



2 einfach & praktisch

DIREKTE TEIGFÜHRUNG MIT WENIGER HEFE UND ÜBERNACHTGARE

Die Krönung für jedes Frühstück ist ofenfrisches Gebäck. Damit man aber nicht schon um 4 Uhr morgens aufstehen muss, gibt es eine praktische Alternative – die Übernachtgare: Der Teig reift nicht bei Zimmertemperatur, sondern bei maximal 8 °C, denn bei dieser Führungsart lässt man die fertig geformten Teiglinge im Kühlschrank gehen, weshalb diese Methode auch „**kalte Teigführung**“ genannt wird.

TEIGENTWICKLUNG BEI DER ÜBERNACHTGARE

Das langsame Reifen des Teiges bei Kühlschranktemperaturen bewirkt, dass der Teig anders „reagiert“ und sich anders entwickelt als bei Zimmertemperatur – es kommt zu einer „Gärverzögerung“. Dabei werden einerseits z. B. Polysaccharide oder bestimmte Kohlenhydratverbindungen besser abgebaut bzw. zu Zucker umgewandelt und tragen so zu einer besseren Verträglichkeit des Gebäcks und

zu einer Intensivierung des Geschmacks bei, weil der Teig während der langen Reifezeit mehr Aromen entwickeln kann.

Andererseits können die Enzyme, die auch bei niedrigen Temperaturen arbeiten, weiter Stärke und Proteine abbauen, was das Klebergerüst des Teiges beeinträchtigen könnte. Dadurch kann es passieren, dass dann die Teiglinge im Ofen nicht so gut aufgehen.

Aus diesem Grund sollte beim Backen mit der Übernachtgare dem Teig kein aktives Gerstenmalzmehl als Zutat beigefügt werden. Optional kann stattdessen Honig verwendet werden.

DIE VORTEILE DER DIREKTEN TEIGFÜHRUNG MIT ÜBERNACHTGARE

- mehr Geschmack und kräftigeres Aroma
- man benötigt weniger Hefe als bei der direkten Teigführung (Hefemenge kann um ca. ein Drittel reduziert werden)
- bessere Krumen- und Krusteneigenschaften
- gute Planbarkeit: ofenfrisches Gebäck frühmorgens – kein Problem

DIE NACHTEILE

- man braucht ausreichend Platz im Kühlschrank
- möglicherweise schwächerer Ofentrieb (d. h., das Gebäck hat etwas weniger Volumen)
- Krume weist ev. etwas größere Porung auf

TIPPS FÜR DIE ZUBEREITUNG MIT ÜBERNACHTGARE

- Bei den Rezepten finden Sie jeweils detailliert die genauen Zubereitungsschritte zur optimalen Herstellung.
- Das Zeitfenster (also die Reifezeit) ist mit etwa 12 Stunden berechnet, d. h. wenn Sie z. B. am Abend um 20 Uhr ihr Gebäck in den Kühlschrank stellen, sollte es am nächsten Tag gegen 8 Uhr in den Ofen geschoben werden. Das Zeitfenster kann sich bei Bedarf jedoch durchaus um bis zu 3 Stunden verlängern, d. h., Sie können das Gebäck auch schon um 17 Uhr in den Kühlschrank stellen und um 8 Uhr backen. Für die Übernachtgare empfehle ich, das Backblech mit einem Leinentuch (nicht mit Backpapier) auszulegen. Dieses bemehle ich leicht mit einem Mehlsieb und setze die Teiglinge direkt darauf.
- Die Teiglinge bedecke ich ebenfalls mit einem Leinentuch.
- Achten Sie auf die Temperatur in Ihrem Kühlschrank (sollte im Schnitt bei ca. 8 °C liegen).
- Wenn Sie am nächsten Morgen bzw. nach 12 Stunden mit dem Backen beginnen wollen, heizen sie zuerst den Backofen auf.
- Nehmen Sie das Blech mit den gereiften Teiglingen erst aus dem Kühlschrank, wenn der Backofen genügend vorgeheizt ist.
- Wenn die Teiglinge, aus welchem Grund auch immer (siehe Fehlerursachen & Lösungen auf S. 158/159), noch nicht optimal aufgegangen sind, lassen Sie diese bei Raumtemperatur etwas akklimatisieren.

