
Sauerteig
leicht gemacht
HOBBY

# Impressum

**Herausgeber und Verantwortlicher**
Stefan Ruhmkorf
In den Alleegärten 21
76297 Stutensee
Deutschland
support@ruhmkorf.de

© 2026 Stefan Ruhmkorf. Alle Rechte vorbehalten.

Stand: 2026-10-27

# Inhalt


Dein erster Starter ..... 4

Starter pflegen ..... 6

Das Brot und sein Levain ..... 9

Teig machen ..... 12

Stockgare ..... 15

Formen ..... 18

Über Nacht in den Kühlschrank ..... 20

Backen ..... 22

Auskühlen und aufbewahren ..... 25

Wenn es nicht klappt ..... 28

Nachwort ..... 31

# Dein erster Starter

## Worum es geht

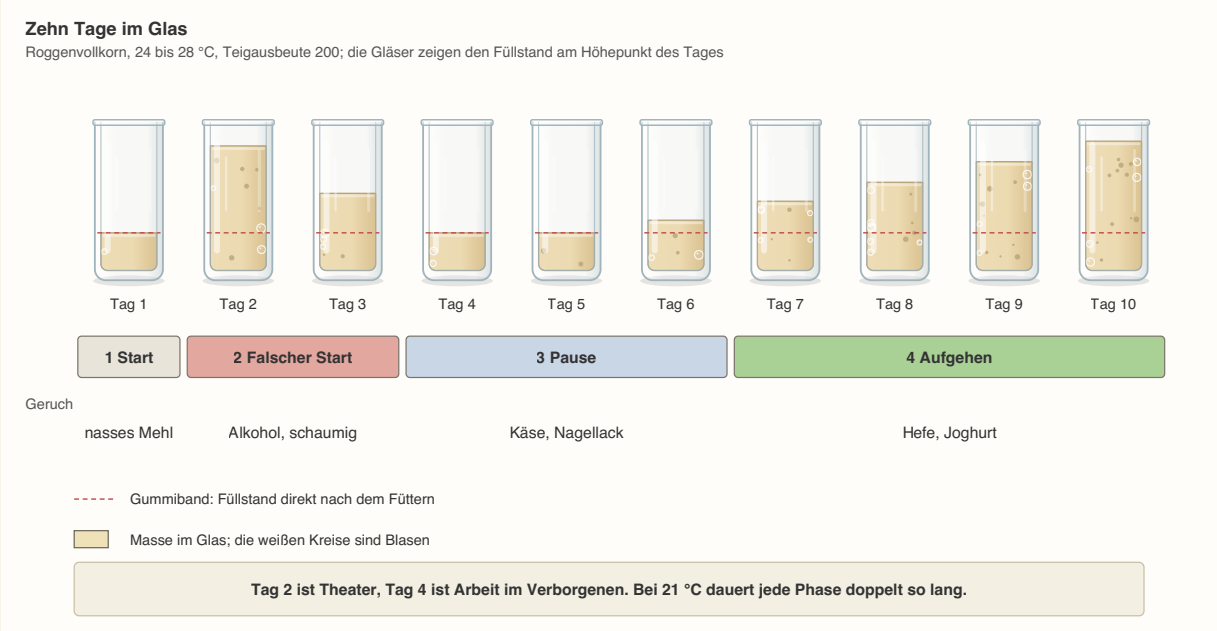
Aus Mehl und Wasser wird in zehn Tagen ein Anstellgut, also der lebendige Teig, der später dein Brot treibt und säuert. Du brauchst dafür nichts Gekauftes und keine Zusätze, nur Geduld: Ab Tag 4 sieht der Ansatz aus, als wäre er gescheitert, und genau dann arbeitet er am meisten.

## So machst du es

Du brauchst ein gerades, durchsichtiges Glas mit lockerem Deckel, ein Gummiband als Marke, eine Waage, ein Thermometer und Roggenvollkorn. Roggen springt am schnellsten und zuverlässigsten an. Mehl und Wasser nimmst du zu gleichen Teilen. Das Glas steht bei 27 °C; lies die Temperatur am Glas ab, nicht an der Wärmequelle. Leitungswasser reicht.

1. **Tag 1:** 50 g Roggenvollkorn und 50 g Wasser (35 bis 40 °C warm) glatt verrühren. Gummiband auf die Höhe der Masse legen, damit du später siehst, wie hoch der Ansatz gestiegen ist. Deckel locker auflegen, damit das Gas entweichen kann, und das Glas warm stellen.
2. **Tag 2 und 3:** Zweimal täglich kräftig rühren, nicht füttern. Notiere Blasen und Geruch.
3. **Tag 4:** Erste Fütterung, auch wenn nichts passiert. 40 g Ansatz behalten, den Rest wegwerfen, 40 g Roggenvollkorn und 40 g Wasser zugeben.
4. **Tag 5 und 6:** Einmal täglich zur selben Zeit füttern, gleiche Mengen wie an Tag 4.
5. **Ab Tag 7:** Füttere, wenn die Wölbung nach dem Höhepunkt wieder fällt, meist zweimal täglich: 40 g Ansatz, 40 g Mehl, 40 g Wasser.
6. **Tag 10:** Prüfe, ob der Starter trägt (siehe unten). Wenn nicht, mach im selben Rhythmus weiter.

Wirf zuerst weg, dann füttere. Dass du den größten Teil jedes Mal wegschüttest, gehört dazu; so bleibt die Menge klein. Die Reste der ersten Tage gehören in den Müll, nicht in den Ofen.




*So sieht dein Glas aus, wenn alles normal läuft. Tag 2 ist Theater, Tag 4 ist Arbeit im Verborgenen.*




*Drei Gläser, dieselbe Marke: Tag 2 ist hoch und schaumig, Tag 4 liegt flach auf dem Gummiband, an Tag 8 steht eine glatte Kuppel mit feinen Blasen an der Glaswand. Der Geruch verrät dir, wo du gerade bist.*

## Woran du erkennst, dass es stimmt

An Tag 2 und 3 schäumt der Ansatz und riecht unangenehm. Das ist Theater: Hefen machen Gas, Bakterien machen Säure, und am Anfang sind die falschen Bakterien zuerst da, sie bilden das Gas. An Tag 4 bis 6 steht er still und riecht nach Käse oder Nagellackentferner; hier geben die meisten auf, du nicht, denn im Glas baut sich die Säure auf. Ab Tag 7 steigt er nach jeder Fütterung regelmäßig, wölbt sich und riecht mild säuerlich, hefig und joghurtig.

Backfertig ist der Starter, wenn er sich dreimal hintereinander in vier bis acht Stunden verdoppelt und angenehm säuerlich riecht. Entscheidend ist die kurze Zeit bis zum Höhepunkt, nicht die Höhe: Roggen steigt flach und ist trotzdem stark. Danach füttere ihn zwei Wochen täglich, dann backe. Schreib dir ab Tag 1 auf, wann du gefüttert hast, wie warm das Glas war und wie lange der Starter bis zum Höhepunkt brauchte: Diese Zeit ist das Maß für seine Stärke, und du brauchst sie für den Backtag.

Schimmel heißt wegwerfen: pelzige Flecken in Rosa, Orange, Grau oder Schwarz, auch fauliger Geruch. Reinige das Glas gründlich und fang neu an. Fast alles andere heißt nur, dass der Starter hungrig ist, etwa graue Flüssigkeit oben oder scharfer Geruch: abgießen und füttern.

### Merksätze

- Nimm Roggenvollkorn, ein Glas mit lockerem Deckel und 27 °C am Glas.
- Tag 2 ist Theater, Tag 4 ist Arbeit im Verborgenen. Gib nicht auf, und füttere nicht vor dem Höhepunkt.
- Backfertig heißt wiederholbar: dreimal hintereinander verdoppelt in vier bis acht Stunden.

In der Pro-Fassung: Weizen- und Lievito-madre-Starter, warum die Pause kommt, die Reserve an Tag 4, das Umzüchten auf ein anderes Mehl sowie die häufigsten Fehler und ihre Rettung.

# Starter pflegen

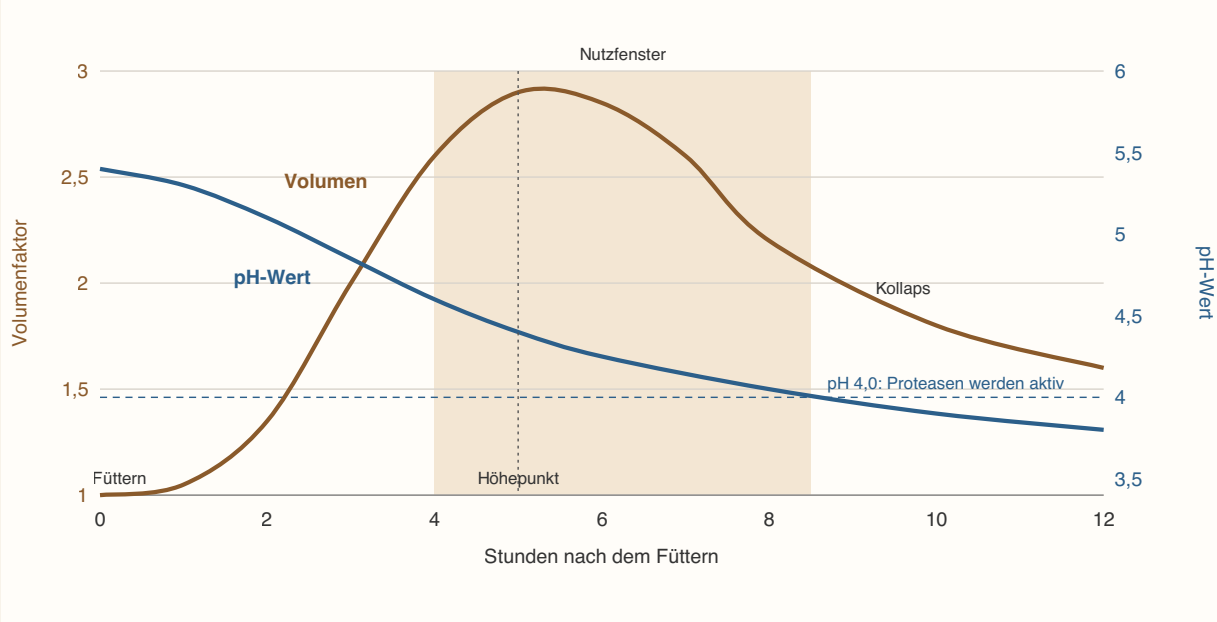
## Worum es geht

Dein Starter, das Anstellgut, ist lebendig und braucht regelmäßig frisches Mehl und Wasser. Wenn du ihn nach einem festen Muster fütterst und erkennst, wann er reif ist, steht er am Backtag verlässlich bereit.

## So machst du es

Du brauchst weiter das Glas mit dem Gummiband, die Waage und das Thermometer. Füttere mit dem Mehl, mit dem du ihn angesetzt hast, und wechsle die Mehlsorte nicht.

1. **Füttern bei Raumtemperatur:** Nimm 20 g Anstellgut, gib 20 g Mehl und 20 g Wasser dazu und rühre glatt. Das ist das Verhältnis 1 : 1 : 1, also gleich viel Anstellgut, Mehl und Wasser. Wirf den Rest weg, bevor du fütterst, und wiege immer, schätze nie. Gummiband auf die Höhe der Masse legen, Deckel locker auflegen.
2. **Warten bis zum Höhepunkt:** Bei 24 °C dauert es 4 bis 6 Stunden, bis der Starter am höchsten steht. Je kühler der Raum, desto länger: Bei 18 °C sind es 8 bis 12 Stunden. Miss die Temperatur am Glas, bevor du einen träge wirkenden Starter für schwach hältst.
3. **Erst nach dem Höhepunkt wieder füttern:** Wer vorher wegwirft und füttert, schwächt ihn. Bei 24 °C heißt das meist: einmal am Tag.
4. **Kühlschrank:** Wenn du nicht täglich backst, gehört der Starter ins Kühle. Füttere ihn wie in Schritt 1, lass ihn ein bis zwei Stunden anstehen und stelle ihn mit lockerem Deckel in den Kühlschrank, bei 4 °C. Einmal pro Woche holst du ihn heraus, wirfst bis auf 20 g alles weg, fütterst wie in Schritt 1, lässt ihn wieder ein bis zwei Stunden anstehen und stellst ihn zurück.
5. **Vor dem Backtag zweimal auffrischen:** Direkt aus dem Kühlschrank backst du nicht, der Teig würde träge und das Brot sauer. Der Wochenendplan: Am Freitag um 8 Uhr nimmst du den Starter heraus und fütterst ihn 1 : 1 : 1 mit 20 g, 20 g und 20 g. Am Freitag um 20 Uhr fütterst du ein zweites Mal, diesmal mit 10 g Anstellgut, 50 g Mehl und 50 g Wasser. Mit mehr Mehl und Wasser braucht er länger bis zum Höhepunkt, er ist über Nacht reif.
6. **Samstag um 8 Uhr:** Dein Starter steht jetzt am Höhepunkt. Du setzt den Levain an, also den Aufbau für genau diesen einen Teig: 20 g Anstellgut, 90 g Mehl, 90 g Wasser. Das ist der Start des Backtags.




*Ein Fütterungszyklus bei 24 °C: steiler Anstieg, Höhepunkt, Kollaps. Das Band zeigt, wann du ihn einsetzt.*



*Das Gummiband sitzt auf Höhe der frisch gefütterten Masse. Darüber siehst du die gewölbte Kuppel und das Blasennetz an der Glaswand: So sieht der Höhepunkt aus. KI-generiert.*

## Woran du erkennst, dass es stimmt

Reif ist der Starter, wenn die Kuppel abflacht, an der Oberfläche und an der Glaswand Blasen sitzen, die Masse locker ist wie Mousse und er sauer riecht, mit einem Rest Süße. Entscheidend ist die Kombination dieser Zeichen, nicht die Höhe über dem Gummiband. Direkt nach dem Füttern ist er dicht, ohne Blasen und süßlich: So setzt du ihn nie ein.

Ist die Mitte eingesackt und bleiben an der Glaswand Streifen über dem Füllstand, ist er überreif. Er funktioniert noch, das Brot wird saurer; besser fütterst du einmal und wartest auf den nächsten Höhepunkt. Riecht er nach Aceton oder Alkohol oder steht graue Flüssigkeit obenauf, ist er hungrig: Flüssigkeit abgießen und füttern. Schimmel, also pelzige Flecken oder rosa und orange Schleier, heißt wegwerfen und neu ansetzen. Steigt er nach der zweiten Auffrischung nicht, stelle das Glas wärmer, an einen Platz mit 24 °C, füttere noch einmal und schiebe den Backtag um einen Tag.

## Merksätze

- Wiege beim Füttern immer, und füttere erst nach dem Höhepunkt.
- Reif erkennst du an Kuppel, Blasen und Geruch, nicht an der Höhe.
- Im Kühlschrank einmal pro Woche füttern; vor dem Backtag zweimal auffrischen, Freitag 8 Uhr und 20 Uhr.

In der Pro-Fassung: Sicherungskopie, Trocknen und Einfrieren, Fütterungsverhältnisse und Hydration im Vergleich, die Starter-Diagnose und die Rettung eines vernachlässigten Starters.

# Das Brot und sein Levain

## Worum es geht

In diesem Kurs backst du ein einziges Brot und folgst einem einzigen Plan. Alles andere kommt später.

## Das Brot

Das Brot ist ein Weizenmischbrot mit 80 Teilen Weizen und 20 Teilen Roggen. Das sind die Zutaten für einen großen Laib:

- 800 g Weizenmehl Type 1050
- 200 g Roggenmehl Type 1150
- 700 g Wasser, davon 20 g zurückbehalten (Schritt 3)
- 200 g reifer Levain
- 20 g Salz

Das sind rund 73 Prozent Wasser auf das gesamte Mehl, den Levain eingerechnet. Bäcker nennen das Teigausbeute 173: das Mehl zählt als 100, das Wasser kommt mit 73 dazu. Der Levain ist der Aufbau für genau dieses Brot, also Anstellgut, das du mit frischem Mehl und Wasser zu einem Vorteig vermehrst. Er macht rund ein Zehntel des gesamten Mehls aus. Mehr musst du nicht rechnen: Wiege ab, was dasteht.

Du brauchst eine Waage, die auf das Gramm genau wiegt, ein Thermometer, eine große Schüssel, einen Gärkorb und einen Topf mit Deckel, der in deinen Ofen passt. Den Levain und den Teig stellst du an einen Platz mit 24 °C; wenn deine Küche kühler ist, lies den Absatz unter dem Plan.

## Der Levain

So machst du ihn:

1. **Samstag um 8 Uhr:** Dein Starter aus dem Kühlschrank hat zweimal aufgefrischt und steht am Höhepunkt. Gib 20 g Anstellgut in ein sauberes Glas mit geraden Wänden.
2. **Mehl und Wasser:** Gib 90 g Mehl und 90 g Wasser dazu. Das Mehl nimmst du aus derselben Mischung wie fürs Brot, am einfachsten 72 g Weizen und 18 g Roggen, oder du nimmst nur Weizenmehl Type 1050. Es kommt aber zusätzlich zu den 1000 g Mehl des Hauptteigs. Rühre glatt.
3. **Markieren und warten:** Lege ein Gummiband auf die Höhe der Masse, den Deckel locker auf. Stelle das Glas an einen Ort mit 24 °C und miss die Temperatur am Glas. Nach etwa 7 bis 8 Stunden ist der Levain reif, also kurz vor 16 Uhr. Den Rest deines Starters fütterst du wie im Kapitel zuvor und stellst ihn zurück in den Kühlschrank; so ist er beim nächsten Backtag wieder bereit.



*Ein reifer Levain ist luftig: Hebst du ihn mit dem Löffel an, zieht er Fäden, und Blasen sitzen in der ganzen Masse. KI-generiert.*

## Woran du erkennst, dass er reif ist

Reif ist der Levain, wenn sich die Oberfläche wölbt und Blasen in der ganzen Masse sitzen, auch an der Glaswand. Er riecht sauer, mit einer Süße dahinter, ähnlich wie Joghurt. Er ist deutlich höher als das Gummiband, mindestens verdoppelt. Entscheidend ist die Kombination dieser Zeichen, nicht allein die Höhe.

Ist die Mitte eingesackt und bleiben an der Glaswand Streifen über dem Füllstand, ist er überreif. Du kannst ihn noch verwenden, aber dein Brot wird saurer.

## Der Backtag auf einen Blick

So läuft das Wochenende, vom Auffrischen bis zum Anschnitt. Lies den Plan einmal ganz durch und hänge ihn in die Küche; jedes weitere Kapitel erklärt dir einen Abschnitt davon. Die Zeiten gelten für 24 °C am Teig.

- **Freitag 8 Uhr und 20 Uhr:** Starter auffrischen
- **Samstag 8 Uhr:** Levain ansetzen
- **Samstag 16 Uhr:** Mehl und Wasser mischen, 30 Minuten Pause
- **Samstag 16:30 Uhr:** Levain und Salz einarbeiten; die Stockgare beginnt, die erste Gärung des ganzen Teigs bei 24 °C
- **Samstag 17, 17:30, 18 und 18:30 Uhr:** vier Mal dehnen und falten
- **Samstag 20:30 Uhr:** Der Teig ist fertig, etwa anderthalbfaches Volumen; vorformen

- **Samstag 21 Uhr:** formen, in den Korb, in den Kühlschrank bei 4 °C
- **Sonntag 7 Uhr:** Ofen mit Topf auf 250 °C vorheizen
- **Sonntag 8 Uhr:** backen, 20 Minuten mit Deckel, dann 25 Minuten ohne bei 230 °C
- **Sonntag 9 Uhr:** auskühlen lassen, Anschnitt ab 11 Uhr

Wenn dein Raum kälter ist, dauert alles länger. Die Zeiten gelten für 24 °C, und du misst die Temperatur am Teig, nicht an der Küche. Unter 21 °C braucht der Teig deutlich länger, und du verschiebst den Plan nach hinten.

## Merksätze

- Der Plan gilt für 24 °C: Miss die Temperatur am Teig und am Glas.
- Reif erkennst du den Levain an Wölbung, Blasen und Geruch, nicht an der Uhr.
- Wiege jede Zutat; ein Brot, ein Plan.

In der Pro-Fassung: Bäckerprozente, die Levain-Führungen, wie du mit der Levain-Menge die Säure steuerst, die Rückwärtsplanung für jeden Wochentag und der Plan für Berufstätige.

# Teig machen

## Worum es geht

Aus Mehl, Wasser, Levain und Salz wird jetzt ein Teig, der Gas halten kann. Du knetest dafür nicht, du lässt dem Mehl Zeit und dehnst den Teig in der Schüssel, vier Mal im Abstand einer halben Stunde.

## So machst du es

Alle Zeiten gehören zum Backtag aus dem Kapitel zuvor und gelten für 24 °C am Teig.

1. **Samstag um 16 Uhr, Mehl und Wasser mischen:** Gib 800 g Weizenmehl Type 1050, 200 g Roggenmehl Type 1150 und 680 g Wasser in die große Schüssel; die übrigen 20 g Wasser hältst du für Schritt 3 bereit. Das Wasser soll lauwarm sein, rund 25 °C. Das ist der Richtwert für eine Küche mit 22 °C: Der Teig landet dann bei etwa 24 °C. Ist deine Küche wärmer, nimm etwas kühleres Wasser, ist sie kälter, etwas wärmeres. Mische mit der Hand, bis kein trockenes Mehl mehr zu sehen ist. Knete nicht.
2. **Pause, 30 Minuten:** Decke die Schüssel ab und lass die Masse stehen. In dieser Zeit quillt das Mehl von selbst. Der Teig wird glatter und hält besser zusammen, und du brauchst danach weniger Arbeit.
3. **16:30 Uhr, Levain und Salz einarbeiten:** Setze die 200 g Levain als Klecks auf den Teig. Nässe eine Hand, kneife den Levain in den Teig ein und falte den Teig in der Schüssel über sich selbst, bis der Levain gleichmäßig verteilt ist und nichts mehr klumpt. Streue dann die 20 g Salz obenauf, gib die zurückbehaltenen 20 g Wasser dazu und arbeite es mit Kneifen und Falten ein, bis es nicht mehr knirscht. Ab jetzt läuft die Stockgare, die erste Gärung des ganzen Teigs.
4. **Teigtemperatur messen:** Stecke das Thermometer in die Mitte des Teigs. Das Ziel sind 24 °C. Notiere den Wert.
5. **17, 17:30, 18 und 18:30 Uhr, dehnen und falten:** Nässe deine Hände. Greife den Teig an einem Rand, ziehe ihn nach oben, bis du Widerstand spürst, und lege ihn über die Mitte. Drehe die Schüssel ein Stück und wiederhole das, bis du alle vier Seiten gezogen hast. Das ist ein Satz. Decke die Schüssel danach wieder ab. Ziehe nur so weit, wie sich der Teig noch falten lässt; reißt er, warte eine halbe Stunde. Nach dem Falten sitzt der Teig als Paket in der Schüssel und läuft in der nächsten halben Stunde wieder auseinander. Das ist richtig so.



*Eine Hand zieht den Teigrand hoch, bis er sich spannt; er ist noch nicht über die Mitte gelegt. Achte darauf, dass die Hände nass sind und der Teig glatt und leicht glänzend bleibt. KI-generiert.*

## Woran du erkennst, dass es stimmt

Nach dem letzten Satz um 18:30 Uhr ist der Teig glatt und elastisch. Er behält seine Form und fühlt sich seidig an. Mach dann den Fenstertest: Reiße ein Stück von der Größe eines Tischtennisballs ab, drücke es flach und lass es zwei Minuten ruhen. Ziehe es dann langsam auseinander und halte es gegen das Licht. Es soll tragen und im Gegenlicht helle und dunkle Stellen zeigen. Das reicht für dein Brot. Reißt das Stück sofort, warte zwei Minuten und prüfe noch einmal; der Teig dehnt nach einer kurzen Ruhe oft weiter.




*Drei Stufen des Fenstertests im Gegenlicht. Für dein Brot genügt die mittlere Stufe.*

Der Teig hat um 16:30 Uhr 24 °C, wenn du das Wasser so wählst wie oben. Liegt er darunter, läuft die Stockgare langsamer: Sie dauert dann länger als vier Stunden, und du schiebst den Plan nach hinten. Wie du das erkennst, steht im nächsten Kapitel.

## Merksätze

- Mische erst nur Mehl und Wasser und lass sie 30 Minuten ruhen; Levain und Salz kommen danach.
- Miss die Teigtemperatur in der Mitte: 24 °C ist das Ziel.
- Dehne und falte mit nassen Händen, vier Mal im Abstand einer halben Stunde, nicht öfter.

In der Pro-Fassung: Kneten von Hand und mit der Maschine, Autolyse und Fermentolyse, die Teigtemperatur über das Wasser rechnen, Coil Fold und Laminieren sowie der Aufbau des Glutengerüsts.

# Stockgare

## Worum es geht

Die Stockgare ist die erste Gärung des ganzen, ungeteilten Teigs: Er reift in der Schüssel, und die Hefen machen Gas, die Bakterien Säure. Sie bestimmt, wie locker dein Brot später wird, und du liest die Reife am Teig ab, nicht an der Uhr.

## So machst du es

Die Stockgare läuft seit 16:30 Uhr, als du Levain und Salz eingearbeitet hast. Alle Zeiten gelten für 24 °C am Teig.

1. **16:30 bis 18:30 Uhr, dehnen und falten:** Du hast den Teig vier Mal gedehnt und gefaltet (17, 17:30, 18 und 18:30 Uhr). Die Schüssel bleibt dazwischen abgedeckt, damit der Teig keine Haut bildet.
2. **18:30 Uhr, nach dem letzten Falten:** Miss die Teigtemperatur in der Mitte; sie soll bei 24 °C liegen. Markiere dann die Höhe des Teigs an der Schüssel, zum Beispiel mit einem Streifen Klebeband oder einem Gummiband. Eine gerade Schüssel mit senkrechten Wänden zeigt das Wachstum am besten. Decke ab und fass den Teig bis 20:30 Uhr nicht mehr an. Er liegt jetzt zwei Stunden in Ruhe.
3. **20:30 Uhr, prüfen:** Schau von der Seite auf die Markierung und lies die Höhe am Rand ab, denn in der Mitte wölbt sich der Teig höher. Der Teig soll etwa anderthalb Mal so hoch stehen wie um 18:30 Uhr. Rüttle dann die Schüssel leicht und kippe sie ein wenig. Ein reifer Teig löst sich am Rand und wackelt wie Pudding.
4. **Sind die Zeichen da,** geht es weiter mit dem Vorformen. Fehlen sie, warte und prüfe alle 30 Minuten noch einmal. Geh nicht nach der Uhr vor, sondern nach dem Teig.
5. **Ist deine Küche warm** und die Zeichen sind schon vor 20:30 Uhr da, forme früher vor.



*Kippst du die Schüssel, löst sich der fertige Teig vom Rand und zeigt an der Unterseite viele Blasen. Die Oberfläche ist gewölbt und trägt einzelne Blasen. KI-generiert.*

## Woran du erkennst, dass es stimmt

Der fertige Teig steht etwa anderthalbfach so hoch wie nach dem letzten Falten. Seine Oberfläche ist gewölbt, und am Rand und oben sitzen Blasen. Beim Kippen der Schüssel löst er sich vom Rand, beim Rütteln wackelt er wie Pudding. Er riecht mild nach Joghurt. Alle Zeichen zusammen zählen, ein einzelnes genügt nicht.

War er zu früh, ist er kaum gewachsen und dicht, die Oberfläche ist flach, und es gibt kaum Blasen. Warte dann weiter. War er zu spät, ist er zusammengefallen, sehr weich und klebrig und riecht säuerlich scharf. Forme ihn in diesem Fall sofort vor, damit er nicht noch weicher wird.

Die vier Stunden sind ein Richtwert für 24 °C am Teig und 20 Prozent Levain, kein Befehl. Hat der Teig um 18:30 Uhr weniger als 24 °C, wächst er langsamer. Dann ist er erst nach 20:30 Uhr fertig, und du schiebst alles Weitere nach hinten, auch das Formen und den Kühlschrank. Steht der Teig in einer warmen Küche, geht es schneller, und du formst früher vor. Nach dem Vorformen gärt der Teig noch weiter, deshalb darf er in der Schüssel nicht mehr als anderthalbfach aufgehen.

## Merksätze

- Setze die Markierung erst nach dem letzten Falten, um 18:30 Uhr.
- Fertig ist der Teig, wenn er anderthalbfach so hoch steht, gewölbt ist, Blasen hat und wie Pudding wackelt, nicht, wenn die Uhr 20:30 Uhr zeigt.
- Warte lieber noch eine halbe Stunde, als zu früh vorzuformen.

In der Pro-Fassung: das Volumenziel gegen die Teigtemperatur, das Temperaturfenster von Hefen und Bakterien, die Probe im Aliquot-Glas, die Führung über Nacht, die Rettung über- und untergariger Teige und was im Teig mit Gas und Gerüst geschieht.

# Formen

## Worum es geht

Beim Formen machst du aus dem reifen Teig einen Laib: Du spannst die Oberfläche zu einer glatten Haut, und diese Haut hält das Gas im Teig und gibt dem Brot seine Höhe. Das geschieht in zwei Griffen mit einer kurzen Ruhe dazwischen: erst vorformen, dann rund wirken.

## So machst du es

Du brauchst eine Arbeitsfläche, eine Teigkarte (ein flaches Stück Kunststoff oder Metall), einen Gärkorb und ein Tuch oder einen sauberen Beutel. Bestäube den Korb dick mit Reismehl oder Mehl, bevor du anfängst.

1. **20:30 Uhr, auf die Fläche kippen:** Bestäube die Arbeitsfläche leicht mit Mehl. Löse den Teig mit der Teigkarte rundum vom Schüsselrand und kippe ihn auf die Fläche. Sein Gas soll im Teig bleiben, also schlage nicht auf ihn ein.
2. **Vorformen:** Das ist der erste, lockere Griff, der aus dem Teigfladen eine grobe Kugel macht. Fahre mit der Teigkarte unter den Rand und falte ihn zur Mitte. Gehe so rundherum, bis eine lockere Kugel entsteht. Schiebe dann die Karte unter den Teig, hebe ihn kurz an und drehe ihn so, dass die Falten unten liegen.
3. **Zwischengare, 30 Minuten:** Decke die Kugel mit einem Tuch oder einer umgedrehten Schüssel ab und lass sie auf der Fläche ruhen. Die Zwischengare ist diese kurze Ruhe: Der Teig wird weicher und lässt sich danach ohne Reißen spannen.
4. **21 Uhr, rund wirken:** Das ist der zweite, feste Griff. Wende die Kugel, sodass die Falten oben liegen. Falte die Ränder von oben, unten und von den Seiten zur Mitte. Drehe den Teig um, sodass die Falten wieder unten liegen. Lege beide Hände oder die Teigkarte an den Teig und ziehe ihn in kleinen Kreisen über die Fläche. Die Reibung spannt die Oberfläche. Höre auf, wenn sie glatt und straff ist.
5. **In den Korb:** Hebe den Laib mit der Teigkarte an und lege ihn mit dem Schluss nach oben in den Korb. Der Schluss ist die Stelle mit den Falten. Bestäube die Oberfläche leicht mit Mehl und decke den Korb mit einem Tuch oder einem Beutel ab. Dann kommt er in den Kühlschrank.



*Der Teig ist zur Kugel gezogen, die Oberfläche glatt und glänzend. Es liegt nur wenig Mehl auf der Arbeitsfläche; Teigkarte und bestäubter Gärkorb liegen bereit. KI-generiert.*

## Woran du erkennst, dass es stimmt

Der Laib hat eine glatte, gespannte Oberfläche ohne Risse. Er hält auf der Fläche seine Form, steht rund und hoch und läuft nicht auseinander. Wenn du ihn beim Wirken über die Fläche ziehst, spürst du leichten Widerstand, und die Haut reißt nicht.

Hast du zu fest gewirkt, reißt die Oberfläche, meist oben in der Mitte. Höre dann auf, decke den Teig ab und lass ihn ruhen, bevor du ihn in den Korb legst. Hast du zu locker gewirkt, läuft der Laib breit und hat keine Kontur. Dann wirke ihn noch einmal und ziehe etwas fester. Bemehle die Fläche dabei so wenig wie möglich, denn zu viel Mehl lässt den Teig rutschen, und was rutscht, lässt sich nicht spannen.

Ist der Teig zu klebrig, netze deine Hände, statt mehr Mehl zu nehmen. Bleibt der Teig beim Vorformen an der Teigkarte kleben, feuchte auch sie an.

### Merksätze

- Bemehle die Fläche nur leicht: Der Teig braucht Reibung, damit du ihn spannen kannst.
- Lass die Kugel 30 Minuten ruhen, bevor du rund wirkst; dann reißt die Haut nicht.
- Ziehe, bis die Oberfläche glatt und gespannt ist, aber nicht, bis sie reißt.

In der Pro-Fassung: das Langwirken, das Zusammenspiel von Zwischengare und Teigentspannung, wie du die Spannung dosierst, das Stippen und freigeschobene Laibe sowie das Formen von Roggenteigen.

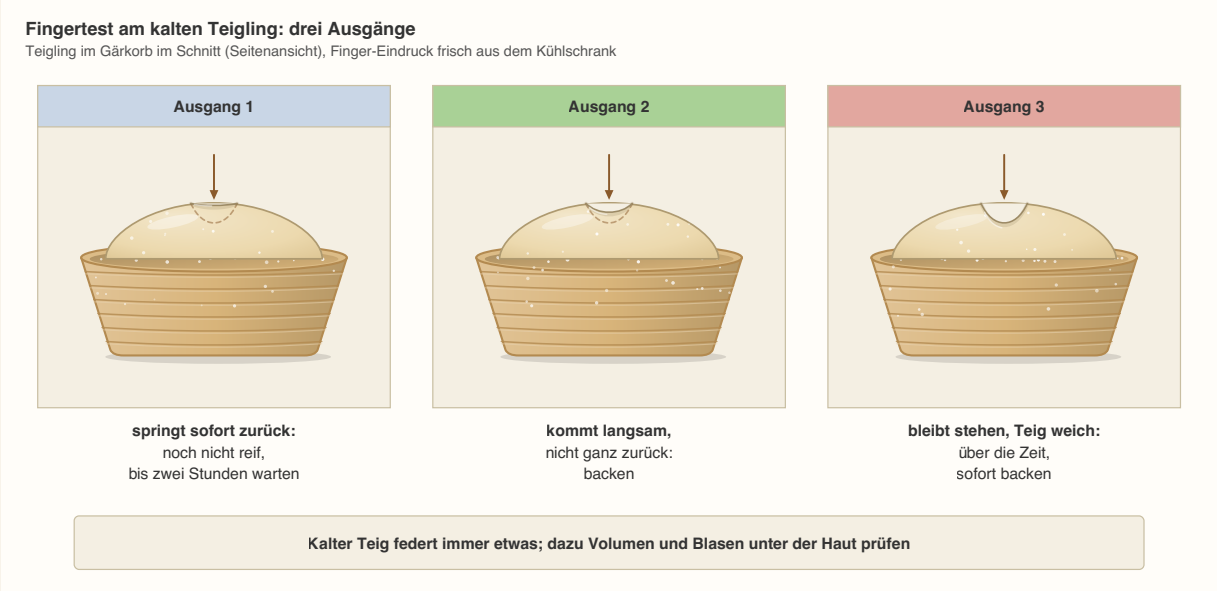
# Über Nacht in den Kühlschrank

## Worum es geht

Die Nacht im Kühlschrank macht deinen Plan bequem und das Brot aromatisch: Du formst am Abend und backst am Morgen. Der Teig reift in der Kälte langsam weiter, und diese letzte Reife im Korb heißt Stückgare. Die Hefen machen weiter Gas, die Bakterien weiter Säure, nur viel langsamer als in der Wärme. Über die Nacht gewinnt der Teigling an Volumen, und das Brot gewinnt an Geschmack.

## So machst du es

1. **21 Uhr, einpacken:** Dein Teigling liegt im Korb, die Oberfläche ist leicht bemehlt. Stülpe einen Beutel über den Korb oder lege ein Tuch darüber und setze eine Duschhaube auf. So trocknet die Haut nicht aus. Sie würde sonst beim Backen reißen.
2. **Einstellen:** Stelle den Korb in den Kühlschrank bei 4 °C. Er soll auf der kältesten Ebene stehen. Welche das ist, sagt dir kein Gefühl: Stelle vorher einmal ein Thermometer auf die Ebene und lies nach einigen Stunden ab. Der Zahl an der Tür traust du nicht. Wärme den Teigling nicht an, und bewege den Korb nicht mehr.
3. **Warten, bis Sonntag 8 Uhr:** Das sind elf Stunden, und damit liegst du am kurzen Ende der Kaltgare. Das Brot wird dabei mild, weil die Säure sich mit der Zeit aufbaut und elf Stunden wenig davon geben. Bis zu zwei Stunden länger sind möglich, wenn der Fingertest am Morgen es verlangt.
4. **Sonntag 7 Uhr, Ofen vorheizen:** Heize den Ofen mit dem Topf darin auf 250 °C vor. Wie du dann backst, steht im nächsten Kapitel. Wartet dein Teigling länger, heizt du entsprechend später vor.
5. **8 Uhr, Fingertest:** Nimm den Korb direkt aus dem Kühlschrank und prüfe den Teigling, ohne ihn zu wärmen. Er geht kalt in den Ofen.




*Drei Ausgänge des Fingertests direkt aus dem Kühlschrank. Springt die Delle sofort zurück, warte noch; kommt sie langsam und nicht ganz zurück, backe; bleibt sie stehen, backe sofort.*

## Woran du erkennst, dass es stimmt

Der Fingertest ist eine Druckprobe: Tauche einen Finger in Mehl und drücke etwa einen Zentimeter tief in den Teigling. Drei Ausgänge gibt es. Vorab: Ein richtig geführter Teigling fühlt sich kalt, fest und gespannt an und löst sich sauber aus dem Korb. Klebt er am Tuch, war er beim Formen zu locker oder zu feucht; das merkst du dir für das nächste Mal, jetzt hilft nur vorsichtiges Lösen mit den Fingern.

Die Delle kommt langsam und nicht ganz zurück: Der Teigling ist reif, du backst. Springt die Delle sofort ganz zurück, ist er noch nicht reif. Warte dann bis zu zwei Stunden und prüfe erneut. Am kalten Teigling täuscht die Probe leicht, denn kalter Teig federt immer ein Stück zurück. Schaue deshalb zusätzlich hin: Der Teigling hat im Korb sichtbar an Volumen gewonnen, und unter der Haut zeigen sich Blasen.

Bleibt die Delle ganz stehen und ist der Teig sehr weich, hat er die Zeit überschritten. Backe sofort. Das Brot wird flacher, schmeckt aber trotzdem.

Drücke nicht zu oft und nicht zu fest, und stoße den Korb nicht an. Jede Erschütterung lässt einen reifen Teigling einfallen.

### Merksätze

- Stelle den Teigling bei 4 °C auf die kälteste Ebene und miss sie einmal mit dem Thermometer.
- Wärme den Teigling am Morgen nicht an: Er geht kalt in den Ofen.
- Entscheide nach dem Fingertest und nach dem Volumen, nicht nach der Uhr allein.

In der Pro-Fassung: die warme Stückgare, das Zeitfenster der Kaltgare bis 24 Stunden und länger, die Abkühlkurve und die Kühlschrank-Ebenen, die Reifeskala, die Rettung über- und untergariger Teiglinge und das Einfrieren von Teiglingen.

# Backen

## Worum es geht

Ein Bäckerofen macht beim Einschießen Dampf, und der hält die Kruste anfangs weich, sodass der Laib aufgehen kann. Dein Topf ersetzt diesen Ofen: Er schließt den Dampf ein, den der Teig selbst abgibt. Ohne Topf geht es nicht so gut. Darum brauchst du für dieses Kapitel einen gusseisernen Topf mit Deckel, in den dein Laib mit etwas Luft passt. Der Rest ist Geduld beim Vorheizen und ein sicherer Griff beim Einsetzen.

## So machst du es

1. **Sonntag 7 Uhr, vorheizen:** Stelle den gusseisernen Topf mit Deckel auf den Rost in der unteren Hälfte des Ofens. Stelle Ober- und Unterhitze auf 250 °C und heize eine Stunde lang vor. Der Topf braucht diese Zeit, um durch und durch heiß zu werden. Der Ofen zeigt seine Temperatur früher an, der Topf hinkt nach.
2. **8 Uhr, Teigling vorbereiten:** Nimm den Korb direkt aus dem Kühlschrank. Lege ein Stück Backpapier auf den Teigling und stürze den Korb darauf. Der Schluss, die Naht vom Formen, liegt jetzt unten, die glatte Oberfläche oben.
3. **Einschneiden:** Schneide die Oberfläche mit einer Rasierklinge oder einem scharfen Messer einmal ein, in einem Zug, etwa einen Zentimeter tief und leicht schräg. Der Schnitt gibt dem Laib die Stelle, an der er aufreißen darf. Ein einziger Schnitt reicht.
4. **Einsetzen:** Zieh Topflappen an und nimm den Deckel ab. Lege ihn so ab, dass niemand dagegenstößt. Hebe den Teigling am Papier in den heißen Topf, setze den Deckel auf und schiebe den Topf sofort zurück in den Ofen.
5. **8 Uhr bis 8:20 Uhr, Deckel zu:** Backe 20 Minuten bei 250 °C. In dieser Zeit hält der Topf den Dampf, und der Laib wächst.
6. **8:20 Uhr, Deckel ab:** Öffne den Ofen, nimm mit Topflappen den Deckel ab und halte dein Gesicht zur Seite, denn heißer Dampf steigt auf. Der Laib ist jetzt blass und glänzend. Stelle den Ofen auf 230 °C.
7. **8:20 Uhr bis 8:45 Uhr, offen:** Backe 25 Minuten, bis die Kruste dunkelbraun ist. Sieh nach 15 Minuten kurz nach, denn die Farbe kommt jetzt schnell.
8. **8:45 Uhr, herausnehmen:** Hebe das Brot am Papier aus dem Topf und lege es auf ein Gitter. Der Topf bleibt heiß, fasse ihn nur mit Topflappen an. Lass das Brot nicht im Topf stehen, denn dort würde die Kruste durch den Dampf wieder weich. Wie es danach weitergeht, steht im nächsten Kapitel.



Teigling mit frischem Schnitt im heißen Gusstopf



*Oben der Teigling auf Backpapier mit frischem, noch geschlossenem Schnitt, unten dasselbe Brot fertig gebacken: dunkelbraun, der Schnitt weit aufgerissen. KI-generiert.*

## Woran du erkennst, dass es stimmt

Die Kruste ist dunkelbraun, nicht hellbraun, und der Schnitt ist aufgerissen. Klopfe mit dem Fingerknöchel auf den Boden des Brots: Es klingt hohl. Hast du ein Thermometer, steche es von unten in die Mitte: Im Kern stehen dann 98 °C. Die Farbe entscheidet, der Kern bestätigt. Ist die Kruste noch zu hell, backe ein paar Minuten länger. Ist sie dunkler als dir lieb ist, senke beim nächsten Mal die Temperatur nach

dem Abnehmen des Deckels früher, nicht erst am Ende. Eine klebrige Krume im Innern heißt: zu kurz gebacken. Der Teigling geht kalt in den heißen Topf, und das ist richtig so: Er lässt sich kalt sauberer schneiden und behält seine Form, bis die Hitze ihn festigt. Warte also nicht, bis er Zimmertemperatur hat.

## Merksätze

- Heize den Topf eine Stunde vor, der Ofen allein ist nicht heiß genug.
- Der Dampf bleibt 20 Minuten im Topf, dann kommt der Deckel ab.
- Die Farbe entscheidet, nicht die Uhr.

In der Pro-Fassung: wie der Ofentrieb entsteht, der Dampf ohne Topf, Backstein und Stahl, Backzeiten nach Gewicht, die Steuerung der Kruste und der Backverlust.

# Auskühlen und aufbewahren

## Worum es geht

Das Brot ist nach dem Ofen noch nicht fertig. Die Krume ist innen heiß und gummig, sie wird erst beim Abkühlen fest, und dabei wandert Wasser aus dem Inneren nach außen. Wer jetzt anschneidet, bekommt eine nasse, zähe Scheibe, und das ist der Fehler, den du am leichtesten vermeidest.

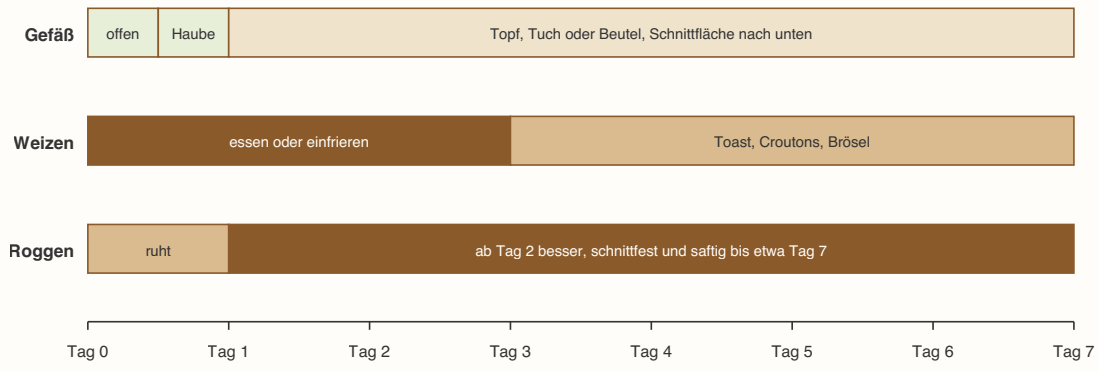
## So machst du es

1. **Sonntag 8:45 Uhr, aufs Gitter:** Das Brot liegt schon auf dem Gitter. Stelle es frei hin, sodass an allen Seiten Luft herankommt, nicht neben den heißen Ofen und nicht in den Zug eines offenen Fensters. Decke es nicht ab.
2. **Ab 9 Uhr, warten:** Lass das Brot auskühlen und fasse es nicht an. Am Anfang knistert und knackt die Kruste, das ist das Zeichen, dass sie sich zusammenzieht. Lass das Knistern verklingen.
3. **Mindestens zwei Stunden:** Schneide nicht vor 11 Uhr an. Länger warten schadet nicht, kürzer schon.
4. **Ab 11 Uhr, anschneiden:** Nimm ein Sägemesser. Beginne in der Mitte des Laibs, nicht am Ende, und säge mit wenig Druck, ohne zu quetschen.
5. **Backtag, offen lagern:** Lege den Rest mit der Schnittfläche nach unten auf ein Holzbrett. Du kannst eine Haube darüberstellen, die nicht ganz dicht schließt, etwa eine Kuchenhaube oder eine umgedrehte Schüssel. So bleibt die Kruste knusprig.
6. **Ab Montag, in Tuch oder Brottopf:** Wickle das Brot in ein Leinen- oder Baumwolltuch oder lege es in einen Brottopf. Die Schnittfläche liegt weiter unten. Die Kruste wird nun weicher, die Krume bleibt saftig. Stelle das Brot nicht in den Kühlschrank: Dort wird die Krume am schnellsten trocken und fest.
7. **Der Rest, in Scheiben einfrieren:** Brauchst du das Brot nicht innerhalb von drei bis fünf Tagen, schneide den Rest in Scheiben, lege Backpapier dazwischen und friere sie in einem verschlossenen Beutel ein. Dazu muss das Brot ganz kalt sein. Nimm die Scheiben direkt aus dem Frost und toaste sie, sie müssen nicht auftauen.



*Die dunkle Kruste zeigt feine Risse, der aufgerissene Schnitt ist gut zu sehen. Das Messer liegt daneben und ist noch nicht angesetzt; es steigt kein Dampf mehr auf. KI-generiert.*

**Staffel der ersten Tage: Gefäß, Weizen, Roggen**




Frost: jederzeit, sobald der Laib ganz kalt ist; Roggen am zweiten Tag, Weizen früh.

Richtwerte aus Verbraucher-, Bäcker- und Hobbyquellen, nicht gemessen.

*Die obere Spur zeigt das Gefäß, der Backtag ist Tag 0. Die mittlere Spur gilt für helles Weizenbrot, die untere für Brote mit sehr viel Roggen, die später kommen. Dein Brot liegt dazwischen und hält drei bis fünf Tage.*

## Woran du erkennst, dass es stimmt

Die Kruste ist kühl, und nichts knistert mehr. Beim Anschnitt trennt das Messer die Krume sauber, es bleibt nichts an der Klinge kleben. Drücke mit dem Daumen sanft auf die Schnittfläche: Die Krume federt zurück und ist trocken. Hast du zu früh angeschnitten, ist sie gummig und feucht, die Scheibe fällt zusammen, und das Messer schmiert. Dann lege den Rest mit der Schnittfläche nach unten und lass ihn weiter ruhen; zähe Scheiben werden getoastet besser.

### Merksätze

- Nach dem Ofen aufs Gitter, und zwei Stunden nicht anschneiden.
- Am Backtag offen, ab dem zweiten Tag im Tuch oder Topf, die Schnittfläche immer unten.
- Nie in den Kühlschrank, sondern den Rest in Scheiben in den Frost.

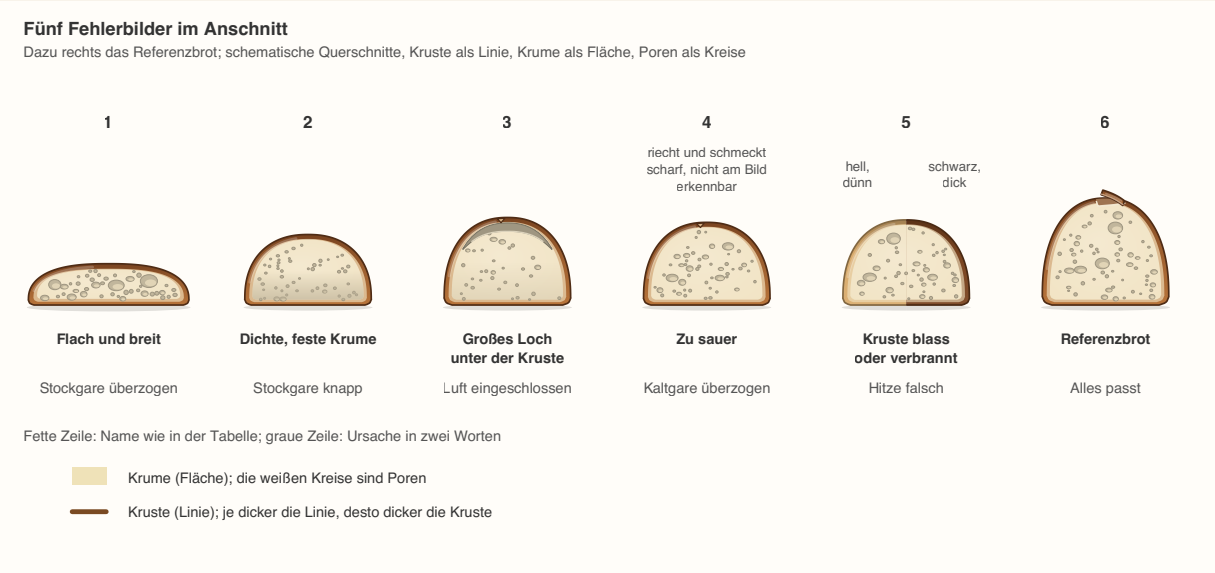
In der Pro-Fassung: was beim Abkühlen in der Krume passiert, Auskühlzeiten nach Brotsorte, die Gefäße im Vergleich, Einfrieren und Aufbacken sowie Schimmel und Altbackenwerden.

# Wenn es nicht klappt

## Worum es geht

Das erste Brot ist selten perfekt, und das ist normal. Fünf Bilder decken die meisten Fälle ab, und jedes dieser Brote ist essbar.

Warte mit dem Urteil, bis der Laib ausgekühlt ist, denn ein zu früh angeschnittenes Brot wirkt immer gummig. Schneide ihn dann in der Mitte auf, sieh ihn dir von außen und innen an und suche in der Tabelle das Bild, das deinem am nächsten kommt. Ändere beim nächsten Backen nur das, was in der letzten Spalte steht. Oft passen zwei Bilder zugleich, weil dieselbe Ursache mehrere Spuren hinterlässt.




*Die fünf Fehlerbilder als Schema, rechts daneben das Referenzbrot. Ein zu saures Brot siehst du dem Anschnitt nicht an, das schmeckst du.*



*Links zu kurze Gare: kleiner Laib, dichte Krume. Mitte richtig: hoch, mit offenen, gleichmäßigen Poren. Rechts zu lange Gare: flach und breit, mit unregelmäßigen Löchern. KI-generiert.*

## Die fünf häufigsten Bilder

| Woran du es erkennst | Wahrscheinliche Ursache | Nächstes Mal |
|---|---|---|
| **Flach und breit.** Der Laib läuft im Ofen auseinander und hat wenig Höhe. | Die Stockgare war zu lang, oder der Teigling war zu locker gewirkt. | Prüfe um 20:30 Uhr strenger, ob der Teig fertig ist, und forme eher vor. Wirke den Teigling fester. |
| **Dichte, feste Krume mit kleinen Poren.** Das Brot ist schwer. | Die Stockgare war zu kurz, oder der Starter war zu schwach. | Warte auf die Zeichen am Teig statt auf die Uhr. Füttere den Starter zwei Wochen täglich, erst dann backe. |
| **Großes Loch unter der Kruste.** Die Kruste hebt sich ab, darunter ist ein Spalt. | Beim Formen sind Luft oder Mehl eingeschlossen worden, oder der Teigling ist im Kühlschrank angetrocknet. | Streiche beim Vorformen die Luftblasen aus und nimm wenig Mehl. Decke den Korb dicht ab. |
| **Zu sauer.** Das Brot schmeckt scharf, fast nach Essig. | Die Kaltgare war zu lang, oder der Levain war überreif. | Nimm den Levain am Höhepunkt und lass den Teig nicht länger als 16 Stunden im Kühlschrank. |
| **Kruste blass oder verbrannt.** Sie ist hell und matt, oder sie ist fast schwarz. | Blass: Ofen und Topf waren nicht heiß genug, oder der Deckel blieb zu lange drauf. Verbrannt: Der Deckel war zu lange ab, oder der Ofen war zu heiß. | Heize eine Stunde vor und backe 20 Minuten mit Deckel. Beobachte dann die Farbe und nimm das Brot bei Bedarf fünf Minuten früher heraus. |

## Was du trotzdem hast

Jedes dieser Brote ist essbar und schmeckt nach Sauerteig, auch wenn es nicht schön aussieht. Geröstet als Toast, als Croutons oder als Brösel wird auch ein missratener Laib zu etwas Gutem. Schreib ins Heft, was anders war als sonst, damit du es beim nächsten Mal gezielt ändern kannst.

### Merksätze

- Geh nach dem Teig, nicht nach der Uhr.
- Ein Brot, eine Änderung.
- Schreib auf, was du getan hast.

In der Pro-Fassung: das Brot lesen in der Breite, Krumenbilder, Fehler-Retten-Tabellen für jede Phase und die typischen Fehler beim Roggen.

# Nachwort

Du hast mit diesem Kurs ein Brot gelernt, einen Plan für das Wochenende und die Zeichen am Teig, nach denen du statt nach der Uhr gehst. Mehr braucht es nicht, um jede Woche ein gutes Sauerteigbrot zu backen. Wiederhole denselben Ablauf, bis er dir vertraut ist, und ändere dann immer nur eine Sache. Jedes Brot, auch das misslungene, bringt dir dabei etwas bei.

**Hinweis:** DoughCaptain nimmt dir die Rückwärtsplanung ab: Du nennst die Uhrzeit, zu der das Brot fertig sein soll, und bekommst die Fenster für jeden Schritt bis zum Anstellgut.

Die Pro-Fassung gibt es als In-App-Kauf in der App DoughCalculator. Darin steht, warum die Zeichen so aussehen, wie du jedes Brot steuerst und rettest, dazu Roggen, die Zeitplanung für jeden Wochentag und das Brot lesen. Viel Freude beim Backen.