

Informationen zur Sendung vom 17.10.2025

Lebkuchen-Lagerteig

Von Ulla Scholz

Zutaten für circa fünf Backbleche

Grundteig

750 g Honig (450 g Blüten- und 300 g Waldhonig)
250 g Haushaltszucker
700 g Weizenmehl (Type 550)
300 g Roggenmehl (Type 997)
100 ml Wasser

Zubereitung

Die beiden Honigsorten mit dem Zucker und 100 ml Wasser in einen Topf geben. Nur leicht erwärmen und rühren. Am besten ein Thermometer benutzen, da die Temperatur unter 79 Grad liegen sollte. Das Gemisch ist perfekt, wenn sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. In eine passende Rührschüssel umfüllen und die Masse auf Raumtemperatur abkühlen lassen.

Beide Mehlsorten mischen und in eine Schüssel sieben. Das gesiebte Mehl nach und nach mit dem Honig-Zucker-Gemisch zu einem glatten Teig verarbeiten. Der wird in eine Plastikbox gelegt und mit einem Deckel luftdicht verschlossen. Bei 10 bis 16 Grad im Dunkeln reifen lassen.

Je länger gelagert wird, umso intensiver ist der Geschmack. Vier bis sechs Wochen ist ideal, aber in vielen alten Rezepten reift er bis zu drei Monaten.

Nach der Fermentierung, beziehungsweise vor dem Backen, wird dieser Teig mit weiteren Zutaten wie Eiern, Nüssen, typischen Lebkuchengewürzen und Triebmitteln wie Pottasche und Hirschhornsalz, weiterverarbeitet. Ein entsprechendes Rezept gibt es im WDR 4-Kochtipps Ende November.

Ullas Küchentipps

Warum einen Lagerteig ansetzen?

Durch die lange Reifung finden biochemische Veränderungen statt. Vereinfacht beschrieben: Die Enzyme, die besonders im Roggenmehl enthalten sind, bauen Stärke zu Zucker ab. Der Haushaltszucker verwandelt sich in Glucose und Fructose. Das Eiweiß im Mehl wird in Peptide und Aminosäuren gespalten.

Wichtig ist, dass der Lagerteig genug Feuchtigkeit enthält – die bekommt er durch den Honig. Die Temperatur sollte auch stimmen: Nicht im Kühlschrank und nicht im Wohnzimmer.

Informationen zur Sendung vom 17.10.2025

Lebkuchen-Lagerteig

Von Ulla Scholz

Die Verwandlung von Zucker und Eiweiß bewirkt optimales Backen, wenn der Lebkuchen später im Ofen ist. Die Farbe wird appetitlich und es entstehen unzählige Aromen.

Früher wurde Lebkuchen nur so hergestellt. Wir finden diese Rezepte in historischen Backbüchern. Das, was mich am meisten überzeugt, ist, dass das Gebäck später so gut schmeckt und schön geschmeidig und elastisch bleibt. Schluss mit trockenen Printen und Honigkuchenpferden!

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!