





- Den Teig dann einmal von jeder Seite mit nassen Händen falten (am besten neben dem Waschbecken bei laufendem Wasser oder neben einer Schüssel mit Wasser 5).
- Darauf folgt die Stockgare von 10–12 Stunden bei Raumtemperatur 6. Wenn möglich den Teig dabei nach 1–2 Stunden nochmals mit nassen Händen falten 7. Aber das ist kein Muss.







- Den Teig danach auf die bemehlte Unterlage geben und von allen vier Seiten mit einer großen Teigkarte nach innen falten **8**. Anschließend rund- oder langwirken (Seite 32–35) bzw. wie im Rezept angegeben formen und in einen entsprechenden Gärkorb legen.
- Den Teigling abgedeckt in der Stückgare die angegebene Zeit gehen lassen.
- Den Backofen aufheizen und eventuell einen gusseisernen Topf darin mit aufheizen.
- Den Teigling vorsichtig auf einen Einschießer stürzen und eventuell einschneiden.
- Den Teigling in den Backofen oder in den aufgeheizten Topf einschießen und backen. Falls er etwas krumm im Topf aufkommt, den Topf einfach leicht schütteln.

## VARIABLE GEHZEITEN

Bei der Stock- und Stückgare dürfen Sie flexibel sein. Die übliche Stockgare von 10–12 Stunden können Sie durch Wärme oder Kälte verkürzen bzw. verlängern und so bequem an Ihren Tagesablauf anpassen. Ausgehend von einer durchschnittlichen Raumtemperatur von 22–23 °C benötigt der Teig in der Stock- und Stückgare bei kühleren Temperaturen länger, bei wärmeren Temperaturen dagegen ist er schneller reif. Konkret verdoppeln sich die Stock- und Stückgare pro 5 °C kühlerer Temperatur und halbieren sich pro 5 °C wärmerer Temperatur.

Alle Teige in diesem Buch benötigen in der Stockgare 10–12 Stunden. Die Stückgare ist unterschiedlich und liegt zwischen 30 Minuten und 4 Stunden. Ausgehend von diesen Temperaturen können die Garezeiten für Stockgare und Stückgare wie folgt abgeändert werden.

Eine Stockgare von 10–12 Stunden bei einer Raumtemperatur von 22–23 °C entspricht:

- 2,5–3 Stunden bei 32–33 °C
- 5–6 Stunden bei 27–28 °C
- 20–24 Stunden bei 17–18 °C
- 40–48 Stunden bei 12–13 °C
- 80–96 Stunden bei 7–8 °C (Kühlschranktemperatur)

Alternativ können Sie den Teig in der Stockgare eine gewisse Zeit bei Raumtemperatur gehen lassen und anschließend in den Kühlschrank stellen:

- 9 Stunden bei Raumtemperatur und 8–24 Stunden Kühlschrank
- 8 Stunden bei Raumtemperatur und 16–32 Stunden Kühlschrank
- 7 Stunden bei Raumtemperatur und 24–40 Stunden Kühlschrank
- 6 Stunden bei Raumtemperatur und 32–48 Stunden Kühlschrank
- 5 Stunden bei Raumtemperatur und 40–56 Stunden Kühlschrank

**BROTTEIGLING**  
**ZUR** Gare im  
Gärkorb.



## STÜCKGAREZEITEN VARIIEREN

Garezeit bei RT von 22–23 °C	Garezeit bei 27–28 °C (5 °C mehr als RT)	Garezeit bei 32–33 °C (10 °C mehr als RT)	Garezeit im KS bei 7–8 °C (15 °C weniger als RT)	Garezeit RT und KS
30 Minuten	15–20 Minuten	10 Minuten	4 Stunden	10 Minuten RT + 3 Stunden KS
45 Minuten	20–25 Minuten	15–20 Minuten	6 Stunden	15 Minuten RT + 4 Stunden KS
1 Stunde	30 Minuten	15 Minuten	8 Stunden	30 Minuten RT + 4 Stunden KS
1,5 Stunden	45 Minuten	25 Minuten	12 Stunden	30 Minuten RT + 8 Stunden KS
2 Stunden	1 Stunde	30 Minuten	16 Stunden	1 Stunde RT + 8 Stunden KS
2,5 Stunden	75 Minuten	40 Minuten	20 Stunden	1 Stunde RT + 12 Stunden KS
3 Stunden	1,5 Stunden	45 Minuten	24 Stunden	1 Stunde RT + 16 Stunden KS oder 2 Stunden RT + 8 Stunden KS
3,5 Stunden	105 Minuten	55 Minuten	28 Stunden	1 Stunde RT + 20 Stunden KS oder 2 Stunden RT + 12 Stunden KS
4 Stunden	2 Stunden	1 Stunde	32 Stunden	1 Stunde RT + 24 Stunden KS oder 2 Stunden RT + 16 Stunden KS oder 3 Stunden RT + 8 Stunden KS

RT = Raumtemperatur, KS = Kühlschrank

Mit diesen flexiblen Gehzeiten können Sie Ihre Teige noch variabler handhaben. Die warmen und kühlen Gehzeiten sind nicht auf den Punkt genau – ebenso wie auch bei Raumtemperatur der richtige Garepunkt von konkreter Raumtemperatur, Luftfeuchtigkeit und Teigtemperatur abhängt. Daher sollten Sie in der Stückgare den Teig besonders zum Ende hin immer beobachten. Die kühle Gare verzeiht auch mal ein Stündchen mehr oder weniger, die warme Gare eher nicht.

Für die warme Gare gibt es spezielle Gärboxen. Im Internet finden Sie auch Anleitungen, wie Sie sich solche Boxen günstig selbst bauen können. In den Sommermonaten können Sie die warme Außentemperatur für die warme Gare nutzen. Auch Backöfen lassen sich für die warme Gare einsetzen. Manche Modelle heizen ganz leicht vor, wenn die Lampe eingeschaltet wird. Messen Sie am besten die dabei in Ihrem Backofen entstehende Temperatur selbst nach.