Aurélie Bastian
FRANZÖSISCH KOCHEN

Rezept online aufrufen



EIN EINFACHES BROT REZEPT MIT WENIG HEFE

ZUBEREITUNG: 27 STUNDEN · BACKZEIT: 25 MIN.

Brot genießt man am liebsten frisch und knusprig. Aber es ist nicht schön, wenn man um 6 Uhr oder früher aufstehen muss, um Brot zum Frühstück zu haben.

Oft backe ich es am Abend vorher, aber dann ist es am nächsten Morgen nicht mehr knusprig! Es wäre toll, wenn man ein kleines Brot frisch und schnell backen könnte, oder?

Frischem Brot jedentag

Vor einigen Monaten habe ich meine kleine Methode entwickelt.

Ein bekannter Bäcker gab mir den Tipp, den Brotteig im Kühlschrank gehen zu lassen. Ein Brot, das im Kühlschrank (also in der Kälte) geht, wird fester und stabiler als ein Brot, das man bei zu hohen Temperaturen gehen lässt. Den Teig kann auch mehrere Tage aufbewahrt werden. Es wird sogar immer besser im Geschmack.

Ich bin zwar keine Brotexpertin, aber ich experimentiere gerne und probiere immer wieder etwas Neues aus. Mit der Zeit habe ich wirklich gemerkt, dass diese Methode sehr, sehr gut funktioniert.

Das Prinzip

Ich stelle 1 kg Brotteig mit mindestens 10 g Frischhefe her und gebe ihn in eine Schüssel. Ich stelle den Teig über Nacht in den Kühlschrank.

Morgens falte ich den Teig und stelle ihn wieder in den Kühlschrank. Ja, der Teig geht sogar im Kühlschrank auf.

Nach 24 Stunden ist der Teig fertig zum Backen. Ihr könnt ein Stück abschneiden und damit Brot backen. (Tipps dazu gibt es unten im Rezept). Ich finde das praktisch, weil man immer eine Portion Teig parat hat und nur kleine Mengen backen muss.

Der Teig hält sich bis zu 5 Tage im Kühlschrank. Nach 5 Tagen kann man den restlichen Teig als Pouliche (oder Poolish, ein Vorteig für ein neues Brot) verwenden.

Und ja (weil die Frage schon öfter kommt), man kann das Brot auch schon nach weniger als einer Stunde gehen lassen. Solange es aufgeht, ist alles in Ordnung.

Die Vorteile:

- **Zeit sparen:** frisches Brot zum Frühstück backen geht viel schneller
- **Arbeit ersparen:** es liegt immer Brotteig bereit im Kühlschrank.
- **Kein Rest:** man bäckt die Portion, die man braucht frisch und der Rest Teig kann später verarbeitet werden.

- **Bekömmlicher:** mein verwendet weniger Hefe in dem Teig, dafür nimmt es mehr Zeit.

So fängt man an:

Ihr braucht eine große Dose mit einem Deckel. Ich würde **kein Metall** nehmen. Wenn Ihr eine Schüssel aus Polypropylene nehmt, passt bitte auf, dass sie Lebensmittel geeignet ist. (Sonst schmeckt es nach Plaste □□)

Ich habe einfach so eine **7 L Schüssel** für meinen 1kg (Mehl) Teig. Ich schreibe es auch mit Absicht so, weil der Teig **1 Kg Mehl** enthält, aber mit Wasser und allem ungefähr **1,65 kg wiegt.**

Wichtig ist, dass der Teig Platz hat aufzugehen: also das Doppelte an Volumen nehmen.

Die Proportionen und das Rezept:

Ich benutze mein normales Baguette Teig Rezept mit **1 Kg Mehl und 10 g frische** Hefe. Die restliche Hefe friere ich ein.

Mit all diesen Informationen könnt ihr euch an die Zubereitung machen und uns in den **Kommentaren** mitteilen, wie euch das Rezept geschmeckt hat. Ihr könnt auch gern ein **Foto** von eurem **Kunstwerk** posten und **mit uns teilen**, wie oder in welcher Form ihr es genossen habt! Das wird sicher viele Leser **inspirieren**.

Zutaten für 1 Ein einfaches Brot Rezept mit wenig Hefe:

1 kg Mehl T65 (gern auch Label rouge) (oder T550 wenn es nicht anders geht) , 10 g frische Hefe, 640-660g Wasser (kalt), 22-24 g Salz

1- Den Teig bereite ich in meinem großen Kitchen Aid artisan vor (mit Hilfe des Hakens). Falls Ihr das kleine Model habt, müsst Ihr die Portion halbieren und 2 Mal zubereiten. (weil die Schüssel zu klein ist für 1 kg Mehl) .

Das Mehl in die Schüssel geben, den Salz einmischen. Die Hefe in dem Wasser lösen und zu dem Mehl geben. Rühren mit dem Hacken, bis der Teig sich von der Schüssel löst. (ungefähr 8 Minuten)

Wenn der Teig bereit ist, verteile ich 1 EL ÖL (Olivenöl oder Rapsöl, wenn Ihr den Geschmack neutraler haben wollt), in die Schüssel….

… dann gebe ich den Teig in die Schüssel ein….

…. verteile ihn ein bisschen ..

.. und dann Deckel darauf und ab in den Kühlschrank. Das mache ich meistens Abend.

2- Früh ist der Teig über die Nacht aufgegangen…..

Und kann ein erstes Mal gefaltet werden, es ist wichtig, dass man den Teig immer mal faltet, um Kraft (Spannungen) zu geben …. wie hier in dem Instagram-Video

https://www.franzoesischkochen.de/videos/einfaches-brot-wenig-hefe.mp4

Dann kommt der Teig wieder in den Kühlschrank und ich lasse ihn so einfach gehen. In der Regel nehme ich den Dose 1 Mal pro Tag raus und falte meinem Brot in 3. Dann kommt es wieder im Kühlschrank bis zum nächsten Tag. Wenn ich es brauche (hier nach 2 Tagen), ist es schön aufgegangen und kann gebacken werden.

3- Den Teig noch einmal falten. Sich ein Stück abschneiden (den Rest wieder in die Box im Kühlschrank geben) und ungefähr 20 Minuten draußen ruhen lassen. Der Teig muss wieder auf Temperatur kommen.

Dann den Stückteig in eine Kugel formen, auf ein bemehltes Holzbrett geben und mit Mehl bestäuben.

4- Backofen bereiten:

In der untersten Schiene des Backofens ein Backblech mit 800 ml Wasser platzieren. Ein Backblech **falsch herum** in der Mitte geben und den Backofen dann auf **240 °C Umluft vorheizen**.

Das Brot jetzt mit einem Bäckermesser anschneiden und dann auf das super heiße Backblech schieben.

Das Brot **35 Minuten** backen.

Und nur für die Leser, die **nicht so ganz verstehen, wie es funktioniert mit dem Holzbrett und den reinschieben ins Backofen** . So geht es :

Und so kommt es aus dem Backofen heraus! Wunderschön und lecker!

Jetzt nur noch kurz warten (nicht wie ich hier), dass das Brot abkühlt, um es aufzuschneiden.....

TIPPS: Wenn die Krume zu dicht ist, braucht der Teig mehr Zeit, um auf Temperatur zu kommen. Also einfach länger gehen lassen. (Je länger der Teig geht, desto lockerer wird das Brot!)

Ich liebe es als, Boule, aber das nächste Mal gibt es bei uns Flûtes ! □□

Ich hoffe, es kann euch helfen, schneller und effektiver frisches Brot zu backen. Am Sonntag früh nehme ich nur eine kleine Portion heraus, forme sie und, nach 20 Minuten geht es in den Backofen. Bei einer kleinen Portion (also für 3 Personen) reichen 25 Minuten Backzeit. Aber das müsst Ihr selber herausfinden, je nach Größe und Backofen!

Gros Bisous und bis bald !

Hat es dir und deinen Gästen geschmeckt? Dann gib die Quelle gern weiter.

Dieses Gericht stammt aus einem Rezept von
Aurélie Bastian
www.franzoesischkochen.de