


Ruhe & Zeit



Lange und flexible Teigruhezeiten von 8 bis 12 Stunden, also über Nacht oder über den Tag liegen lassen, anschließend backen wann es passt. Da geht auch frisches Brot zum Sonntagsfrühstück. **Genial einfach** auch ohne Vorheizen des Backofens und damit Zeit für andere Sachen haben.

So, wie jetzt ? Erst die eigenen Zutaten checken bzw. entsprechend einkaufen. Ein passendes **Rezept** aus der Tabelle **heraussuchen** und dann den Teig herstellen. Nach der Teigruhe daraus die **gewünschte Brotsorte backen**.

| EigenBrötler  Mit Ruhe & Zeit Alle Angaben in g | Weizen Mehl 1050 oder Dinkel Mehl 1050 | Roggen Vollkorn Mehl | Hafer Flocken Vollkorn | Dinkel Vollkorn Mehl | Dinkel Grieß oder Weizen Grieß | Sonnen- blumen- kerne | Vollkorn Sauer- teig Extrakt trocken | Wasser kalt ca. 15°C | Frische Hefe | Salz | Ersatzbank zur Verfeinerung | Mögliche Anpassung der Wasser- menge | | |
|---|--|----------------------------|------------------------------|----------------------------|--|-----------------------------|--|----------------------------|------------------------------------|------|-----------------------------|--|------------------------|----------|
| Sonne | 200 | 100 | 50 | 100 | | 70 | 15 | 330 | 7g im Wasser auflösen | 10 | Leinsamen (z.B. 10g) | Keine | | |
| Hafer | 200 | | 100 | 150 | | | | 310 | | | | | | |
| Hell | 250 | | | 150 | 50 | | | 290 | | | | | Backmalz (z.B. 10-20g) | Keine |
| Grau | 200 | 200 | | | 50 | | 15 | 310 | | | | | | |
| Vollkorn | | | 50 | 350 | 50 | | | 310 | | | | | | |
| Roggen | | 300 | 50 | 100 | | | 15 | 340 | | | | | Brotgewürze | Keine |
| Frühstück | 100 | 150 | 50 | 150 | | 50 | 15 | 330 | | | | | Nüsse (z.B. 50-70g) | Plus 10g |
| Sauerteig | 100 | 250 | | 100 | | | 30 | 350 | | | | | | |

Anmerkungen: es gehen auch alle Rezepte aus "Alles von Hand", aber **Achtung** die Hefemenge anpassen auf 7g frische Hefe. Wer mit **frischem Sauerteig** arbeitet, dafür ist Ruhe & Zeit quasi gemacht, kann sich Tipps aus der Ersatzbank bei den 11 Freunden holen.

Teigherstellung: ([Link zur Internetseite](#) und den Videos)

- Die frische Hefe im kalten Wasser auflösen, auf die vermischten Zutaten gießen, mit einem Löffel vermischen bis keine Mehlneester mehr sichtbar sind und abdecken.
- Nach 30 Minuten bei Raumtemperatur (20°C) den Teig aus der Schüssel nehmen, ohne Mehl mit einem Teigschaber mehrfach überschlagen, zu einer Kugel formen und wieder in die **leicht bemehlte Schüssel** legen.
- 8 bis 12 Stunden Teigruhe abgedeckt bei Raumtemperatur (**maximal 20°C**).

a) Kastenbrot:

- Den Teig durchkneten, zu einem Brot formen und in eine geölte Kastenform legen.
- Gare abgedeckt für 40-50 Minuten (siehe Tipps) bei Raumtemperatur (20°C).
- Ofen rechtzeitig auf **220°C** vorheizen.
- Den Teig nach der Gare mit einem scharfen Messer einschneiden.
- Unter Zugabe von „Schwaden“, mit der Wasserspritze in den Ofen, (siehe Tipps), zunächst bei **220°C** (Umluft) für **5 Minuten** backen. Dann auf **180°C** (Umluft) runter stellen, **weitere 40-45 Minuten** backen bzw. je nach Wunsch auch länger.
- Für eine schöne Kruste ruhig alle 15 Minuten nochmals Schwaden geben, Achtung nicht direkt auf das Brot.

b) Kastenbrot ohne Vorheizen:

- Den Teig durchkneten, zu einem Brot formen und in eine geölte Kastenform legen.
- Mit einem scharfen Messer einschneiden und den Teig mit Wasser bestreichen.
- In den **kalten** Ofen stellen, abdecken mit dem Boden einer Kuchenform, auf **180°C** (Umluft) stellen, **55 Minuten** backen.
- Dann den Boden aus dem Ofen nehmen und **weitere 10-15 Minuten** offen backen. Die hellere Kruste ist dabei normal.

c) Topfbrot in einem backfesten Topf:

- Den Teig durchkneten, zu einem runden Brot formen und mit dem Schluß nach unten auf eine bemehlte Fläche legen.
- Gare abgedeckt für 40-50 Minuten (siehe Tipps) bei Raumtemperatur (20°C).
- Den Ofen mit Gitter, Topf und Deckel auf **240°C** (Umluft) vorheizen und mind. **10 Minuten** auf der Temperatur lassen.
- Nach der Gare den Teig in den heißen Topf kippen und mit Deckel wieder in den Ofen stellen.
- Den Ofen auf **190°C** runter stellen, **35 Minuten** backen, dann den Deckel abnehmen und **weitere 10-15 Minuten** backen.