



© NordWood/unsplash.com

Brot backen

Brot muss nicht kompliziert sein

Z+ EXKLUSIV FÜR ABONNENTEN

Viele Hobbybäcker glauben: je aufwendiger ein Brot, desto besser. Aber stimmt das? Unser Autor vergleicht ein 3-Stunden-Ciabatta mit dem 3-Tage-Sauerteigbrot seines Opas.

Von Johan Dehoust
14. Mai 2020, 17:31 Uhr

Außen knusprig, innen fluffig: Es gibt viele Geheimnisse um das vielseitigste Grundnahrungsmittel der Welt. Wir wollen sie lüften. Im Schwerpunkt "Hauptsache Brot" [<https://www.zeit.de/thema/brot>] zeigen wir auf ZEIT ONLINE, was gutes Brot ausmacht [<https://www.zeit.de/zeit-magazin/essen-trinken/2020-04/brot-backen-sauerteig-gluten-hefe>] und wie man selbst zum Bäcker wird. Wir fragen nach dem Wie, aber auch nach dem Warum. Heute wiegen wir Aufwand und Nutzen zweier sehr unterschiedlicher Brotrezepte ab.

Die neue Lust am Backen führt bei mir erst mal zu einem Albtraum. Ich träume von meiner Schulzeit: eine Matheklausur. Vor mir liegen Aufgaben und ich habe keine Ahnung, wie ich sie lösen soll. Zwischendrin immer wieder: Bilder von Sauerteig, der nicht reißen will. Herrje, die alten Versagensängste. Was so ein altes, unverständliches Brotrezept doch alles anrichten kann. Worauf habe ich mich da eingelassen?

Angefangen hat alles mit einer Küchenmaschine, die ich vor vielen Jahren von meinen Eltern geschenkt bekommen habe, mit Edelstahl-Schüssel und Knethaken. Ein sehr symbolisches Geschenk. Ich weiß noch genau, wie mein Vater damals sagte, dass die Maschine ihn an früher erinnere, an seine Kindheit als "Bäckerbuh" in Worms. Meine verstorbenen Großeltern haben in der rheinland-pfälzischen Domstadt eine Bäckerei betrieben. Mein Vater ist aufgewachsen zwischen Weißbrot, Bauernbrot, Mischbrot und Schwarzbrot, er spielte in erkalteten Öfen und badete in Teigschüsseln.

Und ich? Ich habe mit der Küchenmaschine nur immer wieder dieses eine Brot zubereitet: ein Ciabatta, bei dem nichts schiefgehen kann. Das Rezept stammt ursprünglich aus *The Naked Chef*, dem ersten Buch des britischen Starkochs Jamie Oliver. Ich habe aber schon lange nicht mehr hineingeguckt, da es bei diesem Rezept nicht aufs Gramm ankommt. Ich bin mit der Zeit immer weiter vom Original abgewichen.

Der eigentlichen Erwartungshaltung aber, die mit der Küchenmaschine indirekt einherging, bin ich nie gerecht geworden. Nie habe ich mit ihr Brote wie früher zubereitet. Das soll sich jetzt ändern.

Ich steige also in den Brotback-Perfektionierungs-Wettbewerb ein, der in Deutschland stattfindet, seit die Corona-Pandemie dafür sorgt, dass viele Menschen mehr Zeit in der eigenen Küche verbringen. Wer sich einen Eindruck verschaffen will: einfach mal #brotbacken auf Instagram eingeben. Es begegnen einem Brote, die so fluffig, so knusprig und so kunstvoll eingeritzt sind, dass man geneigt ist, in den Bildschirm zu beißen. Je traditioneller, langwieriger und komplexer das Rezept, desto besser. Ich will herausfinden, ob sich der hohe Aufwand lohnt. In welchem Verhältnis stehen Glück und Frustration? Bringt es das alles – oder sollte ich doch lieber beim Ciabatta bleiben?

Schwerpunkt

Hauptsache Brot

Brot

Alles, was man über Brot wissen muss

[<https://www.zeit.de/zeit-magazin/essen-trinken/2020-04/brot-backen-sauerteig-gluten-hefe>]

Irishes Sodabrot

Hefe? Sauerteig? Backpulver!

[<https://www.zeit.de/zeit-magazin/essen-trinken/2020-04/irisches-sodabrot-brot-backen-rezept>]

Ribollita

Altes Brot ist gutes Brot

[<https://www.zeit.de/zeit-magazin/essen-trinken/2020-04/ribollita-semmelknoedel-panzanella-scheiterhaufen-mit-aepfeln-altes-brot>]

Der Plan für meinen Selbstversuch: Mein Ciabatta tritt an gegen das Sauerteigbrot meines Opas. Ich blättere in dem vergilbten Büchlein, das meine Oma mir vor ihrem Tod geschenkt hat. Sie hat in

Sütterlinschrift ihre besten Backrezepte festgehalten, für Anisschnitten zum Beispiel oder für Spritzgebackenes und Kartoffeltorte. Sauerteigbrot fehlt allerdings. Also rufe ich meinen Onkel Walter an, der die Bäckerei von meinen Großeltern übernommen hat und heute in Rente ist. Wie hat der Opa das gemacht?

Ich telefoniere eine halbe Stunde mit meinem Onkel. Danach weiß ich, dass das Weizenmehl früher offenbar besser war, es klebte mehr und man musste keine Bindemittel zugeben. Ich weiß, dass Walter altes Backhandwerk schätzt und neues eher weniger. Und dass er übereifrige Hobby-Bäcker belächelt. Was ich nicht weiß: wie Opas Sauerteig geht. Ich höre meinen Onkel von Anstellgut, Grundsauer und Detmolder Einstufenführung reden und kapiere: nichts. Ich bitte ihn, mir das Rezept zuzuschicken. Einen Tag später erreichen mich neun eingescannte Buchseiten, die nur noch mehr Fragen aufwerfen. Sie sind voller Fachbegriffe, Tabellen, Prozentrechnungen und ungefähren Angaben. "Reifezeit 15 bis 24 Stunden", steht da zum Beispiel.

Was soll das? Ich rufe Onkel Walter noch mal an. Er ist nicht überrascht. Die Seiten stammten aus Fachbüchern, die er sich für seine Meisterprüfung gekauft habe, erzählt er. Im Grunde sei aber alles ganz einfach. Wichtig sei nur, bei der Versäuerung darauf zu achten, dass die Teigoberfläche reiße, erst dann sei der Teig reif. In diesem Moment ahne ich, um was es geht: Er will mir zeigen, dass man Opas Sauerteigbrot nicht mal so eben backt. Das ist nichts für schöngeistige Backamateure. *Challenge accepted.*

Bis spät in die Nacht bearbeite ich die ausgedruckten Buchseiten. Ich umkreise Mengenangaben, rechne sie herunter, zeichne Pfeile ein und mache mir Notizen. Danach träume ich schlecht. Am nächsten Morgen aber glaube ich zu wissen, was zu tun ist.

Der Sauerteig reißt © Johan Dehoust

Ich vermische mit meiner Küchenmaschine ein halbes Kilo Roggenmehl mit einem halben Liter Wasser, fünf Milliliter 70-prozentigem Alkohol aus der Apotheke, fünf Gramm Kümmel und einer gevierteilten Zwiebel. Ich stelle die Teigmasse vor eine Heizung, die ich auf Stufe zwei drehe und warte 24 Stunden ab. Tatsache, die Oberfläche beginnt zu reißen! Ich entferne die Zwiebel und Dreiviertel des Teiges, also 750 Gramm, den ich in einer Plastikschißel in den Kühlschrank stelle. Den übrig gebliebenen Teig verknete ich mit 250 Gramm Roggenmehl und 250 Milliliter Wasser und lasse ihn zwölf Stunden ruhen, damit Milchsäurebakterien ihn weiter versauern und Hefen ihn lockerer machen. Ein Vorgang, den ich wiederhole. Die Masse wird immer zusammenhängender, schaumiger. Dann entferne ich nur noch die Hälfte und packe sie in den Kühlschrank. Die übrig gebliebenen 500 Gramm Teig vermenge ich mit 250 Gramm Roggenmehl und 250 Milliliter Wasser und stelle ihn nochmal für acht Stunden vor die Heizung. Puh.

Nach 56 Stunden ist es soweit: Mein Anstellgut ist fertig. So heißt, das habe ich mittlerweile verstanden, die Starterkultur für einen Sauerteig, das Ergebnis der ersten Versäuerung. Nun nehme ich 50 Gramm Anstellgut, verknete es mit einem halben Kilo Roggenmehl und 400 Milliliter Wasser und lasse das Ergebnis für weitere 24 Stunden gehen. Der Rest, also exakt 950 Gramm? Wieder in den Kühlschrank. Eine ganze Etage ist jetzt blockiert. Die Frage, was ich mit all dem Teig anfangen soll, ignoriere ich erstmal.

Der Ciabatta-Teig ist dran. Erst etwa eine Stunde bevor der Sauerteig bereit ist, muss ich mit ihm beginnen. Das beruhigt mich. Ich fülle 300 Milliliter lauwarmes Wasser in die Knetschüssel und verrühre es mithilfe einer Kuchengabel mit 42 Gramm Hefe und 20 Gramm Honig. Dann befülle ich die Schüssel mit 700 Gramm Weizenmehl, 300 Gramm Hartweizengrieß und 30 Gramm Salz, gebe weitere 300 Milliliter lauwarmes Wasser hinzu und verknete alles ordentlich. Der Teig muss kleben, darf aber nicht klebrig sein. Anschließend lege ich ein Geschirrhandtuch über die Schüssel und lasse ihn auf dem Küchentresen für eineinhalb Stunden gehen. Er verdoppelt sich etwa im Volumen. Dann knete, drücke und falte ich mit den Händen so viel Luft wie möglich aus ihm heraus und vermenge dabei acht Teelöffel Olivenöl mit dem Teig. Eine Stunde gehen lassen, wieder kneten, drücken und falten – fertig.

NÄCHSTE SEITE

War das jetzt den hohen Aufwand wert?

[<https://www.zeit.de/zeit-magazin/essen-trinken/2020-05/brotbacken-aufwand-sauerteigbrot-ciabatta/seite-2>]

Artikel auf einer Seite lesen [<https://www.zeit.de/zeit-magazin/essen-trinken/2020-05/brotbacken-aufwand-sauerteigbrot-ciabatta/komplettansicht>]