

Leas Bau-kasten Brot

Es ist da, es hält sich, solide, lecker, einfach.



Die Konsistenz ist bei Kastenbrot
mörtelig. So entsteht eine
schöne Porung und gute Frische!

Zutaten für Brot in der Kastenform

→ **Mehl nach Wahl** (z.B. halb Dinkel VK, halb Roggen VK)
immer bezogen auf die Mehlmenge:

→ 2% Salz

→ Bei Vollkorn: ~ 90 % Wasser (gewünschte Konsistenz:
mörtelig)

Bei Auszugsmehlen: 50-70 % Wasser (gewünschte
Konsistenz: noch knetbarer mehr oder weniger feuchter
Teig)

→ ~ 10 % Sauerteig (Anstellgut)

→ Kerne und Saaten weiche ich gern vorher ein oder überbrühe
sie und lasse das kurz stehen, sodass sie dem Teig keine

Feuchtigkeit entziehen! → höhere Verträglichkeit gratis!

Vorgehen

Die entstandene Mische wird in gebutterten, mit nach Belieben Grieß/Kernen/Haferflocken ausgestreuten Kastenformen gegeben und so lange gehen gelassen, bis sich das Volumen gut verdoppelt hat. Das passiert bei den oben angegebenen 10 % Sauerteig ungefähr über Nacht, also nach 8-12 Stunden. Für andere Gehzeiten bitte die Tabelle auf Seite 5 hinzuziehen.

Im vorgeheizten Backofen 250 °C Ober-/Unterhitze (wenn man das Gefühl hat, der Teig ist noch nicht ganz ausreichend gegangen, einfach die Formen schon während des Vorheizens in den Ofen stellen) bei Teiglingen von 1 kg circa 1 Stunde backen. Nach 10 min Backzeit auf 190 °C herunterdrehen. Werden Teiglinge von 1,3 kg gebacken, dann 1 Stunde 15 min backen.

Für eine glänzende Kruste, das noch heiße Brot mit Wasser besprühen.

Für eine definierte, starke Kruste, die letzte Viertelstunde das Brot aus der Form gekippt umgedreht backen.

Spätestens eine halbe Stunde nach dem Herausholen aus dem Ofen das Brot aus der Kastenform stürzen, sonst schwitzt es.

Roggenbrote, vor allem Vollkorn-Roggenbrote entfalten ihren Geschmack am besten, wenn sie nach dem Backen noch einen Tag unangeschnitten liegen dürfen!

Alltagstaugliches Beispiel für 3 haushaltsübliche Kastenformen:

1 kg Roggen Vollkornmehl
1 kg Dinkel Vollkornmehl
40 g Salz
1800 g Wasser
200 g Sauerteig (Anstellgut)

Wenn vermischt, kann diese Menge auf die drei Kastenformen (Fett und Grieß!) in ca. 1350 g Portionen verteilt werden, dann weiter im Text – voilà!



Sauerkraut

in allen Formen und Farben



Fein gehobeltes Weißkraut, Salz kommt hinzu für die sichere milchsäure Gärung bei der Milchsäurebakterien durch CO₂ Bildung den Sauerstoff im Glas innerhalb weniger Tage verdrängen.

Zutaten:

Kraut oder anderes Gemüse

1,0 - 2,0 % des Gemüsegewichtes
an Salz (je nach dem wie
salzig/«scharf» es werden soll)

Gewürze nach Geschmack

Vorgehen:

Da das Rezept anders ist, je nach verwendetem Glas, bitte erst das ganze Rezept lesen.

Wenn Kohl verwendet wird: vom Kohlkopf ein großes Blatt entfernen und

Seite **3** von **8**

beiseite legen.

Das Kraut oder Gemüse fein schneiden oder hobeln, einsalzen, gut durchmischen, damit keine Salznester entstehen und ca. eine halbe Stunde ziehen lassen.

Das Salz hat nun das Zellwasser aus dem Gemüse gezogen. Nochmal kurz durchkneten. Jetzt kann das Kraut schon in ein Glas oder ein Sauerkrautfass gestopft werden. Dabei darauf achten, dass alles gut verdichtet und das gesamte Gemüse von eigener Flüssigkeit bedeckt ist.

Damit feine Stückchen nicht nach oben schwimmen, wird nun das anfangs beiseite gelegte Kohlblatt oben aufgelegt, sodass das Fermentegut heruntergedrückt wird.

Bei der Verwendung eines Schraubglases mit einem Hals der sich nach oben verjüngt, kann das Blatt unter den Glasrand gequetscht werden. Ansonsten einfach einen abgekochten Stein, eine halbe rote Rübe, einen halben Apfel o.ä. oben drauf legen, um das Blatt nach unten zu drücken. Diese Vorgehensweise ist vor allem bei Fässern, Tongefäßen und Schraubgläsern (Twist-Off) wichtig.

Bei Gläsern, die selbstständig einen Druckausgleich machen können (s. unten, WECK- oder Bügelglas) darf auch Gemüse aus der Flüssigkeit heraus schauen, da der kleine Luftraum oben im Glas innerhalb weniger Tage mit CO₂ gefüllt wird durch die Aktivität der Milchsäurebakterien und kein neuer Sauerstoff hineinkommt.



Das Beste: bunte Gläser in der Vorratskammer sind ein Augenschmaus!

Nun reift das Sauerkraut 7-10 Tage bei Zimmertemperatur. Je länger es reift, desto saurer wird es.

Bei Verwendung von Schraubgläsern (Twist-Off):

Bei Zimmertemperatur die gefüllten Gläser auf ein Gefäß stellen, das heraus tropfende Flüssigkeit auffangen kann (z.B. Backblech). Hier hat sich die **3-3-3-Regel** etabliert. 3 Tage bleiben die Gläser mit leicht geöffnetem Deckel (eine Achtelumdrehung) stehen, 3 Tage mit geschlossenem Deckel, der morgens und abends kurz gelüftet wird, sodass es kurz zischt (nicht komplett öffnen!). Die letzten ein bis drei Tage bleibt das nun milchsauer Gemüses im geschlossenen Glas. Es kann nun schon gekostet werden oder kühler gestellt zum Nachreifen (zwischen 2°C und 15°C). Es ist nun ewig haltbar. **Im Sommer bei hohen Temperaturen ist diese Regel als eine 2-2-2-Regel anzuwenden.**

Bei Verwendung von WECK-Gläsern / Bügelgläsern:

Bei Verwendung von original WECK-Gläsern und auch bei Bügelgläsern kann das Glas SOFORT fertig verschlossen werden, da diese Gläser den Überdruck durch den speziellen Verschluss ausgleichen können, so wie es große Bottiche mit Gärspund auch zulassen. Auch hier muss beim Reifen jedoch ein Gefäß unter die Gläser, um Flüssigkeit aufzufangen (z.B. Backblech). Vor allem bei größeren Mengen lohnt sich auch Fässer mit einem Gärspund, durch den das Kohlendioxidgas entweichen, aber kein Sauerstoff eindringen kann. Circa eine Woche reifen die Gläser nun bei Raumtemperatur, dann ist der Hauptteil der milchsauer Gärung abgeschlossen. Es kann nun schon gekostet werden oder kühler gestellt zum Nachreifen (zwischen 2°C und 15°C).

Wenn ein Glas geöffnet ist, zwingend im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb der nächsten Wochen verbrauchen. Lässt man das fertig fermentierte Gemüse zu lange ungekühlt geöffnet, verdirbt die oberste Schicht. Aber dies muss kein Grund fürs Wegwerfen sein: meist reicht es, die Schicht in welche Sauerstoff, und damit Fäulnisbakterien und Pilze eingedrungen sind, abzunehmen. Darunter war das Ferment immer noch geschützt und ist weiterhin genießbar. Gerade bei großen Mengen/Tontöpfen.



Laktofermentiertes Obst und Lakto-Tomaten



Von oben nach unten: Lakto-Pflaumen, Lakto-Aprikosen, Lakto-Blaubeeren.



Lakto-Tomaten, unten mit Knoblauchsrauke verfeinert.

Zutaten:

600g reifes, noch leicht festes Obst

1-2 EL Starterkultur, wie Sauerkrautsaft

9 g Salz (= 1,5% des Obstgewichts)

Vorgehen:

Bei der Fermentation von Obst empfehle ich original WECK-Gläser mit flachem Deckel, Gummiring und kleinen Metallklammern oder Bügelgläser. Dann kann das Fermentgut SOFORT fertig verschlossen werden. Diese Gläser können den Überdruck durch den speziellen Verschluss ausgleichen.

Bei größeren Mengen lohnen sich auch Gläser mit einem Gärspund, durch den das Kohlendioxidgas entweichen, aber kein Sauerstoff eindringen kann oder Omas Steinguttöpfe mit Überlaufband.

Das Obst sanft waschen und gegebenenfalls entsteinen. Die Früchte, für Tomaten gilt das Gleiche, in einer Schüssel einsalzen, mit dem frischen Sauerkrautsaft (nicht pasteurisierte Buttermilch geht auch) mischen und einige Minuten stehen lassen, damit das Salz Wasser ziehen kann.

Das Obst/ die Tomaten in ein passendes Glas füllen und leicht hinunter drücken, sodass Saft heraufgedrückt wird. Bei Obst möchte man meist nicht, dass es vollkommen zerquetscht ist, deshalb gilt: wenn nicht genügend Flüssigkeit da ist, das Fermentgut zu bedecken, wird mit 3%-iger Salzlauge (auf 100ml Wasser kommen 1 g Salz) aufgefüllt. Bei Tomaten wird immer genügend Flüssigkeit in der Frucht sein und hier ist es auch gewünscht, dass man einen schön musig-zerquetschten Sugo erhält!

Bei Obst und der Verwendung von 500 ml bis 1 l Gläsern 1-2 cm zum Deckel freilassen, bei Tomaten 2-3 cm, da sie sehr aktiv sind im Blubbern und viel Kohlenstoffdioxid erzeugen. Einen Glasdeckel oder andere Beschwerung zur Sicherheit auflegen, dass das Obst in der Flüssigkeit hält und das WECK-Glas mit Gummi und Klammern verschließen. Bei Tomaten anstelle des Deckels zur Sicherheit noch etwas Salz aufstreuen, da ein Deckel untergehen würde.

Bei Zimmertemperatur 4-5 Tage stehen lassen und wenn Raum vorhanden,

bei 15° C noch eine Woche reifen lassen. Die Lagerung ist optimal bei 4° C - 10° C, dann hält das Ferment lange da die Bakterien dann ruhen und den Inhalt nicht weiter zu Matsch fermentieren.

Ein halbes Jahr ist mit leichten Geschmackseinbußen kein Problem, optimal schmeckt es noch nach 1-3 Monaten. Lakto-Fermentiertes Obst kann zu leckeren Dressings püriert werden, Nachspeisen aufpeppen, nur mit Joghurt genossen werden, oder eine fruchtige, extravagante Beilage zu Fleisch sein.

Mini-Handout Live Webinar 29.09.2026

Lakto-Tomaten können Pizzabelag, Nudelsalat, Bruschetta, Foccacia oder Suppe aufpeppen.



Für Ambitionierte eignet sich besonders bei Obst und Tomaten das Fermentieren in Vakuum-Beuteln oder mit einer speziellen Vakuum Pumpe. Eine Buch-Empfehlung hierzu ist: «Das Noma-Handbuch Fermentation» (René Redzepi & David Zilber)

