

Brot

Brot



WACKEN-BÄCKER
Axel Schmitt und
sein Wachmacher-Brot

SCHÄDLINGE IM MEHL

Loswerden & vorbeugen

GLUTENFREI REISEN
Tipps für entspannten Urlaub

EINSTEIGER-KURS

So gelingen Brötchen

PROFI-TIPPS
Gärreife erkennen

IM HEFT
Mehr als
30 Rezepte
für gelingsichere
Brote und Aufstriche

Traditionell Das Bauernbrot ist Brot des Jahres 2019 **lecker**



5,90 EUR
A: 6,50 Euro, CH: 11,60 sFR, BeNeLux: 6,90 Euro

Mit exklusivem Rezept der
Akademie Deutsches Bäckerhandwerk

ALLES WAS AUF, IN UND ZU BROT SCHMECKT – ALLES: AUF DIE HAND!



*Die Menschen
entdecken ihre Liebe
zum selbst gebackenen
Brot wieder. Ich dachte:
Jemand muss sich doch um
den Belag kümmern!*

STEVAN PAUL

SANDWICHES,
BURGER & TOASTS

AUF DIE HAND

FINGERFOOD &
ABENDBROTE

VON
Stevan Paul

FOTOS
Daniela Haug

Auf die Hand
Sandwiches,
Burger & Toasts,
Fingerfood & Abendbrote

Stevan Paul
Daniela Haug
Format 19 x 24 cm
272 Seiten
ca. 200 Abbildungen
Hardcover
ISBN 978-3-85033-812-7
€ 34,90, sfr 46,90

 Brandstätter



In Tiflis
habe ich im
Restaurant
Sormoni unter
fachkundiger
Anleitung
gelernt,
Chatschapuri
zu backen



EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser.

01/2019

Die letzten Monate eines Jahres zählen immer zu den geschäftigsten. Das geht sicher nicht nur mir so. Sie sind für mich zudem auch immer Reise-intensiv.

In diesem Jahr stand zum ersten Mal Georgien auf dem Plan. Was für ein spannendes Land. Auf Einladung des Tourismus-Ministeriums hatte ich unter anderem Gelegenheit, in Bäckereien und Restaurants zu lernen, wie dort gebacken wird. Die Vielfalt ist zugegebenermaßen nicht groß. Beeindruckt hat mich aber neben der Beschränkung auf nötigste Zutaten vor allem die Tatsache, dass ich nirgendwo eine Uhr gesehen habe. Kein Piepen, kein nervöser Blick. Der Teig gibt den Takt vor und der Bäcker folgt ihm. Nach Gefühl.

In unserem durchgeplanten Alltag geht das oft unter. Wir wollen Planbarkeit und Berechenbarkeit. Es fehlen Ruhe und Geduld. Brotbacken kann die zurückbringen, kann uns Demut lehren. Wer zum ursprünglichen Backen zurückkehren will, sollte sich ganz darauf einlassen. Nicht nur in Sachen Zutaten, sondern auch bei der Umsetzung. Unsere Vorfahren hatten keine Magnet-Timer am Kühlschrank. Sie haben den Teig angefasst, an ihm gerochen, ihn probiert, um ihn zu verstehen. Backen braucht alle Sinne, aber keine Uhren.

Kein Mehl ist wie das andere, kein Sauerteig verhält sich wie der andere. Daher sind Rezepte und ihre Zeitangaben im Grunde immer nur Richtlinien, Empfehlungen. Am Ende ist der Teig Bestimmer und entscheidet, wann es Zeit für den nächsten Arbeitsschritt ist. Wir müssen nur lernen, ihn zu verstehen.


Gerade rund um Sauerteig gibt es da immer wieder eine Vielzahl von Fragen. Wir haben die in den letzten


Monaten zusammengetragen und unsere erste **BROT-**Fibel auf den Weg gebracht. Sie erklärt pragmatisch und praxisnah alles, was für das heimische Backen mit Sauerteig wichtig ist. Denn wenn man die Prozesse im Teig versteht, fällt es gleich viel leichter, die Führung in der Backstube entspannt an ihn abzugeben. Dabei wollen wir helfen. Mit jeder Ausgabe und mit dieser Fibel.

Allen Leserinnen und Lesern, die diese Ausgabe noch vor den Feiertagen in der Hand halten, wünsche ich eine entspannte Weihnachtszeit und einen guten Start ins neue Jahr. Und für uns alle drücke ich die Daumen, dass wir im neuen Jahr oft genug die Ruhe und Geduld finden, die gutes Brot braucht. Dieses Heft ist jedenfalls vollgestopft mit viel Wissen und Inspiration dafür. Bei der Lektüre wünsche ich Euch viel Freude.

Herzliche Grüße

Sebastian Marquardt, Chefredakteur

 @brotmagazin


 /BrotMagazin

 www.brot-magazin.de

Unsere Facebook-Gruppe:

 facebook.com/groups/brotforum

LeserBROTe an:

 redaktion@brot-magazin.de

INHALT 01/2019

Menschen & Brot

- Der Weltbäcker** **Seite 10**
Zu Besuch bei World Baker Jochen Baier
- Der Teig bestimmt** **Seite 26**
Brotbacken in Georgien
- Der Geschmack meiner Kindheit** **Seite 90**
Altes Brot statt frischen Fleisches: Brottaler

Glutenfreies Backen

- **Reisen mit Glutenunverträglichkeit** **Seite 110**
Tipps und Tricks für einen entspannten Urlaub

Rohstoffe

- **Vorratsschädlinge** **Seite 18**
Erkennen & vorbeugen
- Nützliche Bazillen** **Seite 62**
Milchsäure und ihre Wirkung im Brot

Verschiedenes

- Neuheiten** **Seite 6**
Meldungen rund ums Backen und Genießen
- LeserBROT** **Seite 52**
Was unsere Leser/innen backen
- BROTakademie** **Seite 56**
Das war der Basis-Kurs Teigbearbeitung 2018
- Mühlen-Finder** **Seite 69**
Ausgewählte Adressen für gutes Mehl
- Inspiration** **Seite 70**
Alles rund ums Brot:
Bücher, Blogs, Instagram & Co.
- BROTakademie** **Seite 88**
Basis-Kurs Brotbacken
- BROTLaden** **Seite 94**
Interessante Produkte fürs heimische Backen
- Glossar** **Seite 127**
- Vorschau/Impressum** **Seite 130**



16 Roggen-Schoko-Zopf



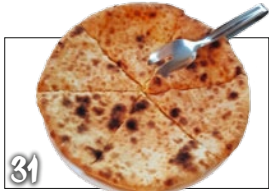
24 Fruchtiger Wintertraum



25 Kerniger Buttertoast



30 Tonis Puri



31 Chatschapuri



33 Weinheimer Bauernbrot



37 Brioche des rois



40 Heller Bure



42 Kleines Schwarzes



44 Kleiner Graham



46 Körner-Protz



48 Dinkel-Manitoba-Brot



50 Butter-Kröstchen



58 Dinkel-Chia-Sonne



60 Eiersalat



61 Pao Carioca



66 Pausenbrot Pauline



68 Grissini



74 Honig-Salz-Brot



80 Apfel-Kürbis-Kombi

Selbst ist das Brot

- Rund mit Rissen** Seite 32
Brot des Jahres 2019
- Französische Drei-Königs-Tradition** Seite 34
Brioche des rois
- **Einsteiger-Kurs** Seite 82
So gelingen Brötchen
- **Profi-Tipp** Seite 122
Gärreife richtig erkennen



83 Aroma-Frühstücksbrötchen



100 Sonnenkrusties



104 Zucchini-Brot-Tortilla



108 Brioche-Muffins



117 Apfel-Mandel-Muffins



119 Laugenkastanien



126 Hexenbrot



93 Brottaler



102 Ramen-Nudeln mit Brot-Dashi



106 Migas à Alentejana



116 Neujahrsbrezel



118 Eiweißbrot



120 Schneller Bure

- Titelthemen
- ✓ Glutenfrei
- 🌀 Speed-Baking

Wie dieses Heft funktioniert

Vorab

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

Die Angaben

Wenn im Rezept von Raumtemperatur die Rede ist, sind 20-22°C gemeint. Weicht die Temperatur stark ab, hat das Einfluss auf die angegebene Zeit. Faustformel: pro 5°C verdoppeln die Hefekulturen ihre Tätigkeit. Bei den Angaben zur Wassermenge ist Vorsicht geboten. Jedes Mehl hat andere Eigenschaften und kann unterschiedlich viel Flüssigkeit binden. Es empfiehlt sich, mit etwas weniger Wasser zu beginnen und gegebenenfalls nachzuschütten. Ähnlich ist es mit Zeitangaben. Jeder Sauerteig, jede Hefe, jede Knetmaschine arbeitet anders. Daher ist jede Zeitangabe zwar erprobt, dennoch nur eine Empfehlung. Wann ein Teig ausgeknetet ist, zeigt der Fenstertest, die Gärreife zeigt sich am Teig.

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 oder 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 127 findet Ihr daher ein Glossar, in dem alle Fachbegriffe, die in dieser Ausgabe vorkommen, kurz erklärt werden. Zudem haben wir teilweise Video-Links beigefügt, weil Bilder manchmal mehr sagen als tausend Worte. Für den tieferen Einstieg ins Back-Vokabular empfehlen wir die Website www.baeckerlatein.de

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

- @brotmagazin
- /BrotMagazin
- www.brot-magazin.de
- facebook.com/groups/brotforum

Trotz größter Sorgfalt passieren manchmal Fehler. In Rezepten ist das besonders ärgerlich. Daher berichtigen wir unsere Fehler, sobald sie entdeckt werden. Ihr findet die Korrekturen immer hier: www.brot-magazin.de/korrekturen

Für ältere, undichte Öfen, große Backraumvolumina, Holzöfen oder für Bäcker, die auf maximale Leistung schwören, ist der **Monsterschwado** aus Edelstahl ausgelegt. Er ermöglicht ein komfortables Schwaden und steht sicher allein im Ofen. Der Monsterschwado ist das Power-Paket unter den Schwadomaten. Mit 3.590 Gramm etwa doppelt so schwer wie der normale Schwadomat, wandelt er nach entsprechender Aufheizzeit auch 100 Milliliter Wasser in Dampf um und gibt dem Brot seinen Trieb. Er ist 350 Millimeter lang und in Deutschland gefertigt. Der Lieferumfang umfasst den Monsterschwado, eine Spritze mit Edelstahlröhrchen und Silikonverbindung zum Schwaden sowie die Betriebsanleitung. Er kostet 169,99 Euro. Bezug: www.bongu.de



Neuheiten

Ganz im Stil der 1950er-Jahre, ohne auf moderne Technik zu verzichten, sorgt die **Retro Ribbon Red-Serie** von Russell Hobbs für ein besonderes Flair in der Küche. Die Küchenmaschine Retro Ribbon Red Food Processor bietet mit ihrem Zubehör zahlreiche Zubereitungsmöglichkeiten: Das zweiflügelige Edelstahlmesser zerkleinert, eine Edelstahlscheibe schneidet und raspelt Obst, Gemüse oder Schokolade. Beim Backen kommt eine 1,7-Liter-Rührschüssel samt Teigwerkzeug zum Einsatz. Der Preis: 99,99 Euro. Cremige Smoothies, Shakes und Soßen gelingen mit dem Standmixeraufsatz. Ausgestattet mit drei Geschwindigkeitsstufen und einer Impuls-/Ice-Crush-Funktion eignet sich der Retro Ribbon Red-Standmixer für 89,99 Euro für verschiedene Einsatzzwecke. Dabei sorgt der 800 Watt-Motor mit bis zu 20.000 Umdrehungen pro Minute für cremige Ergebnisse. Der Retro Ribbon Red-Handmixer, der 59,99 Euro kostet, ist mit zwei spülmaschinengeeigneten Helix-Quirlen aus glasfaserverstärktem Nylon ausgestattet. Die Retro-Serie ist zudem in der Farbvariante Vintage Cream verfügbar.



Dermaris bietet zur Weihnachtszeit **knusprige Sterne** aus dem Steinbackofen an. Nicht zu verwechseln mit traditionellem Weihnachtsgebäck sind die neuen Stars von Dermaris als Alternative zu Brot und Brötchen gedacht.



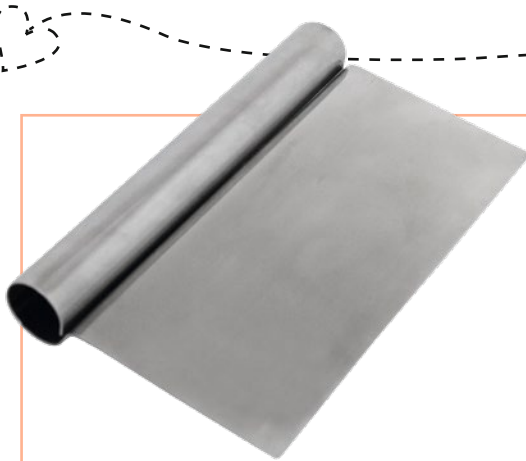
Bestrichen mit Butter und Marmelade passen die Neuen auf den Frühstückstisch.

Mit Wurst und Käse belegt sind sie ein herzhafter Imbiss. Der 250-Gramm-Beutel kostet 1,79 Euro und enthält etwa zehn Gebäckstücke aus Weizenmehl zum Fertigbacken. Zu finden im Backregal beim Lebensmittelhändler. Ungekühlt ist das Weizenkleingebäck mehrere Wochen haltbar. Ersatzstoffe, künstliche Aromen, Farbstoffe und Geschmacksverstärker werden laut Hersteller nicht verwendet. Dermaris ist zudem biozertifiziert.



Deli liefert mit dem neuen **Brotaufstrich** „Gutes aufs Brot“ einen weiteren Belag für jedes Brot. Er besteht aus Butter, Rapsöl und Buttermilch, was ihm seinen besonderen Geschmack beschert. Mit Inhaltsstoffen wie Omega-3-Fettsäuren und Vitamin E überzeugt der streichzarte Aufstrich, der 1,79 Euro kostet. Außerdem ist er ohne Konservierungsstoffe hergestellt, was ihn besonders verträglich macht. Deli Reform schickt den Aufstrich auf den Markt, der sowohl ungesalzen als auch gesalzen erhältlich ist.

Die alte Weizenart Rotkorn aus biodynamischer Züchtung sorgt für Vielfalt auf den Äckern und in der Küche. Mit drei Demeter-Produkten dieser Sorte verstärkt die Spielberger Mühle ihr **Urgetreide**-Sortiment. Dank der Anthozyane im Samenhäutchen sind die Körner nicht nur optisch besonders interessant, sie besitzen zudem einen gesundheitlichen Mehrwert. Das Getreide stammt aus biodynamischer Züchtung und trägt zum Erhalt der Vielfalt auf den Äckern bei. Rotkorn, Rotkorn-Vollkornmehl und Rotkornflocken können wie andere Getreideprodukte aus Weizen, Dinkel oder Emmer verwendet werden. www.spiegelberger-muehle.de



Der **Edelstahl-Teigabstecher** von Häussler eignet sich zum Bearbeiten von Teig, dem einfachen Reinigen von Arbeitsflächen, Raspeln von Schokolade, Abstechen von Nudeln und Teiglingen sowie vielem mehr. Mit ihm kann man den Teig so schneiden, dass Brotlaibe in Wunschgröße entstehen. Auch Kleingebäck kann ideal portioniert werden. Der 175 Millimeter lange Abstecher eignet sich auch für größere Teilmengen. Er kostet 13,90 Euro. www.backdorf.de

Ob klassisch belegt mit Speck und Zwiebeln, saisonal mit Kürbis, Birne und Ziegenkäse oder als süße Variante mit Apfel, Zimt und Zucker – die Belegvarianten für selbstgemachten Flammkuchen sind beinahe endlos. Möchte man auch den Teig selber machen, hat die Huber-Mühle aus Hohberg ein spezielles **Flammkuchen-Mehl** auf Weizenbasis dafür im Sortiment. Die 1.000-Gramm-Packung kostet 2,29 Euro. www.hubermuehle.de



Die Meisterbackhefe von biovegan stammt aus biozertifiziertem Anbau und ist außerdem glutenfrei. Zudem soll sie laut Hersteller auch bei schwankenden Temperatur-, Zeit- und Feuchtigkeitsbedingungen gleichbleibende Ergebnisse erzielen. Sie zeichnet sich durch den besonders geringen Eigengeschmack aus. Erhältlich ist die **Trockenhefe** in 7-Gramm-Päckchen für jeweils 0,69 Euro. www.biovegan.de



Auch wenn es der Namen nicht vermuten lassen würde, ist der **Champagnerroggen** recht anspruchslos im Anbau. Der Name des Getreides geht zurück auf seine einstige Herkunft in der Champagne. Bis zu 2 Meter hoch konnten die Ähren werden, was sich bei der Ernte als Nachteil erwies, da die Halme leicht umfielen. Bis in die 1960er-Jahre war der Roggen noch im Einsatz. Jetzt wird er, wie andere langwachsende Getreidesorten, wiederentdeckt. Auch die Firma Bon'gu hat Mehl aus Champagnerroggen im Sortiment. Es soll für eine milde Roggenfermentation und einen sehr triebigen Sauerteig sorgen. 2.500 Gramm des Roggenmehls kosten 7,49 Euro. www.bongu.de

Das **Biertreberbrot** ist bei Häussler in einem 1.000-Gramm-Paket erhältlich. Der Biertreber ist ein sehr schmackhaftes Nebenprodukt bei der Bierherstellung, der zum Ende des Maischeprozesses übrig bleibt. Aus diesem Treber, der aus den wasserunlöslichen Bestandteilen des Malzes besteht, lässt sich ein köstliches Brot backen. Mit Häusslers Biertreberbrot-Mischung hat man die Möglichkeit, daheim in den Genuss eines solchen Brotes zu kommen. Die Zutaten sind Weizenmehl, Dinkelmehl, Roggenmehl, Weizenmalzmehl, Gerstenmalzmehl, Biertreber in getrockneter Form, Salz, Brotgewürze (Kümmel, Koriander, Anis, Fenchel) und Natursauerteig. Hinzugefügt werden müssen Bier, Wasser und Hefe. Die Backmischung ist zum Preis von 4,30 Euro zu kaufen. www.backdorf.de



Exotischere Zutaten zum Brotbacken wie **Kokosmehl**, getrocknete Pflaumen aus Kirgisistan und 118 weitere Produkte findet man im Sortiment von MorgenLand. Von Anbau über die Verarbeitung bis zur Vermarktung, bei der Firma mit der

aufgehenden Sonne im Logo kommt alles aus einer Hand. Der Großteil der Rohstoffe wird von eigenen Bio-Projekten in aller Welt bezogen. Der Preis für das Kokosmehl liegt bei 3,79 Euro für 500 Gramm. Die Pflaumen kosten 6,49 Euro pro 350-Gramm-Packung. www.morgenland.bio



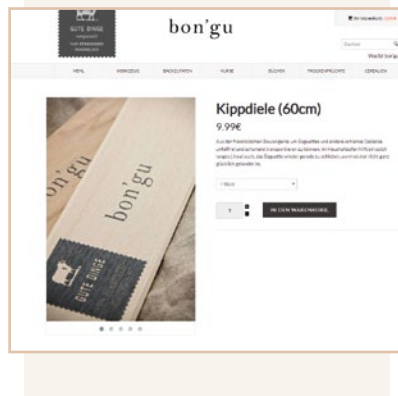
Marmetube ist eine neuartige **Marmelade** aus der Tube. Sie soll die Lösung gegen Butterreste im süßen Aufstrich sein. In vier Geschmacksrichtungen ist sie erhältlich: Erdbeere, Aprikose, Himbeere und Sauerkirsche. Für die aus 66 Prozent Fruchtgehalt bestehende Marmelade aus Aprikose und Erdbeere zahlt man 2,79 Euro, für die anderen Sorten 2,99 Euro. Der Inhalt der Tube beträgt 220 Gramm. www.marmetube.de

Brotliebhaber bietet ein **Gärkörbchen** mit Herz an. Es ist aus Holzschliff gefertigt, verfügt über eine glatte Oberfläche und lässt nebenbei noch eine schöne, gleichmäßige Form, vor allem bei weichen Teigen, gelingen. Wer das Herz auf seinem Brot besonders hervorheben möchte, kann es vor dem Backen mit einem scharfen Messer noch einmal nachschneiden. Die Brotform kann auch einige Minuten bei 30°C im Ofen vorgewärmt werden.



Das aus Köln stammende Familienunternehmen Backefix stellt nachhaltigen **Backpapier-Ersatz** her. Darunter Produkte wie Backmatten, Backformen und Gärkörbe. Die Silikon-Backmatte besteht im Kern aus Gewebe, das mit Platin-Silikon umhüllt wird. Dadurch soll eine gleichmäßige Wärmeleitung garantiert werden. Die Backmatte ist geeignet für den Einsatz zwischen -35° C und 240° C, lebensmittelecht und BPA-frei. In der Mikrowelle kann man die 40 x 30 Zentimeter große Matte ebenfalls benutzen. Nach dem Backen lässt sie sich unkompliziert in der Spülmaschine reinigen. Ebenfalls spülmaschinenfest ist die Silikon-Grillmatte mit Noppen. Im Shop trägt sie den Produktnamen „Diät“, weil sie mehrere Kilogramm Backgut und Speisen aufnehmen und vom Fett trennen kann. Die Matten kosten jeweils 10,90 Euro. www.backefix.com

Aus der französischen Boulangerie abgesehen hat man sich bei bon'gu die sogenannte **Kippdielle**. Dies ist ein 60 Zentimeter langes, schmales Holzbrett, auf dem man Baguettes und andere schmale Gebäcksorten transportieren oder das Baguette im Ofen in die richtige Position bringen kann. 9,99 Euro kostet der Küchenhelfer. www.bongu.de



Die **Burger Bun Mischung** für 2,90 Euro ist neu im Häussler-Sortiment. Mit ihr können besonders weiche Burger-Brötchen auch zu Hause gebacken werden. So schafft man die ideale Grundlage für seinen selbstgemachten Burger. Zutaten sind Weizenmehl, Zucker, Speisesalz und Backmalz. Noch hinzugefügt werden müssen Eier, Hefe, Milch, und Butter. Die Backmischung umfasst 1.000 Gramm. www.backdorf.de



Horbacher Mühle

Backen wie zu Omas Zeiten

Frisch gemahlene Mehle, Getreide und vieles mehr. Absolut naturbelassen.

www.horbacher-muehle.de



HAÜSSLER

Backzubehör und Werkzeuge



Gleich online bestellen

Bei uns finden Sie wunderbares Zubehör rund ums Backen: Formen, Bleche, Körbe, Bretter und Backschieber in allen möglichen Variationen. Dazu hervorragende Ausstecher, Drücker, Teigteiler, Teigwannen, Gärtücher und vieles mehr. Die natürlichen Mehle, Saa-ten und Backmischungen runden das umfangreiche Sortiment ab.

Webshop und Homepage:
www.backdorf.de

88499 Heiligkreuztal · Tel. 073 71/93 77-0



Der Weltbäcker



Was tun, wenn ein Weg vorgezeichnet scheint, dann aber alles dagegen spricht, ihn zu gehen? Aufgeben? Abbiegen? Weitermachen? Jochen Baier hat es durchgezogen. Und ist der Beste seiner Profession geworden. Mit unerreichten Leistungen. Obwohl alles dagegen sprach.



Werbung für die Bio-Zutaten sucht man vergebens, lediglich ein kleines Demeter-Logo auf den Papiertüten weist auf die Qualität der Zutaten hin



Der Tisch, an dem heute Gäste sitzen, gehörte zur Ausstattung der alten Backstube. Rückbesinnung ist Jochen Baier ebenso wichtig wie nach vorne zu schauen



Mit vier Jahren war eigentlich klar – Jochen Baier ist fürs Backhandwerk nicht geeignet. Seit fünf Generationen betreibt seine Familie zu diesem Zeitpunkt bereits ihre Bäckerei in Herrenberg bei Stuttgart. Was heißt EINE Bäckerei? DIE Bäckerei am Ort. Aber der Kleine ist krank, leidet an Neurodermitis und einer ganzen Latte an Allergien, Heuschnupfen, Asthma, verträgt Roggen nicht und keinen Weizen. Die Backstube ist kein guter Ort für ihn. Heute sagt er: „Ich glaube, das war unser Glück.“ Aber bis zu dieser Erkenntnis ist es ein weiter Weg.

Zunächst sträubt er sich. Von Kindesbeinen an heißt es, „da kommt der Nachfolger“. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sehen den kleinen Jochen aufwachsen, der mal ihr Chef werden soll. Als Jugendlicher träumt Jochen Baier von der Rebellion und kündigt an, Banker werden zu wollen. Saubere Hände, lange schlafen. So sieht Revolution in Herrenberg aus.

Am Ende gibt er dem Druck ein wenig nach, entscheidet sich für die kleine Revolution und beginnt eine Lehre als Konditor im



Größer könnte der Kontrast zwischen Vergangenheit und Zukunft nicht sein. Und doch verliert Baier beides nicht aus den Augen. Das neue Backhaus bietet endlich ausreichend Platz

legendären Stuttgarter Café Königsbau. Gutes altes Handwerk, viele Lehrlinge, wenig Gesellen. Eine lehrreiche Zeit.

Und dann erzählt ein Lehrer dem jungen Jochen Baier von Japan. Er unterrichtet dort deutsche Konditorenkunst. Seine Exkursion eröffnet eine neue Welt für den ambitionierten Konditor. Er versteht, wie weit ihn das Handwerk bringen kann, welche Möglichkeiten die deutsche Ausbildung in aller Welt eröffnet. Das gibt einen Motivationsschub. Baier will den maximalen Genuss und alles darüber lernen.

Es folgen eine Bäcker-Lehre und die Teilnahme an Wettbewerben, national wie international. Der ehemalige Leistungssportler – Baier war erfolgreich als Turner und Ski-Fahrer – entwickelt sich zum Leistungskonditor und Leistungsbäcker. In beiden Disziplinen gewinnt er national alle Titel. Vor ihm wie auch nach ihm – er betont das bescheiden, aber gern – hat das nie jemand geschafft. Auch eine Barista-Ausbildung macht er nebenbei noch. Für ihn nur logisch. Es geht doch um den maximalen Genuss. Da gehört Kaffee dazu.

Auch international wird Baier ausgezeichnet. Die Familie in Herrenberg ist stolz. Aber im Schwäbischen zeigt man das nicht offen. Auch nicht dem eigenen Sohn. Der erscheint inzwischen auf dem Radar der Bäckerei-Branche, bekommt Angebote aus der Industrie. Lukrative Angebote, die ihm den Weg aus der Provinz und dem vorgezeichneten Leben ebnen würden.

Er lehnt ab. Er spürt die Wertschätzung und Verantwortung für das Werk von fünf Generationen. Diese fünf Generationen haben ihm die Erfolge ermöglicht. Da gehört es sich, nach der Wanderschaft - sie führt ihn quer durch Europa und in viele Teile der Welt - nach Hause zurückzukehren und im elterlichen Betrieb zu helfen.

Der hat zu diesem Zeitpunkt acht Mitarbeiter und zwei Geschäfte. Die Eltern hatten aus der kleinen Bäckerei einen stattlichen Betrieb gemacht. Er mit Akribie und Leidenschaft in der Backstube, sie mit unerreichtem



Text:
Sebastian Marquardt



Brezeln gehören seit 180 Jahren zur Identität von Bäcker Baier. Jüngst hat Jochen Baier heimlich das Rezept geändert. Jetzt sind sie vegan und laktosefrei – aber so lecker wie seit 180 Jahren



Der Weg zum neuen Backhaus war lang, die Freude hält bis heute an

Verkaufstalent im Laden. „Sie hat die Kunden verzaubert“, erinnert sich der Sohn. Sie wird auch seine wichtigste Verbündete werden.

Es ist 1998. In den zurückliegenden drei Jahren hat Baier die Konditor- wie auch Bäcker-Meisterprüfung mit Auszeichnung bestanden, zusätzlich das Studium zum Betriebswirt des Handwerks abgeschlossen. Es ist das Jahr, in dem er Konditor des Jahres wird. Zuhause sieht der Junior zunehmend, was er gerne anders machen würde. Er hat seine eigene Vorstellung, aber noch keinen Raum dafür, sie umzusetzen.

Baier mag die Mischungen nicht, die Zusatzstoffe. Heute sagt er aber auch: „An der Wertschätzung meiner Eltern rüttelt das nicht. Es war die Zeit, fast alle haben damit gebacken.“ Er sieht, wie eine ganze Branche das Thema Innovation abgegeben hat an die Industrie: „Das kreide ich der Generation an.“ Die aber interessiert sich nur mäßig für seine Ansichten.

Doch der Sohn arbeitet voll mit. Tagsüber macht er die Patisserie, nachts schlingt er Brezeln, ein Kernprodukt der Bäckerei. Die einzige goldene Brezel in der Region wurde Bäcker Baier verliehen. Mittags hilft er im Büro. Drei Stunden Schlaf müssen genügen.

Dann passiert unvorhergesehenes. Der Ofen ist plötzlich kaputt, eine hohe Investition nötig. Die Bank ist zur Finanzierung bereit. Allerdings unter der Bedingung, dass der Junior unwiderruflich in den Betrieb einsteigt.

Die Unterschriften sind gerade trocken - da haut es Jochen Baier komplett um. Der Körper schlägt mit voller Breitseite zurück. Er geht für zwei Monate in eine Schweizer Haut- und Atemwegsklinik. Der Professor eröffnet ihm, dass es keinen Weg zurück in die Backstube gibt. Ein staubiger allergener Arbeitsort, auf den der Baier-Körper mit voller Abwehr reagiert.

Die Meldung geht an die Berufsgenossenschaft und die reagiert prompt – mit einem Berufsverbot. Die Karriere von Jochen Baier

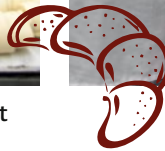


Die neue Backstube bietet ausreichend Platz und macht das Arbeiten für alle angenehmer



Niemand sonst war je so erfolgreich als Bäcker wie auch als Konditor wie Jochen Baier. Entsprechend bedient sein Unternehmen beides in Top-Qualität

Da, wo Handarbeit der Qualität dient, setzt man bei Bäcker Baier auf Menschen



steht vor dem Aus. Es entsteht ein enger Dialog mit der Berufsgenossenschaft. Dort hat man erkannt, dass die Umschulung von berufsunfähigen Bäckern im Grunde ein Desaster ist. Die Kosten sechstellig, die Erfolgsaussicht auf einen neuen Job bei etwa 20 Prozent. Man denkt über ein neues Programm nach, in dem man den Arbeitsplatz der Berufsunfähigkeit anpasst. Die Kosten sind weit geringer. Und die Baiers bereit, als Versuchskaninchen ins Präventionsprogramm einzusteigen.

Das fußt auf medizinischer sowie psychologischer Betreuung. Der Patient muss lernen, mit Stress und Atemnot umzugehen. Auch technische Fragen stehen auf der Agenda. Eine der Fragestellungen: Wie kann man Mehlstaub in der Backstube vermeiden? Parallel werden medizinische Zusammenhänge erforscht. Es ist die Chance für den Betrieb, für die Jochen Baier Jahre später dankbar sein wird.

Er kommt zurück in den Betrieb und will es anders machen, ohne dabei die Arbeit seiner Eltern abzuwerten. In seiner Wanderzeit hatte Baier für Valrhona gearbeitet. Die Schokolade wird nur aus besten Rohstoffen hergestellt und ist in ihrer Qualität beinahe unerreicht. Er träumt von einem Brot-Äquivalent. Nur braucht man eben Valrhona-Getreide, wenn man Valrhona-Brot backen will.

Im Grunde kommt nur Demeter-Getreide in Frage: „Die Brotqualität beginnt auf dem Acker.“ Baier findet einen Bauern in der Region, der seinen Ansprüchen gerecht wird, selbst die höchsten hat. Einen, der tickt wie er selbst. Mit zwei Broten fängt er an, das Angebot der Bäckerei umzustellen. Mit einem genetzten Dinkellaib und einem



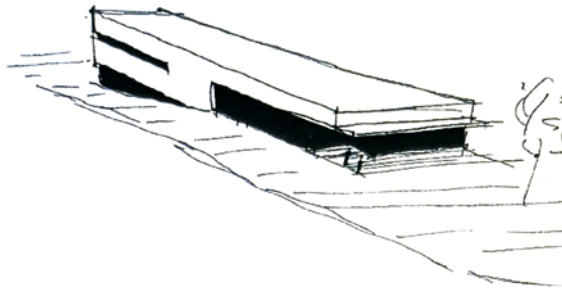
Rege Geschäftigkeit herrscht auch in der großen Backstube. Neben drei eigenen Geschäften werden unter anderem Restaurants und Hotels beliefert

Roggenschrotbrot. Ab jetzt ist die Mutter wichtigste Verbündete. Denn der Vater sagt nur „Dieses Öko-Körnerzeug kauft eh niemand“ und unterschätzt damit seine Frau.

Sie steht im Laden und verkauft das Brot ihres Sohnes mit Herzblut. Die Kunden vertrauen ihr. Mutter und Sohn sind ein Team. Beinahe 10 Jahre geht das so. Zwischendurch – 2003 – übernimmt Baier offiziell. Eine Zeit, in der Gluten- und andere Unverträglichkeiten in den Fokus rücken, die Menschen sich mehr mit ihrem Essen beschäftigen. Dank seiner Allergien ist Baier ein paar Jahre voraus. Das hilft jetzt.

Auch wenn manche Kunden schimpfen, weil sie ihre gewohnten Brote vermissen. Er will Qualität, raus aus der Vergleichbarkeit mit anderen Bäckereien. Bäcker Baier war mal der Platzhirsch in Herrenberg, jetzt sind andere Läden cooler. Es hat Jochen Baier schon in der Schule genervt, wenn Mitschüler vom coolen Filialbäcker geschwärmt haben: „Da war für mich schnell klar, wir müssen nachlegen und sexy werden.“

Ein gutes Jahr dauert der Sortiments-Umbau. Alles in allem entwickeln sich die Dinge langsam in eine gute Richtung. 2006 gibt es den Sonderpreis als „Top-Gründer im Handwerk“ in der Kategorie Nachfolge für die allergikergerechte Umstellung seiner Produktion auf reine Rohstoffe. Die Idee für einen Neubau reift. Die alte verwinkelte Backstube mit ihren



Einer der ersten Entwürfe des neuen Backhauses zieht heute die Speisekarte. Der Traum wurde Wirklichkeit



niedrigen Decken wird seinen Anforderungen nie gerecht werden können. Außerdem platzt der Betrieb aus allen Nähten, Lagerräume, Produktion und Verkauf verteilen sich auf sechs Immobilien.

Es vergehen noch einige Jahre, bis die Sache Fahrt aufnimmt. Ein Weltmeister-, ein Vizeweltmeister-Titel erweitern die Trophäensammlung. Aber auch der Sonder-Landespreis Baden-Württembergs für eine „herausragende und vorbildliche Betriebsnachfolge“. Das Fernsehen wird auf dem Erfolgsbäcker Baier aufmerksam. Ab 2014 gehört er der Jury der Sendung „Deutschlands bester Bäcker“ an.

Schon Ende 2013 beginnt Baier, vom Backhaus zu sprechen, ohne darüber zu reden. Der Standort ist auf den ersten Blick ungewöhnlich: Ein Getreideacker mitten im Industriegebiet. Weitab vom Schuss, auch wenn man den Herrenberger Kirchturm in der Ferne noch sieht. Einerseits. Andererseits führen die Bundesstraße 28 mit 25.000 Autos täglich und die Autobahn mit 125.000 Autos pro Tag direkt daran vorbei.

Im Herbst 2015 feiert man den ersten Spatenstich, ein halbes Jahr später wird eröffnet. Zunächst beginnt die Produktion am neuen



Vom begrünten Dach des Backhauses kann man den Herrenberger Kirchturm sehen, man ist etwas ab vom Schuss





Die Mulde im Tisch (links) ist durch jahrzehntelanges Teigkneten entstanden. Heute sitzen Gäste des modernen Backhauses daran



Auch Baiers Tochter hilft am Wochenende und backt zum Beispiel Brezeln



Mit der Ernennung zum Worldbaker ist Jochen Baier einstweilen auf dem Zenit seiner Karriere angekommen

Standort, neue Mitarbeiter werden trainiert. Dann beginnt der Ladenverkauf, später kommt das Café hinzu.

Das Personal wächst von 50 auf 110 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Das ist ein Kraftakt für das Unternehmen und für Jochen Baier. Zur größten Baustelle aber wird die Qualität. Durch den Umzug verliert Baier Mitarbeiter. Unter ihnen den vielleicht besten Teigmacher, den das Unternehmen in 180 Jahren gehabt hat. Der Mann lebte für seine Teige. Das ist einerseits gut. Andererseits war er einer, auf den sich alle verlassen haben. Nun ist er weg. Es dauert Monate, bis andere Mitarbeiter die



Der kleine Jochen in der elterlichen Backstube. Bald schon wird klar, dass er dort eigentlich nicht hingehört

Position voll übernehmen können. Es ist eine Riesenchance, Verantwortung neu und auf mehr Menschen zu verteilen. Aber erstmal kostet es Zeit, Nerven, Geld und Qualität.

Auch das Mikroklima der neuen Backstube ist ein anderes. Andere Mengen werden in anderen Öfen gebacken. Plötzlich beschwerten sich Kunden. Ihre Backwaren haben nicht mehr die Qualität, die sie seit Jahren gewohnt sind. Es hagelt Reklamationen. Im Laden wie von Lieferkunden. Jochen Baier, der hochdekorierte Bäcker, der Juror aus dem Fernsehen, der strenge Brotprüfer der DLG, der Erfolgsunternehmer, hängt plötzlich ständig am Telefon und entschuldigt sich. Denn Reklamations-Management ist Chefsache.

Zwei Jahre lang arbeiten Baier und sein Team nun schon hart daran, all die Probleme in den Griff zu bekommen, die durch Neubau und Umzug entstanden sind. Das ist genau die Zeit, die man ihm dafür prophezeit hatte. Er wusste es besser: „Wir brauchen niemals so lange“, war er sicher. Heute weiß er mehr. „Inzwischen sind wir in manchen Sachen besser als vorher, aber noch nicht in allen.“


An der internationalen Wertschätzung ändert das nichts. 2018 ist Jochen Baier auf dem vorläufigen Karriere-Höhepunkt angekommen. Er wurde zum World Baker of the Year gewählt. Mehr geht nicht. Jedes Jahr wird der Titel nur einem Bäcker weltweit verliehen. Für Jochen Baier ist es die Anerkennung, den elterlichen Betrieb übernommen und ihm eine ganz neue Zukunft gegeben zu haben. Immer auf der Suche nach dem maximalen Genuss. 🍞

ROGGEN-SCHOKO-ZOPF

Dieser Roggenzopf enthält 100 Prozent Roggenmehl, ein Brühstück aus Altbrot und eine großzügige Portion dunkle Schokostückchen. Daraus ergibt sich ein saftiger Teig, der sogar ohne Aufstrich als süße Beilage perfekt zu Kaffee oder Tee passt. Und durch die Form ist der Zopf auch optisch ein echter Hingucker.

Rezept & Bilder:
Katharina Arrigoni

 @besondersgut

 /besondersgut.ch

 www.besondersgut.ch

Sauerteig

- ▶ 80 g Wasser
- ▶ 80 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 10 g Anstellgut (aufgefrischt)

Das Wasser und das aktive Anstellgut in eine kleine Schüssel geben und mit einem Löffel sehr gut vermischen. Dann das Roggenmehl zugeben und ebenfalls gut untermischen. Lose bedeckt über Nacht (10-12 Stunden) bei 26 bis 28°C fermentieren lassen.

Brühstück

- ▶ 45 g Altbrot (fein)
- ▶ 130 g Wasser (kochend)

Das fein gemahlene Altbrot mit dem kochenden Wasser übergießen und gut umrühren. Kurz etwas abkühlen lassen, abdecken und über Nacht (10-12 Stunden) in den Kühlschrank stellen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Brühstück
- ▶ 340 g Roggenmehl 997 (alternativ Roggenmehl 1150)
- ▶ 200 g Wasser (50°C)
- ▶ 70 g Schokolade (dunkel, gewürfelt)
- ▶ 9 g Salz

🕒 Das Brühstück aus dem Kühlschrank nehmen und 30 Minuten akklimatisieren lassen.

🕒 Das 50°C warme Wasser für den Hauptteig in die Schüssel gießen. Zuerst das akklimatisierte Brühstück und das Salz mit dem Wasser vermischen. Anschließend das Mehl und zuoberst den Sauerteig dazugeben, damit dieser nicht direkt mit dem für ihn zu warmen Wasser in Berührung kommt.

🕒 Alles von Hand 5 Minuten vermischen. Die ideale Teigttemperatur beträgt 28 bis 30°C. Bei dieser Temperatur 45 Minuten gären lassen.

🕒 Den Teig mit der Teigkarte auf die gut bemehlte Arbeitsfläche geben und je nach gewünschter Flechtart entsprechend viele, gleich große Teigstücke abstechen.

🕒 Die Teigstücke mit genügend Mehl an den Händen und auf der Arbeitsfläche zu Strängen ausrollen. Die Stränge nach dem Langrollen direkt in der richtigen Position zum Flechten auf ein Backpapier legen, auf dem die Stränge jetzt mit dem nötigen Geschick verflochten werden.

🕒 Den Zopf gleichmäßig mit Mehl bestäuben und nochmals etwa 1 Stunde – nicht bedeckt – bei 28 bis 30°C gehen lassen, bis an der Oberfläche kleine Risse entstehen.

🕒 Wenn gewünscht, den Zopf 10 Minuten vor dem Backen mit einem scharfen Messer einschneiden und im sehr gut vorgeheizten Ofen zuerst 10 Minuten bei 240°C mit Dampf backen. Nach 10 Minuten die Ofentür öffnen, um den Dampf abzulassen. Anschließend weitere 35 bis 40 Minuten bei 210°C fertig backen. 🍴





Schwierigkeitsgrad:	★★☆
Getreide:	Roggen
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	klebrig
Zeit gesamt:	14 Stunden
Zeit am Backtag:	3 Stunden
Backzeit:	45-50 Minuten
Starttemperatur:	240°C
Backtemperatur:	210°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschießen

Ungebetene Gäste

Schädlinge in
den Vorräten



Text: Michal Šip

Kopfläuse kommen in den besten und reinlichsten Familien vor. Einen absolut sicheren Schutz gibt es nicht. Sind sie dann einmal da, ist es unangenehm und mit etwas Aufwand verbunden, sie wieder los zu werden. Aber eben auch kein Beinbruch. So wie der Befall von Vorräten mit Schädlingen. Doch wie kann man sich vor ungebetenen Gästen schützen? Und wie wird man sie im Zweifel wieder los?

Wir sind es nicht allein, die sich für Getreide, Mehl und Brot interessieren. Schon auf dem Weg vom Feld sind manchmal Interessenten dabei, von denen wir eigentlich nichts wissen möchten. In einen Mähdrescher gerät schon auch mal ein süßes Mäuschen, die Silos sind verlockend für deutlich größere Mäuschen, auch der Transport zu Mühlen und Mehlfabriken kann von gefräßigen Schädlingen aller Art begleitet werden. Darauf haben wir aber keinen Einfluss und hoffen nur, dass in der Produktion alles unternommen wird, damit das Getreide und die Produkte frei von allen Schädlingen bleiben.

Irgendwann tragen wir unser Mehl, unsere Flocken, Grieß, Getreide nach Hause, alles Vorräte für unsere Backstube. Da warten sie schon, oder werden gerade mit dem Eingekauften mitgebracht, oder kommen bald nach: Die Schädlinge, die in unseren Vorräten oder auch in fertigen Produkten viel Schaden und uns viel Frust bereiten können. Wir wollen uns hier nur mit den Insekten und Spinnentieren befassen. Die anderen Schädlinge sind in unserem Bereich nicht so problematisch. Schimmelpilze lassen sich durch entsprechende Lagerung fernhalten und gegen Mäuse, die auf dem Lande gern auch in die Vorratskammer huschen, kann man Fallen stellen oder eine dicke Katze Wache halten lassen.



Mehlmotten gehören biologisch zu den Kleinschmetterlingen, sind jedoch weniger gern gesehen als ihre farbenfrohen Artverwandten



Mehlmotten spinnen kleine Fäden, die ihre Anwesenheit verraten können, ehe die Raupen selbst nicht mehr zu übersehen sind





Also ran an die kleinen Gäste. Vorab: So dramatisch ist es alles nicht, jahrelang lässt es sich haushalten, lagern, backen, ohne dass wir dabei von irgendeinem Schädling attackiert würden. Die Tatsachen, die eine Beschäftigung mit tierischen Schädlingen dennoch wichtig machen, sind deren Vermehrungsrate, ihre Anpassungsfähigkeit und Resistenz. Sind sie einmal da, haben wir ein echtes Problem. Sie sind klein, kommen in Räume oder sogar in scheinbar dichte Verpackungen hinein, die Kleinsten überwinden selbst Schraubverschlüsse. Sie vermehren sich so rasch, dass sie unter Umständen in kurzer Zeit die gesamten Vorräte

befallen. Sie mögen zwar bestimmte Bedingungen, sind zur Not aber ziemlich flexibel. Die industrielle Produktion und Lagerhaltung setzen gegen Schädlinge vor allem chemische Mittel ein, die wir in unserem kleinen Rahmen nicht verwenden können und eigentlich auch nicht wollen.

Die Schädlinge sind nun mal Lebewesen, die für sich neue Lebensräume suchen. Das ist legitim und ein kriegerisches Vokabular daher fehl am Platz. Die Schädlinge haben bei uns ein Zuhause gefunden. Dumm gelaufen. Aber wir wollen auf keinen Fall mit ihnen koexistieren. Warum eigentlich nicht? Sind ein paar mitgebackene Käfer im Brot wirklich ein Problem? Rational gesehen nicht. Sie sind durch die Hitze keimfrei und nichts weiter als ein bisschen tierisches Eiweiß. Doch die Schädlinge fressen nicht nur, sondern produzieren auch Kot, Sekrete, Spinnfäden. Das ist nicht nur unappetitlich,

Unter dem Begriff Lebensmittelmotte werden verschiedene Vertreter der Familie der Zünsler subsumiert, die ursprünglich aus Indien stammen



Die einzige Beschäftigung von Mehlmotten ist es, sich durch Vorräte zu fressen





Schädling oder Nahrungsquelle? Der Mehlwurm wird in weiten Teilen der Welt als wertvolle Eiweißquelle geschätzt

sondern kann auch die Eigenschaften der Ware negativ verändern, kann allergische Reaktionen und Krankheiten verursachen.

Also null Toleranz? Das wird uns nicht gelingen. Aber Vorsorge treffen wollen wir schon. Es gibt Schädlinge für ziemlich alles, was wir an Vorräten horten: Getreide, Mehl, Grieß, Hülsenfrüchte, Nüsse, Trockenobst, Kakao, fertige Produkte. Die Liste schädlicher Insekten ist sehr lang und den meisten von ihnen werden wir zum Glück nie begegnen; wir wollen uns nur auf die beschränken, mit denen wir am ehesten Bekanntschaft machen können.

Die Motten, zu den Kleinschmetterlingen gehörend, kommen am häufigsten als Mehlmotten, *Ephestia kuehniella*, zu uns in die Vorratskammer. Sie gehören zu den Neozoen, also jenen Schädlingen, die durch den Menschen in unsere Breiten eingeschleppt wurden. Unsere Motte reiste um die ganze Welt, stammt aus Indien und kam mit einer Schiffsladung amerikanischen Weizens nach Europa. Die meisten Menschen halten sie auf den ersten Blick für eine



Der Mehlkäfer tritt nur selten als Vorratsschädling zutage und ist dann leicht zu erkennen

Kleidermotte, aber man kann den Befall erkennen, wenn man nachts im Vorratsraum Licht einschaltet. Dann fliegen sie nämlich, in der Dunkelheit. Mit eingefalteten Flügeln sind die braun-grauen Motten bis zu 14 Millimeter lang.

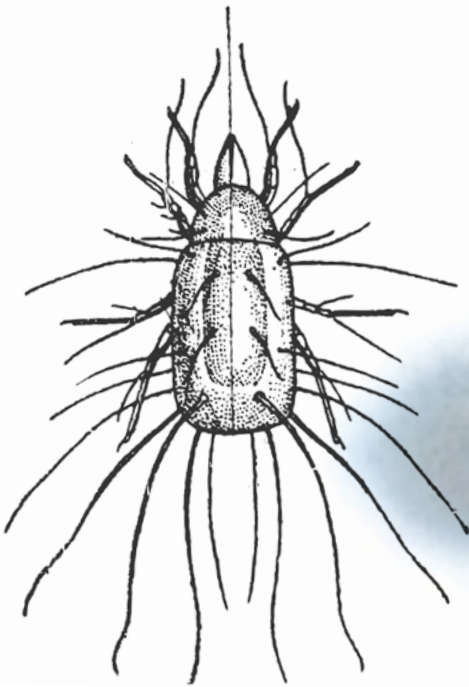
Die Mehlmotte bevorzugt Weizenmehl, verpönt aber auch andere Mehlsorten nicht. Mehr noch. Sie befällt auch Hülsenfrüchte, Nüsse, Müsli, Haferflocken, Reis, Teigwaren, dazu Schokolade, Trockenfrüchte. Haben wir in unserer Speisekammer etwas, das sie nicht mag? Die Gefräßigen sind auch hier die Raupen, die Schmetterlinge nehmen keine Nahrung auf. Jedes Motten-Weibchen legt bis zu 300 Eier und die geschlüpften Raupen haben nichts weiter zu tun, als Vorräte zu dezimieren oder zumindest zu entwerten. Dabei durchlaufen sie sechs Raupenstadien bis zur endlichen Größe von etwa 14 Millimeter. Hier verraten sie sich auch definitiv. Denn die Raupen spinnen fortwährend feine klebrige Fäden, die man auch mit bloßem Auge sieht: Da hängen im Vorratsbehältern plötzlich kleinste „Perlschnüre“,

leider ohne Perlen, sondern mit Mehlkörnern, oder auch zum Beispiel mit kleinsten Krümeln in einer Packung Knäckebrot. Das sieht zunächst nicht dramatisch aus. Aber eines ist sicher: Wir haben Mottenbesuch.

Die Literatur empfiehlt resolut, befallene Vorräte immer zu entsorgen. Und selbst das zu entsorgende Gut sollte mit Hitze (80°C für zwei Stunden) oder mit Frost (mehrere Tage bei -12 bis -15°C) behandelt werden, um die Schädlinge am weiteren Ausbreiten zu hindern. Soweit also die Fachliteratur, die sich hauptsächlich an Betriebe wendet. Wobei Hitze fürs Mehl ausfällt. Sie würde die Enzyme darin töten. Es könnte noch als reines Quell-Mehl dienen, also zum Beispiel in Mehl-Kochstücken. Aber seine Backeigenschaften hätte es verloren.

In der Landwirtschaft werden Schlupfwespen zur Bekämpfung des so genannten Maiszünslers eingesetzt, eines Verwandten der Mehlmotten





Die kleinen, nur 0,5 Millimeter langen Mehlmilben gehören zur Familie der Spinnentiere und sind ziemlich unangenehme Zeitgenossen. Mit Milben befallene Vorräte sollten kompromisslos entsorgt werden



Reismehlkäfer verdirbt befallenes Mehl durch Kot und die Produktion von Sekreten, die möglicherweise karzinogene Chinone enthalten

Das Einfrieren wiederum muss in dichten Verpackungen erfolgen, in denen es dann auch wieder temperiert wird. Sonst kondensiert Wasser auf dem eisgekühlten Material und es wird feucht. Motteneier weg, Schimmel im Anmarsch.

Alternativ kann man Mehl sieben. Larven und Fäden bleiben im Sieb, das Mehl wird beim Brotbacken ausreichend erhitzt. Das ist der pragmatische Weg.

Interessant ist zudem die zunächst etwas befremdliche Methode der Bekämpfung mit 0,4 Millimeter kleinen Schlupfwespen, die man sogar im Internet bestellen kann. Eine Insekten-Kampfarena in der Speisekammer? Die Wespe ist völlig harmlos, fliegt nicht und vernichtet die Motteneier zuverlässig, indem sie diese parasitiert. Sie legt ihre eigenen Eier direkt in die Motteneier. Die Schlupfwespenlarve ernährt sich vom Ei der Motte und verhindert so die Entstehung neuer Schädlinge. Die erwachsenen Mehlmotten sterben nach zwei bis drei Wochen ohnehin einen natürlichen Tod, sodass keine neuen Motteneier mehr gelegt werden und der Schädlingsbefall gestoppt ist. Sind schließlich keine Motten(eier) mehr da, verschwindet auch die Schlupfwespe.

Einfacher, aber weniger wirksam ist die Verwendung von Insektenstrips und Mottenfallen. Die in den Strips enthaltenen Insektizide,

also für Insekten toxische chemische Verbindungen, werden an die Raumluft abgegeben und töten die Motten und ihre Larven. Anders wirken die Mottenfallen. Die in ihnen enthaltenen Pheromone, Sexuallockstoffe, funktionieren immer, auch bei Motten. Der Klebstoff auf den Strips macht sie dingfest und wir haben eine gute Kontrolle, ob noch Motten unterwegs sind. Im Spezialhandel werden auch diverse Insektensprays angeboten, die mit Insektiziden die Motten und Larven zuverlässig bekämpfen. Geeignet sind sie natürlich nicht für die Vorräte selbst, sondern nur für die möglichen Verstecke wie Regale, Ecken, Ritzen. Giftstoffe mag man aber nicht so gern in seiner Vorratskammer.

Und sonst? Fenster mit feinen Fliegengittern verdecken, dennoch gut lüften, Vorräte kühl und dunkel lagern, alle Regale und Schränke sauber halten, regelmäßig reinigen. Den Duft von Teebaumöl, Lorbeer, Lavendel, Nelken und Patschuli mögen die Motten angeblich auch nicht. Nun gut, schaden kann es ja auch nicht und für uns riecht es schön.

Wie geht es nun weiter? Alles ausräumen, bis in die letzte Ecke mit heißem Wasser, Essig und Reinigungsmitteln sauber machen, staubsaugen, und so weiter. Vor allem muss man es immer wiederholen. Die nächste Invasion kann trotzdem kommen. Wie also vorbeugen?

Zunächst ein Interessenkonflikt: Das Mehl soll atmen können, heißt es oft, also relativ offen, in Papiertüten zum Beispiel, gelagert werden. Die Schädlinge begrüßen es. Mottenraupen beißen sich selbst durch dünne Plastiktüten. Absolut dicht schließende Behälter sind für uns also doch die beste Lösung. Das gilt für die Mehle, für Getreideprodukte, aber auch für Nüsse und Hülsenfrüchte. Solange Mehl nicht feucht ist, stellt die hermetisch abgeriegelte Lagerung kein Problem dar. Ein weiterer Vorteil: Sind die Schädlinge mit dem Rohstoff ins Haus gekommen, beschränkt sich der Befall auf diesen einen Behälter. Denn wo sie nicht reinkommen, kommen sie auch nicht raus.

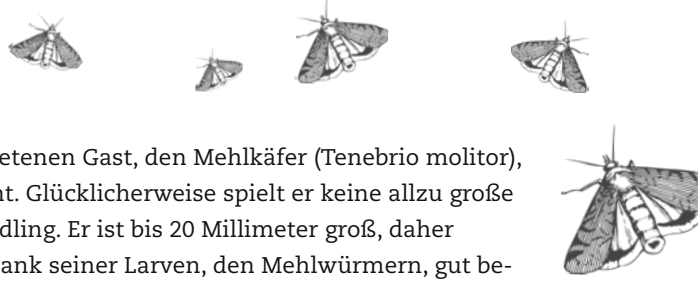
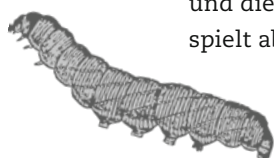




Wer auf Nummer sicher gehen will, der siebt seine Rohstoffe vor der Verwendung



Um Schädlingen abzuhalten sind möglichst dicht verschlossene Vorratsbehälter eine gute Wahl



Den nächsten unbetenen Gast, den Mehlkäfer (*Tenebrio molitor*), mögen wir auch nicht. Glücklicherweise spielt er keine allzu große Rolle als Vorratsschädling. Er ist bis 20 Millimeter groß, daher unübersehbar, und dank seiner Larven, den Mehlwürmern, gut bekannt. Diese sind sogar geschätzt und beliebt, als Futter für Käfigvögel und Terrarientiere sowie als Angelköder. Die Käfer leben von Mehl, Getreide und anderen stärkehaltigen Produkten, ebenso wie ihre Larven, die auch Mulm (also organische Reste) oder andere, selbst art eigene Larven fressen. Sie halten sich gern in Vogelnestern, vor allem jenen von Tauben auf. Bei einem Befall ist also vor allem die nächste Umgebung nach Vogelnestern abzusuchen. Nützlich sind Mückengitter in Fenstern, damit die Insekten nicht hineinfliegen.

Großbetriebe haben bei der Bekämpfung mehr Möglichkeiten als ein Privathaushalt. Meist wird die Begasung der befallenen Produkte eingesetzt, Stickstoff, Kohlendioxid und Phosphorwasserstoff werden dabei verwendet. Kohlendioxid und Stickstoff, beide weder entflammbar noch giftig, könnten theoretisch auch daheim eingesetzt werden, wenn man die dafür notwendigen technischen Voraussetzungen schafft. Kohlendioxid ist beispielsweise in fast jedem Supermarkt in Metallzylindern für Soda-Stream-Geräte zu bekommen. Auch Stickstoff kann man in Gasflaschen im Handel bekommen. Eine Begasungsanlage damit zu bauen, mit Ventilen und entsprechenden Behältern, dürfte schon wesentlich schwieriger werden.

Eine weitere Alternative sind Pheromon-Fallen, die aber nur die männlichen Tiere anlocken und töten, die Raupen leben und fressen weiter. Ähnlich in der Wirkung sind UV-Lichtfallen, die allerdings sowohl männliche als auch weibliche Käfer anlocken und töten. Doch auch hier bleiben Puppen und Raupen leider verschont. Obwohl der Mehlkäfer und seine Larven sicherlich keine Sympathieträger sind, wird sich das künftig vielleicht ändern.

„Wir mögen ihn nicht“, steht am Textanfang. Ist es wirklich so? Schon Insektenburger mit Mehlwürmern gegessen? Nein? Wird aber Zeit, angeboten werden sie schon. Sogar in Supermärkten sind diverse Produkte erhältlich, die Mehlwürmer und andere Larven als Lieferanten von hochwertigem Protein beinhalten. In Frankreich findet man sie als Snack in Hotel-Minibars. Sie haben wenig Eigengeschmack, sind daher immer entsprechend nach Geschmack gewürzt. Und der Ressourcenverbrauch ist deutlich geringer als zum Beispiel bei Produktion von Rindfleisch. Die Zukunft wird es zeigen. Die Larven werden wir auch künftig nicht in der Vorratskammer als Schädlinge haben wollen. Aber was ist von Schwarzbrot mit Mehlwürmern statt Sonnenblumenkernen zu halten?

Als Schädling ist der Mehlkäfer nicht so bedeutend, weit weniger als sein Verwandter, der Amerikanische Reismehlkäfer, *Tribolium confusum*. Er kommt aus Afrika und ist inzwischen auf der ganzen Welt anzutreffen. Das befallene Getreide – er mag auch Mehl – wird mehrfach verdorben, einmal durch Kot, zum anderen durch seine Produktion von Chinonen, die möglicherweise krebserregend sind und die die Backfähigkeit und den Geschmack beeinträchtigen. Er spielt aber eine bedeutende Rolle hauptsächlich in großen Betrieben.



Anders als die auf männliche Tiere wirkenden Pheromonfallen locken UV-Lichtfallen auch weibliche Insekten an

Im Haushalt sind Milben viel häufiger anzutreffen. Und richtig unangenehm. Sie sind die kleinsten unter den Schädlingen, sind aber keine Insekten, sondern Spinnentiere. Für uns bedeutend ist die Mehlmilbe, *Acarus siro*, weißlich und nur etwa 0,5 Millimeter lang, in Mehl oder Getreide zunächst leicht zu übersehen. Für ihre Entwicklung benötigt sie Temperaturen zwischen 10 und 35 Grad Celsius, die sie bei uns immer findet. Nicht unbedingt aber die von ihr wegen dünner Körperhaut benötigte relativ hohe Feuchtigkeit, weshalb sie hauptsächlich in Silos, Mühlen und Großbetrieben vorkommt.

Von dort ist aber der Weg in die heimische Backstube nicht so weit. Die Mehlmilbe verändert die Eigenschaften von Mehl und auch die Backfähigkeit. Ein geringer, unerkannter Befall hat normalerweise keine dramatischen Folgen beim Verzehr, ein starker Befall macht die Ware jedoch vollständig unbrauchbar. Und zwar sowohl für Nahrung als auch Tierfutter. Erkrankungen des Verdauungsapparates, Asthma, Hautausschläge, Allergien sind die möglichen Folgen beim Menschen. Zugegebenermaßen muss ihre Konzentration dafür unglaublich hoch und der Mensch zudem anfällig sein. In Großbetrieben werden Milben vor allem durch Begasung bekämpft, biologisch durch Getreideraubmilben oder den Einsatz des Naturproduktes Kieselgur (Diatomeenerde).

Viel Entscheidender: Wo Milben sind, ist Feuchtigkeit. Und wo Feuchtigkeit ist, ist Schimmel nicht weit. Daher: Weg mit den Vorräten. Kompromisslos.

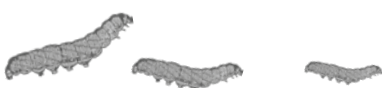
Milben selbst sind im Haushalt schwer erkennbar, sehr wohl aber deren Eier, Kot und abgestorbene Tiere, die wie feiner bräunlicher Sand aussehen und beim Zerreiben zwischen den Fingern nach Minze riechen. Weitere Untersuchungsmethoden: Etwas Mehl aufschütten und sehr glatt streichen. Nach einer Viertelstunde nachschauen –



Klassische Insektenfallen, die die Tiere anlocken und auf denen sie dann kleben bleiben sind im wärmeren Regionen weit verbreitet

wenn Milben da sind, erkennt man es an der Oberfläche. Auch kleine Stücke transparenten Klebestreifens helfen bei der Suche nach dem Schädling: Auf Regale, Verpackungen und Behälter kurz draufgeklebt und dann mit einer Lupe oder Mikroskop nachschauen, ob Milben dran kleben. Minus 18 Grad Celsius über mehrere Tage bringen die Milben um. Die Schwachstelle der Milben ist die Chance zur Prävention: die Abhängigkeit von Feuchtigkeit. Vorräte und Lagerräume sind also so trocken wie nur möglich zu halten, und wie bei allen Vorratsschädlingen gilt Hygiene als wichtige Gegenmaßnahmen.

Und damit kommen wir schon zum Ende der viel zu kurzen Übersicht. Es gibt Tausende von Schädlingen in der Landwirtschaft, Vorratshaltung und Lebensmittelproduktion. Und selbst im Privathaushalt kommt man leicht auf die Zahl Einhundert, wenn man alle Exoten mitrechnet. Diese Auswahl hier ist eine kleine, aber sie umfasst die häufigsten Besucher. Bei Verdacht auf Befall unserer Vorräte ist natürlich als Erstes das Internet zu Rate zu ziehen. Weit hilfreicher sind jedoch viele Institute für Schädlingsbekämpfung, landwirtschaftliche Beratung, Verbraucherschutz, die in allen größeren Städten zu finden sind und Privatleute oft sogar kostenlos beraten. Vor allem bei der Schädlingsbestimmung sind sie eine große Hilfe. ■



FRUCHTIGER WINTERTRAUM

Die mild säuerliche Fruchtnote von Zitrusfrüchten kann einem selbst am kältesten Wintertag das Herz erwärmen. Besonders dann, wenn der süßliche Geschmack von Mandarinen auf das kräftige Aroma von Sauerkirschen trifft und in Form eines cremigen Aufstrichs auf dem Brot landet.

Zutaten

- ▶ 500 g Mandarinen
- ▶ 500 g Sauerkirschen (alternativ 300 g Kirschsafte)
- ▶ 500 g Gelierzucker 1:2

☉ Mandarinen schälen und die einzelnen Stücke durchschneiden. Aufpassen, dass keine Kerne dabei sind. Gemeinsam mit den Kirschen in einen Topf geben.

☉ Den Zucker dazugeben, alles miteinander vermengen und für mindestens 30 Minuten durchziehen lassen.


☉ Danach das Ganze auf dem Herd aufkochen und für mindestens 3 bis 4 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Fruchtmasse pürieren.

☉ Zum Schluss folgt die Gelierprobe: Dafür etwas Fruchtmasse auf einen Teller geben. Sie sollte nach dem Abkühlen fest werden beziehungsweise andicken. Wenn das nicht der Fall ist, noch etwas weiter köcheln lassen.

☉ Den fertigen Aufstrich in saubere Einweckgläser abfüllen und verschließen. 🍷



Rezept & Bilder: Michelle Deschner


 @mimipustebume

KERNIGER BUTTERTOAST



Zu einem guten Frühstück gehören natürlich frische Backwaren. Nervig kann es allerdings sein, wenn man dafür früh aufstehen muss, um die benötigten Teige vorzubereiten. Goldwert ist dann ein Rezept für Teige, die schnell gemacht und am besten auch noch gesund sind. Diesen Spagat schafft der Buttertoast dank Vollkornanteil.

Rezept & Bilder: Julia Meier

 @homebaker_julii

- Alle Zutaten außer Salz, Öl und Kerne etwa 5-7 Minuten auf langsamer Stufe verkneten. Danach Salz und Sonnenblumenöl zum Teig geben und weitere 2-3 Minuten auf schneller Stufe kneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Im Anschluss die Kürbiskerne in den fertigen Teig geben und langsam gut verkneten, sodass sie gleichmäßig verteilt sind.
- Den fertigen Teig in eine geölte Wanne oder Schüssel legen und sofort einmal kräftig dehnen und falten.
- Danach den Teig vier Stunden lang ruhen lassen und jede Stunde einmal dehnen und falten. Danach sollte er sein Volumen verdoppelt haben.
- Den Teig auf die Arbeitsplatte stürzen und mit einer Teigkarte fünf gleichgroße Stücke zu je 150 g abteilen.
- Die Teiglinge plattdrücken, der Länge nach aufrollen und die Rolle nochmals der Breite nach aufrollen. Danach die fünf Teigrollen in eine gut gefettete Kastenform (23 x 14 cm) setzen.
- Frischhaltefolie mit Sonnenblumenöl benetzen und mit der beölten Seite auf die Kastenform legen. Die abgedeckte Form für 12 Stunden in den Kühlschrank stellen. Der Teig verdoppelt in dieser Zeit etwa sein Volumen.
- Am Backtag den Teig bei Raumtemperatur gut 1 Stunde akklimatisieren lassen. Währenddessen den Backofen rechtzeitig auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Lievito Madre, Hefe
Teigkonsistenz:	fest
Zeit gesamt:	18 Stunden
Zeit am Backtag:	2 Stunden
Backzeit:	38 Minuten
Starttemperatur:	220°C
Backtemperatur:	200°C nach 15 Minuten
Schwaden:	1 Minute nach dem Einschließen

Zutaten

- ▶ 125 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 200 g Weizenmehl 550
- ▶ 125 g Joghurt (1,5% Fett)
- ▶ 105 g Wasser
- ▶ 45 g Butter
- ▶ 3 g Frischhefe
- ▶ 60 g Lievito Madre (aufgefrischt)
- ▶ 20 g Honig
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 10 g Sonnenblumenöl
- ▶ 55 g Kürbiskerne



● Die Folie von der Kastenform abnehmen und den Teig mit warmem Wasser bepinseln.

● Das Brot bei 220°C Ober-/Unterhitze anbacken. Nach einer Minute gut schwaden. Nach 15 Minuten den Ofen auf 200°C Umluft stellen und 22 Minuten fertig backen. Sollte der Teig zu dunkel werden, kann man ihn mit Dauerbackfolie abdecken. ■



Georgische **Brot-Tradition**

პურბი

Wenn man an Brot-Nationen denkt, steht Georgien sicher nicht auf den vorderen Rängen. Zu Recht. Brot hat im Kaukasus eine ganz andere Funktion als in Europa. Es ist Begleiter für Speisen, nie Mittelpunkt. Und dennoch einen Blick wert. Da kam eine Einladung des georgischen Tourismus-Ministeriums gerade recht.

Das Kaukasus-Klima sorgt dafür, dass in neun von zwölf Monaten im Jahr etwas geerntet werden kann. Entsprechen frisch und Aromen-reich ist die georgische Küche



1) Im russischen Knetter aus den 1970er-Jahren wird der Teig hergestellt, im Lehmofen dahinter gebacken. 2) Der Teig ruht im Kessel, bei Bedarf entnimmt der Bäcker etwas und backt frischen Nachschub. 3) Mit geübten Handgriffen wird der Teig in Form gebracht... 4) ... und auf das Brett gezogen, mit dessen Hilfe es an die Ofenwand geheftet wird. Ein Loch wird bereits mit dem Finger in den Teig gedrückt

In Deutschland spricht man von 3.200 offiziell registrierten Brot-Rezepten. Eine solche Zahl führt in Georgien nur zu Kopfschütteln. Wozu sollen die nötig sein? In dem kleinen Land im Kaukasus hat Brot eine ganz andere Funktion. Es steht nicht im Mittelpunkt des Essens, sondern dient maximal als Beilage, ursprünglich sogar eher als Werkzeug. Nämlich als Ersatz für einen Löffel.

Doch gebacken wird vierlerorts. Zahlreiche Bäckereien bieten den ganzen Tag über frisches Brot an, viele Restaurants backen selbst. Nur eben immer dieses eine klassische georgische Brot – Tonis Puri, in einer längeren Version auch Schotis Puri genannt.

Der Name ist so simpel wie das Brot selbst. Gebacken wird im runden Lehmofen, dem

Tone. Er ist von unten beheizt – traditionell mit offenem Feuer, modern eher mit Gas. Nach oben wölbt sich eine Lehm-Halbkugel aus dem Boden, in der es ordentlich heiß wird, bis zu 300 Grad Celsius. Der Teig wird von innen mit geübtem Schwung an diese Ofenwand geklebt und etwa 10 Minuten gebacken – fertig ist das Tonis Puri, übersetzt: das Brot aus dem Lehmofen.

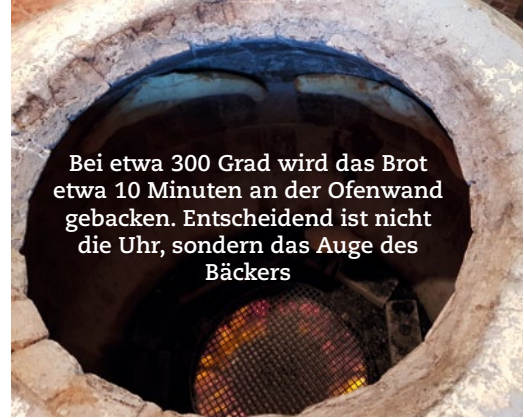
Mit einem Haken wird es gekonnt aus dem Ofen geholt. Das Loch im Brot gehört zur Tradition. Manch ein Bäcker formt es bereits mit dem Finger, während er den Teig auf ein mit Textil überzogenes Brett zieht, mit dessen Hilfe es in den Ofen gebracht wird.

Der Teig ist denkbar simpel, besteht aus Mehl, Wasser, Salz und Hefe. Fragt man nach weiteren Zusätzen, erntet man ungläubige Blicke der Bäcker. Was sollte anderes nötig sein und wo sollte man es herhaben?

Ähnlich schaut Gogi auch, fragt man ihn nach den genauen Zeiten beim Backen. Und dann zuckt er nur die Schultern. Seine Arbeitsschritte erledigt er, wenn der Teig soweit ist. Das hängt von Tempe-



Mit gekonntem Schwung „klatscht“ Gogi den Teig an die Ofenwand



Bei etwa 300 Grad wird das Brot etwa 10 Minuten an der Ofenwand gebacken. Entscheidend ist nicht die Uhr, sondern das Auge des Bäckers



Verkauft wird durch ein kleines Fenster zu Straße



Mit einem Haken wird das Brot aus dem Ofen geholt



Auf den Teigfladen für Chatschapuri kommt reichlich georgischer Bergkäse



Nach sieben Minuten Backzeit ist das Chatschapuri bereit zum Servieren

ratur und Wetter ab. Er arbeitet in der Bäckerei Ilori in Georgiens Hauptstadt Tiflis. Seine Zuständigkeit ist das Brot. Das backt er den ganzen Tag frisch, verkauft wird es am laufenden Band aus einem kleinen Fenster. Den Teig setzt Gogi in einer alten sowjetischen Knetmaschine an und nimmt daraus immer wieder Stücke, wenn Nachschub gebraucht wird. Dazwischen sitzt er auf einem alten Sessel und raucht. Oder schweigt einfach nur. Er ist Bäcker, nicht Redner. Verkäufer schon gar nicht.

Das Rezept lässt er sich dann aber doch entlocken. Es ist recht klassisch und wird fast überall so gebacken. Auf 100 Gramm Mehl kommen in der Regel 75 Gramm Wasser. Es ist also ein sehr weicher Teig. Hinzu kommen je 2 Gramm Frischhefe sowie Salz. Wobei der Salzgehalt stark schwankt und auch bei 4 Gramm liegen kann. Das ist für mitteleuropäische Zungen dann schon ein sehr salziges Brot. In Georgien fällt das zwischen würzigen bis pikanten Gerichten nicht auf.

So wenig vielfältig die Brotkultur, um so reicher ist die georgische Küche im Allgemeinen. Intensive Aromen, frische Zutaten bestimmen die Tafel, die vor allem für Gäste reich gedeckt wird. Das Klima im Kaukasus macht es möglich, Kräuter und andere Zutaten in neun von zwölf Monaten des Jahres frisch ernten zu können.

Es gibt eine schöne Geschichte, die diesen Reichtum auf den Punkt bringt. Ein Gourmet-Koch, heißt es, sei in den Bergen bei Schäfern zu Gast gewesen und bewirtet worden. Man habe ihn gefragt, mit



In der Küche nebenan bereitet Gogis Kollegin unter anderem Chatschapuri zu



Am Schaufenster kühlen die frischen Brote aus



Für Gäste wird in Georgien reich aufgetafelt

welchen Kräutern das Fleisch zubereitet worden sei. Der Koch habe eine ganze Latte an Kräutern aufgezählt, worauf die Schäfer lachten. All das Aufgezählte wachse hier in den Bergen und werde von den Schafen gefressen, erzählten sie, das Fleisch aber sei nur in Salzwasser gekocht.

In der Vielfalt auf dem Tisch fehlt Tonis Puri nie, um die leckeren Soßen, Cremes und weicheren Speisen damit aufzunehmen. Und auch eine zweite Teigspeise gehört immer dazu – Chatschapuri. Dafür wird georgischer Bergkäse zwischen zwei Teigschichten gebacken. Das Teigrezept entspricht im Wesentlichen dem des Tonis Puri, entfaltet hier aber andere Aromen in der Kombination mit Käse.

Geformt wird zunächst ein Fladen, auf den der Käse kommt. Nachdem man den Fladen um den Käse gelegt hat, drückt man ihn flach – und ab geht es in den Ofen. In diesem Fall ein klassischer Brotfen. Im Tifliser Restaurant Sormoni gehört es zu den Standardgerichten. Zubereitet wird es immer frisch. Der Teig kommt aus dem Kühlschrank, die Handgriffe sitzen, in 10 Minuten steht Chatschapuri frisch auf dem Tisch.



Das Brot darf dann nicht fehlen

So penibel reinlich es in der Küche aussieht und bei Gästen wert auf Schutzkleidung gelegt wird – wenn es um die Rezepte geht, beginnt wieder das Achselzucken. In Georgien wird nicht nach der Uhr gearbeitet, sondern nach Gefühl für den Teig. Er gibt den Takt beim Arbeiten vor. Das ist vielleicht ein Geheimnis hinter dem Simplen. Einfach bleiben und dabei nicht das Gefühl für die Dinge aus dem Auge verlieren. 🍷



Im Tifliser Restaurant Sormoni wird Chatschapuri für jeden Gast frisch zubereitet

Text & Bilder:
Sebastian Marquardt



Die Bäckerei Ilori in Tiflis

TONIS PURI

Das traditionelle georgische Brot wird zu beinahe jeder Mahlzeit gereicht. Es dient oft mehr als Löffel für leckere Cremes und Soßen. Die Zubereitung ist denkbar einfach.

- Die Hefe im Wasser auflösen, das gesiebte Mehl und Salz hinzufügen und gründlich verkneten. Etwa 2 Stunden gehen lassen.
- Den Teig in 2 Teile teilen, diese jeweils rund wirken, danach etwa länglich rollen mit verjüngten Enden und noch einmal 15 Minuten abgedeckt ruhen lassen.
- Den Teig flach drücken und ziehen, sodass die Bootsform entsteht. In der Mitte ist das Brot flacher als an den Seiten. Dann 20 Minuten ruhen lassen.
- Derweil den Ofen auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Die Teiglinge in den heißen Ofen schieben und 15-20 Minuten goldbraun backen. 🍞



Zutaten

- ▶ 200 g Weizenmehl 550
- ▶ 200 g Weizenmehl 1050
- ▶ 300 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 8 g Salz
- ▶ 9 g Frischhefe

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	3 Stunden
Zeit am Backtag:	3 Stunden
Backzeit:	15-20 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	230°C
Schwaden:	nein

CHATSCHAPURI

Für eine Vorspeise eigentlich zu mächtig, für ein Hauptgericht zu simpel... Chatschapuri ist der perfekte Snack für Freunde und Familie. Der Teig lässt sich direkt aus dem Kühlschrank verarbeiten. Dann steht in 20 Minuten ein leckeres Gericht ofenfrisch auf dem Tisch.



Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	☆☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	4 Stunden
Zeit am Backtag:	4 Stunden
Backzeit:	10-12 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	230°C
Schwaden:	nein

Zutaten

- ▶ 100 g Weizenmehl 550
- ▶ 100 g Weizenmehl 1050
- ▶ 140 g Wasser
(oder 160 g Vollmilch) 35°C
- ▶ 20 g Sonnenblumenöl
- ▶ 20 g Butter
- ▶ 5 g Frischhefe
- ▶ 3 g Salz
- ▶ 2 g Zucker
- ▶ 1 Eigelb

Füllung

- ▶ 300 g Imeretischer Käse
(fett, leicht gesalzen)
Alternativ 50/50 Feta
und Mozzarella

☉ Hefe und Zucker in der warmen Flüssigkeit (Wasser oder Milch) auflösen. Mehl, Salz und das Eigelb hinzufügen und einen weichen Teig kneten.

☉ Die Hände einölen und den Teig so noch einmal durchkneten.

☉ Den Teig in eine hohe Schüssel legen, mit einem trocknen Handtuch abdecken. Nach 30 Minuten noch einmal durchkneten, dann 2 Stunden in der abgedeckten Schüssel ruhen lassen. Der Teig sollte sich in dieser Zeit etwa verdoppeln. Danach kann der Teig verarbeitet werden oder bis zu 36 Stunden eingeölt und

in Folie gewickelt im Kühlschrank aufbewahrt und bei Bedarf verwendet werden.

☉ Den Käse in kleine Krümel hacken.

☉ Aus dem Teig eine Kugel formen und flachdrücken. Gegebenenfalls mit dem Nudelholz ausrollen. Die Füllung in die Mitte legen und mit dem Teig fest umschließen. Die gefüllte Teigkugel unter einem Handtuch 10 Minuten ruhen lassen.

☉ Die Teigkugel etwas einmehlen, flachdrücken und mit dem Nudelholz zu einem etwa 1 cm hohen Fladen ausrollen. Luft einschließen

mit der Hand sanft zur Mitte drücken und dort ein kleines Loch in die obere Teigschicht schneiden, damit beim Backen der Dampf des heißen Käses entweichen kann.

☉ Den Fladen im vorgeheizten Backofen bei 230°C 10-12 Minuten goldbraun backen. Direkt nach dem Backen mit flüssiger Butter abstreichen. ■



Brot des **Jahres** 2019

Rund mit Rissen

Im Oktober eines jeden Jahres wählt das Deutsche Brotinstitut anlässlich des „Welttages des Brotes“ ein Brot des Jahres. Für 2019 fiel die Wahl auf das Bauernbrot. Diese rustikale Version eines kräftigen Mischbrotes aus Roggen- und Weizenmehl verbinde, so die Jury, Tradition, Emotion, Ökologie und Genusswert in allerbesten Weise.


Wolfgang Schäfer, Vizepräsident des Zentralverbandes Deutsches Bäckerhandwerk kommentierte: „Eine hervorragende Wahl“. Mit ihr löst das Bauernbrot das Dinkelvollkornbrot als Brot des Jahres ab.

Was aber macht ein Brot zum Bauernbrot? Charakteristisch für die kräftig gebackenen Rundläibe sind eine bemehlte, rissige Kruste und damit ein rustikales Äußeres. Auch aufgrund des hohen Roggenanteils erhielt das Bauernbrot den Titel. Roggen gilt als traditionelles deutsches Brotgetreide, wurde aber in den letzten Jahrzehnten zunehmend vom Weizen in der Rangfolge abgelöst. Dabei wäre ein höherer Verzehr von roggenhaltigen Broten aus Sicht des Deutschen Brotinstituts sowohl für die Landwirtschaft als auch für die Vielfalt der Ernährung sinnvoll, vor allem aufgrund der vielen Ballaststoffe in roggenhaltigen Mehlen.

Auch in Sachen Geschmack hat ein Bauernbrot einiges zu bieten. Sein kräftiges Aroma wird durch die Zugabe von Sauerteig geprägt. Die Krume ist feinporig, die Kruste knusprig. Brotbotschafterin Enie van de Meiklokes verbindet damit schöne Erinnerungen: „Was ich früher als Kind immer gern gegessen habe, war Bauernbrot dick mit Butter und Gurke belegt“, schwärmt sie und bekräftigt: „So ein Brot liebe ich heute noch.“

Bei der Interpretation des Klassikers gibt es allerdings regionale Unterschiede. Geben die Bäcker im Münsterland dem Teig oft noch Butter oder Schmalz hinzu, sind es in Franken und der Oberpfalz eher Gewürze wie Koriander, Kümmel oder Fenchel.

Neben seinem Aroma punktet der Jahressieger in Sachen Frische: „Durch die gut ausgebackene Kruste kann ein Bauernbrot vier bis fünf Tage lang verzehrt werden, ohne dass die Genussvielfalt verloren geht“, so Wolfgang Schäfer. 🍞



Roggen und Weizen, rund gebacken, wild aufgerissen, feine Porung – das sind die Merkmale des Bauernbrotes

Schwierigkeitsgrad:	★★★★
Getreide:	Roggen, Weizen
Triebmittel:	Sauerteig, Hefe
Teigkonsistenz:	klebrig
Zeit gesamt:	19-23 Stunden
Zeit am Backtag:	3 Stunden
Backzeit:	60 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	200°C nach 10 Minuten
Schwaden:	nein



Rezept & Bilder:
Akademie Deutsches Bäckerhandwerk

WEINHEIMER BAUERNBROT

Die Akademie Deutsches Bäckerhandwerk in Weinheim ist die wichtigste Aus- und Weiterbildungseinrichtung für Bäckerinnen und Bäcker. Anlässlich der Wahl zum Brot des Jahres 2019 hat das Bäcker-Team der Akademie exklusiv für BROT das Weinheimer Bauernbrot entwickelt.

- Die Zutaten 5 Minuten auf langsamer Stufe, dann 5 Minuten auf schnellerer Stufe kneten, etwa 15 Minuten nachquellen lassen.
- Den Teig rundwirken und mit Schluss nach unten in einem bemehlten Gärkorb bei Raumtemperatur etwa 50 Minuten zur Gare stellen.
- Den Teigling mit Schluss nach oben aufs Backblech geben und bei 250°C Ober-/Unterhitze in den gut vorgeheizten Backofen geben. Die Temperatur nach 10 Minuten auf 200°C senken und weitere 50 Minuten backen. ■



Sauerteig

- ▶ 120 g Wasser
- ▶ 150 g Roggenmehl 1150
- ▶ 15 g Anstellgut

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

Aromastück

- ▶ 25 g Roggenmehl 1150
- ▶ 30 g Wasser
- ▶ 1 g Backmalz (aktiv)

Die Zutaten auf 60°C erhitzen und bei dieser Temperatur etwa 30 Minuten unter gelegentlichem Rühren belassen. Danach abkühlen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Aromastück
- ▶ 260 g Roggenmehl 1150
- ▶ 180 g Weizenmehl 1050
- ▶ 400 g Wasser (warm)
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 12 g Frischhefe
- ▶ 5 g Kümmel (gemahlen)
- ▶ 5 g Fenchel (gemahlen)
- ▶ 5 g Koriandersamen (gemahlen)

Die Galette des rois
gehört zu den wichtigsten
Feiertagsgebäcken in
Frankreich



Französischer **Klassiker**

Brioche des rois

Brioche – das ist locker-luftiges und dennoch reichhaltiges Hefengebäck. Mit seinem Ursprung in der Normandie ist es heute längst weltweit beliebtes Backwerk. In seiner Heimat wird Brioche-Teig laut Überlieferungen schon seit dem 16. Jahrhundert aus Mehl, Hefe, Butter, Milch und Eiern zubereitet.



In Frankreich und Belgien ist „Galette des rois“ eine weit verbreitete Variante des Dreikönigskuchens, wird traditionell am 6. Januar – dem Dreikönigstag – zur Erinnerung an die Heiligen Drei Könige serviert. Franzosen warten mit zwei verschiedenen Arten auf. Zum Einen gibt es die „Brioche des rois“ aus Hefeteig, zum Anderen „Galette feuilletée“ aus Blätterteig, meist mit Fragipane, einer Mandelcreme, gefüllt. Sie gehören zu den wichtigsten Festtags-Gebäcken überhaupt. Kein Dreikönigstag ohne sie.

Brioche des rois wird auch „Couronne des rois“ genannt, „Krone der Könige“. Dieses Gebäck ist je nach Region unterschiedlich beliebt und je nach Geschmack oder überlieferter Rezeptur variiert die Zubereitung leicht. Während die Galette des rois eher sehr schlicht erscheint, wird die Couronne meist üppig garniert. Gemeinsam haben beide Varianten die Fève, eine eingebackene Porzellanfigur, schlicht Bohne genannt.

Die Geschichte der Galette des rois geht auf zwei Ursprünge zurück. Zunächst ist da die römische Saturnwoche, ein siebentägiges Fest, bei dem üblicherweise Kinder mit Kuchen beschenkt wurden. Der Termin fiel stets mit der Zeit der Lehnsabgaben zusammen. Der Kuchen erhielt daher den Namen „Königskuchen“. Der zweite Ursprung geht auf einen Kirchenvertrag von 1801 zurück, der als Datum für das Epiphaniastag den 6. Januar festlegte. Das Epiphaniastag gedenkt des Besuchs der Heiligen Drei Könige Caspar, Melchior und Balthasar, die gekommen waren, um dem Jesuskind die Geschenke Myrrhe, Weihrauch und Gold zu bringen.

Diesem Doppelursprung ist die heutige Tradition zu verdanken, eine „Königstags-Galette“ gemeinsam anzuschneiden und unterein-



*Reich verziert mit kandierten Früchten
kommt die Couronne des rois daher*

ander zu teilen. Sie wurde sogar an der Tafel Ludwigs XIV. gepflegt. Es ist dabei Brauch, in der Galette eine fève (Bohne) genannte kleine Figur aus Porzellan einzubacken. Ursprünglich wurde eine Bohne eingebacken, seit dem 18. Jahrhundert ist die fève jedoch ein Porzellanfigürchen, das die Geburt Christi und die Krippenfiguren darstellt. Wer sie in seinem Gebäck findet, ist König/in für einen Tag und wird mit einer Pappkrone gekrönt.

Wann immer König oder Königin das Glas zum Mund führt, müssen alle Familienmitglieder „Le roi boit“ (Der König trinkt) ausrufen. Dieser Brauch wird besonders gerne in Familien mit Kindern und in Kindergärten gepflegt. Zusätzlich legt man in einigen Familien das „Armenstück“ oder das „Liebe-Gott-Stück“ beiseite, um es unvorhergesehenen Besuchern zu geben.





Wer das eingebackene Porzellanpüppchen findet, ist König oder Königin für einen Tag

Die reichhaltige Brioche des rois kommt als Kuchen daher und ist eine mit farbenfrohen kandierten Früchten dekorierte Tradition aus der Provence. Im Süden Frankreichs wird der Königskuchen traditionell aus Brioche-Teig hergestellt, mit hohem Ei- und Fettanteil, manchmal auch gefüllt. Dabei sollen die kandierten Früchte die Edelsteine einer Krone darstellen.

Wer sich nun selbst an den Brioche-Teig wagen möchte, sollte einige Kniffe kennen. Wichtig ist zum Beispiel ein gutes Auskneten des Teigs, um eine gute Gluten-Entwicklung zu erreichen. Aufgrund des hohen Ei- und Buttergehalts ist ein kleberstarkes Mehl empfehlenswert. In Frankreich kommen klassisch T65 oder T55 zum Einsatz. Sie sind vergleichbar mit den deutschen Typen 550 sowie 405, unterscheiden sich aber ge-

Der Teig der Couronne des rois ist besonders fetthaltig, bei der Bearbeitung sind ein paar Kniffe zu beachten

schmacklich wie auch in ihren Backeigenschaften teilweise erheblich.


Zeit, Geduld und eine Prise Liebe sind die besten Freunde bei der Herstellung eines guten Brioche-Teigs. Durch die lange Knetzeit wird naturgemäß auch Wärme erzeugt. Wird er aber zu warm, trennt sich das Butterfett wieder vom Teig. Daher ist es wichtig, Eier und Milch direkt aus dem Kühlschrank zu verwenden, um die Teigtemperatur niedrig zu halten.

Die Butter wird dem Teig weich und als letzte Zutat zugefügt – nach und nach in kleinen Portionen. Sie muss gut eingeknetet werden. Ist die Butter zu kalt, dauert das Einarbeiten in den Teig zu lange und sie verbindet sich schlecht. Deshalb lässt sich Butter in größeren Mengen im weichen Zustand leichter einkneten als sehr harte, kalte Butter. Es genügt dabei in der Regel, sie 30 bis 60 Minuten vor der Teigzubereitung aus dem Kühlschrank zu nehmen.

Die Wahl einer hochwertigen Butter ist entscheidend für den Geschmack. Sie sollte zudem einen Fettanteil von mindestens 82 Prozent aufweisen und ungesalzen sein. Zum Aromatisieren werden für die provenzalische Version traditionell etwas geriebene Orangenschale und Orangenblütenwasser verwendet. Alternativ kann das Orangenblütenwasser auch gut durch Cointreau oder Orangensaft ersetzt werden. ☑

Text, Rezept & Bilder: Sonja Bauer

 @cookieundco

 /cookieundco.de

 www.cookieundco.de



BRIOCHE DES ROIS



Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich, wattig
Zeit gesamt:	18-21 Stunden
Zeit am Backtag:	2 Stunden
Backzeit:	30 Minuten
Starttemperatur:	190°C
Backtemperatur:	170°C beim Einschließen
Schwaden:	nein

Zutaten

- ▶ 400 g Weizenmehl T65
- ▶ 180 g Butter (weich)
- ▶ 200 g Ei (4 Eier Größe M)
- ▶ 80 g Zucker
- ▶ 20 g Orangenblütenwasser
- ▶ 8 g Frischhefe
- ▶ 8 g Salz
- ▶ Mark einer halben Vanilleschote
- ▶ 1 TL geriebene Orangenschale

Zum Bestreichen

- ▶ 1 Eigelb
- ▶ 10 g Milch
- ▶ 1 Prise Salz

Dekoration

- ▶ 100 g Aprikosenkonfitüre
- ▶ Hagelzucker
- ▶ Orangeat
- ▶ Zitronat
- ▶ Belegkirschen

Wer kein Couronne-Gärkörbchen hat, kann wie im Rezept beschrieben den Teig-Ring formen und zum Gehen lassen eine kleine eingölte Glas- oder Porzellan-schüssel in die Mitte setzen.

Tipp

● Die Hefe im Orangenblütenwasser auflösen und mit allen weiteren Zutaten für den Teig, außer Salz und Butter, für etwa 20 Minuten bei langsamer Geschwindigkeit kneten. Salz und nach und nach portionsweise die Butter hinzufügen und für weitere 5-8 Minuten bei langsamer Geschwindigkeit einkneten lassen, bis sich die Butter gut mit dem Teig verbunden hat. Anschließend nochmal für 3-5 Minuten bei schneller Geschwindigkeit zu einem glatten Teig auskneten.

● Den Teig für 3 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen. Nach jeweils einer Stunde dehnen und falten. (Sollte der Teig etwas zu weich sein, kann er vor dem Ausrollen für etwa 30 Minuten in den Kühlschrank gegeben werden.)

● Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche rechteckig ausrollen (etwa 20x30 cm). 10-20 Minuten entspannen lassen. Danach zu einem Rechteck von etwa 40x60 cm ausrollen. Von der langen Seite her aufrollen und zu einem Ring legen. Die beiden Enden dabei verbinden.

● Den Teig in ein Couronne-Gärkörbchen legen und abgedeckt für 2 Stunden bei Raumtemperatur anspringen lassen. Danach für etwa 10-12 Stunden in den Kühlschrank stellen.

● Anschließend bei Raumtemperatur mindestens eine Stunde akklimatisieren lassen. In dieser Zeit den Backofen auf 190°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

● Ein Backblech mit Backpapier belegen und den Brioche-Teigling darauf stürzen. Das Eigelb mit der Milch und dem Salz verquirlen und auf dem Teigling verteilen.

● In den vorgeheizten Ofen geben und die Temperatur auf 170°C senken. Für zirka 30 Minuten backen. Anschließen auf einem Kuchengitter mit einem Geschirrtuch bedeckt auskühlen lassen.

● Die Aprikosenkonfitüre erhitzen und durch ein Sieb streichen. Brioche mit der heißen Aprikosenkonfitüre dünn einstreichen. Mit Hagelzucker bestreuen und nach Wunsch mit Orangeat, Zitronat und Belegkirschen dekorieren. ■





Werde Sauerteig- Experte

12 Ausgaben BROT plus BROTFibel Sauerteig

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

Der Bezugspreis für das Abonnement beträgt 64,00 Euro (EU/Schweiz 74,00 Euro, restliches Ausland 110,00 Euro). 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.



Mehr Infos zur
BROTfibel Sauerteig
in diesem Heft



www.brot-magazin.de/12malbrot
Telefon: 040/42 91 77-110
E-Mail: service@brot-magazin.de

Heller Bure



Rezept: Sebastian Marquardt
Bilder: Jan Schnare



2019 ist das Jahr des deutschen Bauernbrot. Aber auch in der Schweiz zählt das Burebrot (Bauernbrot) zu den beliebtesten Backwaren. Klassisch sind die Beimischung von Roggen sowie etwas Milch als Schüttflüssigkeit. Sie gibt dieser hellen Version des helvetischen Klassikers eine besonders wattige Krume.

- Alle Zutaten 5 Minuten auf langsamer Stufe mischen, dann etwa 3 Minuten schneller kneten bis sich der Teig vom Schüsselrand löst.
- 2 Stunden Gare bei Raumtemperatur, dabei alle 30 Minuten dehnen und falten.
- Den Teig rundwirken und 60 Minuten mit Schluss nach unten im Gärkorb ruhen lassen.
- Den Teigling bei 250°C Ober-/Unterhitze in den gut vorgeheizten Backofen schieben und kräftig schwaden. Nach 10 Minuten Schwaden ablassen und Backtemperatur auf 230°C senken, 35 Minuten zuende backen. ■

Vorteig (poolish)

- ▶ 200 g Weizenmehl 550
- ▶ 200 g Wasser (eiskalt)
- ▶ 2 g Frischhefe

Die Zutaten klümpchenfrei verrühren und 8-12 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 225 g Weizenmehl 550
- ▶ 175 g Roggenmehl 1370
- ▶ 220 g Vollmilch (kalt)
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 15 g Honig (optional)
- ▶ 6 g Frischhefe

*Für Einsteiger
geeignet*

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen, Roggen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	klebrig
Zeit gesamt:	12-16 Stunden
Zeit am Backtag:	4 Stunden
Backzeit:	45 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	230°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschießen, nach 10 Minuten ablassen

Eigentlich ein klassisches Mischbrot. Doch ein kleiner Anteil Schwarzbrot gibt dem Laib das besondere Etwas. In diesem Mehl ist sehr viel Schalenanteil vermahlen. Dadurch kann es mehr Wasser binden. Es gibt zudem viel Aroma. Zu viel macht ein Brot eher klitschig. Daher bleibt es bei der Beimischung einer kleinen Menge.

Sauerteig

- ▶ 200 g Roggenmehl 1370
- ▶ 180 g Wasser (sehr warm)
- ▶ 20 g Anstellgut

Die Sauerteigzutaten verrühren und 12-16 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.



Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 250 g Weizenmehl 1050
- ▶ 120 g Roggenmehl 1370
- ▶ 100 g Schwarzbrotmehl 2500
- ▶ 325 g Wasser (sehr warm)
- ▶ 15 g Salz

☉ Alle Zutaten 6 Minuten langsam und 3 schnell mischen.

☉ 60 Minuten bei Raumtemperatur in der zugedeckten Schüssel nachquellen lassen.

☉ Den Teig rundwirken, mit dem Schluss nach unten für etwa eine Stunde in den Gärkorb zur Gare legen.

☉ Bei 250°C Ober-/Unterhitze in den gut vorgeheizten Backofen schieben. Nach 10 Minuten die Temperatur auf 200°C senken und 50 Minuten zuende backen. ▣

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆

Getreide: Roggen, Weizen

Triebmittel: Sauerteig

Teigkonsistenz: weich, klebrig

Zeit gesamt: 15,5-19,5 Stunden

Zeit am Backtag: 3,5 Stunden

Backzeit: 60 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 200°C
nach 10 Minuten

Schwaden: nein



Rezept: Sebastian Marquardt
Bilder: Jan Schnare

Tipp

Schwarzroggen
lässt sich in diesem
Rezept 1:1 durch
Roggen-Vollkornmehl
ersetzen.

Kleines Schwarzes

Kleiner Graham



Rezept: Sebastian Marquardt
Bilder: Jan Schnare



Dieses Brot ist eine Reminiszenz an den amerikanischen Prediger und Quacksalber Sylvester Graham (1794-1851), der Weizen-Vollkornschrot als Nonplusultra der Ernährung sah. Bis heute wird Graham-Mehl verkauft, das im Grunde nichts anderes ist als Schrot. Aber trotzdem lecker. Kein Wundermittel, aber trotzdem gesund.

- Alle Zutaten 5 Minuten auf niedrigster Stufe, dann weitere 5 Minuten auf höherer Stufe kneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst.
- 2 Stunden Gare bei Raumtemperatur, dabei nach 30 sowie 60 Minuten dehnen und falten.
- Den Teig rundwirken und im bemehlten Gärkorb mit Schluss nach oben 60 Minuten gehen lassen.
- Den Teigling aus dem Gärkorb stürzen, einschneiden und bei 250°C Ober-/Unterhitze fallend auf 220°C im gut vorgeheizten Backofen mit Dampf 50 Minuten backen. ■

Sauerteig

- ▶ 150 g Weizenmehl 1050
- ▶ 150 g Graham-Mehl/
Weizenschrot mittel
- ▶ 300 g Wasser
- ▶ 20 g Anstellgut

Die Zutaten vermischen und bei Raumtemperatur etwa 16-20 Stunden reifen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 300 g Weizenmehl 550
- ▶ 120 g Wasser
- ▶ 12 g Salz

Tipp

Für eine Hefeversion kann man anstelle von Anstellgut 2 g Frischhefe verwenden, ansonsten mit dem Rezept so fortfahren.

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	weich, bindig
Zeit gesamt:	21-25 Stunden
Zeit am Backtag:	4 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	220°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen

Ein Liebhaber-Brot. Es strotzt nur so vor Körnern. Das gibt ein spezielles Kaugefühl, das nur Liebhaber mögen. Die aber werden mit einem aromatischen Brot belohnt, das lange frisch hält und der perfekte Untergrund für Butter und herzhaft-wurst- und Käsesorten ist.

Kochstück

▶ 240 g Roggen-Körner

Die Körner in reichlich Wasser 30 Minuten lang kochen, abgießen, abkühlen lassen.



Sauerteig

▶ Roggen-Körner

▶ 400 g Wasser (sehr warm)

▶ 200 g Roggenmehl Vollkorn

▶ 20 g Anstellgut

▶ 6 g Salz

Die Zutaten gründlich vermengen und 14-20 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.



Hauptteig

▶ Sauerteig

▶ 100 g Roggenmehl Vollkorn

▶ 100 g Roggenmehl 1370

▶ 150 g Wasser (warm)

▶ 6 g Salz

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Roggen
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	weich, klebrig
Zeit gesamt:	17-23 Stunden
Zeit am Backtag:	3 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	280°C
Backtemperatur:	210°C beim Einschließen
Schwaden:	nein

☉ Alle Zutaten in eine Schüssel geben und von Hand gründlich vermengen. Danach 45 Minuten abgedeckt nachquellen lassen.

☉ Den Teig rundwirken und mit Schluss nach unten in den bemehlten Gärkorb geben, 70 Minuten reifen lassen.

☉ Bei 280°C Ober-/Unterhitze in den gut vorgeheizten Backofen geben, die Temperatur sofort auf 210°C senken, 50 Minuten ohne Dampf backen. Sollte der Ofen nur 250°C zulassen – 10 Minuten bei dieser Temperatur starten, weitere 40 Minuten bei 210°C backen. 🍴



Körner- protz



Tipp

Für eine etwas fluffigere Krume kann man dem Hauptteig 6 g Frischhefe hinzufügen.

Rezept: Sebastian Marquardt
Bilder: Jan Schnare

Dinkel- Manitoba



Tipp

Manitoba-Mehl lässt sich durch Weizenmehl 550 ersetzen. In dem Fall sollte zunächst 50 g Wasser weniger in den Teig kommen. Es kann nach Bedarf später zugegeben werden.

Rezept: Sebastian Marquardt
Bilder: Jan Schnare



Dinkel neigt zum sogenannten Trockenbacken. Dem wird hier mit zwei Kniffen entgegengewirkt. Ein Kochstück bringt mehr Feuchtigkeit ins Brot und macht es länger haltbar. Dieselbe Funktion hat auch das Manitoba-Mehl. Es wird aus Elite-Weizen gemahlen, der besonders viel Gluten enthält und somit auch mehr Wasser binden kann.

Schwierigkeitsgrad: ★★★★★

Getreide: Dinkel, Weizen

Triebmittel: Sauerteig

Teigkonsistenz: bindig

Zeit gesamt: 16-20 Stunden

Zeit am Backtag: 4 Stunden

Backzeit: 50 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 220°C
nach 10 Minuten

Schwaden: beim Einschließen,
nach 10 Minuten ablassen

☉ Alle Zutaten 5 Minuten langsam und 10 Minuten schnell zu einem bindigen Teig mischen, der sich vom Schüsselrand löst.

☉ 2 Stunden Reifezeit bei Raumtemperatur in der abgedeckten Schüssel, alle 30 Minuten dehnen und falten.

☉ Lang oder rund wirken, mit dem Schluss nach oben in den Gärkorb legen. Etwa 1 Stunde Stückgare

☉ Bei 250°C Ober-/Unterhitze im gut vorgeheizten Backofen mit Schwaden anbacken, nach 10 Minuten die Temperatur auf 220°C senken und weitere 40 Minuten backen. ■

Sauerteig

- ▶ 330 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 280 g Wasser (sehr warm)
- ▶ 20 g Anstellgut

Die Sauerteigzutaten verrühren und 12-16 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Kochstück

- ▶ 30 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 150 g Wasser

Das Mehl ins Wasser einrühren und dabei erhitzen, bis die Masse eindickt. Vom Herd nehmen, etwasiterrühren und abkühlen lassen. Bis zu 4 Stunden bei Raumtemperatur, danach empfiehlt sich Kühlung.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Kochstück
- ▶ 300 g Manitobamehl
- ▶ 130 g Milch (kalt)
- ▶ 14 g Salz

Die Zugabe von Fett gibt der Krume dieses Brotes eine wattige Konsistenz. Nicht benötigter Sauerteig aus dem Kühlschrank einerseits und Backmalz andererseits bringen zudem ein feines Süße-Säurespiel in den Laib. Das Brot überzeugt mit Marmelade ebenso wie mit Salami. Ein leicht genießbarer Allrounder eben. Das Besprühen mit Wasser verleiht der Kruste einen schönen Glanz. So macht sich das Butter-Krüstchen auch als Geschenk oder Mitbringsel gut.

Poolish

- ▶ 200 g Hartweizengrieß
- ▶ 200 g Wasser (eiskalt)
- ▶ 1 g Frischhefe

Die Zutaten klümpchenfrei vermischen und 12-18 Stunden gehen lassen.

Hauptteig

- ▶ Poolish
- ▶ 400 g Weizenmehl 550
- ▶ 220 g Vollmilch
- ▶ 50 g Butter (eiskalt)
- ▶ 15 g Backmalz (aktiv)
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 6 g Frischhefe
- ▶ 50 g Sauerteig (aus dem Kühlschrank)

☉ Alle Zutaten, außer Butter, 5 Minuten auf langsamer Stufe verkneten, dann nochmal 3 Minuten auf schnellerer Stufe.

☉ Die Butter in kleinen Stücken dazugeben und nochmal 2 Minuten auf schnellerer Stufe unterkneten.

☉ Den Teig in der Schüssel 2 Stunde abgedeckt ruhen lassen, nach 60 Minuten einmal kräftig dehnen und falten.

☉ Den Teig rundwirken und mit Schluss nach oben im leicht bemehlten Gärkorb für 1 Stunde zur Gare stellen.

☉ Den Teigling einmal kräftig einschneiden, mit Wasser besprühen und bei 250°C Ober-/Unterhitze im gut vorgeheizten Backofen mit Schwaden anbacken, nach 10 Minuten die Temperatur auf 200°C senken und weitere 45 Minuten backen.

☉ Für eine glänzende Kruste sofort nach dem Backen mit Wasser besprühen oder abstreichen. 🍴

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Hartweizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	wollig
Zeit gesamt:	16-20 Stunden
Zeit am Backtag:	4 Stunden
Backzeit:	55 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	200°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschießen, nach 10 Minuten ablassen

Tipp

Der Hartweizengrieß kann durch Weizen-Grieß oder -Vollkornmehl ersetzt werden.



Butter- Kröstchen

LESERBROT

Hier zeigen die Leserinnen und Leser von BROT, wie sie die Rezepte aus den letzten Ausgaben umgesetzt haben.



Ich habe mich auch an den Stollen aus BROT-Ausgabe 06/18 getraut. Allerdings habe ich das Weizenmehl durch Dinkel ersetzt und den Stollen mit Schokocreme gefüllt. Er ist perfekt und geschmackvoll.

Jörg Pingel

Hier meine Geschichte vom Karotten-Saaten-Brot aus der letzten BROT-Ausgabe: Ich habe einen Vorteig und ein Brühstück angesetzt. Am nächsten Mittag wollte ich den Hauptteig machen, aber leider kam etwas dazwischen und ich konnte erst abends weitermachen. Also stand der Hauptteig länger als im Rezept angegeben. Dann ist mir aufgefallen, dass ich zu wenig 1050er-Mehl hatte. Stattdessen habe ich dann noch 550er-Mehl hinzugefügt. Dadurch entstand aber zu viel Teig für meine Küchenmaschine. Ich ließ den Teig also in zwei Portionen kneten. Eigentlich wollte ich zwei Topfbrote backen. Leider musste eine Teigportion eine Stunde länger im Gärkorbchen ruhen, da ja nur eins in den Backofen passt. Trotzdem kam ein tolles Brot dabei heraus, das klasse schmeckt.

Judith Himmighofen



Der Teig für die Weizenwolke, die ich nachgebacken habe, war herrlich zu verarbeiten. Selten hat ein Brot mit 3 Gramm Hefe im Ofen so zugelegt und mir fast den 4,5 Liter Gusstopf „gesprengt“. Wolkenweich und fluffig, ein tolles Rezept. Bei den nächsten Backversuchen werde ich mal mit den Mehltypen spielen.

Angelika Bode

Das Khorasan-Weizen aus der letzten Ausgabe habe ich als Herbstbrot gebacken. Es war sehr lecker. Leider wollte sich eine Seite nicht ablösen. Für das erste Mal bin ich trotzdem zufrieden.

Melanie Lammertz



Ich habe heute das Bierkrüstchen aus dem letzten Magazin gebacken. Leider ist es im Ofen nicht aufgegangen und hat eine etwas kompakte Krume. Schmecken tut es allerdings gut.

Al Ines



Seit gut einem Jahr backe ich mein Brot mit selbstgezüchtetem Sauerteig. Heute habe ich das Dinkel-Roggen-Vollkornbrot gebacken. Es riecht und schmeckt wunderbar. Allerdings habe ich bei der Rezeptur die Hefe weggelassen und das Brot ausschließlich mit dem Sauerteig gelockert.

Gabriele Kirschstein





Das Dinkel-Lupinen-Toast aus BROT 06/18 hat es auch ohne gebräunte Butter, stattdessen mit 40 Gramm weicher Butter als sehr ausgewogenes Toastbrot in meine persönliche Spitzengruppe der Toastbrotrezepte geschafft. Für die Häussler-Toastform nehme ich demnächst ein Drittel mehr Teigeinlage.

Stefan Heinemann

Ich habe das Roggenmix 60/40 nachgebacken. Ich bin zufrieden, da der Teig zwar weich war, aber in Form blieb. Nächstes Mal versuche ich es freizuschieben. Insgesamt ein Brot nach meinem Geschmack.

Carola Kloke



Endlich habe ich mich an ein Rezept aus der BROT heran getraut und gleich etwas herumexperimentiert. Als Vorlage habe ich die Weizenwolke aus BROT 06/18 genommen. Ein Teil des Weizenmehls wurde durch Hartweizenmehl ersetzt. Außerdem habe ich Kwas (russisches Malzgetränk) statt Wasser im Hauptteig eingesetzt und daher auch weniger Hefe genommen. Zum Schluss kamen noch zwei Hände voll Sonnenblumenkerne dazu. Für meine Verhältnisse ist das Ergebnis ein Meisterwerk. Das Original wird natürlich auch nachgebacken.

Kateryna Nagel



Gestern habe ich zum zweiten Mal das Mischbrot schwarz/weiß gebacken. Beide Male ist die Krume sehr krümelig geworden und so richtig toll aufgegangen ist es auch nicht. Nun frage ich mich, an welchen Parametern ich noch „schrauben“ kann. Ich möchte bewusst bei diesem Rezept bleiben, bis es gelingt. In Versuch zwei habe ich bereits 30 Milliliter mehr Flüssigkeit zum Sauerteig gegeben, da dieser mir im ersten Versuch sehr fest erschien. Doch hat dies am Ergebnis nichts geändert. Das Roggenvollkornmehl beim Sauerteig ist auf feinsten Stufe selbst gemahlen.

Christian Kux

Habe beim Bierkrüstchen aus BROT 06/18 die Gehzeit aufgrund meines sehr aktiven Sauerteigs halbieren können. Ich bin dem Tipp gefolgt und habe Malzbier anstelle von Rübekraut genommen. Das Brot ist sehr lecker geworden. An dem Lupinentoast aus der gleichen Ausgabe habe ich mich ebenfalls versucht. Ich war sehr gespannt auf den Geschmack und finde es richtig lecker.

James Joyce



Das Rezept für das Dinkel-Hafer-Lupinen hat mich voll überzeugt. Das Lupinenmehl ist aber doch ziemlich teuer, daher werde ich es nicht so häufig backen. Aber wenn es mal etwas Besonderes sein soll, ist es ein schönes Geschenk. Die Farbe ist toll.

Anne Riegel



Stollen-Workshop

Auf Initiative des Twielenflether Müllers Florian Eickmann trafen sich am 3. und 17. November 2018 Backbegeisterte in der „Brückenbäckerei“ in Estebrügge im Alten Land bei Hamburg zu einem Stollen-Workshop. Vor allem die Teigverarbeitung und der Backprozess standen im Fokus des Treffens. Organisiert wurde es im BROTForum, der Facebook-Gruppe des Magazins.

Unter Anleitung eines Bäckermeisters entstanden im Häussler-Holzofen des Betreibervereins insgesamt 80 Stollen à 600 Gramm nach dem Rezept von Siegfried Brenneis aus BROT 06/18.

Der Verein „Die Brückenbäckerei“ übernahm vor zwei Jahren die stillgelegte Handwerksbäckerei direkt an der Este, um dort ein Nachbarschafts- und Kulturzentrum einzurichten. Nach und nach reifte die Idee, die zum größten Teil noch vorhandenen Gerätschaften in der Backstube wieder zu nutzen, im letzten Jahr wurde von den Mitgliedern ein neuer Holzbackofen errichtet.



In Zukunft soll es regelmäßig Termine für Backevents unter professioneller Anleitung durch Müller und Bäcker geben – die auch für Nichtmitglieder offenen Termine werden auf der Homepage des Vereins und in der Facebook-Gruppe der Zeitschrift BROT veröffentlicht.

www.diebrueckenbaeckerei.de
www.venti-amica.de



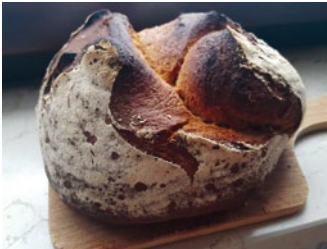


Ich habe mich am Roggenmix 60/40 aus Heft 06/18 versucht. Das Roggen 1370 habe ich durch Alpenroggen von bon'gu ersetzt. Das Schüttwasser beim Sauerteig wurde anschließend gegen Hefewasser getauscht und der Sauerteig über 12 Stunden stehen gelassen. Die Backzeit erschien mir zu kurz, ich habe 20 Minuten mit offenem Deckel und 5 Minuten noch mit leicht geöffneter Ofentür gebacken. Geschmacklich war es sehr lecker.

Mario Leiber

Die schnellen Weizenbrötchen aus der BROT 06/18 habe ich mit Übernachtgare gebacken. Ich habe jedoch die Sonnenblumenkerne und die Hefe weg gelassen und als Schüttwasser Hefewasser genommen. Sie sind sehr locker und fluffig geworden.

Monika Schühle



Mein Bierkrüstchen aus der letzten Ausgabe ist optisch kein Hingucker, aber geschmacklich wirklich gut geworden. Der Teig war sehr fest, wodurch Dehnen und Falten schwierig war. Ich hätte direkt mehr Bier in den Teig geben sollen. Der Teig war auch noch recht kompakt, als ich es in den Ofen geschoben habe. Wie man sieht, hatte es zwar einen ganz guten Ofentrieb, war aber insgesamt wohl zu trocken. Nächstes Mal gebe ich noch einen weiteren Schluck Bier dazu. Ich habe Schwarzbier verwendet und die einstufige Sauerteigführung angewendet.

Claudia Steiner

Die Knusperstangen aus der BROT 06/18 sind unkompliziert und sehr lecker. Die Körnermischung habe ich etwas verändert und Sonnenblumen- und Kürbiskerne, Haferflocken, Sesam- und Chiasamen verwendet. Außerdem habe ich die Hefemenge halbiert und nach Übernachtgare im Kühlschrank morgens gebacken.

Suse Mnich



Beim Backen des Mohnzopfs aus Heft 06/18 sind mir ein paar Kleinigkeiten aufgefallen: Ich habe die doppelte Menge genommen, den Teig jedoch in zwei Hälften geteilt. Diese Menge ist zu groß für eine Stollenhaube, das hätte man eventuell erwähnen sollen. Auch empfand ich die Stückgare als zu lang. Ich musste den Teig, da er sich sehr gut entwickelte, nach 75 Minuten in den Ofen geben. Ansonsten habe ich nur einen kleinen Rest, der nicht mehr in die Form passte, probiert. Fazit: sehr lecker!

Angelika Haindl

Die Panettone aus BROT 06/18 habe ich genau nach Rezept gebacken. Als Mehl kam Typo 0 zum Einsatz. Ich habe sie in der Gärbox gehen lassen. Geschwadet habe ich nicht, da ich es zu spät gelesen habe.

Petra Ritzmann



**ZEIGT HER
EURE BROTE!**

Ihr habt Rezepte aus BROT nachgebacken? Zeigt uns das Ergebnis und schreibt ein paar Zeilen dazu. Was hat Euch gefallen? Was nicht? Einfach Mail an redaktion@brot-magazin.de. Wir freuen uns auf Eure Brote.



Lernstunden

Premierenkurs der **BROT**akademie

Aller Anfang ist schwer, behauptet der Volksmund. Doch diese Binsenweisheit trifft nicht immer zu. Denn ein Anfang kann auch leicht sein. Man muss nur die richtigen Leute kennen, die einem zeigen, wie etwas funktioniert. Brot backen zum Beispiel. Welche Tipps und Tricks dabei zum Ziel führen, konnten die Teilnehmer der **BROT**akademie 2018 in Heiligkreuztal live erleben. Das Thema des Basisseminars am Fuße der schwäbischen Alb: Teigbearbeitung.

Donnerstagsmorgen, 10 Uhr. Im schwäbischen Heiligkreuztal liegen noch Nebelschwaden über den Wiesen. Die morgendlich-verschlafene Szenerie ist jedoch schnell vergessen, wenn man den Seminarraum im Häussler Backdorf betritt. Hier warten 15 Teilnehmer hellwach und gespannt auf den Beginn der ersten **BROT**akademie zum Thema Teigbearbeitung. Neun verschiedene Gebäckarten sollen alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer unter Anleitung von Bäckermeister Klaus Müller bis zum Nachmittag bearbeitet und natürlich auch probiert haben. Vom Hefezopf über Vollkornbrot bis zur Seele ist beinahe jede wichtige Teigart dabei.

Dank der Vorarbeit von Klaus Müller geht die Zubereitung zügig voran, sodass schnell die ersten Teige von der Knetmaschine bearbeitet werden. Dann können sich die Teilnehmer/innen ganz auf die Bearbeitung der Teige konzen-

trieren. „Ob der Teig ausgeknetet ist, verrät der Fenstertest. Die richtige Wassermenge hört man am Schmatzen“, wie Backexperte Müller praxisnah erklärt. Natürlich darf auch gerne in den Teig gegriffen werden, um ein Gefühl für die richtige Konsistenz zu bekommen. Mit verständlichen Tipps und der nötigen Ruhe zeigt Müller im Anschluss, wie Brote, Brötchen, Baguettes, Brezeln und Co. bearbeitet und geformt werden.

Die routinierten Handgriffe des Bäckermeisters faszinieren die Kursbesucher. Beim Nachmachen hapert es dann aber doch noch an der einen oder anderen Stelle. Doch mit den richtigen Kniffen und der nötigen Prise Humor gelingt es allen schon nach kurzer Zeit, ansehnliche Gebäckstückchen zu formen. Nach dem Backen darf natürlich eine ausführliche Geschmacksprobe nicht fehlen. So sind die Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Ende des Kurses nicht nur gut gesättigt, sondern vor allem auch um einige (Back-)Erfahrungen reicher.

Am Ende eines abwechslungsreichen Backtags mit vielen neuen Erkenntnissen steht fest: Die erste **BROT**akademie war ein voller Erfolg. So wird es in Zukunft weitere Backkurse zu verschiedenen Themen geben. Alle Informationen dazu gibt es im Internet unter www.brot-magazin.de/akademie 🍞



„Ich habe einiges dazugelernt. Die Auswahl an Brot und Brötchen war super.“ **Birgit Walbert**



Im Häussler Backdorf stehen mehr als ein halbes Dutzend Backöfen für die verschiedenen Backwaren der BROTakademie zur Verfügung



„Ich bin zufrieden mit gut duftenden Tüten voller frischer Backwaren nach Hause gefahren und war froh, diesen Kurs gebucht zu haben. Es ist für mich als begeisterte Hobbybäckerin immer schön, Neues zu erlernen und mich mit Gleichgesinnten auszutauschen.“ **Renate Käfer**



Fast zu schön zum Essen – und wie das duftet



„Ganz besonders gut hat mir die Atmosphäre gefallen und unser Bäcker, der genau meinen Humor bediente. Ich muss immer wieder schmunzeln, wenn ich daran denke.“ **Bärbel Adelhelm**



Die neuen Handgriffe sitzen zwar nicht immer auf Anhieb, sorgen aber für lustige Momente



Wie der Fenstertest funktioniert, wusste am Ende der BROTakademie jeder



„In lockerer Atmosphäre habe ich so viel gelernt, gesehen und mit den Teigen arbeiten dürfen - mehr als ich erwartet hatte. Ich war sehr begeistert.“ **Uschi Pfann**



„Ich fand super, dass wir alle mitmachen und selbst Hand anlegen durften. Klaus hat das Thema kurzweilig übergebracht, klasse. Auch die Location bei Häussler war perfekt.“ **Beate Kircheis**



„Die Gruppe war harmonisch, der Bäckermeister Klaus war absolut klasse. Für mich war es gut zu sehen, wo stehe ich mit meiner Backkunst. Ich merkte, dass ich doch das eine oder andere schon weiß und kann, aber natürlich noch viel Luft nach oben ist und ich noch viel zu lernen habe und dies auch möchte.“ **Anja Fischer**



CHIA-DINKEL-SONNE

Mit seiner groben Porung, der wild aufgebrochenen Kruste und dem kräftigen Geschmack ist dieses Brot echt rustikal. Das Kochstück gewährleistet Saftigkeit und der Sauerteig Marvin verleiht ihm ordentlich Backtrieb, ganze ohne Hefe. Da es im Topf gebacken wird, bekommt das Brot eine kross-knusprige Kruste.



INFO

Einen ausführlichen Bericht über den Sauerteig Marvin und seine Herstellung gibt es in der neuen **BROTfibel Sauerteig** oder in **BROT**, Ausgabe 5/2018. Erhältlich unter www.brot-magazin.de/einkaufen oder als Digital-Ausgabe in der **BROT**App (iOS und Android).



Rezept & Bilder: Margarete Preker

@imagina_von_rosenberg

/ImaginaVonRosenberg

www.backundkochstube.blogspot.com

Quellstück 2

▶ 100 g Milch (3,8 Prozent)

▶ 20 g Chiasamen

Die Chiasamen in die Milch rühren und 8 bis 10 Stunden abgedeckt im Kühlschrank quellen lassen. In den ersten 30 Minuten zwei- bis dreimal mit einem Löffel umrühren.

☉ Das Salz im Wasser auflösen und mit in den Teig einkneten. Danach den Teig zusammenfalten und 30 Minuten entspannen lassen. Danach nochmals den Teig zusammenfalten, in eine eingölte Wanne legen und abgedeckt über Nacht (10-12 Stunden) in den Kühlschrank stellen.

☉ Am nächsten Tag den Teig auf der bemehlten Arbeitsplatte 10 Minuten entspannen lassen, in die gewünschte Form bringen und in ein bemehltes Gärkorbchen legen. Zugedeckt 45 Minuten stehen lassen.

☉ Einen gusseisernen Topf im Ofen auf 220°C vorheizen. Das Brot hineingeben und 45 Minuten bei 200°C mit Deckel, danach 15 Minuten ohne Deckel backen. ▣



Kochstück

▶ 150 g Wasser

▶ 35 g Sonnenblumenkernmehl

▶ 15 g Dinkelmehl 630

In einem Topf beide Mehle und das Wasser klümpchenfrei verrühren und unter rühren erhitzen bis ein Mehlpudding entsteht. Vom Herd nehmen und noch kurziterrühren. In einer abgedeckten Schüssel 8 bis 10 Stunden abkühlen lassen.

Schwierigkeitsgrad: ★★★★★

Getreide: Dinkel

Triebmittel: Sauerteig

Teigkonsistenz: bindig

Zeit gesamt: 21-25 Stunden

Zeit am Backtag: 2 Stunden

Backzeit: 60 Minuten

Starttemperatur: 220°C

Backtemperatur: 200°C
nach 15 Minuten

Schwaden: nein

Quellstück 1

▶ 50 g Sonnenblumenkerne (geröstet)

▶ 50 g Wasser

Die Sonnenblumenkerne mit dem Wasser übergießen und 8 bis 10 Stunden quellen lassen.

Sauerteig

▶ 150 g Wasser (lauwarm)

▶ 75 g Dinkelmehl Vollkorn

▶ 75 g Dinkelmehl 630

▶ 25 g Sauerteig Marvin (siehe Info-Kasten)

Alle Zutaten verrühren und bei 25°C reifen lassen. Nach 3 bis 4 Stunden ist der Starter backfertig.

Autolyseteig

▶ Sauerteig

▶ Kochstück

▶ Quellstück 1

▶ Quellstück 2

▶ 450 g Dinkelmehl 630

▶ 125 g Dinkelmehl Vollkorn

▶ 345 g Wasser

▶ 13 g Honig

Alle Zutaten gründlich mischen und bei Raumtemperatur 2 Stunden reifen lassen.

Hauptteig

▶ Autolyseteig

▶ 20 g Wasser

▶ 16 g Salz

EIERSALAT

Tipp

Statt Mayonnaise kann man auch etwas Remoulade verwenden, das bringt noch mehr Pfiff in den Aufstrich.

Wenn im Winter die Auswahl frischer Zutaten aus dem eigenen kleinen Gemüsegarten gegen null tendiert, ist Kreativität beim Zubereiten leckerer Aufstriche gefragt. Wie wäre es zum Beispiel mal mit einem würzigen Eiersalat? Der herzhafte Klassiker ist schnell gemacht und die Zutaten hat man meist schon im Haus. Dazu passen fast alle Brotsorten – vom hellen Toast bis zum kräftigen Bauernbrot.

Zutaten

- ▶ 2 Eier
- ▶ 4 TL Mayonnaise
- ▶ 1/2 TL mittelscharfer Senf
- ▶ 1 EL Schnittlauch
- ▶ 1 Essigurke
- ▶ Salz
- ▶ Schwarzer Pfeffer

🍳 Die Eier je nach Größe 8-8,5 Minuten hart kochen, kalt abschrecken und pellen. Dann mit der Gabel grob zerdrücken.

🍷 Die Essigurke fein würfeln und zusammen mit den anderen Zutaten zu den zerdrückten Eiern geben. Eine Prise Pfeffer und etwas Salz nach Geschmack dazugeben.

🥄 Alles mit der Gabel gut vermischen, bis alles von Mayonnaise umhüllt ist und das Ganze zum Durchziehen mindestens 30 Minuten kühl stellen. 🍴

Rezept & Bilder: Debora Gaedtke

🖨️ meine-kuechengeheimnisse.blogspot.com



Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆
Getreide: Weizen, Dinkel
Triebmittel: Hefe
Teigkonsistenz: weich
Zeit gesamt: 13 Stunden
Zeit am Backtag: 13/5 Stunden
Backzeit: 60 Minuten
Starttemperatur: 250°C
Backtemperatur: 180°C
 nach 10 Minuten
Schwaden: beim Einschließen

Tipp

Für den Glanzeffekt wird das Brot sofort nach dem Fertigbacken mit Wasser bestrichen oder besprüht.

PAO CARIOCA *Poolish*

Axel Schmitt ist bekannt als der Wacken-Bäcker. Er bereichert das Heavy-Metal-Festival mit frisch Gebackenem. Wer lange feiern will, muss entsprechend wach sein. Dabei hilft dieses brasilianische Kaffeebrot aus Franken, Schmitts Heimat. Als Schüttflüssigkeit wird ausschließlich Kaffee verwendet. Selbst nach dem Backen enthält das Brot noch Koffein. Hervorragendes Aroma allerdings auch.

- ▶ 180 g Dinkelmehl 630
- ▶ 180 g Filterkaffee (kalt)
- ▶ 2 g Frischhefe

Die Zutaten komplett miteinander verkneten und 8 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Quellstück

- ▶ 50 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 50 g Kürbiskerne
- ▶ 50 g Sesam
- ▶ 50 g Chia
- ▶ 30 g Leinsaat
- ▶ 210 g Filterkaffee (kalt)

Die Saaten rösten und mit Filterkaffee ablöschen, zusammen mit dem Poolish für etwa 8 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen.

Hauptteig

- ▶ Poolish
- ▶ Quellstück
- ▶ 420 g Weizenmehl 1050
- ▶ 210 g Filterkaffee (kalt)
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 7 g Hefe

Streumischung

- ▶ Dinkelflocken
- ▶ Kürbiskerne



☉ Die Zutaten etwa 10 Minuten auf langsamer Stufe kneten bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. 30 Minuten ruhen lassen.

☉ Den Teig rundwirken, die glatte Oberseite befeuchten und in der Streumischung wälzen.

☉ Den Teigling mit Schluss nach oben im Gärkorbchen 2 Stunden zur Gare stellen.

☉ Den Teigling einschneiden und bei 250°C Ober-/Unterhitze mit Schwaden in den gut vorgeheizten Backofen geben. Nach 10 Minuten die Temperatur auf 180°C senken, den Schwaden ablassen und weitere 50 Minuten backen. ■

Rezept & Bilder: Axel Schmitt

[f](https://www.facebook.com/schmitt.baecerei) /schmitt.baecerei



Man kann Axel Schmitt beim Herstellen dieses Brotes auch über die Schulter schauen: <https://bit.ly/2PZGFkK>



Text: Monika Lepold

Die Wirkung von **Milchsäure im Brotteig**

Nützliche Bazillen

Brotbacken hat eine lange Tradition. Eine Anekdote erzählt davon, wie eine Ägypterin Getreidebrei vergaß und in der Sonne stehen ließ. Sie buk ihn dennoch und war erstaunt, als der Teig sich aufblähte. Der Getreidebrei hatte durch Hefen und Mikroorganismen angefangen zu gären. Dieser chemische Prozess ist auch der Namensgeber für das Wort Brot. Der Begriff stammt vom althochdeutschen „prôt“ ab, was so viel heißt wie „Gegorenes“.

Bei einem Sauerteig handelt es sich um ein Mehl-Wasser-Gemisch im richtigen Verhältnis, in dem sich unvorstellbar viele Mikroorganismen in Abhängigkeit von Temperatur und Zeit vermehren und ernähren möchten. Neben den Sauerteighefen dominieren zahlenmäßig die Milchsäurebakterien (Laktobazillen), in Stäbchen- oder Kugelform, die als Gärungsendprodukt die Milchsäure bilden.

Ihren Namen verdankt die Milchsäure dem Chemiker Karl Wilhelm Scheel, der sie 1780 als organische Säure in saurer Milch entdeckte. Weltweit werden heute 5.000 verschiedene Lebensmittel und alkoholische Getränke aus unterschiedlichen Rohstoffen mit Hilfe von Lactobacillus-Arten fermentiert.

Um auf diese Bedeutung aufmerksam zu machen, wählte man Laktobazillen bei der Vereinigung für Allgemeine und Angewandte Mikrobiologie (VAAM) zu den Mikroben des Jahres 2018.

Milchsäure-Gärung beginnt, wenn den Milchsäurebakterien ausreichend Nahrung durch mehrstufige Teigführung zur Verfügung steht. Wenn also das gemahlene Getreide zur Sauerteigherstellung mit Wasser in Verbindung kommt, werden mehleigene Enzyme (Amylasen) aktiv. Sie spalten die Kohlenhydrate im Korn, die aus lang aneinandergereihten, verzweigten Zuckermolekülen bestehen, in Glucose und Maltose.

Kohlenhydrate → Maltose und Glucose

Die Glukose-Einheiten werden von den Milchsäurebakterien im anaeroben (Sauerstoff ist also nicht notwendig) Stoffwechsel vergärt. Dabei teilt man die Laktobazillen nach ihren Abbauprodukten in zwei Stämme ein – homo- und heterofermentative.



An der äußeren Schale des Kornes sitzen Hefe- und Milchsäure-Kulturen, sie kommen mit ins Mehl

Homofermentative Milchsäurebakterien bilden bis zu 90 Prozent Milchsäure als Endprodukt, ohne Kohlendioxid. Im Vergleich dazu bilden die heterofermentativen neben der Milchsäure auch Essigsäure, Ethanol und in geringen Mengen Kohlendioxid.

heterofermentativ

Glucose → Milchsäure + Ethanol + CO₂
 Glucose → Milchsäure + Essigsäure

homofermentativ

Glucose → Milchsäure

Sehr grob kann man sagen: Homofermentative Milchsäurebakterien bevorzugen kuschelige Temperaturen zwischen 30 und 35°C, während sich die heterofermentativen Kollegen bei 20 bis 25°C deutlich wohler fühlen. Temperatur-Schwankungen bei der Teigführung führen daher zu unterschiedlichen Säuregehalten.

Milchsäurebakterien befinden sich auf lebendigen Böden und gesunden Pflanzen. So siedeln sich die Keime auf der Schale der Getreidekörner an und bestimmen deren Mikroflora. Aufgrund des höheren Schalen-Anteils liegt die Anzahl der Mikroorganismen bei Vollkorn-

mehlen entsprechend hundertmal höher als bei hellen Typenmehlen mit weniger Schalenanteil. Ob und wie auch die Mikroflora der Hände des Bäckers die Milchsäuregärung im Teig beeinflusst, wird neuerdings näher erforscht.

Welche Wirkung hat nun aber die Milchsäure im Teig und im Brot?

1. Backfähigkeit: Bei einer zu geringen Teigsäuerung wurde Roggenbrot früher oft klebrig. Das hing mit den Stärke-abbauenden Enzymen des Getreides zusammen. Die Säure bewirkt eine Hemmung dieser mehleigenen Enzyme, die sonst während des Backvorgangs die Stärke und infolge das damit entstehende Teiggerüst abbauen. Das Gashaltevermögen blieb mithilfe des Sauerteigs erhalten, das Backvolumen wurde gesteigert. Für



Bei der Verbindung von Wasser und Mehl werden die Mikroorganismen aktiv – so entsteht Sauerteig



modernen Roggen gilt das nur noch mit großen Einschränkungen. Er ist deutlich enzymärmer und könnte daher auch mit Hefe gebacken werden. Es schmeckt nur nicht.

Beim Weizenteig erhöht die Säurebildung die Festigkeit des Teigs durch einen leichten Abbau der langkettigen Klebereiweiße. Eine zu starke Säurebildung bewirkt allerdings eine eher Gummi-artige Krume, bei niedrigeren pH-Werten findet eine stärkere Straffung der Glutenstränge statt.

2. Haltbarkeit: Durch die Säuerung des Brotteigs werden Verderbnis-erregende Mikroorganismen in ihrem Wachstum gehemmt. Das macht das Brot unter anderem weniger anfällig für Schimmelpilze oder das Phänomen des Fadenziehens.

3. Geschmack und Aroma: Je nach Säuregehalt im Brot nimmt man den sauren Geschmack beim Essen oft zuerst wahr, für den vornehmlich die mengenmäßig dominierende Milchsäure verantwortlich ist. Der Aromastoff Diacetyl wird beispielsweise nur von homofermentativen Milchsäurebakterien gebildet und trägt mit einer butterähnlichen Note zum Geschmack bei, der im Brot wahrnehmbar ist.

Der gesamte Stoffwechsel der Milchsäurebakterien verläuft in komplexen Prozessen. Dazu zählen neben dem Kohlenhydrat-Stoff-

wechsel auch der Aminosäure-Stoffwechsel und der Stoffwechsel der Lipide (Fettsäuren). Im Aminosäure-Stoffwechsel entstehen wichtige Aromavorläufer-Substanzen (Precursor), die sich in der Hitze beim Backen in wahrnehmbare Aromen verwandeln. Der während der Fermentation parallel entstandene Alkohol bildet mit den Säuren Esther, die für unterschiedliche Aromen sorgen.

4. Nährstoffgehalt: Durch die Fermentation werden Kohlenhydrate und Proteine abgebaut, ihre Verdauung damit erleichtert. Ihre Umwandlung kommt dem menschlichen Verdauungssystem entgegen.

In den Randschichten des Vollkorns ist zudem viel Phytinsäure enthalten. Sie bindet viele Mineralstoffe chemisch an sich und hindert die Verdauungsenzyme des Menschen, sie aufzunehmen. Das Enzym Phytase spaltet diesen Mineralienkomplex und gibt die wertvollen Nährstoffe für die menschliche Verdauung frei. Phytase wiederum benötigt für seine Arbeit drei Bedingungen: ein saures Milieu, ausreichend Wasser und Zeit. Die Säurebildung sorgt also dafür, dass die Mineralien besser aufgenommen werden können.

5. Frischhaltung: Stärke, wesentlicher Mehl-Bestandteil, kann durch die lange Sauerteigführung optimal mit dem Wasser verquellen. Das führt zu einer längeren Frischhaltung. Die Retrogradation, das Altbacken werden, tritt verlangsamt ein.

6. Lockerung der Krume: Durch die Kohlendioxidbildung bei der Gärung und durch Wasserverdampfung beim Backen bildet sich ein luftiges, leichtes Porenbild der Krume.

Während also die alte, noch immer kursierende Formel „Roggen muss versäuert werden“ so pauschal längst nicht mehr gilt, hat die Milchsäure im Sauerteig eine Vielzahl anderer segensreicher Wirkungen – vom Geschmack bis hin zur Bekömmlichkeit. 🍞



Die Laktobazillen produzieren alles, was wichtig ist, um dem Brot eine lockere Krume zu geben

Die erste **BROT**Fibel ist da

Das 1x1 des Sauerteigs



Wer Erfahrung damit hat, geht souverän mit Sauerteig um. Der Weg dorthin führt über viele Fragen und Unsicherheiten. Die erste **BROT**Fibel beschäftigt sich mit diesem Thema und gibt Antworten auf all die Fragen, die plötzlich im Raum stehen, wenn man mit den Mikroorganismen arbeitet.

Zu kaum einem Thema treffen so viele Fragen in der Redaktion ein wie zum Sauerteig. Wie setzt man ihn am besten an? Wie oft füttert man ihn? Was macht man mit den Resten der Fütterung? Wann braucht er medizinische Ersthilfe? Wann ist er für immer verloren? Und warum wird das Brot mal was und mal nichts?

Ein Jahr lang hat die **BROT**-Redaktion solche Fragen gesammelt und Antworten recherchiert. Verlässt man sich auf eine Google-Suche, ist man schnell verlassen. Denn im Internet finden sich oft widersprüchliche Angaben. Die Einen sagen so, die Anderen so. Also hat die Redaktion mit Expertinnen und Experten gesprochen, eigene Erfahrungen gesammelt und alles selbst erprobt.

Ergebnis ist die **BROT**Fibel **Sauerteig**. Auf 84 Seiten versammelt sie all das zusammengetragene Wissen. Dabei geht es wirklich in die Tiefe, wenn das Zusammenspiel der Mikroorganismen auf dem Lehrplan steht. Gleichzeitig aber werden pragmatische Lösungen für den Küchenalltag vorgestellt.

Viele Wege führen nach Rom. Nicht weniger zu einem gesunden triebstarken Sauerteig. Und die besten werden hier detailliert beschrieben. Zusammen mit verschiedenen Arten des Sauerteigs – vom klassischen über die italienische Lievito Madre bis hin zu besonderen Arten wie der Japanischen Hefe oder Marvin. Selbstverständlich gibt es auch eine Anleitung für glutenfreien Sauerteig.

Das Beste: Für jede Art Sauerteig gibt es nicht nur Ansetz- und Pflegeanleitungen, sondern auch zwei Rezepte im Anhang, erfolgreiche Brote aus dem Magazin ebenso wie exklusive neue Rezepte. Es kann also nach oder noch während der Lektüre gleich in die Vollen gehen. 🍞

Sauerteig-Steuerung
Die eine mag die Sauerteigzeit gerne richtig warm, der andere hätte es aber nicht heißen her möglichen. Denn über die Temperatur lässt sich die Tätigkeit der Mikroorganismen und damit auch der Geschmack des Sauerteigs beeinflussen.

Temperatur
wichtig, wenn man Sauerteig ansetzt und füttert. In der Sauerteigzeit, aber auch beim Backen, ist die Temperatur ein wichtiger Faktor. Sie beeinflusst die Geschwindigkeit der Gärung und damit auch den Geschmack des Brotes.

Wasser
ist ein wichtiger Bestandteil des Sauerteigs. Die Menge des Wassers beeinflusst die Konsistenz des Sauerteigs und damit auch die Feuchtigkeit des Brotes.

Mehl
ist ein wichtiger Bestandteil des Sauerteigs. Die Art des Mehls beeinflusst den Geschmack und die Textur des Brotes.

Eigenen Sauerteig ansetzen
Sauerteig ist ein Backhilfsmittel mit vielen Vorteilen. Aber auch ein lebender Organismus. Bis zu weitem, ist es Grunde ein recht einfacher Prozess. Hier eine vereinfachte Vorgehensweise.

Tag 1
50 g Roggenvollkornmehl
50 g Wasser

Tag 2
50 g Roggenvollkornmehl
50 g Wasser

Tag 3
50 g Roggenvollkornmehl
50 g Wasser

Tag 4
50 g Roggenvollkornmehl
50 g Wasser

Roggenvollkorn-Mischbrot
Ein leckeres, aromatisches Brot aus Roggenvollkornmehl und Weizenmehl.

Aroma-Spender
Ein praktisches Utensil zur Aufbewahrung von aromatischen Zutaten wie Kräutern und Gewürzen.

BROTFIBEL SAUERTEIG
84 Seiten, 21 x 21 cm
ISBN: 978-3-939806-97-4
Preis: 19,80 Euro
www.alles-rund-ums-hobby.de

PAULINE, DAS PAUSENBROT

Wenn man täglich für die Familie Pausenbrote machen möchte, die möglichst gesund, lecker und dabei auch noch vielfältig in den Zutaten sind, kann das schon eine Herausforderung sein. Vor allem, wenn es schnell gehen soll. Und dann soll es auch noch allen schmecken. Eine unlösbare Aufgabe? Nein – mit dem Pausenbrot Pauline klappt es ganz einfach.

Vorteig

- ▶ 100 g Dinkelmehl 1050
- ▶ 100 g Wasser
- ▶ 2 g Frischhefe

Die Zutaten für den Vorteig in ein etwa dreimal so großes Gefäß mit Deckel geben. Klümpchenfrei verrühren und zugedeckt 1 Stunde anspringen lassen. Dann über Nacht in den Kühlschrank stellen. Dort kann der Vorteig auch bis zu 48 Stunden bleiben. Je länger, desto mehr Aroma entwickelt er.

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 200 g Dinkelmehl 630
- ▶ 250 g Dinkelmehl 1050
- ▶ 150 g Dinkelmehl Vollkorn (alternativ Emmermehl Vollkorn)
- ▶ 310 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 1 Karotte (groß)
- ▶ 50 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 30 g Haferflocken (fein)
- ▶ 30 g Naturjoghurt
- ▶ 20 g Honig
- ▶ 13 g Salz
- ▶ 3 g Frischhefe

APROPOS PAULINE...

Im selben Verlag wie **BROT** sind auch zwei Kinderbücher erschienen. Mit **Pauline und die Reise der Buchstaben** und **Pauline und die verschwundenen Zahlen** lernen Kinder spielerisch Buchstaben und Zahlen kennen. Ein tolles Weihnachtsgeschenk, zu bestellen unter www.alles-rund-ums-hobby.de

☉ Am Backtag den Vorteig aus dem Kühlschrank nehmen und 30 Minuten bei Zimmertemperatur akklimatisieren lassen.

☉ Mehl und Salz in eine Schüssel geben. Sonnenblumenkerne je nach Geschmack etwas kleinhacken oder ganz lassen. Die Karotte raspeln. Hefe und Honig im Wasser auflösen.

☉ Alle Zutaten zusammen in die Kneteschüssel geben und 1 Minute langsam und dann etwa 5 Minuten auf schnellerer Stufe verkneten. Den

Tipp

Wenn man die Sonnenblumenkerne in der Pfanne ohne Fett kurz anröstet, gibt es ein intensiveres Aroma.



fertigen Teig in eine leicht geölte Schüssel geben und abdecken, damit er nicht austrocknet. 2 bis 3 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen, bis er sein Volumen etwa verdoppelt hat. Nach etwa 90 Minuten einmal dehnen und falten.

☉ In der Zwischenzeit eine Kastenform fetten und dünn mit Haferflocken bestreuen oder ausmehlen.

☉ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und zweiteilen. Jeden Teigling mit der Hand vorsichtig etwas plattdrücken, ohne zu viel Luft herauszudrücken. Die Seiten einschlagen und dann zylinderförmig aufrollen.

☉ In die vorbereitete Kastenform geben und zugedeckt weitere 45 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

☉ Im vorgeheizten Backofen bei 230°C Ober-/Unterhitze mit viel Dampf anbacken. Nach 10 Minuten den Dampf ablassen und die Temperatur auf 200°C reduzieren. Weitere 40 Minuten backen, bis die Oberfläche schön kräftig gebräunt ist. Vor dem Anschneiden das Brot vollständig auskühlen lassen. 🍴

Rezept & Bilder: Debora Gaedtke

🖨️ meine-kuechengeheimnisse.blogspot.com

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆☆

Getreide: Dinkel

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: weich,
leicht klebrig

Zeit gesamt: 18-19 Stunden

Zeit am Backtag: 4,5-5,5 Stunden

Backzeit: 50 Minuten

Starttemperatur: 230°C

Backtemperatur: 200°C
nach 10 Minuten

Schwaden: beim Einschließen,
nach 10 Minuten ablassen





GRISSINI TORINESI

Rezept & Bilder: Samuel Kargl

www.samskitchen.at

Zutaten

- ▶ 300 g Manitoba-Mehl (alternativ Tipo 0 oder Weizenmehl 550)
- ▶ 170 g Wasser
- ▶ 8 g Frischhefe
- ▶ 4 g Backmalz
- ▶ 7 g Salz
- ▶ 30 g Olivenöl



Die langen, dünnen und knusprigen Brotstangen sind aus italienischen Restaurants kaum wegzudenken. Mittlerweile haben sich diese Appetithäppchen in der ganzen Welt verbreitet – in allen möglichen Formen und Geschmacksrichtungen. Die traditionellen Grissini Torinesi werden von Hand geformt und sind an ihrer typischen verdrehten Form zu erkennen.

● Alle Zutaten außer Salz und Öl gut vermischen. Danach Salz und Öl dazugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Anschließend in einer geölten Schüssel für etwa 15 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

● Danach den Teig dann nochmals schnell mit der Hand durchkneten, wieder in die Schüssel geben, mit Folie abdecken und bei rund 30°C eine Stunde gehen lassen.

● Den Teig, ohne ihn zu entgasen, aus der Schüssel nehmen und vorsichtig zu einer rechteckigen Platte ziehen. Mit einem Messer oder einer scharfen Teigkarte kleine längliche Stücke von jeweils 15 Gramm abstechen oder schneiden, in Hartweizengrieß (Semola di grano duro) ohne Druck rollen und mit der Hand vorsichtig zu länglichen Grissinis ziehen.

● Die so entstandenen Brotstangen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im auf 220°C vorgeheizten Ofen bei Ober-/Unterhitze für 12 Minuten goldbraun backen. Am gleichmäßigsten gelingen die Stangen auf einem Lochblech.

● Die Grissini nach der Backzeit aus dem Ofen nehmen und testen, ob sie auch wirklich fest und knusprig sind. Sie sollten leicht brechen – dann sind sie richtig. 🍴

Tipp

Wer es etwas raffinierter haben möchte, kann die Grissini vor dem Backen mit Oregano, Sesam, Rosmarin oder anderen Gewürzen bestreuen.

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	bindig
Zeit gesamt:	2 Stunden
Zeit am Backtag:	2 Stunden
Backzeit:	12 Minuten
Starttemperatur:	220°C
Backtemperatur:	220°C
Schwaden:	nein





Mühlensfinder

PLZ 20000

 **Mühle Erks**

Backen Sie Ihr Brot
mit unseren
wertvollen Zutaten!



Horster Hauptstraße 5
26446 Friedeburg / OT Horsten
Telefon 04453 2230
www.muehle-erks.de

braakermühle
Die Backstube der Natur

Bio-Getreide
Erlasene Backzutaten
Kreative Backmischungen

einfach & bequem
nach hause liefern lassen unter:
shop.braaker-muehle.de



Wir mahlen mit
Windkraft!

Braaker Mühle 7, 22145 Braak

PLZ 50000



Horbacher Mühle
Prod. u. Handels GmbH

Oberhorbacher Str. 25
53819 Neunkirchen-Seelscheid
Telefon: 02247 / 300 102
Mail: shop@horbacher-muehle.de
www.horbacher-muehle.de

BIO MÜHLE





EILING

BIO MÜHLE EILING
Möhnestraße 98
59581 Warstein
shop@biomuehle-eiling.de
www.bio-muehle-eiling.de


PLZ 70000

Stingel-Mühle

- Qualitätsmehle aus Weizen, Dinkel und Roggen
- Brotbackmischungen
- Dinkelprodukte
- Backzutaten
- Backkurse

Versandkostenfrei ab 45 Euro

 Schwaderloch 9
72336 Balingen
07433/3295
www.mehlkaufen.de

 **SPIELBERGER Mühle**

Beste Biomehle in großer Vielfalt finden Sie im

- Bioladen
- In unserem Mühlenladen
- In unserem Onlineshop

Mehr unter spielberger.de

Spielberger GmbH, 74336 Brackenheim,
+49 (0) 7135 - 98 15-51



BLATTERT MÜHLE

Gesunde
Mühlenprodukte,
frisch aus dem
Schwarzwald!

79848 Bonndorf T. 07703-318
www.blattert-muehle.de

PLZ 80000

MAILÄNDER MÜHLE

Egerweg 30 · 86753 Möttingen
Tel.: 09083/208 · Fax: 920208

Online shoppen:
mailaender-muehle.de

Alle Mühlenprodukte auch in BIO
Besondere Spezialität
Gelbweizenmehl





Donath
Seit 1925

Donath-Mühle. Bio seit 1925.
Dorfstraße 9
86825 Bad Wörishofen-Stockheim
Telefon 08247/2112
www.donath-muehle.de

Inspiration

Dem Thema Brot kann man sich von vielen Seiten nähern: Kulinarisch, technisch, wirtschaftlich, künstlerisch. Hier eine Auswahl von Dingen, die in letzter Zeit unsere Aufmerksamkeit erregt haben.

Bloggerin Stefanie Grauer-Stojanovic präsentiert mit ihrem neuen Kochbuch „KochTrotz – Genial glutenfrei Backen“ 200 Seiten voll mit Rezepten. Die leckeren, einfach nachzubackenden Brote, Brötchen und Co. kommen nicht nur ohne Gluten aus, sondern richten sich teilweise auch an Menschen mit anderen Unverträglichkeiten wie Laktoseintoleranz oder Histaminintoleranz. Damit sich jeder gut zurechtfindet, ist das Inhaltsverzeichnis mit Kategorien versehen, die hefefreie Varianten, Rezepte mit Hefe, Teige ohne Kneten, exotischere Optionen mit zum Beispiel Kefir oder Rezepte

für den Holzbackrahmen kennzeichnen. Die 54 Rezepte sind liebevoll mit Namen versehen. Es findet sich dort zum Beispiel Goldie, ein Alltagsbrot, das auch für Backanfänger geeignet ist, oder Baki, mit dem sich Brötchen oder Brotstangen in kurzer Zeit backen lassen. Dieses Buch ist wahrlich nicht nur für Genießer mit einer Glutenintoleranz geeignet.



www.kochtrotz.de

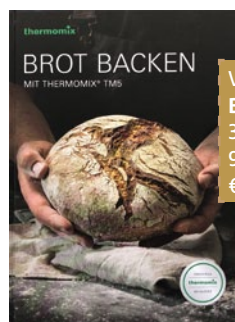
Stefanie Grauer-Stojanovic
KochTrotz – Genial glutenfrei Backen
200 Seiten
978-3-98177-201-2
€ 29,90

Wie so mancher Heimbäcker kam auch Alexander Melanidis über einen Backworkshop zu seinem Hobby. Mittlerweile ist der Wiener Brotblogger und betreibt das Blog Brotokoll. Und das ziemlich erfolgreich: Erst kürzlich wurde er mit dem Austria Food

Blog Award 2018 in der Kategorie Newcomer of the Year ausgezeichnet. Alex backt nicht nur Rezepte nach, er teilt auch viele Eigenkreationen aus Sauerteig oder mit Hefewasser mit seinen Lesern. Dabei

experimentiert er gerne und benutzt beispielsweise mit Tomaten versetztes Hefewasser oder Kaffir-Limettenblätter zum Backen.

www.brotokoll.com/kontakt



Verschiedene Autoren
Brot Backen mit Thermomix TM5
312 Seiten
978-3-03844-256-1
€ 49,-

70 Rezepte für Anfänger, Fortgeschrittene und Profis sind in diesem umfangreichen Kochbuch zu finden. „Brot Backen mit Thermomix TM5“ stellt jedoch nicht nur Rezepte für Brote, Kleingebäck, Süßes und Aufstriche bereit, sondern gibt auch viele Tipps und Tricks zum richtigen Backen mit dem Thermomix. Auch auf die Grundlagen des richtigen und erfolgreichen Backens wird eingegangen: Welches Mehl benutze ich? Was gibt es überhaupt für Mehlsorten? Antworten auf diese und weitere Fragen finden sich in diesem Backbuch.



www.brotbackliebeundmehr.com

Stöbert man im Blog Brotbackliebe...und mehr von Valesa Schell, liest man dort: „Beim Kochen ist es mir genauso wichtig wie beim Backen – zu wissen, was in meinem Essen drin ist. Ich versuche möglichst viel Bio zu verwenden und möglichst viel selbst zu machen: angefangen bei Fonds, Gewürzmischungen und Essig bis zu Marmeladen, Curds, Brotaufstrichen und vielem mehr.“ Diese Liebe zum Detail ist auch in ihrem Blog zu spüren. Denn Valesa Schell bietet Bäckerinnen und Bäckern nicht nur Rezepte für Brot und Brötchen, sondern unter anderem auch für Aufstriche, Gewürze und Suppen an. Auch glutenfreie Brote sind zu finden.




Das gemeinnützige Projekt „Brot am Haken“ (siehe BROT 02/2018) soll noch bekannter werden. Es ermöglicht bedürftigen Menschen, durch Spenden von Anderen Brot, Brötchen oder Heißgetränke zu bekommen. Mithilfe eines Crowdfundings, an dem man sich noch bis zum 16. Dezember 2018 und dann wieder im Frühjahr 2019 beteiligen kann, sollen Brottüten finanziert werden. Deren Aufschrift „Freude schenken“ transportiert den Grundgedanken. Das Projekt „Brot am Haken“ begann in einem Café in Hamburg und ist inzwischen auch in München angekommen. Auch in anderen Städten soll man bald daran teilhaben können. Und das ist denkbar einfach: Einfach ein Produkt beim Bäcker kaufen und den Bon dafür an einen Haken pinnen. Produkt und Kassenzettel können dann später von einem Bedürftigen mitgenommen werden – natürlich gratis. So kann mit einer kleinen Tat etwas Gutes geleistet werden. Und zwar ganz unkompliziert.



www.brot-am-haken.org

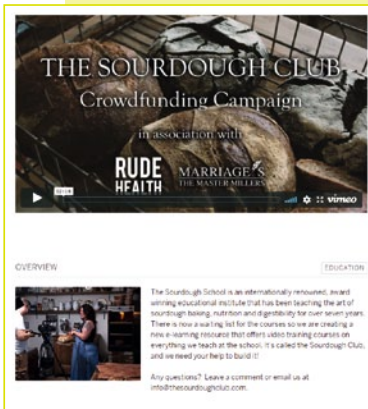


„No week-end without #baguette“ steht unter einem Bild des Instagram-Accounts von Nadine alias ma_vie_en_rose_74. Der Hashtag findet sich häufiger im Feed der Hobbybäckerin. Nadine liebt Brot, Backen und insbesondere Sauerteige. Sie lässt sich von Autoren wie Emilie Raffa und Lutz Geißler inspirieren und probiert viel aus. Brot mit Nüssen, Brot mit Rote Bete, Knäckebrot oder französisches Brot und Gebäck. Ihren Abonnenten zeigt sie neben den Ergebnissen aus dem Backofen auch ihre kreative Ader, was Handarbeiten angeht.

 @ma_vie_en_rose_74

Anzeige

Vor acht Jahren hat die Britin Vanessa Kimbell „The Sourdough School“ in Northampton gegründet. Dort bietet sie Kurse rund um das Thema Backen mit Sauerteig an. Mittlerweile ist die Schule international anerkannt und preisgekrönt. Die Nachfrage nach Vanessas Kursen ist riesig, die Warteliste lang. Um noch mehr Leuten gerecht werden zu können, kam sie auf die Idee, Online-Kurse anzubieten. Das Geld dafür sollte über eine Crowdfunding-Kampagne zusammenkommen. Auf der Internetplattform Indiegogo wollte sie 44.000,- Pfund für den „Sourdough Club“ sammeln. Dahinter verbergen sich unter anderem zwei Videoreihen mit jeweils 20 Tutorials. In der einen geht es um Sauerteig, der mit einem Starter angesetzt wird und der nur kurz stehen muss. Bei der zweiten wird mit einem Starter gearbeitet, der über Nacht im Kühlschrank bleibt. Neben den Tutorials soll es weitere Videos geben zu Sauerteig-Grundlagen und Rezepten.



Als Bonusmaterial sind Interviews mit Experten geplant: Müllern, Bäckern, Ärzten und Ernährungsberatern. Der „Sourdough Club“ findet Anklang, die angestrebte Summe war bereits vor Ende der Kampagne übertroffen worden. Im März 2019 soll das Projekt umgesetzt werden.

www.indiegogo.com/projects/the-sourdough-club-video-masterclasses#

HÄUSSLER

Original
Holzbackofen



Ursprünglich: Erleben Sie unmittelbar die Faszination von Feuer, Glut und Hitze. Lassen Sie sich von der wunderbaren Backqualität aus dem echten Holzbackofen begeistern.

Kostenlos Katalog anfordern:
www.backdorf.de
88499 Heiligkreuztal · Tel. 073 71/9377-0



Während eines Rundgangs durch die Ausstellung des Bäckereimuseums im Kulmbacher Mönchshof erwartet die Besucherinnen und Besucher ein altes, ländliches Backhäuschen aus dem 17. Jahrhundert, das wieder aufgebaut wurde. Auch eine echte Mühle, die sich über drei Stockwerke erstreckt, kann man bewundern und sich über die Arbeit des Müllers in einer Getreidemühle informieren. Ein alter Bäckerladen ist ebenfalls Teil der Ausstellung, der neben Brot und Gebäck auch andere Lebensmittel für den Hausgebrauch bereit hielt. Geschichten

rund um die Bedeutung von Brot im Alltag und den Gebrauch von den alten Ägyptern, über das Mittelalter bis heute runden den Erkundungsgang ab. Am Ende bekommt jeder Besucher ein herzhaftes Museumsbrot geschenkt. Für Erwachsene kostet der Eintritt 6,- Euro, Kinder zahlen 4,- Euro.

www.kulmbacher-moenschshof.de/Baekereimuseum

Der Kalender von Lutz Geißler „Brot backen in Perfektion 2019“ ist die richtige Inspiration, wenn man mal nicht weiß, welches Brot als Nächstes gebacken werden soll. 27 Rezepte mit ansprechenden Bildern animieren dazu, das neue Jahr als Chance zu sehen und weitere Brotrezepte auszuprobieren. Und die Wand schmückt der praktische Planer nebenbei natürlich auch noch.

www.ploetzblog.de



Lutz Geißler
Brot backen in Perfektion 2019
27 Rezepte
€ 16,95



Judith Stoletzky und Lutz Geißler haben sich in einem liebevoll gestalteten Buch „ca. 750 g Glück“ dem Thema gewidmet, wie es am besten gelingt, ein Sauerteigbrot zu backen. Doch nicht auf die Art, wie man es vielleicht erwartet hätte. Es geht nicht nur um das Rezept, sondern um Gefühle und Emotionen, die man dem Backen entgegenbringt. Und es geht darum, was das Backen mit einem macht. Wer sich einmal auf emotionale Weise dem Sauerteig nähern möchte, für den ist dieses Buch genau das Richtige.

Judith Stoletzky und Lutz Geißler
ca. 750 g Glück
100 Seiten
978-3-95453-159-2
€ 16,-

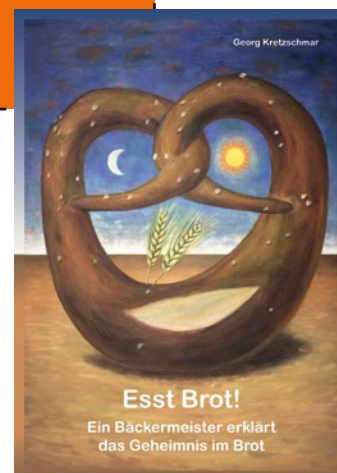
Jeden Tag bereitet Michael Zee sich und seinem Freund Mark das Frühstück zu. Anschließend fotografiert der Engländer die zwei identisch angerichteten Teller und lädt die Bilder davon auf seinem Instagram-Account *symmetrybreakfast* hoch. Ob orientalisches Shakshuka, Pancakes oder English Breakfast, knapp 800.000 Abonnenten gefallen die Frühstücksideen, die der in Shanghai lebende Zee teilt. Angefangen hat der Kunstlehrer einst, um die halbe Stunde am Morgen mit seinem Freund besonderer zu gestalten. Über die symmetrisch angeordneten Frühstücke gibt es mittlerweile auch ein Buch. Auch wenn die Idee immer dieselbe ist, ist jedes Frühstücksbild ein eigenes Kunstwerk.

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



Georg Kretzschmar
Esst Brot!
75 Seiten
978-9-46342-184-3
€ 16,90

„Esst Brot!“, dazu ruft Bäckermeister Georg Kretzschmar in seinem gleichnamigen Buch auf. Auf 75 Seiten erklärt er, warum das Produkt Brot auch mit Blick auf Zöliakie und anderen Lebensmittelunverträglichkeiten eine Zukunft hat. Kretzschmar ist Verfechter des langsamen Backens und hat in seiner Bäckerei immer nach dieser Methode gearbeitet. Er ist der Überzeugung, dass Brot klug macht. Wieso und was die kosmische Energie von Sonne und den Gestirnen mit Brot zu tun haben, erklärt er in seinem Buch.





Im Freilichtmuseum Beuren können Kinder backen

Brot backen wie zu Urgroßmutterns Zeiten, das kann man dann und wann tatsächlich noch erleben. Zum Beispiel im Freilichtmuseum Beuren am Fuße der Schwäbischen Alb. Dort befindet sich ein kleines Backhaus aus dem Jahre 1887. Hier finden regelmäßig Backaktionen für Gruppen statt, an denen auch Kinder einmal selbst Brot und andere Teigwaren zubereiten und backen können. Am Backtag dürfen die Kinder den Ofen als Erstes auf Temperatur bringen. Während der Ofen vorheizt, werden in einer Scheune die Backwaren vorbereitet.

An besonderen Tagen zeigt Museumspädagogin Elke Müller, wie einfache Rezepte für zum Beispiel typisch jüdische „Rugelach“ gebacken werden. Das sind kleine süße Hörnchen, ähnlich Zimtschnecken, und gerne mit Apfelstückchen gefüllt. Für den Teig benötigt man Butter, Frischkäse, gehackte Mandeln oder Nüsse und Mehl. Letzteres wird aus Schwäbischem Dickkopflandweizen bereitet, einer alten Getreidesorte, die einstmals nicht nur typisch für die Region war, sondern zudem auf der „Roten Liste der bedrohten heimischen Nutzpflanzen“ auftaucht und von Slow Food Deutschland als „Passagier“ in die „Arche des Geschmacks“ aufgenommen wurde.



Der Brotteig wurde bereits einen Tag zuvor angesetzt



So sehen die Brote aus, bevor sie in den Ofen kommen



Knusprig frisch und aus dem Holzbackofen: Brot aus dem Freilichtmuseum Beuren

Das fertige Produkt im Anschnitt

 www.freilichtmuseum-beuren.de

Der Teig für das Brot wurde bereits einen Tag zuvor von Elke Müller zubereitet und besteht aus Weizenmehl, Kartoffeln, Wasser, Salz und etwas Hefe. Über Nacht kühl gelagert hat man am kommenden Tage die richtige Konsistenz für die Weiterverarbeitung erreicht. Dann wird der Teig in rund ein Pfund schwere Stücke gestochen und bis zum Backen für die Formgebung in Gärkörbchen zwischengelagert.

Nachdem das Feuer im Backhaus heruntergebrannt und der Ofen gereinigt sind, folgt der Temperaturtest. Dazu wird ein Stück Papier in den Holzbackofen geschoben, dessen Farbe nach dem Singen eines dreifachen „Backe, backe Kuchen“ überprüft wird: Ist die Zeitung verkohlt, ist der Ofen zu heiß, ist sie zu hell, muss nachgefeuert werden, ist sie leicht bräunlich verfärbt, entspricht das der rechten Backtemperatur zwischen 220 und 240°C. Nach rund 20 Minuten sind Kleinteile wie Rugelach und Brötchen fertig, das Brot braucht ein wenig länger. Am Ende des Backtags können die meisten Kinder stolz ihre echt handgemachten Leckereien mit nach Hause nehmen.

Anzeige



*Perfekt für Brot, Brötchen,
Baguettes, Pizza, Kuchen etc.*



*Backen Sie bei uns
im Mitmach-Seminar
und überzeugen Sie sich von
hervorragenden
Backergebnissen!*


MANZ Backtechnik GmbH
Backofenstraße 1-3
97993 Creglingen-Münster
Tel.: 0 79 33 / 91 40-0
www.manz-backtechnik.de



Honig-Salz-Brot in **Spontan-Gärung**

Brot mit Bedeutung

Wenn man sich in der Backstube etwas wünscht, dann Kontrolle. Am liebsten klare Mengen, klare Zeiten und berechenbare Ergebnisse. Das Honig-Salz-Brot steht für das Gegenteil. In Spontan-Gärung entsteht ein weniger gelockertes, aber lange haltbares Brot mit viel Aroma.



*Getreide, Wasser, Salz, Honig,
Öl – diese simplen Zutaten werden
in einer Spontan-Gärung zum
Honig-Salz-Brot*

Hefe, Sauerteig, Backferment oder andere Triebmittel sollen die Prozesse beim Brotbacken berechenbar machen. Das klappt schon nur mäßig. Im Honig-Salz-Verfahren aber backt man ein Brot, das sich der Berechenbarkeit entzieht. Man setzt auf Spontan-Gärung und versucht, diese ein wenig zu lenken.

Der Name des Brotes verrät bereits Wesentliches über seine Zutaten, mit denen eine natürliche, wilde Fermentation durch die so genannte Spontan-Gärung stattfindet. Dieser Fermentationsvorgang erstreckt sich über einen langen Zeitraum, was zu einer guten Bekömmlichkeit dieses milden aromatischen Brotes führt.

Wie bei jeder Spontan-Gärung werden auch bei der Herstellung des Honig-Salz-Brottes die mehleigenen Enzyme in Verbindung mit Wasser aktiviert, was zu einem Abbau der Kohlenhydrate im Mehl führt. Im Besonderen sind die im Honig konservierten Hefen an der Fermentation beteiligt, die auch bei einem Wassergehalt von mehr als 20 Prozent im Honig zu gären beginnen. Daher zählt er zu den ältesten, ursprünglichen Gärungsmitteln, verwendet unter anderem bei der Herstellung von Met (Honigwein).

Auch Milchsäurebakterien spielen bei der Fermentation eine Rolle, die für eine gelockerte Krume im Brot sorgen, ohne dass weitere Teiglockerungsmittel hinzugefügt werden müssen. Wie in jedem Teig wird die Fermentation durch die Zugabe von Salz im Hinblick auf die strukturbildende Teigentwicklung positiv beeinflusst.

Die Verwendung von Honig hat beim Brotbacken eine lange Tradition. Schon im alten Persien wurden Brote mit Honig, Salz und Öl hergestellt. Vermutlich arbeiteten auch die Römer mit Zusätzen zum Brotteig – zur geschmacklichen Verbesserung oder zur Verbesserung der Teigverarbeitung.

Den Anstoß zur Entwicklung des Honig-Salz-Brottes gab Rudolf Steiner, Begründer der Anthroposophie, als der Bäcker Paul Burkhardt ihn seinerzeit fragte, was er bei der Herstellung eines für den Menschen wertvollen Brotes beachten sollte. Er bekam den Hinweis, ein Brot mit Trieb auf Basis der Polarität von Honig und



Salz zu entwickeln. In der Mikrobiologie hat man heute Erklärungsansätze, was da im Brot bei der Gärung passiert und legt den stärkeren Fokus auf die im Schrot und Honig enthaltenen Mikroorganismen. Insofern ist der Ansatz von Steiner und seiner Lehre nicht mehr mit den heutigen naturwissenschaftlichen Erkenntnissen vereinbar.

Es führten zahlreiche Backversuche in den 20er-Jahren des vorigen Jahrhunderts zur Entwicklung des Honig-Salz-Brottes. Es besteht damals wie heute lediglich aus Getreidevollkornschrot, Wasser, Blütenhonig, Salz und etwas Pflanzenöl. Das von Burkhardt entwickelte Rezept wird über eine Stufe hergestellt. Also ohne Vorteige – Teig machen, Garen, Backen.

Ein weiteres Verfahren ist eine Fermentation über zwei bis drei Stufen, ähnlich einer klassischen Sauerteig-Führung. Hier werden nicht alle Zutaten sofort zusammengerührt. Die Zugabe von Getreide, Wasser, Salz und Honig erfolgt vielmehr in Stufen nach einer Ruhephase des Teigansatzes. Der Unterschied im fertigen Brot liegt vor allem im Säuregehalt.

Bei einem Flüssigkeitsgehalt von mehr als 20 Prozent beginnen die Mikroorganismen im Honig zu gären




Die Auswahl des Honigs trägt erheblich zur Qualität der Prozesse und des Brotes bei

In der einstufigen Führung bildet sich minimal Milchsäure, in der zwei- bis dreistufigen Führung steigt die Säuremenge, was auch geschmacklich deutlicher wahrzunehmen ist. Als Spontan-Gärung ist das Honig-Salz-Prinzip ein empfindsamer Prozess, in dem auch mal etwas schief gehen kann. Wer jemals einen eigenen Sauerteig angesetzt hat, kennt das wahrscheinlich. Gärungsprozesse lassen sich unter Haushalts-Bedingungen nur in Maßen steuern. Sorgfalt und Sauberkeit sind wichtige Prinzipien.

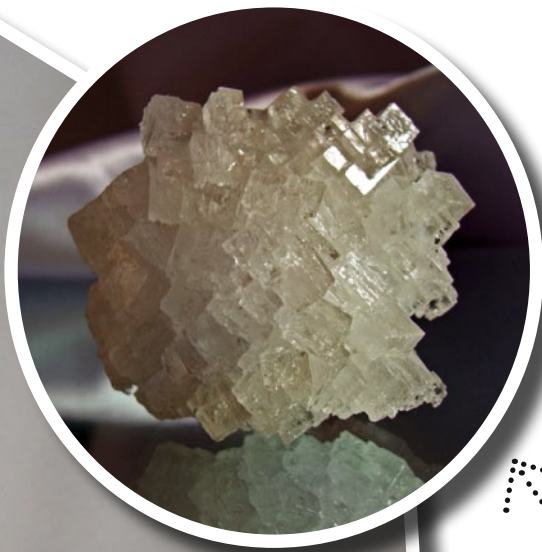


Dieses Risiko wie auch der nicht geringe Zeitaufwand sind womöglich Gründe für die geringe Popularität des Honig-Salz-Brottes. Es handelt sich bei der Herstellung des Honig-Salz-Brottes um einen achtsamen Vorgang der Steuerung lebendiger Fermentation. Insofern ist es einfach ein weiterer Vertreter guten Brottes. ■

Text & Bilder: Monika Lepold



Frisch gemahlenes Getreide eignet sich besonders, hier sind die Mikroorganismen aktiv und zahlreich



Etwas Öl sorgt für eine weichere Krume

Laut Rudolf Steiner geht es im Brot um die Polarität von Honig und Salz. Beide sind bei der spontanen Gärung des Honig-Salz-Brottes auf jeden Fall von Beginn an beteiligt



HONIG-SALZ-BROT

Die Herstellung des Honig-Salz-Brot ist im Grunde einfach. Frisch gemahlene Getreide hat geschmacklich einen positiven Einfluss, bringt aber auch mehr und aktivere Mikroorganismen mit. Das ist der Spontan-Gärung zuträglich. Bei der Auswahl des Honigs empfiehlt sich hochwertiger Blütenhonig, am besten in Bio-Qualität. Als Salz empfiehlt sich der Verzicht auf Rieselhilfen.



Rezept: Paul Burkhardt,
dokumentiert von Monika Lepold

Zutaten

- ▶ 600 g Weizenmehl, Vollkorn (alternativ Dinkel)
- ▶ 420 g Wasser (ca. 40°C)
- ▶ 15 g Blütenhonig
- ▶ 15 g Pflanzenöl
- ▶ 9 g Salz

☉ Honig und Salz im warmen Wasser auflösen, anschließend das Vollkornmehl hinzugeben, 10 Minuten auf langsamer Stufe kneten.

☉ Das Pflanzenöl hinzufügen und weitere 40 Minuten auf langsamer Stufe zu einem homogenen Teig kneten. Anschließend 20 Minuten ruhen lassen.

☉ Den Teig in etwas Mehl rundwirken, anschließend in eine säureresistente, gefettete Backform mit Deckel geben. Bei etwa 27°C für 20-24 Stunden gären lassen. Das Teigvolumen sollte sich nach der Zeit verdoppelt haben.

☉ Das Brot in der Form mit Deckel bei 230°C in den auf Ober-/Unterhitze gut vorgeheizten Backofen geben. Die Temperatur nach 10 Minuten auf 180°C reduzieren und 1-3 Stunden zu Ende backen. Ziel ist eine Kerntemperatur von etwa 97°C. 🍞

TIPPS

- Es empfiehlt sich die Arbeit mit einem Thermometer, um genaue Temperaturen zu messen.
- Frisch gemahlene Getreide hilft Geschmack und Gärung. Zunächst sollte grob gemahlen werden, um während des Mahlprozesses feiner zu werden.
- Dem Teig können nach dem Kneten je nach Bedarf 100 g geröstete Nüsse hinzugefügt werden. Alternativ auch 55 g Sonnenblumenkerne oder 55 g Saatenmischung, die am Abend zuvor als Quellstück in Wasser (Verhältnis 1:1) eingelegt worden sind.
- Bei älteren Backöfen kann die Lampe als Wärmequelle dienen, teilweise muss die Ofentür geöffnet werden, damit es nicht zu warm wird.
- Die Zugabe von Gewürzen wie Kümmel, Koriander oder Anis ist möglich.
- Sauberes Arbeiten ist wichtig, damit keine Fremd-Gärung stattfindet.
- Rezeptabwandlungen sind möglich, zum Beispiel mehr Honig (bis 50 g auf 1.000 g Mehl) oder mehr Salz (bis 24 g auf 1.000 g Mehl).
- Das Brot sollte nach dem Backen gut auskühlen. Es ist ein saftiges Brot, sollte luftig und kühl aufbewahrt werden.
- Als Backform haben sich Edelstahlformen als günstig erwiesen.
- Möchte man den Teig mit der Hand kneten, reicht es wenn dieses 30 Minuten erfolgt.



HONIG-SALZ-BROT

IN 3 STUFEN

Rezept: Monika Lepold

Stufe 1

- ▶ 240 g Weizenmehl, Vollkorn (alternativ Dinkel)
- ▶ 240 g Wasser (37°C)
- ▶ 6 g Salz
- ▶ 6 g Honig

Honig und Salz im warmen Wasser auflösen, anschließend das Vollkornmehl hinzugeben, 5-10 Minuten auf langsamer Stufe kneten. Den Teig gut abgedeckt bei mindestens 26°C etwa 12 Stunden gären lassen.

☉ Die Zutaten zum Teig aus Stufe 2 geben und 10-15 Minuten zu einem gut verbundenen Teig kneten. Anschließend in eine säureresistente, gefettete Backform mit Deckel geben und bei 28-30°C für etwa 3 Stunden gären lassen, bis sich das Teigvolumen um mindestens ein Viertel vergrößert hat.

☉ Das Brot in der Form mit Deckel bei 230°C in den auf Ober-/Unterhitze gut vorgeheizten Backofen geben und für 10 Minuten backen, dann die Temperatur auf 180°C senken und für weitere 30 Minuten backen. Danach den Deckel abnehmen und für weitere 20 Minuten bei 200°C zuende backen. 🍴

Stufe 2

- ▶ 240 g Weizenmehl, Vollkorn (alternativ Dinkel)
- ▶ 240 g Wasser (37°C)
- ▶ 6 g Salz
- ▶ 6 g Honig

Die Zutaten zum Teig der Stufe 1 geben und 5-10 Minuten langsam kneten. Gut abgedeckt bei mindestens 26°C 3-4 Stunden gären lassen.

Stufe 3

- ▶ 240 g Weizenmehl, Vollkorn (alternativ Dinkel)
- ▶ 3 g Salz





Tip
Den Fruchtaufstrich kann man hervorragend noch mit einem Teelöffel Zimt oder Lebkuchengewürz verfeinern.

APFEL-KÜRBIS-KOMBI

Äpfel und Kürbisse kann man gut über den Winter im Keller lagern. Doch man muss daraus nicht nur Apfelmus oder Kürbissuppe machen. Wie wäre es stattdessen zum Beispiel mit einem leckeren, fruchtigen Brotaufstrich, der in der dunklen Jahreszeit gute Laune auf den Teller zaubert? Die würzige Süße vom Kürbis harmoniert dabei perfekt mit der leicht säuerlichen Süße der Äpfel.

Zutaten

- ▶ 600 g Äpfel
- ▶ 400 g Hokkaidokürbis mit Schale (Bio)
- ▶ 500 g Gelierzucker 1:2
- ▶ 1 Zitrone (Saft, Schale optional)

🍷 Den Kürbis im Ofen bei 180°C etwa 20 Minuten vorgaren, sodass er schön weich ist. Danach in kleine Würfel schneiden.

🍷 Die Äpfel schälen, entkernen und ebenfalls in Würfel schneiden.

🍷 Alles zusammen mit dem Gelierzucker in einen Topf geben und für 4 bis 5 Minuten sprudelnd kochen.

🍷 Zum Schluss folgt die Gelierprobe: Dafür etwas der Masse auf einen Teller geben. Sie sollte nach dem Abkühlen fest werden und andicken. Wenn das nicht der Fall ist, weiter köcheln lassen und die Gelierprobe noch einmal wiederholen.

🍷 Den Aufstrich in saubere Einweckgläser abfüllen und verschließen. 🍷

Rezept & Bild: Michelle Deschner

 @mimipustebume

Jetzt bestellen

Das Brot-Sonderheft zum Advent



€ 3,95

040/42 91 77-110

service@brot-magazin.de

EINFACH BRÖTCHEN BACKEN

Bäckerbrötchen werden oft mit Zugabe von Backtriebmitteln hergestellt. Anders ist die Produktion großer Mengen kaum zu stemmen. Denn Kunden erwarten schöne, luftige, große Brötchen. Oft fehlt es aber an Aroma, Haltbarkeit und Sättigungsvermögen. Mit langen Garzeiten und leckeren Zutaten belohnt man sich selbst mit geschmackvollen Brötchen, die lange satt machen.

Die eigentliche Teigherstellung für Brötchen ist ähnlich wie bei Brotteigen. Die weitere Vorgehensweise unterscheidet sich jedoch. Zunächst muss der Teig in einzelne Teiglinge geteilt werden. Wie groß diese sind, bleibt einem selbst überlassen. Die einen mögen sehr kleine Brötchen, andere wiederum lieber größere. In der Regel liegt das Teiggewicht zwischen 80 und 120 Gramm. Zum Teilen des Teiges verwendet man am besten eine Teigkarte. Sollen alle Brötchen gleichmäßig groß werden, kommt man um das Abwiegen der einzelnen Teiglinge nicht herum.

Sollen Brötchenteiglinge geformt werden, muss man sie zuerst rundwirken. Der Vorgang ist mit dem Rundwirken von Brotteigen vergleichbar. Dazu werden die Außenseiten rundum zur

Mitte hin gefaltet, bis der Teigling rund ist. Dann dreht man ihn um und schleift ihn in der hohlen Hand auf der Backunterlage. Dazu legt man die hohle Hand über den Teigling und bewegt ihn auf der Unterlage im Kreis. Das erfordert ein wenig Übung.

Gebacken werden Brötchen in der Regel 15 bis 20 Minuten mit Schwaden, also unter Bedampfen des Backofens. Vorausgesetzt, dass der Backofen die eingestellte Temperatur ordentlich hält, werden die Brötchen dann bei 250°C angebacken und nach 10 Minuten reduziert man die Temperatur auf 200 bis 220°C. Die Erfahrung hat jedoch gezeigt, dass die meisten Backöfen die eingestellte Temperatur nicht genau genug halten. Daher ist hier ein wenig Experimentieren erforderlich. Es kann durchaus sein, dass man die Temperatur schon vorher herunterstellen muss. Außerdem kann man Brötchen – anders als die meisten freigeschobenen Brote – auch mit Umluft backen.





AROMA-FRÜHSTÜCKSBRÖTCHEN

Bei diesen Brötchen handelt es sich um einen ganz einfachen Brötchenteig, der durch eine lange Gehzeit im Kühlschrank viel Aroma und Triebkraft entwickelt. Dabei kann die Gehzeit sehr gut an den eigenen Tagesablauf angepasst werden.

Teig richtig auskneten

Reine Weizenteige sollten grundsätzlich gründlich ausknetet werden. Am besten geht das natürlich mit einer Knetmaschine. Von Hand müsste die im Rezept genannte Knetzeit verdoppelt werden, was anstrengend werden kann.

Wasser, Hefe und Mehl kommen in die Schüssel der Teigmaschine und werden auf der langsamsten Stufe 4 Minuten vermischt. Danach wird der Teig auf höherer Stufe weitere 8 Minuten geknetet. Nach 4 Minuten kommt das Salz zum Teig und wird untergeknetet. Nach 5 Minuten die Butter in kleinen Stückchen dazugeben und ebenfalls mit unterkneten.

Der Teig würde ohne Weiteres noch mehr Wasser aufnehmen, soll aber nicht zu weich sein, da sich ansonsten die Brötchenteiglinge nur schwer formen lassen.

Die Stockgare

Nun folgt das erste Gehenlassen des Teiges, die so genannte Stockgare. Der Teig kommt direkt in eine leicht geölte Schüssel mit Deckel und wird einmal rundum von allen Seiten gefaltet. Dazu werden die Außenseiten rundum zur Mitte hin gefaltet. Danach darf der Teig 2 Stunden bei Raumtemperatur gehen. Währenddessen - nach 1 und 2 Stunden - wird er nochmal von allen Seiten rundum gefaltet. So können die im Teig entstandenen Gärgase entweichen und neuer Sauerstoff eingearbeitet werden, was die Hefen im Teig anregt. Das Falten geht am einfachsten mit nassen Händen, so klebt der Teig weniger an den Fingern fest.

Nach 2 Stunden wird der Teig in der Schüssel für 40 bis 48 Stunden in den Kühlschrank gestellt. Die Zeit kann so angepasst werden, wie es am besten in den Tagesablauf passt. Es ist

Zutaten (für 7-8 Brötchen)

- ▶ 500 g Weizenmehl 550
- ▶ 300 g Wasser
- ▶ 15 g Butter
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 2 g Frischhefe
- ▶ Zum Bestreuen Saaten nach Geschmack

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	fest
Zeit gesamt:	46-55 Stunden
Zeit am Backtag:	1,5-2,5 Std.
Backzeit:	15-20 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	250°C
	evtl. auf 200-220°C runterregeln
Schwaden:	beim Einschließen

auch kein Problem, wenn er ein paar Stunden kürzer oder länger steht.

2 Stunden vor der Weiterverarbeitung sollte der Teig aus dem Kühlschrank genommen werden, damit er sich akklimatisieren kann.

RUNDWIRKEN



Teilen, Rundwirken und Formen

Vom Teig werden mit einer Teigkarte Teiglinge abgestochen. Wer genau gleich große Brötchen möchte, sollte die Teiglinge abwägen. Das Gewicht des einzelnen Teiglings ist Geschmackssache. Manche mögen lieber große Brötchen, andere wiederum kleine. Bei diesem Rezept eignet sich ein Teiggewicht von 115 bis 120 Gramm gut, so bekommt man sieben Brötchen.

Die abgestochenen Teiglinge werden zunächst rundgewirkt und bleiben etwa 15 bis 20 Minuten abgedeckt liegen. Dann werden sie fertig geformt. Wer jedoch runde Brötchen möchte, hat die Teiglinge bereits mit dem Rundwirken fertig geformt.

Für längliche Brötchen gibt es zwei verschiedenen Möglichkeiten:



Das Abstechen der einfachen Teiglinge ist die einfachste Art, Brötchen in Form zu bringen. Diese Methode wird oft bei sehr weichen Teigen angewandt, die sich schlecht zu Teiglingen formen lassen



Zunächst werden die Außenseiten rundum zur Mitte hin gefaltet



Ist der Teigling rund, wird er umgedreht



Durch kreisende Bewegungen mit der hohlen Hand auf der Backunterlage erhalten die Teiglinge ihren „letzten Schliff“

Wer runde Brötchen backen möchte, kann die Teiglinge jetzt direkt auf ein bemehltes Teigtuch oder Küchenhandtuch legen. Dabei kommt der Schluss, also die Nahtstelle, nach unten. Für längliche Brötchen bleiben die runden Teiglinge nun 20 Minuten abgedeckt liegen. Danach gibt es zwei Möglichkeiten, wie sie langgewirkt – also in eine längliche Form gebracht werden können



LANGWIRKEN – 1. TECHNIK



1 Den runden Teigling umdrehen, mit den Fingern und leichtem Druck etwas flacher drücken



2 Die obere Seite zur Mitte hin falten und etwas andrücken



3 Die untere Seite ebenfalls zur Mitte hin falten und etwas andrücken



4 Nun den Teigling ohne viel Druck und mit möglichst wenig Mehl auf der Arbeitsfläche mit einer oder beiden Handflächen noch etwas runder formen, sodass sich die Nahtstelle schließt



Wer möchte, kann die Außenseiten etwas spitzer ausrollen



5

LANGWIRKEN – 2. TECHNIK



1 Der runde Teigling wird wieder umgedreht und mit den Fingern mit leichtem Druck etwas flacher gedrückt

Den Teigling dann ohne viel Druck mit einer oder beiden Handflächen und ohne zu viel Mehl auf der Arbeitsfläche rundrollen beziehungsweise an den Außenseiten spitzer rollen



2 Dann wird die obere Seite über die untere geklappt und die Nahtstelle unten etwas festgedrückt



3

Die Stückgare

Die einzelnen Teiglinge werden bemehlt und mit dem Schluss nach unten auf bemehltes Bäckerleinen gelegt. Wer kein Bäckerleinen hat, kann auch Küchenhandtücher verwenden. Zwischen den einzelnen Teiglingen kann das Leintuch etwas hochgeschoben werden, damit sie nicht zusammenkleben und ihre Form bewahren.

Die Gehzeit für die Stückgare kann nie ganz genau angegeben werden, da sowohl die Teigttemperatur als auch die Raumtemperatur darüber entscheiden. Wenn der Teig in einem eher kühleren Raum steht, kann er 1 bis 2 Stunden brauchen, wenn es sehr warm ist auch wesentlich kürzer.



Damit die geformten Teiglinge jetzt in Form bleiben, sollten sie in ein Backtuch gelegt werden. Dafür eignen sich spezielle Bäckerleinen oder ein sauberes Küchenhandtuch. Die Teiglinge und das Teigtuch werden bemehlt. Je nach Größe des Tuches werden zwei bis drei längliche Teiglinge längs nebeneinandergelegt. Das Tuch zieht man zwischen den Reihen hoch, damit die Teiglinge in Form bleiben und nicht aneinanderkleben

Es gibt einen kleinen Trick, wie man selbst den richtigen Zeitpunkt herausfinden kann. Man drückt einfach einen Finger kurz in den Teigling. Wenn der Teig sofort wieder in seine Ursprungsform zurückspringt, benötigt er noch Zeit. Erst wenn die Delle ein bisschen bleibt und nur langsam wieder herauskommt, ist der richtige Zeitpunkt zum Backen. Dazwischen können manchmal nur 10 Minuten liegen. Deswegen sollte man am Anfang lieber öfter überprüfen, wie reif der Teig ist.

Backofen vorheizen

Der Backofen wird nach etwa 30 Minuten Gehzeit auf 250°C Ober-/Unterhitze vorgeheizt. Brötchen backt man bei möglichst hoher Temperatur in der Mitte des Backofens. Ein Backblech sollte gleich mit aufgeheizt werden. Bei Brötchen gibt es außerdem auch die Möglichkeit, mit Umluft zu backen.

Einschneiden und Einschießen

Die Brötchenteiglinge werden nach Ende der Gehzeit mit dem Schluss nach unten auf Backfolie oder Backpapier gesetzt. Wer möchte, kann die Teiglinge noch mit Wasser einstreichen und mit Saaten seiner Wahl bestreuen. Sehr gut passen Mohn oder Sesam.

Nun werden alle Teiglinge mit einem möglichst scharfen Messer eingeschnitten. Würde man das nicht tun, würden die Brötchen im Backofen unkontrolliert aufreißen. Die Schnitte sollten tief und schnell, in einem Zug und mit ein bisschen Kraft gemacht werden. Es gibt spezielle Messer zum Einschneiden von Teiglingen. Am Anfang geht es aber auch gut mit einer Rasierklinge oder einem scharfen Wellenschliffmesser.

Wer die Möglichkeit hat, kann die Backfolie mit den Teiglingen auf einen Einschießer ziehen und so auf das Backblech im Ofen befördern. Anson-

ten muss man das Backblech aus dem Ofen nehmen und die Folie mit den Teiglingen hier auf das Blech ziehen. Das geht am besten, wenn man dabei Hilfe hat. Einer hält mit Topflappen oder Ofenhandschuhen das Backblech und der Andere zieht die Teiglinge auf das Blech. Notfalls bekommt man das mit ein bisschen Übung aber auch gut allein hin. Wichtig sind dabei immer gute, feuerfeste Ofenhandschuhe, damit man sich nicht die Finger verbrennt. Das Backblech kommt nun in den heißen Backofen auf die mittlere Schiene. Das Einbringen der Teiglinge in den Backofen bezeichnet man auch als Einschießen.



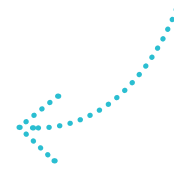
Nach der Stückgare, also der zweiten Gehzeit bevor die Teiglinge gebacken werden, werden sie eingeschnitten. Dabei kann man seiner Fantasie freien Lauf lassen und sie längs, quer, schräg oder auch ganz anders einschneiden. Wichtig ist nur, dass das Einschneiden mit einem scharfen Messer schnell und mit etwas Kraft gemacht wird



Wer die Möglichkeit hat, kann die Backfolie mit den Teiglingen auf einen Einschießer ziehen und so auf das Backblech im Ofen befördern.





Nach Geschmack kann man die fertigen Teiglinge auch noch mit Saaten oder Gewürzen bestreuen



Tipp
 Gleich zu Beginn des Backens benötigt der Teig ordentlich Wasserdampf, damit die Kruste beim Aufgehen im Backofen in den ersten Minuten flexibel bleibt und am Ende des Backens schön knusprig wird.

Text, Rezept & Bilder: Valesa Schell

 @brotbackliebeundmehr

 /groups/785749074867453/

 www.brotbackliebeundmehr.com

Schwaden

Gleich zu Beginn des Backens benötigt der Teig ordentlich Wasserdampf, damit die Kruste beim Aufgehen im Backofen in den ersten Minuten flexibel bleibt und am Ende des Backens schön knusprig wird. Das Wasser sollte immer erst in den Backofen kommen, wenn die Teiglinge bereits eingeschossen sind. Das geht am Anfang am besten mit einer Sprühflasche mit Wasser. Bei kalkhaltigem Wasser empfiehlt sich die Verwendung von destilliertem Wasser, da man sonst Kalkflecken im Backofen bekommt. Man sprüht also richtig viel Wasser über oder auf die Teiglinge und an die Wände des Backofens, sodass im Innenraum Dampf entsteht – das sogenannte Schwaden.

Das Backen

Bei 250°C werden die Brötchen für 15 bis 20 Minuten gebacken. Nach 10 Minuten öffnet man den Backofen kurz, um den Dampf etwas abziehen lassen, sonst werden die Brötchen am Ende nicht knusprig. Je nachdem, wie stark der eigene Ofen

heizt, muss man nach 10 Minuten die Temperatur gegebenenfalls auf 200 bis 220°C herunterregeln. Viele Backöfen heizen leider nicht auf die angegebene Temperatur hoch, andere dagegen erzielen sogar eine höhere Temperatur, als angegeben. Eine gute Orientierung hat man, wenn man ein Backofenthermometer in den Ofen legt.

Um am Ende herauszufinden, ob die Brötchen fertig sind, kann man die sogenannte Klopfprobe machen. Dazu klopft man mit den Fingern gegen die Unterseite des Gebäcks. Das sollte sich hohl anhören – dann sind sie fertig. Wenn das der Fall ist, die Brötchen am besten mit einem Bratenwender vom Blech nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. 🍞



Brot Akademie

Brotbacken ist ein Handwerk. Am Besten lernt und verfeinert man es, wenn man mit den Händen übt. Das steht im Mittelpunkt des Basis-Kurses Brotbacken der BROTAkademie, den wir gemeinsam mit der Bischoff-Mühle anbieten.



Basis-Kurs Brotbacken



Für Einsteiger empfiehlt sich die Teilnahme am Basis-Kurs Brotbacken der BROTAkademie. In dem eintägigen Workshop werden alle relevanten Bereiche der privaten Brotherstellung thematisiert - von Zubereitung und Umgang mit verschiedenen Teigarten über das Formen unterschiedlicher Brot- und Brötchentypen bis hin zu Tipps und Tricks aus der

Praxis. Geleitet wird dieser Kurs von zwei leidenschaftlichen Brot-Bäckerinnen und Bloggerinnen, Valesa Schell und Andrea Danz. Seinen Abschluss findet der Basis-Kurs mit einer Führung durch die Bischoff-Mühle. Natürlich können die Backwaren – darunter Sauerteig- und Hefebrot sowie Ciabatta – auch direkt probiert und mit nach Hause genommen werden.



In den großzügigen Räumlichkeiten der Bischoff-Mühle werden in einladender Atmosphäre die Grundlagen des Brotbackens vermittelt

► Kurs-Inhalte

- Umgang mit verschiedenen Teigarten (feste und weiche Teige) und Triebmitteln
- Erklärung von Fachbegriffen bei der Teigzubereitung
- Verschiedene Möglichkeiten zum Formen von Brot, Brötchen und Baguette
- Richtige Teiggare erkennen
- Umgang mit Vollkornteigen
- Mühlenführung

► Kursgebühr

189,- Euro pro Teilnehmer, inklusive kleinem Frühstück zur Begrüßung, Mittagessen, Kaffee und Getränken sowie Kursunterlagen. Mitzubringen sind von den Teilnehmern drei kleine Schraub- oder Weckgläser für Lievito Madre und Sauerteige.

► Vergabe der Plätze

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt, die Plätze werden nach Eingang der Anmeldungen vergeben. Ein Drittel des Kontingents ist Abonnenten des Magazins vorbehalten, ein Drittel steht für die Mitglieder der BROT-Facebook-Gruppe zur Verfügung, ein Drittel wird frei vergeben.

► Kursleitung

- Valesa Schell vom Blog „Brotbackliebe ...undmehr“
- Andrea Danz vom „Brotkörbchenblog“

► Ort

Bischoff-Mühle
Mühlstraße 18
76831 Billigheim-Ingenheim
Internet: www.bischoff-muehle.de



► Termin

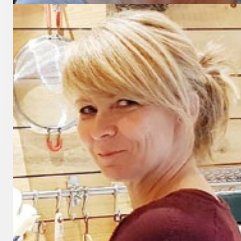
Samstag, 23. März 2019
10 bis 18 Uhr

► Information und Anmeldung

www.brot-magazin.de/akademie



Veranstaltungsort ist die Bischoff-Mühle in Billigheim-Ingenheim, etwa eine halbe Stunde nord-westlich von Karlsruhe



Valesa Schell (oben) und Andrea Danz leiten mit ihrem Fachwissen durch den eintägigen Basis-Kurs



Der **Geschmack** meiner Kindheit

Altes Brot statt frischen Fleisches

Viele kennen das: Man erwartet Sonntagsbesuch und steht vor der Frage, was man seinen Gästen servieren möchte. Suppe? Fleisch? Salate? Oft ist es auch eine Zeitfrage: Kann man das Essen gut vorbereiten oder muss man den halben Vormittag in der Küche stehen? Auf all diese Fragen hätte meine Mutter mir Antworten geben können. Und sie erinnern mich an den Geschmack meiner Kindheit: Brottaler.





Als kleines Kind mochte Gerda Göttling die Brottaler am liebsten ohne Fleisch

Früher wurde in unserer Familie oft am Vortag etwas gekocht, das dann am nächsten Tag nur noch in der Pfanne aufgewärmt werden musste. Das war clever und sparte Zeit. Doch nicht nur Zeit, sondern auch Geld. Denn meine Mutter war Schwäbin und somit sehr sparsam. Brot, Mehl und Hefe kaufen zu können, war für meine Mutter und ihre Familie nicht immer selbstverständlich. Sie haben Kriegsjahre mit Entbehrungen erlebt und so haben wir Kinder in unserer Familie die Wertschätzung für Brot, egal wie alt und hart es war, lernen können.

Brot durfte nicht in den Mülleimer geworfen werden, nur weil es nicht mehr ganz frisch war. Es wurden neue Speisen damit gekocht oder gebacken, um eine sättigende Mahlzeit für die Familie zu haben. Ich kann mich sehr genau an diese Zeiten erinnern und es waren oftmals die köstlichsten Gerichte, die ich als kleines Kind gegessen habe.

Eine dieser Speisen, die mir noch im Gedächtnis ist, sind die Brottaler. Beim Gedanken daran werden sofort die Erinnerungen an meine Kindheit geweckt. Heutzutage bereite ich ihn jedoch ein wenig anders zu als meine Mutter damals. Das ist zum einen den neueren Geräten in den Küchen und zum anderen der Erkenntnis zu verdanken, dass die schönen Gewürze nach dem Kochen im Kochwasser geblieben sind.

Doch mit dem Geschmack meiner Kindheit verbinde ich nicht nur kulinarische Erinnerungen. Brottaler haben die Kraft, mich gedanklich wieder zurück in die Zeit zu versetzen, in der ich das Gericht das erste Mal wahrnahm. Ich bin ein paar Tage vor Ende des sonnigsten Monats des Jahres, im Juli, als drittes und letztes Kind im Hause meiner Eltern zur Welt gekommen. Zum Glück meiner Mutter war ich dann auch noch eine Tochter und konnte alles an Baby-Kleidung und später auch die Kleider meiner Geschwister auftragen. Ich machte darüber nicht gerade Freudenschreie.

Mein Vater sah in mir offenbar eher seinen eigentlich erhofften Sohn und so durfte ich in seiner Werkstatt mithelfen. Bei meiner Mutter war ich oft mit in der Küche mit dabei und durfte mit Hefeteig spielen, der dann natürlich auch gebacken und später warm gegessen wurde. Warmes Hefegebäck war damals eines der Highlights für uns. Zwar hatten wir immer genug zu essen, aber nicht unbedingt das, was wir gerne gehabt hätten. So gab es Fruchtaufstriche mit den Beeren, die im Garten und am Waldrand zur Verfügung standen. Dazu zählten Hagebutten oder Waldhimbeeren, die bei uns auf der Alb wuchsen, und Heidelbeeren aus dem nahen Alpirsbach. Oft saß ich stundenlang unter den „Träublecken“ zum Ernten der roten, weißen und schwarzen Johannisbeeren. Später dann in der großen Wohnküche auf der Eckbank, wo ein Teil der Beeren dann noch vom Stiel befreit werden musste.

Das Backen kam bei uns nicht zu kurz. Wir hatten schon ganz früh eine Küchenmaschine. Meine Mutter konnte gut Kuchen und Torten backen und tat es oft für Freunde und Nachbarn zu festlichen Anlässen. Ich war damals immer für das Ausschlecken der Schüsseln zuständig. Bei den vielen aufregenden Stunden in der Küche sah ich meine Mutter



Brottaler waren eine ideale Möglichkeit, altes Brot zu verarbeiten



Nach einer Wanderung stopften die Brottaler die hungrigen Mäuler

oft mit den Resten von Brotlaiben, mit trocken gewordenen Brötchen, Brezeln und Mutscheln (ein sternförmiges Hefengebäck aus der Region Reutlingen) oft ein Mittagessen für unsere Familie zubereiten. In jener Zeit war man froh über jedes Stückchen Altbrot, das man dann mit der Hauptmahlzeit wieder auf den Esstisch bringen und die gesamte Familie satt machen konnte.

Wir waren insgesamt fünf, die täglich mit Essen versorgt werden mussten. So entstanden die Brottaler. Dazu wurden Brotstückchen in kleine Würfel geschnitten und mit Butter in der Pfanne angeröstet. Diese Würfel wurden mit gewürzter Eiermilch übergossen und einige Zeit später in einer Stoffserviette oder in einem Geschirrtuch im Wasserbad gekocht und fertig war eine leckere, günstige und sättigende Beilage für die Familie.

Von den gerösteten Brotwürfeln und vom Kloßteig versuchten wir Kinder immer einen Löffel voll zu ergattern, bevor es ans Kochen ging – es schmeckte einfach köstlich.

Dieser Serviettenkloß wurde oftmals auch am Samstag schon gemacht, er musste ja bis 12.30 Uhr für das Mittagessen am Sonntag fertig sein. Dazu gab es dann Rinder- oder Schweinebraten, ein Gulasch oder die



Kräuter und Zwiebeln verleihen den Brottalern einen leckeren Geschmack

Rindsrouladen mit viel Soße. Die Brottaler sind aber auch ein Hochgenuss zu anderen Fleischarten, Sauerkraut und Pilzgerichten oder angebraten zu verschiedenen Salaten.

Als kleiner Stops, wie mich mein Vater oft nannte, mochte ich keinen Rinderbraten. Das Fleisch war mir immer zu fest oder zu zäh. Ich lutschte es nur aus und legte es dann ausgenuckelt auf den Tellerrand. Da das gute Fleisch natürlich viel zu schade in jener Zeit war, bekam ich dann an den Rindfleisch-Sonntagen eine doppelte Portion Brottaler mit viel Soße.



Die Brottaler-Masse wird in Stoffservietten oder Küchentüchern während des Kochens in Form gehalten

Sogar die Stoffserviette beziehungsweise das Geschirrtuch von der Zubereitung der Klöße wurde in einem Kochtopf auf dem Gasherd ausgekocht. Schließlich durften die Servietten nicht mit Waschpulver in Berührung kommen. Somit hatten sie einen extra Platz in der Küche und durften nicht zum Abtrocknen genommen werden.

Da der Brottaler-Geschmack so sehr für meine Kindheitserinnerungen steht, esse ich sie immer gerne. Doch natürlich hat sich seit damals einiges geändert. Meine Mutter kann leider keine Brottaler mehr kochen, doch dafür habe ich inzwischen zwei Enkelkinder, die ebenfalls schon Brottaler mögen. Vielleicht werden meine Enkelkinder später durch die Brottaler auch einmal an ihre Kindheit erinnert. ■



BROTTALER

Text, Rezept & Bilder:
Gerda Göttling

Trockenes Brot muss man nicht wegschmeißen. Mit den richtigen Tricks kann man daraus diese leckeren Brottaler zaubern. Sie sind ähnlich wie Semmelknödel und eignen sich als Beilage zu verschiedenen Gemüse- und Fleischgerichten. Doch wer Käse, Speck oder Kräuter mit in den Teig gibt, braucht fast gar nichts weiter auf dem Teller.



Tipp

Für viel Geschmack dürfen gerne ein kräftiges Brot oder auch Körnerbrötchen verwendet werden. Außerdem können verschiedene Varianten erstellt werden. Beispielsweise mit gewürfeltem Speck- oder Schinken-Stückchen, Spinat, Käse, Pilzen, Kräutern, getrockneten Tomaten, Cranberries, Datteln, gehackten Walnüsse oder Safran.

Zutaten

Das Altbrot (beziehungsweise Brezeln oder Brötchen) in kleine Würfel schneiden, auf ein Backblech verteilen und im Backofen bei 180°C goldgelb anrösten, dabei zweimal alles durchmischen.

Die Milch und Sahne erwärmen, mit den Gewürzen vermischen, über die gerösteten Brotwürfel gießen, mischen und gut 30 Minuten durchziehen lassen.

Zwiebelwürfel mit Butterschmalz anschwitzen, zuletzt die Kräuter dazugeben, kurz mit dämpfen, in die Teigmasse mischen und abschmecken. Nun kann der Teig auf verschiedene Weisen gegart werden.

Variante 1: Dampfgarer
Löffelweise die Teigmasse auf eine doppelte mikrowellenfeste Folie geben und zu einer Wurst zusammenrollen. Dabei müssen die Enden gut verknotet werden, was mit Küchengarn gut funktioniert. So kann

diese Wurst im Dampfgarer bei 100°C für etwa 30 bis 45 Minuten – je nach Dicke der Wurst – verbleiben.

Variante 2: Kochtopf
Für das Wasserbad wird die Folienwurst aus Variante 1 zusätzlich in Alufolie gewickelt. Die Enden werden gut zugedreht. Das Ganze kommt für rund 30 bis 45 Minuten in reichlich kochendes Wasser.

Variante 3: Geschirrtuch oder Stoffserviette
Die Serviette oder das Geschirrtuch mit Butter einstreichen, den Teig mittig auf das Tuch geben, gut zusammenfassen und das Tuch mit Küchengarn eng verknoten. Bei dieser Methode muss das Kochwasser auf jeden Fall noch gut gesalzen werden.

Variante 4: Backofen
Als Muffins kann der Teig in gebutterten Förmchen im vorgeheizten Backofen bei 180°C Heißluft für rund 35 Minuten gebacken werden. ■

- ▶ 300 g alte Brötchen, Brezeln oder Altbrot (nicht zu hart)
- ▶ 200 g Zwiebeln (gewürfelt)
- ▶ 150 g Sahne
- ▶ 100 g Milch
- ▶ 25 g Butterschmalz
- ▶ 4 Eier
- ▶ 1 kleine Knoblauchzehe (gehackt)
- ▶ 1 Bund Petersilie (alternativ verschiedene gehackte Kräuter)
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer
- ▶ Muskatnuss frisch gerieben
- ▶ Paprika edelsüß



Brot Laden



9,- EURO

Weiden-Brotkörbe

Diese praktischen Weidenkörbchen für den Esstisch gibt es in zwei Größen: Oval, 20 x 30 Zentimeter oder rund mit 26 Zentimeter Durchmesser. Da macht die Brot-Präsentation gleich noch mehr Spaß. Das Körbchen kommt aus Bosnien und wurde fair gehandelt. Beide Varianten kommen in Naturfarbe. 📦



5er-Set

15,95 EURO

Food Huggers

Food Huggers sind kleine Helfer in der Küche, mit denen das Wegschmeißen von Lebensmitteln und der Einsatz von Plastik reduziert werden. Food Huggers legen sich dicht um Obst oder Gemüse und halten sie dadurch schön frisch.

Auch Gläser kann man damit abdecken und somit auf Folie verzichten. Hergestellt aus weichem und BPA-freiem Silikon in Lebensmittelqualität, leicht zu reinigen, spülmaschinenfest. 📦



Avocado

11,95 EURO



17,95 EURO



6er-Set klein



4er-Set groß

19,95 EURO



15,- EURO

Schneidbrett Buche

Das Holz für dieses Schneidbrett stammt aus PEFC-zertifiziert nachhaltiger Forstwirtschaft aus Österreich und wird mit der größten Sorgfalt ohne Leim verarbeitet. Es verfügt über ein Griffloch und misst 40 x 24 Zentimeter. 📦

Die Getreidemühle

Hier passt alles zusammen – von innen und außen: Die leichte Handhabung, das stufenlos einstellbare Mahlwerk, extrem harte Mahlsteine und ein starker 360-Watt-Motor sowie die Einstell-Skala aus massivem Messing. Die „Oktagon 1“ von Hawos punktet mit starker Leistung und guten Ergebnissen beim Mahlen von Getreide und Gewürzen. Selbst bei feiner Einstellung ist das Mahlgeräusch noch angenehm. Mit einem Corpus aus massivem, gedämpften Buchenholz ist sie ein Schmuckstück in handwerklicher Perfektion. Die Mühle ist auch glutenfrei eingemahlen lieferbar. 📦



~~399,- EURO~~

Angebotspreis
299,- EURO
bis 31.01.2019

BROTBeutel

Leinen schützt Brot vor schneller Austrocknung und bietet ein ideales Klima für die Frischhaltung. Der Brotbeutel ist vorgewaschen, er ist also direkt benutzbar und wird bei erneutem Waschen nicht schrumpfen. Wenn eine Wäsche nötig ist, dann kalt oder bei 30 Grad in der Maschine – mit oder ohne Waschmittel, allerdings ohne Weichspüler.

Die Maße: 45x30 cm. 📦



21,- EURO

Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110



Die BROTSchürze

Wer gutes Brot backt, dem sind auch Umwelt und Produktionsbedingungen nicht egal. Und so wird die „Schürze zum Magazin“ aus zertifizierter Bio-

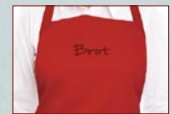
Baumwolle in Portugal gemäß den strengen Richtlinien des Global Organic Textile Standard (GOTS) gefertigt. In der gesamten Produktionskette werden die ökologischen und sozialen

Vorschriften eingehalten – vom Weben der Stoffe über das Färben bis hin zur Konfektion erfolgt in Portugal alles aus einer Hand. Das spart Transportwege und schont die Umwelt. Der Stoff ist hautfreundlich, atmungsaktiv, langlebig, pflegeleicht und knitterarm. Und dabei sieht die Schürze auch noch richtig gut aus mit ihrem schlichten, zeitlosen Design, dem geraden Halsausschnitt sowie Bändern aus Schürzenstoff. Sie ist etwa 80 Zentimeter breit, rund 86 Zentimeter lang und für häufiges Waschen bei 60 Grad geeignet.

Erhältlich in den Farben Reis, Chili, Mohn, Blaubeere und Ingwer. 🍷



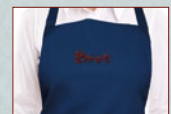
Reis



Chili



Mohn



Blaubeere



Ingwer

BROTLeinen

Bäcker-Leinen gehört zur Grundausrüstung einer französischen Bäckerei. Aber auch in der privaten Backstube ist das Material von großem Nutzen. Darin ruhen Teiglinge für Baguettes, Ciabatta, Brötchen und Kleingebäcke, geschützt vor Austrocknung, unter optimalen Reife-Bedingungen. Das außerordentlich stabile Material (380g/qm) gibt ihnen dabei idealen Halt.



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

Bei der ersten Wäsche schrumpft der Stoff um 6-8 Prozent. Er muss vor der ersten Benutzung nicht gewaschen werden und auch später genügt es, Mehl und eventuelle Teigreste trocknen zu lassen und die dann auszuklopfen. Sollten sich schwarze Flecken bilden, ist eine Wäsche empfohlen. Die Maße: 60x150 cm. 🍷

BROTKorb

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

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



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 Bäcker-Leinen nachlässt, während die Preise steigen. Ihr Ziel war es, dem beste Qualität zu einem angemessenen Preis entgegenzusetzen.

Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110





18,50 EURO

Bee's Wrap Baguette
33,5 x 66 cm



14,- EURO

Bee's Wrap Sandwich
33 x 33 cm



26,- EURO

Bee's Wrap
Frühstückspause



Bee's Wrap 3er-Set Käse
25 x 27,5 cm

22,- EURO



Natürliche Verpackung

Bee's Wrap wurde 2012 von Sarah Kaeck aus Vermont entwickelt. Als Mutter von drei Kindern, Hobby-Gärtnerin, Ziegen- und Hühnerhalterin stand sie vor der Frage: Wie kann ich Plastik in meiner Küche vermeiden? Sie brachte eine verlorene Tradition zurück, indem sie Baumwolle mit Bienenwachs, Jojoba-Öl und Baum-Harz behandelte und so eine waschbare und wiederverwendbare Alternative entwickelte.

Bee's Wrap ist eine innovative und zugleich ganz natürliche Art, Dinge zu verpacken und zu verschließen. Es handelt sich um Bio-Bauwolle (Global Organic Textile Standard zertifiziert), die mit Wachs aus nachhaltiger Bienezucht getränkt wurde. Dabei kommen zudem Bio-Jojoba-Öl und Baumharz zum Einsatz. Bee's Wrap ist frei von Plastik, komplett recycle- und sogar kompostierbar.

Diese natürliche Folie eignet sich hervorragend zum Verpacken von Brot oder Käse, für das Pausenbrot, aber auch zum Verschließen von Schüsseln während der Teiggare sowie zur Frischhaltung im Kühlschrank. Sie passt sich jeweils der Form an und (um)schließt sie perfekt. Trotz des angenehmen Bienenwachs-Aromas gehen keine Gerüche auf die Lebensmittel über. Die Folie lässt sich einfach mit kaltem Wasser abwaschen und immer wieder verwenden. ■

23,- EURO

Bee's Wrap 3er Set medium
25 x 27,5 cm



18,50 EURO

Bee's Wrap
Brot extra groß
43 x 58 cm



24,- EURO

Bee's Wrap 3er Set groß
33 x 35 cm



Back-Utensilien aus Bio-Kunststoff

Es handelt sich um Bio-Kunststoff-Produkte, die auf Grundlage nachwachsender Rohstoffe produziert wurden und nicht bioabbaubar sind. Das gewährleistet eine lange Lebensdauer in der Küche bei nachhaltiger und Umwelt-schonender Produktion.

Hauptbestandteil des Kunststoffes (Bio-PE) ist Zuckerrohr. Daher ist das Material kälte- und hitzebeständig von -40°C bis 80°C. Die Rohmaterialien werden mit sogenannten „Masterbatches“ eingefärbt. Das sind hochkonzentrierte Farbstoffe, die in der Produktion mit etwa 2 bis 4 Prozent dem Rohmaterial zugefügt werden.

Das Trägermaterial des Farbstoffs entspricht den verwendeten Biokunststoffen. Die Farbstoffe bestehen bei weiß aus Mineralien. Die bunten Farben bestehen aus Mineralien und chemischen Stoffen, da natürliche Farben den Verarbeitungstemperaturen von über 200°C im Produktionsprozess nicht standhalten.

Forschung und Entwicklung, Verwaltung, Vertrieb, Lager und Logistik, Verpackung in sozialen Einrichtungen sowie ein Teil der Produktion finden in Österreich statt. Ein weiterer Teil der Produktion erfolgt in Tschechien. Das Rohmaterial stammt aus Deutschland. ■

Schüssel mit Deckel
1 Liter: 5,50 EURO
2 Liter: 7,- EURO

Schneidbrett groß
32,4 x 26,5 x 0,7 cm: 10,- EURO

Teigkarten-Set zweiteilig
13,4 x 8,4 cm und 15 x 9,6 cm: 3,50 EURO (SET)

BROTBox
12 x 18 x 5 cm: 12,90 EURO

Sieb
21cm: 6,- EURO

Vegane Butterdose: 5,- EURO

Großer Schöpflöffel: 6,- EURO

Trinkhalme aus Papier (20 Stück): 6,- EURO

Die Bio-PE-Produkte sind

- frei von gentechnisch-veränderten Substanzen
- zu 98 Prozent aus nachwachsenden Rohstoffen gefertigt
- frei von schädlichen Substanzen
- in der EU hergestellt
- frei von tierischen Stoffen
- frei von Lebensmitteln in der Herstellung



Sie enthalten

- keine giftigen Schwermetalle
- keine bedenklichen Weichmacher (u.a. Phtalate)
- keine PVC/PCDV/chlorierte Verbindungen
- kein Melamin oder Formaldehyd
- keine gentechnisch-veränderten Substanzen
- keine Rohmaterialien tierischen Ursprungs

Vejibag

Vejibags sind die Alternative zu Plastikbeuteln. Das Gemüse bleibt länger frisch und die Umwelt wird geschont. Die Beutel bestehen zu 100 Prozent aus ungefärbter Bio-Baumwolle. Es gibt zwei Größen: Vejibag „Standard“ und Vejibag „Lang“. ■



Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110





Der Gär-Automat

Beim Brotbacken gibt es einen wichtigen Zusammenhang zwischen Zeit und Temperatur. Und 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 steigt von der Aluminium-Heizplatte auf und erwärmt die Zutaten. Hefe verdoppelt ihre Aktivität pro 5°C Temperatur.

Braucht ein Teig also bei 25°C eine Stunde, so sind es bei 30°C schon nur noch 30 Minuten. Bei 20°C hingegen zwei Stunden. Das macht deutlich, wie schon 2°C die Teigreife beeinflussen. 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.

für das Gären von zwei Backblechen oder vier Brotkästen. Backbleche sollten 36,2 cm x 30,5 cm oder kleiner sein. Brotkästen sollte etwa 7,5 cm hoch sein, sodass die maximale Höhe des gegärten Brotteiges 10 cm ist. Das Set besteht aus einem Edelstahl-Gestell mit zwei Aluminiumträgern. Maße des Gitters 31,2cm x 36,5cm.

Zusätzliches Gärblech für den Brod & Taylor Gärautomaten. ■



179,- EURO

Das **Zusatzgitter-Set** verdoppelt die Kapazität des Brod & Taylor-Gärautomaten ideal



30,- EURO



12,- EURO



249,- EURO

Kinderleicht mahlen

Die Mockmill-Geräte erlauben jederzeit frisch gemahlene 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

Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110



BROTmesser, Hamburger

Dieses Brotmesser ist etwas ganz besonderes. Anders als die meisten Brotmesser hat es keinen Wellenschliff, sondern eine glatte Klinge. Die Form dieses Windmühlen-Messers hat seinen Ursprung im Alten Land, einem landwirtschaftlich geprägten Stadtteil der Hansestadt Hamburg. Es wurde vor allem genutzt, um das Brot direkt in der Hand – vor allem vor der Brust – zu schneiden. Daher die für eine Brotmesser relativ kurze Klinge, die aber absolut alltagstauglich ist und mit der auch große Laibe gut geschnitten werden können.



42,- EURO

Griff:	Kirsche mit BROT-Logo
Nieten:	Aluminium
Klinge:	carbon
Oberfläche:	feingepließtet
Klingenlänge:	ca. 182 mm
Gesamtlänge:	ca. 305 mm

Ein weitere Besonderheit ist die Verwendung von nicht-rostfreiem Carbonstahl. Die Carbonstahlklingen gibt es schon seit jeher, lange bevor der rostfreie Stahl – auch oft als Edelstahl bezeichnet – erfunden wurde. Charakteristisch für rostfreie Klingen sind der Zusatz Chrom (ca. 14%) – das macht sie überhaupt erst rostfrei – und der in der Regel niedrigere Kohlenstoffgehalt. In Europa haben mittlerweile die rostfreien Messer die Carbonstahlmesser fast völlig verdrängt, obwohl diese an sich zum Schneiden besser geeignet sind. Aufgrund ihres reichen Kohlenstoffgehaltes (bei uns über 0,8%) können sie höher gehärtet und damit dünner und schärfer geschliffen werden. Zudem sind sie langlebiger. Etwas Eisen löst sich beim Schneiden von der Klinge, microfein. Dieser Mikrokorrosionsprozess führt dazu, dass von dem Messer kontinuierlich und gleichmäßig Material abgetragen wird, und zwar rundherum. So wird die Klinge in sich immer dünner, behält aber ihren ursprünglichen, spitzen Schneidwinkel und hält demzufolge ihre Schärfe. ■

BROTmesser, Ellenlang

Mit einer Klingenlänge von 26 Zentimetern ist dieses wunderschöne BROTmesser der Marke Windmühle zum Schneiden von großen Landbroten geradezu wie geschaffen. Nutzt man diese Länge richtig aus, schneidet man eine Scheibe schon mit zwei, maximal drei Mal Sägen vom Laib. Wie die meisten Windmühlen-Messer ist auch die Klinge vom „Ellenlang“ sorgsam von Hand blaugepließtet. Durch die so entstehende Glätte und Feinheit gleitet das Messer besonders leicht durch das Brot. Der Griff ist aus hochwertigem Kirschholz.



Die Brotsäge hat hoch geschliffene Wellenzähne in der Art des „Solinger Dünnschliffes“, die von Hand auspoliert werden. Das macht sie besonders scharf und ist maßgeblich wichtig für leichtes Schneiden auch härterer Brote. Die einzelnen Zähne an der Schneide sind dünner als bei herkömmlichen Wellenschliffen. Das macht sie um ein Vielfaches schärfer, aber auch etwas empfindlicher. Kleine Grate, die sich in den einzelnen Zähnen bei Gebrauch bilden können, sind bei diesem Wellenschliff völlig normal und tun der hohen Schneidfähigkeit keinen Abbruch. Das Ergebnis aller dieser Eigenschaften ist ein ungemein scharfes, langlebiges Brotsägemesser. ■



79,- EURO

Griff:	Kirsche mit BROT-Logo
Nieten:	Aluminium
Klinge:	rostfrei
Oberfläche:	blaugepließtet
Klingenlänge:	ca. 260 mm
Gesamtlänge:	ca. 400 mm

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. ■

Mockmill
100

~~199,- EURO~~

Angebotspreis
159,- EURO
bis 31.01.2019



Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110



SONNENKRUSTIES

Schwierigkeitsgrad:	☆☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Japanische Hefe
Teigkonsistenz:	bindig
Zeit gesamt:	15 Stunden
Zeit am Backtag:	2 Stunden
Backzeit:	20 Minuten
Starttemperatur:	240°C
Backtemperatur:	240°C
Schwaden:	beim Einschießen, nach 10 Minuten ablassen

Auch in der dunklen Jahreszeit kann man sich etwas „Sommer-Feeling“ auf den Teller holen. Zum Beispiel mit diesen Sonnenkrustis. Sie bekommen durch das italienische Hartweizenmehl „Semola Di Grano Duro Rimacinata“ in Verbindung mit japanischer Hefe ein vollmundiges, leichtes Aroma. Die duftenden, knackigen Brötchen schmecken aber nicht nur im Winter.




Zutaten

- ▶ 800 g Hartweizenmehl
- ▶ 650 g Wasser (heiß)
- ▶ 370 g japanische Hefe (alternativ Lievito Madre)
- ▶ 200 g Hartweizengrieß
- ▶ 28-30 g Salz
- ▶ 4 g Kurkumapulver (und etwas mehr zum Bestreuen)

INFO

Einen ausführlichen Bericht über die Japanische Hefe und ihre Herstellung gibt es in BROT, Ausgabe 6/2017 sowie in der BROTFibel Sauerteig. Erhältlich unter www.brot-magazin.de/einkaufen oder als Digital-Ausgabe in der BROTAApp (iOS und Android).

Rezept & Bilder: Bärbel Adelhelm

 /Alltagstipps-und-Rezepte-einer-schwäbischen-Allrounderin-990114201022031

- ☉ Den Grieß mit dem heißen Wasser verrühren und etwa 30 Minuten stehen lassen.
- ☉ In den noch warmen Teig die japanische Hefe, das Salz, das Mehl und das Kurkumapulver geben.
- ☉ Mit einer Küchenmaschine verkneten, nach 7 bis 8 Minuten auf eine Arbeitsplatte kippen und mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.
- ☉ Den Teig wieder zurück in eine große Schüssel geben und zugedeckt bei Raumtemperatur über Nacht stehen lassen.
- ☉ Nach dieser Gehzeit den Teig auf eine bemehlte Arbeitsplatte stürzen und 90-Gramm-Teiglinge abstechen. Diese rund formen und mit dem Schluss nach oben auf ein mit Hartweizenmehl bestreutes Leinentuch geben. 60 Minuten abgedeckt gehen lassen.
- ☉ Die runden Teiglinge mit leichtem Druck länglich walzen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben – Schluss nach unten. Noch einmal 20 Minuten stehen lassen.
- ☉ Mit einem scharfen Messer in der Mitte einschneiden und mit einer sauberen Schere die Zacken aus der Mitte heraus einschneiden. Mit weiterem Kurkuma leicht bestreuen.
- ☉ Den Backofen auf 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen und die Teiglinge unter reichlich Schwaden einschießen und für insgesamt 20 Minuten backen. Nach 10 Minuten den Schwaden ablassen. 🍴

Kochen mit Brot

Brot ist nicht nur pur oder mit Belag ein Genuss, es wird weltweit auch als Zutat beim Kochen verwendet. In manchen Fällen erlebt altes Brot auf diese Weise seinen zweiten Frühling, in anderen ergänzt Frischgebackenes die übrigen Zutaten und hebt das Geschmacks-Niveau.

Rezepte und Styling: Stevan Paul

Bilder: Andrea Thode

Ramen-Nudeln
mit Brot-Dashi



Zucchini-Brot-
Tortilla



Migas à
Alentejana



Brioche-
Muffins



Ramen-Nudeln mit Brot-Dashi

Dashi, die klassische Würz-Basis für japanische Ramen-Nudel-Suppen, wird eigentlich aus Kombu-Algen und Bonito-Flocken hergestellt. Mit einer Kombination aus Altbrot, Sardellen und Sojasauce gelingt jedoch ein faszinierend komplexer, aromatischer Fond, der durchaus ans Original erinnert und eine duftende Grundbrühe ergibt, die vielfältig einsetzbar ist.

Zutaten (Für 4 Personen)

Soja-Eier

- ▶ 4 Eier (M)
- ▶ Sojasauce für die Eier

Ramen-Suppe

- ▶ 1 l Hühnerbrühe
- ▶ 50 ml Sojasauce (+ 3 EL Sojasauce für die Schnitzel)
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 20 g frischer Ingwer
- ▶ 4 Sardellenfilets (eingelegt in Öl, wahlweise gesalzen, diese Sardellenfilets dann kurz kalt abspülen)
- ▶ 2 Scheiben (altes) Schwarz- oder Graubrot
- ▶ 2 Scheiben Schweinenacken, dünn aufgeschnitten (ca. 150-180 g zusammen)
- ▶ Öl
- ▶ 200 g Ramen-Nudeln (wahlweise chinesische Mie-Suppennudeln)
- ▶ 1 Frühlingszwiebel
- ▶ 2-4 EL Röstzwiebeln
- ▶ Salz

● Die Eier anpieken und 8-10 Minuten kochen.

● Eier in kaltem Wasser abkühlen und pellen, dann in Gläsern oder einem hohen schlanken Gefäß schichten und mit Sojasauce bedecken. 2-3 Stunden können die Eier ziehen, dabei werden sie immer dunkler und würziger – Geschmackssache.

● Hühnerbrühe mit der Sojasauce in einen Topf geben. Knoblauch und Ingwer in Scheiben schneiden, zugeben und aufkochen.

● Sardellen und Brotscheiben zugeben und nochmals aufkochen.

● Vom Herd nehmen und 10 Minuten ziehen lassen, dann die Brühe vorsichtig durch ein mit Küchentuch ausgelegtes Sieb passieren.

● Schnitzel in mundgerechte Mini-Schnitzel schneiden und in einer Pfanne in sehr heißem Öl scharf anbraten.

● Mit 3 EL Sojasauce ablöschen, durchschwenken und auf einen Teller geben.

● Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.

● Frühlingszwiebel in feine Scheiben schneiden.

● Nudeln abgießen und auf Schüsseln verteilen. Mit kochender Brühe auffüllen. Eier halbieren und mit den Schnitzeln, Frühlingszwiebeln und Röstzwiebeln anrichten. ■





Zubereitungszeit



20 Minuten

(plus 2-3 Stunden für die Soja-Eier)



Zucchini-Brot-Tortilla

Basis der klassischen spanischen Tortilla sind Kartoffeln oder Reis, kombiniert mit Gemüse(-Resten), zusammengehalten von Ei. Mit Altbrot funktioniert das auch ganz prima und gelingt saftig-köstlich.



● Brot in Scheiben, dann in Streifen schneiden.

● Zwiebel und Knoblauch pellen, Zwiebel in feine Streifen schneiden, Knoblauch fein würfeln.

● Eier verrühren und mit Brot und Zwiebeln und Knoblauch vermengen. Die Masse leicht salzen, mit Chili würzen und 10 Minuten quellen lassen.

● Zucchini auf der Reibe in Streifen hobeln, salzen und 10 Minuten ziehen lassen.

● Die Zucchinistreifen trocken ausdrücken und unter die Brot-Ei-Masse rühren. Eventuell mit Salz nachwürzen.

● Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen, die Masse hinein geben und stocken lassen. Dann 3-4 Minuten goldbraun braten. Die Tortilla mit der knusprigen Seite auf einen großen Teller gleiten lassen. Die Pfanne darüber stülpen, den Teller mit einer Hand von unten fassen, an die Pfanne drücken und mit der Pfanne drehen. Jetzt die andere Seite weitere 3-4 Minuten goldbraun braten. Dazu passt grüner Salat. 🥗

Zutaten

(für 4 Personen)

- ▶ 150 g Chiabatta (oder anderes, helles Brot)
- ▶ 300 g Zucchini
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 6 Eier
- ▶ Salz
- ▶ Chili nach Geschmack
- ▶ 4-6 EL Olivenöl

Zubereitungszeit



25 Minuten

Migas à Alentejana

Dieses Brot-Omelette ist ein herrliches „Resteessen“ aus der Region Alentejo in Portugal: Migas (Brotkrumen), Brot vom Vortag, das mit Brühe, Zwiebeln und Knoblauch zunächst zu Brei gekocht und dann in der Pfanne zum „Omelette“ gebraten wird, serviert mit Tomatensalat.

Zutaten (Für 4 Personen)

Salat

- ▶ 300 g Tomaten
- ▶ 1 rote Zwiebel
- ▶ 3-4 Zweige Koriander
- ▶ 4 Zweige Petersilie
- ▶ 2 EL Rotweinessig
- ▶ 5 EL Olivenöl

Migas

- ▶ 300 g helles Sauerteigbrot oder Maisbrot
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 1-2 Knoblauchzehen
- ▶ Olivenöl
- ▶ 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- ▶ Chili nach Geschmack
- ▶ 300-450 ml kräftige Fleischbrühe (wahlweise Gemüsebrühe)
- ▶ 2 Eier (M)
- ▶ 4 Zweige glatte Petersilie
- ▶ 1/2 Bund Koriander

- Für den Salat die Tomaten würfeln.
- Die Zwiebel pellen, in feine Spalten schneiden und mit den Tomaten mischen.
- Koriander und Petersilie zupfen und untermengen. Den Salat mit Essig und Öl anmachen, mit Salz würzen und beiseite stellen.
- Das Brot im Mixer grob häckseln.
- Zwiebel und Knoblauch pellen und fein würfeln.
- 3 EL Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin weich schmoren.
- Das Brot zugeben, mit Paprikapulver und einem Hauch Chili bestäuben und unterrühren, mit Salz würzen.
- Dann etwas Brühe zugeben, die Menge ist abhängig vom verwendeten Brot, in der Pfanne sollte das Brot aber unter Rühren in wenigen Minuten geweicht und zu einem teigartigen, etwas festeren und formbaren Brei werden.
- Den Brei in eine Schüssel geben, handwarm abkühlen und ausdampfen lassen. Nacheinander die Eier unterrühren.
- Die Masse jetzt wahlweise im Ganzen oder in 4 Portionen in einer großen, beschichteten Pfanne in 3-4 EL heißem Öl von jeder Seite 4-5 Minuten goldbraun braten. Mit dem Tomatensalat servieren. ■



Zubereitungszeit



25 Minuten

(plus etwa 15 Minuten zum
Abkühlen des Brotteiges)



Brioche-Muffins

Ein luftiges Soufflee aus übrigem Brioche, Milchbrötchen oder Zopfbrot – begleitet von Vanillecreme und einem Beeren-Kompott, das nur mit Marmelade gesüßt ist. Sieht super aus, ist ruckzuck gemacht und schmeckt: himmlisch.

- ☉ Soufflee: Eine 6-Loch-Muffin-Form dünn mit Butter austreichen, mit Semmelbröseln „panieren“. Den Ofen auf 200 Grad heizen.
- ☉ Das Altbrot sehr fein würfeln, das geht am besten mit einem Sägemesser.
- ☉ 1 Ei trennen, das Eiweiß und eine Prise Salz mit den Quirlen des Handrührgeräts steif schlagen.
- ☉ Eigelb und ganzes Ei mit der Sahne verquirlen.
- ☉ Die Brot-Würfel locker untermengen, dann das steife Eiweiß unterheben.
- ☉ Die Masse in die Muffinform verteilen. Im Ofen 15 Minuten goldbraun backen. Mit Puderzucker bestäuben.
- ☉ Beerenkompott und Vanillecreme: Die Beeren mit dem Zitronensaft und der Marmelade aufkochen, beiseite stellen.
- ☉ Vanillejoghurt mit Schmand cremig rühren.
- ☉ Die gestürzten Muffins auf Vanillecreme mit Beerenkompott servieren. ■

Zutaten (für 6 Muffins)

- ▶ etwas weiche Butter für die Form
- ▶ 3 EL Semmelbrösel
- ▶ 250 g Brioche, Zopfbrot oder Milchbrötchen
- ▶ 2 Eier (M)
- ▶ Salz
- ▶ 100 ml Schlagsahne
- ▶ Puderzucker nach Geschmack

Beerenkompott und Vanillecreme

- ▶ 300 g gemischte Beeren TK (aufgetaut)
- ▶ 1/2 Zitrone
- ▶ 60-80 g Beerenmarmelade
- ▶ 250 g Vanillejoghurt
- ▶ 50 g Schmand

Zubereitungszeit



20 Minuten

(plus 15 Minuten Backzeit)



Tipps und Tricks für einen **entspannten** Urlaub

Glutenfrei reisen

Vor dem Start in den Urlaub steht einiges an Planung und Vorbereitung an. Wer dann noch an einer Glutenunverträglichkeit leidet, kann vor einer ziemlichen Herausforderung stehen. Doch wenn man ein paar einfache Dinge beachtet, steht einem entspannten, glutenfreien Urlaub nichts im Weg.

Das Wichtigste beim Reisen, wenn man kein Gluten verträgt ist, dass man sich auf keinen Fall von der Krankheit davon abhalten lässt, in den Urlaub zu fahren. Aus dem Alltag herauszukommen und zu entspannen ist wichtig, um neue Kraft zu sammeln. Außerdem gibt es zahlreiche schöne Ecken auf der Welt, die man sonst nicht sehen würde.

Bei der Wahl des Urlaubsziels kann man berücksichtigen, dass einige Länder und Regionen absolute Vorreiter sind, was das Angebot an glutenfreien Speisen in Hotels und Restaurants angeht. Dazu zählen zum Beispiel Australien, die USA, Italien und Skandinavien. Wer hier Urlaub macht, hat es von vornherein leichter, vor Ort glutenfreie Produkte oder Restaurants mit glutenfreien Gerichten zu finden. Doch auch in anderen Regionen muss man nicht auf glutenfreie Lebensmittel verzichten.

Besonders für die ersten glutenfreien Urlaube bietet sich eine Unterkunft mit Selbstverpflegung an, zum Beispiel eine Ferienwohnung. Das hat den Vorteil, dass man die Speisen selbst zubereiten kann und somit auch genau weiß, dass sie glutenfrei sind. Die Küchensilien in der Ferienwohnung sollten vor dem Gebrauch geprüft werden, ob sie sauber sind, um eine Kontamination mit nicht glutenfreien Speisen der vorherigen Nutzer zu vermeiden. Toaster sollte man selbstver-

ständig wegen der glutenhaltigen Krümel nicht verwenden. Alternativ kann man Brot und Brötchen im Backofen kurz erwärmen oder man nimmt „Toaster Bags“ mit. Das sind kleine Beutel, in die man das glutenfreie Brot zum Toasten geben kann. Wer sich nicht selbst verpflegen möchte, sollte ein Hotel oder eine Unterkunft auswählen, die sich mit glutenfreier Küche auskennt. Das klärt man am besten vor der Buchung direkt ab.

Um ohne Sorge glutenfrei unterwegs zu sein, sollte man im Vorfeld der Reise recherchieren, welche Restaurants glutenfreie Speisen anbieten und wo man am besten glutenfreie Produkte kaufen kann. Hier bieten sich vor allem Erfahrungs- und Reiseberichte von glutenfreien Bloggern oder Tipps in den Sozialen Medien an. Aber auch die Tourismusämter vor Ort oder Interessensgruppen wie Zöliakieverbände können hier weiterhelfen.


Auch wenn die Recherche ergeben hat, dass es am Urlaubsort ohne Probleme möglich ist, glutenfreie Produkte zu kaufen, sollte man vor allem für die An- und Abreise einige glutenfreie Snacks mitnehmen. Auch eine kleine „Notration“ an glutenfreiem Brot und Keksen, am besten einzeln eingepackt, ist absolut zu empfehlen. Um sich vor Ort verständigen zu können, ist es außerdem praktisch, wenn man die wichtigsten Vokabeln, wie „glutenfrei“, „Zöliakie“ oder „glutenfreies Essen“ in der Landessprache kennt.

Glutenfrei unterwegs zu sein, ist nicht so einfach wie ohne eine Lebensmittelunverträglichkeit zu reisen, aber mit etwas Vorbereitung funktioniert es sehr gut und man lernt manchmal Ecken oder Restaurants vor Ort kennen, die man sonst nie besucht hätte.

Text & Bilder: Yvonne Buschhaus

 @glutenfrei_frollein

 www.facebook.com/glutenfreifrollein

 www.glutenfrei-frollein.de



Glutenfrei unterwegs auf Sardinien – oftmals ist die Versorgung mit glutenfreier Nahrung im Ausland gar nicht so schwierig, wie man zunächst denkt



Glutenfreie **Reiseerlebnisse** von Yvonne Buschhaus und Frank Leichtle

Pizza am Strand und Überraschung in den Alpen

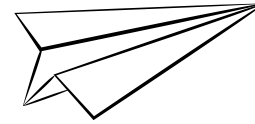
Wer auf Gluten verzichtet und gerne reist, erlebt viel und kann daher auch nützliche Tipps an andere Betroffene weitergeben. So wie die Blogger Yvonne Buschhaus und Frank Leichtle. Beide haben schon einige Erfahrungen gesammelt und teilen hier ihre wichtigsten Tipps für Neulinge und ein paar Anekdoten.



Ein Highlight für Yvonne Buschhaus war die frische glutenfreie Pizza, die es direkt am Strand in Sardinien gab



Yvonne
Buschhaus



„Seit über vier Jahren ernähre ich mich aufgrund von Zöliakie glutenfrei. Natürlich auch auf Reisen. Auch wenn die Reisevorbereitungen durch die vorherige glutenfrei-Recherche nun etwas aufwändiger sind und meine Koffer aufgrund von glutenfreiem Proviant meist etwas voller werden, ist mein Fazit positiv: Glutenfreies Reisen klappt super.“

Von Costa Rica, über Südafrika bis Italien – nach meiner Zöliakie-Diagnose war ich viel unterwegs und habe festgestellt, dass das Thema glutenfreie Ernährung fast überall bekannter und präsenter ist als in Deutschland. Meine erste Reise, auf der ich mich glutenfrei ernähren musste, führte nach Costa Rica. Das Reiseziel war fürs glutenfreie Reisen ein Glücksgriff. Dabei hatten wir gebucht, bevor ich von meiner Zöliakie wusste. Ich war überrascht, dass es im kleinen Costa Rica sogar ein komplett glutenfreies Hotel gab. Natürlich haben wir dort eingchecked und glutenfrei geschlemmt.

Die costa ricanischen Gerichte waren stets frisch zubereitet und meist von Natur aus glutenfrei, mit frischen Früchten und Gemüse, Fisch und Fleisch und als Beilage häufig Reis. Auch aus Mais wurde dort viel gebacken und gekocht. Das habe ich zum Beispiel schätzen gelernt, als für mich extra frische Maisfladen für ein Picknick während eines Gruppenausflugs in den Regenwald gebacken wurden. Da dies an einer recht entlegenen Ecke des Landes war, hatte ich absolut nicht mit einer glutenfreien „Extrawurst“ gerechnet.

Solch positive kulinarische Überraschungen habe ich schon häufiger erlebt: Als wir in einer Bar in der Nähe von Kapstadt in Südafrika zum Sundowner waren, gab es nichts ersichtlich Glutenfreies auf der Karte. Auf meine vorsichtige Nachfrage hin, ob es etwas Glutenfreies gäbe, wurde geantwortet, dass ich selbstverständlich

Selbst in Südafrika finden sich glutenfreie Speisen



alle angebotenen Sandwiches auch auf glutenfreiem Brot bekommen könnte. Wow, ein glutenfreies Sandwich mit Meerblick zum Sonnenuntergang.

Aber meine beiden absoluten glutenfreien Reisehighlights habe ich auf Sardinien erlebt: In einer Eisdiele gab es glutenfreie Eishörnchen und bei der Bestellung hat die Bedienung sogar ohne Aufforderung einen neuen Eisspatel genommen und Eis von einer vorher unangetasteten Stelle genommen, um sicher zu gehen, dass das Eis nicht mit Gluten kontaminiert war. Endlich wieder einmal ein Eis im Hörnchen essen statt im Becher – ein Traum. Das zweite unvergessliche Erlebnis war, dass es an einer Strandbude in der Nähe von Orosei glutenfreie Pizza gab. Somit konnte ich eine glutenfreie Pizza am Strand essen.

Durch die Zöliakie bin ich schon häufiger an Orte gelangt, die ich sonst auf meinen Reisen nicht besucht oder entdeckt hätte. Auf Mallorca war ich beispielsweise in einer Bar, von der ich zuvor durch einen glutenfreien Instagram-Kanal erfahren hatte. In dieser Bar in Llucmajor gab es (glutenfreie) Burger zu essen und außerdem waren hauptsächlich Einheimische anzutreffen. Das ist auf Mallorca, zumindest während der Saison, eher die absolute Ausnahme.

Insgesamt ist es natürlich komplizierter, glutenfrei zu reisen. Oft wünsche ich mir, dass ich wie früher einfach unbesorgt alle lokalen Gerichte durchprobieren kann. Nun muss ich vorher recherchieren und vor Ort nachfragen – und oft verzichte ich lieber, wenn ich mir unsicher bin, ob ein Gericht wirklich glutenfrei ist. Aber auf der anderen Seite freue ich mich umso mehr, wenn es – teils unverhofft – leckere glutenfreie Gerichte gibt.“

„Als ausgewiesener Genussmensch gehören das Reisen und gerade die damit verbundenen Köstlichkeiten, die die jeweilige Länderküche zu bieten hat, zu meinen Highlights im Urlaub. Vor der Diagnose meiner Unverträglichkeiten habe ich meine Reisen auch nicht rund um die Sehenswürdigkeiten geplant, sondern nach den vielen Restaurants, Bäckereien, Patisserien, Chocolaterien und Cafés, die ich besuchen wollte. Auf diese Weise komme ich an den touristischen Attraktionen ganz automatisch vorbei, lerne aber fernab von den Touristenströmen wunderschöne Ecken kennen, die es sich anzuschauen lohnt.

So mache ich das noch heute, wenn ich mich für ein Urlaubsziel entschieden habe. Mit dem kleinen Unterschied, dass ich jetzt eben nach glutenfreien kulinarischen Angeboten recherchiere, um es mir im Urlaub so richtig schmecken zu lassen. Vielleicht befindet sich ja ganz in meiner Nähe die eine Bäckerei, die sich auf die Herstellung von frisch gebackenem glutenfreiem Brot spezialisiert hat. Oder die kleine Patisserie um die Ecke, mit leckeren glutenfreien Törtchen.

Zu beachten gilt natürlich im Vorfeld der Planung, welcher Urlaubstyp man ist: Lieber Hotelgast mit gebuchter Verpflegung oder doch eher Selbstversorger? Mein Tipp für die Hotelsuche: Man sollte sein Reiseziel festlegen und recherchiert dann sorgfältig im Internet. Viele glutenfreie Blogs geben hier Anregungen und Erfahrungen weiter. Falls schon vorhanden, helfen einem auch die Bewertungen von anderen Hotelgästen weiter, die sich glutenfrei ernähren. Zur Sicherheit sollte man eine Mail an die Hotels schreiben, die einem besonders zusagen und sich schriftlich bestätigen lassen, dass glutenfreie Kost angeboten wird. Zusätzlich sollte man nachfragen, ob zum Frühstück frische Brötchen oder Brot gebacken werden, oder ob alles – wie meist – aus der „Tüte“ kommt. Falls das Hotelpersonal hier mit Auskünften nicht kooperativ ist, kann man meist auch vor Ort keine große Rücksicht erwarten. Nicht ist enttäuschender, als jeden Abend an das Salatbuffet geschickt zu werden oder sich den Urlaub durch gesundheitliche Probleme verderben zu lassen.

Ich bin ja eher der Selbstversorger-Typ im Urlaub und gehe seit Jahren nur noch selten in ein Hotel. So muss ich zwar etwas mehr Zeit in die „Nahrungssuche“ investieren – aber dafür habe ich viel mehr Abwechslung im Speiseplan, lerne die einheimische Küche und die Menschen dahinter authentischer kennen. Diese Art von Urlaub bietet etwas mehr

Sicherheit, was die Ernährung bei Zöliakie oder Unverträglichkeiten angeht. So kann man sein Frühstück ganz individuell gestalten und am Abend geht es in ein Restaurant oder man kocht gemütlich in seiner Ferienunterkunft ein leckeres glutenfreies Essen.

Ein Tipp, der mir auf Reisen oft weitergeholfen hat, ist es, mit Menschen vor Ort offen zu reden und selbstbewusst mit Zöliakie oder Unverträglichkeit umzugehen. Dabei erfährt man oft die echten Geheimtipps. Es gibt keinen Grund, sich zu verstecken oder sich mit weniger als möglich zufrieden zu geben. Es soll doch die schönste Zeit des Jahres werden.

So passierte es mir auf einer abgelegenen Almhütte im Herbsturlaub im Pinzgau, dass ich tatsächlich einen mit Liebe zubereiteten, glutenfreien Kaiserschmarrn serviert bekommen haben. Nach einer anstrengenden Wanderung, die immer nur bergauf ging, kam ich müde und hungrig auf der Lindl-Alm an. Und meine Enttäuschung hätte nicht größer sein können, als ich die kleine Speisekarte überflogen hatte – rein gar nichts ohne Gluten stand darauf. Etwas genervt rief ich die nette Kellnerin Aline an den Tisch und fragte nach einer glutenfreien Alternative. Und schon fand ich mich in einem angeregten Gespräch wieder, da auch sie auf Gluten verzichten muss. Aus diesem Grund gab es glutenfreies Mehl auf der Hütte. Übrigens, der Kaiserschmarrn, hier „Almwuzl“ genannt, schmeckte fantastisch.

Aline gab mir noch viele Ratschläge zu Restaurants und für einen Supermarkt – namens Merkur – ganz in der Nähe, der frisch gebackenes glutenfreies Brot und Brötchen im Sortiment hatte. Nichts wie hin, und tatsächlich habe ich dort ein frisches „Körndlbrot“ und knackige Brötchen gefunden. Das Brot war eines der besten, nicht selbst gebackenen Brote, das ich seit langem genießen durfte. Man konnte es auch tiefgefroren an der Brottheke kaufen und zu Hause bei Bedarf selbst aufbacken.

Ein anderes, nicht so schmackhaftes, aber gut gemeintes Erlebnis hatte ich im Winterurlaub im Tannheimer Tal, auch in Österreich. Unsere Vermieterin Kathrin, die ungemein zuvorkommend war, wollte mir etwas Gutes tun. Und so lag zu meiner großen Freude eines Morgens beim angebotenen Brötchenservice auch eine extra Tüte mit frisch gebackenem, glutenfreiem Körnerbrot für mich vor der Tür. Total glücklich über die unerwartete Aufmerksamkeit, landete das Brot sogleich auf dem Frühstückstisch. Ich begann das Brot anzuschneiden, sägte und sägte und bekam tatsächlich eine Scheibe von dem harten und trockenen „Etwas“ abgeschnitten. Anstandshalber probierte ich das Brot mit reichlich Belag, aber auch der konnte nichts mehr retten – es war nicht genießbar. Im Nachhinein erfuhr ich, dass sich der heimische Bäcker auf Anfrage von Kathrin zum ersten Mal am glutenfreien Backen probiert hatte, eigentlich eine tolle Geste. Aber wie man sieht, ist hier noch kein Meister vom Himmel gefallen.

INTERESSANTE LINKS

Vorschläge für glutenfreien Reiseproviant:

<http://glutenfrei-frollein.de/glutenfrei-unterwegs-tipps-und-tricks>

Glutenfreie Restaurantkarten in der Landessprache:

<https://www.wayfair.de/ideen-und-inspiration/gewusst-wie-glutenfrei-auf-reisen-S12763.html>

„Bitte an den Koch“ der Deutschen Zöliakie Gesellschaft (zum Download für Mitglieder):

<http://www.dzg-online.de/bitte-an-den-koch.670.0.html>

Tipps rund um den Urlaub, viele glutenfreie Restaurants und Einkaufsmöglichkeiten:

<https://mannisstglutenfrei.com/category/zu-gast>



Frank Leichtle bekam auf einer österreichischen Alm völlig unverhofft frischen Kaiserschmarrn serviert – natürlich glutenfrei

Ein Tipp für die Urlaubsvorbereitungen ist es, im Vorfeld einige glutenfreie Backwaren vorzubereiten, die man am Zielort – zumindest an den ersten Tagen – essen kann





Ein wichtiger Tipp für mehr Brot-Genuss im Urlaub – ganz egal ob im Hotel oder als Selbstversorger: Ich backe vor der Abreise noch ein oder zwei frische Brote oder einige Brötchen. Dabei verwende ich eher dunkle Mehle und einen hohen Anteil an Nüssen und Körnern. Falls ich vor Ort ein Gefrierfach habe, was meist der Fall ist, schneide ich das frische Brot in Scheiben und vakuumiere es in Tüten portionsweise ein. Dann lege ich es vor der Autofahrt oder dem Flug zwischen die Kleidung in meinen Koffer und los kann es gehen. Am Urlaubsort landen das Brot oder die Brötchen dann gleich im Gefrierfach. So habe ich oft den ganzen Urlaub über genügend Vorrat. Im Ofen oder Toaster (Toastbags nicht vergessen) kurz aufgebacken, mit regionalen Zutaten belegen und genießen.


Das funktioniert natürlich auch in serviceorientierten Hotels. Jedes Hotel hat eine Gefriermöglichkeit, die das Küchenpersonal sicher auch seinen Gästen zur Verfügung stellt. So kann man sich morgens ein paar Scheiben davon aufbacken und zum Frühstück servieren lassen. Hat das Hotel ein Frühstücksbuffet, stehen da meist Toaster, so kann man seine Backwaren selbst aufbacken – Toastbags nicht vergessen. Alternativ kann man Brot oder Brötchen vor Ort in der Minibar des Hotels lagern. So bleibt es zumindest die ersten Tage frisch, bis man am Urlaubsort die Möglichkeiten frei von Gluten erkundet hat.“

Frank Leichtle

Text & Bilder: Frank Leichtle

 @mannisstglutenfrei

 /Mann-isst-glutenfrei-2025699744114324

 www.mannisstglutenfrei.com





NEUJAHRSBREZEL

Dieses leicht süßlich schmeckende Hefengebäck wird traditionell zu Neujahr gebacken und verspeist. Die Flohsamenschalen im Teig sorgen im Brezelteig nicht nur für einen ausgewogenen Flüssigkeitshaushalt, sie halten diese auch länger frisch.

☉ Die Flohsamenschalen in 250 Gramm Milch rühren und 10 Minuten quellen lassen.

☉ Die restlichen Zutaten hinzugeben und 5 Minuten auf niedrigster Stufe mischen. Den Teig für 10 Minuten ruhen lassen und anschließend weitere 3 Minuten auf schnellerer Stufe auskneten.

☉ Eine Arbeitsfläche sparsam mit Mehl bestäuben und den Teig vorsichtig darauf kippen.

☉ Einen Teil des Teiges – etwa 200 Gramm – für die Verzierung abstechen und beiseitelegen.

☉ Für die Brezel einen langen Strang von rund 80 bis 100 Zentimeter formen. Für den typischen Brezelbauch die Mitte des Strangs etwas dicker lassen und zu den Enden hin spitzer ausrollen.

☉ Den Strang zu einer Brezel formen und vorsichtig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.

☉ Für die Verzierung den zurückgelegten Teigling in drei Teile teilen, zu gleich langen Strängen formen, flechten und auf den Brezelbauch setzen.

☉ Das Ei mit etwas Salz und Zucker vermengen und die Brezel damit abstreichen. Danach für 80 Minuten zur Gare stellen. In der Zwischenzeit den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Die Brezel erneut mit dem Eigemisch abstreichen, einschießen und sofort fallend auf 180°C für 30 Minuten ausbacken. 🍴

Rezept & Bilder: Daniela Kanka

📷 @zottenglueck_

📘 /zottenglueck

🖥️ zottenglueck.blogspot.de



Schwierigkeitsgrad: ★☆☆☆☆

Getreide: glutenfrei

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: bindig

Zeit gesamt: 3 Stunden

Zeit am Backtag: 3 Stunden

Backzeit: 30 Minuten

Starttemperatur: 200°C

Backtemperatur: 180°C, sofort nach dem Einschießen

Schwaden: nein

Zutaten

- ▶ 350 g Milch (Raumtemperatur)
- ▶ 375 g Mehlmischung (hell)
- ▶ 90 g Butter
- ▶ 25 g Tapiokastärke
- ▶ 25 g Zucker
- ▶ 15 g Flohsamenschalen
- ▶ 10 g Frischhefe
- ▶ 5 g Salz
- ▶ 3 g Xanthan
- ▶ 1 Ei (groß)

Zum Bestreichen

- ▶ 1 Ei (mittel)
- ▶ Salz
- ▶ Zucker



Tip

Für eine helle Mehlmischung gibt es je nach eigenem Geschmack verschiedene Rezepte. Die Zutaten werden einfach zusammengemischt und können dann verwendet werden. Ein Beispiel ist folgende Variante:

- 350 g Maisstärke
- 250 g Kartoffelstärke oder -mehl
- 200 g Reismehl
- 100 g Hirsemehl
- 50 g Kichererbsenmehl
- 50 g Amaranthmehl
- 10 g Guarkernmehl
- 10 g Johannisbrotkernmehl
- 10 g Flohsamenschalen



VEGANE

APFEL-MANDEL-MUFFINS

Diese veganen Apfel-Mandel-Muffins eignen sich hervorragend zum Kaffee am Nachmittag oder als Nachtisch mit einer leckeren Kugel Eis. Denn sie schmecken warm besonders gut. Doch auch wenn mal ein paar Muffins übrig bleiben, kann man sie im Kühlschrank einige Tage lagern, da sie durch den Ahornsirup lange schön saftig bleiben.

🍷 Die gehackten Äpfel und den Ahornsirup in einen kleinen Topf geben und auf mittlerer Hitze für 5 bis 10 Minuten köcheln lassen.

🍷 Dann das Vanille-Extrakt dazugeben und das Ganze unter Rühren so lange kochen, bis die Äpfel weich sind. Danach den Topf vom Herd nehmen und die Mischung abkühlen lassen.

🍷 In einer weiteren Schüssel das Leinsamenmehl mit der Mandelmilch verrühren und für ein paar Minuten quellen lassen.

🍷 Währenddessen den Ofen auf 160°C Ober-/Unterhitze vorheizen und die Muffinförmchen vorbereiten.

🍷 Nun in einer großen Schüssel gründlich die gemahlene Mandeln, das Natron und das Salz verrühren und darauf achten, dass sich keine Klümpchen bilden.

🍷 Den gekochten Apfelmix zum aufgequollenen Leinsamenmehl geben und gründlich verrühren, bis sich alles vermischt hat.

🍷 Zu guter Letzt den Apfel-Leinsamen-Mix zu den Mandeln geben und die Mischung verrühren. Falls der Teig nicht zusammenhält, esslöffelweise Mandelmilch hinzugeben, bis er eine schöne, klebrige Konsistenz bekommt.

🍷 Den Teig in die Muffinförmchen verteilen und für 25 Minuten backen. Sie sollten schön braun werden. 🍷

Zutaten

- ▶ 200 g Äpfel (gehackt)
- ▶ 200 g Mandeln (gemahlen)
- ▶ 150 g Ahornsirup
- ▶ 100 g Mandelmilch
- ▶ 50 g Leinsamenmehl
- ▶ 50 g Walnüsse (gehackt)
- ▶ 10 g Vanille-Extrakt
- ▶ 10 g Natron
- ▶ 1 g Salz
- ▶ Mandelmilch nach Bedarf

Schwierigkeitsgrad:	☆☆☆
Getreide:	glutenfrei
Triebmittel:	Natron
Teigkonsistenz:	klebrig
Zeit gesamt:	1 Stunde
Zeit am Backtag:	1 Stunde
Backzeit:	25 Minuten
Starttemperatur:	160°C
Backtemperatur:	160°C
Schwaden:	nein



GESHECKTES EIWEISSBROT

Für Einsteiger
geeignet


Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	glutenfrei
Triebmittel:	Backpulver
Teigkonsistenz:	zähflüssig, weich
Zeit gesamt:	2 Stunden
Zeit am Backtag:	2 Stunden
Backzeit:	60 Minuten
Starttemperatur:	240°C
Backtemperatur:	200°C nach 5 Minuten
Schwaden:	nein

Dieses Brot ist saftig locker und bringt eine ordentliche Portion Eiweiß mit. Der Eischnee im Teig sorgt nicht nur für ein geschecktes Muster, sondern auch für eine luftige, stabile Konsistenz. Mit nur wenigen Handgriffen steht das Brot innerhalb von zwei Stunden fertig auf dem Tisch.


Zutaten

- ▶ 100 g Mandelmehl
- ▶ 20 g Leinsamenmehl
- ▶ 10 g Flohsamenschalen gemahlen
- ▶ 30 g Haferflocken (glutenfrei)
- ▶ 30 g Reismehl Vollkorn
- ▶ 300 g Magerquark
- ▶ 6 Eiweiß
- ▶ 40 g Mineralwasser
- ▶ 8 g Backpulver
- ▶ 8 g Salz

Rezept & Bilder: Daniela Kanka

 @zottenglueck_

 /zottenglueck

 zottenglueck.blogspot.de

- Den Ofen auf 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Die Zutaten, bis auf das Eiweiß, in eine Schüssel geben, verrühren und beiseitestellen.
- In einer separaten Schüssel das Eiweiß steif schlagen bis ein lockerer Eischnee entsteht. Den fertigen Eischnee vorsichtig unter die restlichen Zutaten mengen. Hierbei entsteht am Ende das Muster im Brot.
- Den fertigen Teig in eine gefettete Kastenform geben und glattstreichen.
- Bei 240°C Ober-/Unterhitze in den Ofen geben. Nach einer Anbackphase von 5 Minuten die Temperatur auf 200°C reduzieren.
- Weitere 45 Minuten backen. Das Brot aus der Backform stürzen und nochmals bei 200° Umluft für 10 Minuten kross ausbacken.
- Das Brot nach dem Backen erneut in die Backform geben und für etwa 10 Minuten in der Form ruhen lassen. Anschließend auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen. ■

LAUGENKASTANIEN

Laugengebäck ist ein Klassiker, der immer schmeckt, ob als Hauptmahlzeit, Snack zwischendurch oder Beilage. Diese Laugenkastanien passen zu jeder Gelegenheit und sind dabei auch noch richtig lecker.



Tipp
Nach Geschmack kann man die Laugenkastanien vor dem Backen mit Salz, Sesam, Mohn oder Käse bestreuen.

☉ Zunächst nur die glutenfreie Mehlmischung und Salz zum Hefegemisch geben und 2 Minuten lang zu einem glatten Teig verkneten.

☉ Aus dem Teig kleine ovale Teiglinge mit jeweils rund 30 Gramm Gewicht formen. Hierzu das Reismehl als Puder für die Teiglinge verwenden, damit der Teig nicht an den Händen kleben bleibt. Das Mehl dabei aber nicht einarbeiten.

☉ Das Natron im Wasser auflösen und zum Kochen bringen. Jeden Teigling etwa 30 Sekunden lang im siedenden Wasser ziehen lassen. Dazu immer gleich 5 bis 6 Teiglinge gleichzeitig ins Wasser legen. Danach auf einem Teller abtropfen lassen und mit einer Schere mittig durchschneiden.

☉ Die Hälfte der Teilchen auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C Ober-/Unterhitze im mittleren Einschub für 17 Minuten backen. Im Anschluss gleich die zweite Hälfte backen. ■

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	glutenfrei
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	klebrig
Zeit gesamt:	1,5 Stunden
Zeit am Backtag:	1,5 Stunden
Backzeit:	2 x 17 Minuten
Starttemperatur:	180°C
Backtemperatur:	180°C
Schwaden:	nein

Hefemischung

- ▶ 400 g lauwarmes Wasser
- ▶ 5 g Zucker
- ▶ 20 g Frischhefe
- ▶ 30 g weiche Margarine

Alle Zutaten miteinander verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat.


Hauptteig

- ▶ Hefemischung
- ▶ 500 g Brotmehl Mischung (glutenfrei)
- ▶ 8 g Salz
- ▶ 15 g Reismehl
- ▶ 20 g Natron
- ▶ 500 g Wasser

Rezept & Bilder: Nadine Metz

 @glutenfreibackennadine

 /glutenfreibackennadine

 glutenfrei backen mit Nadine

Tipp

Eine glutenfreie Mehlmischung kann man sich auch selbst mischen, so weiß man ganz genau, was drin ist. Diese Mischung kann für alle glutenfreien Brot- und Hefeteige verwendet werden.

GLUTENFREIE MEHLMISCHUNG

Zutaten

450 g Maisstärke
250 g Vollkornreismehl
150 g Hirsemehl
20 g gemahlene Flohsamenschalen
20 g Leinsamenmehl
15 g Xanthan





SCHNELLER BURE



Brot backen braucht Geduld. Aber manchmal muss es eben schnell gehen. Da kann kein Sauerteig aufgefrischt, kein Vorteig 12 Stunden zur Reife gestellt werden. Innerhalb von drei Stunden kann man auch etwas Leckeres auf den Tisch stellen. Dies ist eine schnelle Variante des Schweizer Bauernbrotes mit rustikal-krachender Kruste und flauschig-kompakter Krume.

● Die Zutaten 5 Minuten auf langsamer Stufe mischen, dann etwa 5 Minuten auf schnellerer Stufe kneten.

● 1 Stunden Gare bei Raumtemperatur.

● Den Teig rund- oder langwirken und 60 Minuten mit Schluss nach unten im Gärkorb ruhen lassen.

● Bei 250°C im gut vorgeheizten Backofen bei Ober-/Unterhitze fallend auf 230°C 45 Minuten mit Dampf backen. ■



Zutaten

- ▶ 420 g Weizenmehl 550
- ▶ 180 g Roggenmehl 1370
- ▶ 420 g Milch (kalt)
- ▶ 16 g Frischhefe
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 15 g Honig

*Für Einsteiger
geeignet*


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


Brot


Profi-Wissen

Text: Thomas Schmitt

Bilder: Christoph Bremer, Thomas Schmitt

 @tom_the_baker

 /tomthebaker.de

 www.tomthebaker.com

Gärreife richtig bestimmen
für **das perfekte Brot**

Vom Stück bis zum Stock

Die Vorfreude steigt. Es ist Backtag und alles läuft wie am Schnürchen. Die Zutaten sind allesamt im Haus, die Temperatur ist perfekt und der Sauerteig ist bereits über Nacht optimal gereift. Auch bei der Bereitung des Teiges verläuft alles nach Plan. Jeder Schritt wurde genauestens beachtet und bereits in der Knetmaschine hat man den Duft des fertig gebackenen Brotes in der Nase. Der Teig ist fertig geknetet und fühlt sich an wie die Haut eines Engels.

Beim Aufarbeiten des Teiges spürt man förmlich die Arbeit des Sauerteiges und das Gefühl, während sich der Brotteigling im Gärkorbchen bettet, ist überragend.

Nach Stunden der Geduld wird es heiß. Der Ofen läuft bereits seit einer Stunde auf Hochtouren und ist nun bereit, den fertig gegarten Teigling in ein gold-braunes, knuspriges und luftig gelockertes Schmuckstück zu verwandeln. Bei all der Zufriedenheit über den bis jetzt perfekten Backtag macht sich auf einmal

etwas Bauchweh breit. Nach zehn Minuten entwickelt sich das Vorhaben Brot im Ofen eher zu einer Art Odyssee, die gefühlt minütlich schlimmer wird. Je weiter der Bäcker bei der Bestimmung seiner Garreife daneben lag, umso schlimmer zeigt sich die jeweilige Fehlentscheidung im Ofen. Der Boden des Brotes zieht sich auf, der Teigling läuft breit, die Oberfläche platzt auf, der Brotlaib stellt sich schief auf. Ganz egal, wie der Gar-Fauxpas auch aussieht, irgendetwas ist auf der Zielgeraden gewaltig schiefgelaufen.



Der ideale Garstand der Stockgare. Nun ist der Teig ideal entspannt, um weiter bearbeitet zu werden



Nachdem der Teigling in Form gebracht wurde, wäre es wünschenswert, viel Stand, Kraft und Wolligkeit im Teigling zu spüren. Bläschen an der Oberfläche sind immer ein gutes Zeichen



Optimal ist es, die zur Gare bereitgestellten Brotlaibe mit Tüchern abzudecken. So bekommen sie keine unangenehme Haut. Das Bemehlen der Oberfläche erleichtert bei der letztendlichen Garpunktbestimmung die Entscheidung



In der Übernachtgare im Kühlschrank sollten die Brotteiglinge mit einer Folie oder einem Tuch und zusätzlich mit einer Folie bedeckt werden. Auf diese Weise verhindert man das starke Abhauen. Sehr gut geeignet sind umweltfreundliche Wachstücher wie die im **BROT-Shop** erhältlichen Bee's Wrap



Ein Blick nach zirka 20-30 Minuten ist immer sinnvoll. Einen Wecker kannst du dir zur Sicherheit stellen, doch du wirst schnell feststellen, dass die Garzeiten gewaltig schwanken können. Bauchgefühl ist hier der beste Ratgeber

Grundsätzlich kann man sagen, dass die meisten Fehler in der Brotherstellung am Anfang und am Ende dieses Prozesses gemacht werden. Sei es die Wahl der falschen Getreide, die nicht passende Vorstufe, zu kalte Bedingungen, zu kalter oder heißer Ofen und, und, und. Im Zwischenschritt, bei der Teigbearbeitung, kann nicht ganz so viel schief gehen. Zumindest nichts, was über Genießbarkeit oder Nichtgenießbarkeit entscheidet. Beim Vorgang des Teigknetens entscheidet sich das erste Mal, ob es gut wird oder eben nicht.



Jetzt geht es auf die Zielgerade. Drucktests sind sinnvoll, doch empfiehlt es sich, nicht immer in die gleiche Stelle zu drücken. Springt der Teig schnell wieder zurück, benötigt er noch Zeit. Bleibt der Fingerabdruck, ist der Teig bereit für den Ofen

Die optimalen Temperaturen, die Reife des Sauerteiges, die Qualität des Quellstückes – es gibt unzählige Parameter, die bei der Teigbereitung Einfluss auf die letztendliche Brot-Qualität nehmen. So ist es bei schweren Roggenteigen fast schon unerlässlich, auf Temperaturen und Festigkeiten zu achten. Die optimale Teigtemperatur für Weizenteige liegt bei 24°C. Ist die Temperatur etwas niedriger, also 1-2°C, ist das kein Beinbruch, nur sollte man in diesem Fall die Stockgarzeiten verlängern. Ist die Temperatur jenseits der 27°C, erhält man eher trockene und fade Backwaren. Zu beachten ist: Weizen bindet wesentlich weniger Wasser als Roggenmahlprodukte. Bei Roggenmehlen gibt es auch einiges zu beachten. Die optimale Verquellungstemperatur von Roggenmehl beispielsweise liegt um die 28°C. Sind meine Teige zu kalt, das heißt alles unter 26°C, wird der Teig schmierig und klebt. Das liegt an der unzureichenden Wasseranlagerung. Ist mein Teig zu warm, das heißt alles über 33°C, bekomme ich eher trockene Gebäcke und muss diese zu schnell backen, da der Garvorgang durch die Wärme zu sehr beschleunigt wird.



Bevor es heiß wird, solltest du dir zu 100% sicher sein. Wenn du nicht ganz überzeugt bist und du denkst, dass dein Brot noch 10 Minuten benötigt, dann gib ihm die Zeit. Ein Brot ist eher mit leichter Übergare als mit Untergare genießbar

Das Ende vom Lied ist eine zu kurze Reifezeit. Das schlägt sich negativ auf Geschmack und Sensorik nieder.

Die langjährigen Bäcker/innen wissen um die Feinheiten und Raffinessen, die es braucht, um das perfekte Brot zu backen. Da reicht es nicht, einen Teig zu mischen, zu garen und zu backen. Es braucht vor allem zwei Dinge: Herz und Gefühl. Brot ist nicht nur ein sehr sensibles Lebensmittel, Brot ist ein Lebewesen.

Für die Festlegung des perfekten Garpunktes bedarf es zweier Schritte. Anschauen und zeitlich streicheln. Beim ersten Hingucken sieht man meist, ob und vor allem was sich getan hat. Habe ich bei einem Roggenteig feine offene Maserung und das Innere des Brotes zeigt sich langsam, ist dies ein erstes Anzeichen für die perfekte Gare. Fühlt sich der Teigling hingegen fest und unentspannt an, so fehlt es sicher an Zeit. Bei Weizen hilft ein beherzter Fingerabdruck in den Teig. Bildet sich dieser schnell wieder zurück, benötigt der Teig noch etwas Zeit. Geduld ist die Mutter der Porzellankiste. Gut Brot will schließlich Weile haben. 🍞



Ein Roggenteig ist bereit gebacken zu werden, wenn sich die offene Maserung durch die leicht bemehlte Oberfläche zeigt



Ab in den Ofen. Beim Stürzen der gegarten Teiglinge sind zwei Dinge entscheidend. Schnelligkeit und nicht zu übervorsichtig sein. Beim Stürzen verträgt der Brotlaib die Erschütterung beim Fall auf die Backplatte sehr gut. Du solltest nur schnell sein und nicht zu viel nachdenken. Der Ofentrieb leidet sonst sekundlich



Herzlichen Glückwunsch. Dein perfekter Brotlaib ist geboren. Eigentlich sollte man dieses Prachtstück eine Nacht auskühlen lassen, aber das gelingt meistens eh nicht



HEXENBROT



Bei diesem Brot ist der Name Programm, denn es geht zauberhaft schnell. Man benötigt keine besonderen Kenntnisse und es ist superschnell zubereitet. In der kälteren Jahreszeit schmeckt es mit seinem milden Aroma besonders lecker zum Käsefondue, zu Suppen und Eintöpfen.

☉ Zunächst die sechs Knoblauchzehen schälen, in Stücke schneiden und in 150 g des Wassers weich dünsten und pürieren. Danach das Olivenöl dazugeben. Das Mus abkühlen lassen.

☉ Die Mehle trocken gut vermischen.

☉ Wasser, Knoblauchmus, Buttermilch, Hefe, Honig, Pfeffer sowie das Salz verrühren und zum gemischten Mehl hinzugeben.

☉ Auf langsamer Stufe 10 Minuten, anschließend auf schnellerer Stufe 5 Minuten kneten.

☉ Den Teig in eine geölte Wanne oder Schüssel geben und für 24 Stunden bei Raumtemperatur in der Küche stehen lassen, in den ersten vier Stunden alle 60 Minuten einmal dehnen und falten.

☉ Danach den Teig auf eine dünn mit Dinkeldunst ausgestreute Arbeitsfläche stürzen, nochmals dehnen und falten und zu einer Kugel formen.

☉ Den Teig nochmals abgedeckt 1 Stunde gehen lassen und danach einschneiden.

☉ Im gut vorgeheizten Backofen bei 250°C, fallend auf 225°C für 50 Minuten im Topf backen. 🍴

Rezept & Bilder: Gerda Göttling

Zutaten

- ▶ 300 g Buttermilch
- ▶ 220 g Wasser
- ▶ 200 g Weizenmehl 1050
- ▶ 200 g Weizenmehl 550
- ▶ 100 g Dinkeldunst (alternativ Weizengrieß)
- ▶ 100 g Ruchmehl (alternativ Weizenmehl 1050)
- ▶ 20 g Olivenöl
- ▶ 14 g Salz
- ▶ 10 g Honig
- ▶ 3 g frischer Pfeffer (weiß)
- ▶ 6 Knoblauchzehen
- ▶ 1 g Frischhefe



Schwierigkeitsgrad: ★☆☆

Getreide: Weizen, Dinkel

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: weich, bindig

Zeit gesamt: 27 Stunden

Zeit am Backtag: 2 Stunden

Backzeit: 50 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 225°C
nach 10 Minuten

Schwaden: nein



Glossar

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 Gährung 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 (Auffrischung). Das Anstellgut dient der Reduzierung des Zeitaufwandes zur Herstellung von Sauerteig sowie der Entwicklung einer stabilen Bakterienkultur und damit eines definierten Sauer-teigaromas. 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 Schalen-anteil 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 Gargas Kohlenstoffdioxid gegen Luft-sauerstoff 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 Kleberstrangen (Glutenstrange). Die Autolyse dient zur Geschmacksverbesserung bei direkt geführten Teigen. Sie soll außerdem das Gebackvolumen 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.

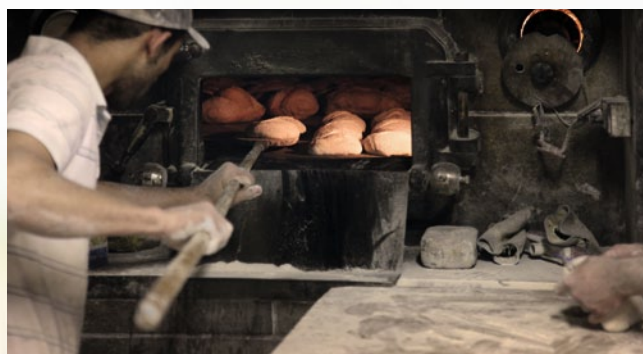
Brühstück – gehört zur Gruppe der Nullteige innerhalb der Vorstufen. Es dient der Verquellung größerer Brotbestandteile (z.B. Körner, Saaten, Schrote). Für ein Brühstück werden die festen Bestandteile im Verhältnis von zirka 1:1 bis 1:3 mit kochendem Wasser vermischt und mindestens 2-6 Stunden quellen 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 gemalenes Brot uberbruhet 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 Gashaltevermogen steigt. Außerdem dient es der Entgasung und Sauerstoffzufuhr, der Homogenisierung der Teigtemperatur und damit der Unterstützung der Hefenaktivitat. Im Backeralltag wird meist nur von „Falten“ gesprochen, dennoch sind beide Vorgänge gemeint. Teig kann auf verschiedene Weisen gefaltet werden. Bei der Heimbackerei 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 typischen Geschmack.

Einschießen – Einführen des Teiglings in den Backofen mit Hilfe eines Schieers (Backbrett). Als Trennmittel zwischen Schieer und Teigling wird häufig Grieß oder



Schrot verwendet. In der Heimbackerei 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/y9xrqer8>  Video

Falten – siehe **Dehnen und Falten**

Fensterfest – 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.



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%.

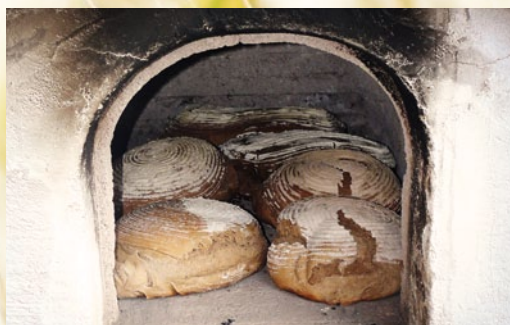
Krume – Das lockere und elastische Innere eines Brotes, das von der Kruste umgeben wird. Von der Krume hängt der Nährwert des Brotes ab. Geschmack und Geruch der Brotkrume werden nicht nur durch die Zutaten beeinflusst. Die Aromastoffe, die in der Kruste entstehen, ziehen aufgrund des Unterdrucks im Inneren während der Auskühlphase 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 Gär gas e, andererseits biologisch durch Produktion von Gär gas 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 passende 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 einge rührt 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.

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/ybnxqquw>  **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**

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 Gebäckigenschaften 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 Krustenstruktur. 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).

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.



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, wenngleich 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.

VORSCHAU

BROT gibt es sechsmal jährlich.
Die nächste Ausgabe erscheint
am 21.02.2019

Digital-
Ausgabe
erhältlich ab
08.02.2019

Darum geht es unter anderem:



● Von Kreuzungen, Ähren und Enzymen:
So funktioniert Getreidezüchtung

● Zu Besuch in der Open-Bakery in Tokio



● Kreative Rezepte für das Kochen mit Brot



● Das Shadow Delight-Brot beweist,
dass auch mit Trockenhefe leckere
Brote gelingen können

HERAUSGEBER
Tom Wellhausen

REDAKTION
Hans-Henny-Jahnn-Weg 51
22085 Hamburg
Telefon: 040/42 91 77-300
Telefax: 040/42 91 77-155
redaktion@brot-magazin.de
www.brot-magazin.de

LEITUNG REDAKTION/GRAFIK
Jan Schönberg

CHEFREDAKTION
Sebastian Marquardt
(verantwortlich)

REDAKTION
Jan Schnare

AUTOREN
Bärbel Adelhelm, Katharina Arragoni,
Sonja Bauer, Michelle Deschner,
Debora Gädtke, Gerda Göttling,
Daniela Kanka, Samuel Kargl,
Monika Lepold, Julia Meier,
Nadine Metz, Stevan Paul,
Maragete Preker, Valesa Schell,
Axel Schmitt, Thomas Schmitt,
Michal Šíp, Julia Stüber, Andrea Thode

FOTOS
animaflo, bennytrapp, Bits and Splits,
Christophe Fouquin, hostpro, isabela66,
janny2, JuergenL, Julia Sedaeva,
Kateryna_Kon, Kondor83,
lilyabatyrova, manulito,
meyerfranzisela, Morphart,
peterschreiber.media, Petra Fischer,
RRF, Simone, Tomasz

VERLAG
Wellhausen & Marquardt
Mediengesellschaft bR
Hans-Henny-Jahnn-Weg 51
22085 Hamburg
Telefon: 040/42 91 77-0
Telefax: 040/42 91 77-155
post@wm-medien.de
www.wm-medien.de

GESCHÄFTSFÜHRER
Sebastian Marquardt
post@wm-medien.de

VERLAGSLEITUNG
Christoph Bremer

ANZEIGEN
Christoph Bremer (Leitung)
Sven Reinke

GRAFIK
Sarah Thomas, Martina Gnaß,
Bianca Buchta, Jannis Fuhrmann,
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@brot-magazin.de

ABONNEMENT
Jahresabonnement für:
Deutschland: € 32,-
EU und Schweiz: € 37,-
Übriges Ausland: € 55,-
Digital-Magazin: € 24,-

Für Print-Abonnenten ist das digitale
Magazin inklusive. Infos unter:
www.brot-magazin/digital

Das Abonnement verlängert sich
jeweils um ein weiteres Jahr, kann
aber jederzeit gekündigt werden. Das
Geld für bereits bezahlte Ausgaben
wird erstattet.

EINZELPREIS
Deutschland: € 5,90 / Österreich: € 6,50 /
Schweiz: sFr 11,60 / Benelux: € 6,90

DRUCK
pva, Druck und Medien-
Dienstleistungen GmbH
Industriestraße 15
76829 Landau in der Pfalz
www.pva.de
Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem
Papier. Printed in Germany.

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

HAFTUNG
Sämtliche Angaben wie Daten, Preise,
Namen, Termine usw. ohne Gewähr.

BEZUG
BROT erscheint sechsmal jährlich.
Bezug über den Fach-, Zeitschriften-
und Bahnhofsbuchhandel.
Direktbezug über den Verlag.

GROSSO-VERTRIEB
VU Verlagsunion KG
Meißberg 1, 20086 Hamburg

Für unverlangt eingesandte Beiträge
kann keine Verantwortung über-
nommen werden. Mit der Übergabe

von Manuskripten, Abbildungen,
Dateien an den Verlag versichert der
Verfasser, dass es sich um Erst-
veröffentlichungen handelt und keine
weiteren Nutzungsrechte daran
geltend gemacht werden können.

Brot

DEUTSCHES
BROTINSTITUT e.V.

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

wellhausen
marquardt
Mediengesellschaft

Jetzt bestellen



Sauerteig – lecker, gesund, aber ein Buch mit sieben Siegeln? Das muss nicht sein. Denn wer das Zusammenspiel der Mikroorganismen versteht und weiß, wie man sie steuert, kann souverän damit umgehen. Mit dieser Fibel bleiben keine Fragen offen. Vom Anstellen des eigenen Sauerteigs über seine Pflege bis hin zu Problemlösung und Langzeitsicherung sowie kreativer Reste-Verwertung wird alles erklärt, was im Backalltag wichtig ist. Fachlich fundiert, pragmatisch und praxiserprobt. Gezeigt werden klassischer Sauerteig, Lievito Madre, Japanische Hefe, Marvin, das Multitalent sowie glutenfreier Sauerteig. Und zu jedem von ihnen gibt es im Anhang gleich Rezepte. So kann der Backspaß direkt beginnen.

www.brot-magazin.de/einkaufen
oder 040/42 91 77-110



GUTE DINGE
vorgestellt
VON FÜHRENDEN
FOODBLOGS

bon'gu
FÜR GENIESSER

DAS MEHL MACHT DEN UNTERSCHIED

Aromatisches Baguette, luftiges Ciabatta, herzhaftes Roggenbrot –
bongu.de liefert Europas beste Mehle aus einer Hand



Mit bon'gu-Mehlen hat
Dietmar Kappl (homebaking.at)
auf internationalen Brotwettbewerben
vielfach Goldmedaillen gewonnen

bongu.de & homebaking.at: vereinte Online-Kompetenz in Mehl & Bäckerei für beste Ergebnisse zuhause.
Kaufen Sie auf bongu.de und erhalten blitzschnell ihr Wunschmehl per Post.