

Interview
**Schlagerstar
Howard
Carpendale**
16

Einfach selber backen

Das perfekte Brot.
Reportagen und
Rezepte.
15 Seiten extra

30

*Weniger
ist mehr*

82

GESUNDHEIT

Sauer ist nur der Teig

Brot ist nicht gleich Brot. Eine, die weiss, wie man aromatische Sauerteigbrote herstellt, ist Sarah Asseel. Die Mikrobäckerin verrät ihre Geheimnisse für den perfekten Laib.

TEXT DEBORAH LACOURRÈGE FOTOS VALENTINA VERDESCA





Sarah Asseel (41) ist hoch konzentriert. Das muss sie auch, denn der Sauerteig, den sie gerade abwägt, hat einen hohen Wassergehalt und ist entsprechend klebrig. Trotzdem formt sie die Teigrohlinge mit wenigen Griffen zu perfekten Kugeln, legt diese in Gärkörbe und stellt sie für 24 Stunden in den Kühlschrank. Und das, nachdem der Teig zuvor schon über einen Tag lang gehen durfte. Die Sauerteigrezepte der Bäckerin brauchen Geduld. «Dafür kann sich der Geschmack optimal entwickeln», erzählt die Frau, die ihre langen Locken für die Arbeit unter einer wunderbar bunten Haube versteckt.

Die Backstube von Sarah Asseel befindet sich in einem Bürogebäude in Zürich Oerlikon. Wobei Backstube das falsche Wort ist. Vielmehr nutzt Freja, so heisst Sarah Asseels Unternehmen, die Küche eines Co-Working-Spaces. Die einzige Gemeinsamkeit mit einer Backstube sind eine ältere Brotknetmaschine und zwei professionelle Öfen. In den einen davon hievt Sarah Asseel routiniert ihre Sauerteigrohlinge. Das, was die Zürcherin betreibt, ist keine Bäckerei im herkömmlichen Sinne. Vielmehr ist es eine Mikrobäckerei, in der pro Woche lediglich zwischen 40 und 180 Brote gebacken werden. Diese verkauft Sarah Asseel direkt über ein Brot-Abonnement im Norden der Stadt, am Oerliker Markt oder an Slow-Food-Events. Zudem bietet sie Brotbackkurse für Hobbybäcker:innen an.

Von Kairo nach Zürich Oerlikon

Dass Sarah Asseel dereinst Vollzeit Brote backen würde, hätte sie sich nie gedacht. «Auch wenn auf Ägyptisch-Arabisch das Wort Brot gleichbedeutend mit Leben ist.» Sie ist in Kairo aufgewachsen, hat dort Architektur studiert. Ihre erste Stelle führte sie in die Vereinigten Arabischen Emirate, danach ging sie für ein Masterstudium in Urban Design nach Hamburg. Doch auch Deutschland sollte nur eine Station ihres Weges sein. Sie fand eine Stelle in Zürich, wo bereits ihr Ehemann lebte. Vor sieben Jahren wurde mit der Geburt ihrer Tochter aus dem Paar eine Familie. «In dieser Anfangszeit mit meiner Tochter zu Hause tauchte ich total in die Welt des Brotbackens ein», erzählt sie. → Seite 33



SARAH ASSEEL (41)
MIKROBÄCKERIN

Alle Freja-Brote haben Namen von starken Frauen. Aufs Gramm genau wägt sie das Bio-Mehl ab (kleines Bild).

TIPPS UND TRICKS

Genau sein

Halten Sie sich bei Brotrezepten aufs Gramm genau an das Rezept. Freestyle funktioniert beim Backen selten.

Langsam anpassen

Perfektionieren Sie ein Rezept, bevor Sie es langsam anpassen. Beobachten Sie, was mit dem Teig passiert. So lernen Sie, eigene Rezepte zu kreieren.

Hochwertige Zutaten

Backen Sie nur mit biologischen, wenn möglich sogar lokalen Zutaten.



Sarah Asseel platziert die Teigrohlinge in den Gärkörben (o.).
Das Resultat kann sich sehen lassen (r.).

Freja-Brot

Für 1 Laib**Das brauchts****Mehlkochstück:**

- 37 g Roggenschrot
- 111 g Wasser
- 7,4 g Salz

Sauerteig:

- 37 g Halbweissmehl
- 37 g Anstellgut, aufgefrischt
- 37 g Apfelhefewasser
(alternativ: Wasser)

Fermentolyse:

- 111 g Sauerteig
- 239 g Halbweissmehl
- 37 g Dinkelvollkornmehl
- 148 g Wasser
- 8 g Extrawasser

Hauptteig:

- 155 g Mehlkochstück
- 543 g Fermentolyse

Und so wirds gemacht

Tag 1: Alle Zutaten für das Mehlkochstück in einem Topf mischen und auf dem Herd auf mittlerer Stufe unter ständigem Rühren kochen, bis eine sehr dicke Masse entsteht. Mit Frischhaltefolie bedecken und über Nacht abkühlen lassen.

Tag 2: Sauerteig mischen und stehen lassen, bis er sich verdoppelt hat. Alle Zutaten der Fermentolyse mischen und 30 Min. stehen lassen. Nach 30 Min. das Mehlkochstück hinzufügen und bei niedriger Geschwindigkeit in der Küchenmaschine 5 Min. kneten. Weitere 10 Min. bei hoher Geschwindigkeit kneten. Teig 30 Min. ruhen lassen. In den nächsten

90 Min. im Abstand von 30 Min. je einmal Teig falten. Teig weitere 1 bis 1,5 Std. ruhen lassen. Teig grob vorformen und weitere 30 Min. unbedeckt ruhen lassen. Danach zu einer Kugel formen und für mindestens 12 Std. (höchstens 48) im Kühlschrank kalt fermentieren lassen.

Backtag: Den Ofen mit einem Backstein mindestens 2 Std. auf 250 Grad vorheizen. Teig aus dem Kühlschrank holen, auf einen Schieber geben und nach Wunsch einschneiden. Teig in den Ofen geben und Dampf erzeugen, etwa indem man etwas Wasser hineingießt. Nach 10 Min. Dampf ablassen und Temperatur auf 220 Grad verringern. Weitere 30 Min. backen.



Backen lernen

Mit Sauerteig backen lernen von Sarah Asseel, Fladenbrote mit Grazia de Martino kreieren, in die Geheimnisse von Kombucha abtauchen. All dies und noch mehr konnte man an der letzten Food Zurich machen. Über zehn Tage bietet die Veranstaltung eine Vielfalt an Workshops, Talks, Pop-ups und Events – unter anderem den Slow-Food-Market. Die nächste Food Zurich findet vom 6. bis zum 16. Juni 2024 statt.

FOOD ZÜRICH

→ «Ich liebte es, mit Teigen zu arbeiten, das gab mir in dieser ersten Zeit mit Baby Struktur im Alltag», erzählt sie.

Und so wurde aus der Anfängerin sehr schnell eine höchst ambitionierte Hobbybäckerin, die Wochenendkurse bei Backlegenden wie Lutz Geissler (39) und Christina Weiss (49) besuchte. Ihr Flair für Zahlen, das sie auch in der Architektur brauchte, kam ihr sehr gelegen: Schnell konnte Sarah Asseel komplexe Rezepte schreiben. Und ihr Brot war gut. So gut, dass sie bald ihre ganze Nachbarschaft in Zürich Oerlikon damit versorgte und immer mehr Menschen fragten, ob man nicht dafür bezahlen könne. Ausschlag dafür, ihren Job an den Nagel zu hängen und sich voll aufs Brotbacken zu konzentrieren, gab Covid respektive der erste Lockdown. Damals merkte sie, dass ihr das Büro so gar nicht fehlte. «Ich sass den ganzen Tag am Schreibtisch. Das machte mich nicht glücklich.» Und so beschloss Sarah, ihre Mikrobäckerei zu gründen. Die Namensfindung dafür war gar nicht so leicht. «Ich lese sehr gerne Bücher über starke Frauen, über Hexen in allerlei Kulturen», erzählt sie. Und so stolperte sie über Freja, die nordische Göttin der Liebe, Fruchtbarkeit, aber auch des Krieges. Sämtliche Brotnamen beziehen sich auf Hexen aller Art.

Der Weg zum perfekten Brot

Gutes Brot ist für Sarah Asseel mehr als gutes Handwerk: «Alles beginnt mit dem Korn, dem Boden, wo es gepflanzt wird. Gefolgt von der Mühle, die dieses Korn mit Sorgfalt zu Mehl verarbeitet und den Bauern für ihre Arbeit einen fairen Lohn bezahlt», sagt sie. «Meine Rezepte sind relativ komplex, weil ich zum einen komplett auf Zusatzstoffe wie Enzyme verzichten will.» Zum anderen verändere sich das Korn je nach Wetter, wodurch sie ihre Rezepte entsprechend anpassen müsse. Die Mikrobäckerin arbeitet mit mehreren Stufen, sehr langen Gärzeiten und unterschiedlichen Treibmitteln. Sie kombiniert etwa gerne Apfelhefewasser mit Sauerteig. Sowieso ist Sauerteig ihre ganz grosse Liebe: «Sauerteig bringt so viele komplexe Aromen in das Brot und die Kruste karamellisiert wunderbar. Ich habe immer einen Weizen- und einen Roggensauerteig im Kühlschrank.» Ambitionierten Hobbybäcker:innen empfiehlt sie, möglichst viel Feuchtigkeit in den Teig zu bringen, zum Beispiel mit Koch- und Brühstücken (siehe Rezept links). «So kann man sehr viel zusätzliches Wasser binden und das Brot bleibt bis zu einer Woche frisch.» Diese Koch- und Brühstücke können mit unterschiedlichen Mehlen, Flocken oder Saaten gemacht werden. Und weil die Brote der Kairoerin schon eine kleine Perfektion für sich sind, brauchen sie gar nicht viel Belag: «Am liebsten esse ich Brot einfach mit etwas Butter bestreichen. Oder allenfalls noch Honig drauf.» ●