

# Brotbacken mit Sauerteig

TEIL II: FÜHRUNG UND PRAXIS

mit Lutz Geißler

Kursheft mit allen Rezepten und Infos

7hauben.com

# Inhalt

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Einleitung                             | 04 |
| Lutz Geißler                           | 05 |
| Die Ausrüstung beim Brotbacken         | 06 |
| Grundlegendes zur Sauerteigführung     | 07 |
| Weizensauerteigbrot mit Levain liquide | 08 |
| Weizensauerteigbrot mit Lievito madre  | 10 |
| Roggenbrot                             | 12 |
| Roggenmischbrot                        | 16 |
| Weizensauerteigbrötchen                | 18 |
| Dinkelvollkornsauerteigbrot            | 20 |
| Panettone                              | 22 |
| Roggenvollkornmischbrot                | 26 |
| Sauerteigcroissants                    | 28 |
| Hefewassercroissants                   | 32 |
| Rosinenbrötchen aus Restteigen         | 36 |
| Bücher von Lutz                        | 38 |
| Infoseiten von Lutz                    | 40 |



# Einleitung

7hauben will es dir erleichtern, dich beim Kochen und Backen weiterzubilden. Deshalb sind wir ständig auf der Suche nach Profis, die ihr Wissen in unseren Online-Kursen weitergeben. So bekommst du die besten Tipps vom Experten und kannst jederzeit und von Zuhause aus den Kurs ansehen, die Inhalte nachmachen und dich selbst mit deinen neu gewonnenen Fähigkeiten begeistern.

Dieser Kurs ist der zweite von zwei Sauerteigkurs-Teilen. Die Inhalte aus den beiden Kursen „Brotbacken Basics“ und „Brotbacken mit Sauerteig – Teil 1“ werden in diesem Kurs vorausgesetzt und nur kurz angeschnitten, wenn sie relevant sind. Wenn du also gerade erst mit dem Brotbacken beginnst oder bei der Arbeit mit Sauerteig noch unsicher bist, lohnt es sich, die beiden anderen Kurse ebenfalls anzusehen. Während sich der 1. Teil des Sauerteigkurses vor allem mit theoretischen Grundlagen zu Züchtung und Pflege beschäftigt hat, geht es in diesem Kurs nun um die Tipps und Techniken in der praktischen Umsetzung.

Wenn du mehr über den theoretischen Zugang zu Sauerteig erfahren möchtest, lohnt sich auch Lutz Geißlers „Brotbackbuch Nr. 4“, das die Grundlage der beiden Sauerteigkurse ist (siehe [www.brotbackbuch.de](http://www.brotbackbuch.de)). Auch findest du dort noch viele weitere Rezepte. Davon gibt's übrigens auch ganz viele auf [www.ploetzblog.de](http://www.ploetzblog.de) – ideal, um dein im Kurs gelerntes Wissen mit praktischen Erfahrungen anzureichern.

In diesem Backheft findest du alle gezeigten Rezepte zum Nachbacken. Viel Spaß dabei!

# Lutz Geißler

Eigentlich ist Lutz Geißler gar kein Bäcker – zumindest kein ausgebildeter. Lutz studierte Geologie und war auch als Geologe im Bergbau tätig.

Das Brotbacken war für ihn der perfekte Ausgleich zur Arbeit, was dazu führte, dass er fast täglich Brot backte und die Rezepte in seinem Plötzblog – benannt nach einer Bergbau-Romanfigur aus dem 19. Jahrhundert – festhielt.

2012 schrieb er sein 1. Brotbackbuch, da er mit dem vorhandenen Angebot unzufrieden war. Nach und nach wurde sein anfänglich privates Brotbackprojekt größer, wodurch er sich 2014 mit seiner großen Leidenschaft selbstständig machte. Seitdem verdient er seine Brötchen, indem er anderen Menschen das Brotbacken beibringt – auch hauptberuflichen Bäckern, die wieder zurück zum „alten Handwerk“ wollen. Inzwischen hat Lutz schon 9 Brotbackbücher veröffentlicht. Dabei legt er immer großen Wert darauf, dass er nicht nur erklärt, wie man gutes Brot bäckt, sondern auch, was dabei passiert und warum etwas funktioniert. Es ist wohl dieser ganzheitliche Ansatz, mit dem er so vielen seine Leidenschaft zum Brotbacken weitergeben kann.

„Ich fing an, ein Brotbackbuch zu schreiben, weil ich einfach kein vernünftiges gefunden habe.“



Lutz Geißler

Plötzbrot

[www.ploetzblog.de](http://www.ploetzblog.de)

Danke!

KENWOOD  
CREATE MORE

  
DRAX • MÜHLE

# Die Ausrüstung beim Brotbacken

Falls du den Kurs „Brotbacken Basics“ nicht gesehen hast, gibt es hier noch einen kurzen Überblick zu Werkzeugen und Utensilien, die beim Brotbacken hilfreich oder sogar nötig sind, und auch in den Kursen verwendet werden. Passende Produktempfehlungen dazu findest du auch auf der Kursseite.

- normale Waage
- [Feinwaage a](#)
- starre Metall-Teigkarte
- flexible Kunststoff-Teigkarte
- [Stechthermometer a](#)
- Schüsseln
- [Lebensmittelabdeckhauben a](#)  
*(alternativ: Frischhaltefolie oder Deckel)*
- Gärkörbchen
- Kastenform  
*(beschichtet, aus Aluminium oder aus Blaublech)*
- Backpapier oder Dauerbackfolie
- Pinsel zum Einstreichen
- Messer zum Einschneiden
- Knetmaschine  
*(wenn du nicht mit der Hand kneten willst)*
- [Backstein a](#)
- Dampfwerkzeug
- Verschließbare Gläser für den Sauerteig

# Grundlegendes zur Sauerteigführung

Es gibt mehrere Faktoren, die den Sauerteig beeinflussen: Salz, Wassergehalt, Temperatur, Anstellgutmenge, Fütterungsfrequenz und Mehlmenge gehören dazu und wurden schon im 1. Kursteil vorgestellt.

Bei der Sauerteigführung geht es also darum, an diesen Stellschrauben zu drehen, um so den Sauerteig in die gewünschte Richtung zu lenken. Was dafür die beste Möglichkeit ist, hängt sowohl vom Backalltag ab, wie auch vom eigenen Geschmack. Manche Führungen sind für Hobbybäcker zu aufwendig, andere hingegen lassen sich wunderbar in den Arbeitsalltag integrieren.

Einen Einfluss hat dabei auch das Reifestadium, in dem du deinen Sauerteig verarbeitest. Grundsätzlich gilt: je jünger, desto milder wird das Ergebnis. Allerdings ist ein reiferer Sauerteig triebstärker, als Kompromiss empfiehlt sich also ein Stadium in der Mitte, das bedeutet: aktive Hefen, wenig Säure. Aber natürlich kommt es auch hier auf deine Vorliebe an.

Ein wichtiger Aspekt ist auch die Reaktion des Sauerteiges auf den Kühlschrank: Wird er nur angerührt und gleich kalt gestellt, wird er eher sauer. Fühst du ihn hingegen zunächst warm, ist dies besser für die Milchsäure, wodurch ein mildereres Ergebnis erzielt wird – auch wenn du ihn danach in den Kühlschrank gibst. Das solltest du sogar machen, denn dadurch behält er seine Qualität.

Wenn du möchtest, hast du mit Sauerteig also jede Menge verschiedene Möglichkeiten, die du ausprobieren kannst. Wichtig ist dabei, die Grundlagen und das Innenleben deines Sauerteiges zu verstehen. Mehr dazu findest du im 1. Teil des Sauerteigkurses.



# Hefewassercroissants

## Zutaten & Infos

|                                                                                                                                                                                                                                                                |                |        |                                                   |                      |        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------|---------------------------------------------------|----------------------|--------|
| <div><div><div>Zubereitung<br/>30 min</div></div><div><div>Gesamt<br/>50 h</div></div></div> |                |        | <div>Hauptteig</div>                              |                      |        |
| <div>Vorteig</div>                                                                                                                                                                                                                                             |                |        | 1x                                                | gesamter Vorteig     |        |
| 166 g                                                                                                                                                                                                                                                          | Weizenmehl 550 | 16,5 % | 840 g                                             | Weizenmehl 550       | 83,5 % |
| 84 g                                                                                                                                                                                                                                                           | Hefewasser     | 8,4 %  | 50 g                                              | Ei (5 °C)            | 5 %    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                |                |        | 50 g                                              | Butter (5 °C)        | 5 %    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                |                |        | 120 g                                             | Zucker               | 12 %   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                |                |        | 18 g                                              | Salz                 | 1,8 %  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                |                |        | 100 g                                             | Joghurt (5 °C)       | 10 %   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                |                |        | 360 g                                             | Wasser (15 °C)       | 36 %   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                |                |        | 500 g                                             | Butter zum Tourieren | 50 %   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                |                |        | Eistreiche (1 Ei und 1 Esslöffel Milch verrühren) |                      |        |

## Zubereitung

- Schritt 1  
Vorteig vorbereiten

Für den Vorteig alle Zutaten von Hand zu einem festen Teig mischen. 4–6 Stunden bei Raumtemperatur auf mindestens das eineinhalb-fache Volumen reifen lassen. Anschließend für 8–12 Stunden im Kühlschrank lagern.
- Schritt 2  
Hauptteig vorbereiten

Für den Hauptteig den Zucker im Wasser anlösen, dann mit allen anderen Zutaten (außer Tourierbutter) 5 Minuten auf niedrigster Stufe und 5–6 Minuten auf zweiter Stufe zu einem glatten, straffen Teig kneten (Teigtemperatur max. 26 °C).

- Schritt 3  
Teig weiterverarbeiten

Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche auf etwa 30 x 30 cm Größe ausrollen, in Folie einwickeln und 8–24 Stunden bei 5 °C lagern. In dieser Zeit kühlt er durch, entwickelt Aromavorstufen und wird dehnbarer.
- Schritt 4  
Butterplatte vorbereiten

Die Butter zum Tourieren („Einziehen“ der Butter in den Teig) auf Raumtemperatur bringen und anschließend zwischen zwei auf 20 x 20 cm zusammengefalteten Backpapierblättern auf eben dieses Maß ausrollen. Die Butterplatte bis zum Gebrauch bei 5–18 °C lagern.
- Schritt 5  
Weiterverarbeiten

Den Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche legen. Prüfen, ob die Butterplatte dieselbe oder eine etwas weichere Konsistenz als der Teig hat. Falls nicht, die Butterplatte mit dem Rollholz überrollen, bis die Konsistenz passt.
- Schritt 6  
Teig andrücken

Die Butterplatte um 45° versetzt auf den Teig legen, die Teigecken auf die Butter klappen und andrücken. Dabei überschüssiges Mehl vom Teig fegen, damit die Teigecken wirklich mit dem unterlagern-den Teig zusammenkleben. Die Butter muss vollständig von Teig umhüllt sein.
- Schritt 7  
Teig falten

Nun den Teig auf ca. 20 x 70 cm ausrollen. Eines der kurzen Teig-enden zum anderen Ende klappen, dabei aber noch etwa 20–25 cm Platz lassen. Nun das andere Teigende umklappen und bündig an die Kante des ersten Endes legen. Den gesamten Teig vom überschüs-sigen Mehl befreien und die übergeklappten Teigenden nochmal andrücken, damit keine Luft eingeschlossen wird. Nun den Teig von einer der beiden kurzen Seiten übereinander klappen, sodass sich die Teiglänge halbiert. Wieder alles fest andrücken. Die Butterschicht vom Anfang hat sich nun zweimal verdoppelt, also insgesamt ver-vierfacht. Dieser Faltprozess wird „Doppeltour“ genannt.

## Fortsetzung: Hefewassercroissants

### Schritt 8 Ruhen lassen

Den Teig in Folie einwickeln und bei 5 – 8 °C 20 – 30 Minuten ruhen lassen.

### Schritt 9 Erneut falten

Nun den Teig erneut wie oben beschrieben ausrollen und zweimal falten, sodass sich die vier Butterschichten wieder vervierfachen und insgesamt 16 Butterschichten entstehen. Den Teig wieder einwickeln und 20 – 30 Minuten kühl entspannen lassen.

### Schritt 10 Teig ausrollen

Den tourierten Teig auf ca. 44 x 84 cm ausrollen (ca. 3 mm dick). Sollte das Ausrollen auf die volle Größe nicht funktionieren, weil der Teig sich wieder zusammenzieht, dann den Teig mit Folie umhüllen, locker zusammenklappen, nochmals in Folie packen und kühl 10 – 20 Minuten entspannen lassen. Anschließend wieder auseinanderklappen und zu Ende ausrollen.

### Schritt 11 Teig zuschneiden

Mit dem Pizzarad oder einem scharfen Messer an jeder Seite 1 – 2 cm Rand abschneiden und zur Seite legen. Nun den Teig der Länge nach mit dem Messer oder Pizzarad halbieren, sodass zwei Teigplatten von ca. 20 x 80 cm entstehen. An den langen Außenseiten beider Platten alle 10 cm kleine Markierungen setzen.

### Schritt 12 Dreiecke zuschneiden

Mit einem Messer oder Pizzarad mit Hilfe der Markierungen über beide Teigplatten hinweg Dreiecke schneiden. Es entstehen 30 gleichschenklige Dreiecke sowie am Rand 4 ungleichschenklige Dreiecke. An den Schnittflächen sollten im Gegenlicht die Butterschichten zu sehen sein.



### Schritt 13 Dreiecke aufrollen

Die gleichschenkligen Dreiecke von der Basis aus locker aufrollen und mit der Spitze nach unten jeweils zu neun oder zu zwölf auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Sollten die Dreiecke noch dicker als 3 mm sein, vor dem Aufrollen nochmals mit dem Rollholz dünner rollen. Die Dreiecksspitze (der „Schluss“) sollte nur knapp unter dem Teigling oder sogar seitlich liegen, damit sich das Croissant beim Backen ungehindert ausbreiten kann.

### Schritt 14 Aufgehen lassen

Die Teiglinge gut abdecken (z. B. das Blech in eine aufgeblasene große Tüte stecken). Bei 25 – 26 °C 8 – 12 Stunden aufgehen lassen. Vor dem Backen sollte sich das Volumen knapp verdoppelt haben. Reifen die Teiglinge nur bei Raumtemperatur (20 – 22 °C), dann verdoppelt sich die Reifezeit. Die Reifezeit selbst ist sehr von der Triebkraft des Hefewassers abhängig und kann deutlich länger dauern als angegeben.

### Schritt 15 Bestreichen

Die Teiglinge mit Eistreiche abstreichen, dabei möglichst nicht die Schnittflächen mit den sichtbaren Schichten, sondern nur die Oberfläche der Teiglinge bestreichen.

### Schritt 16 Backen & Geschafft

Im mit Ober-/Unterhitze auf 230 °C vorgeheizten Ofen auf einem heißen Stein bei 180 °C mit Heißluft 14 – 16 Minuten ohne Dampf backen.

# Bücher von Lutz

Lutz' Bücher kannst ganz einfach und versandkostenfrei direkt über ihn unter [www.brotbackbuch.de](http://www.brotbackbuch.de) bestellen. Dort findest du auch weitere Infos zu den einzelnen Werken. Mit über 250.000 verkauften Exemplaren ist er der mit Abstand erfolgreichste Autor zum Thema Brotbacken.

## Die besten Brotrezepte für jeden Tag

Das absolute Einsteigerbuch von Lutz Geißler und Sandra Weihe. Rund 20 Alltagsbrote und -brötchen als illustrierte und fotografierte Rezepte.

## Warenkunde Brot

Das Verbraucherbuch von Lutz Geißler. Alles, was du über Brot in Deutschland wissen solltest. Inklusive zahlreicher Brotklassiker zum Selbstbacken.

## Brotbackbuch Nr. 1

Das Grundlagenbuch von Lutz Geißler. Für alle, die verstehen möchten, wie Brotbacken funktioniert. Mit 40 auf den Theorieteil abgestimmten Brotrezepten.

## Brotbackbuch Nr. 2

Das Praxisbuch von Lutz Geißler und Björn Hollensteiner. Gutes Brot in allen Alltagssituationen backen. 100 zeitliche Varianten und über 800 Fotos.

## Brotbackbuch Nr. 3

Das Vollkorn- und Getreidebuch von Lutz Geißler und Monika Drax. 70 Rezepte und geballtes Wissen über alles rund ums Mehl.

## Brotbackbuch Nr. 4

Das Sauerteig-Standardwerk von Lutz Geißler. Über 60 Rezepte und 200 Seiten Wissen zum Backen mit wilden Mikroorganismen.

## Ca. 750 g Glück

Das Brotbackbuch, das keines ist. Ein Sauerteig, ein Brot und ganz viel Glück.

## Brot backen in Perfektion mit Hefe

Das Einsteigerbuch von Lutz Geißler. 70 Hefe-Klassiker, die ohne zusätzliches Zubehör und ohne Vorwissen gebacken werden können.

## Brot backen in Perfektion mit Sauerteig

Das Einsteiger-Sauerteigbuch von Lutz Geißler. 60 Sauerteigklassiker, die ohne zusätzliches Zubehör und ohne Vorwissen gebacken werden können.



# Infoseiten von Lutz

## Sauerteigbörse

[www.sauerteigbörse.de](http://www.sauerteigbörse.de)

Hobbybäcker und Profibäcker teilen kostenlos ihre Sauerteige im deutschsprachigen Raum. Einfach durch die Karte klicken und den nächstgelegenen Sauerteigfreund kontaktieren. Ein Projekt, das auf Lutz' Idee basiert.

## Der Plötzblog

[www.ploetzblog.de](http://www ploetzblog.de)

Der Brotblog von Lutz ist gespickt mit weiteren Informationen und über 850 Rezepten rund ums Thema Brot.

## Das Brotbacklexikon

[www.bäckerlatein.de](http://www.bäckerlatein.de)

Damit der Plötzblog nicht aus allen Nähten platzt, hat Lutz viel Wissenswertes über das Brotbacken in ein separates Online-Lexikon mit hunderten Fachbegriffen und Erklärungen geschrieben.

## Brotbackbücher

[www.brotbackbuch.de](http://www.brotbackbuch.de)

Eine eigene Website für Lutz' Bücher. Hier erfährst du mehr zur Entstehung der Bücher, kannst zusätzliche Rezepte und Errata nachlesen. Lutz steht dir in einem Forum für Fragen zur Verfügung. Außerdem kannst du seine Bücher direkt bei ihm bestellen.

## Knetmaschinen

[www.teigkneten.de](http://www.teigkneten.de)

Eine Knetmaschine erleichtert viele Arbeitsschritte beim Backen. Lutz hat über die Jahre viele Hersteller und ihre Geräte getestet. Die Ergebnisse findest du auf teigkneten.de.

## Videos

[www.brotbackakademie.de](http://www.brotbackakademie.de)

Die Grundlagen des Brotbackens in bewegten Bildern. Lutz Geißler zeigt und erklärt in sei-nen Videos das Einmaleins der Brotherstellung in den eigenen vier Wänden.

## Brotspiel „Bäcker ohne Grenzen“

[www.brotbackspiel.de](http://www.brotbackspiel.de)

Ein Spiel vor allem für Einrichtungen und Menschen mit sozialem Engagement. Das Spiel fördert soziale Interaktion, kann zu Therapie-zwecken eingesetzt werden und bringt Men-schen zusammen, die sich im Alltag meiden würden. Brot verbindet. Lutz unterstützt das ehrgeizige Projekt zweier Princeton-Absolventen mit dem Vertrieb des Spiels im deutschsprachigen Raum.

## Backplaner-Apps

[www.brotbackplaner.de](http://www.brotbackplaner.de)

Einen Backtag zu planen, erfordert etwas Muße und auch Talent, auf jeden Fall Konzentration. Mit einer Smartphone-App gelingt das deutlich leichter, zumal sie gleichzeitig Rezepte verwalten kann. Lutz Geißler hat an der Entwicklung zweier Apps, für Windows- sowie iOS- und Androidgeräte, mitgewirkt und empfiehlt sie für daheim.

Die mit  gekennzeichneten Affiliate-Links führen zu von uns empfohlenen Produkten, um dir die Suche zu erleichtern. Wir haben diese jedoch nicht alle selbst getestet. Überzeuge dich deshalb selbst davon, ob sie deinen Ansprüchen und Anforderungen entsprechen.

**Kursheft**

mit Rezepten und Infos zum  
Premium Online Kochkurs  
mit Lutz Geißler

**Kurs**

Brotbacken mit Sauerteig  
Teil II: Führung und Praxis

**Bäcker**

Lutz Geißler