

Dr. med. Björn Hollensteiner  
Fotografie: Julia Hildebrand

# DER BROTDOC

## Heimatbrote

Traditionsreiche Brote  
aus dem eigenen Ofen

Aus Sauerteig,  
Hefeteig & Co.



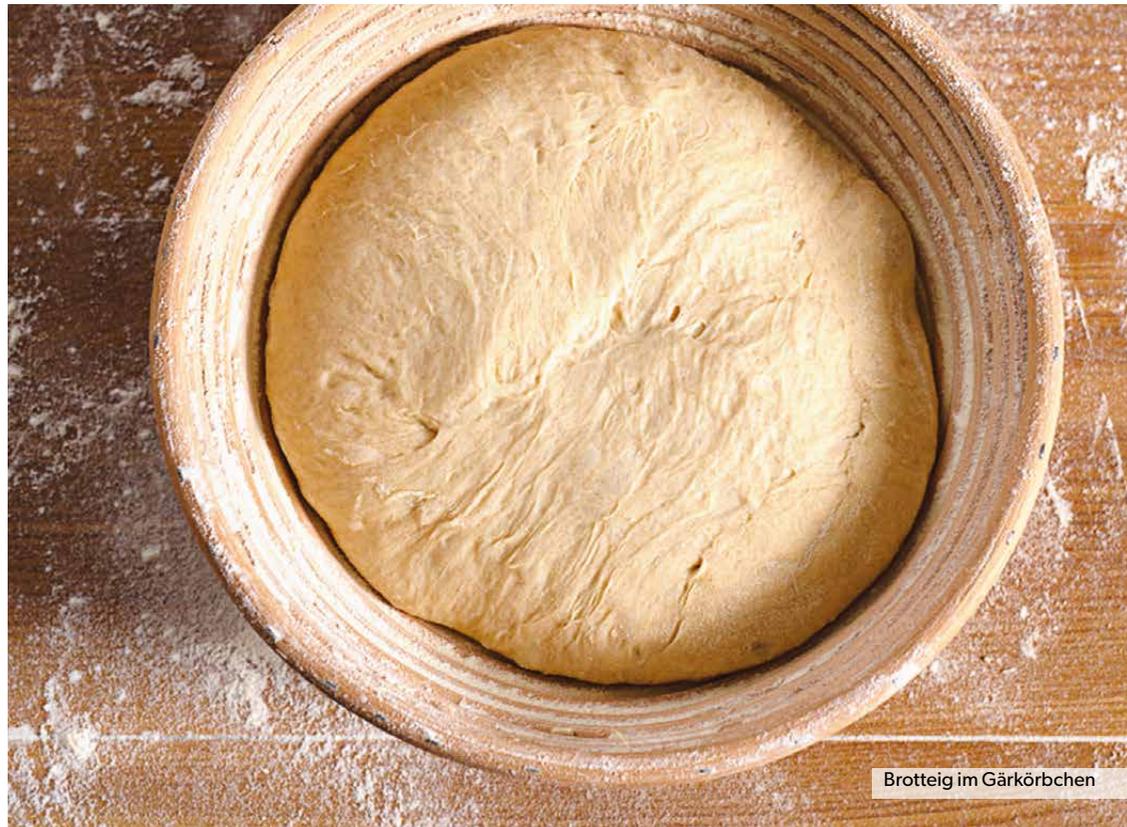
CHRISTIAN





# INHALT

<b>Vorwort</b>	<b>5</b>
<b>Einleitung</b>	<b>6</b>
Traditions- und Heimatbrote	7
Ursprung der Rezepte	10
Die Geschichte des Brotbackens im deutschsprachigen Raum	12
Brotback-Praxis	14
Zutaten	15
Arbeitsschritte	17
Sauerteig im Detail	18
Einstufige vs. mehrstufige Sauerteigführung	20
<b>Brote</b>	<b>37</b>
Weizenbrote	38
Weizenmischbrote	57
Roggenmischbrote	80
Roggenbrote	99
<b>Brötchen</b>	<b>123</b>
Weizenbrötchen	124
Weizenmischbrötchen	143
süßes Kleingebäck	166
Glossar	184
Register	186
Über den Autor	188
Über die Fotografin	189
Dank	190



Brotteig im Gärkorbchen



Gereifter Polish

Der Unterschied zwischen konventioneller Hefe und Bio-Hefe liegt im Herstellungsverfahren. Bio-Hefe reift ohne chemische Zusatzstoffe und »Entschäumungsmittel«. Während der Herstellung entsteht deutlich weniger Abwasser, das zudem nicht mit den ausgewaschenen chemischen Zusätzen belastet ist.

Ich empfehle die Verwendung von Bio-Hefe, wenn Sie einen Laden finden, in dem Sie diese immer frisch bekommen. Der Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums sollte für optimalen Trieb immer etwa 2–3 Wochen in der Zukunft liegen.

Dann treibt Bio-Hefe genauso sicher und gut wie konventionelle Hefe. Lediglich bei sehr süßen Teigen kann sich Bio-Hefe deutlich schwerer tun als konventionelle Hefe, da sie weniger robust gegenüber den wasserentziehenden Eigenschaften des Zuckers ist.

## **SAUERTEIG UND HEFEWASSER**

»Sauerteig« ist das älteste und natürlichste bekannte Brottriebmittel. Wenn Sie gesundes, bekömmliches Brot backen wollen, kommen Sie um Sauerteig auf Dauer nicht herum. Die im Sauerteig vorhandenen Mikroorganismen, vor allem Milchsäurebakterien und Wildhefen, können wie kein anderes Triebmittel den Teig und seine Bestandteile günstig beeinflussen.

Sauerteig baut während der Fermentation viele Reizstoffe ab, die in Teigen vorhanden sein können, und macht das Brot bekömmlicher. Dabei muss es nicht zwangsläufig wirklich sauer werden, wie der Name suggeriert. Wenn Sie die Teige richtig reifen lassen, dann erreichen Sie geschmackliche Nuancen in Ihrem Brot, die kein anderes Triebmittel hervorrufen kann. Aromen, die zum Beispiel an frischen Joghurt oder Most erinnern.

Mit großer Wahrscheinlichkeit wurde die Teigreifung durch Sauerteige zufällig entdeckt. Irgendwann in grauer Vorzeit hat der Legende nach ein Steinzeit-Bäcker einmal vergessen oder es nicht geschafft, seinen frisch angerührten Getreidebrei sofort zu Fladenbrot zu backen. Der Teig stand also viele Stunden in der Wärme und begann, Gasblasen zu entwickeln – also zu »fermentieren«. Irgendwann kam der Bäcker zurück und stellte fest, dass in seinem Teig Blasen blubberten. Anstatt ihn wegzuerwerfen, buk er ihn einfach trotzdem. Erstaunlicherweise ging das Brot beim Backen dann gut auf, war von innen luftiger als gewohnt und schmeckte aromatischer. Der Sauerteig war »erfunden«.

Anfangs ist es immer eine gewisse Hürde, sich einen Sauerteig anzuschaffen oder selbst zu züchten und zu pflegen. Im Grunde ist die Pflege eines Sauerteigs ein wenig mit dem Halten eines Haus-

tiers vergleichbar – Sie müssen sich regelmäßig darum kümmern, sonst geht es ihm schlecht. Im Gegensatz zum Haustier braucht ein gesunder Sauerteig aber nur ein- bis zweimal wöchentlich Ihre Aufmerksamkeit. Er wird Ihnen dafür aber für viele Jahre genussvolle Brote schenken.

## **Teigtemperatur und Stoffwechselforgänge**

Wenn Sie gute reine Sauerteigbrote backen wollen, sollten Sie sich zumindest mit einem Messwert auseinandersetzen, mit dem vieles steht und fällt: der Teigtemperatur. Je nach Temperatur laufen in den Mikroorganismen die Stoffwechselforgänge unterschiedlich schnell ab. Teilweise entstehen auch andere Stoffwechselprodukte. Über die Temperatur können Sie steuern, was die kleinen Tierchen im Teig für Sie tun sollen. Beispielsweise bilden die Milchsäure-Bakterien in einem Bereich zwischen 26 und 28 °C eine besonders milde Säure. Gleichzeitig ist das für die

**POMMERSCHES BRÜHBROT**  
*Roggenmischbrot 75/25*



**BERLINER LANDBROT**  
*Roggenmischbrot 90/10*

# POMMERSCHES BRÜHBROT

## Roggenmischbrot 75/25

Dieses Brot ist eines der saftigsten Roggenmischbrote, das ich kenne. Möglich wird die hohe Krumensaftigkeit durch einen kleinen Kunstgriff. Ein Teil des Roggenmehls wird bereits vor dem Backen mit kochendem Wasser vermischt. Hierdurch bindet die im Mehl befindliche Stärke deutlich mehr Wasser, als sie es bei Mischen mit normal temperiertem Wasser könnte. Durch Zugabe von geröstetem Altbrot und Roggenmalz schaffen Sie mit diesem Rezept ein dunkles Roggenmischbrot, das es wirklich in sich hat.



Alternativer Sauerteig (Einstufenführung)

- 225 g Roggenmehl 1370
- 225 g Wasser (40 °C)
- 20 g Sauerteig-Anstellgut

Die Zutaten gut verrühren und 10 bis 14 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.



Für 1 Brot im Gärkorbchen, Teiginwaage etwa 1160 g



**VORTAG** Sauerteig herstellen (Detmolder Dreistufenführung)



- 16:00** 1. Stufe: Anfrischsauer
- 10 g Roggenmehl Type 1370
  - 5 g Sauerteiganstellgut
  - 15 g Wasser (40 °C)

Die Zutaten für das Anfrischsauer miteinander verrühren und diesen Ansatz abgedeckt 3–4 Stunden bei 30 °C reifen lassen.



**Arbeitszeit: 5 Minuten**  
**Reifezeit: 3–4 Stunden**

- 19:00** 2. Stufe: Grundsauer
- gereiftes Anfrischsauer
  - 65 g Roggenmehl Type 1370
  - 50 g Wasser

Die Zutaten für das Grundsauer miteinander verrühren und diesen Ansatz abgedeckt 12–14 Stunden bei 24–26 °C reifen lassen.



**Arbeitszeit: 5 Minuten**  
**Reifezeit: 12–14 Stunden**

**BACKTAG**

- 7:00** 3. Stufe: Vollsauer
- gereiftes Grundsauer
  - 160 g Roggenmehl Type 1370
  - 165 g Wasser

Die Zutaten für das Vollsauer miteinander verrühren und diesen Sauerteig abgedeckt 10–14 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.



**Arbeitszeit: 5 Minuten**  
**Reifezeit: 10–12 Stunden**

- 10:00** Hauptteig kneten & Stockgare
- 260 g Wasser (30 °C)
  - gereifter Sauerteig
  - 350 g Roggenmehl Type 1370
  - 65 g Weizenmehl Type 1050
  - 14 g Salz
  - 5 g Frischhefe (optional)

Die Zutaten für den Hauptteig in eine Knetschüssel geben und 6–8 Minuten von Hand oder mit der Küchenmaschine zu einem homogenen Teig mischen. Diesen 15–20 Minuten abgedeckt bei 25–28 °C ruhen lassen.



**Arbeitszeit: 15 Minuten**  
**Reifezeit: 15–20 Minuten**



**BACKTAG**

**10:30** Teigling formen & Stückgare

Den gereiften Teig nach der Stockgare auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem länglichen Teigling formen und in Roggenmehl wälzen. Den Teigling dem Schluss nach unten in ein längliches Gärkorbchen legen.

Ohne Frischhefe beträgt die Reifezeit bei 26–28 °C etwa 60–70 Minuten. Mit Frischhefe 40–45 Minuten. Bei Raumtemperatur können sich die Reifezeiten verlängern.

Die Oberfläche sollte in dieser Zeit rustikal einreiben.



**Arbeitszeit: 10 Minuten**  
**Reifezeit: 40–45 Minuten mit Frischhefe**

**11:00** Ofen vorheizen

Den Backofen zusammen mit dem Backstein während der Stückgare 30–40 Minuten auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

**11:30** Einschießen

Den gereiften Teigling mit einer raschen Bewegung aus dem Korbchen auf den Einschießer lupfen, sodass der Schluss wieder unten zu liegen kommt. Wer sich das nicht zutraut, kippt einfach den Teig auf den Einschießer, sodass der Schluss oben liegt.

Das Brot einschießen und 1 Minute ohne schwaden backen, dann mit 30–40 g Wasser leicht schwaden. Das Brot 5 Minuten backen, danach die Ofentemperatur auf 210 °C reduzieren und das Brot in 55 Minuten dunkelbraun ausbacken.

**12:35** Das Brot aus dem Ofen nehmen und bis zum Anschneiden mindestens 12 Stunden auskühlen lassen.

# BERLINER LANDBROT

## Roggenmischbrot 90/10

Das Berliner Landbrot ist ein rustikales Roggenbrot / Roggenmischbrot, dessen Besonderheit es ist, vor dem Backen aus dem Körbchen auf den Einschießer „gelupft“ zu werden. Dies führt zu der besonderen Maserung der Kruste. Gewünscht ist auch ein kräftiges dunkles Ausbacken, wodurch die besonders würzigen Krustenaromen entstehen. Wer ein besonders feines Aroma erreichen möchte, sollte den Sauerteig dreistufig führen und die Frischhefe weglassen.



Alternativer Sauerteig (Einstufenführung)

- 225 g Roggenmehl 1370
- 225 g Wasser (40 °C)
- 20 g Sauerteig-Anstellgut

Die Zutaten gut verrühren und 10 bis 14 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.



Für 1 Brot im Gärkorbchen, Teigeinwaage etwa 1160 g



### VORTAG Sauerteig herstellen (Detmolder Dreistufenführung)

- 16:00 1. Stufe: Anfrischsauer
- 10 g Roggenmehl Type 1370
  - 5 g Sauerteiganstellgut
  - 15 g Wasser (40 °C)

Die Zutaten für das Anfrischsauer miteinander verrühren und diesen Ansatz abgedeckt 3–4 Stunden bei 30 °C reifen lassen.



Arbeitszeit: 5 Minuten  
Reifezeit: 3–4 Stunden

- 19:00 2. Stufe: Grundsauer
- gereiftes Anfrischsauer
  - 65 g Roggenmehl Type 1370
  - 50 g Wasser

Die Zutaten für das Grundsauer miteinander verrühren und diesen Ansatz abgedeckt 12–14 Stunden bei 24–26 °C reifen lassen.



Arbeitszeit: 5 Minuten  
Reifezeit: 12–14 Stunden

### BACKTAG

- 7:00 3. Stufe: Vollsauer
- gereiftes Grundsauer
  - 160 g Roggenmehl Type 1370
  - 165 g Wasser

Die Zutaten für das Vollsauer miteinander verrühren und diesen Sauerteig abgedeckt 10–14 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.



Arbeitszeit: 5 Minuten  
Reifezeit: 10–12 Stunden

- 10:00 Hauptteig kneten & Stockgare
- 260 g Wasser (30 °C)
  - gereifter Sauerteig
  - 350 g Roggenmehl Type 1370
  - 65 g Weizenmehl Type 1050
  - 14 g Salz
  - 5 g Frischhefe (optional)

Die Zutaten für den Hauptteig in eine Knetschüssel geben und 6–8 Minuten von Hand oder mit der Küchenmaschine zu einem homogenen Teig mischen. Diesen 15–20 Minuten abgedeckt bei 25–28 °C ruhen lassen.



Arbeitszeit: 15 Minuten  
Reifezeit: 15–20 Minuten



### BACKTAG

- 10:30 Teigling formen & Stückgare

Den gereiften Teig nach der Stockgare auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem länglichen Teigling formen und in Roggenmehl wälzen. Den Teigling dem Schluss nach unten in ein längliches Gärkorbchen legen.

Ohne Frischhefe beträgt die Reifezeit bei 26–28 °C etwa 60–70 Minuten. Mit Frischhefe 40–45 Minuten. Bei Raumtemperatur können sich die Reifezeiten verlängern.

Die Oberfläche sollte in dieser Zeit rustikal einreiben.



Arbeitszeit: 10 Minuten  
Reifezeit: 40–45 Minuten mit Frischhefe

- 11:00 Ofen vorheizen

Den Backofen zusammen mit dem Backstein während der Stückgare 30–40 Minuten auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

- 11:30 Einschießen

Den gereiften Teigling mit einer raschen Bewegung aus dem Körbchen auf den Einschießer lupfen, sodass der Schluss wieder unten zu liegen kommt. Wer sich das nicht zutraut, kippt einfach den Teig auf den Einschießer, sodass der Schluss oben liegt.

Das Brot einschießen und 1 Minute ohne schwaden backen, dann mit 30–40 g Wasser leicht schwaden. Das Brot 5 Minuten backen, danach die Ofentemperatur auf 210 °C reduzieren und das Brot in 55 Minuten dunkelbraun ausbacken.

- 12:35 Das Brot aus dem Ofen nehmen und bis zum Anschneiden mindestens 12 Stunden auskühlen lassen.



Dr. med. Björn Hollensteiner  
Fotografie: Julia Hildebrand

## BROTTRADITION NEU ENTDECKEN!

Endlich neue Rezepte vom Brot doc! Nachdem es in »Der Brot doc« um die ersten Schritte beim Brotbacken und die gesundheitlichen Aspekte geht, widmet sich dieses Buch traditionellen Broten & Brötchen aus deutschsprachigen Regionen. Altes Wissen trifft auf die Erfahrung des Brot docs. Der Fokus liegt ganz ursprünglich auf Rezepten mit Sauerteig: die reine Brotkunst, so wie früher!

- ☛ Selbst gebackenes Brot wie früher – mehr Heimat geht nicht!
- ☛ Mit 48 traditionellen Rezepten
- ☛ Schwerpunkt »Sauerteig«: vertiefend erklärt & praktisch angewandt

Dr. med. Björn Hollensteiner, Julia Hildebrand  
**Der Brot doc: Heimatbrote**  
**Traditionsreiche Brote aus dem eigenen Ofen.**  
**Aus Sauerteig, Hefeteig & Co.**  
192 Seiten | ca. 80 Abb. | 19,3 x 26,1 cm  
Hardcover, Leseband  
€ (D) 24,99 | € (A) 25,70 | sFr. 34,90  
ISBN 978-3-95961-528-0 | WG: 457 | ET: Oktober 2021



CHRISTIAN **DER BROTD OC** *Heimatbrote*