

Brot – salzig und süß

Sarah Wiener: “Drei Variationen möchte ich Ihnen hier anbieten: Einmal ein klassisches Roggenbrot mit selbst gemachtem Sauerteig – so wie es vor Hunderten von Jahren auch schon gebacken wurde. Einmal ein süßes Osterbrot. Und als Drittes für jene, die ein in jeder Hinsicht stimmiges Osterfest begehen wollen, dass auch den Vorstellungen christlicher Kirchen gerecht wird, ein klassisches Abendmahlbrot.“

Für das Anstellgut (Sauerteig):

3 x 50 g Roggenvollkornmehl

3 x 50 ml Wasser (lauwarm)

Viel Zeit (ca. 3–5 Tage)

Tag 1, abends:

Mehl und Wasser (die ersten 50 g bzw. ml) in eine Schüssel geben, mit dem Holzlöffel verrühren, sodass eine homogene Masse entsteht (es dürfen keine „Mehlnester“ mehr zu sehen sein).

Die Masse in ein Einmachglas mit Deckel geben und bei Zimmertemperatur (also knapp über 20 °) stehenlassen. Sollte kein Einmachglas zur Hand sein, einfach die Schüssel mit Klarsichtfolie abdecken.

Tag 2, abends:

Inzwischen haben die Milchsäurebakterien sich fleißig vermehrt. Bläschen dürfen sich aber zum jetzigen Zeitpunkt noch keine gebildet haben.

Das Prozedere vom Vortag einfach wiederholen – und zum angesetzten Teig vom Vortag abermals 50 g Mehl und 50 ml Wasser beifügen und rühren, bis der Teig schön gleichmäßig ist.

Neuerlich abdecken und weitere 24 Stunden bei Zimmertemperatur ziehen lassen.

Tag 3, abends:

Die letzten 50 g Mehl mit Wasser zum übrigen Teig mischen, nach gewohnter Manier verrühren.

Wieder abdecken und abstellen.

Tag 4, abends:

Der Teig müsste jetzt schon herzhaft blubbern – im Idealfall. Ansonsten geben Sie dem Teig noch einen weiteren Tag. Jedenfalls sollte der Geruch säuerlich sein (doch keinesfalls faulig). Dann ist unser Anstellgut so weit. Das Brotbacken kann beginnen.

Übrigens: Wenn Sie nicht gleich allen Sauerteig verbrauchen (was sehr wahrscheinlich ist), können Sie den überschüssigen gut aufbewahren. Einfach in den Kühlschrank, idealerweise in einem Einmachglas. Dort wird er nach ca. einer Woche an Volumen eingebüßt und an der Oberfläche eine dünne Kruste gebildet haben. Einfach die Kruste abschaben – darunter ist der leicht rötliche Sauerteig, der verwendet werden kann. Sie können Ihren Sauerteig auch „füttern“ – also einfach mit neuen 50 g Mehl und 50 ml Wasser strecken und die Hefekulturen aufs Neue anregen (besonders empfohlen, wenn Sie ihn eingefroren und nach einiger Zeit aufgetaut haben).

Für das Roggen-Sauerteigbrot:

Für den Vorteig:

(Dieser „Vorteig“ ist unabdingbar, um die Sauerteigkultur zum Leben zu erwecken. Gerade bei schweren Teigen (Roggen) muss man den Hefepilzen derart auf die Sprünge helfen.)

100 g Roggensauerteig (siehe oben)
200 g Roggenmehl (Type 1150)
200 ml Wasser

Für den Hauptteig:

420 g vom Vorteig
300 g Roggenvollkornmehl
230 g Roggenmehl (Type 1150)
280 ml Wasser
15 g Salz

Vermengen Sie alle Zutaten 4–5 Minuten lang. Entweder in der Küchenmaschine mit dem Knethaken. Oder von Hand. Das ist zwar anstrengend, doch das Gefühl (auch jenes der Verbundenheit mit dem späteren Produkt) ist dafür ein besonderes, das ich nicht missen möchte.

Teig 30 Minuten ruhen lassen, danach nochmals etwas durchkneten (bei der Maschine auf kleinster Stufe).

Ist die Masse homogen (lässt sich ziehen wie ein Kaugummi), den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche legen.

Nun beginnt das „Rundwirken“ – aus dem unförmigen Klumpen soll eine schöne Kugel werden. Dafür falten Sie den Teig von außen nach innen zur Mitte hin ein und drücken das Ganze in der Mitte zusammen.

Nun den Teig mit der gefalteten Seite nach unten wenden und durch ständiges Weiterdrehen mit flachen Händen allmählich zur Kugel formen.

Alle Zutaten mischen (mit einem Holzlöffel) – und dieses Gemisch für 24 Stunden abgedeckt bei Zimmertemperatur stehenlassen.

Am nächsten Tag können Sie – endlich – den Hauptteig in Angriff nehmen.

Den fertig gewalkten Teig in ein Gärkorbchen legen (oder ein ähnliches Behältnis) und bei ca. 30 ° gehen lassen. Sein Volumen sollte sich um ca. ein Drittel vergrößern (kann 2–3 Stunden dauern).

Backofen auf 230 ° (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Eine ofenfeste Pfanne (ohne Plastikgriffe!) mit ca. 1 cm Wasser befüllen und zum Kochen bringen. Stellen Sie die Pfanne nun zuunterst ins Backrohr.

Den Brotlaib vorsichtig aufs Backblech heben, auf mittlerer Stufe ins Rohr geben und 45 Minuten backen.

Nach ca. 10 Minuten die Ofentür weit öffnen (um den Wasserdampf abzulassen).

Die Pfanne entfernen und die Temperatur auf 210 Grad reduzieren.

Ein paar Minuten vor Ende der Backzeit die Ofentür einen Spalt breit öffnen (so wird das Brot besonders knusprig!).

Wichtig: Lassen Sie Ihr Brot vor dem Verzehr vollständig auskühlen (also ca. 3 Stunden).

Tipp: Sie können auch Brotgewürze begeben wie zum Beispiel Kümmel, Koriander Fenchelkörner und so weiter. Einfach mischen, einmal kurz im Mörser stampfen und dem Teig beimengen.

Für das Osterbrot:

1 kg Mehl
6 EL Kristallzucker
250 g Topfen
. 1 Frischmilch
100 g zerlassene Butter
100 g Rosinen
35 g frische Hefe
1–2 Eigelb (je nach Bedarf) zum Bestreichen
1 Schuss Rum
Abrieb von zwei Bio-Zitronen
Salz

Aus allen Zutaten (mit Ausnahme der Rosinen) einen schön gleichmäßigen, geschmeidigen Hefeteig kneten und mindestens eine halbe Stunde

„gehen“, also zugedeckt ruhen lassen.

Den Teig in mehrere Stücke aufteilen und die Rosinen zu gleichen Teilen einkneten.

Wiederum eine Zeitlang den Teig gehen lassen (je mehr Zeit man ihm gibt, desto fluffiger und schöner wird das Brot).

Backofen auf 180 Grad vorheizen, den Teig mit Eiklar bestreichen und ca. 30–35 Minuten backen.

Für das Abendmahlbrot (1 Blech):

1 kg Weizenmehl
650–700 ml Wasser (lauwarm)
3 EL Olivenöl
1 EL Salz
1 Würfel frische Hefe

Hefe in einer ausreichend großen Schüssel im Wasser auflösen.

Mehl beigeben und gut durchkneten.

Teig ca. 10–15 Minuten gehen lassen.

Hat die Hefe merklich zu arbeiten begonnen, Salz und Öl untermengen und den Teig kneten, bis die Salzkörner aufgelöst sind. (Sollte Ihnen der Teig dann womöglich zu „nass“ erscheinen – genau so gehört es! Die Ähnlichkeit zur Focaccia ist nicht zu übersehen.)

Jetzt lassen Sie den Teig mindestens 40 Minuten an einem warmen Ort (aber nicht in der prallen Sonne, also unter 40 Grad) abermals gehen. Sein Volumen sollte sich in etwa verdoppeln.

In der Zwischenzeit ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig gleichmäßig verteilen. (Das gelingt dann besonders gut, wenn Sie das Backpapier zuvor mit etwas Olivenöl bestreichen und den Teig darauf mittels Nudelholz auswalken. Zudem erhält das spätere Brot eine wunderschöne Oberflächenstruktur.)

Das Blech nun ins kalte Rohr schieben und auf 200 Grad, Ober-/Unterhitze einstellen. Stunde backen. Sollten Sie das Rohr vorheizen wollen, verkürzt sich die Backzeit auf ca. 20 Minuten. Gönnen Sie dem Teig dafür zuvor etwas mehr Zeit zum Rasten.

Fertig ist das Abendmahlbrot, wenn es an der Oberfläche goldbraun ist und bei sanftem

Druck mit dem Finger zurückfedert.

Lassen Sie das Brot nach dem Backen auf einem sauberen Tuch rasten und auskühlen.

Tipp: Beträufeln Sie den Teig unmittelbar vor dem Backen mit Olivenöl. Das verleiht ihm eine zusätzliche Note.