




## Grundlagen für gutes Brot backen



 **Arbeitszeit:**

 **Koch- & Backzeit:**



**Schwierigkeit: Einfach**

### Zutatenliste

#### Zutaten

- Mehl
- Wasser
- Salz
- Triebmittel (Hefe und Sauerteig)

### Zubereitung

#### Mehl

Mehl ist der wichtigste Rohstoff im Brot. Wir empfehlen dir für das Brot backen ein Mehl mit einer höheren Typenzahl zu nehmen. Zum Beispiel Weizenmehl T 1050, Roggenmehl T 1370 oder Dinkelmehl T 1050.

#### Wasser

Das Wasser setzt den Stoffwechselprozess in Gang, damit die Hefepilze und Milchsäurebakterien aktiviert werden.

#### Salz

Das Salz im Brot sorgt für den Geschmack. Wir empfehlen ein unbehandeltes, naturbelassenes Salz.

#### Triebmittel

#### Hefe

Die Hefe ist ein biologisches Triebmittel. Sie lockert den Teig, in dem sie kleine Gasbläschen bildet.

Unterschied zwischen frischer Hefe und Trockenhefe ist die Anwendung. Die frische Hefe muss zuerst im Wasser aufgelöst werden, die Trockenhefe kann direkt mit den trockenen Zutaten vermengt und dann mit dem Wasser vermengt werden.

#### Sauerteig

Der Sauerteig ist ebenfalls ein Triebmittel. Er ist ein Teig aus Mehl, Wasser sowie Hefepilzen und Milchsäurebakterien. Er verbessert die Verdaulichkeit, das Aroma, den Geschmack, die Haltbarkeit und den Schnitt der Backwaren sowie die ernährungsphysiologischen Eigenschaften. Es gibt verschiedene Arten von Sauerteig, wie z. B. Weizensauer oder Roggensauer.

Ein selbst angesetzter Sauerteig benötigt mehrere Tage Führung und ist nicht






## Grundlagen für gutes Brot backen



 **Arbeitszeit:**

 **Koch- & Backzeit:**



**Schwierigkeit: Einfach**

für spontane Bäcker geeignet. Wir können dir aber auch unsere Sauerteige im Laden und im Shop empfehlen.

### Mischen und Kneten

#### Mischen

Durch das Mischen werden die Zutaten zu einer Einheit.

#### Kneten

Das Kneten lässt die Zutaten zu einem Teig werden. Weizenteige sollten lange und intensiv geknetet werden. Roggenteige sollten nur vermischt werden. Ein Dinkelteig sollte nur langsam und kurz geknetet werden.

#### Zeit

Die Zeitangabe in Rezepten ist eine der kritischeren Angaben in Rezepten, da sie einigen Einflüssen unterliegt. Durch etwas Beobachtungsgabe, Improvisationstalent und Erfahrung lässt sich das Backergebnis optimieren.

#### Teigruhe

Nach dem Kneten braucht der Teig Ruhe, damit die Mikroorganismen ihre Arbeit beginnen können. Die Teigruhe wird in zwei Stufen eingeteilt, vor dem Formen und nach dem Formen. Der Teig sollte nie zu lange gehen, da er sonst an Stabilität verliert.

#### Backen

Nach der Teigruhe wird das Brot gebacken.

Wir empfehlen eine konstante Backumgebung, deshalb ist im Haushaltsbackofen die Verwendung der Ober-/ Unterhitze-Funktion am besten geeignet. Der Backofen sollte immer vorgeheizt sein.

#### Temperatur






## Grundlagen für gutes Brot backen



 **Arbeitszeit:**

 **Koch- & Backzeit:**



**Schwierigkeit: Einfach**

### Teigtemperatur

Die Teigtemperatur ist eine der wichtigsten Stellschrauben beim Brot backen. Die ideale Teigtemperatur wird über das Wasser und das Kneten eingestellt.

Roggenbrot 28 – 32°C    Weizenbrot 24 – 28°C    Gerstenbrot 24 – 26°C

### Umgebungstemperatur

Die Umgebungstemperatur hat auf den Teig keine Auswirkung, solange der Teig selber die richtige Temperatur hat.

### Backtemperatur

Wir empfehlen, die angegebene Backtemperatur in den Rezepten zu verwenden, diese liegt meist zwischen 180 – 230 °C. Die Anbacktemperatur liegt meist bei 250 °C.

### Kerntemperatur

Bei einer Kerntemperatur von 96 bis 98 °C ist das Brot durchgebacken.

