

# Brot

Gesund und bekömmlich backen

Mehr als **30 Rezepte**  
für jeden Tag  
kreativ · bekömmlich · gelingsicher

## UIGURISCHE TRADITION

So wichtig ist Brot  
in der Kultur

## SAATEN FERMENTIEREN

So bringst Du mehr  
Aroma ins Brot

## BRITISCHE BROT-BRETTER

So wurde Brot im  
Königreich präsentiert

Was für und gegen die  
eigene Mühle spricht

# Mahlen oder kaufen?



6,90 EUR  
A: 7,60 Euro, CH: 13,50 CHF, BeNeLux: 8,10 Euro

# Nichts zu Essen auf dem Tisch?



Bild: stock.adobe.com  
- Washida



## JETZT TESTEN

2 Ausgaben  
für 6,90 Euro  
Im Schnupper-Abo  
testen

- 10% sparen
- Keine Versandkosten
- Jederzeit kündbar
- Anteilig Geld zurück bei vorzeitiger Abo-Kündigung

[www.1fachpizza.de](http://www.1fachpizza.de) | 040/42 91 77-110

# EDITORIAL



## Liebe Leserin, lieber Leser.

01/2025

Brot hat im deutschsprachigen Raum einen besonderen Status. Gerade erst jährte sich die Anerkennung der Deutschen Brotkultur als immaterielles Kulturerbe durch die Unesco zum zehnten Mal. Das ist schon eine Besonderheit.

Und doch lohnt sich auch der Blick in andere Kulturen. Über die uigurische zum Beispiel weiß man in der westlichen Welt sehr wenig. Als ich zufällig vor 20 Jahren in Shanghai eine uigurische Bekanntschaft machte, hörte ich das Wort überhaupt zum ersten Mal. Aufgrund der massiven Unterdrückung des Volkes in China, ist es medial in den letzten Jahren präsenter geworden. Ohne aber, dass wir viel über die Geschichte oder Kultur gelernt hätten.

In dieser Ausgabe geben wir einen kleinen Einblick. Auch im uigurischen Leben spielt Brot eine fundamental wichtige Rolle. Es wird mit Liebe hergestellt und mit großem Respekt behandelt. Ein Respekt, der in der westlichen Überflusgesellschaft nur noch selten zu sehen ist. Die Reportage ist wirklich lesenswert und die Rezepte sind einen Backversuch wert.

Wenn man sich schon neuen Arten der Brotherstellung zuwendet, warum nicht auch gleich mal mit fermentierten Saaten arbeiten. Auch wenn wir es oft nicht so nennen, sind wir, die Brot selbst herstellen, doch ständig mit Fermentation beschäftigt. Denn das ist, was während der Gare im Teig vor sich geht. Das Mehl wird fermentiert. Nun kann man einen Schritt weiter gehen und auch Körner sowie Saaten fermentieren. Damit bekommen Gebäcke nochmal eine ganz besondere geschmackliche Tiefe.

Geschmackliche Nuancen bringt man auch durch die Wahl des Mahlguts in den Teig. Irgendwann kommt beinahe bei allen Menschen, die selbst Brot backen, der Gedanke der Anschaffung einer Mühle auf. In dieser Ausgabe gehen wir


der Frage nach, ob und für wen sich das lohnt. Das hängt nämlich sehr von den eigenen Ideen und Gewohnheiten ab. Oft ist man mit dem Mehl aus der Handwerksmühle bestens versorgt. Als Ergänzung kann so eine Mühle gleichwohl tolle Dienste leisten.

Und so steckt auch diese Ausgabe voller Wissen und Anregung. Bei der Lektüre wie auch beim Backen wünsche ich Dir viel Freude, Erfolg und Erkenntnisgewinn.

Herzliche Grüße

Sebastian Marquardt, Chefredakteur

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

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

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

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


Euer BROT an:

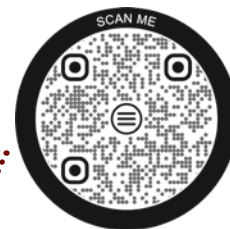
 [redaktion@brot-magazin.de](mailto:redaktion@brot-magazin.de)

Unsere Facebook-Gruppe:

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

**BROT**akademie:

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



Alle Links und Kontaktmöglichkeiten auf einen Blick



PS: Wir haben endlich unseren eigenen Sauerteig. Lange haben wir daran getüftelt, unseren Redaktions-Sauerteig verschicken zu können. Aber das ist einfach zu kompliziert. Denn bei einem richtig aktiven Sauerteig entstehen Gase während der Fermentation, die die Verpackung aufblähen und zum Platzen bringen können. Jetzt haben wir ein Pulver gefunden, das allen Ansprüchen gerecht wird: ein natürlicher Sauerteig, ohne irgendwelche Zusätze, getrocknet und vermahlen. Mit Wasser und Mehl vermischt, erwacht der **BROT**starter zu neuem Leben, ist richtig triebstark und zeichnet sich selbst bei langer Kühlschrankgare durch ein mildes Aroma aus. Wunderbar! Alles über den Trieb aus der Tüte liest Du ab Seite 40 in dieser Ausgabe.

# Inhalt

01/2025

## Brot & die Welt

- **Großer Respekt für Brot** – Einblicke in die uigurische Brotkultur **Seite 56**
- **Schöne Bretter** – so wurde Brot im Vereinigten Königreich präsentiert **Seite 88**

## Selbst ist das Brot

- **Aroma-Verstärker** – mit fermentierten Saaten Geschmack ins Brot bringen **Seite 10**
- **Mahl ehrlich** – ob sich eine eigene Haushaltsmühle lohnt? **Seite 36**
- **Sauerteig für alle Fälle** – so einfach kommt der Trieb aus der Tüte **Seite 40**



14  
Fermentiertes Linsenbrot



15  
Saatenferment-Baguette



16  
Rotweinbaguette



17  
Glühweinkruste



18  
Dinkel-Sternbrot



20  
Stollenmuffins



22  
Zitronenküßchen



24  
Persisches Safran-Brot



26  
Spekulatius-Franzbrötchen



27  
Rote-Beeren-Aufstrich



28  
Uganda-Weihnachtsbrot



30  
Baumkuchen



34  
Rotkohl-Walnuss-Laib



42  
Hannes im Wald



44  
Rocco



46  
Durum d'Épi



48  
Johanna



50  
Nussel



62  
Bauyrsaq



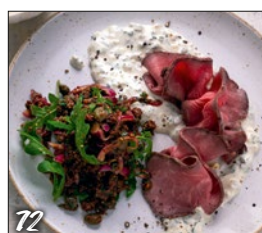
63  
Lipiz Naan



64  
Gefüllte Samsa



70  
Quitten-Apfel-Gelee



72  
Roastbeef mit Pumpernickel-Zwiebelsalat und Sauce Tatars



74  
Kürbis-Perlgraupen-„Risotto“ à la Creme



76  
Buchweizenpuffer

## Verschiedenes

<b>Editorial</b>	<b>Seite 3</b>
<b>Neuheiten</b>	<b>Seite 6</b>
Meldungen rund ums Backen und Genießen	
<b>Shopfinder</b>	<b>Seite 23</b>
Onlineshops empfehlen sich	
<b>Mühlenfinder</b>	<b>Seite 35</b>
Ausgewählte Adressen für gutes Mehl	
<b>Euer BROT</b>	<b>Seite 52</b>
Was Leserinnen und Leser backen	
<b>Inspiration</b>	<b>Seite 66</b>
Alles rund ums Brot: Bücher, Blogs, Instagram & Co.	
<b>BROTladen</b>	<b>Seite 78</b>
Nützliche Produkte fürs heimische Backen	
<b>Glossar</b>	<b>Seite 95</b>
<b>Vorschau/Impressum</b>	<b>Seite 98</b>



83 Kanadisches Walnussbrot



84 Saaten-Freude



85 Milde Knoblauchbutter



86 Kartoffelquader



92 Dinkelfloh



94 Morgenmuffelchen

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



Titelbild: stock.adobe.com – Maksim Shebeko

## Wie dieses Heft funktioniert

### Vorab

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

### Philosophie

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

### Temperaturen

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

### Wasser

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

### 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. Wir empfehlen bewusst in der Regel nur Anstellgut, ohne das Getreide zu spezifizieren. Denn man kann jeden Teig mit jedem beliebigen Anstellgut treiben.

### 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 95 findet Ihr daher ein Glossar, in dem alle wichtigen Fachbegriffe kurz erklärt werden. Für den tieferen Einstieg ins Back-Vokabular empfehlen wir die Website [www.baeckerlatein.de](http://www.baeckerlatein.de)

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

- 📷 @brotmagazin
- 💻 [brot-magazin.de](http://brot-magazin.de)
- 👤 [facebook.com/groups/brotforum](https://facebook.com/groups/brotforum)
- 📘 /BrotMagazin
- 🔍 BROTRezept-Suche: [www.brot-magazin.de/rezepte](http://www.brot-magazin.de/rezepte)

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

Einen neuen **Brottaufstrich** gibt es beim Hersteller Alnatura. Es handelt sich dabei um eine Erdnuss-Dattel-Creme aus Dattelsirup, gerösteten Erdnüssen sowie Kakaopulver. Das Unternehmen wirbt mit Zutaten aus dem Bio-Landbau, außerdem ist das Produkt für eine vegane Lebensweise geeignet. Der Preis für ein Glas mit 250 Gramm Inhalt: 4,99 Euro.


 [alnatura.de](http://alnatura.de)



# Neuheiten



Der neue **Adventskalender** von Zauber der Gewürze enthält ein Potpourri aus 24 Gewürzproben. Sie reichen von A wie Aglio-e-Olio-Gewürz bis zu Z wie Zitronenpfeffer. Weiterhin ist ein Rezept-Booklet enthalten, das Ideen für die Verwendung der Proben enthält. Der Kalender kostet 49,90 Euro.

 [zauberdergewuerze.de](http://zauberdergewuerze.de)


Neue **Backutensilien** gibt es bei Westmark. Im mintgrünen, blauen oder rosa Design erhältlich sind unter anderem ein 1,4-Liter-Rührbecher mit Deckel sowie Ausgießer oder ein Quirltopf mit zweigeteiltem Deckel und einem Fassungsvermögen von 1 Liter. Die verschiedenen Teile sind spülmaschineneeignet und haben fünf Jahre Garantie. Der Preis: ab 5,99 Euro.

 [westmark.de](http://westmark.de)



Beim neuen Master-Set von Microplane handelt es sich um ein Duo aus zwei **Reiben** im Geschenkkarton. Einmal gibt es dabei die Zester-Reibe für das präzise Schneiden von Ingwer, Muskat oder beispielsweise Orangenschale. Die zweite Reibe hat eine extra grobe Klinge und eignet sich vor allem zum Reiben von festeren Zutaten wie Äpfeln oder Hartkäse. Beide Produkte zeichnen sich laut Herstellerangaben durch ihre scharfen, photo-geätzten Klingen sowie ihren Walnussgriff aus. Der Preis beträgt 69,95 Euro.



 [microplaneintl.com](http://microplaneintl.com)



Alnatura hat neue **Backzutaten** im Sortiment. Im Sechserpack gibt es Ceylon-Zimtstangen aus Sri Lanka. Der Preis beträgt 2,99 Euro pro Packung. Für 2,79 Euro erhält man eine 400-Gramm-Packung ungeschälten Sesam, der laut Herstellerangaben aus biologischer Landwirtschaft stammt.

[alnatura.de](http://alnatura.de)



Mit einem 1.800 Watt starken Motor und bis zu 45.000 Umdrehungen pro Minute wartet die neue VitaPower Serie 6 von Bosch auf. Der **Standmixer** verfügt über sechs Klingen aus Stahl und soll laut Herstellerangaben nicht nur gefrorene Trockenfrüchte oder Nüsse bis zur gewünschten Konsistenz zerkleinern, sondern mittels Automatikprogramm auch Suppe erhitzen können. Die Kuppelung zwischen dem Mixbehälter und dem Motor besteht aus Metall. Der Preis: ab 449,- Euro.



[hartkorn-gewuerze.de](http://hartkorn-gewuerze.de)



Die **Bio-Gewürze** von Hartkorn gibt es ab sofort im neuen Design. Dabei werden Keramiktopfchen aus dem Westerwald mit einem natürlichen Korke kombiniert. Verfügbare Sorten sind beispielsweise Oregano (gerebelt) oder handgeschöpftes mediterranes Gewürzsalz beziehungsweise Fleur de Sel, die sich auch zum Backen von Brot eignen. Der Preis für einen Topf: ab 7,99 Euro.

Ofenfestes Steinzeug sowie Gusseisen gibt es bei Le Creuset ab sofort in der neuen Farbvariante Thyme. Darunter ein runder (24 Zentimeter) und ein ovaler (31 Zentimeter) Bräter für 339,- beziehungsweise 425,- Euro. Das **Ofengeschirr** hat einen satten, erdigen Grünnton und einen goldfarbenen Deckelknopf.



[lecreuset.com](http://lecreuset.com)



Für den Kaffee zum Frühstücksbrötchen oder als spezielle Zutat gibt es neue **pflanzliche Milchalternativen** bei der Danone-Marke Alpro. Die Barista-Kreationen mit Vanille- beziehungsweise Karamellgeschmack sind laut Herstellerangaben mit Kalzium, Vitamin B2 sowie D2 angereichert und sollen sich gut aufschäumen lassen. 750 Milliliter kosten 2,89 Euro. Desweiteren bietet Alpro den pflanzlichen Drink This Is Not M\*lk mit 3,5 Prozent Fett sowie die Barista-Kreation Hafer ab sofort im 500-Milliliter-Format an. Kostenpunkt: 1,59 Euro.



[danone.de](http://danone.de)



[popp-feinkost.de](http://popp-feinkost.de)

International wird es mit den beiden neuen **Brottaufstrichen** von Popp Feinkost. Die Geschmacksrichtung Geflügel Dattel-Curry kombiniert Hühnerfleisch, Datteln, Curry und weitere Gewürze. Einen Thunfischsalat mexikanischer Art bekommt man mit der Variante Thunfisch Mexicana. Kidneybohnen, Tomaten und Mais runden diese Rezeptur ab. Der Preis für eine 150-Gramm-Dose beträgt jeweils 1,79 Euro.

Neue **Backöfen** hat das badische Unternehmen NEFF vorgestellt. Die neuen Modelle sind in der Energieeffizienzklasse A+ erhältlich und verfügen über die sogenannte Slide & Hide-Technologie, bei der sich die Ofentür voll unter dem Garraum versenken lässt. Das Modell B5ACJ7AG3 kostet 2.028,- Euro, das Modell B5AVM7AG7 2.491,- Euro.

[neff-home.de](http://neff-home.de)



Auch **Messer** lassen sich dem individuellen Design einer Küche anpassen. Wild Blueberry heißt der neue Farbton der Classic Color Collection von Wüsthof. In der Serie des Solinger Herstellers finden sich nicht nur Gemüse-, Steak- oder Kochmesser, sondern auch ein 23 Zentimeter langes Brotmesser mit Präzisions-Doppelwelle. Es kostet 109,- Euro. Einen Messerblock mit allen Klingentypen in der neuen Farbvariante gibt es für 749,- Euro.

[wusthof.com](http://wusthof.com)

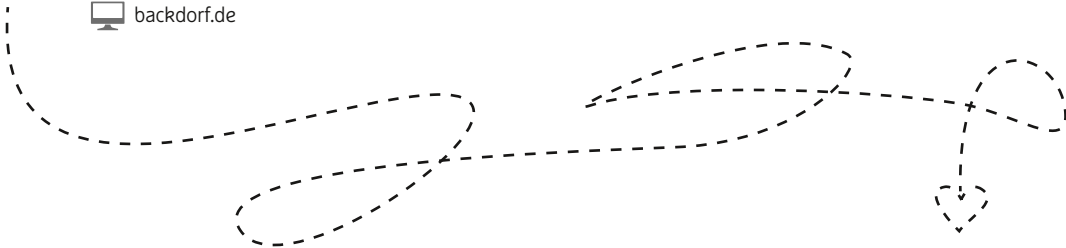






Mit dem neuen **Ofenbedampfer** von Häussler verspricht der Hersteller Backwaren wie von Meisterhand. Das Zubehör aus Edelstahl ist 18 Zentimeter lang sowie 5 Zentimeter breit und mit einem Wasserbehälter sowie einem Einfüllschlauch aus strapazierfähigem Silikon ausgestattet. Es soll in den Häussler-Öfen Mono und Primus, aber auch in klassischen Haushaltsbacköfen für Dampf sorgen und damit den Ofentrieb verbessern. Statt der üblicherweise verwendeten Lavasteine kommen originale Donaukiesel zum Einsatz. 139,- Euro kostet die Neuheit.

[backdorf.de](http://backdorf.de)



Neue **Bio-Convenience-Produkte** gibt es von Nabio. Die Reismischungen No Butter no Chicken mit veganen Chunks sowie cremiger Tomatensoße



oder Thai Curry mit Erbsenstückchen und Fababohnenproteinen sind fertige Mahlzeiten aus dem Schraubglas. Abrunden lässt sich ihr Geschmack mit ein, zwei Scheiben selbstgebackenen Brotes. Der Preis für 330 Gramm beträgt je 3,29 Euro.



[nabio.de](http://nabio.de)

Anzeigen

# Jetzt bestellen



Mehr als 40 Rezepte ganz nach der **BROT-Philosophie** mit langen Gehzeiten für Bekömmlichkeit und volles Aroma.

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

040/42 91 77-110

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



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



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

MANZ Backtechnik GmbH  
Backofenstraße 1-3  
97993 Creglingen-Münster  
0 79 33 / 91 40-0  
[www.manz-backtechnik.de](http://www.manz-backtechnik.de)



Mit **fermentierten** Saaten backen

# Gesundes Aroma

Sauerteigbrot erlebt eine Renaissance. Das natürliche Triebmittel macht Gebäcke bekömmlicher und aromatischer. Doch auch andere Zutaten sorgen für ein komplexes Geschmackprofil im Brot. So lassen sich auch Saaten fermentieren, um säuerliche Noten in den Teig zu bringen. Den Darm freut's und den Gaumen auch.

Text: Edda Klepp

**F**ermentation – ein Begriff, der derzeit in vielen Werbebotschaften zu hören ist und Lebensmittel sofort aufwertet. Dabei wird dieses Verfahren seit Jahrhunderten angewandt. Etwa ein Drittel aller in Deutschland konsumierten Nahrungsmittel sind nach Zahlen des Bundeszentrums für Ernährung fermentiert, angefangen bei Joghurt, Essig, Käse oder Kefir. Wer selbst Brot backt, ist mit Fermentationstechniken allzu vertraut. Einen Teig zu versäuern oder zur Gare zu stellen, bedeutet schließlich nichts anderes, als ihn zu fermentieren.

## Vorteile der Fermentation

Dabei steht die Aktivität von Mikroorganismen im Fokus. Im Brotteig nehmen

sie verschiedene Bestandteile des Mehls auf, verstoffwechseln sie und bilden dabei Gase (vor allem Kohlendioxid), die den Teig lockern. Die im Teig eingeschlossenen Gasbläschen sind dann später als Porung im fertigen Brot zu sehen. Fermentation hat aber noch weitere Vorteile: So sorgen die Mikroorganismen nebenbei auch für den Aromen-Reichtum. Zudem sind fermentierte Nahrungsmittel haltbarer und gelten als gesünder.

Die Fermentation lässt den pH-Wert sinken und schafft damit ein Klima, in dem sich Verderbnisbakterien sowie Schimmel weniger wohl fühlen. Schwer verdauliche Bestandteile des Mehls werden im Ferment zudem

## WAS IST SAUERTEIG?

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



In Backversuchen testete Siegfried Brenneis, welche Verarbeitungsformen den Unterschied macht

Neben Mehl eignen sich Saaten ganz hervorragend zum Fermentieren

gewissermaßen vorverdaut. Darin enthaltene Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe bleiben erhalten und können vom Körper besser aufgenommen werden, ebenso wird die Aufnahme von Eiweiß gefördert. Die kultivierten Milchsäurebakterien, die bei gelungener Gärung dominieren, stärken außerdem die Darmflora.

Es gibt also gute Gründe, sich mit Fermentation auseinanderzusetzen. Klassischer Sauerteig ist eine Möglichkeit, in Brot all die

genannten Vorteile zu erzeugen. Durch Variation verschiedener Parameter wie Temperatur, Wassermenge oder die Wahl des Mehls kann man mit dem Triebmittel bereits eine große Vielfalt erzeugen.

Gleichwohl muss es nicht immer Mehl oder Getreide sein, das für den Brotteig fermentiert wird. Auch Saaten sind dafür bestens geeignet. Sie bringen zusätzliche Geschmacksnuancen in den Teig und außerdem ihrerseits eine Menge Mineralstoffe, Vitamine und Ballaststoffe mit.

## Saaten und Sauerteig

Siegfried Brenneis, Fachlehrer mit Schwerpunkt Produktentwicklung an der Bundesakademie des Deutschen Bäckerhandwerks in Wein-



Bereits eine geringe Anstellgutmenge genügt, um das flüssige Ferment herzustellen. Es wird anschließend zu den Saaten gegeben



An der Backakademie in Weinheim ist das Thema für die Profis von großem Interesse

heim, lobt den intensiven Geschmack, den er bei Backversuchen mit fermentierten Sonnenblumen- und Kürbiskernen in Brot entwickeln konnte. „Ich beobachte beim Einsatz fermentierter Saaten eine bessere Teigentwicklung und auch eine höhere Stabilität der Teige“, sagt er.

### TIPP

Auch Leinsamen eignen sich sehr gut zum Fermentieren. Sie haben eine 1,5-fache Wasseraufnahme. So kommen auf 100 g Leinsaat also 150 g Wasser. Vor dem Fermentieren sollte die Saat geschrotet werden. Nur so kann der menschliche Darm die guten Nährstoffe der Leinsamen tatsächlich aufnehmen.

Grundsätzlich können Saaten dafür in einer spontanen Gärung fermentiert werden, wie man sie beim Ansatz eines neuen Sauerteiges nutzt. Einfacher und gelingsicherer ist es, ein bereits fermentiertes Gut zu nutzen und die Saaten in einer kontrollierten Gärung zu verarbeiten. Für seine Gebäcke nutzte Brenneis Sauerteig als Anstellgut, um mit den darin kultivierten Mikroorganismen die Saaten zu fermentieren. Je länger die Gehzeit, desto intensiver wird dabei der Geschmack. Zunächst werden zum Beispiel die folgenden Zutaten miteinander vermischt:



Siegfried Brenneis ist Fachlehrer an der Akademie des Deutschen Bäckerhandwerk in Weinheim mit dem Schwerpunkt Produktentwicklung

- ▶ 70 g Wasser (warm)
- ▶ 100 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 5 g Anstellgut

Im ersten Schritt löst man das Anstellgut im Wasser auf, anschließend wird die Fermentflüssigkeit zu den Kernen gegeben und untergemischt. Unter gelegentlichem Rühren lässt man die Masse anschließend 15 bis 72 Stunden bei einer Temperatur von etwa 24°C reifen. Wer die Saaten direkt verbacken will, kann sie unmittelbar in den Teig geben, wie es im Rezept des Saatenferment-Baguettes auf Seite 15 dieser Ausgabe der Fall ist.

In einem Vergleich ließ Siegfried Brenneis den Baguette-Teig 5 bis 6 Stunden gehen, einmal mit fermentierten Sonnenblumen-

Fermentation sorgt bei Lebensmitteln für eine bessere Bekömmlichkeit





Im Teig und auch auf das Backergebnis wirken sich die Saaten-Fermente positiv aus

kernen, einmal ohne. Die Baguettes mit dem Ferment zeigten ein wesentlich komplexeres Aroma.

### Fermente trocknen

Alternativ können die fermentierten Saaten auch getrocknet werden, um sie auf Vorrat zu produzieren und später in einem Brotteig zu verarbeiten. Die fehlende Wassermenge muss dann wieder im Teig hinzugefügt werden.

Um die fermentierten Saaten zu trocknen, breitet man sie auf einer Dauerbackmatte (alternativ Backpapier) gleichmäßig aus und lässt sie etwa 3 bis 5 Stunden (je nach Größe und Menge der Saaten) bei 50°C darren. Alle 30 Minuten sollten sie dabei umgewälzt werden. Zum Dörren eignen sich der Backofen, eine Heißluftfritteuse oder ein Dörrautomat. Bei höherer Temperatur entwickeln sich dabei zusätzliche Röstaromen.

Um unterschiedliche Geschmäcker aus den Saaten herauszukitzeln, lohnt es darüber

## DARUM SIND VERSÄUERTE GEBÄCKE GESÜNDER

Durch Versauerung sinkt der pH-Wert des Teiges und die Bildung von Capronsäure oder Phenyl-Milchsäuren wird gefördert. Während des Gärprozesses entstehen zudem antimikrobielle Stoffwechselprodukte. Beide Effekte hemmen die Schimmelbildung. Daneben bilden sich Diacetyl, Acetaldehyd oder Wasserstoffperoxid. Auch sie wirken antimikrobiell. Zudem wird durch den Sauerteig Phytinsäure im Getreide abgebaut. Diese Säure bindet die Mineralien des Kornes. Ihr Abbau macht sie für den Menschen verfügbarer. Mehr Nährstoffe also für den Körper. Der freut sich ohnehin schon über den niedrigen glykämischen Index, also die langsamere Aufnahme von Glucose im Blut während der Verdauung. Letztlich finden sich im Sauerteig Kulturen wie der *Lactobacillus sanfranciscensis*, die sogenannte Exopolysaccharide bilden. Sie fördern das Wachstum von Bifidobakterien im Darm. Ein Plus für die Darmflora.



Wer Brot mit Sauerteig backt, ist mit dem Prinzip der Fermentation vertraut

hinaus, Verschiedenes auszuprobieren. Während Sonnenblumenkerne per se eine leichte Süße mitbringen, schmecken Kürbiskerne generell nussiger und leicht cremig. Als Anstellgut für das Ferment eignen sich grundsätzlich alle Sauerteige, „mit Dinkelsauerteig habe ich jedoch die besseren Ergebnisse erzielt“, sagt Brenneis. So ergab das Sonnenblumenkern-Ferment mit Roggenanstellgut eine spitzere Säure als mit dem Dinkelstarter.

### Unterschiede beachten

Auch die Wasseraufnahme der Saaten unterscheidet sich. „Kürbiskerne haben eine geringere Wasseraufnahme als Sonnenblumenkerne.“ Hier kann man die Wassermenge des Ansatzes also auf 50 bis maximal 60 g reduzieren. Gleichzeitig dauert bei den größeren Kernen aufgrund ihrer härteren Schale die Aufnahme der fermentierten Flüssigkeit tendenziell 12 bis 24 Stunden länger.

Grundsätzlich bietet das Thema Fermentation beim Brotbacken eine Fülle von Einsatzmöglichkeiten. Saaten bringen von sich aus zahlreiche gesunde Nährstoffe mit, die durch die Gärung noch besser aufgeschlossen werden können. Als fermentierte Zutat im Brotteig sorgen sie zudem für eine verbesserte Stabilität und erzeugen im fertigen Laib ein intensives Aromenspiel. 🍞

# Ferment

- ▶ 100-200 g Wasser (kalt)
- ▶ 135 g Linsen (gelb)
- ▶ 10 g Zitronensaft

Die Linsen unter fließendem Wasser abspülen, dann mit Wasser und Zitronensaft bedecken, sodass das Wasser etwa 8 cm über den Linsen steht, anschließend zugedeckt bei Raumtemperatur 36 Stunden fermentieren lassen. Während der Gärung quellen die Linsen auf und es bilden sich kleine Bläschen im Wasser. Die fermentierten Linsen in ein Sieb geben und abspülen, dann abtropfen lassen.

## Tipp

Für das Brot können auch andere Linsen verwendet werden. Ein süßlicher Geruch, der an frische Maiskörner erinnert, ist ein Zeichen für eine gelungene Fermentation der Linsen.



# Hauptteig

- ▶ Ferment
- ▶ 270 g Wasser (kalt)
- ▶ 450 g Weizenmehl 1050
- ▶ 9 g Salz
- ▶ 5 g Frischhefe

# Fermentiertes Linsenbrot

In dem Brot spielen fermentierte gelbe Linsen die Hauptrolle. So konzentriert sich das Rezept auf das Wesentliche: den einzigartigen Geschmack der leckeren Hülsenfrüchte. Durch die Fermentation werden sie besser verträglich und zudem geschmacksintensiver. Auf diese Weise kommt der natürliche, nussige Charakter der Linsen voll zur Geltung und macht das Brot zum puristischen, doch gleichsam vielschichtigen Genuss.

Rezept & Bild:  
Dorothee Keipke

@brotschafterin  
 brotschafterin.de

🕒 Alle Zutaten auf langsamer Stufe 10 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 5 Minuten kneten. Den Teig in eine leicht geölte Schüssel geben und zugedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten gehen lassen, dabei nach 30 Minuten einmal dehnen und falten. Den Teig danach zugedeckt für 10-12 Stunden in den Kühlschrank stellen.

🕒 Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und bei Raumtemperatur 60 Minuten akklimatisieren lassen.

🕒 Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, rundwirken und mit Schluss nach oben in einem bemehlten Gärkorbchen bei Raumtemperatur 60 Minuten zur Gare stellen.

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

🕒 Den Teigling sanft aus dem Gärkorbchen stürzen, einschneiden, unter Schwaden in den Ofen geben und 10 Minuten backen. Die Temperatur auf 190°C reduzieren und weitere 40 Minuten backen. 🍴

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Frischhefe
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	50-52 Stunden
Zeit am Backtag:	3 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	190°C, nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen

## Zeittraster

8.00 Uhr Ferment ansetzen	Nächster Tag 20.00 Uhr Hauptteig ansetzen	21.00 Uhr Teig in den Kühlschrank stellen	Übernächster Tag 8.00 Uhr Teig aus dem Kühlschrank holen	9.00 Uhr Brot formen	9.35 Uhr Ofen vorheizen	10.05 Uhr Backen	10.55 Uhr Brot fertig
---------------------------------	--	---	---	-------------------------	-------------------------------	---------------------	--------------------------



Rezept & Bild:  
Siegfried Brenneis

# Saatenferment-Baguette

Mittels Fermentation holt man oft das Beste aus Zutaten heraus. Sie werden bekömmlicher und erhalten ein vielschichtiges sowie intensives Aroma. Das macht auch Gebäcke köstlicher, in denen sie verwendet werden. In den Baguettes kommen fermentierte Sonnenblumenkerne zum Einsatz. Gibt man sie zum nahrhaften Dinkel-Vollkornteig, verleihen sie den Broten so einen besonderen Geschmacks-Kick.

- Alle Zutaten auf langsamer Stufe 6 Minuten mischen.
- Das Sonnenblumenkern-Ferment zugeben und auf schnellerer Stufe 3 Minuten unterkneten. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten gehen lassen, dann einmal dehnen und falten. Anschließend für 120 Minuten in den Kühlschrank stellen, dabei nach 60 Minuten erneut einmal dehnen und falten.
- Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, in drei gleich große Portionen à zirka 300 g teilen, diese rundwirken, dann leicht lang rollen und bei Raumtemperatur 15 Minuten ruhen lassen.
- Jeden Teigling zu einem Strang von zirka 30 cm ausrollen, dabei die Enden etwas spitzer rollen.
- Die Teiglinge mit Wasser abstreichen und leicht in Sonnenblumenkernen wälzen, dann mit Schluss nach unten in einem Backleinen (alternativ bemehltes Geschirrhandtuch) 45-60 Minuten bei Raumtemperatur zur Gare stellen.
- Rechtzeitig den Backofen auf 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Die Teiglinge mit einem scharfen Messer 3-5 Mal schräg einschneiden, mit Schwaden in den Ofen geben, die Temperatur auf 220°C reduzieren und 25 Minuten backen. ■



## Zeitraster

17.00 Uhr  
Vorteig &  
Ferment ansetzen

Nächster Tag  
8.00 Uhr  
Hauptteig ansetzen

11.15 Uhr  
Baguettes formen

12.00 Uhr  
Ofen vorheizen

12.30 Uhr  
Backen

12.55 Uhr  
Baguettes fertig

## Ferment

- ▶ 70 g Wasser (warm)
- ▶ 100 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 5 g Anstellgut

Wasser und Anstellgut gründlich mischen, anschließend die Sonnenblumenkerne unterrühren und zugedeckt bei Raumtemperatur zirka 15 Stunden gehen lassen, dabei zwei- bis dreimal umrühren.

## Vorteig (Poolish)

- ▶ 50 g Wasser (warm)
- ▶ 50 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 1 g Frischhefe

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt für etwa 15 Stunden in den Kühlschrank stellen.

## Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 200 g Wasser (kalt)
- ▶ 370 g Dinkelmehl 630
- ▶ 30 g Roggenmehl 1150
- ▶ 11 g Salz
- ▶ 10 g Honig
- ▶ 10 g Frischhefe
- ▶ Spätere Zugabe
- ▶ Ferment

Topping

- ▶ 60-100 g Sonnenblumenkerne

\*Ergibt 3 Stück

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Dinkel
Triebmittel:	Hefe, Sauerteig
Teigkonsistenz:	mittelfest, bindig
Zeit gesamt:	19,5-20,5 Stunden
Zeit am Backtag:	4,5-5,5 Stunden
Backzeit:	25 Minuten
Starttemperatur:	240°C
Backtemperatur:	220°C sofort
Schwaden:	beim Einschließen

# Rotweinsbaguette

## Vorteig (Pâte fermentée)

- ▶ 120 g Rotwein (kalt, alternativ Traubensaft)
- ▶ 185 g Weizenmehl 550
- ▶ 5 g Frischhefe
- ▶ 4 g Salz



Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur etwa 120 Minuten anspringen lassen, danach für 48 Stunden in den Kühlschrank stellen.

## Hauptteig\*

- ▶ Vorteig
- ▶ 275 g Wasser (kalt)
- ▶ 430 g Weizenmehl 550
- ▶ 12 g Bohnenmehl (optional)
- ▶ 8 g Salz
- ▶ 6 g Frischhefe
- ▶ 6 g Backmalz (aktiv, flüssig, alternativ Honig)

\*Ergibt 4 Stück

Rezept & Bild: Dorothee Keipke

 @brotschafterin  
 brotschafterin.de



Hier kommt zusammen, was zusammen gehört: Rotwein und Baguette – zwei französische Klassiker in einem raffinierten Rezept. Das Rotwein-Baguette verbindet die knusprige Kruste eines traditionellen Baguettes mit dem vollen Aroma eines edlen Rotweins. So entsteht ein Gebäck, das den Flair Frankreichs auf den Tisch bringt und jeden Bissen zu einem besonderen Genuss werden lässt.

● Alle Zutaten auf langsamer Stufe 9 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe weitere 5 Minuten kneten. Den Teig in eine leicht geölte Schüssel geben und zugedeckt bei Raumtemperatur 90 Minuten gehen lassen, dabei alle 30 Minuten einmal dehnen und falten.

● Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und in 4 gleich große Portionen von je zirka 250 g teilen.

● Die Teiglinge zu Zylindern vorformen, dann zu 45 cm langen Baguettes langrollen und mit Schluss nach unten in einem Backleinen (alternativ bemehltes Geschirrhandtuch) 90 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

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

● Die Teiglinge einschneiden, mit Schwaden in den Ofen geben und 10 Minuten backen. Die Temperatur auf 210°C reduzieren und weitere 20 Minuten backen. 🍴

### Tipps

Aufgrund des Säure- und Alkoholgehalts von Rotwein ist es wichtig, die Dosierung einzuhalten, um das Glutengerüst und die Hefeaktivität nicht zu beeinträchtigen. Man kann jedoch verschiedene Rotweinsorten ausprobieren, um den Geschmack zu variieren. Ein kräftiger Shiraz verleiht eine intensive Note, ein leichter Pinot Noir ein eher mildes Aroma.

Schwierigkeitsgrad:	★★★★
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	54 Stunden
Zeit am Backtag:	4 Stunden
Backzeit:	30 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	210°C, nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen



## Zeitraster

8.00 Uhr  
Vorteig ansetzen

Übernächster Tag  
10.00 Uhr  
Hauptteig ansetzen

11.45 Uhr  
Baguettes formen

12.45 Uhr  
Ofen vorheizen

13.15 Uhr  
Backen

13.45 Uhr  
Baguettes fertig



# Glühweinkruste



Was für ein aromatisches Advents-Schmankerl! Im Teig lassen sich Glühweinreste perfekt verwerten. So ergibt sich ein ausgewogenes, kräftiges Brot mit dezent-weihnachtlichem Touch. Die leicht rötliche Krume ist durch den Sauerteig schön saftig und die Kruste sehr rustikal sowie knusprig gebacken.

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

☉ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, rundwirken und mit Schluss nach unten in einem bemehlten Gärkorbchen bei Raumtemperatur 60-90 Minuten gehen lassen.

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

☉ Den Teigling sanft aus dem Gärkorbchen stürzen, mit Schwaden in den Ofen geben und 15 Minuten backen. Den Schwaden ablassen, die Temperatur auf 190°C reduzieren und weitere 45 Minuten backen. 🍷

## Sauerteig


- ▶ 165 g Wasser (warm)
- ▶ 165 g Roggenmehl 1150
- ▶ 15 g Anstellgut


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


## Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 180 g Glühwein (lauwarm)
- ▶ 120 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 230 g Roggenmehl 1150
- ▶ 160 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 100 g Weizenmehl 550
- ▶ 12 g Salz

Rezept & Bild: Tanja Schlund

 @schlundisworld

 /Schlundis.Blog

 schlundis.com

*Für Einsteiger  
geeignet*

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Roggen, Weizen
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	mittelfest, bindig
Zeit gesamt:	15,5-20 Stunden
Zeit am Backtag:	3,5-4 Stunden
Backzeit:	60 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	190°C, nach 15 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen, nach 15 Minuten ablassen



## Zeitnaster

20.00 Uhr  
Sauerteig ansetzen

Nächster Tag  
10.00 Uhr  
Hauptteig ansetzen

11.15 Uhr  
Brot formen

12.15 Uhr  
Ofen vorheizen

12.45 Uhr  
Backen

13.45 Uhr  
Brot fertig



## Sauerteig

- ▶ 45 g Wasser (kalt)
- ▶ 45 g Dinkel-Ruchmehl (alternativ Dinkelmehl 1050)
- ▶ 5 g Lievito Madre

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

## Fermentolyseteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 260 g Wasser (kalt)
- ▶ 350 g Dinkelmehl 630
- ▶ 70 g Dinkel-Ruchmehl
- ▶ 15 g Roggenmehl 1150
- ▶ 5 g Backmalz (inaktiv, alternativ Honig)

Alle Zutaten auf langsamer Stufe 4-8 Minuten mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten quellen lassen.

## Hauptteig

- ▶ Fermentolyseteig
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 10 g Pflanzenöl (neutral)

# Dinkel-Sternbrot

Ein Sternbrot ist eine besonders schöne Geschenkidee zu Weihnachten. Es erinnert in seiner Form an die Blüten des Weihnachtssterns und ist auch genauso dekorativ. Dabei schmeckt es auch noch gut. Die üppige Kruste hat ein kräftiges Röstaroma und sorgt für ein gutes Mundgefühl beim Reinbeißen. Die wattigweiche Krume ist ein Gedicht. Warum also nicht mal ein Brot in dieser außergewöhnlichen Form zum Frühstück servieren?

☉ Alle Zutaten auf langsamer Stufe 2-3 Minuten kneten. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 2,5 Stunden gehen lassen, dabei nach 60 Minuten einmal dehnen und falten. Den Teig erneut dehnen und falten, dann für zirka 20 Stunden zugedeckt in den Kühlschrank stellen.



☉ Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und ein Teigstück von 200 g abteilen. Beide Teiglinge zu Ballen rundwirken und mit Schluss nach unten bei Raumtemperatur 15 Minuten entspannen lassen (Bild 1).

☉ Den keinen Ballen rund ausrollen (Durchmesser etwa 20 cm) und auf ein mit einer Dauerbackfolie (alternativ Backpapier) ausgelegtes Backblech legen (Bild 2).



**Tipp**  
 Um dem Stern ein festliches Erscheinungsbild zu verleihen, eignen sich Schablonen, Tischdecken oder gemusterte und grobe Geschirrtücher, die dann bemehlt werden, sodass auf dem Teig ein Muster entsteht.

- Den Teigling mittig mit Pflanzenöl und den Rand mit Wasser bestreichen (Bild 3).
- Den größeren Ballen auf einen Durchmesser von 20 cm flach drücken und passend auf das kleinere, ausgerollte Teigstück legen (Bild 4).
- Einen Stern in den Teig schneiden, dafür einmal längs und zweimal schräg wie für Tortenstücke senkrecht durch den Teig schneiden, allerdings etwa 3 cm Rand lassen (Bild 5).
- Alle sechs Spitzen von innen nach außen klappen (Bild 6).
- Nach Belieben mit Mustern verzieren (siehe Tipp), den Teigling dann zugedeckt bei Raumtemperatur 45-60 Minuten ruhen lassen.
- Rechtzeitig den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Jeden Zacken des Sterns einschneiden, den Teigling mit Schwaden in den Ofen geben, die Temperatur auf 240°C reduzieren und 25 Minuten backen. ■

Rezept & Bilder:  
 Margarete Maria Preker  
 @imagina\_von\_rosenberg  
 brotpassion.de



Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Dinkel, Roggen
Triebmittel:	Lievito Madre
Teigkonsistenz:	fest
Zeit gesamt:	35 Stunden
Zeit am Backtag:	2 Stunden
Backzeit:	25 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	240°C sofort
Schwaden:	beim Einschließen

 **Zeittraster**



- 22.00 Uhr Sauerteig ansetzen
- Nächster Tag 8.00 Uhr Fermentolyse-teig ansetzen
- 8.40 Uhr Hauptteig ansetzen
- 11.20 Uhr Teig in den Kühlschrank stellen
- Übernächster Tag 8.00 Uhr Teig aus dem Kühlschrank holen, Brot formen
- 9.00 Uhr Ofen vorheizen
- 9.30 Uhr Backen
- 9.55 Uhr Brot fertig

# Stollenmuffins



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

## Kochstück

- ▶ 150 g Vollmilch (kalt)
- ▶ 75 g Marzipan (gefroren)
- ▶ 20 g Weizenmehl 550

Das Marzipan fein reiben. Das Mehl mit Milch klümpchenfrei verrühren, dann das Marzipan hinzufügen und die Masse unter Rühren aufkochen, bis sich das Marzipan aufgelöst hat. Anschließend zugedeckt bei Raumtemperatur 2-4 Stunden abkühlen lassen.

## Brühstück

- ▶ 50 g Wasser (kochend)
- ▶ 100 g Rosinen
- ▶ 50 g Mandeln (gehackt)
- ▶ 20 g Rum (alternativ Apfelsaft)

Rosinen, Mandeln und Rum mischen, dann mit kochendem Wasser übergießen und zugedeckt bei Raumtemperatur 2-4 Stunden quellen lassen. Das Wasser vor der Weiterverarbeitung abgießen.

Während ein „richtiger“ Stollen Zeit zum Durchziehen braucht, schmecken die kleinen Muffins auch frisch aus dem Ofen. Sie bringen alles mit, was weihnachtliches Fingerfood braucht: Rosinen, Mandeln, Marzipan sowie Zitronat und Orangeat. So kann man sie zum gemütlichen Nachmittagskaffee genießen, aber auch das Frühstück damit aufwerten. Wenn man Lust und Gelegenheit hat, macht die Herstellung der gesamten Familie Spaß.

- Alle Zutaten – außer Brühstück, Butter, Orangeat und Zitronat – auf langsamer Stufe 5 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 8 Minuten kneten.
- Die Butter hinzufügen und den Teig etwa 7-10 Minuten auf schnellerer Stufe auskneten.
- 250 g des Teigs abnehmen und zugedeckt bei Raumtemperatur zirka 90 Minuten zur Gare stellen.
- Brühstück, Orangeat und Zitronat in den verbleibenden Teig geben und auf langsamer Stufe etwa 2-3 Minuten unterkneten. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur etwa 90 Minuten gehen lassen.
- Den zuvor abgenommenen Teig auf eine Arbeitsfläche geben, in 12 etwa gleich große Portionen à 20 g teilen und diese rundschleifen.



## Lievito Madre

- ▶ 30 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 60 g Weizenmehl 550
- ▶ 60 g Lievito Madre (aus dem Kühlschrank)

Die Zutaten gründlich verkneten und zugedeckt bei Raumtemperatur 2-4 Stunden reifen lassen.

## Hauptteig\*

- ▶ Kochstück
- ▶ Lievito Madre
- ▶ 50 g Vollmilch (kalt)
- ▶ 185 g Weizenmehl 550
- ▶ 20 g Zucker
- ▶ 4 g Frischhefe
- ▶ 3 g Salz
- ▶ Mark von 1/4 Vanilleschote
- ▶ 1 Prise Muskatblüte (gemahlen)
- ▶ 1 Prise Kardamom (gemahlen)
- ▶ 1 Prise Zimt (gemahlen)

### Spätere Zugabe

- ▶ Brühstück
- ▶ 100 g Butter (kalt, in kleinen Stückchen)
- ▶ 25 g Orangeat (fein gewürfelt)
- ▶ 25 g Zitronat (fein gewürfelt)

### Topping

- ▶ 50 g Butter (geschmolzen)
- ▶ Puderzucker

\*Ergibt 12 Stück



Den Teig mit den Früchten auf eine Arbeitsfläche geben, in 12 etwa gleich große Portionen à zirka 55 g teilen und diese rundschieben.

Die fruchtlosen Teigkugeln jeweils dünn ausrollen (Bild 1), je eine Rosinenteigkugel auf die Mitte des Fladens legen (Bild 2) und die Teigränder über der Kugel zusammendrücken (Bild 3).

Die umschlungenen Teiglinge mit der Naht nach unten in Muffinförmchen setzen (Bild 4) und zugedeckt bei Raumtemperatur 3-4 Stunden gehen lassen.

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

Die Teiglinge mit der Form unter Schwaden in den Ofen geben und 15-17 Minuten backen.

### Tipp

Orangeat und Zitronat schmecken am besten, wenn sie am Stück gekauft und dann kleingeschnitten werden.

Übrig gebliebene Muffins kann man gut einige Tage kühl und vor dem Austrocknen geschützt lagern. Sie verändern dabei allerdings ihre Struktur und werden etwas mürbe.

Schwierigkeitsgrad:	★★★★
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	8-11 Stunden (plus Einfrierzeit des Marzipans)
Zeit am Backtag:	8-11 Stunden
Backzeit:	15-17 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	230°C
Schwaden:	beim Einschließen



## Zeitraster

20.00 Uhr Marzipan ins Gefrierfach geben	Nächster Tag 8.00 Uhr Brühstück, Kochstück und Lievito Madre ansetzen	12.00 Uhr Hauptteig ansetzen	14.00 Uhr Muffins formen	17.30 Uhr Ofen vorheizen	18.00 Uhr Backen	18.15 Uhr Muffins fertig
---	---	---------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	---------------------	-----------------------------



# Zitronenküßchen

## Teig-Zutaten\*

- ▶ 450 g Dinkelmehl 630
- ▶ 200 g Butter (weich)
- ▶ 200 g Lemoncurd (alternativ Marmelade nach Wahl)
- ▶ 100 g Zucker
- ▶ 16 g Vanillezucker
- ▶ 1 Schuss Apfelessig
- ▶ 2 Prisen Salz



### Für die Füllung

- ▶ 50-80 g Lemoncurd (alternativ Marmelade nach Wahl)

\*Ergibt 80 Stück

**Für Einsteiger geeignet**

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Dinkel
Triebmittel:	keines
Teigkonsistenz:	fest, klebrig
Zeit gesamt:	6,5-7 Stunden
Zeit am Backtag:	6,5-7 Stunden
Backzeit:	12-16 Minuten
Starttemperatur:	180°C
Backtemperatur:	180°C
Schwaden:	nein

Die fruchtig-zitronigen Mürbeteig-Gebäcke bleiben nicht lange auf dem Gabentisch. Dafür ist das aromatische Fingerfood viel zu lecker. Es lässt sich prima vorbereiten und dann auf die Schnelle backen, falls Gäste spontan vorbeikommen. Mit einem Scheibchen Käse als Topping lässt sich aus dem süßen Snack fix eine Besonderheit fürs Büfett zaubern.

- Alle Zutaten mit einem Handrührgerät (Knethaken) 5-8 Minuten kneten. Den Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt für 6 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- Rechtzeitig den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, mit der Hand kurz durchkneten, in zwei Portionen à zirka 480 g teilen und diese rundformen.
- Jeden Teigling zu einem etwa 40 cm langen Strang formen.
- Die Stränge jeweils in 1 cm breite Streifen schneiden, die Streifen zu Kugeln formen und auf ein mit einer Dauerbackmatte (alternativ Backpapier) ausgelegtes Backblech legen.
- In die Mitte jeder Kugel eine Vertiefung drücken (zum Beispiel mit einem Kochlöffelstiel) und diese mit etwas Lemoncurd füllen.
- Die Teiglinge in den Backofen geben und 12-16 Minuten backen. ■

**Tipp** Nach dem Backen vollständig auskühlen lassen und dann nach Geschmack mit Puderzucker bestäuben oder mit einer Puderzucker-Zitronensaft-Glasur überziehen.

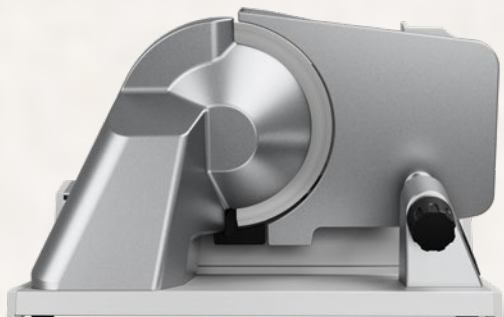
Rezept & Bild: Bärbel Adelhelm



## Zeitraster

- 10.00 Uhr Teig ansetzen
- 16.00 Uhr Ofen vorheizen
- 16.15 Uhr Küßchen formen
- 16.30 Uhr Küßchen backen
- 16.45 Uhr Küßchen fertig

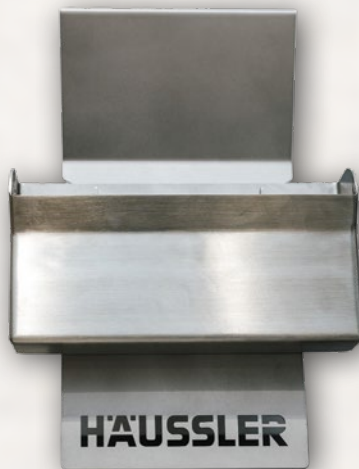
# Shopfinder



**BÖCKER Le Chef Bio**  
 Der natürliche Weizensauerteig-Starters ist die perfekte Basis für milden, triebstarken Weizensauerteige, kann aber auch direkt in den Teig gegeben werden. Das Backergebnis überzeugt mit tollem Aroma und natürlicher Verbesserung der Frischhaltung.  
[www.sauerteig.shop](http://www.sauerteig.shop)



**Feinschneider tondo 13**  
 Mit seinem kraftvollen, wartungsfreien Kondensatormotor, dem präzisen, 19 cm großen Messer und dem einzigartigen Motorkopf schneidet der ritter Feinschneider alles von hauchdünnen Schinkenscheiben bis zu perfekt gleichmäßigem Brot. Entdecken Sie perfektes Schneiden mit dem ritter Feinschneider tondo 13 – ein Meisterstück deutscher Präzision.  
[www.ritterwerk.de](http://www.ritterwerk.de)



**Brandneuer Ofenbedampfer von Häussler**  
 Mit Häusslers neuem Ofenbedampfer lassen sich zuhause Brote wie von Meisterhand backen. Das kompakte Edelstahlzubehör ist bereits mit einem Wasserbehälter und einem Einfüllschlauch aus strapazierfähigem Silikon ausgestattet. Originale Donaukiesel sorgen für ordentlich Dampf und verbessern den Ofentrieb.  
 Der Preis: 139,-  
[backdorf.de](http://backdorf.de)

**BOCKER SOURDOUGH**  
**Le Chef Bio**  
 SAUERTEIG STARTER  
 Für weiches und süßes Gebäck  
 HIER BESTELLEN!  
[WWW.SAUERTEIG.SHOP](http://WWW.SAUERTEIG.SHOP)

**Der Feinschneider**  
 Jetzt 10 % sichern mit dem Code: BROT10  
[www.ritterwerk.de/feinschneider](http://www.ritterwerk.de/feinschneider)

**ritter** MADE IN GERMANY  
 QUALITY SINCE 1905

**Geballtes Wissen**

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

Geschenkideen für die Weihnachtszeit

**HAÜSSLER**

[www.backdorf.de](http://www.backdorf.de)

## Kochstück

- ▶ 120 g Vollmilch (kalt)
- ▶ 30 g Weizenmehl 550

Die Zutaten in einem Topf kalt verrühren, dann unter ständigem Rühren aufkochen, bis die Masse pudrigartig andickt. Zugedeckt 60 Minuten abkühlen lassen, dann für 1-11 Stunden in den Kühlschrank stellen.



## Safran-Würze

- ▶ 0,5 g Safranfäden (entspricht etwa einer großen Prise)
- ▶ 1 Spritzer Cognac (optional, alternativ Apfelsaft)

Safran fein mörsern. Einen Spritzer Cognac hinzugeben und alles gründlich mischen. Die Masse zugedeckt bei Raumtemperatur 2-12 Stunden durchziehen lassen.



## Quellstück

- ▶ Saft einer halben Mandarine
- ▶ 75 g Sultaninen
- ▶ 25 g Rosinen
- ▶ 1,5 g Zimt (gemahlen, entspricht etwa einer großen Prise)
- ▶ 0,3 g Muskatnuss (frisch gerieben, entspricht etwa 1 Msp.)

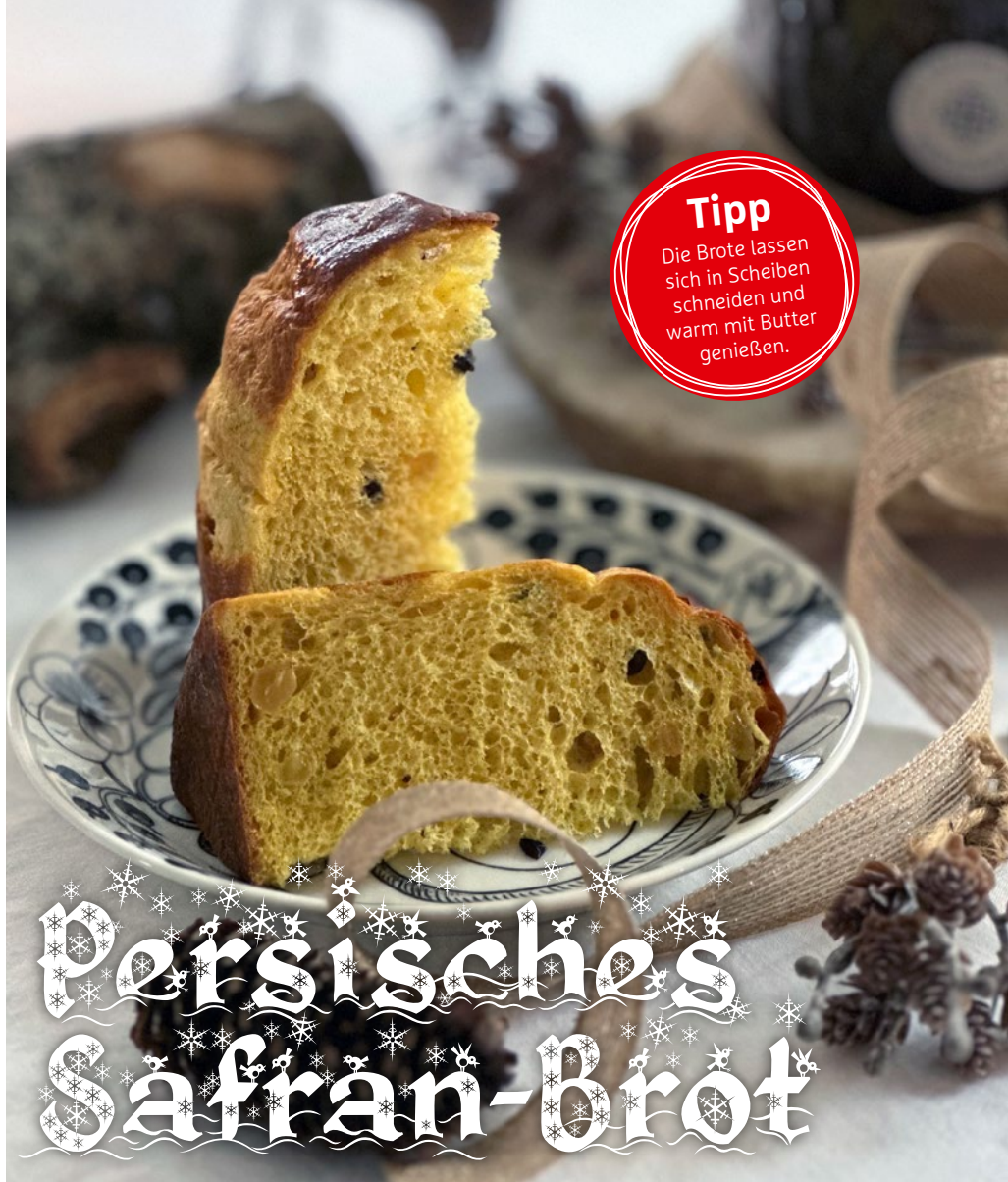
Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 2-12 Stunden einweichen lassen.



## Vorteig

- ▶ 30 g Vollmilch (lauwarm)
- ▶ 40 g Weizenmehl 550 (backstark)
- ▶ 12 g Frischhefe
- ▶ 10 g Rohrohrzucker

Die Hefe in der Milch auflösen. Den Zucker hinzufügen und unterrühren. Das Mehl hinzugeben und klümpchenfrei verrühren, den Teig dann zugedeckt bei Raumtemperatur 15-20 Minuten gehen lassen.



### Tip

Die Brote lassen sich in Scheiben schneiden und warm mit Butter genießen.

# Persisches Safran-Brot

Das Brot ist ein Genuss in den dunklen Wintermonaten. Wenn seine goldene Krume bei Tannenduft neben einem Kerzenfeuer leuchtet, wärmt es zuverlässig auch von innen. Geschmacklich kann das Gebäck durch Safran punkten. Bereits eine kleine Menge genügt, um dem Brot seinen einzigartigen Charakter zu verleihen. Auch als Geschenk für die Festtage ist das Brot bestens geeignet.

- Die Mehle mit Zucker und Salz vermischen.
- Kochstück, Vorteig und Milch in der Rührschüssel der Knetmaschine von Hand homogen verquirlen. Dann das Ei hinzufügen und untermischen.
- Etwa ein Drittel der Mehlmischung hinzugeben und in der Knetmaschine auf langsamer Stufe etwa 6-8 Minuten mischen. Dabei nach 2 und 4 Minuten je ein weiteres Drittel der Mehlmischung zugeben.
- Den Teig auf schnellerer Stufe etwa 20-40 Minuten kneten, zu Beginn die Butter nach und nach zugeben. Er ist perfekt ausgeknetet, wenn der Fenstertest gelingt.
- Die Safran-Würze sowie das Quellstück zugeben und auf langsamer Stufe etwa 2-4 Minuten unterkneten.





## Hauptteig\*

- ▶ Kochstück
- ▶ Vorteig
- ▶ 170-180 g Vollmilch (lauwarm)
- Spätere Zugabe
- ▶ 1 Ei (Größe L, Raumtemperatur)
- ▶ 310 g Weizenmehl 550 (backstark)
- ▶ 30 g Dinkelmehl 630
- ▶ 60 g Rohrohrzucker
- ▶ 6 g Salz
- ▶ 75 g Butter (kalt, in Stückchen)
- ▶ Safran-Würze
- ▶ Quellstück

### Topping

- ▶ 50 g Zucker
- ▶ 50 g Wasser
- ▶ 40 g Puderzucker

### Außerdem

- ▶ 2 Panettone-Formen (Füllmenge 500 g)



\*Ergibt 2 Stück

Rezept & Bilder: Marie Lester

 @marielesterbaker



Schwierigkeitsgrad: ★★★★★

Getreide: Weizen, Dinkel

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: sehr weich

Zeit gesamt: 7-19 Stunden

Zeit am Backtag: 5-7 Stunden

Backzeit: 25-30 Minuten

Starttemperatur: 190°C

Backtemperatur: 190°C

Schwaden: nein

🕒 Den Teig auf eine unbemehlte Arbeitsfläche geben, kräftig dehnen und falten, dann rundwirken, in eine Schüssel geben und etwa 90 Minuten zugedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen, bis sich das Volumen etwa verdreifacht hat.

🕒 Den Teig auf eine unbemehlte Arbeitsfläche geben, die Gärgase vorsichtig herausdrücken und in zwei etwa gleich große Portionen à zirka 500 g teilen, beide Teiglinge rundformen und mit Schluss nach unten in leicht gefettete Panettone-Formen legen. Die Teiglinge zugedeckt bei Raumtemperatur etwa 60-90 Minuten gehen lassen, bis der Teig den oberen Rand der Formen erreicht hat.

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

🕒 Die Teiglinge in den Formen auf ein Blech stellen, in den Ofen geben und 25-30 Minuten backen. Sie sind fertig gebacken, wenn man man mit einem Holzstäbchen tief in das Brot sticht und beim Herausziehen nichts mehr am Stäbchen klebt.

🕒 Die Brote aus dem Ofen holen und etwa 10-60 Minuten vollständig auskühlen lassen.

🕒 Unterdessen das Topping vorbereiten. Dafür den Zucker im Wasser aufkochen und zirka 10 Minuten abkühlen lassen. Die Brote mit Zucker-Glasur bestreichen und anschließend mit Puderzucker bestreuen. 🍴

### Tipp

Backstarkes Mehl zeichnet sich durch einen hohen Eiweißgehalt aus, er sollte bei etwa 15% liegen. Beim Kneten ist darauf zu achten, dass der Teig nicht zu warm wird. Die Temperatur sollte maximal 26°C betragen. Erwärmt sich der Teig zu stark, unterbricht man den Knetprozess, stellt den Teig zugedeckt für etwa 20 Minuten in den Kühlschrank und setzt den Knetprozess danach fort.

## Zeitraster

20.30 Uhr  
Kochstück, Safran-Würze  
und Quellstück ansetzen

Nächster Tag  
8.00 Uhr  
Vorteig  
ansetzen

8.30 Uhr  
Hauptteig  
ansetzen

10.15 Uhr  
Brote  
formen

11.30 Uhr  
Ofen  
vorheizen

12.00 Uhr  
Backen

12.30 Uhr  
Brote aus dem  
Ofen holen

13.30 Uhr  
Topping  
hinzufügen

13:45 Uhr  
Brote fertig



# Spekulatius-Franzbrötchen



## Teig-Zutaten\*

- ▶ 270 g Vollmilch (warm)
- ▶ 560 g Weizenmehl 405
- ▶ 80 g Zucker
- ▶ 60 g Butter
- ▶ 1 Ei (Größe M)
- ▶ 8 g Frischhefe
- ▶ 8 g Vanillezucker
- ▶ 1 Prise Salz

### Für die Füllung

- ▶ 250 g Haselnüsse (gemahlen, geröstet)
- ▶ 100 g Spekulatius (fein zerbrösel)
- ▶ 100 g Vollmilch (Raumtemperatur)
- ▶ 50 g Zucker
- ▶ 40 g Butter (flüssig)
- ▶ 3 g Zimt (gemahlen)

\*Ergibt 12 Stück

Hier gibt's

Franzbrötchen mal etwas anders.

Süß, zimtig und im

Spekulatius-Style passen sie perfekt auf die vorweihnachtliche

Kaffeetafel. Durch die Zugabe von Spekulatius und Zimt duftet es schon nach dem Backen herrlich und stimmt so richtig auf die

Weihnachtszeit ein. Am besten genießt man die Gebäcke noch lauwarm aus dem Ofen.

Alle Zutaten auf schnellerer Stufe 5-10 Minuten kneten, dann den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten ruhen lassen.

Unterdessen die Füllung zubereiten, dafür alle Zutaten gründlich miteinander verrühren.

Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und zu einem Rechteck von etwa 35x45 cm ausrollen.

Die Nuss-Spekulatius-Füllung gleichmäßig auf dem Teig verteilen, dabei an den Rändern jeweils etwa 0,5 cm freilassen.



## Zeitraster

15.00 Uhr  
Teig ansetzen

16.15 Uhr  
Brötchen formen

16.45 Uhr  
Ofen vorheizen

17.15 Uhr  
Backen

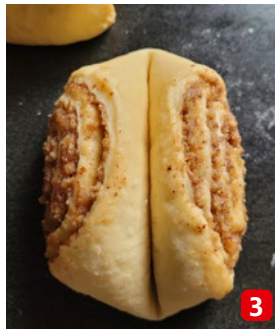
17.40 Uhr  
Brötchen fertig



1



2



3

Den Teig von der langen Seite her aufrollen (Bild 1), dann Scheiben von 3,5 cm Dicke von der Teigrolle abschneiden (Bild 2).

Mit einem Holzlöffel jeden Teigling mittig nach unten eindrücken (Bild 3), danach mit der Hand leicht plätten, auf ein mit einer Dauerbackmatte (alternativ Backpapier) ausgelegtes Blech setzen und zudeckt bei Raumtemperatur 30-45 Minuten ruhen lassen.

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

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

**Für Einsteiger geeignet**

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest, geschmeidig
Zeit gesamt:	3 Stunden
Zeit am Backtag:	3 Stunden
Backzeit:	20-25 Minuten
Starttemperatur:	180°C
Backtemperatur:	180°C
Schwaden:	nein



**Rote-Beeren-Aufstrich**

Einmal Sommer im Glas, bitte! Die säuerlichen Beeren harmonieren perfekt mit der süßen Schokolade. Geschmacklich abgerundet mit Vanille entsteht so ein Highlight für jeden Frühstückstisch. Der Aufstrich passt sowohl zu hellen, süßen Gebäcken als auch zu einem kräftigen dunklen Brot.

**Zutaten\***


- ▶ 850 g Rote Beeren (frisch, alternativ tiefgekühlt)
- ▶ 350 g Zucker
- ▶ 100 g Schokolade (weiß, in Stückchen)
- ▶ 50 g Geliermittel (3:1)
- ▶ 5 g Zitronensäure
- ▶ Mark einer Vanilleschote

\*Ergibt 4 Gläser à 250 ml

Alle Zutaten außer der Schokolade in einen Topf geben, gut mischen und unter ständigem Rühren langsam aufkochen lassen. Die Fruchtmasse dann 3 Minuten köcheln lassen.

Die Schokolade unter Rühren zugeben und noch etwa 1 Minute weiter rühren, bis sie sich vollständig aufgelöst hat.


Eine Gelierprobe durchführen.

Die Masse fein pürieren, sofort in zuvor ausgekochte Gläser füllen und diese direkt fest verschließen. Kühl und dunkel gelagert ist der Aufstrich zirka 6 Monate haltbar. 

**Tipp**  
Die Auswahl der roten Beeren richtet sich nach persönlicher Vorliebe, zum Beispiel Johannisbeeren, Himbeeren, Erdbeeren und/oder Brombeeren.

Rezept & Bild: Tanja Schlund

 @Schlundisworld

 /Schlundis.Blog

 schlundis.com

**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.



## Quellstück

- ▶ 25 g Eierlikör (kalt)
- ▶ 75 g Trockenfeigen (weich, in Würfel geschnitten)
- ▶ 75 g Trockendatteln (weich, in Würfel geschnitten)
- ▶ 75 g Erdnüsse (geröstet)

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 8-10 Stunden quellen lassen.



## Lievito Madre

- ▶ 40 g Vollmilch (lauwarm)
- ▶ 40 g Weizenmehl 550
- ▶ 40 g Weizenmehl 1050
- ▶ 40 g Lievito Madre

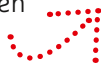
Die Zutaten gründlich verkneten und zugedeckt bei Raumtemperatur 8-10 Stunden reifen lassen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat.



## Vorteig

- ▶ 50 g Vollmilch (lauwarm)
- ▶ 50 g Weizenmehl 550
- ▶ 5 g Zucker
- ▶ 5 g Frischhefe

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur etwa 60 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat.



Rezept & Bild: Oliver Flodman



# Uganda-Weihnachtsbrot

Das Brot ist eine leichte Alternative zum klassischen Christstollen. Es enthält zahlreiche Früchte, die den Teig saftig und aromatisch machen. Nüsse verleihen ihm zusätzlich Biss. Getrieben wird das Gebäck von Lievito Madre und einem Hefevorteig. Im Kasten gebacken, lässt sich das Brot zum Frühstück in Scheiben essen. Inspiriert wurde das Rezept von einem Projekt der Stiftung „Brot gegen Not“ in Uganda, die kleinen Frauengruppen dort Kleinstbäckereien finanziert.

🕒 Alle Zutaten – außer Eier, Zucker und Quellstück – auf langsamer Stufe 6 Minuten mischen.

🕒 Zucker und Ei mit einem Handrührgerät aufschlagen, bis sich eine luftige Masse ergibt.

🕒 Die Zucker-Ei-Masse zum Teig geben und auf schnellerer Stufe 4 Minuten unterkneten.



## Zeitraster

7.30 Uhr  
Quellstück & Lievito Madre ansetzen

15.30 Uhr  
Vorteig ansetzen

16.45 Uhr  
Fermentolyseteig ansetzen

18.45 Uhr  
Hauptteig ansetzen

22.00 Uhr  
Brote formen & in den Kühlschrank stellen



Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Lievito Madre, Hefe
Teigkonsistenz:	weich, wollig
Zeit gesamt:	28 Stunden
Zeit am Backtag:	2 Stunden
Backzeit:	60 Minuten
Starttemperatur:	160°C
Backtemperatur:	150°C sofort
Schwaden:	nein

🔴 Das Quellstück zum Teig geben und auf langsamer Stufe 2-3 Minuten unterkneten. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur etwa 3 Stunden gehen lassen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat.

🔴 Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, in 2 gleich große Portionen à zirka 600 g teilen, diese langwirken und mit Schluss nach unten in gefettete Kastenformen (zirka 25 cm) geben. Die Teiglinge zugedeckt für 10-12 Stunden in den Kühlschrank stellen.

🔴 Die Teiglinge aus dem Kühlschrank holen und 60 Minuten bei Raumtemperatur akklimatisieren lassen.

🔴 Rechtzeitig den Backofen auf 160°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

🔴 Für das Topping Ei und Milch verquirlen und die Oberfläche der Teiglinge damit bestreichen.

🔴 Die Teiglinge einschneiden, in den Ofen geben, die Temperatur auf 150°C reduzieren und 45 Minuten backen. Die Brote aus den Formen nehmen und ohne Form weitere 15 Minuten backen. 🍴

### **Tipp**

Mit Zesten sind dünne Streifen der äußersten, farbigen Schalenschicht von Zitrusfrüchten oder Gemüse gemeint.

## Fermentolyseteig

- ▶ Lievito Madre
- ▶ Vorteig
- ▶ 50 g Wasser (kalt)
- ▶ 50 g Vollmilch (kalt)
- ▶ 210 g Weizenmehl 550

### Spätere Zugabe

- ▶ 75 g Sonnenblumenöl
- ▶ 50 g Zucker
- ▶ 2 Eigelb (Größe M)

Alle Zutaten – außer Öl, Zucker und Eigelb – auf langsamer Stufe 6 Minuten mischen.

Zucker und Eigelb mit einem Handrührgerät aufschlagen, bis sich eine luftige Masse ergibt.

Die Zucker-Ei-Masse zum Teig geben und auf schnellerer Stufe 4 Minuten unterkneten, dabei das Öl unterlaufen lassen. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur etwa 120 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat.

## Hauptteig\*

- ▶ Fermentolyseteig
- ▶ 140 g Weizenmehl 1150
- ▶ 25 g Honig
- ▶ 5 g Salz
- ▶ 5 g Stollengewürz (optional)
- ▶ Zesten einer halben Zitrone
- ▶ 1 Prise Vanille (alternativ Tonkabohne)

### Spätere Zugabe

- ▶ 2 Eier (Größe S)
- ▶ 50 g Zucker
- ▶ Quellstück

### Topping

- ▶ 1 Ei (Größe M)
- ▶ 20 g Vollmilch (kalt)

\*Ergibt 2 Stück

### Nächster Tag

10.00 Uhr  
Teiglinge aus dem Kühlschrank holen

10.30 Uhr  
Ofen vorheizen

11.00 Uhr  
Backen

11.45 Uhr  
Brote fertig

## Baumkuchen selber backen

# Vielschichtiger Weihnachtsklassiker

Der Baumkuchen gilt als König der Kuchen. Traditionell wird er auf einer Walze hergestellt, Schicht für Schicht am offenen Feuer. Mittlerweile ersetzen moderne Heizstäbe häufig das Feuer. Nach wie vor gilt das Baumkuchenbacken allerdings als höchste Handwerkskunst. Nicht umsonst ist die Köstlichkeit – als Pendant zum Brezel der Bäckerinnen und Bäcker – das Symbol des deutschen Konditoreihandwerks. In einer Form bei Oberhitze gebacken, gelingt das edle Gebäck auch zuhause.

Text, Rezept & Bilder:  
Lisa Rixrath

**D**as Garen von Lebensmitteln an einem Spieß über offenem Feuer praktizieren Menschen schon seit langer Zeit. Im Mittelalter wurde diese Art der Zubereitung auch auf süße Teige und Massen übertragen. So finden sich erste Erwähnungen des Baumkuchens bereits im 15. Jahrhundert. Damals war er jedoch noch dem Adel vorbehalten.

Baumkuchen wird aus einer Art Sandmasse hergestellt. In dem Teig kommen Ei,

Zucker, ein wenig Mehl sowie Butter zum Einsatz. In Deutschland haben sich bis heute vier bekannte Baumkuchen-Sorten etabliert: Dresdner, Cottbuser, Stettiner und Salzwedeler Baumkuchen.

### Regionale Unterschiede

Sie alle haben ihre regionalen Besonderheiten. Am bekanntesten ist der Salzwedeler Baumkuchen. Er wird seit dem 19. Jahrhundert in Handarbeit in Salzwedel gebacken



und hat eine geschützte geografische Bezeichnung. Das bedeutet, dass nur Erzeugnisse aus der Region die Bezeichnung tragen dürfen. Die Masse wird bei dieser Spezialität von Hand Schicht für Schicht über eine langsam rotierende Walze aufgetragen, wodurch typische unregelmäßige, wilde Ringe entstehen.

Den Dresdner Baumkuchen backt man meist in Wellenform auf der Walze. Hierfür werden die neu aufgetragenen Schichten mit einer Art Kamm so abgezogen, dass die Wellen übrigbleiben. Die Form ist erst nach mehreren Schichten erkennbar, da die einzelnen Schichten sehr dünn sind.

Seit dem 19. Jahrhundert wird in Cottbus Baumkuchen nach dem Originalrezept von Maria Groch gebacken, die den Cottbuser Baumkuchen im Jahr 1819 entwickelte. Wie auch beim Dresdner Baumkuchen erzeugt das Kämmen des Kuchens an der Walze die klassische Wellenstruktur.

Die vierte bekannte Baumkuchenversion ist der Stettiner Baumkuchen. Er ist nicht mehr so weit verbreitet wie die anderen Sorten und stammt aus dem heutigen Szczecin in Polen. Der Stettiner Baumkuchen wird über offenen Flammen gebacken.

### Internationaler Ruhm

Ähnlich wie der Dresdner Christstollen ist auch der Baumkuchen außerhalb Deutschlands sehr bekannt. Vor allem in Japan hat er es zu Ruhm gebracht. Im Jahr 1919 führte ein deutscher Konditor die Spezialität dort ein. Seither hat sich das süße Gebäck zu einer der beliebtesten Backwaren entwickelt, die man zum Beispiel als kleine Ringe ganzjährig an beinahe jeder Ecke kaufen kann. Große Käufhäuser und kleine Manufakturen bieten edle Versionen unabhängig von der Saison an.



Der Teig für den Baumkuchen wird Schicht für Schicht aufgetragen



Der Baumkuchen ist in Japan vielleicht noch beliebter als in Deutschland. Nach dem klassischen ist Matcha-Baumkuchen dort die beliebteste Sorte

Im großen Stil wird in Japan auf mehrwalzigen Maschinen gebacken. Geschmacklich geht man es dort kreativer an als hierzulande. Neben der klassischen Version findet man oft grünen Baumkuchen mit Matcha-Tee als Zutat. Aber auch Zitrusfrüchte wie die japanische Yuzu werden gern zum Aromatisieren verwendet. Als sei das noch nicht genug, ist außerdem am 4. März in Japan der Tag des Baumkuchens. 🍪



Rezept auf der nächsten Seite

### AUSZUG AUS DEN LEITSÄTZEN FÜR FEINE BACKWAREN

Für Profis sind die Vorgaben der Leitsätze für Feine Backwaren zur Herstellung von Baumkuchen bindend. So dürfen darin nur bestimmte Zutaten in vorgegebenen Mengen verarbeitet werden. In den Leitsätzen steht: „Die Massen enthalten auf 100 Kilogramm Getreiderzeugnisse und/oder Stärken mindestens 100 Kilogramm Butter oder die entsprechende Menge Butterreinfett und/oder Butterfett und mindestens 200 Kilogramm Ei oder die entsprechenden Mengen

Eierzeugnisse. Es werden auch Mandeln, Marzipanrohmasse, Nüsse und/oder Nugat zugesetzt. Backpulver wird nicht verwendet. Die Massen werden in dünnen Schichten gebacken. Der Überzug besteht aus Schokoladenüberzugsmasse oder Zuckerglasur. Mit Schokoladenarten verwechselbare Überzüge werden nicht verwendet.“ Im Klartext bedeutet das, dass kein Fett außer Butter verwendet werden darf und auch keine Fettglasur als Überzug zum Einsatz kommt.

# Baumkuchen vom Blech



## Buttermasse

- ▶ 180 g Butter (weich)
- ▶ 45 g Weizenstärke (gesiebt)
- ▶ 1 g Abrieb von der Bio-Zitronenschale
- ▶ Mark von 1 Vanilleschote
- ▶ 55 g Marzipanrohmasse
- ▶ 18 g Rum (36 Prozent Alkohol, alternativ Orangensaft)
- ▶ 8 Eigelb (Größe M)

Die Butter mit der Weizenstärke, dem Zitronenabrieb sowie dem Vanille-Mark mit einem groben Rührbesen schaumig schlagen.

Die Marzipanrohmasse mit dem Rum mischen und glatt arbeiten, bis keine groben Stückchen mehr vorhanden sind, dann in die Buttermasse einrühren.

Das Eigelb in einer kleinen Schüssel durchmischen, bis sie homogen sind, dann nach und nach in die Masse einrühren.

### Tipp

Beim letzten Schritt das Eigelb lieber etwas langsamer hinzugeben als zu schnell, sonst kann die Masse grieselig werden.

Baumkuchen ist ein Klassiker in der Weihnachtszeit und das Symbol des deutschen Konditoreihandwerks. Da traditionelle Backmaschinen in der Regel den Profis vorbehalten sind, braucht es für zu Hause eine alltagstaugliche Variante. So wird dieser Baumkuchen einfach in der Springform aufgeschichtet und gebacken. So gelingt er auch im heimischen Ofen.

- 🔴 Den Ofen auf 200°C Oberhitze vorheizen, eine Backform mit Grundfläche DIN A4 mit Backpapier auslegen.
- 🔴 Den Eischnee vorsichtig unter die Buttermasse geben. Dafür zunächst nur zirka ein Viertel des Eischnees in die Buttermasse rühren, erst dann den Rest zugeben.
- 🔴 Das gesiebte Weizenmehl unter die Masse heben.
- 🔴 Etwas Masse in die Backform geben und in einer dünnen Schicht von zirka 1-2 Millimetern verstreichen. Die Backform auf der obersten Schiene in den Ofen schieben und die Masse so lange backen, bis sie goldgelb ist. Da die ersten Schichten weiter von der Oberhitze entfernt sind als die letzten Schichten, brauchen die ersten Schichten etwa 6 Minuten und die letzten Schichten etwa 4 Minuten zum Backen.
- 🔴 Die Backform aus dem Ofen nehmen und auf einer hitzeresistenten Oberfläche abstellen. Erneut etwas Masse in die Backform geben und in einer dünnen Schicht von zirka 1-2 Millimetern verstreichen. Die Back-





## Eischnee

- ▶ 14 Eiweiß (Größe M)
- ▶ 180 g Zucker
- ▶ 1 g Salz
- ▶ 45 g Weizenstärke (gesiebt)

Das Eiweiß mit Zucker und Salz zu Eischnee schlagen.

Sobald der Eischnee beginnt sich zu formen, die gesiebte Weizenstärke vorsichtig beim Schlagen hinzufügen. Die Stärke unterstützt den Stand des Eischnees. Den Eischnee schlagen, bis weiche Spitzen entstehen. Allerdings nicht zu fest schlagen, da er sonst beim weiteren Verarbeiten zusammenfällt.

## Hauptteig\*

- ▶ Buttermasse
- ▶ Eischnee
- ▶ 90 g Weizenmehl 405 (gesiebt)

### Topping

- ▶ 400 g Kuvertüre (dunkel, optional)

\*Ergibt 60-90 Stück

**Tipp**

Das Rezept benötigt eine rechteckige Backform mit Fläche einer DIN-A4-Seite und kommt auf etwa 12 Schichten. Dafür kann man einen Backrahmen oder eine Springform verwenden.

In Scheiben geschnitten, eignet sich der Baumkuchen auch als Tortenrand. Dafür dünne und möglichst lange Scheiben des Baumkuchens vor dem Einsetzen der Tortenmasse an den inneren Rand des Tortenrings stellen.

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	keines
Teigkonsistenz:	sehr weich
Zeit gesamt:	2,5 Stunden
Zeit am Backtag:	2,5 Stunden
Backzeit:	zirka 90 Minuten
Starttemperatur:	200°C
Backtemperatur:	200°C
Schwaden:	nein

1) Die Butter ist ausreichend schaumig geschlagen, wenn sie weiß und luftig ist. 2) Das Eigelb muss vor dem Hinzufügen durchgerührt werden, damit es in einem sehr dünnen Strahl langsam während des Rührens in die Buttermasse einlaufen kann. Es muss unbedingt verhindert werden, dass das Eigelb dotterweise in die Buttermasse flutscht. 3) So sieht die fertige Buttermasse aus



4) Sobald der Eischnee sich zu formen beginnt, wird die Stärke hinzugefügt, um den Eischnee zu stabilisieren. Der fertige Eischnee sollte nicht zu fest sein, damit er beim Unterheben nicht zusammenfällt. 5+6) Schicht für Schicht wird der Baumkuchen in die Form gegeben und gebacken

form auf der obersten Schiene in den Ofen schieben und die Masse so lange backen, bis sie goldgelb ist.

☉ Die Backform aus dem Ofen nehmen und auf einer hitzeresistenten Oberfläche abstellen. Mit der restlichen Masse genau so verfahren, bis die gesamte Masse aufgebraucht ist.

☉ Den Blech-Baumkuchen aus der Backform nehmen, in baumartige Dreiecke schneiden und diese vollständig auskühlen lassen.

☉ Optional für den Bezug die Kuvertüre sanft im Wasserbad erhitzen und die Baumkuchenstücke damit überziehen, anschließend aushärten lassen. 🍷



Bei einer DIN-A4-großen Backform ergibt das Rezept 12 Schichten

## Zeitraster

17:00 Uhr  
Backform auslegen

17.30 Uhr  
Buttermasse & Eischnee vorbereiten, Ofen vorheizen

17.50 Uhr  
Hauptteig ansetzen

18.00 Uhr  
Erste Schicht in die Form geben und Backen

19.30 Uhr  
Baumkuchen fertig



# Rotkohl-Walnuss-Laib

## Teig-Zutaten

- ▶ 400 g Wasser (kalt)
- ▶ 400 g Weizenmehl 550
- ▶ 90 g Dinkelmehl 630
- ▶ 90 g Roggenmehl 997
- ▶ 150 g Rotkohl (frisch, in Stückchen)
- ▶ 50 g Walnüsse (geröstet)
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 4 g Frischhefe

*Für Einsteiger geeignet*

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Dinkel, Roggen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	20-23 Stunden
Zeit am Backtag:	4 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	230°C, sofort
Schwaden:	beim Einschließen

Herbstliche Zutaten wie Rotkohl und kräftig geröstete Walnüsse eignen sich hervorragend als Teigzutaten. Im Brot sorgen sie für einen runden, nussig-fruchtigen Geschmack. Die Basis für den Teig bildet helles Weizenmehl, ergänzt um die kräftigen Noten von Dinkel und Roggen. Die groben Zutaten sowie die rustikal aufgerissene Kruste geben dem Laib sein charakteristisches Äußeres.

☉ Alle Zutaten auf langsamer Stufe 5 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 6 Minuten kneten. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 8 Stunden gehen lassen, dabei nach 60 Minuten einmal dehnen und falten, anschließend für 8-10 Stunden in den Kühlschrank stellen.

☉ Den Teig aus dem Kühlschrank holen und 60 Minuten bei Raumtemperatur akklimatisieren lassen.

☉ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, rundwirken und mit kräftig bemehltem Schluss nach unten in einem bemehlten Gärkorbchen bei Raumtemperatur 120 Minuten ruhen lassen.

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

☉ Den Teigling aus dem Gärkorbchen stürzen, mit Schwaden in den Ofen geben, die Temperatur auf 230°C reduzieren und 50 Minuten backen. 🍴

Rezept & Bild: Paul Müller

🖨 breadstylist.de



## Zeitraster

13.45 Uhr Teig ansetzen	22.00 Uhr Teig in den Kühlschrank stellen	Nächster Tag 7.00 Uhr Teig aus dem Kühlschrank nehmen	8.00 Uhr Brot formen	9.35 Uhr Ofen vorheizen	10.05 Uhr Backen	10.55 Uhr Brot fertig
----------------------------	---	--	-------------------------	----------------------------	---------------------	--------------------------

PLZ 20000



**Mühle Erks**

Backen Sie Ihr Brot  
mit unseren  
wertvollen Zutaten!

**Bioland**

Horster Hauptstraße 5  
26446 Friedeburg / OT Horsten  
Telefon 04453 2230  
[www.muehle-erks.de](http://www.muehle-erks.de)

PLZ 30000



**Hagenmühle**

Getreide, Mehle,  
Backzutaten und vieles mehr  
gibt es in unserem Hofladen

Hagenmühle  
Bahnhofstr. 18,  
34393 Grebenstein  
05674 206

[www.hagemuehle.com](http://www.hagemuehle.com)



**Erlenmühle**

Gutes Getreide aus der  
Region wird bei uns zu  
bestem Mehl für Ihre  
Backwaren.



Mühlenstraße 29  
36137 Großenlüder/Kleinlüder  
[www.erlenmuehle.de](http://www.erlenmuehle.de)

PLZ 50000



**Horbacher Mühle**

**Backen wie zu  
Omas Zeiten**

[www.horbacher-muehle.de](http://www.horbacher-muehle.de)




**BIO MÜHLE  
EILING**

100%  
TRANSPARENT

100%  
BIO

- ✓ Bio-Profimehle in Bäckerqualität,  
Zutaten und Zubehör finden  
Sie in unserem Onlineshop.
- ✓ Unsere Mehle enthalten  
garantiert keine technischen  
Enzyme oder Zusatzstoffe!

[www.biomuehle-eiling.de](http://www.biomuehle-eiling.de)

PLZ 70000



**WALZ-MÜHLE**

Erlebniseinkauf und  
Backkurse im Mahlenmarkt  
Online Shop

Alles rund ums Mehl und Müsli



[www.walz-muehle.com](http://www.walz-muehle.com)

Steigle 34 · 72160 Horb · 07451-6252709



**Stettfelder Mühle**

GETREIDEHANDEL · SPEDITION  
MÜHLENLADEN · FUTTERMITTEL



*Mehl & Getreide,  
Zutaten & Beratung  
rund ums Backen*

76698 Ubstadt-Weiher  
[www.stettfelder-muehle.de](http://www.stettfelder-muehle.de)



**STREICH-MÜHLE**

Naturprodukte aus der Schwarzwaldmühle

**Aus natürlichen Rohstoffen:**

- Backstarke Mehle
- Brot-Backmischungen
- Kuchen-Backmischungen
- Müsli-Mischungen
- Reis-Fertiggerichte
- Vegane Proteinprodukte

Online-Shop:  
[www.streich-muehle.de](http://www.streich-muehle.de)

Telefon +497622/671390  
79692 Kleines Wiesental-Wieslet

PLZ 80000




**DRAX-MÜHLE**



Mehl, Getreide und Backzutaten  
direkt aus der Mühle!  
[www.drax-muehle.de](http://www.drax-muehle.de)


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

PLZ 90000



**BRUCKMAYER MÜHLE**

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



BRUCKMAYER MÜHLE | Altlötting  
Telefon: (0)86 71-69 89  
[www.bruckmayer-muehle.de](http://www.bruckmayer-muehle.de)



**Mailänder Mühle**



**Besondere Mehle,  
Backmischungen –  
auch in Bio-Qualität**

[mailaender-muehle.de](http://mailaender-muehle.de)

Egerweg 30 · 86753 Möttingen  
Bestell-Hotline: 0 90 83 / 208



**Schustermühle**  
Seit 1825

- Mehl
- Getreide
- Backzutaten

Aus der  
Region für  
die Region

besuchen Sie unseren  
**Onlineshop**

Schustermühle  
Eisersdorf 8 · 95478 Kemnath-Stadt  
Tel: 09642-477  
[www.schustermuehle.de](http://www.schustermuehle.de)  
info@schustermuehle.de

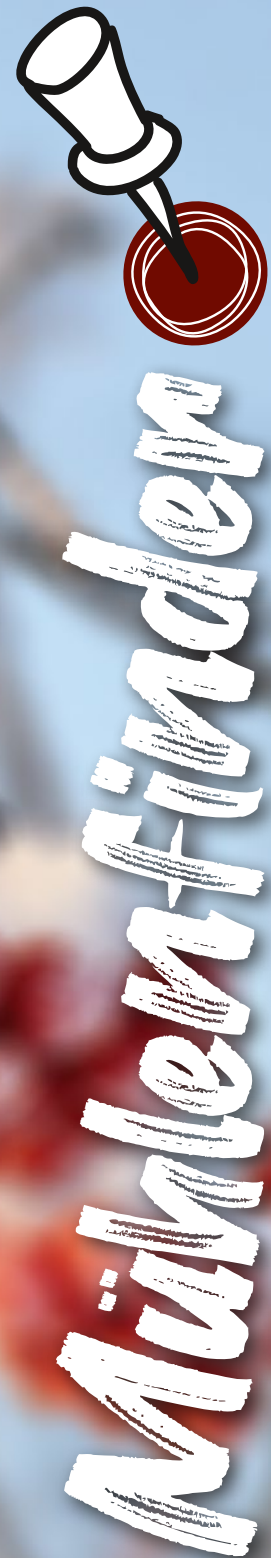
Österreich



**HOCHMÜHLE FRAUENLOB IN PLAINFELD**  
FAMILIENBETRIEB SEIT 1931

Viele BIO-Getreide Spezialitäten  
Paketversand nach AT + DE  
Mühlenladen Mo-Fr geöffnet

Hochmühle Frauenlob  
Dorf 15  
5325 Plainfeld  
[www.frauenlob.at](http://www.frauenlob.at)



**Mühlentypen-Finder**



# Mahl ehrlich

## Lohnt sich eine eigene Haushaltsmühle?

Wer Brot selbst backt, möchte meist vor allem zweierlei: gesund essen und wissen, was in den Lebensmitteln steckt. Da kommt man schnell auf eine Haushaltsmühle. Mehr Selbstmachen geht kaum. Man hat den gesamten Prozess vom Korn bis zum fertigen Brot unter Kontrolle. Wer allerdings nur mit Selbstgemahlenem arbeitet, schränkt sich in den Möglichkeiten ein. Daher will die Anschaffung einer Mühle wohlüberlegt sein.

Text:  
Sebastian Marquardt

**D**ie Preise für Haushaltsmühlen sind in den vergangenen Jahren heftig gestiegen. Die Preise beginnen heute bei etwa 200 Euro, problemlos lassen sich aber auch 600 Euro und mehr in eine gute Mühle investieren. Umso wichtiger ist es, vor der Anschaffung wichtige Fragen zu klären und ehrlich mit sich selbst zu sein.

### Was kann eine Haushaltsmühle?

In der Müllerei-Definition stellt eine Haushaltsmühle in ihrer feinsten Einstellung Feinschrot her. Das Pulver ist zu grob, um den Anforderungen an Mehl gerecht zu werden. Der Mahlprozess ist einfach und ursprünglich: Oben kommt das Korn rein, es wird zwischen zwei Mahlsteinen zerrieben, unten kommt Vollkornschrot raus.

Typenmehle lassen sich daheim nicht herstellen. Zwar kann man mit entsprechenden Sieben Teile der Schalen extrahieren und so ein weißeres Mehl herstellen. Das lässt sich aber nicht typisieren.

Wer mit Selbstgemahlenem backt, hat am Ende also immer Vollkorngebäcke. Das Verdauungssystem freut sich. Was der Gaumen sagt, ist individuell verschieden.

### Ist frisch gesünder?

Gerade wer Haushaltsmühlen verkauft, betont gern, dass das frische Mahlgut so viel mehr gesunde Inhaltsstoffe enthält. Das ist einerseits nicht falsch und andererseits doch relativ irrelevant. Nach der Fermentation mit Hefe oder Sauerteig sowie dem Backen im

heißen Ofen unterscheiden sich die Inhaltsstoffe im Gebäck nicht mehr signifikant. Egal, ob das Mehl sechs Monate alt war oder frisch gemahlen wurde.

Wer hingegen grobes Schrot im Müsli verwendet oder Pfannkuchen aus Vollkornmehl herstellt, wird tatsächlich einen deutlichen Unterschied schmecken. Frisches Mahlgut hat ein um Welten besseres Aroma. Und im Müsli kommen auch die frischen Vitamine zur Entfaltung.

Dem gegenüber steht ein anderer Glaubenssatz aus der Backstube, wonach sich mit älterem Mehl besser backen ließe.



Körner sind beinahe ewig haltbar, mit einer eigenen Mühle kann man sie flexibel verarbeiten



Wer gerne Vollkornbrote backt, wird mit der eigenen Mühle glücklich

## Muss Mehl reifen?

Und das ist im Grunde auch nicht falsch. Gerade Auszugsmehle brauchen Reifezeit. In der bilden sich Schwefelbrücken zwischen den Molekülen der Proteine, die später das Glutengerüst bilden. Gereiftes Mehl hat also bessere Kleber-Eigenschaften. Bei der industriellen Herstellung wird der Faktor Zeit inzwischen durch Ascorbinsäure ersetzt. Ihre Zugabe beschleunigt die Mehltreifung drastisch. Deshalb findet man den Zusatzstoff oft in Mehlütten.

Bei Vollkornmehl oder -schrot fällt die Glutenqualität nicht ins Gewicht. Die Schalenanteile verhindern ohnehin den Aufbau eines straffen Klebergerüsts. Daher können Weizen & Co nach dem Mahlen direkt verarbeitet werden. Reifezeit brauchen sie nicht.

Ein bisschen anders ist das beim Roggen. Er ist in der Regel deutlich enzymstärker als die Getreide der Weizenfamilie. Die Enzyme zerlegen die Stärke des Mehls in Zucker. Das ist gut, denn Zucker ist Nahrung für Hefen und Mikroorganismen. Entsprechend sind Enzyme ein wichtiger Faktor bei der Teigherstellung.



Roggen neigt zu höherer Enzymaktivität. Das Mehl sollte ein paar Tage liegen, bis es verarbeitet wird

Nur wenn sie zu aktiv arbeiten, dann wird zu viel Stärke in Zucker umgewandelt. Eine klitschige Krume ist das Ergebnis. Dem kann man sehr einfach entgegenwirken. Direkt nach dem Mahlen sind die Enzyme im Roggen sehr aktiv. Lässt man ihn ein paar Tage stehen – idealerweise ein bis zwei Wochen – haben sich die Enzyme beruhigt und das Feinschrot lässt sich wunderbar verbbacken.

Die Enzymeigenschaften unterscheiden sich von Sorte zu Sorte übrigens erheblich. Es gibt entsprechend auch Roggen, der sich problemlos frisch verarbeiten lässt. Das kann man ausprobieren oder ihn vorsorglich reifen lassen.

### Vorteil Flexibilität

Wer selbst mahlt, schafft sich in der Küche Flexibilität. Körner sind – gut gelagert – nahezu endlos haltbar. Wer heute mal mit ganzen

Körnern arbeiten möchte, morgen mit feinem Schrot und übermorgen ein Brot mit grobem Schrot backen, muss nicht drei verschiedene Tüten vorhalten. Man kann sich einfach herstellen, was man gerade braucht. Und das in der benötigten Menge.

Auch ein Sauerteig freut sich über frisch gemahlenes Futter. Ihm bringt es wertvolle Nährstoffe. Wer ihn mit frischem Schrot füttert, bemerkt schnell, dass der Sauerteig gute Aktivität zeigt.




Frisch Gemahlenes ist hervorragendes Futter für Sauerteige

### LESETIPP

Noch viel mehr wertvolles Wissen über Getreide und Mehl bietet die **BROTfibel Getreide & Mehl**. Unter anderem werden alle Brotgetreide umfassend mit ihren Eigenschaften und Besonderheiten vorgestellt. Von moderner Mühlentechnologie über Mehlanalytik bis hin zum heimischen Selbermahlen erklären Expertinnen und Experten die Mehlherstellung ausführlich. Woran man gutes Mehl erkennt, wo man es findet, wie man es richtig lagert und einsetzt – all diese Fragen werden kompetent beantwortet. Erhältlich ist die Fibel hier:



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

## Profi rund um's Backen



Teigknetmaschine



Holzbackofen



Backzubehör

Gratis Katalog  
anfordern:  
Jetzt QR-Code  
scannen



SCAN MICH

[www.backdorf.de](http://www.backdorf.de)

88499 Heiligkreuztal  
Telefon 0 73 71/93 77-0

Anzeige



Wer helle Backwaren bevorzugt,  
sollte die Anschaffung einer  
Mühle überdenken, die kann nur  
hier und da mit Zutaten helfen

### Der Mix macht's

Am Ende ist die Entscheidung fürs Selber-mahlen Abwägungssache. Wer gern und häufig Vollkorngebäcke herstellt, wird mit dem eigenen Schrot große Freude haben. Bevorzugt man helle Gebäcke, verstaubt die teure Anschaffung eher ungenutzt. Mehr als Vollkornschrot – von fein bis sehr grob – lässt sich auch aus dem simplen Aufbau einer Haushaltsmühle nicht holen.

Als Ergänzung kann so eine Mühle aber eine große Bereicherung sein. Lässt

sich doch damit prima Futter für den Sauerteig mahlen, aber auch feines Dinkelschrot für schmackhafte Pfannkuchen. Letztlich gewinnen Mischbrote ebenfalls durch einen Anteil an Vollkorn. Deren Biss und Herzhaftigkeit kann man durch die Grobheit des Schrotes beeinflussen.

Richtig eingesetzt, ist die Mühle ein hervorragender Helfer in der eigenen Backstube. Man muss sie nur mit den richtigen Erwartungen kaufen. 🍞



Pfannkuchen aus frisch gemahlenem Weizen-, Dinkel- oder Kamutmehl sind ein Gaumenschmaus



Aktiv und aromatisch

# Trieb aus der Tüte

Als „Tütenbäcker“ werden jene Leute in der Backbranche verbrämt, die mit Fertigmischungen arbeiten, ohne echtes Handwerk. Die Tüte gilt als Verpackung und damit Sinnbild für chemische Zusätze. Dabei kommen auch beste und natürliche Rohstoffe aus Tüten. So wie der BROTStarter, ein getrockneter Sauerteig, der das Backstuben-Leben an vielen Stellen vereinfachen kann.



## TIPP

Den **BROTStarter** gibt es exklusiv im Shop des Magazins:  
[brot-magazin.de/einkaufen](http://brot-magazin.de/einkaufen)

**S**auerteig kann beides sein: ein einfaches Triebmittel, dessen Pflege sich perfekt in den Alltag integrieren lässt, und eine Herausforderung, die Menschen immer wieder in die Verzweiflung treibt. Beides hat seine Berechtigung. Sauerteig ist eine komplexe Materie, ein Biotop, in dem sich Millionen Mikroorganismen tummeln. Dabei sollen sich die richtigen wohlfühlen, vermehren und dem Gebäck Trieb sowie Aroma geben. Erreicht wird das über eine möglichst regelmäßige und gleichbleibende Pflege-Routine. Sauerteig ist ein dauerhafte Verpflichtung.

### Flexibilität

Nun gibt es aber Lebenssituation, die es nicht so einfach machen, so eine Routine zu integrieren. Seien es Reisen, Schichtarbeit oder ein turbulentes Familienleben. Oder man hat nur gelegentlich Lust auf Sauerteigbrot. Zu

selten, um die Verpflichtung der regelmäßigen Pflege einzugehen.

In solchen Fällen ist der **BROTStarter** ein hervorragender Helfer. Dabei handelt es sich um einen natürlichen Sauerteig auf Basis von Lichtkornroggen, der sanft getrocknet und vermahlen wurde. Was so trivial klingt, ist eine hohe Kunst. Die Verarbeitung muss so schonend erfolgen, dass die Mikroorganismen überleben, man sie sanft in einen Ruhezustand versetzt und sie bei Zugabe von Wasser wieder zum Leben erweckt werden können.

Weil das sehr schwierig ist, gibt es kaum Sauerteigpulver zu kaufen, das Trieb und Aroma in den Teig bringt. Meist sind sie reine Geschmacksbeigaben, die etwas Sauerteig-Aroma beisteuern. Oder sie haben eher geminderten Trieb.





Nur wenige Gramm des Pulvers genügen für einen triebstarken Sauerteig. Wenn es schneller gehen soll, erhöht man die Dosierung

## DOSIERUNG

Die Dosierung des **BROTStarters** im Vorteig richtet sich nach Dauer und Temperatur der Gare. Angesetzt wird der Vorteig jeweils mit warmem Wasser (zirka 35°C).

- 25% Zugabe (Reduzierung des Mehls um die gleiche Menge): 12-18 Stunden im Kühlschrank  
Beispiel: 250 g Wasser, 200 g Mehl, 50 g **BROTStarter**, zugedeckt 12-18 Stunden im Kühlschrank reifen lassen
- 10% Zugabe (zusätzlich zum Mehl): 5-7 Stunden bei Raumtemperatur  
Beispiel: 250 g Wasser, 250 g Mehl, 25 g **BROTStarter**, zugedeckt 5-7 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen
- 1% Zugabe (zusätzlich zum Mehl): 12-14 Stunden bei Raumtemperatur  
Beispiel: 250 g Wasser, 250 g Mehl, 2,5 g **BROTStarter**, zugedeckt 12-14 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen

Nach der Reifezeit hat man jeweils einen fertigen, triebfähigen und aromatischen Sauerteig, der sofort in einem Hauptteig zum Einsatz kommen kann. Weitere Hefe-Zugabe ist nicht notwendig.

## Lange Suche

Sauerteig ist ein Herzensthema der **BROT-Redaktion**. Kein Triebmittel ist so natürlich sowie vielfältig und dabei im Verhältnis so einfach zu handhaben. Weil es aber eben doch für viele Menschen eine Herausforderung darstellt, hat das Team lange nach einer Lösung gesucht, quasi nach einer Abkürzung zu gutem Sauerteig.

Gleichzeitig sollte es ein Produkt sein, das den hohen Ansprüchen der Redaktion genügt, also keine chemischen Zusätze enthält. Es sollte ein ganz natürliches Mittel sein. Mit dem **BROTStarter** steht jetzt genau das zur Verfügung. Gemischt mit Wasser und Mehl hat man dank des Pulvers innerhalb von Stunden einen reifen Sauerteig, der kräftigen Trieb und mildes Aroma ins Brot bringt.

## Multitalent

Eben dieses leichte Aroma sorgt dafür, dass sich nicht nur herzhaftere Brote damit herstellen lassen, sondern auch helle, milde Gebäcke. Und selbst bei langer Kühlschrankgare, durch die viele Sauerteige eine spitze Säure entwickeln, werden Teige mit dem **BROTStarter** nicht zu sauer.


Wer selten backt, kann jeweils einen Sauerteig für ein Brot mit dem Pulver ansetzen und ihn komplett verbakken. Da die Mikroorganismen im **BROTStarter** ebenso ausgewogen wie aktiv sind, lässt sich damit aber auch ein eigenes Anstellgut herstellen. In diesem Fall setzt man den Sauerteig einmal nach Anleitung an und pflegt ihn dann einfach weiter.

Wann immer das eigene Anstellgut schlapp macht oder spontan Sauerteig notwendig ist, hat man mit dem **BROTStarter** einen praktischen sowie schnellen Helfer zur Hand. Zudem einen, der keine Zusatzstoffe enthält, sondern ganz natürlich kräftigen Trieb und mildes Aroma in den Teig bringt. 🍞



## DAS VOLLE WISSEN

Wer tiefer in die Materie einsteigen will, findet umfassendes Fachwissen in der **BROTfibel Sauerteig**. Alles, was für das Herstellen von und den Umgang mit Sauerteig wichtig ist, wird hier dargestellt – einfach verständlich, pragmatisch, praxisnah. Fürs sofortige Ausprobieren, bietet die **BROTfibel Sauerteig** auch gleich 10 Rezepte für die Anwendung. Bezug:

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




Nach wenigen Stunden hat man einen mild-aromatischen Sauerteig, den man im Brot einsetzen oder als Anstellgut weiterführen kann


# Hannes im Wald


Für Einsteiger  
geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆  
Getreide: Dinkel, Roggen  
Triebmittel: Sauerteig  
Teigkonsistenz: breiig, bindig  
Zeit gesamt: 16,5-22,5 Stunden  
Zeit am Backtag: 4,5-6,5 Stunden  
Backzeit: 60 Minuten  
Starttemperatur: 185°C  
Backtemperatur: 185°C  
Schwaden: nein

Rezept: Sebastian Marquardt  
Bild: Mario Bicher

 @brotmagazin

 /brotmagazin

 brot-magazin.de



## Zeitraster

22.00 Uhr  
Sauerteig ansetzen

Nächster Tag  
10.00 Uhr  
Hauptteig ansetzen

14.00 Uhr  
Ofen vorheizen

14.30 Uhr  
Backen

15.30 Uhr  
Brot fertig

Roggen und Dinkel sind kulinarisch eine hervorragende Paarung. Vor allem wenn ein kräftiger Waldstaudenroggen im Sauerteig steckt, der das Brot treibt. Der milde Dinkel federt die kräftigen Noten ab und so beißt man herzhaft in ein mildes Alltagsbrot, das einen deftigen Belag ebenso verträgt wie einen süßen Aufstrich.

### Tipp

Einen ausführlichen Bericht zum Thema **BROTstarter** findest Du auf Seite 40 in diesem Heft.

## Sauerteig

- ▶ 200 g Wasser (warm)
- ▶ 200 g Waldstaudenroggenmehl Vollkorn (alternativ Roggenmehl Vollkorn)
- ▶ 10 g Anstellgut (alternativ 2 g **BROTstarter**)

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

## Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 280 g Wasser (kalt)
- ▶ 400 g Dinkelmehl 630
- ▶ 12 g Salz

- ☉ Alle Zutaten 10 Minuten auf langsamer Stufe mischen, dann 3 Minuten auf schnellerer Stufe kneten.
- ☉ Den Teig in eine gefettete Kastenform (zirka 30 cm) geben, glatt streichen und zugedeckt bei Raumtemperatur etwa 3-5 Stunden zur Gare stellen, bis der Teig die Form voll ausfüllt oder sich Löcher auf der Oberfläche bilden.
- ☉ Rechtzeitig den Backofen auf 185°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- ☉ Die Form in den Ofen geben und 60 Minuten backen. 🍴

### LESETIPP

Noch mehr Brote im praktisch-eckigen Format findest Du ab Anfang Dezember im neuen **BROTsonderheft KastenBROT**, vorbestellbar ab sofort hier:

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



So ein deftiges Roggen-Sauerteigbrot passt perfekt in die kältere Jahreszeit. Weizen sorgt hier für eine milde Geschmacksabrundung. So lässt es sich Scheibe für Scheibe – am liebsten frisch aus dem Ofen ohne jeden Belag – zur Suppe genießen. Aber auch am dritten oder vierten Tag macht das Brot mit einem schmackhaften Aufstrich noch eine gute Figur.

## Sauerteig

- ▶ 200 g Wasser (warm)
- ▶ 200 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 20 g Anstellgut (alternativ 4 g **BROT**Starter)

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



## Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 310 g Wasser (warm)
- ▶ 200 g Roggenmehl 1370 (alternativ Roggenmehl 1150)
- ▶ 200 g Weizenmehl 1050
- ▶ 12 g Salz

☉ Alle Zutaten 10 Minuten auf langsamer Stufe mischen, dann 3 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 120 Minuten zur Gare stellen.

☉ Den Teig auf einer reichlich bemehlten Arbeitsfläche rundwirken und mit dem Schluss nach unten in einem gut bemehlten Gärkorbchen 60 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

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

☉ Den Teigling sanft aus dem Gärkorbchen stürzen und in den Ofen geben. Die Temperatur auf 230°C senken und 50 Minuten backen. 🍞

Rezept:  
Sebastian Marquardt  
Bild: Mario Bicher

📷 @brotmagazin

📘 /brotmagazin

🌐 brot-magazin.de

## E. DICK DARK NITRO BROTMESSER

Bei der Serie DarkNitro zeigt Friedr. Dick ultimative Messerkunst. Aus dem Zusammenwirken der einzigartigen Klingeoptik mit Hammerschlag-Prägung und Kohlenstoff-Optik sowie dem Griff aus edlem Eichenholz entstehen einzigartige Messer. Das DarkNitro Brotmesser besitzt einen zackigen Wellenschliff und ist damit perfekt zum Schneiden von allen harten und weichen Brotsorten geeignet. Die 26 cm lange Klinge ermöglicht einen sauberen Schnitt für gleichmäßige Scheiben. Die geschmiedeten Messer werden aus einem martensitischen, rostfreien und stickstofflegierten Stahl gefertigt und haben eine hohe Härte von 61 HRC. Made in Germany.



🌐 dick.de

Anzeige

# Rocco



*Für Einsteiger  
geeignet*

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Roggen, Weizen
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	weich, bindig
Zeit gesamt:	12,5-16,5 Stunden
Zeit am Backtag:	4,5-13,5 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	230°C sofort
Schwaden:	nein



## Zeitraster

8.00 Uhr  
Sauerteig ansetzen

17.00 Uhr  
Hauptteig ansetzen

19.30 Uhr  
Brot formen

20.05 Uhr  
Ofen vorheizen


20.35 Uhr  
Backen


21.25 Uhr  
Brot fertig


# Dunum d'Épi



Rezept: Sebastian Marquardt  
Bild: Mario Bicher

 @brotmagazin

 /brotmagazin

 brot-magazin.de



## Zeitstraster

22.00 Uhr  
Vorteig  
ansetzen

Nächster Tag  
14.00 Uhr  
Hauptteig  
ansetzen

18.30 Uhr  
Zylinder  
formen

19.05 Uhr  
Stränge  
formen

19.10 Uhr  
Ofen vorheizen

19.40 Uhr  
Stränge einschneiden  
und backen

20.05 Uhr  
Brote fertig

Das Pain d'Épi ist eine Abwandlung des klassischen Baguettes für Fingerfood-Buffets. Man kann sich wunderbar einfach Stückchen abbrechen und dippen oder zum Süppchen genießen. Hier geht die Abwandlung noch weiter. Hartweizenmehl (Durum) gibt dem Brot eine sahnig-gelbe Farbe und einen mild-zimtigen Geschmack. Was für ein Gaumenschmaus.

☉ Alle Zutaten 10 Minuten auf langsamer Stufe mischen, dann 8 Minuten auf schnellerer Stufe kneten und etwa 4 Stunden zugedeckt bei Raumtemperatur reifen lassen.

☉ Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und in drei etwa gleich große Stücke à 360 g teilen. Jedes Teigstück straff zu einem Zylinder aufrollen und zugedeckt in einem Backleinen (alternativ bemehltes Geschirrhandtuch) 30 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

☉ Die Zylinder auf einer kaum bemehlten Arbeitsfläche zu jeweils etwa 20 cm langen Strängen ausrollen und diese zugedeckt in einem Backleinen (alternativ bemehltes Geschirrhandtuch) 30 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

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

☉ Die Stränge auf eine Dauerbackfolie (alternativ Backpapier) legen, mit einer scharfen Schere alle etwa 7 cm schräg tief einschneiden und abwechselnd nach rechts und links umklappen (siehe Fotos).

☉ Die Teiglinge mit Schwaden in den Ofen geben und etwa 25 Minuten backen. 🍴

## Vorteig

- ▶ 250 g Wasser (eiskalt)
- ▶ 250 g Hartweizenmehl (alternativ Hartweizengrieß)
- ▶ 0,1 g Frischhefe

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 14-18 Stunden reifen lassen.

## Hauptteig\*

- ▶ Vorteig
- ▶ 220 g Wasser (kalt)
- ▶ 350 g Weizenmehl 550
- ▶ 12 g Salz

\*Ergibt 3 Stück

*Für Einsteiger geeignet*

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen, Hartweizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	fest
Zeit gesamt:	18-24 Stunden
Zeit am Backtag:	6-7 Stunden
Backzeit:	25 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	230°C
Schwaden:	beim Einschließen



# Johanna

Eine kräftige, dunkle Kruste und eine wattige, helle Krume – die Gegensätze könnten stärker kaum sein. Und doch passen sie perfekt zueinander. 80 Prozent der Aromen eines Brotes kommen aus der Kruste. Die Oberfläche des Teiglings karamellisiert in der Hitze des Ofens und bildet hunderte von Aromastoffen. Diese werden ins Innere gezogen, wenn der Laib beim Backen wächst. Und so wartet die helle Krume mit einem herrlichen Aromenspiel auf.

## Vorteig (Poolish)

- ▶ 200 g Wasser (warm)
- ▶ 200 g Weizenmehl 1050
- ▶ 1 g Frischhefe

Die Zutaten gründlich mischen, zugedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten anspringen lassen, dann für 24-48 Stunden in den Kühlschrank stellen.

## Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 280 g Wasser (kalt)
- ▶ 200 g Weizenmehl 550
- ▶ 200 g Dinkelmehl 630
- ▶ 30 g **BROT**Granulat Kartoffel
- ▶ 12 g Salz

Für Einsteiger  
geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★★★  
Getreide: Weizen, Dinkel  
Triebmittel: Hefe  
Teigkonsistenz: weich, klebrig  
Zeit gesamt: 30,5-55,5 Stunden  
Zeit am Backtag: 4,5-5,5 Stunden  
Backzeit: 50 Minuten  
Starttemperatur: 250°C  
Backtemperatur: 230°C sofort,  
250°C nach 35 Minuten  
Schwaden: beim Einschließen

☉ Alle Zutaten 10 Minuten auf langsamer Stufe mischen, dann 7 Minuten auf schnellerer Stufe kneten und 2-4 Stunden zugedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen bis er von Blasen durchsetzt ist und deutlich an Volumen zugenommen hat.

☉ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, rundformen und 60 Minuten mit Schluss nach oben in einem bemehlten Gärkorbchen zur Gare stellen.

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

☉ Den Teigling sanft aus dem Gärkorbchen stürzen, mit Schwaden in den Ofen geben, die Temperatur auf 230°C senken und 35 Minuten backen, die Temperatur auf 250°C erhöhen und weitere 15 Minuten backen. ■

### Tipp

Das **BROT**Granulat kann durch ein anderes **BROT**Granulat ersetzt werden, es sorgt hier für eine bessere Handhabbarkeit des Teiges. Man kann es auch weglassen und 50 g weniger Wasser zum Hauptteig geben.



Einen kostenlosen Einführungskurs **BROT**Granulat findest Du unter [brot-akademie.com](http://brot-akademie.com). Dort erfährst Du alles über diese Backzutat und wie man sie verwendet. Zum Kurs zählt auch eine Videoanleitung zur Herstellung dieses Brotes in einer ähnlichen Form.

Rezept: Sebastian Marquardt  
Bild: Mario Bicher

Instagram: @brotmagazin  
Facebook: /brotmagazin  
Web: [brot-magazin.de](http://brot-magazin.de)



## Tipp

1 g Frischhefe  
entspricht etwa  
der Größe einer  
Kichererbse.



## Zeitstraster

19.00 Uhr  
Vorteig ansetzen

Übernächster Tag  
16.00 Uhr  
Hauptteig ansetzen

19.00 Uhr  
Brot formen

19.35 Uhr  
Ofen vorheizen

20.05 Uhr  
Backen

20.55 Uhr  
Brot fertig

# Nussel

Für Einsteiger  
geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆  
Getreide: Dinkel  
Triebmittel: Sauerteig  
Teigkonsistenz: weich, bindig  
Zeit gesamt: 20,5-24,5 Stunden  
Zeit am Backtag: 7 Stunden  
Backzeit: 50 Minuten  
Starttemperatur: 250°C  
Backtemperatur: 230°C sofort  
Schwaden: beim Einschließen



## Zeitstraster

21.00 Uhr	22.30 Uhr	Nächster Tag	15.00 Uhr	15.15 Uhr	19.00 Uhr	19.35 Uhr	20.05 Uhr	20.55
Sauerteig & Brühstück ansetzen	Brühstück in den Kühlschrank stellen	15.00 Uhr Quellstück ansetzen	15.15 Uhr Hauptteig ansetzen	19.00 Uhr Brot formen	19.35 Uhr Ofen vorheizen	20.05 Uhr Backen	20.55 Brot fertig	

Kupfer, Eisen, Phosphor und Magnesium sind nichts, womit man die Haselnuss in Verbindung bringt. Doch neben vielen Vitaminen sind es vor allem diese Mineralstoffe, die die Nuss in relativ hoher Menge im Gepäck hat. Und dann das Aroma! Wenn man Haselnüsse mag, ist dieses Brot eine Sternstunde für den Gaumen. Dass eine Nougatcreme hier hervorragend passt, versteht sich von selbst. Aber auch Käse ist ein fantastischer Belag fürs Brot.

- Alle Zutaten – außer die Haselnüsse aus dem Brühstück – 10 Minuten auf langsamer Stufe mischen, dann auf schnellerer Stufe 3 Minuten kneten.
- Die Haselnüsse hinzugeben, den Teig mehrfach dehnen und falten, dabei die Haselnüsse einarbeiten. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 2 Stunden gehen lassen.
- Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, langwirken und mit Schluss nach oben in einem bemehlten Gärkorbchen bei Raumtemperatur 60 Minuten zur Gare stellen.
- Rechtzeitig den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Den Teigling sanft aus dem Gärkorbchen stürzen, einschneiden und mit Schwaden in den Ofen geben. Die Temperatur auf 230°C reduzieren und 50 Minuten backen. ■

### Tipp

Einen ausführlichen Bericht zum Thema **BROTStarter** findest Du auf Seite 40 in diesem Heft.

### Tipp

Das **BROTGranulat** kann durch ein anderes **BROTGranulat** ersetzt werden, es sorgt hier für eine bessere Handhabbarkeit des Teiges. Man kann es auch weglassen und 40 g weniger Wasser zum Hauptteig geben.



Einen kostenlosen Einführungskurs **BROTGranulat** findest Du unter [brot-akademie.com](http://brot-akademie.com). Dort erfährst Du alles über diese Backzutat und wie man sie verwendet. Zum Kurs zählt auch eine Videoanleitung zur Herstellung dieses Brotes in einer ähnlichen Form.

## Sauerteig

- ▶ 150 g Wasser (warm)
- ▶ 200 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 20 g Anstellgut (alternativ 4 g **BROTStarter**)

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 14-18 Stunden reifen lassen.

## Brühstück

- ▶ 250 g Wasser (kochend)
- ▶ 150 g Haselnüsse

Die Nüsse mit dem Wasser übergießen, zugedeckt etwa 60-90 Minuten abkühlen lassen und dann für bis zu 16 weitere Stunden in den Kühlschrank stellen. Vor der Weiterverarbeitung das Wasser absieben.

## Quellstück


- ▶ 360 g Wasser (kalt)
- ▶ 40 g **BROTGranulat** Dinkel
- ▶ 12 g Salz


Die Zutaten gründlich mischen und 10 Minuten zugedeckt bei Raumtemperatur quellen lassen.


## Hauptteig

- ▶ Quellstück
- ▶ Sauerteig
- ▶ 400 g Weizenmehl 1050
- ▶ Spätere Zugabe
- ▶ Haselnüsse (aus Brühstück)

Rezept: Sebastian Marquardt  
Bild: Mario Bicher

 @brotmagazin

 /brotmagazin

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

# Euer BROT

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

Endlich wieder mal gebacken! Es ist ein Kleines Körner-Nüsschen aus **BROT 01/24** geworden, allerdings mit Roggenflocken und Haselnüssen im Quellstück. Wir haben's noch heiß angeschnitten und zur Jause gegessen. Viel ist nicht übrig geblieben. Das wird definitiv wieder gebacken.

**Johanna Stemmer**



**BROT 05/24** war ein kulinarischer Exkurs in die Schweiz. Dem St. Galler Brot verleihen intensive Röstaromen einen besonders herzhaften Geschmack. Das kann ich bestätigen!

**Bettina Mainka**



Neulich war mir nicht danach alte Zöpfe abzuschneiden, sondern neue anzuschneiden – und zwar den Dreikorn-Zopf aus **BROT 02/24** sowie das Dinkel-Sesam-Toastbrot aus **BROT 04/24**. Schmecken beide ganz lecker!

**Karin Habiger**



Da mir der Teig des Schwizer Graubrötli aus **BROT 06/24** etwas zu flüssig erschien, habe ich es nach der Teiggare kurzerhand samt Backpapier im Topf gebacken. Das ergab eine faltige Kruste und ein sehr leckeres, weiches Inneres. Es ist sehr zu empfehlen. Für das Pane ai semi aus **BROT 06/24** habe ich währenddessen meinen Roggensauerteig mit Weizenmehl 550 und etwas Honig in drei Tagen zur Lievito Madre umgezüchtet und ein super leckeres Brot gebacken. Der Teig geht erst in der zweiten Hälfte der Backzeit richtig auf – man muss also Geduld mitbringen!

**Vera Hartenberger**





Meine Schwiegertochter hat das Sunshine-ruchi aus **BROT 02/24** gesehen und gemeint, das möchte sie probieren. Also wurde kurz darauf gebacken und es schaut aus wie ein Traum!

Sabine

Hier kommt das Süßkartoffelchen aus dem **BROT**Sonderheft Schnelles **BROT**. Es schmeckt einfach himmlisch. Je ein Esslöffel Anstellgut sowie Brotgewürz wurden hinzugefügt. Die Kruste kracht!

Julia Stern



Aus **BROT 05/24** ist Eberechi entsprungen! Mein bisher bestes Baguette, wie ich finde.

Martina Gerth

Das Dunkle Hausbrot aus **BROT 02/24** mauert sich zu einem Favoriten. Die Porung habe ich mir ein wenig lockerer gewünscht, sie ist aber dennoch sehr saftig und aromatisch. Es wird weiter geübt.

Carola Kloke



Ich habe mich an ein Drei-Sterne-Rezept aus **BROT 05/24** gewagt: das Vier-Vorteige-Baguette. In der Zutatenliste steht „30 Gramm Wasser“. Das habe ich zugegeben. Dann las ich in der Zubereitung „10 Gramm Wasser“. Da war es aber schon drin. Der Teig wurde sehr dünn und nur schwer handhabbar. Er ließ sich auch fast nicht einschneiden – so weich war er! Darum habe ich ihn in der Dreier-Baguetteform gebacken, etwas länger als angegeben. Das Ergebnis war gut. Aber wie viel Wasser nehme ich jetzt beim nächsten Mal?

Günter Hoerner



Das ist einer der sehr seltenen Fälle, in denen uns ein Fehler im Rezept unterlaufen ist. Weil uns Transparenz sowie die Gelingsicherheit wichtig sind, haben wir das bereits auf unserer Korrekturseite vermerkt: [brot-magazin.de/korrekturen](https://brot-magazin.de/korrekturen)





Zehn auf einmal! Bei mir standen die Fitness-Semmeln aus **BROT 06/20** auf dem Speiseplan.

**Kathrin Gaulke**



Ich war überrascht von Didi aus **BROT 06/24**. Das Dinkelbrot ist mir in zwei Laiben gebacken gut gelungen und es war auch sehr bekömmlich. Ich kann es nur weiterempfehlen.

**Alois Natter**



So gefällt mir das! Zwei Rezepte, die sich mit Arbeitsschritten, Gehzeiten und Backzeiten super aufeinander abstimmen ließen. An einem Tag vorbereitet, über Nacht im Kühlschrank ruhen gelassen und am nächsten Morgen in einem Rutsch hintereinander gebacken. Einmal das Kürbis-Kurkuma-Brot aus **BROT 01/20** und dazu das Französische Landbrot aus dem **BROT**Sonderheft **Backen im Topf**. Mangels großer Gärkorbchen und weil ich eines dem Lieblingsnachbarn schenken wollte, habe ich das Französische Landbrot in zwei kleine Teiglinge geteilt und jeweils in gusseisernen Kastenformen gebacken. Sie sind etwas dunkel geworden, aber so lieben wir das! Der Boden ist der Hammer, ich freue mich schon darauf, es anzuschneiden und zu probieren.

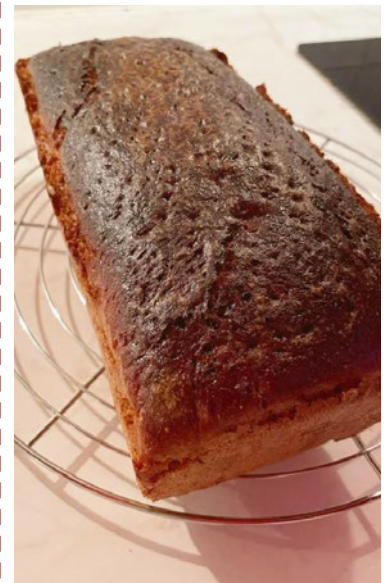
**Alexandra Elflein**

Es war mal wieder Backtag und es wurde sich das Rezept Malzzeit aus **BROT 02/24** gewünscht. Ein wirklich leckeres Brot, das ich bereits mehrfach gemacht habe.

**Michael Günther**

Bereit für die Verkostung: der Bierkracher aus **BROT 06/24**. Außerdem hatte ich noch Anstellgut übrig. In diesem Fall gibt es immer **BÖCKERs Mildes** aus **BROT 01/22**. Dieses Mal mit Glanzstreiche.

**Meryem Severloh**





Das Körnerkästchen aus **BROT** 02/24 hat mich sehr interessiert. Ich habe den Vorteig gegen Sauerteig getauscht. Das ging sehr gut und schmeckt auch toll.

**Susanne Brandfaß**



Das St. Galler Brot aus **BROT** 05/24 knistert richtig schön und ist sehr lecker.

**Katja Benz**

Ich bin sehr gespannt auf den Geschmack des Weltmeisterbrottes aus **BROT** 02/19. Daran habe ich mich mal probiert.

**Getrud Ritthaler**



Manchmal fällt die Entscheidung für ein Brot ganz spontan. Zum Fußball-Länderspiel gegen die Niederlande war es bei mir das Tijgerbrood aus **BROT** 05/24.

**Andreas Reeck**



Die No-Knead-Bierwurzeln aus dem **BROT**Sonderheft All-in-one-**BROT** sind unglaublich lecker und aromatisch. Die werde ich jetzt öfter backen.

**Moe Hatma Bundy**



Bei mir wurde es der Hafer-Sesamkasten aus **BROT** 02/24. Was für ein Duft! Und beim Anschnitt schmeckt es sehr, sehr lecker – herrlich. Wieder ein ganz tolles Rezept, das ich öfter backen werde. Durch das Brühstück ist das Brot auch so schön saftig.

**Tabea Strandgut**



**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](mailto:redaktion@brot-magazin.de). Wir freuen uns auf Eure Brote.



## Die uigurische Brotkultur

# Schützenswertes Erbe

Das uigurische Volk lebt verstreut in vielen verschiedenen Ländern. Besonderen Wert legen die Menschen darauf, ihre traditionelle Küche von Generation zu Generation weiterzugeben. Hierzu zählen zahlreiche Brotsorten, die einen festen Platz im alltäglichen uigurischen Speiseplan haben. Auch zu Festlichkeiten wird regelmäßig Brot gereicht.

Text & Bilder:  
RukhsaRA Seitova

**D**as uigurische Volk verfügt über keinen eigenen Staat. Die Menschen leben auf der ganzen Welt, sehen aber die autonome Region Xinjiang im Nordwesten Chinas als ihre Heimat an. Dort sind sie aktuell durch die chinesische Regierung starken repressiven Maßnahmen ausgesetzt – wie Masseninternierungen und erzwungenen Umerziehungsverfahren. Es besteht die Gefahr, dass wertvolles Kulturgut verloren geht.

### Schützenswerte Kultur

Weltweit gibt es Schätzungen zufolge etwa 15 Millionen Uigur(inn)en. Außerhalb des chinesischen Gebietes leben noch etwa zehn Millionen Menschen uigurischer Herkunft, unter anderem in Kasachstan, Usbekistan, Kirgisistan und der Türkei. Seine Kultur zu erhalten und das Wissen an folgende Generationen weiterzugeben, liegt dem Volk am Herzen. Die farbenfrohe uigurische Küche,

inklusive der Brotbäckerei, stellt ein immaterielles und schützenswertes Kulturerbe dar.

Grundsätzlich wird Brot von Uigurinnen und Uiguren mit Sorgfalt behandelt. Wer ein Stück Brot auf dem Boden sieht, hebt es sofort auf und legt es an einen für Füße unzugänglichen Ort. Dieses Verhalten wird Kindern von Geburt an beigebracht. Tiere in der Öffentlichkeit mit Brot zu füttern, ist ebenfalls verpönt. Sollte das Tier nicht zu Ende fressen, bliebe Brot liegen und Menschen trampelten darauf herum. Das gilt es auf jeden Fall zu verhindern.

Generell behandelt das uigurische Volk alles, was mit Brot zu tun hat, mit großem Respekt. Da die Uigur(inn)en stets einen sesshaften Lebensstil führten, hatten sie die Zutaten für Brot immer frisch zur Hand. Sie konnten sie selbst anbauen sowie erzeugen.





In der uigurischen Küche spielt Brot eine bedeutende Rolle. Kaum ein Essen kommt ohne Brot auf den Tisch

Heute zählen mehr als 40 verschiedene Brotsorten zur traditionellen uigurischen Küche, die dann auch noch in unterschiedlicher Art und Weise abgewandelt werden können. Die Küche zeichnet sich durch eine Vielfalt an Mehlgerichten und unterschiedlicher Brote aus, die sowohl für den täglichen Gebrauch als auch für bestimmte Ereignisse im Leben der Menschen gebacken werden.

### Den Frühling begrüßen

Wenn nach dem Winter die Natur wieder erwacht, feiert die uigurische Minderheit in Kasachstan „Nauryz“, das Fest des Frühlingserwachens am 22. März. „Nauryz“ bedeutet wörtlich auf Deutsch übersetzt „Neues Jahr“. Für die Feiernden beginnt es an diesem Tag. Darüber hinaus steht der Feiertag für die Reinheit der Seele und für Frieden. Er markiert die Tag-und-Nacht-Gleiche, an der der Tag und die Nacht gleich lang sind und die Tage ab sofort wieder länger werden.

Einen hohen Stellenwert während der Feierlichkeiten hat das Essen. Eine große Menge auf dem Tisch zu haben, so glauben



Gastfreundschaft wird in der uigurischen Kultur großgeschrieben

die Menschen, führt im darauffolgenden Jahr zu Reichtum und Wohlstand. So wünschen sie sich: „Nauryz kutty bolsyn“, was „Frohes neues Jahr“ bedeutet.

Typisch für die kasachischen Nauryz-Feier ist Ornamentschmuck. Dazu isst man „Nauryz Kozhe“, eine Suppe aus Milch, Brühe, Fleisch, Kashk – einer getrockneten Joghurtmasse – sowie Salz. In Butter geröstete, runde Teigbällchen sind ein weiteres Highlight – die Bauyrsaqs.

### Über dem offenen Feuer

„Ein hungriger Mensch ist immer wütend“, lautet ein uigurisches Sprichwort. Die Uigur(inn)en sagen, nur wer keinen Hunger habe, könne Gosh Naan zubereiten. Ein wohlgenährter Mensch sei nicht wütend. Für

Etwa 40 verschiedene Brotsorten und zusätzlich zahlreiche Varianten zählen zur uigurischen Brotkultur





**Gefüllte Teigtaschen werden als vollwertige Mahlzeit, aber auch gerne zum Tee als Snack serviert**

die Zubereitung des traditionellen gefüllten Gebäcks – mit gewürztem Hack vom Rind oder Lamm sowie Zwiebeln – brauche es ein ausgeglichenes Gemüt.

Beim Gosh Naan handelt es sich um ein uigurisches Brot, dass sowohl als vollwertige Mahlzeit als auch zum Tee gegessen wird. Übersetzt bedeutet Gosh Naan „Brot mit Fleisch“. Auch in der fleischlosen Variante ist das Gebäck beliebt. Piyaz Naan heißt „Brot mit Zwiebeln“. Es kann über offenem Feuer



**In Butter geröstete, runde Bauyrsaq reicht man zum urigurischen Neujahrsfest**

in einem Kessel oder Oçak (Handofen) zubereitet werden. Alternativ backt man es auf dem Herd in einer Bratpfanne.

Lange Zeit lebte das uigurische Volk auf dem Land und verfügte nicht über Gas. Stattdessen richteten die Menschen einen besonderen Ort ein, an dem sich ein Oçak, ausreichend Feuerholz sowie ein großer Kochtopf, der Kazan, befanden. Geheizt wurde mit Holz und Kohle. Noch immer wird in vielen uigurischen Haushalten in einem Oçak gebacken und gekocht. Sowohl das Gosh Naan als auch das Piyaz Naan buk man auf diese Weise über dem Feuer.

### **Traditionelle Brotherstellung**

Grundlage beider gefüllter Brote ist ein einfaches, aber wichtiges Nahrungsmittel des Volkes: das Lipiz Naan, auch Chon Naan oder Tono Naan genannt. Es gilt als heilig und als Zeichen der uigurischen Identität. Das Brot backt man in speziellen Öfen – Tono, Tonur oder Tandyr genannt. In dem kugelförmigen Ofengrill bereiten die Menschen verschiedene Mehl- und Fleischgerichte zu. Er wird von Hand aus Ziegeln sowie Ton gebaut und mit Kohle sowie Holz beheizt.

Lipiz Naan backt man unabhängig von der Jahreszeit. Dabei sollten das Haus und die Gedanken rein sein. Weder darf Naan in den Müll geworfen noch zertrampelt werden. Auch lügen, so die Überzeugung des uiguri-



**Das uigurische Volk lebt in verschiedenen Ländern verstreut und ist in China starken repressiven Maßnahmen ausgesetzt**



Uigurisches Naan-Brot gibt es in vielen verschiedenen Formen und Varianten

schen Volkes, sei nicht erlaubt, sobald Lipiz Naan auf dem Tisch liegt. Zubereitet wird das Brot aus wenigen Zutaten: Mehl, Salz und Wasser. Je nach Rezept gibt man außerdem Hefe oder Backpulver, etwas Joghurt oder Öl hinzu. Der Teig wird zu flachen, runden Kugeln geformt, dann zu einem Fladen flachgedrückt und gebacken.

Die Teiglinge für das Brot klebt man dazu an die Innenwand des Ofens und erhitzt sie. Zunächst sprüht man die heißen Ofenwände dafür mit Wasser ein, sodass die backfertigen Teiglinge daran kleben bleiben. Mit einem langen Haken oder einer Schöpfkelle werden die fertigen Brote dann wieder aus dem Tono entnommen. In einem Tono gebackenes Brot gilt unter Uigur(inn)en als das gesündeste und nahrhafteste, so soll es Gesundheit und Kraft verleihen.

### Frittiertes Brot

Der gebackene Teig des Lipiz Naan lässt sich nur schwer mit einem Messer schneiden und wird daher mit den Händen geteilt. Man reicht ihn gerne zum Tee, aber auch zu allen anderen Anlässen zum Essen, oft mit haus-

gemachter Butter – beispielsweise zu Dips, Salaten oder anderen Speisen.

Dem Naan ähnlich ist das Zhit. Es wird im Alltag, aber auch an religiösen Feiertagen wie Ramadan hergestellt. Bei Zhit handelt es sich um luftige uigurische Fladenbrote, die man in kochendem Öl in wenigen Sekunden frittiert. Zhit gilt als Nationalgericht und steht für Frieden, Gewinn sowie Gesundheit im Haus und in der Familie. Vor allem aber wird Zhit bei Beerdigungen, bei Totenwachen und zur Besänftigung der Vorfahr(inn)en zubereitet.

Sieht ein Mensch im Traum verstorbene Verwandte, sollte sofort ein Zhit gebacken werden. Uigurischen Legenden nach ist eine solche Erscheinung ein Zeichen und erfordert eine Antwort mit dieser Gabe.

### Teigtaschen und mehr

Auch die Gastfreundschaft ist für das uigurische Volk von Bedeutung. Dazu zählt, Gäste angemessen zu bewirten, zum Beispiel mit Kleingebäcken wie Samsa. Das ist der Name mittelgroßer Teigtaschen, die im Ofen gebacken werden. Samsa werden sowohl zum Tee



**Naan-Teiglinge werden in einem kugelförmigen Ofen grill, dem Tono, gebacken und dafür an die befeuchtete Ofenwand geklebt**

als auch als Vorspeise serviert. Das Gebäck ist gleichermaßen bei Erwachsenen und Kindern beliebt.

Um die verschiedenen Geschmäcker zu bedienen, können Samsa auf unterschiedliche Weise gefüllt werden – auch je nach Jahreszeit. Der Teig ist sehr variabel. So lässt er sich zum Beispiel durch Gewürze, Kräuter oder Saaten verfeinern. Zwiebeln und Lammfett zählen außerdem zu den Hauptzutaten der Gebäcke.

Zu festlichen Anlässen wird zudem Sangza aufgetischt. Die Spezialität stellt man aus dünnen Teigschnüren her. Traditionell wurde für den Teig Reismehl verwendet, heute kommt oft auch Weizenmehl zum

Einsatz. Die dünnen Teiglinge sollten elastisch, gleichmäßig und reißfest sein. Die Teigschnüre von Hand zu formen, verlangt einiges an Erfahrung.

Die fertigen Schnüre backt man in heißem Öl zu Kringeln aus und bildet aus ihnen einen Teigkranz. Nach dem Ausbacken werden Sangza mit Puderzucker bestreut und mit Marmelade, Honig oder Sauerrahm serviert. Nun bricht man sich kleine Stückchen aus dem Kranz heraus und darf sie zum Tee naschen. Aufgrund ihrer besonderen Form sind Sangza aber nicht nur zum Essen da, sondern dienen auf dem Festbuffet außerdem als Dekoration.

Nach Vorstellung des uigurischen Volkes symbolisieren die Endlos-Nudeln, die in dem Gebäck verarbeitet werden, „den Weg des Sohnes nach Hause“. Ganz gleich, wie viele Wege er gehen muss, kommt er doch immer wieder zurück, lautet die dahinter liegende Vorstellung. Sangza können warm wie kalt gegessen werden und sind lange haltbar.



**Brote wie das Gosh Naan und auch dieses Piyaz Naan buk man traditionell über dem Feuer**

Brot spielt für die kulturelle Identität des uigurischen Volkes von jeher eine bedeutende Rolle. Auch heute noch wird die Tradition des Brotbackens unter Uigurinnen und Uiguren an folgende Generationen weitergegeben. Auf diese Weise leisten die Menschen einen entscheidenden Beitrag zum Erhalt der uigurischen Brotkultur. 🍞

# JETZT BESTELLEN

**SOMMELIERS Brot**

Gesund und bekömmlich backen

**SOMMELIERS Brot**

www.brot-magazin.de

Mehr als 30 kreative Sommelier-Rezepte gelingsicher & bekömmlich

Interview mit Johann Lafer

Große Liebe für gutes Brot

**Gebäcke mit Pfiff**  
Sommelier-Brote einfach selbst gemacht

Unter anderem in diesem Heft

- Leine-Rugbrød
- Brotpudding
- Blaubeerbrød
- Maisbrød
- Butter-Brioche
- Emmer-Vollkornbrød
- Inka-Brot
- Feines Mischbrød
- Weißbierkruste
- Zwiebelring
- Barendorfer
- Sauerkraut-Speck-Brot
- Muslistangen

9,90 EUR  
A: 10,90 Euro, CH: 15,10 sFR, BeNeLux: 11,70 Euro

**Brot**  
Sonderheft

Mehr als  
30 kreative  
Sommelier-  
Rezepte

Sie sind angetreten, die Wertschätzung für das Brot wieder zu steigern. In der Bundesakademie des Deutschen Bäckerhandwerks in Weinheim werden Bäckermeisterinnen und -meister an der Elite-Akademie des Handwerks ein Jahr lang berufsbegleitend auf die harte Fortbildungsprüfung zum Geprüften Brot-Sommelier beziehungsweise zur Geprüften Brot-Sommelière der Handwerkskammer vorbereitet. In dieser Zeit sammeln die Kandidatinnen und Kandidaten umfassendes Fachwissen zur Beschreibung von Brot, zu Foodpairing und vielen weiteren Aspekten des Lebensmittels. Am Ende steht eine Abschlussarbeit, mit der neues Brotwissen geschaffen werden muss. Wer diesem Anspruch genügt, weiß eine Menge über gutes Brot.

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

## Hefe-Gemisch

- ▶ 180 g Vollmilch (Raumtemperatur)
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 5 g Zucker
- ▶ 4 g Frischhefe

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur etwa 5 Minuten ruhen lassen.

## Hauptteig\*

- ▶ Hefe-Gemisch
- ▶ 500 g Weizenmehl 550
- ▶ 10 g Sauerrahm

### Topping

- ▶ Puderzucker

### Außerdem

- ▶ Speiseöl (neutral)

\*Ergibt etwa 25 Stück

Text & Bild:  
RukhsaRA Seitova



# Bauyrsaq

Die leckeren Teigbällchen werden von Uigurinnen und Uiguren traditionell zum Neujahrsfest hergestellt. Das findet jeweils am 22. März statt, dem Tag der Tag-und-Nacht-Gleiche. Symbolisch steht dieser Frühlingsbeginn für die Reinheit der Seele und für Frieden. Passend dazu schmecken die Bauyrsaq auch einfach himmlisch.

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest, bindig
Zeit gesamt:	3 Stunden
Zeit am Backtag:	3 Stunden
Backzeit:	4-6 Minuten
Starttemperatur:	160-180°C (Öltemperatur)
Backtemperatur:	160-180°C (Öltemperatur)
Schwaden:	nein

🕒 Alle Zutaten auf langsamer Stufe 6 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 4 Minuten kneten. Gegebenenfalls noch etwas Wasser zugeben bis der Teig eine feste, aber formbare Konsistenz hat. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur etwa 90-120 Minuten gehen lassen.

🕒 Speiseöl zum Frittieren bei mittlerer Stufe erhitzen. Die Temperatur sollte zwischen 160 und 180°C liegen. Zur Probe ein kleines Stück vom Teig in das Öl geben. Wenn sich drumherum Bläschen bilden und das Stück aufsteigt, ist das Öl heiß genug.

🕒 Den Teig mit zwei Esslöffeln portionieren und mit den Händen zu Kugeln formen. Die Kugeln dann mit dem Löffel vorsichtig in das heiße Fett geben. Sie sollten zur Hälfte mit Öl bedeckt sein. Etwa 2-3 Minuten von jeder Seite goldbraun ausbacken. Aus dem Öl nehmen und abtropfen lassen. Mit Puderzucker bestreuen und noch warm genießen. 🍴

## Zeittraster

8.00 Uhr  
Hefe-Gemisch ansetzen

8.10 Uhr  
Hauptteig ansetzen

9.50 Uhr  
Öl erhitzen

10.00 Uhr  
Kugeln formen und ins Öl geben

10.30 Uhr  
Bauyrsaq fertig



# Lipiz Naan

Brot genießt im uigurischen Volk einen hohen Respekt. Zu fast jeder Mahlzeit wird es gegessen. Viele Rezepte gehen dabei auf dieses einfache Naan-Brot zurück. Es wird traditionell an den Wänden eines kugelförmigen Ofenrills gebacken, gelingt aber auch im Haushaltsofen ganz hervorragend.

Alle Zutaten auf langsamer Stufe 6 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 4 Minuten kneten. Gegebenenfalls noch etwas Wasser zugeben, falls der Teig zu fest ist. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur etwa 60 Minuten gehen lassen.

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

Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, in 4 gleich große Portionen à zirka 200 g teilen, diese rundwirken und zugedeckt bei Raumtemperatur 15 Minuten entspannen lassen.

Jeden Teigling in eine runde, etwa 1 cm flache Form drücken, mit den Fingern Mulden in den Teig drücken und dabei einen etwa 1-2 cm dicken Rand lassen (siehe Foto).

Die Teiglinge jeweils mit Schwaden in den Ofen geben und 20-30 Minuten backen. ■

## Teig-Zutaten\*

- ▶ 150 g Wasser (warm)
- ▶ 100 g Vollmilch (Raumtemperatur)
- ▶ 500 g Weizenmehl 550
- ▶ 50 g Butter (weich)
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 4 g Zucker
- ▶ 2 g Trockenhefe

\*Ergibt etwa 4 Stück

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest, bindig
Zeit gesamt:	2-2,5 Stunden
Zeit am Backtag:	2-2,5 Stunden
Backzeit:	20-30 Minuten
Starttemperatur:	220°C
Backtemperatur:	220°C
Schwaden:	beim Einschließen

Text & Bild:  
RukhsaRA Seitova



## Zeitraster

8.00 Uhr  
Teig ansetzen

9.10 Uhr  
Ofen vorheizen

9.15 Uhr  
Brote vorformen

9.30 Uhr  
Brote formen

9.40 Uhr  
Backen

10.00 Uhr  
Brote fertig



## Teig-Zutaten\*

- ▶ 150 g Wasser (warm)
- ▶ 500 g Weizenmehl 550
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 10 g Frischhefe

### Für die Füllung

- ▶ 500 g Rindfleisch (fein gewürfelt)
- ▶ 150 g Zwiebeln (fein gewürfelt)
- ▶ 150 g Kürbisfleisch (fein gewürfelt)
- ▶ 50 g Butterschmalz (Raumtemperatur)
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer

### Topping

- ▶ 1-2 Eigelb (Größe M)

\*Ergibt 20-30 Stück

Text & Bilder: RukhsaRA Seitova

*Für Einsteiger  
geeignet*

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	fest
Zeit gesamt:	2-2,5 Stunden
Zeit am Backtag:	2-2,5 Stunden
Backzeit:	35-45 Minuten
Starttemperatur:	180°C
Backtemperatur:	180°C
Schwaden:	nein

# Gefüllte Samsa

Die mittelgroßen Teigtaschen werden in der uigurischen Küche sowohl zum Tee als auch als Beilage serviert. Besonders eignen sie sich bei einer großen Zahl an Gästen, da man sie nach Belieben unterschiedlich füllen kann. Gewürze, Kräuter und Saaten kommen dabei ebenso zum Einsatz wie regionales Gemüse oder Fleisch.

☉ Alle Zutaten auf langsamer Stufe 6 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 4 Minuten kneten. Bei Bedarf noch Wasser zugeben bis der Teig eine feste, aber formbare Konsistenz hat. Den Teig zugedeckt zirka 60 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

☉ Unterdessen die Füllung vorbereiten und dafür alle Zutaten gründlich vermengen.

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

☉ Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben. Den Teig dünn ausrollen und Kreise von etwa 12 cm Durchmesser ausstechen.

☉ Jeweils 1-2 EL Füllung mittig auf jeden Teigling geben.

☉ Die Teigtaschen formen. Dafür den Rand der Teiglinge leicht befeuchten, dann jeden Teigling einfach zusammen klappen. Mit einer Gabel die Naht eindrücken, sodass die Teigtaschen fest verschlossen sind.

☉ Das Eigelb verquirlen und die Samsa damit bestreichen.

☉ Die Samsa in den Ofen geben und 35-45 Minuten goldgelb backen. 🍴

## Zeitstraster

- 8.00 Uhr Teig ansetzen
- 8.20 Uhr Teig in den Kühlschrank stellen, Füllung vorbereiten
- 9.05 Uhr Ofen vorheizen
- 9.20 Uhr Teig aus dem Kühlschrank nehmen, Teiglinge formen
- 9.35 Uhr Backen
- 10.20 Uhr Samsa fertig



# Keine Ausgabe mehr verpassen!



## Jetzt bestellen!

### Deine Abo-Vorteile:

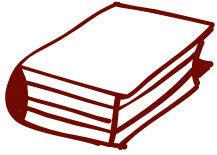
- 10% Ersparnis auf den Heftpreis
- Zugriff auf das gesamte Digital-Archiv mit mehr als 1.500 Rezepten
- Keine Versandkosten, jederzeit kündbar
- 2 Wochen vor Erscheinen Zugriff auf die Digital-Ausgabe
- Preisvorteile für Sonderhefte und **BROT**Fibeln bei Neuerscheinung

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

[service@wm-medien.de](mailto:service@wm-medien.de) • 040/42 91 77-110


# 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.



„Gesund und schlank mit Brot“ ist der vielversprechende Titel des neuen Buches von BrotDoc Dr. med. Björn Hollensteiner. Es enthält 40 Rezepte, die wie das Französische Landbrot oder ein Buchweizenbrot mal klassisch daherkommen, andererseits mit kreativen Namen überraschen. Die besten Beispiele sind der Rogginator oder das Karotti. Die Anleitungen folgen einem einleitenden Kapitel zum Thema Brot und Gesundheit sowie einem Grundlagenbereich mit der Überschrift „Brotwissen“.

Dr. med. Björn Hollensteiner  
**Gesund und schlank mit Brot**  
Becker Joest Volk Verlag  
168 Seiten  
ISBN: 978-3-95453-310-7  
30,- Euro

 [bit.ly/brotdoc-gesund-und-schlank](https://bit.ly/brotdoc-gesund-und-schlank)




„When I first started my sourdough bread journey, the internet was my best friend“, schreibt Courtney Moody auf ihrem Blog. Auf Deutsch heißt das: Als ich meine Sauersteigreise begann, war das Internet mein bester Freund. Mit Videos und Social-Media-Accounts habe ich meine Reise nämlich begonnen, mit einfachen Rezepten machte sie ihre ersten Schritte. Jetzt ist sie mit Acts of Sourdough selbst Teil dieser riesigen Brotback-Community im World Wide Web. Hier finden sich diverse Sauersteigrezepte wie zum Beispiel ein Pumpkin Cinnamon Roll Sourdough, also übersetzt ein Sauersteigbrot mit Kürbis-Zimtschnecken-Füllung.

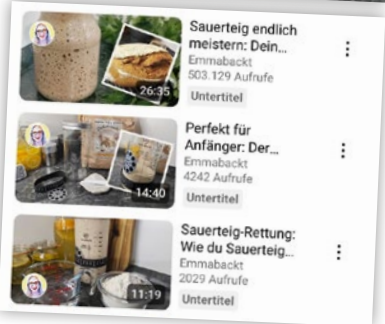


 [actsofsourdough.com](https://actsofsourdough.com)



 /Emmabackt

Ob es um die Herstellung von Hefewasser geht oder das Backen von Sauersteigbrot – auf dem Youtube-Kanal Emmabackt werden die verschiedenen Methoden vorgestellt. Sowohl Backerfahrene als auch Einsteigerinnen und Einsteiger finden dort neue Rezepte sowie Tipps – zum Beispiel, wie man einen Sauersteig retten kann. Während einige Inhalte Kanalmitgliedern vorbehalten sind oder diese exklusiven Erstzugriff bekommen, lassen sich zahlreiche Videos kostenfrei abspielen.



Um Kinder in der Küche sowie am Esstisch zum Mitmachen zu bewegen, hat sich Johanna Klein „Das leckere MITMACH-Buch. Tischlein, ich deck' dich!“ ausgedacht. Darin finden sich liebevolle Geschichten, die die Kreativität der Kleinsten fördern sollen. Es geht darum, durch Abwechslung und Spaß die kulinarische Welt zu entdecken und das schöne Ritual des gemeinsamen Essens um eine weitere Ebene zu erweitern. Frei nach dem Motto: „Das Auge isst mit“.



Johanna Klein  
**Das leckere MITMACH-Buch**  
 BoD Buchshop  
 32 Seiten  
 ISBN: 978-3-75973-509-6  
 19,99 Euro

[bit.ly/leckerer-mitmach-buch](http://bit.ly/leckerer-mitmach-buch)



Annina Pargfrieder  
**Brotkunst**  
 Verlag Eugen Ulmer  
 128 Seiten  
 ISBN: 978-3-8186-2370-8  
 18,- Euro

[bzfe.de](http://bzfe.de)



Eine ausgewogene Ernährung ist nicht nur Thema in der eigenen Küche, sondern bewegt auch die Politik. So hat die Ernährungspyramide des Bundeszentrums für Ernährung kürzlich ein Update erhalten. Als Reaktion auf neue Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung stehen pflanzliche Proteine ab sofort vor tierischen Produkten. Außerdem werden Nüsse jetzt als eigener Baustein geführt und Gemüse und Obst teilen sich einen. Für Milchprodukte sind nur noch zwei statt bisher drei Elemente vorgesehen. Damit wird dem großen Thema Nachhaltigkeit Rechnung getragen.

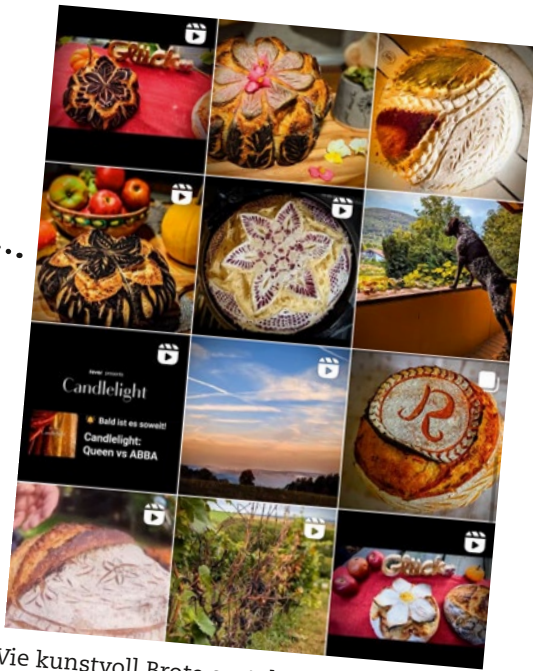


[bit.ly/pargfrieder-brotkunst](http://bit.ly/pargfrieder-brotkunst)

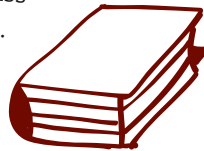
Wer sich einmal am Einschneiden, Bemalen oder dem kunstvollen Dekorieren von Broten probieren möchte, bekommt vom Verlag Eugen Ulmer ein passendes Buch zur Hand. In „Brotkunst“ lässt Annina Pargfrieder dem Einstieg mit den Basics des Brotbackens mehrere Kapitel zu Methoden und Dekorationsarten folgen. Wie kann man einen Laib via Brot-Scoring mit einem Sternmuster verzieren? Wie bekommt man ein 3D-Brot in Form eines Tieres gebacken? Diese und weitere Fragen werden inklusive anschaulichem Bildmaterial beantwortet.



@vali.bo13



Wie kunstvoll Brote gestaltet werden können, zeigt das Instagram-Profil von Valentina Cretu. „Herbstbacken mit Blumen“ schreibt sie etwa zu einem ihrer vielen köstlichen Posts. Neben echten Blüten, die als Zierrat auf und neben dem Laib liegen, fällt vor allem die Kruste auf, die selbst die Form einer Blume nachahmt. Scoring nennt man das, wenn man durch feines Einschneiden des Teiglings bewirkt, dass sich beim Backen besondere Formen bilden.



[bit.ly/jo-semola-breadadventures](https://bit.ly/jo-semola-breadadventures)



Brot-Influencer Jo Semola verfolgt mit seinem neuen Buch „BREADventures“ einen kreativen Ansatz und verspricht alltagstaugliche Brot-Kreationen für Partys, zum Brunch oder für zwischendurch. So präsentiert er 50 einfallreiche Bread-Pairing-Rezepte von Butter-Laugenbrezeln mit herzhafter Füllung bis zu karamellisiertem Sauerteigbrot mit Vanilleeis und Beeren. Die Idee des Bread-Pairings orientiert sich am Begriff des Food-Pairings. Man versteht darunter die Kombination verschiedener – auch scheinbar widersprüchlicher – Geschmacksrichtungen zu einem harmonischen Gericht.

Jo Semola  
**BREADventures**  
Becker Joest Volk Verlag  
168 Seiten  
ISBN: 978-3-95453-333-6  
28,- Euro



Katharina Böttger, Rena Wiese  
**echt jetzt: Glutenfrei backen**  
südwest Verlag  
160 Seiten  
ISBN: 978-3-517-10325-9  
25,- Euro

[bit.ly/3UbGT7U](https://bit.ly/3UbGT7U)

Wer Brote, Kuchen und Snacks zuhause glutenfrei backen möchte, findet im Buch „Glutenfrei backen“ von Katharina Böttger und Rena Wiese neben Hintergrundwissen sowie Tipps und Tricks eine bunte Rezeptausswahl. Broten und Brötchen ist ein ganzes Kapitel gewidmet. Hier gibt es unter anderem Anleitungen für selbst gebackenes Saaten- oder Karottenbrot sowie Hafer- und Senfbrot mit Sauerteig.





Im neuen **BROT**Sonderheft **KastenBROT** ist der Name Programm. In der Form lassen sich wunderbare Brote backen, die in Scheiben geschnitten praktisch in jede Brotdose passen. Der Vielseitigkeit tut das keinen Abbruch. Von kantigen Klassikern wie Pumpernickel und Zwieback über rustikale Mischlaibe bis zum kreativen Kürbistoast ist von süßen bis herzhaften Brotvariationen alles möglich. Im Heft gibt es neben einer Vielzahl gelungener Rezepte natürlich auch Hintergrundwissen zur richtigen Herangehensweise sowie eine Anleitung für einen Do-it-yourself-Backrahmen. Kurzum: Im neuen **BROT**Sonderheft findet sich das ganze ABC der Kastenbrote. So können auch Einsteigerinnen und Einsteiger köstliche Brote im Quaderformat backen. Das Heft erscheint Anfang Dezember, kann aber ab sofort vorbestellt werden.



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



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

[bit.ly/Ullmann-Dinkel-Backkurs](https://bit.ly/Ullmann-Dinkel-Backkurs)

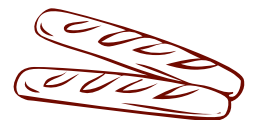
**BROT**Autorin Marta Ullmann teilt in ihrem neuen Buch „Mein Dinkel-Backkurs“ Hintergrundwissen und Rezepte rund um den Dinkel. Dabei spart sie weder die Geschichte des Getreides noch seine Unterschiede zum Weizen aus. In einem Grundlagenkapitel lernen die Leserinnen und Leser, was vor dem Backen zu berücksichtigen ist. Dann folgen vier große Rezeptkapitel. Neben Hefebrot, Broten mit gemischter Führung sowie besonderen Gebäcken, ist auch eines mit reinen Sauerteigbrot dabei. Hier finden sich Anspielungen auf die spanische Herkunft der Autorin wie das Pa Dalí.

@selinastrohmann



Um Sauerteig und Selbstversorgung geht es auf dem Instagram-Kanal selinastrohmann.

Dort gibt es viele Eindrücke aus der Natur, Einblicke in den Gemüsegarten, aber auch Videos zum Thema selbst gebackenes Brot zu entdecken. In ihren Posts geht Selina darauf ein, wie sie ihre Brote backt und teilt ihre persönlichen Erfahrungen mit ihren Followern und Followerinnen.



# Quitten-Apfel-Gelee

Quitten sind wie eine Mischung aus Apfel und Birne, erst nach dem Kochen entfalten sie allerdings ihren typischen Geschmack. Und erhalten sogar einen Hauch Zitronenaroma. Wenn sie dann in einem traditionellen Familienrezept verwendet werden, das von Generation zu Generation weitergegeben, ergänzt und verbessert wurde, kommen beim Essen direkt nostalgische Gefühle auf.

## Zutaten\*

- ▶ 3.000 g Quitten
- ▶ 500 g Äpfel (säuerlich, zum Beispiel Boskop oder Elstar)
- ▶ zirka 500 g Wasser (kalt)
- ▶ 4 Kardamomkapseln
- ▶ 3 Gewürznelken
- ▶ 2 Sternanis
- ▶ 1 Zimtstange
- ▶ 100 g Weißwein (alternativ Apfelsaft, klar)
- ▶ 50 g Zitronensaft
- ▶ 500 g Gelierzucker (2:1)

\*Ergibt 4 Gläser à 200 ml

Rezept & Bild: Debora Gaedtke

 @meine\_kuechengeheimnisse

## 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.



☉ Quitten und Äpfel waschen, die Gehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden.

☉ Die Früchte in einen großen Topf geben, Kardamom, Nelken, Sternanis sowie Zimt dazugeben und die Masse mit Wasser auffüllen, sodass alles gerade so bedeckt ist. Dann aufkochen und ohne Deckel 120 Minuten bei kleiner Hitze leicht sprudelnd köcheln lassen.

☉ Den Deckel auf den Topf geben und die Masse 10-12 Stunden durchziehen lassen.

☉ Die Masse absieben und den Sud durch ein Passiertuch (alternativ Geschirrhandtuch) gießen.

☉ Vom Quittensaft 650 g abmessen und ihn mit Zitronensaft sowie Weißwein auf 800 g auffüllen.

☉ Den Gelierzucker unterrühren und alles zusammen aufkochen, dann 5 Minuten sprudelnd kochen lassen.

☉ Eine Gelierprobe durchführen.

☉ Die Masse in zuvor ausgekochte Gläser füllen und diese sofort fest verschließen. Kühl und trocken gelagert, hält sich das Gelee mehrere Monate. 🍯

# Kreative Getreideküche

Ob als ganzes Korn, zu Mehl gemahlen oder zu Brot verarbeitet – Getreide eignet sich perfekt für zahlreiche und sehr verschiedene kulinarische Kreationen. Weltweit nutzen Menschen Getreideerzeugnisse als Zutat beim Kochen. So zeigen sich Mehl, Getreide und Gebäcke ebenso vielseitig wie nahrhaft. Clever kombiniert, erzeugt man in der Getreideküche einzigartige Genussmomente.

Rezepte & Styling: Stevan Paul  
Fotografie: Oliver Wagner

Roastbeef mit  
Pumpennickel-  
Zwiebelsalat und  
Sauce Tatare



Kürbis-  
Perlgraupe-  
„Risotto“ a la  
Crème

Buchweizen-  
puffer







# Roastbeef mit Pumpernickel-Zwiebelsalat und Sauce Tatare

Würzig eingeweichter Pumpernickel wird hier zum saftig-charaktervollen Salat mit roten Zwiebeln, Rucola und Kapern – ein besonderer Salat zu Steaks oder Rindertatar wie auch zu gebratenem Fisch oder Matjes.

☉ Für die Remoulade die Eier anpieken und in kochendem Wasser 9 Minuten garen, anschließend in kaltem Wasser abkühlen.

☉ Nebenbei Schmand mit Sauerrahm und Senf glatt-rühren.

☉ Die Schalotten halbieren, pellen und würfeln, leicht salzen und mit Essig besprenkeln. Die Sardellen fein hacken und mit den Schalotten unterrühren. Knoblauch fein reiben und unterrühren.

☉ Die Eier pellen, das Eigelb zerbröseln, das Eiweiß würfeln. Die Perlzwiebeln vierteln. Die Cornichons würfeln. Alles unterrühren und die Sauce Tatare mit Salz abschmecken.

☉ Für den Salat den Pumpernickel fein zerbröseln.

☉ Die Zwiebel halbieren, pellen fein schneiden und mit Brühe, Rotweinessig sowie Senf verrühren.

☉ Den Pumpernickel unterrühren und die Masse 30 Minuten ziehen lassen.

☉ Vor dem Servieren die Petersilie fein schneiden und mit Kapern sowie Rucola unterziehen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

☉ Roastbeef mit Sauce Tatare und Pumpernickel-Salat anrichten, nach Geschmack leicht pfeffern. ■

## Zutaten (für 4 Portionen)

▶ 320-480 g Roastbeef

### Für die Remoulade

▶ 2 Eier (Größe M)

▶ 200 g Schmand

▶ 200 g Sauerrahm

▶ 5 g Senf (scharf)

▶ 15 g Senf (grob)

▶ 2 Schalotten

▶ Salz

▶ 15 g Rotweinessig  
(alternativ Weißweinessig)

▶ 2 Sardellenfilets

▶ 1 Knoblauchzehe

▶ 4 Cornichons

### Für den Salat

▶ 140 g Pumpernickel

▶ 1 Zwiebel (rot, klein)

▶ 80 ml Gemüsebrühe

▶ 45 g Rotweinessig (alternativ  
Weißweinessig)

▶ 15 g Senf (grob)

▶ 2-3 Zweige Petersilie

▶ Eine handvoll Rucola (zarte Blätter)

▶ Salz

▶ Pfeffer (schwarz, aus der Mühle)

## Zubereitungszeit



**35 Minuten**

(plus 30 Minuten Marinieren  
des Salates)

# Kürbis-Perlgraupen- „Risotto“ à la Crème

Herbstgolden leuchtendes Kürbis-„Risotto“, cremig und würzig – und ganz ohne Reis. Hier geben Perlgraupen ihren Einstand als würdige Vertreter.

## Zutaten (für 4 Portionen)

- ▶ 500 g Hokkaido-Kürbis
- ▶ Salz
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 30 g Olivenöl
- ▶ 20 g Butter
- ▶ 4 g Kurkuma (gemahlen)
- ▶ 16 g Ahornsirup (alternativ Agavendicksaft oder Honig)
- ▶ 2 Anis-Sterne
- ▶ 100 ml Weißwein (trocken, alternativ alkoholfreier Verjus)
- ▶ 125 g Perlgraupen
- ▶ 1.000 g Gemüsebrühe (heiß)
- ▶ 20 g Kürbiskerne
- ▶ 2 Zweige Petersilie
- ▶ 20-30 g Schmand (alternativ Crème fraîche)
- ▶ 40 g Parmesan (frisch gerieben)
- ▶ Pfeffer (schwarz, aus der Mühle)

☉ Den Kürbis halbieren, das Innere entfernen, das Kürbisfleisch würfeln und salzen. (Beim Bio-Kürbis kann die zuvor gewaschene Schale mitverarbeitet werden.)

☉ Die Zwiebel halbieren und pellen, fein würfeln.

☉ 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, die Kürbiswürfel darin 2-3 Minuten hellbraun anrösten. Die Zwiebeln zugeben und weitere 2-3 Minuten braten.

☉ Die Butter zugeben und alles mit Kurkuma bestäuben, dann den Ahornsirup mit den Anissternen unterrühren. Mit Wein ablöschen und aufkochen.

☉ Die Perlgraupen unterrühren und mit etwas Brühe bedeckt leise köcheln. Unter Rühren garen, bis die Flüssigkeit fast verschwunden ist. Erneut etwas Brühe zugeben. Auf diese Weise das Gericht unter gelegentlichem Rühren in 30 Minuten gar kochen.

☉ Die Kürbiskerne in einer Pfanne mit 1-2 Tropfen Olivenöl leicht rösten und salzen.

☉ Die Petersilie fein schneiden.

☉ Die Perlgraupen vom Herd nehmen, Schmand und Parmesan unter das Gericht rühren und das Perlgraupen-„Risotto“ final mit Salz und Pfeffer abschmecken.

☉ Auf einem Teller flächig anrichten, mit Kürbiskernen und Petersilie bestreuen und eventuell noch leicht pfeffern. ■

## Zubereitungszeit



45 Minuten



### Tipp

Bei Verjus handelt es sich um einen sauren Saft, der aus unreifen Trauben gepresst wird.

**Tipp**  
Schon gebackene  
Buchweizenpuffer  
im Ofen bei 80°C  
warm halten.



# Buchweizenpuffer

Buchweizenpuffer gelingen herrlich samtig und zart. Ihre ganz eigene Würze harmoniert perfekt mit Ahornsirup und Blaubeeren – auch gegen ein Vanilleeis wäre in diesem Zusammenhang übrigens nichts einzuwenden.

- Die Hefe zerbröseln und in die Milch geben, lauwarm erhitzen.
- Das Mehl in eine Schüssel geben, mittig eine Mulde formen, die Hefemilch mit einem Schneebesen mittig einrühren. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen.
- Die Butter schmelzen und handwarm abkühlen lassen, dann mit Eiern, Zucker und einer Prise Salz zum Teig geben und mit dem Knethaken 5 Minuten gründlich verkneten. Den Teig zugedeckt weitere 30 Minuten gehen lassen.
- Den Boden einer beschichteten Pfanne mit Öl bedecken und erhitzen.

● Den gegangenen Teig nur leicht verrühren und bei mittlerer Hitze esslöffelweise Pufferteig in die Pfanne geben. Erst 3-4 Minuten backen, die Puffer dann wenden und nochmals 3-4 Minuten backen. Auf diese Weise Puffer backen, bis der Teig verbraucht ist.

● Die Puffer nach Geschmack mit Ahornsirup und Blaubeeren servieren, mit Puderzucker bepudern und sofort servieren. ▣

## Zutaten (für 6 Portionen)

- ▶ 250 g Vollmilch
- ▶ 21 g Frischhefe
- ▶ 400 g Buchweizenmehl
- ▶ 150 g Butter
- ▶ 3 Eier (Größe M)
- ▶ 100 g Zucker
- ▶ Salz
- ▶ Öl zum Ausbacken

### Dekor

- ▶ Ahornsirup
- ▶ Blaubeeren
- ▶ Puderzucker

## Zubereitungszeit



**35 Minuten**

(plus 45 Minuten Gehzeit für den Teig)

# Brot Laden



## Der Gär-Automat

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



platzsparend zu verstauen und mit wenigen Handgriffen gebrauchsfertig aufgebaut.

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

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



## Gärkörbe

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



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

040/42 91 77-110



## Dauerback- und Grillmatte

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

22,95 EURO

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

## Mockmill

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



Mockmill 200



Mockmill 100



Mockmill Professional 200

279,- EURO

719,- EURO

349,- EURO



12,95 EURO

## BROTStarter Roggen-Sauerteig

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

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

Inhalt: 400 Gramm 📦



## Messer

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

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

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

34,90 EURO



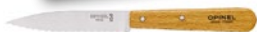
**Chefmesser Parallele**, ein Allzweckmesser für die Küche  
Klingenlänge: 20 cm

39,90 EURO



8,50 EURO

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



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



34,90 EURO

## BROTkorb

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



28,- EURO

## BROTleinen

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

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

29,- EURO



### Info

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

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

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

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



## BROTGranulat

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

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

- Stabilisiert weiche Teige,
- Erhöht die Wasseraufnahme

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

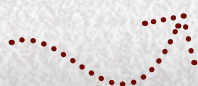
Dosierung:

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

AB 6,80 EURO

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

040/42 91 77-110





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

## Komomio Eco

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

199,- EURO



19,80 EURO

## Bienenwachstuch BROTLaib

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

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

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

## Kilner Butterfass mit Drehkurbel

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

44,95 EURO



## Kilner Sauerteig-Starter-Set

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

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

29,95 EURO



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

040/42 91 77-110



## BROTschürze

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



14,80 EURO

\* auch in Natur erhältlich



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



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

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

## Gitternetzlappen „Teiger“

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

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



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

040/42 91 77-110





# Kanadisches Walnussbrot

Manitobamehl ist kleberstark und nimmt sehr viel Flüssigkeit auf. In der Vollkorn-Variante hat es darüber hinaus einen ausgesprochen feinen Geschmack. Zusammen mit Walnüssen und Ahornsirup wird das Brot daher ganz besonders aromatisch. Dabei überzeugt es mit einer lockeren und luftigen Krume.

- Alle Zutaten – außer Butter und Salz – auf langsamer Stufe 2 Minuten mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten quellen lassen.
- Das Salz zugeben und auf schnellerer Stufe 6 Minuten unterkneten.
- Die Butter zugeben und auf schnellerer Stufe weitere 6 Minuten unterkneten. Den Teig in eine leicht geölte Schüssel geben, einmal rundum falten und dann zugedeckt bei Raumtemperatur 3 Stunden gehen lassen, dabei nach 30, 60 und 90 Minuten jeweils einmal dehnen und falten.
- Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, langwirken und mit Schluss nach oben in einem bemehlten Gärkorbchen bei Raumtemperatur 30-40 Minuten gehen lassen.
- Rechtzeitig den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Den Teigling sanft aus dem Gärkorbchen stürzen, einschneiden, mit Schwaden in den Ofen geben und 10 Minuten backen. Die Temperatur auf 200°C reduzieren und weitere 35-40 Minuten backen. ■

## Teig-Zutaten

- ▶ 400 g Wasser (kalt)
  - ▶ 250 g Manitobamehl Vollkorn (alternativ Weizenmehl Vollkorn)
  - ▶ 250 g Manitobamehl hell (alternativ Weizenmehl 550)
  - ▶ 100 g Walnüsse
  - ▶ 30 g Ahornsirup
  - ▶ 6 g Frischhefe
- Spätere Zugabe
- ▶ 20 g Butter (kalt)
  - ▶ 12 g Salz

### Tipp

Eine zusätzliche Alternative zum hellen Manitobamehl stellt Weizenmehl Tipo 0 dar.

### Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	5-6 Stunden
Zeit am Backtag:	5-6 Stunden
Backzeit:	45-50 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	200°C, nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen



## Zeitstrahl

8.00 Uhr  
Teig ansetzen

12.00 Uhr  
Brot formen

12.15 Uhr  
Ofen vorheizen

12.45 Uhr  
Backen

13.30 Uhr  
Brot fertig

## Vorteig

- ▶ 30 g Wasser (kalt)
- ▶ 30 g Manitobamehl (alternativ Weizenmehl 550 backstark)
- ▶ 10 g Anstellgut

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

## Autolyseteig

- ▶ 230 g Wasser (kalt)
- ▶ 195 g Manitobamehl (alternativ Weizenmehl 550 backstark)
- ▶ 100 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 30 g Dinkelmehl 630

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten quellen lassen.

## Brühstück

- ▶ 25 g Wasser (kochend)
- ▶ 25 g Saatenmix (siehe Tipp)

Die Zutaten mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten quellen lassen.

## Fermentolyseteig

- ▶ Vorteig
- ▶ Autolyseteig

Die Teige gründlich mischen, dann zugedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten gehen lassen.

## Hauptteig

- ▶ Fermentolyseteig
- ▶ 10 g Wasser (kalt)
- ▶ 7 g Salz

Spätere Zugabe

- ▶ Brühstück

Topping

- ▶ 30-40 g Reismehl Vollkorn

## Zeitraster

	Nächster Tag						
21.00 Uhr	9.00 Uhr	10.05 Uhr	10.40 Uhr	11.45 Uhr	19.00 Uhr	19.20 Uhr	
Vorteig ansetzen	Autolyseteig & Brühstück ansetzen	Fermentolyseteig ansetzen	Hauptteig ansetzen	Brühstück einarbeiten	Brot formen	Teigling in den Kühlschrank stellen	

# Saaten-Freude

Sauerteigbrot hebt man durch die Zugabe von Saaten auf ein neues Geschmackslevel. Sie verleihen dem Teig Aroma, aber auch Ballast- und Nährstoffe. Die offene Krume ergibt sich durch eine spezielle Faltung und lange Teigruhe. Besonders kleine Samen beschädigen das Glutengerüst nicht und verteilen sich optimal im Teig. So wird die Krume luftig und hat gleichsam angenehmen Biss.

☉ Das Salz im Wasser auflösen, zum Teig geben und von Hand gleichmäßig einarbeiten. Anschließend zugedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten gehen lassen.

☉ Den Teig auf eine befeuchtete Arbeitsfläche geben und flach zu einer ovalen Form drücken, das Brühstück gleichmäßig darauf verteilen.

☉ Den Teig von den kurzen Seiten zusammenfalten, dann einrollen und in einer Schüssel zugedeckt



Rezept & Bilder:  
Marie Lester

 @marielesterbaker



## NO-KNEAD-REZEPT

kein Kneten erforderlich

### Tipp

Die Saaten können nach Belieben gemischt werden, sollten aber eher klein sein, zum Beispiel weißer und schwarzer Sesam, braune und goldene Leinsaat, Chiasaat und weißer sowie blauer Mohn.

bei Raumtemperatur etwa 7 Stunden gehen lassen, dabei viermal im Abstand von 45 Minuten dehnen und falten.

● Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, rundwirken und mit Schluss nach unten bei Raumtemperatur zugedeckt 15 Minuten entspannen lassen.

● Den Teigling mit Reismehl bestäuben, dann vorsichtig langformen, dabei die beiden Enden gut verschließen. Den Teigling mit Schluss nach oben in ein Gärkörbchen geben, mit Reismehl bestäuben und zugedeckt 12-14 Stunden im Kühlschrank gehen lassen.

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

● Den Teigling aus dem Kühlschrank nehmen, sanft aus dem Gärkörbchen stürzen, einschneiden, mit Schwaden in den Ofen geben und 20 Minuten backen. Die Temperatur auf 220°C reduzieren und weitere 15 Minuten backen. ■

Schwierigkeitsgrad: ★★ ★

Getreide: Weizen, Dinkel

Triebmittel: Sauerteig

Teigkonsistenz: mittelfest, bindig

Zeit gesamt: 33-37 Stunden

Zeit am Backtag: 1,5 Stunden

Backzeit: 35 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 220°C  
nach 20 Minuten

Schwaden: beim Einschließen

### Übernächster Tag

8.30 Uhr  
Ofen vorheizen

8.55 Uhr  
Teigling aus dem  
Kühlschrank holen

9.00 Uhr  
Backen

9.35 Uhr  
Brot fertig

# Milde Knoblauchbutter

Obwohl sie eine ganze Knolle enthält, schmeckt die Knoblauchbutter fein mild. Man gart das Gemüse mit etwas Zucker und Olivenöl im Backofen. So verleiht es der Butter ein ganz wunderbares Aroma. Die Butter eignet sich gut als Brotaufstrich, zum Grillen, zu Steaks oder zum Würzen von Saßen sowie vielen anderen Gerichten.

## Zutaten

- ▶ 1 Knoblauchknolle
- ▶ 5 g Rohrohrzucker
- ▶ 40 g Olivenöl
- ▶ 250 g Butter (weich)
- ▶ ½ Bund Petersilie
- ▶ 5 g Salz
- ▶ Pfeffer



Rezept & Bild: Valesa Schell

@brotbackliebeundmehr

brotbackliebeundmehr.com

● Den Backofen auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

● Die Knoblauchknolle horizontal in der Mitte durchschneiden, beide Hälften mit der Schnittfläche nach oben in eine Auflaufform setzen, mit Zucker bestreuen und je 10 g Olivenöl beträufeln, dann 60 Minuten im Backofen garen, anschließend etwa 30-60 Minuten abkühlen lassen.

● Den Knoblauch aus der Haut drücken und mit Butter, Petersilie, 20 g Olivenöl, Salz sowie Pfeffer fein pürieren. Luftdicht verpackt ist die Butter im Kühlschrank mehrere Wochen haltbar. ■



Wenn man am Morgen direkt frisch gebackene Brötchen essen möchte, bietet sich eine kalte Gare über Nacht an. Es spart Platz im Kühlschrank, wenn man die Brötchen in eine eckige Springform setzt und wie Mini-Brote backt. Die saftigen Kartoffelquader überzeugen dank der Kartoffeln und der Lievito Madre im Teig mit einer wattig-weichen Krume. Ein herrlich fluffiges Frühstückserlebnis.

## Teig-Zutaten\*

- ▶ 200 g Wasser (kalt)
- ▶ 300 g Weizenmehl 550
- ▶ 100 g Roggenmehl 1150
- ▶ 150 g Lievito Madre (aus dem Kühlschrank)
- ▶ 150 g Kartoffeln (gekocht, fein zerdrückt)
- ▶ 30 g Butter
- ▶ 10 g Honig
- ▶ 4 g Frischhefe
- ▶ 3 g Backmalz (inaktiv, alternativ Zucker)

\*Ergibt 10 Stück

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆  
 Getreide: Weizen, Roggen  
 Triebmittel: Lievito Madre, Hefe  
 Teigkonsistenz: mittelfest, bindig  
 Zeit gesamt: 15-18 Stunden  
 Zeit am Backtag: 1 Stunde  
 Backzeit: 25 Minuten  
 Starttemperatur: 250°C  
 Backtemperatur: 250°C  
 Schwaden: beim Einschleusen



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

# Kartoffelquader

- ☉ Alle Zutaten auf langsamer Stufe 3 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 8 Minuten kneten. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 120 Minuten gehen lassen.
- ☉ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, in 10 gleich große Portionen à zirka 95 g teilen, diese zu länglichen Teiglingen formen und nebeneinander mit Schluss nach unten in eine gefettete, rechteckige Springform (zirka 28 x 20 cm) setzen. Die Form zugedeckt für 12-15 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- ☉ Den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- ☉ Die Springform in den Ofen geben, kräftig schwaden und 25 Minuten backen. ■

## Zeitstraster

18.00 Uhr  
Teig ansetzen

20.15 Uhr  
Brötchen formen

20.25 Uhr  
Springform in den  
Kühlschrank stellen

Nächster Tag  
8.30 Uhr  
Ofen vorheizen

9.00 Uhr  
Backen

9.25 Uhr  
Brötchen fertig



*Das Magazin rund ums heimische Einkochen und Einmachen von Lebensmitteln*

[www.speisekammer-magazin.de](http://www.speisekammer-magazin.de)

040 / 42 91 77-110

*Jetzt abonnieren und keine Ausgabe mehr verpassen*

So wurde Brot im **Vereinigten Königreich** präsentiert



# Schöne Bretter

Brot ist nicht nur eine leckere Beilage oder der passende Untergrund für Aufschnitt und Belag. In zahlreichen Haushalten spielte es die Hauptrolle zum Essen und brachte Menschen zusammen an einen Tisch. Von der besonderen Bedeutung des Brotes zeugt die Tradition britischer Breadboards. Das sind Servierbretter für Brot, die mit Bordüren, Schrift und Symbolik verziert wurden.

Text & Bilder:  
Marie Lester

 @marielesterbaker

**W**er heute Brot backt, wird es möglicherweise mit Blättern, Blumen oder Weizenähren verziern, die in den Teigling geritzt oder mit Mehl aufgetragen werden. Nach dem Abkühlen schneidet man den Laib häufig auf einem einfachen Holzbrett auf. Im England des 19. Jahrhunderts waren Brote eher schmucklos. Dafür verzierte man die Schneidebretter kunstvoll mit Getreidehalmen, Schriftzügen, Blumen und allerlei Getier.

## Brot als Statussymbol

Bereits um 1800 tauchten erste geschnitzte Holzbrotbretter auf den Esstischen der vornehmen Häuser in England auf. Diese Breadboards waren nicht nur Gebrauchsgegenstände für den Alltag, sondern auch ein Statussymbol. Auf ihnen präsentierte man den Gästen das Brot im Salon. Ein Laib Brot galt als Luxusgut, das brachte man durch kunstvoll verzierte Bretter zum Ausdruck. Bei den Breadboards handelte es sich um



Ein kunstvoll geschnittenes Brett aus Sycamore mit Getreidemotiv



Platten mit einem Durchmesser von bis zu 40 Zentimetern mit häufig kreativ geschnitzten Rändern.

Darüber hinaus war es üblich, die Boards beim „High Tea“ der Familie zu zeigen. Diese Mahlzeit bestand aus kaltem Fisch und Fleisch, Salaten, oftmals einem Cottage-Brot, Butter und Eingemachtem. Cottage-Brote sind Gebäcke mit einer charakteristischen Form, bei denen zwei runde Laibe übereinander liegend gebacken wurden. Sie reichte man zusammen mit Biskuitkuchen, Scones und anderem Gebäck.

Die Art und Weise der Gestaltung der Brotbretter entwickelte sich im Laufe der folgenden etwa 200 Jahre weiter, sodass man heute ein Stück der britischen Sozialgeschichte daraus ablesen kann. Sie spiegeln das Gebaren der Reichen und Armen sowie der Politik, aber auch den technischen Fortschritt und konkrete Anlässe wie die Erntezeit, Hochzeiten und Krönungen wider. Einige Brotfabrikanten nutzten die Breadboards sogar als frühe Werbeträger, die den Stil der Zeit widerspiegeln.

### Hohe Zölle auf Getreide

Im Jahr 1815 endete der Krieg zwischen Napoleon Bonaparte und einer Reihe europäischer

Koalitionen. Der Zustrom billiger Getreideimporte aus Frankreich ließ die inländischen Weizenpreise des Vereinigten Königreichs sinken – zum Nachteil der englischen Landwirtschaft. Unter dem konservativen Premierminister Lord Liverpool verabschiedete die Regierung 1815 in Reaktion darauf die sogenannten „Corn Laws“ (zu Deutsch: Getreidegesetze). Durch sie wurden Zölle auf billigeres Importgetreide (Weizen, Hafer und Gerste) eingeführt. Infolgedessen stiegen die lokalen Weizenpreise wieder – und mit ihnen die Brotpreise.

Etwa 90 Prozent der Bevölkerung konnte sich fortan kaum noch Brot leisten. In den folgenden dreißig Jahren herrschten große Entbehrungen und Hunger, es kam zu zahlreichen Unruhen und Aufständen. Viele Menschen setzten sich aktiv gegen die Corn Laws ein, darunter Richard Cobden, der die gierigen Grundbesitzer als „Brotsteuer-Oligarchie, prinzipienlos, gefühllos, raubgierig und plündernd“ bezeichnete. Die 1845 einsetzende Kartoffelknappheit in Irland verschärfte die Lage noch. Premierminister Sir Robert Peel ließ die Gesetze 1846 schließlich aufheben und stellte wieder einen freien Handelsmarkt her.

Der moralische Kreuzzug der Anti-Corn-Laws-Bewegung spiegelte sich in den auf Brotbrettern eingeritzten Slogans wider. „Gib uns heute unser tägliches



Die opulent geschnittene Tafel wurde mit der Aufschrift „Unser tägliches Brot“ gestaltet



Brot“ stand dort oder „Frieden und Fülle“, ein Kampfbegriff der Gesetzesgegner/innen aus den 1840er-Jahren. Die Schriftzüge waren stark politisch motiviert und gingen weit über dekorative Zwecke hinaus.

## Wachsende Beliebtheit

Die Verwendung von Breadboards wurde nach der Aufhebung der Corn Laws immer beliebter. Die Holzschnitzereien entwickelten sich entsprechend der großen Nachfrage. Belegen zufolge waren im Jahr 1821 William Wing aus London und sein Sohn George als „Schnitzer“ verzeichnet. 30 Jahre später beschäftigte William 4 Gesellen und 2 Lehrlinge. Weitere zehn Jahre danach hatte George Wing bereits 19 Angestellte.

Die Holzschnitzerei dauerte lange und wurde nicht gut bezahlt. Täglich mussten die Schnitzer große Stapel von Holzscheiben in wahre Kunstwerke im verschnörkelten viktorianischen Stil verwandeln. Ende des 18. und in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts setzte schließlich die industrielle Revolution ein, und die manuelle Arbeit wurde allmählich durch Maschinen ersetzt.

## Maschinelle Herstellung

Im Jahr 1845 ließen die Herren Taylor, Williams und Jordan eine Holzschnittmaschine



Praktisch: In dieses Brotbrett wurde ein Messer integriert (um 1950)

patentieren, die im „The Book of Inventions of 1948“ mit Titel „Sculpture by Machinery“ erwähnt wird. Die Maschine erregte die Aufmerksamkeit der Regierung und Jordan wurde mit der Herstellung von geschnitzten Tafeln für das neue Parlamentsgebäude beauftragt.

Maschinell war man nun in der Lage, die Buchstaben des Alphabets (mit Hilfe einer führenden Hand) zu reproduzieren. Auf diese Weise ist mindestens ein Brotteller mit der Aufschrift „Waste Not Want Not“ (zu Deutsch: „Verschwende nicht, was du nicht willst“) gestaltet worden. Da Breadboards nur selten datiert und fast nie mit dem Namen des Schnitzers oder Herstellers versehen sind, ist die Herkunft oft nur schwer zu bestimmen. In diesem Fall allerdings findet sich eine Gravur auf der Rückseite: „Jordan's Carving Works, 154 The Strand“. So kann das Brett auf die Zeit um 1850 datiert werden.

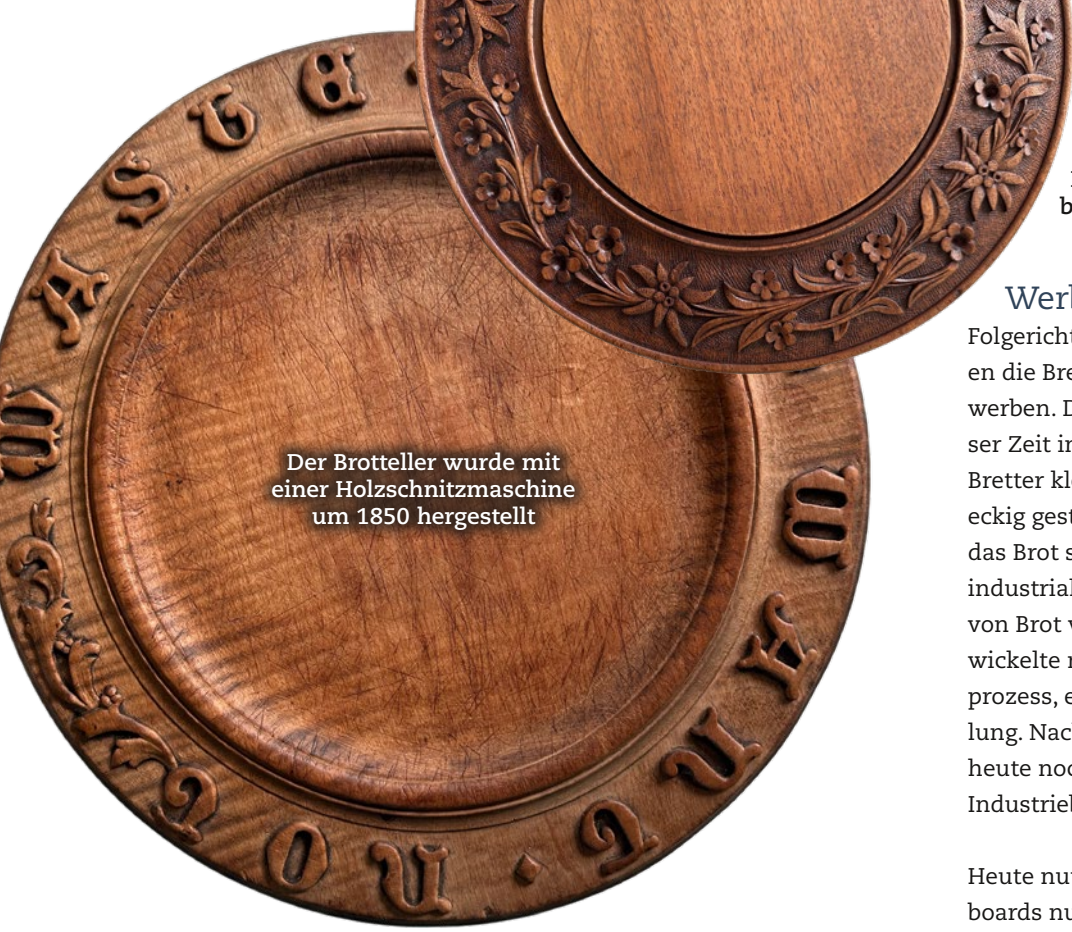
Mit der Maschine änderte sich auch der Preis. Holzteile konnten nun zu einem Viertel dessen eines handgeschnitzten Stücks verkauft werden. Gleichwohl waren auch weiterhin manuelle Schnitzer im Einsatz, von Hand stellten sie Brotbretter bis weit ins 20. Jahrhundert her.

## Brotbretter aus der Schweiz

Neben Großbritannien gab es auch in der Schweiz eine sehr einflussreiche Brotbrettproduktion, mit Brienz als Zentrum. Hier gründete der Drechsler Christian Fischer (1790-1848) eine erfolgreiche Schnitzerwerkstatt. 1816 war das Dorf von einer Hungersnot heimgesucht worden. Fischer wurde kre-



Zum Erntedank wurden häufig kreative Bordüren entworfen, zum Beispiel mit Weizenähren, Feldtieren oder einer Sichel



Der Brotteller wurde mit einer Holzschnitzmaschine um 1850 hergestellt

Das in der Schweiz geschnitzte Brett ist mit einer Edelweiß-bordüre verziert worden

### Werbeträger aus Holz

Folgerichtig nutzten nun auch Großbäckereien die Breadboards, um für ihre Marken zu werben. Die verkauften Brote waren zu dieser Zeit in der Regel kleiner, sodass auch die Bretter kleiner, schlichter und meist rechteckig gestaltet wurden. Schließlich erfuhr das Brot selbst einen weiteren Wandel. Ein industrialisiertes Verfahren zur Herstellung von Brot wurde eingeführt. Im Jahr 1965 entwickelte man zudem den Chorleywood-Brotprozess, eine effiziente Form der Teigherstellung. Nach diesem Verfahren werden auch heute noch rund 80 Prozent der britischen Industriebrote produziert.

Heute nutzen Menschen verzierte Breadboards nur noch selten, erfreulicherweise aber gibt es immer mehr handwerklich hergestellte Brote. Handwerklich arbeitende Bäckereien verziern ihre Brote mit Blumen, Blättern oder gewundenen Weizenähren und machen die Laibe so zu etwas Besonderem. ■

ativ und verkaufte fortan geschnitzte Schalen, Tassen und Brotbretter als Souvenirs an Tourist(inn)en. Vornehmlich zeigen Fischers Schnitzereien die Flora und Fauna der Schweiz, insbesondere das Edelweiß.

Durch die Schnitzkunst wurden die Brienzer so bekannt, dass sie sich entschlossen, ihre Werke auszustellen. Mit Erfolg: Auf der Weltausstellung 1851 in London, auf der sowohl technische als auch künstlerische Stücke zu sehen waren, gewannen die Schweizer gleich mehrere Medaillen.

### Neuer Stil

Gegen Ende des 19. Jahrhunderts lösten sich die britischen Breadboards vom verschnörkelten Stil der viktorianischen Zeit und wandten sich dem Jugendstil sowie dem Art Déco zu. Nun dominierten einfache, stilisierte Motive, die oft von der Natur inspiriert waren. Auch variierte die Form. Bis ins 19. Jahrhundert hinein gab es meist runde Brotbretter, da sie zu den runden Cottage-Brotten jener Zeit passen mussten. Nun begann man, Zinn aus den Minen Cornwalls zu verwenden und daraus Backformen herzustellen. Wie die Brote wurden die Bretter rechteckig.

In Kästen gebackenes Brot ließ sich leichter in Scheiben schneiden. Im Jahr 1928 erfand Otto Frederick Rohwedder in den USA außerdem eine erste Brotschneidemaschine. Zwei Jahre später begann das Unternehmen Wonder Bread, geschnittenes Brot landesweit auch im Vereinigten Königreich zu vermarkten. 1937 schließlich wurde in Tottenham, London, die erste Schneide- und Wickelmaschine in der Wonderloaf Bakery installiert. Im Großbritannien der 1950er-Jahre verkaufte man unterm Strich zu etwa 80 Prozent nur noch vorgeschchnittenes Brot.




Dieses Brett mit Wein, Weizen und Hopfen wurde von George Wing gestaltet, der 1884 auf der Londoner Weltausstellung eine Silbermedaille für seine „geschnitzten Brot- und Butterplatten“ erhielt



### NOCH MEHR SCHNELLE REZEPTE

Was, wenn die Zeit nicht für lange Gehzeiten reicht und die Backlust trotzdem groß ist? In diesem Fall freut man sich über Rezepte, die den Spagat zwischen „schnell auf den Tisch“ und „aromatisch-bekömmlich“ erfolgreich absolvieren. Mehr als 30 dieser Rezepte bietet das **BROT**Sonderheft „Schnelles BROT“. Erhältlich unter

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



Rezept & Bilder:  
Nadja Alessi

 @little\_kitchen\_and\_more

 [little-kitchen-and-more.com](http://little-kitchen-and-more.com)



# Dinkel Floh

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. Da kommt der Dinkel Floh gerade recht. Die Zugabe von alkoholfreiem Bier und einem Flohsamen-Quellstück macht ihn herrlich aromatisch und saftig.

☉ Alle Zutaten auf langsamer Stufe 4 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 3 Minuten kneten. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 40 Minuten gehen lassen.

☉ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, 4 gleich große Portionen à zirka 200 g abstechen, diese rundschieben und 5 Minuten bei Raumtemperatur entspannen lassen. Den Restteig zu einer Kugel rundschieben.

☉ Die 4 großen Teiglinge tropfenförmig langformen, wie ein Kreuz auf eine Dauerbackmatte (alternativ Backpapier) legen und die kleine Teigkugel in der Mitte platzieren, dann zugedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten gehen lassen.

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

☉ Den Teigling mit Mehl bestäuben, einschneiden, mit Schwaden in den Ofen geben und 10 Minuten backen. Die Temperatur auf 230°C reduzieren und weitere 30 Minuten backen. 🍴

## Quellstück

- ▶ 100 g Bier (alkoholfrei, kalt)
- ▶ 5 g Flohsamenschalen (gemahlen)

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 10 Minuten quellen lassen.

## Hauptteig

- ▶ Quellstück
- ▶ 260 g Bier (alkoholfrei, lauwarm)
- ▶ 500 g Dinkelmehl 1050
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 10 g Frischhefe

### Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Dinkel
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	3 Stunden
Zeit am Backtag:	3 Stunden
Backzeit:	40 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	230°C, nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen



## Zeitraster

10.00 Uhr  
Quellstück ansetzen

10.15 Uhr  
Teig ansetzen

11.15 Uhr  
Brot formen

11.50 Uhr  
Ofen vorheizen

12.20 Uhr  
Backen

13.00 Uhr  
Brot fertig



# Morgenmuffelchen

Anders als ihr Name vermuten lässt, sind diese Frühstücksbrötchen herrlich erfrischende und aromatische Gebäcke. Wie eine Blume in der Form angeordnet, sehen sie auch noch hübsch aus. Verschiedene Saaten geben den besonderen Geschmackskick, auf der Kruste verströmen sie nach dem Backen betörende Röstaromen. Noch warm, mit Butter und einem leckerem Fruchtaufstrich veredelt, sind sie wahrlich ein Gedicht.

## Teig-Zutaten\*

- ▶ 230 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 20 g Zitronensaft
- ▶ 350 g Dinkelmehl 630
- ▶ 25 g Butterschmalz (geschmolzen)
- ▶ 20 g Honig
- ▶ 8 g Salz
- ▶ 3 g Frischhefe

### Topping

- ▶ 10 g Leinsaat
- ▶ 10 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 10 g Sesamsaat

\*Ergibt 6 Stück

Rezept & Bild: Debora Gaedtker

 @meine\_kuechengeheimnisse

☉ Alle Zutaten auf langsamer Stufe 8 Minuten mischen, dann zugedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten gehen lassen.

☉ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, in 6 gleich große Portionen à zirka 105 g teilen, diese rundschleifen, mit Schluss nach unten in eine gefettete Backform (Durchmesser etwa 28 cm) setzen und zugedeckt für 8-12 Stunden in den Kühlschrank stellen.

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

☉ Die Form aus dem Kühlschrank holen, die Oberfläche der Teiglinge anfeuchten und mit Saaten bestreuen, in der Form in den Ofen geben und 15-18 Minuten backen. 🍴

### Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆☆
Getreide:	Dinkel
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	10-14 Stunden
Zeit am Backtag:	1 Stunde
Backzeit:	15-18 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	230°C
Schwaden:	nein

## Zeitraster

20.00 Uhr  
Teig ansetzen

21.15 Uhr  
Brötchen formen

21.25 Uhr  
Form in den Kühlschrank stellen

Nächster Tag  
8.00 Uhr  
Ofen vorheizen

8.30 Uhr  
Backen

8.45 Uhr  
Brötchen fertig

# Glossar

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

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

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

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



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


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

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

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


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

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

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

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

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

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

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



**Fensterertest** – 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 Fremd gärung zu verhindern, kann die Salzmenge des Hauptteiges mit in das Quellstück eingerührt werden. Würden die groben Bestandteile nicht verquollen, würden sie Wasser aus dem Teig ziehen, er würde zunehmend fester und trockener werden. Üblicherweise sollte die im Quellstück zu verquellende Menge nicht mehr als 30 bis 60 Prozent der Gesamtmenge der Getreideerzeugnisse ausmachen. Je wärmer das Wasser, umso mehr kann davon gebunden werden.

**Rundschleifen** – Um ein Teigstück rund zu schleifen, faltet man zunächst auf der Unterseite alle Ränder des Teiglings zur Mitte hin und drückt sie leicht an, sodass der entstehende Schluss nicht wieder aufgeht. Danach dreht man den Teigling um, legt seine Hand wie einen Käfig locker darüber und bewegt sie mit sanftem Druck auf einer bemehlten Arbeitsfläche in kreisenden Bewegungen. Dabei formt man die Hand zu einer 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 10.01.2025

Digital-  
Ausgabe  
erhältlich ab  
27.12.2024

Darum geht es unter anderem:



- Gare – wie man die perfekte Teigreife bestimmt



- Kreative Getreideküche – Leckeres aus Körnern, Mehl und Brot



- Brotsüchtig – zwei Quereinsteiger mischen die Linzer Brotszene auf



- Idealer Ofentrieb – welche Hilfsmittel wirklich taugen

**HERAUSGEBER**  
Sebastian Marquardt, Tom Wellhausen

**REDAKTION**  
Mundsburger Damm 6  
22087 Hamburg

Telefon: 040/42 91 77-300  
redaktion@brot-magazin.de  
www.brot-magazin.de

**LEITUNG REDAKTION/GRAFIK**  
Jan Schönberg

**CHEFREDAKTION**  
Sebastian Marquardt (verantwortlich),  
Edda Klepp

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

**AUTORINNEN & AUTOREN**  
Bäbel Adelhelm, Nadja Alessi,  
Siegfried Brenneis, Oliver Flodman,  
Debra Gaedtker, Stefanie Herberth,  
Dorothee Keipke, Marie Lester,  
Paul Müller, Stevan Paul,  
Margarete Preker, Lisa Rixrath,  
Valesa Schell, Tanja Schlund,  
Rukhsara Seitova, Oliver Wagner

**FOTOS**  
Oliver Wagner; stock.adobe.com:  
airborne77, circleps, Didier, Doris  
Heinrichs, Elena Schweitzer, eyewave,  
FRÜH, Intuitivmedia/Wirestock  
Creators, jchizhe, John, Melica, New  
Africa, nito, PASSENGER X,  
sharafmaksimov, Stockfotos-MG,  
zhikun sun

**VERLAG**  
Wellhausen & Marquardt  
Mediengesellschaft bR  
Mundsburger Damm 6  
22087 Hamburg

Telefon: 040/42 91 77-0  
post@wm-medien.de  
www.wm-medien.de

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

**VERLAGSLEITUNG**  
Christoph Bremer

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

**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  
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: CHF 13,50 / Benelux: € 8,10

**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  
Meßberg 1, 20086 Hamburg  
Für unverlangt eingesandte Beiträge  
kann keine Verantwortung übernommen  
werden. Mit der Übergabe von  
Manuskripten, Abbildungen, Dateien  
an den Verlag versichert der Verfasser,  
dass es sich um Erstveröffentlichungen  
handelt und keine weiteren  
Nutzungsrechte daran geltend  
gemacht werden können.

**Brot**  
DEUTSCHES  
BROTINSTITUT e.V.

FÖRDERMITGLIEDERSCHAFT  
BROT unterstützt als Fördermitglied  
das Deutsche Brotinstitut e. V.

wellhausen  
marquardt  
Mediengesellschaft

# NEU IM DEZEMBER

Jetzt vorbestellen!



Mehr als  
30 kreative  
Rezepte

Kastenbrote sind Alleskönner! Selbst aus weichen Teigen lassen sich in der Form wunderbare Brote backen. Und in Scheiben geschnitten passen sie dank ihres Formates perfekt in jede Brotdose. Quadratisch, praktisch; süß oder herzhaft – im Kasten ist Vielseitigkeit Trumpf. Dabei ist für jeden Geschmack etwas dabei: kerniges Roggenbrot, rustikale Mischlaibe, fluffiges Frühstücksbrot oder aromatischer Stuten. Neben zahlreichen Rezepten gibt es im Heft außerdem eine praktische Anleitung zum Bau eines eigenen Holzbackrahmens, Tipps & Kniffe für den perfekten Toast und viel Wissenswertes rund um gelungene Kastenbrote. Das **BROT**Sonderheft **KastenBROT** zeigt die ganze Vielfalt der schmackhaften Backwaren im Quaderformat.

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

## Masterclass Sauerteig

Sauerteig-Profi in 10 Tagen



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

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

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

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

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

Bewertungen bisheriger Teilnehmer/innen:



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

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