

# Zoe – das knetfreie Sonntagsbrot

## Was braucht ihr (bzw. was verwende ich):

- Eine mittelgroße Schüssel (ca. 3 l)
- Eine Waage (vielleicht eine Feinwaage für die Hefe)
- Einen Löffel

## Für später:

- Eine Teigkarte
- Deckel für die Schüssel oder Frischhaltefolie
- Für die Gare reicht ein Küchentuch
- Backmatte oder einfach die Küchenzeile
- Mehl zum Bestreuen
- Wenn vorhanden: Pizzastein
- Kleines Glas Wasser für Dampf



## Zutaten:

- 260 g Wasser (nicht kalt, je nach Mehlsorte)
- 1 EL eigenen Sauerteig (oder 1 gestr. TL Sauerteigpulver)
- 3 g frische Hefe (oder 1 g Trockenhefe)
- 350 g Mehl Typ 550 (Typ 405 geht aber auch)
- 1 TL Salz (oder nach Geschmack)

Fertig!

---

## Jetzt geht es an den Teig:

Entweder ihr gebt alle Zutaten in die Schüssel, nehmt den Löffel und verrührt das Ganze, bis ihr kein Mehl mehr seht.

### Funktioniert!

Oder wenn ihr etwas mehr Ritual haben wollt:

Wasser in die Schüssel, Sauerteig und Hefe aufschlemmen, restliche Zutaten dazu und wieder verrühren, bis ihr kein Mehl mehr seht.

Fertig!

Die Schüssel stellt ihr in die Ecke und deckt sie mit einem Küchentuch ab.

Nach 30 Minuten das erste Mal **dehnen und falten**.

Insgesamt 4x immer nach einer halben Stunde, danach die Schüssel mit einem Deckel oder Frischhaltefolie abdecken und über Nacht in den Kühlschrank.

Ihr könnt den Teig eigentlich bis zu 72 Stunden im Kühlschrank lassen. Man sagt, je länger, desto bekömmlicher.

## Weiter geht's am nächsten Morgen:

Ihr holt den Teig 2 Stunden, bevor es weitergeht, aus dem Kühlschrank, sodass er wieder Raumtemperatur annehmen kann. Er sollte mindestens doppelt so groß sein wie am Abend, als ihr ihn reingestellt habt.

Rechtzeitig den Backofen auf volle Kanne vorheizen (bei mir sind das 250 °C) inklusive Pizzastein. Ist kein Muss, ich habe am Anfang das Brot auch ohne Pizzastein gebacken und es funktioniert genauso.

Kurz bevor der Backofen seine volle Leistung erreicht hat, nehmt ihr den Teig raus auf die Küchenzeile oder auf die Backmatte, die ihr vorher natürlich mit reichlich Mehl bestreut habt.

Jetzt muss es schnell gehen! Der Teig muss nicht mehr geformt werden, wie man es kennt. Je weniger ihr den Teig bearbeitet, umso luftiger ist er. Je mehr ihr den Teig bearbeitet, umso dichter ist die Porung.

Oben rechts mit dem Teigschaber und viel Mehl unter den Teig fahren und ihn drehen. Auf der anderen Seite macht ihr das genau umgekehrt: Ihr **zwirbelt das Brot**, damit es etwas Spannung bekommt, und dann ab auf's Backpapier und in den Ofen.

---

## Gadget: Dampf!

Dampf bekommt ihr, indem ihr ein kleines Glas Wasser auf den Boden des Backofens kippt oder, wie ich, eine alte Kuchenkastenform mit Lavasteinen füllt und dort das Wasser reinkippt. So bleibt der Ofenboden sauber.

Nach ungefähr 5 Minuten nehmt ihr die Temperatur runter auf 210–220 °C. Wenn das eure maximale Temperatur ist, dann lasst ihr das so.

Jetzt noch den Timer auf 30 Minuten stellen. Wenn euch Zoe nach 30 Minuten zu hell ist, dann lasst es noch so lange drin, bis es die Farbe hat, die ihr wollt.

Ein **WünschDirWas-Zoe-Brot** 😊

## FERTIG!

Noch nicht ganz! Ja, das Brot ist fertig. Jetzt müsst ihr nur noch Geduld haben, das Brot muss noch auskühlen, am besten auf einem Gitter – ob rund, eckig, egal. Es sollte nur Luft von unten rankommen, ansonsten wird es von unten feucht.

Lasst es euch schmecken, euer selbst gebackenes Brot!

---

## Wer jetzt noch dabei ist, bekommt hier noch ein paar Erweiterungen oder Variationen, die man mit dem Brot machen kann:

- 30–50 g Mehl gegen anderes Mehl austauschen
  - Weniger Wasser, wenn euch der Teig zu flüssig ist
  - Eine kleine Handvoll geschrotete Leinsamen
  - Oder Sesam
  - Sesam zum Bestreuen, bevor es in den Ofen kommt
  - Ihr könnt Brötchen daraus machen
  - Ihr könnt 2 kleine Brote draus machen
  - Oder 2 kleine Baguettes
  - Und wer möchte, kann mit diesem Teig auch im Wohnmobil frisches Brot backen.
-