



Lutz Geißler

*Die besten*  
**BROTREZEPTE**  
*für jeden Tag*

Mit präzisen Anleitungen und Step-by-step-Fotos



MIT UND  
OHNE  
SAUER-  
TEIG



Illustrationen von  
Sandra Weihe

Weltbild

*Die besten*  
**BROTREZEPTE**  
*für jeden Tag*

## HUBERTUS SCHÜLER

Der passionierte Still-Life-Fotograf Hubertus Schüler hat sein Handwerk in den perfektionistischen wie wilden Gefilden der Werbung gelernt. Nach der Assistenzzeit in Düsseldorf arbeitet er seit 1990 als selbstständiger Fotograf in Bochum – mit Leib, Seele und all seinen Talenten. Sein Studio ist Atelier, Requisite, Partyloft, Profiküche und Experimentieranstalt. Er sagt, er sei Fotograf geworden, weil er nicht malen könne. Welch ein Glück für die Fotografie! Nun malt er statt mit Pinseln mit Präzision und Licht. Zudem hat er ein großes Faible für Styling und wenn er ausnahmsweise nichts vor der Linse hat, scannt er Flohmärkte nach alten Schätzen, die ein interessantes Leben geführt und was zu erzählen haben, oder malt und schrubbt und tuscht Untergründe. Seine Fotografien wurden vielfach ausgezeichnet.

**Lutz Geißler**

*Die besten*  
**BROTREZEPT**  
*für jeden Tag*

---

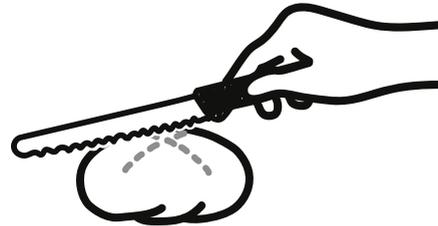
Mit präzisen Anleitungen und  
Step-by-step-Fotos

**Illustrationen von  
Sandra Weihe**

**Weltbild**

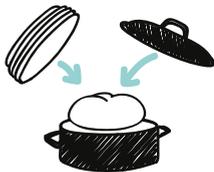


# INHALT



## EINLEITUNG

- Die beiden Autoren **7**
- Das Buch in Kürze **9**
- Eine Kurzübersicht über Brot **11**
- Gutes Brot braucht gute Zutaten **15**
- Das wichtigste Zubehör **19**
- Superstar Sauerteig **23**
- Anstellgut herstellen **25**
- Anstellgut füttern **28**
- Tipps zum Sauerteig **30**
- Die entscheidenden Faktoren **33**



## BROTREZEPTE

- Schrippen **35**
- Roggenfänger (Sauerteig) **43**
- Dinkeladvokaten **51**
- Dinkelmeister **59**
- Ciabatta **67**
- Frühstückstoast **75**
- Baguette **85**
- Sonntagsstuten **93**
- Kraftpaket **103**
- Sommerlaib **111**
- Grillkruste (Sauerteig) **119**
- Landstreicher **129**
- Hausbrot (Sauerteig) **137**
- Bauernbrot **143**
- Gutsherrenbrot (Sauerteig) **151**
- Malzkruste (Sauerteig) **161**
- Krustenbrot (Sauerteig) **169**
- Brotkruste (Sauerteig) **177**
- Körnerkasten (Sauerteig) **185**
- Schwarze Seele (Sauerteig) **193**

## ANHANG

- Rezeptregister **198**
- Dank **199**
- Impressum **200**





„BROT FÜTTERT  
NICHT NUR DEN  
MAGEN, SONDERN  
AUCH DIE SEELE.“



„KAUM EIN GERUCH  
SYMBOLISIERT SO  
SEHR ZUHAUSE FÜR MICH  
WIE DER DUFT VON  
FRISCH GEBACKENEM BROT.“

# DIE BEIDEN AUTOREN

## LUTZ GEISSLER

Lutz Geißler wollte nie Brot backen. Er wollte Geologe sein und ist es auch geworden. Die Zeit für seine Diplomarbeit im Labor und am Computer hat aber nach Ausgleich verlangt. Brotbacken bot ihm diesen täglichen Urlaub vom Alltag. Inzwischen ist es zu seiner Profession geworden, die Geologie aber immer noch eine Herzensangelegenheit. Lutz ist Wissenschaftler durch und durch. Er analysiert, kombiniert und entwickelt daraus Neues. So wie in diesem Buch, das mittlerweile neunte Werk zum Thema „Brot“. Mit über 250.000 verkauften Exemplaren ist Lutz neben seiner Arbeit am Plötzblog ([www.plotzblog.de](http://www.plotzblog.de)) und als Kursleiter der erfolgreichste Autor zum Brotbacken im deutschsprachigen Raum. Seine Bücher wurden in mehrere Sprachen übersetzt. Auch professionelle Bäcker fragen ihn um Rat und besuchen seine Kurse, unter anderem in Ländern wie Norwegen, Japan, den USA oder Südkorea.

## SANDRA WEIHE

Sandra Weihe ist freie Illustratorin und Grafikdesignerin. Als Mutter zweier Söhne lebt sie mit ihrer Familie in Hamburg. Mit dem Brotbacken begann sie, weil sie sich über Qualität und Inhaltsstoffe vieler Bäckerbrote ärgerte. Als Brotfan wollte sie nicht weniger, sondern besseres und gesünderes Brot essen. Komplizierte und unübersichtliche Rezepte machten es ihr jedoch schwer, das Brotbacken in den Arbeits- und Familienalltag zu quetschen. Ihr Bestreben, die Dinge zu vereinfachen, brachte sie dazu, Rezepte als Sketchnotes zu zeichnen, um sie übersichtlicher und schneller erfassbar zu machen. So wurde Brotbacken zur Entspannung und der Duft von frischem Brot gehört mittlerweile zum Alltag.



Bei Sandra hat es erst so richtig mit dem Brotbacken geklappt, seit sie Lutz' Rezepte benutzte. Bei einem Brotbackkurs von Lutz, bei dem sie ihm ihre Brotback-Sketchnotes und Backpläne zeigte, entstand die Idee: Wir müssen was zusammen machen!



GEBALTTES BROTWISSEN  
UND AUSGEFEILTE REZEPTE  
SCHNELL ERFASSBAR UND ÜBER-  
SICHTLICH DARGESTELLT.

DAS BUCH IN

# KÜRZE

Unser Buch soll einfach sein und trotzdem nicht die Ideale eines guten Brotes verraten. Es enthält grundlegende Rezepte, so einfach heruntergebrochen, wie es nur geht. Rezepte mit und ohne Sauerteig, manchmal sogar für das gleiche Brot. Wir laden dich ein, Zutaten, Techniken und Tricks auszuprobieren und das Lieblingsbrot auch mal in verschiedenen Variationen zu backen.

Beim Brotbacken geht es immer um Zeit, wenn es geschmacklich und gesundheitlich gut werden soll. Damit diese Wartezeit halbwegs in den oft stressigen Alltag passt und Brotbacken in dieser angespannten Zeit zur Entspannung beiträgt, haben wir für jedes Rezept beispielhafte Zeitpläne illustriert. Sie lassen sich zeitlich beliebig nach vorn oder hinten verschieben. Nichts spricht dagegen, sich einen eigenen Zeitplan für den individuellen Alltag zu erstellen. Ganz wichtig ist dabei aber: Brotbacken heißt, mit Mikroorganismen zu arbeiten. Und die sind vor allem temperatursensibel. Deshalb gilt: Zeitpläne sind gut und wichtig, aber letztendlich sagt der Teig, wann es weitergeht. Den Teig zu verstehen, ist demnach das große Ziel beim Brotbacken. Und das gelingt vor allem durch stetiges Ausprobieren.

## ALSO NICHTS WIE RAN AN DEN ERSTEN TEIG!



„BROTBACKEN IST  
GROSSES GLÜCK IM KLEINEN.“

Lutz Geißler

# EINE KURZÜBERSICHT ÜBER BROT



## GESCHICHTE

Die Menschen backen seit mindestens 6.000 Jahren Brot. Erst als ungelockertes Fladenbrot, später auch mit Sauerteig gelockert. Mit den Bierbauern kam die Bierhefe in die Bäckerei, löste den Sauerteig als alleiniges Lockerungsmittel ab und eröffnete eine ganz neue Backwarenviefalt. Auch die Getreidezüchtung machte Fortschritte. Heute können wir Brote von einer Qualität backen, die es nie zuvor in der Menschheitsgeschichte gegeben hat.

## QUALITÄT

Allerdings hat sich der Qualitätsanspruch durch die Industrialisierung der Brotherstellung in den vergangenen 100 Jahren verschoben – weg von Geschmack und Gesundheit hin zu möglichst viel billig produzierbarem Brot in kurzer Zeit, vollgepumpt mit Zusatz- und Verarbeitungshilfsstoffen. Masse statt Klasse.

## SELBST BACKEN

Viele Menschen backen deshalb wieder selbst ihr Brot. Aber auch da ist der Faktor „Zeit“ entscheidend. Ein gesundes Brot, das möglichst viele positive Bestandteile des Getreides für den menschlichen Körper freigibt und möglichst viele negative Inhaltsstoffe eliminiert, braucht Zeit. Zeit für Fermentation.

## FERMENTATION

Wenn Enzyme aus Mehl und Sauerteig oder Backhefe mit Wasser in Kontakt kommen, beginnen im Teig chemische Reaktionen, die in ihrer Gesamtheit als Fermentation zusammengefasst werden, eine Art Vorverdauung des Getreides. Enzyme sind Eiweißverbindungen, die Reaktionen in Gang setzen und beschleunigen können. Sie arbeiten abhängig von der Temperatur und vom pH-Wert des Teiges, also der Säuremenge im Teig. Für jeden Stoff im Teig gibt es ein eigenes Enzym, das in der Lage ist, ihn umzubauen. Der Bäcker oder Rezeptentwickler ist dafür verantwortlich, die Enzyme über die Teigführung (Temperatur, Zeit, Säure etc.) so zu steuern, dass am Ende ein geschmacklich gutes und gesundes Brot entsteht.

## ZEIT

Für ein gesundes und geschmacklich herausragendes Brot braucht der Teig Zeit zum Fermentieren, zum Reifen. Wird viel Hefe in den Teig gegeben, reift der Teig sehr schnell. Zu schnell für die Arbeit der teigeigenen Enzyme. Das Ergebnis ist ein Brot, das wenig Eigengeschmack hat und schwer im Magen liegt oder sogar Darmprobleme verursacht.

Zeit bedeutet dabei nicht, dass der Bäcker viel Zeit am Teig investieren muss. Der Teig reift für sich allein ohne Zutun des Bäckers. Die reale Arbeitszeit pro Rezept beschränkt sich auf höchstens 30 Minuten.

## GESUNDES BROT IM ALLTAG

Wird mit wenig Hefe (= viel Zeit) oder sogar mit Sauerteig gearbeitet (= Säure), kommt ein Brot aus dem Ofen, das bekömmlicher und aromatischer nicht sein könnte. Ist dann das Rezept so entwickelt, dass es gut in die täglichen Abläufe passt und die Reifezeiten mit anderen Aktivitäten wie Job, Familie oder Freizeit ausgefüllt werden können, profitieren Gesundheit und Alltag. Denn: Brotbacken entspannt. Es ist eine fast meditative Arbeit und erdet uns.

„BROTBACKEN VEREINT FÜR MICH  
ALLES, WOFÜR MINIMALISMUS  
UND ACHTSAMKEIT HEUTE STEHEN.“

Sandra Weihe



Wer mehr  
über die seelischen  
Vorzüge des Brotbackens  
erfahren möchte, dem sei  
das Buch „Ca. 750 g Glück“  
von Lutz Geißler und  
Judith Stoletzky empfohlen.

FÜR EINEN NACHHALTIGEREN UMGANG MIT  
UNSEREN NATÜRLICHEN RESSOURCEN  
SOLLTEN WEITGEHEND REGIONALE  
BIOZUTATEN INS BROT FINDEN.

---



GUTES BROT BRAUCHT GUTE

# ZUTATEN

Häufig lassen sich diese schon im Supermarkt finden. Für einen direkten Draht zur Quelle ist es aber empfehlenswert, unmittelbar beim Hersteller zu kaufen.

## MEHLE

Mehle einer Getreideart werden anhand ihres Mineralstoffgehalts eingeteilt. Je kleiner diese Typenzahl ist, umso heller das Mehl und umso lockerer das Brot. Neben der Type gibt es aber noch viele weitere Eigenschaften, die sich nicht so einfach von der Mehlüte ablesen lassen, zum Beispiel die Glutenmenge und die Glutenqualität. In aller Regel sind aber alle handelsüblichen Mehle von ausreichender Qualität, um damit ein gutes Brot zu backen.

Mehle sollten trocken, lichtgeschützt und kühl gelagert und immer nur 1–3 Monate auf Vorrat gekauft werden. Danach lassen bei Weizen- und Dinkelmehlen die Backeigenschaften in aller Regel nach. Ranzig werden sie bei guter Lagerung erst deutlich später. Dann sollten sie nicht mehr verwendet werden.



## WASSER

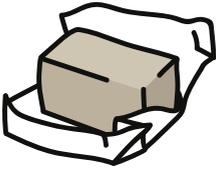
Wasser ist in Deutschland überall in guter Qualität aus dem Wasserhahn verfügbar. Es kann ohne Bedenken zum Backen verwendet werden. Die richtige Wassertemperatur entscheidet über Wohl und Wehe des Teiges.



## SALZ

Salz bringt dem Brot nicht nur Geschmack, sondern macht den Teig stabiler, das Brot luftiger und die Kruste brauner. Zum Backen sollte unbehandeltes Salz verwendet werden (ohne Trennmittel). Je nach Art des Salzes (raffiniert oder nicht) und je nach den persönlichen Vorlieben kann die Salzmenge in Rezepten nach oben oder unten angepasst werden.

## HEFE

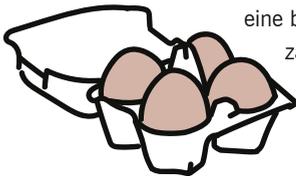


Hefen sind Pilze, die verschiedene Stoffe produzieren können, darunter Kohlenstoffdioxid, das den Teig lockert. Backhefe ist ein spezieller Hefestamm, der auf bestimmte Eigenschaften gezüchtet und vermehrt worden ist. Sie wird als Frischhefe zu 42 g oder als Trockenhefe zu 7 g angeboten. 1 g Trockenhefe entspricht etwa 3 g Frischhefe. Frischhefe ist aktiver als Trockenhefe und deshalb immer zum Brotbacken zu empfehlen. Sie sollte in der Originalverpackung im Kühlschrank gelagert werden. Um die Hefe im Brot nicht herauszuschmecken, sondern die broteigenen Geschmacksstoffe zu betonen, braucht es auf 1.000 g Mehl höchstens 10 g Frischhefe.

Ökologisch gesehen ist Biohefe Pflicht beim Brotbacken. Sie kommt aber meist etwas langsamer in Gang, vor allem bei fett- und zuckerreichen Teigen. Deshalb sollte bei Biofrischhefe immer mit etwas längeren Ruhe- und Reifezeiten gerechnet werden. Wichtig ist so oder so, dass die Frischhefe wirklich frisch ist, sie also noch mindestens 2 Wochen bis zum Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums vor sich hat. Je älter Frischhefe ist, umso langsamer treibt sie den Teig. Das gilt auch für konventionelle Frischhefe.

## BUTTER, EIER, MILCH

Butter verleiht Brot und Brötchen nicht nur mehr Geschmack, sondern sorgt für eine bessere Lockerung, genauso wie Eier. Mit Milch lassen sich besonders zarte und feine Brotkrumen backen.





FRISCHHEFE IST AKTIVER ALS  
TROCKENHEFE UND DESHALB IMMER  
ZUM BROTBACKEN ZU EMPFEHLEN.

Für den Anfang braucht es nicht viel Zubehör. Vieles kann improvisiert werden. Einiges jedoch ist für gleichbleibend gute Ergebnisse wichtig. Die Kosten für das Standardsortiment von Waagen, Thermometer, Teigkarten, Gärkorb und Backstein belaufen sich auf etwa 50 bis 80 Euro. Eine Investition, die sich lohnt, weil alle Zubehörteile über Jahre erhalten bleiben.



Die Kastenform für diese Rezepte sollte eine Größe von etwa  $22 \times 10 \times 9$  cm haben.



# DAS WICHTIGSTE ZUBEHÖR

## WAAGE

Beim Brotbacken sind Mengenverhältnisse entscheidend. Deshalb werden alle Zutaten exakt abgewogen. Eine Waage mit 1-g-Teilung ist ratsam. Außerdem lohnt sich die Anschaffung einer Feinwaage, die mindestens auf 0,1 g genau wiegt. Von Löffelwaagen ist abzuraten.

## THERMOMETER

Ein Stich- beziehungsweise Bratenthermometer lohnt sich, um die Wassertemperatur und die Teigtemperatur zu messen. Das beugt vielen Fehlern vor. Außerdem lässt sich durch Messen der Kerntemperatur eindeutig feststellen, ob das Brot schon fertig gebacken ist.

## TEIGKARTEN

Teigkarten sind Hilfsmittel aus Metall oder Kunststoff, um den Teig in der Schüssel oder auf dem Tisch zu bearbeiten. Zur Ausstattung sollten eine stabile Metallkarte für die Arbeit auf dem Tisch und eine flexible Kunststoffkarte für die Arbeit in der Schüssel gehören.

## GÄRKORB

Ein Gärkorb hält den Teigling nach dem Formen während der Reifezeit in Form, schützt ihn vor dem Antrocknen und hält die Teigtemperatur. Vor dem Backen wird der Teigling aus dem bemehlten Gärkorb gestürzt. Gärkörbe aus Holzschliff (gepresste Fichtenholzfasern) sind in vielen Punkten vorteilhafter als solche aus Peddigrohr. Es gibt sie in allen Formen und Größen. Für den Anfang kann als Ersatz auch eine abgerundete Schüssel mit einem gut bemehlten Tuch ausgelegt werden. Der Gärkorb sollte immer gut trocknen, dann mit einer Bürste gereinigt und trocken gelagert werden.

## MESSER

Zum Einschneiden von Teiglingen ist ein scharfes Wellenschliffmesser mit gerader Schneide empfehlenswert.

## BACKOFEN

Zum Brotbacken reicht ein einfacher Backofen mit Ober-/Unterhitze. Heißluft ist deutlich schlechter zum Brotbacken geeignet. Der Backofen sollte mindestens 250 °C schaffen.

## DAMPF

Damit sich das Brot oder Brötchen im Ofen gut ausdehnen kann, eine schöne Farbe und Glanz bekommt, braucht es in den ersten Sekunden viel Dampf. Der Dampf kann manuell erzeugt werden, indem eine schmale, mit 2–3 kg kleinen Metallteilen (zum Beispiel Stahlkugeln oder Schrauben) gefüllte Metallschale 30–45 Minuten mit aufgeheizt und dann mit Wasser bespritzt wird. Das Bespritzen geschieht am besten mit einer Blasenspritze (etwa 60 ml) aus der Apotheke.

## BACKSTEIN

Damit das Brot schnell nach oben zieht und eine tolle Kruste bekommt, sollte es auf einem 45–60 Minuten vorgeheizten Backstein aus Schamott oder ähnlichen Materialien backen. Der Stein speichert Hitze und gibt sie im direkten Kontakt an den Teigling ab. Alternativ kann ein Backblech mit vorgeheizt werden.

## BACKEN IM GUSSEISENTOPF

Der Gusseisentopf ersetzt den Backstein und den Dampf im Backofen. Für circa 1 kg Brot reicht ein Topf mit 26 cm Durchmesser (etwa 3 Liter). Je dickwandiger und schwerer er ist, umso besser für das Brot. Im Topf gelingen alle Brote mindestens genauso gut wie im Bäckerofen. Die Kruste ist phänomenal. Der Topf muss mindestens 30–45 Minuten mit Deckel aufgeheizt werden. Gebakken wird mit Deckel, unter dem sich der teigeigene Dampf sammelt. Erst im letzten Drittel der Backzeit kommt der Deckel aus dem Ofen, damit die Kruste richtig knusprig und braun wird.

Einen Guss-  
eisentopf hat fast  
jeder zu Hause. Falls  
nicht, sind gute Töpfe  
für 40 bis 80 Euro  
zu finden.



MACHT DAS  
BROT GESÜNDER.



## WAS IST SAUERTEIG?

Sauerteig ist das älteste Lockerungsmittel für Brote und das gesündeste noch dazu. Sauerteig ist ein Tausendsassa. Er lockert Teige, macht Mehle backfähig, sorgt für Geschmack, setzt Nährstoffe frei, hält Enzyme in Schach und schützt das Brot vor dem Altbackenwerden und vor Schimmel.



MACHT DAS BROT  
LÄNGER HALTBAR.



# SUPERSTAR SAUERTEIG

## WARUM MACHT SAUERTEIG DAS BROT GESÜNDER?

Die Mikroorganismen im Sauerteig sind mithilfe bestimmter Enzyme (Reaktionsbeschleuniger) in der Lage, Nährstoffe aus dem Mehl freizusetzen, die ohne Sauerteig nicht oder in geringerer Menge ins Brot gelangt wären. Außerdem sind die Bestandteile des Mehles durch Sauerteig für die meisten Menschen besser verträglich. Die im Brot enthaltene Stärke wird während der Verdauung langsamer in Zucker gewandelt, sodass der Blutzuckerspiegel nicht so schnell steigt. Zudem entstehen über den mikrobiellen Stoffwechsel des Sauerteigs viele andere Stoffe, die als gesundheitsfördernd gelten.



## WARUM HÄLT SAUERTEIG DAS BROT LÄNGER FRISCH?

Der niedrigere pH-Wert von Sauerteigbrot und verschiedene durch die Milchsäurebakterien gebildete Säuren verbessern nicht nur die Frischhaltung, also die Dauer des Genusses, sondern auch die Haltbarkeit. Das zeigt sich insbesondere dadurch, dass ein Sauerteigbrot kaum oder deutlich später schimmelt als ein Brot ohne Sauerteig.





## WARUM IST SAUERTEIGBROT SO LECKER?

Geschmäcker sind verschieden, aber es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass Sauerteigbrote deutlich komplexere Aromen aufweisen als reine Hefebrote. Neben der Säurenote entstehen durch den mikrobiellen Stoffwechsel vor allem mehr vanillige, buttrige und kartoffelige Aromen. Außerdem bleiben die Brotaromen in Sauerteigbrot viel länger erhalten. Deshalb schmeckt ein Sauerteigbrot auch nach Tagen noch gut, manchmal sogar besser als am Anfang.

## WARUM SOLLTE ES „WILDER“ SAUERTEIG SEIN?

Sauerteig, der durch natürliche Fermentation von Mehl und Wasser hergestellt wird, heißt Spontansauerteig. „Wild“ ist er, weil bei der Herstellung eine Vielzahl natürlicher Mikroorganismen mitarbeitet. Im Gegensatz dazu steht Reinzuchtsauerteig, der in aktiver Form (mit lebenden Mikroorganismen) oder inaktiv (erhitzt) gekauft werden kann. In beiden Fällen wurden die Mikroorganismen nach bestimmten Eigenschaften im Labor selektiert und dann gezielt vermehrt. Selbst hergestellter Spontansauerteig enthält dagegen eine komplexe Vielfalt an Mikroorganismen, die mehr Geschmack und Individualität ins Brot bringen. Außerdem ist es ein tolles Gefühl, mit einem eigenen wilden Sauerteig zu arbeiten.



Um ein Sauerteigbrot zu backen, ist ein Stückchen Sauerteig nötig, mit dem der jeweilige Brotsauerteig angesetzt werden kann. Dieses bisschen Sauerteig wird Starter oder Anstellgut genannt. Auf den nächsten Seiten wird dessen Herstellung erklärt.