



Rezepte

mit dem

KÜHLSCHRANKTEIG

von Heidi Rabbach

Einleitung	3
Grundrezept	5
Abwandlungen	6
Tipps & Tricks	7
Schnelle Brötchen	11
Lockereres Brot	12
Variable Brotsticks	13
Einfaches Fladenbrot	14
Schneller Pizzaboden	15
Hamburger Brötchen	16
Würstchen im Schlafrock	17
Saftiges Kürbisbrot	18
Süßes Schokoschnecken-Brot	19
Schnellübersicht Ruhe- & Backzeiten	20
Empfehlungen & Links	21



Brot & Brötchen backen nach dem 5-Minuten-Prinzip

DIE EINFACHSTE METHODE FÜR FRISCHES BROT

Wenn Du keine Lust oder einfach keine Zeit hast, für ein selbstgebackenes Brot stunden- oder tagelang zu arbeiten, dann ist diese Methode des Brotbackens genau richtig für Dich. Sie wurde von Jeff Hertzberg und Zoe Francois in Amerika entwickelt und stellt wohl den einfachsten Weg zu frisch gebackenem Brot dar.

Statt durch schweres Kneten und viele Gehzeiten die notwendigen Glutenverbindungen im Teig schaffen, arbeitet hier nur ein Faktor: Zeit.

Das bedeutet, dass Du die Zutaten nur zu einem klebrigen Teig verrührst und dann über Nacht stehen lässt. Am nächsten Tag wandert der aufgeplusterte Teig in den Kühlschrank und kann im Verlauf der nächsten zwei Wochen zu allerlei leckeren Dingen verbacken werden.

In diesem Ebook zeige ich Dir zusammengefasst, welche vielfältigen Möglichkeiten dieser Teig bietet. Die Abwandlungen reichen von süß bis herzhaft und einfach bis etwas aufwendiger.



DIE REZEPTE IN DIESEM EBOOK

findest Du alle in größerer Ausführlichkeit auf Einfachmaleinfach.de. Die Titel rechts oben verlinken Dich jeweils zum Beitrag. Wenn Du jedoch mit dieser Methode bereits etwas Erfahrung gesammelt hast, wird Dir dieses Ebook genügen.

Zu Beginn gibt es natürlich das Grundrezept, gefolgt von einer Zusammenfassung der wichtigsten Tipps & Tricks zur Herstellung und Abwandlung Deiner eigenen Kreationen. Danach beginnt der Rezeptteil.

Die letzten beiden Rezepte weichen vom Grundrezept ab, da es sich um angereicherte Teige mit Milch, Butter oder Eiern handelt. Das ändert auch die Gehzeit, doch das Wichtigste bleibt gleich: Kein Kneten und Mühen.

Vor allem sind jedoch alle Rezepte hier aus kühlschranktauglichem Teig hergestellt. Das bedeutet, dass Du mit wenig Aufwand immer das Potential für ein schnelles Essen im Kühlschrank sitzen hast. Viel Spaß beim Ausprobieren!

Zutaten

720 ml Wasser +1-3 EL

1 EL Salz

1 EL Trockenhefe (etwa 1 1/2 Päckchen)

910 g Weizenmehl, Dinkelmehl, bis zu 50% auch Vollkornmehl

SCHRITT

1

Zutaten vermischen

Mixe Mehl, Salz, Hefe und Wasser in einer großen Schüssel. Eine Gabel oder ein großer Löffel sind dabei völlig ausreichend.

SCHRITT

2

Gehzeit

Bedecke die Schüssel lose. Bei Zimmertemperatur geht der Teig jetzt für 8-12 Stunden.

SCHRITT

3

Kühlen

Am Morgen kommt der Teig zur leichteren Verarbeitung für 2-3 Stunden in den Kühlschrank, wo er bis zu zwei Wochen bleiben kann.

MÖGLICHKEITEN ZUR VARIATION

Mehlsorten

Dinkelmehl 630 - es wird möglicherweise etwas mehr Wasser benötigt, Teig ist manchmal klebriger

Weizenmehl 1050 - problemloser Ersatz, evtl. mehr Wasser nötig

Roggenmehl - bis zu 100 g können ersetzt werden, mehr bei Zugabe von Sauerteig oder Lievito Madre

Vollkornmehl - bis zu 50% können ersetzt werden, zusätzliches Wasser (2-3 EL), höherer Vollkornanteil erfordert die Zugabe von Gluten (4 EL), Honig (1 TL) oder Molke (Wasser ganz oder teilweise durch Molke ersetzen)

Saaten, Kerne, Flocken

1-2 EL Saaten (wie Chia, Leinsamen, Sesam, Weizenkeime, Haferkleie,...)

Bis zu 4 EL Flocken und Kerne (Haferflocken, Kürbiskerne,...)

Zusätzlich wird mindestens 1 EL Wasser zusätzlich benötigt.

Geschmacksträger

2-4 EL gehackte getrocknete Tomaten, Parmesan, Nüsse, getrocknetes Obst,...

1-3 TL Kräuter (Basilikum, Rosmarin) oder Gewürze (Brotgewürz, Zimt,...)

2 EL passendes Öl (Olivenöl, Walnussöl, Tomatenöl,...)

PRAKTISCHE TIPPS & TRICKS

Geh- und Kühlschrankzeit

Der Teig kann auch komplett im Kühlschrank gehen, was jedoch etwa 24 Stunden dauern kann. Um die festere Konsistenz auszugleichen, benötigt der Teig mehr Zeit zum Gehen nach dem Formen.

Nach dem Gehen bei Zimmertemperatur kann der Teig auch direkt verarbeitet werden - er ist dann jedoch klebriger, so dass mehr Mehl auf Arbeitsfläche und Händen notwendig sein kann.

Formen des Teigs

Mit reichlich bemehlten Händen wird ein Stück des Teiges abgetrennt oder abgeschnitten.

An allen vier Seiten wird der Teig nach unten in die Mitte der Unterseite gezogen. Das erzeugt Oberflächenspannung und ein lockereres Ergebnis.

Ruhezeit nach dem Formen

Die Ruhezeit nach dem Formen ist bei Broten besonders wichtig - 30-45 Minuten.

Für Brötchen genügen 20 Minuten oder einfach die Vorheizzeit des Backofens.

Kleinere Gebäcke (Brotsticks oder Pizzateig) benötigt keine Ruhezeit.

PRAKTISCHE TIPPS & TRICKS

Backunterlage

Ein Pizzastein sorgt für eine besonders knusprige Kruste, muss jedoch für 30 Minuten mit vorgeheizt werden. Der Transfer kann etwas schwierig sein.

Ein Backblech mit Backpapier ist die einfachste Variante. Das Backpapier könnte auch auf einen Pizzastein gezogen werden.

Auch Lochbleche, Baguettebleche oder andere dünne Backbleche liefern tolle Ergebnisse.

Backformen für Brot & Brötchen

Brot bäckt am zuverlässigsten in einer Kastenform.

Backen ohne Form geht am besten auf Backpapier und nur, wenn der Teig nicht zu klebrig ist.

Brötchen können auch in Muffinformen oder auf einem Baguetteblech gebacken werden

Toppings

Die Oberfläche von Brot & Brötchen kann nach Lust und Laune mit Saaten, Kernen oder Flocken verziert werden. Gegen Ende der Ruhezeit mit Milch oder Eiweiß bestreichen und bestreuen.

Bei sehr dicht gestreuter Verzierung sollte das Einschneiden nach dem Bestreichen und vor dem Bestreuen erfolgen, da sonst die Körnerschicht das Messer behindert.

PRAKTISCHE TIPPS & TRICKS

Einschneiden

Vor dem Backen muss die Oberfläche eingeschnitten werden, damit sich keine willkürlichen Risse bilden. Das geht mit einem scharfen Wellenschliffmesser oder auch einer Küchenschere. Für Brötchen gibt es auch eine Art Stempel, die bestimmte Mustereinschnitte verursachen.

Dampf beim Backen

Dampf im Ofen kannst Du einfach so erzeugen:

Eine Auflauf- oder Backform mit vorheizen lassen und etwa 250 ml Wasser hineingeben, bevor die Ofentür zum Backen geschlossen wird.

Eine Handvoll Eiswürfel in den Ofen legen - entweder in die Auflaufform oder direkt in den Ofen.

Backzeit

Die Backzeit variiert je nach Backofen, Backform und Größe. Als Richtwerte gelten 20-25 Minuten für Brötchen und 30-45 Minuten für Brot.

Der Klopfest an der Unterseite zeigt durch hohlen Klang auch, wenn das Brot fertig gebacken ist - erfordert jedoch viel Übung.

Ich empfehle die Verwendung eines Küchenthermometers. Bei einer inneren Temperatur von 95-98°C ist das Brot durchgebacken. Bei angereicherten Teigen mit Ei und Butter genügt eine Temperatur von 82-85°C.

PRAKTISCHE TIPPS & TRICKS

Temperatur

Die Backtemperatur für knusprige Ergebnisse sollte bei 230°C liegen. Angereicherte Teige backen nur bei 180°C.

Ich empfehle die Verwendung von Umluft oder kombinierte Umluft mit Ober-/Unterhitze.

Restteig

Der Teig kann bis zu 14 Tage im Kühlschrank bleiben. Angereicherte Teige (mit Milch, Butter oder Eiern) bis zu 7 Tage.

Im Verlauf der zweiten Woche lässt die Triebkraft etwas nach, weshalb er dann eher für flache Gebäcke wie Brotsticks, Pizzaböden und ähnliches geeignet ist.

Alternativ kann eine Portion Teig auch eingefroren werden. Dazu am besten zur Teigkugel formen und in etwas Olivenöl wenden, bevor die Kugel in eine Gefriertüte gepackt wird. Drei Monate sind so kein Problem. Auftauen am besten im Kühlschrank über Nacht oder bei Zimmertemperatur.

Kleine Teigreste können auch direkt in den nächsten Teig eingerührt werden. So entsteht eine leichte Sauerteignote. Dazu am besten alle Reste vom Schüsselrand schaben, Wasser, Hefe und Salz hinzugeben und alles pürieren oder glattrühren. Dann das Mehl hinzufügen und zu einem Teig verrühren.

**SCHRITT****1****SCHRITT****2****SCHRITT****3****TEIG BEARBEITEN**

Die gewünschte Menge Teig (ca. Größe einer Honigmelone) abtrennen und zu einer großen Kugel formen. Diese Kugel mit einem Teigschaber tortenartig in gleichgroße Stücke zerteilen.

FORMEN

Die Teigstücke mit Mehl zu Kugeln formen und auf ein Backblech setzen. Für etwa 20 Minuten abgedeckt ruhen lassen, während der Backofen vorheizt.

BACKEN

Am Ende der Ruhezeit nach Wunsch mit Saaten bestreuen und für 20-25 Minuten bei 230°C backen. Für etwa 15 Minuten abkühlen lassen und genießen.

**SCHRITT****1****TEIG BEARBEITEN**

Eine beliebige Menge an Teig entnehmen (z.B. die Hälfte oder nur die Größe einer Honigmelone) und rund formen.

Sehr feuchten Teig am besten in einer geölten Kastenform platzieren.

SCHRITT**2****RUHEZEIT & EINSCHNEIDEN**

Abgedeckt für ca. 45 Minuten ruhen lassen. Währenddessen den Ofen vorheizen, evtl. mit Pizzastein für ein frei geformtes Brot. Vor dem Backen mit mehreren Einschnitten versehen.

SCHRITT**3****BACKEN**

Für 30-45 Minuten bei 230°C backen, bis die Innentemperatur über 95°C anzeigt. Nach dem Backen für 1 Stunde auskühlen lassen.

SCHRITT

1

TEIG BEARBEITEN

Eine beliebige Menge Teig entnehmen und zu einer Kugel formen. Die Kugel auf einer bemehlten Fläche zu einem Rechteck von etwa 0,5-1 cm Stärke drücken oder ausrollen.

SCHRITT

2

ZUSCHNEIDEN

Teigplatte nach Wunsch belegen (Kräuterbutter & Käse, Butter & Parmesan, Salz, Kräuter, Butter & Zimtucker,...). In 1-2 cm breite Streifen schneiden, in sich verdrehen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

SCHRITT

3

BACKEN

Im vorgeheizten Backofen bei 250°C für etwa 10 Minuten backen. Am besten warm genießen.

SCHRITT**1****SCHRITT****2****SCHRITT****3****TEIG BEARBEITEN**

Eine beliebige Menge Teig entnehmen und zu einer Kugel formen. Die Kugel mit Hilfe eines Teigschabers tortenartig in gleichgroße Stücke teilen. Die Teile mit Mehl zu runden Kugeln formen.

FORMEN

Den Ofen mit Pizzastein, eine Pfanne oder den Grill vorheizen. Jede Teigkugel dünn ausrollen und auf einer stark bemehlten Fläche ablegen.

BACKEN

Nacheinander auf dem Pizzastein backen, bis sich braune Stellen zeigen. Auf dem Grill oder in der Pfanne 4 Minuten auf der ersten und etwa 3 Minuten auf der zweiten Seite backen. In einem sauberen Tuch bis zum Servieren warm halten.

**SCHRITT****1****TEIG BEARBEITEN**

Für eine große runde Pizza ein Teigstück der Größe einer Grapefruit entnehmen und zu einer Kugel formen. Auf Blech oder Backpapier die Kugel platt drücken und mit Ziehen & Drücken oder durch Ausrollen auf die gewünschte Größe bringen.

SCHRITT**2****BELEGEN**

Pizza nach Belieben mit Tomatensoße und Belägen der Wahl belegen. Abschließend mit Käse bestreuen.

SCHRITT**3****BACKEN**

Im vorgeheizten Backofen bei 230-250°C für 10-12 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und der Rand goldbraun gebacken ist.

SCHRITT

1

SCHRITT

2

SCHRITT

3

TEIG BEARBEITEN

Optional 60 ml der Flüssigkeit im Tei durch Olivenöl ersetzen. Dann pro Hamburgerbrötchen etwa 70-75 g Teig entnehmen und zu einer kleinen Kugel formen.

FORMEN

Geölte Backringe auf ein Backblech setzen und je eine Teigkugel hineinsetzen. Leit andrücken und gleichmäßig verteilen. Für 20 Minuten abgedeckt ruhen lassen, während der Backofen vorheizt.

BACKEN

Optional vor dem Backen mit Wasser oder Milch bestreichen und Sesam bestreuen.

Bei 220°C für etwa 20-25 Minuten backen - je nach gewünschter Bräune.

SCHRITT

1

TEIG BEARBEITEN

Ein beliebig großes Stück Teig entnehmen und zu einer Kugel formen. Die Kugel platt drücken und zu einem Rechteck ausrollen.

SCHRITT

2

FORMEN

Je nach Größe der Würstchen Teigplatte in breite Streifen schneiden. Das erste Würstchen einrollen, Teig leicht überlappend abschneiden und so fortfahren, bis alle Würstchen eingehüllt sind.

SCHRITT

3

BACKEN

Im vorgeheizten Ofen bei 220°C für etwa 20 Minuten backen und warm genießen.

Zutaten

- 500 ml Wasser
- 1 EL Trockenhefe (oder 1 1/2 Päckchen)
- 1 EL Salz
- 70 g Butter, geschmolzen
- 100 g Honig
- 240 - 300 g Kürbispüree
- 550 g Weizenmehl
- 200 g Vollkornmehl oder Weizenmehl
- 2 EL Hafer- oder Weizenkleie (optional)
- 130 g Haferflocken, kernig oder fein

SCHRITT

1

SCHRITT

2

SCHRITT

3

TEIG HERSTELLEN

Wasser, Hefe, Salz, Butter, Honig und Kürbispüree vermischen, dann Mehl, Kleie und Haferflocken unterrühren. Teig für 2-3 Stunden gehen lassen, danach in den Kühlschrank stellen und innerhalb von 7 Tagen aufbrauchen.

FORMEN

Teig halbieren aus einer Hälfte eine Kugel formen. Teigkugel in eine geölte Kastenform legen und abgedeckt für etwa 1 Std. ruhen lassen. Mit Wasser oder Milch bestreichen und extra Haferflocken bestreuen. Längs oder schräg einschneiden.

BACKEN

Im vorgeheizten Backofen bei 180°C für 40-50 Minuten backen.

Brötchen oder Baguettes aus diesem Teig für 20-25 Minuten bei 200°C backen.

SCHOKOSCHNECKEN-BROT

Zutaten

200 ml Wasser
1 Päckchen Trockenhefe
1 1/2 TL Salz
2 große Eier
70 g Honig
55 g Butter, geschmolzen
500 g Weizenmehl

Nutella, Ganache oder ähnliches



SCHRITT

1

TEIG BEARBEITEN

Wasser, Hefe, Salz, Eier, Honig und Butter gut miteinander verrühren. Dann das Mehl einarbeiten. Für mindestens 2 Stunden gehen lassen, dann im Kühlschrank bis zu 5 Tage aufbewahren.

SCHRITT

2

FORMEN

Teig zu einer Kugel formen und diese zum 0,5-1 cm dicken Rechteck ausrollen. Mit Ganache oder Nutella bestreichen und von der kurzen Seite her aufrollen. Enden einschlagen und in eine gefettete Kastenform legen.

SCHRITT

3

BACKEN

Backofen vorheizen, während das Brot für 45-75 Minuten ruht. Bei 180°C für 25-30 Minuten backen und auskühlen lassen.

EINE ÜBERSICHT ÜBER RUHE- UND BACKZEITEN

	RUHEZEIT	BACKZEIT
BROT	30-40 min	25-45 min
BRÖTCHEN	10-20 min	20-30 min
STICKS, PIZZA, KLEINTEILE	0-10 min	10-20 min

Die Ruhe- und Backzeiten sind Richtwerte und variieren je nach Größe des Teigstückes - kleinere Teile benötigen weniger Ruhe- und Backzeit, größere benötigen mehr.

WENN DICH JETZT DAS FIEBER GEPACKT HAT...

Weitere schnelle und einfache Brotrezepte - auch ohne zeitlichen Vorlauf oder schmutzige Finger findest Du hier:

[Brotbacken mit der Brotbackschale](#) 

[35-Minuten-Brötchen](#) 

[60-Minuten Sandwichbrot](#) 

Zubehör zum Backen mit dieser Methode findest Du hier:

[Produkttipps zum Brotbacken](#) 

Fragen?

Wenn etwas unklar ist, dann schau Dir auf jeden Fall den Originalartikel an (Link ist jeweils die Titelbox rechts oben). Dort findest Du mit größter Wahrscheinlichkeit eine Antwort. Lass mich trotzdem wissen, was ich an diesem Ebook verbessern kann, damit es noch hilfreicher ist.

Wenn Du keine Antwort in den Artikeln findest, dann schreibe mir eine Email. Gern darfst Du auch über die verschiedenen sozialen Medien Kontakt aufnehmen.

 heidi@einfachmaleinfach.de

 [einfachxeinfach](#)

 [einfachmaleinfach](#)

 [einfachmaleinfach](#)