

Brot

Gesund und bekömmlich backen

FRISCHHALTUNG

Wie Brot richtig
aufbewahrt wird

GRUNDKURS BROTBACKEN

Welche Ausstattung
zum Backen wichtig ist

TRITICALE

Das unbekannte
Brotgetreide

GUTER GESCHMACK

Neues Bäckerei-
Verzeichnis



IM HEFT

Mehr als

40 Rezepte

von Dietmar Kappl,
Max Kugel, Stevan Paul
und vielen anderen



Alles, was
man wissen
muss

60 Fakten über Sauerteig

*Mit Rezept für Deinen
eigenen Sauerteig*



5,90 EUR

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

Weihnachtsbäckerei im Doppelpack



Weihnachtszeit ist Backzeit. Diese beiden Magazine bieten eine Fülle toller und kreativer Rezepte - vom Früchtebrot über Stollen bis hin zu neu interpretierten Gebäck-Klassikern ist alles dabei.

www.brot-magazin.de/einkaufen



EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser.

01/2021

Manchmal fällt es mir schwer, Dinge zu verstehen. Wenn uns der erste Lockdown im Frühjahr etwas gelehrt hat, dann doch, dass es Mehl und Hefe in ausreichenden Mengen gibt. Es wird nur knapp, wenn alle zur selben Zeit große Mengen kaufen. Dann geraten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Betriebe ins Schwitzen.

Gleichwohl – kaum war der zweite milde Lockdown in Sichtweite, ging es wieder los. Reihenweise mussten Mühlen ihre Online-Shops aus Notwehr schließen. Das Bestellaufkommen schoss in die Höhe und war nicht mehr bewältigbar. Dabei ist auch diesmal kein Versorgungsproblem zu befürchten. Ganz im Gegenteil – gerade erst wurden die Ernten eingefahren.

Etwas Gutes hat die Situation dennoch: Die neue Ausgabe **BROT** ist da. Und mit ihr ein Riesen-Fundus an Ideen, was man nun mit diesem Mehl anstellen kann. Übrigens auch jenseits industriell hergestellter Hefe. Wir haben in dieser Ausgabe alle wichtigen Fragen zum Thema Sauerteig zusammengetragen und beantwortet – zeitgemäß, verständlich, praxistauglich.

Denn hat man erstmal verstanden, was in der Teigmasse so vor sich geht, erscheint Sauerteig nicht mehr so mystisch. In Wahrheit ist es ein tolles Triebmittel, das sich leicht handhaben lässt und dem Verdauungssystem gut tut.

Genauso praxistauglich ist unser zweiter Teil des Grundkurses Brotbacken. In dem geht es um die Ausstattung der Küche. Wir haben einmal genau

sortiert: Was muss man haben, was erleichtert das Leben und wo beginnt die Luxus-Ausstattung für Back-Nerds.

Ich wünsche Dir viel Spaß und viele neue Erkenntnisse mit dieser Ausgabe.

Herzliche Grüße

Sebastian Marquardt, Chefredakteur

 @brotmagazin

 /BrotMagazin

 www.brot-magazin.de

Unsere Facebook-Gruppe:

 facebook.com/groups/brotforum

LeserBROTe an:

 redaktion@brot-magazin.de

Mit der **BROTKarte** des guten Geschmacks bauen wir ein Verzeichnis auf, in dem wir uns gegenseitig gute Bäckereien und Mühlen empfehlen. Ich freue mich, wenn auch Du Deine Geheimtipps teilst: brot-magazin.de/karte

INHALT

01/2021

Rohstoffe

- **Brot-Getreide Triticale** Seite 14
Wenn Weizen und Roggen sich küssen

Menschen & Brot

- Ich bin das Brot** Seite 20
Joerg Lehmann und seine Leidenschaft für Brot

- Dickköpfe unter sich** Seite 85
Wie Cornelia Veit sich im Bäckerei-Geschäft durchsetzte

Glutenfreies Backen

- Exotischer Kleber-Ersatz** Seite 130
So gelingt glutenfreies Backen

Verschiedenes

- Neuheiten** Seite 6
Meldungen rund ums Backen und Genießen
- **Die BROTKarte des guten Geschmacks** Seite 10
Genießer/innen empfehlen Mühlen und Bäckereien
- Mühlen-Finder** Seite 39
Ausgewählte Adressen für gutes Mehl
- LeserBROT** Seite 52
Was unsere Leser/innen backen
- Inspiration** Seite 76
Alles rund ums Brot: Bücher, Blogs, Instagram & Co.
- BROTLaden** Seite 94
Interessante Produkte fürs heimische Backen
- Glossar** Seite 143



12 Körner-Ecken



19 Eyachtaler Feinschmeckerle



26 Butter-Marzipan-Stollen



28 Rosinen-Spekulatius-Zopf



29 Zimthörnchen



30 Weihnächtliches Rosinenbrot



31 Cinnamon-Swirl-Brot



32 Kartoffelsalat-Brot



33 Gewürzschnecken



34 Lebkuchenbrot



36 Schinken-Käse-Scones



37 Apfel-Gewürz-Gelee



38 Nikolaus-Fruchtcreme



40 Ciao Estate



42 Lazy Laura



44 Mischaela



46 Alles Roger



48 GeNUSS



50 Danielle Dinkel



56 Orangen-Zitronen-Brötchen



58 Emmer-Weizenmischbrot



72 Backwerk Orange



74 Feurige Franzosen



75 Küstenlaib



80 Clementinen-Hähnchen-Aufstrich



81 Kürbis-Käse-Weckerl



82 Vollkornbrötchen



84 Rotkömle



92 Orangen-Laibchen



93 Grünteebrot

Selbst ist das Brot

- **Grundkurs Brotbacken – Teil 2** **Seite 60**
Die richtige Ausstattung
- **Brot richtig aufbewahren** **Seite 68**
So kommt es frisch auf den Tisch
- 1, 2, 3 Sauerteig** **Seite 102**
Eigenen Sauerteig ansetzen und pflegen
- **Sauerteig-F.A.Q.** **Seite 106**
Mehr als 60 Fragen kompetent beantwortet



100 Mandelbrötchen



101 Hopp-Hopp-Brot



120 Emmer-Kartoffel-Kruste



122 Fenchel-Fan-Block



124 Geschmolzenes Camembert-Brot



126 Brot-Käse-Terrine mit Petersiliensoße



128 Südtiroler Apfelknödel



136 Bananenbrot



137 Adventskuchen



138 Kastanienbrot



139 Mehrkornbrötchen



140 Laugenbrezeln



142 Röstibrot

-
- Titelthemen
- ✓ Glutenfrei
- 🕒 Speed-Baking
- ★ Weihnachts-Spezial

Wie dieses Heft funktioniert

Vorab

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

Philosophie

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

Temperaturen

Mit Raumtemperatur sind 20-22°C gemeint. Weicht die Temperatur stark ab, hat das Einfluss auf die angegebene Zeit. Grobe Faustformel: pro 5°C verdoppeln oder halbieren sich Garzeiten.

Wasser

Vorsicht bei der Wasserzugabe. Jedes Mehl hat andere Eigenschaften und kann unterschiedlich viel Flüssigkeit binden. Daher sollte man zunächst etwas Wasser (20-30%) zurückhalten und schluckweise nachschütten.

Zeitangaben

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

Sauerteig

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

Die Bewertung

Wir haben jedem Brot einen Schwierigkeitsgrad zugeordnet.

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

Die Bewertung richtet sich danach, wieviel Aufwand und Vorkenntnis für ein Brot nötig sind. Zudem gibt es einen Hinweis, ob das Rezept für Einsteiger geeignet ist. Das ist es aus unserer Sicht immer dann, wenn alle Zutaten ohne größere Komplikationen schnell zur Hand sind. So kann es sein, dass ein einfaches Sauerteigbrot nur einen Stern hat, aber keine Einsteiger-Empfehlung, da eben erst Sauerteig angesetzt 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 143 findet Ihr daher ein Glossar, in dem alle wichtigen Fachbegriffe kurz erklärt werden. Für den tieferen Einstieg ins Back-Vokabular empfehlen wir die Website www.baeckerlatein.de

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 berichten wir entscheidende Fehler, sobald sie entdeckt werden. Du findest die Korrekturen hier: www.brot-magazin.de/korrekturen

Hobbybäcker hat **Bio-Roggenvollkornmehl** im Sortiment, das sich auf vielfältige Weise nutzen lässt. Mit dem typisch kräftigen Geschmack von Roggen lassen sich insbesondere herzhaftere Backwaren herstellen. Das Mehl kommt aus einer Bio-zertifizierten Mühle in Deutschland und der 1.000-Gramm-Beutel kostet 2,75 Euro. www.hobbybaecker.de



Neuheiten

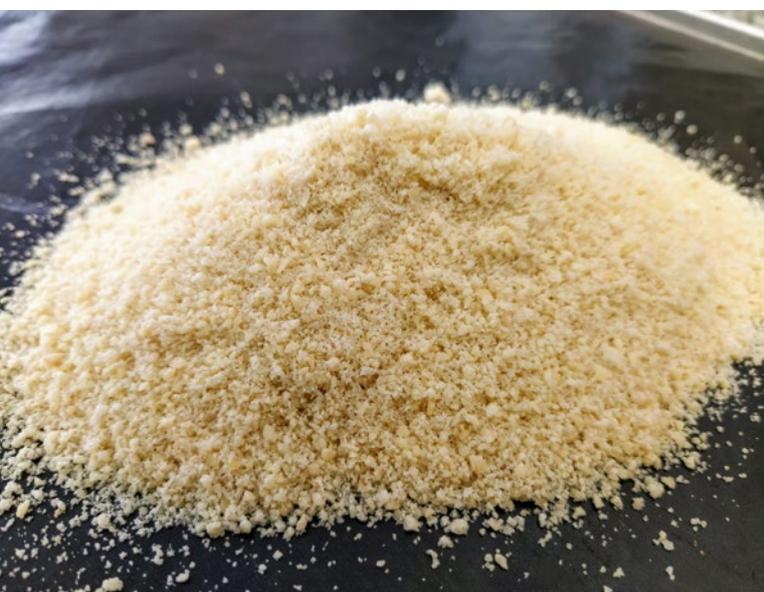


Alnatura bietet Bio-**Haselnussmus** ohne Zusatzstoffe oder künstliche Aromen an. Es besteht zu 100 Prozent aus gerösteten Haselnüssen. Das 250-g-Gläschen kostet 6,99 Euro. www.alnatura.de

HINWEIS

Aufgrund der vorübergehenden Mehrwertsteuer-Anpassung in Deutschland können sich die angegebenen Preise nach dem Jahreswechsel ändern.

Praktische, runde **Backpapier-Zuschnitte** für Pizza oder freigeschobene Brote gibt es neu bei Häussler. Sie sind hitzebeständig bis zu 400°C und können auch zum Beispiel zum Auslegen einer Springform genutzt werden. Erhältlich sind die runden Zuschnitte im 100er-Pack mit 22, 28 oder 32 cm Durchmesser ab 7,31 Euro. www.backdorf.de



Mit dem **Mandelmehl** der Stingel-Mühle lassen sich Gebäcke wie Kuchen und Brote mit dem gewissen Etwas verfeinern. Die glutenfreie und proteinreiche Backzutat veredelt mit ihrem nussigen Geschmack nicht nur Low-Carb-Rezepte, sondern darf auch bei Macarons und in der Weihnachtsbäckerei nicht fehlen. 500 g kosten 12,- Euro. www.mehlkaufen.de



Die Ölmühle Solling präsentiert passend zu Weihnachten ein Geschenk-Set mit dem edlen Namen „**Feinschmecker-Öle**“. Es enthält ein Trio aus Kaffee-Mandel-Würzöl, Pflaumenkernöl und Vanille-Mandel-Würzöl im praktischen Geschenkkarton. Je Öl sind 100 Milliliter im Geschenkkarton enthalten. Der Preis: 26,79 Euro. www.oelmuehle-solling.de

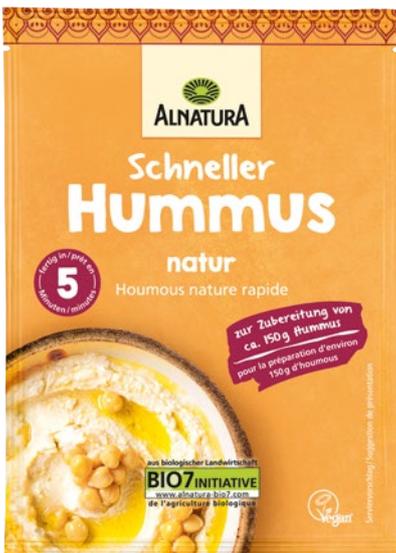
Gemahlene Leinsamen gibt es von CanMar. Das Produkt enthält im Gegensatz zu herkömmlichen Leinsamen den vollen Fettanteil von bis zu 45 Prozent – darunter viele Omega-3-Fettsäuren. Die Leinsamen sind verzehrfertig und können ohne weitere Verarbeitung einem Müsli, Brotaufstrich oder natürlich Brotteigen zugegeben werden. Der hohe Fett-Anteil soll laut Hersteller eine besonders gleichmäßige Krumbildung fördern. Der Preis beträgt 9,20 Euro. www.canmarfoods.com



Brot und Käse ergänzen sich perfekt. Wer Spezial-Käsemesser gut verstaut wissen will, ist mit diesem gemaserten **Bambusbrett** von Fairanda gut beraten. Es hat eine integrierte Schublade und bietet Platz für eine Käsegabel, ein Parmesammesser, einen Käsespachtel und ein Weichkäsemesser. Das Brett kostet inklusive der vier Messer 29,99 Euro. www.avocadostore.de



Das **Kastanienmehl** von der Stingel-Mühle eignet sich in Kombination mit anderen Mehlen hervorragend, um Brote mit leicht süßlich-nussigem Aroma zu backen. Aufgrund des fehlenden Getreideklebers kann es auch als Zugabe für glutenfreie Backwaren eingesetzt werden. Das Naturprodukt verleiht dem Gebäck neben der dunkelbraunen Farbe auch eine ganz besondere Note. 500 Gramm kosten 5,70 Euro. www.mehlkaufen.de



Wer keine Zeit verlieren will, ist mit einer Packung „Schneller **Hummus**“ von Alnatura gut beraten. Die Fertig-Mischung aus Kichererbsenmehl sowie geröstetem Sesam ist vegan und muss nur fix mit etwas Wasser und Öl angerührt werden. Eine 60-Gramm-Packung ergibt zirka 150 Gramm fertigen Hummus. Der Preis: 1,29 Euro. www.alnatura.de

Neu im Sortiment von Häusler sind wiederverwendbare **Bienenwachs-Tücher** zur Verpackung von Lebensmitteln. Die Tücher sind zu 100 Prozent aus organischen Materialien gefertigt, biologisch abbaubar und kompostierbar. Sie eignen sich zum Abdecken von Schüsseln und Töpfen oder zum direkten Einpacken von Lebensmitteln. Das fünfteilige Set mit Tüchern verschiedener Größen kostet 21,93 Euro. www.backdorf.de



Proteinreiche Kost ist liegt im Trend. Mit den neuen Pinaks-Crackern mit Grillenmehl in den Sorten Rosmarin, Zwiebel-Kräuter, Honig und Knoblauch-Paprika hat Native Foods reagiert und eiweißreiche wie glutenfreie Snacks auf den Markt gebracht. Der Insekten-Anteil liegt zwischen 7 und 10 Prozent und soll einen Beitrag zu einer nachhaltigeren, gesünderen und umweltbewussteren Ernährung leisten. Im Vergleich zu Rindfleisch spare der Kauf einer 35-g-Snacktüte Pinaks Insekten-Cracker 1,25 Kilo Kohlendioxid, 0,77 Hektar Land und 0,19 Kilo Futtermittel, so der Hersteller. www.pinaks.de





Die Teiglinge sind geformt und sollen nun zur Gare gestellt werden? Für diesen Arbeitsschritt hat die Stängel-Mühle ein neues **Gärtuch** herausgebracht. Leicht mit Mehl bestäubt, bleiben die Teiglinge auch dank der Antihaftbeschichtung nicht daran kleben. Das Tuch ist waschbar und aus lebensmittelechtem Polyester gefertigt. Ein Gärtuch kostet 5,50 Euro. www.mehlkaufen.de

Der Bambus-**Brotkorb** von Fairanda hält Brot und Brötchen auch nach dem Backen noch lange warm. Ein heißer Stein ist direkt in den Boden integriert. Einfach für 10 Minuten im Backofen erwärmen (alternativ für 1 Minute in die Mikrowelle geben) – schon sorgt er dafür, dass die leckeren Backwaren warm gehalten werden. Der Preis pro Korb liegt bei 9,99 Euro. www.avocadostore.de



Es ist der Silvester-Klassiker schlechthin: **Raclette**. Mit dem Tefal Plug & Share wird die Essensrunde mit wenigen Handgriffen im wahrsten Sinne des Wortes in die Länge gezogen. Bis zu fünf der handlichen Raclette-Grills können miteinander verbunden werden, sodass alle das Gerät beim gemütlichen Beisammensein bequem erreichen. Jedes Raclette-Grill Plug & Share-Gerät bietet je zwei Pfännchen und eine Grillplatte. Der Preis pro Gerät liegt bei 64,99 Euro. www.tefal.de



Geballtes Wissen



www.brot-magazin.de/einkaufen
oder 040/42 91 77-110

H'AUSSLER

Elektro-Steinbacköfen für beste Backqualität



Diese Backöfen sind innen komplett ausgekleidet mit dicken Schamottesteinen. Das Backen mit dem heißen Stein bietet eine überragende Qualität. Frei aufstellbar oder in Küchenschränke integrierbar.

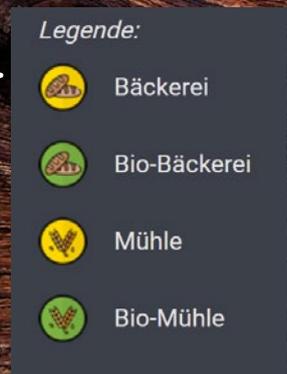
Kostenlos Katalog anfordern:
www.backdorf.de

88499 Heiligkreuztal · Tel. 073 71/9377-0

Verzeichnis für **Mühlen und Bäckereien**

BROTKarte des guten Geschmacks

Wer auf Dienstreisen oder im Urlaub nicht selbst backen kann, freut sich immer über Empfehlungen guter Bäckereien. Dafür gibt es jetzt ein Verzeichnis, in dem sich Genießerinnen und Genießer gegenseitig Empfehlungen geben. Für Bäckereien ebenso wie für gute Mühlen.



Derzeit wirbt der Zentralverband des Deutschen Bäckerhandwerks intensiv für seine „IN-Bäcker“. Eine Karte soll helfen, hochwertige Backwaren zu finden. Das klappt nur leider maximal mittelmäßig. Denn „IN-Bäcker“ ist ein Signet für jene Bäckereien, die in deutschen Innungen organisiert sind. Das gilt für etwa die Hälfte der Betriebe.

Und so kommt es, dass die Verbandskarte auch Bäckereien empfiehlt, die weit von handwerklicher Arbeit entfernt sind. Während viele Qualitätsbetriebe dort fehlen.

Viel besser wäre es doch, wenn sich Brot-Liebhaberinnen und -Liebhaber gegenseitig gute Betriebe empfehlen. Sie wissen schließlich, wo man exzellentes Aroma und freundliche Bedienung findet.

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



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

Und da das viele Liebhaber/innen tun, zeigt die Karte auch eine Auswahl von Mühlen, die von anderen Nutzerinnen und Nutzern für gut befunden werden. Die Symbole der Karte geben dabei einen schnellen Überblick darüber, ob es sich um konventionelle oder reine Bio-Betriebe handelt.

Viele Nutzerinnen und Nutzer haben ihre Lieblingsbetriebe bereits eingetragen. Je mehr Menschen das tun, desto nützlicher wird die **BROTKarte des guten Geschmacks** für alle. 🌱



Auch Bezugsquellen für gutes
Mehl zeigt die Karte



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



Die Karte beschränkt sich nicht auf
den deutschsprachigen Raum, sondern
sammelt Empfehlungen weltweit

LINK

Die BROTkarte des
guten Geschmacks:
brot-magazin.de/karte



Rezept & Bilder: Sebastian Krist

 @brotartig

 /brotartig

 www.brotartig.de



Tipp
Statt der vorgeschlagenen Saatenmischung kann auch eine eigene verwendet werden. Zum Beispiel kann man die Ecken ausschließlich mit Sonnenblumenkernen verzieren.

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆

Getreide: Weizen, Roggen

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: bindig-fest

Zeit gesamt: 23,5-27,5 Stunden

Zeit am Backtag: 1,5 Stunden

Backzeit: 18-20 Minuten

Starttemperatur: 230°C

Backtemperatur: 230°C

Schwaden: beim Einschließen,
nach 6 Minuten ablassen

KÖRNER-ECKEN

Im Körner-Eck gesellt sich zu vielen leckeren Saaten aromatisches Sonnenblumenmehl – das verleiht den Brötchen eine kernige Note. Vor allem mit süßem Aufstrich entfalten sich die Aromen, zum Beispiel mit Nuss-Nougat-Creme. Bestreut werden die markant geformten Brötchen noch einmal mit Körnern oder Saaten – ganz nach Belieben.

☉ Alle Zutaten 6 Minuten auf langsamer Stufe vermischen und dann 2 Minuten auf schnellerer Stufe kneten.

☉ Den Teig 10-12 Stunden im Kühlschrank zur Gare stellen.

☉ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, rechteckig auf eine Größe von etwa 30 x 40 cm ziehen und von den kürzeren Seiten her jeweils einmal von links nach rechts und danach einmal von rechts nach links übereinanderschlagen, sodass 4 Teigschichten übereinander liegen.

☉ Danach den Teig zu einem etwa 2 cm dicken Rechteck ausziehen und in 6 gleich große, dreieckige Stücke teilen.

☉ Die Dreiecke mit der Oberseite in der Saatenmischung wälzen. Dann mit der Saatenseite nach oben bei Raumtemperatur abgedeckt 45 Minuten zur Gare stellen.

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

☉ Die Brötchen in den Ofen geben und schwaden. Nach 6 Minuten den Dampf abziehen lassen und weitere 12-14 Minuten ausbacken.

☉ In den letzten 2-3 Minuten auf Umluft schalten oder die Ofentüre einen Spalt öffnen, um eine röschere Kruste zu erhalten. 🍴



Vorteig

- ▶ 50 g Roggenmehl 1370
- ▶ 50 g Wasser (warm)
- ▶ 0,1 g Frischhefe

Die Zutaten gründlich vermischen und abgedeckt 12 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.



Quellstück

- ▶ 20 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 15 g Sesamsamen (ungeschält)
- ▶ 15 g Chiasamen
- ▶ 55 g Wasser (kalt)
- ▶ 5 g Salz

Die Zutaten mit dem Wasser mischen und 8-14 Stunden im Kühlschrank quellen lassen. Das Quellstück kann auch bis zu 3 Tage im Kühlschrank gelagert werden.

Hauptteig*

- ▶ Vorteig
- ▶ Quellstück
- ▶ 125 g Weizenmehl 550
- ▶ 50 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 15 g Sonnenblumenmehl (alternativ Roggenmehl 1150)
- ▶ 120 g Wasser (kalt)
- ▶ 10 g Rapsöl
- ▶ 10 g Backmalz (inaktiv)
- ▶ 2 g Frischhefe

Topping

- ▶ Sesam
- ▶ Haferflocken
- ▶ Sonnenblumenkerne
- ▶ Leinsamen

*Ergibt 6 Stück



0,1 g Frischhefe entspricht einer Reiskorn-großen Menge.



Wenn **Weizen und Roggen** sich küssen

Das Beste in Triticale vereint

Text: Michal Šíp

Das Gute vom Roggen mit der Qualität des Weizens in einem Hybrid: Triticale. Obgleich es backfähig ist, wird das Getreide überwiegend als Futtermittel eingesetzt. 15,5 Millionen Tonnen entstammen der jährlichen Produktion. Doch in hiesigen Breiten findet man Triticale nur selten in den Backstuben. Dabei ist Deutschland weltweit Anbauland Nummer zwei.

Snergie nennt es die Manager-Sprache, die manchmal etwas abgehoben klingt. Dabei will sie nichts weiter sagen als das: Ich habe viel Geld, aber keinen Führerschein. Du hast kein Geld, kannst aber fahren. Wir gründen ein Taxiunternehmen. Synergien entstehen auch in der klassischen Pflanzenzucht, zum Beispiel bei Triticale: Roggen hat etwas, was Weizen nicht hat und umgekehrt. Kann man die beiden nicht zusammenbringen? Schon der Name deutet das Ergebnis an: Weizen (*Triticum aestivum* L.) und Roggen (*Secale cereale* L.), also TRITicum und seCALE.

Roggen ist unempfindlich und robust, was seinen Standort und die Beschaffenheit von Böden betrifft. Er übersteht Winterfrost bis -25°C , ebenso ist er für lange Trockenphasen gerüstet. Sein Wasserbedarf

ist auch während der Hauptvegetationszeit gering. Das alles hat das Getreide vor allem seinem tiefen und verzweigten Wurzelsystem zu verdanken. Durch die Klimaveränderungen und die noch zu erwartenden Folgen für die Landwirtschaft wird dem Roggen eine zunehmend größere Bedeutung zugemessen. Doch keine Vorteile ohne Nachteile. Die Pollen des Roggens sind starke Allergene. Wer auf sie empfindlich reagiert, muss Roggenfelder zwischen Mai und Juli meiden. Darüber hinaus neigen die Pflanzen zum Befall durch Mutterkornpilz.

Zum Vergleich (von links):
Roggen, Weichweizen,
Hartweizen und das
Triticale-Korn



In der Produktion wird Roggenmehl vollkommen anders verarbeitet als Weizenmehl. Zwar hat Roggen auch einen Anteil an Gluten, dieser kann aber aufgrund der auch zahlreich vorhandenen Schleimstoffe (Pentosane) kein Klebergerüst aufbauen. Weiches, lockeres Gebäck ist mit Roggenmehl allein nicht hinzubekommen. Dafür muss dann schon Weizenmehl beigemischt werden. Backwaren aus reinem Roggen sind fester und dunkler als die aus Weizenmehl, haben insgesamt aber einen geringeren Glutengehalt.

Weizen ist nicht ohne Grund das wichtigste Brotgetreide überhaupt. Mit Weichweizen lässt sich so ziemlich jede Sorte Backware herstellen, Hartweizen hingegen ist die Getreideart für italienische Pasta oder Couscous. Dabei ist Weizen wesentlich anspruchsvoller und empfindlicher als Roggen. Der globale Klimawandel und damit verbundene Wetterphänomene lassen künftig eine deutliche Ertragsreduzierung erwarten.

Triticale ist eine relativ moderne Hybridzüchtung, eine Kreuzung aus Roggen und Weizen. Letzterer nimmt dabei den weiblichen Part ein, Roggen agiert als Pollen-Lieferant. Beide Getreidearten haben

Triticale ist im Handel nicht als Mehl erhältlich



Triticale hat einen ähnlichen Glutengehalt und vergleichbare Backeigenschaften wie Roggen

Eigenschaften, die sich gut ergänzen. Erste Versuche, einen Hybriden zu züchten, hat es bereits im 19. Jahrhundert gegeben. Die Erwartungen an das Kreuzungsergebnis: Die Anspruchslosigkeit des Roggens sollte mit der guten Backfähigkeit und den hohen Erträgen des Weizens in einem neuen Getreide vereint werden. Eine eierlegende Wollmilchsau sozusagen. Trotz Fortschritten in der Gentechnik ist die Züchtung für die Landwirtschaft auch heute noch der wichtigste Weg, um negative Eigenschaften einer Nutzpflanze zu unterdrücken oder ganz zu eliminieren, umgekehrt positive Merkmale zu steigern.

Auch für Kreuzungen, die aus der Züchtung entstehen, gelten die Gesetze der Genetik. Wenn sie unterschiedlichen Arten entstammen, sind die Nachkommen in der Regel

In der Hybrid-Züchtung verschmelzen die positiven Eigenschaften von Weizen und Roggen

nicht fortpflanzungsfähig. Handelt es sich um Rassen oder Sorten der gleichen Art, sind sie in den meisten Fällen fruchtbar. Dieses Problem musste bei Triticale vor mehr als 100 Jahren zuerst gelöst werden.

Aus einer sogenannten haploiden Hybride mit einem einfachen Chromosomensatz sollte eine diploide und fruchtbare Pflanze entstehen, also eine mit doppelter Chromosomenzahl. Man behandelte die Keimlinge mit Colchicin, einem auf das Erbgut wirkenden Alkaloid der Herbstzeitlosen (*Colchicum autumnale*). Die Fruchtbarkeit von Triticale hat für die Landwirtschaft Vorteile: Man muss nicht jedesmal neues Saatgut kaufen, sondern kann einen Teil der Ernte wiederverwenden. Triticale bestäubt sich selbst, eine Fremdbestäubung ist jedoch leicht möglich, wenn verwandte Sorten in

Wer mit Triticale backen will, muss es meist selber vermahlen



NÄHRWERTE TRITICALE

| Ø-Nährwerte | Brennwert | Kalorien | Eiweiß | Kohlenhydrate | Fett |
|-------------|-----------|----------|---------|---------------|--------|
| pro 100g | 1.406 kJ | 336 kcal | 13,09 g | 72,13 g | 2,09 g |

Quelle: www.getreide.org

der Nachbarschaft angebaut wurden. Ein Teil des gewonnenen Saatgutes kann also Kreuzungs-Körner enthalten.

Wie beim Weizen gibt es Sommer- und Wintertriticale. Das Sommerkorn hat allerdings kaum Bedeutung, am häufigsten wird Wintertriticale angebaut. Weit über die Hälfte der Ernte findet als Tierfutter Verwendung. Der hohe Eiweißanteil des Getreides fördert die Muskelbildung, bedeutet also Fleischzuwachs. Die Produktion von Bioethanol ist ein weiterer

Nutzungsbereich, dieser steht jedoch noch am Anfang. Auch für die Herstellung anderer Energieträger wie Biogas könnte Triticale geeignet sein. Die Liste der wichtigsten Produzenten des Kornes führt Polen an, gefolgt von Deutschland, Weißrussland und Frankreich.

Aufgrund der anspruchslosigkeit kann Triticale auch unter Bedingungen gute Erträge liefern, unter denen sich der Anbau anderer Getreide kaum lohnen würde. Hier ist das Getreide sogar seiner „Vaterlinie“, dem Roggen, gelegentlich überlegen. Hinzu kommt, dass beim Anbau weniger Dünger eingesetzt werden muss. Die ausreichende Stickstoffversorgung ist wichtig für den Ertrag, diese kann allerdings auch durch Mist oder Gülle erfolgen.



WEIZEN



GERSTE



ROGGEN



DINKEL



HAFER



TRITICALE



EINKORN



GRÜNKERN

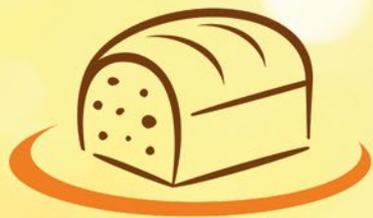
Als Getreide fürs Backen hat sich Triticale unter seinen beliebteren Brüdern und Schwestern bislang nicht durchgesetzt

Da der Boden schonend behandelt werden kann, spricht vieles für den ökologischen Anbau. Betriebe kommen ohne Pflug aus. Versuche an der Uni Göttingen haben gezeigt, dass ohne pflügen sogar höhere Erträge erzielt werden können. Dabei wird der Boden konservativ bearbeitet, also nur bis zu einer Tiefe von 5 bis 8 Zentimetern. Das verhindert zudem Bodenerosion. Die Möglichkeit, Triticale an sehr unterschiedlichen Standorten anzubauen, fördert die regionale Landwirtschaft. In der Region an-

gebaut, in der Region zum Produkt verarbeitet, in der Region angeboten. Eine runde Sache. Da liegt der Gedanke nahe, das Getreide auch in Bäckereien zu verarbeiten. Als besonderes Produkt und Marketing mit Bezug zu regionalen Herstellern. Die Verwendung von Triticale zum Backen ist jedoch nicht unproblematisch. Die Enzymaktivität bereitet Probleme. Ist sie zu stark, wird zu viel Stärke abgebaut und die Krume klitschig. Ist sie zu schwach, stockt die Fermentation wegen Zuckermangels. Ähnlich wie beim Roggen verhalten sich die Backeigenschaften auch bei Triticale: Es mangelt an der Klebergerüstbildung. Daher besteht die Notwendigkeit, Vorteile des Sauerteigs zu nutzen. Aus diesem Grund findet man in den ohnehin nicht sehr zahlreichen Rezepten oft die Empfehlung, Triticale-Mehl mit Weizen- und Roggenmehl zu mischen.

Auf der anderen Seite gibt es Berichte, nach denen Brot und weitere Backwaren durchaus aus reinem Triticale-Mehl, vor allem aus dem vollen Korn, herstellbar sind. Dazu zäh-

Anzeige



Brotzutaten

einfach gutes Brot backen



-10%*

Gutscheincode: **20Brot20**
www.brotzutaten.de

*gültig nur online bis 31.12.2020, ausgenommen sind preisgebundene Waren und Versandkosten



Überwiegend wird Triticale als Tierfutter eingesetzt

GRÖSSTE TRITICALE-PRODUZENTEN (2017)

| Land | Menge (in t) |
|--------------|--------------|
| Polen | 5.312.0612 |
| Deutschland | 2.317.0003 |
| Weißrussland | 1.607.0454 |
| Frankreich | 1.586.9705 |
| China | 986.3826 |
| Russland | 500.6597 |
| Ungarn | 365.0268 |
| Spanien | 355.8409 |
| Rumänien | 331.57010 |
| Österreich | 289.131 |
| weltweit | 15.563.415 |

Quelle: Wikipedia

len beispielsweise Tortenböden oder Biskuits. Manche Empfehlungen und Rezepte widersprechen sich, da bleibt dann nur die Möglichkeit, es selber auszuprobieren. Für Hobbybäcker/innen mit gut bestückter Backstube öffnet sich hier ein schönes Experimentierfeld. Allerdings braucht es dafür eine eigene Getreidemühle, denn Triticale als Mehl ist schwer zu bekommen.

In seiner Projektarbeit „Triticale, Nur ein Futtermittel – oder ein nachhaltiges Brotgetreide im Hinblick auf den Klimawandel“ schildert der Bäcker und Brotsommelier Felix Grote aus der Grote Bäckerei in Dülmen praktische Erfahrungen bei der Entwicklung eines marktfähigen Triticale-Vollkorn-Brot. Fazit: Mit Zugabe seines Roggen-Sauerteiges gelang der Backversuch, ohne dass die Krume Risse aufwies. Die Säure hemmt die Enzymaktivität im Teig. Insgesamt 26 Prozent des Gesamt-Mehls wurden im Sauerteig verwendet, um eine feine Struktur in der Krume zu erreichen. Bei einer geringeren Menge entstanden Längs-Risse im Brot.

Allerdings wirkte sich die hohe Versäuerung auch auf den Geschmack aus. Zu 3 Prozent fügte Grote seinem Rezept daher Honig hinzu. Entstanden ist ein marktfähiges Produkt, das die Bäckerei bei ihrer Kundschaft als regionale Besonderheit bewarb. 🍞

Aufgrund seiner Resistenz kommt es bei Triticale selten zu Ernteaussfällen



EYACHTALER FEINSCHMECKERLE

Brot sollte lecker-aromatisch schmecken, lange Zeit frisch bleiben, gleichzeitig gut verträglich sein und in der Zubereitung wenig Arbeit machen. Das Eyachtaler Feinschmeckerle vereint alle diese Eigenschaften perfekt. Es passt sowohl zu herzhaften als auch zu süßen Belägen und zeichnet sich durch seine kräftig-nussige Note aus.

🕒 Mehle, Wasser und Hefe 5 Minuten auf langsamer Stufe vermischen, dann auf schnellerer Stufe 8 Minuten lang kneten. In den letzten Minuten Salz und Leinöl zugeben und mit unterkneten.

🕒 Den Teig in eine geölte Schüssel geben und für 1,5 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur zur Gare stellen. Der Teig sollte sein Volumen in dieser Zeit deutlich vergrößern.

🕒 Anschließend den Teig für 16-20 Stunden in den Kühlschrank geben.

🕒 Am Backtag den Teig auf die bemehlte Arbeitsplatte kippen und zu einem Rechteck formen. Einen guten Esslöffel (etwa 10 g) Weizenkeimlinge gleichmäßig dünn darauf verteilen und den Teig von den Ecken her wie einen Briefumschlag zusammenlegen.

🕒 Danach den Teig rund formen, kurz entspannen lassen und zu einem Laib formen.

🕒 Den Teigling mit den übrigen Weizenkeimlingen (20 g) bestreuen und mit dem Schluss nach oben in einem Gärkorbchen abgedeckt für 2 Stunden bei Raumtemperatur zur Gare stellen.

🕒 Rechtzeitig den Backofen auf 225°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

🕒 Den Teigling in den Ofen stürzen, einschneiden, schwaden und 25 Minuten lang backen. Dann die Temperatur auf 210°C senken und weitere 30 Minuten backen. 🍴

Teig-Zutaten

- ▶ 300 g Weizenmehl 550
- ▶ 150 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 50 g Kamutmehl Vollkorn (auch Khorasan genannt, alternativ Dinkelmehl Vollkorn)
- ▶ 50 g Gelbweizenmehl
- ▶ 400 g Wasser (kalt)
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 8 g Leinöl
- ▶ 4 g Frischhefe

Topping

- ▶ 30 g Weizenkeimlinge (geröstet)

Tipp

Bei einem besonders backstarken Weizenmehl 550 sollte gegebenenfalls Wasser nachgekippt werden.

Für Einsteiger geeignet

| | |
|----------------------------|--------------------------|
| Schwierigkeitsgrad: | ★★★☆☆ |
| Getreide: | Weizen, Kamut |
| Triebmittel: | Hefe |
| Teigkonsistenz: | bindig |
| Zeit gesamt: | 21-25 Stunden |
| Zeit am Backtag: | 3-3,5 Stunden |
| Backzeit: | 55 Minuten |
| Starttemperatur: | 225°C |
| Backtemperatur: | 210°C nach 25 Minuten |
| Schwaden: | beim Einschließen |

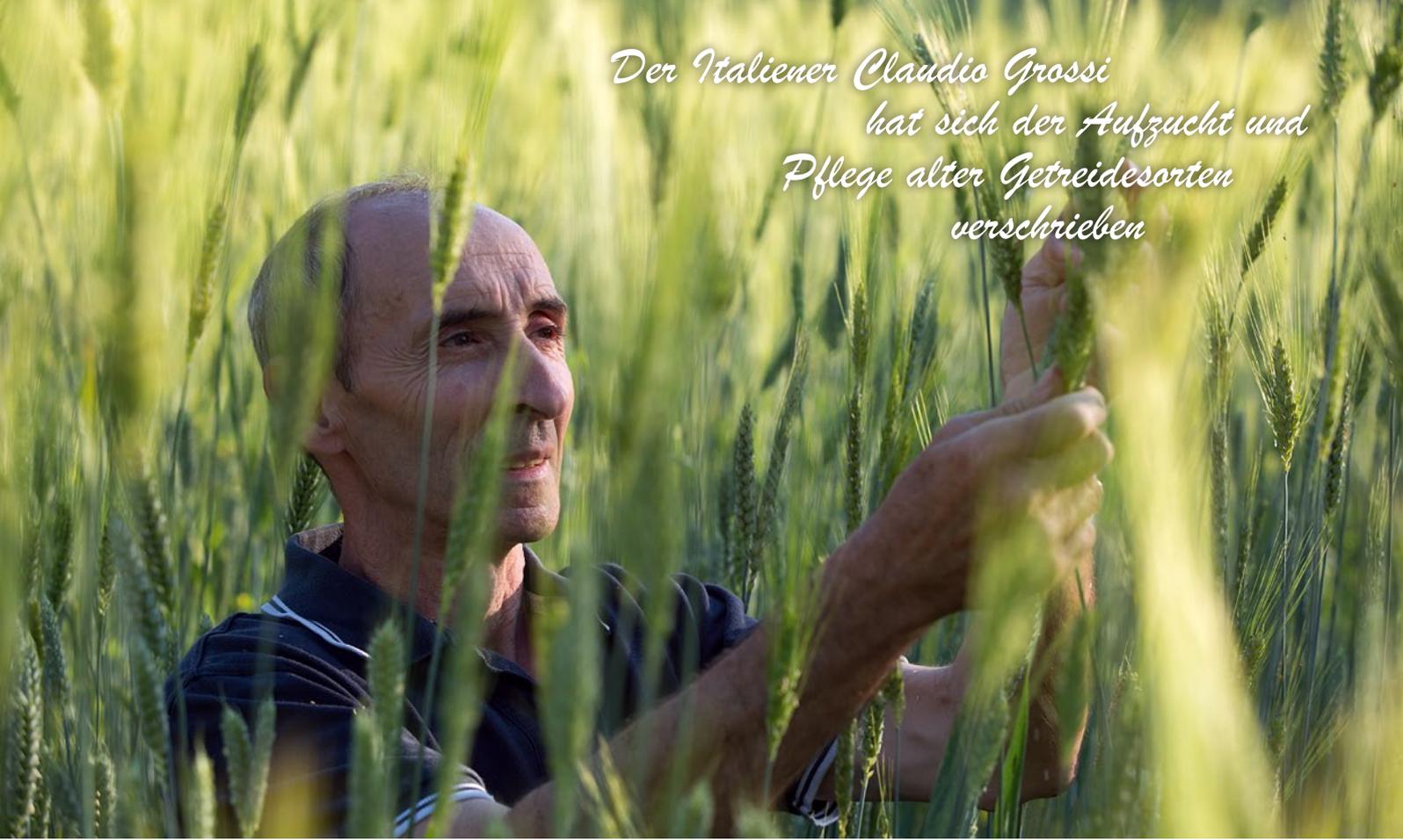


Text: Edda Klepp
Bilder: Joerg Lehmann

Der **Dokumentar**fotograf
Joerg Lehmann im Porträt

Brotgeschichten

*Der Italiener Claudio Grossi
hat sich der Aufzucht und
Pflege alter Getreidesorten
verschrieben*



Teigverschmierte Hände, Teig, Getreide, eine Familie am gedeckten Tisch – die Welt des Brotes ist vielseitig und weckt bei Menschen Sehnsüchte nach Heimat, Genuss und Zusammenkunft. Unter dem Motto „Ich bin das Brot“ möchte der Dokumentar Fotograf Joerg Lehmann dieses besondere Kulturgut sinnlich erlebbar machen. Besucht hat er Bäckerinnen und Bäcker rund um den Globus.

*Frisch aus dem Ofen kommt dieses
einfache Fladenbrot, das aus
wenigen Zutaten hergestellt wurde*





*Rodolphe Landemaine
eröffnete die erste vegane
Bäckerei in Paris*



Joerg Lehmann ist leidenschaftlicher Brot-Liebhaber. Wer ihm zuhört, merkt das schnell. „Ich habe 20 Jahre in Paris gelebt, wohnte dort über einem Bäcker, der eines Tages seine Produktion an einen anderen Ort verlegte. Da bin ich ihm hinterher gezogen für mein morgendliches Croissant und das gute Brot.“ Er verrät auch den Namen dieses Zauber-Bäckers, dem er einst von einem Viertel in das nächste folgte: Rodolphe Landemaine. „Er hat die erste vegane Bäckerei in Paris eröffnet. Das ist dort gerade ein Riesenthema.“

Doch Brot ist nicht nur private Leidenschaft für Lehmann. Er räumt ihm auch in seinem Beruf als Food-Fotograf besonderen Stellenwert ein. Das war nicht immer so. Fahrt nahm seine internationale Karriere mit der Darstellung von Mode auf. Miami, San Diego, Südafrika, Gran Canaria – um nur einige Stationen seines Schaffens zu nennen. „Ich habe schon mit 15 Jahren beschlossen, Fotograf zu werden. Mit 27 fing ich dann im Bereich Mode an“, erzählt Lehmann.

Da er kein Abitur hatte, scheiterte seine Bewerbung für eine entsprechende Ausbildung an der Fachhochschule in Dortmund. Dabei hatte er sich unter einer großen Zahl an Bewerber/innen im Rennen um die begehrten Plätze zunächst eine Spitzenposition im Feld gesichert. „Im Test zur Feststellung der besonderen Begabung wurde ich als Siebtbester eingestuft“, sagt er. Die Absage folgte dennoch. Und so zog es Lehmann nach Paris, wo er durch eine Zufallsbegegnung an einen Assistenz-Posten für Mode-Fotografie gelangte.

Jahre später bot sich ihm die Möglichkeit, für das Lifestyle-Magazin Max Städteporträts zu gestalten. „Elf Jahre lang reiste ich weltweit von einer Metropole in die andere. Im Jahr war ich zwischen neun und zehn Monaten unterwegs.“ Galerien, Clubs, Restaurants und Cafés zählten zu seinen ständigen Aufenthaltsorten. Lehmann probierte dies, schlemmte dort. Alles für die Kunst. „So ergab sich schließlich der Bezug zum Essen“, sagt er. Über die Städteporträts hinaus wurde er in der Szene mehr und mehr als renommierter Food-Fotograf wahrgenommen. „2003 kam dann das erste Kochbuch mit meinen Fotogra-



In der Boulangerie Les Utopistes in Avignon schaute Joerg Lehmann bei der handwerklichen Herstellung zu



fien heraus. Inzwischen ist Nummer 87 in Planung“, sagt er. Im Fokus auch immer wieder eines der ursprünglichsten Lebensmittel: Brot.

Gemeinsam mit Matthias Grenda, dem Vorsitzenden der Gesellschaft für biografische Kommunikation, hat Lehmann jüngst das Konzept für eine Ausstellung entwickelt, die nun Corona-bedingt ins kommende Jahr verschoben werden musste. „Ich bin das Brot“ lautet der Titel, in Anlehnung an ein Bibelzitat. Geplant ist ein Format, das weit über die

Von Kindesbeinen an gilt für viele Menschen Brot als Grundnahrungsmittel – damals wie heute



Joerg Lehmann steht lieber hinter als vor der Kamera

Präsentation schöner Ausstellungsstücke hinausgeht. „Wir möchten eine Kommunikations- und Aktionsplattform schaffen“, sagt Grenda. Wann die Eröffnung 2021 stattfinden kann, steht noch in den Sternen.

Lehmanns Kreativität bremsst das nicht. Im Gegenteil. Weitere Präsentationen seiner Fotografien sind in Planung, zum Beispiel im April 2021 in der Kulturbäckerei Lüneburg. Oder als Außen-Aufhängung im Mai in der Stadt Detmold. „Das ist eine Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft Getreideforschung. Da die Bilder draußen hängen sollen, wird uns Corona diesmal hoffentlich keinen Strich durch die Rechnung machen“, sagt der Fotograf.

Dass das Thema Brot und auch selbst Brot zu backen derzeit große Aufmerksamkeit genießt, wundert Lehmann nicht. Vieles sei im Wandel, im Privaten wie auch in der Arbeitswelt, sagt er. „Das verunsichert Menschen. Und je größer die Unsicherheit ist, desto wesentlicher wird die Rückbesinnung auf identitätsstiftende Werte.“

Erst im vergangenen Jahr erschien Lehmanns Werk „Living Bread“, das er zusammen mit dem amerikanischen Brot-Bäcker Daniel Leader realisierte. Leader erlangte für seine „Bread Alone Bakery“ über seine Heimat New York hinaus Bekanntheit. Seit Jahrzehnten begeistert er zahlreiche Menschen für die handwerkliche Brotbackkunst. Das Buch wurde mit dem renommierten James Beard Award ausgezeichnet, der als der Oscar der gedruckten Kulinarik gilt.

Mit „Ich bin das Brot“ möchten Lehmann und Grenda das Thema und seine vielen Facetten – vom Rohstoff über die Herstellung bis hin zur kulturellen Bedeutung – einem deutschen Publikum näherbringen. Einen ersten Eindruck können sich Interessierte online unter www.ichbindasbrot.de verschaffen.

Es versteht sich von selbst, dass Lehmanns Lieblingsbäcker Landemaine in der geplanten Münchner Ausstellung mit seinen Backwaren einen besonderen Platz einnehmen soll. Neben ihm finden sich auf den Fotografien Persönlichkeiten wie der Düsseldorfer Brot-Spezialist Josef Hinkel, Ideen-Schleuder Jochen Gaus, Freibäcker Arnd Erbel, Holzofen-Brotbäckerin Roswitha Huber und viele mehr. Eindrücke aus Mühlen und von Getreidefeldern komplettierten das Gesamtbild. Wie auch historische Fundstücke, die Lehmann und Grenda auf Flohmärkten und in Online-Börsen aufgetrieben haben.

So zeigt sich in vielen Facetten die kulturelle, gemeinschaftsstiftende und spirituelle Seite von Brot. Seine Brot-Kunst, davon ist Lehmann überzeugt, vermag es, verschiedene Menschen an einen Tisch zu bringen und das Thema Brot sinnlich erfahrbar zu machen. „Die Leute sind zu ratbergläubig und kommen zu wenig ins Spüren. Das theoretische Wissen wird oft nicht in die Lebensrealität und den Tagesablauf integriert.“

Genau das wollen Lehmann und Grenda ändern. „Wir wollen Sehnsucht schüren und dass Brot wieder einen anderen Stellenwert bekommt.“ Es ist eben weit mehr als nur ein einfaches Nahrungsmittel aus Mehl, Wasser, Triebmittel und Salz. ■



*Brot ernährt nicht nur den Körper,
sondern auch die Seele*



*Joerg Lehmann und Matthias Grenda trieben alte Fotografien
auf Flohmärkten und in Online-Börsen auf*

Butter-Marzipan-Stollen

Dieser Stollen überzeugt auch Stollen-Muffel. Gibt's nicht? Oh doch. Viel zu häufig. Mal sind es die Rosinen, die große Ablehnung erfahren, mal Zitronat und Orangeat. Dem einen ist es zu trocken, der anderen zu süß. Hier jedoch werden feine Zutaten so üppig zu einer Geschmacks-Symphonie komponiert, deren Aromen kaum jemand widerstehen kann.

Rezept: Sebastian Marquardt
Bild: Jan Schnare

Früchtemischung

- ▶ 300 g Rosinen
- ▶ 200 g Orangeat
- ▶ 100 g Zitronat
- ▶ 150 g Rum (alternativ Apfelsaft)

Die Früchte mit dem Rum mischen, 12-24 Stunden abgedeckt ziehen lassen, gelegentlich durchmischen.



Vorteig (Polish)

- ▶ 200 g Hafermilch (kalt, alternativ Vollmilch)
- ▶ 200 g Ruchmehl Weizen (alternativ Weizenmehl 1050)
- ▶ 1 g Frischhefe

Die Zutaten gründlich mischen, 12-16 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.



Brühstück

- ▶ 80 g Mandeln (gehackt)
- ▶ 80 g Haselnüsse (gehackt)
- ▶ 100 g Hafermilch (alternativ Vollmilch)

Mandeln und Nüsse ohne Fett in der Pfanne rösten, mit der Hafermilch übergießen, abgedeckt abkühlen lassen.



● Alle Zutaten – außer die Früchtemischung und das Brühstück – 10 Minuten langsam, dann 4 Minuten schneller verkneten. Den Teig 90 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.

● Früchte, Nüsse und Mandeln zum Teig geben, 2 Minuten langsam ein-kneten, dann erneut 90 Minuten Teigruhe, abgedeckt bei Raumtemperatur.

● Den Teig in 3 Teile teilen und zu Stollen aufarbeiten, jeweils das Marzipan einrollen. Teiglinge 90 Minuten ruhen lassen. Alternativ den gesamten Teig zu einem großen Stollen aufarbeiten.

● Den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze aufheizen.

● Die Stollen 60-70 Minuten ausbacken.

● Die Stollen noch heiß rundherum mit flüssigem Butterschmalz bestreichen und in der Zuckermischung wälzen. Auskühlen lassen

● Am nächsten Tag den Stollen noch einmal mit Puderzucker bestreuen und luftdicht verpacken. ■

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ Früchtemischung
- ▶ Brühstück
- ▶ 350 g Weizenmehl 550
- ▶ 200 g Butter (kalt, in Stücken)
- ▶ 90 g Hafermilch (kalt, alternativ Vollmilch)
- ▶ 30 g Marzipanrohmasse
- ▶ 50 g Zucker (optional)
- ▶ 5 g Salz

Füllung

- ▶ 170 g Marzipanrohmasse

Topping

- ▶ Butterschmalz
- ▶ 70% Zucker
- ▶ 30% Puderzucker
- ▶ Vanille



Tip

Stollen muss nach dem Backen nicht lange reifen. Er schmeckt sofort. Es schadet ihm aber auch nicht. Dieser Stollen ist mindestens zwei Monate haltbar. Der richtige Genuss-Zeitpunkt ist Geschmackssache.

| | |
|---------------------|---------------|
| Schwierigkeitsgrad: | ★★★ |
| Getreide: | Weizen |
| Triebmittel: | Hefe |
| Teigkonsistenz: | fest |
| Zeit gesamt: | 18-30 Stunden |
| Zeit am Backtag: | 6 Stunden |
| Backzeit: | 60-70 Minuten |
| Starttemperatur: | 180°C |
| Backtemperatur: | 180°C |
| Schwaden: | nein |





Rosinen-Spekulativus-Zopf

Brühstück

- ▶ 100 g Rosinen
- ▶ 120 g Wasser (heiß)

Die Rosinen in eine Schale geben und mit dem heißen Wasser übergießen. Abgedeckt 45 Minuten bei Raumtemperatur quellen lassen.

Hauptteig

- ▶ Brühstück
- ▶ 500 g Weizenmehl 550
- ▶ 250 g Sahne (25% Fett, lauwarm)
- ▶ 70 g Zucker
- ▶ 65 g Butter (kalt, in kleinen Stücken)
- ▶ 15 g Frischhefe
- ▶ 4 g Salz
- ▶ 2 g Spekulativusgewürz
- ▶ 1 Ei (Größe S)

Zum Bestreichen

- ▶ 1 Ei (Größe S)

Für Einsteiger geeignet

| | |
|---------------------|----------------------|
| Schwierigkeitsgrad: | ☆☆☆ |
| Getreide: | Weizen |
| Triebmittel: | Hefe |
| Teigkonsistenz: | mittelfest |
| Zeit insgesamt: | 3 Stunden |
| Zeit am Backtag: | 3 Stunden |
| Backzeit: | 30 Minuten |
| Starttemperatur: | 210°C |
| Backtemperatur: | 190°C nach 5 Minuten |
| Schwaden: | nein |



In der Weihnachtszeit muss es manchmal schneller gehen. Der Rosinen-Spekulativus-Zopf ist in nur 3 Stunden auf dem Tisch. Er passt zum weihnachtlichen Frühstück ebenso wie auf die nachmittägliche Kaffeetafel.

☉ Alle Zutaten außer der Butter und dem Brühstück 3 Minuten langsam und 4 Minuten schneller zu einem Teig verkneten. Die Butter dazugeben und weitere 5 Minuten kneten. Abgedeckt 30 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

☉ Die Rosinen abtropfen lassen und trocken tupfen. Dann mit den Händen in den Teig einarbeiten. Im Anschluss den Teig nochmals 30 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.

☉ Den Teig in drei gleich große Stücke teilen und jedes Stück zu einem etwa 40 cm langen Strang rollen. Mit den drei Strängen einen Zopf flechten und auf einem Backblech abgedeckt bei Raumtemperatur 50-60 Minuten gehen lassen.

☉ Rechtzeitig den Ofen auf 210°C Ober-/Unterhitze vorheizen

☉ Das Ei verquirlen und etwa 10 Minuten vor Ende der Gehzeit den Zopf damit bestreichen. Direkt vor dem Einschließen den Zopf ein zweites Mal mit dem Ei bestreichen.

☉ Den Zopf in den Ofen geben und 5 Minuten backen. Dann die Temperatur auf 190°C senken und weitere 25 Minuten fertigbacken. ■

Rezept & Bilder: Nadja Alessi

📷 @little_kitchen_and_more

Zimthörnchen

Besonders im Winter geht doch nichts über warmes Gebäck frisch aus dem Ofen. Wenn dann auch noch weihnachtliche Gewürze duftend durch die Wohnung ziehen, verströmen sie gleich ein Gefühl von Heimeligkeit. Morgens locken die leckeren Zimthörnchen aus den kuschelig warmen Betten direkt an den Frühstückstisch.



Tipp

Wer es morgens nicht so leicht aus dem Bett schafft, kann sich Zeit sparen und den Teig auch schon am Vorabend zubereiten, um ihn über Nacht im Kühlschrank ruhen zu lassen, bevor er ausgerollt wird.

Die Milch mit dem Ahornsirup leicht erwärmen, sodass die Butter darin schmilzt – danach rund 15 Minuten auf Raumtemperatur abkühlen lassen. Anschließend die Frischhefe zerbröseln und in der abgekühlten Milch-Mischung auflösen.

Mehl, Salz und Zimt in einer Schüssel vermengen, eine Mulde formen, die Flüssigkeit hineingeben und mit etwas Mehl bedecken. Das Ganze, ohne es zu kneten, für etwa 15 Minuten abgedeckt in der Schüssel bei Raumtemperatur ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Füllung vorbereiten – hierfür Butter, Zucker und Zimt mischen.

Nun das Ei zu den anderen Zutaten in die Schüssel geben und alles 10 Minuten schnell verkneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst.

Danach den Teig abgedeckt 45 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

Rechtzeitig den Ofen auf 190°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, zu einer Kugel formen und kreisrund ausrollen, bis der Teig eine Dicke von etwa 1 cm hat.

Anschließend die Füllung darauf

| | |
|---------------------|--------------|
| Schwierigkeitsgrad: | ★★★☆☆ |
| Getreide: | Weizen |
| Triebmittel: | Hefe |
| Teigkonsistenz: | weich |
| Zeit gesamt: | 2 Stunden |
| Zeit am Backtag: | 2 Stunden |
| Backzeit: | 8-10 Minuten |
| Starttemperatur: | 190°C |
| Backtemperatur: | 190°C |
| Schwaden: | nein |

Teig-Zutaten*

- ▶ 250 g Weizenmehl 550
- ▶ 100 g Milch (kalt)
- ▶ 50 g Butter
- ▶ 50 g Ahornsirup
- ▶ 6 g Frischhefe
- ▶ 1 Ei (Größe M)
- ▶ 8 g Zimt
- ▶ 1 Prise Salz

Zum Bestreichen

- ▶ 15 g Milch

Füllung

- ▶ 50 g Zucker
- ▶ 50 g Butter (weich)
- ▶ 24 g Zimt

*Ergibt 8 Stück

verteilen und wie eine Pizza in 8 gleich große Dreiecke schneiden.

Die Teigstücke von der breiten Seite außen beginnend möglichst eng nach innen aufrollen und die Hörnchen auf dem Backblech mit ausreichend Abstand platzieren.

Dann noch mit etwas Milch bestreichen und wahlweise mit etwas Zimt-Zucker berieseln. Die Teigstücke in den Ofen geben und für 8-10 Minuten backen. ■

Rezept & Bild: Stefanie Isabella Wenzel

 @lebkuchennest

 /lebkuchennest.de

 www.lebkuchennest.de



Weihnachtliches Rosinenbrot

Quellstück

- ▶ 100 g Rosinen
- ▶ 100 g Cranberries (getrocknet)
- ▶ 200 g Rum (alternativ Apfelsaft)
- ▶ 1 Vanilleschote

Die Rosinen und Cranberries zusammen mit dem Mark der Vanilleschote 12 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur in Rum einweichen.

Hauptteig

- ▶ Quellstück
- ▶ 500 g Weizenmehl 550
- ▶ 300 g Milch (kalt)
- ▶ 80 g Zucker
- ▶ 50 g Zitronat
- ▶ 50 g Orangeat
- ▶ 50 g Mandeln (gehackt)
- ▶ 6 g Frischhefe
- ▶ 2 Eier (Größe M)
- ▶ 2 g Salz

Topping

- ▶ Puderzucker

Zum Bestreichen

- ▶ 1 Eigelb (Größe M)
- ▶ 15 g Milch



In der Weihnachtsbäckerei gibt es nicht nur Plätzchen & Stollen, wie dieses weihnachtliche Rosinenbrot beweist. Es handelt sich um ein süßes Frühstücksbrot, das frisch aus dem Ofen einfach fantastisch schmeckt. Mit Rosinen, Cranberries und Mandeln ist es gleichzeitig ein guter Energielieferant. Der perfekte Start in frostig verschneite Wintertage.

☉ Am Backtag die Milch lauwarm (maximal 35°C) erwärmen und die Hefe darin auflösen.

☉ Mehl, Zucker, Salz und Ei hinzugeben und von Hand zu einem glatten Teig vermischen. Bei Raumtemperatur für 1 Stunde abgedeckt ruhen lassen.

☉ Die Nüsse, Zitronat, Orangeat und die eingelegten Trockenfrüchte in den Teig einarbeiten, bis alles gleichmäßig verteilt ist.

☉ Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche auf etwa 1-2 cm Dicke ausrollen und anschließend zu einer Rolle formen.

☉ Eine Kastenform mit Butter einfetten, die Teigrolle hineingeben und für 2 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur ruhen lassen. Der Teig sollte sein Volumen in dieser Zeit ungefähr verdoppeln.

☉ Rechtzeitig den Ofen auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Das Eigelb mit den 15 g Milch verrühren und die Oberfläche des Brotes damit bepinseln.

☉ Das Rosinenbrot in den heißen Ofen geben, die Temperatur auf 170°C reduzieren und für insgesamt 40 Minuten goldbraun backen.

☉ Das Brot direkt nach dem Backen aus der Form stürzen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen – erst dann mit Puderzucker bestäuben. 🍪

Rezept & Bild: Stefanie Isabella Wenzel

🖥 www.lebkuchennest.de

📘 [/lebkuchennest.de](https://www.facebook.com/lebkuchennest.de)

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

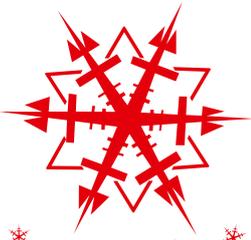


Für Einsteiger geeignet

| | |
|----------------------------|----------------------------|
| Schwierigkeitsgrad: | ★☆☆ |
| Getreide: | Weizen |
| Triebmittel: | Hefe |
| Teigkonsistenz: | bindig |
| Zeit gesamt: | 16 Stunden |
| Zeit am Backtag: | 4 Stunden |
| Backzeit: | 40 Minuten |
| Starttemperatur: | 230°C |
| Backtemperatur: | 170°C beim Einschließen |
| Schwaden: | nein |



Cinnamon-Swirl-Brot



Die Abwechslung auf dem Frühstückstisch kann gar nicht groß genug sein. Süße Gebäcke wie das Cinnamon-Swirl-Brot sind im US-amerikanischen Raum sehr verbreitet. Kein Wunder, denn es lässt nicht nur Zimt-Fans auf Anhieb das Wasser im Munde zusammenlaufen. Dank des Kochstücks gelingt es saftig und fluffig.

☉ Mehl, Salz, Kochstück, Hefe, die warme Mandelmilch und den Zucker sowie das Ei 2 Minuten auf langsamer Stufe vermengen.

☉ Die Butter in kleinen Stücken dazugeben und weitere 8 Minuten auf schnellerer Stufe zu einem glatten Teig auskneten.

☉ Den Teig in einer leicht geölten Schüssel bei Raumtemperatur etwa 2 Stunden abgedeckt gehen lassen, bis er sein Volumen ungefähr verdoppelt hat.

☉ Nach der Gare den Teig vorsichtig auf einer dünn geölten Fläche ablegen und zu einem Rechteck von 30 x 50 cm ausrollen.

☉ Zucker und Zimt auf dem Teig verteilen. Den Teig danach von der schmalen Seite her locker aufrollen und in eine gefettete Kastenform (25 cm) legen. Nochmals etwa 45 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.

☉ Rechtzeitig den Ofen auf 190°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Das Eigelb zum Bestreichen mit der Milch verquirlen und den Teigling großzügig damit einpinseln. Den Teigling in den Ofen geben, schwaden und für 35-40 Minuten backen, bis das Brot oben schön gebräunt ist. 🍴



Tipp

Wenn das Brot nach 2-3 Tagen etwas an Frische verloren hat, kann man es immer noch super toasten.

| | |
|---------------------|-------------------|
| Schwierigkeitsgrad: | ★★★☆☆ |
| Getreide: | Dinkel |
| Triebmittel: | Hefe |
| Teigkonsistenz: | fest |
| Zeit gesamt: | 4,5 Stunden |
| Zeit am Backtag: | 4,5 Stunden |
| Backzeit: | 35-40 Minuten |
| Starttemperatur: | 190°C |
| Backtemperatur: | 190°C |
| Schwaden: | beim Einschließen |

Rezept & Bild: Debora Gaedtke

 www.meine-kuechegeheimnisse.blogspot.com

Kochstück

- ▶ 25 g Dinkelmehl 630
- ▶ 100 g Mandelmilch (kalt, alternativ Vollmilch)

Mehl und Milch klümpchenfrei verrühren. Dann langsam unter Rühren aufkochen, bis die Masse puddingartig eindickt. Sofort von der Platte nehmen und 1 Minute weiter rühren. Anschließend abgedeckt bei Raumtemperatur komplett auskühlen lassen.

Teig-Zutaten

- ▶ Kochstück
- ▶ 575 g Dinkelmehl 630
- ▶ 170 g Mandelmilch (warm, alternativ Vollmilch)
- ▶ 100 g Zucker
- ▶ 1 Ei (Größe M)
- ▶ 30 g Butter (in kleinen Stücken)
- ▶ 20 g Frischhefe
- ▶ 7 g Salz

Topping

- ▶ 60 g Zucker
- ▶ 6 g Zimt

Zum Bestreichen

- ▶ 1 Eigelb (Größe M)
- ▶ 15 g Mandelmilch (kalt, alternativ Vollmilch)



**Für Einsteiger
geeignet**

Tipp
Noch besser
schmeckt es, wenn
der Kartoffelsalat eine
Nacht im Kühlschrank
durchgezogen
ist.

| | |
|---------------------|---------------|
| Schwierigkeitsgrad: | ★★★☆☆ |
| Getreide: | Weizen |
| Triebmittel: | ohne |
| Teigkonsistenz: | bindig |
| Zeit gesamt: | 2 Stunden |
| Zeit am Backtag: | 2 Stunden |
| Backzeit: | 25-30 Minuten |
| Starttemperatur: | 225°C |
| Backtemperatur: | 225°C |
| Schwaden: | nein |

Kartoffelsalat-Brot

Rezept & Bild: Bärbel Adelhelm

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

Teig-Zutaten

- ▶ 350 g Weizenmehl 550
- ▶ 300 g Frischkäse (kalt)
- ▶ 250 g Butter (kalt, in kleinen Stückchen)
- ▶ 15-30 g Wasser (kalt, bei Bedarf, wenn der Teig zu trocken ist)
- ▶ 15 g Apfelessig
- ▶ 5 g Salz

Zum Bestreichen

- ▶ 1 Eigelb (Größe M)

Kartoffelsalat

- ▶ 1.000 g Kartoffeln (festkochend)
- ▶ 200 g saure Sahne
- ▶ 1-2 Gewürzgurken
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 5-10 g Senf
- ▶ 1 Schuss Wasser der sauren Gurken
- ▶ 10 g Kapern
- ▶ 1/2 Bund Schnittlauch
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer

Kartoffelsalat und Würstchen sind für viele Familien immer noch das Weihnachtessen Nummer eins. Doch nur selten werden die Leckereien bis auf den letzten Krümel verputzt. Um übriggebliebenen Kartoffelsalat zu verwerten, kann man ihn in einen knusprigen Brotteig packen. Schmeckt nicht nur als Beilage, sondern auch pur fantastisch.

☉ Die gekochten Kartoffeln schälen und in dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Gewürzgurken ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Den Schnittlauch hacken.

☉ Danach alle Zutaten – bis auf die Kartoffeln, Salz und Pfeffer – zu einer homogenen Masse verrühren.

☉ Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und danach vorsichtig die Kartoffeln unterheben. Bis zur Weiterverarbeitung in den Kühlschrank stellen.

☉ Die Zutaten für den Hauptteig etwa 5 Minuten langsam zu einem geschmeidigen Teig verkneten und für 1 Stunde abgedeckt in den Kühlschrank geben.

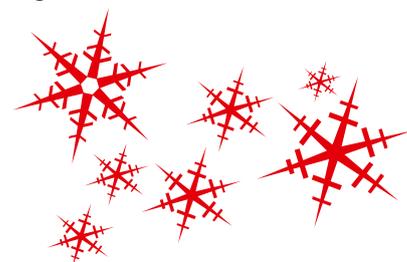
☉ Rechtzeitig den Ofen auf 225°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Den kalten Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa 1 cm dick ausrollen.

☉ Den Kartoffelsalat rund 2 cm dick darauf schichten, dabei die Ränder frei lassen.

☉ Von allen Seiten wie ein Kuvert einschlagen. Das Teigpaket vorsichtig umdrehen und auf ein Backblech setzen. Mit Eigelb bestreichen und sofort in den Ofen geben.

☉ Für 25-30 Minuten hellgelb backen. ■



Gewürzschnecken

Die leckeren Gewürzschnecken sind schnell zum Nachmittagstee vorbereitet oder können zu einer guten Tasse Kaffee genossen werden. Mit nur wenig Hefe und mit Sauerteig zubereitet, entwickeln sie ein intensives Aroma und außerdem Bekömmlichkeit. Und ganz nebenbei verbreiten sie leckeren, weihnachtlichen Duft in Küche und Esszimmer.

☉ Die Teigzutaten in eine Schüssel geben und 5-7 Minuten schnell verkneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Danach 3,5 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.

☉ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und vorsichtig zu einem Viereck von 40 x 40 Zentimeter ausrollen. Die weiche Butter darauf verstreichen und mit Zucker sowie dem Lebkuchengewürz bestreuen. An den Rändern jeweils 1,5 Zentimeter Platz lassen.

☉ Im nächsten Schritt den Teig aufrollen und zirka neun gleichmäßig breite Scheiben von der Rolle abschneiden.

☉ Die Scheiben quer nebeneinander in eine Auflaufform (etwa 25 x 25 cm) geben und mit etwas Milch bestreichen. Die Schnecken anschließend 2,5 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.

☉ Rechtzeitig den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Die Auflaufform mit den Schnecken in den Ofen geben und 20-25 Minuten backen. 🍴

Teig-Zutaten*

- ▶ 300 g Weizenmehl 550
- ▶ 50 g Einkornmehl Vollkorn (alternativ Weizen Vollkorn)
- ▶ 120 g Milch (kalt)
- ▶ 50 g Wasser (kalt)
- ▶ 100 g Anstellgut
- ▶ 50 g Zucker
- ▶ 4 g Frischhefe
- ▶ 3 g Haselnussöl
- ▶ 1 g Salz
- ▶ 1 Ei

Zum Bestreichen

- ▶ Milch

Füllung

- ▶ 75 g Zucker
- ▶ 60 g Butter (weich)
- ▶ 2 g Lebkuchengewürz

*Ergibt 9 Stück

Für Einsteiger geeignet

| | |
|---------------------|-------------------|
| Schwierigkeitsgrad: | ★★☆ |
| Getreide: | Weizen, Einkorn |
| Triebmittel: | Hefe, Sauerteig |
| Teigkonsistenz: | geschmeidig, fest |
| Zeit gesamt: | 7 Stunden |
| Zeit am Backtag: | 7 Stunden |
| Backzeit: | 20-25 Minuten |
| Starttemperatur: | 180°C |
| Backtemperatur: | 180°C |
| Schwaden: | nein |

Rezept & Bild: Michelle Deschner

 @mimipustblume

 /mimipustblume



SING CHRISTMAS SONGS
INVITE FAMILY &
FRIENDS & BE HAPPY

Lebkucheneibrot

Wer sagt eigentlich, dass Lebkuchen immer süß sein müssen? Passend zur Weihnachtszeit kommen die typischen Gewürze der festlichen Nascherei in einem saftigen Roggenbrot daher. Weihnachtliche Aromen erfüllen beim Backen schnell die gesamte Backstube – der perfekte Einstieg in die Adventszeit.

- ☉ Alle Zutaten 10-12 Minuten von Hand gründlich vermengen. Danach den Teig 1 Stunde abgedeckt bei Raumtemperatur ruhen lassen.
- ☉ Den Teig zu einem Laib formen und weitere 30 Minuten in einer gefetteten Kastenform (30 cm) abgedeckt bei Raumtemperatur ruhen lassen.
- ☉ Rechtzeitig den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- ☉ Das Brot in den Backofen geben und schwaden. Nach 10 Minuten den Wasserdampf aus dem Ofen lassen. Weitere 30 Minuten fertigbacken. ■

Sauerteig

- ▶ 300 g Roggenmehl 1150
- ▶ 220 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 20 g Anstellgut

Die Zutaten vermischen und 12 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur reifen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 300 g Roggenmehl 1150
- ▶ 220 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 8 g Zimt
- ▶ 5 g Honig
- ▶ 4 g Muskatnuss (gemahlen)
- ▶ 3 g Kardamom (gemahlen)
- ▶ 1 Messerspitze Nelken (gemahlen)

Tipp

Trotz der eher süßen Gewürze passen auch Blauschimmelkäse oder geräucherte Wurstwaren als Belag wunderbar dazu.

Rezept & Bild:
Stefanie Isabella Wenzel

 @lebkuchennest

 /lebkuchennest.de

 www.lebkuchennest.de

| | |
|---------------------|--|
| Schwierigkeitsgrad: | ★★★☆☆ |
| Getreide: | Roggen |
| Triebmittel: | Sauerteig |
| Teigkonsistenz: | fest, klebrig |
| Zeit gesamt: | 14,5 Stunden |
| Zeit am Backtag: | 2,5 Stunden |
| Backzeit: | 50-60 Minuten |
| Starttemperatur: | 200°C |
| Backtemperatur: | 200°C |
| Schwaden: | beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen |





Tipp
Zum Ausstechen kann auch ein Glas mit dem passenden Durchmesser genommen werden.

Schinken-Käse-Scones

Scones sind englische Gebäck-Klassiker – doch auch in hiesigen Breitengraden schmecken die fluffigen kleinen Brötchen richtig lecker. Hier sind sie saftig mit Schinken und Käse zubereitet. Dadurch eignen sie sich als Appetitanreger, zum Fondue oder als Suppenbeilage. Und das nicht nur während der Festtage.

Hauptteig*

- ▶ 480 g Weizenmehl 550
- ▶ 230 g Milch (kalt)
- ▶ 100 g Butter (kalt, in Stückchen)
- ▶ 100 g Gouda (gerieben)
- ▶ 100 g Kochschinken (gewürfelt)
- ▶ 50 g Speisestärke
- ▶ 50 g Zucker
- ▶ 1 Ei (Größe M)
- ▶ 1 Eiweiß (Größe M)
- ▶ 16 g Backpulver
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 2 Prisen Pfeffer (schwarz)

Topping

- ▶ 50 g Gouda (gerieben)
- ▶ 1 Eigelb (Größe M)
- ▶ 30 g Milch

*Ergibt 25-30 Stück

Rezept & Bilder: Tanja Schlund

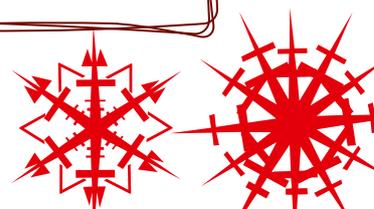
@schlundisworld

/Schlundis.Blog

www.schlundis.com

- Mehl, Stärke und Backpulver verrühren. Butter, Salz, Pfeffer und Zucker zugeben und auf langsamer Stufe 2 Minuten vermischen.
- Danach auf langsamer Stufe weitere 2-3 Minuten rühren und zuerst die Eier zugeben, dann die Milch schluckweise unterkneten. Zunächst noch etwas Milch zurückhalten und beobachten, ob der Teig Bindung entwickelt.
- Im Anschluss den Käse und die Schinkenwürfel weitere 2 Minuten unterkneten.
- Den fertigen Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 2-3 cm dick ausrollen. Mit einem Ausstecher (Durchmesser 5-6 cm) 25-30 Scones ausstechen und auf ein Backblech setzen.
- Eigelb und Milch verquirlen und die Scones damit bestreichen. Einen Teil mit dem geriebenen Käse bestreuen.
- Den Backofen rund 30 Minuten auf 200°C Ober-/Unterhitze aufheizen und die Scones so lange ruhen lassen.
- Die Scones in den Ofen geben und 12-15 Minuten goldbraun backen. ■

| | |
|----------------------------|---------------|
| Schwierigkeitsgrad: | ☆☆☆ |
| Getreide: | Weizen |
| Triebmittel: | Backpulver |
| Teigkonsistenz: | bindig |
| Zeit gesamt: | 1,5 Stunden |
| Zeit am Backtag: | 1,5 Stunden |
| Backzeit: | 12-15 Minuten |
| Starttemperatur: | 200°C |
| Backtemperatur: | 200°C |
| Schwaden: | nein |





Rezept & Bild:
Gerda Götting

Apfel-Gewürz-Gelee

Äpfel zählen hierzulande zu den beliebtesten Obstsorten. Fruchtig-aromatischer Geschmack, wertvolle Inhaltsstoffe: Was will man auch mehr? Mit der passenden Gewürzmischung hält hier gleich noch eine weihnachtliche Note Einzug ins Einmachglas. Nicht nur als Brotaufstrich ist das Apfel-Gewürzgelee bestens geeignet, auch beim Verfeinern anderer Speisen kann die selbstgemachte Köstlichkeit wie aus Großmutterns Zeiten ihre Stärken voll ausspielen.

☉ Die Äpfel in kleine Stücke schneiden und mit Wasser, Zimtstange, Nelken, Sternanis und Kardamom in einen Topf geben. Alles zusammen im geschlossenen Topf ohne Rühren etwa 15-20 Minuten weich kochen und danach abkühlen lassen.

☉ Die Masse durch ein Sieb gießen, das mit einem sauberen Tuch ausgeschlagen ist, und den Saft in einer Schüssel auffangen. Zuletzt das Tuch noch leicht auswringen, um den restlichen Saft auszupressen.

☉ Den Gelierzucker zum Saft geben. Die Zitrone waschen, in Scheiben schneiden und zusammen mit der Vanillestange ebenfalls dem Saft zufügen. Alles gut durchrühren und anschließend langsam aufkochen. Für rund 5 Minuten sprudelnd weiter kochen lassen.

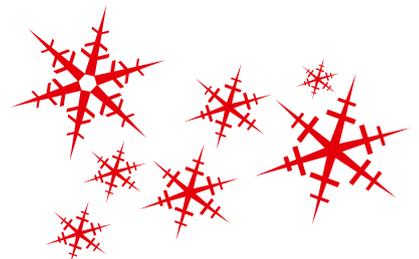
☉ Danach die Gelierprobe machen. Dazu etwas Fruchtmasse auf einen kleinen Teller geben. Wenn die Masse nach kurzer Zeit andickt, ist der Aufstrich fertig. Wenn nicht, einfach noch etwas weiterkochen lassen.

☉ Die Fruchtmasse in sterile Gläser füllen und verschließen. Die Gläser bis zum Erkalten nicht bewegen. ■

Zutaten*

- ▶ 2.500 g Äpfel
- ▶ 1.000 Wasser (kalt)
- ▶ 300 g Gelierzucker 3:1
- ▶ 1 Bio-Zitrone
- ▶ 2 Kardamomkapseln
- ▶ 2 Gewürznelken
- ▶ 1 Zimtstange
- ▶ 1 Sternanis
- ▶ 1/2 Vanilleschote

*Ergibt 5 Gläser à 220 ml





Rezept & Bild: Michelle Deschner

 @mimipustebume

 /mimipustebume



Nikolaus-Fruchtcreme

Ein gefüllter Stiefel mit Mandarinen, Äpfeln und Süßigkeiten – der Gedanke an Nikolaus weckt bei vielen Menschen Kindheitserinnerungen. Wie schön es doch war, morgens aufzustehen und die leckeren Gaben vor der Tür zu finden. Ein bisschen etwas von dem Gefühl bringt diese leckere Fruchtcreme zurück, die nicht nur Kindern gut schmeckt.

Zutaten

- ▶ 1.000 g Mandarinen
- ▶ 500 g Äpfel
- ▶ 500 g Gelierzucker 3:1
- ▶ 1 g Kardamom (gemahlen)
- ▶ Mark einer Vanilleschote

Tipp

Nach Geschmack kann man die Fruchtcreme auch noch mit geriebener Orangenschale verfeinern.

- Die Mandarinen schälen und die Mandarinenstücke halbieren. Eventuell vorhandene Kerne entfernen.
- Die Äpfel schälen, entkernen und in Würfel schneiden.
- Sämtliche Zutaten in einen Topf geben und für 4-5 Minuten sprudelnd kochen. Anschließend alles pürieren.
- Zum Schluss kommt die Gelierprobe. Dafür etwas Fruchtcreme auf einen Teller geben. Die Creme sollte nach dem Abkühlen fest werden. Wenn das nicht der Fall ist, die Fruchtcreme noch etwas weiter köcheln lassen und die Gelierprobe wiederholen.
- Die noch heiße Fruchtcreme in sterile Einweckgläser füllen und verschließen. ■

PLZ 20000



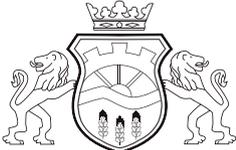
Mühle Erks

Backen Sie Ihr Brot
mit unseren
wertvollen Zutaten!



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

PLZ 50000



Horbacher Mühle

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

PLZ 60000



Aus Tradition gut

Fränkischer Grünkern, regionale Mehle
und Backmischungen ohne künstliche
Zusatzstoffe online einkaufen unter
www.zimmermann-muehle.de

Zimmermann-Mühle



Gaimühle 1, 63928 Riedern
Tel.: 09378 99950

PLZ 70000



Stingel-Mühle
72336 Balingen



Versandkostenfrei ab 45 €

**QUALITÄTSMEHLE
BACKMISCHUNGEN
BACKZUTATEN
& ZUBEHÖR**

www.mehlkaufen.de



Heimatsmühle
SEIT 1808

Unser Mühlenladen
für Genussentdecker



Heimatsmühle 1
73433 Aalen

Telefon 0 73 61 / 91 51 - 64
www.heimatsmuehle.com



SPIELBERGER
Mühle

Beste Biomehle in großer
Vielfalt finden Sie im

- Bioladen
- In unseren 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



DRAX-MÜHLE



Mehl, Getreide und Backzutaten
direkt aus der Mühle!
www.drax-muehle.de

Drax-Mühle GmbH
Hochhaus 5 · 83562 Rechtmehring
Tel. 08072-8276



BRUCKMAYER MÜHLE



In unserem
Online-Shop
findest Du alles
rund ums Backen
& noch vieles
mehr ...

BRUCKMAYER MÜHLE | Allötting
Telefon: (0)86 71-69 89
www.bruckmayer-muehle.de



MAILÄNDER MÜHLE

Egerweg 30 · 86753 Möttingen
Tel.: 09083/208 · Fax: 92 02 08

Online shoppen:
mailaender-muehle.de

Alle Mühlenprodukte auch in BIO
Besondere Spezialität
Gelbweizenmehl



PLZ 90000



Schustermühle
Seit 1825

- Mehl
- Getreide
- Backzutaten

Aus der
Region für
die Region

besuchen Sie unseren
Onlineshop

Schustermühle
Eisersdorf 8 · 95478 Kemnath-Stadt
Tel: 09642-477
www.schustermuehle.de
info@schustermuehle.de



Mühlenfinder

Österreich

Langer Mühle Atzenbrugg
Mehle und alles rund ums Backen!



la mühle
Langers Mühlenladen

www.lamuehla.at
office@langermuehle.at

Telefon +43 2275 5273
Schubertstraße 15
3452 Atzenbrugg
Österreich



Rosenfellner Mühle

Finde viele
Spezialitäten
zum Brot backen
im Mühlenladen
& im Online-Shop



A-3352 St. Peter in der Au
An der Bahn 9
Tel. +43 (0)7477 / 42343-80
E-Mail: muehlenladen@rosenfellner.at
www.rosenfellner.at

NO KNEAD-REZEPT

kein Kneten erforderlich



Zeitraster

- 22.00 Uhr
Teig ansetzen
- Nächster Tag
16.00 Uhr
Teigling formen
- 16.30 Uhr
Ofen vorheizen
- 17.00 Uhr
Backen
- 17.45 Uhr
Brot fertig

Ciao Estate

Der Sommer hat sich verabschiedet. Es beginnt die Zeit der gemütlichen Abende. Mit diesem Brot holt man noch einmal ein wenig Italien-Gefühl auf den Tisch. Hartweizen mit seinen manchmal fast marzipanigen Noten gibt dem Gebäck seinen aromatischen Charakter. Etwas Salz und Olivenöl drauf – und der mentale Urlaub beginnt.

● Anstellgut (oder Hefe) sowie Salz im Wasser lösen. Dann die Mehle hinzufügen und gründlich vermischen.

● Den Teig abgedeckt 14-18 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

● Den Teig rund- oder langwirken und mit Schluss nach unten für 1 Stunde im Gärkorbchen gehen lassen.

● Den Backofen gut auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

● Den Teigling sanft auf ein Backpapier stürzen, einschneiden und in den Ofen geben. Kräftig schwaden und die Temperatur auf 230°C senken. 45 Minuten backen. ■

Tipp

0,1 g Frischhefe entspricht etwa der Größe eines Reiskorns, 1 g Anstellgut zirka einer Teelöffel-Spitze

Teig-Zutaten

- ▶ 400 g Hartweizenmehl (alternativ Hartweizengrieß)
- ▶ 200 g Weizenmehl
- ▶ 480 g Wasser (warm, wenn Hefe, dann kalt)
- ▶ 1 g Anstellgut (alternativ 0,1 g Frischhefe)
- ▶ 12 g Salz

Für Einsteiger geeignet

| | |
|---------------------|-----------------------------|
| Schwierigkeitsgrad: | ★☆☆ |
| Getreide: | Weizen |
| Triebmittel: | Sauerteig (alternativ Hefe) |
| Teigkonsistenz: | weich, bindig |
| Zeit gesamt: | 16-20 Stunden |
| Zeit am Backtag: | 2 Stunden |
| Backzeit: | 45 Minuten |
| Starttemperatur: | 250°C |
| Backtemperatur: | 230°C beim Einschließen |
| Schwaden: | beim Einschließen |

Rezept: Sebastian Marquardt
Bild: Jan Schnare

Das gesamt Brot wird in zwei Vorteige aufgeteilt. Das hat zwei großartige Vorteile. Zum einen gibt das dem Teig viel Fermentationszeit, also Gelegenheit Aroma zu entwickeln und Schadstoffe des Getreides abzubauen. Zum anderen erfordert die Herstellung des Laibes kaum Arbeit. Das Brot macht sich beinahe selbst.

☉ Die beiden Vorteige von Hand homogen verkneten, den Teig rundwirken und mit Schluss nach unten für 80 Minuten in den bemehlten Gärkorb legen.

☉ Den Teigling sanft aus dem Gärkorb stürzen und bei 280°C Ober-/Unterhitze in den gut vorgeheizten Ofen geben, dabei schwaden.

☉ Die Backtemperatur nach dem Einschießen sofort auf 220°C senken, 50 Minuten backen. ▣

Vorteig

- ▶ 300 g Weizenmehl 550
- ▶ 230 g Wasser (eiskalt)
- ▶ 1 g Frischhefe
- ▶ 6 g Salz

Die Zutaten gründlich mischen und abgedeckt 12-24 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Sauerteig

- ▶ 300 g Roggenmehl 1370
- ▶ 230 g Wasser (warm)
- ▶ 30 g Anstellgut
- ▶ 6 g Salz

Die Zutaten gründlich mischen und abgedeckt 12-24 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ Sauerteig

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆

Getreide: Weizen, Roggen

Triebmittel: Sauerteig, Hefe

Teigkonsistenz: klebrig

Zeit gesamt: 14-26 Stunden

Zeit am Backtag: 2 Stunden

Backzeit: 50 Minuten

Starttemperatur: 280°C

Backtemperatur: 220°C
beim Einschießen

Schwaden: beim Einschießen

Zeitraster

- 8.00 Uhr
Vorteige ansetzen
- 20.00 Uhr
Hauptteig ansetzen, Brot formen
- 20.50 Uhr
Ofen vorheizen
- 21.20 Uhr
Backen
- 22.10 Uhr
Brot fertig

Tipp

Wenn der Ofen nur bis 250°C heizt, dann mit dieser Temperatur starten und sie nach 10 Minuten senken.





Lazy Laura

Rezept: Sebastian Marquardt
Bild: Jan Schnare



*Für Einsteiger
geeignet*

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆
Getreide: Weizen, Roggen
Triebmittel: Sauerteig
Teigkonsistenz: fest, klebrig
Zeit gesamt: 20-24 Stunden
Zeit am Backtag: 4 Stunden
Backzeit: 50 Minuten
Starttemperatur: 250°C
Backtemperatur: 220°C
nach 10 Minuten
Schwaden: beim Einschließen

Mischbrot

Mischbrot ist zurecht eines der beliebtesten Brote in hiesigen Gefilden. Die guten Backeigenschaften des leckeren Weizens, vereint mit dem aromatischen Kick des Roggens. Heraus kommt ein saftiges Brot, das den Gaumen zu jeder Mahlzeit verwöhnt. Mit deftigem Belag ebenso wie als Beilage zur winterlichen Suppe.

- Alle Zutaten 10 Minuten langsam mischen, dann 10 Minuten schneller kneten.
- Den Teig 90 Minuten bei Raumtemperatur abgedeckt gehen lassen, dabei alle 30 Minuten dehnen und falten.
- Den Teig rund- oder langwirken und 60 Minuten bei Raumtemperatur mit Schluss nach unten (bei lang: Schluss nach oben) im Gärkorb ruhen lassen.
- Den Teigling sanft aus dem Gärkorbchen stürzen, einschneiden und bei 250°C Ober-/Unterhitze in den vorgeheizten Ofen geben. Zum Start schwaden.
- Die Temperatur nach 10 Minuten auf 220°C senken und weitere 40 Minuten zuende backen. 🍞

Zeitraster

- 22.00 Uhr
Sauerteig ansetzen
- Nächster Tag
18.00 Uhr
Hauptteig ansetzen
- 20.00 Uhr
Teigling formen
- 20.30 Uhr
Ofen vorheizen
- 21.00 Uhr
Backen
- 21.50 Uhr
Brot fertig

Sauerteig

- ▶ 200 g Roggenmehl 1370
- ▶ 170 g Wasser (warm)
- ▶ 15 g Anstellgut

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

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 400 g Weizenmehl 1050
- ▶ 280 g Wasser (kalt)
- ▶ 12 g Salz

Das Kalenderjahr neigt sich dem Ende entgegen. Aber noch einmal soll das Brot des Jahres zelebriert werden – das Roggen-Vollkornbrot. Hier in seiner unmöglichen Form, als reines Hefebrot. Eine lange Fermentationszeit kitzelt interessante Aromen aus dem Getreide, während die Hefe beweist: Dass Roggen Sauerteig braucht, um backfähig zu sein, stimmt schon lange nicht mehr. Auch wenn die Legende weiterlebt. Selbst ohne Sauerteig – Alles Roger.

Hauptteig

- ▶ 800 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 800 g Wasser (warm)
- ▶ 1 g Frischhefe
- ▶ 16 g Salz

☉ Hefe und Salz im Wasser lösen, dann das Mehl zugeben und alles gründlich vermischen.

☉ Den Teig in eine Kastenform (30 cm) geben und abgedeckt 18-24 Stunden gehen lassen bis der Teig sich wölbt und sich an der Oberfläche Löcher bilden.

☉ Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Die Form in den Ofen geben und die Temperatur auf 180°C senken, 1 Stunde backen. 🍞

Zeitraster

- 19.00 Uhr
Teig ansetzen
- Nächster Tag
18.30 Uhr
Ofen vorheizen
- 19.00 Uhr
Backen
- 20.00 Uhr
Brot fertig



Alles Roger



Für Einsteiger
geeignet

| | |
|---------------------|----------------------------|
| Schwierigkeitsgrad: | ★☆☆ |
| Getreide: | Roggen |
| Triebmittel: | Hefe |
| Teigkonsistenz: | breiig |
| Zeit gesamt: | 19-25 Stunden |
| Zeit am Backtag: | 1,5 Stunden |
| Backzeit: | 60 Minuten |
| Starttemperatur: | 200°C |
| Backtemperatur: | 180°C beim Einschließen |
| Schwaden: | nein |

Rezept: Sebastian Marquardt
Bild: Jan Schnare

Genuss

Zeitraster

- **18.00 Uhr**
Sauerteig und Quellstück ansetzen
- **Nächster Tag**
16.00 Uhr
Hauptteig ansetzen
- **18.00 Uhr**
Teig formen
- **18.30 Uhr**
Ofen vorheizen
- **19.00 Uhr**
Backen
- **19.50 Uhr**
Brot fertig



Die Kombination von Brot und Haselnuss hat sich in Form von Schoko-Cremes schon lange bewährt. Aber auch als Teig-Bestandteil überzeugen die Nüsse. Sie geben dem Brot einen knackigen Biss und ein unwiderstehliches Aroma. Das kann dann nur besagte Schoko-Creme noch toppen. Wobei auch herzhafter Belag mit diesem Brot hervorragend zur Geltung gebracht wird.

- Die Zutaten – mit Ausnahme der Nüsse (deren Wasser kann aber für den Hauptteig als Schüttwasser benutzt werden) – 10 Minuten langsam mischen, dann 7 Minuten im schnelleren Gang kneten.
- Die abgetropften Nüsse zugeben und 2 Minuten schonend unterkneten.
- Den Teig 90-120 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.
- Den Teig rundwirken und bei Raumtemperatur 60 Minuten mit Schluss nach oben im Gärkorb ruhen lassen.
- Den Teigling schonend aus dem Gärkörbchen stürzen, einschneiden und bei 250°C Ober-/Unterhitze mit Schwaden in den gut vorgeheizten Ofen geben. Die Temperatur nach 5 Minuten auf 220°C senken und weitere 45 Minuten backen.■

Sauerteig

- ▶ 210 g Roggenschrot fein (alternativ Roggenmehl Vollkorn)
- ▶ 180 g Wasser (warm)
- ▶ 10 g Anstellgut

Die Zutaten gründlich vermischen und abgedeckt 20-24 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.



Quellstück

- ▶ 200 g Haselnüsse (geröstet)
- ▶ 200 g Wasser (kochend)

Die gerösteten Nüsse mit dem siedenden Wasser übergießen und abgedeckt 20-24 Stunden bei Raumtemperatur quellen lassen.

| | |
|---------------------|-------------------------|
| Schwierigkeitsgrad: | ★★★☆☆ |
| Getreide: | Weizen, Roggen |
| Triebmittel: | Sauerteig |
| Teigkonsistenz: | fest, klebrig |
| Zeit gesamt: | 24-28 Stunden |
| Zeit am Backtag: | 4 Stunden |
| Backzeit: | 50 Minuten |
| Starttemperatur: | 250°C |
| Backtemperatur: | 220°C nach 5 Minuten |
| Schwaden: | beim Einschließen |

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Quellstück
- ▶ 150 g Weizenmehl 1050
- ▶ 150 g Weizenmehl 550
- ▶ 220 g Wasser (kalt)
- ▶ 12 g Salz

Rezept: Sebastian Marquardt
Bild: Jan Schnare

Diese Französin kommt eigentlich im Weizenkleid daher. Dinkelmehl gibt der Klassikerin aromatisch einen unerwarteten Kick. Ansonsten bleibt ein Baguette ein Baguette – außen knusprig, innen fluffig und mit eleganter Süße am Gaumen. So eignet es sich als Knabberlei ebenso gut wie als Unterlage für Beläge – von süß bis herzhaft.

Vorteig (poolish)

- ▶ 230 g Dinkelmehl 630
- ▶ 260 g Wasser (eiskalt)
- ▶ 0,1 g Frischhefe

Die Zutaten klümpchenfrei vermischen und abgedeckt 12-18 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Autolyseteig

- ▶ 240 g Wasser (kalt)
- ▶ 520 g Dinkelmehl 630

Die Zutaten von Hand miteinander verkneten und 1 Stunde abgedeckt bei Raumtemperatur verquellen lassen.

Hauptteig*

- ▶ Vorteig
- ▶ Autolyseteig
- ▶ 16 g Salz
- ▶ 6 g Backmalz (aktiv)
- ▶ 6 g Frischhefe

*Ergibt 4 Stück

Zeitraster

- 22.00 Uhr
Vorteige ansetzen
- Nächster Tag
9 Uhr
Autolyseteig ansetzen
- 10.00 Uhr
Hauptteig ansetzen
- 13.30 Uhr
Zylinder formen
- 14.00 Uhr
Ofen vorheizen, Baguette formen
- 14.30 Uhr
Backen
- 15.00 Uhr
Baguettes fertig

● Den Autolyseteig in kleine Stücke reißen und mit den Zutaten des Hauptteiges 7 Minuten im langsamen Gang mischen.

● Den Teig 3 Stunden ruhen lassen. Nach 30, 60 und 90 Minuten jeweils einmal dehnen und falten.

● Den Teig auf die gut bemehlte Arbeitsfläche kippen und 4 gleich große Stücke (je etwa 300 g) abstechen. Straff zu Zylindern aufrollen.

● Die Teiglinge bei Raumtemperatur 30 Minuten abgedeckt (in Backleinen) ruhen lassen.

● Die Teiglinge zu straffen Baguettes formen und diese mit Schluss nach oben im Backleinen für 30 Minuten zur Gare stellen.

● Die Teiglinge auf ein Backpapier geben, einschneiden und in den auf 240°C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Ofen geben.

● Nach 1 Minute schwaden und die Temperatur auf 220°C senken und 22-24 Minuten backen. ■

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Dinkel

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: weich, wollig

Zeit gesamt: 17-23 Stunden

Zeit am Backtag: 5 Stunden

Backzeit: 23-25 Minuten

Starttemperatur: 240°C

Backtemperatur: 220°C

nach 1 Minute

Schwaden: nach 1 Minute



Rezept: Sebastian Marquardt
Bild: Jan Schnare

Danielle Dinkel

LESERBROT

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



Ich habe Rosi Dinkel leicht abgeändert im Türkei-Urlaub nachgebacken. Serviert mit regionalen Oliven, Schafskäse und Knoblauchwurst, ist sie ein Traum geworden.

Yildiz Berkan

Anfangs skeptisch, ausschließlich Weizen zu verbakken, überzeugt mich das Ergebnis von Wendy Wheat. Herausgekommen ist ein saftiges, knuspriges und aromatisches Brot. Ich habe dafür meinen Weizensauerteig mit einer Teigausbeute von 150 aktiviert und konnte bereits nach 3 Stunden Stückgare backen. Weitere 10 Minuten ohne Form und mit leicht geöffneter Ofentür ergaben eine tolle Kruste. Das Brot habe ich definitiv nicht zum letzten Mal gebacken.

Susanne Dax



Meine Quarkies habe ich mit 250 Gramm Magerquark und 50 Gramm 1,8-prozentigem Joghurt gebacken. Milch habe ich grundsätzlich nur mit einem Fettgehalt von 1,5 Prozent im Haus. Ansonsten habe ich mich an das Rezept gehalten. Der Teig ließ sich toll verarbeiten und der Geschmack ist klasse.

Bärbel Spieß



Ich habe die Rosi Dinkel im Topf nachgebacken und sie ist super gelungen.

Anna Wardenbach



Ich habe die Sesam-Laugen-Kringel aus **BROT 06/2020** gebacken und bin sehr begeistert von dem Rezept. Alles hat gepasst, von den Mengenangaben bis zu den Backzeiten. Da sieht man, wieviel Arbeit in so einem Rezept steckt. Besonders gut gefällt mir in jedem Heft der Kasten mit dem Schwierigkeitsgrad, den Backzeiten und, für mich ganz wichtig, der Angabe der Teigkonsistenz.

Katja

Statt Weizenmehl 812 habe ich für meine Über-Nacht-Baguettes französisches T65-Mehl genommen. Das Ergebnis war fantastisch: Perfekte Kruste, grobporige Krume und rustikale Optik. Durch die kalte Über-Nacht-Gare ging das Handling des Teiges beim Formen ganz gut, allerdings stelle ich mir das für Einsteiger etwas herausfordernd vor.

Noelia Guijo



Als ich durch BROT 06/2020 geblättert habe, bin ich beim Grilled Cheese Sandwich hängen geblieben – das perfekte Abendbrot für meinen Mann. Ich habe es nachgemacht und er war begeistert.

Kerstin Pleßer



Ich habe eben Maria Bircher aus der letzten Ausgabe

aus dem Ofen geholt. Es duftet ganz wunderbar. Auch die Quarkies habe ich nachgebacken, ein paar davon werden verschenkt.

Marianne Krueger



Das Volker Rauch aus BROT 06/2020 habe ich ohne Rauchsatz gebacken. Es ist ein einfaches, ehrliches Schrotbrot mit einem tollen Geschmack, das schnell zusammengemixt ist. Die Backzeit habe ich verlängert, bis es 98°C Kerntemperatur hatte. Für mich ist es eins der besten Roggenbrot-Rezepte in diesem Jahr.

Angelika Bode



Karl, das Kartoffelbrot aus der letzten Ausgabe, habe ich etwas abgewandelt. Statt Roggenmehl 1370 habe ich Roggenmehl 1150 genommen und statt gekochter Kartoffeln habe ich den Rest vom Kartoffelpüree vom Vortag verbacken. Der Sauerteig war nach 15 Stunden schon etwas mehr als vollreif. Der Hauptteig war so extrem weich, dass ich ihn nur noch in die Kastenform retten konnte. Er durfte 30 bis 45 Minuten anspringen und nach 6 Stunden im Kühlschrank musste ich ihn schon backen. Eine Chance auf lange Kühlschrankgare gab es bei mir leider nicht. Das Brot hat leichte Untergare und ist von innen sehr fluffig, sehr saftig bis feucht-klebrig, aber gar. Die Kruste ist pappig, aber wir mögen das sehr gerne so. Trotz allem ein sehr gelungenes Brot, das sehr schnell aufgegessen ist. Das werde ich auf jeden Fall wieder probieren.

Kathrin Schüsler

Ich habe die Pistazien-Kruste nachgebacken. Da ich viel zu wenig Pistazien hatte, kamen noch wilde Erdnüsse rein. Das Ergebnis ist sehr lecker geworden.

Johanna Stemmer



Ich habe das Waldbrot aus der letzten Ausgabe gebacken. Es ist ganz wunderbar geworden – ich musste es schon anschneiden, bevor es komplett kalt war.

Tina Mar



Das ist meine Violetta aus der letzten Ausgabe von BROT. Ich habe das Brot noch mit Pistazien verfeinert und es ist echt lecker geworden.

Silvia Wibe

Nachdem bei meinem letzten Versuch der Baguetteteig die Kühlschrankwände herunter lief, hat mich zwischenzeitlich etwas der Mut verlassen. Aber ich habe es nochmal versucht und die Über-Nacht-Baguettes aus BROT 06/2020 nachgebacken. Was für ein tolles Rezept, es ist sehr einfach und das Ergebnis toll geworden. Dranbleiben lohnt sich also.

Nika Alwang



Bei den Fitness-Semmeln habe ich das Quellstück mit einer Mischung aus Sonnenblumenkernen, Chia- und Goldleinsaat angesetzt. Das Topping besteht aus Haferflocken, Sonnenblumenkernen und Goldleinsaat. Unglaublich saftige, fluffige, kernige Brötchen sind herausgekommen, die nicht nur zum Abendessen schmecken.

Katrin Böhm

Aus den Über-Nacht-Baguettes habe ich zwei Brote geformt, da ich den Teig für Bruschetta verwenden wollte und dafür größere Scheiben benötigte. Der Plan hat funktioniert und die Baguettes sind super lecker geworden.

Marianne Barobier



Nachdem ich noch eine Saatenmischung mit Käse und Paprika übrig hatte, habe ich sie mit in das Quarkies-Rezept eingearbeitet. Das hat wunderbar funktioniert, sie haben eine tolle Farbe und sind echt toll geworden im Geschmack.

Elisabeth Reininger



Für das rustikale Bierbrot aus BROT 06/2020 habe ich Malzbier verwendet und es im Topf gebacken. Das Ergebnis ist super geworden, ich bin begeistert.

Jule Tennert



Ich habe die Fitness-Semmeln aus der letzten Ausgabe gebacken. Mit dem Mehl musste ich etwas basteln, da ich nicht exakt das im Rezept aufgeführte da hatte. Aber die Brötchen schmecken fantastisch.

Sonja Dikow

Auf meinem Balkon hatte ich noch so viele Kräuter, da habe ich das mediterrane Wurzelbrot gebacken. Einfach nur mit Butter bestrichen und etwas Salz bestreut schmeckt es so gut.

Ulrike Schwenker



Den Teig der Sesam-Laugen-Kringel habe ich zu Laugenecken umfunktioniert – das hat prima funktioniert.

Andreas Reeck



Ich habe die Quarkies als Handbrot-Variante mit einer Füllung aus Porree, Spinat, Kartoffeln, Schmand, Schinkenwürfeln und Pinienkernen gemacht. Auch in dieser Variante sind sie ein Gedicht.

Inga Herrmann



Als ich neulich keine Zeit hatte, habe ich das Schnelle Helle aus BROT 06/2020 gebacken. Der Teig hat richtig Spaß gemacht, da er super aufgegangen ist. Ich bin auf den Anschnitt gespannt.

Anke Rosolski

Ich habe mich für Wendy Wheat aus der letzten Ausgabe entschieden. Sie schmeckt einfach himmlisch und so saftig. In Ermangelung einer großen Kastenform habe ich das Brot im Holzbackrahmen gebacken, und das hat ihm nicht geschadet.

Karin Uhlig



Die Pistazien-Kruste aus BROT 06/2020 war mein Rezept der Wahl. Das Brot ist sehr lecker geworden.

Angelika Keuerleber



**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.

| | |
|---------------------|---------------------------|
| Schwierigkeitsgrad: | ★★★☆☆ |
| Getreide: | Weizen |
| Triebmittel: | Hefe |
| Teigkonsistenz: | mittelfest |
| Zeit gesamt: | 16,5-30,5 Stunden |
| Zeit am Backtag: | 4,5 Stunden |
| Backzeit: | 18-22 Minuten |
| Starttemperatur: | 210°C |
| Backtemperatur: | 190°C beim Einschießen |
| Schwaden: | nein |



Vorteig

- ▶ 150 g Weizenmehl 550
- ▶ 150 g Milch (kalt, 3,5% Fett)
- ▶ 0,5 g Frischhefe

Alle Zutaten klümpchenfrei verrühren, 2 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur anspringen und dann für 10-24 Stunden im Kühlschrank gehen lassen.

Hauptteig*

- ▶ Vorteig
- ▶ 350 g Weizenmehl 550
- ▶ 100 g Milch (lauwarm, 3,5% Fett)
- ▶ 70 g Butter (kalt, in kleinen Stücken)
- ▶ 1 Ei (Größe M)
- ▶ 45 g Zucker
- ▶ 30 g Orangeat
- ▶ 30 g Zitronat
- ▶ 4 g Bio-Orangenschale (frisch gerieben)
- ▶ 4 g Bio-Zitronenschale (frisch gerieben)
- ▶ 4 g Frischhefe
- ▶ 3 g Salz

Topping

- ▶ 1 Ei (Größe M)
- ▶ Hagelzucker

*Ergibt 12 Stück

ORANGEN- ZITRONEN-BRÖTCHEN

Rezept & Bild: Nadja Alessi

 @little_kitchen_and_more

Neben Orangeat und Zitronat kommen hier frisch abgeriebene Orangen- und Zitronenschalen in den Teig. Das sorgt für einen fruchtigen Geschmack. Der Vorteig bewirkt im Teig ein noch kräftigeres Aroma. Die süßen Brötchen genießt man am besten nur mit etwas Butter oder pur.

☉ Alle Zutaten – mit Ausnahme von Butter, Orangeat und Zitronat – 3 Minuten langsam und danach 3 Minuten schnell verkneten. Die Butter in kleinen Stücken dazugeben und weitere 3 Minuten verkneten. Zum Schluss langsam das Orangeat und Zitronat untermischen und den Teig 1 weitere Minute umrühren.

☉ Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur 3 Stunden gehen lassen. Nach 1 Stunde dehnen und falten. Danach den Teig in 12 Teile teilen und rundformen. Kurz entspannen lassen.

☉ Die Teiglinge einschneiden oder alternativ – sofern vorhanden – mit einem Apfeltailer jeweils etwas mehr als bis zur Hälfte eindrücken oder alternativ einschneiden. 45-60 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.

☉ Rechtzeitig den Backofen auf 210°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Die Brötchen kurz vor Ende der Gehzeit mit verquirltem Ei bestreichen. Vor dem Einschießen ein zweites Mal mit Ei bestreichen und mit Hagelzucker bestreuen.

☉ Die Brötchen in den Ofen geben, die Temperatur auf 190°C reduzieren und 18-22 Minuten backen. 🍴



2 für 1
Zwei Hefte zum
Preis von einem
Digital-Ausgaben
inklusive

WUNDERMITTEL
Nützliche Helfer beim
glutenfreien Backen

BROT GEGEN NOT
Wie die Stiftung
in Afrika hilft

**BACKEN
MIT HEFE**
Kleine Mengen,
große Wirkung

GETREIDE IM KNICK
Traditionelle
Landwirtschaft

Hefe
- was b...

5,90 EUR
A: 6,50 EUR



IM HEFT
Mehr als
40 Rezepte
von Dietmar Kappi,
Max Kugel, Stevan Paul
und vielen anderen

FRISCHHALTUNG
Wie Brot richtig
aufbewahrt wird

GRUNDKURS BROTTACKEN
Welche Ausstattung
zum Backen wichtig ist

TRITICALE
Das unbekannte
Brotgetreide

GUTER GESCHMACK
Neues Bäckerei-
Verzeichnis

Alles, was
man wissen
muss **60 Fakten**
über Sauerteig

Mit Rezept für Deinen
eigenen Sauerteig

5,90 EUR
A: 6,50 Euro, CH: 11,00

Jetzt bestellen!

www.brot-magazin.de
040 / 42 91 77-110

NO KNEAD-REZEPT

kein Kneten erforderlich



EMMER- WEIZENMISCHBROT



Rezept & Bilder: Oliver Flodman

Urgetreide ist derzeit im wahrsten Sinn des Wortes in aller Munde. Emmer-Vollkornmehl ist mittlerweile bei vielen regionalen Mühle erhältlich. Da es herzhaft-nussig schmeckt, bietet es sich optimal als Brot-Zutat an. Das Rezept ist ohne Knetmaschine umsetzbar.

● Alle Zutaten 2-3 Minuten mit der Hand vermischen, dann für 4 Stunden bei Raumtemperatur abgedeckt in einer Schüssel gehen lassen. Jede Stunde einmal dehnen und falten.

● Nach der Garzeit auf eine bemehlte Arbeitsfläche stürzen. Mit etwas Mehl im Schluss vorsichtig zu einem Paket formen und mit dem Schluss nach unten in ein Gärkorbchen legen. Abgedeckt bei Raumtemperatur 2 Stunden gehen lassen.

● Rechtzeitig den Ofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

● Den Teigling aus dem Gärkorbchen in den vorgeheizten Ofen stürzen und reichlich schwaden. Etwa 50 Minuten backen.

● Direkt nach dem Backen das heiße Brot mit Wasser besprühen. ■

| | |
|---------------------|-----------------------|
| Schwierigkeitsgrad: | ★★★☆☆ |
| Getreide: | Weizen, Emmer, Roggen |
| Triebmittel: | Sauerteig |
| Teigkonsistenz: | weich |
| Zeit gesamt: | 16 Stunden |
| Zeit am Backtag: | 8 Stunden |
| Backzeit: | 50 Minuten |
| Starttemperatur: | 220°C |
| Backtemperatur: | 220°C |
| Schwaden: | beim Einschließen |

Sauerteig

- ▶ 50 g Weizenmehl 550
- ▶ 50 g Roggenmehl 1150
- ▶ 100 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 10 g Anstellgut

Alle Zutaten 2-3 Minuten langsam vermischen und dann für etwa 8 Stunden bei Raumtemperatur zur Gare stellen.

Kochstück

- ▶ 25 g Weizengrieß (alternativ Weizenmehl 550)
- ▶ 75 g Wasser (kalt)

Den Grieß mit dem Wasser kalt verrühren und aufkochen, bis die Masse puddingartig andickt, dann von der Herdplatte nehmen. Bei Raumtemperatur auskühlen lassen.

Fermentolyse-Teig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 200 g Emmermehl Vollkorn
- ▶ 175 g Weizenmehl 550
- ▶ 250 g Wasser (kalt)

Die Zutaten kurz vermengen und abgedeckt für 1 Stunde bei Raumtemperatur verquellen lassen.

Hauptteig

- ▶ Kochstück
- ▶ Fermentolyse-Teig
- ▶ 9 g Salz
- ▶ 1 g Backmalz (aktiv, optional)
- ▶ 0,5 g Brotgewürz



Grundkurs Brotbacken – Teil 2

Menschen, die sich näher mit dem Brotbacken beschäftigen, fliegen alsbald eine Menge Begriffe um die Ohren. Einerseits sind es Zutaten und Handgriffe. Andererseits Gegenstände, von denen man im Zweifel nie zuvor gehört hat. Doch was braucht es wirklich zum Brotbacken? Was ist optionales Zubehör und wo beginnt der Küchen-Luxus? Eine Übersicht.

Die Must-haves

Einige Dinge gehören schlicht in eine Küche, in der öfter als viermal jährlich Brot gebacken wird. Die gute Nachricht: Sie sind nicht teuer, leisten aber nützliche Dienste.

Verschließbare Gläser

Wer mit Sauerteig arbeitet, kommt um mindestens zwei verschließbare Gläser nicht umhin. In einem schlummert der Sauerteig, der auf seinen nächsten Einsatz wartet. Da sich aus Hygiene-Gründen ein regelmäßiger Umzug in ein sauberes Zuhause empfiehlt, steht dafür Glas Nummer zwei bereit. Die Deckel müssen nicht fest schließen, sie sollen stets locker anliegen, um Gärgase aus dem Glas zu lassen.

Preis: ab 1,- Euro

Schüsseln

Teig lässt sich am besten in Schüsseln zusammenrühren. Dürfen es für Hefeteige gern welche aus Plastik sein, ist das für Sauerteige nicht empfehlenswert. Die Säure greift die Oberfläche langfristig an. Hier sind Edelstahl-Schüsseln deutlich besser. Eine kleinere Schüssel



Edelstahlschüsseln gehören in Küchen, in denen mit Vorteigen gearbeitet wird. Glas und Keramik tun es auch



Eine gute Waage gehört zur Grundausstattung, die Feinwaage für Kleinmengen ist eine praktische Ergänzung



Per Blasenspritze lässt sich Schwadenwasser sicher in den Backraum bringen

(1 Liter) ist praktisch für Vorteige, Hauptteige brauchen mehr Platz – ab 3 Litern Fassungsvermögen. Wer mehr und öfter backt, hat höheren Bedarf.

Preis: Plastik ab 2,- Euro, Edelstahl ab 5,- Euro

Abdeckhauben

Damit die Oberfläche von Teigen nicht verhäutet, müssen sie abgedeckt zur Gare gestellt werden. Textil hilft nicht gegen Austrocknung. Hat die Schüssel nicht von Haus aus einen Deckel, bieten sich – neben wiederverwendbaren Wachstüchern – vor allem Abdeckhauben an. Die gibt es – meist im Set – in mehreren Durchmessern. Mit ihnen kann man auch Töpfe oder Gärkörbchen (bei längerer Gare) abdecken. Auf Dauer ist das umweltfreundlicher und preiswerter als immer wieder Frischhaltefolie zu nehmen. Am Anfang tut es auch mal eine Duschhaube aus der Drogerie. Die ist aber im Vergleich nicht sehr günstig und vor allem nicht lebensmittelecht.

Preis: ab 6,- Euro (für Sets ab 15 Hauben)

Teigkarten

Will man den Tag effizient aus der Schüssel bekommen, macht eine Teigkarte – oder Teigschaber – das erheblich einfacher. Dafür gibt es biegsame Karten aus weichem Plastik. Ergänzt werden sie durch starre Teigkarten, die man gut zum Formen oder Abstechen von Teigen (zum Beispiel bei Brötchen) nutzen kann. Es gibt sie aus Metall sowie aus Plastik. Da man früher oder später auch über die Anrichte schabt, gibt ihre Empfindlichkeit das Material vor. Mit Plastik ist man auf der sicheren Seite.

Preis: ab 1,- Euro

Blasenspritze

Schwaden hilft dem Brot in der wichtigen Phase des Ofentriebs. Erzeugen kann man den über ein zweites Blech unten im Ofen oder eine feuerfeste Schale mit Steinen beziehungsweise Schrauben und Muttern. Wichtig ist, dann auch das Wasser sicher auf die heißen Dinge zu bekommen. Das funktioniert am besten mit einer Blasenspritze (100 ml), idealerweise ergänzt um ein Stück Silikonschlauch.

Preis: ab 6,- Euro

Waage

Beim Brotbacken werden alle Zutaten mit ihrem Gewicht angegeben. Das macht auch die Handhabung einfacher. Die Schüssel steht auf der Waage und man gibt nach und nach alles dazu. Waage jeweils auf Null gestellt – so kommt alles schnell zusammen. Entscheidend ist ein großer Messbereich. Bei manchen Knetmaschinen wiegt allein der Kessel zwei Kilo. Insofern kommen nur Waagen in Frage, die mindestens 5 Kilogramm messen, besser aber 10 oder 15 Kilo. Zudem sollte die Fläche ausreichend groß sein, damit sich das Display auch dann noch ablesen lässt, wenn die Schüssel einen größeren Durchmesser hat.

Preis: ab 12,- Euro



Auf Dauer ist das Kneten von Hand recht anstrengend

Gärkörbchen

Man kann einen Teigling auch in einem Sieb zur Stückgare stellen, das mit einem bemehlten Tuch ausgelegt ist. Aber auf Dauer ist das nicht die beste Lösung. Zumal Gärkörbchen keine teure Anschaffung darstellen. Die gebräuchlichsten Materialien sind Peddigrohr und Holzschliff. Letztere sind die Empfehlung für Haushalte. Schnell nachwachsende Fichte ist nicht nur der umweltfreundlichere Rohstoff, das Material gibt Teiglingen auch ein besseres Klima. Für Einsteiger empfiehlt sich eine runde Form, da das Wirken runder Teiglinge einfacher ist. Letztlich ist das aber Geschmackssache. Ebenso wie das innere Muster – Rillen, Waffeloptik oder Motive. Entscheidender ist die Größe. 1-kg-Körbchen sind perfekt für Standard-Brote.

Preis: ab 12,- Euro

Messer mit Wellenschliff

Um Brotteig vor dem Backen schnell und tief einschneiden zu können, ist ein scharfes Messer mit Wellenschliff ein Muss. Oft zu finden als Tomatenmesser.

Preis: ab 10,- Euro



Gärkörbchen geben Broten perfektes Klima kurz vorm Backen. Danach werden sie in der Restwärme des Ofens getrocknet und ausgebürstet

Nützlich

Es gibt eine Menge Helferlein, ohne die man gut Brot backen kann. Dennoch machen sie das Leben leichter und sind eine deutliche Empfehlung für all jene, die regelmäßig backen.

Knetmaschine

Mit No-Knead-Rezepten und Autolyse-Teigen lässt sich körperliche Arbeit am Teig verringern. Doch beschränkt das langfristig die Rezept-Auswahl. Und es ist auf Dauer anstrengend. Eine Küchenmaschine ergibt Sinn, wo häufiger gebacken wird. Elektrische Knetter findet man bereits ab 99,- Euro. Allerdings sind Brotteige zuweilen anspruchsvoll. Selbst Klassiker wie KitchenAid scheitern da regelmäßig. Während die Watt-Zahl relativ unbedeutend ist, sollte der Fokus auf Motoren- und Getriebe-Qualität liegen. Die Klassiker in Brotback-Küchen sind – aufsteigend im Preis – Bosch, Kenwood, Famag, Ankarsum und Häussler. Die Maschinen sind unterschiedlich vielseitig und letztlich eine Frage des persönlichen Budgets.

Preis: ab 150,- Euro

Kastenform

Kastenbrote sind optisch nicht immer eine Augenweide, Klassiker wie das Paderborner Landbrot aber trotzdem sehr lecker. Eine 30-Zentimeter-Form im Haus bereut man

Geräte wie der Thermomix hacken eher als dass sie kneten und erwärmen den Teig stark. Mit einigen Tricks und Kniffen können aber auch sie ordentliche Brotteige liefern



Ein scharfes Messer ist ein Muss für das Einschneiden der Teiglinge vor dem Backen, Wellenschliff ist empfehlenswert





Weiche Roggenteige lassen sich noch mit dem Handrührgerät mischen, bei Weizenteigen ist es nur eine Frage der Zeit, wann das Gerät aufgibt



Backsteine findet man häufig als Pizzasteine im Handel. Ihr Nachteil ist die lange Aufheizzeit

nicht. Das Kleben an der Form ist nicht ausschließlich eine Frage des Einfettens. Bewährt haben sich hier Formen von Kaiser. Wichtig ist, dass sie Säure-beständig sind. Denn ein Sauerteig kann schon mal einige Stunden in der Form gären. Für Fortgeschrittene gibt es – zum Beispiel für Toast – verschließbare Formen. Keinesfalls empfehlenswert sind Silikon-Formen. Sie behindern eine schnelle Wärme-Übertragung und geben dem Teig in der Phase des Ofentriebs zu wenig Halt. Brote werden darin oft unförmig.

Preis: ab 10,- Euro

Backstahl

Backt man häufig und will im heimischen Ofen möglichst professionelle Bedingungen, ist ein Stahl unerlässlich. Gut vorgeheizt gibt er schnell große Hitze ans Brot weiter und stärkt den Ofentrieb. Dabei heizt er mit 15 bis 20 Minuten signifikant schneller auf als ein Back- oder Pizzastein. Im Umkehrschluss speichert er die Wärme nicht lange, was aber unerheblich ist, wenn man nicht mehrfach hintereinander backt.

Backstein

Professionelle Öfen sind meist mit Schamotte ausgekleidet. Auch für Haushaltsöfen wird dieses Material (alternativ Cordierit) als Back- oder Pizzastein angeboten. Ihr großes Plus ist eine gute Wärmespeicherung, die in professionellen Öfen segensreich ist, wenn den ganzen Tag gebacken wird. Im privaten Ofen stolpert man eher über die Kehrseite: Die Steine brauchen sehr lange zum Aufheizen. Die Zieltemperatur wird in der Regel erst nach einer knappen Stunde erreicht. Solange läuft der Ofen im Leerbetrieb. Gibt man das Brot aber vorher auf

den Stein, bewirkt er eher das Gegenteil. Der Laib bekommt zu wenig Hitze von unten, reißt dadurch oft seitlich auf, bleibt auf der Unterseite hell und bekommt nicht den vollen Ofentrieb.

Gusseiserner Topf

Wer einen gusseisernen Topf besitzt, muss sich um Stein, Stahl oder Schwaden keine Sorgen machen. Alles in einem gelöst. Jedes freigeschobene Brot lässt sich auch im Topf backen. Denn seine Funktion ist nicht, den Teig in Form zu halten. Vielmehr entsteht im geschlossenen Topf durch den kleinen Backraum eine Atmosphäre, die der eines professionellen Bäckerei-Ofens sehr nahe kommt. Der Teigling bekommt im vorgeheizten Topf sofort kräftig Hitze von allen Seiten. Das verdunstende Wasser wiederum bleibt im engen Topf und ersetzt so den Schwaden. Für die letzten 15 Minuten backt man mit geöffnetem Deckel, damit das Brot auch Farbe bekommt. Durch das Vorheizen muss der Topf auch nicht behandelt werden. Kein Fetten, kein Mehlen. Da klebt nichts fest. Ob die günstige Topf-Variante von IKEA oder die Edel-Ausführung von LeCreuset – egal. Hauptsache Gusseisen.

Preis: ab 50,- Euro



Im gusseisernen Topf entsteht perfektes Back-Klima

Tontopf

Tontöpfe sind schwierig. Es gibt vereinzelt Kollektionen, die Hitzeschocks aushalten. In der Regel ist das aber ihre Sollbruchstelle. Im wahrsten Wortsinn. Wird der Topf leer aufgeheizt und dann ein kalter Teigling hineingegeben, kann das oft gut gehen. Aber irgendwann platzt das Material. Gibt man den Teigling wiederum mit dem kalten Topf in den Ofen, nimmt man in Kauf, dass der Ofenrieb eher gering ausfällt. Auch da kommt ein leckeres Brot aus dem Ofen, aber kompakter als es sein könnte. Die Hitze trifft aufgrund der dämmenden Tonschicht zu langsam auf den Teigling. So läuft der Teig erstmal im Topf breit, das gibt diesen Broten meist die Form des Behälters. Zudem muss der Topf behandelt werden, damit der Teig nicht festklebt. Preise: ab 30,- Euro (regulär), ab 40,- Euro (Hitzeschock-resistent)

Dauerbackmatte

Am einfachsten lässt sich ein Teigling auf Backpapier in den Ofen bringen. Das verbraucht selbst bei mehrfacher Verwendung eine Menge dieses chemisch behandelten Papiers. Zulasten von Umwelt und Geldbörse. Besser ist die Anschaffung einer Dauerbackfolie oder -matte. Es gibt sie in verschiedenen Ausführungen, mit Glasfaser oder Silikon, und für verschiedene Temperaturbereiche. Da Brot große Hitze zum Start braucht, empfiehlt sich eine Variante für bis zu 300°C. Preis: ab 10,- Euro



Dauerbackfolie und Einschießer fördern das sanfte Gleiten des Teiglings in den Ofen



Die Stipprolle ist ein praktisches Spielzeug für Fans des Paderborner Landbrot. Aber auch Quiche-Teige lassen sich damit perforieren

Feinwaage

Man findet unterschiedliche Ausführungen – Löffel, Fein- oder Goldwaagen. Wer oft Kleinstmengen abwiegen muss, kann sich mit Faustformeln behelfen. Auf die Dauer ist es hilfreich, 0,2 Gramm auch einfach mal schnell abwiegen zu können. Einige Haushaltswaagen im höheren Preissegment bieten eine 0,1-Gramm-genaue Abwiegefunktion im unteren Gewichtsbereich an. Ansonsten zieht eben die kleine Zweitwaage mit ein.

Preis: ab 10,- Euro

Kerntemperatur-Messer

Wird der Teig beim Kneten zu warm? Ist das Brot durchgebacken? Solche Fragen kann man nach Gefühl oder Klopfest beantworten. Oder man misst einfach nach, um ganz sicher zu sein. Dieses gute Gefühl kauft man sich mit einem Thermometer, das in der Küche vielseitig einsetzbar ist.

Preis: ab 9,- Euro

Stipprolle

Wer gerne Paderborner backt oder auch sonst eine löchrige Optik bevorzugt, erleichtert sich das Leben mit einer Stipprolle. So muss man nicht jedes einzelne Loch mit einem Esstäbchen stechen.

Preis: ab 5,- Euro



Tontöpfe eignen sich nur bedingt fürs Brotbacken



Mit Kerntemperatur-Messern lassen sich Wasser-, Teig- oder Brottemperatur zuverlässig ermitteln. Infrarot-Thermometer sind was für passionierte Knetbeobachter/innen

Rasierklinge

Für klarere und kunstvollere Schnitte in den Teigling sind scharfe Klingen von Vorteil. Vor allem wenn es um das klassische Einschneiden von Baguettes geht, empfiehlt sich eine Rasierklinge. Sie wird nur auf einen Halter geschoben und steigert die Perfektion des Einritzens. Preis: ab 5,- Euro

Luftdicht verschließbare Behälter

Es ist nur eine Frage der Zeit, wann Vorratsschädlinge in der Küche auftauchen. Sauberkeit ist da kein Faktor. Meistens ziehen die ungebetenen Gäste mit einer Mehltüte ein. Da ist die Aufbewahrung von Mehl- und anderen Vorräten in luftdicht verschließbaren Boxen dringender angeraten. Schraubgläser, Papier- oder Plastiktüten sind keine Hürden für die Mitesser. Hat man einen Befall, beschränkt der sich auf einen Behälter. Das hält die zu entsorgende Lebensmittel-Menge gering. Die Boxen gibt es von verschiedenen Anbietern wie Lock & Lock oder Auer in unterschiedlichen Größen. Da ist entscheidend, wie viele verschiedene Mehle man in welcher Menge lagert. Grundsätzlich ist richtig, dass Mehl eigentlich atmen soll. Bei den in Haushalten üblichen Mengen überwiegt aber der Vorteil des Schädlings-Schutzes. Da kann das Mehl aufs Atmen mal verzichten.

Preis: ab 15,- Euro

Der kleine Luxus

Hier geht es nun um die Dinge, die man nicht braucht, um gutes Brot zu backen. Tut man das öfter und mit höherem Anspruch, erleichtern sie allerdings vieles.

Einschießer

Bot lässt sich auf Backpapier in den Ofen balancieren oder auch aufs heiße Blech stürzen. Für bequeme oder grobmotorisch veranlagte Menschen ist ein Einschießer hilfreich. Das kann im Grunde ein schmales Brett oder Blech sein, von dem der Laib geschmeidig in den Ofen gleitet.

Preis: ab 10,- Euro

Gärbox

Temperatur ist ein wichtiger Faktor bei der Teiggare. Wer regelmäßig mit einem Thermometer durch die Wohnung läuft, weiß um die Temperaturen im eigenen Heim. Zudem lassen sich warme Plätze im Ofen oder unter der Bettdecke schaffen. Alles wird aber einfacher mit einer Gärbox. Sie kann zugleich als Slow-Cooker fungieren und erlaubt eine exakte Temperatur-Kontrolle. Vor allem wird die Temperatur stabil über lange Zeit gehalten. Das ist der Vorteil gegenüber Eigenkonstruktionen aus Styroporbox, Thermostat und Terrarium-Matte (Investition: etwa 100,- Euro). Die Matte kennt nur die Zustände „heizen“ und „nicht heizen“. So ist es immer ein bisschen zu warm oder ein bisschen zu kalt. Die gewollte Temperatur wird nur im Durchschnitt erreicht.

Preis: 200,- Euro

pH-Messgerät

Jetzt wird's nerdig. Manche Menschen haben eine so innige Beziehung zum eigenen Sauerteig, dass sie selbst seinen pH-Wert kennen möchten. Das ist im Grunde gut, um sehr genau zu wissen, was da in der Masse passiert. Auch beim Ansetzen von Hefewasser ist es nützlich zu erkennen, wann der richtige pH-Wert erreicht ist, der unerwünschte Mikroorganismen unterdrückt. Da tun es sonst aber auch Messstreifen aus der Apotheke.

Preis: ab 14,- Euro

Schwadomat

Dampf im Ofen fördert den Ofentrieb und macht schönere Brote. Es gibt Wege, ihn mit Hausmitteln zu erzeugen. Eine feuerfeste Schale mit Steinen oder Schrauben und Mut-



Wer seinen Sauerteig vollumfänglich kennenlernen möchte, greift zum pH-Messgerät



Rasierklingen
und Skalpell
ermöglichen die
höhere Kunst des
Einschneidens

tern, die mit aufgeheizt wird, verdampft aufgespritztes Wasser schnell. Es gibt ein Gerät, das professioneller gestaltet – den Schwadomat. Der Preis wird oft kritisiert. Aber wenn eine günstigere Herstellung wirtschaftlich sinnvoll machbar wäre, gäbe es wahrscheinlich schon konkurrierende Angebote.

Preis: 128,- Euro (größere Ausführung 170,- Euro)

Backleinen

Aus einer französischen Boulangerie sind sie nicht wegzudenken. Backleinen geben Baguette- und Brötchen-Teiglingen Halt und



Gutes Backleinen gibt Teiglingen für
Kleingebäck Halt und gutes Klima

perfektes Gärklima. Küchen-Handtücher sind einerseits ein Ersatz, andererseits eben nicht so perfekt wie das Leinen. Wer Kleingebäck öfter auf dem Backplan hat, freut sich über diesen Helfer. Zu achten ist beim Kauf neben dem Format auch auf das Textildgewicht. Manche Leinen sind so leicht, dass sie keinen wirklichen Halt geben. Da tut's dann auch das Küchentuch.

Preis: ab 10,- Euro

Haushaltsmühle

Ein häufiges Missverständnis: Haushaltsmühlen können kein Mehl mahlen. Vor allem keine Typen-Mehle. Qua Definition ist das maximale Ergebnis Vollkorn-Feinschrot. Der kann als Zutat natürlich fantastisch sein. Oder auch als frisches Futter für den Sauerteig. Insofern schön, wenn man Körner kaufen und selbst mahlen kann. Den Mehleinkauf wird es tendenziell nur ergänzen, nicht ersetzen.

Preis: ab 100,- Euro

Infrarot-Thermometer

Noch so ein Instrument aus dem Nerd-Fundus. Fortgeschrittene schwören auf Infrarot-Thermometer, um die Teigtemperatur während des Knetens im Auge zu behalten, ohne den Knetprozess unterbrechen zu müssen. Kann man machen. Alle anderen Temperaturen lassen sich damit nicht zuverlässig ermitteln, da Teige auf der Oberfläche schneller auskühlen als innen. Und bei Broten ist die Kerntemperatur entscheidender als die Krustenwärme.

Preis: ab 20,- Euro

Skalpell

Je kunstvoller das Einschneiden des Brotes werden soll, desto feiner und schärfer muss die Klinge sein. In der Nerd-Fraktion wird da schon zum medizinischen Gerät gegriffen.

Preis: ab 2,- Euro



Mehl lässt sich mit der Haushaltsmühle nicht erzeugen, aber frisches aromatisches Feinschrot

Jetzt bestellen



Für ein gutes Brot benötigt man im Prinzip nur ein paar Dinge: Mehl, Wasser, Salz, Zeit – sowie eventuell ein bisschen Hefe. Und natürlich etwas Wissen darüber, was wichtig beim Brotbacken ist. Ob ein Brot gut schmeckt, eine tolle krachende Kruste hat und die Krume schön locker wird, hängt von mehreren Faktoren ab. Das Gute: Sie sind erlernbar.

In „Basis-Wissen“ vermittelt die Backexpertin Valesa Schell auf leicht verständliche und praxisnahe Weise, was man beim Backen der ersten Brote wissen sollte. Dabei spannt sie den Bogen vom einfachen Hefe-Laib über den richtigen Umgang mit Sauerteig, Brüh- und Kochstücken bis zum Einsatz von Lievito Madre oder Hefewasser.

www.brot-magazin.de/einkaufen
oder 040/42 91 77-110



Brot **richtig** aufbewahren

Text: Edda Klepp

Frisch auf den Tisch

Kaum etwas riecht so verlockend wie ein selbst gebackenes Brot, das gerade warm aus dem Ofen kommt. Wenn es dann auch noch eine krosse Kruste hat und aromatisch schmeckt, verspricht es den perfekten Genuss. Mit den folgenden Kniffen verdirbt es nicht und behält auch seinen sensorischen Charakter über längere Zeit.

Was haben Tomaten, Zitrusfrüchte und Brot gemeinsam? Sie sind essbar. Doch das ist noch nicht alles. Die drei Lebensmittel gehören nicht in den Kühlschrank. Das mag überraschen, gemeinhin halten viele Produkte bei niedrigen Temperaturen länger. Während Tomaten im Kühlschrank mehlig und Zitrusfrüchte

schrumpelig werden, trocknet Brot darin schnell aus und verliert an Geschmack. Um das zu verstehen, ist es wichtig, den Alterungsprozess von Brot genauer zu betrachten.

Bereits während der Teigbereitung verändert sich die Struktur von Mehl, dem Hauptbestandteil in den meisten Backwaren. Wird dieses mit Wasser vermischt, verbindet sich das darin enthaltene Gluten zu einem Netzwerk. Stärke verkleistert. Die Hitze im Back-

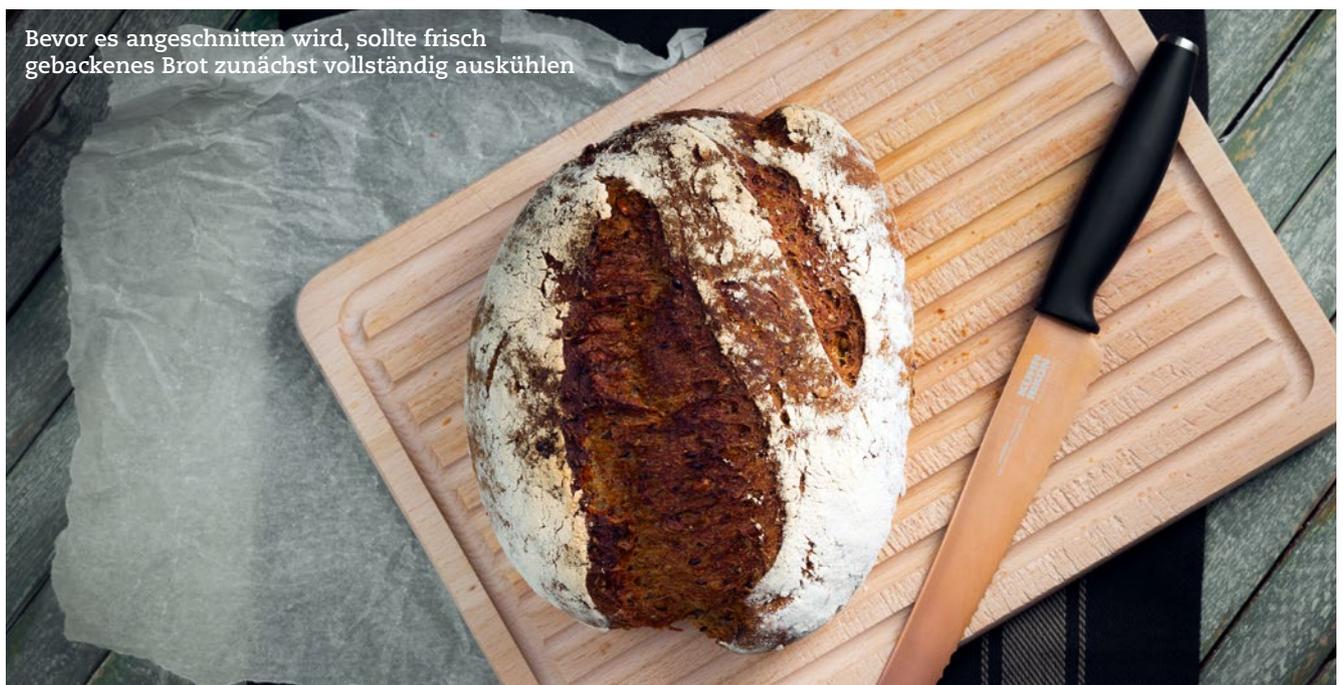


Kommt das Brot aus dem Ofen, beginnt die Retrogradation

ofen sorgt dafür, dass die Eiweißhaut der Stärkekörner gerinnt und aufbricht, sodass sie aufquellen und somit weiteres Wasser einlagern können.

Bei der Alterung wird dieser Prozess teilweise umgekehrt. Die Verkleisterung bildet sich zurück und gebundenes Wasser wird wieder freigesetzt. Ein Teil der Stärke kristallisiert. Wasser wandert an die Oberfläche der Kruste und verdunstet. Bezeichnet wird diese Vorgang als Retrogradation.

Das erklärt auch, warum Brot bei der Alterung zunächst weich wird, bevor es verhärtet. Kurzfristig kann die Lagerung im Kühlschrank Schimmelbildung vorbeugen, sofern hohe Außentemperaturen und eine hohe Luftfeuchtigkeit diese begünstigen. Wird die Backware jedoch stark runtergekühlt, noch über den Gefrierpunkt, beschleunigt sich die Retrogradation. Das gebundene Wasser geht erheblich



Bevor es angeschnitten wird, sollte frisch gebackenes Brot zunächst vollständig auskühlen



Erfolgt der Anschnitt zu früh, wirkt die Krume oft klebrig



Foto: Edda Klepp

Mit der Schnittkante nach unten hält sich die Feuchtigkeit im Laib und die Austrocknung wird verlangsamt

schneller verloren. Die Folge: Das Brot schmeckt fad und altert in kürzerer Zeit als bei anderen Aufbewahrungsarten.

Optimale Frischhaltung setzt allerdings schon früher an. Wer sein Brot haltbar machen möchte, gibt ihm Zeit – und zwar bereits bei der Zubereitung. So helfen verschiedene Backverfahren, es auf natürlichem Wege zu konservieren. Sauerteig zum Beispiel sorgt dafür, dass Brot weniger schnell altbacken wird und seltener schimmelt. Bei der Versäuerung verstoffwechseln Milchsäurebakterien Zuckermoleküle zu Milchsäure; die im Sauerteig enthaltenen Hefen bauen derweil Kohlenhydrate zu Alkohol und Kohlenstoffdioxid um. Dadurch wird das Volumen des Teiges erhöht und die Bestandteile des Mehls werden besser aufgeschlossen, sodass es eine größere Wassermenge aufnehmen kann. Auch die Arbeit mit Brüh-, Quell- und Kochstücken fördert den Feuchtigkeitsgehalt im Brot. Eine einfache Rechnung: Je mehr Wasser gebunden werden kann, desto stärker verzögert sich das Ergebnis der vollständigen Retrogradation.

Im Gegenzug kann Erhitzen den Vorgang teilweise verlangsamen oder umkehren, zum Beispiel durch Toasten bei einer Temperatur um 60°C. Allerdings hält dieser Effekt nicht lange an. Eine getoastete Scheibe sollte deswegen schnell gegessen werden. Gut zu wissen ist auch, dass die Zugabe von Fetten im Teig das Kristallisieren der Stärke verlangsamt. Auch dies konserviert Backwaren, allerdings nicht nachhaltig.

Wirkungsvoller ist es, dem Brot nach dem Backen ebenfalls Zeit zu lassen. Bevor es angeschnitten wird, sollte es komplett auskühlen. Das kann, je nach Größe, eine Stunde



Besser als ein Kühlschrank eignen sich spezielle Brotkästen zur Aufbewahrung

oder länger dauern. Sobald das Brot aus dem Ofen kommt, beginnt bereits die Retrogradation. Während es abkühlt, bilden sich auf der Kruste feine Risse. Häufig knistert es deshalb, kurz nachdem es der Hitze im Ofen entronnen ist. Im Innern des Laibs hat sich die gebackene Struktur jedoch noch nicht gefestigt. Wird das Brotmesser zu früh angesetzt, ist die Krume bisweilen noch klebrig und kann sogar eine gummiartige Konsistenz annehmen.

Grundsätzlich gilt: Je voller das Korn, je dunkler das Mehl, desto länger sollte das Brot nach dem Backen ruhen, bevor der Anschnitt erfolgt. Solches mit einem hohen Roggenanteil kann – eingeschlagen in Bäckerleinen oder ein Geschirrhandtuch – mitunter sogar zwei oder drei Tage in gutem Zustand überdauern und nahezu backfrisch bleiben.

Wird das Brot verpackt, solange es noch warm ist, bildet sich Kondenswasser. Keine gute Idee, denn das begünstigt Schimmelbildung. Aus demselben Grund sollte auch darauf geachtet werden, dass zwischen Lagerort, Wasserkocher und Herd ausreichend Platz ist. Wasserdampf hat nämlich einen ähnlichen Effekt.



In Bäckereien werden Backwaren in speziell beschichtetem Papier verpackt



Feuchtigkeit fördert die Schimmelbildung bei Brot

Gelagert wird angeschnittenes Brot am besten mit der Schnittkante nach unten, damit sich die Feuchtigkeit im Brotkörper hält. Ein wirkungsvolles Mittel ist es, den Laib zunächst mittig in zwei Hälften zu teilen und erst dann nach Bedarf Scheiben davon abzuschneiden. So trocknet das Ende nicht so schnell aus. Für die weitere Lagerung eignet sich besagtes Bäckerleinen, aber auch Bienenwachs-Tücher oder eine Brotbox kommen häufig zum Einsatz. Doch Vorsicht: Gerade bei Letzterer ist das Material entscheidend. Plastikboxen sind nicht empfehlenswert, denn darin kann das Brot nicht atmen. Verdunstetes Wasser verbleibt im Behältnis, das Brot wird weich und der Schimmelbildung sind Tür und Tor geöffnet.

Bewährt haben sich überwiegend Tontöpfe, Keramik-, Holz- oder Metallboxen, zum Beispiel aus rostfreiem Stahl. Dabei gilt: Die Qualität und zweckmäßige Bauweise sind entscheidend. Manche Aufbewahrungskästen aus Holz entwickeln einen starken Eigengeruch und geben diesen dann an die Backware ab. In bestimmten Edelstahlkästen herrscht ein ähnlich schädliches Klima wie in der luftdichten und feuchten Plastikbox. Dann doch lieber die speziell beschichtete Papiertüte aus der Bäckerei. In jedem Fall kann ein Blick in die Produktbewertungen zum jeweiligen Fabrikat nicht schaden. Die regelmäßige und gründliche Reinigung der verwendeten Box ist obligato-

Wird Brot eingefroren, sollte es in einem Plastikbeutel luftdicht verpackt sein



risch. Essigwasser und ein Tuch zum trocken Auswischen reichen dafür in der Regel aus.

„Hände weg!“, lautet das Gebot bei Plastiktüten. Auch hierin findet Schimmel oft den idealen Nährboden, da Feuchtigkeit nicht entweichen kann. Plastikbeutel sind lediglich beim Einfrieren das Mittel der Wahl. Im Gegensatz zum Kühlschrank, der den Alterungsprozess beschleunigt, erhöht die Aufbewahrung im Gefrierfach nämlich die Haltbarkeit um mehrere Wochen oder sogar Monate. Je nach Bedarf können dabei einzelne Scheiben oder gleich ein ganzer Laib luftdicht verpackt in den Froster gegeben werden. Bilden sich unterhalb des Gefrierpunktes weiße Stellen auf den Scheiben, deutet dies nicht auf Schimmel hin. Bei -18°C fühlen sich die Mikroorganismen nämlich schon längst nicht mehr wohl. Vielmehr handelt es sich dabei um Eis-Kristalle, die bei steigender Temperatur wieder verschwinden.

Das Auftauen sollte in Ruhe und bei Raumtemperatur geschehen. Dann noch ein kurzer Aufenthalt im Ofen oder Toaster und schon schmeckt die kross gebackene Scheibe wieder angenehm aromatisch – so wie Brotliebhaber/innen sie am liebsten mögen. 🍞

Tipp

Die zahlreichen vorgestellten Aufbewahrungsarten sorgen schnell dafür, dass die Kruste aufweicht. Mit einer Ausnahme: Steht das Brot auf der Schnittkante – für sich oder abgedeckt mit einem Küchentuch beziehungsweise Leinwand – bleibt die Kruste länger knusprig.



Ebenfalls empfehlenswert: die Lagerung in Bäckerleinen

Schwierigkeitsgrad: ★★★

Getreide: Weizen

Triebmittel: Hefe, Sauerteig

Teigkonsistenz: bindig

Zeit gesamt: 12,5-13 Stunden

Zeit am Backtag: 5,5-6 Stunden

Backzeit: 18-20 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 200°C
nach 10 Minuten

Schwaden: beim Einschließen,
nach 10 Minuten ablassen

BACKWERK ORANGE

Beim Anschneiden strahlt das satte Orange der Füllung, beim Hineinbeißen überzeugt die sanfte, aber feste Struktur des Brötchens. Dabei entfaltet sich das Sauerteig-Aroma, verbunden mit einem Hauch frischer Linsen und dem Duft von Kurkuma. Das Backwerk Orange schmeckt dabei sowohl mit herzhaften als auch mit süßen Belägen.

Rezept & Bilder: Silke Binte-Braun

Tipp

Es ist kein Problem, auf die Milch im Hauptteig zu verzichten. In diesem Fall muss die Wassermenge auf 200 g erhöht werden.





☉ Alle Zutaten, bis auf das Salz, 9 Minuten auf langsamer Stufe vermengen. Dann 3 Minuten auf schnellerer Stufe verkneten. Erst in der letzten Minute das Salz zugeben.

☉ Den Teig in eine leicht geölte Schüssel geben und abgedeckt etwa 4 Stunden gehen lassen. Währenddessen jeweils nach 1 Stunde mit feuchten Händen dehnen und falten.

☉ 8 Teiglinge zu je etwa 100 g abstechen und rundformen, anschließend 5 Minuten entspannen lassen.

☉ Jede Kugel oval und 0,5-1 cm dick auf gut bemehlter Unterlage ausrollen.

☉ Jeweils etwa 1 TL der Füllung über den Teigling verteilen, ringsherum einen kleinen Rand freilassen. Dann den Teig locker aufrollen, sodass längliche Teiglinge entstehen.

☉ Die Teiglinge abgedeckt und etwa 1 Stunde bei Raumtemperatur gehen lassen. Sie sollten in dieser Zeit deutlich an Volumen zunehmen.

☉ Rechtzeitig den Ofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Die Brötchen unter Schwaden in den Ofen geben. Nach 10 Minuten Dampf ablassen und die Temperatur auf 200°C senken. Für weitere 8-10 Minuten fertig backen. 🍳

Poolish

- ▶ 100 g Weizenmehl 550
- ▶ 100 g Wasser (kalt)
- ▶ 1 g Hefe

Hefe im Wasser auflösen, Mehl einrühren, gut durchschlagen. Etwa 7 Stunden bei Raumtemperatur abgedeckt gehen lassen.



Sauerteig

- ▶ 100 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 100 g Wasser (warm)
- ▶ 20 g Anstellgut

Anstellgut im Wasser aufschlagen, danach das Mehl einrühren und etwa 7 Stunden bei Raumtemperatur abgedeckt gehen lassen.

Hauptteig*

- ▶ Poolish
- ▶ Sauerteig
- ▶ 400 g Weizenmehl 550
- ▶ 150 g Wasser (kalt)
- ▶ 50 g Vollmilch (kalt)
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 10 g Zucker

*Ergibt 8 Stück

Füllung

- ▶ 80 g Wasser (heiß)
- ▶ 40 g rote Linsen
- ▶ 6 g Kurkuma

Die Linsen mit dem Wasser übergießen und 3-4 Stunden quellen lassen. Danach Kurkuma einrühren. Die Füllung sollte am besten zeitgleich mit den Vorteigen angesetzt werden, sodass sie ausreichend abkühlen kann.



1 g Hefe entspricht einer Kichererbsen-großen Menge.

FEURIGE FRANZOSEN

| | |
|----------------------------|--------------------------|
| Schwierigkeitsgrad: | ★☆☆ |
| Getreide: | Weizen |
| Triebmittel: | Hefe |
| Teigkonsistenz: | bindig |
| Zeit gesamt: | 14-16 Stunden |
| Zeit am Backtag: | 45 Minuten |
| Backzeit: | 20 Minuten |
| Starttemperatur: | 250°C |
| Backtemperatur: | 210°C nach 10 Minuten |
| Schwaden: | nach 1 Minute |

Rezept & Bild: Tanja Schlund

 @schlundisworld

 /Schlundis.Blog

 www.schlundis.com

Teig-Zutaten*

- ▶ 600 g Weizenmehl 550
- ▶ 400 g Wasser (kalt)
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 10 g Frischhefe
- ▶ 3 g Chilipulver (mild)

Topping

- ▶ 10 g Weizenmehl 550
- ▶ 45 g Olivenöl
- ▶ 2 g Chiliflocken
- ▶ 2 g Pfeffer

*Ergibt 4 Stück

Ein toller Geschmack und prickelnd-scharfe Aromen verwöhnen bei den feurigen Baguettes die Zunge. Die Stangenweißbrote nach französischem Vorbild werden gerne als Beilage zum Beispiel zu Salat gereicht, überzeugen aber auch als Protagonisten bei Tisch. Sie schmecken pur oder mit herzhaftem Wurst- und Käse-Beleg.

🕒 Die Teigzutaten bei langsamer Stufe 2 Minuten mischen und im Anschluss 6 bis 8 Minuten auf schnellerer Stufe auskneten. Der Teig soll sich vom Schüsselboden lösen.

🕒 Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche legen und zu einem Rechteck von etwa 30 x 20 cm formen. Anschließend 5 Minuten entspannen lassen.

🕒 Den Teig an der langen Seite locker aufrollen und mit den Händen platt drücken, um ihn erneut in die Breite zu ziehen. Anschließend die schmalen Seiten von rechts und links zur Mitte hin falten, sodass die Teigränder Stoß an Stoß liegen. Den Teig 30 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur ruhen lassen.

🕒 Den Teig in 4 gleich große Stücke zu je 250 g teilen, 10 Minuten entspannen lassen und die einzelnen Teigstücke zu Baguettes rollen. Auf eine bemehlte Unterlage geben und mit einer Plastiktüte abgedeckt für 12 bis 14 Stunden in den Kühlschrank stellen.

🕒 Die Baguettes aus dem Kühlschrank holen und 20 Minuten bei Raumtemperatur akklimatisieren lassen.

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

🕒 Öl, Mehl und Gewürze für das Topping klümpchenfrei verrühren.

🕒 Die Baguettes dreimal schräg einschneiden und mit dem Topping bestreichen.

🕒 Die Baguettes bei 250°C für 10 Minuten anbacken, nach einer Minute schwaden. Sind etwa 10 Minuten vergangen, die Backtemperatur auf 210°C reduzieren und die Baguettes weitere 10 Minuten fertig backen. 🍴



KÜSTENLAIB

In Max Kugels Bonner Bäckerei gibt es an der Wand eine große Weltkarte. Hier hat der Bäckermeister seine „Road to Bakery“ nachgezeichnet. Also seinen Weg zur eigenen Bäckerei. Der führte über viele Stationen in aller Welt. Eine davon war die Insel Föhr. Hier kam ihm die Idee für dieses Rezept.

☉ Die Zutaten 10 Minuten langsam mischen, dann 3-4 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Abgedeckt 60 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen, dabei nach 30 Minuten einmal dehnen und falten.

☉ Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rundwirken und im Gärkorbchen mit Schluss nach oben 60 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur ruhen lassen.

☉ Den Ofen gut auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Den Teigling sanft aus dem Korbchen stürzen und mit Schwaden in den Ofen geben.

☉ Die Temperatur nach 10 Minuten auf 230°C senken und den Schwaden ablassen. Weitere 35 Minuten zuende backen. ■

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Weizen, Roggen, Dinkel

Triebmittel: Sauerteig, Hefe

Teigkonsistenz: mittelfest

Zeit gesamt: 24-51 Stunden

Zeit am Backtag: 3,5 Stunden

Backzeit: 45 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 230°C
nach 10 Minuten

Schwaden: beim Einschleusen

Rezept & Bilder: Max Kugel

Instagram @max_kugel

Vorteig (Poolish)

- ▶ 50 g Weizenmehl 1050
- ▶ 50 g Roggenmehl 997
- ▶ 100 g Wasser (kalt)
- ▶ 0,1 g Frischhefe

Die Zutaten gründlich vermischen, dann abgedeckt zunächst 1 Stunde bei Raumtemperatur anspringen und 20-48 Stunden im Kühlschrank gehen lassen.

Kochstück

- ▶ 15 g Dinkelmehl 630
- ▶ 65 g Wasser (kalt)
- ▶ 2 g Salz

Die Zutaten kalt verrühren, unter Rühren langsam aufkochen bis die Masse puddingartig eindickt. Vom Herd nehmen, noch etwas rühren, dann abgedeckt 1-2 Stunden bei Raumtemperatur abkühlen lassen. (Bis zu 24 Stunden haltbar.)

Sauerteig

- ▶ 50 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 40 g Wasser (warm)
- ▶ 5 g Anstellgut

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

Hauptteig

- ▶ Poolish
- ▶ Kochstück
- ▶ Sauerteig
- ▶ 300 g Weizenmehl 1050
- ▶ 35 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 140 g Wasser (kalt)
- ▶ 100 g Kartoffeln (gekocht, gestampft)
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 8 g Frischhefe

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.

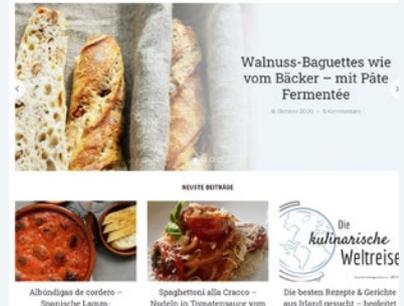


Wer nicht nur Brot backen möchte, sondern auch Lust auf den Austausch mit Gleichgesinnten hat, Tipps teilen und zugleich noch Freundschaften knüpfen möchte, ist in der Facebook-Gruppe „BROTForum“ genau richtig. Es ist die Austausch-Plattform für alle Leserinnen und Leser des Magazins sowie Back-Fans. Hier zeigen Menschen ihre neuesten Brot-Kreationen, helfen sich gegenseitig bei Fragen rund ums Thema Backen und finden jede Menge Infos zum Thema. Die Mitglieder der Gruppe erfahren auch stets aktuell, was es Neues aus der BROT-Redaktion gibt.

 /groups/brotforum

Volker Graubaum aus Hamburg mampft gerne – das lässt zumindest sein Blog „volkermampft“ erahnen. Und vieles von dem, was Volker gerne isst, das kocht und backt er selbst. So finden sich auch zahlreiche Rezepte für Brot, Brötchen und einiges mehr, was Backfans mögen. Zum Beispiel laden eine Buchweizenkruste, Walnuss-Baguettes oder auch ein Sauerteig-Haselnuss-Brot zum Nachbacken ein.

 www.volkermampft.de



Farbenfroh und wild gemustert sind die Brote auf dem Instagram-Account „Bread and me“. Dort präsentiert eine im italienischen Neapel lebende Hobbybäckerin ihre extravagantesten Kreationen. Ob Sauerteig, Lievito Madre, Hefe oder eine Kombination davon - die Brote sind optisch so vielfältig wie ihre Zutaten. Und wer ein wenig Italienisch kann, findet unter den tollen Fotos auch noch die jeweiligen Rezepte in Kurzform.

 @bread.and.me



 www.crowdfarming.com/de

 @Sirueplis

 @crowd_farming

 Crowdfarming



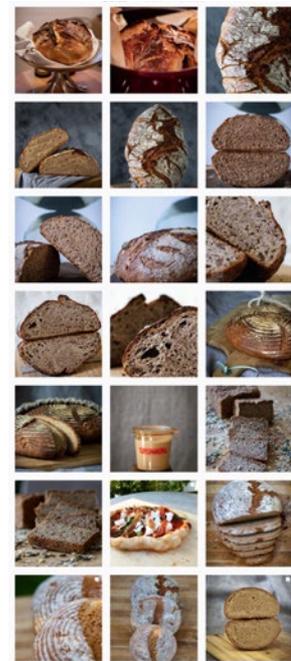
Ihr Ziel ist es, die Lebensmittel-Lieferkette zu vereinfachen. Wie das gehen soll? Käse, Gemüse und Obst direkt beim Hersteller, bei regionalen Bäuerinnen und Bauern beziehen. Das ist die Philosophie von CrowdFarming. Dazu kann man beispielsweise entweder eine Kuh, einen Rebstock oder Quinoa-Pflanzenbestand adoptieren und die daraus hergestellten Produkte direkt nach Hause geliefert bekommen. Oder man kauft einmalig eine Kiste, in der die Lebensmittel ebenfalls direkt in die heimische Küche geschickt werden. Zudem gibt es zu jedem Betrieb Informationen über dessen Arbeitsweise.



Sie gehören zur Königsklasse der heimischen Backstube: Brötchen, Ciabatta, Baguette & Co. Mit guten Zutaten und langer Teigführung bieten die Kleingebäcke großes Aroma und bereichern jede Mahlzeit. In der Herstellung sind aber Fingerfertigkeit und Erfahrung gefragt. Hier hilft das neue BROTSonderheft „Brötchen, Baguette & Co.“ mit ausführlichen Schritt-für-Schritt-Anleitungen und vielen Bildern. So wird das Formen von Handsemeln oder Baguettes zum Kinderspiel. Darüber hinaus gibt es fundierte Informationen zu Teigbearbeitung, dem richtigen Backen sowie dem natürlichen Ersatz chemischer Backmittel, die in gekauften Kleingebäcken Standard sind. „Brötchen, Baguette & Co.“ bietet mehr als 35 gelingsichere Rezepte für klassische Kleingebäcke und kreative Back-Ideen. Dabei steht die einfache Herstellung aromatischer wie bekömmlicher Gebäcke im Mittelpunkt. Der Preis: 8,50 Euro. Bezug: www.alles-rund-ums-hobby.de



Eine – nach eigenen Angaben – „Studentin auf dem Weg zum perfekten Brot“ betreibt die Instagram-Seite „brotsache“. Die Schweizerin nimmt ihre Followerinnen und Follower mit auf diese Reise und zeigt rustikale Brote, Brötchen und anderes Kleingebäck. Unter vielen Bildern finden sich sogar Rezepte, sodass die abgebildeten Brote direkt nachgebacken werden können.



@brotsache



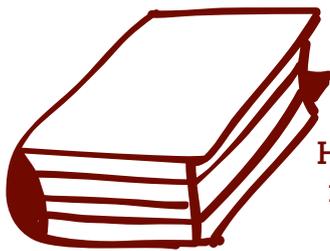
Über ganz besonderen Besuch konnten sich die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Bäckerei „Beigel Bake“ in London freuen: Im September besuchten Prinz William und Herzogin Kate die kleine Backstube, um sich nicht nur über die beliebten Hefengebäcke mit Loch zu informieren. Auch legten die beiden Royals in der Backstube selbst Hand an und halfen beim Backen. Damit wollten William und Kate ein Zeichen in der Corona-Krise setzen.

beigelbake.co.uk

Das Buch „Anyone Can Cook“ fasst das zusammen, was die Erfinderinnen der App „Kitchen Stories“ und Herausgeberinnen der Lektüre so erfolgreich gemacht hat: bebilderte einfache Rezepte, die auf ganzer Linie geschmacklich überzeugen. Sie sind schnell zubereitet und für jeden Tag geeignet. Das Kochbuch zeigt nun die beliebtesten Gerichte aus der App, Geschichten aus der Küche hinter den Kulissen und Tricks aus der Community. Mit dem Buch gibt es keine Ausreden mehr, nicht zu kochen. **Kitchen Stories Anyone Can Cook**, 320 Seiten, 78-332860-160-9, 26,- Euro.



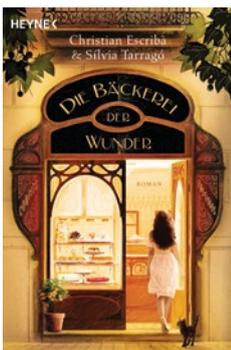
Französisches Flair bringen Norbert Krüger und Risa Nagahama mit dem Koch- und Backbuch „Tartes“ auf den Tisch. 52 Rezepte des Mürbeteig-Kuchens habe die beiden zusammengetragen, sowohl herzhaft als auch in der süßen Variante. Dabei finden selbst Teige aus Mandel-, Buchweizen- oder Hartweizenmehl Verwendung. Grundlegendes zum Thema Soßen und weiteren Tartes-Zutaten sowie saisonale Rezepte mit Mangold, Auberginen, Portobello-Pilzen oder Rübchen runden das 208-seitige Werk ab. Zahlreiche Bilder zu den Kreationen stammen von Food-Fotograf Joerg Lehmann. Norbert Krüger, Risa Nagahama und Joerg Lehmann, Tartes. Von Genuss und Gemeinschaft. Saisonale Rezepte für jede Jahreszeit, 208 Seiten, 978-3948859015, 36,- Euro.



Herbst und Winter sind nicht nur die Monate, in denen traditionell viel gelesen wird. Auch Backen und Kochen stehen in der dunklen Jahreszeit – nicht nur während der Feiertage – hoch im Kurs. Dafür gibt es hier ein kleine Auswahl interessanter Buch-Neuerscheinungen für alle Lesewürmer und Back-Fans.

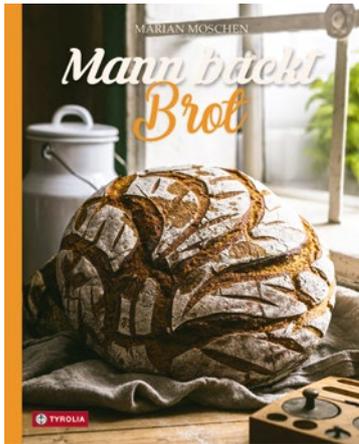


Gutes Brot braucht Zeit. Und manchmal auch ein wenig Planung. Um nicht den Überblick zu verlieren, hat Brotdoc Björn Hollensteiner im Christian-Verlag einen übersichtlichen Brotback-Planer herausgebracht. Nicht nur vorgefertigte Übersichten zur Teigherstellung in einzelnen Arbeitsschritten und ihrer Dauer zum Selbstauffüllen sind im Buch enthalten. Auch kompaktes Grundlagenwissen und einige Rezepte liefert der Autor mit, anhand derer das Gelernte gleich angewendet werden kann. **Björn Hollensteiner, Brotback-Planer – Der Organizer für den perfekten Backtag**, 160 Seiten, 978-3959615105, 16,99 Euro.



Unterhaltsame Lesestunden verspricht die neue Roman-Biografie „Die Bäckerei der Wunder“. Barcelona-Fans dürfte die Protagonistin bekannt sein: die berühmte Bäckerei Escribà. Hier findet die begabte Konditorin Alba in den 1940er-Jahren ein berufliches Zuhause – keine Selbstverständlichkeit für Frauen dieser Generation. In Zusammenarbeit mit der Autorin Silvia Tarragó erzählt Christian Escribà die abwechslungsreiche Geschichte seiner Familienbäckerei in der Nachkriegszeit. **Christian Escribà & Silvia Tarragó, Die Bäckerei der Wunder**, 288 Seiten, 978-3453424319, 12,99 Euro.

Pasta Madre, auch Lievito Madre genannt, ist eine milde italienische Sauerteig-Variante. Ein ganzes Buch hat ihr die Landwirtin Veia Carpi gewidmet. Neben verschiedenen Rezepten, vom Kastanienbrot bis zur Zimtschnecke, liefert es Wissenswertes zum Backen mit der Mutterhefe. So gelten Gebäcke damit als bekömmlich und voll im Geschmack – selbst in süßen Varianten wie italienischem Weihnachtsgebäck. Wer mehr über Pasta Madre erfahren möchte, ist hier genau an der richtigen Adresse. **Veia Carpi, Backen mit Pasta Madre: Meine Rezepte für herzhaftes und süßes Brot mit Mutterhefe, 272 Seiten, 978-8872837214, 27,50 Euro.**



2012 startete Marian Moschen sein Blog „Mann backt“, um seine Passion mit anderen Interessierten zu teilen. Seinem Herzensthema Motivtorten hat sich neuerdings ein weiteres hinzugesellt: Brot. Üppig bebildert führt der Autor in „Mann backt Brot“ Schritt für Schritt in die Kunst des Brotbackens ein. Vom einfachen 5-Minuten-Brot bis zu ausgefallenen Spezialitäten bietet er allerhand Inspiration

für Brot-Liebhaberinnen und -Liebhaber. Ob Anfänger oder versierte Brotbäckerin – hier werden alle fündig. **Marian Moschen, Mann backt Brot, 216 Seiten, 978-3702238780, 24,95 Euro.**

Traditionen, Brauchtum und heidnische Riten – viele Geschichten ranken sich rund ums Weihnachtsfest. In ihrem Buch „Weihnachtszeit“ hat die Autorin Elisabeth Auersperg-Breunner zahlreiche Impressionen und Wissenswertes zusammengetragen. Warum sind ausgerechnet vier Kerzen auf dem Adventskranz? Seit wann gibt es Adventskalender? Erzählungen kirchlichen und heidnischen Ursprungs, von Dämonen und Geistern, sind in diesem Band vereint. Daneben stellt Auersperg-Breunner kunsthandwerkliche Objekte vor und bietet mit allerlei festlichen Rezepten Inspiration. **Elisabeth Auersperg-Breunner, Weihnachtszeit: Die schönsten Geschichten, Traditionen und Rezepte rund ums Fest, 192 Seiten, 978-3710604447, 35,- Euro.**



In seinem neuen Buch „Krumme und Kruste“ zeigt Brotback-Experte Lutz Geißler viele kleine Back-Handgriffe mit viel Liebe zum Detail. Dank nachvollziehbarer Step-by-Step-Foto-Anleitungen gelingen die für ihre charakteristischen Krusten und Krumen bekannten Brote, Brötchen und Feingebäcke auch zu Hause authentisch und unwiderstehlich. Das Buch mit seinen mehr als 25 Rezepten und Varianten richtet sich an Backneulinge sowie enthusiastische Hobbybäckerinnen und -bäcker die lernen wollen, wie sie verschiedene Rezepte zuverlässig zu Hause backen können. **Lutz Geißler, Krumme und Kruste, 336 Seiten, 978-3954531974, 29,95 Euro.**

Neu im LandLiebe-Verlag erschienen ist das Buch „Lieblingsbrote“ von Katharina Arrigoni. Auf mehr als 240 Seiten finden sich nicht nur 55 Lieblingsrezepte der Schweizerin, sondern auch viele weitere spannende. So zum Beispiel Grundlagen zum Brotbacken, Erklärungen zu Techniken zur Teigbearbeitung oder der Vergleich von Mehltypen. Besonderer Wert wurde darauf gelegt, dass die Rezepte mit wenig Hefe hergestellt werden. Auch Rezepte für Gebäck mit Sauerteig und Hefewasser finden sich darin. **Katharina Arrigoni, Lieblingsbrote, 242 Seiten, 78-3906869247, CHF 48,- (etwa 45,- Euro)**





Rezept & Bild: Gerda Götting

CLEMENTINEN- HÄHNCHEN-AUFSTRICH

Ein fruchtiger Geflügelsalat mit aromatisch-würziger Note passt perfekt zu einer frischen Scheibe Brot. Positiver Nebeneffekt: Reste vom Suppenhuhn können auf diese Weise schmackhaft verwertet werden. Die Süße und Saftigkeit von Clementinen rundet das Ergebnis geschmacklich ab und sorgt in Verbindung mit dem herzhaften Fleisch für einen interessanten Kontrast.

Zutaten

- ▶ 400 g Hähnchenfleisch (fertig gegart oder gebraten)
 - ▶ 200 g Frischkäse (Magerstufe)
 - ▶ 175 g Frischkäse (Halbfettstufe)
 - ▶ 10 Jalapeños (rot, eingelegt)
 - ▶ 6 getrocknete Tomaten
 - ▶ 4 Clementinen
 - ▶ 3 g Curry (gemahlen)
 - ▶ 3 g Chili (gemahlen)
 - ▶ 3 g Kurkuma (gemahlen)
 - ▶ 1 Schalotte
 - ▶ 1/2 Orange
 - ▶ 1/2 Bio-Zitrone
 - ▶ 1/2 Bund Küchenkräuter
 - ▶ Pfeffer (schwarz)
 - ▶ Salz
 - ▶ Apfelessig
- ☉ Von der gewaschenen Bio-Zitronenhälfte etwas Schale abreiben und ein wenig Saft auspressen. Aus der Orangenhälfte ebenfalls den Saft auspressen.
 - ☉ Das kalte Hähnchenfleisch in feine Stückchen schneiden.
 - ☉ Die Schalotte schälen und mit den gewaschenen Küchenkräutern, den getrockneten Tomaten und den Jalapeños fein hacken. Anschließend mit dem Frischkäse, dem Orangensaft, Chili, Curry und Kurkuma zu einer geschmeidigen Masse vermischen.
 - ☉ Fleisch hinzufügen und alles gut durchmengen. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken und dann für zirka 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
 - ☉ Die Clementinen schälen, in Spalten teilen und die weiße Haut der einzelnen Segmente entfernen.
 - ☉ Zitronenabrieb und Zitronensaft über die Früchte geben und vorsichtig mit der Hähnchen-Frischkäse-Masse vermengen. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und etwas Apfelessig würzen und vor dem Genuss noch kurz im Kühlschrank durchziehen lassen. 🍴



Rezept & Bilder: Dietmar Kappl

homebaking.at

Vorteig (poolish)

- ▶ 100 g Weizenmehl 550
- ▶ 100 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 0,2 g Frischhefe

Die Zutaten gründlich vermischen, abgedeckt 1 Stunde bei Raumtemperatur anspringen, dann 14-18 Stunden im Kühlschrank reifen lassen.



Sauerteig

- ▶ 50 g Weizenmehl 550
- ▶ 50 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 2 g Anstellgut

Die Zutaten gründlich vermischen und abgedeckt 14-18 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.



Fermentolyse-Teig:

- ▶ Poolish
- ▶ Sauerteig
- ▶ 350 g Weizenmehl 550
- ▶ 200 g Wasser (kalt)

Die Zutaten mischen und abgedeckt 45 Minuten bei Raumtemperatur quellen lassen.



Hauptteig*

- ▶ Fermentolyse-Teig
- ▶ 11 g Salz
- ▶ 2 g Hefe

Topping

- ▶ Kürbiskerne (gehackt)
- ▶ Käse (gerieben)

*Ergibt 7 Semmeln

KÜRBIS-KÄSE-WECKERL

Kürbiskerne geben diesen Brötchen ein herzhaft-knackiges Topping. Zwei Vorteige sorgen für ein kräftiges Aroma. Und optisch macht eine kleine Drehung die Teiglinge zum Hingucker. Das sind künftige Lieblings-Semmeln.

- Die Zutaten 5 Minuten langsam mischen, dann 4 Minuten schneller kneten.
- Den Teig abgedeckt 2,5 Stunden bei Raumtemperatur zur Gare stellen. Dabei nach 45 sowie 90 Minuten jeweils einmal dehnen und falten.
- Den Backofen auf 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem rechteckigen Teigstück ausziehen (Teigstärke sollte dabei 2 cm nicht unterschreiten).

● Die Oberseite des Teiges mit Wasser benetzen und mit gehackten Kürbiskernen und geriebenem Käse bestreuen.

● Anschließend in rechteckige Teigstücke zu jeweils etwa 7 x 4 cm abstechen.

● Die Teigstücke in der Mitte abdrehen und auf ein Backpapier geben. Noch einmal 20 Minuten ruhen lassen, dann mit Schwaden in den Ofen geben und 15-17 Minuten backen. ■

| | |
|---------------------|-------------------|
| Schwierigkeitsgrad: | ★★★☆☆ |
| Getreide: | Weizen |
| Triebmittel: | Sauerteig, Hefe |
| Teigkonsistenz: | weich |
| Zeit gesamt: | 18-21 Stunden |
| Zeit am Backtag: | 3,5 Stunden |
| Backzeit: | 15-17 Minuten |
| Starttemperatur: | 240°C |
| Backtemperatur: | 240°C |
| Schwaden: | beim Einschließen |

| | |
|---------------------|------------------|
| Schwierigkeitsgrad: | ★★★☆☆ |
| Getreide: | Weizen |
| Triebmittel: | Sauerteig |
| Zeit gesamt: | 22-26 Stunden |
| Zeit am Backtag: | 1 Stunde |
| Backzeit: | 22 Minuten |
| Starttemperatur: | 240°C |
| Backtemperatur: | 240°C |
| Schwaden: | beim Einschießen |

VOLLKORNBRÖTCHEN

Würzige und äußerst sättigende Brötchen sind der ideale Begleiter auf einer Wanderung oder zur Brotzeit. Saftigkeit und lange Frischhaltung werden bei den Vollkorn-Brötchen durch ein kleines Brühstück aus Kleie sowie die Sauerteigführung unterstützt. Der Teig kann am Morgen des Vortages vorbereitet und dann am Backtag ohne viel Aufwand fertig gebacken werden.

Brühstück

- ▶ 25 g Weizenkleie (alternativ Hafer- oder Dinkelkleie)
- ▶ 50 g Wasser (siedend)

Die Kleie mit siedendem Wasser übergießen, verrühren und abgedeckt etwa 1 Stunde auskühlen und quellen lassen.

Autolyseteig

- ▶ 475 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 320 g Wasser (lauwarm)

Das Mehl mit dem Wasser vermengen, bis keine Mehlnester mehr vorhanden sind. Den Teig anschließend abgedeckt etwa 1 Stunde bei Raumtemperatur quellen lassen.

Sauerteigwasser

- ▶ 30 g Sauerteig (alternativ Lievito Madre)
- ▶ 10 g Wasser (warm)

Den Sauerteig mit dem Wasser und einer Kuchengabel cremig bis schaumig rühren und Luft einschlagen.

Hauptteig*

- ▶ Brühstück
- ▶ Autolyseteig
- ▶ Sauerteigwasser
- ▶ 25 g Kokosöl
- ▶ 15 g Backmalz (inaktiv)
- ▶ 10 g Salz

*Ergibt 9 Stück

- Die Zutaten auf langsamer Stufe 6 Minuten mischen und weitere 7 Minuten auf schnellerer Stufe zu einem glatten Teig kneten.
- Den Teig anschließend abgedeckt etwa 8 Stunden bei Raumtemperatur und anschließend weitere 12-16 Stunden im Kühlschrank gehen lassen.
- Am Backtag den Ofen auf 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Den Teig aus dem Kühlschrank auf eine bemehlte Arbeitsfläche kippen. 9 etwa gleich große Teiglinge abstechen und diese nach Belieben formen. Die Teiglinge abgedeckt rund 30 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.
- Danach die Teiglinge mit Dampf in den Ofen schieben und 22 Minuten backen. ■



Rezept & Bild:
Ben Bembnista

@brotpoet

/brotpoet

<http://www.brotpoet.de>

Jetzt bestellen

Brötchen
Baguette und Co.

www.brot-magazin.de

Brötchen
Baguette und Co.

FOTO-ANLEITUNGEN
Schritt für Schritt zum
perfekten Ergebnis

KREATIVE IDEEN FÜR BEKÖMMLICHES KLEINGEBÄCK

VOM BROT-EXPERTEN ERKLÄRT
Das perfekte Kleingebäck
für Zuhause

BASISWISSEN BACKEN
Schwaden, Gare, Reife,
Darauf kommt es an

SÜSS & HERZHAFT
Mehr als
35 Rezepte
Kreativ
& klassisch

**Kleines Gebäck,
großer Geschmack**

en, Baguette und Brezeln: So gelingen sie auf jeden Fall

8,50 EUR
A: 9,40 Euro, CH: 12,90 sFR, BeNeLux: 9,80 Euro

Brot
Sonderheft

€ 8,50

040/42 91 77-110
service@brot-magazin.de

Vorteig (poolish)

- ▶ 80 g Rotkornweizenmehl Vollkorn
- ▶ 60 g Wasser (kalt)
- ▶ 1 g Frischhefe

Die Vorteig-Zutaten klümpchenfrei vermischen und bei Raumtemperatur abgedeckt 16-24 Stunden reifen lassen.



Kochstück

- ▶ 35 g Rotkornweizenmehl Vollkorn
- ▶ 100 g Wasser (kalt)

Das Mehl in das Wasser einrühren und zusammen aufkochen. Einige Minuten kochen lassen, bis die Masse eindickt, dann die Temperatur herunterregeln und 2 Minuten kräftig weiter rühren und im Anschluss vom Herd nehmen. Abgedeckt mindestens 1 Stunde abkühlen lassen. Das Kochstück kann auch zusammen mit dem Vorteig hergestellt und nach dem Abkühlen bis zur Weiterverarbeitung im Kühlschrank gelagert werden.

Hauptteig*

- ▶ Vorteig
- ▶ Kochstück
- ▶ 350 g Rotkornweizenmehl Vollkorn
- ▶ 75 g Weizenmehl 1050
- ▶ 250 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 15 g Butter (alternativ Margarine)
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 10 g Honig
- ▶ 10 g Frischhefe

Topping

- ▶ Rotkornflocken (alternativ Haferflocken)

*Ergibt 10 Stück



Rezept & Bild: Tanja Schlund

@schlundisworld

/Schlundis.Blog

www.schlundis.com

Tipp

Wer keinen Rotkornweizen hat, kann auch Weizenmehl Vollkorn verwenden. 1 g Frischhefe entspricht einer Kichererbsen-großen Menge.

Rotkornweizen zählt zu den Urgetreide-Sorten und ist Hauptbestandteil der knusprigen, urigen Vollkornbrötchen. Das Korn zeichnet sich durch seine violette Farbe aus, hat ein nussiges Aroma und besitzt eine antioxidative Wirkung. Auf dem Frühstückstisch eignen sich die Brötchen zu herzhaftem Aufschnitt wie zu süßen Verführungen gleichermaßen.

● Die Zutaten für den Hauptteig auf langsamer Stufe 3 Minuten vermischen und danach auf schnellerer Stufe 8 Minuten auskneten. Der Teig sollte sich vom Schüsselrand lösen.

● Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur etwa 30 Minuten ruhen lassen, bis er deutlich an Volumen gewonnen hat.

● 10 Teiglinge abstechen, kurz von Hand durchkneten und zu länglichen Brötchen formen. Die Teiglinge 10 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur entspannen lassen, dann mit Wasser besprühen und in die Flocken drücken.

● Die Teiglinge auf ein Blech setzen, einmal kräftig einschneiden und abgedeckt 30 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

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

● Die Teiglinge unter Schwaden in den Backofen geben und 15 Minuten backen. Danach die Temperatur auf 200°C reduzieren, den Schwaden ablassen und weitere 12-15 Minuten fertig backen. ■

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Weizen

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: mittelfest

Zeit gesamt: 18-26 Stunden

Zeit am Backtag: 2 Stunden

Backzeit: 27-30 Minuten

Starttemperatur: 240°C

Backtemperatur: 200°C nach 15 Minuten

Schwaden: beim Einschließen, nach 15 Minuten ablassen

Dickköpfe unter sich



Wie Cornelia Veit eine Bäckerei
übernahm – **gegen alle Widerstände**

Eigentlich waren sie beide ungewollt. Cornelia Veit passte als Frau nicht in die Männerwelt der Bäckerei. Und der Schwäbische Dickkopfweizen ist viel zu kapriziös, um interessant für die Brotproduktion zu sein. Beide haben sich durchgesetzt. Sie führt heute das Familienunternehmen, das bekannt für sein Dickkopfweizen-Brot ist. Ein Produkt, das niemand anderes anbietet.

Text: Sebastian
Marquardt

Um Cornelia Veit zu verstehen, muss man weit zurückgehen in der Geschichte ihrer Familie. Vieles, was sie prägt, hat seinen Ursprung in den Großeltern auf beiden Seiten.

Da ist die Bäcker-Linie. 1927 gründet Albert Veit in Bempflingen eine kleine Dorfbäckerei. Sie ist der Startpunkt für das heutige Bäcker-

haus Veit, das zwei Generationen lang vom Wunsch getrieben wurde, zu wachsen. So betrieb schon der Großvater acht Filialen. Sein Sohn Richard, der 1954 übernahm, brachte es auf 79 Fachgeschäfte in der Spitze. Das ist die männliche Linie in Cornelia Veits Leben.

Ihre Mutter entstammt ganz anderen Verhältnissen. Deren Vater kam als anderer Mensch





Die gute Stimmung in der Backstube mündet hier
und da in Schabernack



aus dem Zweiten Weltkrieg zurück. Niemand erfuhr je, was genau er dort erlebt hatte. Es war unzweifelhaft schrecklich. In den Kriegswirren gab er sich selbst das Versprechen, sein Leben Gott zu widmen, wenn er die Kriegshölle überleben sollte. Und so kam es. Er wurde Pfarrer, ging nach Bethel und fand in der Familie Bodelschwingh, einer evangelischen Stiftungs-Dynastie, seine künftige Frau.

Hier die Handwerker, die ihr Leben mit größtem Fleiß der Bäckerei widmen – dort die legendäre Familie, deren Leben Gott gewidmet ist. Die im Selbstverständnis lebt, auf die Gesellschaft Einfluss zu nehmen.

„Es gab“, erklärt Cornelia Veit, „Oma und Opa und es gab Großmutter und Großvater.“ Ihre Eltern fanden sich, aus diesen sehr unterschiedlichen Welten kommend. Das sollte wiederum ihre Kinder prägen. Fünf waren es. Alles Mädchen. Als Letztgeborene machte Cornelia die Enttäuschung komplett. Mit ihrer Geburt war klar, dass es keinen Stammhalter geben würde, der die Bäckerei fortführt. Mädchen waren in der Rolle undenkbar.



Produktionsleiter Jürgen Lauxmann gehört zu jenen Mitarbeitern, die unter Cornelia Veit Verantwortung übernommen haben

Richard war der Handwerker, der seinen Beruf liebte, Bempflingen nie verließ. Seine Frau Adelheid war die weltgewandte, treibende unternehmerische Kraft daneben. Belesen,



Im Netz findet man heute noch Spuren von Cornelia Veits Inneneinrichtungsgeschäft in Seattle

als Rednerin ebenso begabt wie charismatisch, die Menschen hingen an ihren Lippen. Beide waren geprägt von Arbeits-Ethos sowie großem Fleiß. Und so gingen sie auch mit den Kindern um. „Wenn samstags keine Schule war“, erinnert sich Cornelia Veit, „ging Freitagnacht das Licht im Kinderzimmer an, weil jemand in der Backstube ausgefallen war.“ Dann ging es für die Kinder ans Brezelband. Sie bekamen 1 Mark weniger als die Kinder von Mitarbeitern. „Weil Du Familie bist.“

Zugleich gab die Mutter ihren Töchtern ein Gefühl für die weite Welt. Mit neun Jahren lernt Cornelia Veit, ihren Uncle Ben's-Reis mit Stäbchen aus der Schüssel zu essen.



3.500 Menschen leben rund um den Bempflinger Kirchturm. Hier liegen die Wurzeln des Bäckerhauses Veit

„Meine Eltern“, sagt sie, „haben viel Raum eingenommen. Aber sie haben uns auch alles ermöglicht.“ Bempflingen war Heimat, aber nicht Grenze für die Mädchen. Sie mussten nur auch selbst viel dafür tun. „Du willst Urlaub im Club Med machen? Dann kannst Du ausrechnen, wie viele Brezeln Du dafür schlingen musst.“

Viele Jahre wächst und gedeiht das Unternehmen. In den 1980er-Jahren kommen zu den eigenen Filialen noch Franchise-Läden. Geschäftsführer regeln die Geschäfte. An der Mutter aber führt kein Weg vorbei. Ihr Wort ist Gesetz im Hause Veit.

Die Töchter indes suchen ihr Glück außerhalb. Von außen drängt sich der Eindruck auf, dass sie der Bempflinger Enge, dem Gewicht der Eltern entfliehen wollten, Luft zum Atmen suchten. Eine Tochter heiratet mit 16, geht nach Kanada, eine andere lebt bald in den USA. Cornelia selbst geht mit 20 Jahren nach Wien, um dort für Pepsi im Bereich Finanzen und Personal zu arbeiten.

Abgeschlossen hat sie weder Studium noch eine Ausbildung. Sie steigt quer ein und setzt sich durch. Am Ende schickt das Unternehmen sie sogar nach Moskau. Aber die Konzernwelt ist nichts für sie.

Stattdessen geht auch sie in die Vereinigten Staaten, studiert in San Francisco Innenarchitektur und lernt ihren Mann kennen. Die beiden lassen sich in der Bay-Area nieder,



Cornelia eröffnet ein Geschäft für Inneneinrichtungen. Ihr Mann unterstützt sie im Geschäft, er ist selbst Möbeldesigner. 2008 gehen sie nach Seattle. Hier gründet sie wieder ein Inneneinrichtungs-Geschäft, das Europäische Handwerkskunst in die Staaten bringt. Liave, der Name des Ladens, ist ein Anagramm. Auch das Wort Alive (am Leben) steckt in den Buchstaben. Ebenso wie die letzten Buchstaben ihres Vor- und die ersten ihres Nachnamens. Nichts ist Zufall.

Acht Jahre später ziehen die beiden nach Deutschland. Das Familienunternehmen ruft unerwartet. Cornelia hatte die Heimat zwar vermisst, zurück in Bempflingen fehlt ihr das Leben in den USA. Manchmal ist man an zwei Orten zuhause. Drei der fünf Schwestern sind jetzt Gesellschafterinnen des Unternehmens. Dabei hat jede ihr Steckpferd. Angelika Immendorfer, gelernte Krankenschwester, kümmert sich um Themen wie Ernährung und Strategie. Erdmute Veit-Murray um Nachhaltigkeit, Markenführung und Mitarbeiter.

Cornelia übernimmt die Geschäftsführung. Gemeinsam mit Johannes Klümpers, der die Position lange vor ihr, im Juli 2013 übernahm. Das männliche Pendant an der Unternehmensspitze gibt ihr den Freiraum, „mich um das Unternehmerische zu kümmern, während der für die notwendige Stabilität sorgt.“

Zur Wahrheit gehört aber auch, dass sich Menschen in der Branche schwer tun mit Frauen. Sei es ein Lieferant, der lieber mit einem Mann verhandelt, oder ein Banker, der sich im Gespräch auf den angestellten Geschäftsführer fokussiert statt auf die neben ihm sitzende geschäftsführende Gesellschafterin. Aber auch die Menschen im Ort wissen, dass ihr Vater eigentlich einen Sohn als Nachfolger wollte. Anfangs wird Cornelia Veit sogar darauf angesprochen. Angenehm ist das nicht.

Sie liebt Essen, nennt sich selbst „Food-Snob“ und dachte anfangs auch, „die Liebe zum Unternehmen übers Produkt zu finden.“ Es kam anders: „Es waren die Menschen. Wir fangen hier um 0 Uhr mit Rohstoffen an und um 24 Uhr ist das, was wir geschaffen haben, Müll. Für so eine Arbeit braucht es besondere Menschen – zäh, demütig, fleißig.“

Bei ihrer Rückkehr trifft sie auf viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die schon für Veit gearbeitet haben, als sie selbst noch das kleine

Drei Generationen an einem Tisch. Die Eltern haben das Unternehmen geprägt. Heute liegt es – einst unvorstellbar – in weiblicher Hand. Auf dem Bild (von links): Dan Mason, Stefan und Hannah Immendorfer, Adelheid Veit, Matthias Immendorfer, Richard Veit, Michael und Angelika Immendorfer, Cornelia Veit, Elisabeth Immendorfer





Pfullingen und Oberboihingen gehören zu den neuen Standorten. Sie wurden 2018 eröffnet und spiegeln bereits die aktuelle Idee der Einrichtung in Wohnzimmer-Atmosphäre

Mädchen am Brezelband war. Der Vorteil: „Sie haben uns als Kinder schaffen sehen und wissen, dass wir nicht mit dem goldenen Löffel im Mund groß geworden sind.“

Auf ihrem Schreibtisch liegen damals die Profile aller Angestellten. Man wollte sie vorbe-reiten und in manchen Fällen auch warnen. Sie schiebt sie zur Seite, will sich eine eigene Meinung bilden.

Nach außen ist das Unternehmen damals gut aufgestellt. Cornelia Veit erkennt, dass ihre

Aufgaben eher im Innenleben der Bäckerei liegen. Dominante, charis-matische Führungspersönlichkeiten wie ihre Eltern geben dem Unter-nehmen außen ein Gesicht, innen klare Linien und Orientierung.

Das ist für Mitarbeiter/innen bequem. Sie müssen nur folgen. Cornelia Veit aber hat ein anderes Verständnis von Führung und Miteinander. Sie will die Leute mit im Boot haben, von ihrem Wissen profitieren, sie einbeziehen, ihre Ideen kennenlernen. Eine vollkommen neue Situation. Für alle. „Ich selbst mache es wahrscheinlich nicht mal der Hälfte der Leute recht“, sagt sie, „aber ich erwarte, dass die Menschen den Mund aufmachen.“

Sie installiert eine Personalabteilung. Zum ersten Mal in der Firmen-historie. Da stehen bereits 600 Namen auf der Gehaltsliste. Cornelia Veits Signal an alle: Sie werden gehört.

Ihr ist klar, dass der Markt sich verändert. Da braucht sie möglichst viele Ideen, hohes Engagement, nicht nur die Hände, sondern auch die Köpfe ihrer Leute. „Ich leide nicht darunter, dass der Markt schwierig ist. Was mich frustriert, sind innere Widerstände, die Einstellung, dass früher alles besser gewesen sei.“

Die großen Themen geht die Managerin gleich zu Beginn an. Das Un-ternehmen bekommt eine neue Struktur. Die Lasten eines Rund-um-die-Uhr-Betriebes werden auf mehrere Schultern verteilt, es kommt eine neue Hierarchie-Ebene dazu. Leute übernehmen Verantwortung.

Zudem wird die Veit-Akademie etabliert. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sollen kontinuierlich gefördert und weitergebildet werden. In Unternehmer-Arbeitskreisen spürt Cornelia Veit den Wandel und wie er alle Unternehmen betrifft: „Früher war dort oft der nächste Ofenkauf das Diskussionsthema, heute sind es eher die Themen Personal und Digitalisierung.“

Nebenbei wird das Filialnetz gestrafft. Gab es vor sieben Jahren noch 79 Läden, sind es heute 55. Die weitere Richtung ist offen. Per Website sucht Veit neue Standorte. Die Suche ist heute nur gezielter.





Auf Versuchsfeldern in der Nähe der Bäckerei wachsen bereits neue Getreide, die Veit irgendwann weitere unvergleichbare Brote ermöglichen

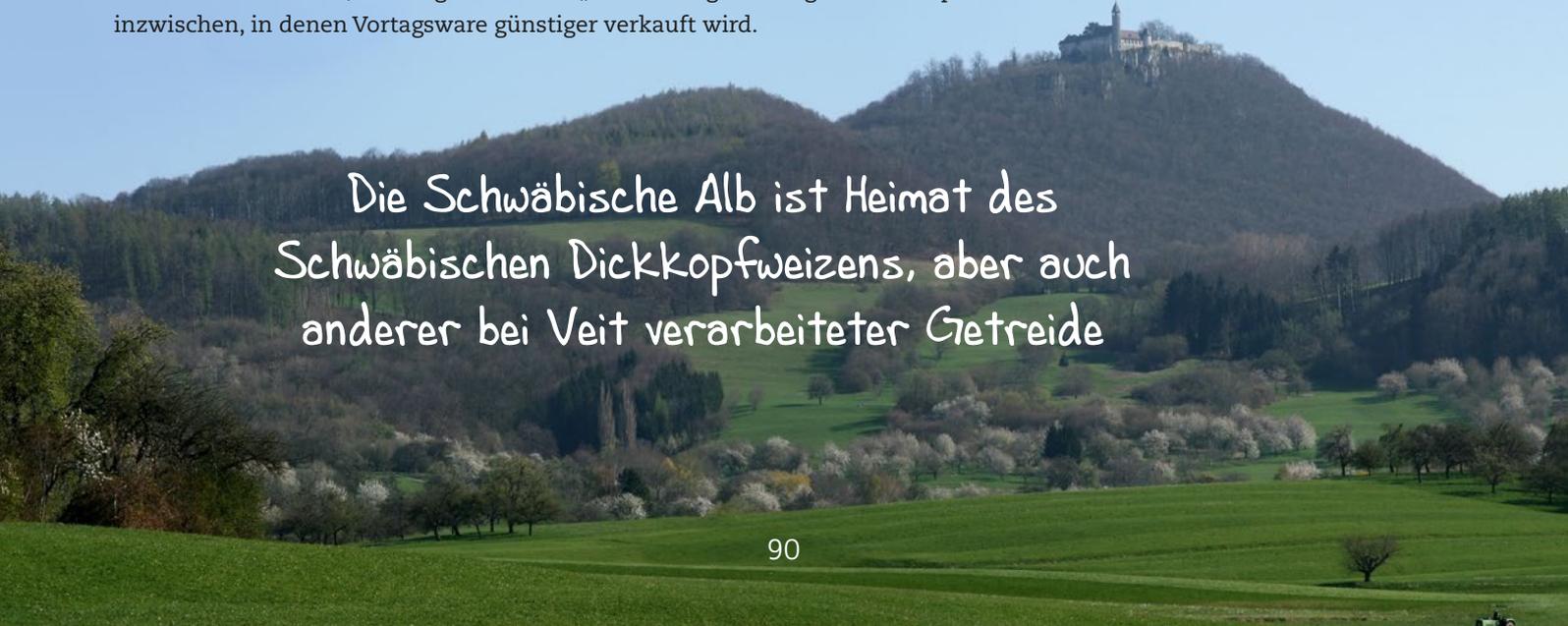
Schritt für Schritt werden die bestehenden Filialen modernisiert. Ziel ist eine Wohnzimmeratmosphäre. Modern, aber nicht trendy. Trends ändern sich zu schnell.

Nach den strukturellen Fragen geht es an die Feinheiten. Das Bestellwesen wie auch die Kommunikation mit den Filialen werden in zwei großen Software-Projekten digitalisiert.

Auch Retouren sind ein Thema. Sie liegen bei Veit zwischen 12 und 15 Prozent und damit in den Augen der Verantwortlichen viel zu hoch. Lebensmittel zu verbrennen, ist für die Familie keine Option. Da schimmert die christliche Prägung durch. Vier Tafeln werden von der Bäckerei beliefert, zwei eigene Filialen „Gutes von gestern“ gibt es inzwischen, in denen Vortagsware günstiger verkauft wird.

Und nebenbei ist da ja auch noch die Herausforderung, sich der härteren Marktsituation zu stellen, sich der Vergleichbarkeit zu entziehen. Im Wettbewerb mit Supermärkten und starker mittelständischer Konkurrenz will sich Veit mit besonderen Produkten absetzen.

Regionalität und Wertigkeit sind für Cornelia Veit Antworten. Und das nicht nur beim Zukauf von Mittagstisch oder Wurstwaren. Der Ansatz findet sich selbst im Brot. Unter anderem in Form des Schwäbischen Dickkopfweizens.



Die Schwäbische Alb ist Heimat des Schwäbischen Dickkopfweizens, aber auch anderer bei Veit verarbeiteter Getreide

Getreide stand schon immer im Fokus des Unternehmens. Dinkel hielt bereits in den 1980er-Jahren Einzug, ebenso eine Roggenquetsche und eine Steinmühle. Heute sind es fünf. Es gab immer ein Verständnis für die Wichtigkeit der Rohstoffe. Insofern stieß Prof. Dr. Jan Sneyd bei Veit auf offene Ohren. Wenn auch nicht sofort.

Der Pflanzenzüchter lehrte an der Nürtinger Hochschule und entdeckte die Weizen-Dinkel-Kreuzung wieder. Eines dieser Getreide, das in den 1950er-Jahren von modernen Sorten verdrängt wurde. Dabei bringt der Schwäbische Dickkopfweizen eine Menge positiver Eigenschaften mit sich.

Er hat genetisch bedingt einen hohen Eiweißgehalt, mehr Spurenelemente und Vitamin B, die vier wichtigsten Aminosäuren sind im Korn perfekt ausbalanciert, seine dünne Samenschale macht ihn verdaulicher. Allerdings auch anfälliger für Auswuchs, durch dessen verstärkte Enzymtätigkeit das Mehl Probleme bei der Verarbeitung macht. Und auch der etwa 30 Prozent geringere Ertrag steht auf der Minusseite. Letztlich kostet der Dickkopf doppelt so viel wie moderner Hochzucht-Weizen. Dafür erfordert er dann auch noch ein anderes Handling, muss zum Beispiel vorsichtiger geknetet werden.

Entsprechend gab es niemanden, der sich dieses Getreides im großen Stil hätte annehmen wollen. Sneyd war im Grunde kurz davor, die Hoffnung zu verlieren, dass sich der Schwäbische Dickkopfweizen wiederbeleben ließe. Mit Veit fand sich ein Abnehmer, der bereit war, mit dem Getreide zu arbeiten. Eine weitere Chance, sich der Vergleichbarkeit zu entziehen. Bis heute arbeitet ausschließlich die Bäckerei mit dem Getreide. So hat sich das Dickköpfe-Vollkornbrot zu einem Signatur-Produkt entwickelt. Zumal es nur saisonal zu haben ist. Mehrere Landwirte im Umkreis von 50 Kilometern bauen den Dickkopfweizen in-



Prof. Dr. Jan Sneyd entdeckte den Schwäbischen Dickkopfweizen wieder

zwischen an. Und doch deckt der Ertrag nicht den Bedarf der Bäckerei.

Andererseits ist die Verknappung natürlich wiederum exzellentes Marketing. Es ist immer ein Ereignis, wenn die neue Ernte zur Verfügung steht. Im vergangenen Jahr wurde das Unternehmen für seinen Einsatz für Biodiversität und für die Rettung des Schwäbischen Dickkopfweizens mit dem Lea-Mittelstandspreis von Caritas, Diakonie und dem Wirtschaftsministerium Baden-Württembergs ausgezeichnet.

Im Grunde haben sich da zwei gefunden mit Cornelia Veit und dem Dickkopfweizen. Beide waren eigentlich ungewollt, er zu ertragsarm, sie zu weiblich. Aber beide brachten Qualitäten mit, die genau in die Zeit ihres Erscheinens passten. Und gemeinsam haben sie ein neues Kapitel für das Traditionsunternehmen aufgeschlagen. Im Augenblick sieht es nach einem mit Happy End aus. 🌱



Hefewasser

- ▶ 1.000 g Wasser (warm)
- ▶ 1 Bio-Blutorange
- ▶ 15 g Honig

Die Blutorange trocken abwischen, halbieren und in Scheiben schneiden. Zusammen mit dem Honig und dem Wasser in eine luftdicht verschließbare Glasflasche geben, kurz schütteln und für 48 Stunden an einem warmen Ort lagern (zum Beispiel in der Nähe einer Heizung oder im Ofen bei eingeschalteter Beleuchtung – geht nicht bei LED-Lampen). 2-3 mal täglich gut schütteln und jeweils danach kurz den Verschluss öffnen, um den Druck entweichen zu lassen.

Vorteig

- ▶ 75 g Hefewasser (geseibt)
- ▶ 75 g Gelbweizenmehl 550 (alternativ Weizenmehl 550)

Alles verrühren und 12-18 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen, bis sich sichtbare Bläschen bilden.

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 425 g Weizenmehl 1050
- ▶ 225 g Wasser (kalt)
- ▶ 50 g Lievito Madre (alternativ 30 g Weizenmehl 1050, 20 g Wasser und 3 g Frischhefe)
- ▶ 11 g Salz
- ▶ 10 g Butter (weich, in Stückchen)

HINWEIS

Bei der Herstellung von Hefewasser entsteht enormer Druck, der gerade zu Beginn regelmäßig abgelassen werden muss, da die Flasche sonst platzen kann.

Rezept & Bild: Bärbel Adelhelm

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

ORANGEN-LAIBCHEN



Alte Getreidesorten erleben gerade ihre Renaissance, zum Beispiel der Gelbweizen. Dieser zeichnet sich durch einen besonders gelben Mehlkörper aus und beinhaltet wertvolle Inhaltsstoffe wie Carotinoide oder Xanthophylle. Sie sollen positiven Einfluss auf das Immunsystem haben. Genau das Richtige für die kalte Jahreszeit.

☉ Alle Zutaten für den Hauptteig zunächst 7 Minuten langsam mischen, dann auf schnellerer Stufe noch einmal 5 Minuten verkneten. Den Teig in eine Schüssel geben und abgedeckt für 8-12 Stunden im Kühlschrank gehen lassen.

☉ Danach den Teig für 1 Stunde bei Raumtemperatur akklimatisieren lassen, anschließend kräftig mit den Händen durchkneten und zu einem runden Laib formen. Für 30 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur entspannen lassen.

☉ Den Teig vorsichtig zu einer Kugel formen. Mit dem Schluss nach oben in ein bemehltes Gärkörbchen geben und bei Raumtemperatur abgedeckt etwa 1 Stunde gehen lassen, bis der Teig sein Volumen nahezu verdoppelt hat.

☉ Rechtzeitig den Ofen auf 250°C Ober-/Unterhitze aufheizen.

☉ Den Teigling in den Ofen stürzen und kräftig schwaden. Nach 10 Minuten Schwaden ablassen und Temperatur auf 220°C reduzieren. Weitere 30-35 Minuten backen. 🍴

Tipp

Das nicht benötigte Hefewasser kann über mehrere Wochen im Kühlschrank gelagert werden. Dann sollte man es alle 4-6 Wochen mit etwas frischen Blutorangen füttern und abgenommene Flüssigkeit mit Wasser auffüllen.



| | |
|----------------------------|--|
| Schwierigkeitsgrad: | ★★★ |
| Getreide: | Weizen |
| Triebmittel: | Hefewasser |
| Teigkonsistenz: | mittelfest |
| Zeit gesamt: | 23-31 Stunden (zuzüglich Hefewasser-Erstellung) |
| Zeit am Backtag: | 3 Stunden |
| Backzeit: | 45-50 Minuten |
| Starttemperatur: | 250°C |
| Backtemperatur: | 220°C nach 10 Minuten |
| Schwaden: | beim Einschießen, nach 10 Minuten ablassen |



GRÜNTEEBROT MIT GELBER BETE

Die Mischung klingt obskur, aber das Ergebnis überzeugt. Ein saftiges Brot mit angenehmer Aromatik schmeichelt dem Gaumen und macht sich hervorragend auf dem Abendbrotstisch.

Die Zutaten – außer Gelbe Bete und Mandeln – 5 Minuten langsam mischen, dann 5 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Kurz vor Ende der Knetzeit die Gelbe Bete und die Mandeln zugeben und unterkneten. Den Teig abgedeckt 30 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen.

Den Teig in drei gleich große Stücke teilen, jedes Stück rundwirken, eines davon in Weizenschrot wälzen.

Sauerteig

- ▶ 125 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 125 g Wasser (warm)
- ▶ 10 g Anstellgut

Die Zutaten gründlich vermischen und abgedeckt bei Raumtemperatur 12-16 Stunden reifen lassen.

Gebührter Tee

- ▶ 10 g Grüner Tee
- ▶ 200 g Wasser (heiß)

Das Wasser mit 90°C über die Teeblätter gießen, 10 Minuten ziehen lassen, Tee absieben

Brühstück

- ▶ 50 g Weizenschrot Vollkorn (mittel)
- ▶ 200 g gebührter Tee
- ▶ 10 g abgeseibte Teeblätter

Das Schrot und die Teeblätter mit dem heißen Tee übergießen, gründlich vermischen und abgedeckt bei Raumtemperatur abkühlen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Brühstück
- ▶ 325 g Weizenmehl 550
- ▶ 40 g Wasser (kalt)
- ▶ 75 g Gelbe Bete (gewürfelt)
- ▶ 20 g Mandeln (geröstet)
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 10 g Hefe
- ▶ 5 g Joghurt

Topping

- ▶ Weizenschrot

Rezept & Bild:
Akademie Deutsches
Bäckerhandwerk

@backakademie

/backakademie

Schwierigkeitsgrad: ★★★★★

Getreide: Weizen

Triebmittel: Sauerteig, Hefe

Teigkonsistenz: weich

Zeit gesamt: 15-19 Stunden

Zeit am Backtag: 2,5 Stunden

Backzeit: 50 Minuten

Starttemperatur: 240°C

Backtemperatur: 210°C
nach 10 Minuten

Schwaden: beim Einschießen,
nach 10 Minuten.

Die drei Teiglinge mit Schluss nach oben nebeneinander in ein längliches Gärkorbchen legen und 1 Stunde abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.

Den Ofen rechtzeitig auf 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Drillings-Teigling sanft aus dem Gärkorbchen stürzen und mit Schwaden in den Ofen geben.

Nach 10 Minuten die Temperatur auf 210°C senken und den Schwaden ablassen. Weitere 40 Minuten zuende backen.

Brot Laden

Maße: 30 cm x 15,5 cm x 14,5 cm,
Gewicht: ca. 4,7 kg

199,- EURO

Loaf-Nest

Gutes Brot ohne viel Aufwand herzustellen ist gar nicht so einfach. Mit dem LoafNest geht die Arbeit leichter von der Hand. Man braucht weder eine Küchenmaschine noch anderes Werkzeug. Auch der beim Brotbacken unvermeidliche Schmutz durch Mehlreste wird vermieden. Einfach Zutaten zusammenrühren, Teig reifen lassen, in das LoafNest geben und backen. Lieferumfang: Hochwertiger, emaillierter Gusseisen-Topf Antihaf-Silikonnest und Anleitung. 📄



Lang
27,90 x 43,20 cm

28,95 EURO

Standard
27,90 x 30,50 cm



24,95 EURO

Vejibag

Vejibags sind für die Aufbewahrung von Gemüse eine 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“. 📄



15,95 EURO

5er-Set

4er-Set groß



19,95 EURO



Avocado

11,95 EURO



17,95 EURO

6er-Set klein

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 es 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. 📄

Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110



Hawos

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



Top-Mühlen namhafter Hersteller

199,- EURO



Mockmill 100

279,- EURO



Mockmill 200

Mockmill

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

599,- EURO



Mockmill Professional 200

CASO GourmetVAC 280 vollautomatisches Vakuumiersystem zum Vakuumieren von Lebensmitteln

Funktionales flaches Design für sehr ruhiges Arbeiten. Ideal für Fisch, Fleisch, Gemüse, Obst und Brot. Regulierbare, stufenlose Vakuumstärke ideal für empfindliche Lebensmittel. Per Stoptaste kann der Vakuumiervorgang jederzeit beendet werden. Inklusive Behälterfunktion für die Nutzung mit CASO-Vakuumbehältern. Im Lieferumfang sind 10 Folienbeutel 20x30 cm enthalten.

159,99 EURO



39,99 EURO



„Vakuumier-Boxen VacBoxx EcoSet“

Stapelbares Vakuumbehälter-Set aus Glas mit Kunststoffdeckel für eine platzsparende Aufbewahrung. Für eine längere Haltbarkeit von Lebensmitteln mit Hilfe eines Vakuumiergerätes. Besonders geeignet für druckempfindliche und flüssige Lebensmittel. Perfekt für den Transport und das Servieren von Speisen. Die Glasbehälter und Deckel sind spülmaschinen-, gefrier- und mikrowellengeeignet. Die Materialien sind frei von BPA.

Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110

Die BROTSchürze

Diese praktische Schürze wird 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. ■



Blaubeere



Ingwer

BROTLeinen

Bäcker-Leinen gehört zur Grundausrüstung und ist von großem Nutzen. Darin ruhen Teiglinge für Baguettes, Ciabatta, Brötchen und Kleingebäcke, geschützt vor Austrocknung, unter optimalen Reifebedingungen. Das außerordentlich stabile Material (380g/qm) gibt ihnen dabei idealen Halt.

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. ■

28,- EURO



Der Stoff muss vor der ersten Benutzung nicht gewaschen werden und auch später genügt es, Mehl und eventuelle Teigreste trocknen zu lassen und dann auszuklopfen. Die Maße: 60x150 cm. ■

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.

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

29,- EURO



28,- EURO

BROTLeinen – Grün

Diese umweltfreundliche Alternative zum herkömmlichem Bäckerleinen besteht zu 100 Prozent aus recycelten Garnen (Global Recycled Standard-Zertifizierung). Das Material ist weich, widerstandsfähig und besteht aus 40 Prozent Leinen, 30 Prozent Baumwolle und 30 Prozent Polyester. Die Maße: 60 x 150 Zentimeter. ■

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



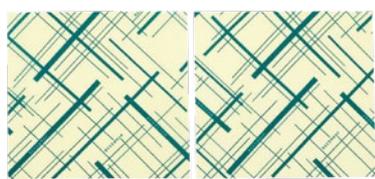
Bee's Wrap 3er-Set Käse
25 x 27,5 cm

22,- EURO



26,- EURO

Bee's Wrap Frühstückspause



54,- 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 Bienenzucht 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. ■

Bee's Wrap Sparpack:
zweimal 17,5 x 20 cm
zweimal 25 x 27,5 cm
zweimal 33 x 35 cm
einmal 43 x 58 cm



23,- EURO

23,- EURO

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

Bee's Wrap Starter-Set
einmal 17,5 x 20 cm
einmal 25 x 27,5 cm
einmal 33 x 35 cm

Bee's Wrap Brot extra groß
43 x 58 cm



24,- EURO

Bee's Wrap 3er Set groß
33 x 35 cm



18,50 EURO

Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110





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. ■



199,- EURO

Der Gär-Automat

Mit dem faltbaren Gärautomaten und Slow-Cooker von Brod & Taylor gibt es eine semi-professionelle Lösung für den Hausgebrauch, um die Gärzeit eines Brotteigs exakt zu regulieren. Der Gärautomat sorgt zuverlässig und präzise für die richtige Temperatur bei der Gare von Hefeteig, Sauerteig, Joghurt oder Kefir. Schonende und gleichmäßige Strahlungswärme erwärmt die Zutaten. Im Gärmodus stehen mit dem digitalen Temperaturregler Einstellungen von 21°C bis 49°C in 1°C-Schritten zu Ver-

fügung (Im Slowcooker-Modus lassen sich 30°C bis 90°C in 5°C-Schritten einstellen). Für aufgehenden Brotteig kann die Luftfeuchtigkeit durch Verwendung des mitgelieferten Wasserbehälters (typische Luftfeuchtigkeit 60-80 %) erhöht werden. Der Automat ist platzsparend zu verstauen und mit wenigen Handgriffen gebrauchsfertig aufgebaut.

Das **Zusatzgitter-Gestell** verdoppelt die Kapazität für den Brod und Taylor Gärautomaten Ideal für das



15,- EURO



30,- EURO

Gären von zwei Backblechen oder vier Brotkästen. Backbleche sollten 36,2 cm x 30,5 cm oder kleiner sein. Brotkästen sollte etwa 8 cm hoch sein, sodass die maximale Höhe des gegärten Brotteiges 10 cm ist.

Zusätzliches Gärblech für den Brod & Taylor Gärautomaten. ■



Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110





BROTmesser, Hamburger

42,- EURO

Anders als die meisten Brotmesser hat dieses keinen Wellenschliff. Die Form hat ihren Ursprung im Alten Land. 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 kurz Klinge, die aber absolut alltagstauglich ist und mit der auch große Laibe gut geschnitten werden können.

Ein weitere Besonderheit ist die Verwendung von nicht-rostfreiem Carbonstahl. In Europa haben mittlerweile die rostfreien Messer die Carbonstahlmesser fast völlig verdrängt, obwohl diese an sich zum Schneiden besser geeignet sind.

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

Aufgrund ihres reicheren Kohlenstoffgehaltes (bei uns über 0,8%) können sie höher gehärtet und damit dünner und schärfer geschliffen werden. Zudem sind sie langlebiger. ■

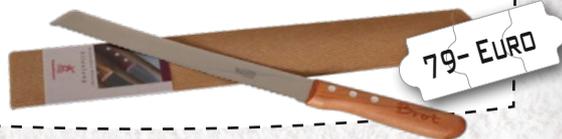
BROTmesser, Ellenlang

Mit einer Klingenlänge von 26 Zentimetern ist dieses wunderschöne

BROTmesser zum Schneiden von großen Landbroten 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. ■

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



79,- EURO



JE 12,80 EURO



Gärkörbe

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

Küchenthermometer

Das hochwertige Küchenthermometer verfügt über einen extrem dünnen Fühler. Dadurch entstehen praktisch keinerlei Schäden oder Löcher bei der Messung der Kerntemperatur von Broten, Fleisch und anderen Lebensmitteln. Der Fühler hat einen Durchmesser von nur 1,2 mm. Damit ist das Thermometer auch perfekt für die Messung der Teig-Temperatur während der Bearbeitung und der Gare geeignet. Sehr schnelle und genaue Messung der Temperatur von -50°C bis 320°C, großes, digitales Display das sich automatisch mitdreht. ■



99,- EURO



Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110



MANDELBRÖTCHEN

Für Einsteiger
geeignet

| | |
|---------------------|---------------------------|
| Schwierigkeitsgrad: | ☆☆☆ |
| Getreide: | Weizen |
| Triebmittel: | Hefe |
| Teigkonsistenz: | mittelfest |
| Zeit gesamt: | 17,5-29,5 Stunden |
| Zeit am Backtag: | 4,5 Stunden |
| Backzeit: | 20 Minuten |
| Starttemperatur: | 220°C |
| Backtemperatur: | 200°C beim Einschießen |
| Schwaden: | nein |

Vorteig

- ▶ 100 g Weizenmehl 550
- ▶ 80 g Mandelmilch (ungesüßt, Raumtemperatur)
- ▶ 2 g Salz
- ▶ 1 g Frischhefe

Alle Zutaten klümpchenfrei verrühren und abgedeckt 1 Stunde bei Raumtemperatur anspringen lassen. Dann für 12-24 Stunden abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

Hauptteig*

- ▶ Vorteig
- ▶ 400 g Weizenmehl 550
- ▶ 220 g Mandelmilch (ungesüßt, lauwarm)
- ▶ 50 g Zucker
- ▶ 30 g Marzipanrohmasse (in kleinen Stückchen)
- ▶ 5 g Frischhefe
- ▶ 3-6 Tropfen Bittermandelaroma

Topping

- ▶ Mandelmilch
- ▶ Mandeln (gehobelt)

*Ergibt 12 Stück



Rezept & Bild: Nadja Alessi

 @little_kitchen_and_more

Die Mandelmilch im Vorteig bringt ein besonderes Aroma ins fertige Brot. Nebenbei sorgt die Schüttflüssigkeit auch noch für eine sehr weiche Krume, die zu der weichen Kruste passt. Die Milchbrötchen der etwas anderen Art passen damit perfekt zum Frühstück oder als kleine Nascherei zwischendurch.

☉ Alle Zutaten 3 Minuten langsam und 4 Minuten schneller zu einem Teig verkneten. Den Teig abgedeckt 3 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen. Nach 1 Stunde dehnen und falten.

☉ Den Teig in 12 gleichgroße Teile zu jeweils etwa 75 g teilen, die Teiglinge rundschleifen und 45 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.

☉ Rechtzeitig den Ofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Etwa 10 Minuten vor Ende der Gehzeit die Brötchen mit Mandelmilch bestreichen. Am Ende der Gehzeit, die Brötchen nochmals mit Mandelmilch bestreichen und nach Geschmack mit Mandelblättchen bestreuen.

☉ Die Brötchen in den Ofen geben, die Temperatur auf 200°C senken und 20 Minuten backen. 🍴



Rezept & Bilder:
Gerda Göttling



Tipp

Für eine besonders knusprige Kruste den Laib nach 40 Minuten aus dem Topf nehmen und offen auf dem Rost zu Ende backen.

HOPP-HOPP-BROT

Für Einsteiger geeignet

Manchmal ist es wie verhext: Man findet fast keine Zeit zum Backen und möchte doch zu gerne etwas Frisches, selbst Gebackenes essen. Da ist dieses Weizen-Dinkel-Brot die perfekte Wahl. Es gelingt ohne Kneten, nur mit Schüssel und Topf. Minimaler Zeitaufwand, maximaler Genuss.

☉ Alle Zutaten, bis auf das Wasser, in eine große Schüssel geben und gut miteinander vermengen. Das Wasser hinzufügen und verrühren, bis keine Mehlnester mehr zu sehen sind.

☉ Die Schüssel abdecken und 18 Stunden bei Raumtemperatur zur Gare stellen. Unterdessen mehrmals dehnen und falten.

☉ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsplatte kippen und zu einem runden Laib formen. Mit dem Schluss nach unten auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, mit Mehl und Kakaopulver bestäuben und nach Wunsch einschneiden.

☉ Abdecken und nochmals für etwa 1,5 Stunden Raumtemperatur gehen lassen.

☉ Rechtzeitig den Backofen zusammen mit einem großen Topf auf 225°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Den Teig vorsichtig in den aufgeheizten Topf geben, Deckel schließen und 1 Stunde lang backen. 🍴

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆☆

Getreide: Weizen, Dinkel

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: weich, bindig

Zeit gesamt: 21 Stunden

Zeit am Backtag: 3 Stunden

Backzeit: 1 Stunde

Starttemperatur: 225°C

Backtemperatur: 225°C

Schwaden: nein

Teig-Zutaten

- ▶ 225 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 150 g Dinkelmehl 1050
- ▶ 150 g Weizenmehl 550
- ▶ 400 g Wasser (kalt)
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 3 g Trockenhefe

Topping

- ▶ Weizenmehl
- ▶ Kakaopulver

1, 2, 3

Eigenen **Sauerteig ansetzen** und pflegen

Sauerteig

Text: Sebastian Marquardt



So ein Sauerteig hat immer etwas Magisches, Respekt Einflößendes. Dabei ist kaum etwas einfacher, als einen eigenen anzusetzen. Was die Menschen im alten Ägypten vor 11.000 Jahren hinbekommen haben, sollte im modernen Mitteleuropa kein Problem sein.

Bio-Vollkornmehl ist der Rohstoff der Wahl. Auf der Schale des Getreide-Korns sitzen jene Mikroorganismen, die das Leben in einen guten Sauerteig bringen. Bio-Vollkornmehl enthält viel unbehandelte Schale, entsprechend also die Kulturen, die für die Entstehung des Sauerteigs nötig sind. Darüber hinaus braucht es nur Wasser sowie ein verschließbares Glas und ein warmes Plätzchen in der Wohnung. Dieser Ansatz wird mit Roggen erstellt, weil der ein einfach zu handhabendes Getreide ist. Weizen, Dinkel oder andere Getreide funktionieren ebenso, verhalten sich aber gelegentlich zickiger als der gutmütige Roggen.

Tag 1

- ▶ 80 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 50 g Roggenmehl Vollkorn (Bio)
- ▶ 50 g geriebener Apfel (unbehandelt, ungewaschen, mit Schale)

Auf der Schale des Apfels sitzen wertvolle Hefen sowie Bakterien, die in diesem Ansatz kultiviert werden und den Prozess positiv beschleunigen. Die Zutaten mit einem Schneebesen verrühren und dabei kräftig Sauerstoff einschlagen. Für 24 Stunden in einem verschließbaren Glas bei 25°C bis 30°C warm stellen. Der Deckel wird dabei nicht fest verschlossen, sondern nur locker aufgeschraubt oder aufgelegt. So können Gär-gase entweichen.

Tag 2

Die Masse durch ein Sieb streichen, um die Fruchtstücke zu entfernen.

- ▶ 50 g Ansatz vom Vortag
- ▶ 50 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 50 g Roggenmehl Vollkorn (Bio)

Den Vortages-Ansatz mit dem Wasser schaumig schlagen, das Mehl einrühren und alles für 24 Stunden im locker verschlossenen Glas warm stellen. In dieser Zeit sollte die Masse sichtbar wachsen und von Blasen durchsetzt sein. Ja, ein Teil des Vortages-Ansatzes wird entsorgt. Auch an den folgenden Tagen. Es ist nie schön, Lebensmittel wegzuerfen. Hier aber tummeln sich eine Menge Mikroorganismen im Ansatz,

Vollkornmehl bringt viele Mikroorganismen mit, die im Sauerteig nützlich sind. Daher empfiehlt es sich für den Ansatz



die nicht unbedingt auf den Speiseplan gehören. Ihre Unausgewogenheit verursacht zudem einen eher unangenehmen Geschmack.

Tag 3

- ▶ 50 g Ansatz vom Vortag
- ▶ 50 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 50 g Roggenmehl Vollkorn (Bio)

Den Vortages-Ansatz mit dem Wasser schaumig schlagen, das Mehl einrühren und diesmal für 12 Stunden im locker verschlossenen Glas warm stellen. Den Vorgang nach 12 Stunden wiederholen. In dieser Zeit sollte deutlich Aktivität sichtbar sein.

Tag 4

- ▶ 50 g Ansatz vom Vortag
- ▶ 50 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 50 g Roggenmehl Vollkorn (Bio)

Jetzt geht es etwas intensiver zur Sache. Wie an den Vortagen wird wieder aufgefrischt, diesmal aber in 6-Stunden-Intervallen. Entsprechend sollte eine Steigerung der Aktivität wahrnehmbar sein. Mit

der letzten Auffrischung ist das Ziel erreicht, der Sauerteig sollte ein Brot treiben können. Fortan gehört das Anstellgut, wie man diesen kleinen Sauerteig-Vorrat nennt, in den Kühlschrank. Dort verlangsamt sich die Aktivität und der Sauerteig überlebt ein bis zwei Wochen ohne neuerliche Auffrischung. Für die kann nun jedes beliebige Mehl verwendet werden. Der ideale Zeitpunkt für den Kühlschrank ist erreicht, wenn sich der Teig nach der letzten Auffrischung leicht nach oben wölbt.

Auf dem Weg vom ersten Ansatz zum fertigen Sauerteig geht die Masse durch verschiedene Geruchs-Stadien. Das kann von angenehm säuerlich bis zu verfaulten Eiern oder Erbrochenem reichen. Alles völlig normal. Da ringen Mikroorganismen um die Vorherrschaft im Brei. Nur wenn sich Schimmel zeigt, muss von vorn begonnen werden.

Sollte der Sauerteig an einem Tag nicht die beschriebene Aktivität zeigen, kann der Tag einfach wiederholt werden, bevor es zum nächsten Schritt geht. So gibt man den Mikroorganismen noch etwas mehr Zeit.

Aufgefrischt wird der Sauerteig mindestens alle zwei Wochen, besser wöchentlich und wenn der Trieb etwas schwächelt, dann auch vorübergehend in kürzeren Intervallen. Das ist wichtig, denn über Kurz oder Lang geht den Mikroorganismen das Futter aus. Neues bekommen sie über die Auffrischung. Die Fütterung erfolgt nach diesem Schema:



Geriebener Apfel beschleunigt die Prozesse. Man kann ihn weglassen. Dann sollte Tag 2 einmal wiederholt werden, bevor es zum nächsten Schritt geht

- ▶ 10 g Anstellgut (aus dem Kühlschrank)
- ▶ 50 g Wasser (warm)
- ▶ 50 g Wunschmehl

Anstellgut und Wasser schaumig schlagen, dann das Mehl einrühren. Die Masse im locker verschlossenen Glas warm (25-30°C) gehen lassen und in den Kühlschrank stellen, sobald sich der Sauerteig leicht nach oben wölbt.

Wer den Charakter des Sauerteiges ändern möchte, kann die Verhältnismäßigkeit der drei Zutaten auch etwas verschieben. So führt – neben hellerem Mehl – mehr Anstellgut zum Beispiel zu milderem Aroma. In diesem Fall frisch man wie folgt auf:

- ▶ 50 g Anstellgut
- ▶ 50 g Wasser (warm)
- ▶ 50 g Mehl

Eine festere Führung stärkt die Hefen und damit den Trieb. Beispiel:

- ▶ 30 g Anstellgut
- ▶ 40 g Wasser (warm)
- ▶ 50 g Mehl

Die Möglichkeiten sind variabel, Versuch macht klug, der eigene Geschmack entscheidet. Allerdings braucht es immer einige Auffrischungen, bis der Sauerteig seinen Charakter ändert. Hilfreich ist es dann, die Parameter auch beizubehalten. Mikroorganismen gewöhnen sich an ihr Umfeld. Der Stabilität der Kultur tut es gut, nicht ständig Veränderung zu erfahren.

Anstellgut fürs Backen kann dann jeweils aus dem Kühlschrank-Glas entnommen werden. Eine vorherige Auffrischung ist nicht nötig, wenn der Sauerteig regelmäßig gepflegt wird. 🍴

VIDEO

Ein Video-Tutorial dieser Anleitung gibt es in der Facebook-Gruppe zum Magazin **BROT**: www.facebook.com/groups/brotforum

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

Text: Sebastian Marquardt

Alle wichtigen Fragen
kompetent beantwortet

F.A.Q.* Sauerteig

Sauerteig – für einige Menschen ist er täglicher Backbegleiter, für andere ein Respekt einflößendes Mysterium. Eines, um das sich wiederum einige Mythen ranken. Dabei sind die Dinge relativ einfach. Gemeinsam mit den Mitgliedern der BROT-Facebook-Gruppe hat die Redaktion einen umfassenden Fragenkatalog zum Thema Sauerteig erstellt. All diese Fragen werden hier beantwortet – vollständig, kompetent, zeitgemäß und praxistauglich.

*Frequently Asked Questions – Häufig gestellte Fragen



Sauerteig entsteht durch Fermentation eines Mehl-Wasser-Gemischs



Grundsätzliches

Was ist Sauerteig?

Sauerteig nennt man das gegorene Gemisch von Mehl und Wasser. Darin laufen parallel zwei Fermentations-Prozesse ab. Getreide-eigene Enzyme zerlegen Stärke in Zucker, genauer: in Glucose (Einfachzucker) und Maltose (Zweifachzucker). Dieser Zucker wiederum dient den hauptsächlich im Sauerteig vertretenen Mikroorganismen – Hefen sowie Milchsäurebakterien – als Nahrung. Diese wird von ihnen verstoffwechselt. Von den Hefen zu Alkohol sowie Kohlendioxid. Damit sorgen sie für die Lockerung des Teiges. Bei den Milchsäurebakterien (Laktobazillen) wird grob in zwei Stämme unterschieden. Die homofermentativen produzieren per Glykolyse fast ausschließlich Milchsäure. Ihre heterofermentativen Geschwister gehen den Pentosephosphatweg. Auf diesem produzieren sie Essigsäure, Kohlendioxid sowie Alkohol. So bringen Laktobazillen Lockerung und Aroma in den Teig. Alle Fermentations-Prozesse laufen anaerob ab, benötigen also keinen Sauerstoff.

Was ist der Unterschied zwischen wildem Sauerteig und Reinzucht-Sauerteig?

Bei wilden Sauerteigen, sogenannten Spontansauern, werden die Mikroorganismen natürlich kultiviert. Sie kommen über die Schalenanteile des Mehls in den Teig. Unter den richtigen Temperaturbedingungen vermehren sich vor allem jene Mikroorganismen, die im Sauerteig gewollt sind. Das saure Umfeld unterdrückt ungewollte Kulturen. Bis zu tausend und mehr verschiedene Mikroorganismen-Kulturen finden sich in einem Spontansauer. Demgegenüber nutzt die professionelle Bäckerei mehrheitlich Reinzucht-Sauerteige. Diese werden unter



Die Darmflora freut sich über das, was ihr der Sauerteig zuspielt

Laborbedingungen fermentiert und enthalten lediglich die notwendigen Kulturen. Ihre Zahl ist niedrig einstellig, kann aber variieren.

Stimmt es, dass Sauerteigbrote besonders gesund sind?

Durch Sauerteig sinkt der pH-Wert des Brotes und die Bildung von Capronsäure oder Phenyl-Milchsäuren wird gefördert. Während des Gärprozesses entstehen zudem antimikrobielle Stoffwechselprodukte. Beide Effekte hemmen die Schimmelbildung. Daneben werden Diacetyl, Acetaldehyd oder Wasserstoffperoxid gebildet. Auch sie wirken antimikrobiell. Zudem wird durch den Sauerteig Phytinsäure im Getreide abgebaut. Diese Säure bindet die

Lievito Madre ist die Hefe-betonte italienische Schwester des Sauerteigs



Das Alter hat keinen direkten Einfluss auf die Triebkraft eines Sauerteigs

Mineralien des Korns. Ihr Abbau macht sie für den Menschen verfügbarer. Mehr Nährstoffe also für den Körper. Der freut sich ohnehin schon über den niedrigen glykämischen Index, also die langsamere Aufnahme von Glucose im Blut während der Verdauung. Letztlich finden sich im Sauerteig Kulturen wie der *Lactobacillus sanfranciscensis*, die sogenannte Exopolysaccharide bilden. Sie fördern das Wachstum von Bifidobakterien im Darm. Ein Plus für die Darmflora.

Was ist der Unterschied zwischen Sauerteig und Lievito Madre?

Im Grunde sind beides Sauerteige, die Milchsäure-Bakterien sowie Hefe enthalten. Gleichwohl gibt es einen großen Unterschied. Die Italienerin Lievito Madre (LM) ist deutlich milder als der klassische Sauerteig. Sie eignet sich daher besser für süße Gebäcke, bringt im Umkehrschluss nicht viel Säure in herzhaftere Brote. Das liegt an der Art, wie LM gepflegt wird. Nämlich fest – mit einer sehr hohen Menge

Anstellgut, ebensoviel Mehl und halb soviel Wasser. Im Verhältnis 2:2:1 werden diese drei Zutaten verknetet. Damit begünstigt man die Entwicklung der Hefen. Beträgt das Milchsäurebakterien/Hefen-Verhältnis in einem klassischen Sauerteig etwa 90:10, ist es in der LM umgekehrt. Hier dominieren die Hefen mit etwa 90:10.

Was ist der Unterschied zwischen Anstellgut und Sauerteig?

Es gibt keinen. Das sind im Grunde zwei Namen für dasselbe. Anstellgut nennt man den Sauerteig, der klassisch im Kühlschrank schlummert und auf seinen Einsatz wartet. Man benutzt ihn, um mit Wasser sowie Mehl den Sauerteig fürs Brot anzusetzen.

Wofür benötigt man welchen Sauerteig?

Während sich Lievito Madre für milde und süße Gebäcke anbietet, ist der klassische Sauerteig eher in der herzhaften Küche zuhause. Hier wiederum kann er aber flexibel eingesetzt werden. Ein Weizenbrot kann man mit Roggen-Sauerteig ansetzen, ein Roggenbrot mit Dinkel-Sauerteig. Den Mikroorganismen ist es relativ egal, welches Mehl sie zu Futter bekommen. Hauptsache Nahrung.

Ist alter Sauerteig triebstärker als junger?

Es gibt keinen direkten Zusammenhang zwischen der Triebstärke eines Sauerteigs und seinem Alter. So kann ein frisch hergestellter Sauerteig bereits sein erstes Brot ohne Backhefe-Zusatz treiben. Andererseits kann auch ein uralter Sauerteig mal Schwächeperioden haben, in denen er ein wenig Unterstützung braucht. Die Triebfähigkeit wird von Harmonie sowie Aktivität der Kulturen im Sauerteig bestimmt. Die können vom Start weg stimmig sein. Je besser ein Sauerteig gepflegt wird, desto stabiler ist er. Insofern mag die Legende da ihren Ursprung haben, dass ein älterer Sauerteig besser treibt. Ein Naturgesetz ist das nicht.

Mein Sauerteig wurde vor 120 Jahren in den Anden angesetzt. Ist er besonders?

Ja und nein. Besonders ist, dass ein Ansatz über so lange Zeit ordentlich gepflegt wurde. Der Sauerteig selbst hat mit seinem Ursprung

nicht mehr viel gemein. Die Zusammensetzung der Mikroorganismen wird vom verwendeten Mehl sowie den Umweltbedingungen des Aufenthaltsortes bestimmt. Wer also einen Sauerteig aus den Anden zwei Monate in Berlin pflegt, hat keinen Anden-Sauerteig mehr, sondern einen Berliner, der sich den dortigen Bedingungen angepasst hat. Die Mikroorganismen werden durch die Pflege eines Sauerteigs stetig ausgetauscht. Biologisch ist kein Sauerteig älter als einige Wochen.

Kann man mit Sauerteig „hefefrei“ backen?

Nein. Die wesentlichen Kulturen im Sauerteig sind Milchsäurebakterien und Hefen. Nur entspringen die Hefen im Sauerteig keiner Fabrik, sondern sind wilde Hefen aus der Umgebung. Die findet man im Grunde auf allen organischen Oberflächen – auf der menschlichen Haut ebenso wie auf einer Apfel- oder Getreidekorn-Schale. Diese natürlichen Hefen werden im Sauerteig kultiviert.

Wie kann ich Hefe in einem Rezept durch Sauerteig ersetzen?

Dafür gibt es keine feste Formel. Die kann es nicht geben, weil jeder natürliche Sauerteig andere Reifezeiten hat. Im Internet kursieren Formeln für den Austausch von Triebmitteln. Sie können einen Anhaltspunkt geben, aber keine Sicherheit. Wichtig ist, sich das jeweilige Rezept anzusehen und daraus die die erforderlichen Schlussfolgerungen zu ziehen.

Was bedeutet „Sauerteigführung“?

Damit ist nicht mehr gemeint als die Art, einen Sauerteig zu pflegen. Ihn fest zu führen bedeutet, ihn mit mehr Mehl als Wasser zu füttern. Ihn mehrstufig führen meint, ihn in Etappen aufzufrischen.

Wozu braucht man mehrstufige Führungen?

Gerade wenn ein Sauerteig etwas lahm ist, kann man ihn mit einer mehrstufigen Führung auf Trab bringen. Denn jede Auffrischung bringt mehr Aktivität in die Mikroorganismen. Hat man bereits einen sehr aktiven Sauerteig, ist die mehrstufige Führung nicht notwendig, aber eine ganz witzige Spielerei.



Mit Sauerteig kann man auf industrielle Hefe verzichten

Welcher Sauerteig gehört in welches Brot?

Das ist egal. Roggenbrot lässt sich mit Weizen-Sauerteig ebenso treiben wie Weizenbrot mit Roggen-Sauerteig.

Wie soll Sauerteig riechen?

Während des Ansatzens kann ein Sauerteig nach Tod und Verderben riechen. In diesem Stadium kämpfen verschiedene Bakterienstämme um die Vorherrschaft im Teig. Ist der Sauerteig „fertig“, sollte Fäulnis kein wahrnehmbares Aroma mehr sein (obwohl auch das in Anklängen immer wieder möglich und kein Problem ist). Je nachdem, wie

man seinen Sauerteig führt, sind bei eher sauren Vertretern Essignoten wahrzunehmen, während mildere Sauerteige eher einen Hauch von Joghurt spüren lassen. Auch fruchtige Aromen, wie reifer Apfel, sind möglich. Alles in allem sollten die Gerüche nie stechend oder unangenehm sein. Dann ist etwas aus dem Gleichgewicht geraten.



Gesunder Sauerteig riecht fruchtig, etwa nach Joghurt, mit leichten Essig-Anklängen

Muss Roggen immer mit Sauerteig gebacken werden?

Nein. Das war mal so und wird in Bäckereifachschulen auch heute noch so gelehrt. Allein wahr ist es nicht. Der

Grund für die Behauptung liegt in der Vergangenheit. Da war der Roggen enzymatisch sehr aktiv. Enzym-Aktivität ist wichtig im Teig. So zerlegen Amylasen zum Beispiel die Stärke des Mehls in Zuckermoleküle. Diese sind dann Nahrung für die Hefen und Laktobazillen. Ohne Enzymatik also keine Fermentation. Wenn die Enzyme nun aber zu aktiv sind, wird in zu kurzer Zeit zu viel Stärke zu Zucker abgebaut. Im Ergebnis bleibt zu wenig davon für die Teigstruktur erhalten. Aus dem Ofen kommt ein innen klitschiger Ziegelstein. Genau das passierte früher bei Roggen. Sauerteig zügelt die Enzym-Aktivität. Entsprechend mussten Roggenteige versäuert werden, um backfähig zu sein. Moderner Roggen ist deutlich weniger Enzym-aktiv. Entsprechend kann er problemlos mit Hefe gebacken werden. Aromatisch wird das allerdings erst mit langer Teigruhe interessant. Denn ein schnell mit Hefe getriebenes Roggenbrot ist geschmacklich eher fad.



Übel riechen darf ein Sauerteig, aber Schimmel ist sein Tod



Für die Züchtung von Sauerteig empfiehlt sich Bio-Vollkornmehl

Was ist Versäuerung?

Mit Versäuerung ist die Behandlung des Mehls mit Sauerteig gemeint. So legt man in Rezepten zum Beispiel fest, wieviel Prozent des Mehls vorab zu versäuern sind. In der Regel empfiehlt sich die Versäuerung von 20 bis 40 Prozent des insgesamt im Teig verwendeten Mehls in einem Vorteig.

Züchtung

Gehört der Sauerteig-Ansatz in den Müll, wenn er nach unangenehm nach Essig oder Erbrochenem riecht?

Auf gar keinen Fall. Das Mehl, mit dem der Sauerteig angesetzt wird, enthält eine Vielzahl von Mikroorganismen. Darunter sind gewollte und gebrauchte, aber auch einige, die man nicht haben will. Gerade um Tag drei herum herrscht reges Treiben im Ansatz und die verschiedenen Stämme kämpfen um die Vorherrschaft im Sauerteig. Das muss nicht, kann aber übel riechen.

Stechende Noten von Essig, Fäulnis oder Erbrochenem sind kein Problem. Am Ende setzen sich genau jene Kulturen durch, die man haben möchte. Sie produzieren ausreichend Säure, um ungewollte Bakterien zu hemmen. Lediglich Schimmel ist ein Abbruch-Grund. Hat man den im Ansatz, muss man neu beginnen.

Lässt sich Sauerteig umzüchten?

Problemlos. Wer einen Roggen-Sauerteig besitzt, aber lieber einen Weizen-Sauerteig hätte, wechselt einfach das Mehl. Nach einigen Auffrischungen sind vom Roggen nur maximal noch Spuren enthalten. Das funktioniert so in jede Richtung. Da sich die Mikroorganismen in ihrem Umfeld aber einrichten, ist es für eine stabile Kultur wichtig,



Die Legende lebt fort. Aber in Wahrheit muss Roggenmehl nicht versäuert werden

dann bei einem Mehl zu bleiben. Am besten auch bei einer Type. Der ständige Wechsel bringt Unruhe in den Sauerteig und sorgt in der Tendenz für Instabilität.

Kann man aus einer Lievito Madre einen Sauerteig machen und umgekehrt?

Ja und nein. Durch die Veränderung der Auffrischung lässt sich der Charakter des Sauerteigs verändern. Bis man aber einen klassischen Vertreter hat, sind viele Auffrischungen nötig. Der Charakter des Sauerteigs ändert sich nur langsam.

Mit welchem Mehl sollte Sauerteig angesetzt werden?

Das Getreide ist zunächst unwichtig. Alle klassischen Brotgetreide lassen sich verwenden. Die Erfahrung zeigt aber, dass Roggen unter ihnen das gutmütigste ist. Daher

wird er empfohlen. Wichtig ist vielmehr die Nutzung von Bio-Vollkornmehl. Denn all die Mikroorganismen, die den Sauerteig ausmachen, sitzen auf der Schale der Getreidekörner. Im weitgehend unbehandelten Vollkornmehl ist sie komplett mit vermahlen und bringt die maximale Anzahl an Hefen sowie Bakterien in den Teig. Je heller das Mehl, desto weniger Schale enthält es. Die so geminderte Zahl der Mikroorganismen macht es schwieriger, sie zu kultivieren. Bei der späteren Pflege spielt die Mehl-Type keine so entscheidende Rolle mehr.

Kann man Sauerteig mit Hefewasser ansetzen?

Menschen, die bereits ein Hefewasser besitzen, steht hier eine Abkürzung zur Verfügung. Mischt man das Hefewasser mit Vollkornmehl, vermehren sich die Hefen darin, Laktobazillen kommen übers Mehl hinein. Nach wenigen Auffrischungen (die dann mit normalem Wasser) hat man einen lupenreinen Sauerteig.

Genügt Leitungswasser für das Ansetzen des Sauerteiges?

Das Leitungswasser ist in Mitteleuropa hinreichend sauber, um Sauerteige damit anzusetzen. Manchmal sogar ein wenig zu sauber. Bei starker Chlorzugabe kann diese die Fermentationsprozesse hemmen. Dann empfiehlt sich Mineralwasser.

Was tun, wenn der Sauerteigansatz wieder und wieder zu schimmeln beginnt?

Manchmal steckt das Problem im Mehl. Wenn Neuansätze von Sauerteig wiederholt um den dritten Tag herum zu schimmeln beginnen, kann ein Wechsel des Mehls hilfreich sein.

Pflege

Was ist mit Füttern gemeint?

Pflege, Auffrischung oder Fütterung sind drei Begriffe für denselben Vorgang. Anstattgut wird mit Wasser und Mehl vermischt. Das gibt den Mikroorganismen frisches Futter und hält den Sauerteig am Leben.

Worin bewahrt man Sauerteig am besten auf?

Der beste Platz für einen Sauerteig ist ein Glas. Dann haben die Mikroorganismen ein wenig Ausblick zum Genießen. Viel wichtiger aber: Sie produzieren Milch- und Essigsäure. Da ist der dauerhafte Kontakt mit Plastik nicht ratsam. Das Material wird von den Säuren angegriffen. Metall ist eine Option, obgleich nicht die beste. Das Glas sollte verschlossen sein, damit die Oberfläche des Sauerteigs nicht verhautet. Da sich bei der Fermentation im Glas Gär-gase bilden, empfiehlt es sich aber, Deckel nur lose aufzulegen oder locker aufzuschrauben. So können die Gase jederzeit entweichen und es baut sich kein Druck auf.

Wie oft muss der Sauerteig aufgefrischt werden?

Pflege-Intervalle sind eine individuelle Entscheidung. Jede Pflege macht den Sauerteig aktiver und bringt neuen Schwung in die Mikroorganismen. Wer also täglich füttert, züchtet einen eher hyperaktiven Kandidaten. Vergeht zwischen den Auffrischungen zu viel Zeit, werden die Mikroorganismen nicht nur schwerfälliger, sie finden womöglich nicht mehr ausreichend Nahrung und sterben. Bewährt hat sich ein wöchentliches Intervall. Mindestens zweiwöchentlich sollte die Fütterung aber stattfinden. Wer länger aussetzen muss, verschiebt das Mehl-Wasser-Verhältnis zugunsten



Sauerteig wird am besten im Glas aufbewahrt



Mit Hefewasser lässt sich schnell ein Sauerteig ansetzen



Das Verhältnis von Mehl und Wasser bestimmt die Fermentations-Geschwindigkeit

des Mehls. So haben die Mikroorganismen mehr Futter, dass sie aber langsamer verstoffwechseln.

Wie wird Sauerteig aufgefrischt?

Bei der Auffrischung wird Anstellgut mit Mehl und Wasser vermischt. Das Gemisch lässt man bei einer Temperatur zwischen 20 und 30°C gehen, bis sich der Teig nach oben wölbt. Dann geht es in den Kühlschrank, wo die Kälte die Aktivität der Mikroorganismen verlangsamt. Der Reifeprozess setzt sich also weiter fort, nur nicht so schnell wie im Warmen.

In welchem Verhältnis Anstellgut:Mehl:Wasser frischt man auf?

Das Verhältnis der Auffrischung ist Geschmackssache. Je mehr Anstellgut (ASG) man nimmt, desto schneller reift der Sauerteig. Das unterstützt tendenziell des milde Aroma. Das Verhältnis kippt aber dann, wenn man dem Anstellgut zu wenig neue Nahrung zuführt. Dann bleibt den Mikroorganismen zu wenig Nahrung und es muss bald wieder gefüttert werden. Bewährt haben sich ASG:Mehl:Wasser-Verhältnisse von 1:5:5 bis 1:1:1. Dabei kommen Wasser und Mehl immer in gleichen Teilen zum ASG. Allerdings ist Wasser eine weitere Variable. Es bestimmt – neben der Temperatur – die Geschwindigkeit



Fusel ist ein Zeichen für Futtermangel, aber ungefährlich



Kahmhiefen werden gern mit Schimmel verwechselt, sind aber nur ein stummer Schrei nach Nahrung

der Fermentation. Weniger Wasser bedeutet – ebenso wie niedrigere Temperaturen – langsamere Fermentation, mehr Wasser beschleunigt sie. Je fester der Sauerteig ist, desto länger benötigen die Mikroorganismen dafür, das Mehl zu verstoffwechseln. Entsprechend empfiehlt es sich gerade bei längeren Auffrischungsintervallen, etwas weniger Wasser als Mehl mit dem Anstellgut zu vermischen.

Was passiert, wenn sich Schimmel bildet?

Schimmel ist der Tod eines Sauerteigs. Zeigt er sich an der Oberfläche, haben sich die Sporen längst im Teig verteilt. Ein schimmelnder Sauerteig ist nicht zu retten.

Was tun, wenn sich auf der Oberfläche Kahmhiefen gebildet haben?

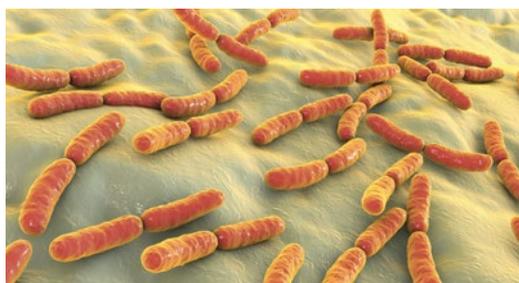
Kahmhiefen sind ein stummer Schrei nach Nahrung. Die Bildung einer Kahmhaut macht einen oxidativen Stoffwechsel möglich, bei dem Nährstoffe aus der Luft aufgenommen werden können. Optisch ist sie gelegentlich mit Schimmel verwechselbar. Bei genauerer Betrachtung fehlt ihr aber die Flauschigkeit der Pilzkultur. Haben sich Kahmhiefen gebildet, nimmt man die mit einem Löffel ab und frischt den Sauerteig auf.

Was ist die graue Flüssigkeit auf dem Sauerteig?

Ein Nebenprodukt der Stoffwechsellätigkeit im Sauerteig ist Fusel, eine schmutzige aussehende graue bis schwarze Flüssigkeit, die sich auf der Oberfläche absetzt. Das Gemisch von Alkohol und Wasser ist ein Zeichen, dass der Sauerteig aus Nahrungsmangel den Stoffwechsel weitgehend eingestellt hat. In dem Fall kippt man den Fusel ab und entnimmt für die Auffrischung etwas Sauerteig aus der unteren Hälfte.

Was tun, wenn der Sauerteig für längere Zeit nicht gefüttert werden kann?

Wasser bestimmt das Tempo der Fermentation. Wer Zeit gewinnen will, verringert den Wasseranteil im Sauerteig. Bei gleich viel Mehl und Wasser übersteht er problemlos zwei Wochen. Ist der Zeitbedarf höher, empfiehlt sich Wasserreduktion. Je fester der Sauerteig wird, desto



Laktobazillen bestimmen die Säure des Sauerteigs, die lässt sich steuern



Die Größe der Blasen sagt nichts über die Qualität des Sauerteiges

länger hält er ohne neuerliche Auffrischung aus. Das geht bis hin zum sogenannten Verkrümeln. Ein Sauerteig, der frisches Mehl bekommen hat und mit ihm so wenig Wasser, dass man ihn von Hand verkrümeln kann, überlebt auch sechs Monate. Wichtig ist, ihn einige Stunden warm anspringen zu lassen. So beginnen die Mikroorganismen ihre Tätigkeit, die dann im Kühlschrank verlangsamt wird.

Wie steuert man die Säure/den Geschmack des Sauerteigs?

Im Sauerteig tummeln sich mehr als tausend Mikroorganismen-Kulturen. Wichtigste Bewohner sind Milchsäurebakterien (Laktobazillen). Sie sorgen neben den Hefen für einen Teil des Triebes und vor allem für das Aroma. Grob einteilen lassen sie sich in zwei Stämme. Homofermentative Laktobazillen produzieren Milchsäure. Sie geben dem Sauerteig ein Joghurt-ähnliches, mildes Aroma und werden im Temperaturbereich zwischen 25 und 30°C gefördert. In diesem fühlen sich auch Hefen wohl und vermehren sich schneller. Wo sie aktiver sind, verläuft die Fermentation schneller, dem Teig bleibt nicht so viel Zeit zum Säuern.



Żurek ist eine klassische polnische Suppe, in der Sauerteig als Grundlage dient

Das, was Menschen als sauren Geschmack wahrnehmen, ist Essigsäure. Sie wird von den heterofermentativen Laktobazillen neben Alkohol und Kohlendioxid produziert. Diese Milchsäure-Bakterien mögen es etwas kühler, im Bereich von 20 bis 25°C. In dem arbeiten die Hefen auch langsamer, geben dem Teig also mehr Zeit zum Säuern. Ableiten lässt sich daraus die Faustformel: Je wärmer ein Sauerteig zwischen Auffrischung und Kühlschrank steht, desto triebstärker wird er und desto milder sein Aroma. Dabei liegt die Spanne zwischen 20 und 30°C. Darunter ist es eher ein wenig zu kalt, darüber wird es den Hefen zu warm.

Wie rette ich einen Sauerteig, der im Kühlschrank vergessen wurde?

Sauerteige können zuweilen ganz schön zäh sein. Erst kürzlich berichtete ein Mitglied der BROT-Facebook-Gruppe von einem Sauerteig, der nach sechs Monaten im Kühlschrank aufgefrischt wurde und durch Auffrischung umgehend wieder zum Leben erwachte. Im Grunde bleibt nur, es auszuprobieren – mit klassischer Auffrischung. Helfen kann es, dabei viel Luft einzuschlagen. Zum Beispiel, indem Anstellgut und Wasser mit einem Schneebesen oder auch per Handrührgerät schaumig geschlagen werden. Der Sauerstoff fördert die Vermehrung der Mikroorganismen.

Mit welchem Mehl sollte Sauerteig gefüttert werden?

Grob gesagt ist das egal. Wegen der Mikroorganismen auf der Kornschale empfiehlt sich zum Ansetzen eines Sauerteiges immer Vollkorn-



mehl. Danach darf es jede Type sein. Dabei gilt: Je heller das Mehl (also je niedriger die Typen-Zahl), desto milder wird der Sauerteig. Denn je dunkler es ist, desto mehr Schalenanteil enthält es, desto größer der Nachschub an neuen Mikroorganismen. Hat man sich für ein Mehl entschieden, sollte man bei dem auch möglichst bleiben. Das ist der Stabilität des Sauerteigs dienlich.

Wie lassen sich die Reste nach dem Füttern verwerten?

Für die Resteverwertung gibt es unzählige Rezepte. Die einfachste Variante ist sicher, sie als Aroma-Beigabe zum Hauptteig eines beliebigen Brotes zu geben. Von Crackern bis hin zu Suppe lassen sich überdies viele kreative Dinge aus altem Sauerteig herstellen. Nicht zuletzt ist er – verdünnt in Wasser – ein hervorragender Dünger für Zimmer- und Balkonpflanzen oder den Garten.

Ändert sich das Aroma, wenn zwischendurch mit einem anderen Mehl gefüttert wird?

Herausragend sensible Gaumen mögen Schwankungen im Aroma feststellen, wenn

mal mit einem anderen Mehl gefüttert wurde. Die durchschnittliche menschliche Zunge dürfte das nicht wahrnehmen.

Woran erkennt man, dass es dem Sauerteig gut geht?

Erste Indikatoren sind Geruch, Geschmack und Optik. Zeigt sich der Sauerteig von Blasen durchsetzt (ob sie klein oder groß sind, spielt absolut keine Rolle), riecht dabei angenehm und hinterlässt auf der Zunge einen mehlig-sauren Geschmack, ist alles in bester Ordnung. Treibt er dann auch das Brot in den gewohnten Zeiten, stimmen offensichtlich alle Parameter. Erst wenn sich eines davon ändert, ist Obacht angesagt. Aber auch dann lässt er sich über Auffrischungen in kurzen Intervallen in der Regel schnell wieder ins Gleichgewicht bringen.

Wann ist der Sauerteig nicht mehr zu retten?

Schimmel ist das Ende eines Sauerteigs. Und auch wenn Rettungsmaßnahmen keine Wirkung zeigen, muss man sich von ihm verabschieden.

Anzeigen

Brot Laden

Origine France Garantie

BROTLeinen

Lassen Sie Ihre Teiglinge für Baguettes, Ciabatta, Brötchen und Kleingebäcke, geschützt vor Austrocknung, unter optimalen Reife-Bedingungen ruhen

Bestellung:
www.brot-magazin.de/einkaufen
 040/42 91 77-110

MANZ
 DEUTSCHE ■ BACKOFEN ■ MANUFAKTUR

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

Besuchen Sie unsere Backofenwelt mit mehr als 60 Ofenmodellen und professionellem Zubehör!
 Mo-Fr 8-17 | Sa 9-13 Uhr

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

HAUSSLER

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, Saaten und Backmischungen runden das umfangreiche Sortiment ab.

Webshop und Homepage:
www.backdorf.de
 88499 Heiligkreuztal · Tel. 073 71/93 77-0



Lahmt der Sauerteig, kann es helfen, mit einem Schneebesen oder Handrührgerät kräftig Sauerstoff einzuschlagen

Womit lässt sich lahm gewordener Sauerteig retten?

Jede Auffrischung regt die Mikroorganismen an und bringt wieder Aktivität in den Sauerteig. Daher ist sie das erste Mittel der Wahl. Und zwar gern in kürzeren Intervallen – täglich oder sogar mehrmals täglich. Reifen sollte er dann zunächst möglichst warm, zwischen 25 und 30°C. Ein besonders wirksames Mittel ist es, Anstellgut und Wasser zunächst schaumig zu schlagen, zum Beispiel mit einem Handrührgerät. Das bringt ordentlich Sauerstoff in das Gemisch, bevor das Mehl hinzukommt. Die eigentliche Fermentation läuft zwar anaerob ab, also ohne Sauerstoff. Der regt aber die Fortpflanzung der Mikroorganismen an. Führt all das nicht zu einer Reaktion, lässt der Sauerteig sich nicht mehr retten. Das Hinzufügen von Backhefe oder Hefewasser ist jedenfalls kein probates Mittel, weil es sich in beiden um gänzlich andere Kulturen handelt.

Was tun, wenn der Sauerteig zu sauer ist?

Gegen zu starke Säurenoten hilft Wärme. Reift der Sauerteig nach seiner Fütterung im Temperaturbereich von 25 bis 30°C, fördert das die Hefen sowie jene Milchsäure-Bakterien, die Milchsäure produzieren. Beides ist einem milden Aroma zuträglich.

Kann Sauerteig direkt aus dem Kühlschrank benutzt werden?

Das hängt vom Sauerteig ab. Schlummert er dort bereits mehrere Wochen, ist die Aktivität der Mikroorganismen so stark verlangsamt, dass ein vorheriges Auffrischen ratsam erscheint. Wer aber eine stabile Kultur einmal wöchentlich auffrischt, kann das Anstellgut jeweils aus dem Kühlschrank nehmen, ohne vorher füttern zu müssen. Da Weizen-Sauerteige manchmal dazu neigen, etwas schwierig und lustlos zu sein, wird in anspruchsvollen Rezepten oft dazu geraten, (mehrfach) aufgefrishtes Anstellgut zu nutzen. Damit geht man auf Nummer sicher.

Wann kommt der Sauerteig nach der Auffrischung in den Kühlschrank?

Je wärmer der Sauerteig steht, desto schneller laufen die Fermentationsprozesse ab. Auch der Kühlschrank stoppt sie nicht, die Kälte ver-



Wer oft mit Sauerteig arbeitet, bereut die Anschaffung eines Gärautomaten nicht



Ältere Backöfen erzeugen bei eingeschalteter Lampe etwa 30°C, mit moderner LED-Beleuchtung funktioniert das nicht

langsam sie nur sehr. Daher sollte das Anstellgut nicht erst bei voller Reife, also wenn es fast schon wieder in sich zusammenfällt, in die Kühlung gehen. Der ideale Zeitpunkt ist erreicht, wenn sich der Teig leicht nach oben wölbt. An dieser Stelle haben sich die Mikroorganismen bereits ordentlich vermehrt und sind hinreichend aktiv. Der Wechsel in den Kühlschrank verlangsamt das nun alles. Es ist noch ausreichend Nahrung da und der Sauerteig kann ein bis zwei Wochen stehen, ohne dass es einer neuerlichen Auffrischung bedarf.

Bei welcher Temperatur sollte der Sauerteig nach dem Auffrischen reifen?

Ideal ist der Temperaturbereich zwischen 20 und 30°C. Welche Temperatur genau in diesem Bereich zu bevorzugen ist, hängt vom gewünschten Aroma ab.

Wo findet man die notwendigen Temperaturen?

Wer regelmäßig mit Sauerteig arbeitet, wird die Anschaffung einer Gärbox nicht bereuen.

Im Kühlschrank werden die Fermentations-Prozesse verlangsamt, nicht gestoppt



Die Menge des Anstellguts bestimmt die Geschwindigkeit der Sauerteig-Gärung

geschmacklich milder, wenn man weitere Hefe zugibt. Im Anstellgut selbst bewirkt Hefe nichts. Sie bringt einen vollkommen anderen Stamm an Hefepilzen mit, der sich im Sauerteig nicht ansiedeln lässt.

Einsatz

Wie alt muss der Sauerteig sein, damit man ihn ohne Zusatz von Backhefe nutzen kann?

Ist der Prozess der Anzucht von Sauerteig abgeschlossen (in der Regel 5 bis 7 Tage nach dem ersten Ansetzen), kann er sofort ohne den Zusatz von Backhefe ein Brot treiben. Kann er das nicht, liegt der Grund nicht in seiner Jugend allein. Dann hat sich schlicht noch nicht das richtige Gleichgewicht aus Mikroorganismen gebildet. Das kommt dann über weitere Auffrischungen. Genauso gut kann ein älterer Sauerteig aus diesem Gleichgewicht geraten und Hefe-Unterstützung brauchen. Es ist aber keine Frage des Alters, sondern eine Frage von Aufzucht und Pflege.

Warum schwanken die Mengen eingesetzten Anstellguts in Rezepten so stark?

Die Menge des Anstellgutes in einem Rezept unterliegt zwei Faktoren: Laune und Zielstellung der Rezept-Autor(inn)en. Je mehr Anstellgut verwendet wird, desto schneller reift der Sauerteig. Wer also schneller zum Ziel kommen möchte, verwendet mehr. Bei weniger Anstellgut braucht es eben mehr Zeit.

Wie lässt sich Anstellgut vervielfachen, wenn man mehr braucht?

Hat man zum Beispiel nur 50 g Anstellgut im Haus, benötigt aber 150 g, stellt man einen vorgelagerten Sauerteig her. Zum Beispiel, indem man die 50 g mit 75 g Wasser sowie 75 g Mehl füttert. So hat man am Ende 200 g Sauerteig. 150 g davon wandern ins Rezept, die übrigen 50 g als Anstellgut zurück in den Kühlschrank.

Was tun, wenn das Rezept einen anderen Sauerteig fordert als man selbst hat?

Manche Rezepte verlangen explizit einen Roggen- oder auch einen Weizen-Sauerteig. Dabei ist das im Grunde egal. Roggenbrote lassen sich mit Dinkel-Sauerteig genauso treiben wie Weizenbrote mit Roggen-Sauerteig.

Sie erleichtert das Leben ungemein. Gerade in der Anfangszeit mag eine solche Investition womöglich noch nicht gerechtfertigt erscheinen. Da gibt es aber ausreichend Kniffe. So erzeugen ältere Haushaltsöfen mit eingeschalteter Lampe etwa 30°C. Ideal für einen milden, triebstarken Sauerteig. Neuere Modelle mit LED-Beleuchtung bleiben kalt, haben aber manchmal die Möglichkeit, sie auf 30°C zu heizen. Heizkörper sind eine Möglichkeit, wobei der Sauerteig nie direkt mit ihnen in Berührung kommen sollte. Das könnte so heiß werden, dass Hefen aus dem Leben scheiden. Besser ist etwas Abstand, zum Beispiel durch ein Brett. Eine weitere Möglichkeit ist es, eine oder zwei Flaschen mit heißem Wasser zu füllen und diese zusammen mit dem Sauerteig (im eigenen Glas) in eine Styroporbox oder unter einer Bettdecke zu platzieren.

Stimmt es, dass der Sauerteig im Aroma milder wird, wenn man etwas Backhefe zugibt?

Nein. Mit Backhefe beschleunigt man den Gärungsprozess und lässt dem Sauerteig weniger Zeit, sein säuerliches Aroma auszubilden. Insofern wird ein Sauerteigbrot



Ist der Sauerteig zu sauer, kann sich die Krume eines Weizenbrottes Gummi-artig anfühlen

Was stimmt nicht, wenn sich die Krume eines Weizen-Sauerteigbrottes wie Gummi anfühlt?

Das passiert, wenn der Sauerteig zu sauer ist, also ein hohes Maß an Essigsäure produziert. Dann fühlt sich eine Weizenkrume ein wenig wie Gummi an und man nimmt geschmacklich eine eher spitze Säure wahr. Dann hilft es, den Sauerteig einige Male warm aufzufrischen. So fördert man die Hefen sowie jene Laktobazillen, die Milchsäure produzieren.

Der Sauerteig einer Bekannten wächst viel schneller als meiner. Was mache ich falsch?

Sauerteig-Eltern vergleichen gern die Wachstumsgeschwindigkeiten ihrer Zöglinge. Da entsteht schnell der Eindruck, schnelles Wachstum sei ein Wert und Zeichen großer Triebstärke. Dem ist nicht so. Dabei gerät nämlich außer Acht, dass Zeit ein wichtiger Faktor für die Entwicklung von Aroma ist. Wer einen schnellen Brüter ins Brot gibt, wird am Ende flacheres Aroma genießen. Wenn der Sauerteig sich für einen starken Trieb Zeit nimmt, ist der Lohn dafür ein volleres und komplexeres Aroma im Brot. Hat man einen unwirschen Kandidaten daheim, so lässt sich der Fermentationsprozess zugunsten von mehr Aroma durch Salzzugabe oder niedrigere Temperaturen bremsen.

Kann man jedes Brot oder Brötchen mit Sauerteig backen?

Ja, Sauerteig ist ein universell einsetzbares Triebmittel. Allerdings stellt sich natürlich immer die Frage, wie das Gebäck schmecken soll. Hat der Sauerteig eine ausgeprägte Säurenote, ist Hefe womöglich doch die bessere Wahl für milde Frühstücks- oder süße Milchbrötchen.

Was tun, wenn man selbst nur wenig backt, der Sauerteig aber immer gepflegt werden muss?

In einem solchen Fall empfiehlt sich eine festere Führung des Sauerteigs. Also die Verwendung von mehr Mehl als Wasser bei der Auf-



Sauerteig ist ein Allrounder, kann im Grunde alle Gebäcke lockern

frischung. So haben die Mikroorganismen ordentlich Futter, der Fermentationsprozess wird aber verlangsamt. Es genügt, den Sauerteig alle zwei bis drei Wochen aufzufrischen. Verliert er über die Zeit an Triebkraft, bringt man die zurück, indem man den Sauerteig zwei- bis dreimal in kurzer Folge füttert.

Wie erkennt man, dass der Sauerteig reif für seinen Einsatz ist?

Der Teig sollte gut von Blasen durchsetzt sein, wenn man mit einem Löffel durchgeht. Untrüglich Auskunft gibt der Klopftest. Man klopft die Schüssel sanft auf einen Untergrund (die Küchenanrichte). Solange der Teig dabei nicht in sich zusammenfällt, ist er noch auf dem Weg zur vollen Reife. Hat er die erreicht, fällt er bei Erschütterung leicht in sich zusammen und sollte spätestens jetzt verbacken werden.

Säuert das Brot bei Kühlschrank-Gare stark nach?

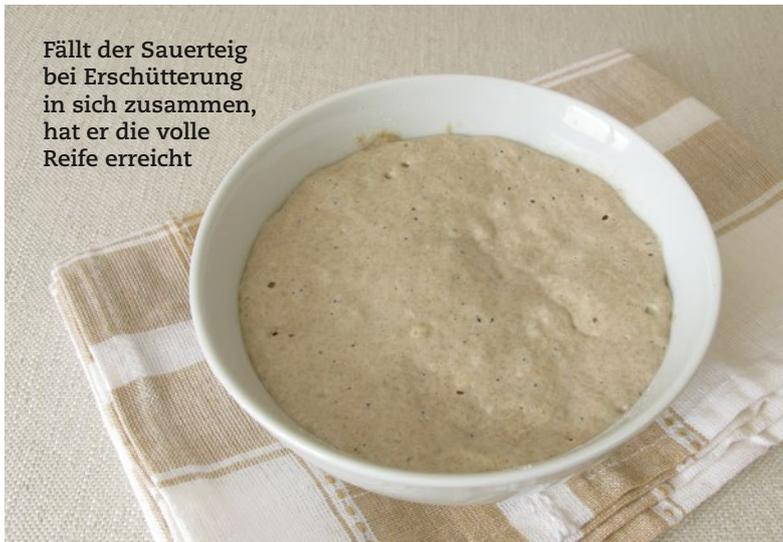
Das ist so eine kursierende Legende. Das Verhältnis der verschiedenen Mikroorganismen ist im Anstellgut definiert. In derselben Verhältnismäßigkeit wie dort vermehren sie sich im Teig. Daran ändert auch der Kühlschrank nichts. Jedenfalls nicht in einer Art, die normal-sensible Menschen geschmacklich feststellen können. Will man das Aroma eines Sauerteigs verändern, führt das über eine längerfristige Änderung der Auffrischung des Anstellgutes. Erst über den Weg mehrerer Fütterungen ändert sich der Charakter des



Salz bremst die Fermentation.
Das kann gut sein



Fällt der Sauerteig
bei Erschütterung
in sich zusammen,
hat er die volle
Reife erreicht



Zeichen, dass in der Masse nichts mehr lebt. Dieser Sauerteig ist eine reine Geschmacksbeigabe. Das aber auch in Grenzen – es handelt sich um Reinzuchtsauer, der aromatisch nicht irrsinnig viel zu bieten hat. Den Trieb muss Hefe übernehmen.



Das Einfrieren von
Sauerteig ist Glücksspiel.
Es kann gutgehen

Sauerteigs, indem die Verhältnismäßigkeit der Mikroorganismen verändert wird.

Warum wird manchmal Salz in den Sauerteig gegeben, verhindert das nicht seine Reife?

Salz ist ein Fermentations-Hemmer. In kleineren Mengen zugegeben verhindert es die Fermentation nicht. Aber es verlangsamt sie. Und genau das ist der Zweck der Salzzugabe im Sauerteig. Der gesalzene Teig benötigt mehr Zeit für die Gärung. In dieser Zeit entwickeln sich mehr Aromen. Das zeigt sich dann geschmacklich im Brot. Auf diese Weise lassen sich auch sehr aktive Sauerteige ausbremsen.

Kann man Brot mit gekauftem Sauerteig treiben?

Das ist eher unwahrscheinlich. Sauerteig unterliegt einem ständigen Prozess der Fermentation, bei der sich Gärgase bilden. Die Verpackung von Sauerteig, der wochenlang im Handel liegt, würde irgendwann platzen. Dass das nicht geschieht, ist ein sicheres

Sicherung

Lässt sich Sauerteig einfrieren?

Ja. Ob er nach dem Auftauen noch derselbe ist – das steht auf einem anderen Blatt. Hefezellen enthalten Wasser. Das zieht sich beim Abkühlen zunächst zusammen, erreicht bei 4°C seine höchste Dichte und dehnt sich dann wieder aus – um bis zu 10 Prozent. Dieser Prozess zerstört Hefezellen oft. Die Forscherinnen und Forscher von Modernist Bread haben festgestellt, dass Teige nach zwei Wochen in der Tiefkühlung signifikant an Triebkraft verlieren. Es gibt wiederum Praxisberichte, die das Gegenteil sagen. Insofern fällt das Einfrieren unter Glücksspiel. Kann gutgehen, muss aber nicht.

Kann man Sauerteig trocknen?

Auch das Trocknen ist ein Glücksspiel. Hier wird der Sauerteig dünn auf einem Backpapier ausgestrichen, luftgetrocknet und dann zerbröckelt. Bei diesem Prozess sterben Mikroorganismen – welche und wie viele das sind, bleibt unklar. Viele von ihnen sind auch erstaunlich zäh, begeben sich in einen Dämmerzustand, indem sie den Stoffwechsel einstellen, überleben aber. Holt man sie mit Mehl und Wasser zurück ins aktive Leben, kann das gutgehen. Womöglich hat man auf dem Weg aber auch zu viele Mikroorganismen verloren. Glücksspiel.

Wie lässt sich Sauerteig am besten sichern?

Die einzige verbürgt sichere Variante der Sauerteig-Sicherung ist das Verkrümeln. Hier wird aktives Anstellgut – es sollte zuvor aufgefrischt worden sein – mit relativ viel Mehl und relativ wenig Wasser zu einer sehr festen Masse verkrümelt. Das genaue Verhältnis hängt vom Mehl ab, hier kann aber gern das Gefühl sprechen. Die Krümelmasse lässt man bei Raumtemperatur 4-8 Stunden anspringen, damit die Mikroorganismen sich ernähren und vermehren, dann geht es ab in den Kühlschrank. Hier überleben sie gut und gern sechs Monate. Mindestens. 🍞



Tipp
 Nach dem Kneten den Topf zur Hälfte mit Wasser füllen und auf Stufe 10 für 10 Sekunden, Linkslauf auf Stufe 10 für 10 Sekunden und nochmal auf Stufe 10 für 10 Sekunden mixen – so sind fast alle Teigreste weg.



Dieses Rezept gelingt mit dem Thermomix

EMMER-KARTOFFEL-KRÜSTE

Rezept & Bilder: Valesa Schell

[f /groups/785749074867453/](https://www.facebook.com/groups/785749074867453/)

www.brotbackliebeundmehr.com

Teig-Zutaten

- ▶ 250 g Emmermehl Vollkorn (alternativ Dinkelmehl Vollkorn)
- ▶ 250 g Manitobamehl (alternativ Weizenmehl 550)
- ▶ 250 g Salzkartoffeln (kalt, am Vortag gekocht)
- ▶ 140 g Wasser (kalt)
- ▶ 130 g Quark (20 % Fett)
- ▶ 75 g Schmand
- ▶ 40 g Anstellgut
- ▶ 20 g Rapsöl
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 5 g Zuckerrübensirup (alternativ anderes Süßungsmittel)
- ▶ 3 g Frischhefe

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Emmer, Weizen

Triebmittel: Hefe, Sauerteig

Teigkonsistenz: mittelfest

Zeit gesamt: 21,5-23,5 Stunden

Zeit am Backtag: 1,5 Stunden

Backzeit: 50 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 200°C nach 10 Minuten

Schwaden: beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen

Kartoffeln im Brotteig schaffen eine tolle saftige Krume und bringen, zusammen mit einer langen kühlen Gare, viel Geschmack sowie Frischhaltung ins Brot. Mit dem Thermomix ist der Teig schnell fertig. Ein ideales Rezept zum Vorbereiten und für Einsteiger.

☉ Die Kartoffeln mit Schmand, Quark und 100 g Wasser in den Topf geben. Auf Stufe 7 für 10 Sekunden zerkleinern.

☉ Anschließend das gesamte Mehl sowie alle anderen Zutaten – außer Salz, Öl und dem restlichen Wasser – in den Topf geben. Auf der Teigstufe mit geschlossenem Deckel 8 Minuten verkneten. Gegebenenfalls mit dem Spatel nachschieben.

☉ Nach 4 Minuten das Salz über die Deckelöffnung dazugeben. Nach 5 Minuten den Deckel öffnen und mit dem Finger den Teig befühlen. Wenn er nicht zu sehr am Finger kleben bleibt, sondern eher trocken wirkt, die restlichen 40 g Wasser schluckweise über die Deckelöffnung dazugeben und unterkneten. Nach 7 Minuten das Öl über die Deckelöffnung einlaufen lassen.

☉ Den Teig in eine leicht geölte Schüssel geben, einmal rundum dehnen und falten und 8 Stunden bei Raumtemperatur abgedeckt gehen lassen. Jeweils nach 1 und 2 Stunden nochmals dehnen und falten.

☉ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, rundwirken und mit dem Schluss nach oben in einen bemehlten runden Gärkorb legen. Abgedeckt nochmal 30 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen, dann für 12-14 Stunden in den Kühlschrank stellen.

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

☉ Den Teigling aus dem Kühlschrank nehmen, mit Mehl bestäuben, in den Ofen stürzen und seitlich tief waagrecht einschneiden. Sofort schwaden und 10 Minuten backen. Dann den Backofen kurz öffnen und den Wasserdampf abziehen lassen. Danach die Temperatur auf 200°C reduzieren und weitere 40 Minuten backen. ■



Urgetreide erleben derzeit auf den Feldern und in den Küchen eine regelrechte Renaissance. Kein Wunder, schließlich gelten Emmer, Einkorn und Urdinkel verglichen mit modernen Roggen-, Weizen- und Dinkel-Sorten als gesünder und nahrhafter. Mehr als 40 kreative Ideen für Brote, Brötchen, Süßes und Herzhaftes aus Urgetreide finden sich im neuen BROT-Sonderheft „Backen mit Urgetreide“. Im Interview erzählt Züchter Friedrich Longin, warum die wieder entdeckten Sorten so gesund sind und Food-Autorin Valesa Schell erklärt, was man beim Backen mit Urgetreide beachten sollte.

Jetzt bestellen

040/42 91 77-110, service@brot-magazin.de

Schwierigkeitsgrad: ★★★

Getreide: Roggen,
Weizen, Dinkel

Triebmittel: Lievito Madre, Hefe

Teigkonsistenz: klebrig

Zeit gesamt: 27 Stunden

Zeit am Backtag: 3 Stunden

Backzeit: 40-45 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 220°C
nach 10 Minuten

Schwaden: beim Einschließen



Rezept & Bild:
Silke Binte-Braun

Sauerteig

- ▶ 250 g Roggenmehl 997
- ▶ 150 g Fencheltee (lauwarm)
- ▶ 50 g Anstellgut

Die Zutaten klümpchenfrei verrühren und 24 Stunden bei Raumtemperatur abgedeckt reifen lassen.

Kochstück

- ▶ 50 g Buchweizenflocken (alternativ Haferflocken, fein)
- ▶ 50 g Goldleinsamen (alternativ Leinsamen)
- ▶ 40 g Maisgrieß
- ▶ 150 g Fencheltee (heiß)

Die Zutaten verrühren, kurz aufkochen und nach dem Abkühlen 12 Stunden abgedeckt im Kühlschrank quellen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Kochstück
- ▶ 150 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 150 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 140 g Fencheltee (lauwarm)
- ▶ 50 g Lievito Madre
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 5 g Frischhefe
- ▶ 5 g Fenchelsamen (gemahlen)

Außerdem

- ▶ 10 g Fencheltee
- ▶ Butter
- ▶ Buchweizenflocken

FENCHEL-FAN-BLOCK

Mit Fenchel ist es wie mit dem Kümmel: Entweder liebt man ihn oder man mag ihn gar nicht. Für alle Fenchel-Fans gibt es hier ein wohlriechendes, aromatisches und lockeres Brot mit saftiger Krume und krosser Kruste, in dem neben der duftenden Heilpflanze auch noch Leinsamen und Buchweizen verbacken sind.

🕒 Alle Zutaten, bis auf das Salz, auf langsamer Stufe 3 Minuten verkneten, dann 10 Minuten auf schnellerer Stufe auskneten. Kurz vor Schluss das Salz zugeben.

🕒 Den sehr klebrigen Teig in einer Schüssel abgedeckt 1 Stunde bei Raumtemperatur gehen lassen. Nach 30 Minuten einmal dehnen und falten.

🕒 Eine Kastenform (25 cm) buttern, mit Buchweizenflocken ausstreuen. Den Teig in die Kastenform füllen und glatt streichen. Anschließend 30 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.

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

🕒 Nach Ende der Gehzeit den Teig mit etwa der Hälfte von den restlichen 10 g Fencheltee bestreichen, einschneiden, in den Ofen geben und sofort schwaden.

🕒 Nach 10 Minuten die Temperatur auf 220°C senken und das Brot weitere 40-45 Minuten backen.

🕒 Das heiße Brot aus dem Ofen und aus der Form nehmen und mit dem restlichen Fencheltee einstreichen. 🍴

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 & Styling: Stevan Paul
Fotografie: Andrea Thode

Geschmolzenes
Camembert-Brot



Brot-Käse-
Terrine mit
Petersiliensauce

Südtiroler
Apfelknödel





Geschmolzenes Camembert-Brot

Minutenschnell zubereitet, ist dieses Camembert-Brot zum Weglöffeln gut. Die Kräuter lassen sich nach Saison und Marktlage variieren. Beim Camembert lohnt es, einen würzigen, gut gereiften Kandidaten zu wählen.

Zutaten

(Für 4 Teller)

- ▶ 500 ml würzig-gehaltvolle Brühe (Gemüse, Huhn oder Rind)
- ▶ 4 alte Brote
- ▶ Butter zum Bestreichen
- ▶ 250 g Camembert
- ▶ einige Zweige Gartenkräuter (Petersilie, Kerbel, Schnittlauch)
- ▶ schwarzer Pfeffer aus der Mühle

● Die Brühe aufkochen.

● Brot mit Butter bestreichen, mit Camembert-Scheiben belegen.

● Die Camembert-Brote auf tiefe Teller verteilen und mit gezupften Kräutern und Schnittlauchröllchen bestreuen.

● Die heiße Brühe mit einer Kelle über die Brote schöpfen, leicht pfeffern und heiß servieren. 🍴

Zubereitungszeit



10 Minuten

Brot-Käse-Terrine mit Petersiliensauce

Dicke Gouda-Würfel machen die Brot-Terrine extra würzig – dazu gibt es frische Petersiliensauce.

Zutaten

(für 4 Teller)

Für die Brot-Käse-Terrine

- ▶ 400 g gemischtes Altbrot
- ▶ 250 g mittelalter Gouda (auch junger Bergkäse ist geeignet)
- ▶ 250 ml Milch (kalt)
- ▶ 1 Zwiebel (100 g)
- ▶ Salz
- ▶ 40 g Butter
- ▶ 4-6 Zweige Majoran (ersatzweise ½-1 TL gerebelter Majoran)
- ▶ 4 Eier (M)
- ▶ Butter und Semmelbrösel für die Form

Für die Petersiliensauce

- ▶ 1 Bund krause Petersilie
- ▶ 150 g Sahnejoghurt
- ▶ 6-8 EL Mayonnaise
- ▶ 1-3 TL scharfer Senf
- ▶ 1 EL Olivenöl
- ▶ 1-2 TL Gewürzgurkenwasser
- ▶ 1 Schalotte

- Zwiebel pellen, fein würfeln und salzen.
- Butter in einer Pfanne schmelzen, die Zwiebelwürfel darin farblos glasig dünsten.
- Majoran fein schneiden und unterrühren.
- Den Ofen auf 200°C vorheizen.
- Eier verquirlen und mit der Milch verrühren.
- Altbrot und Gouda würfeln.
- Alle Terrinen-Zutaten miteinander vermengen und zu einem Semmelteig verrühren.
- Eine Kastenform dünn mit Butter ausstreichen, mit Semmelbröseln auskleiden („ausbröseln“), die Semmelmasse hinein geben.
- Im heißen Ofen auf einem Gitter auf der zweiten Schiene von unten 40 Minuten backen.
- Für die Soße die Petersilie waschen, trocken schleudern und mit dem Joghurt im Mixer grün pürieren.
- Die Soße mit Mayonnaise, Senf, Olivenöl und Gewürzgurkenwasser cremig rühren.
- Eine Schalotte pellen und fein würfeln, unter die Soße rühren.
- Mit Salz würzen. 🌿

Zubereitungszeit



25 Minuten

(plus Backzeit: 40 Minuten)



Tipp
Feldsalat ist die
passende Beilage zu
diesem Gericht.



Tipp

Die richtige Öl-Temperatur kann mit einem Fett-Thermometer gemessen werden. Wer keines besitzt, hilft sich mit dem Kochlöffel-Trick: dafür den Stiel eines Kochlöffels aus Holz ins Öl tauchen – steigen sprudelnd Bläschen daran empor, ist das Öl heiß genug.

Zubereitungszeit



35 Minuten



Südtiroler Apfelknödel

Die knusprig frittierten Apfelknödel sind wunderbar saftig und mit Semmelbrösel-Zimtbutters, Pflaumenmus und Vanillejoghurt serviert auch ein echter Hingucker.

Zutaten

(für 12 Knödel)

Für die Apfelknödel

- ▶ 250 g Zopfbrot (alternativ Milchbrötchen, Brioche-Toast)
- ▶ 100 ml Milch (kalt)
- ▶ 1 Apfel (200 g)
- ▶ 1 Ei (L)

Für die Bröselbutter

- ▶ 50 g Butter
- ▶ 2 EL Semmelbrösel
- ▶ 1-2 Msp. Zimt
- ▶ 1 TL Zucker

Dazu

- ▶ Öl zum Frittieren
- ▶ Pflaumenmus
- ▶ Vanillejoghurt

- Zopfbrot fein würfeln, mit der Milch vermengen.
- Den Apfel ungeschält vom Kerngehäuse reiben und mit dem verquirlten Ei unter die Brotmasse mengen. 15 Minuten ziehen lassen, dann 12 Bällchen formen.
- Öl in einem hohen schlanken Topf erhitzen und auf 160-180°C erhitzen.
- Je sechs Bällchen im heißen Öl 4-6 Minuten goldbraun frittieren, auf Küchenpapier abtropfen.
- Jetzt erst die Bröselbutter zubereiten: Butter mit Semmelbröseln, Zimt und 1 TL Zucker in einer Pfanne schmelzen und leicht bräunen.
- Pflaumenmus und Vanillejoghurt nach Gusto in schwungvollen Schlieren auf die Teller bringen, die Knödel darauf anrichten und mit Bröselbutter toppen. 🍴



Exotischer

Damit **glutenfreies Backen** gelingt

Gluten-Ersatz

Text: Julia Stüber

Wo das Klebereiweiß fehlt, mangelt es bei glutenfreien Teigen nicht selten an der notwendigen Stabilität. In der Natur finden sich jedoch zahlreiche Stoffe, um die positiven Backeigenschaften des Glutens auszugleichen. Mit ihrer Hilfe erhalten die Gebäcke oft sogar einen ganz eigenen, unverwechselbaren Charakter.

Das Gluten in herkömmlichen Brot- und Brötchen-Teigen sorgt nicht allein dafür, dass die Backware ihre Form behält und beim Backen eine kräftige Kruste bekommt, es erzeugt gleichzeitig Elastizität, ohne dass die Teige trocken werden. In der glutenfreien Backstube gibt es allerlei Zutaten, die ähnliche Effekte erzielen und den Mangel an Klebereiweiß sehr gut ausgleichen können. In Ausgabe 06/2020 wurden bereits Xanthan, Johannisbrotkernmehl, Guarkernmehl und Flohsamenschalen vorgestellt. Doch es gibt weitere Mittel, die die Funktion

des Klebereiweißes in Weizen, Dinkel, Roggen sowie Gerste ersetzen – und dabei ganz eigene Vorzüge mitbringen.

Pfeilwurzstärke, auch als Pfeilwurzelmehl bekannt, wird aus der tropischen Arrowroot-Knollenpflanze gewonnen. Sie ist sowohl in Südamerika als auch zum Beispiel in Indien heimisch. Das südamerikanische Volk der Arawaks nutzte die Stärke, um Gift aus Wunden zu ziehen, das durch vergiftete Pfeile in den Körper gelangt war. Daher erhielt sie ihren heutigen Namen.

Neben dem Backen eignet sich Pfeilwurzstärke auch für Gemüse und Fleischgerichte, Aufläufe, Suppen, Soßen, Gelees, Grützen und Konfitüren. Das liegt daran, dass sie ein sehr feines Bindemittel ist und



Pfeilwurzstärke wird aus der Arrowroot-Knollenpflanze gewonnen

angedickte Flüssigkeiten nicht trüb werden lässt. Zu ihren wichtigsten Eigenschaften zählen der neutrale Geschmack und Geruch. Pfeilwurzstärke dickt schon bei einer Temperatur von etwa 65°C ein und lässt sich somit perfekt für Soßen und Gerichte verwenden, die nicht kochen dürfen.

Beim glutenfreien Backen sorgt Pfeilwurzstärke vor allem für eine schöne Schnittkante. 20 g dieser Zutat nimmt man auf 500 g Mehl. Aufgrund ihrer quellenden, klebenden und eindickenden Eigenschaften kommt sie ebenfalls als Hefeersatz zum Einsatz. Denn sie sorgt dafür, dass das Brot beim Backen aufgeht und an Volumen gewinnt. Dafür wird sie mit etwas Wasser angerührt und dem Teig zugegeben. In diesem Fall rechnet man 5 g Pfeilwurzstärke auf 100 g Mehl.

Allergische Reaktionen auf Pfeilwurzstärke sind bisher nicht bekannt.

Gelatine wird aus dem Bindegewebe verschiedener Tierarten hergestellt, überwiegend aus dem von Schweinen und Rindern. Sie ist geschmacksneutral und meistens in Blatt- oder Pulverform erhältlich. Im Wasser quillt sie und löst sich ab zirka 50°C auf.

Neben der Nutzung als Geliermittel in Süßwaren, Backwaren und Desserts sowie in Fleisch-, Fisch- und Wurstwaren wird Gelatine auch zur Entfernung von Trübstoffen in Wein zur optischen Verschönerung von Säften und Essig genutzt. Durch die Hinzugabe und anschließende Filterung verlieren sie die naturtrübe Färbung und werden klar. In Kapselhüllen von Medikamenten findet Gelatine ebenfalls Verwendung.

In der glutenfreien Küche wird Gelatine häufig gebraucht, um Xanthan oder Guarkernmehl zu ersetzen. Dafür nimmt man doppelt so viel an Gelatine-Pulver, wie im Rezept für Xanthan angegeben ist. Das wird mit Was-

Ihren Namen verdankt die Pfeilwurzstärke einer Legende. Angeblich verlieh die Wurzel Kriegern Kraft





Gelatine ist tierischen Ursprungs und löst sich in warmem Wasser auf

ser vermischt, sodass ein Gel entsteht. Teige macht sie geschmeidiger und elastischer, wodurch sie sich besonders gut für Kuchen und Muffins eignet, weniger allerdings für Hefeteige.

Da Gelatine zu rund 85 Prozent aus Eiweiß besteht, kann sie allergieauslösend sein.

Agar Agar wird aus Blau- und Rotalgen hergestellt

Agar Agar ist ein pflanzliches Geliemittel, das aus Blau- und Rotalgen gewonnen, sonnengetrocknet und dann mit sehr heißem Wasser extrahiert wird. Schon im 17. Jahrhundert wurde Agar Agar in der japanischen Küche genutzt und trägt deshalb auch den Namen „japanische Gelatine“. Nach wie vor wird es vor allem in Japan sowie in China und Korea hergestellt, aber auch in Sri Lanka und Neuseeland gibt es Produktionsstätten. Bekannt geworden ist Agar Agar in hiesigen Breiten als vegane Alternative zu Gelatine. Es besitzt eine sechs- bis zehnmal stärkere Gelierkraft als herkömmliche Gelatine und eignet sich daher als Verdickungsmittel in Suppen oder als Geliemittel in Eis und Süßigkeiten.

Beim glutenfreien Backen wird Agar Agar als Binde- und Verdickungsmittel eingesetzt. Man fügt es einfach zu den trockenen Zutaten hinzu und verrührt es gründlich. Grundsätzlich wird 1 TL Agar Agar auf 240 ml Flüssigkeit gerechnet. Doch das kann variieren, da die Zutat auf verschiedene Flüssigkeiten unterschiedlich reagiert.

Als ein Produkt aus Algen hat Agar Agar einen hohen Eiweißgehalt. Zudem besteht es



Chia-Samen haben einen hohen Fett-Anteil



aus langsam verdaulichen Kohlenhydraten und beinhaltet B-Vitamine, Vitamin K und Beta-Carotin. In großen Mengen kann es abführend wirken, darüber hinaus sind keine allergischen Reaktionen bekannt.

Ähnlich wie Agar Agar ist Pektin eine vegane Alternative zu Gelatine. Es ist Bestandteil von fast allen Pflanzen und hilft, die Zellen der Pflanze zu stabilisieren und deren Wasserhaushalt zu regulieren. Obst hat einen be-

sonders hohen Anteil an Pektin. Hierzulande wird es häufig aus Äpfeln gewonnen, da diese bis zu 1,5 Prozent Pektin enthalten.

Es wird vor allem als Verdickungsmittel für Marmeladen, Konfitüren und Gelees verwendet. Beim glutenfreien Backen sorgt Pektin für eine sehr gute Struktur bei Broten und Kuchen. Es absorbiert Feuchtigkeit und bewahrt Backwaren so vor dem Austrocknen. Pektin ist ebenfalls eine gute Alternative zu Xanthan und Guarkernmehl. Dafür verdoppelt man einfach die angegebene Menge und gibt es als Pulver zu den trockenen Zutaten hinzu.

Als Lebensmittelzusatzstoff gilt Pektin als unbedenklich, da es ein unverdaulicher Stoff ist und unverändert wieder ausgeschie-

MENGENANGABEN

Für das Gelingen glutenfreier Rezepte ist es besonders wichtig, die Mengenangaben der Hilfsmittel genau einzuhalten. Selbst dann, wenn sie zu hoch oder zu niedrig erscheinen. Jegliche Abweichungen können das Backergebnis verschlechtern. Bei Agar Agar kann ein Zuviel sogar dafür sorgen, dass das Brot matschig wird.

— Anzeigen

2 für 1
Zwei Hefte zum Preis von einem*
Digital-Ausgaben inklusive

Jetzt bestellen!
www.speisekammer-magazin.de
040 / 42 91 77-110

*€ 5,90

Selbstgemachtes Brot zum Fest
– machen Sie es sich schön!

10 € GESCHENKT!
gültig bis 31.12.2020
ab 45 € Warenwert
Ihr Gutscheincode*:
3S45U44UT5

HOBBY BÄCKER
Einzigartig. Lecker.

www.hobbybäcker.de
*Einmal pro Kunde einlösbar.
Nicht kombinierbar mit anderen Gutscheinen.

- Qualitativ hochwertige Mehle
- Professionelles Zubehör
- Rezepte, Tipps & Tricks

Pektin ist Bestandteil vieler Pflanzen und Früchte, zum Beispiel im Apfel



den werden sollte. Bekannt sind hingegen asthmatische Reaktion bei Inhalation. Diese kommen jedoch meist nur in Fabriken vor, in denen Pektin hergestellt wird.

Chia-Samen sind in den letzten Jahren sehr beliebt geworden, da sich mit dem Pseudogetreide sehr gut puddingähnliche Speisen zubereiten lassen. Es gibt viele Legenden rund um die Samen, zum Beispiel werden sie als das „Gold der Azteken“ bezeichnet.

Angeblich verliehen sie schon in deren Zeitalter Soldaten große Stärke.

In der Sprache der Azteken bedeutet Chia „ölig“, da die Samen einen hohen Ölgehalt aufweisen. Streng genommen sind es jedoch gar keine Samen, sondern sogenannte Klausen. Damit werden Fruchtknoten bezeichnet, die mit der Reife in mehrere einsamige Teilfrüchte zerfallen. Angebaut wurde Chia ursprünglich in Mexiko, mittlerweile ist es aber in fast ganz Südamerika und sogar in Australien vertreten.

Kuzu ist ein Bindemittel, das in Japan Verwendung findet



Chia-Samen haben mit zirka 35 Prozent einen hohen Fett-Anteil, der sich größtenteils aus Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren zusammensetzt. Der Rest besteht zu rund 45 Prozent aus Kohlenhydraten. Die kleinen Samen sind reich an Vitamin A, C, E und Niacin sowie Magnesium, Kalzium, Phosphor und Antioxidantien.

In der glutenfreien Küche wird häufig ein Teil des glutenhaltigen Mehls mit Chia-Samen ersetzt. Vermischt man sie mit heißem Wasser, bilden sie ein dickes Gel, das zum Binden und Verdicken von Brot und Gebäck verwendet



werden kann. Hierzu nimmt man 1 EL Chia-Samen auf 3 EL heißes Wasser. Die Mischung muss zunächst quellen, erst dann wird sie zum Teig dazu gegeben. Die Backzeit verlängert sich danach um bis zu 10 Prozent.

In der EU sind Chia-Samen erst seit 2013 zugelassen, die Verzehrempfehlung liegt bei 15 Gramm, also etwa 2 EL täglich. Dies wird mit fehlenden Langzeitstudien begründet. Allergien sind bis jetzt nicht bekannt.

Eine gute Alternative zu Chia-Samen sind die heimischen Leinsamen, denn sie ähneln sich in ihren Eigenschaften. Geschmacklich bringen die Saaten jedoch unterschiedliche Charakteristika mit.

Noch relativ unbekannt im deutschsprachigen Raum ist **Kuzu**, ein Bindemittel aus Japan, das Speisen eine sämige Konsistenz und einen leicht silbrigen Glanz verleiht. Schon im 12. Jahrhundert entwickelten Bauern aus Kyoto eine Methode, um aus den Wurzeln der gleichnamigen und wild wachsenden Schlingpflanze Stärke zu gewinnen. Rund 35 kg Gewicht und 1,80 m Länge weisen die

Hierzulande wird Chia häufig durch Leinsaat ersetzt

größten Wurzelknollen auf. Seit ihrer Entdeckung ist die Zutat in der asiatischen Küche fest verankert. Die extrahierte Stärke bindet überschüssige Säure und Wasser. Bei Speisen wird Kuzu als Bindemittel verwendet und sogar zu Getränken verarbeitet.

Bei glutenfreien Backwaren verbessert Kuzu allgemein die Konsistenz. Auf 100 g glutenfreies Mehl rechnet man 3 g Kuzu.

Über Allergien und Unverträglichkeiten ist bisher nichts bekannt. 

BEZUG

Hilfsmittel für das glutenfreie Backen gibt es mittlerweile in Super- oder Drogeriemärkten sowie in Online-Shops. Darüber hinaus stehen sie in vielen Bioläden oder Reformhäusern im Regal. Die günstigsten Hilfsmittel sind Chia-Samen mit einem Preis ab 0,80 Euro für 100 g, gefolgt von Pfeilwurzstärke ab 1,50 Euro für 100 g. Gelatine gibt es ab 2,00 Euro, Agar Agar ab 3,00 Euro, reines Pektin ab 4,00 Euro für 100 g. Am teuersten ist Kuzu mit 8,00 Euro für 100 g, da es noch relativ unbekannt und entsprechend noch wenig verbreitet ist. Im ersten Moment mag der Preis hoch erscheinen, der Verbrauch ist allerdings gering. Wenn die Zutaten richtig luftdicht gelagert werden, halten sie sich längere Zeit.



Glutenfrei



| | |
|---------------------|---------------|
| Schwierigkeitsgrad: | ★★★☆☆ |
| Getreide: | glutenfrei |
| Triebmittel: | Backpulver |
| Teigkonsistenz: | weich |
| Zeit gesamt: | 1,5 Stunden |
| Zeit am Backtag: | 1,5 Stunden |
| Backzeit: | 45-50 Minuten |
| Starttemperatur: | 180°C |
| Backtemperatur: | 180°C |
| Schwaden: | nein |

BANANENBROT

Bananen sind schmackhafte Energielieferanten, reich an Kalium, Magnesium und Vitamin B6. Genau richtig für die dunkle Jahreszeit. Der Aufwand, ein leckeres glutenfreies Bananenbrot daraus zu zaubern, ist gering. Und es bietet gleichzeitig eine gute Möglichkeit, braun gewordene Bananen zu verarbeiten. Denn in dem unansehnlichen Zustand liefern sie das beste Aroma.

Teig-Zutaten

- ▶ 300 g Bananen (überreif)
- ▶ 300 g Buchweizenmehl
- ▶ 150 g Wasser (kalt)
- ▶ 70 g Walnüsse (gehackt, geröstet)
- ▶ 50 g Kokosblütenzucker
- ▶ 50 g Kokosöl (geschmolzen)
- ▶ 30 g Back-Kakao
- ▶ 30 g Mandelmus
- ▶ 10 g Apfelessig
- ▶ 8 g Backpulver
- ▶ 2 g Salz

🕒 Den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

🥄 Die trockenen Zutaten – bis auf die Walnuss-Stücke – in einer Schüssel vermengen. Danach die feuchten Zutaten dazugeben und kurz mixen, bis alles gut durchmischt ist. Als Letztes die gehackten Walnüsse unterrühren.

🕒 Den Teig in eine gefettete Kastenform (30 cm) geben und für 45-50 Minuten backen. 🍴

Rezept & Bilder: Nadine Metz



@glutenfreibackennitnadine



/glutenfreibackennitnadine



glutenfrei backen mit Nadine

Tipp

Es schmeckt besonders gut, wenn man eine Glasur aus 3 TL Ahornsirup und 1/2 TL Zimtpulver anrührt und das Bananenbrot direkt nach dem Backen damit bepinselt.



Adventskuchen

Ein unkomplizierter Adventskuchen, der sich auch gut ein bis zwei Tage vor dem Verzehr vorbereiten lässt. Selbst nach drei Tagen ist er noch wunderbar saftig und überhaupt nicht krümelig oder trocken, wie es bei glutenfreien Backwaren schnell passiert. Direkt nach dem Backen duftet er schon himmlisch. Dabei lohnt es sich, einen Tag zu warten, bis er gut durchgezogen ist.

☉ Den Backofen auf 160°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Kastenform (24 cm) einfetten.

☉ Das Kokosmehl, die gemahlene Mandeln, Maniokmehl, Natron, Salz und Spekulatiusgewürz in einer kleinen Schüssel gründlich vermischen.

☉ Die Eier in eine große Schüssel geben, dann Honig, Ahornsirup, Vanille-Extrakt, Kokosöl und Ingwer hinzufügen und verrühren.

☉ Anschließend die Mehlmischung nach und nach zu der Eier-Honig-Mischung geben und gründlich untermischen.

☉ Den Teig in die Backform füllen und in den Ofen geben. 40-45 Minuten backen.

☉ Den fertigen Kuchen aus dem Ofen nehmen und komplett abkühlen lassen, bevor er aus der Form genommen wird.

☉ Sobald der Kuchen abgekühlt ist, geht es an die Glasur. Dazu die Kakaobutter und das Kokosöl im Wasserbad unter Rühren schmelzen lassen. Den Ahornsirup dazugeben und verrühren. Anschließend das Kakaopulver und das Vanilleextrakt untermischen.

☉ Die Glasur aus dem Wasserbad nehmen und etwas abkühlen lassen. Währenddessen den kandierten Ingwer hacken. Den Kuchen mit dem Guss bestreichen.

☉ Zum Schluss den kandierten Ingwer darüber verteilen. ■

Teig-Zutaten

- ▶ 150 g Mandeln (gemahlen)
- ▶ 40 g Kokosmehl
- ▶ 30 g Maniokmehl
- ▶ 80 g Kokosöl (Flüssig)
- ▶ 80 g Honig
- ▶ 50 g Ahornsirup
- ▶ 4 Eier (Größe L)
- ▶ 5 g Vanille-Extrakt
- ▶ 5 g Ingwer (frisch gerieben)
- ▶ 3 g Natron
- ▶ 3 g Spekulatiusgewürz
- ▶ 0,5 g Salz

Glasur

- ▶ 40 g Ahornsirup
- ▶ 30 g Kakaobutter
- ▶ 30 g Ingwer (kandierte)
- ▶ 15 g Kokosöl
- ▶ 15 g Kakaopulver
- ▶ 1 g Vanilleextrakt



Rezept & Bild: Julia Stüber

 @essenmitgefuehl

 /essenmitgefuehl

 www.essen-mit-gefuehl.de



| | |
|----------------------------|---------------|
| Schwierigkeitsgrad: | ★★★☆☆ |
| Getreide: | glutenfrei |
| Triebmittel: | keines |
| Teigkonsistenz: | bindig |
| Zeit gesamt: | 1,5-2 Stunden |
| Zeit am Backtag: | 1,5-2 Stunden |
| Backzeit: | 40-45 Minuten |
| Starttemperatur: | 160°C |
| Backtemperatur: | 160°C |
| Schwaden: | nein |



KASTANIENBROT

Quellstück

- ▶ 16 g Chiasamen
- ▶ 50 g Wasser (kalt)

Die Chiasamen in eine Schüssel geben und mit dem Wasser übergießen. Etwa 15 Minuten quellen lassen.

Hauptteig

- ▶ 150 g Kastanienmehl
- ▶ 150 g Kartoffelmehl
- ▶ 100 g Buchweizenmehl
- ▶ 100 g Maismehl (alternativ Reismehl Vollkorn)
- ▶ 550 g Wasser (kalt)
- ▶ 13 g Flohsamenschalen (gemahlen)
- ▶ 8 g Salz
- ▶ 7 g Backpulver

Zum Bestreichen

- ▶ Sonnenblumenöl

Die als Superfood bekannten Chiasamen verleihen dem Kastanienbrot das gewisse Etwas und sorgen mit den gemahlten Flohsamenschalen für eine optimale Teigbindung. Ein Brot von softer Konsistenz und dennoch kräftigem Geschmack, unverwechselbar durch das süßlich-nussige Kastanienmehl.

🟡 Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel gut vermischen, die gequollenen Chiasamen sowie das Wasser hinzugeben und alles 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten.

🟡 Den Teig in eine gefettete Backform (25 cm) füllen, dann 30 Minuten bei Raumtemperatur abgedeckt ruhen lassen.

🟡 Rechtzeitig den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

🟡 Nach der Ruhezeit die Oberfläche des Brotes vorsichtig mit Öl bestreichen und den Laib längs einschneiden, dann knapp 1,5 Stunden backen. 🟩

Rezept & Bild: Stephanie Reineke

📷 @mein_glutenfreier_backofen

📘 /meinglutenfreierbackofen

🌐 meinglutenfreierbackofen.blog



Tipp

Wer empfindlich auf Mais reagiert, kann das Maismehl problemlos durch Reismehl Vollkorn ersetzen.

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆

Getreide: glutenfrei

Triebmittel: Backpulver

Teigkonsistenz: weich

Zeit gesamt: 2,5 Stunden

Zeit am Backtag: 2,5 Stunden

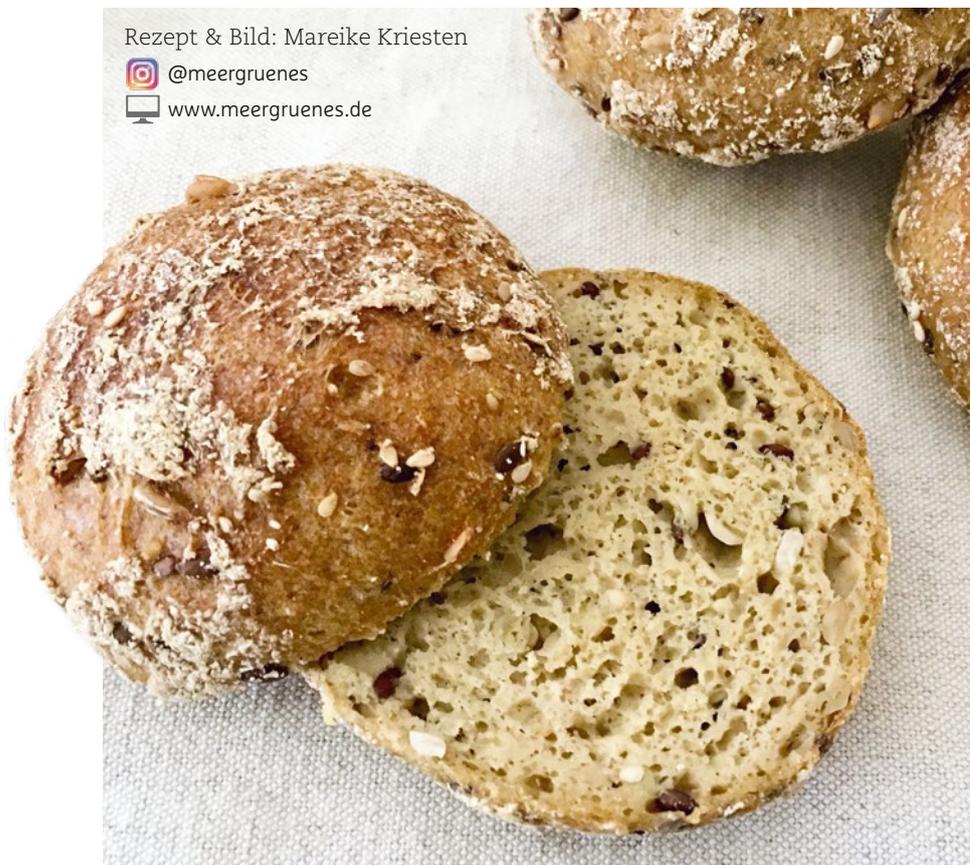
Backzeit: 1,5 Stunden

Starttemperatur: 180°C

Backtemperatur: 180°C

Schwaden: nein

Rezept & Bild: Mareike Kriesten

 @meergruenes www.meergruenes.de**Schwierigkeitsgrad:** ★★★☆☆**Getreide:** glutenfrei**Triebmittel:** Sauerteig**Teigkonsistenz:** weich**Zeit gesamt:** 15,5-18,5 Stunden**Zeit am Backtag:** 5,5 Stunden**Backzeit:** 35-40 Minuten**Starttemperatur:** 220°C**Backtemperatur:** 200°C
beim Einschließen**Schwaden:** nein

Sauerteig

- ▶ 100 g Reismehl Vollkorn
- ▶ 100 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 10 g Anstellgut (glutenfrei)

Die Zutaten gründlich verrühren und abgedeckt bei Raumtemperatur 10-12 Stunden reifen lassen.

Quellstück

- ▶ 50 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 25 g Leinsamen
- ▶ 25 g Sesam
- ▶ 150 g Wasser (kalt)

Die Kerne mit dem Wasser übergießen und abgedeckt im Kühlschrank für 10-12 Stunden quellen lassen.

Hauptteig*

- ▶ Sauerteig
- ▶ Quellstück
- ▶ 150 g Teffmehl (alternativ Buchweizenmehl)
- ▶ 150 g Hirsemehl (alternativ Maismehl)
- ▶ 50 g Hafermehl (glutenfrei, alternativ Reismehl Vollkorn)
- ▶ 550 g Wasser (kalt)
- ▶ 35 g Flohsamenschalen
- ▶ 10 g Salz

*Ergibt 12 Stück

MEHRKORNBRÖTCHEN

Wer sich glutenfrei ernährt, muss nicht auf frische Körnerbrötchen zum Frühstück verzichten. Obwohl sie nur aus vollwertigen Zutaten bestehen, sind diese Mehrkornbrötchen dennoch luftig und weich. Das liegt an der Kombination aus Sauerteig, Flohsamenschalen und einem hohen Wasseranteil.

☉ Alle Zutaten in eine Schüssel geben und auf langsamer Stufe 15 Minuten zu einem leicht klebrigen, aber formbaren Teig kneten.

☉ Den Teig vom Schüsselrand zur Mitte schaben und abgedeckt 4-5 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

☉ Den Teig vorsichtig auf eine bemehlte Arbeitsfläche stürzen und mit einer Teigkarte in 12 Stücke zu jeweils etwa 120 g teilen. Die Teiglinge vorsichtig rundwirken und 30 Minuten ruhen lassen.

Tipps

Die hohe Wassermenge ist korrekt, da die Flohsamenschalen nachquellen und sehr viel Wasser binden. Wichtig ist beim Hafermehl der Blick auf die Packung. Nicht immer ist dieses nämlich zwingend glutenfrei.

☉ Rechtzeitig den Ofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Die Brötchen in den Ofen geben und die Temperatur sofort auf 200°C senken. Die Teiglinge 35-40 Minuten backen, bis die Kruste kross ist.

☉ Vor dem Anschnitt komplett auskühlen lassen, da die Krume sonst zu feucht ist. ■



Laugen-Brezeln

Brezeln sehen vielleicht auf den ersten Blick kompliziert aus, sind jedoch gar nicht so schwer herzustellen. Dazu benötigt man nur einen einfachen Weizenteig, Lauge und etwas Zeit. Das Ergebnis sind Brezeln mit wunderbar fluffiger Krume und laugengebräunter Außenhaut. Sie schmecken ganz klassisch zu Weißwurst und Senf, als Snack unterwegs oder auch mal mit etwas Süßem kombiniert.



Teig-Zutaten*

- ▶ 700 g Weizenmehl 550
- ▶ 350 g Wasser (kalt)
- ▶ 35 g Schweineschmalz (alternativ Butterschmalz)
- ▶ 13 g Salz
- ▶ 10 g Frischhefe

Außerdem

- ▶ Brezellauge
- ▶ Sesam oder grobes Salz

*Ergibt 12 Stück

🕒 Die Hefe im Wasser auflösen. Dann das Mehl dazugeben und 5 Minuten langsam vermischen. Nun Salz und Schmalz hinzugeben und noch einmal 5-10 Minuten schneller auskneten. Den Teig 1 Stunde abgedeckt bei Raumtemperatur ruhen lassen.

🕒 Den Teig auf eine Arbeitsplatte stürzen und in 12 gleichgroße Stücke zu jeweils etwa 90-95 g teilen. Jedes Teigstück zunächst zu einer Kugel formen. 10 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur entspannen lassen. (Bild 1)

🕒 Danach jede Kugel zu einem dicken, kurzen Strang formen und noch einmal 5 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur ruhen lassen. (Bild 2)

🕒 Nun mit den Händen zu etwa 30 cm langen Strängen formen, die zu den Enden hin dünner werden. (Bild 3)



| | |
|----------------------------|---------------|
| Schwierigkeitsgrad: | ★★★☆☆ |
| Getreide: | Weizen |
| Triebmittel: | Hefe |
| Teigkonsistenz: | bindig |
| Zeit gesamt: | 3-3,5 Stunden |
| Zeit am Backtag: | 3-3,5 Stunden |
| Backzeit: | 12-15 Minuten |
| Starttemperatur: | 220°C |
| Backtemperatur: | 220°C |
| Schwaden: | nein |



Rezept & Bilder: Bärbel Adelhelm

[f](#) /Alltagstipps-und-Rezepte-einer-schwäbischen-Allrounderin-990114201022031

- Die dünnen Enden zu einem Knoten formen und danach und die Enden am Brezelbauch festdrücken. (Bilder 4 + 5)
- Die Brezeln 45-60 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen – dabei nicht abdecken. In dieser Zeit sollten die Brezeln ihr Volumen sichtbar vergrößern.
- Danach – ebenfalls ohne Abdeckung – 30 Minuten in den Kühlschrank geben.
- Rechtzeitig den Backofen auf 220°C Umluft vorheizen und die Lauge nach Herstellervorgabe vorbereiten.
- Die Brezeln aus dem Kühlschrank nehmen, kurz in die Lauge tauchen, einschneiden, mit Sesam oder Salz bestreuen und sofort in den Ofen geben. 12-15 Minuten backen. 🍴

HINWEIS

Beim Umgang mit der ätzenden Lauge sollte man einige Dinge beachten. So sind grundsätzlich Handschuhe, am besten sogar eine Schutzbrille zu tragen und man muss beim Laugen des Gebäcks aufpassen, dass es nicht spritzt. Sollte die Lauge mit der Haut in Berührung kommen, sofort mit Wasser abwaschen. Auch sollte man den Arbeitsbereich mit Papier oder Ähnlichem vor der Lauge schützen. Die Aufbewahrung der Lauge erfolgt am besten in der Originalverpackung oder einem geeigneten Kunststoffgefäß.

Schwierigkeitsgrad: ★★☆☆
 Getreide: Weizen, Roggen
 Triebmittel: Sauerteig, Hefe
 Teigkonsistenz: weich
 Zeit gesamt: 19-37 Stunden
 Zeit am Backtag: 3 Stunden
 Backzeit: 35 Minuten
 Starttemperatur: 260°C
 Backtemperatur: 260°C
 Schwaden: beim Einschließen



Rezept & Bilder: Katharina Regele

 @baeckermaedle

Sauerteig

- ▶ 50 g Roggenmehl 1150
- ▶ 40 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 5 g Anstellgut

Die Zutaten gründlich mischen und abgedeckt 16-18 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Speckmischung

- ▶ 60 g Speck (gewürfelt)
- ▶ 50 g Röstzwiebeln

Speck und Zwiebeln mit etwas Fett in der Pfanne anbraten und abkühlen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Speckmischung
- ▶ 300 g Weizenmehl 550
- ▶ 75 g Weizenmehl 1050
- ▶ 75 g Dinkelmehl 630
- ▶ 50 g Kartoffelflocken
- ▶ 375 g Wasser (kalt)
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 8 g Hefe

RÖSTIBROT MIT SPECK UND ZWIEBELN

Es ist kühl geworden. Zeit also für herzhaftere Brote, die sich hervorragend für gesellige Stunden in der warmen Küche anbieten, aber auch zum Abendessen auf dem Tisch eine gute Figur machen. Durch den Einsatz von Speck, (Röst-)Zwiebeln und Kartoffelflocken wird im Röstibrot zudem eine klassische Beilage fantasievoll interpretiert.

☉ Die Zutaten 6 Minuten langsam mischen, dann 3 Minuten schnell kneten. Abgedeckt 2 Stunden bei Raumtemperatur (alternativ 30 Minuten anspringen lassen und 18 Stunden im Kühlschrank) gehen lassen. Während der Gare bei Raumtemperatur zwei- bis dreimal dehnen und falten.

☉ Den Ofen gut auf 260°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Den Teig in zwei gleich große Stücke teilen. Jedes davon langformen und zwirbeln.

☉ Die Teiglinge auf ein Backpapier legen und etwa 20 Minuten ruhen lassen.

☉ Die Teiglinge mit Schwaden in den Ofen geben und 35 Minuten backen. Nach 25 Minuten den Dampf ablassen. 🍴



Glossar

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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



<http://tinyurl.com/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.

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

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

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

Infinity-Vorteig – Ein Vorteig, der Hefe über einen langen Zeitraum haltbar macht. Angesetzt wird er mit 0,1 g Frisch- oder einer Prise Trockenhefe, 150 g Wasser sowie 250 g Mehl. In **BROT**-Rezepten handelt es sich um Weizenmehl 1050, wobei der Teig aber mit jedem beliebigen Mehl geführt werden kann. Bei jedem Einsatz wird ein kleiner Teil des Teiges zurückbehalten und wieder mit Wasser und Mehl im selben Verhältnis (32,5%/67,5%) aufgefrischt. Beim ersten Mal lässt man ihn 1 Stunde lang anspringen, bevor er abgedeckt im Kühlschrank weiter reift, nach dem Auffrischen kann er jeweils direkt in den Kühlschrank. Einsatzbereit ist der Vorteig immer dann, wenn er sein Volumen etwa verdoppelt hat. Einen ausführlichen Bericht zum Infinity-Vorteig gibt es in **BROT**-Ausgabe 4/20.



Krumen – 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 Kaugenschaften.

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 passendere Variante ist das Verquellen über 8 bis 12 Stunden bei 6 bis 8°C im Kühlschrank. Um enzymatischen Abbau und Fremdgärung zu verhindern, kann die Salzmenge des Hauptteiges mit in das Quellstück eingerührt werden. Würden die groben Bestandteile nicht verquollen, würden sie Wasser aus dem Teig ziehen, er würde zunehmend fester und trockener werden. Üblicherweise sollte die im Quellstück zu verquellende Menge nicht mehr als 30 bis 60 Prozent der Gesamtmenge der Getreideerzeugnisse ausmachen. Je wärmer das Wasser, umso mehr kann davon gebunden werden.

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

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

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



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

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

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



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

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

Starter – siehe **Anstellgut**

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 Krumenstruktur. Die Stückgare wird entweder mit Schluss nach unten oder mit Schluss nach oben durchgeführt. Die Gartemperatur sollte idealerweise höher sein als bei der Stockgare. Während der Stückgare wird die Hefegärung angestrebt (optimal zwischen ca. 28-35°C). Für den Heimbäckerbereich sind 24-26°C ausreichend, um ansprechende Ergebnisse zu erzielen.

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

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 21.01.2021

Digital-
Ausgabe
erhältlich ab
08.01.2021

Darum geht es unter anderem:



● Vorratsschädlinge – welche es gibt, wie man sie los wird

● Alternative zu Hefewasser –
Brotbacken mit Wasserkefir



● Kochen mit
Brot – Kreative
Ideen für den
Winter



● Grundkurs Brotbacken, Teil 3 – alle
Triebmittel und ihre Eigenschaften

HERAUSGEBER
Sebastian Marquardt, Tom Wellhausen

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

LEITUNG REDAKTION/GRAFIK
Jan Schönberg

CHEFREDAKTION
Sebastian Marquardt
(verantwortlich)

REDAKTION
Jan Schnare

AUTORINNEN & AUTOREN
Bärbel Adelhelm, Nadja Alessi, Ben
Bembnista, Silke Binte-Braun, Michelle
Deschner, Oliver Flodmann, Debora
Gaedtke, Gerda Göttling, Dietmar
Kappl, Edda Klepp, Mereeke Kriesten,
Sebastian Krist, Max Kugel, Nadine
Metz, Stevan Paul, Margarete Preker,
Katharina Regele, Stephanie Reineke,
Tanja Schlund, Doris Schmittdutz-
Dempewolf, Julia Stüber, Isabella
Wenzel,

FOTOS
Alex, andifink, Andrea, Andrea Thode,
Andrey Burmaikin, ArtHdesign, ba,
blende11.photo, Budimir Jevtic,
contrastwerkstatt, Dave, Doris Heinrichs,
efstudioart, Eshymaks, ExQuisine,
euthymia, fredredhat, haिताucher39,
Heike, Heike Rau, hiekelmedien, Ildi,
innazagorulko, ackF, joanna wnuk, Julia
Sedaeva, Kateryna_Kon, Kondor83,
KissShot, LeslieAnn, Liliacea, Lumixera,
Matthias, Mathias Weil, mekcar, MStock,
nakedking, Nataliaia Pyzhova, Paul, Peter
Jurik, Peter Kim, peterschreiber.media,
photocrew, powerstock, Printemps,
Robert Poorten, Ruckszio, sasazawa,
Spargel, sriba3, StrayFox, stockpics,
sunnychicka, travelguide, tournee,
TwilightArtPictures, unpict, vainillay-
chile, Veronika Haberzettl, womue

VERLAG
Wellhausen & Marquardt
Mediengesellschaft bR
Hans-Henny-Jahnn-Weg 51
22085 Hamburg

Telefon: 040/42 91 77-0
post@wm-medien.de
www.wm-medien.de

GESCHÄFTSFÜHRER
Sebastian Marquardt
post@wm-medien.de

VERLAGSLEITUNG
Christoph Bremer

ANZEIGEN
Christoph Bremer (Leitung)
Julia Großmann, 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@wm-medien.de

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

Für Print-Abonnementen 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
westermann DRUCK | pva
Georg-Westermann-Allee 66
38104 Braunschweig

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
Meßberg 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



€ 8,50

040/42 91 77-110
service@brot-magazin.de



Werte, die ich schmecke.

Den IN-Bäcker in Ihrer Nähe finden Sie einfach gut unter [in-baeckerfinder.de](https://www.in-baeckerfinder.de) oder mit der App „Bäckerfinder“.



Deutsche Innungsbäcker

  @innungsbaecker

