



Dr. med. Björn Hollensteiner  
Fotografie: Ingolf Hatz, Julia Hildebrand

# DER BROTDOK

Gesundes Brot aus meinem Ofen

Backen mit naturbelassenem  
Sauerteig, Hefeteig & Co.



CHRISTIAN



# INHALT

<b>Vorwort</b>	<b>7</b>
<b>Brotback-Praxis: Gesundheitliche Verträglichkeit von Brot</b>	<b>9</b>
Das Wichtigste für Einsteiger	10
Das Wichtigste in Kürze	11
Die Zutaten	13
Alles rund um Sauerteig und andere Triebmittel	19
Küchenausstattung	31
Günstige Alternativen zur Profi-Küchenausstattung	33
Vorteige und Nullteige herstellen	35
Die Arbeitsschritte	39
Grundbegriffe kurz erklärt	47
Hinweise zu den Rezepten	48
<b>Beginnerbrote</b>	<b>53</b>
<b>Brötchen &amp; Kleingebäck</b>	<b>87</b>
<b>Baguette &amp; Co.</b>	<b>117</b>
<b>Süße Versuchungen</b>	<b>135</b>
<b>Alltagsbrote</b>	<b>155</b>
<b>Roggenmisch- und Roggenbrote</b>	<b>175</b>
Dank	198
Über den Autor	200
Über die Fotografen	201
Register	202
Informations- und Bezugsquellen	206
Impressum	207





Brötchen wirken: den Teigling flach drücken, zusammenfalten und mit der hohlen Hand rund formen

## DIE ARBEITSSCHRITTE

Die Herstellung eines Brots folgt grundsätzlich immer den gleichen zehn bis elf Schritten. Zwischen all diesen Schritten bestehen Ruhepausen, die Ihre Aufmerksamkeit nur gering in Anspruch nehmen.

### VORTEIG HERSTELLEN

Mischen Sie die Vorteigzutaten gründlich und lassen Sie sie nach Rezept reifen.

### HAUPTTEIG MISCHEN UND KNETEN

Üblicherweise werden die Hauptteigzutaten und der Vorteig gemeinsam in die Kneteschüssel der Küchenmaschine gegeben und anfangs 2–3 Minuten langsam, dann noch einige Minuten etwas schneller verknetet. Kneten können Sie auch von Hand. Dies ist zwar deutlich anstrengender und zeitlich wesentlich aufwändiger als maschinelles Kneten, doch Sie bekommen dabei ein sehr gutes Gefühl für die Entwicklung eines Teiges.

Aufgabe des Knetens ist grundsätzlich erst einmal, alle Zutaten miteinander gut zu vermischen.

Es geschieht dabei aber insbesondere bei Weizen- und Dinkelteigen noch mehr. Die im Mehl vorhandenen Eiweiße, vor allem das Klebereiweiß Gluten, beginnen sich miteinander zu verkneten und dadurch die Teigstruktur aufzubauen. Der Teig bekommt einen inneren Zusammenhalt, wird elastisch und dehnbar. Das ist die wichtigste Voraussetzung, um den Teig in eine gute Form zu bringen. Einen Teig durch Kneten zu einer guten Teigstruktur zu entwickeln kann durchaus etwas dauern. Die Teigstruktur hilft, die beim Reifen entstehenden Gär-gase zu umschließen. Dadurch kann der Teig aufgehen und Volumen entwickeln.

Ein **Weizenteig** ist gut ausgeknetet, wenn er sich von der Schüsselwand löst, glatt ist und nicht

mehr reißt. Sie können ihn mit feuchten Händen auseinanderziehen, bis er leicht durchsichtig wird (»Fenster-test«).

Bei **Dinkelteigen** wird meist insgesamt etwas kürzer geknetet, damit der schwächere Kleber nicht überstrapaziert wird. Weizen- und Dinkelteige können auch überknetet werden. Dann reißen die Teigstruktur und jeglicher Zusammenhalt geht verloren. Überknetete Teige sind allerdings nicht hinüber. Sie können zum Reifen in eine Kastenform gegeben werden und darin backen. Allerdings wird das Brot bei weitem nicht so gut aufgehen, wie mit intakter Teigstruktur.

Je länger Sie Teige kneten, desto wärmer werden sie. Das liegt an der Entstehung von Reibungswärme. Berücksichtigen Sie diese Tatsache, wenn Sie einen Teig länger kneten müssen. Geben Sie möglichst kaltes Wasser zum Mehl. Dann überwärmt sich der Teig nicht so schnell. **Roggen-teige** werden lediglich etwa 6–8 Minuten mit dem Knetehaken oder von Hand vermischt, um einen gleichmäßigen Teig zu erhalten. Sie lösen sich nicht von der Schüssel. In Roggenteigen finden sich sogenannte Schleimstoffe (»Pentosane«). Diese können, ähnlich wie das Glutenklebergerüst bei Weizen- und Dinkelteig, die Gär-gase einschließen, allerdings nicht so effektiv. Zudem verleihen sie dem Teig keine Elastizität. Deshalb haben Roggenbrote immer eine dichtere Krume und ein geringeres Volumen als Weizenbrote.

### ERSTE TEIGRUHEZEIT (»STOCKGARE«)

Der Hauptteig reift nun zum ersten Mal. Es kommen die Fermentationsprozesse in Gang, die den Teig später geschmackvoller, bekömmlicher und gut gelockert machen. Die Stockgare dauert meist zwischen 1–3 Stunden. Verwenden Sie für

# MEIN SOMMERBROT

Mein Sommerbrot ist ein besonders aromatisches Alltagsbrot. Hierbei hilft ein kleiner Trick, der auch in guten Bäckereien zur Anwendung kommt. Aus sogenanntem »Altbrot« wird durch Rösten, Mahlen und Mischen mit Wasser eine kleine Aromabombe hergestellt. Altbrot sind trockene Brotreste, die Sie vielleicht übrig haben. Sie werden überrascht sein, wie gut das schmeckt. Dieses Brot war in einer Umfrage das beliebteste Rezept meines Blogs.

Arbeitszeit: 60 Minuten | Reifezeit: 15 Stunden | Backzeit: 50–60 Minuten  
Gesamtzeit: 17 Stunden

## Für ein großes längliches Brot

### FÜR DEN VORTEIG

200 g lauwarmes Wasser  
0,3 g Frischhefe  
200 g Weizenmehl Type 550

### FÜR DAS ALTBROT-QUELLSTÜCK

55 g Brotreste  
110 g Wasser

### FÜR DEN HAUPTTEIG

gereifter Vorteig  
vorbereitetes Altbrot-Quellstück  
165 g Wasser  
400 g Weizenmehl Type 550  
20 g Sauerteig-  
anstellgut (optional)  
13 g Salz  
5 g Frischhefe

### AUSSERDEM

etwas Mehl zum Arbeiten  
60 g Wasser zum Schwaden



- 1 Für den Vorteig die Hefe im Wasser auflösen, das Mehl gut untermischen und abgedeckt 12 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.
- 2 Für das Quellstück den Backofen auf 160 °C (Heißluft/Umluft) vorheizen. Die Brotreste klein würfeln und ausgebreitet auf einem Backblech 20–30 Minuten im Ofen rösten. Die abgekühlten, gerösteten Brotwürfel in einem Standmixer zu feinem Pulver zermahlen. Dieses mit dem Wasser verrühren und 10–15 Minuten quellen lassen. Die Masse sollte fest, aber feucht sein.
- 3 Nach der Reifezeit des Vorteiges alle Zutaten für den Hauptteig außer dem Salz und der Hefe in der Küchenmaschine 2 Minuten verkneten und dann abgedeckt 20 Minuten quellen lassen.
- 4 Das Salz und die Hefe zufügen. Anfangs 3 Minuten langsam ein-kneten, dann 5 Minuten bei höherer Geschwindigkeit weiterkne-ten. Der entstehende mittelweiche Teig muss sich nicht vollständig von der Schüsselwand lösen. Abdecken und 2 ½ Stunden reifen lassen. In dieser Zeit zweimal dehnen und falten. Nach der Reifezeit sollte der Teig von Gärblasen durchzogen sein.
- 5 Den gereiften Teig auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche kräftig mit Mehl bestäuben und in eine rechteckige Form ziehen. Anschlie-ßend von den beiden kürzeren Seiten her einfalten. Dann alle vier Ecken in die Mitte falten, den Teigling wenden und noch etwas in Form schieben. Dann mit Schluss nach unten abgedeckt für 15–20 Minuten auf ein bemehltes Leinentuch legen.
- 6 Den Backofen mit einem Backstein im unteren Bereich 30–40 Minuten auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
- 7 Den Teigling auf den Einschießer wenden und sofort auf den Backstein schieben. Mit 60 g Wasser schwaden und die Backofentür sofort schließen. Die Temperatur auf 230 °C reduzieren und das Brot in 50–60 Minuten kräftig ausbacken.



Wenn Sie kein Altbrot vorrätig haben, können Sie auch Paniermehl im Ofen etwas braun rösten und im Rezept verwenden. Für das Wirken des Brots ist folgendes Video sicher hilfreich: <https://youtu.be/qXB0mOun5fU>



# BREZELN

Brezeln gehören weltweit zu den beliebtesten deutschen Brotgebäcken. Leider erfordert die Herstellung etwas Übung. Zudem ist die benötigte Lauge nicht ganz ungefährlich. Ich rate daher davon ab, dieses Gebäck mit Kindern zu backen. Mit Hilfe dieses Rezeptes und der Bilderfolge sollten Ihnen aber nach kurzer Zeit recht schöne Brezel gelingen. Laugenperlen bekommen Sie im Internet. Sie können auch versuchen, sie in Ihrer Apotheke zu bestellen. Meine Erfahrungen mit Kaisernatron als Ersatz sind nicht gut, da das erforderliche kochende Wasser die Herstellung zusätzlich verkompliziert. Zudem kann das Ergebnis nicht mit der anderen Version konkurrieren. Anstatt Brezeln können Sie aus diesem Teig übrigens auch alle anderen beliebten Laugengebäcke formen, zum Beispiel Brötchen oder Stangen.

Arbeitszeit: 50 Minuten | Reifezeit: 14 Stunden | Backzeit: 15–18 Minuten  
Gesamtzeit: 15 Stunden

## Für 8 Brezeln

### FÜR DEN VORTEIG

0,5 g Frischhefe  
110 g Wasser  
110 g Weizenmehl Type 550

### FÜR DEN HAUPTTEIG

gereifter Vorteig  
365 g Weizenmehl Type 550  
165 g Vollmilch (3,5 % Fettgehalt)  
10 g Salz  
5 g Frischhefe  
33 g Schweine- oder  
Butterschmalz

### FÜR DIE LAUGE

750 g Wasser  
30 g Laugenperlen  
(Natriumhydroxid)

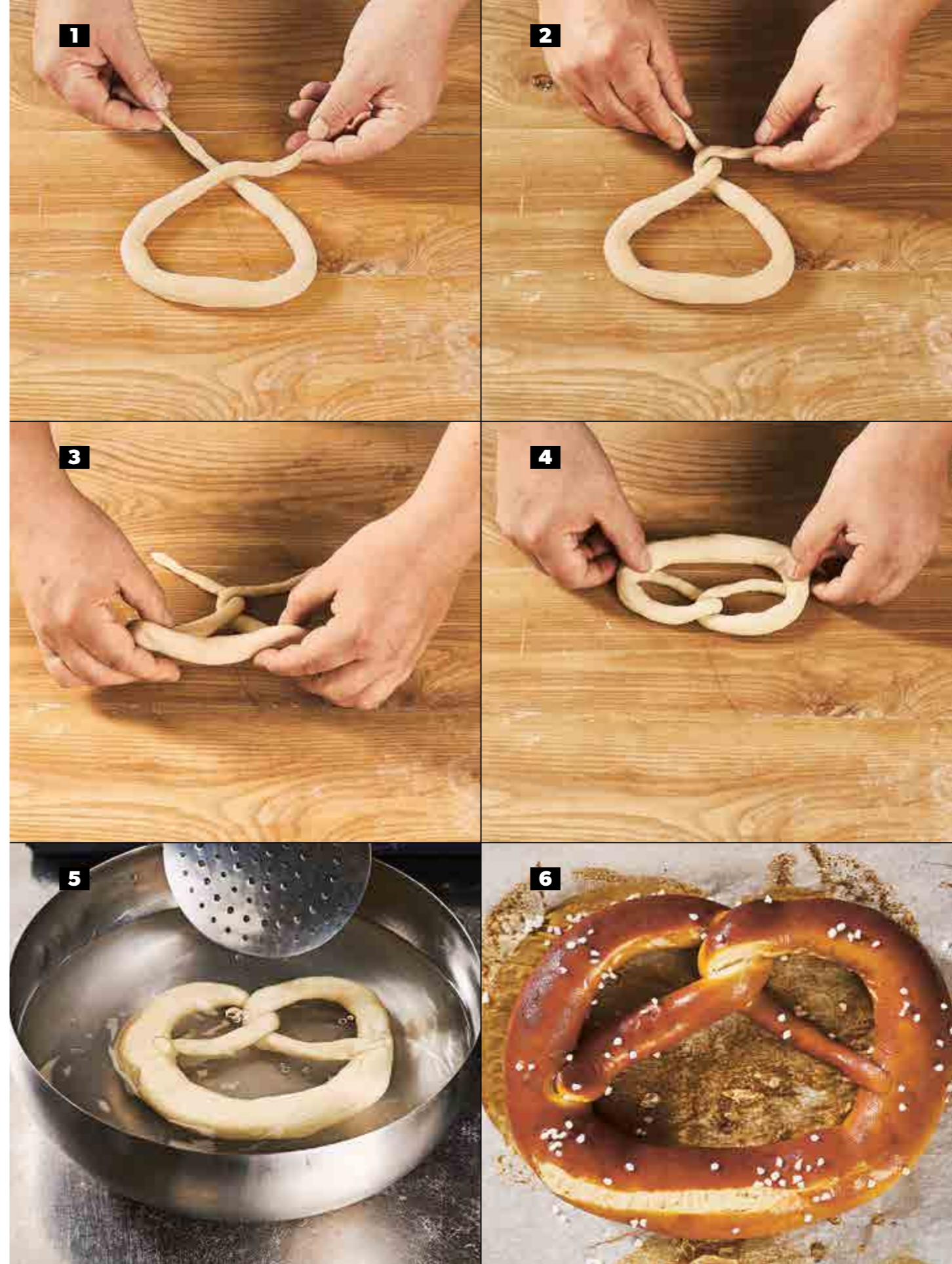
**VORSICHT:** Die entstehende vierprozentige Natronlauge ist gefährlich! Bitte immer Schutzhandschuhe, eine Schutzbrille und eine Schürze tragen! Die Lauge kann ungeeignete Materialien angreifen und kann zudem zu Hautverletzungen führen!

### AUSSERDEM

etwas Mehl zum Arbeiten  
Brezelsalz zum Bestreuen



- 1 Für den Vorteig die Hefe im Wasser auflösen, das Mehl gut untermischen und abgedeckt 12 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.
- 2 Nach der Reifezeit alle Zutaten für den Hauptteig in die Knetmaschine geben. Anfangs 2 Minuten langsam, dann 6–7 Minuten auf zweiter Stufe kneten, bis der Teig glatt und elastisch ist. Den Teig abgedeckt 60 Minuten ruhen lassen.
- 3 Nach der Teigruhe den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche flach drücken und acht rechteckige Teiglinge à 100 g abstechen. Die Teiglinge zu Zylindern formen und etwas länglich rollen (etwa 20 cm). Die Stränge abgedeckt 15 Minuten ruhen lassen.
- 4 Die Stränge einzeln mit beiden Händen dünn auf eine Länge von etwa 50–60 cm ausrollen. Dabei die Spitzen etwas dünner ausrollen als die Mitte. Die Stränge zu einer Brezel zusammenlegen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Die »Ärmchen« sollten unten liegen. Die Teiglinge abgedeckt 15–20 Minuten bei Raumtemperatur aufgehen lassen, dann das Blech ohne Abdeckung 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
- 5 Für die Lauge das Wasser auf 30 °C erwärmen und in eine Edelstahl- oder Kunststoffschüssel umfüllen. Die Laugenperlen in das Wasser streuen und vorsichtig umrühren, bis sie ganz aufgelöst sind. Entstehende Dämpfe nicht einatmen!
- 6 Die Arbeitsfläche mit einer Kunststofffolie abdecken. Die vorbereitete Laugenschüssel auf die Folie stellen. Das Blech mit den Brezeln aus dem Kühlschrank nehmen. Durch die Kühlung sollten die Brezeln ganz fest geworden sein (»abgesteift«). Einzeln die Brezel mit beiden behandschuhten Händen nehmen und für 3–5 Sekunden in die Lauge tauchen. Auf das Blech legen und mit Brezelsalz bestreuen. Den »Bauch« der Brezel mit einem raschen Schnitt längs einschneiden.
- 7 Den Backofen mit einem Backstein im unteren Bereich 30–40 Minuten auf 220 °C (Umluft/Heißluft) vorheizen. Das Blech auf den Backstein stellen und 15–18 Minuten unter Sichtkontrolle (falls die Brezeln zu dunkel werden) backen. Nach dem Backen mit Wasser besprühen, damit sie schön glänzen.



# APFEL-ROGGENBROT

Roggen und Apfel harmonieren sehr gut miteinander. Bei diesem Rezept habe ich selbstgemachtes Apfelkompott zu einem sehr kernigen Roggenschrot-Mischbrot gegeben. Das Schrot quillt zudem noch mit naturtrübem Apfelsaft. Der Aufwand lohnt sich: Sie backen hier ein köstliches und unheimlich lang frisch haltendes Kastenbrot, wie es wohl noch kaum einer von Ihnen gegessen hat.

Arbeitszeit: 60 Minuten | Reifezeit: 14 Stunden | Backzeit: 60 Minuten  
Gesamtzeit: 16 Stunden

## Für eine 1,5-kg-Kastenform

### FÜR DEN SAUERTEIG

145 g feines Roggenschrot  
145 g warmes Wasser  
14 g Sauerteiganstellgut

### FÜR DAS QUELLSTÜCK

145 g grobes Roggenschrot  
150 g naturtrüber Apfelsaft  
10 g Salz

### FÜR DAS APFELKOMPOTT

2 leicht-säuerliche Äpfel (z.B. Boskoop)  
5 EL Wasser  
2 TL Rohrzucker

### FÜR DEN HAUPTTEIG

gereifter Sauerteig  
vorbereitetes Quellstück  
95 g lauwarmes Wasser  
50 g Apfelkompott  
105 g feiner Weizenschrot  
125 g Roggenvollkornmehl  
3 g Frischhefe

### AUSSERDEM

etwas Fett für die Form



- 1 Für den Sauerteig alle Zutaten gut vermischen und abgedeckt bei Raumtemperatur 12 Stunden reifen lassen. Außerdem alle Zutaten für das Quellstück gut vermischen und gleichzeitig abgedeckt im Kühlschrank 12 Stunden quellen lassen.
- 2 Für das Apfelkompott die Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. In einen Topf geben, mit dem Wasser anfüllen und den Rohrzucker darüber geben. Die Apfelstücke langsam 20–30 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind. Wenn das Wasser zwischendurch verköcheln sollte, nochmals 5 EL zugeben. Die Masse mit einem Löffel etwas zerdrücken und abkühlen lassen.
- 3 Den gereiften Sauerteig, das Quellstück und alle sonstigen Zutaten für den Hauptteig in die Knetschüssel der Küchenmaschine geben und auf niedriger Stufe 20 Minuten vermischen. Dabei den Teig immer wieder mit einem Silikonschaber etwas vom Rand lösen, damit er vollständig verknetet wird. Den Teig 30 Minuten abgedeckt ruhen lassen.
- 4 Dann erneut für 15 Minuten langsam kneten, bis er eine gute Bindung hat. Den Teig direkt aus der Schüssel mit einem großen Löffel in die gefettete Kastenform einfüllen. Die Oberfläche mit Wasser besprühen und mit dem feuchten Silikonschaber den Teig glattziehen. Dann die Oberfläche mit Roggenvollkornmehl bestäuben. Den Teig abgedeckt 90–100 Minuten bei Raumtemperatur reifen lassen, dabei sollte der Teig den Rand der Form erreichen.
- 5 Den Backofen mit einem Backstein im unteren Bereich 30–40 Minuten auf 240 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
- 6 Nach Belieben mit dem Silikonschaber ein dekoratives Muster in die Oberfläche drücken und die Kastenform auf den Backstein stellen. Ohne Schwaden die Temperatur auf 210 °C reduzieren und das Brot insgesamt 60 Minuten backen.



Lassen Sie dieses Brot nach dem Backen wegen des hohen Feuchtigkeitsgehaltes mindestens einen Tag ruhen. Dann lässt es sich deutlich besser schneiden. Sie können natürlich auch gekauftes Apfelkompott verwenden, wenn Sie es nicht selbst herstellen möchten.





Dr. med. Björn Hollensteiner  
Fotografie: Ingolf Hatz,  
Julia Hildebrand

## DAS ULTIMATIVE BROTDOK FÜR EINSTEIGER UND FORTGESCHRITTENE

Nichts geht über selbst gebackenes Brot! Sie glauben, das gelingt Ihnen nicht? Keine Sorge! Der Brot doc erklärt Ihnen, wie Sie gut verträgliches Brot selbst backen können - und zwar auch ohne teure Küchenausstattung. Beginnen Sie mit einfachen Hefeteig-Brot und backen Sie bald Croissants oder Roggenbrote mit Sauerteig. Mit dem Brot doc werden Sie zum Brotback-Prof!

- ☛ Leicht verständliche Einleitung mit allen Infos rund um Sauerteig
- ☛ Mit 65 Rezepten und zahlreichen Step-by-Step-Anleitungen
- ☛ Extra Kapitel mit »Beginnerbrot«

Dr. Björn Hollensteiner, Fotografie: Julia Hildebrand, Ingolf Hatz  
Der Brot doc.

Gesundes Brot aus meinem Ofen. Backen mit naturbelassenem Sauerteig, Hefeteig & Co.

208 Seiten | ca. 100 Abb. | 19,3 x 26,1 cm | Hardcover mit Leseband |

€ [D] 24,99 | € [A] 25,70 | sFr 34,90

ISBN 978-3-95961-393-4 | WG 457 | ET: Januar 2020

 CHRISTIAN

DER BROTDOK

CHRISTIAN

