

SIEGFRIED BRENNEIS

So einfach geht

# SAUERTEIG

STEP BY STEP  
zu eigenem Brot, Brötchen  
und süßem Gebäck



**GU**

Vorwort

5

*Sauerteig-*

# BASICS

-S. 6-

Die Frage nach dem Warum	8
Die wichtigsten Zutaten	10
Nützliche Helfer	14
Für einen guten Start von Anfang an	17
Ansetzen eines Sauerteiges	18
Eines für alles	20
Für alle Fälle: Zutatenmengen	26
Frisch und saftig	28
So wird's eine runde Sache	30
Backen wie die Profis	34
Die stille Reserve	36
Alles gut gebacken kriegen	38

*Knusprige*

# BROTE

-S. 42-



Brötchen &

# SNACKS

-S. 82-



Verführerisch

# SÜSSES

-S. 130-



Sachregister	155
Rezeptregister	156
Impressum	160



# Vorwort

Liebe Leser\*innen,

»So einfach geht Sauerteig« – mit diesem Basic-Sauerteigbuch möchte ich bei Ihnen die Neugier und Freude wecken, mit selbst gezüchtetem Sauerteig Ihre eigenen naturbelassenen Gebäcke zu backen. Ob Brot oder Brötchen, ob herzhaft Partyschnecken oder süße Milchkörnchen, mit Sauerteig kann man alles backen und es ist auch ganz einfach, solange man nur ein paar Regeln befolgt. Und diese Regeln, dazu viele Tipps und verschiedene Rezepte, habe ich in diesem Sauerteigbuch zusammengefasst.

Warum ich als Backprofi ein Sauerteigbuch für Hobbybäcker geschrieben habe? Zum einen möchte ich, dass alle, die keinen »echten« Bäcker mehr in der Nähe haben, trotzdem kein industriell gefertigtes Brot aus vorgegebenen Backmischungen essen müssen. Zum anderen möchte ich die Wertschätzung für Sauerteigbrot wieder in der Bevölkerung wecken.

Ich denke, die Zukunft des Sauerteigbrotes liegt in der Vergangenheit. So hat meine Oma noch ihren eigenen Sauerteig angesetzt und daraus ihr tolles »Odenwälder Sauerteigbrot« gebacken. Der Duft von diesem frisch gebackenen Brot ist für mich einer der schönsten überhaupt und von dem Geschmack dieses Bauernbrotes bin ich heute noch begeistert. Einer der Gründe, weshalb ich Bäcker geworden bin. Und wie schon vor Tausenden von Jahren so ist Sauerteigbrot auch heute noch ein ganz besonderes Grundnahrungsmittel.

Dass dieses Buch so entstehen konnte, beruht auf dem tollen Zusammenwirken von vielen. Allen voran steht meine Familie: meine Frau Annette und meine Töchter Anna-Maria und Theresa, die mich in all den Jahren stets bei meinen Back-Projekten unterstützt haben.

Vielen Dank dem Verlagsteam rund um Frau Sieferer, der Lektorin Frau Dr. Gronau und meinem Freund Mathias Neubauer, der meine Sauerteiggebäcke als Fotograf so toll in Szene gesetzt hat. Auch allen anderen, die ich hier nicht aufzählen kann, vielen Dank!

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen und gutes Gelingen beim »Backen mit Sauerteig«. Und Sie werden sehen: In der Einfachheit und Natürlichkeit liegt der Erfolg beim Backen.

Ihr Sauerteig-Spezialist  
Siegfried Brenneis

# Die wichtigsten Zutaten

Wer will gute Brote machen, der muss haben sieben Sachen? Nein, nicht einmal! Schon mit vier Zutaten kann man ein feines Brot backen: Mehl, Trinkwasser, Salz und ein Triebmittel – Sauerteig! Und dann wäre da noch ein Faktor, der beim Backen durch nichts zu ersetzen ist ...

## ZEIT

Einer der wichtigsten Faktoren beim Brotbacken allgemein und bei Sauerteigbrotchen im Besonderen ist die Zeit. Anstellgut, Sauerteigführung, Quell-, Brüh- und Kochstück, Stockgare, Stückgare und Backzeit – die Rezepturen in unserem Sauerteigbuch mögen auf den ersten Blick aufwendig erscheinen, doch was sich zunächst zeitraubend anhört, entpuppt sich bei näherer Betrachtung als unproblematisch. Denn die Mikroorganismen und Prozesse, die den Teig reifen lassen, laufen komplett ohne unser Zutun ab. Während der Ruhezeiten kann man sich also getrost anderen Aufgaben zuwenden. Es braucht nur ein wenig Planung, damit man dann rechtzeitig ein frisch gebackenes, duftendes Brot aus dem Backofen holen kann.

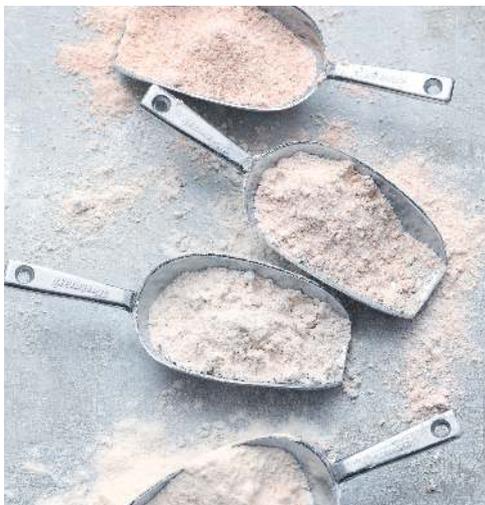
Doch geben Sie Ihrem Teig die notwendige Zeit zum Reifen, so wird er besser verträglich und bekommt ein unglaublich tolles Aroma. Zeit ist die Grundvoraussetzung für ein hervorragendes Backergebnis und einen unverwechselbaren Brotgeschmack!

## MEHL

Doch nun zur vorrangigen Frage, die sich jedem Hobbybäcker stellt: Mit welchem Mehl soll ich mein Brot backen? In Deutschland gibt es neben den typischen Getreidearten wie Weizen und Roggen zahlreiche Untersorten, also beispielsweise Emmer, Einkorn, Dinkel und vieles mehr. Diese komplett aufzuzählen und mit den jeweiligen Mehlsorten zu beschreiben, würde allein ein Buch füllen. Gerade am Anfang lautet daher mein Tipp: Ganz puristisch mit wenigen Mehlsorten beginnen, also zum Beispiel mit Weizen und Roggen, die in Deutschland zu den Klassikern beim Brotbacken zählen. So müssen Sie nicht so viele Mehle bevorraten und können diese immer frisch verbrauchen.

## Mehltype

Auf Mehlpackungen ist eine Zahl vermerkt, die sogenannte Mehltype. Sie sagt aus, wie viele **mineralische Bestandteile** in Milligramm



nach der Verbrennung von 100 g Mehl übrig bleiben. Bei Weizenmehl (Type 550) sind es demnach 550 mg / 100 g Mehl. Je höher die Zahl, desto mehr Mineralstoffe, Ballaststoffe, B-Vitamine und pflanzliche Eiweiße sind enthalten. Auch die Farbe des Mehls ist dunkler. Für Vollkornmehle wird das komplette Korn, bestehend aus Keimling, Mehlkörper und Schale, verarbeitet. Da alle Bestandteile enthalten sind und somit keine Aussage über den Ausmahlungsgrad getroffen werden muss, entfällt die Typenbezeichnung. Neben dem Mineralstoffgehalt sagt die Type auch etwas über das Wasserbindungsvermögen des Mehls aus. Die **Wasseraufnahme** während der Teigzubereitung ist bei den Mehltypen nämlich sehr unterschiedlich. Je höher die Mehltypen, umso mehr Wasser wird aufgenommen. Für welche Mehltypen man sich entscheidet, hängt vor allem davon ab, was man backen will (s. Tabelle).

### Die Urwüchsigen

Urgetreidesorten wie Dinkel, Emmer oder Einkorn unterscheiden sich von normalem

Weizen unter anderem in ihrem Gluten-Gehalt und ihrer Gluten-Zusammensetzung. Gluten ist ein Stoffgemisch aus verschiedenen Proteinen, die sich bei Zugabe von Wasser untereinander vernetzen und das Gerüst für einen glatten, elastischen Teig bilden. Gluten wird daher auch als Klebereiweiß bezeichnet. Urgetreide haben ein schwächeres Klebergerüst, dadurch können Gebäcke daraus etwas flacher ausfallen. Die Teige sollten schonend geknetet werden, damit das Klebergerüst nicht überdehnt wird und reißt. Zudem brauchen diese Teige ausreichend Quellzeit, um das Wasser speichern zu können.

### Weniger ist mehr

Für die Rezepte in diesem Buch habe ich überwiegend Weizenmehl 550, Dinkelmehl 630, Roggenmehl 1150 und die Vollkornmehle verwendet, damit Sie nicht so viele verschiedene Mehlsorten brauchen. Das sind zugleich die gängigsten Mehle, die man überall im Handel bekommt. Das eine oder andere Urkorngebäck darf bei mir als Urkorn-Spezialisten natürlich auch nicht fehlen!

Getreideart	Mehltypen	Verwendungszweck
Weizenmehl	Type 405	Hefeteige, Mürbteig-Kuchen, Kekse, Waffeln
	Type 550	Hefeteige, Brötchen, Weiß- u. Mischbrote, Toastbrot, Baguette, Pizza, Kuchen
	Type 1050	Mischbrote, dunklere Weißbrote
Dinkelmehl	Type 630	Hefeteige, Brötchen, Baguette, Pizza, verschiedene Brote, Kuchen, Rührkuchen
Roggenmehl	Type 1150	Roggenmischbrote, Roggenbrote, Roggenbrötchen, Roggenbaguette

# ROGGEN TOTAL

Für 2 Brote

Pro 100 g ca. 415 kcal, 12 g E, 2 g F, 88 g KH

**ZUBEREITUNGSZEIT:** 30 Min.

**TEIGRUHE:** 40 Min.

**STÜCKGARE:** 1 Std. 10 Min.

**BACKEN:** 55 Min.

## VORAB ZUBEREITEN

790 g Roggensauerteig, dreistufig

(s. S. 22, einfache Menge)

70 g Restbrotquellstück

(s. S. 29, einfache Menge)

## FÜR DEN HAUPTTEIG

600 g Roggenmehl Type 1150

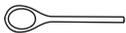
20 g Meersalz

## AUSSERDEM

2 Gärkörbchen (ca. 22 cm Ø)

Roggenmehl zum Arbeiten

Backstein



## TIPP VOM BACKPROFI

Roggenteige wollen sanft verarbeitet und nicht stundenlang geknetet werden. Darum können Sie diesen Teig prima von Hand kneten, dazu braucht es keine Küchenmaschine.

1. Für den Hauptteig das Mehl in eine Rührschüssel sieben und mit dem Salz mischen. Fertigen Vollsauerteig, Restbrotquellstück und 430 g Wasser (30°) hinzufügen und alles in der Küchenmaschine 6 Min. auf Stufe 1 verkneten. Der Teig bleibt klebrig und feucht. Abgedeckt ca. 40 Min. bei Raumtemperatur ruhen lassen.

2. Anschließend die Gärkörbchen dünn mit Roggenmehl austauben. Den Teig auf die gut bemehlte Arbeitsfläche geben, in zwei Portionen teilen und diese mit bemehlten Händen zu runden Laiben formen. Dann mit dem Schluss nach unten in die vorbereiteten Gärkörbchen legen und abgedeckt 60–70 Min. bei Raumtemperatur reifen lassen.

3. Backofen samt Backstein auf 250° vorheizen. Den Brotschieber mit Backpapier auslegen. Die Teiglinge bei Vollgare mit dem Schluss nach oben aus den Gärkörbchen auf das Backpapier stürzen und mit dem Brotschieber auf den Backstein setzen. Wasserdampf geben und bis 10 Min. vor Backzeitende im Ofen belassen (s. S. 39).

4. Nach 10 Min. Backzeit die Temperatur auf 190° senken und die Brote in ca. 45 Min. fertig backen. Herausnehmen und auf einem Gitter komplett auskühlen lassen.





# MINI-BAGUETTES

Für 4 Brote

Pro 100 g ca. 255 kcal, 8 g E, 3 g F, 49 g KH

**ZUBEREITUNGSZEIT:** 35 Min.

**TEIGRUHE:** 5 Std.

**STÜCKGARE:** 2 + 1 Std.

**BACKEN:** 24 Min.

## VORAB ZUBEREITEN

100 g Weizensauerteig, einstufig  
(s. S. 24, einfache Menge)

## FÜR DEN HAUPTTEIG

450 g Weizenmehl Type 550  
10 g Meersalz  
10 g Rohrzucker  
10 g Honig  
10 g Rapsöl  
300 g Milch

## AUSSERDEM

Roggenmehl zum Arbeiten

1. Das Mehl in eine Rührschüssel sieben, mit Salz und Zucker vermischen. Fertigen Sauerteig, Honig, Rapsöl und Milch hinzufügen und alles in der Küchenmaschine ca. 5 Min. auf Stufe 1 und 4–5 Min. auf Stufe 2 verkneten. Teig abgedeckt ca. 5 Std. bei Raumtemperatur ruhen lassen, in dieser Zeit dreimal dehnen und falten.

2. Danach den Teig auf die Arbeitsfläche geben, in vier Portionen à 220 g abwägen und die Teiglinge vorsichtig von beiden Seiten zur Mitte länglich zusammenlegen. Etwa 15 Min. ruhen lassen, dann jeweils zu ca. 25 cm langen, an den Enden spitz zulaufenden Stangen formen. Die Stangen im Roggenmehl wälzen und mit dem Schluss nach unten in leicht bemehlte Leinentücher aufziehen (s. S. 71). Abgedeckt ca. 2 Std. in den Kühlschrank stellen.

3. Nach der Stückgare ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Teiglinge zu einem »S« formen, sodass der Schluss oben bleibt. Auf das Backblech setzen und nochmals 1 Std. abgedeckt bei Raumtemperatur ruhen lassen.

4. Inzwischen den Backofen auf 250° vorheizen. Das Blech in den heißen Ofen (Mitte) schieben, Wasserdampf geben und bis 2 Min. vor Backzeitende belassen (s. S. 39). Nach 5 Min. Backzeit die Temperatur auf 210° reduzieren und die Mini-Baguettes in 17–19 Min. fertig backen. Herausnehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

# DREIKORN- DREIECKE

*Für 6 Stück*

*Pro Stück ca. 215 kcal, 7 g E, 5 g F, 35 g KH*

**ZUBEREITUNGSZEIT:** 35 Min.

**QUELLZEIT:** 3 Std.

**TEIGRUHE:** 1 Std.

**STÜCKGARE:** 2 Std.

**BACKEN:** 18 Min.

## VORAB ZUBEREITEN

45 g Roggensauerteig, einstufig

(s. S. 21, ein Viertel der Menge)

17 g Restbrotquellstück

(s. S. 29, ein Viertel der Menge)

## FÜR DEN HAUPTTEIG

10 g geschrotete Kürbiskerne

10 g Sesam

10 g Sonnenblumenbrötchen

20 g Haferflocken

200 g Weizenmehl Type 550

15 g Roggenmehl Type 1150

5 g Meersalz

10 g Rohrzucker

5 g Hefe

5 g Margarine

## AUSSERDEM

Kürbiskerne, Sesam und Haferflocken

zum Wälzen

**1.** Für den Hauptteig Kerne und Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Brötchen in Scheiben schneiden und toasten. Dann alles mit Haferflocken und 40 g Wasser (25°) verrührt 3 Std. abgedeckt quellen lassen.

**2.** Mehle, Salz und Zucker mischen. Quellstücke, Sauerteig, Hefe, Fett und 120 g Wasser (30°) zugeben und in der Küchenmaschine ca. 6 Min. auf Stufe 1 und ca. 3 Min. auf Stufe 2 verkneten. Teig abgedeckt ca. 1 Std. bei Raumtemperatur ruhen lassen, nach 30 Min. dehnen und falten.

**3.** Danach den Teig in sechs Portionen à 80 g abwägen und diese rund wirken. Dann an jeweils drei Seiten den Rand mit der Handfläche flach drücken (1) und die flachen Seiten zur Mitte klappen (2), sodass ein Dreieck entsteht. Mit Schluss nach unten auf die Arbeitsfläche setzen.

**4.** Ein Backblech mit Backpapier belegen. Übrige Kerne und Sesam auf einem Teller ausstreuen. Die Oberfläche der Teiglinge mit Wasser abstreichen und in die Mischung drücken. Die Teiglinge auf das Blech setzen und abgedeckt ca. 1 Std. bei Raumtemperatur reifen lassen.

**5.** Backofen auf 240° vorheizen. Das Blech in den Ofen (Mitte) schieben, Wasserdampf geben und bis 2 Min. vor Backzeitende im Ofen belassen (s. S. 39). Nach 5 Min. Backzeit die Temperatur auf 210° senken und die Dreiecke in ca. 13 Min. fertig backen. Mit Wasser besprühen.





# CRANBERRY- TRAUM

*Für 8 Stück*

*Pro Stück ca. 240 kcal, 6 g E, 6 g F, 38 g KH*

**ZUBEREITUNGSZEIT:** 40 Min.

**QUELLZEIT:** 24 Std.

**TEIGRUHE:** 1 Std.

**STÜCKGARE:** 1 Std.

**BACKEN:** 10 Min.

## VORAB ZUBEREITEN

50 g Dinkelsauerteig, einstufig  
(s. S. 24, halbe Menge)

## FÜR DAS QUELLSTÜCK

100 g Soft-Cranberrys  
20 g Kirschkör oder Kirschwasser

## FÜR DEN HAUPTTEIG

250 g Dinkelmehl Type 630  
5 g Meersalz  
10 g Hefe  
1 Ei (M)  
40 g Honig  
40 g Butter  
100 g Milch (3,5% Fett)

## AUSSERDEM

Mandelblättchen zum Bestreuen  
1 Ei zum Bestreichen

**1.** Am Vortag die Cranberrys im Blitzhacker fein hacken. Mit 20 g Kirschkör zu einem Quellstück verrühren und ca. 24 Std. abgedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

**2.** Das Mehl in eine Rührschüssel sieben, das Salz untermischen. Sauerteig und Hefe hinzufügen, dann 1 Ei, den Honig und die Butter in Flöckchen zugeben und alles mit 100 g Milch in der Küchenmaschine ca. 6 Min. auf Stufe 1 und ca. 3 Min. auf Stufe 2 verkneten. Zuletzt das Quellstück von Hand unterkneten. Den Teig abgedeckt ca. 1 Std. bei Raumtemperatur ruhen lassen, dabei nach 30 Min. einmal dehnen und falten.

**3.** Danach ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig in acht Portionen à 80 g abwägen und diese rund wirken. Die Teiglinge etwa 15 Min. ruhen lassen. Danach nochmals rund wirken und auf das Blech setzen. Abgedeckt ca. 1 Std. bei Raumtemperatur reifen lassen. Dabei die Oberfläche nach 30 Min. mit 1 verquirlten Ei bestreichen und nach insgesamt 45 Min. kreuzweise einschneiden und mit den Mandelblättchen bestreuen.

**4.** Den Backofen auf 190° vorheizen. Bei voller Gare die Teiglinge im heißen Ofen (Mitte) in ca. 10 Min. goldbraun backen. Auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen.

# ARONIA- GUGELHUPF

*Für 2 kleine Kuchen à 24 Stück  
Pro Stück ca. 115 kcal, 2 g E, 5 g F, 14 g KH*

**ZUBEREITUNGSZEIT:** 35 Min.

**QUELLZEIT:** 24 Std.

**BACKEN:** 35 Min.

## VORAB ZUBEREITEN

50 g Dinkelsauerteig, einstufig  
(s. S. 24, halbe Menge)

## FÜR DAS QUELLSTÜCK

70 g getr. Aroniabeeren  
20 g Aronia-Konfitüre  
20 g Apfelsaft

## FÜR DEN HAUPTTEIG

180 g Dinkelmehl Type 630  
130 g zimmerwarme Butter  
130 g brauner Zucker  
2 Eier (M)  
8 g Backpulver (½ Päckchen)  
Meersalz  
100 g Buttermilch

## AUSSERDEM

2 Gugelhupfformen (ca. 14 cm Ø)  
Butter zum Fetten  
Puderzucker zum Bestreuen oder Zart-  
bitter-Kuvertüre zum Verzieren

1. Am Vortag die Aroniabeeren mit der Konfitüre und dem Apfelsaft zu einem Quellstück vermischen. Im Kühlschrank abgedeckt mindestens 24 Std. ziehen lassen.

2. Für den Hauptteig die Butter mit dem Zucker cremig aufschlagen. Die Eier einzeln zugeben und unterrühren. Mehl und Backpulver in einer Schüssel vermischen, über die Eiermasse sieben und im Wechsel mit der Buttermilch unterrühren. Zuletzt das Quellstück unterheben.

3. Den Backofen auf 170° vorheizen. Die Formen fetten. Denn Teig auf die Formen verteilen, diese auf den Gitterrost im vorgeheizten Ofen (Mitte) stellen und die Gugelhupfe ca. 35 Min. backen. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen, dann aus der Form stürzen und auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen.

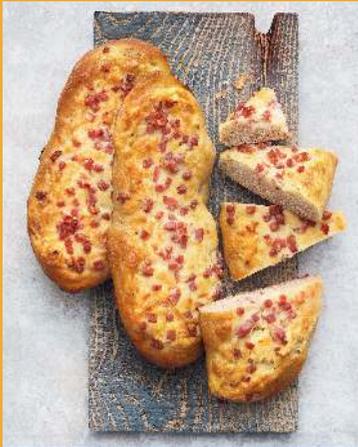
4. Zum Servieren die Gugelhupfe mit Puderzucker bestauben. Alternativ etwas Zartbitter-Kuvertüre im heißen Wasserbad schmelzen und die Kuchen damit verzieren.



Lust auf



# BROT



**Was gibt es Besseres als ein selbst gemachtes  
Sauerteigbrot, frisch aus dem Ofen!  
Einfach und leicht verständlich erklärt  
Bäckermeister Siegfried Brenneis Schritt für  
Schritt das Backen und den Umgang mit Sauerteig.**

**Ob Roggen-, Weizen- oder Dinkelsauerteig,  
herzhaft oder süß: So gelingen lecker duftendes  
Roggenbrot, Starkbierbrötchen, Rahmfladen,  
Zimthörnchen und Marzipanrosen garantiert!**



WG 457 Backen  
ISBN 978-3-8338-8028-5



€ 19,99 [D]

[www.gu.de](http://www.gu.de)