



No-Knead-Bread

# Das einfachste Brot der Welt

Z+ EXKLUSIV FÜR ABONNENTEN

Knusprige Kruste, intensiver Geschmack, und alles ohne Kneten: Selbst Sechsjährige können mit diesem Rezept Brot backen, sagt der Erfinder. Wir haben es ausprobiert.

Ein Rezept von Ferdinand Dyck  
31. März 2020, 20:15 Uhr • zuletzt aktualisiert am 1. April 2020, 7:53 Uhr

# ZUTATEN

400 g Mehl (Type 405 oder 550, plus etwas mehr zum Bearbeiten des Teigs) ,  
¼ TL Trockenhefe (1 g) , 1 ¼ TL Salz (8 g) , 300 ml Wasser ,  
etwas Maisgrieß (oder Weizenmehl zum Bestäuben des Brotlaibs)

Das Mehl ist alle.

Ich stehe im Supermarkt vor dem leeren Back-Regal. Bei den Bio-Sachen liegen noch eine Tüte Maismehl und ein paar Packungen Grieß, aber die bringen mich nicht weiter. Ich wollte Pizza backen. Doch auch im nächsten Supermarkt gibt es kein Mehl mehr. Im dritten liegen noch fünf Pakete der Hausmarke im Regal – ganz hinten unten. Vielleicht haben die anderen sie übersehen. Ich packe drei Tüten in den Einkaufswagen, denke an die Blicke am Kassenband und lege eine zurück. Weil dann aber die passierten Tomaten und die Hefe aus sind, hat sich das mit der Pizza erledigt.

Spätestens seit ich in das leere Fach geblickt habe, in dem einmal die Hefe lag, beschäftigt mich eh eine andere Frage: Was stellen die Menschen mit ihren Vorräten an? Ich meine das nicht vorwurfsvoll, es interessiert mich bloß. Wollen sie Hefezöpfe backen? Pizza? Dampfnudeln selber machen? Oder hatten sie, als sie ins Regal griffen, noch gar keinen echten Plan? Was, wenn dem spontanen Schluss "Mehl = Stärke = Energie = Überleben" in einigen Tagen die profane Erkenntnis folgt, dass der Döner an der Ecke nicht nur weiter geöffnet hat, sondern eine Falafel sogar besser schmeckt als hartes, plattes, wenig knuspriges Hefe-Weißbrot aus der Kastenform?

Vielleicht kann ich jenen Menschen, die zuletzt verstärkt in Mehl und Hefe investierten, ein wenig helfen. Vor dreieinhalb Jahren hat mir ein Bäcker in New York nämlich ein einfaches Rezept für wundervoll knuspriges Weißbrot verraten. Einzige Bedingung: Ich solle es an so viele Menschen wie möglich weitergeben.

## Die Theorie

Ich traf Jim Lahey an einem Mittwoch im November 2016 in seiner Bäckerei im New Yorker Stadtteil Hell's Kitchen. Damals stand das, was wir bis vor wenigen Tagen noch für eine Art größtmögliche Krise hielten, gerade bevor: Am nächsten Tag würden die US-Amerikaner sich einen neuen Präsidenten wählen. Lahey, ein lässiger Glatzkopf von Anfang 40 im rosafarbenen Hoodie, hatte mit Freunden eine Trump-Piñata aus Pappmaché gebastelt. Die wollten sie am Abend auf der Straße mit Baseballschlägern zertrümmern. "Um Unentschlossenen eine Entscheidungshilfe für die Wahl zu geben", so erklärte Lahey sein Vorhaben. Das hat bekanntlich nicht geklappt. Zum Glück ist sein Einfluss als Bäcker größer.

Das Rezept für Laheys *No Knead Bread* (auf Deutsch: "Ohne-kneten-Brot") hatte es damals nämlich längst zu einiger Bekanntheit unter Hobbyköchen gebracht. Es ist eines der populärsten Rezepte, das die *New York Times* jemals veröffentlichte. Wahrscheinlich auch, weil der Gedanke dahinter so einfach ist: Alles, so Lahey, was ein Weißbrot zu einem guten Weißbrot mache, entstehe aus dem Teig selbst – man müsse ihm nur genug Zeit lassen. "Der Teig arbeitet von ganz alleine, und er arbeitet für dich", sagt Lahey.

Lahey ist gebürtiger New Yorker. In Manhattan studierte er in den Achtzigern Bildhauerei und kam erst danach, während einer Auszeit in Italien, zum Backen. In seiner Sullivan Street Bakery, zu Fuß keine zehn Minuten vom Times Square entfernt, erklärt er mir damals seine Brot-Philosophie.

Es gebe keine Hinweise darauf, sagt er, dass die Menschen früher ihre Teige geknetet hätten. Das sei erst seit einigen Jahrhunderten üblich. Das Kneten soll jene Prozesse im Teig beschleunigen, die dazu führen, dass sich das Weizeneiweiß Gluten zu langen Ketten zusammenfügt, die ein Gerüst im Inneren des Teiges bilden und ihn so aufgehen lassen. Gluten kann mit Wasser- wie Stärkemolekülen Verbindungen eingehen. Es bindet beide aneinander, deshalb nennt man es Klebereiweiß. Während der Gärung des Teigs verschieben sich die langen Eiweißketten und entfalten sich zu einer elastischen Matrixstruktur. "Die Gluten-Proteine sind die Muskeln des Teigs", sagt Jim Lahey.

Der heute oft entscheidende Punkt: Knetet man am Anfang Sauerstoff unter den Teig, vollzieht sich die Hefegärung schneller. Der Teig kommt früher auf Volumen, man kann in derselben Zeit eine größere Menge Brot herstellen – und mehr Geld damit verdienen. Wenn sich die Knet-Arbeit halbwegs kostengünstig organisieren lässt jedenfalls, sprich: wenn man sie von Maschinen erledigen lässt. Das geht, grob gesagt, seit der Industriellen Revolution. "Die Römer haben in ihren Großbäckereien jedenfalls nicht geknetet", sagt Lahey, "dann hätten sie nämlich keine Leute mehr übrig gehabt, die Welt zu erobern."

Aber ohne Kneten schmecke das Brot sowieso besser, sagt Lahey, zieht eine große Plastikwanne aus einem Regal und kippt sie nach vorne. Träge setzt sich der Teig – eine helle, klebrige Angelegenheit – in Bewegung. Die Schwerkraft reißt ihn in lange Stränge, kleine Hohlräume in seinem Inneren dehnen sich zu faustgroßen Höhlen aus.

Geschmack kommt auf drei Wegen ins Weißbrot, schreibt Harold McGee in *On Food and Cooking*, einem Meisterwerk über die wissenschaftlichen Grundlagen von Kochen und Backen: einmal natürlich durchs Weizenmehl selbst. Vor allem aber über die Fermentation der Hefe- und Bakterien-Gärung, während derer sich etwa die fruchtigen Noten der Ester, bestimmter chemischer Verbindungen, bilden. Je länger die Hefe arbeitet, desto mehr Aromen entstehen. Geht der Teig nur bei gut 20 Grad – und nicht, wie in kommerziellen Backstuben üblich, bei mehr als 30 – entstehen zudem besonders harmonische Aromen. Zuletzt kommen durch die Bräunungsreaktionen im Ofen noch die Röstaromen dazu.

Dass Jim Lahey nicht ganz falsch liegt mit seiner Brot-Philosophie, wird klar, als er einen Laib aus dem Ofen holt und ausnahmsweise sofort anschneidet. Ein intensiver Duft von geröstetem Getreide steigt aus dem goldenen Inneren des Brotes auf, in dem sich riesige Luftlöcher mit den feinen Strähnen abwechseln, zu der die Hitze des Ofens das Netzwerk aus Proteinen, Wasser und Stärke gebacken hat. Zwischen den Zähnen kracht erst die knusprige Kruste. Der intensive Geschmack, der folgt, kann tatsächlich mit jedem italienischen Landbrot mithalten.

"Selbst Sechsjährige", verspricht Lahey, "können mit meinem Rezept besseres Brot backen, als man es heute in den meisten Bäckereien zu kaufen bekommt." Die gute Nachricht: Es klappt wirklich. Ich habe es schon öfter daheim im Nullachtfünfzehn-Ofen hinbekommen. Ein, zwei Tricks muss man trotzdem beachten.

## **Die Praxis**

Der erste Schritt zum knusprigen Weißbrot ist wirklich simpel: Man braucht bloß Mehl mit Trockenhefe und Salz zu vermischen und Wasser darunter zu rühren. Küchenhandtuch drüber und in eine ruhige

Ecke stellen. In diesem Video der New York Times

[<https://www.nytimes.com/video/dining/1194817104184/no-knead-bread.html>] kann man sich das vom Meister selbst vorführen lassen.

Als Hobbybäcker kann man aber nicht immer alle äußeren Einflüsse kontrollieren. Temperatur und Luftfeuchtigkeit in der Wohnung fallen, abhängig von der Jahreszeit, schon mal unterschiedlich aus (je kälter es ist, desto länger sollte der Teig gehen). Und manchmal ist auch ein Hauch Chaostheorie im Spiel. Der wichtigste Tipp: entspannt bleiben. Selbst Teige, die im Topf zunächst etwas auseinanderlaufen und dadurch flacher geraten als geplant, werden im Ofen noch zu leckeren Broten. Feucht und klebrig müssen sie sogar sein. Das Prinzip des Backens bei geschlossenem Deckel liegt darin, dass der Teig zunächst im Dampf seiner eigenen, verdunstenden Nässe gart. Deshalb sollte man auch nie der Versuchung erliegen, im letzten Moment mit Mehl gegenzusteuern. Was hilft, wenn der Teig mal gar zu wenig Halt zeigt: kleinere Brote backen.

## **No Knead Bread (Ohne-kneten-Brot)**

**Rezept von Jim Lahey, Sullivan Street Bakery, New York City**

In einer großen Schüssel Mehl, Hefe und Salz vermischen. Das Wasser dazugeben, mit der Hand unterrühren, bis ein rudimentärer, klebriger Teig entstanden ist. Mit Plastikfolie oder einem Küchenhandtuch bedecken und für mindestens 12, idealerweise 18–20 Stunden bei Zimmertemperatur (21 Grad) gehen lassen.

Der Teig ist lange genug gegangen, wenn seine Oberfläche mit Bläschen übersät ist (dass sich dort nun auch ein paar dunklere, trockene Stellen zeigen, ist kein Problem).

Eine Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben, den Teig mit den Fingern oder einem Teigspachtel aus der Schüssel darauf befördern. Mit etwas mehr Mehl bestäuben und zwei-, dreimal von unterschiedlichen Seiten in Richtung der Mitte über sich selbst zusammenfalten. Lose mit Plastikfolie oder einem Küchenhandtuch bedecken und etwa 15 Minuten ruhen lassen.

Teig direkt nach dem Zusammenrühren  
© Ferdinand Dyck

Den Teig mit den Fingern sanft und schnell zur Kugel formen; dabei gerade so viel Mehl an Finger und Teig geben, dass nichts klebt. Ein Baumwoll-Küchenhandtuch großzügig mit Mehl oder Maisgrieß bestäuben. Den Teig mit Nahtseite (an der man ihn zuvor zusammengeklappt hatte) nach unten aufs Handtuch setzen und von oben bestäuben. Mit einem zweiten Küchenhandtuch bedecken und noch einmal zwei Stunden gehen lassen.

Der Teig ist backfertig, wenn er sein Volumen verdoppelt hat und – steckt man einen Finger hinein – die Verformung einige Sekunden lang halten kann. Hat er noch immer nicht den rechten Halt gefunden, lässt man ihm noch einmal 15 Minuten Zeit (und/oder backt ihn in kleineren Portionen etwas kürzer, etwa an die heißen Wände eines Bräters gestützt).

Mindestens eine halbe Stunde, bevor der Teig bereit ist, den Ofen auf 250 Grad vorheizen. Einen schweren Topf aus Gusseisen oder Keramik (etwa 3½–4 Liter

Volumen) mit geschlossenem Deckel in den Ofen stellen. Den heißen Topf vorsichtig aus dem Ofen nehmen und öffnen. Mit der Hand unter das Handtuch fahren, auf dem der Teig ruht, und ihn in den Topf stürzen (eventuell muss man ihn mit dem Teigspachtel vom Tuch lösen). Dabei kann es ruhig etwas wild zugehen. Im Topf im Ofen arrangiert der Teig sich von selbst. Den Teig 30 Minuten lang bei geschlossenem Deckel backen. Anschließend 15 bis 30 Minuten offen backen, bis das Brot eine goldbraune Kruste entwickelt hat. Auf einem Gitter abkühlen lassen – fertig.

Teig nach 20 Stunden Gehen. © Ferdinand Dyck

Es braucht übrigens nicht viel Drumherum, um Jim Laheys Weißbrot zu genießen. Sehr gut passt es zu einem einfachen grünen Salat mit frischem Gemüse. Und wenn man die Mengenangaben der Zutaten nur leicht verändert, kann man aus demselben Teig sogar Pizza backen. Sobald man wieder passierte Tomaten im Supermarkt bekommt, natürlich.