

Brot

5 Jahre

Ausgabe 06/2022
www.brot-magazin.de

Brot

Gesund und bekömmlich backen

LIEVITO MADRE

Alles über die
italienische Mutterhefe

**RETTUNG FÜR
WEICHE TEIGE**

Wie Brote trotzdem
noch gelingen

SOURDOUGH SOPHIA

Weltweit vernetzte
Mikro-Bäckerei

**GLUTENFREIER
SAUERTEIG**

Schritt für Schritt zum
eigenen Anstellgut

UNSER GESCHENK

zum Geburtstag
15 Rabatt-
Coupons

für Mehl, Zutaten,
Seminare, Zubehör,
Mühlen und mehr



Saftige Brote aus Dinkel

So einfach,
so lecker,
so verträglich



06 6,90 EUR

A: 7,60 Euro, CH: 13,50 sFR, BeNeLux: 8,10 Euro

wellhausen
& marquardt
Mediengesellschaft

Der folgende Bericht ist in
der Ausgabe 06/2022 des
Magazins **BROT** erschienen.
www.brot-magazin.de

Erste Hilfe für zu weiche Teige

Wenn der Teig zerfließt

Manchmal gerät ein Brotteig zu weich, um in Form gebracht zu werden. Das kostet Nerven, schließlich steckt bereits viel Arbeit darin. Und dann soll das Brot auf den letzten Metern misslingen? Nicht unbedingt. Es gibt Möglichkeiten, auch solche zerfließenden Teige noch zu retten.



Text & Bilder:
Marta Ullmann
@martaullmann
martaullmann.com

Früher oder später passiert es in jeder Backstube: Irgendwas geht schief beim Teig und er ist wesentlich weicher als gewollt. Ans Formen eines ansehnlichen Laibs ist nicht zu denken. Wichtig ist, jetzt nicht die Ruhe zu verlieren, sondern gezielt nach der Ursache zu schauen und Maßnahmen zu ergreifen, um den Teig noch zu retten. Je nach Ausgangslage kann man hierfür verschiedene Hebel in Bewegung setzen.

Flüssigkeitsmenge

Um einen Weizen- oder Dinkelteig herzustellen, wird in der Regel zuerst das Wasser in die Schüssel gegeben. Dann folgen Vorteige, Mehl und die restlichen Zutaten. Es empfiehlt sich immer, zirka 20 bis 30 Prozent der Schüttflüssigkeit von vornherein zurückzuhalten, damit der Teig gar nicht erst zu flüssig wird. Nicht immer hat typengleiches Mehl dieselbe Flüssigkeits-Aufnahmefähigkeit.

Das gilt sogar dann, wenn es von derselben Mühle stammt. Getreidesorte, Mahlverfahren, Lagerung, Wetter – das alles spielt eine Rolle. Entsprechend sind Rezeptangaben zur Flüssigkeitsmenge eher als Richtwerte zu betrachten.

Generell sollte das Wasser für Weizen- und Dinkelteige kalt sein. Idealerweise hat ein solcher Teig am Ende der Knetphase eine Temperatur zwischen 22 und 24°C, maximal aber 26°C. In diesem Temperaturbereich entsteht durch das Kneten ein stabiles Klebergerüst, das dem Brot später eine gute Form gibt. Bei Temperaturen darüber wird die Bildung dieses Gerüsts behindert. Der Teig gerät breiig und lässt sich schlechter formen.

Zu warm gewordene Weizen- und Dinkelteige werden klebrig und verlaufen. Die zu hohe Teigtemperatur wirkt sich zudem negativ auf

das Aussehen sowie die Rösche und Frischhaltung des Brotes aus. Da das Wasser vom Mehl in diesem Fall nicht richtig gebunden wird, trocknet das Gebäck schnell aus. Zu warme Teige gären zudem zu schnell, da die hohen Temperaturen die Aktivitäten der Mikroorganismen beschleunigen. So entwickeln sie weniger Aroma.

Im Gegensatz dazu ist bei reinen Roggenteigen oder solchen mit höherem Roggenanteil eine Teigtemperatur von 28°C ideal. Die Proteine des Roggens verquellen besser mit dem Wasser, wenn der Teig wärmer ist.

Zu warmer Teig

Zu bedenken ist dabei, dass der Teig während des Knetens durch die mechanische Einwirkung des Knetakens erwärmt wird. Bis zu 5°C kann der Unterschied zwischen Beginn und Ende der Knetzeit betragen. Muss ein Teig lange geknetet werden oder ist er sehr fest, sollte man entsprechend kälteres Schüttwasser hinzugeben. Vorbereitend lässt sich die Flüssigkeit im Kühlschrank oder mit Eiswürfeln kühlen.

Es empfiehlt sich also immer eine kurze Kontrolle der Teigtemperatur mit einem einfachen Thermometer. Nähert sie sich der kritischen Marke, legt man lieber eine Knetpause ein und kühlt den Teig kurz. Ist er bereits zu warm geraten, gibt es ein paar einfache Mittel, um ihn zu stabilisieren.



Ein überkneteter Teig verliert an Struktur und Stabilität



Ist der Teig zu weich geraten, sollte man den Ursachen auf den Grund gehen

Um in diesem Fall den Teig möglichst schnell wieder herunterzukühlen, stellt man ihn in den Kühlschrank und überprüft die Teigtemperatur alle 30 Minuten. Darüber hinaus hilft es, den Teig regelmäßig zu dehnen und falten, um die Teigstruktur zu festigen und die Temperatur im Teig anzugleichen, da er nur langsam von außen nach innen abkühlt.

Teig überknetet

Eine weitere häufige Ursache für zu weiche Teige ist das Kneten. Zu lange geknetete Teige haben kein stabiles Klebergerüst mehr und binden die vorhandene Flüssigkeit daher auch nicht gut. Man spricht hier von Überkneten. Im Laufe des Knetprozesses wird das Klebergerüst aufgebaut, die zu lange mechanische Beanspruchung des Teiges macht diesen Prozess rückgängig – das Gerüst wird wieder abgebaut. Infolgedessen wird der Teig weicher sowie klebriger und verliert an Struktur.



Flöhsamenschalen können ein Vielfaches ihres Eigengewichtes an Wasser binden

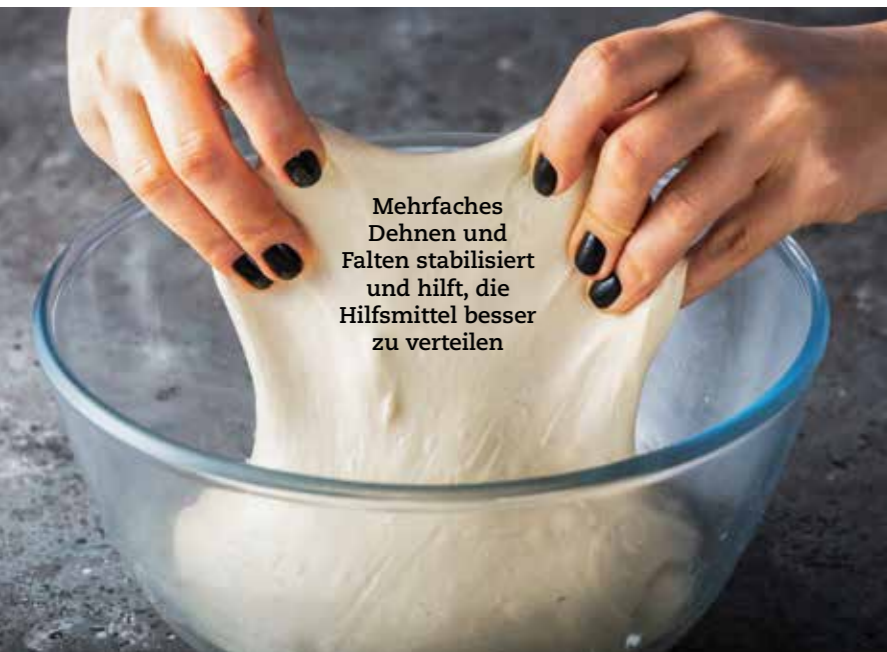


Die gemahlene Flohsmenschalen werden auf den weichen Teig gestreut

Dabei müssen Dinkelteige ohnehin schonender geknetet werden, weil ihr Glutengerüst im Vergleich zu Weizen meist instabiler ist. Zwar enthält Dinkel in der Regel mehr Gluten als Weizen, es hat aber eine andere Zusammensetzung und daher andere Eigenschaften.. Das macht die vorsichtige Behandlung nötig. Konkret bedeutet das, dass Dinkelteige keine allzu lange Knetzeit vertragen. Hier empfiehlt sich eine längere langsame Mischphase, der sich eine kurze, schnellere Knetphase anschließt. Andernfalls können Dinkelteige schneller überknetet werden als welche aus Weizen.

Solange der Teig während der anfänglichen Mischphase – also beim langsamen Kneten – noch etwas rau und nicht ganz glatt aussieht, ist alles in Ordnung. In dem Fall kann man ruhig weiter kneten, um ein stabiles Klebergerüst zu schaffen. Mit fortschreitendem Kneten zeigt sich der Teig dann glatter und regelmäßiger in seiner Struktur.

Ob er gut ausgeknetet ist, prüft man mit dem sogenannten Fenster-test. Dabei wird ein Stück Teig mit nassen Händen dünn ausgezogen.



Mehrfaches Dehnen und Falten stabilisiert und hilft, die Hilfsmittel besser zu verteilen



Wer die Flohsmenschalen per Hand einarbeiten will, drückt die Zutat in den Teig, um sie anschließend gut unterzumischen

Anfangs reißt der Teig sehr schnell – ein sicheres Zeichen dafür, dass er noch nicht ausreichend geknetet ist. Dieser Zustand gilt als erreicht, wenn man den Teig weit und dünn auseinanderziehen kann, ohne dass er reißt. Dieser Punkt markiert das Ende der Knetzeit.

Manchmal verpasst man diesen Moment allerdings und knetet weiter. Dann beginnt der Teig zu glänzen und zieht womöglich sogar Fäden. Das zunächst gut gebundene Wasser wird beim Abbau des Klebergerüsts wieder freigesetzt. Auf der Arbeitsfläche würde dieser Teig unformbar in die Breite laufen. In diesem Fall ist der Teig überknetet und kann in der Regel nicht mehr freigeschoben gebacken werden. Dann rettet ihn nur noch die Kastenform. Das ist gegenüber dem Entsorgen immerhin die bessere Variante.

Bei Roggenteigen ist es gar nicht erst möglich, einen so glatten Teig herzustellen wie beispielsweise bei Weizen. Der Fenster-test funktioniert hier nicht. Roggen besitzt viele Schleimstoffe, die Pentosane. Sie verhindern trotz des Glutengehalts im Getreide den Aufbau eines Klebergerüsts. Ein Roggenteig kann daher auch nicht überknetet werden. Bei ihm ist das Ziel des Knetens eher eine gute Verquellung von Mehl und Wasser.

Handelt es sich um einen zu weichen Roggenteig, ist auch hier die beste Option, das Brot in einer Kastenform zu backen. Zu viel Wasser sollte der Teig dabei dennoch nicht enthalten, weil das Brot sonst klitschig wird, womöglich nicht richtig aufgeht. In dem Fall sammelt sich zu viel Flüssigkeit am Boden.

Wasserbindende Zutaten

Ist mehr Wasser im Teig gelandet, als das Mehl aufnehmen kann, bietet die Natur eine Auswahl nützlicher Zutaten, die viel Flüssigkeit binden können und sich dem Teig im Verlauf des Knetprozesses zufügen lassen. Bewährt haben sich zum Beispiel Flohsmenschalen, fein gemahlene Altbrot, Chia- oder Leinsaat.

Bei Flohsmenschalen handelt es sich um die Schalen des Psylliums, einer Wegerichart. Sie sind als ganze Samen, Schalen oder gemahlene Schalen in Drogerien, Apotheken, Reformhäusern, Bioläden sowie Supermärkten zu finden. Flohsmenschalen haben einen wesentlichen Vorteil: Sie binden enorme Mengen Wasser.

So saugen die Samen das Zehnfache ihres Eigengewichts an Flüssigkeit auf, Schalen sogar das 20- bis 40-fache. Je feiner sie gemahlen sind, desto höher ist ihre Wasseraufnahme. Schon kleine Mengen zeigen also große Wirkung. Dabei ändern Flohsmenschalen die Optik des Gebäcks nicht, denn sie sind im Teig nicht sichtbar. Nicht zuletzt haben Flohsamen keinen Eigengeschmack.

Im Gegensatz dazu bindet getrocknetes und fein gemahlene Altbrot nur etwa die doppelte Menge seines Eigengewichts, wenn es sich um kaltes Wasser handelt. Um es herzustellen, röstet man Würfel von altbackenem Brot in einer Pfanne ohne Öl leicht an. Alternativ eignet sich dafür auch die Restwärme des Ofens nach dem Backen.

Nach dem Abkühlen werden die Würfel gemahlen. Bei sehr hellen Broten, bei denen die Röstaromen nicht erwünscht sind, kann man das Rösten weglassen und das trockene Brot einfach zu Semmelbröseln verarbeiten. In jedem Fall bringt Altbrot auch einen eigenen Geschmack in den Teig.

Chia- und Leinsaat sind wie Flohsamen in Drogerien, Apotheken, Reformhäusern, Bioläden und auch Supermärkten zu kaufen. Man kann die Samen gemahlen oder ungemahlen in den Teig geben. Dabei handelt es sich um sichtbare Zutaten im Teig, die ihm außerdem kernigen Biss und etwas Aroma geben. Chiasamen binden etwa die dreifache Menge an Wasser, geschrotete Leinsaat

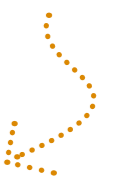


Leinsamen stellen eine gute Alternative zu Flohsmenschalen dar, wirken sich allerdings sowohl optisch als auch geschmacklich auf den Teig aus

die zweifache Menge ihres Eigengewichts. Als ganze Samen bindet Leinsaat etwa die anderthalbfache Wassermenge.

Um einen zu flüssigen Teig mit einem dieser Hilfsmittel zu retten, nimmt man zunächst am besten etwa 1 bis 2 Esslöffel der ausgewählten Zutat oder einen Mix aus mehreren und mischt sie gut unter den Teig. Hierfür genügen auf langsamer Stufe zirka 3 Minuten. Dann wartet man 15 Minuten, damit das ausgewählte Mittel das überschüssige Wasser aufsaugen kann.

Alternativ kann man die Zutat auch per Hand unterheben. Dafür verteilt man sie zunächst über den gesamten Teig und drückt sie dann mit den Fingern hinein. Anschließend wird der Teig mehrfach gedehnt und gefaltet, um die Zutat gut unterzumischen. Während des Dehnens und Faltens



BROTE IN DER KASTENFORM BACKEN

Bei Roggenteigen sollte die Kastenform maximal bis zu drei Viertel gefüllt werden. Sobald der Teig nach der Stückgare am Rand angekommen ist, an der Oberfläche abflacht und Löcher oder Risse bildet, ist er bereit für den Ofen.

Für Weizen- und Dinkelteige gilt als Faustregel, die Kastenform bei hellen Broten nur etwa bis zur Hälfte und bei Vollkorn- sowie Saatenbroten bis zu zwei Dritteln zu füllen. Auch hier ist die optimale Gare zum Backen erreicht, sobald der Teig am Rand angekommen ist und an der Oberfläche abflacht.

Kleine Teigreste kann man sehr gut in Einmachgläsern backen. Durch ihre runde Form sind diese Brote Hingucker und perfekt für jede Brotdose. Vor dem Einfüllen des Teiges muss man die Gläser gut einfetten und bemehlen oder mit Saaten austreuen. Außerdem ist auf eine kürzere Backzeit zu achten. Das Brot ist gar, sobald die Kerntemperatur 97°C erreicht hat.

Auch Altbrot eignet sich, um die überschüssige Flüssigkeit im Teig zu binden



verbessert sich die Teigstruktur und man kann gleichzeitig beobachten, ob der Teig noch mehr vom ausgewählten Hilfsmittel braucht.

Sollte der Teig nach abgelaufener Zeit immer noch zu flüssig sein, kann man erneut etwas von den Hilfsmitteln hinzufügen. Aufgrund der unterschiedlichen Wasseraufnahmefähigkeit der Zutaten genügen als Faustformel bei Flohsamenschalen meist etwas 1 Prozent Zugabe, gemessen an der Mehlmenge. Altbrot kann man zu bis zu 8 Prozent hinzufügen.

Und auch hier hat man schließlich noch die Möglichkeit, den Teig in eine Kastenform zu geben. Das bietet sich immer dann an, wenn er zwar einigermaßen stabil, aber nach wie vor zu weich ist, um freigeschoben gebacken zu werden.

Kein zusätzliches Mehl

Nun könnte man auch auf die Idee kommen, zu flüssigen Teigen einfach etwas mehr Mehl hinzuzugeben, als im ursprünglichen Rezept

BROTGRANULAT

Eine Möglichkeit, zu viel Wasser im Teig zu binden, ist das **BROT**Granulat. Dabei handelt es sich um Getreide, das gemahlen, mit Wasser unter Druck zu einem Brei verkocht und dann aufgepoppt und vermahlen wurde. Es ist also keine Chemie im Spiel, natürliches Getreide wurde lediglich thermisch behandelt. Damit ähnelt es am ehesten einem getrockneten Kochstück. Das Granulat bindet das Fünffache seines Eigengewichtes an Wasser – und das innerhalb von 10 bis 15 Minuten. Gerechnet auf die Mehlmenge, können einem Rezept für bessere Flüssigkeitsbindung bis zu 5% **BROT**Granulat hinzugegeben werden. Die Zutat ist oft nur in Großverpackungen für Profi-Anwendungen verfügbar. Exklusiv gibt es im **BROT**Laden kleinere Mengen für den Hausgebrauch. Verfügbar sind die Sorten Ackerbohne, Dinkel, Buchweizen, Roggen, Kartoffel und Mais unter brot-magazin.de/einkaufen



vorgesehen ist. Diese Vorgehensweise ist allerdings nicht zu empfehlen, da sich die Menge aller anderen Zutaten jeweils an der Gesamtmehlmenge orientiert.

Mit der Mehlzugabe ändert sich also automatisch auch die benötigte Menge an Salz, Triebmittel und so weiter. Man müsste alle anderen Zutaten ebenfalls anpassen, damit das Ergebnis wieder stimmt. Besser greift man daher zu den genannten Hilfsmitteln.

Ohnehin ist die beste Option, einen zu weichen Teig gar nicht erst zu produzieren und bei der Zugabe von Flüssigkeit wie auch beim Kneten Vorsicht walten zu lassen. Verschiedene Hilfsmittel eignen sich außerdem, um überschüssiges Wasser im Teig zu binden. Und zur Not steht sicher auch noch eine Kastenform zur Verfügung, die nun ja aber hoffentlich schon sehr viel seltener zum Einsatz kommt. 🍴



Manchmal hilft am Ende nur die Kastenform