Judith Lehnhardt

BROTBACKEN mit Herz

Schöne Sauerteigbrote leicht gemacht

Mit geistlichen Impulsen

GerthMedien

INHALT

SAUER TEIG

11

Prinzip Sauerteig

12

Sauerteig züchten

24

Material & Ausstattung

30

Wissens-wertes

36

Häufig gestellte Fragen

44

MEINE BROTE

51

Bauernkruste

54

Roggen-Schrot-Brot

62

Roggen-Dinkel-Brot

70

Mehrkorn-brot

78

Vollkorn-Kastenbrot

88

Caramello 96

Buttertoast 106

Garten-Focaccia 114

Rosen-Brötchen 122

Roggen-Mischbrot 130

BROT KUNST 139

Fadentechnik 140

Scoring 142

Saaten 144

Spitzen-deckchen 146

Blumenform 148

Schwarz-Weiss-Effekt 152

Stofftücher 154

Schablone 156

VOR LAGEN 161

ERSTE HILFE 174

Vorwort

Noch vor wenigen Jahren hätte ich nicht gedacht, dass Brot einmal eine so große Rolle in meinem Leben spielen würde. Was als vorsichtiges Ausprobieren begann, wurde mit der Zeit zu etwas, das mich glücklich macht, meinen Alltag bereichert und mir auf besondere Weise Ruhe schenkt. Inzwischen ist das Brotbacken für mich zu einem festen, lieb gewonnenen Begleiter geworden.

Als ich 2021 damit begann, wusste ich nicht, wohin mich dieser Weg führen würde. Mein erster Sauerteig war alles andere als perfekt, und auch mein erstes Brot würde mich heute vermutlich schmunzeln lassen. Doch genau darin lag eine wichtige Erkenntnis: Ich durfte erleben, dass nicht alles sofort gelingen muss. Dass Fehler dazugehören. Dass Wachstum Zeit braucht. Dass Geduld dort entsteht, wo wir bereit sind, dranzubleiben.

Mit der Zeit merkte ich, dass sich das Brotbacken auch auf andere Bereiche meines Lebens auswirkte. Ich wurde ruhiger. Weniger hastig, weniger perfektionistisch, dafür vertrauender. Brotbacken wurde für mich ein Weg zur Entschleunigung – ein kleines Ritual, das mir half, wieder mehr bei mir selbst anzukommen. Und bei Gott.

Ich bin überzeugt, dass er mir diese Begabung geschenkt hat, lange bevor ich selbst davon wusste. Oft entdecken wir unsere Talente nicht, weil wir gezielt nach ihnen suchen, sondern mitten im Leben. So war es auch bei mir. Aus einem einfachen Versuch wurde etwas, das wachsen durfte. Schritt für Schritt.

Genauso darf auch deine Reise mit dem Brotbacken beginnen: ohne Druck, ohne Perfektionsanspruch. In diesem Buch begleite ich dich auf deinem Weg zu einfach schönen Sauerteigbroten – ganz gleich, ob du gerade erst anfängst oder bereits Erfahrung mitbringst. Ich lade dich ein, das Brotbacken mit Sauerteig ruhig, bewusst und mit Freude zu entdecken.

Du findest in diesem Buch zehn meiner absoluten Lieblingsrezepte: Brote, die sich im Alltag bewährt haben und die ich aus voller Überzeugung weitergebe. Eines davon eignet sich ganz besonders gut, um es vor dem Backen nach Lust und Laune zu verzieren, doch dazu später mehr.

Bei all diesen Rezepten geht es dabei um mehr als Zutaten, Grammangaben und Abläufe. Sie laden dich ein, dir Zeit zu nehmen und den Moment bewusst zu erleben. Vielleicht findest du zwischen Sauerteig, Kruste und warmem Brotduft nicht nur ein neues Hobby, sondern einen Ort der Ruhe, an dem Freude, Vertrauen und Frieden wachsen dürfen. Dazu wünsche ich dir Gottes Segen!

Von Herzen, deine Judith

Du öffnest deine Hand
und sättigst deine Geschöpfe;
allen gibst du,
was sie brauchen.

Psalm 145,16

SAUERTEIG

Die Grundlagen

Das Prinzip Sauerteig

Sauerteig ist mehr als nur ein Triebmittel, er ist das Herzstück eines guten Brotes. Wenn du die grundlegenden Prinzipien und Regeln einmal verstanden hast, ist die Pflege einfach – ganz egal, ob du jede Woche oder nur gelegentlich backst.

Was ist Sauerteig?

Sauerteig besteht ausschließlich aus Mehl und Wasser. Lässt man diese Mischung stehen, beginnen sich ganz von selbst wilde Hefen und Milchsäurebakterien zu vermehren. Diese kleinen Mikroorganismen sind überall in unserer Umgebung vorhanden – im Mehl, in der Luft, an unseren Händen. Sie lockern den Teig und verleihen ihm sein typisches Aroma.

Sauerteig macht das Brot bekömmlicher und verbessert die Haltbarkeit. Im Gegensatz zu industrieller Hefe „arbeitet" Sauerteig jedoch langsamer, deshalb ist eine ganz wichtige Zutat beim Brotbacken die Zeit.

Sauerteig: ein Begriff, mehrere Zustände

Gerade für Einsteiger ist es wichtig, zu wissen: „Sauerteig" ist zunächst nur ein Überbegriff. Je nachdem, in welchem Zustand er sich befindet, erfüllt er eine andere Aufgabe. Viele Unsicherheiten entstehen genau hier – deshalb lohnt es sich, die Unterschiede von Anfang genau zu kennen.

Anstellgut: der ruhende Sauerteig

Das Anstellgut ist der ungefütterte Sauerteig, der im Kühlschrank aufbewahrt wird. Es ist sozusagen dein Vorrat beziehungsweise deine Reserve. Das Anstellgut wird erst dann aktiv, wenn es gefüttert wird. Solange es im Kühlschrank steht, ruht es.

Als **Anstellgutreste** bezeichnet man die nach dem Füttern des Sauerteigs übrig gebliebenen Mengen, die nicht weiter gepflegt, sondern meist in einem Glas gesammelt werden. Je länger sie im Kühlschrank stehen, desto weniger triebstark sind sie. Entsorgen musst du diese Reste aber nicht: In diesem Buch findest du verschiedene Rezepte, in denen Anstellgutreste verwertet werden. Sie eignen sich ideal für Gebäcke, die keine volle Triebkraft benötigen, aber dennoch vom typischen Sauerteigaroma profitieren. Damit die Rezepte zuverlässig gelingen, wird in diesen Fällen ein kleiner Anteil Hefe ergänzt.

Reifer Sauerteig: bereit zum Backen

Sobald du dein Anstellgut mit Mehl und Wasser fütterst und es bei Zimmertemperatur stehen lässt, beginnt es zu arbeiten. Nach einigen Stunden zeigen sich Bläschen, und das Volumen hat sich deutlich vergrößert. Nun spricht man von einem reifen Sauerteig. Dieser Zustand ist entscheidend, denn nur ein reifer Sauerteig hat ausreichend Triebkraft, um dein Brot im Ofen aufgehen zu lassen.

WECK

AUS IHREN HÄNDEN

Meine Oma Emilie war ein echtes Unikat, und wenn ich an sie denke, gehen mir unzählige Bilder durch den Kopf. Wie sie mit ihren kräftigen Händen Teig knetet. Wie sie in einer fließenden Bewegung die Butterstreusel über den Teig bröselt – übrigens der beste Streuselkuchen, den ich je gegessen habe! Wie sie mit dem scharfen Messer eine Scheibe Brot von einem Laib abschneidet, den sie sich unter dem Arm geklemmt hat.

Nach einem Besuch bei ihr ging man nie mit leeren Händen nach Hause. „Geben ist seliger als Nehmen", hörte man sie nicht selten sagen. Sie lebte diese Worte, und ich bin sicher, sie hätte ihr letztes Hemd für uns gegeben. Eine Gegenleistung erwartete sie nicht, doch sie legte großen Wert auf ein Dankeschön.

Ihr Haus war der Dreh- und Angelpunkt der Großfamilie. Sie versorgte nicht nur ihre Kinder, Enkel und Urenkel, sondern auch Nachbarn, Freunde und Bekannte mit Essbarem – im Grunde drehte sich bei ihr alles darum. Ihre Küche war ein regelrechter Umschlagplatz. Butter, Käse, Wurst: Sie kaufte stets viel mehr ein, als sie benötigte, um es an andere zu verteilen. Fünfzig Eier in der Vorratskammer? Für sie ganz normal. Und so war es kaum verwunderlich, dass ihr auch das Brotbacken am Herzen lag.

Sie war meine erste Inspiration, dieses wunderbare Handwerk zu erlernen. So lange ich zurückdenken kann, stand sie regelmäßig am Ofen, auch im hohen Alter von 90 Jahren noch! An ihren Backtagen – ein Überbleibsel aus der Zeit, als sich die Dorfgemeinschaft zum Brotbacken im Backhaus traf – stand sie früh auf und machte sich sorgfältige Notizen, um den Überblick zu behalten. Zwei Öfen auf zwei Etagen waren gleichzeitig in Betrieb. An solchen Tagen legte sie viele Kilometer und Höhenmeter zurück. Nach getaner Arbeit ließ sie sich auf dem Sofa nieder und telefonierte ihre Lieben herbei. So lebte sie ihre Beziehungen und stellte sicher, dass die Familie regelmäßig zu ihr kam. Ihre Brote waren mehr als nur Nahrung: Sie waren Zeichen ihrer Liebe, mit denen sie ihre Familie nährte, zusammenbrachte und glücklich machte.

Bis zum heutigen Tag ist mir meine Oma ein Vorbild im selbstlosen Geben. Und eine große Motivation darin, anderen mit meinen selbst gebackenen und liebevoll verzierten Broten eine Freude zu machen.

Gebt, was ihr habt, dann werdet ihr so überreich beschenkt werden,
dass ihr gar nicht alles aufnehmen könnt.

Lukas 6,38

BAUERN KRUSTE

Dieses Brot bereite ich regelmäßig in meinen Back-Workshops zu, denn es ist ein ideales Einsteigerbrot. Die rustikal aufgerissene Kruste begeistert mich jedes Mal aufs Neue – und ich liebe den Aha-Moment, wenn die Teilnehmer sehen, wie sie entsteht. Genau diesen kleinen „Wow-Effekt" möchte ich dir hier ebenfalls zeigen.

ZUTATEN:
Für 1 Brotlaib à ca. 1000 g

Roggensauerteig:

50 g Roggenanstellgut
250 g lauwarmes Wasser
250 g Roggenmehl Type 1150

Quellteig:

320 g Weizenmehl Type 1050
210 g lauwarmes Wasser

Hauptteig:

Reifer Roggensauerteig
Quellteig
sowie
70 g Roggenmehl Type 1150
13 g Salz
13 g Zuckerrübensirup

hand made
THENTI
KERY
natural

Gedanken & Notizen

Jesus aber antwortete und sprach:
„Es steht geschrieben:
‚Nicht von Brot allein soll der Mensch leben,
sondern von jedem Wort,
das durch den Mund Gottes ausgeht.‘“

Matthäus 4,4 (ELB)