

Backturn

Max Nuding

June 3, 2024

Contents

1	Brot und Brotähnliches	2
1.1	Ein Paar Infos vorweg	2
1.1.1	Mehlauswahl	2
1.1.2	Gehzeiten	2
1.1.3	Hefe	2
1.1.4	Fett und Milch	2
1.1.5	Baker's Math	3
1.2	Laugenwecken und -Stangen	3
1.3	Burger Buns	4
1.4	Knauzenwecken	4
1.5	Seelen	5
1.6	Zopfbrot	5
1.7	Bagel	6
1.8	Naan	7
2	Süßes	8
2.1	Brownies	8
2.2	Cowboy Cookies	9
2.3	Linzertorte	10

Chapter 1

Brot und Brotähnliches

1.1 Ein Paar Infos vorweg

1.1.1 Mehlauswahl

Generell wollt ihr Mehl mit einem hohen Eiweißgehalt. Verträgt mehr Wasser und der Teig hält seine Form besser. Alles unter 10% ist nicht besonders tauglich, 10-12% sind in Ordnung, über 12% ist gut. Wenn nicht anders angegeben, nehmt Weizenmehl Typ 405 oder Typ 550. Ich habe mit dem Edeka 405 "backstark" gute Erfahrungen gemacht

1.1.2 Gehzeiten

Das Meiste an Teig hier geht über Nacht (ca. 10-12h). Das kann deutlich verkürzt werden, in dem mehr Hefe benutzt wird. Auf die eventuell mehr bekannte 1 Stunde (plus/minus ein Bisschen) kommt man mit einem Würfel Hefe bzw. zwei Päckchen Trockenhefe pro Kilogramm Mehl. Über Nacht schmeckt aber besser!

Es versteht sich von selbst, dass Teig immer zugedeckt gehen gelassen wird. Noch besser ist es, das Geschirrtuch dazu sogar etwas feucht zu machen.

1.1.3 Hefe

Alle Angaben hier in Trockenhefe. Diese wird nicht so schnell schlecht wenn nur kleine Mengen benötigt werden. Falls doch frische Hefe (die in Würfeln) verwendet wird ist der Umrechnungsfaktor 1:3. Also 1g Trockenhefe entspricht 3g frischer Hefe. Die Meisten meiner Hefemengen sind geschätzt, ich wiege das in der Menge nicht ab.

1.1.4 Fett und Milch

Ein paar der Rezepte arbeiten mit Fett und Milch im Teig. Traditionell sind das Butter und Kuhmilch. Letztere kann absolut problemlos durch Hafermilch ersetzt werden. Butter kann ebenfalls problemlos durch Margarine ersetzt werden. Achtet darauf, dass sie einen ähnlichen Fettgehalt wie normale Butter hat.

Ich arbeite inzwischen ausschließlich mit Hafermilch und Margarine.

1.1.5 Baker's Math

Verwende ich hier nur zum Teil, (bzw. nur selten als die Hauptangabe, meistens eher als Zusatzinfo) es läuft aber einem immer wieder über den Weg. Deshalb ein kurzer Abriss:

Baker's Math bezeichnet eine etwas seltsame Art Prozentangaben zu machen und Zutatenlisten zu erstellen. Es wird immer von 100% Mehl ausgegangen und der Rest dann entsprechend angegeben. Bei einem Teig mit 1kg Mehl, 600ml Wasser, 10g Salz und 3g Hefe wären das also: 100% Mehl, 60% Wasser, 1% Salz und 0,3% Hefe. Manche schwören drauf, ich finde es manchmal ganz praktisch (ich erkenne sofort wie das Mehl/Wasser Verhältnis ist), nutze es aber nicht durchgängig.

1.2 Laugenwecken und -Stangen

Teig:

- 1kg Mehl (100%)
- 150g Fett (15%)
- 260ml Wasser (26%)
- 260ml Milch (26%)
- 10g Salz (1%)
- 2g Hefe (0,2%)

Sonstiges:

- Haushaltsnatron oder Laugenperlen
- Salz/Pfeffer/Sesam zum bestreuen

Fett mit dem Wasser in einen Topf geben und auf kleiner Stufe erhitzen bis das Fett geschmolzen ist. Währenddessen Mehl und Salz abwiegen. Sobald das Fett geschmolzen ist die Milch hinzugeben. Im Idealfall mit einem Thermometer prüfen ob die Mischung unter 50° ist. Ohne Thermometer den Finger benutzen und schauen ob es lauwarm ist. Bei Bedarf warten bis kalt genug ist. Hefe rein rühren und dann die Flüssigkeit in das Mehl und Salz kippen. Ordentlich kneten (lassen).

Gehen lassen.

Teig in mehrere 100g (für Wecken) und 120g (für Stangen) schwere Teiglinge aufteilen und zu Kugeln bzw. Stangen formen.

Kurz vor Backbeginn das Laugenbad in einem relativ breiten Topf vorbereiten. Falls Laugenperlen vorhanden sind: 45g Perlen in Anderthalb Liter kaltes Wasser rühren. Dabei Einweghandschuhe tragen und anbehalten!

Falls nicht: Einen guten Schwung™ Haushaltsnatron in Anderthalb Liter kochendes Wasser kippen.

Teiglinge nach und nach in das Bad geben, ca. 6-7 Sekunden (bei Laugenperlen) bzw. 30 Sekunden (bei Haushaltsnatron) drin lassen, rausholen und auf ein Backpapier setzen.

Vorsicht: Nasser Teig ist immer etwas arg undankbar zum handhaben. Mit Salz, Pfeffer oder Sesam bestreuen.

Bei 160° Umluft für 25 Minuten backen.

1.3 Burger Buns

Das große Geheimnis: Die sind prinzipiell fast identisch zu [Laugenwecken und -Stangen](#). Ich gebe in den Teig noch zusätzlich 5% und halbiere die Menge an Salz auf 0,5%. Es darf auch gerne bis zu 20% Fett verwendet werden. Fangt dann mit 20% Wasser an und kippt beim Rühren dann solange dazu, dass die Konsistenz passt. Notfalls nehmt die volle Menge, ist der Teig halt sehr feucht. Das ist nicht schlimm, macht nur die Verarbeitung etwas nerviger.

Das Laugenbad fällt entsprechend natürlich auch weg. Dafür mit einem Pinsel gerne mit Ei, geschmolzenem Fett oder Hafermilch bestreichen. Und natürlich Sesam oben drauf!

1.4 Knauzenwecken

Zurück zu Teigen, die sich beschissen verarbeiten lassen. Der ist recht feucht. D.h. der hat eine relativ hohe Hydratation, das wiederum bedeutet einfach nur "da ist viel Wasser auf die Menge Mehl drin". Hier konkret sind das 70%. Das ist nicht die Welt, aber genug um sich etwas zu wehren.

- 1kg Mehl (100%)
- 700g Wasser (70%)
- 20g Salz (2%)
- 5g Hefe (0,5%)

Variante:

- 900g Mehl (90%)
- 100g Weizenvollkornmehl (10%)

Vollkornmehl verträgt relativ viel Flüssigkeit, macht das also etwas angenehmer im Handling.

Alles mischen, kneten lassen. Ansonsten beim Kneten auch mit 50 oder 60% anfangen und dann nach und nach erst das restliche Wasser hinzufügen. Knetet sich besser.

Entweder direkt in den Kühlschrank verfrachten oder nach 30 Minuten mal dehnen und falten und danach erst. Über Nacht dann im Kühlschrank gehen lassen. Mit feuchten Händen (dann klebt das nicht so an den Fingern) aus der Schüssel holen und auf eine Backmatte oder eine feuchte Tischoberfläche befördern. Klebt er an den Fingern, waren sie nicht feucht genug. Wird er glitschig waren sie zu feucht.

Mit einer Teigkarte (Teigschaber ohne Stiel) oder mit den Fingern in theoretisch ca. 100g große Teigbollen aufteilen. Theoretisch deshalb, weil der Teig nass genug ist, dass es keinen Spaß macht ihn abzuwiegen, ich also immer nur grob schätze.

Bei 250°C für 15-20 Minuten backen.

Alternativ auch in drei große Blobs aufteilen, nebeneinander auf das Backblech legen. Brauchen dann etwas länger zum backen. 30-40 Minuten oder so. Gibt aber geiles Knoblauchbrot wenn man das nach dem Backen aufschneidet und mit Knoblauchbutter einschmiert.

1.5 Seelen

Ich hab ja eben schon erwähnt wie wenig Spaß Teig mit hoher Hydratation macht. Da irgendwas formen zu wollen hat oft das "at least I tried" Ergebnis und so ganz seine Struktur behalten mag der auch nicht. Kann man etwas entgegenwirken, z.B. mit dehnen und falten oder in dem man den Teig vor dem Formen etwas über den Tisch zieht (ja, ja...), bleibt insgesamt aber irgendwie doof.

Also lass nochmal machen!

- 1kg Dinkelmehl 630 (100%)
- 700g Wasser (70%)
- 10g Salz (2%)
- 3g Hefe (0,3%)

Auch hier können gerne 10% des Mehls durch Dinkelvollkornmehl ersetzt werden. Verarbeitet sich besser.

Ansonsten zusätzlich gerne austoben mit Haselnuss-, Kürbis- und Sonnenblumenkernen im Teig. Körnerseele gut! (Macht alles den Teig aber leider wieder etwas ätzender zum verarbeiten.)

Zusammen kippen, kneten lassen (wie oben auch: mit 60% Wasser anfangen, kneten lassen und dann nach und nach dazu kippen). Gehen lassen. Auch hier wieder mit nassen Händen arbeiten und den Teig im Idealfall auf eine Backmatte oder eine etwas feuchte Oberfläche geben. In ein wobbeliges grob rechteckiges Ding fallen lassen und längliche Stücke abtrennen, die ungefähr seelenförmig sind.

Mit Wasser besprühen, Kümmel drauf und bei 250° für 15 Minuten backen, dann bei 180° nochmal für 10-20 Minuten weiter backen lassen.

1.6 Zopfbrot

Gute Nachrichten: Der Teig verarbeitet sich bedeutend angenehmer!

Normalerweise sind da zwei Eier drin, ich mach den inzwischen mit irgendeinem Ersatz. *Welcher* davon ist relativ irrelevant. Aquafaba, Eiersatzpulver, Hafermilch. Nur zum Bestreichen ist da Hafermilch oder geschmolzenes Fett als einziges sinnvoll. Wird so oder so lecker.

Der Zopf wird relativ wenig süß. Die Menge Zucker kann bis zu verdoppelt werden für eine deutlich süßere Variante.

Teig:

- 1kg Mehl (100%)
- 500ml Milch (50%)
- 150g Fett (15%)
- 50g Zucker (5%)
- 2 Eier
- 5g Salz (0,5%)
- 5g Hefe (0,5%)
- 1EL Zitronenschale

Zum Bestreuen:

- 1 Ei/50ml Hafermilch/50g geschmolzenes Fett
- 2EL Hagelzucker/halbe Haselnusskerne/Mandelsplitter

Milch leicht erwärmen (unter 50°C bleiben um die Hefe nicht zu töten). Währenddessen Mehl und Salz in einer Rührschüssel mischen. Zucker und Hefe zur Milch, umrühren bis die Hefe sich auflöst. Ei(ersatz), Zitronenschale und Fett in kleinen Stücken dazu. Zum Mehl dazu kippen und kneten lassen.

Gehen lassen, dann in drei (oder vier, ich bin ja nicht eure Mutter) gleich große Teiglinge teilen. Zu langen Strängen rollen. Daraus dann einen Zopf flechten. Mit dem Ei (o.ä.) bestreichen und Toppings drauf werfen.

Ich finde mit 500g Mehl formen sich deutlich einfacher schöne Zöpfe, ist aber Geschmackssache.

Bei 180°C für 30-35 Minuten backen.

1.7 Bagel

Jetzt wird's wild! Bagel sind eh schon eine spannende Aktion, die hier sind besonders abgefahren.

Vorteig:

- 100g Mehl
- 170ml Wasser, kalt

Teig:

- 355g Mehl (100%)
- 15g Zucker (4,2%)
- 9g Salz (2,5%)
- 4g Hefe (1,1%)

Zum Kochen:

- 30g Malzsirup oder Haushaltsnatron

Vorteig in einem Topf auf mittlerer Hitze mit einem Schneebesen verrühren. Auf einen Teller geben und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

In einem *Standmixer* (was hab ich gesagt!?) Die Mehlzutaten pulsieren bis ein Teig entstanden ist. Falls kein Standmixer vorhanden ist, nehmt die Küchenmaschine oder knetet von Hand. Dann den Vorteig dazu kneten bis ein glatter Teig entsteht.

In ca. 85g schwere Teiglinge aufteilen und zu Kugeln formen. Nehmt da [Weckenformtechniken](#), damit es eine schöne Naht gibt. Für 15 Minuten gehen lassen. Mit dem Daumen ein Loch in die Mitte friemeln und den Ring langsam bagelförmig ausweiten. Mit nassen Händen klappt das oft besser.

Für 24-36 Stunden im Kühlschrank gehen lassen, je nachdem wie ihr Zeit habt. Anderthalb Liter Wasser mit dem Malzsirup oder Natron zum Kochen bringen (Alternativ geht auch als Laugenbad aus [Laugenwecken und -Stangen](#)). Ein Teller oder Brett mit einigen Küchentüchern vorbereiten. Bagel jeweils eine Minute (30 Sekunden pro Seite falls sie nicht untergehen) kochen und dann ein paar Sekunden lang mit den Küchentüchern abtupfen. Aufpassen, dass die Tücher nicht dran kleben bleiben!

Für 25 Minuten bei 220°C backen.

1.8 Naan

Wenn eine indische Band ihrer Platte ein Rezept für Naan beilegt, dann machst du das. Wenn da dann noch 25 Zehen Knoblauch drin sind, dann machst du das.

- 650g Mehl
- 25 Zehen Knoblauch
- 1,5 TL Backpulver
- 2 TL Zucker
- 240ml Milch
- 30g Joghurt
- 15ml Olivenöl
- Salz
- Koriander
- 80g Fett

20 Zehen Knoblauch pressen, die anderen 5 klein hacken. Mehl mit Backpulver in einer Rührschüssel vermischen. Eine Handvoll Korianderblätter klein hacken. Zucker, Milch, Knoblauch (gepresst und gehackt), Joghurt und Koriander dazugeben. Kneten. Bei Bedarf noch etwas Wasser untermischen. Öl unterkneten. Teig eine Stunde ruhen lassen, nochmal etwas kneten.

In 12-16 Teiglinge aufteilen und noch eine Stunde ruhen lassen. Fett schmelzen und Teiglinge flach drücken. Teiglinge mit geschmolzenem Fett bestreichen. Pfanne vorheizen. Teiglinge zum Naan formen und 5-7 Minuten pro Seite in der Pfanne braten.

Chapter 2

Süßes

2.1 Brownies

Hier habe ich tatsächlich festgestellt, dass es einen Unterschied macht, ob mit Butter und Eiern oder veganen Varianten gearbeitet wird. Deshalb gibt es beide Varianten:

Mit Tier:

- 150g Mehl
- 300g Schokolade, Zartbitter
- 225g Butter
- 200g Zucker, weiß
- 200g Zucker, braun
- 5 Eier
- 1EL Backkakao
- 1TL Salz
- Vanillearoma/Extrakt/Schote

Ohne Tier:

- 200g Mehl
- 300g Schokolade, Zartbitter
- 160g Margarine
- 200g Zucker, weiß
- 200g Zucker, braun
- 5x Eiersatzpulver
- 1TL Backpulver

- 1EL Backkakao
- 1TL Salz
- Vanillearoma/Extrakt/Schote

Schokolade im Wasserbad schmelzen. Größeren Topf nehmen, da kommt der ganze andere Krempel nachher noch mit rein. Mehl, Salz, Kakaopulver mischen. Butter zur geschmolzenen Schokolade geben und ebenfalls schmelzen lassen. Herd ausschalten (bzw. bei Induktion runterschalten), Zucker unterrühren. 3 Eier dazu geben, verrühren, restliche Eier reinwerfen. Mehr rühren. Vanille und Mehlmischung unterheben.

In einer Backform bei 180°C für 30 Minuten backen.

2.2 Cowboy Cookies

Kekse gut. Wir lieben Kekse! (Jeden Abend!)

- 150g Schokotropfen
- 120g Mehl
- 110g Fett
- 115g Zucker, braun
- 65g Zucker, weiß
- 100g Haferflocken
- 50ml Milch
- 60g Kokosflocken
- 100g Nüsse (Macadamia, Pekan, Haselnüsse)
- 3g Backpulver
- 1TL Salz
- Vanillearoma/Extrakt/Schote

Mehl, Salz und Backpulver mischen. Fett mit beiden Zuckersorten schaumig schlagen, Vanille und Eier hinzugeben. Weiter schlagen. Mehlmischung dazugeben. Nüsse grob hacken und zusammen mit den Haferflocken, Kokosflocken und Schokotropfen rein kippen. Bisschen verrühren. Masse für mindestens eine Stunde kalt stellen, besser über Nacht.

Tischtennisballgroße Kugeln formen und leicht platt drücken. Dann bei 160°C für 8-10 Minuten backen.

2.3 Linzertorte

Linzertorte ist das Ergebnis von "ich hätte gerne Spitzbuben, aber nur einer davon und dafür sehr groß. Aber mit mehr Weihnachten!". Und ganz ehrlich? Ist geil!

- 300g Marmelade
- 300g Dinkelvollkornmehl
- 125g Haselnüsse, gemahlen
- 125g Honig, oder Zuckerrübensirup
- 125g Fett kalt
- 4EL Wasser
- 1TL Backpulver
- 2Msp. Nelkenpulver
- 2TL Zimt
- 1TL Salz
- Wenig Vanillearoma/Extrakt/Schote

Mehl, Backpulver, Nüsse, Vanille, Zimt, Nelken, Honig, Fett und Wasser zusammen kneten. Für eine Stunde Kalt stellen. Ein Drittel des Teiges beiseite nehmen.

Mit den übrigen 2/3 den Boden einer Springform auslegen und ca. 1cm Rand nach oben mit auslegen. Marmelade mit draufbuttern. Mit dem Restteig dann einen Deckel machen. Tobt euch aus: Gittermuster legen, ausrollen und mit Ausstecherchen formen, etc.

Bei 200°C für 20 Minuten backen. Ein paar Tage ziehen lassen vor dem anschneiden. Mindestens zwei, gerne auch eine Woche.