

3 Slow Baking

INDIREKTE TEIGFÜHRUNG MIT WENIGER HEFE, VORTEIG & LANGER GARE

„Gut Ding braucht Weile“ – das beschreibt diese Zubereitungsmethode eigentlich am besten. Der Begriff „Slow Baking“ ist ein moderner, trendiger Begriff. Dabei war diese Methode früher selbstverständlich: Backen mit natürlichen Zutaten, ohne Zusatzstoffe und mit der zweistufigen, also indirekten Teigführung (mit Vorteig oder Sauerteig), um so dem Teig sozusagen doppelt Zeit zum Reifen zu lassen.

Es wird also zuallererst je nach Rezept ein Vorteig zubereitet, dieser geht zunächst bei Zimmertemperatur und reift dann mindestens 12 Stunden im Kühlschrank. Dann erst wird der gereifte Vorteig mit den übrigen Zutaten zum Hauptteig verknetet. Die indirekte Teigführung führt zu deutlich mehr Gebäckqualität, denn schon der lange Reifeprozess des Vorteigs bewirkt die Bildung von stärkeren Aromen. Der gravierendste Vorteil ist jedoch die weitaus bessere Verträglichkeit von Brot und Gebäck, deren Teige langsam reifen. Denn längere

Reifezeit bedeutet, dass Di- und Monosaccharide, die zu Verdauungsbeschwerden führen können, zu einem Großteil abgebaut werden und so das Gebäck bekömmlicher machen.

TEIGENTWICKLUNG BEI INDIREKTER TEIGFÜHRUNG MIT VORTEIG

Bei der indirekten Teigführungen wird immer mit einem Vorteig oder einem Sauerteig gearbeitet.

Für die Rezepte in diesem Buch habe ich mich für die Zubereitung mit einem **Weizenvorteig, der vom Mengenverhältnis her aus 1:1 Wasser und Mehl besteht**, entschieden. Die Hefemenge liegt meist bei 1 %.

Dieser Vorteig mit dem 1:1-Mengenverhältnis wird in der Fachsprache **auch als „Polish“ bezeichnet**. Man nimmt an, dass polnische Einwanderer diesen Vorteig über Österreich nach Frankreich gebracht haben.



Der fertige Polish zeigt nach der Reifung schöne Bläschen.



ZUBEREITUNG VON WEIZENVORTEIG (POOLISH)

Für den Vorteig wird Weizen- oder Dinkelmehl, Wasser und Hefe angesetzt, diese Mischung kann dann reifen. Eine Säuerung wird nicht angestrebt. Zuerst das Wasser in einen Behälter geben, dann eine kleine Menge frische Hefe (lt. Rezept) dazugeben (falls Ihre Küchenwaagen so kleine Hefemengen nicht wiegen kann, können Sie die benötigte Hefemenge mit der Größe einer Erbse vergleichen. Wie das Foto zeigt, ist das Stückchen auf dem Teelöffel sehr klein).

Anschließend die Hefe im Wasser auflösen, am besten mit einem Schneebesen, dann das Mehl beimengen und alles verrühren. Den Poolish 2–3 Stunden zugedeckt bei Raumtemperatur stehen lassen und anschließend 12–24 Stunden im Kühlschrank lagern.

Der gereifte Vorteig kann dann für die Herstellung des Hauptteiges direkt aus dem Kühlschrank den anderen Zutaten beigemischt werden. Beim Hauptteig selbst wird dann weniger Hefe verwendet, dafür werden die Gehzeiten dementsprechend verlängert. Dadurch wird das Gebäck bekömmlicher, schmeckt intensiver und hält sich lange frisch.



Der Vorteig sollte im Kühlschrank bei ca. 7–8 °C gelagert werden. Die Oberfläche sollte auf keinen Fall austrocknen, daher den Behälter mit einem Deckel oder Frischhaltefolie abdecken.