

Brot

Brot

Gesund und bekömmlich backen



NEUER KNET-STAR

Die NOVA
von Häussler

SAUERTEIG-TEST

Wie unterscheiden
sich Starter

STOLLEN

Alles über das
Traditions-Gebäck

GLUTENFREI ESSEN

Nährstoffmangel
vorbeugen

IM HEFT

Mehr als
30 Rezepte
kreativ &
gelingsicher

41 Mehle – was sie
wirklich können und was nicht

Der große Mehltest



6,90 EUR

A: 7,60 Euro, CH: 13,50 sFR, BeNeLux: 8,10 Euro

Weihnachtsbäckerei im Doppelpack



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

www.brot-magazin.de/einkaufen

EDITORIAL



Liebe Leserin, lieber Leser.

01/2022

Wir wollten es endlich genau wissen. Wenn ein Brot nicht gelingt, suchen Bäckerinnen und Bäcker die Schuld meist bei sich selbst oder beim Rezept. Dabei ist es oft der Rohstoff, der für anspruchsvolles Backen – zum Beispiel mit großer Porung oder langer Gare im Kühlschrank – gar nicht geeignet ist.

Das nahmen wir zumindest bisher an. Die Erfahrungen sprachen dafür und auch das, was uns in Mühlen (manchmal hinter vorgehaltener Hand) gesagt wurde. Aber ist es tatsächlich so? Wir haben unsere Facebook-Gruppenmitglieder gefragt, welche Mehle sie nutzen. Die 41 meistgenannten haben wir gekauft und im Labor auf Herz und Nieren prüfen lassen. Und tatsächlich – die Qualität vieler Mehle ist schlicht erschütternd und für anspruchsvolles Backen nicht geeignet. Die detaillierten Ergebnisse findest Du in diesem Heft und auf unserer Website.

Das Stichwort Qualität führt unweigerlich zur Markteinführung des Jahres. Das Unternehmen Häussler hat mit der NOVA gerade eine neue Knetmaschine vorgestellt, die ihresgleichen sucht. Uns haben Konzept und Qualität so überzeugt, dass wir sie auch als **BROTEdition** anbieten. Alle Details des neuen Knet-Stars gibt es in dieser Ausgabe.

Bäckermeister, Brotsommelier und **BROT**Autor Christoph Heger führt uns in einer neuen Folge der Grundlagenserie Brotbacken durch die Temperaturbereiche im Backofen. Detailliert erläutert er, was da genau während des Backens passiert und wie man die Gebäckqualität auch während dieses Prozesses noch verbessern kann.

Diese Ausgabe **BROT** ist vollgestopft mit neuen Erkenntnissen über Mehle, Sauerteig, Backprozess und Ernährung. Das alles haben wir mit mehr als 30 Rezepten garniert. Viele davon verschönern die bevorstehende Weihnachtszeit kulinarisch.

Fürs Lesen wünsche ich Dir gute wie spannende Unterhaltung, fürs Backen viel Erfolg und für den Start ins neue Jahr alles Gute, beste Gesundheit sowie viele freudvolle Backerlebnisse. Nun aber erstmal viel Spaß beim Entdecken der Heftinhalte.

Herzliche Grüße

Sebastian Marquardt, Chefredakteur

 @brotmagazin

 /BrotMagazin

 brot-magazin.de

Unsere Facebook-Gruppe:

 facebook.com/groups/brotforum

Euer **BROT** an:

 redaktion@brot-magazin.de

Inhalt

01/2022

Selbst ist das Brot

- **Stollen selber backen** Seite 30
So gelingt der Weihnachts-Klassiker
- **Grundkurs Brotbacken – Teil 8** Seite 70
Das Backen – Was im Ofen passiert
- **Neuer Knet-Star** Seite 92
Häusslers Knetmaschine NOVA ist da
- **Einzigartig oder austauschbar?** Seite 110
Experiment: Wie ähnlich werden sich Sauerteige

Menschen & Brot

- **Mit Sinn und Versand** Seite 86
Zu Besuch im Backparadies Kissel

Verschiedenes

- **Neuheiten** Seite 6
Meldungen rund ums Backen und Genießen
- **Mühlen-Finder** Seite 51
Ausgewählte Adressen für gutes Mehl
- **Euer BROT** Seite 64
Was Leserinnen und Leser backen
- **Inspiration** Seite 78
Alles rund ums Brot: Bücher, Blogs, Instagram & Co.
- **BROTLaden** Seite 98
Interessante Produkte fürs heimische Backen
- **Die BROTKarte des guten Geschmacks** Seite 107
Empfehlungen für Mühlen und Bäckereien
- **Glossar** Seite 143
- **Vorschau/Impressum** Seite 146



Pistazienschnecken



Herbstbrot



Schokostollen



Orangenzopf



Weihnachtsstollen



Spekulatius-Bagels



Zimt-Rosenkuchen



Zuckerknollen



Saftiger Nusszopf



Bratapfel-Halbkugeln



Zimt-Nuss-Panettone



Weihnachts-Brezel



Deep Purple



Diva



Wilhelmina



BÖCKERs Mildes



Robert



Rote Dora



Hausmacher Abendbrot



Zucchini-Zimt-Brot



Mandarinen-Gelee



Dreierlei



Aubergine Magdalena



Schlaumeier



Teff-Biertoast

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. Auch Backtemperaturen und -zeiten können variieren. Denn welche Temperatur ein Ofen anzeigt und welche tatsächlich im Garraum erreicht wird – das sind manchmal zweierlei Dinge. Wer sichergehen möchte, misst die Ofentemperatur mit einem entsprechenden Thermometer. Brot ist durchgebacken, wenn die Kerntemperatur um 97°C beträgt. Bei Kleingebäck backt man am besten immer auf Sicht und beendet den Backprozess, wenn die gewünschte Bräunung erreicht ist.

Wasser

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

Zeitangaben

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

Sauerteig

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

Die Bewertung

Wir haben jedem Brot einen Schwierigkeitsgrad zugeordnet.

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

Die Bewertung richtet sich danach, wieviel Aufwand und Vorkenntnis für ein Brot nötig sind. Zudem gibt es einen Hinweis, ob das Rezept für Einsteiger geeignet ist. Das ist es aus unserer Sicht immer dann, wenn alle Zutaten ohne größere Komplikationen schnell zur Hand sind. So kann es sein, dass ein einfaches Sauerteigbrot nur einen Stern hat, aber keine Einsteiger-Empfehlung, da eben erst Sauerteig angesetzt 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
- brot-magazin.de
- facebook.com/groups/brotforum
- BROTRezept-Suche: brot-magazin.de/rezepte

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

Rohstoffe

Die Mehlprofis Seite 12
Wie Rohstoffe in Detmold analysiert werden

Der große Mehltest Seite 16
41 Mehle und ihre Eigenschaften beim Brotbacken

Glutenfreies Backen

Nährstoffmangel vorbeugen Seite 130
Die Liebe Not mit dem Brot



108 Landkruste



109 Karotten-Apfel-Komposition



120 Aroma-Emmer



122 Rotklößchen



124 Fondue-Suppe



126 Brötchen-Cordon-Bleu



128 Schwarze Nockerln



136 Zucchini-Walnussbrot



137 Lebkuchen-Süßkartoffel-Brot



138 Winterliches Gewürzbrot



139 Schwedisches Weihnachtsbrot



140 Flottes Bierchen



142 Dinner Rolls

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



Titelbild: photocrew – stock.adobe.com

In verschiedenen Größen bietet Städter **Stollenbackhauben** aus spülmaschinengeeignetem Metall an. Die Formen sind mit einer Antihaftbeschichtung ausgestattet. Laut Hersteller nimmt das Material Wärme sehr gut auf und verteilt sie gleichmäßig für ein gutes Backergebnis. In der Größe 23 x 12 Zentimeter kostet die Form 20,95 Euro, mit 37 x 12 Zentimeter ist sie zum Preis von 22,95 Euro zu bekommen.

 staedter-markenshop.de



Neuheiten



Apfelprodukte von Odenwald gibt es jetzt in der Null-Prozent-Zucker-Variante. Das Mus wird nach Herstellerangaben zu hundert Prozent aus Frucht hergestellt. Neben Äpfeln wurde Acerolasaft als Zutat verarbeitet. Die Odenwald-Range „0% Zucker 100% Frucht“ ist in den Sorten Apfelmus, Apfelmus kalt gerieben und Apfelkompott erhältlich. Das 370-Milliliter-Glas kostet 1,29 Euro.

 odenwald-fruechte.de

Plätzchen backen mit dem 6-teiligen **Keksstempel-Set** von Westmark ist ein unkomplizierter Spaß für die ganze Familie. Die Motivköpfe sind mit verschiedenen Silikon-Motiven ausgestattet. Laut Hersteller können die Aufsätze für eine leichte Reinigung abgenommen werden und verhalten sich lebensmittelecht. Im Lieferumfang enthalten ist außerdem ein Ausstechring aus Edelstahl im Durchmesser von 5 Zentimetern. Die Stempel drückt man zunächst vorsichtig in den ausgerollten Teig. Mit Hilfe des Ausstechrings können sie dann einfach herausgelöst werden. Der Preis pro Set: 10,99 Euro.

 westmark.de



Teigpressen sind ein beliebtes Utensil zum Keksebacken in der Vorweihnachtszeit. Mit der Cookie Press von Betty Bossi aus Kunststoff und Edelstahl können zweifarbig Plätzchen hergestellt werden. Zwei Teigkammern machen es möglich. Sechs verschiedene Aufsätze bringen außerdem Abwechslung ins Spiel. Nach dem Einfüllen der Teige kann die Presse einfach per Druck auf den Griff bedient werden. Den Teig presst man portionsweise auf eine Backunterlage. Laut Hersteller eignet sich die Cookie Press für die Spülmaschine. Ein Rezeptbüchlein ist im Lieferumfang inklusive. Die Cookie Press ist in den Farben Violett, Rosa, Hellgrau, Weiß und Transparent für 39,95 Euro erhältlich. Ihre Maße betragen 36 x 8 Zentimeter.



trendxpress.org

Neu bei Häussler sind die **Profiwelthölzer** in Bäckereiqualität in 25 oder 30 Zentimeter Länge. Mit 1,6 beziehungsweise 1,84 Kilogramm haben die Hölzer ein hohes Eigengewicht und liegen gut in der Hand. Die Werkzeuge wurden aus Buchenholz mit einem Durchmesser von 9 Zentimeter gefertigt. In der 25-Zentimeter-Variante kostet der Küchenhelfer 56 Euro, mit einer Länge von 30 Zentimeter 69 Euro.

backdorf.de



bauckhof.de



Fünf Produktneuheiten stellt aktuell die Bauckhof-Mühle vor: Erstmals gibt es mit zwei Haferbrötchen-Sorten glutenfreie Bauckhof-**Backmischungen** in der 500-Gramm-Packung zum Preis von je 3,49 Euro im Sortiment. Neu sind außerdem die **Haferflakes** (225 Gramm, 2,99 Euro), eine Flammkuchen-Backmischung (zweimal 200 Gramm für insgesamt 2,79 Euro) sowie ein ein **Dinkel-Nuss-Burger-Mix** (150-Gramm-Packung, 1,79 Euro). Alle Produktneuheiten sind Bio-zertifiziert, der Burger-Mix ist außerdem vegan und mit dem Demeter-Siegel ausgestattet.

Der **Brotbeutel** von nuts innovations aus Kork und Bio-Baumwollstoff ist ein echter Hingucker. Mit einer Baumwollkordel lässt er sich gut verschließen, um Brot und Brötchen frisch zu halten. Der Clou: Mit nur wenigen Handgriffen lässt sich der Beutel in einen Brotkorb verwandeln. Auch andere Lebensmittel wie zum Beispiel Obst, Gemüse oder Nüsse kann man in dem Beutel aufbewahren. Erhältlich ist er in den Größen XS bis L zum Preis ab 13,90 Euro.

avocadostore.de





Die WMF KÜCHENminis **Küchenmaschine** One for All Edition stellt eine platzsparende Alternative zu großen Knetmaschinen dar. Der Allrounder ist 42 Prozent kleiner und 28 Prozent leichter als die WMF Profi Plus Küchenmaschine, beinhaltet eine Rührschüssel mit 3 Liter Fassungsvermögen und ist mit einem Spritzschutzdeckel ausgestattet. Acht Geschwindigkeitsstufen ermöglichen einen flexiblen Einsatz für unterschiedliche Teige und Massen. Im Mixeraufsatz mit einem Fassungsvermögen von 550 Millilitern können unter anderem Nüsse zerkleinert oder Smoothies zubereitet werden. Die Maschine verfügt außerdem über eine digitale Timer-Funktion. Sie ist in den Maßen 35 x 22,7 x 28,4 (mit Aufsatz 54,9) Zentimeter zum Preis von 509,99 Euro im Handel erhältlich.

 wmf.com



Die **Chutneys** und **Chilisoyen** von Pana+Laza eignen sich als Begleiter zu einer deftigen Brotzeit. Die Produkte werden laut Hersteller mit einem 50-prozentigen Fruchtanteil hergestellt und passen zu Burgern, Fleisch, Salaten oder Käse. Sorten wie Love Drug, Sweet Taboo oder Heaven's Gate wurden von der griechischen Küche inspiriert. Die Chargengröße jeder Sorte ist limitiert. Die Chilisoyen in diversen Geschmacksrichtungen sind in einer Flaschengröße von 280 Millilitern ab 4,90 Euro im Handel erhältlich. Die verschiedenen Chutneys im 270-Gramm-Glas kosten je ab 5,90 Euro.

 panalaza.de

Verschiedene weihnachtliche **Streusel-Varianten** hat Super Streusel derzeit im Angebot. Dazu zählen die Mixe „HoHoHo“, „ZipfelZapfel“, „OhDuFröhliche“, und „Schneegestöber“, die Superbox „GlanzundGloria“ sowie die SuperDrip Kuchenglasur. Frisch gebackene Adventsgebäcke werden so zum echten Hingucker. Neu im Sortiment sind auch die SuperLebensmittelfarbe und das SuperGlitzerPuder. Die Farbe ist laut Hersteller öllöslich und lässt sich unter anderem in Schokolade, Fondant und Buttercreme verwenden. Die verschiedenen Mixe erhält man in der 90-Gramm-Dose ab 6,90 Euro und in der 180-Gramm-Dose für 10,90 Euro.

Die Kuchenglasur Super Streusel SuperDrips kostet in der 300-Gramm-Flasche 9,90 Euro, die SuperLebensmittelfarbe in der 10-Gramm-Dose 5,90 Euro und der SuperGlitzerPuder, ebenfalls in der Dose zu 10 Gramm, 6,90 Euro.



 superstreusel.de



Um Pausenbrote für unterwegs zu verpacken, eignet sich die Bento **Lunchbox** Take a Break midi Nordic green von Mepal. Bis zu 4 Butterbrote passen nach Angaben des Unternehmens hinein. Die Box ist auch für warme Speisen geeignet und wird mit zwei verschiedenen Bento-Einsätzen sowie einer Snackgabel geliefert. Das Material ist laut Hersteller spülmaschinenfest und BPA-frei. Die Box ist in verschiedenen Produkt-Varianten ab 12,99 Euro im Handel zu bekommen.

Dem Fruchtfleisch der Kokosnuss werden zahlreiche gute Eigenschaften nachgesagt: Es ist reich an Nährstoffen, Mineralien und Vitaminen. Dayo Coco hat neuerdings **Bio-Kokosöl** sowie **Bio-Kokoschips** im Angebot. Die Produkte eignen sich laut Hersteller gleichermaßen zum Kochen, Backen oder Snacken. Das Hamburger Unternehmen gibt an, zu hundert Prozent mit natürlichen sowie veganen Zutaten zu arbeiten. Die Kokoschips wurden schonend geröstet. Das Bio-Kokosöl kostet in der 270-Milliliter-Flasche 5,90 Euro, die Bio-Kokoschips sind in der 125-Gramm-Packung für 3,90 erhältlich.



Verschiedene Motive aus Mehl können mit den **Schablonen** aus dem Häussler Backdorf auf Brotlaibe gezaubert werden. Die Schablonen werden einfach vor dem Einschließen auf den Teigling gedrückt und anschließend mit Mehl bestäubt. Die Mehlschablonen sind aus Edelstahl (0,8 Millimeter dick) gefertigt und in den Motiven Zweig, Ähren, Tulpen und Blüte zum Preis von je 12,90 Euro erhältlich.



Mit dem Feenstaub bringt Bongu ein fein vermahlene **Aromastück** auf den Markt. Das Produkt wurde aus Roggen- und Weizenmehl sowie Sauerteig und Salz hergestellt, geröstet und getrocknet. Einem Brotteig verleiht es laut Hersteller sanfte Kaffee- und Nussnoten sowie eine leichte Säure. Die Mischung wird direkt in den Hauptteig gegeben und lässt nach Angaben des Unternehmens den Teig bereits nach einer minimalen Quellzeit anziehen. Die 1.000-Gramm-Packung kostet 9,99 Euro.

Pistazienschnecken

Pistazien sind vielfältig nutzbar. Ob salzig als Snack oder süß im Eis – sie schmecken zu den verschiedensten Gelegenheiten. So auch in Schneckenform als leckere Advents-Nascherei zu Kaffee oder Tee. Der Hauptteig aus Dinkelmehl bekommt in Verbindung mit Lievito Madre ein sagenhaftes Aroma. Wer braucht da noch andere Süßigkeiten?

Teig-Zutaten

- ▶ 180 g Milch
- ▶ 310 g Dinkelmehl 630
- ▶ 100 g Lievito Madre
- ▶ 35 g Zucker
- ▶ 30 g Butter
- ▶ 3 g Frischhefe
- ▶ 1 g Salz
- ▶ 1 Ei (Größe M)

Topping

- ▶ Puderzucker



FÜLLUNG

Zutaten

- ▶ 150 g Wasser (heiß)
- ▶ 115 g Kekse (fein gemahlen, nach Geschmack)
- ▶ 80 g Zucker
- ▶ 70 g Pistazien
- ▶ 50 g Mandeln
- ▶ 30 g Kürbiskerne
- ▶ 20 g Nuss-Nougat-Creme

Pistazien, Kürbiskerne und Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten.

20 g der Pistazien grob hacken und beiseitestellen. Die restlichen 50 g mit Keksen nach Wahl fein mahlen.

Nun alle Zutaten der Füllung in eine Schüssel geben, mit heißem Wasser überbrühen und gut verrühren. Etwas abkühlen lassen und dann zügig auf dem Teig verstreichen.

● Die Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und 5-7 Minuten von Hand verkneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Danach 90 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.

● Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und vorsichtig zu einem Viereck von etwa 40 x 40 cm ausrollen.

● Die Füllung auf dem Teig verteilen, dabei an den Rändern jeweils 1,5 cm Platz lassen.

● Zu einer Rolle aufrollen und etwa zehn bis zwölf gleichmäßige Scheiben abschneiden.

● Die so entstandenen Schnecken mit der Schnittseite unten auf einem Backblech verteilen, mit etwas Milch bestreichen und abgedeckt 2-2,5 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

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

● Die Schnecken in den Ofen geben und 20-25 Minuten backen.

● Nach dem Abkühlen mit Puderzucker bestreuen. 🍴

Rezept & Bild: Michelle Deschner

📷 @mimipustebume

📱 /mimipustebume

*Für Einsteiger
geeignet*

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Dinkel

Triebmittel: Hefe, Lievito Madre

Teigkonsistenz: geschmeidig, fest

Zeit gesamt: 4,5 Stunden

Zeit am Backtag: 4,5 Stunden

Backzeit: 20-25 min

Starttemperatur: 180°C

Backtemperatur: 180°C

Schwaden: nein





Herbstbrot

Ein Brot wie der Herbst – mild nussig im Geschmack, bunt in der Erscheinung. Zwei Vorteige geben dem Laib ordentlich Trieb, Kaffee sorgt in Verbindung mit Kürbiskernen für den aromatischen Kick. Das schmeckt offen gestanden nicht nur im Herbst. Zu herzhaften Aufstrichen und Belägen passt dieses Brot zu jeder Jahreszeit.

☉ Alle Zutaten – außer 20 g Wasser und das Kürbiskernöl – 2 Minuten auf langsamer Stufe mischen. Anschließend 8 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Ist der Teig etwas zu fest, können währenddessen optional 20 g Wasser hinzugefügt werden.

☉ Das Kürbiskernöl hinzufügen und weitere 2 Minuten schnell kneten.

☉ Den Teig in eine geölte Schüssel oder Teigwanne geben und 90 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

☉ Den Teig einmal gut durchkneten und rundwirken.

☉ Den Teigling mit Schluss nach unten im Garkorbchen 90 Minuten bei Raumtemperatur abgedeckt ruhen lassen.

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆

Getreide: Weizen, Roggen

Triebmittel: Sauerteig, Hefe

Teigkonsistenz: bindig

Zeit gesamt: 14 Stunden

Zeit am Backtag: 5 Stunden

Backzeit: 50 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 210°C

nach 5 Minuten

Schwaden: nein

☉ Den Ofen mit einem Topf auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Den Teigling in den Topf stürzen, den Deckel schließen und in den Ofen geben. Die Temperatur nach 5 Minuten auf 210°C reduzieren und weitere 45 Minuten backen. Für eine kräftigere Kruste die letzten 10-15 Minuten ohne Deckel backen. 🍂

Rezept & Bilder: Tanja Hackl

📷 @tanja.brotjunky

📱 /tanjatan.hackl

Sauerteig

▶ 80 g Wasser (lauwarm)

▶ 80 g Champagnerroggenmehl 1150 (alternativ Roggenmehl 1150)

▶ 10 g Anstellgut

Das Anstellgut mit dem Wasser schaumig aufschlagen und mit dem Mehl zu einem glatten Teig verrühren. Bei Raumtemperatur abgedeckt 8 Stunden reifen lassen.

Poolish

▶ 160 g Kaffee (stark, kalt)

▶ 160 g Weizenmehl T80 (alternativ Weizenmehl 1050)

▶ 2 g Hefe

Hefe im Kaffee auflösen und mit dem Mehl zu einem glatten Teig verrühren. Bei Raumtemperatur abgedeckt 8 Stunden reifen lassen.

Quellstück

▶ 100 g Wasser (kochend)

▶ 60 g Körner (Kürbiskerne, Sesamsaat, Leinsaat)

▶ 10 g Altbrot (geröstet, gemahlen)

Kochendes Wasser über die Zutaten geben, durchrühren und abgedeckt 8 Stunden bei Raumtemperatur quellen lassen.

Hauptteig

▶ Sauerteig

▶ Poolish

▶ Quellstück

▶ 180 g Wasser

▶ 250 g Weizenmehl T65 (alternativ Weizenmehl 550)

▶ 100 g Champagnerroggenmehl 1150 (alternativ Roggenmehl 1150)

▶ 15 g Salz

▶ 10 g Brotgewürz

Spätere Zugabe

▶ 20 g Wasser (bei Bedarf)

▶ 8 g Kürbiskernöl (Alternativ Olivenöl)



Was die **Backfähigkeit**
von Mehl bestimmt

Die Mehl-Profis

Verschiedene Faktoren bestimmen die Backeigenschaften sowie die Qualität von Mehl. Im Forschungslabor des Detmolder Instituts für Getreide- und Fettanalytik (DIGeFa) werden Mehl, Schrot und Getreide auf vielfältige Weise untersucht. Zur Kundschaft zählen Bäckereien, die das Optimum aus ihren handwerklichen Backwaren herausholen wollen.

Text & Bilder:
Edda Klepp

Mehl ist der wichtigste Rohstoff zum Brotbacken. Eine hohe Mehlqualität zahlt sich aus. Doch die lässt sich nicht an einzelnen Parametern festmachen. Das Zusammenspiel verschiedener Eigenschaften macht ein Mehl erst richtig backstark – oder eben nicht. Gleichzeitig lassen sich manche Schwächen durch Wissen und die richtigen Arbeitsschritte zur rechten Zeit ausgleichen. Getreideforschung und -analytik dienen dazu, den Rohstoff Mehl im Detail zu verstehen. Die Arbeitsgemeinschaft Getreideforschung (AGF) hat sich genau das und auch die Vermittlung von Wissen zum Thema auf die Fahnen geschrieben.

Verlässliche Partnerschaft

Seit 1946 ist die AGF auf dem Detmolder Schützenberg ansässig. Sie ging nach dem

Zweiten Weltkrieg aus der früheren Reichsnähranstalt hervor. Für die Umwandlung der staatlichen Institution in einen privaten Verein sprachen mehrere Gründe: „Man hatte Angst, dass die Alliierten Wissen abgreifen könnten. Eine Behörde darf außerdem nicht so ohne Weiteres mit der Wirtschaft zusammenarbeiten“, erklärt Tobias Schuhmacher, Rechtsanwalt und Geschäftsführer der AGF. Letzteres aber war ein erklärtes Ziel der damaligen Gründer. Und für einen Verein war das auch möglich.

Heute sind etwa 400 Firmen und 40 Einzelpersonen aus den Sparten Müllerei, Bäckerei, Backmittel, Stärke, Teigwaren, Nahrungsmittel, Maschinen und Getreide in der AGF organisiert, darunter auch Institute, Verbände und Verlage. Im Römerhaus veranstaltete der



Proben werden in der Regel nach einer Untersuchung noch drei Monate bei der DIGeFa gelagert

Verein über Jahrzehnte regelmäßig Fortbildungen und Kongresse, um über den aktuellen Stand aus Wirtschaft und Forschung zu informieren. Seit 2003 zählt außerdem die Tochtergesellschaft DIGeFa zur AGF-Familie, das Detmolder Institut für Getreide- und Fettanalytik. Dabei handelt es sich um ein eigenes zertifiziertes Forschungslabor, in dem Getreide- und Mehlanalysen stattfinden.

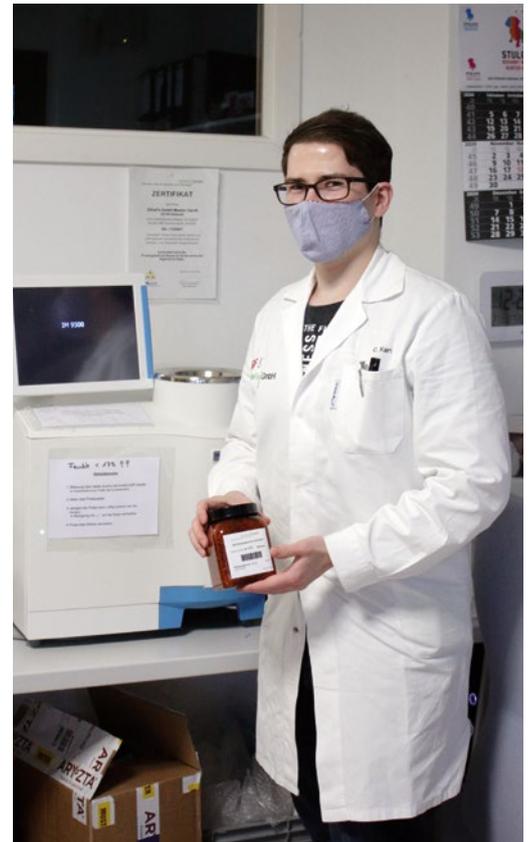
„Thematisch deckt die AGF alles ab, was die Branche mitbringt“, sagt Schuhmacher. Dass nicht ausschließlich Vereinsmitglieder in den Genuss des Wissenstransfers kommen, den die Arbeitsgemeinschaft bietet, versteht sich für den Geschäftsführer von selbst. Die DIGeFa agiert wirtschaftlich unabhängig von der AGF. Verschiedene Dienstleistungen zur Analyse von Mehl und Getreide können in Anspruch genommen werden.

Zahlreiche Bäckereien zählen zur Kundschaft. Sie können zum Beispiel von den derzeit acht fest Angestellten in Detmold testen lassen, ob ihr Mehl auch wirklich hält, was die Mühle verspricht. Darüber hinaus erhalten sie auf Wunsch eine Beratung, um die festgestellten Eigenschaften bestimmter Mehle in ihren Backwaren optimal auszunutzen.

Partnerschaften

Die Analysen und Untersuchungen finden zum einen in einem Labor auf dem Detmolder Schützenberg statt, in unmittelbarer Nachbarschaft zum Römerhaus. Zum an-

Christoph Kerl ist als Biologisch-Technischer Assistent unter anderem für das Qualitätsmanagement der DIGeFa verantwortlich



deren bei verschiedenen Netzwerkpartnern und an Nebenstandorten. Sie alle arbeiten nach standardisierten Mustern und mit Kalibrierungen, die von der DIGeFa im Zwei-Monats-Takt kontrolliert werden. Auf diese Weise wird sichergestellt, dass alle Geräte und Maschinen möglichst exakte Messungen durchführen und vergleichbare Ergebnisse liefern.

Für Melanie Ruhrländer, Labor-Leiterin bei der DIGeFa, stehen die Wünsche ihrer Kundinnen und Kunden an allererster Stelle.

Die AGF und die DIGeFa teilen sich einen Gebäudekomplex





Tobias Schuhmacher in den Ausstellungensräumen der AGF. Als Unterhaltung für Besucherinnen und Besucher hat er ein Burger-Museum etabliert

Im Zweifel berät sie gerne über den Zweck verschiedener Verfahren und gibt Auskunft darüber, welche für die jeweils angestrebten Ziele geeignet sind. „In vielen Fällen geht es um bestimmte Qualitätsmerkmale, nach denen Bäckereien ihr Mehl beurteilen wollen“, erklärt sie. Dessen Proteingehalt allein ist oft nicht aussagekräftig genug, um die Backeigenschaften zu bestimmen, auch wenn das viele annehmen. Verschiedene Parameter helfen, sich ein genaues Bild zu machen, zum Beispiel durch rheologische Verfahren.

Die Wissenschaft der Rheologie, zu deutsch auch Fließkunde genannt, beschäftigt sich mit dem Verformungs- und Fließverhalten von Materie. Für Mehl bedeutet das, dass seine Eigenschaften als Festkörper in Verbindung mit Wasser untersucht werden. Da glutenhaltige Mehle der Weizenfamilie mit der Schüttflüssigkeit ein mehr oder weniger stabiles Klebergerüst bilden, lässt sich beispielsweise die Elastizität von Teig messen. Dies geschieht, indem entweder über ein Alveo- oder ein Extensogramm der Dehnwiderstand ermittelt wird. Das Farinogramm gibt Auskunft über die Wasseraufnahmefähigkeit

METHODEN UND PARAMETER ZUR UNTERSUCHUNG VON MEHL

Alveogramm

Methode zur Untersuchung der Dehnungseigenschaften von Teigen; beim Aufblasen einer Teigblase werden der Dehnwiderstand und der Grad der Dehnung gemessen, bis der Teig zu reißen beginnt

Amylogramm

Methode zur Untersuchung der Verkleisterungseigenschaften von glutenhaltigen Mehlen; unter Rühren wird ein Mehl-Wasser-Gemisch erwärmt. Gemessen wird unter anderem die Temperatur bei Verkleisterungsbeginn und Verkleisterungsmaximum

Backversuche

a) Rapid-Mix-Test

Standardisierter Brötchen-Backversuch, um Weizenmehle der Type 550 backtechnisch zu beurteilen

b) Kastenbackversuch mit Roggen oder Weizen

Standardbackversuch zur Beurteilung des Backverhaltens von Weizen- und Roggenmehlen

Besatzanalyse Weizen oder Roggen

Untersuchung von Besatzrückständen auf einer Getreidepartie; mit Besatz sind unerwünschte Bestandteile am Getreide gemeint, die vor der Verarbeitung entfernt werden müssen. Je nach Sorte und Verwendungszweck kann der zulässige Anteil variieren

Extensogramm

Methode zur Untersuchung der Dehnungseigenschaften von Teigen; der Teig wird dabei mit einem Haken nach einem Knetvorgang und Ruhezeit jeweils nach 45, 90 und 135 Minuten bis zum Zerreißen gedehnt. Gemessen wird die Kraft, die dafür benötigt wird

Fallzahl

Methode zur Bestimmung der Widerstandsfähigkeit der verkleisterten Stärke gegen den enzymatischen Abbau; gemessen wird die Zeit, die ein standardisierter Stab benötigt, um durch eine verkleisterte Mehl-Wasser-Masse zu sinken

Farinogramm

Methode zur Bestimmung der Wasseraufnahmefähigkeit und den Kneteigenschaften von Mehl und Schrot; gemessen wird der Widerstand einer Mehl-Wasser-Masse unter mechanischer Beanspruchung

Sedimentationswert

Methode zur Erfassung der Proteinqualität und der Quellfähigkeit des Proteins im Mehl; gemessen wird das Volumen von Mehl im Wasser, nachdem es geschüttelt wurde

Weitere Untersuchungsparameter und Analysen:

- Feuchtigkeitsbestimmung
- Feuchtklebergehalt und Glutenindex
- Mineralstoffgehalt
- Rohproteingehalt
- Enzyme (alpha-Amylase, Protease)
- Ascorbinsäure
- Kohlenhydrate/Ballaststoffe
- Stärke gesamt und Stärke beschädigt
- Ballaststoffe, lösliche und unlösliche
- Nährwertanalyse (Wasser, Asche, Lipide, Protein, Ballaststoffe, Kohlenhydrate)
- ...



Melanie Ruhrländer ist Biologisch-Technische Assistentin und schätzt den fachlichen Austausch mit ihrer Kundenschaft

higkeit von Mehl. Die Fallzahl ist ein Wert, der die Widerstandsfähigkeit der verkleisterten Stärke misst.

Wissen für die Praxis

Darüber hinaus werden in Detmold beispielsweise auch Untersuchungen nach bestimmten Rückständen durchgeführt oder Nährwertgehalte analysiert. Besonders wichtig sind dem Team die Nachvollziehbarkeit und ein hoher Praxisbezug. Mit der Präsentation der Zahlen, Daten und Fakten ist es daher häufig nicht getan. Um die Ergebnisse richtig einzuordnen und daraus die korrekten Schlüsse für die Arbeit in der Backstube zu ziehen, zählen weitere Dienstleistungen zum Service, zum Beispiel in den Bereichen Qualitätsmanagement und Lebensmittelsicherheit. Wer auf Nummer sicher gehen will, kann die Laboranalysen außerdem bei Vergleichsuntersuchungen mit Partnerinstituten gegenprüfen lassen.

Auch Backversuche finden regelmäßig in Detmold statt. Brot- und andere Backwaren-Prüfungen zählen darüber hinaus zum Leistungsspektrum. Dabei folgen die Prüferinnen und Prüfer den strengen Vorgaben der Deutschen Landwirtschaftsgesellschaft (DLG), die



Dr. Namijiljav Elbegzaya, Bereich Forschung und Entwicklung, bei der Untersuchung von Getreide



Den Mitarbeitenden im Labor steht eine eigene Mühle zur Verfügung

Prüfschemata für diverse Lebensmittelgruppen zur Verfügung stellt. Zu den Kriterien einer Brotprüfung zählen unter anderem die Beschaffenheit von Kruste und Krume, das Aussehen, die Form, Struktur und Elastizität sowie sensorische Eigenschaften wie Geruch und Geschmack.

Mit dem Wissen über die Eigenschaften von Mehl allein ist es schließlich nicht getan. Erfahrene Hobbybäckerinnen und -bäcker wissen: Während des gesamten Prozesses der Teigbereitung wird Einfluss auf das Backergebnis genommen. Mit hochwertigem Mehl, das gute Eigenschaften besitzt, macht das Brotbacken allerdings gleich doppelt Spaß. 🍞

Der große Mehltest von BROT

Spurensuche



Backen zwei Menschen nach demselben Rezept, heißt das noch lange nicht, dass auch ihre Ergebnisse gleich aussehen. Der Grund sind viele Variablen beim Herstellen von Brot. Temperaturen beeinflussen den Vorgang ebenso wie die Luftfeuchtigkeit. Einer der größten Faktoren ist das Mehl. Seine Qualität entscheidet darüber, wie viel Wasser gebunden werden kann, wie lange geknetet werden muss oder ob eine lange Gare möglich ist.



Der Teig ist viel zu fest, ich musste noch Wasser zugeben.“ „Ich hatte Probleme mit dem Teig, der viel zu weich war und mir fast von der Anrichte lief.“ – Beide Kommentare gab es einst im BROTForum, der Facebook-Gruppe zum Magazin, in dem sich Leserinnen und Leser austauschen. Verwirrend dabei: Beide sprachen über dasselbe Rezept, hatten also mit identischen Zutatenmengen gearbeitet. Und doch hätten die Teigkonsistenzen unterschiedlicher kaum sein können.

Neben vielen Einflussfaktoren spielt Mehl die größte Rolle beim Gelingen eines Rezeptes. Daher wollten wir dem genauer auf den Grund gehen. Können sie wirklich so unterschiedlich sein, dass vollkommen unterschiedliche Teige und Backergebnisse entstehen?

Wir haben jeweils 4 Kilogramm von 41 verschiedenen Mehlen gekauft. Bei der Entscheidung haben die Mitglieder unserer Facebook-Gruppe eine wichtige Rolle gespielt. Sie

DIE FALLZAHL

Dieser Wert gibt Auskunft über die Backfähigkeit des Mehls. Mindestens 300 Gramm Getreide werden zur Bestimmung gut durchmischt und mit einer Schlagkreuzmühle vermahlen. Davon wird eine kleine Menge entnommen, die vom Feuchtigkeitsgehalt des Mehls abhängt – bei 14 Prozent sind es sieben Gramm. Die Masse wird mit 25 Milliliter Wasser ins Messgerät gegeben, in einem Röhrchen verschlossen und mindestens 40 Mal geschüttelt, sodass es klümpchenfrei ist. Im 95°C heißen Wasserbad wird es anschließend hin und her bewegt; nach 60 Sekunden wird mit einem Messstab im Röhrchen zunächst eine Rührbewegung gestartet, dann wird dieser nach oben gezogen und losgelassen. Je nach Widerstand der Mehlmasse sinkt er schneller oder langsamer nach unten. Die Fallzahl benennt die Summe aus Rühr- und Sinkzeit in

Sekunden. Die ideale Fallzahl von Weizen liegt zwischen 250 und 320 Sekunden. In diesem Bereich entstehen normale, elastische, gutgeportete Krumen und Teige mit ausreichender Triebkraft. Mehle mit niedrigen Fallzahlen unter 220 sind unelastisch und die Gebäckkrume ist feucht (feuchtbackend). Mehle mit deutlich höheren Fallzahlen ergeben eine trockene Gebäckkrume (trockenbackend) und ein geringes Gebäckvolumen. Außerdem haben sie eine geringere Triebkraft. Bei Roggenmehl liegt der Idealbereich zwischen 120 und 180 Sekunden. Wobei sich moderne Roggensorten dieser Logik zunehmend entziehen. Auch außerhalb des definierten Ideals können der gute Backeigenschaften erzielt werden. Für Dinkel ist ein Idealbereich in der Wissenschaft

ließen uns wissen, wo sie in der Regel ihr Mehl kaufen. Dem sind wir gefolgt. So sind es vorwiegend Mehle aus Supermärkten, Discountern und Drogeriemärkten sowie einige direkt aus Mühlen. Vollkornmehle waren nicht darunter. Aufgrund ihres hohen Schalenanteils lassen sich die klassischen Labortests mit ihnen nicht durchführen.

So haben wir 164 Kilogramm Mehl nach Ostwestfalen-Lippe geschickt. Dort sitzt das Detmolder Institut für Getreide- und Fettanalytik (DIGeFa), eine der renommiertesten Einrichtungen für die Untersuchung von Mehl und Getreide. Jedes Mehl wurde nach Ermittlung von Feuchtigkeit und Fallzahl umfangreichen Tests unterzogen. Die Feuchtigkeit ist wichtig für die Lagerfähigkeit. Sowohl zu trockene als auch zu feuchte Mehle vertragen keine längere Lagerung. Hier waren alle Werte des Tests gut. Anders bei den Fallzahlen, die etwas über die Backfähigkeit aussagen (Details siehe Kasten).

Farinograph

Die Qualität eines Weizen- oder Dinkelmehls kann man nur in Maßen anhand chemischer Analysedaten bestimmen. Einen besseren Eindruck geben seine teigphysikalischen Eigenschaften. Die ermittelt man in einem speziellen Knetautomaten - dem Farinographen. Mit dessen Hilfe lassen sich Erkenntnisse über die Wasseraufnahmefähigkeit und die Kneteigenschaften des untersuchten Mehls gewinnen.

Dafür werden 50 beziehungsweise 300 Gramm des Mehls in den Farinographen gegeben und unter Zufuhr von Wasser geknetet. Der Widerstand des sich bildenden Teiges gegenüber der mechanischen Beanspruchung durch das Knetwerkzeug wird in einem Kraft-Zeit-Diagramm, dem Farinogramm, festgehalten.

Die Auswertung zeigt dann aufschlussreiche Werte:

Die Wasseraufnahme (angegeben in %) ist die Menge an Wasser, die einem Mehl zur Erreichung einer festgelegten Teigkonsistenz von 500 Farinogrammeinheiten (FE) zugegeben werden muss. Sie stellt die optimale Teigausbeute für das entsprechende Mehl dar.

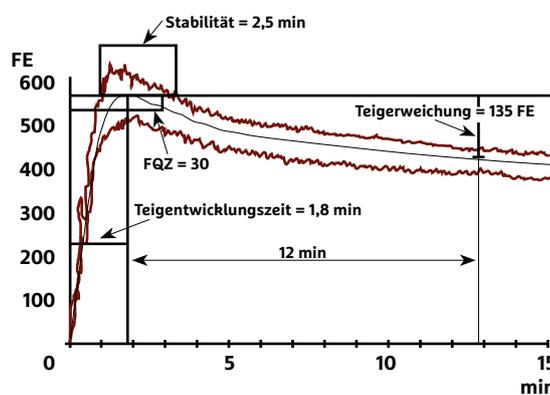
Die Teigentwicklungszeit (angegeben in min) ist die Zeit vom Beginn der Wasserzugabe bis zu dem Punkt auf der Kurve, nach dem die Konsistenz wieder abfällt.



Im Farinographen lassen sich Wasseraufnahme und Kneteigenschaften von Mehlen bestimmen

Die Teigstabilität (angegeben in min) gibt den Zeitraum zwischen Erreichen der 500-FE-Linie und ihrer Unterschreitung an, wenn also die Stabilität wieder nachlässt, weil der Teig überknetet ist. Der Wert gibt Aufschluss über die Knettoleranz des Mehles. Je höher der ermittelte Wert, desto stabiler sind die Teige. Werte unter 3 Minuten weisen auf eine schlechte Kleberqualität des Mehls hin.

Der Teigerweichungsgrad (angegeben in Farinogramm-Einheiten FE), auch als Konsistenzabfall bezeichnet, wird 12 Minuten nach dem Ende der Teigentwicklungszeit ermittelt. Er gibt an, wie stark ein Teig durch die mechanische Beanspruchung des Knetens erweicht. Grob gesagt: Wie stark er nach 12 Minuten überknetet ist. Teige mit über 130 FE nennt man nachlassend. Sie haben also eine geringe Stabilität, lassen sich schwer handhaben. Werte unter 70 sprechen für sehr stabile Teige. Dazwischen spricht man von „normaler Stabilität“.



Das Diagramm des Farinographen zeigt die Teigstabilität und gibt einen schnellen Überblick über die Mehlqualität. Schwache Mehle erkennt man an einer schnell abfallenden Kurve

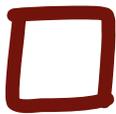


Im Extensographen wird der Teig mehrfach bis zum Zerreißen gedehnt. Aus dem Widerstand lassen sich Eigenschaften wie die Gärtoleranz, Teigstabilität und spätere Gebäckform ablesen

Die Qualitätszahl [mm] entspricht dem Abstand auf der Zeitachse von der Wasserzugabe bis zu dem Punkt, an dem die Kurve 30 FE unter dem Ende der Teigentwicklungzeit liegt. Sie zeigt also, wie lange der Teig stabil bleibt und die Teigerweichung vonstatten geht.

Praktische Aussage und Faustregeln

Über die Wasseraufnahme kann die optimale Teigusbeute für ein Mehl festgelegt werden. Die Teigstabilität und der Teigerweichungsgrad beschreiben seine Kneteneigenschaften. Teige aus starken Mehlen setzen den Knetarmen des Farinographen über einen langen Zeitraum einen mehr oder weniger unveränderten Widerstand entgegen. Das Farinogramm fällt also nur sehr langsam ab, zeigt eine hohe Teigstabilität und einen geringen Teigerweichungsgrad. Schwache Mehle erkennt man an einer schneller abfallenden Kurve.



Extensogramm

Weitere Prüfungsstation war für alle Weizen- und Dinkelmehle im Test das Extensogramm. Es gibt



Stabile Teige für eine große Porung und lange Teigführung im Kühlschrank erfordern entsprechende Mehl-Qualitäten

Auskunft über die Dehnungseigenschaften des Teiges, sein Verhalten während der Gare und über das zu erwartende Gebäckvolumen.

Ein im Farinographen hergestellter Teig wird langgewirkt und für eine Ruhezeit von 45 Minuten in die Gärkammer des Extensographen gegeben. Anschließend zieht der Dehnungshaken des Gerätes den Teig zum ersten Mal bis zum Zerreißen.

Die Teigstücke werden danach erneut zu einer Teigkugel geformt, langgewirkt und nach weiteren 45 Minuten zum zweiten Mal bis zum Zerreißen gedehnt. Ein drittes Extensogramm zeichnet man nach weiteren 45 Minuten auf. Insgesamt werden Teige also nach 45, 90 und 135 Minuten gedehnt.

Der Dehnwiderstand in Brabender-Einheiten (BE, benannt nach dem Gerätehersteller) zeigt die Widerstandskraft bei 50 Millimetern Dehnung.

Die Dehnbarkeit (angegeben in mm) des Teiges wird aus der Länge des Extensogramms ermittelt. Sie sagt also, wie lang sich der Teig ziehen lässt, bevor er reißt.

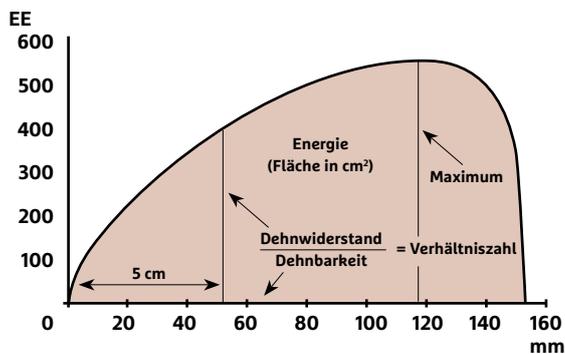
Die Verhältniszahl berechnet sich aus Dehnwiderstand und Dehnbarkeit. Sie beschreibt das Verhalten des Teiges auf Gare. Werte bis 3 weisen auf instabile Teige hin, die zu flachen Gebäcken führen. 3 und 4 stehen für ausgewogene Teige, wie man sie sich in der Backstube wünscht. Bei Werten über 5 lassen sich die Teige eher als „bockig“ beschreiben, nicht gut handhabbar. Sie ergeben Gebäcke von kleinerem Volumen.

Die Energie beschreibt die vom Extensogramm umschlossene Fläche in Quadratzentimetern und ist ein Maß für die Gesamtkraft, die für die Dehnung des Teiges aufzuwenden ist. Werte über 130 sprechen für eine gute Gärtoleranz des Teiges und hohes Gebäckvolumen. Mehle mit Werten unter 90 lassen Backwaren mit geringem Volumen erwarten. Energie und Verhältniszahl sind die wichtigsten Extensogramm-Werte.

Wobei Profis selten auf die Zahlen achten. Für sie ist die Kurve des Extensogramm-Diagramms bereits hinreichend aussagefähig. Man sagt, diese Kurve zeige in etwa die Form des späteren Gebäcks.

Praktische Aussage und Faustregeln

Im Extensogramm lassen sich nach 135 Minuten Rückschlüsse auf das Volumen und die Form der Gebäcke ziehen. Mehle mit niedriger Energie soll-



Die Kurve des Extensogramms entspricht in etwa der späteren Gebäckform

ten nur für kurze und feste Teigführungen gebraucht werden. Mehle mit hohen Energien eignen sich im Besonderen für lange und weiche Teigführungen.

Das große Backen

Zu guter Letzt wurden alle Mehle im Test Backversuchen unterzogen. Das natürlich unter definierten Labor-Bedingungen. Den Weizen- sowie Dinkelteigen haben die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler 2% Hefe und 1,5% Salz zugefügt. Weizenteige wurden 2 Minuten langsam, dann 6 Minuten schnell geknetet. Bei den sensibleren Dinkelteigen waren es lediglich 6 Minuten im langsamen Gang.

Es folgten 30 Minuten Teigruhe, das Wirken, 10 Minuten Entspannung und dann eine Aufarbeitung von Hand. Die direkt geführten Teige ruhten danach 2,5 Stunden bei 24°C bevor sie 35 Minuten bei 220°C gebacken wurden. Die über Nacht geführten Teige standen 14 Stunden in der Kühlung, dann ließ man sie 2 Stunden akklimatisieren bevor sie von 170°C auf 220°C steigend 40 Minuten gebacken wurden.

Die Roggenteige hatten vor dem Backen eine Ruhezeit zwischen 45 und 75 Minuten bei 24°C.



Die Mühlenromantik ist vorbei, der deutschsprachige Mehlmehlt wird von rund 250 Großbetrieben bestimmt



Für Kekse und einfache Brote genügt die Supermarkt-Qualität



Hochwertige Mehle werden an Industrie und Handwerk geliefert

Gebacken wurden sie bei optimaler Gare. Die Fotodokumentation belegt am Ende, was die Zahlen voraussagen. Viele der untersuchten Mehle liefern bei Broten mit kürzerer Gare ordentliche Ergebnisse, sind für lange Teigführungen aber ungeeignet. Ihnen fehlt die Qualität, die man für stabile Teige braucht.

Erkenntnisse

Die Ergebnisse der umfassenden Untersuchungen entsprachen am Ende den Erwartungen. Und die waren nicht hoch. Es zeigt sich, dass viele Supermarkt-Mehle für anspruchsvolles Backen eigentlich nicht geeignet sind. Teige aus diesen Mehlen sind oft viel zu instabil und zu wenig gärtolerant.

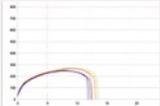
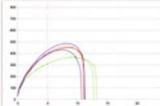
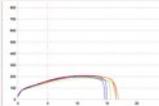
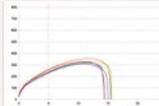
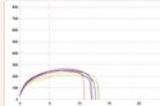
Es bewahrheitete sich im Test, was schon in BROT Ausgabe 6/20 nachzulesen war. Die großen Mühlen produzieren gute Mehle für die Profis – Backhandwerk und -industrie. Was am Ende übrig bleibt – im besten Fall B-Ware – geht in Kilo-Paketen in Supermärkte und Discounter. Aber auch Mühlen-Mehle konnten nicht komplett überzeugen.

Ansprüche definieren

Letztlich hängt die Mehlwahl immer von den eigenen Ansprüchen ab. Wer gelegentlich backt und eher mit geringerer Teigausbeute und kürzeren Garzeiten von bis zu 4 Stunden arbeitet, kann auch mit Mehlen aus Drogeriemärkten oder vom Discounter gute Ergebnisse erzielen.

Geht man mit großem Anspruch ans eigene Backwerk, mag weiche Teige, also saftige Brote und kalte Gare über Nacht oder gar mehrere Tage, lohnt sich die Suche einer guten Mühle für die Mehlbestellung. Der Rohstoff aus dem Supermarktregal wird eher zu enttäuschenden Ergebnissen führen. ■

WEIZENMEHL 550

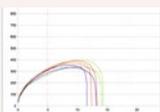
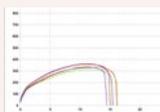
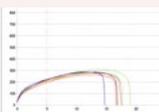
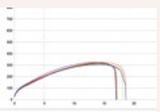
Anbieter	BioBio	Naturland dmBio	Bio Mühle Eiling	REWE	Alnatura
Mehlname	Weizen Mehl	Weizen Mehl	Bio Weizenmehl	Bio Weizen Mehl	Weizen Mehl Bioland
Mehltype	550	550	550	550	550
					
Preis pro Kilo	0,95 Euro	0,75 Euro	2,19 Euro	0,75 Euro	0,99 Euro
Feuchtigkeit	12,0 %	12,7 %	13 %	12,1 %	11,6 %
Fallzahl	360 s	418 s	387 s	342 s	411 s
Farinograph					
Teigentwicklungszeit	1.57 Min	1.29 Min	4.20 Min	1.66 Min	1.67 Min
Konsistenz	501 FE	516 FE	492 FE	514 FE	504 FE
Wasserzugabe	57.9 %	56.7 %	59.6 %	58.1 %	58.0 %
Wasseraufnahme korr. auf Standard-Konsistenz	57.9 %	57.1 %	59.4 %	58.5 %	58.1 %
Wasseraufnahme korr. auf Standard-Mehlfeuchte	55.6 %	55.6 %	58.3 %	56.3 %	55.4 %
Stabilität	4.38 Min	2.14 Min	5.43 Min	4.78 Min	3.23 Min
Teigerweichung (10 min nach Beginn)	66 FE	88 FE	54 FE	64 FE	76 FE
Teigerweichung (ICC / 12 min nach Max.)	81 FE	103 FE	84 FE	85 FE	93 FE
Farinograph-Qualitätszahl	49 mm	26 mm	69 mm	45 mm	39 mm
Backergebnis					
*mit Übernachtgare					
Extensogramm					
Wasseraufnahme	55,4 %	53,1 %	57,0 %	56,1 %	55,5 %
Energie 45 Minuten	51	67	44	70	44
Energie 90 Minuten	48	69	49	71	43
Energie 135 Minuten	44	69	43	63	47
Dehnwiderstand 45 Minuten	230 BE	311 BE	149 BE	238 BE	197 BE
Dehnwiderstand 90 Minuten	230 BE	398 BE	158 BE	259 BE	232 BE
Dehnwiderstand 135 Minuten	228 BE	410 BE	158 BE	234 BE	242 BE
Dehnbarkeit 45 Minuten	130 mm	130 mm	161 mm	156 mm	133 mm
Dehnbarkeit 90 Minuten	129 mm	111 mm	167 mm	150 mm	115 mm
Dehnbarkeit 135 Minuten	120 mm	110 mm	148 mm	148 mm	124 mm
Verhältniszahl 45 Minuten	1,8	2,4	0,9	1,5	1,5
Verhältniszahl 90 Minuten	1,8	3,6	0,9	1,7	2
Verhältniszahl 135 Minuten	1,9	3,7	1,1	1,6	2
Extensogramm					





INFO

Die Datenblätter aller Untersuchungen und Bilder aller Backversuche stehen online zur Verfügung unter [brot-magazin/mehltest](#)

NaturGut	Edeka	Gloria	DraxMühle	DraxMühle
Bio Weizenmehl	Bio Weizenmehl	Das Backstarke Weizenmehl	Weizenmehl	Bio Weizenmehl
550	550	550	550	550
				
1,29 Euro	1,39 Euro	1,29 Euro	1,49 Euro	2,29 Euro
12,0 %	12,0 %	12,1 %	12,7 %	12,4 %
395 s	374 s	406 s	444 s	344 s
1.73 Min	1.55 Min	2.43 Min	2.45 Min	3.54 Min
497 FE	501 FE	499 FE	513 FE	491 FE
57.4 %	57.4 %	58.6 %	58.9 %	59.0 %
57.3 %	57.4 %	58.6 %	59.2 %	58.8 %
55.0 %	55.1 %	56.4 %	57.7 %	57.0 %
3.65 Min	2.44 Min	7.54 Min	6.32 Min	6.89 Min
59 FE	74 FE	43 FE	51 FE	51 FE
74 FE	84 FE	64 FE	68 FE	85 FE
41 mm	32 mm	82 mm	65 mm	77 mm
				
54,9 %	54,9 %	56,1 %	56,8 %	56,3 %
73	57	71	77	74
69	52	77	66	77
60	53	73	65	76
288 BE	254 BE	240 BE	204 BE	202 BE
320 BE	286 BE	268 BE	206 BE	203 BE
299 BE	294 BE	273 BE	222 BE	208 BE
142 mm	131 mm	157 mm	184 mm	178 mm
129 mm	116 mm	157 mm	171 mm	179 mm
124 mm	117 mm	150 mm	158 mm	179 mm
2	1,9	1,5	1,1	1,1
2,5	2,5	1,7	1,2	1,1
2,4	2,5	1,8	1,4	1,2
				





DINKELMEHL 630

Anbieter	Schneekoppe	Alnatura	Aurora	DraxMühle
Mehlname	Bio Dinkelmehl	Dinkel Mehl Bioland	Dinkelmehl	Dinkelmehl
Mehltype	630	630	630	630



Preis pro Kilo	1,79 Euro	2,29 Euro	1,99 Euro	2,99 Euro
Feuchtigkeit	11,9 %	11,8 %	12,3 %	12,8 %
Fallzahl	372 s	327 s	381 s	372 s

Farinograph

Teigentwicklungszeit	1.60 Min	2.00 Min	2.31 Min	1.69 Min
Konsistenz	509 FE	482 FE	483 FE	500 FE
Wasserzugabe	53.3 %	57.3 %	57.5 %	58.1 %
Wasseraufnahme korr. auf Standard-Konsistenz	53.5 %	56.9 %	57.1 %	58.1 %
Wasseraufnahme korr. auf Standard-Mehlfeuchte	51.1 %	54.5 %	55.2 %	56.7 %
Stabilität	3.57 Min	2.20 Min	2.72 Min	1.86 Min
Teigerweichung (10 min nach Beginn)	88 FE	93 FE	73 FE	76 FE
Teigerweichung (ICC / 12 min nach Max.)	103 FE	104 FE	86 FE	88 FE
Farinograph-Qualitätszahl	40 mm	31 mm	39 mm	27 mm

Backergebnis

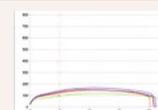


*mit Übernachtgare

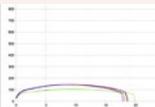
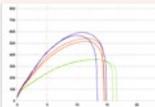
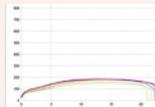
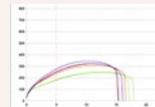
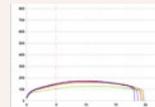
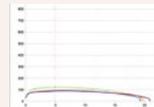
Extensogramm

Wasseraufnahme	51,4 %	54,4 %	54,6 %	55,7 %
Energie 45 Minuten	36	38	38	32
Energie 90 Minuten	43	49	45	38
Energie 135 Minuten	47	55	50	38
Dehnwiderstand 45 Minuten	117 BE	96 BE	96 BE	83 BE
Dehnwiderstand 90 Minuten	144 BE	127 BE	124 BE	97 BE
Dehnwiderstand 135 Minuten	162 BE	147 BE	138 BE	109 BE
Dehnbarkeit 45 Minuten	170 mm	207 mm	216 mm	219 mm
Dehnbarkeit 90 Minuten	175 mm	214 mm	206 mm	230 mm
Dehnbarkeit 135 Minuten	172 mm	211 mm	211 mm	213 mm
Verhältniszahl 45 Minuten	0,7	0,5	0,4	0,4
Verhältniszahl 90 Minuten	0,8	0,6	0,6	0,4
Verhältniszahl 35 Minuten	1,1	0,7	0,7	0,5

Extensogramm





Bio Mühle Eiling	Urkorn Puristen	Goldähren	Gut&Günstig	Naturland dmBio	Drax Mühle
Bio Dinkelmehl	Dinkel Mehl	Klassik Dinkel Mehl	Qualitäts Dinkelmehl	Bio Dinkelmehl	Bio Dinkelmehl
630	630	630	630	630	630
					
3,89 Euro	3,47 Euro	1,39 Euro	1,36 Euro	1,75 Euro	4,29 Euro
12,7 %	12,7 %	12,1 %	12,1 %	12,3 %	12,7 %
314 s	377 s	393 s	372 s	369 s	289 s
1.83 Min	2.89 Min	2.18 Min	2.50 Min	2.00 Min	1.42 Min
501 FE	501 FE	499 FE	480 FE	486 FE	488 FE
54.6 %	59.7 %	57.9 %	55.8 %	55.7 %	57.0 %
54.6 %	59.7 %	57.9 %	55.3 %	55.4 %	56.7 %
53.1 %	58.2 %	55.7 %	53.1 %	53.5 %	55.2 %
2.41 Min	4.31 Min	3.13 Min	4.43 Min	2.83 Min	1.38 Min
103 FE	68 FE	78 FE	67 FE	83 FE	109 FE
116 FE	92 FE	98 FE	88 FE	98 FE	123 FE
32 mm	56 mm	37 mm	55 mm	35 mm	21 mm
					
52,1 %	57,1 %	55,4 %	52,8 %	52,9 %	53,6 %
30	79	48	62	37	34
40	101	62	71	47	27
39	107	62	74	47	27
94 BE	242 BE	108 BE	182 BE	106 BE	121 BE
132 BE	372 BE	130 BE	242 BE	139 BE	88 BE
132 BE	423 BE	142 BE	266 BE	148 BE	90 BE
193 mm	164 mm	215 mm	176 mm	195 mm	196 mm
185 mm	147 mm	232 mm	161 mm	196 mm	202 mm
182 mm	142 mm	225 mm	157 mm	185 mm	201 mm
0,5	1,5	0,5	1	0,5	0,6
0,7	2,5	0,6	1,5	0,7	0,4
0,7	3	0,6	1,7	0,8	0,4
					

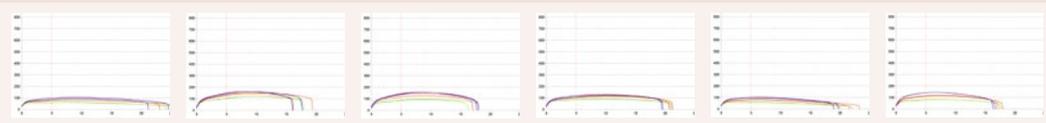
WEIZENMEHL 1050

Anbieter	Naturland dmBio	Bio Mühle Eiling	DraxMühle	Alnatura	Naturgut	Drax Mühle
Mehlname	Weizen Mehl	Bio Weizenmehl	Weizenmehl	Weizenmehl	Bio Weizenmehl	Bio Weizenmehl
Mehltype	1050	1050	1050	1050	1050	1050
						
Preis pro Kilo	0,75 Euro	2,19 Euro	1,49 Euro	1,39 Euro	0,89 Euro	2,29 Euro
Feuchtigkeit	11,8 %	12,4 %	12,4 %	11,5 %	12,1 %	12,4 %
Fallzahl	379 s	332 s	428 s	408 s	348 s	358 s
Farinograph						
Teigentwicklungszeit	4.45 Min	2.89 Min	3.33 Min	4.62 Min	1.83 Min	3.94 Min
Konsistenz	498 FE	488 FE	507 FE	515 FE	494 FE	499 FE
Wasszugabe	63.7 %	61.7 %	64.5 %	62.9 %	61.5 %	61.0 %
Wasseraufnahme korr. auf Standard-Konsistenz	63.7 %	61.4 %	64.7 %	63.3 %	61.4 %	61.0 %
Wasseraufnahme korr. auf Standard-Mehlfeuchte	61.2 %	59.6 %	62.9 %	60.5 %	59.2 %	59.2 %
Stabilität	5.47 Min	4.58 Min	3.87 Min	6.24 Min	6.47 Min	5.40 Min
Teigerweichung (10 min nach Beginn)	52 FE	61 FE	58 FE	42 FE	42 FE	53 FE
Teigerweichung (ICC / 12 min nach Max.)	76 FE	88 FE	70 FE	67 FE	63 FE	89 FE
Farinograph-Qualitätszahl	75 mm	62 mm	62 mm	85 mm	80 mm	72 mm
Backergebnis						
	*mit Übernachtgare					
Extensogramm						
Wasseraufnahme	61,2 %	59,2 %	62,1 %	60,8 %	59,5 %	58,9 %
Energie 45 Minuten	26	30	17	38	40	44
Energie 90 Minuten	29	37	17	39	39	51
Energie 135 Minuten	32	38	19	39	42	51
Dehnwiderstand 45 Minuten	127 BE	123 BE	64 BE	140 BE	177 BE	150 BE
Dehnwiderstand 90 Minuten	156 BE	158 BE	68 BE	146 BE	199 BE	166 BE
Dehnwiderstand 135 Minuten	163 BE	162 BE	80 BE	152 BE	207 BE	164 BE
Dehnbarkeit 45 Minuten	128 mm	145 mm	180 mm	161 mm	139 mm	163 mm
Dehnbarkeit 90 Minuten	120 mm	141 mm	159 mm	160 mm	124 mm	168 mm
Dehnbarkeit 135 Minuten	128 mm	143 mm	158 mm	152 mm	128 mm	170 mm
Verhältniszahl 45 Minuten	1	0,9	0,4	0,9	1,3	0,9
Verhältniszahl 90 Minuten	1,3	1,1	0,4	0,9	1,6	1
Verhältniszahl 135 Minuten	1,3	1,1	0,5	1	1,6	1
Extensogramm						

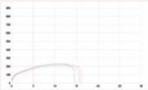
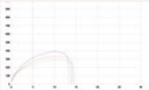
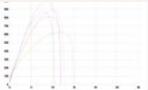




DINKELMEHL 1050

Anbieter	Goldähren	Schneekoppe	Bio Mühle Eiling	Aurora	Drax Mühle	Naturland dmBio
Mehlname	Dinkel Mehl	Bio Dinkelmehl	Bio Dinkelmehl	Dinkelmehl	Dinkelmehl	Bio Dinkelmehl
Mehltype	1050	1050	1050	1050	1050	1050
						
Preis pro Kilo	1,39 Euro	1,79 Euro	3,89 Euro	1,49 Euro	2,99 Euro	1,75 Euro
Feuchtigkeit	11,5 %	11,7 %	12,7 %	12,2 %	12,3 %	12,2 %
Fallzahl	371 s	380 s	309 s	361 s	364 s	351 s
Farinograph						
Teigentwicklungszeit	2.88 Min	2.21 Min	1.57 Min	3.03 Min	1.88 Min	1.99 Min
Konsistenz	504 FE	496 FE	497 FE	490 FE	495 FE	501 FE
Wasserzugabe	61.8 %	54.5 %	54.4 %	59.2 %	61.1 %	56.2 %
Wasseraufnahme korr. auf Standard-Konsistenz	61.9 %	54.4 %	54.3 %	59.0 %	61.0 %	56.2 %
Wasseraufnahme korr. auf Standard-Mehlfeuchte	59.1 %	51.8 %	52.8 %	56.9 %	59.5 %	54.1 %
Stabilität	2.58 Min	3.34 Min	2.24 Min	3.80 Min	1.87 Min	2.40 Min
Teigerweichung (10 min nach Beginn)	75 FE	78 FE	113 FE	49 FE	83 FE	88 FE
Teigerweichung (ICC / 12 min nach Max.)	94 FE	93 FE	126 FE	62 FE	99 FE	101 FE
Farinograph-Qualitätszahl	43 mm	42 mm	28 mm	54 mm	30 mm	35 mm
Backergebnis						
	*mit Übernachtgare					
Extensogramm						
Wasseraufnahme	59,3 %	52,4 %	51,2 %	57,1 %	57,6 %	54,2 %
Energie 45 Minuten	23	33	25	30	18	22
Energie 90 Minuten	31	40	35	38	26	31
Energie 135 Minuten	35	41	41	38	28	35
Dehnwiderstand 45 Minuten	62 BE	104 BE	86 BE	86 BE	58 BE	80 BE
Dehnwiderstand 90 Minuten	78 BE	132 BE	124 BE	105 BE	80 BE	113 BE
Dehnwiderstand 135 Minuten	93 BE	148 BE	142 BE	115 BE	99 BE	141 BE
Dehnbarkeit 45 Minuten	248 mm	178 mm	172 mm	209 mm	211 mm	176 mm
Dehnbarkeit 90 Minuten	242 mm	178 mm	176 mm	210 mm	225 mm	175 mm
Dehnbarkeit 135 Minuten	229 mm	169 mm	179 mm	196 mm	194 mm	144 mm
Verhältniszahl 45 Minuten	0,3	0,6	0,5	0,4	0,3	0,5
Verhältniszahl 90 Minuten	0,3	0,7	0,7	0,5	0,4	0,6
Verhältniszahl 135 Minuten	0,4	0,9	0,8	0,6	0,5	0,9
Extensogramm						

RUCHMEHL

Anbieter	Drax Mühle	Bio Mühle Eiling	bon`gu
Mehlname	Bio Weizen Ruchmehl bayrisch	Bio Weizen Ruchmehl	Premium Ruchmehl Weizen
Mehltype			1100
			
Preis pro Kilo	2,99 Euro	2,99 Euro	3,28 Euro
Feuchtigkeit	12,9 %	12,8 %	13,0 %
Fallzahl	416 s	363 s	437 s
Farinograph			
Teigentwicklungszeit	3.62 Min	4.99 Min	8.25 Min
Konsistenz	494 FE	483 FE	510 FE
Wasserzugabe	60.0 %	69.6 %	65.9 %
Wasseraufnahme korr. auf Standard-Konsistenz	59.9 %	69.2 %	66.2 %
Wasseraufnahme korr. auf Standard-Mehlfeuchte	58.6 %	67.8 %	65.1 %
Stabilität	6.18 Min	12.53 Min	15.85 Min
Teigerweichung (10 min nach Beginn)	46 FE	15 FE	2 FE
Teigerweichung (ICC / 12 min nach Max.)	74 FE	38 FE	34 FE
Farinograph-Qualitätszahl	78 mm	147 mm	186 mm
Backergebnis			
*mit Übernachtgare			
Extensogramm			
Wasseraufnahme	57,4 %	65,5 %	62,5 %
Energie 45 Minuten	45	59	123
Energie 90 Minuten	54	67	131
Energie 135 Minuten	50	74	130
Dehnwiderstand 45 Minuten	164 BE	240 BE	434 BE
Dehnwiderstand 90 Minuten	179 BE	270 BE	631 BE
Dehnwiderstand 135 Minuten	188 BE	317 BE	764 BE
Dehnbarkeit 45 Minuten	151 mm	142 mm	149 mm
Dehnbarkeit 90 Minuten	163 mm	144 mm	123 mm
Dehnbarkeit 135 Minuten	152 mm	137 mm	113 mm
Verhältniszahl 45 Minuten	1,1	1,7	2,9
Verhältniszahl 90 Minuten	1,1	1,9	5,1
Verhältniszahl 135 Minuten	1,2	1,1	0,5
Extensogramm			

ROGGENMEHL

Anbieter	Drax Mühle	Bio Mühle Eiling	DraxMühle	DraxMühle	Bio Mühle Eiling	Edeka
Mehlname	Bio Roggenmehl	Bio Roggenmehl	Roggenmehl	Bio Roggenmehl	Bio Roggenmehl	Bio Roggenmehl
Mehltype	1150	1150	1370	1370	1370	997
						
Preis pro Kilo	2,29 Euro	2,19 Euro	1,49 Euro	2,29 Euro	2,19 Euro	2,05 Euro
Feuchtigkeit	12,6 %	11,9 %	11,6 %	12,2 %	13,0 %	11,9 %
Fallzahl	308 s	367 s	356 s	262 s	318 s	316 s
Backergebnis						
*mit Übernachtgare						



€5,90



Ausgabe 03/2021, 5,90 EUR
A: 6,50 Euro, CH: 11,60 sFR, BeNeLux: 6,90 Euro
www.speisekammer-magazin.de

Jetzt abonnieren und keine Ausgabe mehr verpassen

www.speisekammer-magazin.de

040 / 42 91 77-110

Quellstück I

- ▶ 400 g Aprikosen (getrocknet)
- ▶ 100 g Rum (alternativ Apfelsaft)

Die Aprikosen vierteln, mit dem Rum mischen und abgedeckt bei Raumtemperatur 12 Stunden ziehen lassen.

Quellstück II

- ▶ 200 g Kokos-Chips
- ▶ 200 g Wasser (kalt)

Die Chips mit dem Wasser übergießen und 12 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur durchziehen lassen.

Quellstück III

- ▶ 150 g Mandeln (ganz, geschält)
- ▶ 150 g Haferdrink (alternativ Milch oder Ersatzdrink)

Die Mandeln leicht anrösten, mit der Flüssigkeit übergießen und 12 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur ziehen lassen.

Vorteig

- ▶ 200 g Haferdrink (alternativ Milch oder Ersatzdrink)
- ▶ 200 g Weizenmehl 550
- ▶ 10 g Back-Kakao
- ▶ 1 g Frischhefe

Die Frischhefe in der Flüssigkeit auflösen, die übrigen Zutaten hinzugeben und alles gründlich vermischen. 12 Stunden abgedeckt gehen lassen.

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 140 g Kokoswasser aus Quellstück II
- ▶ 300 g Weizenmehl 550
- ▶ 150 g Butter
- ▶ 40 g Back-Kakao
- ▶ 25 g Zucker
- ▶ 5 g Salz
- ▶ 2 g Frischhefe

Spätere Zugabe

- ▶ Quellstück I
- ▶ Quellstück II
- ▶ Quellstück III

Topping

- ▶ 100 g Butterschmalz (flüssig)
- ▶ 100 g Puderzucker
- ▶ 70 g Zucker

Rezept: Sebastian Marquardt
Bild: Jan Schnare



Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	fest
Zeit gesamt:	19 Stunden
Zeit am Backtag:	7 Stunden
Backzeit:	45 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	230°C
Schwaden:	nein





Schököstollen

Mit einem klassischen Stollen hat das hier nichts mehr zu tun. Und trotzdem ist er richtig lecker. Vor allem für jene Menschen, die Rosinen oder Orangeat so gar nicht mögen. Und das sind erstaunlich viele. Aber der Verzicht auf diese Zutaten ist bei Weitem nicht der einzige Grund, sich an dieses Rezept zu wagen. Es ist schlicht irrsinnig lecker.

● Die Zutaten des Hauptteigs – ohne die Quellstücke – 10 Minuten auf langsamer Stufe mischen, dann 12 Minuten auf schnellerer Stufe kneten.

● Die Aprikosen zusammen mit dem Rest-Rum sowie die abgeseibten Mandeln und Kokos-Chips zum Teig geben und 4 Minuten langsam unterkneten.

● Den Teig abgedeckt 4 Stunden bei Raumtemperatur zur Gare stellen.

● Den Stollen formen und 1 Stunde bei Raumtemperatur abgedeckt gehen lassen.

● Den Ofen rechtzeitig auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

● Den Teigling in den Ofen geben, 45 Minuten backen, den Stollen danach auskühlen lassen.

● Den noch leicht warmen Stollen großzügig mit Butterschmalz einstreichen und mit einem Gemisch aus 100 g Zucker sowie 30 g Puderzucker bestreuen. Den Stollen vor dem Servieren noch einmal mit dem restlichen Puderzucker bestreuen. ■



Stollen backen

Klassiker zur Weihnachtszeit

Advent und Christstollen – für viele sind die Vorweihnachtszeit und das Traditionsgebäck untrennbar miteinander verknüpft. Dabei ist Stollen ein vielseitiges Backwerk, das neben klassischen Zutaten auch allerhand Variationen möglich macht. Wer die Grundlagen beherrscht, kann in der Backstube äußerst kreativ werden.

Einst wurde der berühmte Dresdner Stollen mit Rüben-Öl hergestellt. Dass das Gebäck eines Tages auf alle Kontinente verschickt und als regionale Spezialität gefeiert würde, ahnte im 15. Jahrhundert noch niemand. Damals galt Stollen, auch unter dem Namen Strutzel oder Striezeln bekannt, als einfache Fastenspeise aus Wasser, Hefe und Mehl.

Erstmals erwähnt wurde er als vorweihnachtliches Hefengebäck in einem Dokument des Naumberger Bischofs Heinrich I. von Grünberg im Jahr 1329. Bei dem Schreiben handelt es sich um das Innungsprivileg zur Gründung der Naumberger Bäckerinnung.



Text: Edda Klepp

Mit dem sogenannten „Butterbrief“ begann in der sächsischen Regentenstadt Dresden eine neue Ära: Kurfürst Ernst von Sachsen und sein Bruder Albrecht hatten sich nach Rom gewandt und Papst Nikolaus V. ersucht, das Butter-Verbot in der vorweihnachtlichen Fastenzeit aufzuheben.

1491 kam das damalige Oberhaupt der katholischen Kirche der Bitte nach. In der Folgezeit wurde die Rezeptur für den Dresdner Stollen stetig weiterentwickelt – unter Zugabe von Butter, Vollmilch oder Milchpulver, Sultaninen, Zitronat, Orangeat und Mandeln. Der nun sehr schmackhafte Stollen trat seinen Siegeszug als weltbekanntes Genussbackwerk an.

Das Dresdner Original

Die Kriterien für den Original Dresdner Christstollen werden vom Schutzverband Dresdner Stollen festgelegt und streng überwacht. Demnach muss man dem Backwerk mindestens 32,4 Prozent praktisch wasserfreies Fett beimengen, davon mindestens 50 Prozent Milchfett. Außerdem sind 70 Prozent Trockenfrüchte (auch Zitronat und Orangeat) sowie 10 Prozent Mandeln (alternativ Marzipanrohmasse) enthalten.

Die Mengenangaben beziehen sich auf eine Gesamtmenge der Getreideerzeugnisse und/oder Stärken. Das bedeutet zum Beispiel bei einer Mehlmenge von 600 g (100%), dass 420 g (70%) Trockenfrüchte (inklusive Zitronat und Orangeat) beigelegt werden müssen. Auch Kristallzucker, Butterschmalz, Zitronenschalenpaste, Speisesalz, Puderzucker und Stollengewürz dürfen laut Satzung enthalten sein. „Eine Zugabe von Margarine, künstlich hergestellten Aromen und Zusatzstoffen ist nicht zulässig“, heißt es auf der Website.

Wer einen Stollen mit dem goldenen Siegel des Stollenverbandes erhält, kann sicher sein, dass sich das herstellende Unternehmen innerhalb eines festgeschriebenen Gebietes rund um Dresden befindet. So sieht es die strenge Satzung vor, das Emblem ist geografisch geschützt.

Das Gebiet erstreckt sich laut Verband vom Sächsischen Elbland mit Weinböhla, Moritzburg und Radebeul bis hinüber in die Sächsische Schweiz nach Heidenau und Pirna. „Im Norden markieren Ottendorf-Okrilla und Radeburg, im Osten Radeberg das Verbandsgebiet. Auch südlich Dresdens, in Freital, darf das Dresdner Original gebacken werden“, heißt es auf der Internetseite des Vereins.

Leitsätze für Stollen

Stollen in verschiedenen Varianten gibt es natürlich auch über die sächsische Region hinaus. Entsprechend der Leitsätze für Feine Backwaren – ein Regelwerk, nach dem sich Bäckereien richten – müssen in klassischen Stollen im Gegensatz zum Dresdner Christstollen folgende Zutaten bezogen auf 100 Prozent Getreideerzeugnisse und/oder Stärken verwendet werden:

- 30 Prozent Butter (alternativ die entsprechende Menge MilCHFetterzeugnisse, Margarine oder praktisch wasserfreie Fette)
- 60 Prozent Trockenfrüchte (ausschließlich Rosinen, Sultaninen oder Korinthen, auch Zitronat und Orangeat)

Darüber hinaus sind die folgenden Stollen-Varianten in den Leitsätzen definiert:

- Mandelstollen
- Marzipan-/Persipanstollen
- Mohnstollen
- Nussstollen
- Butterstollen
- Quarkstollen

Die Beigabe von Persipan, eine dem Marzipan ähnliche Masse, die man aus Pfirsich- oder Aprikosenkernen herstellt, ist in den meisten Stollen-Varianten nicht vorgesehen. Gebacken wird das Hefegebäck entweder freigeschoben oder in speziellen Stollen-Backformen. Je nach Machart stellt das Bäckerinnen und Bäcker vor besondere Herausforderungen, um ein optimales Backergebnis zu erhalten.

Qualität der Rohstoffe

Damit Stollen ihren vollen Geschmack entfalten, brauchen sie vor und nach dem Backen Zeit. „Früher wurden Stollen in Gewölbekellern gelagert. Man hat sie richtig durchziehen lassen, damit sich die Gewürze im Gebäck entfalten können“, sagt Bäckermeister Siegfried Brenneis. Zu den typischen Stollengewürzen zählen Kardamom, Zimt, Nelken, Piment, Lorbeer oder Macisblüte. Als zertifizierter Stollenprüfer hat Brenneis schon zahlreiche Exemplare des Traditionsgebäcks in Augenschein genommen. Qualität fängt für ihn bei der Wahl der Rohstoffe an.

„Normalerweise nimmt man Weizenmehl der Type 405 oder 550“, sagt er. Das Mehl sollte möglichst reich an Stärke sein, „damit es den hohen Früchteanteil tragen kann“, erklärt Brenneis. Er selbst hat schon vieles ausprobiert, zum Beispiel Urgetreidestollen aus Einkornmehl oder Dinkelvollkorn, vermischt mit 630er-Dinkelmehl.

INFO

Die Leitsätze für Feine Backwaren im Internet: bit.ly/3b7A6W1



Zitronat und Orangeat werden oft in Stollen als Zutat verwendet

„Es handelt sich um einen sehr fettreichen Teig. Daher backe ich Stollen immer mit einem Hefe-Vorteig“, so der Bäckermeister. Der Vorteig fördere die Entwicklung der Hefen, die es sonst im fettreichen Teig schwer haben, sagt er. Zumal eine lange Gehzeit des Teiges außerdem den Einsatz einer nur geringen Hefemenge möglich macht. Stollen mit einem hohen Gehalt an Backhefe können recht schnell trocken werden. Insofern hilft der Vorteig dabei, dass das Gebäck eine saftige Krume bildet und lange haltbar ist.



Christstollen gehören für viele Menschen zur Vorweihnachtszeit dazu



In Stollenprüfungen untersucht Siegfried Brenneis die Qualität handwerklich hergestellter Stollen aller Art

Nach der Beigabe von Butter, Gewürzen und Salz gönnt Brenneis dem Teig erneut eine längere Teigruhe. „Die Früchte kommen ganz zum Schluss“, sagt er. Bei deren Einarbeitung sei Vorsicht geboten: „Es kann vorkommen, dass die Rosinen aufplatzen und im Teig dann eine leichte Marmorierung entsteht.“ Brenneis rät: „Lieber etwas weniger mit der Maschine untermischen und von Hand nacharbeiten, als eine zu lange Mischzeit zu wählen.“

Die Rohstoffqualität spielt für den Bäckermeister insbesondere auch bei der Wahl der Früchte eine Rolle. „Sonnengereifte Rosinen sind geschmacksintensiver. Mit der Auswahl der Früchte kann man den Charakter eines Stollen bestimmen“, sagt Brenneis. Gerade bei Zitronat und Orangeat bestünden große qualitative Unterschiede. Genauso beim Mohn: „Ich rate dazu, den Mohn selber zu kochen“, so der Stollenprüfer.



Im Vorweihnachtsgeschäft locken in der Bäckerei Dietz verschiedene Stollen-Kreationen

Häufige Mängel

Immer wieder stelle er fest, dass kleine Abweichungen eine große und nicht beabsichtigte Wirkung entfalten können. „Früher wurden Stollen in vielen Fällen überwürzt. Inzwischen ist das nicht mehr oft der Fall. Bäckerinnen und Bäcker haben dazugelernt“, sagt Brenneis. Hingegen komme es bei freigeschobenen Stollen vor, dass sie aufgrund einer zu langen Backzeit trocken werden. „Auch die verwendeten Mandeln in Mandelstollen sind manchmal zu trocken“, stellt Brenneis fest. Sein Tipp: Mandeln vorher mit Milch überbrühen und durchziehen lassen, damit sie später keine Feuchtigkeit aus dem Teig ziehen.



Ralf Dietz hat zahlreiche ungewöhnliche Stollenrezepte entwickelt

Mohnstollen, die in der Regel mit einer Mohnfüllung produziert werden, können innen schnell speckig geraten, wenn man sie zu kurz im Backofen lässt. Auch die Menge der Füllung ist hierbei entscheidend. „Bei zu viel Füllung wird der Stollen ebenfalls speckig und kann Hohlräume bekommen.“ Das liegt am hohen Feuchtigkeitsanteil durch die verwendete Milch in der Masse. „Die Feuchtigkeit verdampft und es entstehen Löcher“, erklärt der Bäckermeister.

Nach seiner Erfahrung entstünden Stollenfehler häufig, weil man sich zu wenig Zeit nehme, um den Prozess aufmerksam zu begleiten, erklärt Brenneis. Zum Beispiel dürfe der Ofen nicht zu heiß sein. „Dann wird die Kruste zu kräftig“, so der Bäckermeister. Und auch die Früchte an der Oberfläche können schwarz werden. „So entsteht oft eine Kraterlandschaft wegen all der ausgezupften verkohlten Rosinen“, beschreibt es der Stollenprüfer.

In der Haube, wie man die typische Form für Stollen nennt, bleiben die Backwaren in der Regel saftiger. „Und auch die Früchte an der



Seine Geschenkboxen füllt Bäcker Dietz mit eigenen Produkten wie Bratapfelpunsch, selbst hergestelltem Marzipan und Stollen

Außenhaut verbrennen nicht.“ Doch die Formen haben aus Brenneis’ Sicht einen entscheidenden Nachteil: „Das Backergebnis sieht nicht so handwerklich aus“.

Richtig versiegeln

Nach dem Backen müssen die Stollen zunächst gut auskühlen. Danach werden sie mit Butter abgestrichen und gezuckert. „Für diesen Arbeitsschritt darf der Stollen



Die Bäckerei Dietz ist fest mit ihrer Region verbunden



Bei der Aufarbeitung des schweren Stollenteigs sollten die Früchte gleichmäßig verteilt werden



Neben verschiedenen Stollen gibt es bei Dietz weitere vorweihnachtliche Präsente



Mit solchen Werbeaufstellern erzeugt die Bäckerei große Aufmerksamkeit bei ihrer Kundschaft

allerdings auch nicht zu kalt sein, sonst zieht die Butter nicht mehr ein und der Stollen wird nicht optimal versiegelt“, erklärt der Bäckermeister. In diesem Fall könne es später passieren, dass die Butter an der Oberfläche schmilzt und den Zucker aufweicht.

An dieser Stelle im Prozess wird oft noch ein weiterer Backfehler ersichtlich: Ist der Stollen zu saftig geraten und sind die Früchte im Inneren zu weich, geben sie einen Teil der Feuchtigkeit wieder ab. „Der Zucker holt sich die Feuchtigkeit und an der Oberfläche bilden sich bräunliche Kreise, wo die Früchte sitzen“, so Brenneis. In diesem Fall

sei es besser, den Backwaren zehn weitere Minuten Backzeit zu gönnen, sagt er. „Dann trocknen die Früchte nach.“

Um seine Stollen zu versiegeln und zu zuckern, arbeitet Brenneis die einzelnen Arbeitsschritte systematisch ab: „Mit der Zuckerschicht kommen sie dann mindestens für 24 Stunden an einen kühlen Ort“, erklärt er. Auf diese Weise ließen sie sich anschließend etwa drei bis vier Wochen lagern, um richtig durchzuziehen. Zu schnell verpacken sollte man die Traditionsgebäcke ebenfalls nicht, damit sich kein Kondenswasser bildet.

Wandelbares Gebäck

Ein gutes Beispiel für den Variantenreichtum bei Stollen ist die Bäckerei Dietz in Buxtehude-Hedendorf. Mehrere Partnerschaften mit regionalen Herstellern verschiedener Rohstoffe hat Bäckermeister Ralf Dietz im Laufe der Zeit geschlossen. Auf diese Weise möchte er sich von Massenprodukten im Lebensmitteleinzelhandel abgrenzen.

Alle Stollen basieren auf demselben Grundrezept, werden dann im weiteren Prozess jedoch abgewandelt und verfeinert. Neben



Siegfried Brenneis empfiehlt, den Mohn für Mohnstollen selbst zu kochen



Aufgrund der langen Lagerzeit beginnt die Stollenzeit in den professionellen Backstuben lange vor Weihnachten



Die Auswahl der Früchte ist entscheidend für eine hohe Qualität des Stollens

klassischem Christstollen gibt es bei Dietz zum Beispiel Stollen mit im Eichenfass gelagertem Apfelbrand aus dem Alten Land, einer Apfelanbau-Region südlich von Hamburg. Außerdem einen Dinkel-Urstollen mit in Brotbrand eingelegten Haselnüssen und getrockneten Pflaumen sowie den Hansestollen mit Butter, Bourbon-Vanille, Übersee-Rum, Altländer Birnen, Williamsgeist und Walnüssen.

FEHLER BEI DER STOLLENHERSTELLUNG

1. Es werden zu kalte Zutaten verwendet. Daher lassen sie sich nur schlecht zu einem homogenen Teig vermischen.
2. Eine zu geringe Vorteig-Menge kommt zum Einsatz. Der Hauptteig entwickelt zu wenig Triebkraft und ist bei der Aufarbeitung noch nicht ausgereift.
3. Der Teig ist zu fest. Aus diesem Grund entwickelt der Stollen kein Volumen und hat eine zu dichte Porung.
4. Der Teig ist zu weich. Sofern keine Backform verwendet wird, geraten die Stollen zu flach.
5. Der Teig ist zu warm. Die Porung wird infolgedessen grob ungleichmäßig und der Stollen bekommt eine strohige Krume. Darüber hinaus führt zu große Wärme dazu, dass Fett austritt. Dies geschieht insbesondere bei der Verwendung von Butter.
6. Die Einarbeitung der Früchte dauert zu lange. Der Stollen erhält eine bräunliche Krumenfarbe, weil die Früchte aufplatzen.
7. Die Einarbeitung der Früchte gerät zu kurz. Im Teig und später in der Krume sind sie daher ungleichmäßig verteilt.
8. Verwendete Zutaten sind nicht mehr frisch. Das wirkt sich negativ auf das Aroma aus und der Stollen schmeckt ranzig.
9. Es wird eine zu lange Backzeit gewählt. Die Kruste ist zu dick und die Krume rötlich gefärbt.
10. Der Stollen wird zu kurz gebacken. In der Krume bilden sich in der Folge speckige Streifen, der volle Geschmack kann sich nicht entfalten. Zudem sieht die Kruste zu hell aus und ist zu dünn.
11. Die Backtemperatur ist zu hoch. Entsprechend wird die Kruste zu dunkel.
12. Die Backtemperatur ist zu niedrig. Daher entsteht eine zu dünne und zu helle Kruste.
13. Die fertigen Stollen werden zu warm gelagert. Aus diesem Grund verderben sie schneller.

Bis zu drei Tonnen Stollenteig verarbeitet die Bäckerei in der Saison, für insgesamt zehn Standorte, Angebote über Onlineshops und das Liefergeschäft. Mit großen Aufstellern sorgt Dietz für Aufmerksamkeit bei der Kundschaft, auf ihnen macht er die Besonderheit der Rezepte sichtbar. „Wir werben außerdem auf unserer Website und sind auf Instagram“, sagt der Bäckermeister, der im Vereinsleben seines Heimatortes fest verankert ist.

Neue Ideen

Seine Ideen für neue Stollen-Rezepte gewinnt er aus verschiedenen Quellen, unter anderem durch sein Netzwerk und Impulse aus der Region. So kam es sogar zu einer Partnerschaft mit Rum-Hersteller Bacardi Germany. „Das Werk war hier in der Gegend angesiedelt. Zunächst haben wir mit dem klassischen Bacardi rumprobiert, aber das schmeckte fürchterlich“, erinnert er sich.

Unter Verwendung eines anderen Getränks aus dem Bacardi-Werk mit Karamell-Aroma erzielte Dietz wesentlich bessere Ergebnisse. Und überzeugte schließlich auch den Getränkehersteller von seiner Idee. Aktuell probiert sich der findige Bäckermeister an einer neuen Kreation, einem Rezept für einen Kaffeestollen. Um wie gewohnt auch 2021 wieder mit einem ungewöhnlichen Stollenrezept bei seiner Kundschaft zu punkten. 🍷

Tipp

Die Orangenmarmelade lässt sich nach Geschmack auch durch einen anderen Fruchtaufstrich ersetzen. Er sollte aber nicht zu flüssig sein, sonst lässt er sich nicht gut verarbeiten.

Orangenzopf



- 🕒 Alle Zutaten – außer Butter und Orangenmarmelade – 4 Minuten langsam vermischen und dann 4 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Im Anschluss die Butter für weitere 4 Minuten schnell unterkneten.
- 🕒 Den Teig abgedeckt 12 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen, dabei nach 60 Minuten einmal dehnen und falten.
- 🕒 Eine Kastenform (etwa 30 cm) mit Butter einfetten und mit Mandelblättchen ausstreuen. Die Form umdrehen und die überschüssigen Mandelblättchen in einer kleinen Schale beiseitestellen. Sie werden später noch verwendet.
- 🕒 Den Teig mit wenig Mehl auf eine Größe von 35 x 40 cm ausrollen und mit der Marmelade bestreichen. Dabei an allen Seiten etwa 1 cm frei lassen.
- 🕒 Den bestrichenen Teig von der langen Seite her aufrollen. Darauf achten, dass am Schluss die Naht unten ist.
- 🕒 Mit einem scharfen Messer die Teigrolle längs halbieren und die Hälften mit der Schnittfläche nach oben hinlegen. Nun die beiden Stränge umeinander verdrehen. Den Zopf in die vorbereitete Form legen und abgedeckt 60 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.
- 🕒 Rechtzeitig den Ofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 🕒 Den Orangen-Zopf in den Ofen geben, die Temperatur sofort auf 180°C reduzieren und 35-40 Minuten backen.
- 🕒 Kurz vor Backende in einem kleinen Pfännchen die übrige Orangenmarmelade und das Wasser erhitzen. Sobald der Orangen-Zopf fertig gebacken ist, auf ein Kuchengitter stürzen, noch heiß mit der Marmeladen-Wasser-Mischung bestreichen und mit den restlichen Mandelblättchen bestreuen. 🍴

Ein luftig-lockerer Hefeteig trifft hier auf fruchtige Orangenmarmelade. Die lange Gare macht den Teig sehr bekömmlich und aromatisch. Abgerundet wird das Ganze durch Mandelblättchen, die für ein mild-nussiges Aroma und etwas Biss sorgen. So entsteht ein perfekter Begleiter, der auf keiner weihnachtlichen Kaffeetafel fehlen sollte.

Teig-Zutaten

- ▶ 200 g Milch (kalt)
- ▶ 400 g Weizenmehl 550
- ▶ 80 g Zucker
- ▶ 1 Ei (Größe M)
- ▶ 5 g Salz
- ▶ 1 g Frischhefe
- ▶ Spätere Zugabe
- ▶ 40 g Butter (kalt, in kleinen Stücken)

Füllung

- ▶ 190 g Orangenmarmelade

Topping

- ▶ 30 g Mandelblättchen
- ▶ 10 g Orangenmarmelade
- ▶ 10 g Wasser

Rezept & Bild: Nadja Alessi

 @little_kitchen_and_more

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	14,5 Stunden
Zeit am Backtag:	2 Stunden
Backzeit:	35-40 Minuten
Starttemperatur:	220°C
Backtemperatur:	180°C beim Einschließen
Schwaden:	nein

Zeitraster

20.00 Uhr
Teig ansetzen

21.15 Uhr
Teig dehnen und falten

Nächster Tag
8.15 Uhr
Teig ausrollen, mit Marmelade bestreichen und formen

8.30 Uhr
Stückgare

9.15 Uhr
Ofen vorheizen

9.30 Uhr
Backen

10.10 Uhr
Orangen-Zopf fertig gebacken – nun noch dekorieren

10.20 Uhr
Orangen-Zopf fertig

Vorteig

- ▶ 120 g Milch
- ▶ 40 g Lievito Madre (aus dem Kühlschrank, alternativ 10 g Frischhefe)
- ▶ 100 g Weizenmehl 550

Hefe und Lievito Madre in der Milch aufschlagen, bis sich alles aufgelöst hat, das Mehl unterkneten, 8-12 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.

Quellstück

- ▶ 40 g Orangensaft
- ▶ 30 g Orangenlikör (alternativ Orangensaft)
- ▶ 100 g Mandeln (gehackt)
- ▶ 75 g Rosinen
- ▶ 50 g Zitronat
- ▶ 50 g Orangeat
- ▶ 50 g Sauerkirschen (getrocknet, alternativ Cranberries)

Alle Zutaten mischen und 8-12 Stunden abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

Hauptteig*

- ▶ Vorteig
- ▶ 500 g Weizenmehl 550
- ▶ 60 g Zucker
- ▶ 50 g Honig
- ▶ 5 g Frischhefe
- ▶ 2 TL Vanillezucker
- ▶ 2 Eier (Größe L, etwa 110 g)
- ▶ 1/2 TL Zimt
- ▶ 1/2 TL Salz
- ▶ 1 TL Zitronenschale

Spätere Zugabe

- ▶ 250 g Butter
- ▶ Quellstück

Füllung

- ▶ 100 g Marzipanrohmasse

Topping

- ▶ 100 g Butter
- ▶ 100 g Zucker

*Ergibt 2 große oder 3 kleine Stollen

Klassischer Stollen

Traditionell wird Stollen mit relativ viel Hefe zubereitet. Er lässt sich aber auch mit Lievito Madre, wenig Hefe und langer Teigführung herstellen. Das macht ihn ganz besonders aromatisch und schön saftig. Wer keine Lievito hat, kann stattdessen Weizensauerteig oder auch nur Hefe nehmen.

☉ Alle Zutaten – außer Butter und Quellstück – 3 Minuten auf langsamer Stufe verkneten. 30 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur quellen lassen.

☉ Den Teig 3 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Butter in Stückchen dazugeben und weitere 10 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Dabei nach 5 Minuten das Quellstück mit dem Saft dazugeben und mit unterkneten.

☉ Den Teig in eine Schüssel geben, einmal rundherum falten und 4 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen. Dabei nach 60 und 120 Minuten jeweils dehnen und falten.

☉ Das Marzipan in 2 beziehungsweise 3 gleich große Stücke teilen und zu Rollen formen.

☉ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, in 2 Teiglinge von jeweils 825 g oder 3 Teiglinge von jeweils 550 g teilen und diese jeweils rundwirken. 10 Minuten entspannen lassen.

☉ Die Teiglinge umdrehen und etwas flachrollen, dabei zwei Mulden in den Teig drücken.

☉ Jeweils eine Marzipanrolle auf die linke Seite setzen und den Teig darüber in die Vertiefung gegenüber falten. Am Rand festdrücken. Abgedeckt noch einmal 120 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

☉ Den Backofen rechtzeitig auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Die Teiglinge in den Ofen geben und 35 (3 kleine) beziehungsweise 45 Minuten (2 große) backen.

☉ Die Stollen etwa 30 Minuten abkühlen lassen.

☉ Butter schmelzen. Zucker in eine breite Schüssel oder Teigwanne geben.



Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★★
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe, Lievito Madre
Teigkonsistenz:	fest
Zeit gesamt:	16-20 Stunden
Zeit am Backtag:	8 Stunden
Backzeit:	35-45 Minuten
Starttemperatur:	180°C
Backtemperatur:	180°C
Schwaden:	nein



Rezept & Bilder: Valesa Schell

 @ brotbackliebeundmehr

 brotbackliebeundmehr.com

🕒 Den Stollen rundherum mit Butter einpinseln und im Zucker wälzen.

🕒 Bis zum nächsten Tag abkühlen lassen. In Frischhaltefolie und anschließend Alufolie verpacken und in eine Blechdose oder einen Tiefkühlbeutel geben, damit er luftdicht verpackt ist. 4-6 Wochen an einem kühlen Ort (nicht mehr als 10°C) lagern.

🕒 Vor dem Servieren dick mit Puderzucker bestäuben. 🍯



Spekulatius-Bagels

Gegensätze ziehen sich an – das gilt auch beim Backen. Daher trifft hier süß auf salzig. Aromatische Plätzchen und luftiger Hefeteig vereinen sich zu einem Frühstücks-Bagel der etwas anderen Art. Wenn es draußen frostig kalt ist, sind die fluffigen Brotkringel mit Spekulatius genau das richtige Frühstücksgebäck für Naschkatzen.

Rezept & Bilder: Stefanie Isabella Wenzel

 @lebkuchennest

 /lebkuchennest.de

 lebkuchennest.de





- Die Teig-Zutaten 10 Minuten schnell zu einem geschmeidigen Teig verkneten.
- Den Teig 90 Minuten bei Raumtemperatur abgedeckt ruhen lassen.
- Rechtzeitig den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Den Teig in sechs Portionen zu je etwa 140 g teilen und jede Teigportion rundwirken.
- Mit einem Kochlöffelstiel ein Loch in die Mitte jedes Teiglings stechen und mit kreisenden Bewegungen das Loch etwas ausweiten.
- Die Teiglinge 20 Minuten abgedeckt auf einer Dauerbackfolie (alternativ Backpapier) bei Raumtemperatur ruhen lassen.
- In der Zwischenzeit Natron in Wasser auflösen, aufkochen und sanft köcheln lassen. Außerdem das Eigelb verquirlen und die Spekulatiusplätzchen mit einem Mörser zerkleinern.
- Einen Bagel nach dem anderen für je 1 Minute in der köchelnden Natronlauge baden und zurück aufs Backblech setzen. Wichtig dabei: Die Bagels nach 30 Sekunden wenden, damit sie von beiden Seiten genug Natronlauge aufnehmen können.
- Zum Schluss alle Bagels mit Eigelb bestreichen und mit den Spekulatiusbröseln bestreuen.
- Im Ofen für 25 Minuten goldbraun backen. ■

Teig-Zutaten*

- ▶ 300 g Milch (lauwarm)
- ▶ 500 g Weizenmehl 550
- ▶ 20 g Zucker
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 8 g Frischhefe
- ▶ 4 g Spekulatiusgewürz

Topping

- ▶ 1 Eigelb
- ▶ 4 Spekulatius-Kekse

Wasserbad

- ▶ 800 g Wasser
- ▶ 10-12 g Natron



*Ergibt 6 Stück

**Für Einsteiger
geeignet**

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	Weich
Zeit gesamt:	3 Stunden
Zeit am Backtag:	3 Stunden
Backzeit:	25 Minuten
Starttemperatur:	180°C
Backtemperatur:	180°C
Schwaden:	nein

Füllung

- ▶ 100 g Haselnüsse (gemahlen)
- ▶ 100 g Joghurt (3,5% Fett, kalt)
- ▶ 60 g Altbrot (süß, geröstet, gemahlen)
- ▶ 50 g Zucker
- ▶ 30 g Milch
- ▶ 2 g Zimt gemahlen

Die gemahlene Haselnüsse ohne Fett anrösten und etwa 3 Stunden abkühlen lassen. Mit den übrigen Zutaten in einer kleinen Schüssel von Hand vermengen und abgedeckt bis zur weiteren Verwendung in den Kühlschrank stellen.

Süßkartoffelpüree

- ▶ 100 g Süßkartoffeln (geschält)
- ▶ 50 g Wasser

Die Süßkartoffeln in kleine Stücke schneiden und mit dem Wasser zusammen in einer Pfanne etwa 15 Minuten köcheln lassen. Danach vom Herd nehmen, noch warm zerstampfen und 3 Stunden abkühlen lassen.

Hauptteig

- ▶ Süßkartoffelpüree
- ▶ 100 g Milch (3,5% Fett, kalt)
- ▶ 350 g Weizenmehl 550
- ▶ 55 g Zucker
- ▶ 1 Ei (Größe M)
- ▶ 20 g Butter (kalt, in kleinen Stücken)
- ▶ 3 g Salz
- ▶ 2 g Zimt
- ▶ 1 g Frischhefe

Tipp

1 g Frischhefe entspricht etwa der Größe einer Kichererbse.

Topping

- ▶ 50 g Schokolade (weiß)
- ▶ 5 g Kokosfett (alternativ Butter)
- ▶ 1 g Zimt



Hier kommt ein absolutes Muss zum Nachmittagskaffee oder Tee. Die Vorbereitung erfordert zwar etwas Zeit, doch dafür wird man mit einem leckeren Ergebnis belohnt. Die Füllung besteht aus einem Teil gerösteten und gemahlene süßen Altbrot. Perfekt, um etwas übrig gebliebene Brioche zu verwerten. Das Süßkartoffelpüree im Teig sorgt für eine schöne Farbe und macht den Teig saftig.

Alle Zutaten für den Hauptteig 3 Minuten auf langsamer Stufe vermischen und dann 4 Minuten auf schnellerer Stufe verkneten. Abgedeckt 12 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen. Nach 90 Minuten den Teig einmal dehnen und falten.

Die Füllung aus dem Kühlschrank nehmen und den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsplatte zu einem Rechteck von etwa 45 x 30 cm ausrollen. Mit der Füllung bestreichen und von der langen Seite her aufrollen.

Die Rolle in 15 gleich dicke Scheiben zu je 3 Zentimeter schneiden und mit der Schnittfläche nach oben in eine vorbereitete Tortenform von 26 cm Durchmesser legen. Abgedeckt 90 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen. Die Form sollte nun ausgefüllt sein.

Den Ofen rechtzeitig auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Rosenkuchen in den Ofen geben, die Temperatur sofort auf 200°C senken und 30-35 Minuten backen.

Nach dem Backen komplett auskühlen lassen. Danach die weiße Schokolade und das Kokosfett in einer kleinen Schale im Wasserbad schmelzen. Zimt unterrühren und das Topping mit einem Löffel auf dem Rosenkuchen verteilen.

Rezept & Bild: Nadja Alessi

@little_kitchen_and_more

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	20 Stunden
Zeit am Backtag:	4 Stunden
Backzeit:	30-35 Minuten
Starttemperatur:	220°C
Backtemperatur:	200°C
Schwaden:	nein

Zeitstrahl

15.30 Uhr	19.00 Uhr	21.15 Uhr	Nächster Tag 7.15 Uhr	7.30 Uhr	8.30 Uhr	9.00 Uhr	9.35 Uhr	11.00 Uhr	11.30 Uhr
Haselnüsse rösten, Süßkartoffelpüree herstellen	Hauptteig und Füllung ansetzen	Teig dehnen und falten, Nussfüllung in den Kühlschrank stellen	Nussmasse aus dem Kühlschrank nehmen und Teig formen	Fertig geformten Kuchen gehen lassen	Ofen vorheizen	Kuchen in den Ofen geben	Kuchen fertig gebacken	Kalten Kuchen dekorieren	Kuchen fertig

**Tipp**

Die Knoten sollten locker gewickelt werden, damit sie durch den Ofentrieb beim Backen nicht reißen.

Zuckerknöten

Luftig und leicht kommen sie daher, diese buttrigen Zuckerknöten. Ein wundervolles Gebäck, das an Blätterteig erinnert, aber viel einfacher in der Herstellung ist. Noch lauwarm genossen, schmecken sie am allerbesten, weil der Zucker beim Backen ganz leicht karamellisiert.

☉ Alle Zutaten 5 Minuten auf langsamer Stufe mischen und weitere 15 Minuten auf schnellerer Stufe kneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst.

☉ Den Teig auf einer trockenen Arbeitsfläche ohne Mehl rundwirken und abgedeckt bei Raumtemperatur 90 Minuten gehen lassen.

☉ Anschließend den Teig – möglichst ohne Zugabe von Mehl – zu einem Rechteck von etwa 25 x 40 cm ausrollen und mit der Füllung bestreichen. Ein Drittel des Teigs einschlagen, dann die andere Seite darüberklappen. Den Teig 15 Minuten im Kühlschrank lagern.

☉ Auf einer unbemehlten Arbeitsfläche den Teig zu einem Rechteck von etwa 15 x 60 cm ausrollen und in sechs gut 2 cm breite Längsstreifen schneiden. Die Streifen an den Zeigefinger der linken Hand legen und zweimal kreuzweise um alle Finger wickeln. Anschließend von hinten mittig durch die Finger gleiten lassen. Danach den begonnenen Knoten von den Fingern ziehen. Den restlichen Teigstrang mit leichtem Zug weiter kreuzweise rundherum zu einem Knoten wickeln.

☉ Die Teiglinge mit dem Knotenende nach unten auf ein mit einer Dauerbackfolie (oder Backpapier) ausgelegtes Backblech legen und abgedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten gehen lassen.

☉ Den Backofen rechtzeitig auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Die Teiglinge mit verquirltem Ei bestreichen, mit reichlich Zucker bestreuen und anschließend 20 Minuten bei 170°C Ober-/Unterhitze backen. 🍪

Füllung

- ▶ 50 g Salzbutter (weich) (alternativ 50 g Butter gründlich mit etwa 2 g grobem Salz vermischen)

Teig-Zutaten

- ▶ 140 ml Milch (kalt)
- ▶ 310 g Weizenmehl 550
- ▶ 30 g Butter (zimmerwarm)
- ▶ 30 g Zucker
- ▶ 10 g Frischhefe
- ▶ 8 g Vanillezucker (1 Päckchen)
- ▶ 5,5 g Salz
- ▶ 1 Ei

Topping

- ▶ 40 g Zucker
- ▶ 1 Ei

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	bindig
Zeit gesamt:	5 Stunden
Zeit am Backtag:	5 Stunden
Backzeit:	20 Minuten
Starttemperatur:	170°C
Backtemperatur:	170°C
Schwaden:	nein

Rezept & Bilder: Claudia Danner

 @myclaud.kitchenstories

 myclaudstories.com



NUSSEFÜLLUNG

- ▶ 200 g Milch
- ▶ 200 g Mandeln (gerieben)
- ▶ 100 g Löffelbiskuit
- ▶ 50 g Haselnüsse (gerieben)
- ▶ 10 g Vanillezucker
- ▶ 5 g Zimt
- ▶ 1 Prise Salz

Die Milch mit dem Vanillezucker einmal kurz aufkochen. Löffelbiskuit grob reiben und anschließend mit allen anderen Zutaten unter die Milch mischen.

Teig-Zutaten*

- ▶ 200 g Milch
 - ▶ 520 g Weizenmehl 550
 - ▶ 100 g Butter (Raumtemperatur)
 - ▶ 40 g Lievito Madre (aus dem Kühlschrank)
 - ▶ 70 g Zucker
 - ▶ 15 g Frischhefe
 - ▶ 12 g Rum
 - ▶ 10 g Vanillezucker
 - ▶ 9 g Limettensalz (alternativ: 6 g Salz)
 - ▶ 1 Vanilleschote
 - ▶ 2 Eigelb
 - ▶ 1 Ei
- Spätere Zugabe**
- ▶ geschmolzene Butter

Topping

- ▶ 1 Eiweiß
- ▶ 100 g Puderzucker (gesiebt)
- ▶ Saft einer halben Zitrone
- ▶ Hagelzucker
- ▶ gehackte Pistazien

*Ergibt 2 Stück

Schwierigkeitsgrad:	★★★
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe, Lievito Madre
Teigkonsistenz:	bindig
Zeit gesamt:	4 Stunden
Zeit am Backtag:	4 Stunden
Backzeit:	30 Minuten
Starttemperatur:	170°C
Backtemperatur:	170°C
Schwaden:	nein

Saftiger Nusszopf

Mit Rum, Vanille und Zimt kommen in diesem saftigen Nusszopf alle Aromen zusammen, die Menschen mit der Vorweihnachtszeit verbinden. Schenken und Teilen ist gerade in der Weihnachts- und Winterzeit ein Leitmotiv. Deshalb werden hier zwei kleine Zöpfe gebacken: Ein eigener und einer zum Weiterschicken an liebe Menschen.

● Die Vanilleschote auskratzen. Mark und Vanilleschote mit der Milch in einen Topf geben, einmal kurz aufkochen lassen und auf knapp unter 30°C abkühlen lassen.

● Die Vanilleschote entfernen, Hefe und 2 EL vom Kristallzucker zur Milch geben, verrühren und abgedeckt 15 Minuten ruhen lassen.

● Alle Zutaten in eine Schüssel geben, 3 Minuten auf langsamer und weitere 10 Minuten auf schnellerer Stufe kneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Den Teig abgedeckt 60 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

● Den Backofen rechtzeitig auf 170°C Umluft vorheizen.

● Den Teig ohne weiteres Kneten auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem fingerdicken Rechteck von etwa 50 x 30 cm ausrollen und mit etwas abgekühlter Butter bestreichen. Anschließend die Nussmasse auf der kompletten Fläche verteilen, den Teig längs von der breiten Seite her aufrollen und mittig in zwei Rollen trennen.

● Jede Teigrolle nun mit dem Schluss unten längs mittig durchschneiden (oben 2 cm stehen lassen).

● Jeweils die zwei Stränge Rollen von oben nach unten zu einer lockeren Kordel drehen und beide Zöpfe in eine breite gefettete Backform oder auf ein Backblech legen.

● Die Zöpfe in den Ofen geben und 30 Minuten backen.

● Für das Topping das Eiweiß kurz aufschlagen, mit dem gesiebt Puderzucker vermengen und so lange Zitronensaft zugeben, bis eine streichfähige Konsistenz entsteht. Die Zöpfe sofort damit einstreichen und mit Hagelzucker sowie gehackten Pistazien bestreuen. ■

Rezept & Bild: Claudia Danner

 @myclaud.kitchenstories myclaudstories.com

Zeitnaster

10.00 Uhr
Milch
ansetzen

10.30 Uhr
Hefe zur
Milch

10.50 Uhr
Teig
ansetzen

12.00 Uhr
Nussfüllung
zubereiten

12.20 Uhr
Teig ausrollen,
füllen und formen

12.50 Uhr
Backen.
Glasuren vorbereiten

13.20 Uhr
Zöpfe
bestreichen

13.40 Uhr
Zöpfe
fertig

BRATAPFELFÜLLUNG

Quellstück

- ▶ 200 g Apfelsaft
- ▶ 100 g Rosinen
- ▶ 100 g Haselnüsse (gehackt, geröstet)

Die Zutaten miteinander vermischen und abgedeckt im Kühlschrank 20 Stunden quellen lassen.

Bratapfelfüllung

- ▶ Quellstück
- ▶ 3 Äpfel (süß-säuerlich, entkernt, grob geraspelt)
- ▶ 200 g Marzipan (in Stücken)
- ▶ 30 g Weizenmehl 550
- ▶ Zimt (Menge nach Geschmack)

Die Früchte des Quellstücks vor der Weiterverarbeitung absieben. Alle Zutaten gründlich vermischen und bis zur Verarbeitung abgedeckt zur Seite stellen.



Vorteig

- ▶ 100 g Wasser (kalt)
- ▶ 75 g Weizenmehl 550
- ▶ 15 g Lievito Madre (alternativ anderes Anstellgut)

Die Zutaten gründlich miteinander vermischen und abgedeckt bei Raumtemperatur 10-12 Stunden reifen lassen.

Hauptteig*

- ▶ Vorteig
- ▶ 210 g Wasser (kalt)
- ▶ 325 g Weizenmehl 550
- ▶ 100 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 75 g Zucker

Spätere Zugabe

- ▶ 5 g Salz

Topping

- ▶ 1 Eigelb
- ▶ 20 g Milch

*Ergibt 12-14 Stück

Wie beruhigend ist es doch, wenn schon in der Adventszeit ein weihnachtlicher Duft durchs Haus strömt. Ausgehend von Weizenhalbkugeln, die mit einer Bratapfelfüllung gefüllt werden. Sofort beim Reinbeißen ergießt sich saftiger Apfelgeschmack über den Gaumen – mit der leichten Marzipannote und dem nussig-süßen Aroma von den Rosinen und Haselnüssen. Angereichert mit einem Hauch Zimt, der dem Ganzen die weihnachtliche Note gibt.

🕒 Alle Zutaten – außer das Salz – 10 Minuten auf langsamer Stufe vermischen. Das Salz hinzugeben und den Teig weitere 7 Minuten auf schnellerer Stufe verkneten.

🕒 Den Teig in eine leicht geölte Schüssel geben und 60 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen. Dabei nach 30 Minuten einmal dehnen und falten.

🕒 Den Teig abgedeckt für 20-24 Stunden in den Kühlschrank stellen.

🕒 Den Teig bei Raumtemperatur 30 Minuten akklimatisieren lassen. In dieser Zeit die Bratapfelfüllung zubereiten.

🕒 Den Teig auf eine gut bemehlte Arbeitsfläche geben und auf eine Dicke von etwa 5 mm ausrollen. Wenn sich der Teig wieder zusammenzieht, 1-2 Minuten entspannen lassen, dann weiter ausrollen.

Zeitstraster

21.00 Uhr

Vorteig ansetzen

Nächster Tag

9.00 Uhr

Hauptteig und Quellstück ansetzen

10.30 Uhr

Hauptteig und Quellstück in den Kühlschrank

Nächster Tag

8.00 Uhr

Teig akklimatisieren lassen
Bratapfelfüllung vorbereiten

8.30 Uhr

Teig ausrollen, füllen und formen

9.30 Uhr

Teiglinge zur Stückgare stellen



Schwierigkeitsgrad:	★★★★
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Lievito Madre
Teigkonsistenz:	bindig
Zeit gesamt:	39,5-40,5 Stunden
Zeit am Backtag:	4,5 Stunden
Backzeit:	20-25 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	190°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen

☉ Kreise mit einem Durchmesser von zirka 10 cm ausstechen, jeweils einen gehäuften Esslöffel der Bratapfelfüllung daraufgeben und dann vorsichtig verschließen. Es entstehen zirka 12-14 Teiglinge.

☉ Die gefüllten Teiglinge rundformen, auf ein mit Dauerbackfolie (alternativ Backpapiert) ausgelegtes Backblech geben und abgedeckt 2-2,5 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

☉ Den Backofen rechtzeitig auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Für das Topping das Eigelb mit der Milch verquirlen und die Teiglinge direkt vor dem Backen damit bestreichen.

☉ Die Teiglinge mit Schwaden in den vorgeheizten Backofen geben. Nach 10 Minuten die Temperatur auf 190°C senken und die Halbkugeln weitere 10 Minuten fertig backen. 🍴

11.30 Uhr
Backofen
vorheizen

12.00 Uhr
Teiglinge backen

12.20 Uhr
Bratapfel-Halb-
kugeln fertig

getreidemuehlen.de

„Qualität und Nachhaltigkeit sind Grundhaltungen für mich und kein Marketingkonzept.“

Thomas Wälter
Inhaber von getreidemuehlen.de

mahl mal selbst
Fachhandel seit 1988
Tel. 02931 93 99 00

Gutenbergplatz 33-34 59821 Arnsberg

Jetzt bestellen



www.brot-magazin.de/
einkaufen

040/42 91 77-110

service@brot-magazin.de

Vorteig I

- ▶ 40 g Wasser
- ▶ 80 g Weizenmehl T55 (alternativ Weizenmehl 550)
- ▶ 20 g Lievito Madre (kalt, alternativ Anstellgut)

Spätere Zugabe

- ▶ 40 g Wasser
- ▶ 80 g Weizenmehl T55 (alternativ Weizenmehl 550)

Lievito Madre mit dem Pürierstab in 40 g des Wasser aufschlagen, bis alles aufgelöst und das Wasser schaumig ist. Von Hand 80 g Mehl unterkneten, bis sich alles zu einer homogenen Masse verbunden hat. Den Teig rundformen und 5 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.

Danach den Teig wieder mit dem Pürierstab in weiteren 40 g Wasser aufschlagen, bis alles aufgelöst ist. Dann die restlichen 80 g Mehl unterkneten und 8-9 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.



Vorteig II

- ▶ Vorteig I
- ▶ 125 g Milch
- ▶ 300 g Weizenmehl T55 (alternativ Weizenmehl 550)

- ▶ 75 g Zucker
- ▶ 25 g Honig

Spätere Zugabe

- ▶ 100 g Butter (kalt, in kleinen Stückchen)
- ▶ 2 Eigelb

Vorteig I, Milch, Mehl, Zucker und Honig 1 Minute auf langsamer Stufe, danach 15 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Nach 6 und 8 Minuten jeweils 1 Eigelb dazugeben. Nach 10 Minuten die Butter dazugeben und unterkneten. Der Teig sollte nach dem Kneten homogen und fest sein. Den Vorteig abgedeckt 6 Stunden bei 27-28°C gehen lassen.



Tipp
Panettone schmeckt frisch gebacken am besten. Sie lässt sich aber auch sehr gut einfrieren. Aufgetaut wird sie dann für 10 Minuten bei 160°C im vorgeheizten Ofen gebacken.

Panettone ist das typische Weihnachtsgebäck in Italien. Sie zeichnet sich durch ihre Fluffigkeit und die lockere Krume aus. Um das selbst hinzubekommen, ist ein gewisser Aufwand notwendig, doch es lohnt sich. Die kleinen, Kuchen-ähnlichen Gebäcke sind ideal geeignet, um die Adventstafel zu bereichern oder anderen Menschen eine kleine Freude zu machen.

☉ Vorteig II mit Mehl, Zucker, Vanillezucker, Zimt, Salz und 60 g Milch 2 Minuten auf langsamer Stufe verkneten. Dann weitere 10 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Nach 6 und 8 Minuten jeweils 1 Eigelb dazugeben und unterkneten. Nach 10 Minuten die Butter in Stückchen dazugeben und weitere 5 Minuten schneller kneten.

☉ Nach und nach die restlichen 50 g Milch schluckweise zum Teig geben und immer wieder warten, bis er sich vom Schüsselrand löst. Am Ende der Knetzeit sollte der Fenstertest möglich sein.

☉ Den Teig abgedeckt 1 Stunde bei 27-28°C gehen lassen.

☉ Im Anschluss den Teig auf eine nasse Arbeitsfläche geben und für große Formen 3 Teiglinge von jeweils 490 g abstechen (bei mittleren Formen sind es 7 Teiglinge zu je 210 g, bei kleinen Formen sind es 12 Teiglinge zu je 125 g).

INFO

Eine richtig gute Panettone muss optimalerweise bei 27-28°C geführt werden. Der Teig lässt sich zwar theoretisch auch bei Raumtemperatur führen, doch besteht dann das Risiko, dass er sauer wird. Wer keinen Gärautomaten hat, kann die Temperatur zum Beispiel im Ofen bei eingeschalteter Beleuchtung erreichen (funktioniert nicht bei LED-Lampen) oder in der Nähe einer warmen Heizung.



Quellstück

- ▶ 25 g Vanillelikör (alternativ Orangensaft)
- ▶ 75 g Orangeat
- ▶ 70 g Haselnüsse (gehackt)

Die gehackten Haselnüsse mit Orangeat sowie Vanillelikör vermischen und einige Stunden ziehen lassen. Das Quellstück kann direkt nach dem Vorteig II angesetzt werden und dann knapp 6 Stunden ziehen.

Hauptteig*

- ▶ Vorteig II
- ▶ Quellstück
- ▶ 60 g Milch
- ▶ 110 g Weizenmehl T55 (alternativ Weizenmehl 550)
- ▶ 50 g Zucker
- ▶ 12 g Zimt
- ▶ 6 g Vanillezucker
- ▶ 2 g Salz

Spätere Zugabe

- ▶ 100 g Butter (kalt, in kleinen Stückchen)
- ▶ 50 g Milch
- ▶ 2 Eigelb

Topping

- ▶ 60 g Sahne
- ▶ 30 g Haselnüsse (gehackt)
- ▶ 6 g Zucker

*Ergibt 3 große, 7 mittlere oder 12 kleine Panettoneformen

Rezept & Bilder: Valesa Schell

 /groups/brotbackliebeundmehr

 brotbackliebeundmehr.com

Schwierigkeitsgrad:	★★★★
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Lievito Madre
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	28-29 Stunden
Zeit am Backtag:	14,5-15 Stunden
Backzeit:	45 Minuten
Starttemperatur:	180°C
Backtemperatur:	180°C
Schwaden:	nein

☉ Die Teiglinge mit nassen Händen rundwirken und mit dem Schluss nach unten in die Formen setzen. Abdecken und 6 Stunden bei 27-28°C gehen lassen. Die Teiglinge sollten ihr Volumen in dieser Zeit mindestens verdoppeln.

☉ Den Backofen rechtzeitig auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Die Teiglinge mit Sahne einpinseln und mit den gehackten Haselnüssen sowie Zucker bestreuen.

☉ Die Teiglinge auf der Oberfläche mit einer Schere kreuzförmig einschneiden, dann in den Ofen geben und 45 Minuten backen (mittlere Formen 30 Minuten, kleine 20 Minuten).

☉ Nach dem Backen unten Schaschlikspieße durch die Panettone stechen und diese kopfüber aufhängen bis sie abgekühlt sind. Die kleinen und mittleren Formen müssen nicht aufgehängt werden. 🍴

Zeitraster

18.00 Uhr
Vorteig I
ansetzen

23.00 Uhr
Vorteig I
füttern

Nächster Tag
7.00 Uhr
Vorteig II ansetzen
Quellstück ansetzen

13.30 Uhr
Hauptteig
ansetzen

14.30 Uhr
Panettone
formen

20.00 Uhr
Ofen
vorheizen

20.30 Uhr
Panettone
vorbereiten

20.45 Uhr
Backen

21.30 Uhr
Panettone
fertig

Weihnachts- Brezel

Diese süße, luftige Brezel wird mit aromatischen getrockneten sowie frischen Früchten gefüllt und mit einer Puderzucker Glasur serviert. Die fruchtige, saftige Füllung hält die Brezel lange frisch. Sie schmeckt besonders gut zum Kaffee während der Feiertage. Aber auch mit etwas Butter und süßen Aufstrichen begleitet sie gerne das Frühstück.

Teig-Zutaten

- ▶ 180 g Milch (lauwarm)
- ▶ 500 g Weizenmehl 405
- ▶ 125 g Butter
- ▶ 80 g Zucker
- ▶ 1 Ei (Größe M)
- ▶ 12 g Frischhefe
- ▶ 7 g Vanillezucker
- ▶ 1 Prise Salz

Fruchtfüllung

- ▶ 250 g Soft-Mischobst (entsteint, getrocknet, kleingeschnitten)
- ▶ 150 g Apfel (geschält, entkernt, kleingeschnitten)
- ▶ 125 g Traubensaft (rot)
- ▶ 60 g Butter
- ▶ 40 g Zucker

Zimt-Zucker-Füllung

- ▶ 80 g Butter (geschmolzen)
- ▶ 40 g Zucker
- ▶ 2 g Zimtpulver

Glasur

- ▶ 100 g Puderzucker
- ▶ 15-20 g Milch
- ▶ 1 Spritzer Zitronensaft



Tipp

Für die Fruchtfüllung eignen sich Softfrüchte nach Geschmack. Zum Beispiel Pflaume, Aprikose, Birne, Pfirsich oder Apfel.

- Die Milch für den Teig erwärmen (maximal handwarm) und die Hefe darin auflösen.
- Alle Teigzutaten 2 Minuten bei langsamer Geschwindigkeit vermischen. Anschließend auf schnellerer Stufe 6 Minuten kneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.
- Den Teig in einer bemehlten Schüssel abgedeckt 60 Minuten bei Raumtemperatur zur Gare stellen.
- In der Zeit die Fruchtfüllung zubereiten. Dazu in einem Topf Butter, Zucker, Mischobst und Apfel mit dem Saft zum Kochen bringen. Die Hitze dann reduzieren und 30 Minuten einköcheln lassen. Gelegentlich umrühren, die Füllung dickt wie Marmelade ein. Auf Raumtemperatur abkühlen lassen.
- Den Teig zu einem Rechteck von etwa 65 x 45 cm ausrollen.
- Die Zimt-Zucker-Füllung zubereiten. Dazu Zucker und Zimt in die zerlassene Butter einrühren und auf den Teig pinseln. Dann die Fruchtfüllung darauf verteilen. Den Teig von der langen Seite her aufrollen und zu einer einfachen Brezel formen.
- Den Backofen auf 175°C Umluft aufheizen.
- Die Brezel auf ein vorbereitetes Backblech legen und noch einmal 30 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur ruhen lassen.
- Die Brezel 40-45 Minuten goldgelb backen. Währenddessen die Glasurzutaten verrühren.
- Nach dem Backen die Brezel auskühlen lassen und mit der Glasur bestreichen. 🍷

Rezept & Bild: Tanja Schlund

📷 @schlundisworld

📘 /Schlundis.Blog

🌐 schlundis.com

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	bindig
Zeit gesamt:	3 Stunden
Zeit am Backtag:	3 Stunden
Backzeit:	40-45 Minuten
Starttemperatur:	175°C
Backtemperatur:	175°C
Schwaden:	nein



Muehlenfinder

PLZ 20000

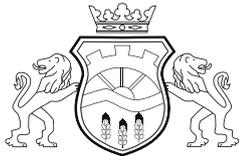


Backen Sie Ihr Brot
mit unseren
wertvollen Zutaten!

Bioland

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

PLZ 50000



Horbacher Muehle
Horbacher Muehle
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-Muehle



Gaimuehle 1, 63923 Riedem
Tel.: 09378 99950

PLZ 70000



WALZ-MUEHLE

Erlebniseinkauf im
neuen Muehlenmarkt
oder im Onlineshop



Steigle 34 72160 Horb
07451-6252709
www.walz-muehle.com



Stingel-Muehle
72336 Balingen



Versandkostenfrei ab 45 €

**QUALITÄTSMEHLE
BACKMISCHUNGEN
BACKZUTATEN
& ZUBEHÖR**

www.mehlkaufen.de



Heimatsmuehle
SEIT 1808

Unser Muehlenladen
für Genussentdecker



Heimatsmuehle 1
73433 Aalen
Telefon 073 61/91 51-64
www.heimatsmuehle.com



Beste Biomehle in großer
Vielfalt finden Sie im

- Bioladen
- In unserem Muehlenladen
- In unserem Onlineshop

Mehr unter spielberger.de

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

PLZ 80000



**BLATTERT
MUEHLE & KORNGHAUS**

**GETREIDE
MEHLE
BACKZUTATEN**

von den Höhenlagen
des Schwarzwaldes

79848 Bonndorf, Telefon: 07703 318
blattert-muehle.de



**MAILÄNDER
MUEHLE**

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

Online shoppen:
mailaender-muehle.de

Alle Muehlenprodukte auch in BIO
Besondere Spezialität
Gelbweizenmehl




DRAX·MUEHLE



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

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



BRUCKMAYER MUEHLE



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



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

PLZ 90000



Schustermuehle
Seit 1825

- Mehl
- Getreide
- Backzutaten

Aus der
Region für
die Region

besuchen Sie unseren
Onlineshop

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



Qualität aus der
Winkler Muehle

Backmischungen für Brot,
Kuchen und Gebäck

Verschiedene Mehle und Grieße
Müsli und Cerialien
Muehlenführungen auf Anfrage

Onlineshop:
www.winkler-muehle.de

Dorfstr. 1 · 91189 Gustenfelden
Tel.: 09122-83 18 55
Öffnungszeiten Muehlenladen und Hofcafe
Mo-Fr 08-18 Uhr · Sa 08-13 Uhr

Osterreich



la muehle
Langers Muehlenladen

Alles rund ums
Backen, Kochen und
vieles mehr

www.lamuehle.at
Schubertstraße 15
3452 Atzenbrugg
Osterreich

office@langermuehle.at
Telefon: +43 2275/5273



**GUTES FÜR
DICH!**

EXZELLENTER BIOQUALITÄT -
GUT FÜRS BAUCHGEBÜHLE!

23 Sorten Mehl, u.a. auf Stein vermahlen,
Backmalze, Trockensauerteige u.v.m

Bequem online bestellen unter
www.rosenfellner.at

Viele gesundheitsfördernde Eigenschaften werden der Holunderbeere nachgesagt. Sie enthält verschiedene Vitamine, Mineralien, Gerb- und Schleimstoffe sowie ätherisches Öl. Der Teig des vollwertigen Dreikornbrot es lässt sich leicht formen und erhält durch die Zugabe von Holunderbeerensaft zudem eine satt-dunkle Färbung, die das Auge erfreut.

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Dinkel, Emmer, Roggen
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	fest
Zeit gesamt:	24-28,5 Stunden
Zeit am Backtag:	2-2,5 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	230°C sofort
Schwaden:	nein

Teig-Zutaten

- ▶ 220 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 200 g Holunderbeerensaft (alternativ anderer roter Beerensaft)
- ▶ 200 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 200 g Emmermehl Vollkorn (alternativ Weizenmehl Vollkorn)
- ▶ 200 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 10 g Anstellgut

🕒 Die Zutaten auf langsamer Stufe etwa 10 Minuten mischen, sodass ein homogener Teig entsteht. Abgedeckt bei Raumtemperatur 8-10 Stunden gehen lassen.

🕒 Den Teig dehnen, falten und zu einer Kugel formen, um Spannung in den Teig zu bringen. Abgedeckt bei Raumtemperatur 14-16 Stunden ruhen lassen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat.

🕒 Den Teig auf eine leicht befeuchtete Arbeitsfläche geben und rundformen. Mit Schluss nach unten in ein bemehltes Gärkörbchen legen und zirka 60-90 Minuten bei Raumtemperatur zur Gare stellen.

🕒 Rechtzeitig den Ofen mit einem gusseisernen Topf auf 250°C vorheizen.

🕒 Den Teigling in den vorgeheizten Topf stürzen und mit geschlossenem Deckel in den Ofen geben. Die Temperatur sofort auf 230°C reduzieren. 40 Minuten backen. Den Deckel abnehmen und weitere 10 Minuten fertig backen. 🍴



Rezept: Edda Klepp
Bild: Jan Schnare

 @brotmagazin

 /brotmagazin



Tipp
Durch die Zugabe des Holunderbeersaftes lässt sich der Teig gut auf einer befeuchteten Arbeitsfläche verarbeiten, da er ätherisches Öl enthält. Wird ein anderer Saft verwendet, kann es sinnvoll sein, die Arbeitsfläche zu bemehlen.

Deep Purple

 **Zeitraster**

11.00 Uhr
Teig ansetzen

20.00 Uhr
Teig rundformen

11.00 Uhr
Brot formen

12.00 Uhr
Ofen vorheizen

12.30 Uhr
Backen

13.20 Uhr
Brot fertig

Diiva

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Dinkel
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	bindig
Zeit gesamt:	12-16,5 Stunden
Zeit am Backtag:	4-4,5 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	240°C
Backtemperatur:	220°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschießen



Zeitraster

8.00 Uhr
Vorteig ansetzen

17.00 Uhr
Hauptteig ansetzen

19.30 Uhr
Brot formen

20.00 Uhr
Ofen vorheizen

20.30 Uhr
Backen

21.20 Uhr
Brot fertig

Rezept: Sebastian Marquardt
Bild: Jan Schnare

 @brotmagazin

 /brotmagazin

Hört man „Dinkelbrot“, sieht man oft schwere Brote mit dichter bröseliger Krume vor dem geistigen Auge. Wie vor 20 Jahren eben mit dem Getreide gebacken wurde. Und hier und da sogar noch heute. Doch Diva ist der Beweis dafür, dass auch mit dem etwas schwieriger zu handhabenden Getreide luftige Brot mit exzellentem Aroma möglich sind.

Vorteig (Poolish)

- ▶ 200 g Wasser (eiskalt)
- ▶ 200 g Dinkelmehl 1050
- ▶ 0,1 g Frischhefe

Die Hefe im Wasser lösen, das Mehl dazugeben, alles gründlich vermischen und abgedeckt 8-12 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Hauptteig

- ▶ Vorteig (Poolish)
- ▶ 250 g Wasser (kalt)
- ▶ 400 g Dinkelmehl 630
- ▶ 30 g **BROT**Granulat Dinkel

Spätere Zugabe

- ▶ 12 g Salz

☉ Alle Zutaten – außer Salz – auf langsamer Stufe 10 Minuten mischen, das Salz zugeben und weitere 3 Minuten schnell kneten.

☉ Den Teig abgedeckt 120 Minuten bei Raumtemperatur reifen lassen, nach 30 und 60 Minuten jeweils dehnen und falten.

☉ Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche langwirken, mit Schluss nach oben in ein bemehltes Gärkörbchen legen und 60-90 Minuten bei Raumtemperatur zur Gare stellen.

☉ Rechtzeitig den Ofen auf 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Den Teigling sanft aus dem Gärkörbchen stürzen, einschneiden und mit Schwaden in den Ofen geben. Die Temperatur nach 10 Minuten auf 220°C reduzieren und weitere 40 Minuten backen. 🍞

Tipp

0,1 g Frischhefe entspricht etwa der Größe eines Reiskorns. Mehr zum **BROT**Granulat erfährst Du auf Seite 100. Anstelle von **BROT**Granulat Dinkel kann auch **BROT**Granulat Ackerbohne oder Hartweizen verwendet werden. Das Granulat lässt sich durch ein Kochstück ersetzen. Dafür werden 200 g Wasser aus dem Hauptteig sowie zusätzliche 40 g Dinkelmehl 630 genommen, in einem Topf kalt verrührt und unter Rühren erhitzt, bis die Masse puddingartig eindickt. Das Kochstück sollte vor der Weiterverarbeitung mindestens 90 Minuten abkühlen. Es wird dann anstelle des Granulats zum Hauptteig gegeben.

Weizen ist deutlich besser als sein Ruf. Mit entsprechend langer Garzeit ist er deutlich bekömmlicher und vor allem entwickelt er ein hervorragendes Aroma. Erst recht wenn ein wenig Roggen nachhilft. Das dunklere Getreide hat eine stärkere Enzymaktivität. Die führt unter anderem dazu, dass Stärke zu Zuckern abgebaut wird. Das gibt dem Brot eine ganz milde, kaum wahrnehmbare Süße.

Rezept: Sebastian Marquardt
Bild: Jan Schnare

 @brotmagazin

 /brotmagazin

Sauerteig

- ▶ 200 g Wasser (eiskalt)
- ▶ 200 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 10 g Anstellgut

Das Anstellgut im Wasser lösen, das Mehl dazugeben, alles gründlich vermischen und abgedeckt 8-16 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Tipp

Anstelle von Sauerteig kann der Vorteig auch mit 1 g Frischhefe angesetzt werden. Er reift dann etwa 6-8 Stunden bei Raumtemperatur.

Hauptteig

- ▶ 250 g Wasser (kalt)
- ▶ 300 g Weizenmehl 550
- ▶ 100 g Roggenmehl 1150
- ▶ 12 g Salz

☉ Alle Zutaten auf langsamer Stufe 10 Minuten mischen, dann 6 Minuten auf schnellerer Stufe kneten.

☉ Den Teig abgedeckt 120 Minuten bei Raumtemperatur reifen lassen, nach 60 Minuten einmal kräftig dehnen und falten.

☉ Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche rundwirken, mit Schluss nach unten in ein bemehltes Gärkörbchen legen und 60 Minuten bei Raumtemperatur zur Gare stellen.

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

☉ Den Teigling sanft aus dem Gärkörbchen stürzen und mit Schwaden in den Ofen geben. Die Temperatur nach 10 Minuten auf 200°C reduzieren und weitere 50 Minuten backen. 🍞



Zeitnaster

7.00 Uhr

Sauerteig ansetzen

16.00 Uhr

Hauptteig ansetzen

18.30 Uhr

Brot formen

19.00 Uhr

Ofen vorheizen

19.30 Uhr

Backen

20.30 Uhr

Brot fertig



Wilhelmina



*Für Einsteiger
geeignet*

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Roggen
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	bindig
Zeit gesamt:	12,5-20,5 Stunden
Zeit am Backtag:	4,5 Stunden
Backzeit:	60 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	200°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen

BÖCKERs Mildes



Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Roggen, Weizen
Triebmittel:	BÖCKER Reinzucht-Sauerteig, Hefe
Teigkonsistenz:	weich, bindig
Zeit gesamt:	16,5-19 Stunden
Zeit am Backtag:	2,5-5 Stunden
Backzeit:	60 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	210°C nach 5 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen



Zeitnaster

20.00 Uhr

Sauerteig ansetzen

Nächster Tag

10.00 Uhr

Hauptteig ansetzen

10.30 Uhr

Brot formen

11.10 Uhr

Ofen vorheizen

11.40 Uhr

Backen

12.40 Uhr

Brot fertig

Rezept: BÖCKER
 Bild: Mario Bicher
 @sauerteig_spezialist
 sauerteig.shop

BÖCKER – der Name steht für Sauerteig. Firmengründer Ernst Böcker entwickelte bereits 1910 Standard-Verfahren für eine sichere Sauerteigführung. So bietet das Unternehmen als eines von ganz wenigen einen Sauerteigstarter an, mit dem sich Brot nicht nur aromatisieren, sondern auch treiben lässt. So wie in diesem milden Mischbrot.

Sauerteig

- ▶ 125 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 125 g Roggenmehl 1150
- ▶ 60 g BÖCKER
Reinzucht-Sauerteig

Das Zutaten gründlich vermischen und abgedeckt etwa 14 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 250 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 250 g Weizenmehl 550
- ▶ 125 g Roggenmehl 1150
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 10 g Frischhefe (optional)



☉ Die Zutaten 8 Minuten auf langsamer Stufe mischen, dann 6 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Den Teig abgedeckt 15 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen (ohne Hefebeigabe 2,5 Stunden).

☉ Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche runden und mit Schluss nach unten 60 Minuten bei Raumtemperatur in einem bemehlten Gärkörbchen gehen lassen.

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

☉ Den Teigling sanft aus dem Gärkörbchen stürzen, einschneiden und mit Schwaden in den Ofen geben. Die Temperatur nach 5 Minuten auf 210°C reduzieren und weitere 55 Minuten backen. 🍞

Dieses Rezept wurde in der Backstube von BÖCKER entwickelt. Der aktive Starter des Sauerteig-Spezialisten ist online unter www.sauerteig.shop/c/produkte/sauerteig-starter bestellbar. 430 Gramm kosten 4,25 Euro. Da es sich um einen aktiven Sauerteig handelt, kann man sofort damit losbacken und ihn zudem als Starter für eine eigene Sauerteig-Kultur nutzen.



BÖCKER
 SOURDOUGH

Roggen und Urgetreide – das ist grundsätzlich ein perfektes Zusammenspiel. Geschmacklich ergänzen sie sich perfekt. Hier bringt ein Einkorn-Vorteig fruchtige Aromen in den Teig, die den herzhaften Geschmack des Roggens unterstreichen und noch besser zur Geltung bringen. Ergebnis ist ein würziges Allrounder-Brot.

Rezept: Sebastian Marquardt

Bild: Jan Schnare

 @brotmagazin

 /brotmagazin

Vorteig

- ▶ 200 g Wasser (eiskalt)
- ▶ 200 g Einkornmehl Vollkorn (alternativ Dinkelmehl Vollkorn)
- ▶ 0,1 g Frischhefe

Die Hefe im Wasser lösen, das Mehl hinzugeben und alles gründlich mischen. Abgedeckt 12 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen. Optional den Vorteig für ein fruchtigeres Aroma weitere 2 Tage im Kühlschrank gehen lassen.



Hauptteig

- ▶ 250 g Wasser (warm)
- ▶ 400 g Roggenmehl 1370 (alternativ Roggenmehl Vollkorn)
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 4 g Frischhefe

● Die Hefe im Wasser lösen, dann alle anderen Zutaten in die Schüssel geben und gründlich von Hand oder 10 Minuten auf langsamer Stufe in der Maschine mischen. Den Teig abgedeckt 2-4 Stunden gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat und von Blasen durchsetzt ist.

● Den Teig rund formen und 60 Minuten mit Schluss nach unten im bemehlten Gärkorbchen gehen lassen.

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

● Den Teigling vorsichtig aus dem Gärkorbchen stürzen, in den Ofen geben und schwaden. Nach 10 Minuten den Dampf ablassen und die Temperatur auf 220°C senken, weitere 40 Minuten backen. ■

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Roggen, Einkorn
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	fest, breiig
Zeit gesamt:	16-66 Stunden
Zeit am Backtag:	4-6 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	220°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen



Robert



Zeitnaster

8.00 Uhr
Vorteig ansetzen

20.00 Uhr
Vorteig in den
Kühlschrank

Nach 2 Tagen
17.00 Uhr
Hauptteig
ansetzen

20.00 Uhr
Brot formen

20.40 Uhr
Ofen vorheizen

21.10 Uhr
Backen

22.00 Uhr
Brot fertig

Rote Dona



Mit Rotweizen und Dinkel treffen hier zwei Urgetreide zusammen, die zudem eine Verwandtschaft verbindet. Da beide dazu neigen, als Gebäck eher trocken zu erscheinen, bringt ein Körnermix Saftigkeit in den Laib. Überdies steigert er aber auch den Geschmack. So eignet sich das Brot als Beilage ebenso wie als Hauptdarsteller.

🕒 Die Zutaten 10-15 Minuten auf langsamer Stufe mischen.

🕒 Den Teig in eine gefettete Kastenform (etwa 30 cm) geben und abgedeckt 4-6 Stunden gehen lassen.

🕒 Den Backofen auf auf 210°C Ober-/Unterhitze vorheizen, das Brot mit Schwaden in den Ofen geben, die Temperatur auf 190°C senken und 60 Minuten backen. 🍴

Schwierigkeitsgrad: ★★☆☆
 Getreide: Dinkel, Weizen
 Triebmittel: Sauerteig
 Teigkonsistenz: weich, breiig
 Zeit gesamt: 13,5-23,5 Stunden
 Zeit am Backtag: 5,5-7,5 Stunden
 Backzeit: 60 Minuten
 Starttemperatur: 210°C
 Backtemperatur: 190°C sofort
 Schwaden: beim Einschließen

Sauerteig

- ▶ 300 g Wasser (warm)
- ▶ 300 g Rotweizenmehl Vollkorn
- ▶ 15 g Anstellgut

Das Anstellgut im Wasser lösen, das Mehl dazugeben, alles gründlich vermischen und abgedeckt 8-16 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Brühstück

- ▶ 250 g Körnermix (zum Beispiel Kürbis, Sonnenblume, Leinsaat)
- ▶ 900 g Wasser

Die Körner nach eigenem Geschmack in der Pfanne trocken anrösten, von der Herdplatte nehmen, sofort mit dem Wasser übergießen und 2-16 Stunden quellen lassen. Das Wasser vor der Weiterverarbeitung absieben. Es kann für mehr Aroma als Schüttwasser im Hauptteig verwendet werden.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Brühstück
- ▶ 300 g Wasser
- ▶ 400 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 14 g Salz

Rezept: Sebastian Marquardt
 Bild: Mario Bicher

 @brotmagazin

 /brotmagazin

Zeitraster

22.00 Uhr
 Sauerteig und
 Brühstück ansetzen

Nächster Tag
 10.00 Uhr
 Hauptteig ansetzen

15.00 Uhr
 Ofen vorheizen

15.30 Uhr
 Backen

16.30 Uhr
 Brot fertig

Euere BROT

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

Das Rezept für Katy aus **BROT** 04/2021 hat mir sehr gut gefallen. Ich habe noch 4 Gramm Sauerteig dazu gegeben und einen Teil des Weizenmehls gegen Emmer-Ruchmehl getauscht. Der Teigling wirkte nach der Übernachtgare zart und etwas schwach, aber das täuschte. Nach einigen Misserfolgen mit meinen letzten reinen Sauerteigbrotten, die zwar schmackhaft waren, aber zu wenig Ofentrieb entwickelten, haben mich dieses Rezept und das damit verbundene Backergebnis rundherum glücklich gemacht.

Petra Meyer



Das Rezept zum Erbsstück aus **BROT** 04/2021 hörte sich so ungewöhnlich an, dass ich es unbedingt nachbacken musste. Der Teig, den ich mit Hartweizengrieß zubereitet habe, war recht weich, daher habe ich es in der Kastenform gebacken. Das Ergebnis: Ein sehr originelles, leckeres Brot, das mal etwas ganz anderes ist.

Christiane Gröne



Ich habe das Buttermilch-Heidebrot, Champ Anja, Franzi und die Vincerinis, alle aus der letzten Ausgabe, gebacken. Sie sind sehr gut gelungen und waren schneller aufgegessen, als ich gucken konnte.

Claudia Killian



Ich habe direkt die doppelte Menge von Champ Anja aus **BROT** 06/2021 gebacken. Das Ergebnis kann sich sehen lassen.

Nina Goerne



Ich habe das Buttermilch-Heidebrot aus der letzten Ausgabe nachgebacken. Es hat eine tolle Kruste und Krume. Auch der Geschmack überzeugt vollkommen.

Ilona Scholz





Harry aus **BROT** 06/2021 musste ich unbedingt nachbacken. Bereits beim Mischen des Sauerteiges stellte ich fest, dass ich nicht genügend Roggenvollkornmehl hatte. Spontan entschied ich mich dazu, mit zwei Drittel Roggenvollkornschtrot aufzufüllen. Am nächsten Tag habe ich dann auch wieder spontan entschieden, statt Wasser den noch vorhandenen Haferdrink zu benutzen. Das Brot ist wunderbar saftig geworden und kommt mit in meine Favoritenliste. Derart im Backfieber, wollte ich auch noch die Vincerinis aus dem gleichen Heft backen. Brötchen gelingen mir bisher noch nicht ganz so gut. Ich ließ die Teiglinge morgens 30 Minuten akklimatisieren. Das Einschneiden gelang nicht so gut, aber geschmacklich sind die Brötchen wunderbar geworden.

Beatrice Berg

Beim Triple R-Brot aus der letzten Ausgabe habe ich ein bisschen Weizenmehl gegen Roggen ausgetauscht, weil mir ersteres ausgegangen ist. Das hat dem Brot nicht geschadet. Es hat eine schöne weiche, luftige Krume und einen intensiven Geschmack.

Janine Sachs



Das Buttermilch-Heidebrot und Champ Anja aus **BROT** 06/2021 sind dank der guten und verständlichen Rezept-Anleitungen wunderbar gelungen. Ich bin begeistert.

Anke Kunz



Ich habe das leckere UrKORNella aus **BROT** 06/2021 gebacken. Da ich leider keine Spezialmehle zu Hause hatte, habe ich Dinkel- und Roggenmehl verwendet. Ich bin begeistert von der krachigen Kruste, der saftigen Krume und dem gesamten Handling. Mir hat dieses Brot wieder einmal bewiesen, wie gut sich Rezepte abwandeln lassen, wenn man nicht alles zu Hause hat.

Christine Dehn



Mein Lieblingbrot ist aktuell das Grüne Körnerbrot aus **BROT** 01/2020. In der Zucchini-Saison backe ich es jede Woche. Es hält sehr lange frisch, lässt sich gut vorbereiten, sieht aus wie vom Bäcker, schmeckt aber viel besser. Körner variere ich nach Lust und Laune und ein Löffel Brotgewürz kommt häufig auch in den Teig. Auch mit dem Mehl kann man gut variieren: Statt Kürbiskernmehl backe ich häufig mit Buchweizen- oder Gerstenmehl. Und statt Einkorn kann man auch Weizen- oder Dinkelmehl nehmen.

Dorle Thiel





Ich habe das Kernige Bauernbrot aus dem Sonderheft **No Knead** nachgebacken. Das ist so einfach und lecker, das kommt in meine Rezeptliste und wird künftig öfter gebacken.

Ingrid Lopic

Endlich habe ich **KRUSTav** aus **BROT 04/2021** gebacken. Das Brot kam in einen länglichen Gärkorb und duftete köstlich. Ein tolles Rezept, um überschüssige Lievito Madre und geröstetes Altbrot zu verbrauchen. Ebenso gut dafür geeignet ist die **UrKORNe**lla aus der letzten Ausgabe. Ein tolles Rezept zum Selbermachen und Verschenken.

Bärbel Böse



Mein Quasi Matera-Brot aus Ausgabe 04/2020 besteht aus 500 Gramm Weizenmehl Typ 1600 und 100 Gramm Hartweizengrieß. Es ist nicht nur optisch gut gelungen, sondern schmeckt auch sehr gut.

Karina Opietnik



Die **Vincerinis** aus **BROT 06/2021** sind sehr knusprig geworden. Die Krume fiel eher feinporig, aber dennoch fluffig aus.

Eva Drews



Beim Backen mit der gelochten Kastenform sind Brotwürmchen entstanden, die dem Granulat aus der letzten Ausgabe ähneln. Was lag da also näher, als das Brot **Tara** nachzubacken. Ich habe Gelbweizen im Vorteig und Kamut im Hauptteig verarbeitet, ein bisschen Hefewasser, um den Vollkornanteil auszugleichen, und mein „Granulat“, das natürlich nur Altbrot war, weshalb ein Löffelchen Flohsamenschalen als Quellmittel dazu kam. Herausgekommen ist ein tolles Brot.

Karin Uhlig



Ich habe das Norddeutsche Landbrot aus **BROT 04/2021** gebacken. Herausgekommen ist mal wieder ein sehr schmackhaftes Brot.

Melanie Esposito



Beim Buttermilch-Heidebrot aus der letzten Ausgabe habe ich ein Körner-Quellstück extra hinzugefügt. Dennoch war der Teig sehr fest, womit sich meine Küchenmaschine schwer tat. Nachdem ich etwas Wasser nachgeschüttet habe, ist am Ende ein schönes Brot herausgekommen. Bei mir betrug die Backzeit allerdings 60 Minuten.

Rita Kröner

Bei der UrKORNella aus BROT 06/2021 ist mir ein kleiner Fehler unterlaufen. Als ich den Hauptteig ansetzen wollte, habe ich festgestellt, dass ich meine Mehlboxen falsch beschriftet habe. Statt Waldstaudenroggen befand sich ein anderes Mehl in der Box. So habe ich das Rezept ein wenig abändern müssen und der Waldstaudenroggen kam in den Hauptteig. Dem Brot hat das aber nicht geschadet. Es sieht gut aus und schmeckt toll.

Bettina Pielas



Ich habe die Kürbiskernbrötchen aus BROT 06/2021 gebacken und bin begeistert. Die Brötchen haben ein tolles Aroma und sind knusprig. Passend dazu habe ich auch den Winterpunsch-Aufstrich aus der gleichen Ausgabe gemacht. Er schmeckt sehr lecker und kam genau richtig für ein gemütliches Sonntagsfrühstück.

Katja Benz

Bei meinem Landbrot mit frischen Kräutern aus der letzten Ausgabe stand der Poolish 12 Stunden bei Raumtemperatur. Die Stückgare betrug 1,5 Stunden, ebenfalls bei Raumtemperatur. Das Kneten habe ich meiner Küchenmaschine überlassen. Herausgekommen ist ein tolles Brot, das wunderbar duftet und schmeckt.

Heike Grundmann



Anzeige

H'AUSSLER

Backzubehör
und Werkzeuge



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. 0 73 71 / 93 77-0

**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 Euer BROT.

Hausmacher Abendbrot

Morgens kneten, abends essen – so könnte das Motto dieses einfach zuzubereitenden Weizenmischbrots lauten. Durch die Kombination von Hefe und Anstellgut ist es zeitlich nicht zu aufwändig, trägt aber dennoch viel Aroma in sich. Und auch wenn der Name es nicht gleich vermuten lässt, schmeckt es natürlich auch zum Frühstück oder zwischendurch.

Teig-Zutaten

- ▶ 450 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 300 g Weizenmehl 1050
- ▶ 250 g Dinkelmehl 1050
- ▶ 60 g Weizen-Ruchmehl
- ▶ 30 g Anstellgut
- ▶ 14 g Salz
- ▶ 7 g Rübensirup (alternativ Honig)
- ▶ 5 g Hefe

Spätere Zugabe

- ▶ 50 g Wasser (nach Bedarf)

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Dinkel
Triebmittel:	Hefe, Sauerteig
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	6-8 Stunden
Zeit am Backtag:	6-8 Stunden
Backzeit:	45 Minuten
Starttemperatur:	240°C
Backtemperatur:	200°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen

Rezept & Bild:
Bärbel Adelhelm

- Anstellgut, Sirup und Hefe zunächst ins Wasser geben und verrühren.
- Das Mehl mit dem Salz mischen und zu dem Hefe-Wasser-Gemisch geben.
- 5-7 Minuten langsam zu einem glatten Teig verkneten. Eventuell noch bis zu 50 g Wasser dazugeben, wenn der Teig zu trocken wird. Er muss sich von der Schüssel lösen und ohne Mehlzugabe gut zu handhaben sein.
- 4-6 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen, bis der Teig sein Volumen mindestens verdoppelt hat.
- Den Teig auf die Arbeitsfläche geben und mit nassen Händen einen Laib formen.
- Nochmals 45-60 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen und in der Zwischenzeit den Ofen auf 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Den Teigling einschneiden, in den Ofen geben und sofort schwaden.
- Nach 10 Minuten die Temperatur auf 200°C reduzieren. Weitere 35 Minuten backen. ■





Ausgabe 06/2021
www.brot-magazin.de

Brot

Brot

Gesund und bekömmlich backen

AROMEN-FEUERWERK

So setzt man Gewürze richtig ein

BUKA ME QIQËR

Albanische Brotkultur

GLUTENFREIES FEIERN

So wird die Party für alle gut

IM HEFT

Mehr als 30 Rezepte kreativ & gelingsicher

Ku

Bäckerme
Tans
für Bro

6,90
A: 7,60



Brot

Brot

Gesund und bekömmlich backen

NEUER KNET-STAR

Die NOVA von Häussler

SAUERTEIG-TEST

Wie unterscheiden sich Starter

STOLLEN

Alles über das Traditions-Gebäck

GLUTENFREI ESSEN

Nährstoffmangel vorbeugen

41 Mehle – was sie wirklich können und was nicht

Der große Mehltest

6,90 EUR
A: 7,60 Euro, CH: 13,50

2 für 1

Zwei Hefte zum Preis von einem
Digital-Ausgaben inklusive

IM HEFT

Mehr als 30 Rezepte kreativ & gelingsicher

Jetzt bestellen!

www.brot-magazin.de/einkaufen

service@wm-medien.de – 040/42 91 77-110



Grundkurs **Brotbacken**

– Teil 8

Das Backen

Bevor der Teigling in den Ofen geschoben wird, hat er bereits mehrere Stunden oder vielleicht sogar Tage in der Küche oder im Kühlschrank verbracht. Nun geht es an den letzten Schritt. Mit dem lässt sich die Arbeit krönen oder auch zerstören. Entscheidend sind vier Parameter: Temperatur, Schwaden, Abschwaden, Backzeit.

Bevor ein Teigling die gewünschte Kerntemperatur von 97°C erreicht, durchläuft er verschiedene Temperaturbereiche. Dabei gibt es einige Meilensteine, die für die Entwicklung des Teiges von Bedeutung sind:

25-32°C – die Teiglinge stehen auf Gare

- Hier wird die gewünschte Gebäckform

gebildet. Durch den Gasdruck von innen bildet sich die optimale Oberflächenspannung, nachvollziehbar über die Fingerdruckprobe.

Normale Hefetätigkeit

- Es entstehen Lockerungsgase. 1 g Hefe vergärt etwa 1-3 g Zucker und erzeugt dabei 0,5 l Kohlendioxid (CO₂) pro Stunde

Text: Christoph Heger

 @christoph.heger

 /christoph.heger.5

 christophheger.de



Im Temperaturbereich zwischen 25 und 32°C stehen die Teiglinge auf Gare

- Normale Enzym- und Sauerteigaktivität – Aromastoffe entstehen (Milchsäure, Essigsäure, Alkohol).

35-50°C – Temperatur während des Ofentriebs

- Die höheren Temperaturen führen zu einer stürmischen CO₂-Gasbildung der Hefe, die Ofenhitze dehnt die Gase weiter aus, der Gasdruck im Inneren nimmt immer mehr zu und die Poren vergrößern sich.
- Lebhaftige Enzymtätigkeit – Amylasen spalten vermehrt Stärke in Einfach- und Zweifachzucker, Proteasen spalten Proteine, machen den Teig elastischer.
- Weitere Verquellung der Stärke mit Wasser.

50-55°C – Phase nach dem Ofentrieb

- Abschluss der Hefe-Tätigkeit. Der Zucker ist fast vollständig vergoren, dadurch gibt es nur noch eine sehr begrenzte Gasentwicklung.
- Roggenstärke beginnt zu Verkleistern (um 53°C). Die löslichen und quellfähigen Eiweißhüllen der Roggenstärke sind nicht so hitzestabil wie die des Weizens. Deshalb kann das Wasser bereits bei „kühleren“ Temperaturen in die Stärketeilchen eindringen.
- Die Mikroorganismen des Sauerteigs sterben bei diesen Temperaturen ab und sind somit inaktiv.

55-60°C – Absterben der Hefezellen

- Die Hefen sind nun inaktiv, es findet keine weitere Bildung von Gärgas statt.
- Weizenstärke beginnt zu Verkleistern (um 60°C). Die verzweigten, quellfähigen Amylopektine verweben miteinander und bilden so die Gebäck-Krume. Die Amylose, ein Bestandteil der Stärke, wird gelöst.
- Die Einfachzucker-bildende β-Amylase (Beta-Amylase) hat die Amylose fast vollständig und Amylopektin, den Hauptbestandteil von Stärke, nur teilweise zu Malzzucker abgebaut. Ihre Arbeit ist somit getan und sie wird bei diesen Temperaturen inaktiviert.
- Beginn der Protein-Gerinnung – Klebereiweiße erstarren in diesem Abschnitt des Backvorgangs. Sie geben dabei das gebundene Wasser ab, das ebenfalls von der Stärke verkleistert wird.

KALTE GARE

Während ein Absenken der Temperatur die Hefen und anderen Mikroorganismen in ihrer Aktivität hemmt und irgendwann stoppt, arbeiten die Enzyme – in diesem Fall Amylasen – auch noch im Minusbereich weiter. Solange, bis das Wasser nicht komplett gefroren ist, also bis -8°C, ist Aktivität zu verzeichnen, wenn auch eine sehr geringe. Das bedeutet bei 5°C Lagertemperatur eine sehr geringe Hefetätigkeit, kaum Nachsäuerung, aber vorhandene Enzymtätigkeit. Sie sorgt für stetigen Abbau von Stärke zu Dextrinen, Maltose und Glucose ab, was neue Nahrung für die Hefe, Geschmack, Bräunung, Krustenbildung und Frischhaltung bringt. Kurz gesagt: Durch die Absenkung der Gärtemperatur auf 5°C werden alle Aktivitäten auf ein gleiches Level gebracht. Man bremst die sehr schnell arbeitenden Bestandteile (Hefe, Sauerteig) aus und gibt den langsam arbeitenden Enzymen die Zeit, um „aufzuholen“.

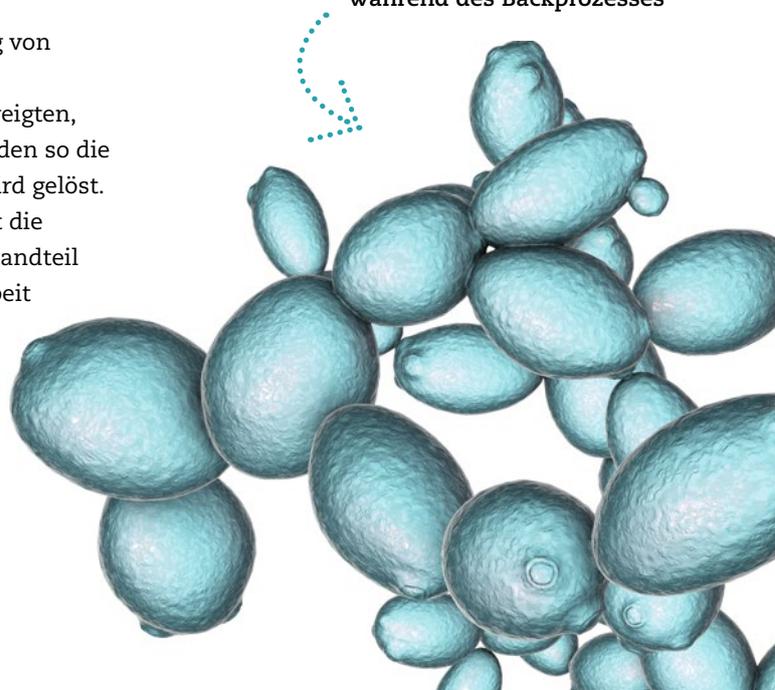
60-70°C – Schwächung der Enzymtätigkeit

- Die Eiweißkörper der Enzyme beginnen zu gerinnen.
- Die Verkleisterung der Roggenstärke ist abgeschlossen (um 73°C)
- Inaktivierung der α-Amylase (Alpha-Amylase). Die Zucker-bildende α-Amylase hat bis dahin noch bestehendes Amylopektin aus der Stärke zu Dextrinen (Mehrfachzucker) abgebaut. Die α-Amylasen sind wenig hitzeempfindlich, ihre zerlegende Wirkung entfalten sie noch bis zu 75°C.

78°C – Alkohol verdampft

- Alkohol wird durch Hefen und Milchsäurebakterien im Gärprozess produziert. Sie sind wichtige Aromastoffe, die durch die Bildung chemischer Verbindungen entstehen. Nun verdampft der Alkohol weitgehend.

Bei etwa 55°C sterben die Hefekulturen während des Backprozesses





Krustenbildung und Farbgebung beginnen bei 100°C, ab 200°C verkohlt das Brot



80-90°C – es wird allen zu heiß

- Die Gerinnung der Proteine ist abgeschlossen (80°C).
- Der geronnene, verfestigte Kleber bildet eine feste, druckelastische Membran, was zur Schnitt- und Streichfähigkeit des Brotes führt.
- Ab jetzt sind alle natürlichen Enzyme inaktiv.
- Die Weizenstärke-Verkleisterung ist abgeschlossen (90°C). Die Stärke hat zu diesem Zeitpunkt das 25-fache des Eigengewichts an Flüssigkeit aufgenommen.
- Bei dieser Temperatur sterben alle Schimmelkeime ab. Verpacktes Brot wird bei dieser Temperatur sterilisiert.

100°C – Krustenbildung

- Noch nicht gebundenes Wasser des Teiglings verdunstet und entweicht aus dem Brot.
- Verbleibende Zuckermoleküle der Stärke verdichten sich in den äußeren Schichten der Kruste und beginnen, die Außenhaut des Gebäcks zu verhärten. Proteine in der Kruste verhärten ebenfalls zunehmend.

120°C – Farbgebung der Kruste beginnt

- Bei dieser Temperatur werden helle, gelbliche Farbtöne erzeugt.

130-140°C – Maillard-Reaktion

- Abbauprodukte der Dextrine und der Eiweiße (Aminosäuren) verbinden sich zu Melanoiden. Diese erzeugen Farbe und Aromen.

150°C – Beginn der Karamellisierung

- Die Gebäck-Oberfläche wird immer heißer, dadurch verdunstet zunehmend Wasser. Der enthaltene Zucker (Glucose und Saccharose

MAILLARD-REAKTION

Benannt ist die Maillard-Reaktion nach dem französischen Naturwissenschaftler Louis Camille Maillard. Streng genommen handelt es sich nicht um eine chemische Reaktion, vielmehr ist es die Summe vieler Reaktionen, die während der Erhitzung von Lebensmitteln parallel und nacheinander auftreten und zu einer Vielzahl von Reaktionsprodukten führen. Bis heute sind nicht alle von ihnen exakt identifiziert. Grob handelt es sich um eine nicht-enzymatische Bräunungsreaktion beim Backen, Braten oder Frittieren. Aminverbindungen wie Aminosäuren, Peptide oder Proteine werden dabei mit reduzierenden Zuckern unter Einwirkung von Hitze zu neuen Verbindungen umgewandelt. Dabei hat die Maillard-Reaktion nichts mit Karamellisierung zu tun, beide Reaktionen können jedoch gemeinsam auftreten.

– Spaltungsprodukte der Stärke) verdichtet sich und wird härter und dunkler. Beim Auskühlen der Brote kristallisiert der Zucker. Durch das Zusammenziehen des Brotes nach dem Backen bricht er in kleine Fenster. Die Kruste „fenstert“.

160-190°C – Couleurbildung

- Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße werden bei diesen Temperaturen zersetzt und bilden Röst- und Bitterstoffe. Bei der Lagerung von Brot ziehen diese Röst- und Bitterstoffe in die Krume ein und bilden ein runderes, vollmundigeres Aroma.

Ab 200°C – Beginn der Verkohlung

- Ab jetzt werden nur noch Bitterstoffe gebildet. Das Brot verbrennt.

Wer diesen Verlauf während des Backens kennt, kann gezielt in ihn eingreifen und dadurch die Eigenschaften von Gebäcken steuern. Wichtigstes Werkzeug ist dabei die Steuerung der Temperaturkurve im Backprozess.

1. Temperatur

Bei der „richtigen“ Temperatur für Mischbrote kann man sich gut am Verhältnis von Weizen zu Roggen orientieren. Zuerst ein Blick auf Roggenmischbrote. Hier setzt man vor den prozentualen Roggenanteil eine 2 und zieht danach 20°C ab. Das Ergebnis ist die optimale Temperatur fürs Einschließen.

Bei einem Roggenmischbrot 70/30 sieht das wie folgt aus:

$$(2)70 - 20^\circ\text{C} = 250^\circ\text{C Einschusstemperatur}$$

Die Senkung der Temperatur sollte nach 10 Minuten erfolgen. Dabei reduziert man die



Weizenanteil in %	100	90	80	70	60	50
Roggenanteil in %	0	10	20	30	40	50
Einschusstemperatur in °C	220	220	230	240	240	240
Backtemperatur in °C	200	200	200	200	200	200
Ausbacktemperatur in °C	210	210	210	210	210	210

+ 10
(Ausnahme rot markiert)

Die durch Spaltung der Stärke entstandenen Zucker kristallisieren während des Abkühlens und verursachen die Fensterung der Kruste

in diesem Fall immer auf eine Backtemperatur von 200°C. Die Ausbacktemperatur beträgt ab 10 Minuten vor Backende stets 210°C.

Temperatur jeweils um 40°C, bezogen auf die Einschusstemperatur. Das ist die Backtemperatur.

Im 70/30-Beispiel sieht das folgendermaßen aus:

$$250^{\circ}\text{C} - 40^{\circ}\text{C} = 210^{\circ}\text{C} \text{ Backtemperatur}$$

Zum Ende der Backzeit geht man für die letzten 10 Minuten nochmal um 10°C höher – die Ausbacktemperatur.

Im 70/30-Beispiel:

$$210^{\circ}\text{C} + 10^{\circ}\text{C} = 220^{\circ}\text{C} \text{ Ausbacktemperatur}$$

Roggenanteil in %	100	90	80	70	60
Weizenanteil in %	0	10	20	30	40
Einschusstemperatur in °C	280	270	260	250	240
Backtemperatur in °C	240	230	220	210	200
Ausbacktemperatur in °C	250	240	230	220	210

- 20
- 40°C
+ 10°C

Auch bei Weizenmischbrotten gibt der Roggenanteil den Ton an. Es wird erneut eine 2 vor den Roggenanteil gesetzt. Es werden dann jeweils 10°C addiert.

Hier ein 70/30-Weizenmischbrot als Beispiel:

$$(2)30 + 10^{\circ}\text{C} = 240^{\circ}\text{C} \text{ Einschusstemperatur.}$$

Allerdings gibt es einige Ausnahmen. Eine stellt das reine (100%) Weizenbrot dar. Auch das wird bei 220°C in den Ofen geschoben. Für Mischbrote mit 60% oder geringerem Weizenanteil bleibt es ebenfalls bei der Einschusstemperatur von jeweils 240°C. Reduziert wird

Bei Weizenkleingebäck bis zu einem Gewicht von 100 g empfiehlt sich ein heißer und kurzer Backprozess mit einer Einschusstemperatur von 250°C und sofort auf 210°C fallender Backtemperatur. Das ergibt saftige Gebäcke mit einer röschen, zartsplittrigen Kruste.

Bei tourierten Teiglingen wie Plunder, Croissants oder Blätterteigteilchen sowie Gebäcken mit hohem Zuckeranteil sollte der Temperaturverlauf sehr flach sein. Also eine nicht zu hohe Anfangstemperatur und ein leichtes Absenken auf die Backtemperatur.

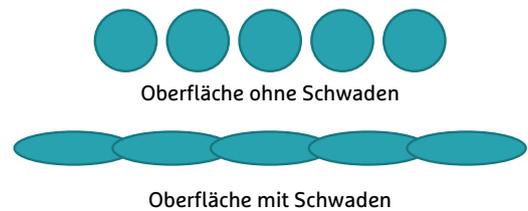
Optimal ist hier eine Einschusstemperatur von 220°C, fallend auf 205°C. Dadurch hat das Gebäck Zeit, sich langsam zu entwickeln und die Backzeit kann entsprechend lange gewählt werden, sodass die Teiglinge stabil bleiben.

Wie alle Regeln kennen auch diese Ausnahmen.

Bei Kastenbrotten, egal ob Mehlmischung oder Vollkornteig, sollte die Einschusstemperatur nicht zu hoch gewählt werden. Der Teigling muss sich in der Backform erst langsam entwickeln und eine zu hohe Temperatur würde zum Abriss der Kruste führen. Ratsam sind



Touriertes Gebäck wird eher niedrig angebacken



nicht wirklich, aber durch die Verkleisterung fließt sie auf der Kruste auseinander und bildet eine glänzende, zartsplittrige Kruste.

Für die Bestimmung der richtigen Wassermenge beim Schwaden ist ein kleiner Ausflug in die Physik nötig.

1 Liter Wasser ergibt etwa 1.600 Liter Wasserdampf. Das würde einen Würfel mit zirka 1,2 m Seitenlänge füllen.

Standard Haushaltsöfen haben ein Volumen von ungefähr 65 Litern. Mit dem Dreisatz berechnet, ergibt dies folgende Wassermenge für volle Sättigung der Backkammer:

1 Liter Wasser	1600 Liter Dampf
X	65 Liter Dampf

$$65 \times 1 / 1600 = 0,040 \text{ Liter Wasser}$$

Es werden also 40 ml Wasser für die volle Dampfsättigung der Backkammer benötigt. Diese 40 ml würden rein rechnerisch reichen, um einen guten Ofentrieb und ansprechenden Glanz zu erzeugen. Da es in den meisten

ein Beginn mit 220°C und eine Reduktion auf 195°C Backtemperatur. Zum Ende lässt sich die Ausbacktemperatur auf 210°C erhöhen. Je nach gewünschten Krusteneigenschaften ist ein Ausbacken ohne Form empfehlenswert. So wird es rundherum knuspriger.

Brote aus der kalten Langzeitführung haben im Vergleich zu direkt geführten Teigen eine Kerntemperatur von nur etwa 5°C (direkt geführte zirka 28-30°C). Ein zu heißes Anbacken würde zum unkontrollierten Reißen der Kruste führen. Sie wird fest, bevor der Ofentrieb einsetzt und platzt wild auf. Daher ist es besser, wenn auch die Einschußtemperatur um etwa 20°C geringer ausfällt. Back- und Ausbacktemperatur entsprechen dann wieder den Werten der Tabellen.

2. Schwaden oder Wrasen

Beim Schwaden wird zum Backstart ordentlich Dampf im Backraum erzeugt. Hauptaufgabe des Schwadens ist die Beschleunigung der Wärmeübertragung. Das verursacht einen schönen Glanz der Kruste, fördert den Ofentrieb und damit Ausbund (also die Riss- oder Schnittstelle auf dem Laib) sowie Volumen des Brotes. Auch die Krusteneigenschaften werden positiv beeinflusst. Der Wasserdampf bringt die Stärketeilchen auf der Oberfläche zum „schmelzen“ und sie verteilen sich großflächig auf der Oberfläche. Stärke schmilzt

Die Anbacktemperatur hat – ebenso wie die Schwadengabe – großen Einfluss auf den Ofentrieb

Bei nicht komplett dichtem Backraum, sollte die Schwadmenge etwa dem doppeltem Backraum-Volumen entsprechen





Weiche Teige, wie beim Ciabatta, drohen bei vollem Schwaden erdrückt zu werden. Hier wird nur vorgeschwadet

Küchen aber keinen nagelneuen und damit hundertprozentig dichten Ofen gibt, ist eher die anderthalbfache Menge angeraten, also 60 ml Wasser als „normale Schwadengabe“.

Wie das Wasser dabei verdampft wird, ist eine Frage des eigenen Equipments. Ob nun in einer Edelstahlwanne mit Steinen oder Schrauben, im Schwadomaten oder über die Dampffunktion des Ofens – das macht kaum einen Unterschied. Wobei die oft eher zaghafte Dampffunktion des Ofens bereits 1 Minute vor dem Einbringen der Gebäcke in den Ofen gestartet werden sollte. Das verschafft eine angemessene Dampfmenge.

Für die Dampfgabe gibt es verschiedene Zeitpunkte:

Vorschwaden

Bei Gebäcken aus sehr weichen Teigen wie Ciabatta oder Focaccia arbeitet man nicht mit Hauptschwaden, sondern nur mit sogenanntem Vorschwaden. Das benötigte Wasser wird also verdampft bevor die Teiglinge in den Ofen kommen.

Da diese Teige sehr viel eigenes Wasser mitbringen, verdampft auch mehr aus ihnen selbst heraus. Die Gebäcke erzeugen quasi eigenen Dampf. Würde man hier mit Hauptschwaden arbeiten, würden die Gebäcke von zu viel Dampf eher flach gedrückt werden.

Auch bei Gebäcken wie Baguettes und sehr rustikalen Broten, die erst verspätet Dampfgabe brauchen, eignet sich die Gabe von etwas Vorschwaden zur besseren Verteilung der Hitze im Ofen.

Verspätete Schwadengabe

Bei den bereits angesprochenen Baguettes ist ein gut ausgeprägter Ausbund das Ziel. So wie man manchmal Brote mit einer wild gerissenen Kruste haben möchte. Hierfür wird der Schwaden erst nach 45-60 Sekunden zugegeben.

Das bewirkt ein leichtes Antrocknen der Kruste zu Beginn. Wenn dann nach zirka einer Minute der Schwaden in den Ofen kommt, setzt der volle Ofentrieb ein und die Gebäcke platzen an den geschnittenen Stellen oder dem wild geformten Schluss auf.

Hauptschwaden

Der Hauptschwaden stellt die wohl gängigste Art der Schwadengabe dar. Das Gebäck kommt in den Ofen und man gibt das Wasser zu. Dieses Vorgehen eignet sich vor allem für Kleingebäck mit wenig Gewicht, für das man schon von Anfang an den vollen Dampf braucht. Auch für die meisten Brote ohne spezielle Krusteneigenschaften ist diese Art zu empfehlen.

Geteilte Schwadengabe

Hier wird die gesamte Wassermenge nicht komplett am Anfang gegeben, sondern nur zwei



Bei empfindlichen Gebäcken wie Croissants empfiehlt sich eine geteilte Schwadengabe

Drittel davon. Das restliche Drittel kommt nach der halben Backzeit in den Ofen. Das ist vor allem bei sehr empfindlichen Kandidaten wie Croissant oder Blätterteiggebäcken ratsam. Die reduzierte Schwadenmenge genügt, um ausreichend Ofentrieb zu erzeugen. Das letzte Drittel Schwaden bewirkt dann nochmal eine erhöhte Wärmeübertragung (man kennt das vom Sauna-Aufguss), die sich positiv auf die Bräunung der Kruste auswirkt. Auch die Karamellisierung des Zuckers wird dadurch beschleunigt, was zu einer sehr zartsplittrigen Kruste beiträgt.

3. Abschwaden

Für das perfekte Backergebnis muss der Schwaden auch wieder abgelassen werden. Bei Kleingebäck und 100% Weizenprodukten sowie feinen Backwaren wie Croissants und Plunder bleibt der Schwaden besser bis zum Ende der Backzeit im Ofen, wird also nicht abgelassen. Vorheriges Abschwaden führt zu trockener Luft im Backraum. Dann entzieht sie den Backwaren Feuchtigkeit. Das führt einerseits zum Austrocknen der Gebäcke. Andererseits ergibt sich daraus eine eher zähe, knatschige Kruste. Denn die Feuchtigkeit entweicht durch die Kruste, die dadurch aufweicht. Den Schwaden für eine knusprigkrachende Kruste wegzunehmen, bewirkt also eigentlich genau das Gegenteil.

Auch bei Kastenbrotten besteht keine Notwendigkeit des Abschwadens.



Die perfekte Baguette-Kruste erfordert verzögertes Schwaden

Anders verhält es sich bei Roggen- und Roggenmischbrotten. Bei letzteren gibt der Anteil des Weizens (beziehungsweise des Dinkels) in der Mischung den Ton an.

Im Beispiel des Roggenmischbrottes 70/30 beträgt der Weizenanteil 30%. Das Abschwaden erfolgt also nach 3 Minuten. Beim Weizenmischbrot 70/30 beträgt der Anteil des Weizens 70%. Der Schwaden wird entsprechend nach 7 Minuten abgelassen. Je höher der Weizenanteil, desto länger sollte der Schwaden im Backraum bleiben.

Sind Teige sehr reif oder bereits übergar, empfiehlt sich etwas weniger Schwaden, der dann auch etwas früher abgelassen wird. Genau andersrum verhält es sich bei Broten mit sehr knapper Gare. Da kommt mehr Schwaden in die Backkammer, den man auch länger einwirken lässt.

4. Backzeit

Die Backzeit unterliegt durchaus auch persönlichen Vorlieben. Die Leidenschaft für kräftige Röst- und Bitternoten zählt dazu. Lässt man das außen vor, ergeben sich folgende Richtwerte:

Kleingebäck

Stückgewicht 50 gr.	= 15 Minuten
Stückgewicht 60 gr.	= 16 Minuten
Stückgewicht 70 gr.	= 17 Minuten
Stückgewicht 80 gr.	= 18 Minuten



Mit Zeitpunkt und Dauer der Schwadengabe lässt sich auf den Reifezustand der Teiglinge reagieren

Änderungen in der Rezeptur und die Auswirkung auf die Backzeit

Mit Roggenanteil	+ 10% Backzeit
Mit Saatenanteil	+ 15% Backzeit
Mit Vollkornanteil	+ 20% Backzeit

Brot

Stückgewicht 1000 g	= 60 Minuten
Stückgewicht 750 g	= 45 Minuten
Stückgewicht 500 g	= 30 Minuten

Hoher Weizenanteil	- 5% Backzeit
Mit Saatenanteil	+ 15% Backzeit
Mit Vollkornanteil	+ 20% Backzeit

Wenn die eigenen Backzeiten signifikant von diesen Richtwerten abweichen, sollte man die Temperatureinstellungen des Ofens überprüfen. Ist für die gewünschte Krustenfarbe ein längeres Nachbacken nötig, spricht das für eine höhere Anfangstemperatur, die dann auch nicht zu stark reduziert wird. Langes Backen macht das Brot nur trocken.

Andersrum gilt dies ebenso. Starke, dunkle Farbe an der Kruste und nicht durchgebackene Krume nach halber Backzeit legt eine Senkung der Temperaturkurve nahe.

Mit dem Verständnis der Temperaturbereiche sowie der Wirkung des Schwadens lassen sich die Prozesse im Backofen gezielt steuern. Denn selbst wenn die Teigbereitung mal nicht optimal gelaufen sein sollte, bietet der Backprozess noch Möglichkeiten die Qualität des Ergebnisses zu verbessern. 🍞



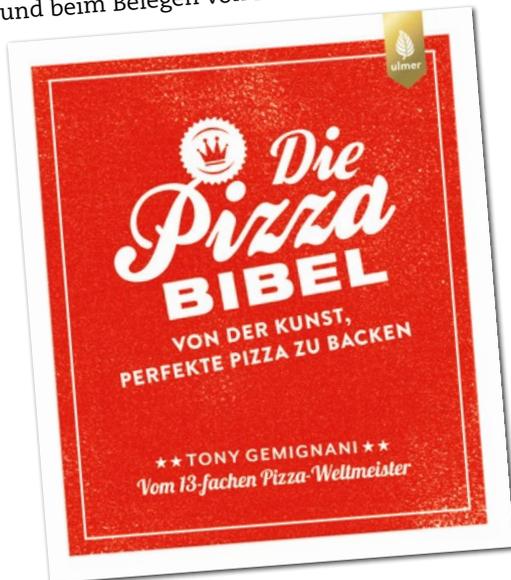
Bei Kleingebäck lässt sich die Backzeit einfach vom Gewicht der Teiglinge ableiten

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.

Tony Gemignani
Die Pizza-Bibel. Von der Kunst,
perfekte Pizza zu backen
320 Seiten
ISBN 978-3-8186-1168-2
€ 25,-

Die Welt der Pizza ist groß – wer wüsste das besser als Tony Gemignani. Bereits 13 Mal entschied der Amerikaner die Pizza-Weltmeisterschaft für sich. In „Die Pizza-Bibel“ teilt er seine Kenntnisse und zeigt auf 320 Seiten, wie vielseitig Pizzateige und -beläge gestaltet werden können. Von einer luftigen sizilianischen Pizza zur klassischen neapolitanischen Margherita ist im Buch alles dabei. Am Beispiel von mehr als 75 Rezepten erklärt Gemignani, worauf es bei der Teigverarbeitung sowie bei Gehzeiten und beim Belegen von Pizzen ankommt.



Italienische Backkunst vom Feinsten ist auf dem Instagram-Account von Luca unter „il vero pane di una volta“ (zu Deutsch: „Echtes Brot wie früher“) zu finden. Besonders gern zeigt der Bäcker die großporigen Krumen seiner hellen Brote auf Weizenbasis. Aber auch andere Gebäcke sind auf seiner Seite zu finden, zum Beispiel Pizza und Focaccia. Bereits seit 15 Jahren leben Luca und seine Lievito Madre zusammen. Eine triebstarke Partnerschaft, wie es aussieht.

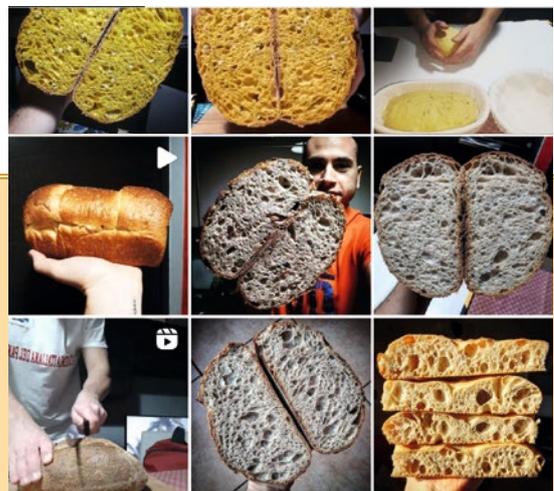
beckabeck.de

Heiner Beck (rechts) erhielt den Preis aus den Händen des vorherigen Preisträgers Josef Hinkel aus Düsseldorf



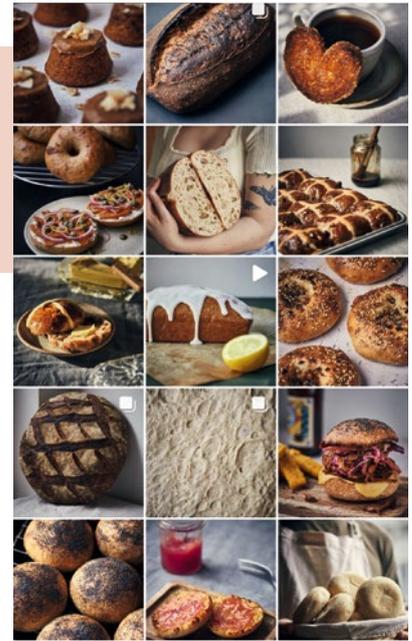
Zum zweiten Mal verlieh die Allgemeine Bäckerzeitung im September den Titel „Bäcker des Jahres“, um eine herausragende Persönlichkeit des Backhandwerks zu ehren. Über den Preis darf sich heuer Heiner Beck freuen, Inhaber der Bäckerei BeckaBeck aus Römerstein. Seit Jahren backt er seine Brote und Brötchen aus regionalem Getreide und schloss in der Vergangenheit zahlreiche Kooperationen mit der Landwirtschaft vor Ort. Der kontrollierte Anbau in Bio-Qualität sowie Becks nachhaltiges Denken und Handeln veranlassten die Jury zu ihrer Entscheidung. Immer wieder beteiligt sich der Bäckermeister auch an Veranstaltungen und Kursen für Hobbybäckerinnen und Hobbybäcker. Ein Besuch in Römerstein lohnt sich demnach auf jeden Fall.

@il_vero_pane_di_una_volta



 @hylandbrownbakers

Sauerteig-Brote und -Gebäcke gibt es bei den Hyland Brown Bakers aus London zu sehen. Ganz gleich ob Cracker oder Croissants, Pfannkuchen, Baguette oder ein schöner langzeitgeführter Weizenlaib – auf den Instagram-Bildern werden sie alle wunderbar in Szene gesetzt. Daneben gibt das Ehepaar Tipps zur Herstellung und berichtet von eigenen Erfahrungen. Brotfans werden sich kaum satt sehen können.



Bereits 13 Bücher hat der amerikanische Bestseller-Autor Nick Malgieri veröffentlicht. Er ist vielfach ausgezeichnet und zählt seit 1996 zum „Who is Who“ im Bereich Food and Beverage (zu Deutsch: Nahrungsmittel und Getränke) in Amerika. Auf seiner Website gibt der

Feinbäcker, der sich offiziell im Ruhestand befindet, einen Einblick in seine bisherige Arbeit und zahlreiche einfallsreiche Back-Ideen. Auch verschiedene Brotrezepte sind dort zu finden. Regelmäßig kommen neue Kreationen hinzu. Von Ruhestand also wohl doch keine Spur.

 nickmalgieri.com

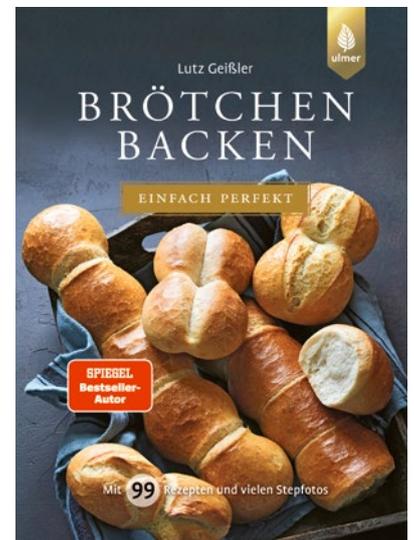


Nicht nur für Backfentechnik und Zubehör ist Häußler bekannt, auch für die Vermittlung von Kenntnissen rund um Brot und Backwaren. Fortbildungen finden im Backdorf vor Ort und neuerdings auch immer wieder online statt. Zudem können sich Interessierte im Häußler-Blog kostenfrei eine ordentliche Portion Wissen abholen. Hier finden sich Artikel zu verschiedenen Rohstoffen, zur Herstellung und Weiterverarbeitung von Teigen sowie – natürlich – zu der Arbeit mit einem Holzbackofen.

 backdorf.de/blog

 ulmer.de

Lutz Geißler
Brötchen backen - einfach perfekt
260 Seiten
ISBN 978-3-8186-1337-2
€ 24,95



Gute, formschöne und knackige Brötchen zu backen ist eine Kunst. Mit den richtigen Handgriffen und dem notwendigen Hintergrundwissen kann man sie erlernen, wie Brot-Blogger Lutz Geißler mit seinem neuesten Werk „Brötchen backen – einfach perfekt“ beweist. 99 verschiedene Rezepte – vom Laugenbrötchen über Panini und Dresdner Schuster bis hin zu Franzbrötchen oder Brioche – ergänzen einen ausführlichen Grundlagenteil im Buch. Natürlich wird auch die Herstellung ganz klassischer Brötchen erklärt. Zahlreiche Schritt-für-Schritt-Anleitungen helfen bei der Umsetzung.

Mit ihren Café-Engel-Romanen entführte die Autorin Marie Lamballe ihre Leserschaft ins Nachkriegs-Deutschland und in einen familiengeführten Konditoreibetrieb. Nun ist ein begleitendes Backbuch zu der Reihe erschienen. Rund 60 Rezepte sind darin enthalten. Ob Frankfurter Kranz, Rosenchiffonkuchen, Baumkuchentorte oder Mailänder Apfelkuchen – die Kuchen- und Tortenklassiker laden zum Träumen und Genießen ein. Und natürlich zum Nachbacken.



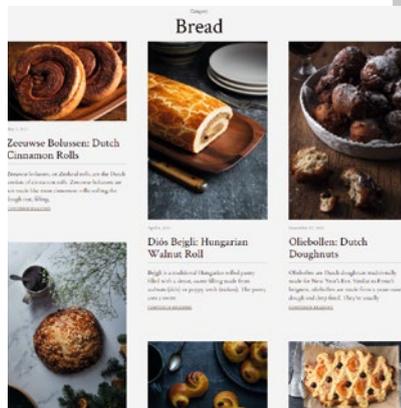
Marie Lamballe
Backbuch: Café Engel. Die besten Kuchen und Torten aus dem Traditionscafé
192 Seiten
ISBN 978-3-9596-1597-6
€ 19,99

Ursprünglich stammt der Sunday Baker Mark Beahm aus Maine. Verschiedene Stationen führten ihn von Barcelona und Madrid schließlich nach London. Das Backen lernte er von seiner Mutter und Großmutter. Schließlich machte er seine Leidenschaft zum Beruf und wurde Bäcker. Auf seinem Blog teilt Beahm seine Kenntnisse über rustikal-europäische Backkunst, wie er sie nennt. „Ich veröffentliche für euch Infos zu Essen, Kaffee, Ritualen, Kultur und Geschichte sowie klassische und interessante Rezepte, die ich auf meinen Euro-pareisen kennenlernte“, schreibt der Blogger. Reinschauen lohnt sich.



Ein Brot mit luftiger, großporiger Krume, einer krachenden Kruste und vielfältigen Aromen und das, ohne den Teig zu kneten – im **BROT**Sonderheft No-Knead zeigen wir, wie's geht. Die mehr als 40 Rezepte kommen ganz ohne elektrische Unterstützung aus. Der Teig wird einfach von Hand, mit Hilfe eines Kochlöffels vermengt, sodass eine homogene Masse entsteht. Im nächsten Schritt braucht es vor allem eines: Zeit. Was genau während der langen Ruhezeit im Teig passiert und welche Prozesse zu einem guten Resultat führen, beschreiben wir in diesem Heft ausführlich. Als ein Vorreiter der Methode

gilt der New Yorker Bäcker Jim Lahey, dessen No-Knead-Brot-Rezept 2006 in der New York Times erschien und somit weit über seine Branche hinaus bekannt wurde. Im exklusiven Interview berichtet er von seiner No-Knead-Reise und seinen Erfahrungen. Für 8,50 Euro ist das **BROT**Sonderheft No-Knead im **BROT**Shop erhältlich.



Mit Stolz nahmen Nicole und David Schmid von La Patisserie David Schmid im Schweizerischen Zofingen die „Bäckerkrone 2021“ entgegen. Die Auszeichnung wurde zum neunten Mal vom Schweizerische Bäcker-Confiseurmeister-Verband (SBC) und dem Schweizerischen Hefeverband (SHV) verliehen. Mit dem Preis ehren die Institutionen herausragendes Denken und Handeln im sozialen, wirtschaftlichen, fachlichen oder ökologischen Bereich. Das Konzept des Welt- und Europameisters in der Bäckerei-Konditorei, David Schmid, orientiert sich an der französischen Patisserie. Im Café können Kundinnen und Kunden den Mitarbeitenden der Manufaktur bei der Herstellung der Köstlichkeiten über die Schulter schauen. Ein guter Anlass, mal einen Abstecher nach Zofingen zu unternehmen.

Eine Besonderheit für historisch interessierte Bäckerei-Fans stellen die „Erinnerungen eines Bäckers an seine Wanderjahre 1810-1813“ dar. Das Buch gibt einen Einblick in ein Kapitel des kreativen Handwerks, das bis heute Bestand hat. Seit Jahrhunderten ziehen Gesellen, und heutzutage auch Gesellinnen, nach der Lehre durch die Lande, um gegen Kost und Logis in fremden Betrieben mitzuarbeiten und dort neue Fertigkeiten zu lernen. Im 19. Jahrhundert war der Beruf allerdings ein sehr viel „härteres Brot“. Bei Hitze schwere Mehlsäcke zu schleppen und den Teig lange von Hand zu kneten, gehörte dazu. Mehr als 150 Jahre war das Buch mit den Notizen des Bäckergehilfen verschollen, nun erfährt es eine Neuauflage. Zum Preis von 60 Euro kann das 560 Seiten starke Zeitdokument zu einer dieser Reisen im Brandstätter Verlag erworben werden. Die Auflage ist limitiert.

 brandstaetterverlag.com



Erinnerungen eines Bäckers an seine Wanderjahre 1810-1813, limitierte Ausgabe eines einmaligen Zeitdokuments aus der napoleonischen Zeit
560 Seiten
ISBN 9783710605840
60,- Euro



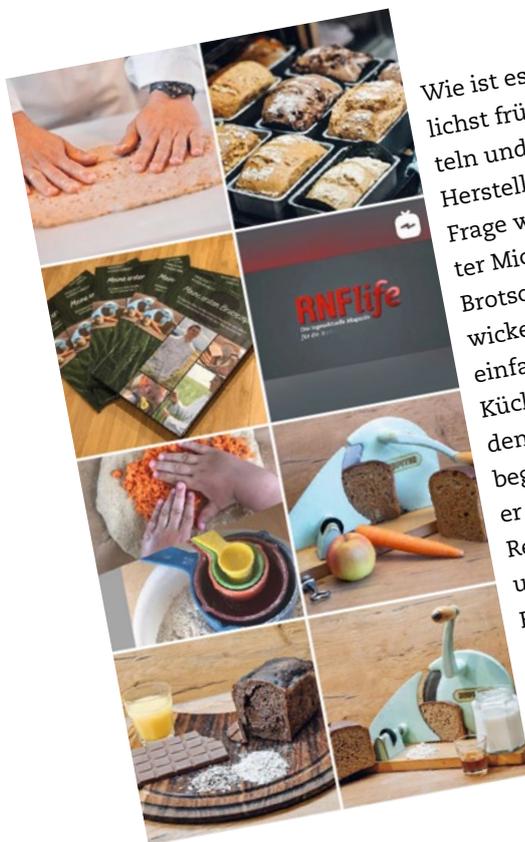
 salue.de/helfen/



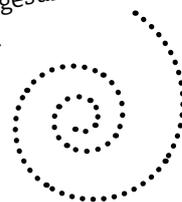
Mit Brot Gutes tun, lautete das Motto einer gemeinsamen Initiative der Innungskrankenkasse (IKK) Südwest und der saarländischen Bäckerinnung. Rund um den Tag des Handwerks sammelten sie Spenden für die Aktion Sternenregen, die über die kirchlichen Organisationen Caritas und Diakonie saarländische Familien, Kinder und Jugendliche in Not unterstützt. Durch den Verkauf des sogenannten IKK-Brotess flossen pro verkauftem Brot 30 Cent in die Spendenkasse. 70 Bäckereien nahmen insgesamt an der Spendensammlung teil. Unabhängig davon sind weiterhin Spenden für die Aktion Sternenregen über ein Konto des Vereins „Radio Salü Wir helfen“ möglich.



 @kinderbrot
 /kinderbrot



Wie ist es möglich, Kinder möglichst früh Brotwissen zu vermitteln und sie an die handwerkliche Herstellung heranzuführen? Dieser Frage widmete sich der Bäckermeister Michael Kress im Rahmen seiner Brotsommelier-Ausbildung und entwickelte das Projekt „Kinderbrot“. Mit einfachen Rezepten und kindgerechtem Küchenequipment zog Kress los, um den Nachwuchs fürs Brotbacken zu begeistern. Das Ganze dokumentierte er auf Instagram und Facebook. Auch Rezepte mit alten Getreidesorten und Vollkornmehl griff er auf. Fazit: Brot selbst zu machen, weckt bei Kindern nicht nur die Neugierde, sondern zugleich auch den Appetit auf gesunde Backwaren.



Vorteig

- ▶ 125 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 125 g Weizenmehl 550
- ▶ 0,1 g Frischhefe

Alle Zutaten gründlich mischen und abgedeckt bei Raumtemperatur 12-16 Stunden gehen lassen.

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 190 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 300 g Weizenmehl 1050
- ▶ 75 g Roggenmehl 1370 (alternativ Roggenmehl 1150)
- ▶ 160 g Zucchini (roh mit Schale, geraspelt)
- ▶ 50 g Mandeln (gemahlen)
- ▶ 15 g Zuckerrübensirup
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 7 g Frischhefe
- ▶ 5 g Zimt (gemahlen)

Tipp

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

Rezept & Bilder: Sebastian Krist

 @brotartig

 brotartig.de

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆☆
Getreide: Weizen, Roggen
Triebmittel: Hefe
Teigkonsistenz: weich, bindig
Zeit gesamt: 16,5-20,5 Stunden
Zeit am Backtag: 4,5 Stunden
Backzeit: 50 Minuten
Starttemperatur: 250°C
Backtemperatur: 200°C
nach 10 Minuten
Schwaden: beim Einschließen



Zucchini-Zimt-Brot

Zusammen ergeben sie ein tolles Paar: Der Einsatz geriebener Zucchini verleiht dem Brot eine herrliche Saftigkeit und ein wenig Zimt bringt das „besondere Etwas“ mit. Besonders lecker wird es in Kombination mit süßen Aufstrichen oder herzhaften Dips, die die aromatische Note des Brotes unterstreichen.

☉ Alle Zutaten 5 Minuten auf langsamer Stufe mischen. Weitere 8 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Abgedeckt bei Raumtemperatur 2,5 Stunden gehen lassen. Den Teig jeweils nach 30 und 60 Minuten dehnen und falten.

☉ Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rundwirken und mit Schluss nach unten in ein bemehltes Gärkörbchen geben. Abgedeckt bei Raumtemperatur 45 Minuten ruhen lassen.

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

☉ Den Teigling in den Backofen geben und sofort schwaden. Die Temperatur nach 10 Minuten auf 200°C reduzieren und das Brot weitere 40 Minuten backen. 🍴

Tipp

Der Zimt kann weggelassen oder durch ein Gewürz nach eigenem Geschmack ersetzt werden.



Backen
im Topf

Ausgabe 01/2020
www.brot-magazin.de

Backen im Topf

RÜHREN, BACKEN, GENIEßEN

No-Knead-Brote
mit Erfolgsgarantie

TIPPS VOM BACK-PROFI

So gelingen Topf-Brote
besonders gut

AROMA-VIELFALT

Laib-Speisen aus
Weizen, Roggen, Dinkel
und Urgetreide

VON SÜSS BIS HERZHAFT

Kreative Rezept-Ideen
für jede Gelegenheit

IM HEFT

40 Rezepte
lecker, kreativ,
gelingsicher

€ 8,50

Wunderschön
& lecker
mit dem Topf zum
perfekten Brot



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

Brot
Sonderheft

Brote kann man auf verschiedene Arten backen. Eine der einfachsten Methoden ist das Backen im Topf, das viele Vorteile mit sich bringt. Darum dreht sich alles in diesem Sonderheft, das zahlreiche Rezepte für genau diese Zubereitungsart bereithält. Von einfachen No-Knead-Broten bis hin zu Rezepten für Fortgeschrittene handelt es sich um eine bunte Mischung von exklusiven Rezepten. Autorin Sonja Bauer hat ihre jahrelange Erfahrung mit Teigen aus Roggen, Weizen, Dinkel und Urgetreide genutzt, um kreative Brote aus den verschiedenen Grundzutaten zu entwickeln. Nicht nur Hefe, sondern auch Sauerteig und Lievito Madre kommen dabei zum Einsatz. So entstehen kräftig ausgebackene rustikale Laibe, aber auch süße Gebäcke, die der ganzen Familie gut schmecken.

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

Mandarinen-Gelee

Rezept & Bild: Debora Gaedtke

 meine-kuechengeheimnisse.blogspot.com



Zutaten*

- ▶ 680 g Mandarinsaft (frisch gepresst)
- ▶ 70 g Blutorangensaft (frisch gepresst)
- ▶ 500 g Gelierzucker (2:1)
- ▶ 2 Gewürznelken
- ▶ 1 Zimtstange

*Ergibt 4 Gläser à 300 ml.

Nicht nur in der warmen Jahreszeit lässt sich Gelee aus frischen Früchten herstellen, auch in den Wintermonaten hat leckeres Obst Saison. Wenn Mandarine auf Blutorange trifft, ergibt das einen süßen Fruchtaufstrich mit leicht bitterer Note. Das Aroma von Zimt und Nelken lässt Weihnachtsstimmung aufkommen.

GELIERPROBE

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

- Den Saft und die Gewürze in einen Topf geben und aufkochen. 10 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.
- Gelierzucker hinzugeben und weitere 2 Minuten unter Rühren sprudelnd aufkochen lassen.
- Eine Gelierprobe durchführen.
- Wenn die Gelierprobe erfolgreich ist, die Nelken sowie die Zimtstange herausnehmen und das Gelee in ausgekochte Gläser füllen. Die Gläser sofort fest verschließen. 🍯

Rezept & Bild: Valesa Schell

 @brotbackliebeundmehr

 /groups/brotbackliebeundmehr

 brotbackliebeundmehr.com

Dieses Rezept gelingt
mit dem Thermomix



Tipp

Die Lievito Madre muss man zuvor nicht auffrischen, sie kann direkt aus dem Kühlschrank genommen werden.

Dreierlei

Drei verschiedene Mehle machen das Mischbrot zu etwas Besonderem. Rustikales Ruchmehl, backstarkes Manitoba und herzhafter Roggen ergeben zusammen einen aromatischen Laib. Die Herstellung ist einfach und schnell umgesetzt, der Teig dehnbar und gut zu formen. Das Brot schmeckt gleichermaßen zu süßen wie zu herzhaften Belägen.

☉ Alle Zutaten – außer Öl und Salz – in den Topf geben und 20 Sekunden auf Stufe 4 mischen. 30 Minuten quellen lassen.

☉ Salz dazugeben und auf der Teigstufe 3 Minuten kneten. Nach 1 Minute Kneten das Öl über die Deckelöffnung hinzugeben.

☉ Den Teig in eine leichte geölte Schüssel geben, einmal rundherum falten und abgedeckt bei Raumtemperatur 5-6 Stunden gehen lassen. Nach 60 und 120 Minuten jeweils einmal dehnen und falten.

☉ Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und langwirken. Mit Schluss nach oben in ein bemehltes Gärkörbchen geben. Bei Raumtemperatur 60-90 Minuten gehen lassen.

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

☉ Den Teigling aus dem Gärkörbchen stürzen, einschneiden und unter Schwaden in den Ofen geben. 10 Minuten backen. Den Dampf ablassen und die Temperatur auf 200°C reduzieren. Weitere 35-40 Minuten backen. ■

Teig-Zutaten

- ▶ 285 g Wasser (kalt)
 - ▶ 200 g Weizen-Ruchmehl (alternativ Weizenmehl Vollkorn)
 - ▶ 200 g Manitobamehl (alternativ Weizenmehl 550)
 - ▶ 100 g Roggenmehl 1370 (alternativ Roggenmehl 1150)
 - ▶ 175 g Quark (40% Fett)
 - ▶ 50 g Lievito Madre
 - ▶ 3 g Frischhefe
- Spätere Zugabe
- ▶ 15 g Sonnenblumenöl
 - ▶ 12 g Salz

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Roggen
Triebmittel:	Lievito Madre, Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	7,5-10 Stunden
Zeit am Backtag:	7,5-10 Stunden
Backzeit:	45-50 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	200°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen



Mit Sinn **und Versand**

Zu Besuch im Backparadies Kissel

Text & Bilder: Edda Klepp

Über Jahrzehnte prägte Bäckermeister Karl-Heinz Carra die Dorfgemeinschaft in Reichenbach-Steegen und Umgebung mit kreativen Ideen sowie außergewöhnlichen Aktionen. Immer so weiter ging es dennoch nicht. Um die Bäckerei für die Zukunft stabil aufzustellen, traten die Geschwister Petra Kunz und Paul Carra in seine Fußstapfen und entwickelten ihr ganz eigenes Profil.



Das Backparadies Kissel hat sich als Brotspezialist positioniert



Donnerstag ist Versandtag in Reichenbach-Steegen



An diesem Standort gibt es ausschließlich Brot und Blechkuchen, keine Brötchen



Rund 10 Tonnen Brot gehen pro Jahr von hier aus auf die Reise

Eine einnehmende Persönlichkeit sei er gewesen, stets voller Tatendrang und immer in Bewegung – im Backparadies Kissel erzählt man sich viele Anekdoten über Karl-Heinz Carra, der einst in die Familie einheiratete und dann plötzlich seine Liebe für die Bäckerei entdeckte. Zum Beispiel die, wie er eines Tages nach Hause kam und verkündete, seinen Beruf als Industriekaufmann an den Nagel hängen und Bäcker werden zu wollen. Klammheimlich hatte er sich da schon bei der Berufsschule angemeldet. Oder die, wie er entschlossen zum Hauptgeschäftsführer der Handwerkskammer Mannheim stiefelte, um eine Ausnahmegenehmigung für den vorgezogenen Meisterabschluss zu erwirken. Die Lage war ernst, der Schwiegervater bereits schwer krank.

Immer in Aktion

Carra setzte sich durch. Zum Glück, nur einen Monat nach der Prüfung verstarb Julius Kissel und der Schwiegersohn übernahm – quasi über Nacht – die Leitung der Backstube. Ehrgeizig, leidenschaftlich bei der Sache und kreativ sei er gewesen, und das von Anfang an, erinnert sich Ursula Carra, Bäckerstochter und geborene Kissel, an ihren verstorbenen Ehemann. Sie selbst, als gelernte Bankangestellte gleichermaßen fachfremd, wich nicht von seiner Seite und stieg ebenfalls in die Unternehmensführung ein. 1978 war das. Tochter Petra war zu diesem Zeit-

punkt gerade mal drei Jahre alt, Sohn Peter noch ein Baby. Doch Ursula und Karl-Heinz Carra krepelten die Ärmel hoch und hielten den Laden am Laufen.

„Meine Eltern waren immer in Aktion“, erzählt Petra Kunz, die heute gemeinsam mit ihrem Bruder Paul, dem dritten der Carra-Geschwister, das Kissel-Zepter in den Händen hält. Wenn er nicht gerade mal wieder neue Aktionen erdachte oder in der Backstube schuftete, habe ihr Vater gelesen und sich weitergebildet. „Er wollte nicht stehen bleiben, vielleicht sind wir deswegen auch anders als andere.“ Ganz gleich ob über positives Denken, Heilfasten oder Personalführung – es verging kaum ein Quartal, das Ursula und Karl-Heinz Carra nicht nutzten, um Fortbildungen zu besuchen und über den Tellerrand zu schauen. Noch heute zeugen vollgestopfte Bücherregale und Stapel von Fachzeitschriften im Büro von Carras Lesehunger.



16 verschiedene Brotsorten
gibt es im Sortiment

Dorfgemeinschaft

Von klein auf waren Petra, Peter und Nachzügler Paul dabei, wenn auf dem Innenhof des Wohn- und Produktionskomplexes im rheinland-pfälzischen Reichenbach-Steegen mal wieder Trubel herrschte. Knapp 1.400 Einwohner zählt das Örtchen heute. Bei der Veranstaltung, die als „Wiener Café“ in die Dorfgeschichte einging, schienen nahezu alle anwesend zu sein. Das Backparadies Kissel hatte zum fröhlichen Beisammensein mit Musik, Kaffee und Kuchen geladen, das ließ sich niemand gerne entgehen. „Das Wiener Café haben wir mehrere Jahre hintereinander veranstaltet und haufenweise Tische und Stühle aus dem Gemeindehaus herangeschleppt“, sagt Kunz. Jeder Quadratmeter des Innenhofs wurde ausgenutzt und jedes Jahr ein anderes kleines Orchester geladen, das aufspielte.

Mit einem Physiotherapeuten veranstaltete Carra einen Walking-Brunch, natürlich mit gesunden Backwaren zum Frühstück. Bei einer Winterwanderung wurden Windräder besichtigt und Märchenstationen besucht, die vorher für die Kinder ausgearbeitet worden waren. Gegen aufkommenden Hunger standen Stollen und Plätzchen parat. Und dass er für die Jägerinnen und Jäger aus der Region ein eigenes Waldbrot kreierte, verstand sich für den Bäckermeister Karl-Heinz Carra von selbst. „Ständig überlegte er sich neue Marketing-Aktionen, um im Gespräch zu bleiben. Und selbstverständlich nahmen wir alle als Familie am Dorfleben teil“, erzählt Petra Kunz.

Besondere Anlässe

So marschierten sie geschlossen beim Musikfest mit und dekorierten zu dem Anlass gleich auch noch die Auslage im Fenster mit besonders kunstvollen Schaubrotten. Den historischen Wandermusikanten von Mackenbach widmeten die Carras ihr Reichenbacher Musikantenbrot, ein 2 Kilogramm schweres, kräftiges Roggenmischbrot aus 80 Prozent dunklem Roggen- und 20 Prozent dunklem Weizenmehl. „Innen ist es ein Stück Heimat und außen trägt es mit Fenchel, Anis und Koriander die Gewürze, die die Wandermusikanten früher von ihren Reisen mitbrachten“, erklärt Kunz. Auch das Vier-Pfünder-Rhönradbrot hat seine eigene Geschichte: Der Erfinder des Rhönrades, Otto Feick, war ein geborener Reichenbacher.

„Mein Vater hat immer Anlässe gesucht, Leute anders an das backende Handwerk heranzuführen“, sagt die Tochter. Dabei stand Brot von Anfang an im Mittelpunkt. „Wir definieren uns als Brotspezialitäten-Bäckerei.“ 1949 wurde der Betrieb von Julius und Ellen Kissel gegründet, nach einem Umzug dann in den 1960er-Jahren in der Herrenbergstraße neu eröffnet. Dank Carras' Erfindungsreichtum und seines handwerklichen Qualitätsanspruchs hat es das Backparadies Kissel zu Bekanntheit weit über die Dorfgrenze hinaus gebracht.

Weitere Standbeine

Neben drei Fachgeschäften – dem Hauptgeschäft und Standorten in Steinwenden sowie Kaiserslautern – zählen zwei weitere Standbeine zum Unternehmen: ein Versandhandel mit Brot sowie der Brot-Verkauf auf Bauernmärkten. Um als kleine Dorfbäckerei mit schwindender Kundschaft zu überleben, wollte man neue Märkte erobern. Die Bevölkerung vor Ort wanderte mehr und mehr ab, das Backparadies blieb bestehen. Und erweiterte sein Einzugsgebiet ins Umland.

30 Wochenenden im Jahr verbringt die Familie üblicherweise mit dem hölzernen Lieferwagen auf den Marktplätzen in der Umgebung. Im Angebot sind dann ausschließlich Vier-Pfünder zum Preis von 9,80 Euro. Wer darüber verhandeln wollte und das Backhandwerk in seinen Augen nicht genug wertschätzte, war bei Karl-Heinz Carra an der falschen Adresse. „Eine Frau hat sich mal über den Preis beschwert, da hat mein Vater ihr das



63 und 64 Jahre leisten die beiden Öfen bereits ihren Dienst in der Backstube

Vor dem kleinen Ladengeschäft in der Kaiserslauterner Innenstadt stehen die Menschen Schlange



Brot aus der Hand genommen“, erinnert sich Petra Kunz. Wenn ihr das zu teuer sei, könne sie gehen, habe er gesagt. „Daraufhin hat sich die Frau wieder hinten angestellt, doch mein Vater hat sie nicht mehr bedient.“ Für ihn galt: keine halben Sachen. Am Marktstand gibt es daher auch nur ganze Brote. Etwa 200 bis 300 Brote pro Markttag gehen so über die Verkaufstheke. „Meist sind wir sehr früh schon ausverkauft“, sagt Kunz.

Mit dem Brot-Versand begann das Team des Backparadieses Kessel bereits vor Jahren – als viele Bäckerinnen und Bäcker noch vehement bestritten, dass man frisches Brot überhaupt versenden könne und es Kundschaft dafür gebe. Einmal wöchentlich, immer donnerstags, werden seither Pakete gepackt und bundesweit verschickt. Einige wenige Bestellungen kommen sogar aus dem europäischen Ausland, zum Beispiel aus Lettland oder Monaco. „Ein Herr aus Lettland hat uns über Google gefunden und bestellt regelmäßig sechs bis acht Brote pro Fuhre. Nach jedem probierten Brot sendet er uns eine Rezension“, freut sich Kunz.

Lukratives Geschäftsfeld

Nussecken verschickt der Betrieb nach Fehmarn, Power-Cracker nach Pirmasens. „Wir haben viel Stammkundschaft und eine enge Bindung zu den Menschen.“ Diese bestellen nicht nur, sondern nehmen auch Anteil am Fortgang des Unternehmens: „Zur Hochzeit bekamen wir viele persönliche Grüße, als unser Vater starb zahlreiche Beileidsbekundungen“, sagt Kunz.

Während die meisten Bauernmärkte aufgrund der Corona-Pandemie abgesagt wurden, rettete der Brot-Versand den Betrieb über die Umsatzsteuervergünstigung hinweg. „Wir versenden mehr als 10 Tonnen Brot im Jahr, etwa 30 bis 50 Pakete in der Woche“, erklärt Kunz. Im Mittel wiegt eines der Pakete 6 Kilogramm. Im Laden zahlt die Kundschaft durchschnittlich 6 bis 6,50 Euro pro Einkauf, beim Brot-Versand sind es im Schnitt 30 Euro pro Bestellung. In Summe macht der Versand einen Anteil von 20 bis 25 Prozent am Gesamt-Umsatz des Unternehmens aus.

Geordert werden können verschiedene Produkte aus dem Sortiment nach Wunsch oder auch spezielle Genussspakete, zum Beispiel das Große Westpfälzer Überraschungspaket mit zwei Reichenbacher Musikantenbrotchen, je einem Vollkorn-Sprossenbrot und Kissels Kaffeekuchen, einer Schachtel Musikantentaler, Hausmacher-Wurst, Bier sowie weiteren Spezialitäten zum Preis von 61,90 Euro inklusive Porto. Auch als Geschenke werden die Angebote gerne in Anspruch genommen. Aus unternehmerischer Sicht ist der Brot-Versand ein lukratives Geschäft: „Für uns hat es viele Vorteile: Die genaue Planung liegt als Bestellübersicht am Produktionstag vor, das Geld ist bereits da und wir haben in dem Bereich keinerlei Retouren“, sagt Petra Kunz. Als Retouren werden die Waren bezeichnet, die am Ende des Tages unverkauft zurück in die Produktion gehen.

Wie der Vater, so die Tochter

Lange war sich Bäckerstochter Petra Kunz nicht sicher, ob ihr beruflicher Weg sie jemals in das Familienunternehmen zurückführen würde, in dem sie mit ihren Brüdern aufgewachsen war. Zwar begann sie mit einem Studium in Betriebswirtschaft, beendete das jedoch vorzeitig und ohne Abschluss zugunsten einer Ausbildung als Hotelfachfrau. „Ich habe tagelang überlegt, wie ich es meinen Eltern sagen soll“, erinnert sie sich. Einfallreich wie der Vater, stellte sie die beiden bei der Abreise zu einer Fortbildung. Wohl wissend, dass dann keine Zeit für Diskussionen blieb. „Ihr fahrt doch jetzt zum Seminar über positives Denken“, sagte sie. „Das ist gut, denn ich breche mein Studium ab.“

Im Fünf-Sterne-Hotel Deidesheimer Hof lernte Petra Kunz zu organisieren, zu kommunizieren und was es bedeutet, selbst unter Strom stets



Der Erfinder des Röhrrads, Otto Falk, stammt aus Reichenbach-Steegen. Ihm zu Ehren gibt es dieses Roggen- und Weizenvollkorn-Brot

BACKPARADIES KISSEL
 Herrenbergstr. 3
 66879 Reichenbach-Steegen
 Telefon: 06385/321
 Im Online-Shop auf der Website kann man Brote der Bäckerei bestellen.
 ✉ info@backparadies-kissel.de
 🌐 backparadies-kissel.de



Wer sich nicht entscheiden kann, darf sich scheibenweise durch das Sortiment probieren. 100 Gramm kosten 80 Cent

freundlich und serviceorientiert zu arbeiten. Nach der Ausbildung wechselte sie in das Hotel Kloster Hornbach. Doch dann der Schock: Mutter Ursula Carra erlitt einen Hirninfarkt. Die Seele des Hauses im Backparadies Kissel war von einem Tag auf den anderen nicht mehr einsatzfähig. Während sie sich langsam erholte, sprang Tochter Petra zu Hause ein. „Ich wurde für ein halbes Jahr freigestellt und half mit, so gut ich konnte“, sagt sie.

Zurück im Hotel folgten ihre Heirat und die Geburt zweier Töchter. Bei der Arbeit erhielt Kunz viel Anerkennung und schließlich das Angebot, künftig als Direktionsassistentin tätig zu sein. Ein möglicher Karriereschritt, der sie zum Nachdenken brachte. Wollte sie das wirklich? Oder sollte sie sich entscheiden, doch lieber im Betrieb mitzuarbeiten? „Ich diskutierte viel mit meinem Mann und schrieb eine Pro- und Contra-Liste“, sagt sie. Mit Blick auf die eigene Wohn- und Familiensituation sowie die täglichen Pendelzeiten zum Hotel stand es für sie fest: 2011 kehrte sie in das Familienunternehmen zurück.

Betriebsübernahme

Zu diesem Zeitpunkt war Petras Bruder Paul, Jahrgang 1986, längst festes Mitglied des Backstuben-Teams. Nach einem Praktikum in Kaiserslautern hatte er sich für die Bäckerlehre entschieden und legte später seine Meisterprüfung ab. Seit Januar 2014 hat er, gemeinsam

mit seiner Schwester, offiziell die Unternehmensleitung inne. „Das ist schon eine Umstellung gewesen, weil mich viele hier von klein auf kennen“, sagt er. Auf der anderen Seite schätze er das familiäre Verhältnis, das zwischen Geschäftsführung und Mitarbeitenden besteht, so Carra. In der Produktion bleibt er der traditionellen Herstellungsweise seines Vaters treu: „Wir arbeiten mit selbst hergestellten Natursauerteigen und verzichten auf Backmischungen sowie Tiefkühlbackwaren“, sagt Carra.

Insgesamt 14 Menschen arbeiten neben der Familie im Betrieb: drei Gesellen, ein Bäckereigehilfe aus Eritrea, ein Azubi im zweiten Lehrjahr, ein Meister und acht Verkaufskräfte. Auch Carra-Sohn Peter hätte das Backhandwerk gerne von der Pike auf gelernt und wäre dann ebenfalls in den Betrieb eingestiegen. Schon als Kind packte er in der Backstube an und verkaufte selbst gebackene Brote in der Nachbarschaft. Eine Allergie zwang ihn jedoch, einen anderen Berufsweg einzuschlagen. So landete Peter Carra als Betriebswirt schließlich bei der Elektro- und Automationselektronik. Zu besonderen Anlässen hilft er mit seiner Familie mit, wann immer es geht.

Gute Arbeitsatmosphäre

Großen Wert legen Petra Kunz und Paul Carra auf einen fairen Umgang mit dem Personal. Um den Beruf attraktiv zu gestalten, haben sie in den Fachgeschäften eine Fünf-Tage-Woche eingeführt. „Montag ist bei uns Ruhetag“, sagt Kunz. „Hinzu kommen ja noch die Bauernmärkte an Samstagen und Sonntagen, jeweils von 8 bis 19 Uhr.“ Die Arbeitskleidung wird allen Mitarbeitenden gestellt, gewaschen und gebügelt. „Zweiwöchentlich kommt außerdem ein Physiotherapeut ins Haupthaus und bietet Massagen an.“

Ihre Begeisterung für guten Service bringt Kunz in ihre Arbeit ein. Sie kümmert sich um viele Baustellen: Personal, Verwaltung, Marketing sind nur einige davon. „Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind immer für uns da, wenn etwas ist. Das gilt umgekehrt



1) Pauls Powerpakete stehen zum Auskühlen in der Backstube. Die Brote werden markant beworben: „OHNE Weizen, OHNE Hefe, VEGAN“, steht auf der Info in der Auslage. 2) Im Augenblick bleibt die Auslage des Lieferwagens leer. Zu normalen Zeiten verkauft das Team an 30 Wochenenden im Jahr Brot auf Bauernmärkten

genauso“, sagt sie. Seit Mitte März 2020 wurden die Öffnungszeiten in den Fachgeschäften nochmals reduziert. „Wir haben wegen des Lockdowns ein Abholformular auf unserer Website eingerichtet und Flyer in der Ortschaft verteilt. Die Leute sind jetzt darauf getrimmt zu bestellen, um nicht anstehen zu müssen“, erklärt die Geschäftsführerin. EC-Kartengeräte wurden bereits vor zwei Jahren eingeführt.

Im Geiste der Oma

Neuerdings wandelt Petra Kunz auf den Spuren ihrer Großmutter. Die hatte damals schon nach der Gründung der Bäckerei Fremdenzimmer vermietet. Die alten Räume sind mittlerweile zwar umgenutzt worden, doch Kunz hat eine andere Lösung gefunden, ihre Hotel-Expertise und die Leitung der Bäckerei miteinander zu verknüpfen: „Das Haus nebenan stand zum Verkauf, da haben wir zugeschlagen und darin Appartements eingerichtet“, erklärt sie. Nicht selten komme es vor, dass die Bestellschuldner den Wunsch äußern, das Unternehmen besuchen zu wollen. „Nun haben wir den Raum dafür und können zum Beispiel auch zum Blick in die Backstube einladen“, freut sich die gelernte Hotelfachfrau.

Immer wieder entwickeln die Geschwister auf diese Weise neue Marketing-Ideen, um ihre kleine Dorfbäckerei in aller Munde zu bringen.

Ganz im Sinne ihres Vaters. Das positive Denken ihrer Eltern haben Carra und Kunz verinnerlicht. „Ich bin überzeugt davon, dass eine Bäckerei sich heute spezialisieren muss, um am Markt zu bestehen“, sagt Kunz. Durch die bewusste Positionierung als Brotspezialist sieht sie das Backparadies Kissel auf einem guten Weg.

Dazu zählt auch, der Kundschaft Abwechslung zu bieten. Von den 16 Brot- und 22 Brötchensorten im Sortiment finden sich nicht immer alle gleichzeitig im Brotregal. Stattdessen wechseln sie sich an verschiedenen Wochentagen ab. Wer einfach nur mal was probieren will, kann beispielsweise am Standort Kaiserslautern Brot auch scheibenweise kaufen und dann abwiegen lassen. Brot vom Vortag wird in kleinen Portionen mit einem Flyer in Tütchen verpackt und zum Probieren mitgegeben.

Abschied und Neubeginn

Der Wunsch, wie Karl-Heinz Carra die Wertschätzung für das Handwerk zu steigern, verbindet die Geschwister Paul und Petra als Leitungsteam. „Wir spielen Bundesliga, hat unser Vater immer gesagt“, erzählt Kunz. „Wertschätzung muss gelebt und nach außen getragen werden.“ Der Zukunft des Backhandwerks sieht sie durchaus zuversichtlich entgegen. Auch das scheint in den Genen zu liegen: „2014 hat unser Vater seine Krebsdiagnose bekommen. Damals hieß es, er habe vielleicht noch maximal zwei Jahre“, berichtet Kunz. Solange es ihm möglich war, arbeitete Carra danach allerdings weiter in der Backstube mit.

Wenige Monate vor seinem Tod im August 2020 übergab er das Unternehmen an die Geschwister, als die Kraft mehr und mehr schwand. Für die Familie und den Betrieb sollte schließlich gesorgt sein. „Am Ende sind es nach der Diagnose beinahe noch sieben Jahre geworden“, erinnert sich die Tochter. Keine halben Sachen eben, nicht für Karl-Heinz Carra, den leidenschaftlichen Bäckermeister aus Reichenbach-Steegen. 🍞



Innovation aus Heiligkreuztal

Neuer Knet-Star

Die Marke Häussler steht eher nicht für hohe Innovationsgeschwindigkeit. Man verbindet mit ihr viel mehr robuste Geräte, die beinahe ein Leben lang halten. Echte Ingenieurs-Qualität, bei der Design kein entscheidender Faktor ist. Umso erstaunlicher die neue Knetmaschine aus Heiligkreuztal. Pünktlich zum Weihnachtsfest überrascht das Familienunternehmen mit einem echten Knet-Schmankerl.

Die Maschine ist 85 Tonnen schwer, 12 Meter lang, 7 Meter hoch. Sie bewegt ein 5,5 Tonnen schweres Werkzeug, das nur eine Aufgabe hat. Mit einer Schließkraft von 1.700 Tonnen stellt es im Druckguss-Verfahren die Aluminium-Gehäuse der NOVA her. In der Astronomie steht „Nova“ für die explosive Strahlungszunahme eines Sterns. Sie macht den zuvor nicht wahrnehmbaren Himmelskörper am Firmament schlagartig sichtbar.

Und ein bisschen ist das auch mit diesem Knetter so. Jahrzehntelang bot Häussler zum Kneten im Privathaushalt eine Maschine

an – die Alpha, wahlweise mit einer Knetgeschwindigkeit oder mit zwei. Andere Hersteller überschlugen sich derweil mit Modell-Neuheiten. Eine Kenwood von heute hat mit einer vor zehn Jahren kaum noch etwas gemein, geschweige denn mit der vor 20 Jahren. Wo sich andere Unternehmen mit Zusatzfunktionen, Induktionsheizung und Watt-Zahlen Neuheiten-Rennen lieferten, konnte die Alpha genau eine Sache richtig gut: Kneten.

Man mag das langweilig finden. Oder verschlafen. Aber diese schwäbische Stoik hat ein großes Plus. So eine Alpha mit Industrie-



Während der Gehäuseentwicklung wurde zunächst ein Prototyp aus Aluminium gefräst (links), das Seriengehäuse entsteht im Alu-Druckguss (rechts)

motor und Kettenantrieb knetet auch nach 30 Jahren noch zuverlässig. Das lässt sich von anderen Maschinen, deren Getriebe gern nach wenigen Jahren aufgibt, eher selten behaupten. Ankersrum mag noch vergleichbar langlebig sein.

Mit ihrer massiven Erscheinung, 30 Kilo Eigengewicht und dem großen 8,5-Liter-Knetkessel ist die Alpha kein Gerät, das sich unauffällig in eine Küche einfügt. Sie ist eine Maschine für passioniert Kneterinnen und Kneter, die es ernst meinen. Nicht zuletzt ihres stolzen Preises um 2.000 Euro wegen.

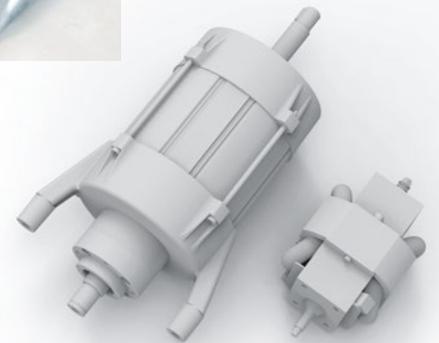
Zeit für was Kleineres

Schon vor Jahren reifte in Heiligkreuztal die Idee, der Alpha eine kleinere Schwester zur Seite zu stellen. Sie sollte aber keine Miniaturisierung des bestehenden Systems

werden, sondern etwas ganz eigenes. Die Innovationslust des Häussler-Teams war groß. Der perfektionistische Anspruch nicht kleiner.

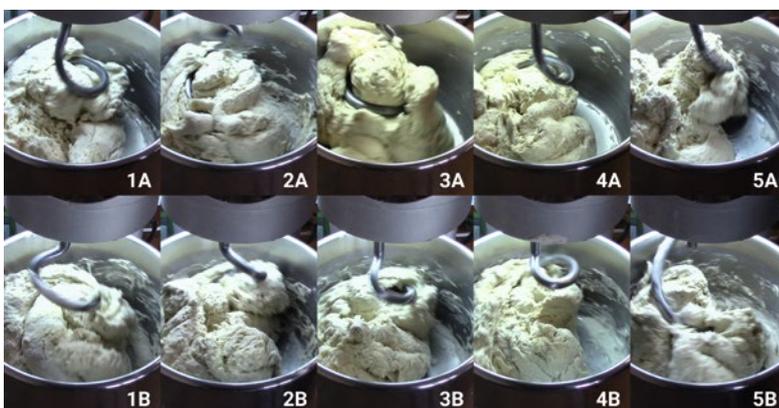
Das Ergebnis wurde dieser Tage erstmals öffentlich präsentiert. Die NOVA ist da. Und auf den ersten Blick hat sie so gar nichts mit den bisherigen Knetmaschinen von Häussler zu tun. Augenfällig ist das moderne Design, das sich deutlich von der gewohnten Klobigkeit absetzt. Dieser erste Eindruck trügt nicht. Denn auch im Inneren ist alles neu. Und trägt doch die Handschrift des Unternehmens.

Häussler-typisch treibt auch hier ein starker Industrie-Motor das Geschehen an. Und das mit höchster Effizienz. Der Permanentmag-



Der Permanentmagnetmotor der NOVA ist deutlich größer als der Standard-Motor für klassische Küchenmaschinen

Eckig, groß, zuverlässig – so kennt man die Alpha seit Jahrzehnten



Etliche Knethaken-Versionen wurden umfassend getestet bis sich herauskristallisierte, welcher die beste Knetleistung bringt





Mit hohen Geschwindigkeiten kann die NOVA rühren und aufschlagen, was das Zeug hält

netmotor neuester Generation liefert bereits bei niedrigen Drehzahlen hohes Drehmoment. So werden Teige sanft und dennoch kraftvoll bearbeitet. Zugleich zeigt der Motor bei hohen Drehzahlen optimale Ergebnisse beim Schlagen und Rühren.

Für die Nutzung dieser Leistung bietet Häussler als Zubehör Rührpaddel und Schneebesens an. Mit der Maschine geliefert wird ein Knethaken. Allein dessen Entwicklung war ein Aufwand von beinahe unvor-

stellbarem Ausmaß. Unzählige Versionen wurden als Prototypen hergestellt und von den hauseigenen Bäckern getestet.

Lange Entwicklungsarbeit

Dabei zeichnete das Team etliche Knetvorgänge auf und wertete die Bilder aus, um zu verstehen, wie sich der Teig mit dem jeweiligen Haken entwickelt. Erst als alle Werte und die Meinung des Backstuben-Teams zufriedenstellend ausfielen, konnte die Produktion des Knethakens beginnen.



Unzählige Werkzeuge wurden entwickelt, getestet, verworfen, neu gedacht, bis Knethaken, Schneebesens und Rührpaddel perfekt waren. Die NOVA stellt mit ihrem rotierenden Kessel eigene Ansprüche an die Ausführung der Werkzeuge. Die Prozesse sind anders als bei gewöhnlichen Küchenmaschinen



Über Jahre entwickelte das Team von Häussler die Maschine in allen Details



Der Industriemotor arbeitet schon bei kleiner Drehzahl kraftvoll

Der hat es in sich. Er knetet Teige kräftig, aber so schonend, dass sie sich nur wenig erwärmen und der Punkt der Überknetung erst sehr spät erreicht wird. Da ist es kein Problem, wenn man den Teig mal etwas zu lange laufen lässt.

Angetrieben wird das Werkzeug von einem glasfaserverstärkten Riemenantrieb, wie man ihn von modernen Fahrrädern der oberen Preisklasse kennt. Im Zusammenpiel mit dem Motor arbeitet der Antrieb auffallend leise. Deutlich geräuscharmer als die Alpha mit ihrem Kettenantrieb, aber auch leiser als viele andere Küchenmaschinen. In der BROT-Küche war die NOVA erst wahrzunehmen, nachdem die daneben arbeitende Kenwood ausgeschaltet wurde.

Dabei dreht sich bei der NOVA nicht nur der Knethaken, sondern auch der Kessel. So, wie man es von der Alpha gewohnt ist. Dabei laufen feste Teige wie man das kennt, weichere wickeln sich – anders als gewohnt – nicht um den Knethaken, sondern füllen den Kessel aus. Sie sind am Ende dennoch gut ausgeknetet. Größere Bestandteile wie Schalen bleiben allerdings gelegentlich am Boden haften.

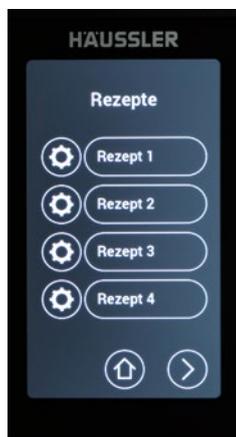
Digitale Steuerung

Steuern lässt sich die NOVA digital über ein Touch-Display, das auch auf teigverschmierte Finger reagiert. Hier zählt sich aus, dass entwickelndes wie backendes Personal unter



Das Bäcker-Team um Klaus Müller testete die Maschine ausgiebig unter realen Bedingungen der Backstube

einem Dach arbeitet. 7 Geschwindigkeiten lassen sich einstellen. Die Gänge 2 bis 4 empfiehlt Häussler für Brot- und Brötchenteige. Die Stufen 5 bis 7 eignen sich nach Herstellerangaben fürs Aufschlagen von Massen. Wobei erste Praxistests in der BROT-Redaktion Geschwindigkeit 5 als schnellen Gang eher empfehlenswert erscheinen lassen. Bis zu 45 Minuten kann der Timer mitzählen, in diesem Rahmen lässt sich auch die Knetzeit einstellen.



Die Software bietet Platz für neun zu speichernde Knetprogramme

Der besondere Clou der digitalen Steuerung ist die Möglichkeit, eigene Knetprogramme zu hinterlegen. So lässt sich automatisch regeln, nach wie vielen Minuten die Geschwindigkeit auf welche Stufe wechseln soll. Das lästige Aufstehen von der Couch, nur um nach 10 Minuten Knetzeit in den schnelleren Gang zu wechseln, entfällt auf diese Weise. Ein kleiner Luxus beim Feierabend-Backen.



Ein glasfaser-verstärkter Riemenantrieb überträgt die Motorenleistung und ist auffallend geräuscharm dabei



Auch mit teigverschmierten Fingern lässt sich die Touch-Steuerung bedienen



Die NOVA wird am Häussler-Standort Heiligkreuztal in einer neuen Produktions- und Logistikhalle gefertigt

Klein aber oho

Wenn man an die Alpha gewöhnt ist, wirkt der Knetkessel der NOVA zunächst wie Puppen-Spielzeug. Dabei ist er mit einem Fassungsvermögen von 5 Litern nur etwa 30 Prozent kleiner. Bei einer Teigausbeute von mehr als 160 lassen sich so zwischen 300 Gramm und 3 Kilogramm Teig kneten. bei einer niedrigeren Teigausbeute, also sehr festen Teigen, empfiehlt der Hersteller maximal 2 Kilogramm.

In fünf Farben ist die NOVA erhältlich



Die Handhabung des Kessels gehört zu den eher unauffälligen Puspunkten gegenüber anderen Knetern. Ohne Kraftaufwand lässt er sich einrasten und wieder lösen. Und auch der Kopf der Maschine sowie die Schutzabdeckung öffnen und schließen so sanft und gepuffert, dass sich alles mit einer Hand bewerkstelligen lässt. Solche zunächst nicht augenfälligen Kleinigkeiten zeigen den Perfektionismus der Entwicklerinnen und Entwickler und machen den Umgang mit der NOVA während des Backens angenehm einfach.

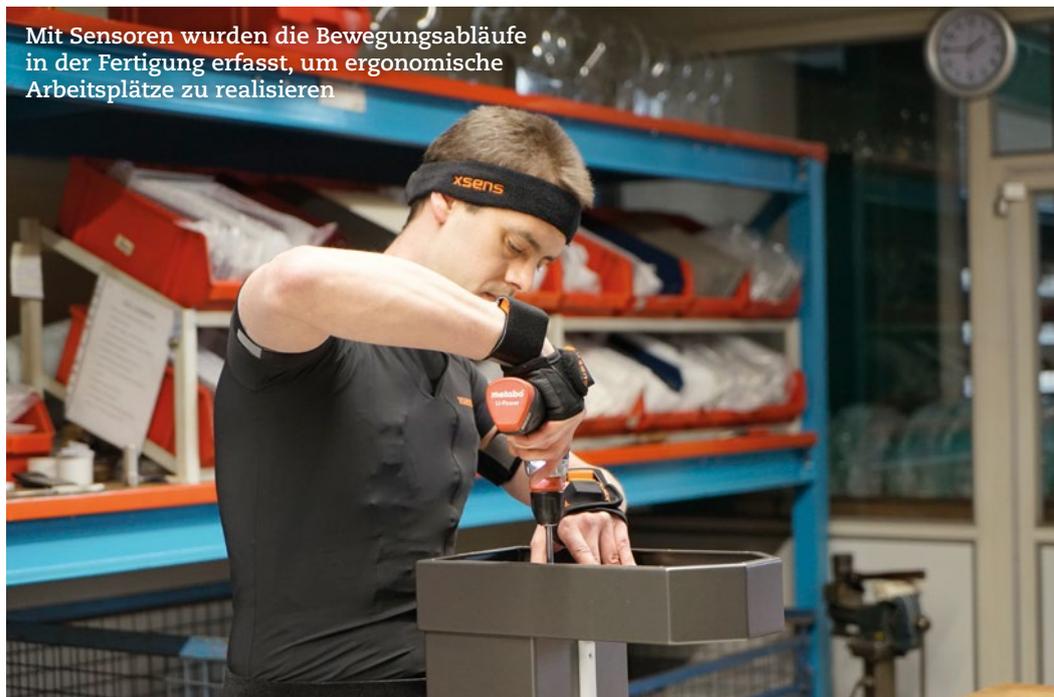
Alles neu

Neu gedacht und entwickelt hat das Häussler-Team nicht nur die Maschine selbst, sondern auch ihre Herstellung. Die erfolgt am Unternehmens-Standort in Heiligkreuztal in einer neu gebauten Werkshalle auf einer komplett neu konzeptionierten Fertigungslinie.

Für deren Entwicklung wurden die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bei der Produktion zunächst mit Sensoren ausgestattet, die alle Bewegungen und Abläufe aufgezeichnet haben. Auf Basis der Erkenntnisse entstanden ergonomische Arbeitsplätze, die die körperliche Belastung der Menschen möglichst gering halten.

Die Alpha bleibt

Aufgrund des Größenunterschieds im Vergleich zur Alpha wird die NOVA diese im



Mit Sensoren wurden die Bewegungsabläufe in der Fertigung erfasst, um ergonomische Arbeitsplätze zu realisieren

Häussler-Programm nicht verdrängen. Wer größere Teigmengen zu bewältigen hat, ist mit dem Klassiker, der 5 Kilo schafft, weiterhin gut beraten. Die Nova ist volumenmäßig, aber auch preislich darunter angesiedelt und damit besser auf die Bedürfnisse durchschnittlicher Hobby-Backstuben zugeschnitten. Wobei 1.590 Euro weiterhin eine Investition sind, die man sich zweimal überlegt.

Legt man die gewohnte Haltbarkeit und Zuverlässigkeit von Häussler-Produkten zugrunde, relativiert sich die Summe. Schließlich haben sie in der Regel eine Lebensdauer, in der man zwei bis vier Maschinen anderer Hersteller verschleifen kann. Zudem ist im Gegensatz zu Kenwood, Bosch und anderen nicht zu erwarten, dass es schon bald ein Nachfolgemodell gibt und man sich ärgern muss, zu früh gekauft zu haben. ■



DIE BROTEDITION DER NOVA

Die Häussler NOVA ist ab sofort auch als **BROTEdition** im **BROT**Laden zu haben. Erhältlich in Silber sowie Anthrazit, schmückt ein elegantes **BROT**Logo die Maschine. Inklusive ist wahlweise ein Jahresabo des Magazins oder ein Einkaufsgutschein in Höhe von 37,- Euro ohne Mindestbestellwert für den **BROT**Laden.

Technische Daten

Kesselinhalt:	5 Liter
Fassungsvermögen:	<TA160: 0,3-2 kg Teig; >TA160: 0,3-3 kg Teig
Timer:	bis 45 Minuten einstellbar
Zeitähler:	bis 45 Minuten
Maße: B x T x H:	24 x 41,5 x 38,1 cm
Gewicht:	18 kg
Motorleistung:	0,35 kW
Elektroanschluss:	110-240 V ~ 50/60 Hz
Anschlusskabel:	1,5 m mit Schuko-Stecker

Ausstattung

- Softopen Schwenkkopf
- Softclose Schüsselabdeckung
- Rezeptspeicher (9 Rezepte)
- Permanentmagnetmotor mit digitaler Steuerung
- Glasfaserverstärkter Riemenantrieb
- Spiralsystem mit rotierenden Knethaken und Schüssel
- Kontaktlose Sensoren
- Touch-Bedienoberfläche
- Verstärktes Scharnier- und Verschlussystem

Preis: 1.590 Euro



Brot Laden



12,80 EURO

Gärkorb

Der Gärkorb rund aus Holzschliff ist 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. Der Gärkorb ist komplett in Deutschland gefertigt. 🇩🇪



BROTEdition

Beim Kauf einer NOVA BROTEdition gibt es ein Jahresabo BROT oder einen 37-Euro-Gutschein für den BROTLaden ohne Mindestbestellwert dazu

1.590,- EURO



NOVA BROTEdition

Mit der NOVA präsentiert Häussler, einer der namhaftesten Hersteller, eine komplett neu entwickelte Knet-, Schlag- und Rührmaschine im kompakten Format. In diese Maschine flossen die gesamten Erfahrungen des Unternehmens ein. In jahrelanger Detailarbeit von Ingenieuren und Bäckermeistern im Backdorf Heiligkreuztal entwickelt, wird die NOVA in der hauseigenen Manufaktur in sorgfältiger Handarbeit produziert. Diese Maschine ist echtes „Made in Germany“, von der Entwicklung bis zu Produktion.

Dieses erstklassige Gerät gibt es in einer exklusiven BROTEdition mit aufgedrucktem BROTLLogo. Beim Kauf einer solchen Maschine gibt es ein Jahresabo BROT oder einen 37-Euro-Gutschein ohne Mindestbestellwert für den BROTLaden.

Die NOVA ist die konsequente Weiterentwicklung des klassischen Spiralkneters, gepaart mit einem innovativen Motoren- und Bedienkonzept. Hierbei bleiben die traditionellen Stärken des Spiralkneters erhalten und werden verfeinert. Die NOVA verfügt über sieben Geschwindigkeitsstufen und eröffnet der Knetmaschine neue

Anwendungsbereiche. Die NOVA ist ein hochkarätiges, stabiles und langlebiges Profigerät, das nach den Prinzipien einer Gewerbemaschine konstruiert ist. Sie verfügt über ein robustes Metallgehäuse, in dem ein großer Industriemotor eingebaut ist. Teigschüssel und Knethaken drehen sich gleichzeitig und garantieren somit beste Knetergebnisse. Mit ihrem Kesselvolumen von 5 Litern lässt sich die Maschine vielfältig einsetzen.

Lieferumfang: Knetmaschine, 5-Liter-Edelstahlkessel und Knethaken. 🇩🇪

Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110



Bee's Wrap Brot extra groß
43 x 58 cm VEGAN



18,50 EURO



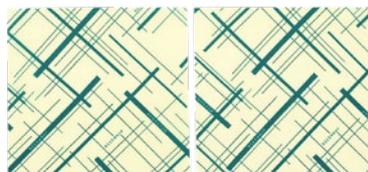
14,- EURO

Bee's Wrap Sandwich
33 x 33 cm



23,- EURO

Bee's Wrap 3er-Pack
Meadow Magic VEGAN



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



BROTLeinen

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

Brot

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: 60 x 150 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 Backleinen nachlässt, während die Preise steigen. Ihr Ziel war es, dem beste Qualität zu einem angemessenen Preis entgegenzusetzen.

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

29,- EURO

Brot

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

Brot

BROTLeinen – Grün

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

AB
6,80 EURO



Hartweizen	7,50	Ackerbohne	8,20
Buchweizen	8,20	Dinkel	7,50
Maiscrispiers	7,30	Kartoffel	7,95
Roggenvollkorn	6,80		

BROTGranulat

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

- Stabilisiert weiche Teige,
- Erhöht die Wasseraufnahme
- Gibt mehr Volumen
- Verfeinert die Krume
- Steigert die Ausbundsicherheit

Dosierung:

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

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



229,- EURO

Mockmill 100

Mockmill

Die Mockmill-Geräte erlauben jederzeit frisch gemahlene Mehl. Sie überzeugen durch eine kinderleichte Bedienung, sind einfach zu reinigen und verfügen über Motoren mit 360 Watt (Mockmill 100) beziehungsweise 600 Watt Leistung (Mockmill 200). Der Mahlgrad kann stufenlos von sehr fein bis grob eingestellt werden. Die Mahlleistung der Mockmill 100 liegt bei rund 100 Gramm Weichweizen pro Minute, das 200er-Modell schafft erwartungsgemäß die doppelte Menge. Dafür sorgt jeweils ein robuster Industriemotor, der ein Mahlwerk 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. ■



649,- EURO

Mockmill Professional 200



299,- EURO

Mockmill 200



~~249,- EURO~~ 199,- EURO

KoMoMio

FIDIBUS 21

279,- EURO

FIDIBUS Classic

399,- EURO

229,- EURO



KoMo-Handmühle

KoMo

KoMo-Mühlen sind einfach in der Bedienung, leicht zu reinigen, klein genug für Miniküchen, groß genug für Familien und Profiköche, wohltuend leise, mit einer schonenden, aber effizienten Mahltechnik ausgestattet, exakt und leicht verstellbar und nachhaltig in der gesamten Produktionskette. Zudem bietet der Hersteller bis zu 12 Jahre Garantie auf seine Mühlen. In gleich 6 Farben sorgt leistungsfähige KoMoMio für Farbe in

der Küche. Sie verfügt über einen 400-Watt-Motor. Die Getreidemühle FIDIBUS 21 misst gerade einmal 32 cm in der Höhe, hat aber dennoch einen 250 Watt leistenden Motor. Selbstschärfende Mahlsteine aus Korund-Keramik und ein kräftiger 360 Watt Industriemotor sind die Attribute der FIDIBUS Classic. Und wer ganz auf Strom verzichten möchte, für den ist die KoMo-Handmühle die richtige Wahl. ■

Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110



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 Vakuuervorgang 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 Vakuuiergerätes. 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. 🍷



199,- EURO

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

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

Zusätzliches Gärblech für den Brod & Taylor Gärautomaten. 🍷

Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110





19,95 EURO

Dauerback- und Grillmatte

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

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



42,- EURO

BROTMesser, Hamburger

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

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

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

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. 🍷



79,- EURO

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



Aubergine Magdalena

Ein herzhafter Auberginen-Belag auf frischem Brot, dazu ein kühles Getränk – und fertig ist das Abendessen für Genießer. Möhren und Knoblauch entfalten ein würziges Aroma, das durch die zweitägige Ziehzeit im Kühlschrank noch intensiviert wird. Die Aubergine Magdalena schmeckt sowohl auf luftig-hellem sowie auf dunklem und körnigem Brot.

Zutaten

- ▶ 340 g Aubergine (entspricht etwa 2 kleinen Auberginen)
- ▶ 300 g Möhre (grob geraspelt)
- ▶ 90 g Rapsöl (alternativ anderes neutrales Speiseöl)
- ▶ 6-10 g Knoblauch (nach Geschmack, in hauchdünne Scheiben geschnitten)
- ▶ 5-10 g Honig
- ▶ Pfeffer
- ▶ Salz

Tipp

Das Gericht hält sich insgesamt zirka 5 Tage im Kühlschrank.

Rezept & Bild: Silke Binte-Braun

- Fruchtsatz der Auberginen abschneiden. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Auberginen hineinlegen, auf kleinste Flamme stellen. Zirka 10-12 Minuten ziehen lassen. Das Fruchtfleisch sollte sich auf Fingerdruck weich, aber nicht matschig anfühlen.
- In der Zwischenzeit in einer Pfanne Öl erhitzen. Die Möhren auf höchster Stufe anrösten, nur nicht ganz braun werden lassen. Mit Honig, Salz und Pfeffer würzen.
- Die Auberginen der Länge nach halbieren. Mit der Schnittfläche nach oben in eine flache Schale legen. Die Hälften mit Öl einstreichen und mit Knoblauch-Scheiben belegen.
- Die noch warmen Möhren zu gleichen Teilen auf zwei Auberginen-Hälften verteilen, die anderen Auberginen-Hälften darüber klappen. Noch einmal mit Öl begießen, dann auf einem Teller luftdicht abdecken. Für 48 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
- Die Auberginen aus dem Kühlschrank nehmen und auf Zimmertemperatur aufwärmen lassen.
- In Scheiben schneiden und auf frischem Brot servieren. Nach Belieben mit frischem Pfeffer und Salz nachwürzen. 🍴



Tipp

Für milderes Aroma kann auf das Rösten der Kerne und Saaten verzichtet werden. Dann sollte zum Übergießen kochendes Wasser genutzt werden.

Schlaumeier

Der „Schlaumeier“ ist ein Kastenbrot, das durch den großen Anteil gesunder Saaten und Kerne besticht. Als Ausgleich zu den Röstaromen werden dem Brot Rosinen zugegeben, die nicht nur Süße verleihen sondern auch für Saftigkeit sorgen. Verschiedene Vorteige garantieren obendrein Frische bis zum letzten Krümel.

- Die Kerne und Rosinen aus Brühstück I sowie Quellstück absieben, das Wasser dabei auffangen.
- Die Hefe im aufgefangenen Wasser auflösen und mit den restlichen Zutaten gründlich mischen, bis keine Mehlnester mehr vorhanden sind.
- Den Teig bei Raumtemperatur in leicht geölter Schüssel oder Teigwanne abgedeckt 8-12 Stunden zur Gare stellen.
- Am Backtag eine Kastenform (etwa 20 cm) einfetten, mit Kernen und Saaten ausstreuen und den Teig vorsichtig einfüllen, glattstreichen, mit Kernen bestreuen und bei Raumtemperatur abgedeckt 60-90 Minuten gehen lassen, bis der Teig die Form fast ausfüllt.
- Den Ofen rechtzeitig auf 210°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Schwierigkeitsgrad: ★★ ★

Getreide: Weizen, Dinkel

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: sehr weich

Zeit gesamt: 13-24 Stunden

Zeit am Backtag: 2,5-3 Stunden

Backzeit: 60-70 Minuten

Starttemperatur: 210°C

Backtemperatur: 190°C sofort

Schwaden: beim Einschließen

- Das Brot mit Schwaden in den Ofen geben, die Temperatur sofort auf 190°C reduzieren und das Brot für 60-70 Minuten backen.

- Für eine knusprigere Kruste kann das Brot während der letzten 15 Minuten ohne Form gebacken werden. ■

Rezept & Bild:
Denise Pissulla-Wälti

Brühstück I

- ▶ 350 g Wasser (kalt)
- ▶ 60 g Kürbiskerne
- ▶ 60 g Sesam
- ▶ 60 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 60 g Leinsamen

Die Saaten in einer Pfanne oder im Backofen ohne Öl nach Geschmack anrösten. Noch heiß sofort mit dem Wasser übergießen und 2-8 Stunden bei Raumtemperatur quellen lassen.

Quellstück

- ▶ 60 g Rosinen
- ▶ 200 g Wasser (kalt)

Die Rosinen mit dem Wasser übergießen und abgedeckt 2-8 Stunden bei Raumtemperatur quellen lassen.

Brühstück II

- ▶ 150 g Wasser (kochend)
- ▶ 60 g Haferflocken (kernig)
- ▶ 9 g Salz

Salz und Haferflocken mit dem kochenden Wasser übergießen, gründlich mischen, abgedeckt 2-8 Stunden bei Raumtemperatur quellen lassen.

Kochstück

- ▶ 100 g Wasser (kalt)
- ▶ 20 g Dinkelmehl 1050
- ▶ 9 g Salz

Mehl und Salz in das Wasser einrühren und unter Rühren kurz aufkochen bis die Masse puddingartig eindickt. Abgedeckt 2-8 Stunden abkühlen lassen.

Hauptteig

- ▶ Quellstück
- ▶ Brühstück I
- ▶ Brühstück II
- ▶ Kochstück
- ▶ 225 g Wasser (aus Brühstück I und Quellstück)
- ▶ 300 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 130 g Dinkelmehl 630
- ▶ 20 g Honig
- ▶ 2 g Frischhefe

Topping

- ▶ 100 g Kerne und Saaten nach Wahl

Brühstück

- ▶ 90 g Wasser (kochend)
- ▶ 30 g Teffmehl

Das Mehl mit dem Wasser übergießen, alles gut mischen und abgedeckt 2-8 Stunden abkühlen lassen.

Hauptteig

- ▶ Kochstück
- ▶ 330 g Bier
- ▶ 200 g Wasser (kalt)
- ▶ 500 g Weizenmehl 550
- ▶ 150 g Teffmehl
- ▶ 50 g Butterschmalz
- ▶ 15 g Salz
- ▶ 10 g Honig
- ▶ 5 g Frischhefe oder (alternativ 70 g Lievito Madre)

Topping

- ▶ 50 g Milch
- ▶ 1 Ei

Rezept & Bild: Bärbel Adelhelm

Teff-Biertoast

Bei diesem Rezept trifft der nussige Geschmack des Teffmehls auf die aromatische und starke Note des Biers. Gemeinsam ergeben sie eine außergewöhnliche Geschmacksvielfalt. Besonders gut passt der Biertoast zu verschiedenen Käsesorten, frischen Aufstrichen und leichten Salaten. An kalten Wintertagen harmonisiert das Brot mit Eintöpfen oder würzigen Suppen.

- 🕒 Alle Zutaten auf langsamer Stufe 10 Minuten mischen. Anschließend weitere 5 Minuten auf schnellerer Stufe kneten.
- 🕒 Den Teig abgedeckt 8 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.
- 🕒 Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche langformen, mit dem Schluss nach unten in eine gefettete Kastenform geben und bei Raumtemperatur abgedeckt 60 Minuten gehen lassen.
- 🕒 Den Backofen rechtzeitig auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 🕒 Den Teigling mit einer Ei-Milch-Mischung bestreichen und in den Ofen geben. Die Temperatur nach 15 Minuten auf 190°C senken und weitere 30 Minuten backen. 🍴

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	12-16 Stunden
Zeit am Backtag:	2 Stunden
Backzeit:	45 Minuten
Starttemperatur:	220°C
Backtemperatur:	190°C nach 15 Minuten
Schwaden:	nein

Verzeichnis für **Mühlen** und **Bäckereien** Bitte melden

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

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

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

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

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



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

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

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

LINK

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



Legende:

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

Vorteig

- ▶ 200 g Wasser
- ▶ 100 g Hartweizenmehl (alternativ Hartweizengrieß)
- ▶ 100 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 0,2 g Frischhefe

Alle Zutaten von Hand gut verkneten, bis eine homogene Masse entsteht. 12-14 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.



Landkruste

Außen knusprig, innen luftig weich, ein Kick exotischen Aromas – so lässt sich die Landkruste am besten charakterisieren. Sie passt perfekt zu jeder Brotzeit, ob mit herzhafter Wurst, würzigem Käse oder süßen Aufstrichen. Eine lange Teigführung sorgt für Bekömmlichkeit und Geschmack. Dennoch ist die Landkruste am Backtag vergleichsweise schnell fertig.

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 180 g Wasser (kalt)
- ▶ 150 g Lievito Madre
- ▶ 125 g Weizenmehl 550
- ▶ 125 g Dinkel-Ruchmehl (alternativ Weizen-Ruchmehl)

Spätere Zugabe

- ▶ 12 g Salz
- ▶ 8 g Leinöl
- ▶ 0,5-1 g Muskatnuss (frisch gerieben)

● Die Lievito Madre mit dem Wasser gut vermischen und zusammen mit dem Vorteig und den Mehlen 8 Minuten auf langsamer Stufe mischen. Anschließend für weitere 6 Minuten auf schnellerer Stufe auskneten. In den letzten Minuten Salz, 1-2 Messerspitzen Muskatnuss und Öl zufügen.

● Den Teig in eine geölte Schüssel geben und abgedeckt an einem warmen Ort (zum Beispiel in der Nähe einer Heizung) für 60 Minuten gehen lassen.

● Den Teig nach 30 und 60 Minuten jeweils einmal dehnen und falten, anschließend für 9-10 Stunden in den Kühlschrank stellen.

● Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, zu einem länglichen Laib formen, mit dem Schluss nach unten in ein bemehltes Gärkörbchen legen und abgedeckt für 2 Stunden bei Raumtemperatur zur Gare stellen. Der Teigling sollte sein Volumen merklich vergrößert haben.

● Den Backofen rechtzeitig auf 225°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

● Den Teigling sanft aus dem Gärkörbchen stürzen, mittig kräftig einschneiden und unter Schwaden in den Ofen geben.

● 35 Minuten backen, dann die Temperatur auf 205°C senken und weitere 25 Minuten zu Ende backen. ■

Schwierigkeitsgrad: ★★☆☆

Getreide: Weizen, Dinkel

Triebmittel: Lievito Madre, Hefe

Teigkonsistenz: bindig, mittelfest

Zeit gesamt: 25-28 Stunden

Zeit am Backtag: 3 Stunden

Backzeit: 60 Minuten

Starttemperatur: 225°C

Backtemperatur: 205°C

nach 35 Minuten

Schwaden: beim Einschließen

Rezept & Bild:
Gerda Göttling



Karotten-Apfel-Komposition

Zusammen mit Karotten ergeben Äpfel eine herzhafte Komposition mit Nährwert. Als gesunder Snack eignet sich der Belag für alle Brot- und Brötchensorten sowie als Dip zu Fleisch oder Fisch. Eine gute Figur macht er ebenso als Füllung, zum Beispiel in Chicorée-Schiffchen, ausgehöhlten Tomaten und Paprika oder auch auf Crackern sowie Partypumpernickel-Scheiben.

- ☉ Apfel waschen, teilen, Kernhaus und Fruchtansatz entfernen, das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden und sofort mit Zitronensaft beträufeln.
- ☉ Die restlichen Zutaten hinzugeben und alles miteinander vermengen, gegebenenfalls nachwürzen. Die Masse mindestens für 120 Minuten abgedeckt in den Kühlschrank stellen.
- ☉ Kurz vor dem Servieren die Frühlingszwiebeln waschen, zusammen mit der Japaleño in kleine Ringe schneiden und als Topping über die Komposition geben. 🍴

Tipp Man kann die Komposition auch über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen. Fester Magerquark, Topfen oder Frischkäse lässt sich hervorragend mit einem Schluck kohlensäurehaltigen Mineralwassers schaumig aufschlagen. Bei Topfen handelt es sich um einen quarkähnlichen Weichkäse.

Zutaten

- ▶ 150 g Karotten (geschält, in grobe und feine Stifte gehobelt)
- ▶ 125 g Äpfel (geputzt)
- ▶ 100 g Topfen (alternativ Magerquark oder Frischkäse)
- ▶ 100 g Naturjoghurt (1,5% Fett)
- ▶ 25 g Pinienkerne (geröstet, grob gemahlen)
- ▶ 25 g Kürbiskerne (geröstet, grob gemahlen)
- ▶ 25 g Haferflocken (geröstet, grob gemahlen)
- ▶ 25 g Rapsöl (alternativ anderes Speiseöl)
- ▶ 5 g Salz
- ▶ Saft einer halben Zitrone (Bio)
- ▶ Abrieb einer halben Zitrone (Bio)

Topping

- ▶ 2 Frühlingszwiebeln (mit Grün)
- ▶ 1 Jalapeño (alternativ grober schwarzer Pfeffer)

Rezept & Bild: Gerda Göttling



Einzigartig oder austauschbar?

Bleibt die Unverwechselbarkeit einer Starterkultur erhalten, wenn sie über einen längeren Zeitraum mit einem neuen Mehl und einer anderen Methode gefüttert wird? Wie verhalten sich die Mikroorganismen? Bleibt das ursprüngliche Mikrobiom stabil oder verändert sich seine Zusammensetzung? Die amerikanische Brot-Bloggerin Melissa Johnson ist den Fragen in einem Experiment auf den Grund gegangen.

In vielen Hobby-Backstuben gibt es eine fortlaufende Diskussion darüber, ob und wie sich die mikrobielle Zusammensetzung eines Sauerteig-Starters auf das Backergebnis auswirkt. In der Regel sind sich Bäckerinnen und Bäcker einig, dass die Teigausbeute und die Gärtemperatur Einfluss darauf haben, welche Mikroorganismen im Starter überwiegen. Es steht für sie außerdem fest, dass sich Milchsäurebakterien und Hefen im Vollkornmehl schneller vermehren als in Auszugsmehlen.

Gleichzeitig diskutiert man darüber, ob sich der Charakter eines Starters wandelt, sobald er an einen neuen Ort zieht oder mit einer neuen Mehlsorte gefüttert wird. Die alles entscheidende Frage lautet: Verändert sich die Zusammensetzung des Mikrobioms, also die Gesamtheit aller Mikroorganismen im Teig, sobald sich solche Faktoren ändern? Nicht zuletzt ist interessant: Beeinflussen die Vorgänge auf mikrobieller Ebene das Aussehen und/oder den Geschmack von Brot?

Interessante Beobachtungen

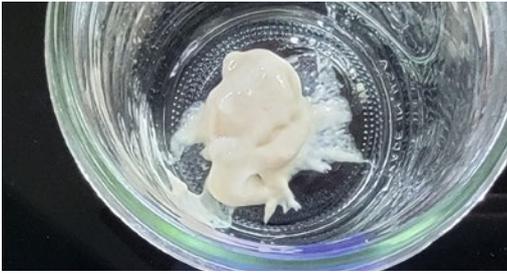
In einer Sauerteig-Bibliothek in Belgien beherbergt Bibliothekar Karl des Smedt mehr als 130 verschiedene Sauerteige aus mehr als 23 Län-

dern. Sie werden gepflegt und aufgefrischt, dafür verwendet man die Original-Mehle und -Methoden. Nur die Lagertemperatur kann von den ursprünglichen Gepflogenheiten abweichen.

2018 fand in der Sauerteig-Bibliothek eine Untersuchung statt. 15 Bäckerinnen und Bäckern wurde Mehl für insgesamt zehn Fütterungen zugesendet. Anschließend reisten sie alle nach Belgien. In der Bibliothek buken sie Brot nach demselben Rezept und mit ihren eigenen Starterkulturen, die sie zuvor alle mit dem gleichen Mehl gefüttert hatten. Trotz der identischen Pflege wiesen die Backergebnisse unterschiedliche Geschmacksrichtungen auf.

Die Studie und eine weitere Untersuchung über den pH-Wert und die Triebfähigkeit





6 g des Original Allzweck-Starters

von Roggensauerteig inspirierten mich zu einem Experiment. Ich kreierte einen neuen Starter aus Roggenvollkornmehl und verglich ihn mit einem anderen, bereits vorhandenen Allzweck-Sauerteig, den ich zuvor auf dasselbe Roggenvollkornmehl umgestellt hatte.

Mein Ziel war es zu erforschen, ob beide Starterkulturen sich letztlich gleich verhalten würden, da sie beide in derselben Küche hergestellt und mit demselben Mehl gefüttert worden waren. Außerdem wollte ich wissen, ob die unterschiedliche Zusammensetzung des Mikrobioms über die Zeit Bestand haben würde.

Das Vorgehen

Der vorhandene Allzweck-Starter war bereits fünf Jahre alt und schon sehr oft mit verschiedenen Mehlen, überwiegend Weizen, gefüttert worden. Um ihn mit dem neu angesetzten Starter zu vergleichen, buk ich jeweils mit beiden in zeitlichen Abständen Vergleichsbrote. Zwischen den Backversuchen fütterte ich die Starter wöchentlich mit demselben selbst gemahlene Roggenvollkornmehl. Gelagert wurden sie im Kühlschrank. Folgendermaßen ging ich im Detail vor:

Wochen 1 & 2

Veränderung eines Allzweck-Starters zu einem Roggenvollkorn-Sauerteig

TIPP

Alle Information zu Zucht, Pflege, Einsatz und Resteverwertung von Sauerteig gibt es umfassend in der **BROT**Fibel Sauerteig. Mehr Information auf der hinteren Umschlagseite dieser Ausgabe.



Nach einer Fütterung im Verhältnis 1:5:5 reifte der Teig 8,5 Stunden



Der Teig wurde gekühlt, anschließend wurden 6 g und mit einem Fütterungsverhältnis von 1:5:5 aufgefrischt. Das Volumen verdoppelte sich in 7 Stunden



Der Fortschritt des neu angesetzten Starters jeweils nach 18, 30, 31 und 42 Stunden (von links)

Um mein Allzweck-Anstellgut umzubauen, fütterte ich 6 g des Ursprungs-Starters mit 30 g Roggenmehl Vollkorn sowie 30 g Wasser (Verhältnis 1:5:5). Das Volumen verdoppelte sich innerhalb von 8,5 Stunden. Über Nacht stellte ich das Anstellgut in den Kühlschrank.

Am nächsten Tag nahm ich 6 g des neuen Anstellguts ab und fütterte es erneut mit 30 g Roggenvollkornmehl sowie 30 g Wasser (Verhältnis 1:5:5). Das Anstellgut enthielt nun also nur noch 0,3 g des Ursprungs-



1) Teig, in dem der 42 Stunden alte neu angesetzte Starter verwendet wurde. 2) Anständiger Ofentrieb. 3) Die unregelmäßige Krume hat wohl nichts mit dem verwendeten Starter zu tun



Fortschritt Tag 5



Fortschritt Tag 9



Fortschritt Tag 11



Fortschritt Tag 14



Später am Tag 14

Starters, es verdoppelte sich innerhalb von 7 Stunden. Anschließend stellte ich den Sauerteig für mehrere Tage in den Kühlschrank.

Die Rechnung verdeutlicht, wie schnell nach nur zwei Fütterungen der Mehlaustausch im Sauerteig stattfindet. Die Menge des Ursprungs-Mehls im Teig ist nach mehreren Fütterungen vergleichbar mit dem, was an Mikroorganismen durch die Luft schweben und auf einem Starter landen könnte, wenn er irgendwo herumsteht.

Ansatz eines neuen Roggenvollkorn-Sauerteigs

Für den Neuansatz mischte ich zunächst 40 g Roggenvollkornmehl und 40 g Wasser. Nach 18 Stunden sah die Masse nahezu unverändert aus, daher rührte ich sie noch einmal kräftig um. Nach

30 Stunden hatte der Starter um zirka 75 Prozent an Volumen zugelegt. Gleichzeitig wirkte er so, als sei die Aktivität nun zum Ruhen gekommen.

Ich mischte erneut je 40 g Roggenvollkornmehl und Wasser unter die Masse. Der Starter verdoppelte sein Volumen innerhalb von 42 Stunden, ausgehend vom ersten Ansatz. Ich entschied mich dazu, ein Brot unter Verwendung des sehr jungen, aktiven Starters zu backen. Das klappte gut. Ich vermute, dass die anfänglich hohe



1



2



3

1) Der neu angesetzte Starter (links) ist grauer, der umgewandelte ist eher pinkfarben. 2) Die Teigbereitung fand um eine Stunde gestaffelt statt. Den neu angesetzten Starter (blaues Band) verwendete ich zuerst. 3) Der umgewandelte Starter war 70 Minuten später reif für die Teigbereitung



4



5



6

4) Der Teig mit dem neu angesetzten Starter nach 4,5 Stunden Stockgare. 5) 30 Minuten ruhte der Teig bei Raumtemperatur zur Stückgare, für 17 Stunden kam er anschließend in den Kühlschrank. 6) Der Teig mit dem umgewandelten Starter kam 5 Stunden zur Stockgare



30 Minuten ruhte der Teig bei Raumtemperatur zur Stückgare um kam anschließend für 10 Stunden in den Kühlschrank



Die Brotlaibe sind sich ähnlich, obgleich der Teig mit dem neu angesetzten Starter bei Raumtemperatur mehr und im Kühlschrank geringeren Trieb entwickelte als der umgewandelte



Beide Starter entwickelten sich nach dem Backen zu einer ähnlichen Triebkraft

Triebkraft darauf zurückzuführen ist, dass ich selbst gemahlenes Roggenmehl verwendete, das mehr Aktivität in den Teig bringt als Auszugsmehl.

Das verbleibende frisch angesetzte Anstellgut entwickelte sich weiter. Während der folgenden zwei bis drei Fütterungen konnte ich nur eine sehr schwache Aktivität feststellen. Möglicherweise habe ich den Starter überfüttert, indem ich zu früh zuviel davon weggenommen und ihn zu früh in den Kühlschrank gestellt habe.

Das Anstellgut benötigte wahrscheinlich mehr Zeit und Raumtemperatur, damit sich der Säuregrad stabilisieren und ein ausgewogenes Mikrobiom etablieren konnte. Insgesamt dauerte es bis zum elften Tag, mit reduzierter Kühlzeit, um das gewünschte Ergebnis zu erhalten.

Die einzelnen Entwicklungsschritte jeder Fütterung habe ich fotografisch dokumentiert. Der neu angesetzte Starter ist mit einem blauen Gummiband markiert, der umgewandelte mit einem roten und der Original-Starter, aus dem der umgewandelte entstand, trägt ein grünes Gummi.

Wochen 3 & 4

Während der nächsten beiden Wochen gewann das neu angesetzte Anstellgut an Triebkraft und übertraf das umgewandelte sogar. Ich versuchte, die Aktivität beider Starter zu synchronisieren, indem ich mit der Temperatur sowie dem Fütterungsverhältnis spielte.

Beide Sauerteige unterschieden sich zu diesem Zeitpunkt in ihrer Farbe. Der frisch angesetzte Roggenvollkorn-Sauerteig hatte eine eher graue Farbe sowie ein fruchtiges Aroma. Beim Rühren fühlte er sich außerdem dicker an. Der umgewandelte, ältere Sauerteig zeigte eine leicht pinke Farbe, ein schärferes Aroma, das leicht an Aceton erinnert, und fühlte sich beim Umrühren lockerer an.

ANSTELLGUT/SAUERTEIG/STARTER

Die drei Begriffe Anstellgut, Sauerteig und Starter meinen alle dasselbe. Es geht immer um Sauerteig. Ein wenig davon hebt man im Kühlschrank auf. Diesen Teil nennt man Anstellgut, weil damit neue Teige angestellt werden. Aus dem Englischen kommt der Begriff Starter dafür. Eben weil man damit neue Teige startet.



Der neu angesetzte Sauerteig links im Vergleich zum umgewandelten

Sobald die Triebkraft beider Starterkulturen vergleichbar war, entschied ich mich, einen ersten Backversuch zu wagen. Ich entschied mich für Pain-de-Campagne-Rezept aus meinem Blog, nutzte dafür aber anstelle meines Original-Allzweck-Starters und Roggenmehl den neu angesetzten sowie den umgewandelten Starter. Außerdem verzichtete ich auf die Autolyse und das Laminieren der Teige, wie es eigentlich im Rezept vorgesehen ist.

Alle Testteige vermischte ich als All-in-One-Teige, die ich jeweils zweimal dehnte und faltete sowie danach zweimal aufzog.

Backversuch Woche 4

Bäcker-Prozentsätze	Zutaten in Gramm
74% Breadflour	444 g Breadflour
17% Weizenmehl Vollkorn (Sorte Red fife)	102 g Weizenmehl Vollkorn (Sorte Red fife)
9% Roggenmehl Vollkorn	54 g Roggenmehl Vollkorn
76% Wasser	456 g Wasser
2% Salz	12 g Salz

Backergebnisse Woche 4

Das Aussehen und die Sensorik beider Brotlaibe waren ähnlich, allerdings galt das nicht



Der neu angesetzte Starter (links) ist noch immer grauer als der andere



Der umgewandelte Starter (rechts) zeigt nach wie vor ein leichtes Pink



Die Fütterung nach dem Urlaub zeigt, dass beide Starterkulturen sich zunehmend ähnlich verhalten



Das Experiment geht weiter



Die Teige und die aufgefrischten Starter stehen zur Gare

für die Rückmeldung der Test-Essenden (zwei Familienmitglieder). Bei der Blindverkostung vermuteten sie bei dem Brot mit dem neu angesetzten Sauerteig „mehr Weizenmehl“ und stellten „weniger Säure“ fest. Das war für sich genommen schon ein interessantes Ergebnis.

Für mich kam es aber unerwartet, da der neu angesetzte Starter 7 Stunden länger im Kühlschrank gestanden und somit mehr Zeit zur Fermentation hatte als der umgewandelte Sauerteig. Meiner Erfahrung nach müsste die längere Phase der Kühlung zu einem höheren Säuregehalt führen. Hier aber war das nicht der Fall.

Wochen 5 & 6

Während Woche 5 fütterte ich die Starterkulturen einmal, ließ sie reifen, stellte sie in den Kühlschrank und fuhr für eine Woche weg. Nach meiner Rückkehr nahm ich jeweils 30 g beider Sauerteige ab und vermengte sie mit jeweils 30 g Roggenvollkornmehl sowie 30 g Wasser (Verhältnis 1:1:1). Auf den Fotos sieht man, dass beide Starter weiterhin unterschiedliche Farbtöne hatten.

Ich kühlte die Sauerteige weiterhin und brachte sie erst nach ein paar Tagen auf Raumtemperatur. Wieder verwendete ich sie in zwei verschiedenen Teigen für einen nächsten Backversuch, bei dem ich nach demselben Rezept vorging wie in Woche 4. Diesmal nutzte ich allerdings eine andere Weizen-Sorte.

Backversuch Woche 6

Bäcker-Prozentsätze	Zutaten in Gramm
74% Breadflour	444 g Breadflour
17% Weizenmehl Vollkorn (Sorte Rouge de Bordeaux)	102 g Weizenmehl Vollkorn (Sorte Rouge de Bordeaux)
9% Roggenmehl Vollkorn	54 g Roggenmehl Vollkorn
76% Wasser	456 g Wasser
2% Salz	12 g Salz

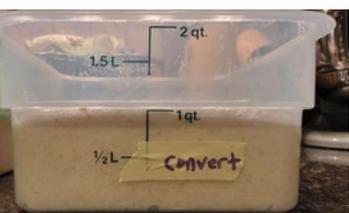
Backergebnisse Woche 6

Vergleichbar mit den Testergebnissen aus Woche 4 sahen die Laibe aus beiden Sauerteig-Startern ungefähr gleich aus. Diesmal genügte die identische Fermentationsdauer, sie musste nicht angeglichen werden, weil beide Teige in etwa identischen Trieb hatten.

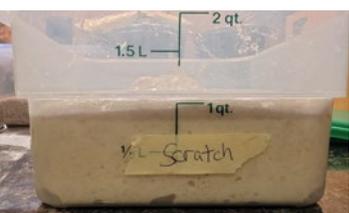
Zur Blind-Verkostung hatte ich sechs Personen eingeladen. Eine von ihnen machte keinerlei geschmackliche Unterschiede bei den Broten fest. Die anderen fünf bevorzugten das Brot, das mit dem neu angesetzten Roggenvollkorn-Sauerteig gebacken worden war. Sie beschrieben es als „deutlich aromatischer“, mit einer „stärkeren Pfefferigkeit“ und „besserer Säure“ als das Brot aus dem umgewandelten Starter. Der Unterschied sei schon am Duft zu erkennen, meinten drei der sechs Testpersonen.

Vorläufiges Fazit

Nach den ersten sechs Wochen in diesem Experiment scheint sich die mikrobielle Zusammensetzung der beiden untersuchten Starter nach wie vor zu unterscheiden, obwohl sie



Die Stockgare endet bei einer Volumenzunahme um zirka 60 Prozent nach 6,5 Stunden



Der Teig mit dem umgewandelten Anstellgut liegt etwa 10 Minuten zurück



Jeder Teig ruht 15 Minuten nach dem Langwirken



Geformt und sofort gekühlt



Die Teige, nachdem sie für 8 Stunden im Kühlschrank standen und sich 2 Stunden lang bei Raumtemperatur akklimatisieren konnten

mit demselben Mehl in derselben Küche gefüttert worden waren. Der neu angesetzte Roggenvollkorn-Sauerteig war nach 15 bis 20 Fütterungen nach wie vor grauer als der andere, wirkte beim Mischen dickflüssiger, roch fruchtiger und weniger nach Aceton. Das Brot, das mit ihm gebacken wurde, bevorzugten fünf meiner sechs Testpersonen.

Der umgewandelte Sauerteig wurde ebenfalls 15 bis 20 Mal mit Roggenvollkornmehl aufgefrischt. Er hatte eine eher pinke Farbe, eine dünnere Konsistenz, roch weniger fruchtig und mehr nach Aceton. Das Backergebnis mit diesem Starter ist eindimensionaler und säuerlicher. Die Fortsetzung des Experimentes soll Aufschluss über die weitere Entwicklung der Starter geben.

Woche 12

Während der sechs Wochen seit dem letzten Backversuch fütterte ich die beiden Starterkulturen zehn weitere Male mit einem

Anstellgut-, Mehl- und Wasser-Verhältnis von 1:1:1. Auf halber Strecke in dieser Phase sahen und rochen beide Sauerteige nach wie vor unterschiedlich.

In Woche 12 ähnelten sich Aussehen und Geruch zusehends, gleichzeitig unterschied sich die Konsistenz beim Mischen immer noch deutlich. Das umgewandelte Anstellgut ließ sich weiterhin recht locker vermischen, während das neu angesetzte beim gleichen Mehl-Flüssigkeits-Verhältnis dickflüssiger war.

Zu diesem Zeitpunkt entschied ich, pro Starter je ein Vollkorn-Sandwich-Brot zu backen und dafür Mehl aus gekeimtem Dinkel zu verwenden. Beide Teige ließ ich für die gleiche Dauer gären, gestaffelt mit einer Stunde Unterschied, was dem Zeitpunkt des Reifegrades geschuldet war. Der umgewandelte Starter war diesmal schneller bereit.

Beide Laibe formte ich gleich, allerdings war der Teig mit dem umgewandelten Sauerteig weicher. Er füllte daher auch die Kastenform anders aus. Es wirkte, als sei der Teig eher in die Form gegossen worden. Nach dem Backen zeigte sich, dass sich das

BREADFLOUR

Die Bezeichnung Breadflour findet man zunehmend auch in Deutschland. Sie kommt ursprünglich aus dem angelsächsischen Raum, in dem es keine so exakte Typisierung gibt wie in Zentral-Europa. Breadflour, übersetzt: Brotmehl, ist entweder Vollkorn- oder Auszugsmehl, das sich durch einen besonders hohen Proteingehalt auszeichnet. Oft beruht das darauf, dass dem Mehl Stärke entzogen wird und sich so das Verhältnis zwischen Protein und Stärke verschiebt. Die Teige entwickeln ein stärkeres Glutengerüst, halten also mehr Wasser und eignen sich für eine lange Gare, zum Beispiel über Nacht im Kühlschrank. Im deutschsprachigen Raum schaut man dafür eher nach Manitobamehl, kleber- oder backstarken Mehlen.



Beide Brote haben einen guten Ofentrieb entwickelt



Das Brot mit dem neu angesetzten Sauerteig ist links zu sehen, das andere rechts



Auch hier zeigt sich das Ergebnis aus dem dem neu angesetzten Sauerteig links, das andere rechts



Der neu angesetzte Starter (links) ist noch immer grauer als der umgewandelte, pinkere, der außerdem stärker nach Aceton riecht



Auch hier sieht man wieder das neu angesetzte Anstellgut links, das umgewandelte rechts



Gekeimter Dinkel



Der umgewandelte Starter wurde zuerst verwendet



Zwei Roggenvollkorn-Starter in unterschiedlichen Reifegraden

Brot aus dem umgewandelten Sauerteig kuppelförmig nach oben wölbte.

Folgendermaßen ging ich bei den Broten vor:

Bäcker-Prozentsätze	Zutaten in Gramm
93% gekeimtes Dinkelmehl	558 g gekeimtes Dinkelmehl
7% Roggenmehl Vollkorn	42 g Roggenmehl Vollkorn
70% Wasser	420 g Wasser
4% Olivenöl	24 g Olivenöl
2.1% Salz	12 g Salz

Auf diese Weise bereitete ich den Teig für die Brote vor:

Mehl, Wasser und aufgefrischten Sauerteig vermischen. Der Starter sollte sich zuvor beim Auffrischen mehr als verdoppelt haben. Nach 60 Minuten Fermentolyse gab ich Salz und Öl hinzu und verrührte alles zu einem homogenen Teig. Der stand zur Gare, bis er sein Volumen um etwa 75 Prozent vergrößert hatte. Bei wärmeren Temperaturen dauerte das etwa 5 Stunden. Nach 90 Minuten hatte ich einmal gedehnt und gefaltet.

Schlussendlich habe ich den Teig zu einem Zylinder aufgerollt und in einer geölten Kastenform abgedeckt etwa 2,5 bis 3 Stunden ruhen gelassen, bis sich das Volumen in etwa verdoppelt hatte.

Mit Wasser bepinselt ging es bei 190°C für 20 Minuten in den vorgeheizten Backofen. Dann wurde die Temperatur auf 180°C reduziert und weitere 25 Minuten gebacken.

Ergebnisse der Verkostung

Obleich es noch Unterschiede in der Konsistenz beider Starter-Kulturen gab, konnten die Testesser und Testesserinnen nach diesem Backversuch keine klaren Geschmacksabweichungen bei den Broten mehr benennen. Wiederholt wurden Blind-Verkostungen durchgeführt, aber die Ergebnisse blieben widersprüchlich. Daher beschloss ich, die Teststrategie zu verbessern und ein doppeltes Blind-Tasting zu veranstalten.

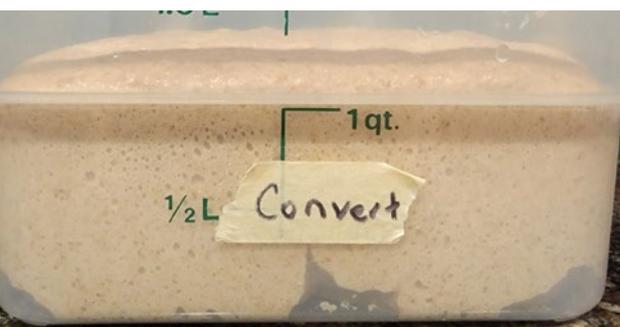
Jede Testperson bekam drei Brotstücke (zwei von einem Laib, eines vom anderen). Keine erfuhr, welche Probe von welchem Brot stammte. Nun wurden die Beteiligten aufgefordert herauszufinden, welches Stück von den anderen beiden abwich. Niemand, mich eingeschlossen, war letztlich in der Lage, hier noch einen Unterschied festzustellen.

Bisherige Resultate

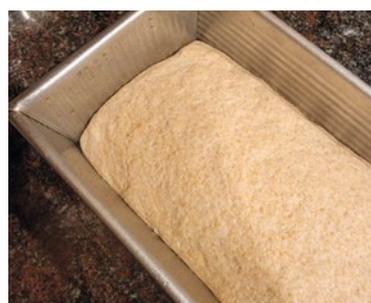
Basierend auf den Resultaten des letzten Backversuchs scheinen die Sauerteig-Starter mit der Zeit und unter gleicher Pflege zunächst einen unterschiedlichen Charakter zu zeigen, sich dann aber in ihren Eigenschaften

SORTENREINES VOLLKORN

Das Experiment fand in den USA statt, wo es deutlich weniger Mehl-Auswahl gibt. Dafür kann man sortenreines Getreide kaufen und selbst mahlen. Zum Einsatz kamen im Vollkornbrot die selbstgemahlene Weizensorten Red Fife und Rouge de Bordeaux sowie gekeimtes Dinkelmehl (sprouted spelt flour).



Ende der Stockgare (umgewandelter Starter)



Start der letzten Gärungsphase (umgewandelter Starter)



Der Teig ist reif zum Backen (umgewandelter Starter)



Der neu angesetzte Starter steht bereit (eine Stunde nach dem umgewandelten)



Das neu angesetzte Anstellgut wird im Teig vermischt

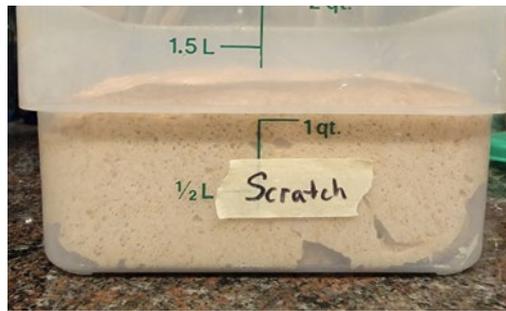
einander anzunähern. Letztlich kann ich das mit Gewissheit aber nur für diese beiden Starter sagen.

In Summe wurden beide Sauerteige während des Experiments 30 Mal mit dem gleichen Mehl und der gleichen Methode unter gleichen Bedingungen gefüttert. Anschließend wurden sie in Broten verbacken. Nach den 30 Fütterungen konnten die Backergebnisse nicht mehr eindeutig voneinander unterschieden werden.

Wie zuvor beschrieben, unterschieden sich beide Starter-Kulturen etwa bis zur 20. Fütterung merklich voneinander. Auch nach 9 Wochen zeigten sie noch Unterschiede, zum Beispiel in ihrem Erscheinungsbild. Nach der 30. Fütterung hingegen sahen nicht nur beide



Der neu angesetzte Starter links, der andere rechts



Ende der Stockgare (neu angesetzter Starter)

Starter sehr ähnlich aus, aus ihnen produzierte ich auch gleich schmeckende Brote.

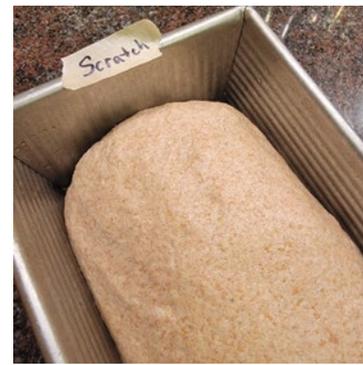
Es ist durchaus möglich, dass die Wahl des gekeimten Dinkelmehls die Möglichkeit der Brot-Testenden beeinflusste, Abweichungen überhaupt noch erkennen zu können. Vielleicht hat das Mehl einen stärkeren Eigengeschmack, der die Aromen der Starter-Kultur überdeckte. Aus diesem Grund plante ich weitere Versuche. Diesmal wollte ich wieder, wie im ersten Backversuch, Pain de Campagne backen, um mildere Mehl-Aromen zu produzieren und damit die der Starter nicht zu überdecken.

Woche 19

Sechs Wochen nach dem letzten Backversuch hatte ich die Starter für dieses Experiment mehr als zehn weitere Male gefüttert (insgesamt 40 Mal) im Starter-Mehl-Wasser-Verhältnis 1:1:1 bei kurzer Ruhezeit beziehungsweise bei einer Ruhezeit über Nacht im Verhältnis 1:3:3.

Während dieser Wochen unterschieden sich die beiden Starter immer weniger in ihrer Konsistenz beim Vermischen. Manchmal reifte nach dem Füttern der umgewandelte Starter allerdings schneller, manchmal der neu angesetzte. Ich war dazu übergegangen, die Sauerteige nicht nach einer bestimmten Zeit in den Kühlschrank zu stellen, sondern jeweils nachdem sich das Volumen verdoppelt hatte.

Die Unterschiede in der Reifezeit führe ich auf die unterschiedlichen Positionen im Kühl-



Der Teig wird in die Form gefüllt (neu angesetzter Starter)



Der Teig ist reif zum Backen (neu angesetzter Starter)

Text & Bilder:
Melissa Johnson
@breadwriter
breadtopia.com

BÄCKERPROZENTE

In Bäckereien wird die Menge der Zutaten in der Regel in Prozent angegeben. Mehr zum Thema Prozentrechnung in Brot-Rezepten findet sich in einem Artikel in **BROT** 04/2020.





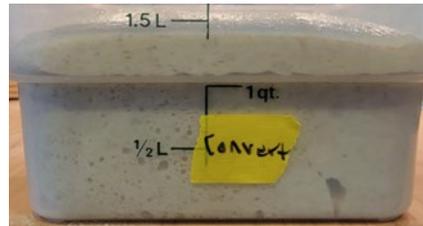
Der Backversuch in Woche 19: Laibe des Pain des Campagne, der neu angesetzte Starter links, der umgewandelte rechts



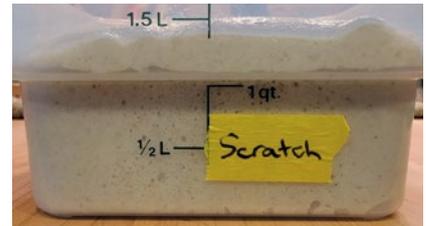
Der neu angesetzte Sauerteig links, der umgewandelte rechts



Der neu angesetzte Sauerteig links, der umgewandelte rechts



Ergebnis nach 10-stündiger Stockgare (neu angesetzter Starter)



Ergebnis nach 8-stündiger Stockgare (umgewandelter Starter)

schränk zurück. Die versuchte ich zwar zu kontrollieren, aber das gelang mir nicht immer. Weiter hinten schien es kälter zu sein, daher verhielten sich die dort abgestellten Starter bei der Folge-Fütterung zunächst weniger aktiv.

Ich kehrte also zum Rezept des Pain de Campagne zurück und führte die Backversuche nach diesem Rezept durch:

Bäcker-Prozentsätze	Zutaten in Gramm
74% Breadflour	444 g Breadflour
17% Weizenmehl Vollkorn (Sorte Rouge de Bordeaux)	102 g Weizenmehl Vollkorn (Sorte Rouge de Bordeaux)
9% Roggenmehl Vollkorn	54 g Roggenmehl Vollkorn
76% Wasser	456 g Wasser
2% Salz	12 g Salz

Bei diesem Backversuch entwickelte sich das neu angesetzte Anstellgut über Nacht schneller als das umgewandelte. Als ich ins Bett ging, war es im Glas deutlich stärker nach oben geklettert. Morgens sahen beide Starter vom Volumen her gleich aus. Ich vermute aber, dass der neu angesetzte Starter zu diesem Zeitpunkt bereits ein wenig in sich zusammengefallen war, während der umgewandelte noch wuchs. Trotzdem verwendete ich nun beide gleichzeitig in den Brotteigen.

Mein Verdacht schien sich im weiteren Verlauf zu bestätigen: Der Teig mit dem neu angesetzten Starter benötigte eine längere Reifezeit,

fühlte sich beim Formen weniger elastisch an (als wäre das Klebgerüst schwächer) und der Laib geriet beim Backen flacher als der andere.

Geschmacklich waren beide Brote hingegen kaum voneinander zu unterscheiden. Einige meiner Testpersonen meinten, bei dem Laib mit dem neu angesetzten Starter etwas mehr Säure herauszuschmecken. Andere stellten allerdings keinen Unterschied mehr fest.

Nebenbei bemerkt, konnte man nun im Vergleich zu den anderen Pain-de-Campagne-Backversuchen sehen, wie viel weiter ich die Teige gehen ließ. In den Teigwannen erreichten sie diesmal die 1,5-Liter-Marke, während sie bei vorherigen Durchgängen nur bis zu 1-Liter-Marke reichten. Aus diesem Grund hatten diese Brote eine geringere Höhe, trotzdem schmeckten sie genauso köstlich.

Schlussfolgerungen

Basierend auf den Ergebnissen der vorherigen zwei Backversuchsreihen in Woche 12 und 19 scheint es so zu sein, dass die Starter mit der Zeit unter gleichen Bedingungen ihren zunächst unterschiedlichen Charakter veränderten und sich einander annäherten. Grundlage dafür waren die parallel stattfindenden Auffrischungen.



Der Teigling nach 15 Stunden kühler Gare (neu angesetzter Starter)



Der Teigling am Ende der kühlen Gare (umgewandelter Starter)



Der neu angesetzte Sauerteig links, der umgewandelte rechts



Die Krume des Laibes aus dem neu angesetzten Sauerteig



Die Krume des Laibes aus dem umgewandelten Sauerteig

Während der ersten sechs Wochen (etwa 20 Fütterungen) unterschieden sich der neu angesetzte und der umgewandelte Starter in Bezug auf ihre Farbe, den Geruch und auch die Textur deutlich voneinander. Entsprechend wiesen auch die daraus gebackenen Brote Differenzen auf, zum Beispiel im Aroma. Sie konnten leicht voneinander unterschieden werden.

Sogar noch in Woche 9 hatten die Starter ein unterschiedliches Erscheinungsbild (grau versus pink). Erst ab Woche 12 (nach 30 Fütterungen) glichen sie sich zunehmend und produzierten auch ähnlich schmeckende Brote. Die Gebäcke im dritten Backversuch waren aus gekeimtem Dinkelmehl hergestellt worden, wohingegen ich in den anderen Backversuchen Pain de Campagne buk.

Ab Woche 12 konnten die Testesserinnen und Testesser keine eindeutigen Unterschiede im Geschmack mehr ausmachen. Beim Blind Tasting benannten einige Testpersonen Unterschiede bei den Broten und stellten fest, dass das Brot mit dem neu angesetzten Sauerteig etwas

mehr Säure aufwies. Weitere Geschmacksunterschiede wurden allerdings nicht erwähnt.

In meinen Augen könnte die Säurebildung daher rühren, dass der neu angesetzte Starter etwas überreif war, als er verbacken wurde. Das würde auch erklären, warum das Brot ein weniger stabiles Klebergerüst hatte und sehr flach ausfiel, obwohl das Volumen im Gärkorbchen ähnlich aussah wie bei dem Brot mit dem umgewandelten Sauerteig.

Ideal wäre ein besser kontrollierter Aufbau beider Starter gewesen. Gleichzeitig lässt sich feststellen, dass trotz der leichten Säure-Differenz zu diesem Zeitpunkt keine Unterschiede mehr im Geschmack der Brote bestanden, wie mein Experiment zeigt. ■

EIGENEN SAUERTEIG ANSETZEN

Tag 1

40 g Wasser (warm, ideal 40°C)
40 g Roggenmehl Vollkorn (Bio)

Mehl und Wasser in einem verschließbaren Glas zu Brei verrühren und für 24 Stunden abgedeckt warm stellen. Temperaturen zwischen 20°C und 30°C sind gut, zwischen 25°C und 30°C besser. 30°C sind ideal für die Entwicklung der gewünschten Kulturen. Optional: 50 g Abrieb (inklusive Schale) eines unbehandelten Apfels bringen zum Start mehr Hefen in den Ansatz, beschleunigen die Prozesse und schaffen etwas mehr Sicherheit. Vor dem zweiten Schritt wird der Apfel dann aus der Masse gesiebt.

Tag 2

40 g Wasser (warm, ideal 40°C)
40 g Roggenmehl Vollkorn (Bio)

Beides im selben Glas mit der Masse vom Vortag zusammenrühren und erneut für 24 Stunden warm stellen.

Tag 3

40 g Wasser (warm, ideal 40°C)
40 g Roggenmehl Vollkorn (Bio)

Die Masse sollte sich gehoben haben und von Blasen durchsetzt sein. Der Geruch kann von angenehm säuerlich bis zu verfaulten Ei-

ern oder Erbrochenem reichen. Das ist normal. Nur wenn Schimmel im Spiel ist, muss von vorn begonnen werden. Wie gehabt, die Zutaten in die Masse einrühren. Wenn der Teig sich zum Vortag allerdings schon verdoppelt hat, vielleicht sogar schon eingefallen ist, dann 50 g des Ansatzes aus dem Glas mit je 50 g Mehl und Wasser mischen und 12 Stunden warm reifen lassen. Hat sich danach noch nicht viel getan, weitere 12 Stunden reifen lassen. Ansonsten gleich wieder 50 g abnehmen und mit 50 g Mehl und Wasser mischen, 12 Stunden reifen lassen.

Tag 4

Ab jetzt heißt der Sauerteigansatz Anstellgut, ist auf Trab und kann ohne Hefezusatz zum Backen verwendet werden. Er muss zur Lagerung in den Kühlschrank. Aufgrund der Kälte verlangsamt sich die Aktivität der Mikroorganismen, die Nahrung reicht also länger. Natürlich kann man den neuen Sauerteig auch gleich mal auffrischen. Das ist spätestens nach einer Woche fällig. Dafür wird beliebig viel Anstellgut mit Wasser und Mehl im Verhältnis 1:2:2 vermischt. Die Masse reift, bis sie sich nach oben wölbt – und wandert dann in den Kühlschrank.

Die während des Ansetzens entstehenden Reste müssen entsorgt werden. Fürs Backen eignen Sie sich anfangs weder geschmacklich noch in Sachen Triebkraft. Zudem enthalten Sie noch Fäulnisbakterien, die man nicht zu sich nehmen möchte.

Anoma-Emmer

Autolyseteig

- ▶ 150 g Buttermilch (kalt)
- ▶ 130 g Wasser (kalt)
- ▶ 250 g Emmermehl Vollkorn
- ▶ 50 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 5 g Flohsamenschalen

Die Zutaten 1-2 Minuten auf langsamer Stufe vermischen, bis keine Mehlnester mehr zu sehen sind. Danach 60 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur quellen lassen.

Hauptteig

- ▶ Autolyseteig
- ▶ 150 g Buttermilch (kalt)
- ▶ 250 g Weizenmehl 1050
- ▶ 30 g Butter
- ▶ 10 g Honig
- ▶ 4 g Frischhefe

Spätere Zugabe

- ▶ 12 g Salz

Rezept & Bild: Tanja Schlund

 @schlundisworld

 /Schlundis.Blog

 schlundis.com

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Emmer, Weizen, Dinkel

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: bindig

Zeit gesamt: 18,5-20,5 Stunden

Zeit am Backtag: 5 Stunden

Backzeit: 60 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 190°C

nach 15 Minuten

Schwaden: beim Einschießen



Mit dem Weizen verwandt, kann Emmer eine gute Alternative zum klassischen Roggenbrot sein – für alle, die nicht gerne Roggenbrote essen. Das Urgetreide bringt eine dunklere Farbe und einen angenehm würzigen Geschmack ins Brot. Buttermilch gibt dem Laib ein leicht säuerliches Aroma. Die lange kalte Teigruhe sorgt für eine lockere Krume.

● Alle Zutaten – außer das Salz – 2 Minuten auf langsamer Stufe vermischen, dann auf schnellerer Stufe 5 Minuten lang kneten. Das Salz zugeben und weitere 4 Minuten schnell kneten.

● Den Teig 12-14 Stunden in einer geölten Schüssel abgedeckt im Kühlschrank reifen lassen.

● Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und 30 Minuten akklimatisieren lassen.

● Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, dort abgedeckt entspannen lassen und nach 30, 60 sowie 90 Minuten jeweils rundum einmal von außen zur Mitte hin vorsichtig ohne viel Druck falten und zu einem Laib formen.

● Den Teigling nach dem letzten Falten sanft mit Schluss nach unten in einen bemehlten Gärkorb legen. Abgedeckt bei Raumtemperatur 120 Minuten gehen lassen.

● Den Ofen rechtzeitig auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

● Den Teigling sanft aus dem Korb stürzen und mit Schwaden in den Ofen geben. Die Temperatur nach 15 Minuten auf 190°C senken und weitere 45 Minuten backen. ■

Zeitraster

18.00 Uhr

Autolyseteig ansetzen

19.00 Uhr

Hauptteig ansetzen

19.15 Uhr

Teig in den Kühlschrank stellen

Nächster Tag
9.00 Uhr

Teig akklimatisieren lassen

11.00 Uhr

Brot formen

12.30 Uhr

Ofen vorheizen

13.00 Uhr

Backen

14.00 Uhr

Brot fertig



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 wiederentdeckten Sorten so gesund sind und Autorin Valesa Schell erklärt, was man beim Backen mit Urgetreide beachten sollte.

Jetzt bestellen
www.brot-magazin.de/einkaufen
040/42 91 77-110, service@brot-magazin.de



Sauerteig

- ▶ 65 g Wasser (kalt)
- ▶ 65 g Roggenmehl 1150
- ▶ 10 g Anstellgut

Die Zutaten in einer Schüssel gründlich verrühren und 8-12 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur reifen lassen.



Hauptteig

- ▶ Sauerteig
 - ▶ 200 g Wasser (kalt)
 - ▶ 400 g Weizenmehl 550
 - ▶ 50 g Roggenmehl Vollkorn
 - ▶ 100 g Kartoffeln (gekocht, zerstampft)
 - ▶ 100 g Kartoffeln (roh, gerieben)
 - ▶ 15 g Salz
 - ▶ 5 g Frischhefe
- Spätere Zugabe
- ▶ 70 g Rotkohl (Glas)

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Roggen
Triebmittel:	Sauerteig, Hefe
Teigkonsistenz:	bindig
Zeit gesamt:	12,5-16,5 Stunden
Zeit am Backtag:	4 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	200°C nach 20 Minuten
Schwaden:	beim Einschießen



Rezept & Bilder: David Ruppert

@gamer_backt

Tipp
Apfelrotkohl bringt zusätzlich eine süße Note ins Brot.

Rotklößchen

Das perfekte Brot für kalte Wintertage. Mit seiner deftigen Rotkohl-Note ist es ein idealer Begleiter für eine Scheibe Schweinebraten oder einen kräftigen veganen Aufstrich. Dank des besonderen Eigengeschmacks macht es aber auch pur, mit Butter oder Frischkäse eine gute Figur als Hauptmahlzeit.

🍷 Alle Zutaten auf langsamer Stufe etwa 2-3 Minuten mischen und dann 10 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Den Teig 2 Stunden bei Raumtemperatur abgedeckt gehen lassen. Währenddessen nach 30 Minuten dehnen und falten, dabei den Rotkohl einarbeiten. Nach weiteren 30 Minuten nochmals dehnen und falten.

🍷 Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rundwirken, mit Schluss nach oben in ein bemehltes Gärkörbchen geben und 1 Stunde bei Raumtemperatur gehen lassen.

🍷 Den Ofen rechtzeitig auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

🍷 Den Teigling vorsichtig aus dem Gärkorb stürzen, einschneiden, in den Ofen geben und schwaden. Die Backtemperatur nach 20 Minuten auf 200°C reduzieren und weitere 30 Minuten backen. 🍷

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

Schweizer
Fondue-Suppe mit
Chili-Croutons



Frittierte
Brötchen
„Cordon Bleu“



Schwanze
Nockerln





Schweizer Fondue-Suppe mit Chili-Croutons

Aus einem Fertig-Käse-Fondue wird in aller Schnelle eine wunderbar wärmende Wintersuppe mit pikantem Chili-Röstbrot.

🍷 Radieschen waschen und in Stifte schneiden, die Stifte in kaltes Wasser geben.

🍷 Die Schalotte halbieren, pellen und fein würfeln, dann salzen und in einem Topf im heißen Öl kurz andünsten.

🍷 Mit Wein ablöschen und aufkochen, dann die Brühe zugeben und aufkochen.

🍷 Das Käsefondue und die Sahne zugeben und unter Rühren auflösen. Aufkochen, die Suppe mit Salz und Muskat abschmecken.

🍷 Das Brot würfeln und in einer Pfanne trocken anrösten. Butter zugeben und noch 1-2 Minuten durchschwenken, leicht salzen. Zum Schluss mit Chili nach Geschmack bestäuben.

🍷 Kresse vom Beet schneiden und mit den abgetropften Radieschen und dem Röstbrot vor dem Servieren über die Suppe geben. 🍷

Zutaten (für 4 Portionen)

- ▶ 4 Radieschen
- ▶ 1 Schalotte
- ▶ Salz
- ▶ 1 EL Olivenöl
- ▶ 50 ml Weißwein (trocken, zum Beispiel Fendant oder Silvaner)
- ▶ 200 ml Gemüsebrühe
- ▶ 400 g Käsefondue (entspricht etwa 1 Päckchen, aus dem Frischeregal)
- ▶ 50 ml Schlagsahne
- ▶ 1 Prise Muskatnuss
- ▶ 2 Scheiben Sauerteigbrot (Weiß- oder Graubrot)
- ▶ 20 g Butter
- ▶ Chili (zum Beispiel Piment D'Espelette)
- ▶ 1 Kressebeet

Zubereitungszeit



25 Minuten

Frittierte Brötchen „Cordon Bleu“

Mit saftigem Schinken und Käse gefüllte Brötchen erleben eine zweite Karriere als knusprig ausgebackene „Cordon Bleu“.

Zutaten (für 2 Portionen)

- ▶ 2 Brötchen
- ▶ 100 ml Hühnerbrühe (heiß, alternativ Gemüsebrühe)
- ▶ 2 Scheiben Kochschinken
- ▶ 2 TL Frischkäse (alternativ Kräuterfrischkäse)
- ▶ 60 g Raclette-Käse (in Scheiben)
- ▶ 1 Ei (Größe S)
- ▶ 5 EL Semmelbrösel
- ▶ 1 TL Schlagsahne
- ▶ Öl zum Frittieren

Zubereitungszeit



25 Minuten

- Jeweils eine tiefe Tasche seitlich in die Brötchen schneiden.
- Die Brötchen in eine Schüssel geben und mit heißer Brühe übergießen. Die Brötchen mehrfach wenden, bis die Brühe aufgesogen ist. Abkühlen lassen.
- Je eine Scheibe Schinken mit Frischkäse bestreichen. Mittig 30 g Raclette mittig aufsetzen und einschlagen.
- Je ein Schinken-Käse-Päckchen in ein Brötchen stecken.
- Das Ei mit Sahne verquirlen.
- Die Brötchen im verquirlten Ei baden, dann in den Bröseln panieren, die Panade fest andrücken.
- Öl in einer Fritteuse nach Herstelleranweisung erhitzen. Alternativ zwei Handbreit Öl in einem hohen schlanken Topf erhitzen.
- Die Brötchen bei zirka 160-180°C nacheinander 3-4 Minuten goldbraun frittieren, dabei immer wieder wenden und unter das Öl drücken (vorsicht vor Spritzern).
- Die Brötchen aus dem Fritierfett nehmen, auf Küchenpapier abtropfen und direkt servieren. ■





Tipp

Zu den fertigen „Cordon-Bleu“-Brötchen passt gut ein Salat. Wer kein Fett-Thermometer besitzt, hilft sich mit dem Kochlöffel-Trick: Dafür den Stiel eines Kochlöffels aus Holz ins Öl tauchen. Steigen daran sprudelnd Bläschen empor, ist die passende Temperatur erreicht.

Tipp

Für eine einfache und schnell
gemachte Vanillesoße einfach
150 g Vanilleeis schmelzen oder
150 g Vanillejoghurt mit 1 EL
Schmand oder Crème
Fraîche cremig
rühren.



Schwarze Nockerln

Die schwarzen Nockerln, auch Blaubeer-Rosinenbrötchen-Puffer genannt, machen wirklich etwas her. Besonders gut schmecken sie zu Vanillesauce oder Vanilleeis.

☉ Die aufgetauten Tiefkühl-Blaubeeren in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken.

☉ Das Rosinenbrötchen fein reiben, dann mit Milch, Ei und Ahornsirup zu den Blaubeeren geben und verrühren.

☉ Mehl und Backpulver mischen und unter die Masse rühren. Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur 20 Minuten ruhen lassen.

☉ Den Boden einer Pfanne mit Öl bedecken und erhitzen.

☉ Esslöffelweise Puffermasse hineingeben. Die Puffer jeweils 2-3 Minuten braten, dann wenden und nochmals 2-3 Minuten braten. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen. Heiß mit Vanillesoße und frischen Blaubeeren servieren. ▣

Zutaten (für 12 Puffer)

- ▶ 200 g Tiefkühl-Blaubeeren (aufgetaut)
- ▶ 1 Rosinenbrötchen (altbacken, alternativ Milchbrötchen)
- ▶ 4 EL Vollmilch
- ▶ 2 EL Ahornsirup (alternativ Honig)
- ▶ 1 Ei (Größe M)
- ▶ 50 g Weizenmehl 550
- ▶ 1 gestrichener TL Backpulver
- ▶ Öl
- ▶ Vanillesauce (alternativ Vanilleeis)
- ▶ Blaubeeren (frisch, als Dekor)

Zubereitungszeit



25 Minuten

(plus 20 Minuten Teigruhe)



Die liebe Not mit dem Brot

Text:
Dr. Bettina Pabel

Nährstoffmangel vorbeugen

Wer sich glutenfrei ernähren muss, steht am Anfang gleich vor mehreren Herausforderungen. Welche Lebensmittel dürfen jetzt überhaupt noch gegessen werden? Wie ersetzt man bisherige Lieblings Speisen? Und es stellt sich die Frage: Wie kann man gleichzeitig auf vieles verzichten und sich dabei trotzdem ausgewogen ernähren? Nährstoffmangel bei glutenfreier Ernährung vorzubeugen, ist allerdings gar nicht so schwer.

Brot zählt zusammen mit anderen Getreideprodukten zu den wichtigsten Quellen für Kohlenhydrate. Weizen, Dinkel, Emmer, Einkorn, Roggen, Gerste und Co. verdanken ihre gute Backfähigkeit dem Klebereiweiß Gluten. Doch viele Menschen müssen wegen einer Gluten-Unverträglichkeit oder Zöliakie auf Backwaren mit glutenhaltigem Getreide verzichten.

Andere nehmen freiwillig Abstand von glutenhaltigen Lebensmitteln, auch wenn es dafür weder medizinische noch ernährungsphysiologische Gründe gibt. Wie sieht es dann aber mit der Nährstoffversorgung aus? Kann es zu Engpässen kommen? Und wie lassen die sich gegebenenfalls vermeiden? Es gilt, Alternativen bewusst auszuwählen – der Geschmack muss dabei keinesfalls leiden.

Ursachen der Unverträglichkeit

Was die Unverträglichkeit von Getreide betrifft, lassen sich mehrere Formen unterscheiden. Bekannt sind vor allem die Weizenallergie, ausgelöst vom darin enthaltenen spezifischen Eiweiß, und die Zöliakie. Bei dieser Autoimmunerkrankung reagiert das Immunsystem auf Bestandteile des Klebereiweißes Gluten mit der Ausschüttung von Antikörpern. Die Folge: Die zahlreichen Ausstülpungen der Dünndarmschleimhaut, die sogenannten Zotten, werden extrem geschädigt und ihre Ober-



Im Handel sind heute zahlreiche glutenfreie Backwaren erhältlich. Ein Blick auf die Zutatenliste lohnt



Wer eine Glutenunverträglichkeit hat, leidet oft unter schmerzhaften Symptomen



Wer sich selbst um die Zubereitung von Speisen kümmert, kann genau bestimmen, welche Zutaten hineinkommen

fläche verringert. Das führt wiederum dazu, dass der Körper zu wenig Nährstoffe aus der Nahrung aufnehmen kann und negative Folgen für die Gesundheit auftreten.

Eine dritte Form – mit der umständlichen Bezeichnung Nicht-Zöliakie-Gluten-Sensitivität (NCGS) oder kurz Glutensensitivität – führt häufig zum sogenannten Reizdarmsyndrom, zeigt aber bei der Untersuchung nicht das Bild einer Zöliakie. Vierte Möglichkeit ist eine Weizenunverträglichkeit oder -sensitivität. Hier stehen Alpha-Amylase-Trypsin-Inhibitoren (ATIs) im Verdacht, die Symptome zu verursachen. Getreide bildet diese unter anderem zum Schutz vor Fraßinsekten. Wissenschaftler vermuten nun, dass sie bei einer entsprechenden Veranlagung beim Menschen zu Entzündungsreaktionen führen.

Als weitere Auslöser für Magengrummeln und Blähungen nach Brotgenuss galten länger FODMAPs. Die Abkürzung FODMAP steht für Fermentierbare Oligo-, Di-, Monosaccharide und Polyole und bezeichnet eine Gruppe

schwer verdaulicher Kohlenhydrate sowie Zuckeralkohole, die in zahlreichen Nahrungsmitteln vorkommen. Man kennt sie vor allem aus Zwiebeln oder Kohl.

Normalerweise unschädlich, werden FODMAPs bei einer entsprechenden Veranlagung im Dünndarm nur unvollständig verdaut, sind daher Nahrungsgrundlage für Bakterien im Verdauungssystem und können zu Reizdarm-artigen Beschwerden führen. Neuere Untersuchungen belegen allerdings, dass der Gehalt in Brot bereits nach drei Stunden Teigruhe deutlich abnimmt und insgesamt auf einem Niveau liegt, das als niedrig und geeignet für eine FODMAP-arme Ernährung gilt.

Schwierige Diagnostik

Die Symptome verschiedener Glutenunverträglichkeiten sind oft sehr unspezifisch. Von Bauchweh und anderen Problemen im Verdauungssystem bis hin zu Wachstumsstörungen, Gelenkschmerzen, Über- oder Untergewicht oder Depression reicht das Spektrum. Auch deshalb dauert es oft lange, bis die Diagnose feststeht. In der Regel hilft eine auf die Diagnose abgestimmte Diät. Das heißt: Zöliakie-Betroffene müssen ihr Leben lang komplett auf glutenhaltige Lebensmittel verzichten. Bereits kleinste Spuren können große Beschwerden auslösen.

Doch der Verzicht lohnt sich, weil sich die Darmschleimhaut in den meisten Fällen regenerieren kann. Während die Diagnose von Zöliakie über eine Gewebeanalyse des Dünndarms und den Nachweis



Glutenfreie Getreide und Körner bringen unterschiedliche Eigenschaften und Inhaltsstoffe mit



Um Abwechslung auf den Speiseplan zu bringen, eignen sich Kerne, Saaten oder zum Beispiel Linsen

von bestimmten Autoantikörpern im Blut inzwischen relativ sicher gelingt, lässt sich die Glutensensitivität in der Regel nur über eine Ausschlussdiagnostik nachweisen.

Hier vertragen die Betroffenen in der Regel eine gewisse Menge Gluten und müssen daher nicht ganz so akribisch auf eventuelle Mehlsuren in Lebensmitteln achten. Sie stehen freilich vor der Herausforderung, ihre persönliche Grenzmenge selbst zu ermitteln.

Unklare Symptome

„Bei der Diagnose war ich 32 Jahre alt“, erinnert sich die heute 50-jährige Sabine Panz. „Ich hatte damals massive Durchfälle, bis zu zwanzig Mal am Tag. Dann kam auch noch Erbrechen dazu.“ Innerhalb von drei Monaten nahm sie 15 Kilogramm ab und konnte den Alltag nur noch mit Mühe bewältigen. „Oft landete ich einfach apathisch auf der Couch“, erzählt Sabine weiter. Dass sie auch leicht depressiv wurde, führte der Arzt auf einen Mangel an B-Vitaminen zurück.

Nach einer Dünndarmbiopsie und der Antikörperbestimmung stand die Diagnose Zöliakie fest. Und nachdem Sabine Panz ihre Ernährung

umgestellt hatte, ging es ihr bald besser. „Inzwischen ernähre ich mich mit möglichst wenig Fertigprodukten. Ich koche und backe fast alles selber, so wie am Wochenende meine glutenfreien Brötchen“, gibt sie ihren erfolgreichen Lösungsansatz weiter.

Andrea Saalman gehört dagegen zu den vielen Betroffenen mit einem jahrelangen Leidensweg. Schon als Kind habe sie ständig unter Bauchweh und Koliken gelitten, ohne dass die Ärzte damals Zöliakie als Ursache vermutet hätten. „Später als junge Erwachsene dachte ich, ein paar Kilo weniger auf der Waage würden mir auch bei den Darmbeschwerden gut tun und habe es mit Abnehmen versucht“, blickt sie zurück.

Eine kohlehydratarme Diät war ein weiterer Ansatz, der sogar etwas Besserung brachte.

KÖRNER-AUSWAHL OHNE GLUTEN

Amaranth

Amaranth ist das Korn eines Fuchsschwanzgewächses, das in Süd- und Mittelamerika beheimatet ist. Es besteht aus winzigen, meist gelbweißen Körnern mit einem hohen Eiweißanteil sowie wichtigen essentiellen Aminosäuren, dazu Calcium, Magnesium und ein hoher Fettgehalt. Ähnlich wie Polenta kann es zum Beispiel in Brühe gekocht als gut sättigende, breiartige und getreidig schmeckende Beilage in Eintöpfen, Bratlingen und Gemüsefüllungen verwendet werden. Es eignet sich auch als Zutat für crunchige Pops in Gebäcken und Müsli.

Buchweizen

Buchweizen ist ein ursprünglich in Zentralasien beheimatetes und in Osteuropa verbreitetes Knöterichgewächs. Es hat eine eckige Form ähnlich einer Buchecker und ist ähnlich nahrhaft wie Weizen. Reich an Proteinen und der Aminosäure Lysin, ist Buchweizen gut verdaulich. Es eignet sich für unterschiedliche Backwaren, geröstet schmeckt es noch nussiger als von Natur aus.

Hafer

Hafer ist ein in Europa verbreitetes Süßgras. Das Getreide enthält mehr Eiweiß (bis 20 Prozent), Fett (günstiges Fettsäureverhältnis), Mineralstoffe (unter anderem Calcium, Eisen, Zink, Mangan) Vitamine (B und E) als andere Getreide und punktet mit wertvollen

Ballaststoffen, die eine Blutzucker-regulierende und quellende Wirkung haben. Außerdem enthält Hafer wohltuende Schleimstoffe und ist ideal für Flocken, Porridge, geschrotet in Bratlingen und Eintöpfen sowie als Mehl in Backwaren geeignet.

Hirse

Auch bei Hirse handelt es sich um ein Süßgras, sie stammt ursprünglich aus Nordafrika und hat charakteristische, goldgelbe sowie runde Samenkörner. Als Urform ist es als Teff erhältlich. Daneben ist im Handel Braunhirse zu bekommen. Beide Sorten werden nicht geschält und sind daher reich an Mineral- und Ballaststoffen. Außerdem liefert Hirse Kieselsäure, Magnesium, B-Vitamine. Als schnell gegarte Beilage eignet sich das Korn für Desserts, gemahlen in Backwaren sowie gepoppt oder geflockt ins Müsli.

Quinoa

Ursprünglich in Südamerika beheimatet, gibt es derzeit Versuche, das Gänsefußgewächs Quinoa auch in Europa heimisch zu machen. Die hirseähnlichen Samenkörner sind gelb-weiß, rot oder dunkel. Das Korn hat einen angenehm nussigen Geschmack, ist nährstoffreich und eine gern gesehene Beilage für warme Speisen sowie Salate. Quinoa verfügt über Protein, ist reich an Lysin, wertvollen Fettsäuren sowie Magnesium und Folat. Geflockt oder aufgepoppt wird es auch gerne als Zutat in Backwaren oder im Müsli verwendet.

Als sie daraufhin jedoch ihre Ernährung wieder aufbauen und ab und zu wieder ihr geliebtes Brot genießen wollte, seien die Bauchschmerzen prompt zurückgekommen. „Meine Ärzte konnten trotzdem keine Ursache finden“, sagt Andrea. „Ich habe von mir aus erst Brot und dann Gluten als Verursacher vermutet. Seit ich mir mein glutenfreies Brot selbst backe, auch sonst glutenfrei lebe und immer gern Gemüse und Obst esse, komme ich sehr gut zurecht.“

Mängeln vorbeugen

Auch wenn Ärzte nach der Diagnose Zöliakie bei der Ernährungsumstellung helfen oder an geschulte Ernährungsberater vermitteln, begleitet die Nährstoff-Problematik Betroffene wie Sabine Panz und Andrea Saalman ihr Leben lang. Vor einer Ernährungsumstellung lassen sich Defizite sowohl bei Makronährstoffen wie Eiweiß, Kohlenhydraten und Fetten feststellen als auch bei Mikronährstoffen wie Mineralien, Vitaminen und zahlreichen sekundären Pflanzenstoffen.

Bei glutenfreier Küche bessert sich die Situation normalerweise relativ rasch. Je nachdem wie lange man sich vorher falsch ernährt hat, kann anfangs für Folsäure, Vitamin B12, Vitamin D sowie Calcium die Einnahme in Form von Tabletten, Spritzen oder Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll sein. Was den getreidefreien Speiseplan betrifft, erweist sich der in manchen Fällen als wenig abwechslungsreich oder es fehlt den alternativen Produkten an bestimmten Stoffen.

Beispielsweise enthalten glutenfreie Lebensmittel häufig weniger Ballaststoffe als andere, wobei diese unter anderem wichtig für eine gesunde Darmflora und die Verdauung sind. Dr. Walburga Dieterich von der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg verweist nicht nur auf diesen Mangel. Untersuchungen hätten vielmehr gezeigt, dass die Produkte auf der anderen Seite nicht selten mehr hydrierte oder gesättigte und damit für den Körper ungünstige Fettsäuren sowie Kohlenhydrate mit einer stärker Blutzucker-erhöhenden Wirkung liefern.

„Außerdem wird unter glutenfreier Kost auch ein Mangel an den Vitaminen B1, Folsäure, Vitamin A und D beschrieben, ebenso an Magnesium, Calcium, Eisen und Zink“, ergänzt die Medizinerin. Damit verbunden sind unterschiedliche negative



Die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln sollte man in jedem Fall mit einem Arzt oder einer Ärztin abstimmen

Anzeigen

HÄUSSLER

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 71/93 77-0

 **MANZ**[®]
DEUTSCHE ■ BACKOFEN ■ MANUFAKTUR

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



*Viele verschiedene
Ofenmodelle und -größen
für jede Küche und Backstube
sowie professionelles Zubehör!*

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

Auswirkungen, von Hauterkrankungen und Abwehrschwäche bei Zinkmangel bis zu einem auf Dauer erhöhten Risiko für Osteoporose bei einem Defizit an Vitamin D, Calcium und Vitamin K2.

Alternativer Speiseplan

Dauerhaft auf vertraute glutenhaltige Backwaren wie Müsli, Nudeln und mehr zu verzichten, ist nicht schön, aber machbar. Der alternative Speiseplan lässt sich so gestalten, dass er ausgewogen ist und die potenziellen Mangel-Nährstoffe nicht zu kurz kommen. Für Professor Dr. Detlef Schuppan, Leiter der Ambulanz für Zöliakie und Dünndarmerkrankungen am Universitätsklinikum Mainz, spielen dabei vor allem die Ballaststoffe eine große Rolle.

Er rät dazu, mit Blick auf die Versorgung mit den wichtigen faserreichen Bestandteilen pflanzlicher Lebensmittel stets Vollkorn-Qualitäten zu bevorzugen und regelmäßig Gemüse zu essen. Bio-Gemüse muss dafür nicht einmal unbedingt geschält werden. Ernährungsberaterin Andrea Hiller ist selbst betroffen und stimmt dem Experten zu: „Viele glutenfreie Backwaren und Nudeln enthalten überwiegend Stärke und damit kaum Ballaststoffe“, sagt sie.

Dabei milderten diese nicht nur direkt typische Magen-Darm-Beschwerden, sondern trügen auch zu einer gesunden, abwehrstarken Darmflora bei. Wer Vollkornprodukte schlechter verträgt, sollte den Magen schrittweise daran gewöhnen, Gemüse möglichst dünsten und Sauerteigbrote mit einer langen Reifezeit bevorzugen.

Schmackhaft und gesund

Damit es leichter fällt, die notwendige Ernährungsumstellung auch durchzuhalten, muss die glutenfreie Ernährung möglichst zugleich lecker, alltagstauglich und bezahlbar sein. Dafür gibt es heute eine große Auswahl an schmackhaften und auch vom Nährstoffgehalt her empfehlenswerten glutenfreien Produkten, inklusive Backwaren beziehungsweise praktischen Backmischungen für den Vorrat.

Die meist längeren Zutatenlisten erklären sich damit, dass glutenfreie Mehle für sich allein kaum backfähig sind. Die Hersteller



Für die Herstellung glutenfreier Backwaren stehen zahlreiche mögliche Zutaten zur Verfügung

kombinieren daher Mehle oder Stärken unter anderem mit Emulgatoren, Hydrokolloiden als Feuchthaltemitteln – damit ist eine Gruppe von Polysacchariden und Proteinen gemeint, die Gele bilden können, wie zum Beispiel Guarana- oder Johannisbrotkernmehl – sowie mit natürlichen Bindemitteln oder Quellstoffen.

Auf die Deklaration achten

Bei Hafer mag man stutzen. Ist das Rispenkorn wirklich glutenfrei? Tatsächlich ja, doch enthält handelsübliche Ware oft Verunreinigungen mit Samen oder Mehlspeuren von Brotgetreide und stellt daher für Zöliakiebetreffende ein Risiko dar. Sicherheit gibt hier das Siegel der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft (DZG) mit der durchgestrichenen Ähre. Produkte dürfen mit diesem als glutenfrei gekennzeichnet werden, wenn sie maximal 20 Milligramm pro 100 Gramm (20 ppm) enthalten, also ohne eine mögliche Kontamination produziert worden sind.

Eine spannende Neuentwicklung stellen darüber hinaus glutenfreie Saatenbrote dar. Die Rezepturen enthalten mitunter gar kein Mehl und stecken dafür voller nahrhafter Saaten, Kerne sowie Hirse-, Hafer-



Wer sich in die glutenfreie Bäckerei einmal eingearbeitet hat, kann kreativ werden



Viel Obst und Gemüse rundet den glutenfreien Speiseplan ab

oder anderen geeigneten Flocken. Gewöhnen muss man sich allerdings daran, dass die typische Form und die Krumenstruktur fehlen, ebenso sind Aussehen und Textur beziehungsweise das Mundgefühl deutlich anders. Ernährungsberaterin Hiller ergänzt, es sei auch viel Wert, zu Brotmahlzeiten stets reichlich buntes Gemüse zu essen.

Katharina Knoblich, eine weitere Zöliakie-Betroffene, hat für sich zum Frühstück eine Kombination von glutenfreien Hafer-, Buchweizen- und Quinoaflocken mit Milch beziehungsweise Milchalternativen, Quark oder Joghurt sowie Früchten entdeckt. Brötchen, Brot und Kuchen backt sie gerne selbst. Abgepackte Fertigprodukte und Backmischungen seien für unterwegs und auf die Schnelle aber durchaus praktisch, sagt sie.



Glutenfreie Teige und Backwaren fühlen sich zunächst anders an als die gewohnten, daran gewöhnt man sich schnell



Glutenfrei leben heißt nicht, auf Genuss verzichten zu müssen

Brot & Brötchen selbst gemacht

Die meisten Betroffenen machen sich selbst ans Backen und sorgen auf diese Weise für den sicheren frischen Nachschub an Brot, Brötchen, Kuchen und Keksen. Zur Verfügung stehen eine ganze Reihe an glutenfreien Mehlen oder Saaten sowie andere Zutaten. Da sich die Teig- und Backeigenschaften vom normalen Getreideteigen unterscheiden, gehört freilich etwas Übung dazu.

Ein Brot, das nur aus Maismehl besteht, wird beispielsweise leicht bröselig, bei Reismehl dagegen eher fest. Ähnlich wie bei den vorgefertigten Produkten bieten sich vielfach Mischungen an, wobei Mehle aus Pseudogetreiden, die zwar keine Getreide sind, aber getreideähnliche Eigenschaften haben (wie Buchweizen oder Amaranth), sowie andere nährstoffreiche Spezialmehle reizvolle Nuancen ins Backwerk bringen. Beispielsweise Kokosmehl, das etwa ein Viertel der normalen Mehlmenge ersetzt und reichlich Ballaststoffe sowie eine leichte Süße liefert.

Ein weiterer Träger von Ballaststoffen ist Hanfmehl, das zugleich mit hochwertigem Eiweiß und günstigen Fettsäuren sowie einem nussigen Geschmack aufwartet. Kastanienmehl schmeckt seinerseits nussig-süßlich und sorgt für eine dunkle Note. Genauso lohnt sich ein Zusatz von etwas Mehl aus Kichererbsen und anderen Hülsenfrüchten, da sie das Bindevormögen verbessern, für Saftigkeit sorgen und mit hochwertigem Eiweiß punkten. Gern wird das glutenfreie Brot mit einem würzigen Aufstrich aus Linsen und Co. kombiniert.

Ein Aufwand, der sich auszahlt

Neben der Auswahl bei den Backtriebmitteln – ob in Form von Sauerteigen aus Buchweizen, Reis oder Mais, Hefe oder Backpulver – kann man die Rezepturen noch mit Sonnenblumenkernen und anderen Ölsaaten oder Nussstücken aufpeppen. Mag die Umstellung auf die glutenfreie Bäckerei anfangs also noch etwas schwierig und aufwändig scheinen, so wird der hohe Aufwand schließlich mit einem ausgewogenen und gesunden sowie auch leckeren Speiseplan belohnt. ■

Rezept & Bild:
Mareike Kriesten

@meergruenes

meergruenes.de



Tipp

Wer keinen Topf mit Deckel hat, kann das Brot auch freigeschoben backen. Es sollte dann zum Start geschwadet werden.

Teig-Zutaten

- ▶ 575 g Wasser
- ▶ 200 g Reismehl Vollkorn
- ▶ 120 g Hirsemehl
- ▶ 100 g Teffmehl
- ▶ 80 g Kartoffelstärke
- ▶ 25 g Flohsamenschalen (gemahlen)
- ▶ 10 g Frischhefe
- ▶ 10 g Salz
- ▶ Spätere Zugabe
- ▶ 150 g Zucchini (fein geraspelt)
- ▶ 100 g Walnussbruch

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	glutenfrei
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	4 Stunden
Zeit am Backtag:	4 Stunden
Backzeit:	60-70 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	200°C nach 20 Minuten
Schwaden:	nein

Zucchini-Walnussbrot

Das herzhafte Zucchini Brot mit Walnüssen bietet eine leckere Abwechslung beim Abendessen und ist eine tolle Beilage zu winterlichen Salaten. Die Walnüsse und die Zucchini sorgen für große Saftigkeit und lange Frischhaltung.

- Alle Zutaten – außer Zucchini und Walnussbruch – in eine Schüssel geben und 10 Minuten kneten. (Anfangs ist der Teig noch sehr flüssig, da die Flohsamenschalen etwas Zeit zum Quellen benötigen.)
- Walnussbruch und Zucchini zum Teig geben und solange kneten bis sich die Zutaten gleichmäßig verteilt haben.
- Den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und rund- oder langwirken. Den Teigling leicht bemehlen und in einem Gärkorbchen mit Schluss nach unten abgedeckt 60-120 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.
- Den Backofen zusammen mit einem Gusseisentopf rechtzeitig auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Das Brot in den vorgeheizten Topf geben und mit geschlossenem Deckel backen. Nach 20 Minuten den Deckel abnehmen, die Temperatur auf 200°C senken und weitere 40-50 Minuten backen.
- Vor dem Anschnitt komplett auskühlen lassen, da die Krume sonst zu feucht ist. 🍴



Lebkuchen- Süßkartoffel-Brot

Rezept & Bild: Julia Stüber

 @essenmitgefuehl

 essen-mit-gefuehl.de

Teig-Zutaten

- ▶ 250 g Süßkartoffelpüree
- ▶ 75 g Kokosöl
- ▶ 75 g Maniokmehl
- ▶ 75 g Rübenkraut
- ▶ 4 Eier (Größe L)
- ▶ 50 g Mandeln (gemahlen)
- ▶ 50 g Kokoszucker
- ▶ 30 g Kokosmehl
- ▶ 25 g Pfeilwurzstärke
- ▶ 3 g Ingwerpulver
- ▶ 3 g Zimt
- ▶ 5 g Vanilleextrakt
- ▶ 3 g Natron

Adventszeit ist die Zeit der Kekse und Lebkuchen. Aber auch ein Brot, das am Besten noch warm mit Butter oder Frischkäse serviert wird, kann die besinnliche Zeit kulinarisch bereichern. Ob nun zum Frühstück oder Nachmittagskaffee. Das Süßkartoffelpüree gibt ihm eine weiche Struktur, sodass es überhaupt nicht auffällt, dass das Brot glutenfrei ist.

- Den Ofen auf 160°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Eine Kastenform (etwa 25 cm) gründlich einfetten.
- Die gemahlenden Mandeln, Maniokmehl, Pfeilwurzstärke, Kokosmehl, Ingwerpulver, Zimt, und Natron in einer kleineren Schüssel gründliche verrühren, sodass keine Mehlneester mehr enthalten sind.
- In einer großen Schüssel Kokosöl, Kokoszucker, Vanilleextrakt, Eier und das Rübenkraut schaumig rühren, bis alles gut vermischt ist. Das Süßkartoffelpüree dazugeben und wieder gründlich verrühren.
- Die trockenen Zutaten in die große Schüssel geben und verrühren, bis eine homogene Masse entsteht.
- Den Teig in die vorbereitete Backform geben, verstreichen und sofort 50-60 Minuten backen.
- Vor dem Stürzen aus der Form mindestens 5 Minuten abkühlen lassen. ■

SÜSSKARTOFFELPÜREE

300 g geschälte Süßkartoffeln in kleine Würfel schneiden und mit 50 g Wasser kochen, bis sie weich sind. Das Wasser abschütten und die Würfel durch ein Sieb streichen.

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	glutenfrei
Triebmittel:	Natron
Teigkonsistenz:	zähflüssig
Zeit gesamt:	90 Minuten
Zeit am Backtag:	90 Minuten
Backzeit:	50-60 Minuten
Starttemperatur:	160°C
Backtemperatur:	160°C
Schwaden:	nein

Brühstück

- ▶ 150 g Wasser (kochend)
- ▶ 50 g Haselnusskerne
- ▶ 50 g Mandelkerne
- ▶ 25 g Aroniabeeren (getrocknet)
- ▶ 2 g Zimt
- ▶ 1 g Kardamom
- ▶ 2 Prisen Muskat
- ▶ 1 Prise Nelkenpulver

Alle Zutaten in einer Schüssel mit dem kochenden Wasser mischen. Abgedeckt etwa 1 Stunde abkühlen lassen.



Rezept & Bild:
Stephanie Reineke
@mein_glutenfreier_backofen
/meinglutenfreierbackofen
meinglutenfreierbackofen.blog

Hefeansatz

- ▶ 100 g Wasser (kalt)
- ▶ 10 g Reissirup
- ▶ 3 g Hefe

Die Zutaten in einer Schüssel mischen und etwa 15 Minuten stehen lassen, bis die Hefe Aktivität zeigt.

Hauptteig

- ▶ Brühstück
- ▶ Hefeansatz
- ▶ 400 g Wasser (kalt)
- ▶ 10 g Apfelessig
- ▶ 225 g Buchweizenmehl
- ▶ 100 g Kartoffelmehl
- ▶ 75 g Kastanienmehl
- ▶ 75 g Haferflocken (glutenfrei, grob)
- ▶ 50 g Goldhirsemehl
- ▶ 10 g Flohsamenschalen (gemahlen)
- ▶ 10 g Salz

Topping

- ▶ 30 g Haferflocken (glutenfrei, grob)

Winterliches Gewürzbrot

Viele feine Gewürze sowie Kerne und Trockenfrüchte verleihen dem Mischbrot einen Hauch von Weihnachtsstimmung. Dennoch steht der Brot-Charakter im Fokus und so schmeckt das Gewürzbrot sowohl mit einem herzhaften Käse als auch mit süßen Aufstrichen.

- Alle trockenen Zutaten mischen und auf den Hefeansatz geben.
- Brühstück samt Flüssigkeit, Wasser und Essig hinzugeben und mit dem Handmixer (Knethaken) etwa 5 Minuten auf höchster Stufe verkneten.
- Den Teig mit einem Teigspatel zusammenschieben und abgedeckt 7 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen. Nach dieser Zeit ist der Teig deutlich aufgegangen, aber noch recht weich.
- Den Teig in eine gefettete Kastenform (etwa 26 cm) geben und glattstreichen. Abgedeckt eine halbe Stunde bei Raumtemperatur ruhen lassen.
- Den Backofen auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Den Teigling mit Haferflocken bestreuen und in den Ofen geben. Die Temperatur nach 20 Minuten auf 200°C senken und weitere 30-40 Minuten backen. ■

Tipp Die getrockneten Aroniabeeren lassen sich durch andere Trockenfrüchte wie Cranberries, Rosinen oder klein geschnittene Aprikosen austauschen.

Schwierigkeitsgrad:	☆☆☆
Getreide:	glutenfrei
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	9,5 Stunden
Zeit am Backtag:	9,5 Stunden
Backzeit:	50-60 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	200°C nach 20 Minuten
Schwaden:	nein

Schwedische Weihnachtsbrot

Wer sich ein kleines Gefühl von Weihnachten in Bullerbü wünscht, sollte sich die glutenfreie Variante des Schwedischen Weihnachtsbrots nicht entgehen lassen. Der süßlich malzige Geschmack des Apfelkrauts lässt im Zusammenspiel mit der leichten Säure der Kirschen, den knusprigen Nüssen und einer saftigen Krume nicht nur schwedische Herzen höher schlagen.

☉ Die trockenen Zutaten vermischen, zum Hefegemisch geben und 6 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Anschließend von Hand Walnüsse und Kirschen unterkneten.

☉ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in zwei gleichgroße Teile von je etwa 830 g teilen. Diese jeweils rundwirken und mit Schluss nach oben abgedeckt 60 Minuten bei Raumtemperatur in bemehlten Gärkörbchen gehen lassen.

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

☉ Die Teiglinge sanft aus den Gärkörbchen stürzen, mit einem scharfen Messer nach Belieben Muster in die Oberflächen schneiden und mit Schwaden in den Ofen geben. Die Temperatur nach 10 Minuten auf 200°C senken und 40 Minuten fertig backen. ■

Hefegemisch

- ▶ 700 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 80 g Apfelkraut
- ▶ 30 g Margarine (weich)
- ▶ 10 g Frischhefe

Alle Zutaten gründlich homogen verrühren, bis die Hefe aufgelöst ist.

Hauptteig*

- ▶ Hefegemisch
- ▶ 600 g Buchweizenmehl
- ▶ 30 g Flohsamenschalen (gemahlen)
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 2 g Zimt (gemahlen)
- ▶ 1 g Kardamom (gemahlen)

Spätere Zugabe

- ▶ 100 g Walnüsse (grob gehackt)
- ▶ 100 g getrocknete Sauerkirschen (grob gehackt)

*Ergibt 2 kleine Brote



Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	glutenfrei
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	2,5 Stunden
Zeit am Backtag:	2,5 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	200°C
Schwaden:	beim Einschließen

Tipp

Wer kein Apfelkraut findet, kann ersatzweise Zuckerrübensirup verwenden. Statt getrockneter Sauerkirschen eignen sich auch getrocknete Cranberries.

Rezept & Bild: Nadine Metz

 @glutenfreibackenmitnadine

 /glutenfreibackenmitnadine



Rezept & Bild: Nadja Alessi
 @little_kitchen_and_more

Flottes Bierchen

Gutes Brot braucht Zeit. Aber manchmal muss es eben schnell gehen. Da kann kein Sauerteig aufgefrischt, kein Vorteig 12 Stunden zur Reife gestellt werden. Auch innerhalb von 3 Stunden lässt sich ein leckeres Brot auf den Tisch bringen, das mit vollem Aroma überzeugt. So wie das Flotte Bierchen. Dessen Schüttflüssigkeit ist alkoholfreies Bier – das gibt zusätzlichen Geschmack. Für noch mehr Aroma kommen zudem Backmalz und Altbrot dazu.

☉ Alle Zutaten auf langsamer Stufe 5 Minuten mischen, dann 4 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten gehen lassen, nach 30 Minuten einmal dehnen und falten.

☉ Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche rundwirken und mit Schluss nach unten in einem bemehlten Gärkörbchen 45 Minuten gehen lassen.

☉ In der Zwischenzeit den Ofen mit Topf auf 250°C vorheizen.

☉ Den Teigling in den heißen Topf geben und den Deckel schließen. Nach 10 Minuten die Temperatur auf 230°C senken und weitere 35-40 Minuten backen. Für eine dunklere Kruste für die letzten 10-15 Minuten der Backzeit den Deckel abnehmen. ■

Teig-Zutaten

- ▶ 330 g Bier (Pils, alkoholfrei, Raumtemperatur)
- ▶ 300 g Weizenmehl 550
- ▶ 180 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 20 g Altbrot (geröstet, gemahlen)
- ▶ 10 g Backmalz (inaktiv, alternativ Honig)
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 10 g Frischhefe

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen, Dinkel
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	3 Stunden
Zeit am Backtag:	3 Stunden
Backzeit:	45-50 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	230°C nach 10 Minuten
Schwaden:	nein



Zeitraster

7.00 Uhr
Teig herstellen

7.45 Uhr
Teig dehnen
und falten

8.15 Uhr
Brot formen

8.35 Uhr
Backofen mit
Topf vorheizen

9.00 Uhr
Backen

10.00 Uhr
Brot fertig

Dinner Rolls mit Speck und Zwiebeln

Die luftig lockere Brotbeilage ist ein Klassiker in den Vereinigten Staaten. Zubereiten lassen sich die fluffigen Brötchen kinderleicht – und dabei nach Lust und Laune verfeinern. Gewürzt mit herzhaftem Speck und zart schmelzenden Röstzwiebeln, werden sie schon fast zum Hauptdarsteller beim Abendessen.

Zwiebel-Speck-Mix

- ▶ 80 g Speck (geräuchert)
- ▶ 2 Zwiebeln
- ▶ 1 EL Butterschmalz
- ▶ 1 EL Honig
- ▶ 8 g Salz

Teig-Zutaten*

- ▶ 200 g Milch
- ▶ 400 g Weizenmehl 550
- ▶ 80 g Butter (flüssig)
- ▶ 7 g Trockenhefe

Topping

- ▶ 20 g Milch

*Ergibt 12 Stück

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich, bindig
Zeit gesamt:	2 Stunden
Zeit am Backtag:	2 Stunden
Backzeit:	25 Minuten
Starttemperatur:	190°C
Backtemperatur:	190°C
Schwaden:	nein



Rezept & Bild:
Stefanie Isabella Wenzel

@lebkuchennest

/www.lebkuchennest.de

lebkuchennest.de

Tipp

Wer die Dinner Rolls traditionell servieren möchte, bepinselt sie im noch warmen Zustand mit etwas flüssiger Butter.

- Die Zwiebeln schälen, in dünne Ringe schneiden und zusammen mit dem Butterschmalz, Salz und Honig in der Pfanne goldbraun anbraten.
- Den Speck möglichst fein würfeln und unter die Zwiebeln mischen, sobald diese fertig gegart sind – nicht mehr anbraten.
- Für den Teig das Mehl mit der Trockenhefe mischen, dann die geschmolzene Butter sowie die Milch unterrühren.
- Den Zwiebel-Speck-Mix unterheben und den Teig etwa 10 Minuten auf langsamer Stufe kneten, bis er elastisch ist und sich gut vom Schüsselrand löst.
- Den Teig 1 Stunde abgedeckt bei Raumtemperatur ruhen lassen.
- Den Teig falten, in 12 Portionen von je etwa 60 g teilen und diese jeweils zu kleinen Kugeln formen.
- Die Teigkugeln in eine gefettete Auflaufform geben und abgedeckt 30 Minuten gehen lassen.
- Den Ofen auf 190°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Die Teigkugeln vor dem Backen mit etwas Milch bepinseln, dann in den Ofen geben und 20-25 Minuten goldbraun backen.
- Am besten warm servieren, da sie beim Abkühlen etwas austrocknen. ■

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 Gärgas Kohlenstoffdioxid gegen Luftsauerstoff ausgetauscht, der für die

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Falten – siehe **Dehnen und Falten**



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

Quellstück – Gehört zur Gruppe der Nullteige innerhalb der Vorstufen und dient der Verquellung größerer Brotbestandteile (Körner, Saaten, Schrote). Für ein Quellstück werden die festen Bestandteile im Verhältnis von 1:1 bis 1:2 mit 10 bis 30°C warmem Wasser vermischt und 4 bis 20 Stunden quellen gelassen. Eine zeitlich manchmal passendere Variante ist das Verquellen über 8 bis 12 Stunden bei 6 bis 8°C im Kühlschrank. Um enzymatischen Abbau und 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**

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

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



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

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

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

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

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

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

Vorschau

BROT gibt es sechsmal jährlich.
Die nächste Ausgabe erscheint
am 20.01.2022

Digital-
Ausgabe
erhältlich ab
07.01.2022

Darum geht es unter anderem:



● Brotbackkurse – das passende Angebot finden



● Erfolgreich backen mit Urgetreide – Tricks für Emmer und Einkorn



● Grundkurs Brotbacken – Wie Gebäck richtig gelagert wird



● Träumer am Werk – Sébastien Bruno und seine Boulangerie Utopie

HERAUSGEBER

Sebastian Marquardt, Tom Wellhausen

REDAKTION

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

LEITUNG REDAKTION/GRAFIK

Jan Schönberg

CHEFREDAKTION

Sebastian Marquardt (verantwortlich)

REDAKTION

Edda Klepp, Mario Bicher,
Vanessa Grieb, Jan Schnare

AUTORINNEN & AUTOREN

Bärbel Adelhelm, Nadja Alessi, Silke Binte-Braun, Claudia Danner, Michelle Deschner, Debora Gaedtke, Gerda Götting, Tanja Hackl, Christoph Heger, Melissa Johnson, Mareike Kriesten, Sebastian Krist, Nadine Metz, Bettina Pabel, Stevan Paul, Denise Pissula-Wälti, Stephanie Reinecke, David Ruppert, Valessa Schell, Tanja Schlund, Dieter Stegmaier, Julia Stüber, Andrea Thode, Isabella Wenzel

FOTOS

Andrii, Carmen Steiner, baibaz, bevisphoto, Dalmatin.o, deniskarpentkov, elena_hramowa, elmar gubisch, Enadan, ExQuisine, gballjiggs, glebchik, Janine Fretz Weber, JenkoAtaman, Kateryna_Kon, Mara Zemgaliete, marrakeshh, Mihail, mizina, Miladen, monticellilo, Mr. Music, nakreding, Natalia, nito, PackShot, photocrew, Pixel-Shot, pressmaster, Printemps, Prostock-studio, rirnnau, stgrafix

VERLAG

Wellhausen & Marquardt
Mediengesellschaft bR
Mundsburger Damm 6
22087 Hamburg

Telefon: 040/42 91 77-0
post@wm-medien.de
www.wm-medien.de

GESCHÄFTSFÜHRER

Sebastian Marquardt
post@wm-medien.de

VERLAGSLEITUNG

Christoph Bremer

ANZEIGEN

Christoph Bremer (Leitung)
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: € 37,-
EU und Schweiz: € 43,-
Übriges Ausland: € 65,-
Digital-Magazin: € 30,-

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

Das Abonnement verlängert sich
jeweils um ein weiteres Jahr, kann
aber jederzeit gekündigt werden. Das
Geld für bereits bezahlte Ausgaben
wird erstattet.

EINZELPREIS

Deutschland: € 6,90 / Österreich: € 7,60 /
Schweiz: sFr 13,50 / Benelux: € 8,10

DRUCK

Druck Frank Druck GmbH & Co. KG
– ein Unternehmen der
Eversfrank Gruppe –
Industriestraße 20, 24211 Preetz

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

DMV Der Medienvertrieb GmbH & Co. KG
Meißberg 1, 20086 Hamburg

Für unverlangt eingesandte Beiträge
kann keine Verantwortung übernom-
men werden. Mit der Übergabe von
Manuskripten, Abbildungen, Dateien
an den Verlag versichert der Verfasser,
dass es sich um Erstveröffentlichun-
gen 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

3. aktualisierte Auflage



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

Jetzt bestellen

NO-KNEAD Brot

www.brot-magazin.de

Brot

IM HEFT
Mehr als
40 Rezepte
knetfrei, kreativ & gelingsicher

SO FUNKTIONIERT'S
Alles über die No-Knead-Methode

DER WIEDERENTDECKER
Exklusiv-Interview mit No-Knead-Bäcker Jim Lahey

**GLUTENFREIE
MENSCHENFREUDE**
...iv und
...ackhaft

Brote, die immer und überall gelingen

OHNE KNETEN ZUM GENUSS

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

Kreative Rezepte auf ihre simpelste und zugleich aromatischste Art.

Ein Brot mit luftiger, großporiger Krume, einer krachenden Kruste und vielfältigen Aromen und das, ohne den Teig zu kneten – im **BROT Sonderheft No-Knead** zeigen wir, wie's geht. Die mehr als 40 Rezepte kommen ganz ohne elektrische Unterstützung aus. Der Teig wird einfach von Hand, mit Hilfe eines Kochlöffels oder anderer Küchenutensilien vermengt, sodass eine homogene Masse entsteht. Im nächsten Schritt braucht es vor allem eines: Zeit.

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