

Backprofi Marcel Paa: „Beim Brot ist der Teig der Chef“

Von Daniel Benedict

Wie gelingt der Sauerteig-Starter? Wann ist das Anstellgut reif? Und: wie funktioniert der Gummiband-Trick? Backprofi Marcel Paa verrät seine Back-Hacks für wirklich gutes Brot.

BERLIN – Spätestens mit der Pandemie war er wieder da: der Sauerteig-Starter im Kühlschrank. In den langen Stunden daheim entdeckten die Hobby-Bäcker wieder die alte Freude am Brot. Dabei ist der Umgang mit dem Sauerteig gar nicht so leicht. Wir haben den Bäcker und Brot-Sommelier Marcel Paa nach seinen besten Tricks gefragt. Hier verrät er, wie wenig es braucht, damit das selbst gemachte Brot mindestens so gut wird wie 80 Prozent dessen, was auf dem Markt zu kaufen ist.

SZ: Herr Paa, wer gern backt, kann aus einem riesigen Sortiment von Hilfsmitteln auswählen. Was davon braucht es wirklich für ein gutes Brot?

Marcel Paa: Grundsätzlich braucht es nicht mehr als einen Backofen, ein Blech und vier Zutaten: Mehl, Wasser, Hefe, Salz. Die fünfte und wichtigste Zutat ist Zeit. Der Teig muss ruhen, um zu fermentieren, also um die Milchsäurebakterien und Hefen ihre Arbeit machen zu lassen. Sonst braucht man nichts, nicht mal eine Knetmaschine. Man kann dem Teig auch mit der Hand helfen: im 30-Minuten-Takt dreimal dehnen und falten, 24



Was gibt es Leckeres als der Duft von frisch gebackenem Brot?

FOTO: INIGO / SHOTSHOP

Stunden im Kühlschrank stehen lassen, formen, wie es einem passt, und ab in den Ofen. Ein Brot, das Sie so backen, ist besser als 80 Prozent von allem, was auf dem Markt ist.

Knetmaschine statt Handrührer: Ist das sinnvoll?

Ich nutze eine Knetmaschine. Es geht auch ohne. Das Volumen des Brotes wird dann etwas kleiner. Und natürlich bedeutet die Maschine eine Zeitersparnis.

Was halten Sie vom Backen mit dem Thermomix oder Backautomaten?

Der Thermomix ist sicher ein guter Mixer, aber man kann von einem einzigen Gerät

nicht alles verlangen. Warum sollte eine Maschine, die für alles Mögliche gemacht ist, bessere Teige kneten als eine Küchenmaschine, die nur dafür da ist? Brotbackautomaten funktionieren, aber im Grunde wirft man am Ende nur den Teig rein und den Rest macht der Automat. Mit mehr Fermentation könnte man mehr herausholen. Wenn aber jemand Spaß dran hat und durch den Automaten ermutigt wird, ein Brot selber zu backen, dann bin ich dafür.

Wenn man sein erstes Brot backt, staunt man über die Zutatenliste: Mehl, Salz, Hefe und der Sauerteigansatz werden bis aufs Gramm ge-

nau abgemessen. Warum ist die Chemie beim Brot so viel komplizierter als beim Kochen?

Beim Kochen kann ich immer eingreifen. Ich kann abschmecken, was zugeben. Bei einem Teig geht das nicht. Der schmeckt ungebacken anders als das fertige Brot. Bäcker arbeiten mit einer Waage, Köche nicht. Noch wichtiger als die akkuraten Zahlen ist es aber, ein Gespür für den Teig zu entwickeln. Beim Brot ist der Teig der Chef.

Kann man das Anstellgut für den Sauerteig mit jedem beliebigen Mehl füttern oder muss es dieselbe Sorte sein, aus der der Ansatz selbst gezüchtet wurde?



Marcel Paa entdeckt in seinem neuen Backbuch die besten Brote der Welt

FOTO: MARCEL PAA

denselben Trick nutzen. Einfach einen kleinen Teil des Teigs in ein Glas abfüllen und die Höhe mit dem Gummiband markieren.

Haben Sie eine Art Sammlung guter Sauerteigansätze, die Sie fortlaufend pflegen? Oder einen einzigen, der sich bewährt hat?

Wir haben eine eigene Bäckerei und da arbeiten wir mit verschiedenen Sauerteigen. Aber in meiner Backsendung „Einfach backen“ arbeite ich nur mit einem einzigen Weizensauerteig, mit meinem Bruno, und mit dem backe ich Roggenbrote, Dinkelbrote, alles. Für Hobbybäcker reicht der Lieblingsstarter. Lieber ein Sauerteig, der in der Champions League spielt, als drei oder vier aus der Kreisliga.

Weil man Sauerteig regelmäßig anfüttern muss, fällt in der Regel auch mehr Anstellgut an, als man benötigt. Wie verwerten Sie das?

Überschüssiges Anstellgut gebe ich gern in einen einfachen Hefeteig, etwa fünf Prozent auf die Gesamtmenge. Es schmeckt auch gut, das Anstellgut einem Omelett beizumischen oder einem Pfannkuchenteig. Das gibt der Süße zusätzliches Aroma. Eine sehr gute Verwendung für Anstellgut sind auch Sauerteig-Cracker. Geben Sie Wasser und Dinkelmehl unter das Anstellgut, Salz und Olivenöl dazu, Sesam und Leinsamen untermischen und dann auf dem Blech knusprig ausbacken.

Im Anstellgut leben Mikroorganismen und die spezialisieren sich auf den jeweiligen Mehltyp. Auf die Stärke kommt es nicht so sehr an. Solange Sie bei derselben Kornsorte bleiben, können Sie statt eines hellen Roggenmehls auch mal ein Vollkornmehl verwenden. Das akzeptieren die Mikroorganismen. Wenn Sie aber heute mit Weizen arbeiten, dann mit Roggen und danach mit Buchweizen, dann haben die Mikroorganismen nicht das gewohnte Futter und müssen sich neu anpassen. Wenn ich in diese Anpassung dann noch ein anderes Mehl schütte, sind sie übersättigt und der Teig geht nicht mehr schön auf.

Was ist der beste Moment für die Verwendung vom Anstellgut: Wenn er auf der Höhe seiner Aktivität ist, wenn er drüber ist oder wenn erst noch kommt?

Füttern Sie ihren Sauerteig im Verhältnis eins zu eins an, mischen Sie also Mehl und Sauerteig in derselben Menge. Wenn der Teig sich verdoppelt hat und vielleicht sogar schon leicht absackt, ist er einsatzbereit. Markieren Sie nach dem Anfüttern einfach die Höhe im Glas mit einem Gummiband. Der ideale Teig verdoppelt sich in zwei bis drei Stunden; dann weiß man: Die Säure passt und die Hefeaktivität ist da. Beim eigentlichen Brotteig können Sie später übrigens