

Gesund und bekömmlich backen

**KASTEN**  
Brot

# KASTEN Brot

www.brot-magazin.de

Mehr als **30 Rezepte**  
kreativ, gelingsicher &  
bekömmlich



## DIY Backrahmen

Wie man sich eine  
eigene Form baut

## Kantige Klassiker

Pumpernickel,  
Zwieback und Co.

## Perfektes Toastbrot

Wie es garantiert  
optimal gelingt

# Eckig, praktisch, traumhaft lecker

Kastenbrote für jeden Anlass

Unter anderem in diesem Heft



Kürbistoast



Kerniges Schwarzbrot



Vier Körner und ein Kefir



Saatenfluffy



9,90 EUR

A: 10,90 Euro, CH: 15,10 sFR, BeNeLux: 11,70 Euro

**Brot**  
Sonderheft

# Jetzt neu!

**Brot**  
Fibel

## Getreide & Mehl

Alles über Herkunft, Herstellung, Eigenschaften und Verarbeitung



Geballtes Wissen für  
die Backstube

- Brotgetreide im Profil
- Alles über Urgetreide
- Glutenfreie Alternativen
- Selbst Mahlen vs. Mehl kaufen
- Basiswissen Mehl-Analytik



Mit einem Vorwort von  
Prof. Dr. Friedrich Longin,  
Universität Hohenheim

24,90 Euro

Getreide und Mehlerstellung entscheiden erheblich über Qualität, Aroma sowie Eigenschaften von Teigen und Gebäcken. Die **BROT**Fibel **Getreide & Mehl** gibt Brot-Neulingen und Backprofis breites Wissen sowie tiefe Einblicke. Alle Brotgetreide werden umfassend mit Eigenschaften und Besonderheiten vorgestellt. Von moderner Mühlentechnologie über Mehlanalytik bis hin zum Selbermahlen erklären Expertinnen und Experten die Mehlerstellung ausführlich. Woran man gutes Mehl erkennt, wo man es findet, wie man es richtig lagert und einsetzt – all diese Fragen werden kompetent beantwortet. Und auch glutenfreie Mehle kommen nicht zu kurz. Umfangreiches Fachwissen wird hier einfach und leicht verständlich erklärt. Mit der **BROT**Fibel **Getreide & Mehl** hat man stets ein Nachschlagewerk zur Hand, das hilft, den wichtigsten Rohstoff zu verstehen und perfekt einzusetzen. Oder ein perfektes Geschenk für alle, die gerne Brot und Brötchen backen. Dieses Standardwerk gehört in jede Backstube.

Hier druckfrisch bestellen:  
[www.brot-magazin.de/einkaufen](http://www.brot-magazin.de/einkaufen)  
oder 040/42 91 77-110

# EDITORIAL



## Liebe Leserin, lieber Leser.

Wer kennt es nicht: Da möchtest Du zum Wochenende saftiges Brot backen und plötzlich ist der Teig so weich, dass man ihn nur noch schwer formen kann. Was bin ich froh, dass ich für so einen Fall eine ganze Reihe unterschiedlicher Kastenformen in verschiedenen Größen zuhause habe. Weiche Teige lassen sich darin gut retten und meist kommt dann doch noch ein wunderschönes, aromatisches Brot aus dem Ofen. Allerdings habe ich die Kastenformen nicht nur als „Notfall-Equipment“ lieben gelernt. Ich mag die eckige Form einfach.

Die kantigen Laibe lassen sich sehr gut gleichmäßig aufschneiden und meine Stullen passen perfekt in meine Brotdose für unterwegs. Zudem kommt es nicht selten vor, dass ich mich tagsüber aufgrund von Terminen gar nicht intensiv um meinen Teig kümmern kann. Da ist es praktisch, ihn einfach nach dem Kneten in die Form geben und dort allein reifen lassen zu können, bis die perfekte Gare erreicht ist – selbstverständlich mit geringer Hefemenge für ein intensives Fermentationsaroma. Soll es ein Sauerteigbrot werden oder eines mit meiner Lievito Madre als Triebmittel, gehe ich anders vor, damit die Säure die Oberfläche der Form nicht angreift. Hier findet die Stockgare oft noch in der Teigschüssel statt und die Gärdauer in der Kastenform wird dadurch verkürzt. Es gibt aber auch Kastenformen, deren Beschichtung der Säure trotzt.

So oder so sind Kastenbrote fester Bestandteil meiner Brotbackroutine geworden. Zu meiner Ausstattung zählen eckige Blechformen ebenso wie solche mit abgerundeten Ecken. Sie alle waren bereits vielfach im Einsatz. Besonders stolz bin ich auf meine gusseiserne Form mit Deckel, in der sich herrliches Toastbrot backen lässt. Ich gebe zu, wann immer mir eine schöne Backform begegnet, kann ich mich nur schwer zusammenreißen. Und natürlich war ich sofort begeistert, als in der **BROT**Redaktion die Idee aufkam, ein Sonderheft zum Thema Kastenbrote zu gestalten.

Mehr als 30 Rezepte im Magazin zeugen von der großen Vielfalt der kantigen Laibe, deren Wandlungsfähigkeit man schnell unterschätzt. Garniert wird der Reigen kreativer Brotideen durch nutzwertige Hintergrundartikel. So zeigt Stefanie Herberth mit zahlreichen Step-by-step-Bildern, wie man sich einen eigenen Holzbackrahmen für Brot bauen kann – eine Form, die in meiner Sammlung noch fehlt und sich nun möglicherweise schnell hinzugesellt. Bäckermeisterin Lisa Rixrath widmet sich dem Thema Toastbrot und zeigt, wie man aus einem Standardteig unterschiedliche Varianten des beliebten Brotklassikers formen kann. Ich wünsche Dir viel Freude beim Erkunden der vielseitigen Welt der Kastenbrote!

Herzliche Grüße

Edda Klepp  
Chefredakteurin

 [brot-magazin.de](http://brot-magazin.de)

 [@brotmagazin](https://www.instagram.com/brotmagazin)

 [/BrotMagazin](https://www.facebook.com/BrotMagazin)

 [bit.ly/brot-wa](https://bit.ly/brot-wa)

Euer **BROT** an:

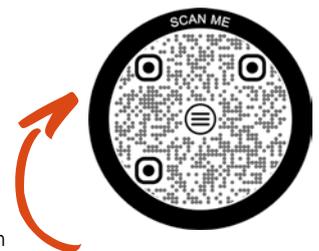
 [redaktion@brot-magazin.de](mailto:redaktion@brot-magazin.de)

Unsere Facebook-Gruppe:

 [facebook.com/groups/brotforum](https://www.facebook.com/groups/brotforum)

**BROTAkademie:**

 [brot-akademie.com](http://brot-akademie.com)



Alle Links und  
Kontaktmöglichkeiten  
auf einen Blick

# Inhalt



11 Kerniges Schwarzbrot



12 Saaten-Kartoffel-Kiste



14 Tramezzino-Brot



18 Kartoffelkasten



19 Dinkel-Auffrischbrot



20 Grünkern-Roggen-Kernling



21 Milder Hütten-Kasten



27 Toastbrot mit Polish



28 Kürbistoast



30 Roggentoastbrot



32 Rotkorn-Sauerteigbrot



33 Saatenfluffy



34 Westfälischer Pumpernickel



35 Finnenbrot



36 Zwieback



38 Vollwertkasten



39 Aprikosen-Pfirsich-Zitronenmelisse-Trio



45 Rosi Kasten



46 Rustikaler Weizenmischkasten



47 Schokocremissimo



54 Ruch-Dinkelkasten



55 Parma-Paté



56 Maronen-Brioche



58 Erbsenbrot mit Körnern und Saaten

## Selbst ist das Brot

**Kantiger Genuss –** perfekte Brote im Kasten backen **Seite 6**

**Treffliches Toastbrot –** wie das beliebte Gebäck gelingt **Seite 22**

**Do it yourself –** Schritt für Schritt zum eigenen Backrahmen **Seite 40**

## Verschiedenes

**Editorial** **Seite 3**

**BROTladen** **Seite 48**  
Nützliche Produkte fürs heimische Backen

**Die BROTKarte des guten Geschmacks** **Seite 53**  
Empfehlungen für Mühlen und Bäckereien

**Inspiration** **Seite 60**  
Bücher, Blogs und Co.

**Glossar** **Seite 79**

**Impressum** **82**



**64**  
Vier Körner und ein Kefir



**65**  
Wasserkefir



**66**  
Hafer-Dreikornkasten



**68**  
Mühlennöhrl



**70**  
Sauerteigkracher



**71**  
Käseaufstrich



**72**  
Rosinenbrot



**74**  
Landkastenbrot



**76**  
Schneller Emmer-Ruch-Zopf



**78**  
Nuss-Schwarzbrot

Speed-Baking

## Wie dieses Heft funktioniert

### Vorab

Alle Rezept-Brote in diesem Heft wurden ohne Zusatzstoffe und von Hobby-Bäckerinnen und -Bäckern in heimischen Küchen zubereitet sowie in handelsüblichen Haushalts-Öfen gebacken.

### Philosophie

Im Mittelpunkt stehen Brote mit langer Garzeit. Sie machen nicht mehr Arbeit als schnelle Brote, die Teige reifen nur länger. Denn immer mehr Forschungen weisen darauf hin, dass viele Menschen Probleme mit der Verträglichkeit von Brot haben, die aber nicht im Zusammenhang mit dem Getreide oder Gluten stehen, sondern mit der schnellen Herstellung. Während der langen Garzeit werden schwer verdauliche Stoffe im Teig abgebaut. Zudem hat der Teig mehr Zeit, Aromen zu entwickeln. Am Ende ist das Brot also nicht nur verträglicher, sondern auch bedeutend leckerer.

### Temperaturen

Mit Raumtemperatur sind 20-22°C gemeint. Weicht die Temperatur stark ab, hat das Einfluss auf die angegebene Zeit. Grobe Faustformel: Pro 5°C verdoppeln oder halbieren sich die Garzeiten. Auch Backtemperaturen und -zeiten können variieren. Welche Temperatur ein Ofen anzeigt und welche tatsächlich im Garraum erreicht wird – das sind manchmal zweierlei Dinge. Wer sichergehen möchte, misst die Ofentemperatur mit einem entsprechenden Thermometer. Brot braucht zum Start große Hitze, um guten Ofentrieb zu entwickeln. Daher wird der Ofen gründlich vorgeheizt – mindestens 20, eher 30 Minuten. Auch eine vorgeheizte Unterlage fördert den Ofentrieb. Ein Pizzastein braucht mindestens 60 Minuten, um auf Temperatur zu kommen, ein Backstahl ist bereits nach 20-30 Minuten backbereit. Wenn beides nicht vorhanden ist, geht das Vorheizen auch mit einem Backblech schnell. Ein Brot ist durchgebacken, wenn die Kerntemperatur um 97°C beträgt. Bei Kleingebäck backt man am besten immer auf Sicht und beendet den Backprozess, wenn die gewünschte Bräunung erreicht ist.

### Wasser

Vorsicht bei der Wasserzugabe. Jedes Mehl – auch Mehle mit derselben Type von verschiedenen Herstellern – hat andere Eigenschaften und kann unterschiedlich viel Flüssigkeit binden. Daher sollte man zunächst etwas Wasser (20-30%) zurückhalten und schluckweise nachschütten.

### Zeitangaben

Jeder Sauerteig, jede Hefe, jede Knetmaschine arbeitet anders. Daher sind Zeitangaben zwar erprobt, dennoch nur eine Empfehlung. Wann ein Teig ausgeknetet ist, zeigt der Fenstertest, die Gärreife zeigt sich am Teig.

### Sauerteig

Gerade Sauerteig ist eine große Variable, da jedes Anstellgut – abhängig von Häufigkeit und Art der Auffrischung – unterschiedlich schnell arbeitet. Daher sind hier immer Zeitfenster angegeben. Der Teig entscheidet, wann er reif ist, nicht die Uhr. Bei festeren Vorteigen erkennt man die Reife daran, dass der Teig sich in etwa verdoppelt hat und sich leicht nach oben wölbt. Bei flüssigeren Vorteigen geht man am besten mit einem Löffel an der Oberfläche entlang. Ist der Teig sehr blasig, ist er reif. Eine andere Variante ist es, mit der Schüssel auf einen Untergrund zu klopfen. Fällt der Teig leicht zusammen, hat er die volle Reife erreicht und muss verarbeitet werden. Grundsätzlich gilt aber: Auch mit leichter Unter- oder Übergare lässt er sich verwenden.

### Die Bewertung

Wir haben jedem Brot einen Schwierigkeitsgrad zugeordnet.

- ★☆☆ – einfaches Rezept
- ★★☆☆ – Rezept mit Anspruch
- ★★★☆☆ – sehr anspruchsvolles Rezept

Die Bewertung richtet sich danach, wieviel Aufwand und Vorkenntnis für ein Brot nötig sind. Zudem gibt es einen Hinweis, ob das Rezept für Einsteiger geeignet ist. Das ist es aus unserer Sicht immer dann, wenn alle Zutaten ohne größere Komplikationen schnell zur Hand sind. So kann es sein, dass ein einfaches Sauerteigbrot nur einen Stern hat, aber keine Einsteiger-Empfehlung, da eben erst Sauerteig angesetzt und besorgt werden muss. Umgekehrt kann auch ein anspruchsvolleres Rezept für Neulinge geeignet sein, wenn die Zutaten schnell zur Hand sind.

### Fachbegriffe

Brotbacken kommt nicht ohne Fachbegriffe aus. Ab Seite 79 findet Ihr daher ein Glossar, in dem alle wichtigen Fachbegriffe kurz erklärt werden. Für den tieferen Einstieg ins Back-Vokabular empfehlen wir die Website [www.baeckerlatein.de](http://www.baeckerlatein.de)

Viel Spaß beim Entdecken und Nachbacken.  
Wir freuen uns auf Euer Feedback.

@brotmagazin [brot-magazin.de](http://brot-magazin.de) [facebook.com/groups/brotforum](https://www.facebook.com/groups/brotforum)

/BrotMagazin BROTRezept-Suche: [www.brot-magazin.de/rezepte](http://www.brot-magazin.de/rezepte)

Trotz größter Sorgfalt passieren manchmal Fehler. In Rezepten ist das besonders ärgerlich. Daher berichten wir entscheidende Fehler, sobald sie entdeckt werden. Du findest die Korrekturen hier: [www.brot-magazin.de/korrekturen](http://www.brot-magazin.de/korrekturen)



Perfekte Brote aus  
der Kastenform

# Kantiger Genuss

Kastenbrote werden zurecht geliebt. Ihre Scheiben sind idealerweise gleich groß und sie passen gut in jede Brotdose. Auch wenn die Form zunächst etwas anderes suggeriert: Kastenbrote sind außerdem extrem vielseitig. So lassen sich viele verschiedene Mehle und andere Zutaten in ihnen verbacken, selbst in sehr weichen Teigen. Darüber hinaus ist die äußere Erscheinungsform der rechteckigen Laibe vielseitiger als zunächst angenommen.

Text: Edda Klepp

Wer hat schon Lust, am Frühstückstisch über größere oder kleinere Brotscheiben zu diskutieren? Vielleicht sind unter anderem deshalb Kastenbrote so populär. Bei ihnen werden Scheiben idealerweise gleich groß, sodass niemand benachteiligt wird. Sie passen, dünn genug geschnitten, in alle handelsüblichen Toaster und eignen sich als Stulle auch hervorragend für jede Brotdose. Selbst herzhafte Brote hält manch ein Kind für Toast und lernt so unbemerkt, wie lecker Vollkorn schmecken kann.

## Anfängerfreundlich

Daneben hat das Backen von Kastenbroten weitere Vorteile. Im Haushaltsbackofen passen problemlos mehrere Kastenformen nebeneinander, sodass man sie gleichzeitig backen

kann. Da sie während der Gare und beim Backen durch die Form stabil gehalten werden, fallen Backfehler oft weniger ins Gewicht und es kommen meist dennoch schmackhafte, ansehnliche Brote aus dem Ofen.

Doch nicht allein deswegen haben Kastenbrote den Ruf, besonders für Neulinge geeignet zu sein. Das liegt außerdem daran, dass man sie – so die Vorstellung – nicht erst aufwändig formen muss. Stattdessen kann man den Teig einfach in eine Form füllen und nach der Stockgare in den Ofen schieben. Alles in allem handelt es sich bei Kastenbroten also um ein gutes Format für den Einstieg.

Gleichwohl gibt es noch weitere Herstellungsmethoden für Kastenbrote. Unterm



Kastenbrote sind beliebt und gelten als gute Einstiegsgebäcke für Hobbybäcker/innen

Strich ist ein Kastenbrot nicht per se weniger aufwendig als andere Laibe. Es kommt immer auf das Rezept, die notwendige Vorarbeit, das passende Timing und das gewünschte Ergebnis an, welche Tücken es bei der Herstellung bereithält. Wer ein perfektes Kastenbrot backen will, das auf den Punkt eingeschossen wird und nach dem Backen keinerlei Backfehler aufweist, sollte im Vorfeld einiges beachten.

### Die direkte Methode

Die einfachste Methode, ein Kastenbrot herzustellen, ist die direkte Teigführung. Hierfür werden alle Zutaten für den Hauptteig vermischt, anschließend ohne Wartezeit in die Form gefüllt und der Teig glatt gestrichen. In der Kastenform findet dann die Stockgare statt. Auch Teige, die mit Vorstufen hergestellt worden sind, also zum Beispiel mit einem Sauerteig, Hefevorteig oder einer Lievito Madre, kann man nach dem Mischen des Hauptteiges direkt in die Form füllen.

Insbesondere bei sehr weichen Teigen ist es üblich, so vorzugehen. Da zum Beispiel Teige mit einem hohen Roggenanteil oder reine Roggenteige ein weniger stabiles Teiggerüst bilden als beispielsweise Weizenteige, fallen sie nicht selten weicher aus und werden daher auch gerne im

Kasten gebacken. Der Teig wird durch die Außenwände nämlich in Form gehalten.

Daher kann auch der Flüssigkeitsanteil bei Kastenbroten höher ausfallen als sonst bei Broten üblich. Das zahlt sich nach dem Backen in Saftigkeit und längerer Haltbarkeit aus. Bei freigeschobenen Broten beträgt die Teigausbeute (TA), also das Verhältnis von Wasser zu Mehl, im Regelfall zwischen 160 und 180, in Ausnahmefällen ist sie höher. Befindet sich der Teig im Kasten, läuft man nicht

### SO BEKOMMT MAN DAS BROT AUS DER FORM

Bisweilen hängen Kastenbrote fest in ihrer Form, sodass man sie nicht leicht herausbekommt. Dabei empfiehlt es sich, sie nach dem Backen direkt zum Abkühlen aus der Form zu lösen. Andernfalls kann sich im Kasten Kondenswasser sammeln und die Kruste matschig werden. Je nach Hersteller sind die Kastenformen besser oder schlechter für Brote geeignet. Idealerweise sind sie aus einem Stück gefertigt, sodass es keine Kanten gibt, an denen der Laib hängen bleiben kann.

Bevor der Teig in die Form gefüllt wird, sollte sie mit Butter oder Margarine lückenlos gefettet werden. Zusätzlich kann man das Fett bemehlen. Auf dem Markt sind zum Fetten sogenannte Trennsprays erhältlich, die aber nicht in jedem Fall halten, was sie versprechen. Zudem beinhalten sie in einigen Fällen Inhaltsstoffe, die man nicht im Brot haben will.

Sollte sich der Laib nach dem Backen nicht sofort lösen, gibt es mehrere Kniffe, die man anwenden kann. Eine Möglichkeit besteht darin, die Form leicht irgendwo gegen zu schlagen, damit sich das Brot durch die Erschütterung löst. Ein weiterer Trick funktioniert so: Das Gebäck wird kopfüber auf einen Rost gestellt und ein feuchtes Tuch darauf gelegt, solange die Form noch warm ist. Mit der Zeit wird sich das Brot dann durch die Schwerkraft aus der Form lösen.



Fotos: IREKS GmbH



Zwar können Kastenbrote eine höhere Teigausbeute vertragen, zu viel Feuchtigkeit im Teig bewirkt allerdings eine unschöne Krumenverdichtung am Boden

Hängt die Oberfläche des gebackenen Brotes durch, ist das ein Hinweis auf Übergare

Gefahr, dass ein Teigling bei der Stückgare oder anschließend im Ofen auseinanderläuft.

Entsprechend kann man beim Kastenbrot etwas mehr Flüssigkeit verwenden und eine TA von 190 bis zu 200 erreichen. Das sorgt auch für eine luftigere Krume. Vorsicht ist allerdings bei zu viel Feuchtigkeit geboten, da sich so schnell eine Krumenverdichtung am Boden des Brotes bilden kann. Das Wasser sammelt sich dann unten in der Form und kann nicht entweichen. Im Brot entsteht eine klitschige Schicht, die eher an rohen Teig erinnert und Wasserstreifen genannt wird.

Gibt man ihnen ausreichend Zeit, eignen sich No-Knead-Teige ebenfalls sehr gut für die direkte Vorgehensweise, bei der bereits die Stockgare in der Form stattfindet. Hierbei

wird ein Teig nicht geknetet, bis ein stabiles Glutengerüst entsteht. Stattdessen überlässt man diesen Prozess sich selbst. Während der längeren Gare ordnen sich die Glutenstränge von selbst zu einem elastischen Geflecht.

### Vorheriges Formen

Nicht immer aber wird der Teig für ein Kastenbrot direkt in die Form gefüllt. Eine andere Methode besteht darin, ihn im passenden Maß lang-zuwirken und dann mit Schluss nach unten in die Kastenform zu geben. Um dabei eine gleichmäßig geformte Rolle zu erhalten, bietet es sich an, zunächst Spannung in den Teig zu bringen und ihn rundzuwirken.

Im nächsten Schritt zieht man den runden Teigling mit Schluss nach oben zu einem Rechteck der gewünschten Länge (entsprechend der gewählten Kastenform-Maße), sodass eine gleichmäßig dicke Teigplatte entsteht. Das obere Drittel wird dann entlang der langen Seite zur Mitte hin eingeklappt, das untere Drittel ebenso. Nun zieht man den Teigling an den kurzen Seiten gleichmäßig etwas in die Länge und klappt die Außenseiten ebenfalls nach innen.



Foto: IREKS GmbH

Schießt man den Teigling bei Untergare ein, kann das dazu führen, dass die Decke des Kastenbrotes ungewollt seitlich einreißt



Ein Vorteil an Kastenformen ist, dass sie gut nebeneinander passen – auch im Ofen

Im letzten Schritt wird der Teigling erneut von der langen Seite aus zu einem Drittel zur Mitte hin gefaltet und leicht gerollt, sodass eine gleichmäßige Rolle entsteht, die der Länge und Breite der Kastenform entspricht. Mit Schluss nach unten legt man die Rolle hinein, drückt sie gegebenenfalls noch ein wenig flach und deckt die Form dann für die Stückgare zu. Das verhindert, dass die Teiglingsoberfläche austrocknet.

Darüber hinaus gibt es weitere kreative Möglichkeiten, Kastenbrote zu formen. Zum Beispiel kann man aus vielen kleinen Brötchenteiglingen ein Monkey Bread herstellen oder unterschiedliche Toastbrot-Varianten gestalten, wie im Artikel ab Seite 22 gezeigt wird. Grundsätzlich gilt: Je weicher ein Teig ist, desto schwieriger lässt er sich formen. Ein wenig Übung und Erfahrungswerte führen dazu, dass ein Brot mit der Zeit immer besser gelingt.

## Die Gare

Auf die Teigbereitung, das Einfüllen beziehungsweise Formen des Teiges folgt die abschließende Gare. Um zu verhindern, dass ein Kastenbrot im Ofen bei Hitze ungewollt Risse bildet, zum Beispiel indem die Oberseite auf- oder abreißt, muss man den perfekten Zeitpunkt zum Einschließen abpassen. Hat der Teig eine zu kurze Reifezeit, spricht man von Untergare.

Sie bewirkt, dass der Ofentrieb unkontrolliert und sehr stark auf den Teigling einwirkt und zu Rissen führt. Sie können sich auf der Oberfläche bilden, sodass das Brot später



Die Gestaltungsmöglichkeiten von Kastenbrot sind vielseitig. Gern werden als Topping beispielsweise Kerne oder Saaten verwendet

etwas kuchenartig aussieht. Oder die Decke reißt ab. Sie wird also gleichmäßig durch den starken Ofentrieb nach oben gedrückt. Rundherum sind unter der Oberfläche dann Längsrisse zu sehen.

Bei Überschreitung der optimalen Reifezeit ist von Übergare die Rede. Hierbei fällt der Teigling bei Hitze eher zusammen. Die Oberfläche des Laibes hängt dann durch. Empfehlenswert ist es deswegen, den Teig in der Kastenform entweder bei knapper oder voller Gare in den Ofen zu geben. Knappe Gare sorgt dafür, dass das Brot kontrolliert aufgeht. Diese Methode eignet sich zum Beispiel, wenn der Teigling vorm Backen noch eingeschnitten wird oder mit Schluss nach oben im Kasten liegt.

Bei voller Gare findet nur noch minimaler Ofentrieb statt, sodass die Oberfläche kaum

Bei weichen Teigen erkennt man mit etwas Übung den Zustand der Gare daran, wie sehr das Volumen in der Form zugenommen hat





**Geschnittenes Kastenbrot passt perfekt in jede Brotdose**

oder gar nicht mehr aufreißt. So geht man vor, wenn man eine gleichmäßig glatte Oberfläche des Brotes erreichen will. Bei sehr roggelastigen Broten ist der perfekte Zeitpunkt durch Löcher auf der Teigoberfläche gut erkennbar. Sie bilden sich während der Gare. Wenn der Laib dann beinahe wie eine Mondlandschaft aussieht, ist es Zeit zum Backen.

Eher weizen- sowie dinkellastige oder verwandte Teige prüft man am besten, indem man mit dem Finger beherzt in den Teig drückt – vorausgesetzt, sie sind nicht zu breiig. Bildet sich die Einwölbung nur langsam oder gar nicht zurück, sollte der Teigling rasch in den Ofen. Bei allzu weichen Teigen funktioniert diese Methode nicht. Bei ihnen orientiert man sich eher daran, wie weit der Teig in der Form zum Rand gewandert ist, also an Volumen zugenommen hat.

## Das Backen

Nach der Gare folgt der Backvorgang. Während freigeschobene Brote im vorgeheizten Ofen die Hitze direkt von allen Seiten abbekommen, insbesondere an der aufliegenden Unterseite, benötigt ein Kastenbrot eine etwas andere Vorgehensweise. Zwar wird auch hier der Ofen in der Regel vorgeheizt, jedoch empfiehlt sich eine etwas geringere Anbacktemperatur. Schließlich dauert es, bis die Hitze durch die Form zum Teig gelangt.

Mit einer Starttemperatur von 200°C verhindert man, dass die Oberfläche zu schnell austrocknet oder sogar schwarz wird, bevor der Rest des Brotes die notwendige Kern-

temperatur erreicht hat. Für den weiteren Backprozess sollte man die Temperatur auf 180°C reduzieren. Möglicherweise verlängert sich dann, je nach Teigmenge und Größe der Kastenform, die Backzeit. Dafür wird man am Ende mit einem gut durchgebackenen und gleichmäßig gebräunten Laib belohnt.

Einige Rezepte weichen von dieser Empfehlung bewusst ab und geben eine höhere Temperatur vor, um eine besonders krosse Kruste zu erhalten oder schneller zum fertigen Brot zu kommen. Eine gute Orientierung ist die 200-180-Regel aber allemal.

Ein Trick, um rundherum eine krossere Kruste zu erhalten, besteht darin, das Brot etwa 10 bis 15 Minuten vor Backende ohne Form auf einem Rost oder Backblech weiterzubacken. Auf diese Weise werden auch die Seiten des Brotes erreicht, die sonst durch die Form von der direkten Hitze abgeschirmt worden sind.

## Vielseitige Brote

Alles in allem gibt es bei Kastenbroten eine große Vielfalt an Gestaltungsmöglichkeiten. Mit dem nötigen Know-how lassen sich leckere und abwechslungsreiche Brote backen. Auch optisch sind viele Kastenbrote ein Genuss.

Nicht zuletzt lassen sich mit einer Kastenform bisweilen Brotteige retten, die für freigeschobene Laibe gedacht waren. Sind sie zu weich geraten und drohen beim Backen breit zu laufen, gibt man sie einfach in die Kastenform und erreicht so die notwendige Stabilität. Dem Geschmack wird diese Vorgehensweise keinen Abbruch tun. 🍞

**Toastbrot ist beliebt bei Kindern. Geröstet essen sie auch Vollkorn, ohne zu murren**





Rezept & Bild:  
Tanja Schlund

 @schlundisworld

 /Schlundis.Blog

 schlundis.com

# Kerniges Schwarzbrot

Das deftige Schwarzbrot ist ein echter Klassiker. Dank Schrot, Vollkornmehl und Beigabe von Saaten sowie Nüssen bringt das Kastenbrot viele Mineralstoffe und Vitamine in die Brotzeit. Mit seinem typisch kräftigen Geschmack passt es hervorragend zu einem herzhaften Abendessen mit Käse, Schinken oder einem leckeren Kräuteraufstrich.

- ▶ Alle Zutaten auf langsamer Stufe 15 Minuten mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten ruhen lassen.
- ▶ Den Teig in eine gefettete und mit Haferflocken ausgestreute Kastenform (zirka 23 cm) geben und zugedeckt bei Raumtemperatur etwa 90 Minuten gehen lassen, bis der Teig die Form beinahe ausfüllt.
- ▶ Rechtzeitig den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- ▶ Den Teig mit Wasser benetzen, die Form in den Ofen geben, die Temperatur auf 190°C reduzieren und 50 Minuten backen. Das Brot aus der Form nehmen, mit Wasser besprühen und weitere 10 Minuten backen. 🍷

## Sauerteig

- ▶ 120 g Wasser (warm)
- ▶ 120 g Roggenschrot (fein, alternativ Roggenmehl Vollkorn)
- ▶ 15 g Anstellgut

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 8-14 Stunden reifen lassen.

## Brühstück

- ▶ 150 g Wasser (kochend)
- ▶ 50 g Leinsaat (geschrotet)
- ▶ 50 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 50 g Haferflocken

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 8-14 Stunden quellen lassen.

## Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Brühstück
- ▶ 200 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 150 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 100 g Roggenmehl 1150
- ▶ 50 g Haselnüsse (ganz, geröstet)
- ▶ 50 g Zuckerrübensirup
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 5 g Frischhefe

## Topping

- ▶ 10 g Haferflocken
- ▶ 10 g Leinsaat
- ▶ 10 g Sonnenblumenkerne

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Roggen, Dinkel
Triebmittel:	Sauerteig, Hefe
Teigkonsistenz:	breiig, klebrig
Zeit gesamt:	11,5-17,5 Stunden
Zeit am Backtag:	3,5 Stunden
Backzeit:	60 Minuten
Starttemperatur:	200°C
Backtemperatur:	190°C, sofort
Schwaden:	optional

### Zeitraster

20.00 Uhr	Nächster Tag 9.00 Uhr	10.00 Uhr	11.00 Uhr	11.30 Uhr	12.30 Uhr
Sauerteig und Brühstück ansetzen	Hauptteig ansetzen	Teig in die Kastenform geben	Ofen vorheizen	Backen	Brot fertig



# Saaten- Kartoffel-Kiste



Rezept & Bild:  
Tanja Schlund

 @schlundisworld

 /Schlundis.Blog

 schlundis.com

**Kartoffelbrote sind beliebt wegen ihrer Saftigkeit und längeren Haltbarkeit. Die angerösteten Haferflocken und Saaten geben hier zudem ein leckeres, leicht nussiges Aroma. Joghurt macht die Krume des kräftigen Vollkornlaibs noch saftiger. Rundum ist das Brot ein richtig gesunder Sattmacher für alle Gelegenheiten.**

▶ Alle Zutaten auf langsamer Stufe 15 Minuten mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten ruhen lassen.

▶ Den Teig in eine gefettete und mit Flocken sowie Saaten ausgestreute Backform (zirka 23 cm) geben, glatt streichen, mit dem Topping bestreuen und zugedeckt bei Raumtemperatur 3-6 Stunden gehen lassen, bis der Teig die Form nahezu ausfüllt.

▶ Rechtzeitig den Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

▶ Den Teig mit Wasser besprühen, die Form in den Ofen geben, die Temperatur auf 200°C reduzieren und 45 Minuten backen. Das Brot aus der Form nehmen und weitere 25 Minuten backen.

▶ Das Brot aus dem Ofen nehmen und erneut mit Wasser besprühen. ■

## Sauerteig

- ▶ 150 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 150 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 15 g Anstellgut

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 8-14 Stunden reifen lassen.

## Brühstück

- ▶ 150 g Wasser
- ▶ 50 g Haferflocken
- ▶ 50 g Leinsaat (geschrotet)
- ▶ 20 g Sesamsaat

Die Flocken und Saaten ohne Fett in einer Pfanne anrösten, mit Wasser übergießen und zugedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten abkühlen lassen, dann weitere 7-13 Stunden im Kühlschrank quellen lassen.

## Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Brühstück
- ▶ 165 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 200 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 200 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 175 g Kartoffel (gekocht, zerdrückt)
- ▶ 150 g Joghurt (3,5% Fett)
- ▶ 12 g Salz

## Topping

- ▶ 30 g Haferflocken
- ▶ 15 g Sesamsaat
- ▶ 15 g Leinsaat

### Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Roggen, Weizen
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	weich, breiig
Zeit gesamt:	13,5-22,5 Stunden
Zeit am Backtag:	5,5-8,5 Stunden
Backzeit:	70 Minuten
Starttemperatur:	220°C
Backtemperatur:	200°C, sofort
Schwaden:	optional

### Zeitraster

▶ 22.00 Uhr	Nächster Tag ▶ 11.00 Uhr	▶ 12.00 Uhr	▶ 15.30 Uhr	▶ 16.00 Uhr	▶ 17.10 Uhr
Sauerteig und Brühstück ansetzen	Hauptteig ansetzen	Teig in die Kastenform geben	Ofen vorheizen	Backen	Brot fertig



# Tramezzino-Brot

Tramezzini sind Klassiker der italienischen Snack-Kultur. Jede Bar hat sie in ihrem Repertoire, ob mit Gemüse, Ei, Thunfisch oder Schinken gefüllt, das ursprünglich aus Turin stammende Sandwich ist beliebt und ein schneller Genuss zum Aperitivo oder zwischendurch. „Tramezzare“ bedeutet auf Italienisch „einschieben, einlegen“, was auf die Füllung zwischen zwei Scheiben Brot hinweist. Im Grunde ist das Tramezzino-Brot eine entrindete Form des Toastbrotes mit einer besonders weichen, elastischen Krume.

▶ Alle Zutaten – außer Salz – auf langsamer Stufe 8 Minuten mischen, dann zugedeckt bei Raumtemperatur 15 Minuten quellen lassen.

▶ Das Salz hinzufügen, den Teig auf schnellerer Stufe 6-8 Minuten kneten, dann in eine gefettete Kastenform (etwa 21 cm) geben, die Oberfläche mit Wasser glattstreichen, die Form mit einem Deckel verschließen und den Teig 4-5 Stunden reifen lassen, bis der Teig die Form nahezu ausfüllt.

▶ Rechtzeitig den Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Schwierigkeitsgrad:



Getreide:

Weizen

Triebmittel:

Lievito Madre, Hefe

Teigkonsistenz:

weich, bindig

Zeit gesamt:

18-21 Stunden

Zeit am Backtag:

6-7 Stunden

Backzeit:

45 Minuten

Starttemperatur:

220°C

Backtemperatur:

200°C, sofort

Schwaden:

nein



**Tipp**  
 Traditionell schneidet man die Tramezzini in Dreiecke. Aus den Abschnitten der Kruste lassen sich Brotchips oder Semmelbrösel herstellen.

Rezept & Bild:  
 Johannes C. Hoflehner

angerichtet.at

- ▶ Die geschlossene Form in den Ofen geben, die Temperatur auf 200°C reduzieren und 45 Minuten backen.
- ▶ Nach dem Backen das Brot aus der Form nehmen und auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen.
- ▶ Die Kruste von allen Seiten entfernen. Das Brot entweder längs oder quer in zirka 7-8 mm dicke Scheiben schneiden.
- ▶ Jede Scheibe nach Belieben belegen. Eine zweite Scheibe auflegen, leicht andrücken und mit einem scharfen Messer in die gewünschte Form schneiden. 🍴

## Lievito Madre

- ▶ 150 g Wasser (kalt)
- ▶ 150 g Weizenmehl Tipo 00 (alternativ Weizenmehl 405)
- ▶ 15 g Lievito Madre

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 12-14 Stunden reifen lassen.

## Vorteig (Polish)

- ▶ 150 g Vollmilch (kalt)
- ▶ 150 g Weizenmehl Tipo 00 (alternativ Weizenmehl 405)
- ▶ 0,1 g Frischhefe

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 12-14 Stunden reifen lassen.

## Kochstück

- ▶ 150 g Vollmilch (kalt)
- ▶ 30 g Weizenmehl Tipo 00 (alternativ Weizenmehl 405)

Das Mehl ins Wasser einrühren, dabei unter Rühren erhitzen, bis die Masse puddingartig eindickt. Zugedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten abkühlen lassen, anschließend für weitere bis zu 13 Stunden in den Kühlschrank stellen.

## Hauptteig

- ▶ Lievito Madre
- ▶ Polish
- ▶ Kochstück
- ▶ 50 g Vollmilch (kalt)
- ▶ 270 g Weizenmehl Tipo 00 (alternativ Weizenmehl 405)
- ▶ 25 g Zucker

### Spätere Zugabe

- ▶ 12 g Salz

**Tipp**  
 0,1 g Frischhefe entspricht etwa der Größe eines Reiskorns.

Zeitraster	Nächster Tag				
▶ 19.00 Uhr	▶ 8.00 Uhr	▶ 8.30 Uhr	▶ 13.00 Uhr	▶ 13.30 Uhr	▶ 14.15 Uhr
Lievito Madre, Polish und Kochstück ansetzen	Hauptteig ansetzen	Teig in die Kastenform geben	Ofen vorheizen	Backen	Brot fertig



# Werde Sauerteig- Profi

**12 Ausgaben BROT  
plus BROTFibel Sauerteig**

**BROT-Abo für 2 Jahre abschließen und als Geschenk die BROTFibel Sauerteig erhalten.**

Der Bezugspreis für das Abonnement beträgt 79,80 Euro (Ausland zuzüglich Versandkosten). Nach Ablauf der 2 Jahre läuft das Abonnement als Jahresabo weiter und verlängert sich jeweils um ein weiteres Jahr. Sie können es ab dann aber jederzeit kündigen und erhalten das Geld für bereits gezahlte Ausgaben zurück. Im Jahresabo ist auch das Digital-Abo enthalten. Zudem hat man über die **BROT** App während der Laufzeit des Abonnements Zugriff auf alle in der App erschienenen **BROT** Ausgaben.



### Deine Abo-Vorteile:

- 10% Ersparnis auf den Heftpreis
- Zugriff auf das gesamte Digital-Archiv mit mehr als 1.000 Rezepten
- Das Magazin im Umschlag frei Haus
- 2 Wochen vor Erscheinen Zugriff auf die Digitalausgabe
- Preisvorteile für Sonderhefte und **BROT**Fibeln bei Neuerscheinung



4. aktualisierte Auflage

[www.brot-magazin.de/12malbrot](http://www.brot-magazin.de/12malbrot)  
Telefon: 040/42 91 77-110  
E-Mail: [service@brot-magazin.de](mailto:service@brot-magazin.de)



**Tipp**  
1 g Frischhefe hat etwa die Größe einer Kichererbse.

## Kochstück

- ▶ 125 g Sojadrink (alternativ Haferdrink)
- ▶ 25 g Weichweizengrieß
- ▶ 1 g Salz

Den Sojadrink aufkochen, den Grieß einrühren und so lange weiter rühren, bis er andickt. Die Masse anschließend zugedeckt bei Raumtemperatur 60-120 Minuten abkühlen lassen.

## Hauptteig

- ▶ Kochstück
- ▶ 200 g Sojadrink (kalt, alternativ Haferdrink)
- ▶ 25 g Wasser (kalt)
- ▶ 350 g Emmermehl 1300 (alternativ Weizenmehl 1050)
- ▶ 150 g Roggenmehl 997 (alternativ Roggenmehl 1150)
- ▶ 185 g Kartoffeln (gekocht, zerkleinert)
- ▶ 20 g Lievito Madre
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 5 g Speiseöl
- ▶ 5 g Zuckerrübensirup
- ▶ 1 g Frischhefe

Rezept & Bild:  
Michelle Deschner

 @mimipustebume

# Kartoffelkasten

**Kartoffeln im Brot sind ein Garant für eine frische, fluffige Krume und angenehm wollige Textur. Saftigkeit bringt aber auch das Kochstück in den Laib. Emmer und Roggen sorgen für nussig-erdige Noten, die mit der Süße der Lievito Madre bestens harmonieren. Die Herstellung ist denkbar einfach. Morgens nur noch schnell den Backofen vorheizen, backen, fertig – und dann mit allen Sinnen genießen.**

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★★☆☆  
 Getreide: Emmer, Roggen  
 Triebmittel: Lievito Madre, Hefe  
 Teigkonsistenz: mittelfest, bindig  
 Zeit gesamt: 12,5-15,5 Stunden  
 Zeit am Backtag: 1,5 Stunden  
 Backzeit: 50 Minuten  
 Starttemperatur: 235°C  
 Backtemperatur: 220°C, nach 10 Minuten  
 Schwaden: beim Einschließen

- ▶ Alle Zutaten auf langsamer Stufe 7-8 Minuten mischen und in eine gefettete Kastenform (zirka 23 cm) geben. Die Oberfläche mit etwas Mehl bestäuben, den Teig dann zugedeckt bei Raumtemperatur 10-12 Stunden gehen lassen, bis er die Form nahezu ausfüllt.
- ▶ Rechtzeitig den Backofen auf 235°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- ▶ Die Kastenform mit dem Teig unter Schwaden in den Ofen geben und 10 Minuten backen. Die Temperatur auf 220°C reduzieren und weitere 40 Minuten backen. 🍳

### Zeitraster

▶ 20.00 Uhr	▶ 22.00 Uhr	▶ 22.10 Uhr	Nächster Tag ▶ 7.30 Uhr	▶ 8.00 Uhr	▶ 8.50 Uhr
Kochstück herstellen	Hauptteig ansetzen	Teig in die Kastenform geben	Ofen vorheizen	Backen	Brot fertig



**Auffrisch-Teig**

Rezept:  
Valesa Schell /  
Verlag Eugen Ulmer  
Bild: Heike  
Schmidt-Röger

# Dinkel-Auffrischbrot

Wer größere Mengen an Anstellgut im Kühlschrank hat, kann sie wunderbar in diesem Laib verarbeiten. So erhält man den vollen Aroma-Kick des Sauerteigs, muss aber auf das fertige Brot nicht lange warten. Die Zugabe von Waldstaudenroggenmehl zum Dinkel lässt den Laib noch vollmundiger schmecken. Ein leckeres Alltagsbrot für alle Gelegenheiten.

- ▶ Alle Zutaten – außer Salz – auf langsamer Stufe 1-2 Minuten mischen, dann zugedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten quellen lassen.
- ▶ Das Salz dazugeben und auf schnellerer Stufe 10 Minuten kneten.
- ▶ Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, rundwirken, dann langformen und mit Schluss nach unten in eine gefettete Kastenform (zirka 23 cm) geben. Die Oberfläche mit Mehl bestäuben. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 5-6 Stunden gehen lassen.
- ▶ Rechtzeitig den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- ▶ Die Kastenform mit Schwaden in den Backofen geben und 10 Minuten backen. Die Temperatur auf 200°C reduzieren und weitere 40-45 Minuten backen. 🍷

## Teig-Zutaten

- ▶ 250 g Wasser (kalt)
- ▶ 250 g Buttermilch (kalt)
- ▶ 400 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 100 g Waldstaudenroggenmehl Vollkorn (alternativ Roggenmehl Vollkorn)
- ▶ 100 g Dinkelmehl 630
- ▶ 150 g Anstellgut (aus dem Kühlschrank)
- ▶ 50 g Altbrot (geröstet, gemahlen)
- ▶ 10 g Zuckerrübensirup
- ▶ 3 g Frischhefe

## Spätere Zugabe

- ▶ 14 g Salz

## Topping

- ▶ 20 g Dinkelmehl Vollkorn

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Dinkel, Waldstaudenroggen
Triebmittel:	Sauerteig, Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	7-8 Stunden
Zeit am Backtag:	7-8 Stunden
Backzeit:	50-55 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	200°C, nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen

## NOCH MEHR REZEPTE

Valesa Schells Rezept wurde in ihrem Buch „Kastenbrote“ vom Verlag Eugen Ulmer veröffentlicht. Darin erklärt sie die Grundlagen dieser praktischen Methode, Brot zu backen. Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Fortgeschrittene bekommen außerdem eine Vielzahl verständlicher Anleitungen für leckere Brote aus der eckigen Form zur Hand.



## Zeitraster

▶ 8.00 Uhr	▶ 8.40 Uhr	▶ 14.00 Uhr	▶ 14.30 Uhr	▶ 15.20 Uhr
Teig ansetzen	Brot formen	Ofen vorheizen	Backen	Brot fertig

## Sauerteig

- ▶ 240 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 240 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 25 g Anstellgut

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 10-12 Stunden reifen lassen.

## Quellstück

- ▶ 60 g Wasser (kalt)
- ▶ 30 g Leinsaat (geschrotet)
- ▶ 30 g Sonnenblumenkerne

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur mindestens 60 Minuten quellen lassen, dann bis zu 10 Stunden bis zur weiteren Verwendung in den Kühlschrank stellen. Etwa 60 Minuten vor der Weiterverarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen.

## Kochstück

- ▶ 240 g Wasser
- ▶ 60 g Roggenkörner
- ▶ 60 g Grünkernkörner

Die Körner zirka 30 Minuten im geschlossenen Topf kochen, dann 30 Minuten zugedeckt bei Raumtemperatur quellen lassen. Anschließend bis zu 9 Stunden in den Kühlschrank stellen. Etwa 120 Minuten vor der Weiterverarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen.

## Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Quellstück
- ▶ Kochstück
- ▶ 200 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 220 g Roggenmehl 1150
- ▶ 135 g Dinkelmehl 630
- ▶ 15 g Salz

## Topping

- ▶ 60 g Haferflocken

Rezept: Marta Ullmann / Verlag Eugen Ulmer  
Bild: Marta Ullmann



# Grünkern-Roggen-Kernling

Wird Dinkel noch halbreif gerntet, gewinnt man Grünkern. Gekocht sind die Körner besonders schmackhaft und bringen eine nussige Würze mit ins Brot. Gepaart mit kräftigem Roggenmehl und gesunden Saaten ergibt das ein leckeres Brot mit dichter Porung. Es hält lange frisch und ist der perfekte Begleiter zu herzhaftem Aufschnitt oder Käse.

▶ Alle Zutaten auf langsamer Stufe 8-10 Minuten mischen, dann zugedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten gehen lassen.

▶ Den Teig auf eine befeuchtete Arbeitsfläche geben, mit nassen Händen länglich formen und in Haferflocken wälzen, dann mit Schluss nach unten in eine gefettete und bemehlte Kastenform (zirka 23 cm) geben und etwas flach drücken. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 120 Minuten gehen lassen, bis er die Form vollständig ausfüllt.

▶ Rechtzeitig den Backofen auf 230°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

▶ Die Form in den Ofen geben, die Temperatur auf 210°C reduzieren und 50 Minuten backen. ■

### Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Roggen, Dinkel
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	13,5-16 Stunden
Zeit am Backtag:	3,5-4 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	210°C, sofort
Schwaden:	nein

## NOCH MEHR REZEPTE

Das Rezept von Marta Ullmann gibt es im Buch „Mein Dinkel-Backkurs“ vom Verlag Eugen Ulmer. Darin dreht sich alles um das Thema Dinkel – von der Geschichte des Getreides bis zu seinen Eigenschaften. Von vier großen Rezeptkapiteln ist eines reinen Sauerteigbrotens gewidmet.



## Zeitraster

▶ 20.00 Uhr	▶ 21.00 Uhr	Nächster Tag ▶ 8.00 Uhr	▶ 8.45 Uhr	▶ 10.20 Uhr	▶ 10.50 Uhr	▶ 11.40 Uhr
Sauerteig, Quell- und Kochstück ansetzen	Quell- und Kochstück in den Kühlschrank stellen	Hauptteig ansetzen	Brot formen	Ofen vorheizen	Backen	Brot fertig



**Tipp**  
 In der Knetmaschine benötigt der Teig zirka 10-12 Minuten nach der Salzzugabe. Sollte er zu weich zum Formen sein, kann er einfach so in die Form gegeben und mit nassen Händen glatt gestrichen werden.



**Dieses Rezept gelingt mit dem Thermomix**

# Milder Hütten-Kasten

Das helle Kastenbrot bekommt durch Hüttenkäse eine besonders fluffige Krume und wird so zum perfekten Frühstücksbrot. Dabei überzeugt der Teig durch eine milde Würze. Die Sonnenblumenkerne sorgen für mehr Biss. Dazu passt besonders gut ein fruchtiger Aufstrich wie zum Beispiel ein Ananas-Frischkäse. Aber auch fermentierter Pfeffer und Olivenöl geben eine gute Paarung zum Brot ab.

- ▶ Alle Zutaten – außer Salz und Öl – in den Topf geben, auf Stufe 3 für 20 Sekunden mischen und den Teig dann 30 Minuten zugedeckt bei Raumtemperatur quellen lassen.
- ▶ Das Salz dazugeben und auf der Teigstufe für 1 Minute unterkneten.
- ▶ Den Teig weitere 2 Minuten auf Teigstufe kneten und dabei das Öl über die Deckelöffnung einlaufen lassen.
- ▶ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, zunächst rundwirken, anschließend langwirken und mit Schluss nach unten in eine gefettete Kastenform (zirka 23 cm) geben. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 3-4 Stunden gehen lassen, bis er sich etwa verdoppelt hat.
- ▶ Rechtzeitig den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- ▶ Die Kastenform mit Schwaden in den Ofen geben und 10 Minuten backen. Die Temperatur auf 200°C reduzieren und weitere 40 Minuten backen. 🍴

## Teig-Zutaten

- ▶ 350 g Wasser (kalt)
- ▶ 350 g Weizenmehl 550
- ▶ 200 g Weizenmehl 1050
- ▶ 200 g Hüttenkäse
- ▶ 75 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 60 g Anstellgut (aus dem Kühlschrank)
- ▶ 6 g Zuckerrübensirup (alternativ Honig)
- ▶ 3 g Frischhefe

## Spätere Zugabe

- ▶ 15 g Sonnenblumenöl
- ▶ 12 g Salz

## Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Sauerteig, Hefe
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	5-6 Stunden
Zeit am Backtag:	5-6 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	200°C, nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen

**Tipp**  
 Aromatischer wird das Brot, wenn man die Sonnenblumenkerne vorher in einer Pfanne anröstet.

## Zeitraster

▶ <b>8.00 Uhr</b>	▶ <b>8.45 Uhr</b>	▶ <b>12.10 Uhr</b>	▶ <b>12.40 Uhr</b>	▶ <b>13.30 Uhr</b>
Hauptteig ansetzen	Brot formen und in die Kastenform geben	Ofen vorheizen	Backen	Brot fertig



Der Weg zum perfekten Toastbrot

# Vielseitiger Klassiker

Toastbrot begeistert Menschen über die Generationen hinweg. Ob getoastet oder untoastet, als Sandwich oder schlichte, belegte Scheibe – der vielseitig einsetzbare Kastenlaib erfreut Jung und Alt. Hauptsächlich findet man das fluffige Gebäck im Brotregal der Supermärkte und Discounter. Doch Toastbrot lässt sich auch einfach zuhause herstellen.

Text, Rezept & Bilder:  
Lisa Rixrath

**E**s ist wolkig-weich, wird beim Kauen leicht süßlich und verströmt geröstet einen unbeschreiblichen Duft: Mit rund 28 Prozent des gesamten Brotabsatzes liegt Toastbrot in Deutschland im aktuellen Beliebtheitsranking auf Platz eins, dicht gefolgt von Mischbrot (knapp 25 Prozent). Die Industrie bietet Toast unschlagbar günstig an und produziert es in großen Mengen, nur selten sieht man es daher noch in der Handwerksbäckerei.

## Backen ohne Zusatzstoffe

Doch das Brot aus dem Supermarktregal hält nicht durch Zauberei so lange frisch, sondern unter anderem durch Hilfsmittel

aus dem Labor. Die meisten davon, wie technische Enzyme, müssen auf der Verpackung nicht deklariert werden, da sie angeblich keine Wirkung mehr im fertigen Produkt entfalten. Mit einer Untersuchung haben Forscherinnen und Forscher der Universität in Hohenheim profunde Zweifel daran gesät. Beim Gesetzgeber ist das bislang nicht angekommen.

Wer sicher gehen will, keine industriell erzeugten Hilfsmittel im Brot zu haben und außerdem noch gerne selbst backt, kann einfach Abhilfe schaffen. Dazu braucht es lediglich ein Toastbrotrezept, in dem ausschließlich natürliche Zutaten verwendet



Toastbrot schmeckt  
jung sowie Alt  
gleichermaßen

werden, die man auch im Brot haben möchte. Außerdem lässt sich in Eigenregie der Zuckergehalt steuern und das Brot gut an den persönlichen Geschmack anpassen.

Ist das passende Rezept herausgesucht, zum Beispiel das Toastbrot mit Vorteig in diesem Heft auf Seite 27, geht es ans Aufarbeiten des Teiges. Natürlich kann man ein recht solides, gutes Toastbrot backen, indem man den Teig einfach nur langwirkt und in die gefettete

Kastenform legt. Gerade bei Toastbrotteig gibt es jedoch spezielle Methoden der Aufarbeitung, die sich in besonderer Weise auf die Teigentwicklung sowie die Gestaltung der Krume auswirken und zuhause leicht umsetzbar sind.

### Methoden der Aufarbeitung

Die einzelnen Scheiben des Toastbrotessollen gut getoastet werden können – der Name ist Programm. Wirkt man den Teig



Den Teig für ein Toastbrot kann ganz einfach langgewirkt werden. Dafür formt man den Teig zunächst rund, stößt ihn dann in die längliche Form ...



... legt den langgewirkten Teigling in die Kastenform und drückt ihn leicht an

## Ten-Pieces-Methode



Für die Ten-Pieces-Methode den Teig zunächst in zehn etwa gleich große Stücke teilen und diese rundwirken



Die runden Teiglinge werden dicht aneinander in zwei Reihen à fünf Teiglingen in den Kasten gelegt

lediglich lang und backt ihn so in der Form, ziehen sich die Poren im Teig länglich durch das Brot. Die Scheiben haben dadurch eine leichte Tendenz, an einigen Stellen eine besonders große Porung aufzuweisen. An genau diesen Stellen wird die Scheibe dann unerwünscht viele Röstaromen beim Toasten bilden – sie verbrennt.

Profis nutzen bewährte Methoden, um das zu vermeiden und eine gleichmäßige Porung zu realisieren. Zum einen gibt es die Ten-Pieces-Methode. Dabei wird der Teig für ein Brot in zehn gleich große Stücke aufgeteilt. Diese schleift man mit der Hand rund und legt sie in zwei Reihen à fünf Stück dicht nebeneinander in die Form. Ähnlich funktioniert die Four-Pieces-Methode, bei der der Teig stattdessen in vier gleiche Teile geteilt wird. Sie werden erst langgewirkt, dann oval aus- und anschließend zu einem Päckchen aufgerollt. Die Teiglinge legt man ebenfalls dicht nebeneinander in den Backkasten.

Etwas anders funktioniert die Twist-Methode, bei der gleich mehrere Wege zum Ziel führen. Hier halbiert man den Teig, rollt beide Hälften zu Strängen aus und verdreht sie ineinander. Wer möchte, kann den Teig auch zu drei oder vier Strängen formen und daraus dann einen Drei- oder Vierstrangzopf flechten. Egal wie vorgegangen wird, am Ende kommt der verdrehte oder geflochtene Teig dann in eine Kastenform und wird darin zu einem luftigen Laib gebacken.

Neben der Förderung einer feinen Porung wirken diese Methoden auch einem ungewollten Effekt entgegen, der Taille-Bildung. Der einfach langgewirkte Laib ist in sich weniger stabil und neigt dazu, leicht zusammenzusacken. Dann wölben sich die Seiten nach innen, eine Taille entsteht.

### Vielfältiges Toastbrot

Damit das Formen gelingt, darf der Teig für einen Toast nicht allzu weich sein und muss eine stabile Glutenstruktur aufweisen. Je nach Rezept haben Toastbrote eine Teigaussbeute zwischen 155 und 170. Gemäß der Leitsätze für Brot und Kleingebäck, an denen sich Profis orientieren müssen, wird Toast zu mindestens 90 Prozent aus Weizenmehl hergestellt. In der Hobbybackstube gelten solche Vorgaben nicht und auch professionelle Bäckereien werden zunehmend experimentierfreudig, um sich vom Supermarkt-Sandwich abzuheben.

Im Zweifel findet man die toastähnlichen Brote aus Dinkel und Co. dann unter einem

## Tipps rund ums Toastbrot

- Zucker und Malz unterstützen die Hefe dabei, eine wattige Krume zu erzeugen und verleihen dem Brot eine süßliche Note. Beim Toasten der Scheiben unterstützen sie zudem die Bildung von Röstaromen sowie die typische Bräunung.
- Gesünder und aromatischer wird das Toastbrot durch Vollkornmehl. So enthält es mehr gute Nährstoffe und hält aufgrund der Ballaststoffe länger satt.
- Lässt man den fertig aufgearbeiteten Teig im Kühlschrank in der geschlossenen Kastenform gehen, kann er über die längere kühle Führung zusätzliche Aromastoffe bilden. Das gibt dem Brot später mehr Tiefe und Komplexität und es hält außerdem länger frisch. Das fertige Brot hingegen gehört nicht in den Kühlschrank.

## Four-Pieces-Methode



Bei der Four-Pieces-Methode teilt man den Teig in vier etwa gleich große Stücke



Die vier Teigstücke werden erst rund-...



... und dann langgewirkt



Die langen Teiglinge drückt man anschließend flach zu einem Oval aus und rollt sie von der schmalen Seite aus straff auf



Die Rollen werden dicht mit dem Schluss nach unten nebeneinander in die Form gelegt

anderen Namen im Brotregal. Handwerklich gut gemacht, tut das dem Genuss keinen Abbruch. Im Gegenteil: Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Neulingen sei dennoch empfohlen, zunächst mit dem Klassiker aus Weizenteig anzufangen, um das Formen zu üben und die Eigenschaften des Toastbrottes kennenzulernen.

Wer „Buttertoast“ backen möchte, sollte die Butter nicht allein als Zutat verwenden, sondern muss auch die Form mit Butter fetten. Nach den offi-

ziellen Leitsätzen für Brot und Kleingebäck darf eine Backware nur den Begriff „Butter“ im Namen tragen, wenn ausschließlich dieses Fett zur Herstellung genutzt wurde und kein anderes.

### Besondere Form

Klassisches Toastbrot wird in einer Kastenform mit Deckel hergestellt. Wer es erst

## Twist-Methode



Für die Twist-Methode gilt es, den Teig zunächst in zwei gleich große Portionen zu teilen, dann rollt man beide Teiglinge zu langen Strängen aus



Die beiden Teigstränge verdreht man ineinander, ...



... legt sie in die Form und drückt sie leicht an

## Ideen für eigene Kreationen

Das Grundrezept für Toastbrot (Seite 27) kann individuell verändert werden und ist sehr flexibel.

- Für einen Körner-Toast bieten sich als Zugabe verschiedene Saaten wie Sesam- oder Leinsaat an. Saaten, die in den Teig gegeben werden, sollten – im Gegensatz zu Saaten auf der Kruste – vorher geröstet werden, um ihr volles Aroma zu entfalten. Außerdem müssen sie über Nacht in Wasser als Quellstück aufgeweicht werden, da sie sonst zu hart in der Krume sind. Größere Saaten und Körner sind für Toastbrot eher ungeeignet.
- Der Teig kann mit oder ohne verschiedene Vor- und Sauerteige hergestellt werden. Dafür muss die benötigte Menge an Mehl und Wasser einfach später von der Mehl- und Wasserzugabe im Hauptteig abgezogen werden. Ein über Nacht geführter Poolish mit geringer Hefemenge wirkt sich beispielsweise schon sehr positiv auf den Geschmack und die Frischhaltung des Brotes aus.
- Buttertoast erhält durch Zugabe von Butter ein besonderes Aroma und eine saftig-wattige Krume. Noch mehr Butteraroma hat ein Toast aus Brioche-Teig. Wer die Butter durch ein pflanzliches festes Fett wie Margarine ersetzt, kann ein veganes Toastbrot backen.



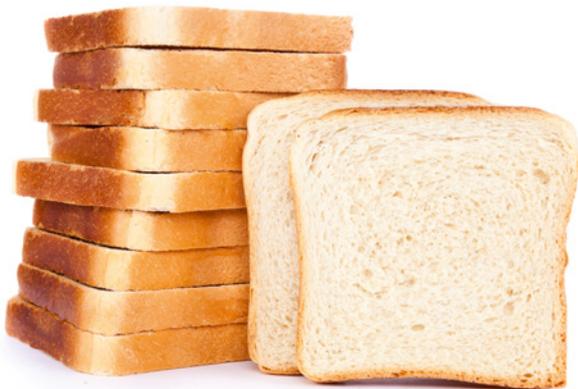
Die unterschiedlich aufgearbeiteten Brote vor und nach der Gare, von links: langgewirkt, Ten Pieces, Four Pieces und Twist

einmal ohne die spezielle Form versuchen möchte, kann stattdessen mit einer einfachen Kastenform beginnen. Sie wird umgedreht auf einem Backblech über den Teig gestülpt und dann mit einem Stein beschwert. Sollte jedoch häufiger Toastbrot auf den Tisch kommen, lohnt sich die Anschaffung einer speziellen Toastbrotform aus Blech garantiert.

Solche Formen sind im Internet erhältlich, manchmal aber auch in Non-Food-Regalen im gut sortierten Supermarkt. In der Regel fassen sie in einer Standardgröße zirka 450 Gramm Teig. Der Deckel sorgt in erster Linie

für die typische Quadergestalt, da der Teig nicht nach oben entweichen kann; gleichzeitig verhindert er beim Gärvorgang das Austrocknen des Teiglings. Wichtig ist in jedem Fall, dass sowohl Form als auch Deckel von innen gut gefettet sind, auch wenn sie eine Antihafbeschichtung haben.

Alles in allem ist das Backen von Toastbrot kein Hexenwerk. Schon erste Versuche führen meist zu sehr zufriedenstellenden Ergebnissen. Mit der Zeit gelingt das Formen immer besser und bald schon ziehen die herrlichen Röstaromen der gleichmäßigen Scheiben durch das gesamte Haus. 🍞



Das Ziel des Teigformens ist es, eine möglichst gleichförmige Porung im Brot zu erreichen und die Bildung einer Taille zu verhindern

## Auszug aus den Leitsätzen

In den Leitsätzen für Brot und Kleingebäck ist festgelegt, welchen Kriterien ein Toastbrot gerecht werden muss, um in der Profibäckerei als solches benannt werden zu dürfen. Im Wortlaut heißt es: „Toastbrot ist ein in einem geschlossenen Kasten gebackenes Brot. Das Produkt weist eine feine, wattige, weiche Krume auf. In der Regel wird es in geschnittener Form angeboten. [...] Toastbrot und Sandwichbrot werden aus mindestens 90 Prozent Weizenmehl hergestellt.“ Bei der Verwendung davon abweichender Anteile anderer Getreidearten muss die Benennung entsprechend einer festgelegten Systematik angepasst werden.



# Toastbrot mit Poolish

Der einfache Weizentost mit Butter wird durch den Einsatz eines Vorteiges besonders saftig und aromatisch. Dabei ist ein Poolish schnell und einfach am Vortag angesetzt und bedarf keiner Starterkulturen außer Frischhefe. Somit kann der Toast gut im Alltag vorbereitet werden, hält aber länger frisch als ein Brot ohne Vorstufe.

▶ Alle Zutaten 3 Minuten auf langsamer Stufe mischen, dann auf schnellerer Stufe 7 Minuten kneten und zugedeckt 20 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen.

▶ Den Teig nach einer im Artikel ab Seite 22 aufgeführten Methoden aufarbeiten, in eine gefettete Kastenform (zirka 20 cm) geben und mit geschlossenem Deckel bei Raumtemperatur 3-4 Stunden gehen lassen, bis der Kasten bis etwa 1 cm unter die Oberkante gefüllt ist. Dafür nach 60 Minuten im Halbstundentakt vorsichtig den Deckel einen Spalt öffnen, um den Gärstatus zu überprüfen.

▶ Rechtzeitig den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

▶ Den Kasten mit geschlossenem Deckel in den Ofen geben, die Temperatur auf 180°C reduzieren und 45 Minuten backen. ■

## Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	fest, bindig
Zeit gesamt:	28,5-29,5 Stunden
Zeit am Backtag:	4,5-5,5 Stunden
Backzeit:	45 Minuten
Starttemperatur:	200°C
Backtemperatur:	180°C, sofort
Schwaden:	nein



**Tip**  
1 g Frischhefe entspricht etwa der Größe einer Kichererbse.

## Vorteig (Poolish)

- ▶ 75 g Wasser (Raumtemperatur)
- ▶ 75 g Weizenmehl 550
- ▶ 1 g Frischhefe
- ▶ 1 g Salz

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt für etwa 24 Stunden im Kühlschrank reifen lassen.

## Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 225 g Wasser (kalt)
- ▶ 475 g Weizenmehl 550
- ▶ 50 g Butter (in Stückchen)
- ▶ 10 g Frischhefe
- ▶ 4 g Salz

## Zeitraster

▶ 16.00 Uhr	Nächster Tag ▶ 16.00 Uhr	▶ 16.30 Uhr	▶ 20.00 Uhr	▶ 20.30 Uhr	▶ 21.15 Uhr
Vorteig ansetzen	Hauptteig zubereiten	Teig in die Form geben	Ofen vorheizen	Backen	Brot fertig



# Kürbistoast

## Tip

Da jede Kürbissorte etwas anders ist, kann die Farbe des Brotes mehr oder weniger intensiv sein.

Herbstzeit ist Kürbiszeit. Doch das leckere und vielseitige Gemüse lockt ganzjährig. Bemerkenswert am Kürbis ist, dass er sich sehr vielseitig einsetzen lässt. Selbst in einem leckeren Toastbrot. Durch eine lange Gare ist das Gebäck sehr aromatisch, der Kürbis gibt ihm zudem eine tolle Farbe und Frischhaltung. Mit etwas Salat und einem leckeren Aufschnitt kann man herrlich bunte Sandwiches aus den Scheiben zaubern.

Rezept & Bilder: Nadja Alessi

 @little\_kitchen\_and\_more

 little-kitchen-and-more.com

- ▶ Alle Zutaten – außer Butter – auf langsamer Stufe 5 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 3 Minuten kneten.
- ▶ Die Butter zugeben und auf schnellerer Stufe 4 Minuten unterkneten. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 12 Stunden gehen lassen, dabei nach 120 Minuten einmal dehnen und falten.
- ▶ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in 4 gleich große



## Kochstück

- ▶ 120 g Kürbis
- ▶ 50 g Wasser (kalt)

Kürbis schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit dem Wasser in einer kleinen Pfanne 15 Minuten köcheln lassen, bis das Kürbisfleisch weich ist. Zugedeckt bei Raumtemperatur etwa 120 Minuten abkühlen lassen und fein pürieren.

## Hauptteig

- ▶ Kochstück
- ▶ 70 g Vollmilch (kalt)
- ▶ 500 g Weizenmehl 550
- ▶ 230 g Joghurt (Natur, 3,5% Fett)
- ▶ 20 g Zucker (alternativ Agavendicksaft)

- ▶ 12 g Salz
- ▶ 1 g Frischhefe

### Spätere Zugabe

- ▶ 30 g Butter (kalt, in kleinen Stückchen)

### Topping

- ▶ 30-50 g Butter (flüssig)

### Tipp

1 g Frischhefe entspricht etwa der Größe einer Kichererbse.



Portionen à zirka 240 g teilen, diese langwirken und 5-10 Minuten bei Raumtemperatur entspannen lassen.

- ▶ Die Teiglinge jeweils zu einem etwa 30 cm langen Fladen ausrollen (Bild 1) und dann von der kurzen Seite aus aufrollen (Bild 2).
- ▶ Die 4 Teiglinge mit der Naht nach unten in eine gefettete Kastenform (zirka 30 cm) geben und zugedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten gehen lassen (Bild 3).
- ▶ Rechtzeitig den Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- ▶ Die Teigoberfläche mit flüssiger Butter bestreichen und einschneiden (Bild 4), dann die Kastenform in den Ofen geben und 10 Minuten backen. Die Temperatur auf 200°C reduzieren und weitere 35 Minuten backen.
- ▶ Den Toast auf ein Kuchengitter stürzen und erneut mit flüssiger Butter bestreichen. 🍴

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	fest
Zeit gesamt:	17 Stunden
Zeit am Backtag:	2 Stunden
Backzeit:	45 Minuten
Starttemperatur:	220°C
Backtemperatur:	200°C, nach 10 Minuten
Schwaden:	nein

## Zeitraster

▶ 17.00 Uhr	▶ 19.30 Uhr	Nächster Tag ▶ 8.00 Uhr	▶ 8.30 Uhr	▶ 9.00 Uhr	▶ 9.45 Uhr
Kochstück herstellen	Hauptteig ansetzen	Brot formen	Ofen vorheizen	Backen	Brot fertig

## Vorteig (Poolish)

- ▶ 160 g Wasser (kalt)
- ▶ 80 g Weizenmehl 700 (alternativ Weizenmehl 550)
- ▶ 80 g Roggenmehl 960 (alternativ Roggenmehl 1150)
- ▶ 1 g Frischhefe

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 10-14 Stunden reifen lassen.

## Sauerteig

- ▶ 100 g Wasser (warm)
- ▶ 90 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 5 g Anstellgut

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt an einem warmen Ort zirka 4 Stunden reifen lassen, dann bis zur weiteren Verwendung bis zu 8 Stunden in den Kühlschrank stellen.

## Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ Sauerteig
- ▶ 240 g Wasser (kalt)
- ▶ 480 g Weizenmehl 700 (alternativ Weizenmehl 550)
- ▶ 40 g Roggenmehl 960 (alternativ Roggenmehl 1150)
- ▶ 40 g Butter (kalt, in Stückchen)
- ▶ 16 g Backmalz (aktiv, flüssig, alternativ Honig)
- ▶ 16 g Salz
- ▶ 4 g Frischhefe

### Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Roggen
Triebmittel:	Sauerteig, Hefe
Teigkonsistenz:	fest
Zeit gesamt:	17-19 Stunden
Zeit am Backtag:	5 Stunden
Backzeit:	40 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	210°C, nach 10 Minuten
Schwaden:	nein

### Tipp

1 g Frischhefe entspricht etwa der Größe einer Kichererbse.

Rezept & Bild:  
Marian Moschen /  
Verlagsanstalt Tyrolia

### Tipp

Die idealen Bedingungen für einen warm geführten Teig findet man zum Beispiel in der Nähe der Heizung. Alternativ stellt man den sich entwickelnden Sauerteig in eine isolierte Box oder unter eine Bettdecke – begleitet von zwei mit heißem Wasser gefüllten Flaschen.

# Roggentoastbrot

Weizentost ist der Klassiker unter den Toastbroten. Doch gerade für Pikantes wie Schinken-Käse-Sandwiches oder Bauernschnitte darf es auch mal etwas kerniger, gehaltvoller und rustikaler schmecken. Da kommt der schmackhafte Roggen gerade recht. Es bringt erdigere Noten in den fluffigen Laib und bildet somit den perfekten Begleiter für herzhaften Aufschnitt.

▶ Alle Zutaten auf langsamer Stufe 10 Minuten mischen, dann zugedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten gehen lassen, dabei alle 20 Minuten dehnen und falten.

▶ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, in drei gleich große Portionen à zirka 450 g teilen, diese rundformen und mit Schluss nach unten nebeneinander in eine gefettete Toastbrotform (zirka 30 cm) mit Deckel legen. Den Deckel schließen und bei Raumtemperatur etwa 3-5 Stunden gehen lassen, bis sich das Volumen ungefähr verdoppelt hat.

▶ Rechtzeitig den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

▶ Die Form in den Ofen geben und 10 Minuten backen. Die Temperatur auf 210°C reduzieren und weitere 30 Minuten backen. 🍞

## NOCH MEHR REZEPTE

Im Buch „Mann backt Brot“ von der Tyrolia Verlagsanstalt finden sich weitere Rezepte von Autor Marian Moschen. Der Blogger („Mann backt“) liefert reich bebilderte Schritt-für-Schritt-Anleitungen für Neulinge sowie Fortgeschrittene. Von einfachen Broten bis zu ausgefallenen Spezialitäten ist alles dabei.



## Zeitraster

▶ 19.00 Uhr	▶ Nächster Tag 7.00 Uhr	▶ 8.15 Uhr	▶ 12.30 Uhr	▶ 13.00 Uhr	▶ 13.40 Uhr
Vorteig und Sauerteig ansetzen	Hauptteig ansetzen	Brot formen	Ofen vorheizen	Backen	Brot fertig

# JETZT BESTELLEN



Volles Aroma,  
kaum Aufwand –

Mehr als 30 Rezepte  
ohne Vorteige,  
Brühstücke,  
Kochstücke

Vorteige, Brühstücke, Kochstücke – es geht auch ohne. All-in-one-Brote überzeugen durch ihre Einfachheit. Alles kommt in die Schüssel, wird gründlich gemischt und darf dann reifen. Am Ende steht bekömmliches Brot in allen Variationen. Volles Aroma, kaum Aufwand. Mehr als 30 dieser besonders unkomplizierten Rezepte gibt es im **BROT**Sonderheft „All-in-one-BROT“. Ergänzende Anleitungen und Hintergrundartikel erklären alles ausführlich – so kann man sofort loslegen.

[www.brot-magazin.de/einkaufen](http://www.brot-magazin.de/einkaufen)  
040/42 91 77-110, [service@brot-magazin.de](mailto:service@brot-magazin.de)

## Sauerteig

- ▶ 140 g Wasser (warm)
- ▶ 120 g Dinkelmehl Vollkorn (Oberkulmer Rotkorn)
- ▶ 5 g Anstellgut

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 10-16 Stunden reifen lassen.

## Vorteig

- ▶ 160 g Hefewasser (kalt, alternativ 160 g Wasser und 1 g Frischhefe)
- ▶ 160 g Dinkelmehl Vollkorn (Oberkulmer Rotkorn)

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 10-16 Stunden reifen lassen.

## Kochstück

- ▶ 80 g Wasser
- ▶ 20 g Dinkelmehl Vollkorn (Oberkulmer Rotkorn)

Das Mehl ins Wasser einrühren, dabei unter Rühren erhitzen, bis die Masse puddingartig eindickt. Zugedeckt bei Raumtemperatur 120 Minuten abkühlen lassen, danach bis zu 14 Stunden und bis zur weiteren Verwendung in den Kühlschrank stellen.

## Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Vorteig
- ▶ Kochstück
- ▶ 70 g Wasser
- ▶ 260 g Dinkelmehl 630
- ▶ 160 g Dinkelmehl Vollkorn (Oberkulmer Rotkorn)
- ▶ 14 g Salz
- ▶ 3 g Frischhefe (optional)

### NOCH MEHR REZEPTE

Das Rezept von Ulrike und Jutta Schneider gibt es im Buch „Einfach Brote selber backen“ vom Jan Thorbecke Verlag. In ihrem bereits dritten Brotbackbuch ordnet das Autorinnenduo seine Rezepte nach ihrer Zubereitungszeit. Dank Zeitstrahl zu jedem Gebäck behält man auch beim Zubereiten die Übersicht.



Rezept:  
Ulrike & Jutta Schneider/  
Thorbecke Verlag  
Bild: Jutta Schneider



# Rotkorn-Sauerteigbrot

Das urige Brot wird aus Oberkulmer Rotkorn gebacken, der Neuzucht einer ursprünglichen Dinkelsorte. Der Umgang mit dem Teig ist recht unkompliziert. Das Mehl unterscheidet sich in seiner Handhabung nicht sehr vom Umgang mit Weizen. Anthocyane, wasserlösliche Pflanzenfarbstoffe, verleihen dem Mehl seine leicht rötliche Färbung und dem Brot seinen besonderen Charakter.

▶ Alle Zutaten auf langsamer Stufe 5-6 Minuten mischen, dann zugedeckt bei Raumtemperatur 3 Stunden gehen lassen, dabei nach 30, 60 und 90 Minuten jeweils einmal dehnen und falten.

▶ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, nochmals falten, dann länglich formen und mit Schluss nach unten in eine gefettete Kastenform (zirka 26 cm) setzen. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten gehen lassen, anschließend für 120 Minuten in den Kühlschrank stellen.

▶ Rechtzeitig den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

▶ Den Teig in der Kastenform mit Schwaden in den Ofen geben, die Temperatur auf 230°C reduzieren und 30-35 Minuten backen. Das Brot aus der Form nehmen und weitere 20-25 Minuten backen. 🍷

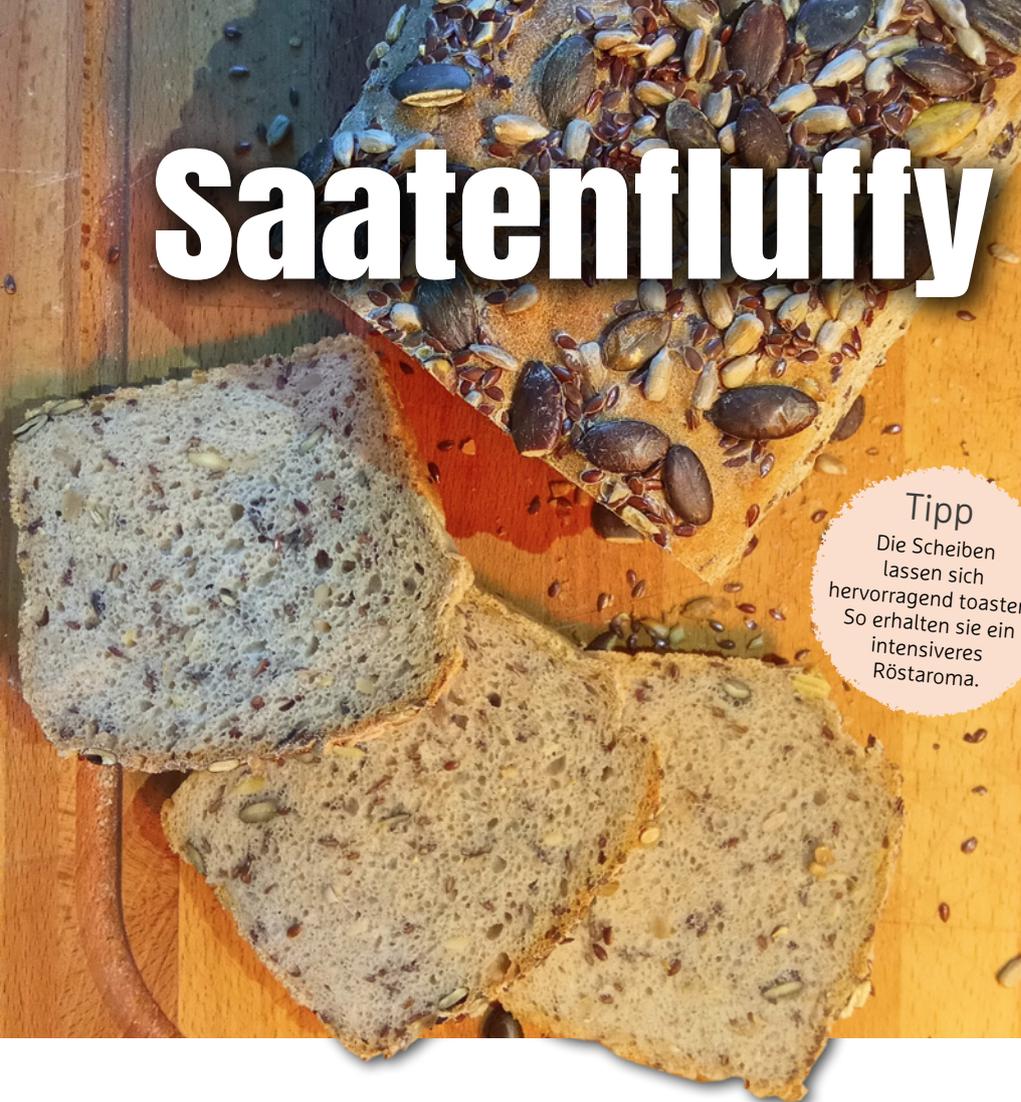
### Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Dinkel
Triebmittel:	Sauerteig, Hefewasser, Hefe
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	17-23 Stunden
Zeit am Backtag:	7 Stunden
Backzeit:	50-60 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	230°C, sofort
Schwaden:	beim Einschleusen

### Zeitstrahl

▶ 18.00 Uhr	▶ Nächster Tag 8.00 Uhr	▶ 11.15 Uhr	▶ 13.30 Uhr	▶ 14.00 Uhr	▶ 15.00 Uhr
Sauerteig, Vorteig und Kochstück ansetzen	Hauptteig ansetzen	Brot formen	Ofen vorheizen	Backen	Brot fertig

# Saatenfluffy



**Tipp**  
Die Scheiben lassen sich hervorragend toasten. So erhalten sie ein intensiveres Röstaroma.

Ein leckeres Brot voller gesunder Nährstoffe, das zugleich Toast-Qualitäten mitbringt, ist dieses Saatenbrot. Im Teig trifft Weizen auf Dinkel und Roggen. Der Clou ist allerdings die Saatenmischung, die als Brühstück verarbeitet wird und für Geschmack sowie Saftigkeit sorgt. So eignet sich das Gebäck perfekt als Frühstücksbrot für die gesamte Familie.

- ▶ Alle Zutaten – außer 30 g Wasser – auf langsamer Stufe 10 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 5 Minuten kneten, dabei bei Bedarf noch 30 g Wasser zugeben.
- ▶ Den Teig in eine gefettete Kastenform (zirka 30 cm) geben, glattstreichen, die Oberfläche befeuchten und mit Saaten bestreuen. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 4-6 Stunden gehen lassen, bis der Teig den oberen Rand der Form erreicht hat.
- ▶ Rechtzeitig den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- ▶ Den Teig in der Kastenform in den Ofen geben und 10 Minuten backen. Die Temperatur auf 180°C reduzieren und weitere 50 Minuten backen. 🍷

## Brühstück

- ▶ 350 g Wasser (kochend)
- ▶ 50 g Kürbiskerne (geröstet)
- ▶ 50 g Sonnenblumenkerne (geröstet)
- ▶ 50 g Leinsaat (geröstet, geschrotet)

Die Saaten mit dem Wasser überbrühen und dann zugedeckt bei Raumtemperatur 4-6 Stunden quellen lassen.

## Hauptteig

- ▶ Brühstück
- ▶ 100 g Wasser (kalt)
- ▶ 250 g Weizenmehl 1050
- ▶ 250 g Dinkelmehl 630
- ▶ 70 g Roggenmehl 997 (alternativ Roggenmehl 1150)
- ▶ 30 g BROTGranulat Dinkel (alternativ Altbrot, geröstet)
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 5 g Frischhefe

## Spätere Zugabe

- ▶ 30 g Wasser (kalt, optional)

## Topping

- ▶ 15 g Kürbiskerne
- ▶ 15 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 15 g Leinsaat (ganz)

Rezept & Bild: Edda Klepp

@brotmagazin

/BrotMagazin

brot-magazin.de

## Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆☆
Getreide:	Weizen, Dinkel, Roggen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich, klebrig
Zeit gesamt:	9,5-14 Stunden
Zeit am Backtag:	9,5-14 Stunden
Backzeit:	60 Minuten
Starttemperatur:	200°C
Backtemperatur:	180°C, nach 10 Minuten
Schwaden:	nein

## Zeitraster

▶ 8.00 Uhr	▶ 12.00 Uhr	▶ 12.30 Uhr	▶ 17.00 Uhr	▶ 17.30 Uhr	▶ 18.30 Uhr
Brühstück ansetzen	Hauptteig ansetzen	Teig in die Kastenform füllen	Ofen vorheizen	Backen	Brot fertig

## Sauerteig

- ▶ 55 g Wasser (warm)
- ▶ 50 g Roggenschrot (grob)
- ▶ 5 g Anstellgut

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 15-24 Stunden reifen lassen.

## Brühstück

- ▶ 190 g Wasser (kochend)
- ▶ 175 g Roggenschrot (grob)

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 15-24 Stunden quellen lassen.

## Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Brühstück
- ▶ 140 g Wasser (kalt)
- ▶ 275 g Roggenschrot (mittel)
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 5 g Zuckerrübensaft

### Tipp

Die idealen Bedingungen für einen warm geführten Teig findet man zum Beispiel in der Nähe der Heizung. Alternativ stellt man den Teig in eine isolierte Box oder unter eine Bettdecke – begleitet von zwei mit heißem Wasser gefüllten Flaschen.



Rezept:  
Marc Mundri /  
Gräfe und Unzer  
Bild: Ingo Hilger

## NOCH MEHR REZEPTE

Das Rezept von Marc Mundri gibt es im Gräfe und Unzer-Buch „Unsere Brotbibel“. Darin präsentieren der Direktor der Bundesakademie des Deutschen Bäckerhandwerks, Bernd Kütischer, und der prominente Koch Johann Lafer ausgewählte Rezepte ausgezeichnete Bäckerinnen und Bäcker aus dem deutschsprachigen Raum.



**Es ist ein echter Klassiker: Der Pumpernickel stammt ursprünglich aus der westfälischen Küche, hat aber darüber hinaus zahlreiche Fans in anderen Regionen gewonnen. Die Grundlage bildet reines Roggenschrot. Die üppige Quellzeit macht die grob zerkleinerten Körner erst genussfähig. Der Sauerteig sowie die lange Backdauer verleihen dem Gebäck einen würzig-malzigen Geschmack.**

▶ Alle Zutaten auf langsamer Stufe 30 Minuten mischen (sich am Schüsselrand festklebenden Teig gegebenenfalls zwischendurch immer wieder in die Kesselmitte schieben), dann zugedeckt bei Raumtemperatur 40 Minuten ruhen lassen.

▶ Den Teig auf langsamer Stufe weitere 30 Minuten kneten, dann in eine gefettete Kastenform (zirka 30 cm) mit hitzebeständigem Deckel legen und zugedeckt an einem warmen Ort 45-60 Minuten zur Gare stellen.

▶ Rechtzeitig den Backofen auf 150°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

▶ Den Teig in der geschlossenen Form in den Ofen geben und 60 Minuten backen. Die Temperatur auf 110°C reduzieren und weitere 17-21 Stunden backen.

▶ Den Pumpernickel erst nach 48 Stunden Lagerzeit anschneiden. ■

Schwierigkeitsgrad:



Getreide:

Roggen

Triebmittel:

Sauerteig

Teigkonsistenz:

weich, klebrig

Zeit gesamt:

35-48 Stunden

Zeit am Backtag:

20-24 Stunden

Backzeit:

18-22 Stunden

Starttemperatur:

150°C

Backtemperatur:

110°C, nach  
60 Minuten

Schwaden:

nein

## Zeitraster

▶ 8.00 Uhr

Sauerteig und Brühstück ansetzen

Nächster Tag

▶ 8.00 Uhr

Hauptteig ansetzen

▶ 9.30 Uhr

Brot formen

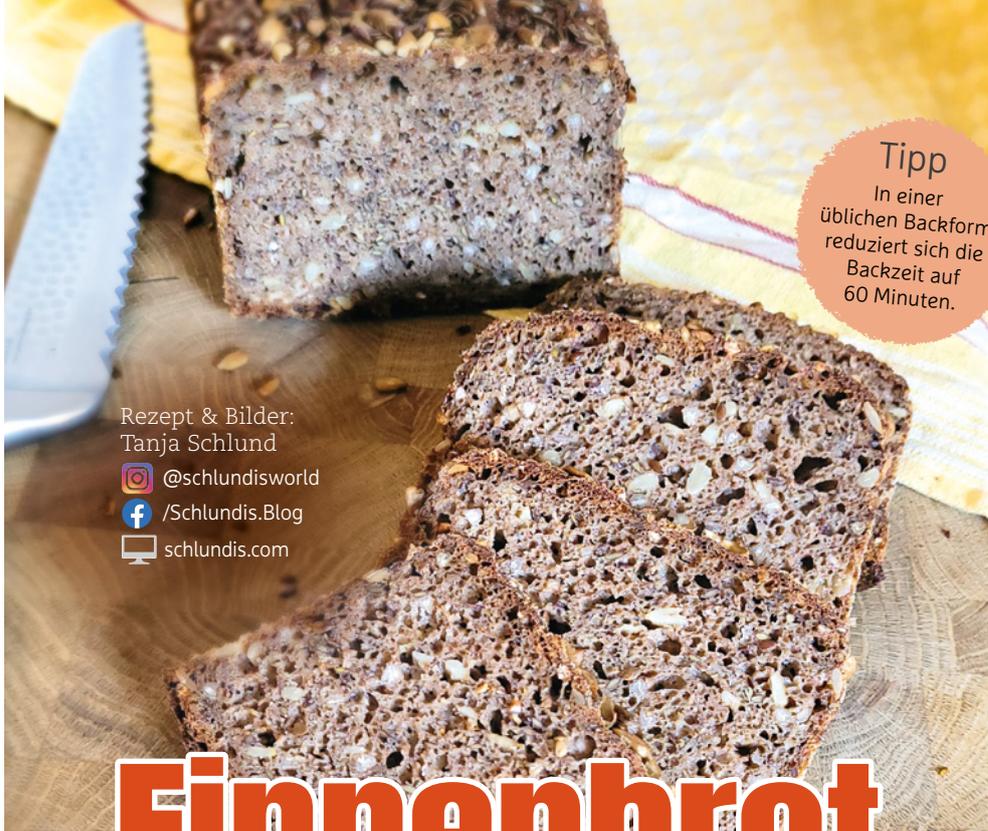
▶ 11.00 Uhr

Backen

Übernächster Tag

▶ 8.00 Uhr

Brot fertig



**Tipp**  
In einer  
üblichen Backform  
reduziert sich die  
Backzeit auf  
60 Minuten.

Rezept & Bilder:  
Tanja Schlund  
@schlundisworld  
/Schlundis.Blog  
schlundis.com

# Finnenbrot

Als Finnenbrot bezeichnet man ein saftiges Roggen-Vollkornbrot, wie es traditionell in armen Haushalten Finnlands gebacken wurde. Moderne Rezepte enthalten neben Roggen auch Weizen und neben dem Vollkornmehl noch Kleie sowie viele Körner und Saaten, zum Beispiel Sonnenblumenkerne, Leinsamen und Buchweizen. Der Laib ist eine wahre Ballaststoffbombe und eignet sich für jede Gelegenheit. Er passt gut zu würzigem Käse, aber auch zu süßen Aufstrichen.

- ▶ Alle Zutaten auf langsamer Stufe 2-3 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 5-6 Minuten kneten. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten gehen lassen.
- ▶ Den Teig in einen gefetteten Backrahmen (23 cm, alternativ Kastenform) geben, mit den Saaten bestreuen und zugedeckt bei Raumtemperatur 3-6 Stunden gehen lassen, bis der Teig die Form nahezu ausfüllt.
- ▶ Rechtzeitig den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- ▶ Den Teig mit Wasser besprühen, den Backrahmen in den Ofen geben und das Brot mit Schwaden 15 Minuten backen. Den Schwaden ablassen, die Temperatur auf 190°C reduzieren und weitere 60-70 Minuten backen. Das Brot aus dem Rahmen nehmen und für eine knusprige Kruste weitere 10 Minuten backen.
- ▶ Das Brot nach dem Backen noch einmal mit Wasser besprühen. 🍴

## Sauerteig

- ▶ 165 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 165 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 20 g Anstellgut

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 8-14 Stunden reifen lassen.

## Brühstück

- ▶ 250 g Wasser (kochend)
- ▶ 50 g Buchweizenkörner
- ▶ 50 g Leinsaat (geschrotet)
- ▶ 50 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 50 g Weizenkleie

Die Zutaten gründlich mischen, mit dem Wasser übergießen, zugedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten abkühlen lassen und dann für 7-13 Stunden in den Kühlschrank stellen.

## Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Brühstück
- ▶ 165 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 175 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 100 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 12 g Salz

## Topping

- ▶ 20 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 15 g Leinsaat

### Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Roggen, Weizen
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	weich, bindig
Zeit gesamt:	13-21 Stunden
Zeit am Backtag:	4,5-7,5 Stunden
Backzeit:	85-95 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	190°C, nach 15 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen, nach 15 Minuten ablassen

### Zeitraster

▶ 20.00 Uhr	Nächster Tag ▶ 10.00 Uhr	▶ 11.15 Uhr	▶ 15.15 Uhr	▶ 15.45 Uhr	▶ 17.10 Uhr
Sauerteig ansetzen, Brühstück herstellen	Hauptteig ansetzen	Teig in den Backrahmen geben	Ofen vorheizen	Backen	Brot fertig



### Tip

Die Brote werden in 4 kleinen Kastenformen gebacken, damit die Scheiben nicht zu groß werden. Alternativ können 2 große Kastenformen von zirka 23 cm verwendet werden. Besitzt man nur eine Kastenform, kann man die Menge aller Zutaten halbieren und nur ein Brot zubereiten. Den Zwieback verwahrt man in einer Blechdose, so bleibt er lange schön knusprig.



# Zwieback

Wer einmal Zwieback selbst gebacken hat, wird keinen mehr kaufen. Abgesehen davon, dass er selbst hergestellt keine Zusatzstoffe enthält, schmeckt er auch einfach viel besser. Und das nicht nur, wenn der Magen verstimmt ist. So isst man ihn gerne zum Frühstück mit Frischkäse und Marmelade oder Honig. Man kann aber auch mit herzhaften Belägen experimentieren.

- ▶ Alle Zutaten – außer Salz und Butter – auf langsamer Stufe 1-2 Minuten mischen und dann zugedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten quellen lassen.
- ▶ Das Salz zugeben und den Teig auf schnellerer Stufe 5 Minuten kneten.
- ▶ Die Butter zugeben und auf schnellerer Stufe weitere 5 Minuten unterkneten. Den Teig in eine leicht geölte Schüssel geben, einmal rundum falten und zugedeckt bei Raumtemperatur 4 Stunden gehen lassen, dabei nach 30 und 60 Minuten jeweils einmal dehnen und falten.
- ▶ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und rundwirken, dann 4 Teiglinge von je 250 g abstechen und diese jeweils rundschleifen.
- ▶ Die Teiglinge jeweils langwirken und mit Schluss nach unten in gefettete Kastenformen (zirka 17 cm) legen, darin zugedeckt bei Raumtemperatur 2,5 Stunden gehen lassen.
- ▶ Rechtzeitig den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- ▶ Die Kastenformen unter Schwaden in den Ofen geben und 10 Minuten backen. Die Temperatur auf 200°C reduzieren und weitere 25 Minuten backen.
- ▶ Die Teiglinge aus den Formen nehmen und 24 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen, dabei nicht zudecken.
- ▶ Rechtzeitig den Backofen auf 120°C Umluft vorheizen.
- ▶ Die Brote in jeweils 1 cm dicke Scheiben schneiden, diese nebeneinander auf 2-3 Backbleche legen.
- ▶ Eines der Backbleche in den Ofen geben und 45 Minuten backen, dabei regelmäßig den Ofen öffnen und den Dampf ablassen. Die Temperatur auf 175°C hochstellen und die Brotscheiben weitere 7-8 Minuten backen, damit sie Farbe bekommen. Das Backblech aus dem Ofen nehmen, alle Scheiben umdrehen und nochmal von der anderen Seite 7-8 Minuten backen.
- ▶ Die anderen Backbleche erst danach und jeweils einzeln backen. Alle Scheiben vollständig abkühlen lassen und danach zur Aufbewahrung in Blechdosen geben. 🍞

Rezept & Bild: Valesa Schell  
 @brotbackliebeundmehr  
 brotbackliebeundmehr.com

## Teig-Zutaten\*

- ▶ 300 g Vollmilch (kalt)
  - ▶ 400 g Weizenmehl 550
  - ▶ 100 g Einkornmehl Vollkorn (alternativ Weizenmehl Vollkorn)
  - ▶ 75 g Zucker
  - ▶ 1 Ei (Größe M)
  - ▶ 8 g Vanillezucker
  - ▶ 5 g Frischhefe
  - ▶ 1,5 g Zimt (entspricht ½ TL)
- Spätere Zugabe**
- ▶ 75 g Butter (in Stückchen)
  - ▶ 8 g Salz

\*Ergibt zirka 50 Stück

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Einkorn
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	fest
Zeit gesamt:	33 Stunden
Zeit am Backtag 1:	8 Stunden
Backzeit am Backtag 1:	35 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	200°C, nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen
Zeit am Backtag 2:	1,5 Stunden
Backzeit am Backtag 2:	60 Minuten
Starttemperatur:	120°C
Backtemperatur:	175°C, nach 45 Minuten
Schwaden:	nein

## Zeitraster

▶ 8.00 Uhr	▶ 12.45 Uhr	▶ 15.00 Uhr	▶ 15.30 Uhr	▶ 16.05 Uhr	Nächster Tag ▶ 15.30 Uhr	▶ 16.00 Uhr	▶ 17.00 Uhr
Hauptteig ansetzen	Brote formen und Teig in die Kastenformen geben	Ofen vorheizen	Backen	Brote fertig	Ofen vorheizen und Brote in Scheiben schneiden	Scheiben backen	Zwieback fertig

## Sauerteig

- ▶ 115 g Wasser (warm)
- ▶ 115 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 15 g Anstellgut

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 8-14 Stunden reifen lassen.

## Brühstück

- ▶ 130 g Wasser (kochend)
- ▶ 50 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 50 g Leinsaat (geschrotet)

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur etwa 60 Minuten abkühlen lassen, dann für weitere 7-13 Stunden zum Quellen in den Kühlschrank stellen.

## Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Brühstück
- ▶ 230 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 160 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 160 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 70 g Karotten (fein geraspelt)
- ▶ 12 g Salz

## Topping

- ▶ 30 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 25 g Leinsaat (ganz)

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Dinkel, Roggen
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	weich, klebrig
Zeit gesamt:	11-18 Stunden
Zeit am Backtag:	3-4 Stunden
Backzeit:	60 Minuten
Starttemperatur:	240°C
Backtemperatur:	190°C, nach 15 Minuten
Schwaden:	beim Einschießen, nach 15 Minuten ablassen



**Tipp**  
Karotten können sehr saftig sein, deshalb sollte man bei der Schüttflüssigkeit zuerst etwas Wasser zurückbehalten und es bei Bedarf nachträglich schluckweise unterkneten.

# Vollwertkasten

Das reichhaltige Kastenbrot ist ein besonders saftiger Laib. Der hohe Vollkornanteil sorgt für eine lang anhaltende Sättigung. Die Einlage aus Karotten und Saaten sowie eine ordentliche Portion Sauerteig halten das Brot lange frisch und geben ihm ein herrlich ausgewogenes Aroma. Es passt perfekt zur Brotzeit mit Käse oder Wurst, aber auch zu einem leichten Gemüse-Aufstrich.

▶ Alle Zutaten auf langsamer Stufe 2 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 6-8 Minuten kneten. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten gehen lassen.

▶ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und langwirken.

▶ Das Topping auf der Arbeitsfläche verteilen. Den Teigling mit Wasser benetzen, im Topping wälzen und mit Schluss nach unten in eine gefettete Kastenform (zirka 26 cm) legen. Die Ecken etwas andrücken, gegebenenfalls noch einmal mit Sonnenblumenkernen und Leinsaat bestreuen, dann den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 60-90 Minuten gehen lassen.

▶ Rechtzeitig den Backofen auf 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

▶ Den Teigling unter Schwaden in den Ofen geben und 15 Minuten backen. Die Temperatur auf 190°C reduzieren, den Schwaden ablassen und weitere 45 Minuten backen. 🍴

Rezept & Bild:  
Tanja Schlund

📷 @schlundisworld  
📘 /Schlundis.Blog  
🌐 schlundis.com

## Zeitraster

▶ 20.00 Uhr	Nächster Tag ▶ 10.00 Uhr	▶ 11.15 Uhr	▶ 11.20 Uhr	▶ 12.15 Uhr	▶ 12.45 Uhr	▶ 13.45 Uhr
Sauerteig und Brühstück ansetzen	Hauptteig ansetzen	Brot formen	Teig in die Kastenform geben	Ofen vorheizen	Backen	Brot fertig



# Aprikosen-Pfirsich-Zitronenmelisse-Trio

Aprikosen sowie Pfirsiche gehören zu den beliebtesten Früchten, sie bringen stets den Geschmack von Sommer und Urlaub auf den Tisch. Ein frischer zitroniger Hauch verfeinert ihre Aromen und lässt das Frühstücksbrot mit diesem Aufstrich zum erfrischenden Genusserlebnis werden.

- ▶ Früchte und Zitronenmelisse waschen. Die Melissenzweige kürzen und gut zusammenbinden.
- ▶ Aprikosen und Pfirsiche halbieren, Steine entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.
- ▶ Die Zitrone in Spalten schneiden.
- ▶ Die Früchte mit dem Zucker und dem Melissenbund in einem großen Topf gut mischen, dann etwa 5-12 Stunden ziehen lassen.
- ▶ Die Fruchtmasse unter ständigem Rühren zum Kochen bringen, die Zitronenmelisse entfernen und etwa 4 Minuten sprudelnd weiterkochen lassen.
- ▶ Eine Gelierprobe machen.
- ▶ Die Zitronenspalten entfernen, den fertigen Aufstrich in zuvor ausgekochte Gläser füllen und diese sofort gut verschließen. Kühl und trocken gelagert, ist der Aufstrich mindestens 6 Monate haltbar. 🍯

## Tipp

Für eine besonders zitronige Note kann man zusätzlich in jedes Glas ein Blatt Zitronenmelisse auf den Boden geben und den heißen Aufstrich darauf füllen. Alternativ lässt sich der Aufstrich mit gehackten Mandeln verfeinern oder auf dem Brot mit Walnuss-Ricotta-Käse kombinieren. Wer's weihnachtlich mag, gibt eine Prise Zimt hinzu.

## Zutaten\*

- ▶ 1.000 g Aprikosen
- ▶ 500 g Pfirsiche
- ▶ 500 g Gelierzucker (3:1)
- ▶ 1 Zitrone (Bio)
- ▶ 3-4 Zweige Zitronenmelisse

\*Ergibt 6-7 Gläser à 250 ml

Rezept & Bild:  
Gerda Göttling

## GELIERPROBE

Die Gelierprobe dient dazu, festzustellen, ob die zubereitete Fruchtmasse wie gewünscht fest wird, wenn sie in den Gläsern erkaltet. Dafür etwas von dem Aufstrich auf einen kleinen Teller geben und für 1-2 Minuten zum Abkühlen stellen. Die Masse sollte in dieser Zeit dicklich bis fest werden. Falls dies nicht der Fall ist, noch einmal ein paar Minuten unter Rühren weiter köcheln lassen und die Gelierprobe wiederholen.



Do-it-yourself-Anleitung

# Der eigene Holzbackrahmen

Ein Holzbackrahmen verleiht Brot eine besonders gleichmäßige Form, besonderes Aroma und sorgt für ein optimales Backergebnis. Im Gegensatz zur herkömmlichen Kastenform nimmt das Holz überschüssige Feuchtigkeit auf und fördert eine knusprige Kruste. Der Bau eines eigenen Holzbackrahmens ist dabei einfacher als gedacht und lässt sich mit wenigen Materialien sowie Werkzeugen zuhause Schritt für Schritt umsetzen.

Text & Bilder:  
Stefanie Herberth  
@hefe\_und\_mehr  
hefe-und-mehr.de

**D**er Duft des warmen Buchenholzes sowie frisch gebackenen Brotes steigt vom Backofen auf und schafft Behaglichkeit in der Küche. Brot aus dem Holzbackrahmen ist ein Fest für die Sinne, sowohl während des Backens als auch beim Essen. Das Brot lebt dabei von Gegensätzen.

Durch die Hitzeisolierung des Holzes bleiben die Brotseiten weich, während Ober- und Unterseite durch die verlängerte Backzeit

eine dicke, aromatische Kruste ausbilden. Die Aromastoffe der Kruste wandern in die Krume, genau wie die Rauchnoten, die vom Holz abgegeben werden. So entsteht eine reiche Aromenvielfalt, die an ein Holzofenbrot heranreicht.

## Was man wissen muss

Allerdings kann der Holzbackrahmen durch das Material Holz und die langen Backzeiten den Charakter eines Brotes stark beeinflus-



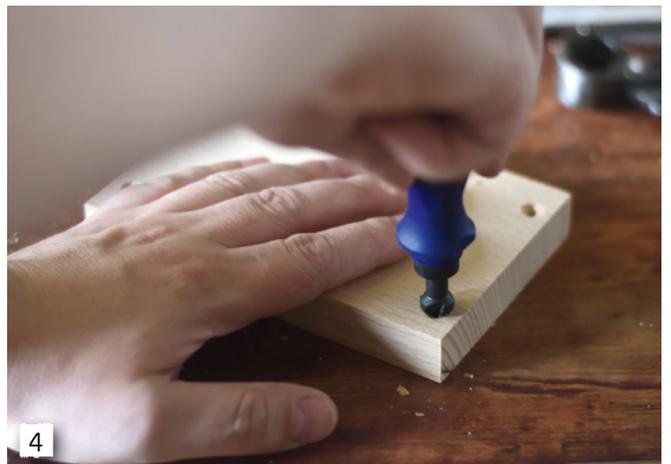
1 Die zugeschnittenen Bretter glättet man mit Schleifpapier



2 Die Position der Bohrlöcher wird abgemessen und mit einem Kreuz markiert



3 Nun die Löcher für die Schrauben mit einem kleinen Holzbohrer vorbohren



4 Die Bohrlöcher werden mit einem Handsenker entgratet

sen. Er ersetzt nicht einfach eine Kastenform. Zu weiche Teige laufen an der Unterseite gerne am Holzrahmen vorbei, wodurch die Brote „Füßchen“ bekommen und sich schlecht aus der Form lösen lassen. Besser gelingen Brote mit etwas festeren Teigen. Alle Rezepte für freigeschobene Brote lassen sich daher auch für den Backrahmen verwenden.

Die Größe des Backrahmens bestimmt dabei, wie viel Teig er jeweils fassen kann. Gerade in mittleren und großen Backrahmen können anstelle eines einzelnen, großen Brotes auch mehrere kleine Brote gebacken werden. Hierfür nutzt man ein passgenau auf das Innenmaß zugeschnittenes Holzbrett. Das wird dann an der gewünschten Stelle in den Backrahmen geklemmt. Den Teig füllt man anschließend in die dadurch entstandenen Kammern.

Damit sich die Brote nach dem Backen gut lösen, wird der Rahmen innen jeweils mit einem geschmacksneutralen Öl eingeeilt. Eine etwas geringere Teigausbeute von 160-170 stellt ebenfalls sicher, dass sich die Brote gut trennen lassen.

Freigeschobene Brote sowie auch angeschobene Brote werden im Holzbackrahmen in der Regel bei einer Temperatur von 250°C angebacken. Nach dem Anbacken senkt man die Backofentemperatur auf 160 bis 180°C. Dabei verlängert sich die Backzeit um 30 bis 50 Prozent.

Bei Schrotbroten ist aufgrund der Teigstruktur die Wärmeübertragung langsamer. Hier empfiehlt es sich, die Backzeit um etwa 50 bis 100 Prozent zu verlängern. Zusätzliche Sicherheit kann die Bestimmung der Kerntemperatur geben: Liegt sie bei 95 bis 98°C, ist das Brot durchgebacken.

### Benötigtes Werkzeug

Die besondere Aromatik stärkt den Reiz, das Backen von Kastenbroten im Holzrahmen einmal auszuprobieren. Wer handwerklich geschickt ist, kann sich einen eigenen Rahmen nach den individuellen Vorstellungen selbst bauen. Hierfür benötigt man die folgenden Werkzeuge:

- Bohrmaschine (alternativ Akkuschauber)
- Schleifmaschine (alternativ Holzklötzchen zum Schleifen)
- Schleifpapier (Körnung 60 und 180)
- Holzbohrer 9 mm (für Einschraubmuffen)
- Holzbohrer 4 mm (für Holzschrauben)
- Passende Bits/Schraubendreher zum Einschrauben der Muffen oder Schrauben
- Handsenker zum Entgraten und Absenken der Bohrlöcher (optional)

Holzbackrahmen gibt es in unterschiedlichen Varianten. Für Neulinge bietet es sich an, zunächst einen fest verschraubten Rahmen zu bau-



Die zum Verschrauben vorbereiteten Holzbretter liegen bereit



Im letzten Schritt verschraubt man die Holzbretter fest zu einem Rahmen



Der Holzbackrahmen ist fertig und darf nun eingebacken werden



Auch für den zerlegbaren Rahmen bohrt man zunächst die Löcher an

en. Fortgeschrittene können sich auch an einer zerlegbaren Version versuchen.

### Bauanleitung

#### für einen fest verschraubten Backrahmen

Ein Holzbackrahmen in seiner einfachsten Variante ist schnell und aus wenigen Materialien gebaut. Wichtig ist dabei vor allem, dass eine Holzart gewählt wird, die weder Harz noch Gerbstoffe enthält. Eine gute Wahl sind daher unbehandelte Buchen- oder Ahornbretter. Die Bretter müssen dick genug sein, sodass sie sich beim Backen nicht verziehen (Maße siehe Tabelle auf Seite 43).

#### Benötigte Materialien

- Unbehandelte Buchenbretter (für die gewünschte Größe, alternativ Ahornbretter)
- 8 Edelstahl-Holzschrauben (4 x 40 mm)

Die rauen Sägekanten der Holzbretter mit Schleifpapier glätten. Dafür zuerst mit der groben Körnung vorschleifen, dann mit der feinen Körnung nachschleifen (Bild 1).

Die beiden Bretter für die Stirnseiten nun mit einem 4-mm-Holzbohrer vorbohren. Die Löcher werden mit 1 cm Abstand zur kurzen Seite und mit 2 cm Abstand zur langen Seite gebohrt (Bild 2+3). Optional kann man für eine ansprechende Optik die Bohrlöcher mit einem Handsenker entgraten und etwas absenken. Dadurch schließen die Schrauben gleichmäßig mit der Oberseite ab (Bild 4).

Die Bretter bündig ausrichten und durch die vorgebohrten Löcher die Position der Löcher auf den Seitenbrettern markieren (Bild 5).

Die Seitenbretter entsprechend der Markierung mit einem 4 mm Holzbohrer vorbohren. Die Bretter mit Holzschrauben verschrauben (Bild 6+7).

### Bauanleitung

#### für einen zerlegbaren Backrahmen

Wer etwas mehr Erfahrung im Umgang mit Holz hat, kann den Holzbackrahmen auch in einer zerlegbaren Variante bauen. Dabei

### Gut zu wissen

#### Freigeschobenes Brot:

Brot, das ohne Backform gebacken wird, sodass es rundherum eine knusprige Kruste entwickelt

#### Angeschobenes Brot:

Brot, das Seite an Seite mit anderen Broten in einem Rahmen gebacken wird. Es entwickelt dabei eine knusprige Ober- und Unterseite, während die Seitenflächen weich bleiben.

**Tipp**

Um alle drei Rahmengrößen zusammenbauen zu können, braucht man Holzbretter für einen großen Rahmen (30 x 34 cm) sowie einen kleinen Rahmen (16 x 20 cm).

sollte sehr sorgfältig gearbeitet werden, damit die Schrauben am Ende auch in die Einschraubmuffen greifen. Da sich die Seitenteile und Stirnseiten beliebig miteinander tauschen lassen, kann man den Rahmen leicht verkleinern oder vergrößern.

**Benötigte Materialien**

- Unbehandelte Buchenbretter (für die gewünschte Größe, alternativ Ahornbretter)
- 8 Flügelschrauben (M5)
- 8 Einschraubmuffen (M5)

Die rauhen Sägekanten der Holzbretter mit Schleifpapier glätten. Dafür zuerst mit der groben Körnung vorschleifen, dann mit der feinen Körnung nachschleifen.

In beide Bretter für die Stirnseiten werden nun mit einem 9-mm-Holzbohrer Löcher gebohrt. Die Löcher müssen 1 cm Abstand zur kurzen Seite und 2 cm Abstand zur langen Seite haben. Optional kann man für eine ansprechende Optik die Bohrlöcher mit einem Handsenker entgraten und etwas absenken.

Die Bretter bündig ausrichten und durch die vorgebohrten Löcher die Position der Löcher auf den Seitenbrettern markieren (Bild 9).

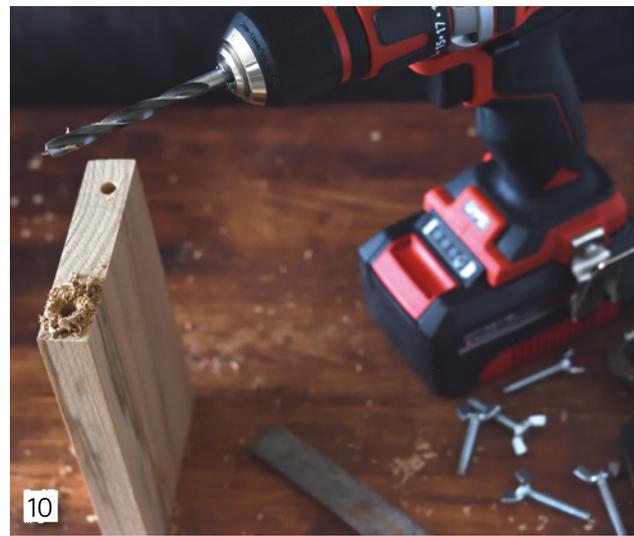
Die Seitenbretter entsprechend der Markierung mit einem 9-mm-Holzbohrer vorbohren. Die Löcher sollten etwas tiefer sein, als die Einschraubmuffen lang sind (Bild 10). Die Einschraubmuffen einschrauben (Bild 11). Mit den Flügelschrauben den Holzrahmen in der gewünschten Größe und Form zusammenschrauben.

Ein vorgebohrtes Brett verwendet man als Schablone für die Position der Bohrlöcher auf den anderen Holzbrettern, damit die Bretter gegeneinander getauscht werden können



9

Nun geht es an die Löcher für die Einschraubmuffen, sie bohrt man in die Seitenbretter



10

Die Einschraubmuffen schraubt man mit einem Akkuschauber ein



11

**Übersicht über die Maße des fertigen Rahmens und der benötigten Holzbretter**

Außenmaß	Innenmaß	Teigeinlage für Weizenmischbrot	Länge benötigter Bretter (Dicke 2 cm, Höhe 10 cm)
30 x 34 cm	26 x 30 cm	3.900 g	4 x 30 cm
16 x 34 cm	12 x 30 cm	1.800 g	2 x 30 cm, 2 x 16 cm
16 x 20 cm	12 x 16 cm	960 g	4 x 16 cm



Der fest verschraubte (oben) und der zerlegbare Rahmen (unten) im Vergleich



Zerlegt sind Backrahmen sehr gut verstaubar und benötigen wenig Platz



Vor dem Einbacken werden die Backrahmen satt mit Speiseöl eingölt

**Tipp**  
Manche Baumärkte bieten einen kostenlosen Holzzuschnitt an. Ein Vergleich vor dem Einkauf kann Zeit und Geld sparen.



Durch das Einbrennen bekommt das Holz im Vergleich zum unbehandelten Holz (oben) eine dunklere Farbe (unten und Mitte)

## Pflege und Reinigung

Vor der ersten Benutzung muss der Backrahmen eingebrannt werden. Dazu ölt man ihn mit so viel (geschmacksneutralem) Speiseöl ein, bis das Holz gesättigt ist. Bei 200°C wird der Rahmen im Backofen 45 Minuten lang eingebrannt. Das Holz dunkelt dabei nach. Vor jeder Benutzung sollte der Backrahmen innen wiederum großzügig mit Öl eingerieben werden.

Nach der Benutzung wischt man Krümel mit einem nebelfeuchten Tuch ab oder benutzt eine trockene Bürste, um Teigreste zu entfernen. Keinesfalls reinigt man den Backrahmen mit viel Wasser, da die Feuchtigkeit das Holz sonst aufquellen lässt und Risse begünstigen kann. Bis zur nächsten Benutzung sollte man den Backrahmen dann an einem trockenen Ort aufbewahren.

## Teigeinlage ausrechnen

Da die Maße für Backrahmen individuell an den Backofen angepasst werden können, kann die maximale Teigeinlage rechnerisch bestimmt werden. Dazu berechnet man das Volumen der Form, indem man die Innenmaße bestimmt. Dann werden Länge, Breite und Höhe (cm) miteinander multipliziert. Man erhält so das Volumen in Kubikzentimetern (cm<sup>3</sup>). Dabei entsprechen 1.000 cm<sup>3</sup> Fassungsvermögen einem Liter oder 500 g hellem Weizen(misch-)teig oder 800 g Schrotteig. Vollkorn-teige und Roggen(misch-)teige liegen dazwischen. Eine etwas höhere Teigeinlage ist aber möglich, da sich die Brote nach oben über den Rand wölben können.

Wer sorgfältig arbeitet und seinen Holzbackrahmen gut pflegt, gewinnt ein sinnvolles Utensil für die heimische Backstube, das für besondere Brotaromen sorgt. Bei sorgsamer Pflege kann ein selbstgebauter Holzbackrahmen viele Jahre halten und immer wieder beste Backergebnisse hervorbringen. 🍞



**Tipp**  
Für ein noch fruchtigeres Aroma kann man die Rosinen auch in Orangen- oder Apfelsaft einweichen.

# Rosi Kasten

Das saftige Rosinenbrot hat seine Wurzeln im Norddeutschen. Orangeat und ein Hauch Kardamom geben ihm eine fruchtig-warme Note und harmonisieren hervorragend mit einem Schokoladenaufstrich oder Honig. So passt das Gebäck perfekt auf eine weihnachtlich gedeckte Kaffeetafel, aber auch zu jedem anderen Anlass für den süßen Zahn.

- ▶ Alle Zutaten – außer Brühstück, Roggenmehl, Orangeat, Butter und Zucker – auf langsamer Stufe 5 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 6 Minuten kneten.
- ▶ Brühstück, Roggenmehl, Orangeat, Butter und Zucker zugeben und auf langsamer Stufe etwa 3 Minuten unterkneten. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 120 Minuten gehen lassen.
- ▶ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, langformen, mit Schluss nach unten in eine gefettete Kastenform (zirka 26 cm) geben und zugedeckt bei Raumtemperatur 90 Minuten gehen lassen.
- ▶ Rechtzeitig den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- ▶ Den Teigling einschneiden, die Kastenform unter Schwaden in den Ofen geben, die Temperatur auf 175°C reduzieren und 50 Minuten backen. 🍴

**Tipp**

Die idealen Bedingungen für einen warm geführten Teig findet man zum Beispiel in der Nähe der Heizung. Alternativ stellt man die Lievito Madre in eine isolierte Box oder unter eine Bettdecke – begleitet von zwei mit heißem Wasser gefüllten Flaschen.

## Lievito Madre

- ▶ 40 g Wasser (warm)
- ▶ 80 g Weizenmehl 550
- ▶ 80 g Lievito Madre

Die Zutaten gründlich verkneten und zugedeckt 2-3 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat.

## Brühstück

- ▶ 150 g Wasser (kochend)
- ▶ 300 g Rosinen

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 2-3 Stunden quellen lassen. Das Wasser vor der Weiterverarbeitung absieben.

## Hauptteig

- ▶ Lievito Madre
- ▶ 255 g Vollmilch (kalt)
- ▶ 270 g Weizenmehl 550
- ▶ 8 g Salz
- ▶ 6 g Frischhefe
- ▶ 1 g Kardamom (frisch gemahlen)

## Spätere Zugabe

- ▶ Brühstück
- ▶ 100 g Roggenmehl 1150
- ▶ 100 g Orangeat (sehr fein geschnitten)
- ▶ 75 g Butter (in Stückchen)
- ▶ 50 g Zucker

Rezept & Bild: Stefanie Herberth  
 @hefe\_und\_mehr  
 hefe-und-mehr.de

### Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Roggen
Triebmittel:	Lievito Madre, Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest, bindig
Zeit gesamt:	7-8 Stunden
Zeit am Backtag:	7-8 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	200°C
Backtemperatur:	175°C, sofort
Schwaden:	beim Einschließen

Zeitraster					
8.00 Uhr	11.00 Uhr	13.15 Uhr	14.20 Uhr	14.50 Uhr	15.40 Uhr
Lievito Madre und Brühstück ansetzen	Hauptteig ansetzen	Brot formen	Ofen vorheizen	Backen	Brot fertig

# Rustikaler Weizenmischkasten

**Tipp**  
Für ein rustikales Aussehen kann man mehrere kleine Schnitte von etwa 0,5-1 cm Tiefe über die gesamte Oberfläche des Teiglings verteilen.

Das traditionelle Weizenmischbrot kommt hier in einer etwas anderen Form daher – nämlich im Kasten gebacken. Dadurch bleibt der typische Geschmack des Mischbrots erhalten. Der Laib hat aber im Vergleich zur freigeschobenen Variante einen geringeren Krustenanteil. Sauerteig und Vollkornmehl sorgen für ein herrlich feines Aroma.

## Sauerteig

- ▶ 175 g Wasser (warm)
- ▶ 210 g Roggenmehl 1150
- ▶ 20 g Anstellgut

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 16-20 Stunden reifen lassen.

## Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 315 g Wasser (warm)
- ▶ 210 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 275 g Weizenmehl 550
- ▶ 14 g Salz
- ▶ 14 g Honig

Rezept & Bild: Sebastian Krist

 @brotartig  
 brotartig.de

▶ Alle Zutaten auf langsamer Stufe 4 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 6 Minuten kneten. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 120 Minuten gehen lassen, dabei nach 30 und 60 Minuten jeweils einmal dehnen und falten.

▶ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, langwirken und mit Schluss nach unten in eine gefettete Kastenform (zirka 26 cm) geben. Zugedeckt bei Raumtemperatur etwa 60 Minuten gehen lassen, bis der Teig den Rand der Kastenform knapp erreicht hat.

▶ Rechtzeitig den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

▶ Den Teigling einschneiden, mit Schwaden in den Ofen geben und 10 Minuten bei 250°C backen. Den Dampf ablassen, die Temperatur auf 190°C reduzieren und 25 Minuten backen. Das Brot aus der Form nehmen und weitere 15-20 Minuten backen. 🍞

### Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Roggen
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	20-24,5 Stunden
Zeit am Backtag:	4-4,5 Stunden
Backzeit:	50-55 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	190°C, nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen

### Zeitraster

▶ 16.00 Uhr	▶ 12.00 Uhr	▶ 14.15 Uhr	▶ 14.50 Uhr	▶ 15.20 Uhr	▶ 16.10 Uhr
Sauerteig ansetzen	Hauptteig ansetzen	Brot formen	Ofen vorheizen	Backen	Brot fertig



**Tip**  
Für eine nussige Note ist ein zuckerfreies Haselnussmus oder Mandelmus als Ergänzung gut geeignet. Einfach 20-30 g davon vor dem Mixen zur Masse geben. Als natürliche Süße kann Honig oder Agavendicksaft zugegeben werden.

Rezept & Bild: Debora Gaedtke

# Schokocremissimo

Süße, schokoladige Brotaufstriche zum Frühstück genießen bei Kindern wie auch Erwachsenen sehr große Beliebtheit. Doch leider sind sie oft voll mit zugesetztem Zucker. Diese Variante kommt mit einer angenehmen natürlichen Süße daher, die nach Belieben aufgestockt werden kann.

- ▶ Alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einer cremigen Masse pürieren, bei Bedarf noch etwas Kokosmilch hinzugeben.
- ▶ Die Masse in zuvor ausgekochte Gläser geben, diese sofort fest verschließen und vor dem Verzehr für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- ▶ Kühl und trocken gelagert ist der Aufstrich zirka 5 Tage haltbar. 🍫

## Süßkartoffelmus

▶ 400 g Süßkartoffel (geschält)  
Die Süßkartoffel schälen, in Stücke schneiden und mit etwas Wasser in einem geschlossenen Topf etwa 8-10 Minuten dämpfen, bis sie weich ist. Anschließend zugedeckt bei Raumtemperatur etwa 60 Minuten abkühlen lassen und zerdrücken.

## Zutaten\*

- ▶ Süßkartoffelmus
- ▶ 150 g Kokosmilch
- ▶ 1 reife Banane
- ▶ 30 g Backkakao
- ▶ 2 g Zimt

\*Ergibt 3 Gläser à 250 ml

# Brot Laden



## Der Gär-Automat

Mit dem faltbaren Gärautomaten und Slow-Cooker von Brod & Taylor gibt es eine semi-professionelle Lösung für den Hausgebrauch, um die Gärzeit eines Brotteigs exakt zu regulieren. Der Gärautomat sorgt zuverlässig und präzise für die richtige Temperatur bei der Gare von Hefeteig, Sauerteig, Joghurt oder Kefir. Schonende und gleichmäßige Strahlungswärme erwärmt die Zutaten. Im Gärmodus stehen mit dem digitalen Temperaturregler Einstellungen von 21°C bis 49°C in 1°C-Schritten zu Verfügung (Im Slowcooker-Modus lassen sich 30°C bis 90°C in 5°C-Schritten einstellen). Für aufgehenden Brotteig kann die Luftfeuchtigkeit durch Verwendung des mitgelieferten Wasserbehälters (typische Luftfeuchtigkeit 60-80 %) erhöht werden. Der Automat ist



platzsparend zu verstauen und mit wenigen Handgriffen gebrauchsfertig aufgebaut.

Das **Zusatzgitter-Gestell** verdoppelt die Kapazität für den Brod & Taylor Gärautomaten Ideal für das Gären von zwei Backblechen oder vier Brotkästen. Backbleche sollten 36,2 cm x 30,5 cm oder kleiner sein. Brotkästen sollte etwa 8 cm hoch sein, sodass die maximale Höhe des gegärten Brotteiges 10 cm ist.

**Zusätzliches Gärblech** für den Brod & Taylor Gärautomaten. 🍞



## Gärkörbe

Die Gärkörbe aus Holzschliff sind für Brote bis 1 Kg geeignet. Holzschliff ist ein Naturprodukt aus frischem Fichtenholz, was frei von jeglichen chemischen Zusätzen ist und auf rein physikalischem Wege hergestellt wird. Die aus nachhaltiger Forstwirtschaft stammenden, frischen Baumstämme werden dabei unter Wasserzufuhr an rotierende Steinwalzen gepresst. Die Gärkörbe sind komplett in Deutschland gefertigt. 🍞



Bestellung: [www.brot-magazin.de/einkaufen](http://www.brot-magazin.de/einkaufen)

040/42 91 77-110

## Dauerback- und Grillmatte

Hochwertige Dauerback- und Grillmatte für Temperaturen bis 300 Grad. Die Matten sind 100% lebensmittelecht und mit einem Gewicht von 80 g und einer Dicke von 0,3 mm sehr robust und langlebig. Die dichten, ineinandergreifenden Fasern gewährleisten eine langfristige Nutzung. Perfekt geeignet als Backpapier-Ersatz. Auch für den Grill sind diese Matten optimal. Die Matten werden in einem 3er-Set geliefert. 🍳

22,95 EURO

- für Temperaturen bis 300 Grad
- Maße 50x40 cm
- Antihafbeschichtung
- Hochwertiges Material aus teflonbeschichtetem Silikon
- 100% lebensmittelecht
- Lieferumfang: 3 Matten

## Mockmill

Die Mockmill-Geräte erlauben jederzeit frisch gemahlenes Mehl. Sie überzeugen durch eine kinderleichte Bedienung, sind einfach zu reinigen und verfügen über Motoren mit 360 Watt (Mockmill 100) beziehungsweise 600 Watt Leistung (Mockmill 200). Der Mahlgrad kann stufenlos von sehr fein bis grob eingestellt werden. Die Mahlleistung der Mockmill 100 liegt bei rund 100 Gramm Weichweizen pro Minute, das 200er-Modell schafft erwartungsgemäß die doppelte Menge. Dafür sorgt jeweils ein robuster Industriemotor, der ein Mahlwerk aus Korund-Keramik-Mahlsteinen antreibt. Als Besonderheit besteht das innovative Gehäuse aus nachwachsenden Rohstoffen und die Mühlen werden komplett in Deutschland hergestellt. Der Hersteller gibt eine Garantie von 6 Jahren. Wer sehr große Mengen Getreide verarbeitet, für den ist die Mockmill Professional 100 oder die Professional 200 die richtige Wahl. Beide Mühlen sind für stundenlanges Mahlen ausgelegt. 🍳



Mockmill 200



Mockmill 100



Mockmill Professional 200

279,- EURO

719,- EURO

349,- EURO



12,95 EURO

## BROTStarter Roggen-Sauerteig

Beim **BROTStarter** handelt sich um einen natürlichen getrockneten Roggenvorteig. Ohne irgendwelche Zusätze. Seine Starterkulturen werden durch die Zugabe von Wasser wieder aktiviert. So hat man in kurzer Zeit einen aromatischen und triebstarken Sauerteig.

Dank seines milden Aromas eignet er sich für herzhaftere Roggenbrote ebenso wie für luftig helle Gebäcke. Selbst bei langer Gare im Kühlschrank entwickeln sich nur milde Säuren. Der **BROTStarter** ist ein perfekter Allrounder, im täglichen Einsatz ebenso wie für die gelegentliche Nutzung.

Inhalt: 400 Gramm 🍳

Bestellung: [www.brot-magazin.de/einkaufen](http://www.brot-magazin.de/einkaufen)

040/42 91 77-110



## Messer

Günstig und dennoch von hervorragender Qualität. Und das auch noch made in Europe.

Dafür steht die Marke Opinel. Bei der Entwicklung seiner Küchenmesserserie hat das Unternehmen Opinel auf seine Wurzeln und sein Know-how aus über 125 Jahren zurückgegriffen. Der jeweilige Griff aus Buchenholz verleiht den Messern eine schlichte und zeitlose Ästhetik. 🍴

**Brotmesser Parallele** mit besonders scharfem Wellenschliff und gebogener Klinge  
Klingenlänge: 21 cm

34,90 EURO



**Chefmesser Parallele**, ein Allzweckmesser für die Küche  
Klingenlänge: 20 cm

39,90 EURO



8,50 EURO

**Rillmesser N°113 Natur**  
Klingenlänge: 10 cm



**Opinel-Set Les Essentiels Natur**  
Officemesser, Rillmesser, Gemüsemesser und Schäler

34,90 EURO



## BROTkorb

Rustikal und gleichzeitig elegant präsentiert man Brot und Kleingebäck in diesem **BROTkorb** aus Leinen. So wird das Arbeitsmaterial zum Tisch-Schmuck.



## BROTleinen

Diese umweltfreundliche und sehr stabile Alternative zum herkömmlichen Backleinen besteht zu 100 Prozent aus recycelten Leinen (Global Recycled Standard-Zertifizierung). Das Material (380g/qm) ist sehr robust, widerstandsfähig. Die Maße: 60 x 150 Zentimeter. 🍴

Das Produkt sollte nicht gewaschen, sondern bei Bedarf nur sanft ausgebürstet werden. 🍴

29,- EURO



### Info

Das Leinen ist ein durch und durch französisches Produkt. Nur beste Rohstoffe werden angebaut und gewebt in Frankreich, so tragen die Produkte auch das offizielle Siegel „Origine France Garantie“.

Hersteller ist ein junges französisches Unternehmen. 2016 stellten die Gründer fest, dass die Qualität von Backleinen nachlässt, während die Preise steigen. Ihr Ziel war es, dem beste Qualität zu einem angemessenen Preis entgegenzusetzen.

Der 100-prozentige Leinen-Stoff kann kalt oder bei 30 Grad in der Maschine gewaschen werden – mit oder ohne Waschmittel, allerdings ohne Weichspüler.

Roggenvollkorn: 6,80 Euro  
Ackerbohne: 8,20 Euro  
Dinkel: 7,50 Euro



## BROTGranulat

Natürliche Zutat, für die das Mahlgut mit Wasser unter Druck erhitzt, aufgepoppt und dann vermahlen wird. Grob gesagt handelt es sich um ein getrocknetes Kochstück in Pulverform.

Inhalt: je 500 Gramm  
Natürliche Zutat für Brot- und Brötchenteige.

- Stabilisiert weiche Teige,
- Erhöht die Wasseraufnahme

- Gibt mehr Volumen
- Verfeinert die Krume
- Steigert die Ausbund-Sicherheit

Dosierung:

Bis zu 5% der Mehlmenge kann durch Granulat ersetzt werden (Bei Kartoffel additiv zugegeben). Weiche Teige erhalten so mehr Stabilität. Die Wasseraufnahme des Teiges lässt sich jedoch auch um etwa 3-6% erhöhen. 🍴

AB 6,80 EURO

Bestellung: [www.brot-magazin.de/einkaufen](http://www.brot-magazin.de/einkaufen)

040/42 91 77-110

- Trichter aus Kork
- Holz aus nachhaltiger & ökologischer Forstwirtschaft
- Für 1-2 Personen
- 250 Watt Motor
- Fasst 850 g Weizen
- Mahlt 100g pro Minute
- Einfache Bedienung
- 12 Jahre Garantie
- Geeignet für Weichgetreide & Gewürze

## Komomio Eco

Die neueste Innovation aus dem Hause Komo, die erste Getreidemühle mit einem Trichter aus Kork. Kork ist eines der nachhaltigsten Materialien der Welt, 100 % biologisch abbaubar und kann dadurch auch abfallfrei recycelt werden. Zudem ist die KoMoMio ECO mit einem energieeffizienten 250 Watt Motor ausgestattet, damit man noch umweltfreundlicher sein Getreide selbst herstellen kann. 🍳

199,- EURO



19,80 EURO

## Bienenwachstuch BROTLaib

Optimal geeignet zum Frischhalten von Lebensmitteln, zum Abdecken von Schüsseln und fürs Einfrieren. Jedes einzelne Bienenwachstuch wird in einer Hamburger Manufaktur produziert. 🍳

- Exklusives Tuch mit **BROTLogo**
- Nachhaltige Alternative zur Frischhaltefolie
- Wiederverwendbar & plastikfrei
- 40 x 60 cm

- Leckere, hausgemachte Butter einfach selbstgemacht – ganz ohne Zusatzstoffe
- Nachhaltig: traditionelle Herstellungsweise ganz ohne Strom und Elektronik, mit manueller Handrurbel und Silikonmixer
- In nur wenigen Minuten wird aus Sahne frische, leckere Butter
- Auch perfekt geeignet für die Herstellung von Kräuter- oder Knoblauchbutter
- Fassungsvermögen: 1 Liter

## Kilner Butterfass mit Drehkurbel

Mit dem KILNER Butterfass lässt sich frische, selbstgemachte Butter in nur wenigen Minuten selbst herstellen. Schnell, sauber und einfach kriert man mit dem Retrostyle-Butterfass von Kilner leckere Butter – ganz frisch und cremig und ohne Zusatzstoffe. 🍳

44,95 EURO



## Kilner Sauerteig-Starter-Set

Das Sauerteig-Starter-Set enthält alle Komponenten, die zur Herstellung eines erfolgreichen Sauerteigs benötigt werden, welcher anschließend in ein frisches und leckeres Brot verwandelt werden kann. 🍳

- Lieferumfang
- 2x Kilner Weithalsglas 350ml
  - 1x Messdeckel aus Edelstahl
  - 1x Silikon Teigschaber
  - 1x Edelstahl Deckel
  - 2x Gummibänder
  - 6x Etiketten zum Beschriften

29,95 EURO



Bestellung: [www.brot-magazin.de/einkaufen](http://www.brot-magazin.de/einkaufen)

040/42 91 77-110

## BROTschürze

Nachhaltig, schick und ein bisschen witzig. Nicht nur mit ihrem umweltfreundlichen Material punkten unsere **BROT**Schürzen aus Recycling-Baumwolle – sie sind obendrein sehr praktisch in der Handhabung und damit toll für den Küchen-Einsatz geeignet. Ein kleines, aber feines Detail ist etwa die Fronttasche, in der sich Kochutensilien aufbewahren lassen. Hinzu kommt der Verstellriemen zum Anpassen der Größe. Und natürlich ein kesser Spruch auf der Brust. Da die Latzschürze mit ihrer Größe von 65 x 90 cm bis unterhalb des Knies reicht, bleiben auch Rock oder Hose darunter gut vor Verunreinigungen geschützt. Die Schürze wiegt leichte 115 g bei einer Stoffstärke von 150 g/m<sup>2</sup> und ist in zwei Versionen erhältlich. 🍞



14,80 EURO

\* auch in Natur erhältlich



Blau\* – Brot essen ist keine Kunst, **BROT** backen schon



Natur – Ich backe **BROT**. Was ist Deine Superkraft?

- Material: 100% recycelte Baumwolle, zirka 150 g/qm
- Maße Länge x Breite: 650 x 900 mm
- Gewicht: 115 g
- Nature Line Schürze, hergestellt aus recycelter Baumwolle
- Mit Fronttasche und Verstellriemen, unterhalb des Knies geschnitten

## Gitternetzlappen „Teiger“

Stinkender Putzlappen voller Teig? Teigreste an Schüsseln, Knetwerkzeugen und Händen, die sich nur mühsam entfernen lassen? Das alles gehört mit dem Teiger der Vergangenheit an.

Jeder von uns kennt sicher verklebte und schlechtriende Putzschwämme oder Putzlappen an denen Teigreste kleben, die sich auch nicht wieder lösen lassen. Hier schafft der simple wie geniale Teiger Abhilfe. Durch seine Gitternetzstruktur löst er Teigreste ohne, dass der Lappen komplett verklebt. Und wenn doch mal kleine Reste an ihm hängenbleiben, kann man ihn einfach in der Spülmaschine waschen. Der Teiger (30 x 30 cm) wird im Doppelpack geliefert und ist Made in Germany. 🍞



Bestellung: [www.brot-magazin.de/einkaufen](http://www.brot-magazin.de/einkaufen)

040/42 91 77-110

# Verzeichnis für Mühlen und Bäckereien

# Bitte melden

Liebhaberinnen und Liebhaber von Brot freuen sich immer über Empfehlungen guter Bäckereien. Für sie gibt es ein Verzeichnis. Das lebt vor allem vom Mitmachen.

**W**enn sich Brot-Liebhaberinnen und -Liebhaber gegenseitig gute Betriebe empfehlen, dann ist das wertvoll. Sie wissen schließlich, wo man exzellentes Aroma und freundliche Bedienung findet.

Dafür gibt es die BROTKarte des guten Geschmacks. Hier können Nutzerinnen und Nutzer empfehlenswerte Bäckereien sowie Mühlen registrieren. Die Redaktion des Magazins BROT prüft die Einträge und schaltet sie binnen weniger Tage frei. Dabei ist die Karte nicht auf den deutschsprachigen Raum beschränkt. Schließlich findet man auch in Tokio oder auf Mallorca gute Backwaren.

Wer mag, versieht den Eintrag noch mit persönlichen Eindrücken. Diese geben anderen Nutzerinnen und Nutzern dann Orientierung. Auf diese Weise lässt sich auf Reisen schnell eine Bäckerei finden, die die Sehnsucht nach gutem Brot stillt, wenn man gerade nicht selbst backen kann.

Und da das viele Liebhaber/innen tun, zeigt die Karte auch eine Auswahl von Mühlen,

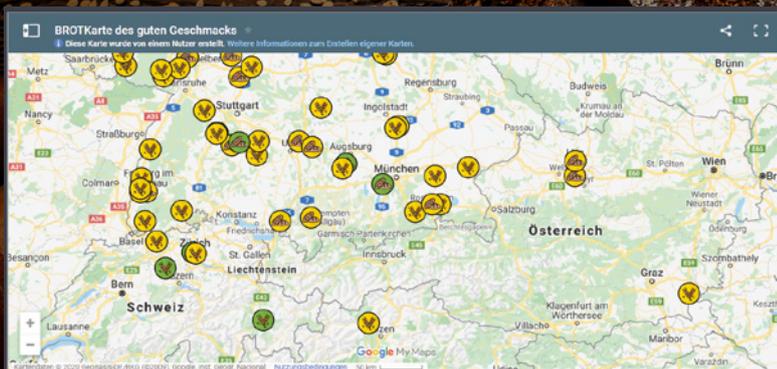
die von anderen Nutzerinnen und Nutzern für gut befunden werden. Die Symbole der Karte geben dabei einen schnellen Überblick darüber, ob es sich um konventionelle oder reine Bio-Betriebe handelt.

Je mehr Menschen das tun, desto nützlicher wird die BROTKarte des guten Geschmacks für alle. Also, ran ans Gerät und her mit den Empfehlungen. 🍞

Wo man eine gute Brotauswahl findet, verrät die BROTKarte des guten Geschmacks

## LINK

Die BROTKarte des guten Geschmacks:  
[brot-magazin.de/karte](http://brot-magazin.de/karte)



## Legende:

- Bäckerei
- Bio-Bäckerei
- Mühle
- Bio-Mühle



Rezept & Bild: Dieter Stegmaier

 @brotschmiede\_dieterstegmaier

 /brotschmiededieterstegmaier

# Ruch-Dinkelkasten

## Lievito Madre

- ▶ 120 g Buttermilch (kalt)
- ▶ 60 g Dinkel-Ruchmehl (alternativ Dinkelmehl Vollkorn)
- ▶ 20 g Altbrot (geröstet, gemahlen)
- ▶ 40 g Lievito Madre

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 10-12 Stunden reifen lassen.

## Brühstück I

- ▶ 300 g Wasser (kochend)
- ▶ 40 g Sonnenblumenkerne (geröstet)
- ▶ 40 g Kürbiskerne (geröstet)
- ▶ 40 g Sesamseed (geröstet)
- ▶ 40 g Chiasaat (geröstet)
- ▶ 40 g Haferkleie (mit Keim, geröstet)

Die Zutaten gründlich mischen, zugedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten abkühlen lassen und dann für weitere 9-11 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Sie gelten als Nervennahrung gegen Stress und als gesunde Energiequelle: Kerne und Saaten liefern reichlich wertvolle ungesättigte Fettsäuren, Proteine, Kohlenhydrate, Ballaststoffe sowie Vitamine und Mineralstoffe. Ein guter Grund, diese nährhaften Zutaten in einem wohlschmeckenden Brot zu verarbeiten. Dazu ein Dinkelmehl mit hohem Schalenanteil – fertig ist die Energiebombe. Die zudem noch sättigt und herrlich schmeckt.

▶ Alle Zutaten auf langsamer Stufe 6 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 4 Minuten kneten. Den Teig in eine leicht geölte Schüssel geben, zudecken und zirka 3 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen, dabei nach 30 und 60 Minuten jeweils einmal dehnen und falten. Anschließend für 20-24 Stunden in den Kühlschrank stellen.

▶ Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, in eine gefettete Kastenform (zirka 30 cm) geben und mit Leinsaat bestreuen. Zugedeckt bei Raumtemperatur etwa 60-90 Minuten gehen lassen, bis er den Rand der Form erreicht hat.

▶ Den Backofen rechtzeitig auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

▶ Den Teigling in der Kastenform mit Schwaden in den Ofen geben und 15 Minuten backen. Die Temperatur auf 200°C reduzieren und weitere 45 Minuten backen. ■

## Zeitraster

▶ 20.00 Uhr	Nächster Tag ▶ 8.00 Uhr	▶ 11.15 Uhr	Übernächster Tag ▶ 10.00 Uhr	▶ 11.00 Uhr	▶ 11.30 Uhr	▶ 12.30 Uhr
Sauerteig, Brühstücke und Kochstück zubereiten	Hauptteig ansetzen	Teig in den Kühlschrank stellen	Teig aus dem Kühlschrank holen und in die Kastenform geben	Ofen vorheizen	Backen	Brot fertig



## Brühstück II

- ▶ 100 g Wasser (kochend)
- ▶ 20 g BROTGranulat Maiscrispies (alternativ Altbrot, geröstet, gemahlen)

Die Zutaten gründlich mischen, zugedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten abkühlen lassen und dann für weitere 9-11 Stunden in den Kühlschrank stellen.

## Kochstück

- ▶ 100 g Wasser
- ▶ 20 g Dinkel-Ruchmehl (alternativ Dinkelmehl Vollkorn)

Das Mehl ins Wasser einrühren, dabei unter Rühren erhitzen, bis die Masse puddingartig eindickt. Zugedeckt bei Raumtemperatur 4-12 Stunden abkühlen lassen.

## Hauptteig

- ▶ Lievito Madre
- ▶ Brühstück I
- ▶ Brühstück II
- ▶ Kochstück
- ▶ 40 g Wasser (kalt)
- ▶ 320 g Dinkel-Ruchmehl (alternativ Dinkelmehl Vollkorn)
- ▶ 20 g Honig
- ▶ 12 g Salz

## Topping

- ▶ 20-30 g Leinsaat (ganz)

### Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Dinkel
Triebmittel:	Lievito Madre
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	35-41,5 Stunden
Zeit am Backtag:	3,5 Stunden
Backzeit:	60 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	200°C, nach 15 Minuten
Schwaden:	beim Einschießen, nach 15 Minuten ablassen



# Parma-Paté

Aus Parmaschinken und Schinkenspeck kann man einen sehr edlen Schinkenaufstrich für herzhafte Brote herstellen. Die Paté passt besonders gut zu Bauern- und Mischlaiben, eignet sich aber auch super fürs Buffett. Schmand und Sahne sorgen für ein angenehmes Mundgefühl, Gewürze für zusätzliches Aroma.

- ▶ Schinken und Speck grob würfeln.
- ▶ Alle Zutaten in einen hohen Rührbecher geben und fein pürieren.

- ▶ Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken, in ein zuvor ausgekochtes Glas füllen und dieses sofort fest verschließen. Im Kühlschrank gelagert, ist der Aufstrich etwa 6-7 Tage haltbar. 🍴

**Tipp**  
Für eine leichtere Variante kann anstelle von Butter auch Frischkäse verwendet werden.

## Zutaten\*

- ▶ 100 g Schinkenspeck (in dünnen Scheiben)
- ▶ 100 g Parmaschinken (in dünnen Scheiben)
- ▶ 75 g Butter
- ▶ 50 g Zwiebel (klein gewürfelt)
- ▶ 50 g Schmand
- ▶ 20 g Sahne
- ▶ 7 g Paprikapulver (edelsüß)
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer

\*Ergibt 2 Gläser à 200 ml

Rezept & Bild: Valesa Schell

 @brotbackliebeundmehr

 brotbackliebeundmehr.com

# Maronen-Brioche

## NOCH MEHR REZEPTE

Das Rezept von Matthias Loidl gibt es im Buch „Brot backen mit den Jahreszeiten“ vom Verlag Eugen Ulmer. Mit mehr als 80 Rezepten präsentiert er darin eine große Aromavielfalt, die der Autor um Tipps zum Sammeln und Verarbeiten von Blüten, Beeren und Co. ergänzt.



### Tip

Aus dem Teig lassen sich auch sehr leckere Brioche-Brötchen backen.

### Zeitraster

▶ 21.00 Uhr

Vorteig ansetzen

### Nächster Tag

▶ 15.00 Uhr

Hefe-Ansatz und Eischnee herstellen

▶ 15.15 Uhr

Hauptteig ansetzen

▶ 20.00 Uhr

Teig in den Kühlschrank stellen

### Übernächster Tag

▶ 10.00 Uhr

Brot formen

▶ 11.15 Uhr

Ofen vorheizen

Aufgrund des hohen Anteils an Maronen und des niedrigen Gehalts an Mehl, das für eine lockere Krume zuständig ist, muss dieses Rezept etwas von den üblichen Backmethoden abweichen. So erzielt man trotzdem eine wattige Konsistenz. Die Brioche genießt man am besten lauwarm. Sie passt zu süßen und pikanten Aufstrichen – Experimentierfreudige nutzen die Scheiben sogar als Basis für Mini-Hamburger.

**Tipp**  
0,1 g Frischhefe entspricht etwa der Größe eines Reiskorns.

- ▶ Alle Zutaten – außer Eigelb und Butter – auf langsamer Stufe 15 Minuten mischen.
- ▶ Das Eigelb hinzugeben und auf langsamer Stufe 1-2 Minuten unterkneten.
- ▶ Die Butter stückchenweise hinzugeben und auf langsamer Stufe 2-3 Minuten unterkneten.
- ▶ Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 4-5 Stunden gehen lassen, bis sich das Volumen in etwa verdoppelt hat, anschließend für 14 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- ▶ Den Teig auf eine Arbeitsfläche geben, 6 gleich große Portionen à zirka 80 g sowie 2 gleich große Portionen à zirka 40 g abteilen. Die 2 kleinen Teiglinge rundschleifen, die 6 größeren zu länglichen Brötchen formen.
- ▶ Die Teiglinge mit Schluss nach unten in einer gefetteten Kastenform (zirka 23 cm) nebeneinander anordnen (siehe Abbildung unten) und zugedeckt bei Raumtemperatur 90 Minuten gehen lassen.

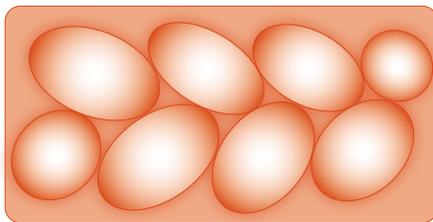
▶ Rechtzeitig den Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

▶ Die Zutaten für das Topping gründlich mischen und die Teiglinge damit vorsichtig bepinseln. Die Form in den Ofen geben, die Temperatur auf 200°C reduzieren und 35 Minuten backen. 🍪

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	fest
Zeit gesamt:	39-40 Stunden
Zeit am Backtag:	2,5 Stunden
Backzeit:	35 Minuten
Starttemperatur:	220°C
Backtemperatur:	200°C, sofort
Schwaden:	nein

Rezept: Matthias Loidl / Verlag Eugen Ulmer  
Bild: Jean-Claude Winkler

Die Anordnung der Teiglinge in der Kastenform



## Vorteig

- ▶ 15 g Vollmilch (kalt)
- ▶ 25 g Weizenmehl 550
- ▶ 0,3 g Frischhefe

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur etwa 18 Stunden gehen lassen.

## Hefe-Ansatz

- ▶ 10 g Vollmilch (kalt)
- ▶ 7 g Frischhefe

Die Hefe in der Milch auflösen und 10 Minuten ruhen lassen.

## Eischnee

- ▶ 2 Eiweiß (Größe L, Raumtemperatur)
- ▶ 10 g Zucker

Die Zutaten mit einem Handrührgerät 10 Minuten steif aufschlagen.

## Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ Hefe-Ansatz
- ▶ Eischnee
- ▶ 100 g Weizenmehl 550
- ▶ 100 g Esskastanien (vorgekocht, fein gehackt)
- ▶ 45 g Kastanienmehl
- ▶ 7 g Salz

### Spätere Zugabe

- ▶ 2 Eigelb (Größe L)
- ▶ 175 g Süßrahmbutter (Raumtemperatur, in kleinen Stückchen)

### Topping

- ▶ 1 Eigelb (Größe L)
- ▶ 10 g Sahne
- ▶ 1 Prise Salz
- ▶ 1 große Prise Zucker

\*Ergibt 2 Stück

▶ 11.35 Uhr

Eistreiche herstellen

▶ 11.40 Uhr

Brot bepinseln

▶ 11.45 Uhr

Backen

▶ 12.20 Uhr

Brot fertig

## Erbsenpüree

- ▶ 50-100 g Wasser
- ▶ 360 g Erbsen (frisch, alternativ gefroren)
- ▶ 1 Prise Salz
- ▶ 1 Prise Zucker

Das Wasser mit Salz und Zucker zum Kochen bringen. Die Erbsen dazugeben und zugedeckt etwa 5 Minuten garen, dann in einem Sieb abseihen und anschließend für 5-10 Minuten in kaltem Wasser abschrecken. Die Erbsen gut abtropfen lassen und fein pürieren. Zugedeckt bei Raumtemperatur etwa 120 Minuten abkühlen lassen.



Rezept: Matthias Loidl /  
Verlag Eugen Ulmer  
Bild: Jean-Claude Winkler

# Erbsenbrot mit Körnern und Saaten

Das Brot ist nicht nur ausgesprochen grün, sondern auch saftig und es schmeckt hervorragend. Mit seinen vielen Proteinen und Ballaststoffen ist es eine wahre Energiebombe. Die Erbsen bringen eine angenehme Süße in den Teig, die sehr gut mit dem nussigen Dinkel und den zahlreichen Saaten harmoniert. Dazu ein leckeres Mandelmus oder eine Karottencreme – und die Mahlzeit ist perfekt.

▶ Alle Zutaten auf langsamer Stufe 10 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 2 Minuten kneten.

▶ Den Teig in eine gefettete Kastenform (zirka 26 cm) geben und zugedeckt bei Raumtemperatur etwa 120 Minuten gehen lassen, bis sein Volumen um etwa die Hälfte zugenommen hat.

▶ Rechtzeitig den Backofen auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

▶ Die Teigoberfläche mit Wasser besprühen und mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Die Kastenform in den Ofen geben und 60 Minuten backen. Den Ofen ausschalten und das Brot noch 30 Minuten darin ruhen lassen. 🍴

Schwierigkeitsgrad: ★★★★★

Getreide: Dinkel, Einkorn, Roggen

Triebmittel: Sauerteig, Hefe

Teigkonsistenz: weich

Zeit gesamt: 21,5-23,5 Stunden

Zeit am Backtag: 3,5-4 Stunden

Backzeit: 60 Minuten (plus 30 Minuten Ruhezeit im Ofen)

Starttemperatur: 230°C

Backtemperatur: 230°C

Schwaden: nein

## NOCH MEHR REZEPTE

Dieses Rezept und viele weitere sind in Matthias Loidls Buch „Brot backen mit den Jahreszeiten“ vom Verlag Eugen Ulmer zu finden. Darin präsentiert der Autor eine bunte Palette an Backerzeugnissen, ergänzt durch 120 Farbfotos. Der Fokus liegt dabei auf der Verarbeitung saisonaler Zutaten.



## Kochstück

- ▶ 150 g Wasser
- ▶ 50 g Erbsen (getrocknet, grob geschrotet)
- ▶ 35 g Einkornschrot (grob, alternativ Weizenschrot)

Erbsen und Einkorn im Wasser aufkochen, dann bei sehr niedriger Temperatur 15 Minuten zugedeckt simmern lassen, dabei immer wieder umrühren, damit die Masse nicht ansetzt. Vom Herd nehmen und sofort weiterverarbeiten.

## Quellstück

- ▶ Kochstück
- ▶ 150 g Magerquark
- ▶ 35 g Haselnüsse (geröstet)
- ▶ 25 g Roggenflocken (geröstet, alternativ Haferflocken)
- ▶ 20 g Sonnenblumenkerne (geröstet)
- ▶ 12 g Leinsaat (geschrotet)
- ▶ 12 g Sesamsaat
- ▶ 10 g Haferflocken (geröstet)

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 10-14 Stunden quellen lassen.

## Sauerteig

- ▶ 120 g Erbsenpüree
- ▶ 65 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 10 g Anstellgut

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur etwa 12-16 Stunden gehen lassen.

## Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Quellstück
- ▶ 150 g Dinkelmehl 630
- ▶ 240 g Erbsenpüree
- ▶ 20 g Anstellgut
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 10 g Honig
- ▶ 3 g Frischhefe
- ▶ 20 frische Minzblätter (in Streifen geschnitten, optional)

## Topping

- ▶ 20-30 g Sonnenblumenkerne

## Zeitraster

▶ 16.00 Uhr	▶ 16.30 Uhr	▶ 16.50 Uhr	▶ 18.30 Uhr	Nächster Tag ▶ 8.00 Uhr	▶ 8.15 Uhr	▶ 9.45 Uhr	▶ 10.15 Uhr	▶ 11.15 Uhr	▶ 11.45 Uhr
Erbsenpüree herstellen	Kochstück herstellen	Quellstück ansetzen	Sauerteig ansetzen	Hauptteig ansetzen	Teig in die Kastenform geben	Ofen vorheizen	Backen	Ofen ausstellen	Brot fertig

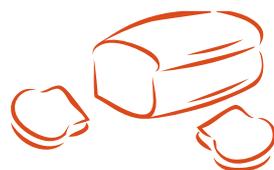


„Unsere Brotbibel“ heißt das Gemeinschaftswerk von Bernd Kütscher, Direktor der Bundesakademie des Deutschen Bäckerhandwerks, und Fernsehkoch Johann Lafer. In dem Buch, das im Verlag Gräfe und Unzer erschienen ist, spüren sie dem Brot ausgezeichnete Bäckerinnen und Bäcker nach. 43 ausgewählte Lieblingsrezepte wurden zusammengetragen, mit denen viele bekannte Branchengrößen aus dem deutschsprachigen Raum vertreten sind. Die Profis verraten, welche Zutaten man benötigt, welches Backklima ideal ist und wie die Zubereitung zuhause am besten gelingt. Auch für Fortgeschrittene bietet das Buch damit eine Menge Inspiration. Tipps und Tricks aus dem Erfahrungsschatz Johann Lafers runden das Werk ab. Der Genuss-Experte verrät außerdem, mit welchem Belag sich das meiste aus den verschiedenen Broten herauskitzeln lässt.

Bernd Kütscher, Johann Lafer  
**Unsere Brotbibel**  
 Gräfe und Unzer  
 240 Seiten  
 ISBN: 978-3-8338-9144-1  
 29,90 Euro

 [bit.ly/unsere-brotbibel](http://bit.ly/unsere-brotbibel)

# Inspiration



 @sweetestintentions\_tr

Das Instagram-Profil @sweetestintentions\_tr wird von einer Vollblutwienerin geführt. Sie teilt ihre Rezepte und Ideen mit ihren Followerinnen sowie Followern. Nicht nur Neulinge, sondern auch Profis möchte sie damit abholen und verspricht, dass für alle etwas dabei ist. Und da scheint etwas dran zu sein. Sogar kastenförmige Brote erspäht man, scrollt man durch das Mosaik an Gekochtem und Gebackenem.



Im Buch „Einfach Brote selber backen“ sind die enthaltenen Rezepte nicht nach Zutaten, sondern nach ihrer Zubereitungszeit geordnet. So findet man schnell vom in 2,5 Stunden hergestellten saftigen Orangenbrot zu den Ciabatta-Brötchen, die 16 Stunden benötigen. Oder zu den Broten, deren Teige mehr als 24 Stunden Ruhe verlangen. Außerdem gibt es zu jedem Rezept der Autorinnen Ulrike und Jutta Schneider einen Zeitstrahl, der genau zeigt, welcher Arbeitsschritt wann erforderlich ist.

Ulrike & Jutta Schneider  
**Einfach Brote selber backen**  
 Jan Thorbecke Verlag  
 136 Seiten  
 ISBN: 978-3-7995-1522-1  
 22,- Euro

 [tinyurl.com/Einfach-Brote-selber-backen](http://tinyurl.com/Einfach-Brote-selber-backen)



 [tinyurl.com/Mann-backt-Brot](http://tinyurl.com/Mann-backt-Brot)

Marian Moschen  
**Mann backt Brot**  
216 Seiten  
978-3702238780  
29,- Euro

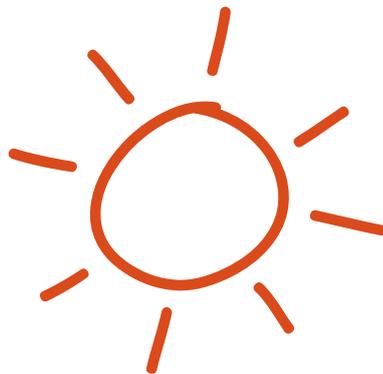


Vor mehr als 10 Jahren startete Marian Moschen sein Blog „Mann backt“. Interessierten präsentiert er dort seine Passion für Motivtorten sowie das Brotbacken. Wer von Letzterem nicht genug bekommt, erhält in seinem Buch „Mann backt Brot“ reich bebilderte Schritt-für-Schritt-Anleitungen für einfache Brote oder ausgefallene Spezialitäten. Sowohl Neulinge als auch Fortgeschrittene gelangen hier zu allerhand Inspiration für die eigenen Backambitionen.



Das Magazin **BROT** verspricht nicht nur leckere, sondern auch gelingsichere Rezepte. Dass sich dahinter kein leeres Versprechen verbirgt, sieht man am besten im **BROTForum**. Das ist eine Facebookgruppe, in der Leserinnen und Leser ihre nachgebackenen Brote präsentieren und ihre Fortschritte teilen. Man kann es sich wie einen virtuellen Treffpunkt vorstellen, an dem sich zahlreiche Gleichgesinnte begegnen. Nützlich ist diese Gruppe auch, falls mal Fragen in der heimischen Backstube aufkommen und schnelle Hilfe nötig sein sollte. Außerdem ist man als Gruppenmitglied immer informiert über die aktuellen Neuerscheinungen oder besondere Aktionen.

 /groups/brotforum



 [tinyurl.com/Kastenbrote](http://tinyurl.com/Kastenbrote)

Valesa Schell  
**Kastenbrote**  
Unkompliziert backen –  
einfach im Kasten  
Verlag Eugen Ulmer  
172 Seiten  
ISBN: 978-3-8186-1757-8  
18,- Euro



Wer nicht genug bekommt von leicht gemachten Kastenbrotchen, findet im Buch „Kastenbrote“ von **BROTAutorin** Valesa Schell zahlreiche weitere Rezepte mit wenig Hefe sowie langer Teigführung. Ausführlich erklärt sie die Methode, bei der gekneteter Teig in einer praktischen Kastenform gebacken wird. Im Buch enthalten sind eine Tabelle zur Umrechnung der Teigmenge für die Kastenform sowie eine Übersicht, wie sich die Garzeiten an den Arbeitsalltag anpassen lassen. Laut Verlag handelte es sich zum Zeitpunkt des Erscheinens um das allererste Buch zu diesem Thema.



Auf Youtube teilt der gelernte Koch Nico Stanitzok seine Erfahrungen aus mehr als 30 Jahren in der Küche. Dabei geht es gut und gerne auch mal exotisch zu, liegt sein Lebensmittelpunkt doch im Norden Thailands. Laut Kanalinfo ist sein aktuelles Projekt das Anlegen eines Selbstversorger-Gartens. Auf seinem Kanal geht es außerdem ums Backen, Fermentieren und Kochen. Tipps für selbstgemachte Konfitüre finden sich hier ebenso wie ein Video zum Backen eines eigenen Brotes in der Kastenform.

 @NicoStanitzok



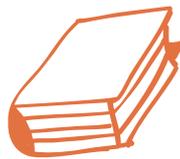
Kann man sich mit saisonalen Zutaten durch das Jahr backen? Na klar! Wie das geht, zeigt **BROTAutor** Matthias Loidl in seinem Buch „Brot backen mit den Jahreszeiten“. Mehr als 80 Rezepte wie ein Spargel-Erdbeer-Brot, ein Holunderblütenbrot oder ein Selleriebrot mit Walnüssen und Birnen beweisen eine breite Aromavielfalt. Durch Tipps zum Sammeln und Verarbeiten von Blüten, Beeren und Co. wird die bunte Rezeptpalette ergänzt. 120 Farbfotos machen sofort Lust zum Nachbacken.

Matthias Loidl  
**Brot backen mit den Jahreszeiten**  
 Verlag Eugen Ulmer  
 224 Seiten  
 ISBN: 978-3-8186-1166-8  
 Preis: 26,95 Euro



 [tinyurl.com/Brot-backen-Jahreszeiten](https://tinyurl.com/Brot-backen-Jahreszeiten)

Marta Ullmann  
**Mein Dinkel-Backkurs**  
 Verlag Eugen Ulmer  
 160 Seiten  
 ISBN: 978-3-8186-2200-8  
 25,- Euro



Hintergrundwissen und Rezepte rund um den Dinkel gibt es im neuen Buch „Mein Dinkel-Backkurs“ von **BROTAutorin** Marta Ullmann. Sie blickt dabei auf die Geschichte des Getreides und spart auch nicht dessen Unterschiede zum Weizen aus. Ein Grundlagenkapitel zeigt den Leserinnen und Lesern, was vor dem Dinkelbacken zu berücksichtigen ist. Unter den vier großen Rezeptkapiteln findet sich eines mit reinen Sauerteigbrot, wo sich zum Beispiel mit dem Pa Dalí auch Anspielungen auf die spanische Herkunft der Autorin finden.





Während Björn Hollensteiner mit „Der Brotdoc“ in die Grundlagen des Brotbackens einführte, widmet er sich im Nachfolge-Band „Der Brotdoc: Heimatbrote“ traditionellen Brotrezepten aus allen Ecken Deutschlands. Im Fokus der

45 Kreationen im Buch steht das Backen wie in früheren Zeiten. Für Hollensteiner bedeutet das, traditionell, ursprünglich und unverfälscht Brot zu produzieren. Auf nahrhafte Zutaten sowie einen eigenen Natursauerteig greift der Autor zurück, um diesem Anspruch gerecht zu werden. Auf Industriehefe wird dagegen überwiegend verzichtet. Die Rezepte sollen auch für Neulinge möglichst einfach nachzubacken sein.

[tinyurl.com/Heimatbrote](https://tinyurl.com/Heimatbrote)

Björn Hollensteiner,  
Julia Ruby Hildebrand  
**Der Brotdoc: Heimatbrote – Tradition-  
reiche Brote aus dem eigenen Ofen.  
Aus Sauerteig, Hefeteig & Co.**  
224 Seiten  
ISBN 9783959615280  
29,99 Euro



Sonja Bauer  
**Sauerteig kann alles**  
Christian Verlag  
192 Seiten  
ISBN: 978-3-9596-1676-8  
Preis: 27,99 Euro

[tinyurl.com/Sauerteig-kann-alles](https://tinyurl.com/Sauerteig-kann-alles)

„Sauerteig kann alles“ heißt Sonja Bauers Buch, in dem sie beweist, dass Sauerteig mehr kann als „nur“ Brot. 60 Sauerteigrezepte von Waffeln über Pancakes bis zu Gnocchi, Granola oder Pasta sind darin enthalten. Außerdem gibt die Autorin Tipps, wie man die Reste des Anstellguts effizient verwerten kann. Selbstredend werden Brote nicht ausgeklammert: So finden sich im Buch etwa Anleitungen für ein Roggen-Dinkel-Vollkornbrot oder Sauerteig-Babka. Ergänzt werden die Rezepte nicht nur um rund 100 Abbildungen, sondern außerdem um detaillierte Zeitangaben.



„Time to bake“, also auf Deutsch „Zeit zu backen“, heißt es auf dem Instagram-Profil eldoorfix. Ganz im Sinne dieses Ausrufes, zeigt Kanalbetreiber Kai hier seine Backerzeugnisse. Zumeist handelt es sich dabei um rustikale Brote oder volle Brötchenkörbe. Aber auch Kastenbrote tauchen in seinen Postings von Zeit zu Zeit auf. Zum Beispiel ein Körnerkästchen nach einem Buchrezept von Lutz Geißler.

@eldoorfix

## NO KNEAD-REZEPT

kein Kneten erforderlich

### Vorteig

- ▶ 200 g Wasserkefir (Raumtemperatur)
- ▶ 200 g Roggenmehl Vollkorn

Die Zutaten gründlich mischen und 8-12 Stunden zugedeckt bei Raumtemperatur reifen lassen.

### Brühstück

- ▶ 200 g Wasser (kochend)
- ▶ 125 g Sonnenblumenkerne

Die Sonnenblumenkerne mit dem kochenden Wasser übergießen und zugedeckt bei Raumtemperatur 4-8 Stunden quellen lassen. Das Wasser vor der Weiterverarbeitung abseihen.

### Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ Brühstück
- ▶ 295 g Wasserkefir (kalt, mit pürierten Früchten)
- ▶ 300 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 80 g Buchweizenmehl
- ▶ 12 g Salz

### Topping

- ▶ 10-15 g Sonnenblumenkerne

Rezept & Bild: Johannes C. Hoflehner

 [angerichtet.at](http://angerichtet.at)

### Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Roggen, Weizen
Triebmittel:	Wasserkefir
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	22-24 Stunden
Zeit am Backtag:	1,5 Stunden
Backzeit:	60 Minuten
Starttemperatur:	200°C
Backtemperatur:	180°C (Umluft), nach 45 Minuten
Schwaden:	nein



# Vier Körner und ein Kefir

**Wasserkefir ist nicht nur ein köstliches probiotisches Erfrischungsgetränk, sondern auch ein verlässliches Triebmittel für Brot und Brötchen. Er entwickelt im Teig eine komplexe Würze mit den Aromen der fermentierten Trockenfrüchte, die püriert in die Schüttflüssigkeit gegeben werden. Das Brot spielt mit den unterschiedlichen Geschmäckern der ungleichen Getreide, Pseudogetreide und Sonnenblumenkerne.**

- ▶ Alle Zutaten gründlich mischen, bis keine Mehlnester mehr vorhanden sind. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten ruhen lassen.
- ▶ Den Teig in eine gefettete Kastenform (zirka 30 cm) geben. Die Oberfläche mit Wasser benetzen, glattstreichen, mit Sonnenblumenkernen bestreuen und zugedeckt bei Raumtemperatur 10-12 Stunden gehen lassen, bis der Teig die Form komplett ausfüllt.
- ▶ Rechtzeitig den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- ▶ Die Form in den Ofen geben und 45 Minuten backen. Das Brot aus der Form nehmen, die Temperatur auf 180°C Umluft stellen und weitere 15 Minuten backen. 🍞

### Zeitraster

▶ 11.00 Uhr	▶ 19.00 Uhr	▶ 20.00 Uhr	Nächster Tag ▶ 7.30 Uhr	▶ 8.00 Uhr	▶ 9.00 Uhr
Vorteig ansetzen, Brühstück herstellen	Hauptteig ansetzen	Teig in die Kastenform geben	Ofen vorheizen	Backen	Brot fertig

# Wasserkefir herstellen

Wasserkefir ist eine probiotische Erfrischung mit vergleichsweise geringem Zuckergehalt, die dafür über B-Vitamine und Vitamin C verfügt. Mehr noch. Das Getränk ist belebend und steckt auch voller Leben. Aufgrund der enthaltenen Hefen eignet es sich wunderbar als Triebmittel fürs Brotbacken. Und das Beste: Wasserkefir lässt sich auch ganz unkompliziert selber herstellen.

- ▶ 20 g vom Zucker im Wasser auflösen. 3-4 Aprikosen und 30 g Kefir-Kristalle sowie die Scheibe einer Bio-Zitrone hinzugeben. Die Flasche locker verschließen, sodass Gärgase entweichen können. Den Ansatz 12 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen.
- ▶ Die übrigen 10 g Zucker hinzufügen und den Inhalt der Flasche durchrühren. Man sieht jetzt schon eine leichte Aktivität. Mit diesem 12-Stunden-Ansatz ließe sich schon ein Vorteig ansetzen. Er darf sonst aber auch weitere 24 Stunden ruhen.
- ▶ Nach insgesamt 36 Stunden ist der Wasserkefir bereits sehr aktiv. Den Kefir durch ein feinmaschiges Sieb gießen und auffangen.
- ▶ Die aufgequollenen Früchte in einem kleinen Glas im Kühlschrank aufbewahren. Sie können püriert zu einem Teig gegeben werden. Allerdings mit Bedacht: Die Früchte sind nämlich kleine Hefebomben, die die Fermentation beschleunigen. Das sollte man in Rezepten berücksichtigen. 🍌

## Zutaten

- ▶ 750-1.000 g Wasser (kalziumhaltig)
- ▶ 30 g Kefir-Kristalle
- ▶ 30 g Rohrohrzucker (Bio)
- ▶ 3-4 Aprikosen (unbehandelt, getrocknet, alternativ Feigen)
- ▶ 1 Scheibe von einer Bio-Zitrone

## Außerdem

- ▶ 1 Flasche mit größerer Öffnung (Milchflasche oder Flasche mit Gärspund)
- ▶ Löffel
- ▶ Feinmaschiges Sieb
- ▶ Flasche (für kohlenensäurehaltige Getränke geeignet)

## Tipp

Kalzium ist für die Vermehrung der Kristalle zuständig. Wer sehr weiches Wasser zuhause hat, kann dem mit etwas Calciumcitrat in Pulverform entgegenwirken. Kefirkristalle kann man in verschiedenen Online-Shops bestellen.

## Kefir-Pause

Wie Sauerteig kann der Kefir weiter gefüttert und im Kühlschrank aufbewahrt werden. Er ist so immer fürs Backen einsatzbereit. Wer eine Pause einlegen möchte, bewahrt die Kristalle in einem Glas mit Wasser sowie einem TL Zucker auf und füttert ihn ab und an erneut mit einem TL Zucker. Sollte der Wasserkefir einmal schwächeln, hilft ihm ein TL Zuckerrübensirup auf 0,75 bis 1 Liter Wasser wieder auf die Sprünge.



Mit Wasser, Kefir-Kristallen, Trockenfrüchten, Rohrohrzucker und Zitrone wird der Kefir angesetzt



**Tipp**  
Das Schütteln der Flasche unbedingt vermeiden.

Rezept & Bilder: Sylvia Richter

## Zweiter Ansatz

Auch wenn der Kefir an dieser Stelle schon genussfertig ist, empfiehlt sich eine zweite Fermentation, die ein Mehr an Geschmack bringt. Vor allem aber auch mehr Kohlenensäure. Das ist das eigentliche Ziel fürs Backen. Hier kommen Früchte nach Wahl zum Einsatz, idealerweise festere wie Bio-Äpfel oder -Birnen:

- ▶ 750 g Wasserkefir
- ▶ zirka 50 g Apfel (Bio, entkernt, klein geschnitten)

Die Zutaten in eine Flasche geben und die Flasche locker verschließen, sodass Gärgase entweichen können. Den Ansatz 4-7 Tage in den Kühlschrank stellen. Dabei die Flasche täglich entlüften. Gebacken werden kann jederzeit mit diesem Kefir.

## Vorteig (Poolish)

- ▶ 160 g Wasser (Raumtemperatur)
- ▶ 65 g Dinkelmehl 630
- ▶ 100 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 0,1 g Frischhefe

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 12-16 Stunden reifen lassen.

## Quellstück

- ▶ 100 g Wasser (Raumtemperatur)
- ▶ 50 g Haferflocken (grob)
- ▶ 50 g Dinkelflocken (grob)
- ▶ 13 g Salz

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 4-16 Stunden quellen lassen.

## Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ Quellstück
- ▶ 260 g Wasser (Raumtemperatur)
- ▶ 250 g Weizenmehl 550
- ▶ 130 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 10 g Apfelessig
- ▶ 10 g Honig
- ▶ 5 g Frischhefe

## Topping

- ▶ 60 g Haferflocken (grob)

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen, Roggen, Dinkel
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	26-32 Stunden
Zeit am Backtag:	3-3,5 Stunden
Backzeit:	55-60 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	190°C, nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen



Rezept & Bild: Sebastian Krist

@brotartig

brotartig.de

### Tip

0,1 g Frischhefe entspricht etwa der Größe eines Reiskorns.

# Hafer-Dreikornkasten

Ein Quellstück aus Hafer- und Dinkelflocken sorgt bei diesem Brot für eine herrliche Saftigkeit. Der besondere Vorteig mit einer Mischung aus Dinkel- und Roggenmehl bringt zusätzlich ein feines Aroma in den Teig. Um den Dreikornkasten perfekt zu machen, kommt im Hauptteig noch Weizen zum Einsatz. Das ideale Kastenbrot für herzhaftes Aufschneiden.

▶ Alle Zutaten auf langsamer Stufe 5 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 8-10 Minuten kneten. Den Teig zugedeckt für 10-12 Stunden in den Kühlschrank stellen.

▶ Den Teig auf eine gut bemehlte Arbeitsfläche geben, langformen, rundum mit Wasser benetzen und in groben Haferflocken wälzen.

▶ Den Teig mit Schluss nach unten in eine gefettete Kastenform (zirka 24 cm) geben, etwas flachdrücken, die Oberfläche nochmals ein wenig mit Wasser besprühen, dann zugedeckt bei Raumtemperatur etwa 120 Minuten gehen lassen.

▶ Rechtzeitig den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

▶ Den Teigling der Länge nach zirka 1 cm tief einschneiden, mit Schwaden in den Ofen geben und 10 Minuten backen. Den Dampf ablassen, die Temperatur auf 190°C reduzieren und 30 Minuten backen. Das Brot aus der Form nehmen und weitere 15-20 Minuten ohne Form backen. 🍴

## Zeitraster

▶ 8.00 Uhr	▶ 20.00 Uhr	▶ 20.20 Uhr	Nächster Tag ▶ 8.00 Uhr	▶ 9.35 Uhr	▶ 10.05 Uhr	▶ 11.00 Uhr
Vorteig und Quellstück ansetzen	Hauptteig ansetzen	Teig in den Kühlschrank stellen	Teig aus dem Kühlschrank nehmen, Brot formen	Ofen vorheizen	Backen	Brot fertig

# Jetzt bestellen



Leckere und bekömmliche  
Rezepte wenn  
es eilig ist

Gutes Brot braucht Zeit. Aber gerade diese fehlt häufig im Alltag. Kein Grund, auf einen leckeren, selbst gebackenen Laib zu verzichten. Auch innerhalb von 3 Stunden lässt sich ein gutes Brot auf den Tisch bringen, das mit vollem Aroma und Bekömmlichkeit überzeugt.

Im neuen Sonderheft Schnelles **BROT** – Bekömmlich backen, wenn es eilig ist, liefern wir rund 30 Rezepte für Brote, die sich perfekt in einen arbeitsreichen Alltag integrieren lassen. Darunter auch glutenfreie Varianten. Außerdem zeigen wir Schritt für Schritt, wie man die Gärzeiten eines Rezepts umrechnen und somit auf die eigenen Bedürfnisse zuschneiden kann. Daneben gibt es Grundlagen für saftige Brote mit langer Frischhaltung und zur richtigen Aufbewahrung sowie leckere Rezepte für schnell gemachte Brotaufstriche.

[www.brot-magazin.de/einkaufen](http://www.brot-magazin.de/einkaufen)  
040/42 91 77-110, [service@brot-magazin.de](mailto:service@brot-magazin.de)



## NOCH MEHR REZEPTE

Das Rezept von Tim Lessau ist im Buch „Unsere Brotbibel“ vom Verlag Gräfe und Unzer zu finden. Darin haben Bernd Kütscher, Direktor der Bundesakademie des Deutschen Bäckerhandwerks, sowie Fernseh-Koch Johann Lafer 43 ausgewählte Rezepte ausgezeichneter Bäckerinnen und Bäcker zusammengetragen.



# Mühlenmöhrl

Die gräsernen Noten des Getreides sowie die süßlich-milde Frische der Möhrenstifte treffen in dem Brot auf nussige Aromen von Sonnenblumen- und Walnusskernen. Im Teig entfalten die Zutaten einen herausragend vollmundigen Geschmack. Der Laib ist knusprig, saftig und zugleich locker in seiner Konsistenz. Ein perfektes Alltagsbrot für Fans nahrhafter Brote mit Biss.

- ▶ Alle Zutaten auf langsamer Stufe 5-10 Minuten mischen, dann zugedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten gehen lassen.
- ▶ Die Sonnenblumenkerne für das Topping in eine Schüssel geben.
- ▶ Den Teig auf eine angefeuchtete Arbeitsfläche geben, mit nassen Händen länglich formen und rundherum in den Kernen wälzen.
- ▶ Den Teigling in eine gefettete Kastenform (zirka 16 cm) geben und zugedeckt für 10-18 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- ▶ Rechtzeitig den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- ▶ Den Teig in der Kastenform in den Ofen geben, kräftig schwaden und 5 Minuten backen. Die Temperatur auf 190°C reduzieren und weitere 55 Minuten backen. 🍞

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Roggen, Weizen
Triebmittel:	Sauerteig, Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest, klebrig
Zeit gesamt:	22,5-33 Stunden
Zeit am Backtag:	1,5 Stunden
Backzeit:	60 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	190°C, nach 5 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen

**Tipp**  
1g Frischhefe entspricht etwa der Größe einer Kichererbse.

## Vorteig

- ▶ 100 g Wasser (kalt)
  - ▶ 100 g Roggenschrot (fein, alternativ Roggenmehl Vollkorn)
  - ▶ 1 g Frischhefe
- Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 10-12 Stunden reifen lassen.

## Sauerteig

- ▶ 55 g Wasser (warm)
  - ▶ 55 g Roggenschrot (fein, alternativ Roggenmehl Vollkorn)
  - ▶ 10 g Anstellgut
- Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 10-12 Stunden reifen lassen.

## Brühstück

- ▶ 40 g Wasser (kochend)
  - ▶ 20 g Sonnenblumenkerne (geröstet)
  - ▶ 20 g Walnusskerne (geröstet)
- Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 5-12 Stunden quellen lassen.

## Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ Sauerteig
- ▶ Brühstück
- ▶ 50 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 100 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 85 g Möhren (grob geraspelt)
- ▶ 7 g Salz
- ▶ 1 g Frischhefe

## Topping

- ▶ 200 g Sonnenblumenkerne

Rezept: Tim Lessau / Gräfe und Unzer  
Bild: Ingo Hilger

Zeitraster		Nächster Tag	
▶ 7.00 Uhr	▶ 17.15 Uhr	▶ 18.30 Uhr	▶ 10.30 Uhr
Vorteig, Sauerteig und Brühstück ansetzen	Hauptteig ansetzen	Brot formen und in den Kühlschrank stellen	Ofen vorheizen
			▶ 11.00 Uhr
			Form aus dem Kühlschrank nehmen und backen
			▶ 12.00 Uhr
			Brot fertig



**Tipp**  
Der Teig kann beliebig durch Brotgewürz ergänzt werden, zum Beispiel mit Fenchel, Anis und Kümmel.

Rezept & Bild: Bärbel Adelhelm

### Sauerteig, Stufe I

- ▶ 100 g Wasser (warm)
  - ▶ 30 g Roggenmehl Vollkorn
  - ▶ 30 g Anstellgut
- Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten gehen lassen.

### Sauerteig, Stufe II

- ▶ Sauerteig, Stufe I
  - ▶ 300 g Wasser (lauwarm)
  - ▶ 370 g Roggenmehl Vollkorn
- Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 3-5 Stunden reifen lassen.

### Hauptteig

- ▶ Sauerteig, Stufe II
- ▶ 400 g Roggenmehl 1150
- ▶ 60 g Walnüsse (gehackt)
- ▶ 50 g Kürbiskerne (gehackt)
- ▶ 16 g Salz
- ▶ 15 g Kürbiskernöl
- ▶ 10 g Frischhefe
- ▶ 2 g Koriander (gemahlen)

### Topping

- ▶ 25 g Kürbiskerne

**Tipp**  
1 g Frischhefe entspricht etwa der Größe einer Kichererbse.

# Sauerteigkracher

Der mehrstufig geführte Sauerteig macht aus dem Roggenlaib innerhalb eines Tages ein komplexes Geschmackserlebnis. Die erdig-nussigen Noten des Mehls umspielen die intensiven Fermentationsaromen, die durch Koriandernoten abgerundet werden. Dazu passt ein Käse hervorragend – oder ein herzhaft-deftiger Aufstrich. Aber auch mit Schokocreme lässt sich das Brot genießen.

▶ Alle Zutaten auf langsamer Stufe 4-8 Minuten zu einem homogenen Teig mischen. Den Teig in eine gefettete Kastenform (zirka 30 cm) geben und zugedeckt bei Raumtemperatur 4 Stunden gehen lassen.

▶ Rechtzeitig den Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

▶ Die Teigoberfläche anfeuchten und Kürbiskerne darüberstreuen, die Kastenform mit Schwaden in den Ofen geben und 10 Minuten backen. Die Temperatur auf 200°C reduzieren, den Schwaden ablassen und weitere 40 Minuten backen. ■

#### Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Roggen
Triebmittel:	Sauerteig, Hefe
Teigkonsistenz:	weich, klebrig
Zeit gesamt:	9-11 Stunden
Zeit am Backtag:	9-11 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	220°C
Backtemperatur:	200°C, nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen

### Zeitraster

▶ 7.30 Uhr	▶ 8.35 Uhr	▶ 12.30 Uhr	▶ 16.15 Uhr	▶ 16.45 Uhr	▶ 17.35 Uhr
Sauerteig I ansetzen	Sauerteig II ansetzen	Hauptteig ansetzen und in eine Kastenform füllen	Ofen vorheizen	Backen	Brot fertig

Rezept & Bild:  
Bärbel Adelhelm



# Käseaufstrich

Mit wenigen Zutaten zaubert man aus einem einfachen körnigen Frischkäse sowie geriebenem Gouda einen leckeren Aufstrich. Röstaromen bringt in diesem Fall der Knoblauch in die Creme. Anrichten und genießen lässt sie sich mit Lauchzwiebeln und Radieschen – bekanntlich isst das Auge schließlich mit.

- ▶ Die Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Die weißen Ringe in eine Schüssel geben, die grünen für das Topping beiseite stellen.
- ▶ Frischkäse und Mayonnaise zu den weißen Zwiebelringen geben und gründlich verrühren.
- ▶ Die Masse mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken, dann in zuvor ausgekochte Gläser füllen und diese sofort fest verschließen. Im Kühlschrank gelagert ist die Creme etwa 1 Woche haltbar.
- ▶ Den Aufstrich aufs Brot geben und mit Radieschen sowie grünen Lauchzwiebelringen garnieren. 🍴

## Mayonnaise selbst herstellen

- ▶ 2 Eigelb (Größe M)
- ▶ 200 g Sonnenblumenöl
- ▶ 10 g Senf (mild)
- ▶ 3-5 g Salz
- ▶ 1 Spritzer Zitronensaft

\*Ergibt 3 Gläser à 100 ml

Das Eigelb mit einem Handrührgerät verquirlen. Unter ständigem Rühren in einem sehr dünnen Strahl das Öl einlaufen lassen, bis die gewünschte Konsistenz der Mayonnaise erreicht ist. Den Senf einrühren und mit Salz sowie Zitronensaft abschmecken.

## Zutaten\*

- ▶ 3 Lauchzwiebeln
- ▶ 150 g Frischkäse (körnig)
- ▶ 100 g Mayonnaise
- ▶ 200 g Gouda (geriebenen, alternativ Edamer)
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer
- ▶ Knoblauch (angeröstet)

## Topping

- ▶ Grüne Lauchzwiebel-Ringe
- ▶ 3-6 Radieschen

\*Ergibt 3 Gläser à 150 ml



# Rosinenbrot



## Zeitraster

▶ 18.00 Uhr

Vorteig und Quellstück ansetzen

## Nächster Tag

▶ 8.00 Uhr

Hauptteig ansetzen

▶ 9.20 Uhr

Brot formen

▶ 10.10 Uhr

Ofen vorheizen

▶ 10.40 Uhr

Backen

▶ 11.25 Uhr

Brot fertig

## Tipp

0,1 g Frischhefe entspricht etwa der Größe eines Reiskorns. Wer's mag, kann den Teigling vor dem Backen mit Mandelstiften bestreuen.



Der herrlich saftige Rosinenlaib schmeckt mit Butter und Honig bestrichen sowohl zum Frühstück als auch zum Nachmittagstee. Besonders Kinder kann man damit begeistern. Aber auch die Großen werden das Brot lieben. Es hat eine lockere, aber sehr regelmäßige Porung. Die saftigen Rosinen verleihen dem Teig eine angenehme Süße, die der lang gereifte Poolish mit seiner Milde noch unterstreicht.

- ▶ Alle Zutaten – außer Rosinen und Butter – auf langsamer Stufe 6 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 2 Minuten kneten.
- ▶ Die Butter zugeben und auf schnellerer Stufe 2 Minuten unterkneten.
- ▶ Die Rosinen aus dem Quellstück zugeben und auf langsamer Stufe 1-3 Minuten unterkneten. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten gehen lassen.
- ▶ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, zunächst rund vorformen, dann lang stoßen, mit Schluss nach unten in eine gefettete Kastenform (zirka 26 cm) geben und zugedeckt bei Raumtemperatur 70-80 Minuten gehen lassen.
- ▶ Rechtzeitig den Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- ▶ Die Oberfläche des Teiglings mit Wasser abstreichen, die Form mit Schwaden in den Ofen geben, die Temperatur auf 200°C reduzieren und 40-45 Minuten backen.
- ▶ Das fertige Brot aus dem Ofen nehmen, erneut mit Wasser abstreichen und abkühlen lassen. 🍞

## Vorteig (Poolish)

- ▶ 75 g Wasser (kalt)
- ▶ 75 g Weizenmehl 1050
- ▶ 0,1 g Frischhefe

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 10-16 Stunden reifen lassen.

## Quellstück

- ▶ 295 g Vollmilch (kalt)
- ▶ 115 g Rosinen

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 2-4 Stunden quellen lassen, anschließend bis zur weiteren Verwendung bis zu 12 Stunden in den Kühlschrank stellen. Die Rosinen vor der Weiterverarbeitung absieben und die Milch für den Hauptteig auffangen.

## Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 200 g Rosinenmilch (aus Quellstück, kalt, gegebenenfalls mit Vollmilch auffüllen)
- ▶ 1 Eigelb (Größe M)
- ▶ 360 g Weizenmehl 550
- ▶ 10 g Zucker
- ▶ 8 g Salz
- ▶ 7 g Frischhefe

## Spätere Zugabe

- ▶ 150 g Rosinen (aus dem Quellstück)
- ▶ 50 g Butter (kalt, in Stückchen)

Rezept: Björn Hollensteiner / Christian Verlag  
Bild: Julia Hildebrand

## Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	☆☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	13,5-19,5 Stunden
Zeit am Backtag:	3,5 Stunden
Backzeit:	40-45 Minuten
Starttemperatur:	220°C
Backtemperatur:	200°C, sofort
Schwaden:	beim Einschließen

## NOCH MEHR REZEPTE

Das Rezept von Björn Hollensteiner gibt es im Buch „Der Brotdoc – Heimatbrote“ vom Christian Verlag. Seine Kreationen beschreibt der Autor als traditionell, ursprünglich und unverfälscht. Auf Brot und Brötchen mit Sauerteig liegt der Schwerpunkt der gut verständlichen Rezepte.



# Landkastenbrot

## Sauerteig, Stufe I

- ▶ 80 g Wasser (warm)
- ▶ 80 g Roggenmehl 1150
- ▶ 10 g Anstellgut

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 10-12 Stunden reifen lassen.

## Sauerteig, Stufe II

- ▶ Sauerteig, Stufe I
- ▶ 160 g Wasser (warm)
- ▶ 160 g Roggenmehl 1150

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt an einem warmen Ort 2-3 Stunden reifen lassen.

## Fermentolyseteig

- ▶ Sauerteig, Stufe II
- ▶ 200 g Wasser (warm)
- ▶ 340 g Weizenmehl 1050

Alle Zutaten auf langsamer Stufe 4 Minuten mischen, dann zugedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten quellen lassen.

## Hauptteig

- ▶ Fermentolyseteig
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 10 g Honig (alternativ Zuckerrübensirup)

## Topping

- ▶ 20-30 g Roggenmehl

Sauerteig ist ein Geschmacksgarant und macht Brot bekömmlicher. In diesem Rezept darf das Anstellgut seine Fermentationsaromen über mehrere Stufen entfalten. Der Weizen-Roggen-Mischlaib überzeugt durch Ausgewogenheit und eine angenehme Säure. Er hat eine regelmäßige Porung und eine saftige Krume, die besonders gern herzhaftere Aufstriche willkommen heißt.

▶ Alle Zutaten auf langsamer Stufe 5-8 Minuten mischen, dann zugedeckt bei Raumtemperatur etwa 20 Minuten ruhen lassen.

▶ Den Teig auf eine gut bemehlte Arbeitsfläche geben, langwirken, mit Schluss nach unten in eine gefettete Kastenform (zirka 26 cm) geben, die Oberfläche mit Roggenmehl bestreuen und den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur etwa 5 Stunden reifen lassen, bis er den Rand der Kastenform erreicht hat.

▶ Rechtzeitig den Backofen auf 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

▶ Die Form unter Schwaden in den Ofen geben und 5 Minuten backen. Den Schwaden ablassen, die Temperatur auf 210°C reduzieren und weitere 45 Minuten backen.

▶ Das Brot nach dem Backen mit etwas Wasser besprühen. 🍴

Rezept: Sonja Bauer / Christian Verlag  
Bild: Julia Hildebrand

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Roggen, Weizen
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	weich, klebrig
Zeit gesamt:	19-22 Stunden
Zeit am Backtag:	9-10 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	240°C
Backtemperatur:	210°C, nach 5 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen, nach 5 Minuten ablassen

## NOCH MEHR REZEPTE

Das Rezept von Sonja Bauer ist in ihrem Buch „Sauerteig kann alles“ vom Christian Verlag zu finden. Darin zeigt sie anhand diverser Rezepte, dass man Sauerteig neben Brot auch für andere Speisen wie Gnocchi, Granola oder Pasta verwenden kann. Rund 100 Abbildungen sowie detaillierte Zeitangaben runden das Ganze ab.



## Zeitraster

▶ 21.00 Uhr	Nächster Tag ▶ 8.00 Uhr	▶ 10.15 Uhr	▶ 10.50 Uhr	▶ 11.20 Uhr	▶ 16.00 Uhr	▶ 16.30 Uhr	▶ 17.20 Uhr
Sauerteig, Stufe I, ansetzen	Sauerteig, Stufe II, ansetzen	Fermentolyseteig ansetzen	Hauptteig ansetzen	Brot formen	Ofen vorheizen	Backen	Brot fertig



**Tipp**  
Die idealen Bedingungen für einen warm geführten Teig findet man zum Beispiel in der Nähe der Heizung. Alternativ stellt man den sich entwickelnden Sauerteig in eine isolierte Box oder unter eine Bettdecke – begleitet von zwei mit heißem Wasser gefüllten Flaschen.

# Schneller Emmer-Ruch-Zopf



Gutes Brot braucht Zeit. Aber manchmal muss es eben schnell gehen. Da kann kein Sauerteig aufgefrischt, kein Vorteig 12 Stunden zur Reife gestellt werden. Auch innerhalb von 3 Stunden lässt sich ein leckeres Brot auf den Tisch bringen, das mit vollem Aroma überzeugt. Emmervollkorn und Weizen-Ruchmehl sind eine tolle Kombination. Sie sorgen für die schöne Farbe des Brotes und einen runden Geschmack.

- ▶ Alle Zutaten auf langsamer Stufe 6 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 4 Minuten kneten. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 50 Minuten gehen lassen.
- ▶ Eine Kastenform (zirka 30 cm) einfetten und mit 10 g Sesam austreuen.
- ▶ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, in 3 gleich große Portionen à zirka 280 g teilen, diese rundschleifen und mit Schluss nach unten bei Raumtemperatur 5 Minuten entspannen lassen.
- ▶ Jeden Teigling zu einem 40 cm langen Strang ausrollen.
- ▶ Einen Drei-Strang-Zopf flechten, die Oberfläche des Zopfes mit Wasser bepinseln und mit dem restlichen Sesam bestreuen.
- ▶ Den Zopf in die Kastenform geben und zugedeckt bei Raumtemperatur 50 Minuten gehen lassen.
- ▶ Rechtzeitig den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- ▶ Den Teig in der Kastenform mit Schwaden in den Ofen geben, die Temperatur auf 230°C reduzieren und 40-45 Minuten backen. 🍞

## Teig-Zutaten

- ▶ 340 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 300 g Emmermehl Vollkorn (alternativ Weizenmehl Vollkorn)
- ▶ 200 g Weizen-Ruchmehl (alternativ Weizenmehl 1050)
- ▶ 10 g Zuckerrübensirup (alternativ Honig)
- ▶ 10 g Frischhefe
- ▶ 10 g Salz

## Topping

- ▶ 20 g Sesamseed (nach Wahl)

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Emmer, Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	fest
Zeit gesamt:	3 Stunden
Zeit am Backtag:	3 Stunden
Backzeit:	40-45 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	230°C, sofort
Schwaden:	beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen

Rezept & Bild: Nadja Alessi

 @little\_kitchen\_and\_more

 little-kitchen-and-more.com

## NOCH MEHR SCHNELLE REZEPTE

Gutes Brot braucht Zeit. Aber was, wenn die einmal knapp, die Backlust trotzdem groß ist? In diesem Fall freut man sich über Rezepte, die den Spagat zwischen „schnell auf den Tisch“ und „aromatisch-bekömmlich“ erfolgreich meistern. Mehr als 30 dieser Rezepte bietet das **BROT-Sonderheft „Schnelles BROT“**. Erhältlich unter

 [brot-magazin.de/einkaufen](http://brot-magazin.de/einkaufen)



## Zeitraster

▶ 9.00 Uhr	▶ 10.10 Uhr	▶ 10.45 Uhr	▶ 11.15 Uhr	▶ 12.00 Uhr
Teig ansetzen	Zopf formen und in die Kastenform geben	Ofen vorheizen	Backen	Brot fertig

## Sauerteig

- ▶ 180 g Wasser (warm)
- ▶ 180 g Roggenschrot (fein, alternativ Roggenmehl Vollkorn)
- ▶ 20 g Anstellgut

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 16-18 Stunden gehen lassen.

## Kochstück

- ▶ 240 g Wasser
- ▶ 120 g Roggenkörner

Die Zutaten mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 12-16 Stunden quellen lassen, dann zirka 20 Minuten aufkochen. Die Körner gründlich abtropfen lassen und etwa 30 Minuten bei Raumtemperatur abkühlen lassen.

## Quellstück

- ▶ 60 g Wasser (kalt)
- ▶ 120 g Haselnüsse (ganz, geröstet)

Die Zutaten mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 12-16 Stunden quellen lassen, das Wasser vor der Weiterverarbeitung absieben.

## Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Kochstück
- ▶ 105 g Wasser (warm)
- ▶ 120 g Roggenschrot (fein, alternativ Roggenmehl Vollkorn)
- ▶ 60 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 30 g Altbrot (geröstet, gemahlen)
- ▶ 25 g Zuckerrübensirup
- ▶ 12 g Salz

## Spätere Zugabe

- ▶ Quellstück

## Topping

- ▶ 60 g Roggenschrot (fein, alternativ Roggenmehl Vollkorn)

Rezept & Bild: Stefanie Herberth

 @hefe\_und\_mehr

 hefe-und-mehr.de



# Nuss-Schwarzbrot

Gekochte Roggenkörner und ganze Nüsse geben dem Brot einen kräftigen Biss und herzhaften Geschmack. Durch die für Schwarzbrot typische lange Backzeit entwickeln sich nicht nur in der Kruste, sondern auch in der Krume intensive Röstaromen. So passt der Laib perfekt zu herzhaftem Käse, aber auch zu süßen Aufstrichen wie fruchtiger Marmelade.

▶ Alle Zutaten – außer das Quellstück – auf langsamer Stufe 10 Minuten mischen.

▶ Das Quellstück zugeben und auf langsamer Stufe 2-3 Minuten untermischen. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten ruhen lassen.

▶ Den Teig auf eine befeuchtete Arbeitsfläche geben, mit nassen Händen länglich formen und mit Schluss nach unten in eine gefettete, mit feinem Roggenschrot ausgestreute Kastenform (zirka 26 cm) geben. Die Oberfläche mit etwas feinem Roggenschrot bestreuen und den Teigling dann zugedeckt bei Raumtemperatur etwa 90 Minuten gehen lassen, bis er den Rand der Form erreicht hat und sich auf der Oberfläche feine Risse zeigen.

▶ Rechtzeitig den Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

▶ Den Teig in der Kastenform unter Schwaden in den Ofen geben, die Temperatur auf 160°C reduzieren und 120 Minuten backen.

▶ Das noch warme Brot in ein feuchtes Tuch wickeln und darin auskühlen lassen. 🍴

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Roggen
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	weich, klebrig
Zeit gesamt:	20,5-23 Stunden
Zeit am Backtag:	4,5-5 Stunden
Backzeit:	120 Minuten
Starttemperatur:	220°C
Backtemperatur:	160°C, sofort
Schwaden:	beim Einschließen

## Zeitraster

▶ 18.00 Uhr

Sauerteig und Quellstück ansetzen, Roggenkörner einweichen

Nächster Tag

▶ 8.00 Uhr

Kochstück herstellen

▶ 9.00 Uhr

Hauptteig ansetzen

▶ 9.50 Uhr

Brot formen

▶ 10.55 Uhr

Ofen vorheizen

▶ 11.25 Uhr

Backen

▶ 13.25 Uhr

Brot fertig

# Glossar

**Altbrot** – Auch Restbrot oder Aromabrot. In der Regel als Quellstück genutzt, erfüllt Altbrot zwei wesentliche Funktionen: Es bringt mehr Aroma ins Gebäck und bindet sehr viel Flüssigkeit. Das sorgt für eine saftige Krume und längere Frischhaltung. Während des Gärprozesses stellt es den Mikroorganismen zudem mehr Nahrung zur Verfügung. Altbrot ist dabei nicht notwendigerweise alt, es kann übrig gebliebenes Brot verwendet werden. Das wird in Stücke geschnitten, getrocknet und geröstet (dafür eignet sich zum Beispiel die Restwärme des Ofens). Die Stückchen werden dann in der Küchenmaschine oder Mühle zerkleinert. Alternativ kann getrocknetes Brot auch zunächst zerkleinert und dann in der Pfanne trocken angeröstet werden. Geeignet sind alle Brotsorten. Je dunkler das Brot, desto aromatischer wird das Quellstück. Steht Altbrot nicht zur Verfügung, kann man es durch Semmelbrösel ersetzen, die man kurz trocken in der Pfanne anröstet.

**Anspringen lassen** – Wenn in einem Rezept davon die Rede ist, dass man den Teig „anspringen lassen“ soll, ist damit der Prozess gemeint, bei dem die Gärung in der für die Mikroorganismen freundlichen Raumtemperatur beginnt. Später wird dieser Prozess dann in kühlerer Atmosphäre wieder verlangsamt.

**Anstellgut (ASG)**, auch **Starter** – Das Anstellgut ist ein Rest Sauerteig, der nicht gebacken, sondern zur späteren Verwendung aufbewahrt wird. Vor dem nächsten Backtag wird mit einem Teil des Anstellgutes sowie Mehl und Wasser ein neuer Sauerteig hergestellt (Aufrischung). Das Anstellgut dient der Reduzierung des Zeitaufwandes zur Herstellung von Sauerteig sowie der Entwicklung einer stabilen Bakterienkultur und damit eines definierten Sauerteigaromas. Anstellgut kann entweder immer vom jeweils für den Backtag angesetzten Sauerteig abgenommen oder separat geführt und aufgefrischt werden.

**Ausmahlgrad**, auch **Ausmahlungsgrad** oder **Mehlausbeute** – Der prozentuale Wert gibt Auskunft darüber, wieviel Prozent des ganzen Kornes im Mehl enthalten sind. Je höher also der Ausmahlgrad, desto mehr Schalenanteil ist im Mehl enthalten.



**Ausstoßen** – Während oder nach der Stockgare wird der Teig entweder mehrmals mit der Faust ausgestoßen/eingedrückt oder kurz kräftig durchgeknetet. Ziel ist das Entgasen und Straffen des Teiges. Dabei wird einerseits das Gärgas Kohlenstoffdioxid gegen Luftsauerstoff ausgetauscht, der für die

Vermehrung der Hefen benötigt wird. Andererseits verteilen sich die Gasbläschen gleichmäßiger im Teig – eine Grundvoraussetzung für eine gleichmäßige Porung im Brot.

**Autolyse** – Mehl und Wasser werden zu einem Nullteig verrührt und 20 bis 60 Minuten abgedeckt ruhen gelassen. In dieser Zeit quellen Stärke und Eiweiße mit Wasser. Das Klebereiweiß verkettet sich zu langen Klebersträngen (Glutenstränge). Die Autolyse dient zur Geschmacksverbesserung bei direkt geführten Teigen. Sie soll außerdem das Gebäckvolumen und die Kruste verbessern. Ziel der Autolyse ist, das Klebergerüst von Weizenteigen aufzubauen. Sie hat den Vorteil, dass der Teig kürzere Zeit geknetet werden muss, da er bereits einen Teil seiner Struktur aufgebaut hat.

**Backmalz** – natürliches Backmittel, das aus gekeimtem Getreide gewonnen wird. Während der Keimung sind Getreide-eigene Enzyme auf dem Höhepunkt ihrer Aktivität und bauen unter anderem die Stärke des Kornes zu Zucker ab. Unterbrochen wird der Keimprozess durch Darren, also Trocknung des Getreides. Bei niedrigeren Temperaturen wird es zunächst getrocknet, dann gemahlen. Dabei bleiben die Enzyme intakt und werden durch das Hinzufügen von Wasser wieder aktiviert. Daher heißt dieses Malz „(enzym)aktives Backmalz“. Die Enzyme setzen ihre Tätigkeit im Teig fort. Die Hefe-Aktivität wird angeregt, die Krume des Gebäcks wattiger, der Geschmack mild süßlich, die Kruste röscher. Wichtig ist eine sehr vorsichtige Dosierung, da zu viel Enzymatik zu einer Zersetzung des Teiges führt, weil zu viel Stärke abgebaut wird. Enthält der Teig Roggen, ist keine Zugabe aktiven Malzes sinnvoll, da Roggen selbst über eine höhere Enzymatik verfügt. Wird das gekeimte Getreide bei höheren Temperaturen gedarrt, nimmt es Farbe an und die Enzyme werden inaktiviert. Die Rede ist dann von „(enzym)inaktivem Backmalz“. Es gibt dem Teig Farbe, eine malzige Geschmacksnote und den Hefen schnell aufzuschließende Zuckerstoffe.

**Brühstück** – gehört zur Gruppe der Nullteige innerhalb der Vorstufen. Es dient der Verquellung gröberer Brotbestandteile (z.B. Körner, Saaten, Schrote). Für ein Brühstück werden die festen Bestandteile im Verhältnis von zirka 1:1 bis 1:3 mit kochendem Wasser vermischt und mindestens 2-6 Stunden quellen gelassen. Würden die groben Bestandteile nicht verquollen, würde der Wassergehalt im Teig sinken und der Teig durch Nachquellung zunehmend fester und trockener werden. Neben Schrot kann auch getrocknetes und gemahlenes Brot überbrüht werden. Dieses Altbrot bindet etwa die dreifache Menge seines Eigengewichtes an Wasser.

**Dehnen und Falten** – Vorgang, bei dem weizen-dominierten Teigen durch mehrfache Dehnung und Faltung mehr Struktur verliehen wird. Das Klebergerüst wird damit schonend entwickelt. Das Gashaltevermögen steigt. Außerdem dient es der Entgasung und Sauerstoffzufuhr, der Homogenisierung der Teigtemperatur und damit der Unterstützung der Hefenaktivität. Im Bäckeralltag wird meist nur von „Falten“ gesprochen, dennoch sind beide Vorgänge gemeint. Teig kann auf verschiedene Weisen gefaltet werden. Bei der Heimbäckerei eher üblich ist die Methode mit feuchten Händen in einem Behälter (für mittelfeste bis weiche Teige). Dabei wird der Teig am hinteren Ende unterfasst, nach oben gedehnt und zum Körper hin auf den restlichen Teig gefaltet. Nun die gegenüberliegende und anschließend die die anderen Seiten genauso bearbeiten.

<http://tinyurl.com/yagxq38g>  **Video**

**Dextrine** – Dextrine sind Abbauprodukte von Stärke. Sie bilden sich beim Backen ab 150 Grad bei Abwesenheit von Wasser in der Kruste von Broten und geben ihnen die Farbe sowie den typischen Geschmack.

**Einschießen** – Einführen des Teiglings in den Backofen mit Hilfe eines Schießers (Backbrett). Als Trennmittel zwischen Schiesser und Teigling wird häufig Grieß oder Schrot verwendet. In der Heimbäckerei kann auch Backpapier als Unterlage genommen werden. Beim Einschießen wird die Trägheit des Teiglings genutzt. Der Teigling wird mit dem Backbrett auf den Backstein geführt. Mit einem schnellen Ruck wird das Backbrett aus dem Ofen gezogen, sodass der Teigling durch die Trägheitskraft auf dem Backstein liegen bleibt.

<http://tinyurl.com/y9xrqr8>  **Video**

**Falten** – siehe **Dehnen und Falten**



**Fenster test** – Zur Feststellung, ob ein Weizenteig ausreichend ausgeknetet ist, zieht man den Teig mit vier Fingern vorsichtig in vier Richtungen auseinander. Wenn der Teig sich dabei dehnt, ohne schnell zu reißen (also ein beinahe durchsichtiges Fenster entsteht), ist der Teig ideal ausgeknetet.

**Fingerdrucktest** – Die Reife eines Weizenteiges lässt sich am besten mit dem Fingerdrucktest ermitteln. Dafür wird der Finger beherzt in den Teig gedrückt. Springt der Teig an der Druckstelle sofort wieder in seine Ursprungsform zurück, ist er noch nicht reif zum Backen. Er hat noch Untergare. Entwickelt sich die Druckstelle nur langsam und nicht vollständig zurück, ist die knappe Gare erreicht. Der Teigling ist bereit zum Backen, entwickelt aber noch ausreichend Ofentrieb. Bleibt die Druckstelle bestehen, hat der Teig seine volle Gare oder bereits Übergare erreicht. Dann muss schnell gebacken werden. Wahrscheinlich wird der Teigling im Ofen kaum noch aufgehen oder die Oberfläche leicht einsacken. Das ist aber lediglich ein optisches Problem, das weder genießbarkeit noch Geschmack einschränkt.

**Freigeschoben** – ein Brot, das ohne Form oder Topf gebacken wird, bezeichnet man als freigeschoben. Es weist eine geschlossene Kruste auf.

**Hydratation** – Bestimmt – wie auch die Teigausbeute – den Wasseranteil des Brotes im Verhältnis zum Mehl. Enthält ein Brot 1.000 Gramm Mehl und 700 Gramm Wasser, beträgt die Hydratation 70%.

**Infinity-Vorteig** – Ein Vorteig, der Hefe über einen langen Zeitraum haltbar macht. Angesetzt wird er mit 0,1 g Frisch- oder einer Prise Trockenhefe, 150 g Wasser sowie 250 g Mehl. In **BROT** Rezepten handelt es sich um Weizenmehl 1050, wobei der Teig aber mit jedem beliebigen Mehl geführt werden kann. Bei jedem Einsatz wird ein kleiner Teil des Teiges zurückbehalten und wieder mit Wasser und Mehl im selben Verhältnis (37,5%/62,5%) aufgefrischt. Beim ersten Mal lässt man ihn 1 Stunde lang anspringen, bevor er abgedeckt im Kühlschrank weiter reift, nach dem Auffrischen kann er jeweils direkt in den Kühlschrank. Einsatzbereit ist der Vorteig immer dann, wenn er sein Volumen etwa verdoppelt hat. Einen ausführlichen Bericht zum Infinity-Vorteig gibt es in **BROTAusgabe 4/20**.

**Japanische Hefe (Tennen Kobo Okoshi)** – Triebmittel nach einem Rezept von Satoko Shinke, vorgestellt in **BROT 6/2017**. Dabei wird zunächst ein Rosinenhefewasser angesetzt. In einer Zwischenstufe fermentiert man dieses Hefewasser gemeinsam mit Naturjoghurt. Im letzten Schritt kommt Mehl dazu. Es entsteht ein fester Teig mit mildem Aroma, dessen Eigenschaften einer Lievito Madre ähneln. Durch sie kann die Japanische Hefe jederzeit in gleicher Menge ersetzt werden.

**Krume** – Das lockere und elastische Innere eines Brotes, das von der Kruste umgeben wird. Von der Krume hängt der Nährwert des Brotes ab. Geschmack und Geruch der Brotkrume werden nicht nur durch die Zutaten beeinflusst. Die Aromastoffe, die in der Kruste entstehen, ziehen aufgrund des Unterdrucks im Inneren während der Abkühlphase des Brotes durch die gesamte Brotkrume. Die Eigenschaften der Brotkrume (Struktur, Elastizität, Geschmack, Geruch) sind unter anderem abhängig vom Wassergehalt, von den Zutaten, von der Teigführung und der Teigaufarbeitung.

**Lievito Madre** – Italienische Mutterhefe. Ein kalt und fest geführter Sauerteig, der sich durch Robustheit und milden Geschmack auszeichnet.

**Nullteig** – Gemisch aus Getreideerzeugnissen, Flüssigkeit und – in einigen Fällen – Salz. Sie werden ohne Triebmittel angesetzt. Zweck ist die Verquellung der Getreideerzeugnisse. Zu den Nullteigen zählen Quellstücke, Brühstücke und Kochstücke. Sie erhöhen den möglichen Flüssigkeitsanteil im Teig, verbessern die Teigausbeute und ermöglichen so eine längere Frischhaltung der Backwaren, saftigere Krumen und günstigere Kaeigenschaften.

**Ofentrieb** – Beschreibt die Volumenzunahme des Teiges während des Backvorgangs. Die Volumenzunahme erfolgt einerseits physikalisch durch Ausdehnung der vorhandenen Gärgase, andererseits biologisch durch Produktion von Gärgas über mikrobielle Prozesse. Welchen Anteil der biologische Faktor hat, bestimmt der Gärzustand des Teiglings (bei Vollgare überwiegt der physikalische Ofentrieb, bei knapper Gare überwiegt der biologische Ofentrieb).



**Poolish** – Hefe-Vorteig, der in der Regel zu gleichen Teilen aus Wasser und Mehl besteht. Ihnen wird lediglich Hefe zugesetzt, meistens 1% bezogen auf die Mehlmenge, aber auch geringere Hefe-Anteile sind möglich. Der Teig ruht mindestens 6 Stunden, oft auch länger (lange Teigführung). Meistens wird er kühl zur Gare gestellt.

**Quellstück** – Gehört zur Gruppe der Nullteige innerhalb der Vorstufen und dient der Verquellung größerer Brotbestandteile (Körner, Saaten, Schrote). Für ein Quellstück werden die festen Bestandteile im Verhältnis von 1:1 bis 1:2 mit 10 bis 30°C warmem Wasser vermischt und 4 bis 20 Stunden quellen gelassen. Eine zeitlich manchmal passendere Variante ist das Verquellen über 8 bis 12 Stunden bei 6 bis 8°C im Kühlschrank. Um enzymatischen Abbau und Fremd gärung zu verhindern, kann die Salzmenge des Hauptteiges mit in das Quellstück eingerührt werden. Würden die groben Bestandteile nicht verquollen, würden sie Wasser aus dem Teig ziehen, er würde zunehmend fester und trockener werden. Üblicherweise sollte die im Quellstück zu verquellende Menge nicht mehr als 30 bis 60 Prozent der Gesamtmenge der Getreideerzeugnisse ausmachen. Je wärmer das Wasser, umso mehr kann davon gebunden werden.

**Rundschleifen** – Um ein Teigstück rund zu schleifen, faltet man zunächst auf der Unterseite alle Ränder des Teiglings zur Mitte hin und drückt sie leicht an, sodass der entstehende Schluss nicht wieder aufgeht. Danach dreht man den Teigling um, legt seine Hand wie einen Käfig locker darüber und bewegt sie mit sanftem Druck auf einer bemehlten Arbeitsfläche in kreisenden Bewegungen. Dabei formt man die Hand zu einer Kralle, damit die Finger etwas unter den Teig kommen. Der Teigling bekommt so eine kugelige (Brötchen-)Form und es wird Spannung aufgebaut.

<https://tinyurl.com/yxdyn57n>  **Video**

**Rundwirken** – Beim Rundwirken wird der Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche in Form gebracht. Dabei klappt man die Außenseiten reihum zur Mitte. Dieser Vorgang wird so lange wiederholt, bis eine straffe Teigkugel entsteht. Da bei diesem Prozess Kohlendioxid entweicht und gleichzeitig Sauerstoff eingearbeitet wird, verbessert man noch einmal die Hefeaktivität, was sich positiv auf die Krume auswirkt.



<http://tinyurl.com/ybnxlquw>  **Video**

**Schamotte** – Als Schamotte wird ein gesteinsähnliches, künstlich hergestelltes, feuerfestes Material bezeichnet. Daraus werden beispielsweise Öfen, Kamine, aber auch Pizzasteine hergestellt. Schamotte kann besonders gut Wärme speichern.

**Schluss** – Die Seite des Brotes, auf der der Teig beim Formen zusammengeführt wird. Der Laib kann mit Schluss nach oben gebacken werden, was zu einem eher wilden Aufreißen der Kruste entlang der Nahtstellen führt. Soll das Brot eine glatte Oberfläche aufweisen oder an definierten Einschnitt-Stellen aufreißen, wird es mit Schluss nach unten gebacken. Im Gärkorb muss es jeweils anders herum liegen, da es zum Backen aus diesem gestürzt wird.



**Schwaden**, auch Dampf, bedampfen – Der Dampf wird sofort nach dem Einschleusen des Teiglings oder verzögert in den Ofen gegeben. Er kondensiert auf der Teighaut, lässt dank der freiwerdenden Wärme das darin enthaltene Eiweiß sofort gerinnen und die Stärke verkleistern (Voraussetzung für eine knusprige Kruste). Dennoch hält der Dampf die Teighaut kühl, elastisch und ermöglicht so einen optimalen Ofentrieb und ein optimales Gebäckvolumen. Außerdem löst sein Kondenswasser die aus der Mehlstärke entstandenen Dextrine, die später zu einem attraktiven Brotglanz führen.

<http://tinyurl.com/ycob6dfu>  **Video**

**Starter** – siehe **Anstellgut**

**Stippen** – Das Wort leitet sich von „Eintunken“ ab. Stippen ist eine Alternative zum Einschneiden des Teiges vor dem Backen. Mit einer Stipprolle werden etwa 1 Zentimeter tiefe Löcher in die Teigoberfläche eingebracht, hier kann sich der Teig während des Ofentriebs dann ausdehnen.

**Stockgare** – Die Gärphase des kompletten, ungeformten Teiges nach dem Kneten und vor dem Aufarbeiten. Je nach Dauer der anschließenden Zwischengare und Stückgare sowie der zu erreichenden Gebäckeseigenschaften wird die Dauer der Gärphase festgesetzt. Während der Teigruhe reift der Teig. Insbesondere verquellen die Mehlbestandteile, bei kleberwirksamen Mehlen entspannt das Klebergerüst. Außerdem wird die Reifung auch zum Vermehren der Hefen genutzt. Ideale Temperaturen für die Stockgare liegen zwischen 20° und 28°C. Bei kühler Führung (4-10°C) über mindestens 6-8 Stunden entstehen während der Stockgare vielfältige Aromen. Die Stockgare kann durch Teigbearbeitungsprozesse (Dehnen und Falten) unterbrochen werden, um den Teig zu straffen, die Teigtemperatur zu vergleichmäßigen, die Teigstruktur zu beeinflussen und durch Gasaustausch den Stoffwechsel der Hefen anzuregen.



**Stückgare** – Die letzte Ruhe- und Reifephase vor dem Backen. Abhängig von der Dauer der Stückgare entwickeln sich Ofentrieb und Krumenstruktur. Die Stückgare wird entweder mit Schluss nach unten oder mit Schluss nach oben durchgeführt. Die Gartemperatur sollte idealerweise höher sein als bei der Stockgare. Während der Stückgare wird die Hefegärung angestrebt (optimal zwischen ca. 28-35°C). Für den Heimbäckerbereich sind 24-26°C ausreichend, um ansprechende Ergebnisse zu erzielen.

**Teigausbeute (TA)** – Das in Zahlen ausgedrückte Verhältnis zwischen der im Teig verwendeten Menge an Flüssigkeit und der Menge an Getreideerzeugnissen (Mehl). Sie ist ein Maß für die Menge an Teig, die entsteht, wenn 100 Teile Getreideerzeugnisse mit einer bestimmten Menge an Flüssigkeit gemischt werden. Bei einer TA 160 kommen also 60 Gramm Flüssigkeit auf 100 Gramm Getreide/Mehl. Als Flüssigkeit gelten neben Wasser alle in ihrer Konsistenz mit Wasser vergleichbaren Flüssigkeiten (Milch, Buttermilch oder Öle). Andere Zutaten wie Quark, Joghurt oder Eier verändern zwar auch den Flüssigkeitsanteil im Teig und damit die Teigausbeute, werden aber nicht in die Berechnung einbezogen. Hohe Teigausbeuten sind kennzeichnend für weiche Teige (TA 180), niedrige Teigausbeuten für festere Teige (TA 160).

Mit folgender Formel lässt sich die TA berechnen:  
$$100 \times (\text{Wassermenge} + \text{Mehlmenge}) / \text{Mehlmenge} = \text{TA}$$
  
Das bedeutet zum Beispiel bei einem Teig mit 600 g Mehl und 450 g Wasser:  $100 \times (450 + 600) / 600 = \text{TA } 175$ .

**Teigführung** – Bezeichnet die gesamte Teigentwicklung vom Mischen der Zutaten bis zum Backen. Sie unterliegt vielen Faktoren, die gezielt gesteuert werden können, um optimale Backergebnisse zu erreichen.

**Tourieren** – Herstellungsprozess für Blätter- und Plunder-teige (zum Beispiel Croissant oder Franzbrötchen). Ziehfett oder Butter wird in Teig eingeschlagen und ausgerollt. Nach dem Ausrollen faltet man den Teig und rollt ihn erneut aus. Jedes Falten und Ausrollen wird als eine Tour bezeichnet. Durch den Prozess entstehen mehrere dünne Teiglagen, die jeweils durch das Fett voneinander getrennt sind.

**Vollgare** – Optimaler Gärzustand für Brote mit glatter (nicht aufgerissener) Kruste. Sie liegt zwischen Untergare und Übergare. Der Teigling hat ein großes Volumen, ist dennoch stabil und setzt bei Druck auf die Teighaut etwas Widerstand entgegen, wengleich sich die Druckstelle nur noch wenig zurückbildet (Fingertest/Drucktest). Die Hefen haben bei Vollgare ihren Stoffwechsel verlangsamt. Vollgarige Teiglinge vergrößern ihr Volumen im Ofen nur noch minimal.

# Geballtes Wissen



**BROT**Fibel  
Sauerteig

24,90 €  
Artikel-Nr.: SAUERFIB

## Jetzt bestellen

[www.brot-magazin.de/einkaufen](http://www.brot-magazin.de/einkaufen)  
oder 040/42 91 77-110

**HERAUSGEBER**  
Sebastian Marquardt,  
Tom Wellhausen

**REDAKTION**  
Mundsburger Damm 6  
22087 Hamburg  
Telefon: 040/42 91 77-300  
redaktion@wm-medien.de  
www.brot-magazin.de

**LEITUNG REDAKTION/GRAFIK**  
Jan Schönberg

**CHEFREDAKTION**  
Edda Klepp & Sebastian Marquardt  
(v.i.S.d.P.)

**REDAKTION**  
Mario Bicher, Jan Schnare,  
Max-Constantin Stecker

**AUTORINNEN & AUTOREN**  
Barbel Adelhelm, Nadja Alessi,  
Sonja Bauer, Michelle Deschner,  
Debora Gaedtker, Gerda Göttling,  
Stefanie Herberth, Johannes C.  
Hoflehner, Björn Hollensteiner,  
Sebastian Krist, Tim Lessau, Matthias  
Loidl, Marian Moschen, Marc Mundri,  
Caroline Nichols, Lisa Rixrath, Valesa  
Schell, Tanja Schlund, Ulrike & Jutta  
Schneider, Dieter Stegmaier,  
Marta Ullmann

**FOTOS**  
Sonja Bauer, Björn Hollensteiner,  
Tim Lessau, Matthias Loidl,  
Marian Moschen, Marc Mundri,  
Valesa Schell, Ulrike & Jutta  
Schneider, Marta Ullmann,  
AdobeStock: Angelika Heine,  
Kritchaj, kuvona, luckybusiness,  
morissfoto, Photographee.eu,  
zinkevych;

**VERLAG**  
Wellhausen & Marquardt  
Mediengesellschaft bR  
Mundsburger Damm 6  
22087 Hamburg  
Telefon: 040/42 91 77-0  
post@wm-medien.de  
www.wm-medien.de

**GESCHÄFTSFÜHRER**  
Sebastian Marquardt  
post@wm-medien.de

**VERLAGSLEITUNG**  
Christoph Bremer

**ANZEIGEN**  
Christoph Bremer (Leitung)  
Dennis Klippel  
Telefon: 040/42 91 77-404  
anzeigen@wm-medien.de

**GRAFIK**  
Bianca Buchta,  
Jannis Fuhrmann,  
Martina Gnaß,  
Sarah Thomas,  
Kevin Klatt  
grafik@wm-medien.de

**ABO- UND KUNDENSERVICE**  
Leserservice BROT  
65341 Eltville

Telefon: 040/42 91 77-110  
Telefax: 040/42 91 77-120  
E-Mail: service@wm-medien.de

**DRUCK**  
Grafisches Centrum Cuno  
GmbH & Co. KG  
Gewerbering West 27  
39240 Calbe

Gedruckt auf chlorfrei  
gebleichtem Papier. Printed in  
Germany

**COPYRIGHT**  
Nachdruck, Reproduktion  
oder sonstige Verwertung,  
auch auszugsweise, nur mit  
ausdrücklicher Genehmigung  
des Verlages.

**BEZUG**  
SommeliersBROT ist eine Sonder-  
publikation der Zeitschrift BROT.  
Bezug über den Fach-, Zeitschriften-  
und Bahnhofsbuchhandel.  
Direktbezug über den Verlag.

**EINZELPREIS**  
Deutschland: € 9,90  
Österreich: € 10,90  
Schweiz: sFr 15,10  
Benelux: € 11,70

**GROSSO-VERTRIEB**  
DMV Der Medienvertrieb  
GmbH & Co. KG.  
Meißberg 1  
20086 Hamburg

Für unverlangt eingesandte Bei-  
träge kann keine Verantwortung  
übernommen werden.

Mit der Übergabe von Manu-  
skripten, Abbildungen, Dateien  
an den Verlag versichert der  
Verfasser, dass es sich um  
Erstveröffentlichungen handelt  
und keine weiteren Nutzungs-  
rechte daran geltend gemacht  
werden können.

**KASTEN**  
Brot

Ein Sonderheft  
von BROT

**DEUTSCHES  
BROTINSTITUT e.V.**

**FÖRDERMITGLIEDSCHAFT**  
BROT unterstützt als Fördermitglied  
das Deutsche Brotinstitut e. V.

wellhausen  
marquardt  
Mediengesellschaft

# Jetzt bestellen und besser backen



Alle Grundlagen und detailliertes Hintergrundwissen zum Brotbacken – das gibt es in der **BROT**Fibel „**Brotbacken – Alle Grundlagen, Tricks und Kniffe**“. Wissenswertes über Rohstoffe, das passende Equipment, richtiges Mischen und Kneten, die Prozesse im Teig, Brotaufbewahrung und Fehlervermeidung – das alles findet man hier in kompakter und leicht verständlicher Form. Auch wer sich mit Schnitttechniken für Brote oder Rezeptentwicklung auseinandersetzen möchte, wird in der neuen **BROT**Fibel fündig. Sie umfasst einfach alles, was es braucht, um sich schnell in die Herstellung bekömmlicher und schmackhafter Brote einzuarbeiten.

[www.brot-magazin.de/einkaufen](http://www.brot-magazin.de/einkaufen)  
oder 040/42 91 77-110

## Masterclass Sauerteig

Sauerteig-Profi in 10 Tagen



### Jetzt buchen: [brot-akademie.com](https://brot-akademie.com)

- ✓ Videokurse mit ausführlichen Anleitungen
- ✓ Praxisnahe Tipps und Tricks
- ✓ Einfache Zutaten, gelingsichere Rezepte
- ✓ Begleitende Kursmaterialien und Rezepte zum Download
- ✓ Lerne, wann und wo Du willst – in Deinem Rhythmus
- ✓ Einmal gebucht, immer wieder verfügbar

In diesem 10-Tages-Kurs setzt Du Deinen eigenen Sauerteig an und lernst alles über den Umgang mit ihm. Außerdem backen wir gemeinsam Dein erstes Sauerteig-Brot. Schritt für Schritt begleiten wir Dich beim Ansetzen Deines Sauerteigs. Am Tag der Kursbuchung geht es los. Zehn Tage lang

schalten wir jeden Tag eine Lektion für Dich frei. Per Video-Anleitung erfährst Du alles über das Vorgehen. Pro Tag solltest Du 10-20 Minuten Zeit einplanen. Dabei entscheidest Du, wann es losgeht, alle Lektionen stehen nach dem Kauf dauerhaft zur Verfügung. Zudem erhältst Du nützliche Lektüre

zum Download und damit ein tiefes Verständnis für das, was im Sauerteig vor sich geht. Ab Tag 7 gibt es spannende Lektionen zu Pflege, Einsatz, Haltbarmachung und Rettung von Sauerteig sowie zur schmackhaften Resteverwertung. Alles kann auch später immer wieder nachgesehen werden.

Bewertungen bisheriger Teilnehmer/innen:



Besonders gefallen haben mir die genauen Erklärungen, dass alles nachgelesen werden kann und die vielen Beispiele zur Sauerteig-Verwertung. Sehr gute Videos. Eva P.

Das Einfache und Unaufgeregte dieses Kurses ist klasse. Rolf H.