

Brot

Brot



DIE BACKSAU
Kreativ-Bäcker
in Hamburg

**BACKEN
SUPER-EINFACH**

LoafNest für Einsteiger

DER MIX MACHT'S
Glutenfreie
Mehlmischung
selbstgemacht

**BACKPARAMETER
VERSTEHEN**

So gelingt jedes Brot

IM HEFT
Mehr als
30 Rezepte
für gelingsichere
Brote und Aufstriche

Ostern Osterkörbchen,
Brioche, Zopf & Co.
im Backofen



5,90 EUR

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

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



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

SANDWICHES,
BURGER & TOASTS

AUF DIE HAND

FINGERFOOD &
ABENDBROTE

VON
Stevan Paul

FOTOS
Daniela Haug

 Brandstätter

Auf die Hand
Sandwiches,
Burger & Toasts,
Fingerfood & Abendbrote
Stevan Paul
Daniela Haug
Format 19 x 24 cm
272 Seiten
ca. 200 Abbildungen
Hardcover
ISBN 978-3-85033-812-7
€ 34,90, sfr 46,90

In Hamburg durfte ich
einen Bäcker mal nach
Herzenslust einsauen



EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser.

02/2019

Die schneeweiße Jacke eines Bäckers mal so richtig einsauen – zu diesem Vergnügen kommt man auch nicht oft. Ich durfte kürzlich genau das tun und Sascha Schäfer mit Malz beschmieren. Er selbst nennt sich die Backsau. Und so sollte er für Vanessa Grieb's Porträt in dieser Ausgabe auch aussehen.

Sascha ist einer jener Bäckerinnen und Bäcker, die dem Handwerk ein neues Gesicht geben. Sie haben eine große Leidenschaft für Brot, bilden sich unablässig weiter und lieben es, mit ihren Kundinnen und Kunden über Brot zu sprechen. Damit bringen sie auch diese zum Nachdenken über das Grundnahrungsmittel. So gesteigertes Wissen und Bewusstsein steigert letztlich auch die Qualität in der Branche. Weil wir uns nicht mehr alles verkaufen lassen.

Die Leidenschaft für das Selberbacken wird das gleichwohl kaum bremsen. Zu befriedigend und lecker ist es, den eigenen Laib aus dem Ofen zu ziehen. Norbert Zehmer brauchte lange, um zu verstehen, dass in dieser Leidenschaft auch seine berufliche Zukunft liegt. Die baut er sich gerade am anderen Ende der Welt auf – in Rio de Janeiro. Seine Geschichte erzählen wir in diesem Heft.

Seine Passion hat auch Dr. Karl-Josef Müller zum Beruf gemacht. Den Namen kennen nur Insider. Seine berühmteste Entwicklung ist in Backkreisen aber durchaus bekannt – der Lichtkornroggen. Er stammt aus Müllers Getreidezüchtung. Wie die funktioniert und was den Mann antreibt, hat mein Kollege Jan Schnare aufgeschrieben.

Unser größtes Thema aber ist Ostern. Auch wenn es in diesem Jahr erst Mitte April soweit ist, lohnt es sich, jetzt schonmal über das österliche Backprogramm nachzudenken. Dafür liefern wir in diesem Heft eine Menge Inspiration und tolle Rezepte – vom klassischen Zopf (in schneller und langer Variante) über besondere Brioche bis hin zum ganzen Osterkörbchen. Aber natürlich fehlen auch klassische und kreative Brote ebenso wenig wie leckere Aufstriche.

Ich wünsche Euch viel Spaß beim Entdecken der Vielfalt in diesem Heft und viel Erfolg beim Backen.

Herzliche Grüße

Sebastian Marquardt, Chefredakteur

 @brotmagazin

 /BrotMagazin

 www.brot-magazin.de

Unsere Facebook-Gruppe:

 facebook.com/groups/brotforum

LeserBROTe an:

 redaktion@brot-magazin.de

Da BROT auch bei den Profis des Backhandwerks auf viel Interesse gestoßen ist, gibt es jetzt neu BROTpro. Viermal im Jahr überträgt das Magazin die hier gepflegte Philosophie des handwerklichen Backens in den professionellen Markt und verbindet das mit betriebswirtschaftlichen Informationen, Wissenswertem für Betriebe und erstklassigen Rezepten. Alle Infos unter www.brot-pro.de



INHALT

02/2019

Menschen & Brot

- Sascha, die Backsau Seite 10
- Shinji Kuniis Opan Bakery in Tokio Seite 18
- Norbert Zehmers Bio-Backstube in Rio Seite 64

Glutenfreies Backen

- Glutenfreie Mehlmischungen selbst herstellen Seite 110

Rohstoffe

- Renaissance des Rotweizens Seite 38
- Dr. Karl-Josef Müller und seine Leidenschaft für Getreidezüchtung Seite 76

Verschiedenes

- Neuheiten**
Meldungen rund ums Backen und Genießen Seite 6
- LeserBROT**
Was unsere Leser/innen backen Seite 54
- BROTAkademie**
Das war der Basis-Kurs Vollkorn 2019 Seite 58
- Mühlen-Finder**
Ausgewählte Adressen für gutes Mehl Seite 71
- Inspiration**
Alles rund ums Brot: Bücher, Blogs, Instagram & Co. Seite 72
- BROTladen**
Interessante Produkte fürs heimische Backen Seite 96
- Glossar** Seite 127
- Vorschau/Impressum** Seite 130



14 Currywurst-Brot



15 Bayerischer Obatzter



16 Schmuckbrot



24 Osterkorb



30 Dinkel-Brioche



32 Dinkelzopf



34 Walnuss-Marzipan-Striezel



35 Frühlingsbrot



42 Volles Rotes



44 Brot am Haken



46 Dinkel-Roggen-Mischbrot



48 Schoko-Mandel-Brot



50 Brotoffel



52 LichtkornRuch



60 Karotten-Saaten-Brot



62 Affenschleck



63 Sesam-Sonnen-Bergle



70 Noggers Feinschmeckerbrot



84 Apfel-Zwiebel-Liebe



85 Emmerbrot

Selbst ist das Brot

Einsteiger-Kurs

Alles über Baguettes

Seite 86

Backen im Topf

LoafNest im Test

Seite 92

Profi-Tipp

Backparameter verstehen und steuern

Seite 118



95 Kitchen Impossible-Brot



102 Weltmeisterbrot



104 Gebackener Camembert im Pumpernickel-Bröselmantel



106 Piccata Milanese



108 Süße Toastrinden-Krapfen



113 Marktbrod aus dem Topf



114 Dunkles Teff-Kastanien-Brot



116 Kartoffel-Krustenbrot



117 Brötchen ohne Hefe



122 Roggen80-Weizen20



123 Hasenkanten



124 Süßer Hefezopf



126 Winterzauberbrot

-
- Titelthemen
- ✓ Glutenfrei
- 🕒 Speed-Baking
- 🐣 Oster-Spezial

Wie dieses Heft funktioniert

Vorab

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

Die Angaben

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

Die Bewertung

Wir haben jedem Brot einen Schwierigkeitsgrad zugeordnet.

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

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

Fachbegriffe

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

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

@brotmagazin

www.brot-magazin.de

/BrotMagazin

facebook.com/groups/brotforum

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

Julia Reimann und Stefan Schmutz bieten im Sortiment ihres Online-Shops „Chiemgaukorn“ **Einkorrmehl** an. Einkorn enthält wertvolle Mineralstoffe wie Magnesium, Zink und Eisen. Die Backwaren haben ein leicht nussiges und besonders feines Aroma. Außerdem haben sie eine charakteristische goldgelbe Farbe, die durch den hohen Carotin-Gehalt verursacht wird. Das Mehl dieses Urgetreides eignet sich gut für Brot, Gebäck, Suppen oder Nudeln und kann eine Alternative für Weizenallergiker sein. Das Einkorn von Chiemgaukorn stammt ausschließlich aus eigenem Anbau von Biofeldern im Chiemgau. Die Behandlung des geernteten Korns bis zur fertigen Tüte erfolgt schonend in Handarbeit. Der 500-Gramm-Beutel kostet 2,79 Euro. www.chiemgaukorn.de



Neuheiten



Für herzige Brote, Kuchen und Desserts präsentiert Hobbybaecker.de eine passende **Edelstahl-Backform**. In Kombination mit der dazu passenden Grundplatte sollen Backwaren in Herzform laut Hersteller spielend leicht gelingen. In die Grundplatte können bis zu drei der Herz-Backröhren nebeneinander eingeklemmt werden, sodass man beispielsweise drei Brote gleichzeitig zubereiten kann. Jede der Herz-Backröhren hat eine Höhe von 16,5 Zentimeter und misst 11 Zentimeter im Durchmesser. Eine Herzröhre kostet jeweils 19,95 Euro, die Grundplatte 26,95 Euro. www.hobbybaecker.de

Die **Schäl- und Gemüsemesser** der Serie Zwilling Pro haben laut Hersteller besonders scharfe Klingen, mit denen sich sowohl weichere Gemüsesorten wie Tomaten, Pilze und Auberginen als auch harte wie Kohlrabi, Karotten und Sellerie



leicht zerkleinern lassen. Auch beim Brotbacken sollten hochwertige Messer zum Zerkleinern von Zutaten nicht fehlen. Die präzise geschmiedeten Klingen sorgen dabei für Langlebigkeit. Der Griff aus rutschfestem und stabilem Kunststoff liegt gut in der Hand. Beide Messer kosten jeweils 62,95 Euro. www.zwilling-shop.com

Neu im Sortiment der Firma Backstars ist die **Black-Sea Tiger-Paste**. Es handelt sich um ein würziges Topping für Backwaren mit kräftigem Geschmack. Mit dieser Paste bringt man ein salziges, pfeffriges Aroma auf Brot, Brötchen und Co. Die Paste wird mit ein wenig Öl verrührt und dann mit einem Pinsel oder Löffel auf den Teigling gestrichen. Jetzt nur noch gehen lassen und backen. Die 125-Gramm-Dose ist für 2,79 Euro zu haben. Bezug über den Online-shop von Backstars. www.backstars.de



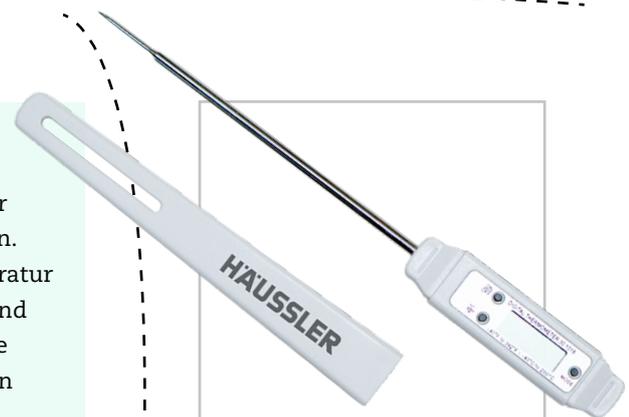


Aromatische Noten von frischem Gras, grünem Gemüse, Tomatenblättern, Artischocken, Bananen und Avocado zeichnen das **Olivenöl Black Label** von Bertolli aus. Für das Öl wurden verschiedene Olivensorten aus unterschiedlichen Regionen kombiniert. Durch eine leichte Bitterkeit und einen pfeffrigen Abgang ist es vielseitig einsetzbar, verfeinert Grillgemüse, gegrilltes Fleisch oder auch ein Stück Brot. Die 500-Milliliter-Flasche kostet 14,99 Euro und ist nur für begrenzte Zeit erhältlich. Bezug: Fachhandel

Pural Bio hat seine **Matzen-Reihe** um die Sorte Quinoa-Dinkel erweitert. Matzen sind dünne, ungesäuerte Brotfladen, die ursprünglich während des jüdischen Festes Pessach gegessen wurden. Die Fladen bestehen nur aus Wasser und einer Getreidesorte, sind frei von Triebmitteln, Fetten und Salz. Außerdem sind sie vegan sowie palmöl- und laktosefrei. Neben der neuen Sorte ist die 200-Gramm-Packung zu 2,99 Euro auch in den Varianten Einkorn und Dinkel erhältlich. Matzen lassen sich herzhaft oder süß belegen. In Stücke gebrochen, kann man sie auch prima mit einem leckeren Dip genießen. www.pural.bio



Beim Brotbacken gibt es einen wichtigen Zusammenhang zwischen Zeit und Temperatur. Mit dem faltbaren **Gärrautomaten und Slow-Cooker** von Brod & Taylor gibt es eine professionelle Lösung für den Hausgebrauch, um die Gärzeit eines Brotteigs exakt zu regulieren. Der Gärrautomat sorgt zuverlässig und präzise für die richtige Temperatur bei der Gare von Hefeteig, Sauerteig, Joghurt oder Kefir. Schonende und gleichmäßige Strahlungswärme steigt von der Aluminium-Heizplatte auf und erwärmt die Zutaten. Im Gärmodus stehen mit dem digitalen Temperaturregler Einstellungen von 21°C bis 49°C zu Verfügung. Für aufgehenden Brotteig kann die Luftfeuchtigkeit durch Verwendung des mitgelieferten Wasserbehälters erhöht werden. Der Automat ist platzsparend zu verstauen und mit wenigen Handgriffen gebrauchsfertig aufgebaut. Hintergrund: Hefe verdoppelt ihre Aktivität pro 5°C Temperatur. Braucht ein Teig also bei 25°C eine Stunde, so sind es bei 30°C schon nur noch 30 Minuten. Bei 20°C hingegen zwei Stunden. Der Preis: 179,- Euro. www.brot-magazin.de/einkaufen



Die richtige Temperatur im Teig kann über Ge- oder Misslingen von Brot und anderen Backwaren entscheiden. Ob ein Teig die gewünschte Temperatur erreicht hat, lässt sich mit dem **Teigthermometer** von Häussler exakt bestimmen. Das Thermometer mit digitaler Temperaturanzeige und den Maßen 20 x 2,3 x 2,3 Zentimeter verfügt über einen Messbereich von -40°C bis +200°C. Der 29,90 Euro kostende Temperaturmesser eignet sich auch zur Bestimmung von Fleisch oder Babygläschen. www.backdorf.de

Städter hat sein Sortiment um ein **Baguette-Backblech** erweitert. Es ist etwa 37 x 24 x 2,5 Zentimeter groß und kostet 17,95 Euro. Auf das Baguette-Backblech passen drei Stangenbrote. Durch die Spezialallochung nimmt die Form die Wärme gut auf und sorgt so für ein gleichmäßiges Backergebnis und eine krosse Kruste – so der Hersteller. Bis 250°C ist das Blech temperaturbeständig. Das Material ist nicht spülmaschinengeeignet, doch die Antihafbeschichtung ermöglicht eine einfache Reinigung. www.staedter.de



Hausgerätehersteller Ritterwerk präsentiert seinen weiterentwickelten Allerschneider **Libero 3**, der auch für das Schneiden von Brot bestens geeignet ist. Aufgrund der vier Stahlstandfüße mit Gummiaufsätzen steht das Gerät sicher. Dank der frei gestalteten Konstruktion können eigene Behältnisse unter dem Gerät platziert werden, die die geschnittenen Lebensmittel auffangen. Ein weiteres funktionelles Detail ist der Bajonett-Schnellverschluss, der die Abnahme des Messers unkompliziert gestaltet. Auch der abnehmbare Schneidgutschlitten, die relativ kompakten Abmessungen sowie der praktische Moment- und Dauerschalter machen das Gerät zu einem benutzerfreundlichen Allerschneider. Die stufenlose Schnittstärke-einstellung ermöglicht Schneidergebnisse von hauchdünn bis etwa 20 Millimeter. Ein Zweifinger-Einschaltssystem sorgt dabei für eine möglichst sichere Bedienung. Dank der leichten Schrägstellung lässt sich selbst großes oder weiches Schneidgut, wie gekochter Schinken am Stück oder ein größerer Laib Brot, leicht und ohne viel Kraftaufwand bearbeiten. Angetrieben wird das in Deutschland hergestellte Gerät durch einen 65-Watt-Elektromotor.



Wer das Zusammenspiel der Mikroorganismen im Sauerteig versteht und weiß, wie man sie steuert, kann souverän damit umgehen. Mit der **BROT Fibel Sauerteig** aus der BROT-Redaktion bleiben keine Fragen offen. Vom Anstellen des eigenen Sauerteigs über seine Pflege bis hin zu Problemlösung und Langzeitsicherung sowie kreativer Reste-Verwertung wird alles erklärt, was im Backalltag wichtig ist. Fachlich fundiert, pragmatisch und praxiserprobt. Gezeigt werden klassischer Sauerteig, Lievito Madre, Japanische Hefe, Marvin, das Multitalent sowie glutenfreier Sauerteig. Und zu jedem von ihnen gibt es im Anhang gleich Rezepte. So kann der Backspaß direkt beginnen. Der Preis: 19,80 Euro. www.brot-magazin.de/einkaufen



Bei einem traditionellen Osterfrühstück darf ein Osterlämmchen nicht fehlen. Die passende **Backform** dafür hat Häussler. Die Form in Bäckerqualität ist aus stabilem Weißblech gefertigt und antihaft-beschichtet, damit sich das fertige Lamm gut aus der Form herauslösen lässt. Die Reinigung kann einfach mit Wasser erfolgen. Das Lamm ist in zwei Größen erhältlich: Die kleinere Backform, bei der das fertige Lamm seinen Kopf seitlich hält, fasst bis zu einem halben Liter Teig und kostet 19,90 Euro. Die größere Form, mit geradem Lammkopf, hat ein Fassungsvermögen von bis zu einem Liter Teig und ist für 24,50 Euro erhältlich. www.backdorf.de



Mit dem **T55 Gruau Extra** aus der französischen Bourgeois-Mühle bietet bon'gu ein Mehl an, mit dem speziell Croissants besonders gut gelingen sollen. Das T55 Gruau ist eine Cuvee verschiedener Weizensorten ohne Zusatzstoffe und geeignet für helle Teige wie Brioche, französische Croissants, Stollen oder Panettone. Der 2.500-Gramm-Beutel kostet 7,49 Euro. www.bongu.de

Zwiebelschmalz ist ein klassischer Brotaufstrich zu verschiedenen Anlässen. Vor allem in der kalten Jahreszeit eignet es sich, um Gerichten eine besondere Note zu verleihen. Das Zwiebelschmalz von Deli Reform ist mit Äpfeln verfeinert. Es verleiht Rotkohl oder Kartoffelgerichten eine herzhaft-leckere Note. Der Aufstrich ist rein pflanzlich und dadurch auch für die vegetarische und vegane Ernährung geeignet. Zudem ist es laktosefrei, besteht aus ungehärteten Ölen und Fetten und ist direkt aus dem Kühlschrank streichfertig. Das Schmalz gibt es auch in den Geschmacksrichtungen Griebenart und Knoblauch. www.deli-reform.de



Brot Laden



BROTLeinen

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

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

HÄUSSLER

Backzubehör und Werkzeuge



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

Webshop und Homepage:
www.backdorf.de
88499 Heiligkreuztal · Tel. 0 73 71 / 93 77-0

SOURDOUGH SUMMIT
by Richemont

HANDWERK TRIFFT WISSENSCHAFT

Kongress zu aktuellen Erkenntnissen zum Thema **Sauerteig**

9. Mai 2019, Verkehrshaus der Schweiz, Luzern

- Erfahren Sie die neusten Erkenntnisse über Brotzutaten und Prozesse sowie aus der Sauerteigforschung.
- Erleben Sie Austausch und Networking mit Fachexperten aus ganz Europa.
- Lassen Sie sich von Brot- und Gebäckpräsentationen sowie Degustationen aus verschiedenen Ländern inspirieren.

Weitere Informationen und Anmeldung unter www.sourdough-summit.com

Veranstalter: Richemont Fachschule & Richemont Club International



Ein Mann in **Bewegung**

Die **BACKSAU**

Auf die Idee eines Brotes in Currywurst-Form, gespickt mit Currywurst-Stücken, gewürzt mit Currysoße, muss man auch erstmal kommen. Es ist nur eine der Spezialitäten von Sascha Schäfer, der „Backsau“, wie er sich selbst nennt. Im Hamburger Braugasthaus „Altes Mädchen“ tobt er sich kreativ aus. Es ist nur eine Station auf dem Weg eines ruhelosen Bäckers.

Es begann schon in einem fahrenden Auto. Da saß der achtjährige Sascha auf dem Rücksitz im Auto seiner Patentante, als es aus ihr platzte: „Du solltest Bäcker werden und nach England gehen, um zu backen“. „Ich erinnere mich noch, als ob es gestern war. Seit diesem Tag wollte ich eigentlich nur Bäcker werden“, sagt Schäfer. Und blieb in Bewegung, um diesen Wunsch zu leben.

Im Laufe seiner Karriere hat der 42-jährige einige Backstuben von innen gesehen. In Stade geboren, zog Schäfer nach der Scheidung seiner Eltern mit seiner Mutter nach Rheinland-Pfalz. In der Nähe von Idar-Oberstein begann er mit 16 Jahren seine Ausbildung in einer kleinen Bäckerei. Es gab den Meister, einen Gesellen, ihn und eine Menge zu tun. Im Grunde gute Voraussetzungen, um viel zu lernen. Aber auch nicht frei von Stress. Am Ende des zweiten Jahres beschlich Schäfer einmal Zweifel an seiner Berufswahl. Es sollte das einzige Mal bleiben.

Nach der Ausbildung wurde es ihm zu eng im beschaulichen Idar-Oberstein. Sein Taten-drang zog ihn weiter. Eine deutsche Bäckerei in Alicante war schließlich für vier Monate die nächste Station. Schäfer hätte sogar noch weiter weg gehen können. Auf eine Stelle als Backstubenleiter in Australien hatte er sich

beworben. Und sie auch bekommen. Letztendlich entschied er sich dagegen, ans andere Ende der Welt zu gehen. Zu unsicher, zu weit weg und sein Englisch war nicht so gut, da er schon länger aus der Schule raus war.

Es folgten zehn verschiedenen Bäckereien in Deutschland, selten hielt es ihn länger als ein Jahr. Manchmal wechselte er von sich aus, manchmal musste er gehen. „Ich war sicher auch nicht immer der Beste meines Fachs“, gibt Schäfer schmunzelnd zu. Aber so sammelte der Mann viele Erfahrungen, lernte immer wieder Neues, entwickelte sich weiter und mochte das. Bis heute. „Ich lerne jeden Tag“, sagt er und versprüht eine fast kindliche Freude darüber.

Die überträgt sich auch, wenn er über seine Profession spricht und dabei selbst Gänsehaut bekommt, oder wenn er über Teig sinniert. Die Leidenschaft blieb auch anderen Wegbegleitern nicht verborgen.

Vor mehr als einem Jahrzehnt schon fand ein Kollege, dass Schäfer auf Zack war, schnell und wendig unterwegs in der Backstube – wie eine Sau im Gehege. Dazu kamen seine ungewöhnlichen, teilweise schrägen Ideen. „Du bist ‘ne richtige Backsau!“, entfuhr es dem Kollegen. Der Spitzname blieb.





nbrot

GEPRÜFTER
BROT
SOMMELIER

Sascha Schäfer





1) Alle Brote und Brötchen im „Altes Mädchen“ werden selbst gebacken. Unter der Woche gibt es drei bis vier verschiedene Sorten, am Wochenende auch schonmal sechs oder sieben.
 2) Schäfers Brote werden im Gasthaus nicht nur serviert, sie können dort auch gekauft werden. Im Hintergrund ist die kleine Backstube zu erkennen



*Der Ofen steht mitten im
 Gastraum. Von hier aus werden die
 Brote eingeschossen*



Vorher



Nachher

Auch an allem anderen hat sich wenig geändert. Zwar lässt sich die Arbeit im Gasthaus familienfreundlicher organisieren, aber Familie hat Schäfer eh noch nicht und wichtiger ist ihm, dass die Gäste frisches Brot auf dem Teller haben. Also backt er nicht vor, sondern steht an Sonntagen ab 4 Uhr in seiner kleinen Backstube, damit um 10 Uhr ofenfrisch serviert werden kann. „Ich will, dass die Leute das frische Brot riechen und dampfen sehen.“ Sein Handwerk soll schließlich alle Sinne ansprechen. Wenn die Gäste dann zu ihm kommen, er direkte Rückmeldung bekommt, ist der Tag perfekt. „In klassischen Backstuben siehst Du die Kunden nie. Hier schätze ich es so sehr, mit den Menschen über Brot sprechen zu können.“ Viele kommen inzwischen von weiter her, nur um ihr Brot bei der Bocksau zu kaufen.

Dabei geht es Schäfer nicht nur um Kreativität und Effekte, sondern immer auch um Qualität. Natürlich liegt in einem Brauhaus Bier als Thema nahe. Bierbrote heißen in der Regel so, weil das Getränk als Schüttflüssigkeit zum Einsatz kommt. Vom Aroma bleibt nach dem Backen nicht viel. Hier setzte er an, als er sich von der Brauerei nebenan verschiedene Malze aus der Produktion holte. Die verwendet er in seinem Bierbrot und erzielt tatsächlich ein Aroma, das dem Getränk nahe kommt. Selbst die leichte Bitterkeit im Abgang erzeugt sein Brot.

Wertschätzung für sein Tun kommt nicht nur aus dem Gastraum, sondern auch aus dem Chef-Büro. „Das ist deine Bühne, du kannst dich hier austoben“, hieß es von Anfang an. Nicht jede Brot-Idee lässt sich finanzieren. Aber Rückendeckung hat Schäfer für sein Tun. Er nutzt die freie Hand für kreative Kreationen wie sein Currywurst-Brot, ein Lasagne-Brot und viele andere – auch weniger exotische Ideen. Ein Restaurant lässt da mehr zu als eine klassische Bäckerei.

Die Freiheit gipfelte in Tatendrang, den der Bäcker langsam selbst bremsen muss. Gab es anfangs ein Brot der Woche, ist es heute ein Brot des Monats. Das genügt noch immer als Herausforderung. Zumal sich Schäfer nebenbei viel weiterbildet. Ein Jahr lang investierte er viel Freizeit in die Ausbildung zum Brot-Sommelier, seine Chefs finanzierten sie.



Statt Bier verwendet Sascha Malze für sein Bierbrot



Vorbereitet wird tagsüber, gebacken am nächsten Morgen



Für das Bierbrot werden verschiedene Malze aus der benachbarten Brauerei geholt

Ein Thema der Ausbildung war das Foodpairing – also die gelungene geschmackliche Kombination von Brot mit anderen Lebensmitteln und Getränken. Eine ideales Spielfeld für Sascha Schäfer. Aber in seiner Ruhelosigkeit hängt der Mann mit seinen Gedanken schon im nächsten Projekt – seiner eigenen Bäckerei.

Natürlich soll es ein Saustall werden, passend zum Spitznamen „Backsau“. Er plant bereits Besuche echter Ställe, um dann zu sehen, wie man die Optik eines Stalls in eine Bäckerei integrieren kann, in der die Menschen sehen, wie gebacken wird. Schließlich will er die Kommunikation mit den Kundinnen und Kunden nicht mehr missen.

Eine reine Brotbäckerei schwebt ihm vor, möglichst in der Buxtehuder Innenstadt, wo er wohnt. Gerne will er mittags Stullen und Snacks servieren: „Es gibt so tolle Sachen mit Brot.“

Bei aller Vorfreude hat Sascha auch großen Respekt vor der Selbstständigkeit und will sich nicht blauäugig auf die Reise begeben. Gute Vorbereitung ist unerlässlich. Zusammen mit einem Freund, mit dem er den Laden plant, werden sie sich andere Bäckereien anschauen, Beratung suchen. Es gibt also viel zu tun in den nächsten Monaten. Die Backsau bleibt in Bewegung. So hatte es schließlich mal angefangen, im fahrenden Auto vor 34 Jahren. 🍞



Die modern eingerichtete und gemütliche Gaststube des „Altes Mädchen“

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Weizen, Roggen

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: bindig

Zeit gesamt: 3 Stunden

Zeit am Backtag: 3 Stunden

Backzeit: 40-45 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 220°C

nach 15 Minuten

Schwaden: nein



Rezept & Bild: Sascha Schäfer

CURRYWURST-BROT

Das Wurst-Brot ist eines von Sascha Schäfers Bestsellern im „Alten Mädchen“. Der Clou: Ins Rezept kommen Currywurst-Stücke und -Soße. Die Zutaten sorgen für den typischen würzigen, leicht süßlichen Geschmack. Curry und Kurkuma verleihen ihm eine gelbliche Farbe und machen das Brot auch optisch zu einem Hingucker. Bei so vielen Aromen empfiehlt die Backsau, das Brot pur oder nur mit ein wenig Butter zu genießen.

Vorteig

- ▶ 170 g Weizenmehl 550
- ▶ 110 g Wasser
- ▶ 10 g Frischhefe

Die Zutaten mischen und 30 Minuten ruhen lassen.

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 290 g Weizenmehl 550
- ▶ 100 g Weizenmehl 1050
- ▶ 40 g Roggenmehl 1150
- ▶ 220 g Wasser (kalt)
- ▶ 125 g Currysoße
- ▶ 6 g Kurkuma
- ▶ 3 g Curry
- ▶ 14 g Salz
- ▶ 180 g Bratwurst (gebraten)

☉ Alle Zutaten außer der Bratwurst 5 Minuten auf langsamer Stufe mischen und danach 3 Minuten schnell kneten.

☉ Anschließend die gebratenen und abgekühlten Bratwürste unterheben. Den Teig 30 Minuten ruhen lassen.

☉ Anschließend den Teig lang formen und mit dem Schluss nach oben nochmals 10 Minuten ruhen lassen.

☉ Den Teig länglich aufarbeiten und in Wurstform auf ein Blech mit Backpapier legen. Mit Currysoße bestreichen und mit Curry bestreuen. Anschließend vier- bis fünfmal einschneiden.

☉ Das Ganze erneut 40-45 Minuten ruhen lassen.

☉ Das Brot anschließend im vorgeheizten Backofen bei 250°C Ober-/Unterhitze anbacken, nach 15 Minuten die Temperatur auf 220°C senken und weitere 25-30 Minuten fertig backen. 🍴



BAYERISCHER OBATZTER

Rezept & Bilder: Debora Gaedtker

 meine-kuechengeheimnisse.blogspot.com

Der klassische Obatzter, Obatzda oder auch Obazda ist aus keinem bayerischen Biergarten und keiner typisch bayerischen Brotzeit wegzudenken. Zusammen mit Weißbier und Brezn oder auf einem kräftigen Roggenbrot ist dieser käsig-eiweißige Aufstrich ein angemessener Begleiter. Genau genommen darf sich der Aufstrich jedoch nur Obatzter nennen, wenn er in Bayern zubereitet wurde. Wer also aus nördlicheren Gefilden stammt, redet eher von einem „oogemachten Kaas“ (angemachten Käse).

- Den Camembert aus dem Kühlschrank nehmen und in kleine Würfel schneiden. Dann bei Raumtemperatur 1 bis 2 Stunden akklimatisieren lassen.
- Frischkäse, Butter und Bier mit dem Camembert verkneten. Traditionellerweise wird das mit der Hand gemacht, es geht auch mit der Gabel.
- Die Gewürze nach und nach hinzugeben. Das Paprikapulver messerspitzenweise, bis der Geschmack angenehm heraus kommt, aber nicht zu paprikalastig ist.
- Den Schnittlauch zum Schluss zerschneiden und ebenfalls mit in die Masse rühren, aber etwa ein Viertel davon zum Garnieren zurückbehalten. Der Obatzter sollte am Ende vom Paprikapulver eine leicht orangefarbene Färbung haben, die Konsistenz schön cremig sein.
- Zum Schluss die Zwiebel sehr fein hacken und dazugeben, kurz mit der Masse vermengen.
- Will man den Aufstrich länger aufheben, sollte man die Zwiebelwürfel nur unter die Hälfte begeben, den Rest dann erst am nächsten oder übernächsten Tag, sonst entwickelt sich eine sehr intensive Note.

- Den Obatzter am besten vor dem Servieren 1-2 Stunden ziehen lassen, so entfaltet er das volle Aroma. ■



Zutaten

- ▶ 250 g Camembert (reif)
- ▶ 60 g Bier
- ▶ 50 g Frischkäse (Natur)
- ▶ 50 g Butter
- ▶ 1 kleine Zwiebel (rot oder weiß)
- ▶ 1 Prise Paprikapulver (edelsüß oder rosenschärf)
- ▶ 1 Prise Kümmel (frisch gemörsert oder gemahlen)
- ▶ 1 Messerspitze Koriander gemahlen
- ▶ 1/2 Bund Schnittlauch
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer

Tipp

Als Variation kann man statt Frischkäse auch 100 Gramm Butter und 1 frisches Eigelb nehmen. Ein Eigelb kann für eine alkoholfreie Variante auch als Ersatz für das Bier dienen.



Rezept & Bilder: Tanja Schlund

 @schlundisworld

 /Schlundis.Blog

 schlundis.blogspot.de



Tipp

Wenn's mal schnell gehen muss und man keinen Sauerteig zur Hand hat, einfach die Hefemenge auf 15 bis 20 Gramm erhöhen und 1 bis 2 Esslöffel Essig hinzugeben.

Sauerteig

- ▶ 40 g Roggenmehl 1150
- ▶ 40 g Wasser
- ▶ 10 g Anstellgut

Die Zutaten vermischen und 12 bis 16 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 360 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 320 g Weizenmehl 1050
- ▶ 270 g Roggenmehl 1150
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 12 g Honig
- ▶ 10 g Frischhefe
- ▶ Kümmel oder Brotgewürz (optional)

BAUERNBROT SCHMÜCKI

Selbstgebackenes Brot ist ein nettes wie auch persönliches Geschenk für viele Anlässe. Besonders dann, wenn das Brot optisch das gewisse Etwas hat. Eine tolle Basis dafür ist dieses Bauernbrot, bei dem es sich um ein 50/50-Mischbrot mit leichtem Sauerteiganteil handelt. Das Brot bleibt lange frisch und lässt sich einfach ver- und bearbeiten.

🕒 Alle Zutaten 2-3 Minuten auf langsamer Stufe vermischen, dann auf schnellerer Stufe 5-6 Minuten lang kneten.

🕒 Den Teig in eine Schüssel geben und abgedeckt bei Raumtemperatur etwa 30 Minuten ruhen lassen.

🕒 Nach der Ruhephase den Teig auf eine bemehlte Fläche geben, rund- oder langwirken und mit Mehl bestäuben.



● Wer das Schmuckbrot mit dem Zopf backen möchte, muss mit dem Rollholz etwa zwei Drittel des Teiges wie eine Zunge von sich wegrollen. Diese Zunge wird dreimal eingeschnitten, geflochten und über den restlichen Teig gelegt.

● Beim Herzbrot werden ein kleiner Teil vom Teig abgenommen und kleine Herzen ausgestochen, die man dann auf das Brot legt. Zudem kann man mit dem Ausstecher Herzen in den Teig stechen. Man kann auch mit einem scharfen Messer die Herzform noch etwas vertiefen.

● Das Schnittmusterbrot kann mit einem scharfen Messer je nach Lust und Laune eingeschnitten werden.

● Schmucki dann auf ein Backpapier oder einen bemehlten Brotschieber setzen und abgedeckt bei Raumtemperatur rund 30 Minuten ruhen lassen.

● Wenn das Muster deutlich aufgegangen ist, kann das Brot gebacken werden. Dazu den Ofen auf 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Brot unter Schwaden 15 Minuten anbacken. Dann Schwaden ablassen, Temperatur auf 200°C senken und 45 Minuten fertig backen. 🍳



Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Roggen
Triebmittel:	Sauerteig, Hefe
Teigkonsistenz:	fest
Zeit gesamt:	15-19 Stunden
Zeit am Backtag:	3 Stunden
Backzeit:	60 Minuten
Starttemperatur:	240°C
Backtemperatur:	200°C nach 15 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen





オパン
OPAN BAKERY



Shinji Kunii vor seiner kleinen Bäckerei in Tokio



Drei Kundinnen passen in den kleinen Verkaufsraum, oft muss man auf der Straße warten

Ein **Lebenstraum** auf 25 Quadratmetern

Micro Bakery

Shinji Kunii definiert Micro Bakery neu. Auf 25 Quadratmetern arbeitet der Bäcker in Tokio – inklusive Backstube, Büro und Verkauf. Aber es ist sein Reich, in dem er sich seinen Lebenstraum erfüllt. Und so denkt der Mann gar nicht über Wachstum nach. Er ist zufrieden mit dem Status quo.

Die Liebe zu Brot begann für Shinji Kunii bereits in der Kindheit. Was in Japan nicht ganz gewöhnlich ist, wo Reis den Speiseplan bestimmt. Aber er lag damit im Trend. Denn schon seit Jahren steigt der Brotkonsum, während die Menschen weniger Reis essen.

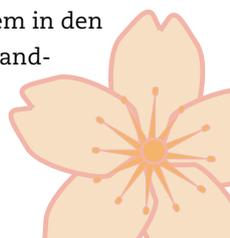
Für die Landwirtschaftsnation Japan ist das durchaus ein Problem. Denn Lage und Klima der japanischen Inseln eignen sich kaum für den Weizenanbau. Entsprechend gering fällt er mit einer Erntefläche von 210.000 Hektar aus (Deutschland: 3,2 Millionen Hektar). Der zunehmende Brotkonsum steigert aber den Bedarf und damit die Weizen-Importe.

Zeitgleich sinkt der Bedarf an Reis, der vom Brot verdrängt wird. Denn Reis lässt sich aufgrund des fehlenden Glutens nur schwierig verbäcken. Die Regierung hält mit Forschung gegen. Mit staatlichen Fördermitteln beschäftigt sich Yayoi Onda von der Yamagata Universität mit transgenem Reis. Ziel ist es, die Enzyme im Reis so zu beeinflussen, dass im Teig Stabilität erreicht wird. Noch ist die kommerzielle Nutzung nicht in Sicht.

Derweil rüsten große Hersteller nach. Der Konzern Yamazaki beherrscht schon heute 30 Prozent des japanischen Brotmarktes und lässt für 20 Milliarden Yen (155 Millionen Euro) in Kobe gerade die erste neue Brotfabrik seit fast 30 Jahren bauen. Das Marktforschungsinstitut Fuji Keizai sagt aktuell eine Steigerung des japanischen Brotkonsums um 13 Prozent von 2010 bis 2019 voraus.

Dabei besinnen sich auch die Großen aufs Handwerk. Der Backkonzern Andersen stellt Brot millionenfach am Tag industriell her. In eigenen Läden entstehen in Innenstadtlagen aber auch handwerkliche Brote mit 24-Stunden-Gare.

Und mittendrin entstehen – vor allem in den Metropolen – kleine unabhängige Hand-





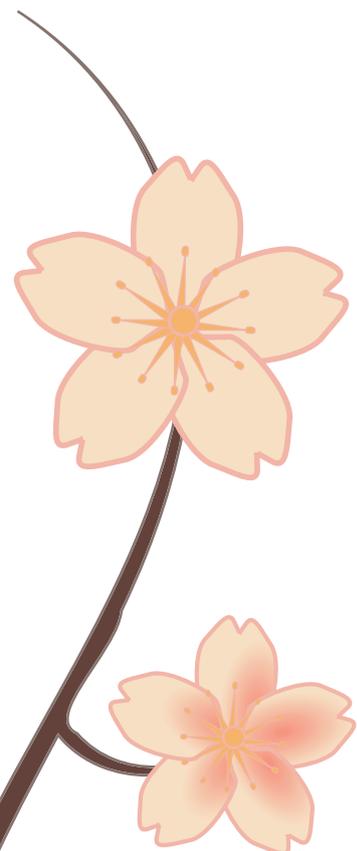
Der kleine Arbeitstisch muss genügen, die Formen werden gestapelt

werks-Bäckereien, so wie Shinji Kuniis Opan Bakery. Im April 2016 öffnete der 37-jährige die Türen zum kleinen Verkaufsraum zum ersten Mal. Dem voraus ging eine lange Ausbildung. Sie begann für Kunii gleich nach der Highschool in einer Back- und Kochschule in Tokio. In einem Jahr ging es um Grundlegendes zu Zutaten und Backprozessen.

Das eigentliche Lernen folgte in den 15 Jahren als Bäcker in einer französischen Boulangerie in Tokio. Denn Brot und Backen – das ist in Japan nicht mit Deutschland verbunden, sondern mit Frankreich. Die hellen weichen Gebäcke kommen dem japanischen Geschmack und Kaugefühl deutlich mehr entgegen als deutsches Sauerteig-Mischbrot.

Geht es um Brot, lieben Japaner im Durchschnitt helle weiche Gebäcke. Croissant, Baguette, Toast... Dunkle Teige und krachende Krusten haben bisher wenige Liebhaber, obgleich ihre Zahl steigt. Auch in Asien beschäftigt man sich zunehmend mit gesunder Ernährung. Magenprobleme zählen zu den häufigsten Gesundheitsthemen. Das bringt deutsche Brottradition ins Spiel. Bis sie an den Status der französischen heranreicht, ist es aber noch ein weiter Weg.

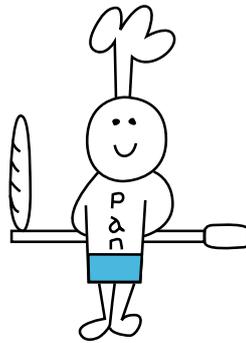
15 Jahre lang also perfektionierte Shinji Kuniis sein Handwerk, lernte Bäckerei ebenso wie Patisserie – beides allerdings ohne Abschluss oder offiziellen Titel – und erinnerte sich





Süße Teilchen dürfen in einer japanischen Bäckerei nicht fehlen

irgendwann an seinen Kindheitstraum von einer eigenen Bäckerei. „Brot“, erklärt er den Charme des Gebäcks, „ist selbst dann nicht teuer, wenn es von exzellenter Qualität ist. Für gutes Sushi geben die Menschen hingegen ein Vermögen aus.“



Die Eröffnung einer Bäckerei ist in Japan einfach, was die Bürokratie betrifft. Eine formale Ausbildung ist nicht nötig. Lediglich eine eintägige Hygiene-Prüfung muss bestanden werden. Und so ging es also vor beinahe drei Jahren los.

In der Nachbarschaft seiner Eltern fand Kunii den kleinen Laden. Im besten Fall eine B-Lage in der Nähe des Bahnhofs Sasazuka im lebendigen Stadtteil Shinjuku. Auf 25 Quadratmetern richtete er Büro, Backstube und



Wenn das Brot auf dem Einschießer eingeschnitten wird, kann sich in der Backstube niemand mehr vom Arbeitsplatz weg bewegen



OPAN BAKERY
1-9-9 Sasazuka
Shibuya-ku
Tokio, 151-0073

@opan_bakery

/opanbakery

www.opan-bakery.com

Verkaufsraum ein. „Beengt“ wäre eine höfliche Umschreibung. Wenn die Brote auf dem Einschleier eingeschnitten werden, muss in der Backstube jeder auf seinem Posten verharren. Es gibt keinen Platz für Bewegung. Erst wenn die Brote im Ofen sind, kann man wieder laufen.

Bis zu 2.000 Gebäcke entstehen pro Tag auf dieser Mini-Fläche. Etwa 350 Kunden kaufen täglich bei Opan ein. Mehr geht nicht. Und mehr will Kunii auch nicht. Schon jetzt hat er mit Beschwerden zu tun. Immer wieder rezensieren Kunden bei Google seine Bäckerei. Immer wird dabei das Brot gelobt. Hervorragende Qualität für einen fairen Preis – das ist der Tenor.

Und trotzdem gibt es oft nur drei oder vier von fünf Sternen. Die Service-verwöhnten

Japaner klagen über den kleinen Verkaufsraum, in den nur drei Kunden passen, über den Andrang, das Wartenmüssen auf der Straße. Kunii beantwortet geduldig jede Kritik, gelobt Besserung und weiß doch, dass die kaum möglich ist. Die Leute lieben sein Brot, deshalb gibt es die Schlangen, die Wartezeit, den Andrang.

Wenn es ruhiger wird, steht er gern im kleinen Verkaufsraum, plaudert mit den Kundinnen. Die meisten sind Frauen um die 40. Klassisch in Japan, wo die Männer in der Regel arbeiten und die Frauen sich um den Haushalt kümmern. „Nur in der Backstube zu stehen, ermüdet mich“, sagt Shinji Kunii. Also erklärt er interessierten Kundinnen seine Arbeit. Wobei nicht oft gefragt wird. Und wenn, dann wollen sie nur wissen, ob er Butter oder Margarine verwendet.

**Auch herzhaft
Sauerteigbrote sind
bei Opan im Angebot.
In Japan noch eine
kleine Nische**





Das Milchbrot – in der Form einem Toast ähnlich – ist ein Top-Seller in Japan – weiß, weich und lieblich im Geschmack

40 verschiedene Rezepte zählen zum Repertoire der Bäckerei, Klassiker wie auch eigene Entwicklungen. Zu den Top-Sellern gehören vor allem Milchgebäcke – Brot wie auch Brötchen.

Bei Opan wird viel mit japanischen Mehlen gebacken. Die sind oft teurer als importierte. Denn die Anbauflächen sind in der bergigen japanischen Landschaft klein, können nicht mit großen Landmaschinen bewirtschaftet werden. Viel Handarbeit ist im Spiel. Und Arbeitskraft ist teuer. Selbst deutsche Bio-Mehle sind oft preisgünstiger. Kunii verwendet dennoch zu 80 Prozent einheimisches Getreide, ergänzt es um fran-



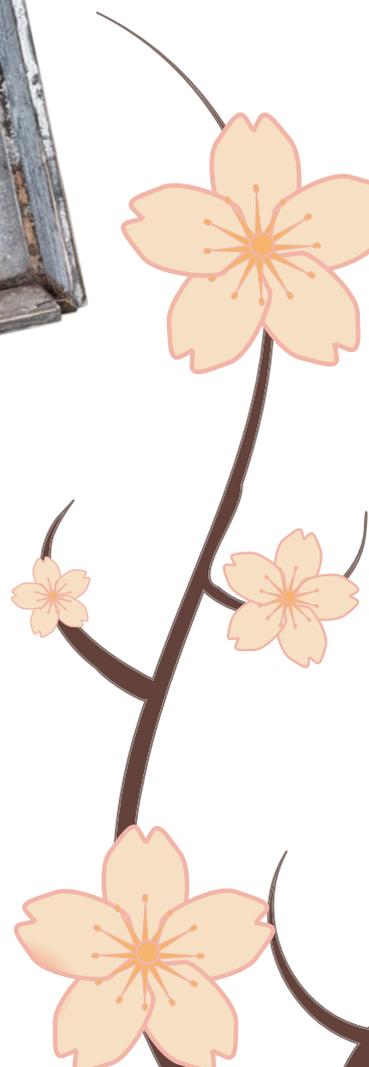
Pan ist das japanische Wort für Brot. Damit spielt Kunii im Namen seiner Bäckerei



In einer unscheinbaren Straße in Shinjuku befindet sich die Bäckerei, trotzdem kommen täglich etwa 350 Kundinnen und Kunden

zösisches und amerikanisches. Getrieben werden die Teige mit Hefe, Sauerteig oder Rosinen-Hefewasser.

Shinji Kunii hat seine Nische gefunden. An Wachstum denkt er nicht. Er will das Geschäft halten, qualitativ besser werden. Viel von seiner Arbeit zeigt er bei Instagram, seinem Haupt-Werbekanal. Das bringt auch ausländische Kunden in die Bäckerei. „Die sind dann immer überrascht, wie klein es hier ist“, sagt er und lächelt. Für ihn hat alles das richtige Format. 🍷



Schritt für Schritt zur **gebackenen** Oster-Deko

Leckerer Oster-Körbchen



Ostern ist das Fest der kleinen Leckereien. Wie schön, wenn man die dann auch noch in etwas Selbstgebackenem aufbewahren kann. So wie in diesem Osterkörbchen aus Hefeteig. Und nach den Festtagen lässt sich der dekorative Begleiter dann mit Konfitüre vernaschen. Wichtig ist nur ein solider Hefeteig, der sich gut formen lässt.



1

Das richtige Equipment ist wichtig für das Gelingen eines schönen Osterkörbchens. Gebraucht werden

- Hefeteig
- 1 (besser 2 identische) hitzebeständige Schüssel/n (Durchmesser etwa 20 cm)
- Backpapier
- Aluminiumfolie
- Nudelholz
- Zahnstocher
- Pizzamesser (oder einfaches Messer)



Die Schüssel wird fest in Aluminiumfolie gewickelt. Das verhindert das Festkleben des gebackenen Teiges an der Schüssel und erleichtert es, beide später voneinander zu trennen

2



3

Der Teig wird im Verhältnis 1:3 in zwei Teile geteilt. Der größere Teil wird auf eine Dicke von etwa 1 cm ausgerollt

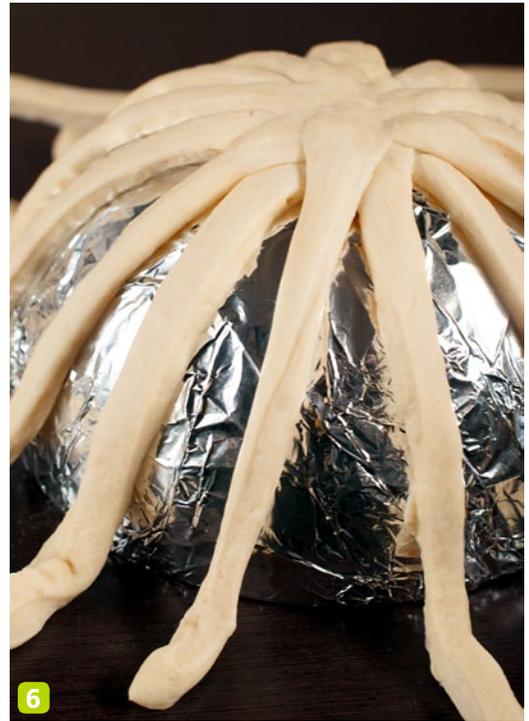


4

Der Teig wird nun in etwa 1,5 cm Breite Streifen geschnitten. Das geht sehr gut mit einem Pizzamesser, ein normales tut es natürlich auch



5



6

5+6) Die Streifen werden nun sternförmig über die Schüssel gelegt, so entsteht die Grundform des Korbes. Dabei sollten die Streifen etwas länger sein als für die Schüssel nötig. Durch das spätere Flechten werden sie sich noch verkürzen. Überschüssiger Teig wird am Ende einfach entfernt und verwertet. Also lieber viel zu lang als zu kurz. Am Ende wird der Teig auf der Spitze der Schüssel mit einer Tasse (oder anderem Gegenstand) flach gedrückt



7



8



9

7+8+9) Nun beginnt das Flechten des Korbes. Unter der Spitze wird der erste Querstrang angelegt. Mit ihm beginnt das Flechten wie bei einem echten Korb, indem er abwechselnd über und unter die nach unten laufenden Stränge gelegt wird



10



11

10+11) Da die Stränge nicht lang genug sind, den Korb in einem Stück zu flechten, wird jeweils ein neuer Strang angefügt. Wenn beide Enden zusammengefügt wurden, platziert man diese Nahtstelle am besten unter einem der nach unten führenden Stränge. So bleibt die Stelle unsichtbar und kann auch beim Backen nicht aufplatzen



12



13

12+13+14) Das fertige Geflecht wird leicht an die Schüssel gedrückt, der überschüssige Teig nun abgeschnitten



14

Für eine schönere Optik wird das Geflecht nun mit verquirltem Ei eingestrichen und dann direkt gebacken. Erst nach dem Backen geht es mit Henkel und Korbrand weiter

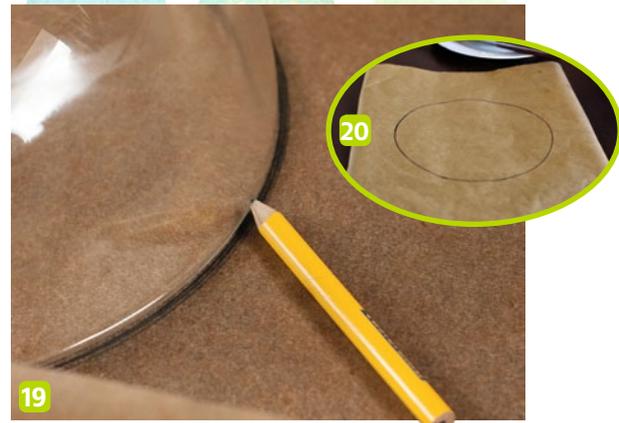


15



16

Gebacken wird bei 180°C, die Backzeit hängt von der endgültigen Dicke des Teigs ab. Man muss den Teig beim Backen also im Auge behalten und im Zweifel lieber etwas zu lang als zu kurz backen, damit das Körbchen stabil bleibt



20

19+20) Auf einem Bogen Backpapier wird ein Kreis gezeichnet, der dem Durchmesser der Schüssel entspricht. Sollte es nur eine Schüssel geben, muss dieser Schritt ganz am Anfang erfolgen. Oder man muss warten, bis die Schüssel zurück aus dem Ofen ist. Damit die Farbe des gezeichneten Kreises beim Backen nicht auf den Teig abfärbt, wird das Backpapier dann gewendet. Ein weißes Blatt unter dem Backpapier hilft, den Kreis trotzdem gut zu sehen



17

17+18) Nach dem Backen lässt man das Körbchen kurz etwas abkühlen. Dann kann man es mit der Alufolie von der Schüssel nehmen und die Folie vorsichtig aus dem Inneren entfernen



18



Der restliche Teig wird nun wieder in zwei Teile geteilt, wobei ein Teil etwas größer sein sollte als der andere. Aus dem größeren Teil wird der Körbchen-Rand gemacht. Dafür wird er wiederum in drei gleichgroße Teile geteilt, die zu Strängen ausgerollt werden. Sollte der Teig beim Strang-Rollen widerspenstig sein, lässt man ihn 1-2 Minuten ruhen. Danach kann man ihn weiter ausrollen. Alternativ rollt man den Teig aus und schneidet ihn wieder in drei gleich dicke Stränge



Text, Bilder & Rezept:
Anna Poloczek

 <http://namiotle.pl>



Aus den drei Strängen wird nun ein Zopf geflochten. Der gelingt gleichmäßiger, wenn man mit dem Flechten in der Mitte beginnt. Wer nicht so geübt ist, beginnt – wie bei einem Haarzopf – oben und flechtet nach unten

22

REZEPT

Dieser Hefeteig eignet sich hervorragend für das Körbchen. Er ist ausreichend fest, dabei aber elastisch und gut zu handhaben.

● Milch und Wasser miteinander mischen.

● Von dem Gemisch etwa 2 EL abnehmen, darin die Hefe auflösen und ein paar Minuten zur Seite stellen.

● Die Wasser-Milch-Mischung zusammen mit dem Ei, Öl, Salz und Zucker in eine Schüssel geben und gründlich vermischen.

● Schrittweise wird nun Mehl in die Mischung gegeben und untergeknetet bis der Teig weich, bindig und elastisch ist. Sollte er zu sehr kleben, kann noch etwas Mehl hinzugegeben werden, aber nicht mehr als 125 g.

● Dann wird der Teig zur Ruhe gestellt. Hat er sein Volumen etwa verdoppelt, ist er fertig zur Verarbeitung nach der Schritt-für-Schritt-Anleitung. ■

Hauptteig

- ▶ 1.000 g Weizenmehl 550
 - ▶ 125 g Wasser (lauwarm)
 - ▶ 125 g Milch
 - ▶ 25 g Frischhefe
 - ▶ 50 g Zucker
 - ▶ 6 g Salz
 - ▶ 60 g Speiseöl
 - ▶ 1 Ei
- Zum Bestreichen
- ▶ 1 Ei





23

Mittig wird der Zopf dann auf die Kreislinie des Backpapiers gelegt und an den Enden zusammengefügt. Es erfolgt auch hier das Einstreichen mit verquirltem Ei. So kann der Körbchen-Rand direkt in den Ofen



24



26

Wenn die drei Einzelteile des Körbchens gebacken und ausgekühlt sind, geht es ans Zusammensetzen



25

24+25) Mit dem letzten Teilstück wird nun der Henkel geformt. Abermals flechtet man dafür einen Zopf. Dieser wird nun einmal über die Schüssel gelegt und muss an beiden Seiten den Boden berühren. So bekommt er die ideale Länge und Form. Nach dem Einstreichen mit verquirltem Ei kann direkt losgebacken werden



28



27



29

27+28+29) Zum Fixieren des Korb-Randes am Korb sowie des Henkels am Korb-Rand werden Zahnstocher verwendet. Sie werden so in den Teig gestochen, dass man sie später nicht sehen kann





**Französischer
Klassiker** aus Dinkel

Dinkel- Brioche

Auch mit Dinkel kann Brioche ein köstliches und zartes Feingebäck werden, saftig, locker und wattig. Dank der langen Teigführung über Nacht ist das reichhaltige Hefengebäck gut verträglich und sehr aromatisch. Morgens braucht es nur noch in den Backofen geschoben werden. So steht einem genussvollen Frühstück mit einer frisch gebackenen Brioche nichts im Weg.

Helles Dinkelmehl eignet sich mit seinem leicht nussigen Aroma besonders gut zum Backen von feinem Hefengebäck – so auch für Brioche. Doch im Umgang mit dem Getreide gibt es einiges zu beachten. Denn Dinkel unterscheidet sich in mehreren Eigenschaften von dem dicht verwandten Weichweizen.

Dinkelmehl nimmt im Vergleich zum Weizenmehl deutlich weniger Wasser auf. Dies liegt unter anderem an der etwas anderen Zusammensetzung der Glutenproteine (Klebereiweiß). Dinkel neigt daher auch wesentlich schneller zum Trockenbacken als Weizen. Es hat zwar einen recht hohen Klebergehalt (Gluten), sein Kleber ist jedoch empfindlich und schnell überknetet.

Dinkelteige sollten daher schonend und langsam geknetet werden. Da die Qualität bei Dinkelmehl relativ stark schwankt, empfiehlt es sich, die Teige beim Kneten zu beobachten. Ein optimal gekneteter Dinkelteig verhält sich ähnlich wie ein Weizenteig. Er löst sich vom Schüsselrand und beim sogenannten Fenstertest lässt sich der Teig zu einer dünnen Membran ausziehen.

Um das Glutengerüst während der Gehzeit zusätzlich zu stabilisieren, sollte der Teig etwa zweimal gedehnt und gefaltet werden. Die ideale Teigtemperatur für Dinkel liegt etwa bei 24-26°C. Wird er zu warm, trocknet er schnell aus. Zu niedrige Temperaturen verzögern die Teig-

entwicklung deutlich. Eine lange Teigführung führt nicht nur zu einer besseren Verträglichkeit, sondern unterstützt nebenbei auch die Ausbildung eines tollen Aromas.

Gemahlene Flohsamenschalen können das oft übliche Mehlkochstück ersetzen. Sie binden richtig viel Wasser und wirken dem Trockenbacken entgegen. Außerdem wird so die Frischhaltung verbessert. Ein wichtiger Vorteil gegenüber dem Mehlkochstück ist, dass das gesamte Gluten für das Teiggerüst zur Verfügung steht. Diese Eigenschaft verliert der sonst gekochte Mehl-Anteil. Frisch gepresster Orangensaft liefert natürliches Vitamin C, das die Kleberstruktur zusätzlich stärkt sowie die Teigentwicklung und das Gebäckvolumen fördert.

Wer sich auf das Dinkel-Abenteuer einlässt, wird mit einer sensationellen Brioche belohnt. Es benötigt nicht mehr als ein wenig gute Butter - vielleicht noch etwas Konfitüre, um sich wie Gott in Frankreich zu fühlen. 🍞



Tipp

Wer keine Holzbackformen hat, kann den Teig in einer großen Kastenform backen. Die Backzeit verlängert sich dann um etwa 15 Minuten.



DINKEL-BRIOCHE

Die restlichen Zutaten für den Teig – außer Butter und Salz – zum Vorteig geben. Für 8-9 Minuten bei langsamer Geschwindigkeit kneten.

Dann das Salz sowie nach und nach die Butter in kleinen Stücken hinzugeben und 6-7 Minuten bei langsamer Geschwindigkeit einkneten. Der Teig löst sich vom Schüsselrand.

Den Teig für drei Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen. Zweimal nach jeweils einer Stunde dehnen und falten.

Den Teig in drei gleichgroße Teile teilen. Jedes davon noch einmal in fünf bis acht Teiglinge teilen.

Die Teiglinge auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche rund

schleifen und in drei Holzbackformen setzen. Für zwei Stunden bei Raumtemperatur anspringen lassen. Danach für zwölf Stunden im Kühlschrank (bei etwa 5°C) zur Gare stellen.

Bei Raumtemperatur für 30-60 Minuten akklimatisieren lassen. (Eventuell über Nacht entstandene Gärblasen an der Oberfläche mit einer Nadel aufstechen.) In dieser Zeit den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze aufheizen.

Das Eigelb mit der Milch, Salz und Zucker verquirlen und die Teiglinge damit bestreichen. Nach Wunsch mit Hagelzucker bestreuen.

In den vorgeheizten Backofen geben und die Temperatur sofort auf 170°C Ober-/Unterhitze senken. Für zirka 35 Minuten backen (Kerntemperatur zirka 92°C). Bei Bedarf mit Backpapier abdecken, sollte das Dinkel-Brioche an der Oberfläche zu dunkel werden.

Nach dem Backen auf einem Kuchengitter mit einem Geschirrtuch bedeckt abkühlen lassen. 🍴

Schwierigkeitsgrad:	★★★
Getreide:	Dinkel
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	19-20 Stunden
Zeit am Backtag:	1-1,5 Stunden
Backzeit:	35 Minuten
Starttemperatur:	200°C
Backtemperatur:	170°C
Schwaden:	nein

Vorteig

- ▶ 10 g Hefe
- ▶ 100 g Orangensaft (frisch gepresst)
- ▶ 100 g Dinkelmehl 630

Zutaten für den Vorteig kurz vermischen. 40 Minuten abgedeckt bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 200 g Ei (kalt) (4 Eier Größe M)
- ▶ 50 g Crème Fraîche
- ▶ 400 g Dinkelmehl 630
- ▶ 5 g Flohsamenschalen (gemahlen)
- ▶ 80 g Zucker
- ▶ Mark einer halben Vanilleschote
- ▶ geriebene Zitronenschale von 1 Zitrone
- ▶ geriebene Orangenschale von 1 Orange
- ▶ 150 g Butter (kalt)

Zum Bestreichen

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

Dekoration

- ▶ Hagelzucker (optional)

Rezept & Bilder: Sonja Bauer

@cookieundco

/cookieundco.de

www.cookieundco.de



DINKELZOPF

Einen Hefezopf muss man nicht unbedingt mit herkömmlicher Hefe backen. Auch mit einem entsprechenden Wasseransatz und Lievito Madre kann man leckere Ergebnisse erzielen. Die typische Faserstruktur des Zopfs gelingt mit diesem Rezept ganz leicht. Durch den leicht süßlichen Geschmack passt der Zopf zum Kaffee genauso gut wie zum Frühstück mit Butter oder süßen Aufstrichen.

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆

Getreide: Dinkel

Triebmittel: Hefewasser,
Lievito Madre

Teigkonsistenz: bindig

Zeit gesamt: 20 bis 30 Stunden

Zeit am Backtag: 2,5 Stunden

Backzeit: 30-35 Minuten

Starttemperatur: 200°C

Backtemperatur: 200°C

Schwaden: nein

Tipp

Wenn kein Hefewasser zur Hand ist, nimmt man im Vorteig stattdessen 70 g Wasser und 0,5 g Frischhefe (0,1 g entsprechen der Größe eines Reiskorns).

Rezept & Bilder: Ramona Jäger

 /MonasBackUndRezeptwelt





● Alles – bis auf die Butter, das Salz und einen Rest der Milch – miteinander verkneten. Besonders gut wird das Ergebnis mit dem Intervall-Kneten: 4 Minuten auf langsamer Stufe, 4 Minuten Pause, 4 Minuten langsam, 4 Minuten Pause, 5 Minuten langsam und zum Schluss nochmal 2 Minuten auf schnellerer Stufe.

● Während des Knetens die restliche Milch Schluck für Schluck unterarbeiten und die kalte Butter während des fünfminütigen langsamen Knetens dazu geben. Das Salz gibt man dann bei dem letzten, schnelleren Knetvorgang in den Teig.

● Den Teig in eine größere Schüssel umfüllen und gut abgedeckt bei Raumtemperatur für rund 12 Stunden gehen lassen. In den ersten zwei Stunden in regelmäßigen Abständen zwei- bis dreimal dehnen und falten.

● Nach dieser Zeit den Teig vorsichtig auf die Arbeitsfläche stürzen.

● Gleichmäßige Teiglinge abstechen, zu Strängen aufrollen und nach Belieben flechten.

● Anschließend den geflochtenen Zopf nochmals ungefähr 90-100 Minuten auf dem Blech bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

● Mit einem verquirlten Ei einstreichen und zum Beispiel mit Hagelzucker bestreuen.

● Im vorgeheizten Ofen 30-35 Minuten bei 200°C Ober-/Unterhitze backen. ■



Tip

Es lassen sich auch wunderbar kleine Knoten herstellen. Diese nur rund 20-30 Minuten auf dem Blech gehen lassen und dann im vorgeheizten Ofen für 25 Minuten bei 200°C Ober-/Unterhitze backen.

Vorteig

- ▶ 100 g Dinkelmehl 630
- ▶ 70 g Hefewasser

Das Mehl mit dem Hefewasser verrühren und etwa 15 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen. In dieser Zeit sollte sich der Teig deutlich verdoppelt haben. Man kann den Vorteig auch 5-6 Stunden bei 28°C gehen lassen.



Quellstück

- ▶ 100 g Milch
 - ▶ 3 g Flohsamenschalen
- Flohsamenschalen und Milch verrühren und im Kühlschrank verquellen lassen, bis eine geleeartige Masse entstanden ist.



Kochstück

- ▶ 250 g Milch
 - ▶ 50 g Dinkelgrieß
- Milch und Dinkelgrieß verrühren und aufkochen, bis eine eingedickte Masse entstanden ist und auskühlen lassen.



Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ Quellstück
- ▶ Kochstück
- ▶ 700 g Dinkelmehl 630
- ▶ 125 g Zucker
- ▶ 100-130 g Milch (kalt)
- ▶ 100 g Butter (kalt)
- ▶ 60 g Lievito Madre
- ▶ 1 Ei
- ▶ 1 Eigelb
- ▶ 1 g Salz



WALNUSS-MARZIPAN-STRIEZZEL

Fluffig, nussig und saftig – es gibt viele Attribute, die auf einen leckeren Striezel zutreffen. Dank frisch gemahlener Walnüsse und Marzipan bekommt dieses Exemplar ein besonders kräftiges, nussiges Aroma. Und ganz nebenbei halten die Zutaten das Gebäck lange frisch. Doch er schmeckt so gut, dass meist eh nicht viel übrig bleibt.



Rezept & Bilder: Tanja Schlund

 @schlundisworld

 /Schlundis.Blog

 www.schlundis.blogspot.de

Hauptteig

- ▶ 500 g Weizenmehl 405
- ▶ 240 g Milch (lauwarm)
- ▶ 120 g Lievito Madre (am Vortag aufgefrischt)
- ▶ 80 g Zucker
- ▶ 60 g Butter
- ▶ 10 g Frischhefe
- ▶ 1 Prise Salz
- ▶ 1 Ei



Füllung

- ▶ 150 g Walnüsse (gemahlen)
- ▶ 100 g Marzipanrohmasse
- ▶ 70 g Butter
- ▶ 50 g Zucker

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Weizen

Triebmittel: Lievito Madre, Hefe

Teigkonsistenz: bindig

Zeit gesamt: 1,5-2 Stunden

Zeit am Backtag: 1,5-2 Stunden

Backzeit: 30-35 Minuten

Starttemperatur: 200°C

Backtemperatur: 180°C
nach 15 Minuten

Schwaden: beim Einschießen,
nach 15 Minuten ablassen

Die Zutaten für den Hauptteig in eine Knetschüssel geben und 2 Minuten bei langsamer Geschwindigkeit vermischen. Anschließend auf schnellerer Stufe 6 Minuten kneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.

Den Teig in einer bemehlten Schüssel 30-40 Minuten bei Raumtemperatur zur Gare stellen.

In der Zwischenzeit die Walnüsse in einem Zerkleinerer mahlen und mit den übrigen Zutaten der Füllung kurz verkneten.

Den Teig dann zu einem Rechteck von 45 x 35 Zentimeter ausrollen und die Füllung darauf verteilen. Den Teig zu einer Rolle formen.

Dann mit einem scharfen Messer die Rolle in der Länge von beiden Seiten fast bis zur Mitte einmal durchschneiden. Die so entstandenen Stränge spiralförmig umeinanderdrehen.

Den Striezel auf ein Backblech legen und mit den Händen etwas zusammenschieben sowie in Form rücken, damit er gleichmäßig wird.

Den Striezel bei Zimmertemperatur noch einmal 20-30 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Danach mit etwas Sahne oder Milch bepinseln.

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

Den Striezel unter Schwaden 15 Minuten anbacken, Schwaden ablassen und bei 180°C 15-20 Minuten goldgelb fertigbacken.

Nach dem Backen mit Puderzucker oder Zuckerglasur dekorieren. 🍯



Wer keine Lievito Madre hat, kann die Frischhefe-Menge auch einfach auf 15 g erhöhen. Wie man den Striezel formt, ist sehr schön in diesem Video zu sehen: <https://tinyurl.com/striezel-flechten>



Rezept & Bilder: Samuel Kargl

 www.samskitchen.at

Vorteig

- ▶ 100 g Roggenmehl 997 (alternativ R960)
- ▶ 100 g Wasser
- ▶ 20 g Anstellgut

Die Zutaten vermischen und 12 bis 15 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen.

Brühstück

- ▶ 160 g Wasser (kochend)
- ▶ 30 g Kürbiskerne
- ▶ 30 g Leinsamen
- ▶ 30 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 12 g Salz

Die Zutaten vermischen, mit kochendem Wasser übergießen, abkühlen lassen und im Kühlschrank ebenfalls 12 bis 15 Stunden quellen lassen.

FRÜHLINGSBROT

Der Frühling ist eine wunderschöne Jahreszeit. Die graue Tristesse des Winters wird von farbenfrohen Blüten, Blättern und grünen Wiesen abgelöst – es duftet nach Sommer. Was liegt da näher als für genau diese Jahreszeit ein passendes Brot zu backen? Wie wäre es zum Beispiel mit diesem leichten Mischbrot mit Kürbis und einigen Körnern?

☉ Zuerst den Vorteig, Mehl und Wasser (etwas vom Wasser zurückbehalten) etwa 3 Minuten auf kleinster Stufe mischen. Anschließend das Quellstück, die Kürbiswürfel und die Hefe untermischen und weitere 10 Minuten auf kleiner Stufe kneten.

☉ Nach Bedarf etwas vom zurückbehaltenen Wasser schluckweise dazugeben und weitere 2 bis 3 Minuten schneller kneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst.

☉ Danach den Teig für 30 Minuten bei Raumtemperatur zur Gare stellen.

☉ Anschließend den Teigling nach Belieben in Form bringen und für weitere 45 Minuten bei Raumtemperatur zur Gare stellen. Wenn der Teigling schön aufgegangen ist, kann man ihn einschneiden.

☉ Den Ofen rechtzeitig auf 260°C Ober-/Unterhitze aufheizen. Beim Einschließen die Temperatur auf 220°C herunterregeln und kräftig schwaden. Die Backzeit beträgt insgesamt 40 Minuten. Nach 10 Minuten den Schwaden ablassen. ■

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ Brühstück
- ▶ 350 g Weizenmehl 550 (alternativ W700)
- ▶ 120 g Wasser
- ▶ 80 g Kürbis (kleine Würfel oder grob geraspelt)
- ▶ 8 g Frischhefe

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Roggen, Weizen

Triebmittel: Sauerteig, Hefe

Teigkonsistenz: weich

Zeit gesamt: 18 Stunden

Zeit am Backtag: 3 Stunden

Backzeit: 40 Minuten

Starttemperatur: 260°C

Backtemperatur: 220°C
sofort nach Einschließen

Schwaden: beim Einschließen,
nach 10 Minuten ablassen



Werde Sauerteig- Experte

**12 Ausgaben BROT
plus BROTFibel Sauerteig**

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

Der Bezugspreis für das Abonnement beträgt 64,00 Euro (EU/Schweiz 74,00 Euro, restliches Ausland 110,00 Euro). Nach Ablauf der 2 Jahre läuft das Abonnement als Jahresabo weiter und verlängert sich jeweils um ein weiteres Jahr. Sie können es ab dann aber jederzeit kündigen und erhalten das Geld für bereits gezahlte Ausgaben zurück. Im Jahresabo ist auch das Digital-Abo enthalten. Zudem hat man über die BROT-App während der Laufzeit des Abonnements Zugriff auf alle in der App erschienenen BROT-Ausgaben.



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

Der Weizen mit dem **Rotstich**

NEUENTDECKUNG

Eine neue Züchtung? Etwa ein im Labor genmanipulierter Weizen? Nichts von beidem. Rotweizen ist eine sehr alte Weizensorte, weshalb er auch zu den Urgetreide-Sorten gezählt werden kann, gemeinsam mit Dinkel, Emmer oder Einkorn. Also jenen Getreiden, die schon am Beginn des Ackerbaus vor rund 12.000 Jahren in ihrer Wildform existierten und aus denen nach und nach Kulturgetreide gezüchtet wurden.

Rotweizen, auch Rotkorn genannt, ist eine Sorte des Weichweizens *Triticum aestivum* und auch als Rotkornweizen bekannt. Er wurde Ende des 19. Jahrhunderts (es wird das Jahr 1872 genannt) in Nordwestafrika, an der Küste des Roten Meeres, entdeckt.

Besser gesagt, wiederentdeckt. Bekannt war die Pflanze schon in der Antike. Wer sich irgendwann auch nur flüchtig mit der Geschichte der Antike befasst, wird schnell dem Namen Gaius Plinius Secundus Maior, eingedeutscht Plinius der Ältere begegnen. Plinius lebte von 23 oder 24 bis zum 25. August 79 und war römischer Universalgelehrter. Bis heute ist er bekannt durch seine *Naturalis historia*, eine Enzyklopädie zur Naturkunde. Darin wird auch bereits Rotweizen im Zusammenhang mit der Landwirtschaft erwähnt. Heute findet man das Getreide vor allem in Italien angebaut, aber auch bei einigen Biobauern in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Rotweizen ist Weichweizen und damit wie dieser für vergleichbare Produkte verwend-

bar: Brot und andere Backwaren, Flocken, aber auch zur Bierherstellung. Die rote Färbung der Körner entsteht durch den Gehalt an Anthocyanen in der Schale. Als Auszugsmehl ist es weiß, die Färbung steigt mit der Typen-Nummer, also dem Schalenanteil im Mehl. Dabei kann die Farbe der Schale, also auch die der Körner, variieren – von einem gelblichen bis hin zu einem klaren Rotton.

Im Grunde trifft man Anthocyane, wo man rote Pflanzen sieht. Entsprechend finden sich teilweise hohe Konzentrationen in rotem Trauben- oder Johannisbeersaft, Rotwein oder auch Rotkohl.

Die Anthocyane liegen im Rotweizen in weit höheren Konzentrationen (etwa zehn- bis fünfzehnfach) vor als im klassischen Weichweizen. Für die Pflanze haben sie drei wichtige Funktionen. Sie absorbieren kuzwelliges UV-Licht der Sonnenstrahlung und geben sie als Wärme in die Pflanze weiter. Das schützt Zellen und das Erbgut in den Zellkernen. Gleichzeitig lockt die Farbe Insekten an. Das





Anthocyane geben der Schale ihre rötliche Färbung, die zwischen gelblich und klarem Rot changiert

AUCH IM ROTKOHL FINDEN SICH HOHE KONZENTRATIONEN DER ANTHOCYANE, DENEN POSITIVE WIRKUNG BESCHIEINIGT WIRD



sichert die Fortpflanzung des Getreides. Letztlich binden die Anthocyane frei Radikale.

Und da kommt ihre gesunde Wirkung für Menschen ins Spiel. Frei Radikale schädigen Zellen und können Krebs auslösen. Man will sie also nicht im Essen. Zugleich wirken Anthocyane entzündungshemmend, schützen Gefäße und Sehvermögen.

Da die Farbe vor allem nach außen wirkt, befinden sich die Anthocyane ausschließlich in der Schale. Entsprechend ist nur Vollkornmehl des Rotweizens von besonderer Bedeutung.

Der Rotweizen als Pflanze ist vergleichsweise kleinwüchsig, dafür wenig anspruchsvoll, kommt ohne Kunstdünger aus und ist widerstandsfähig gegen Schädlinge und Pilze. Die Erträge sind geringer als bei klassischen Weichweizensorten, liegen bei 3 bis 4 Tonnen pro Hektar, gegen 6 bis 7 Tonnen beim klassischen Weizen.



Als Flocken machen die Weizenkörner mit ihrem Farbenspiel eine interessante Figur

Die Backeigenschaften sind weitgehend identisch, der Geschmack kräftiger, nussiger. In Rezepten wird der Rotweizen meist nur als Beimischung empfohlen, man kann aber auch Brot und anderes aus 100% Rotweizen-Vollkornmehl backen. 🍞



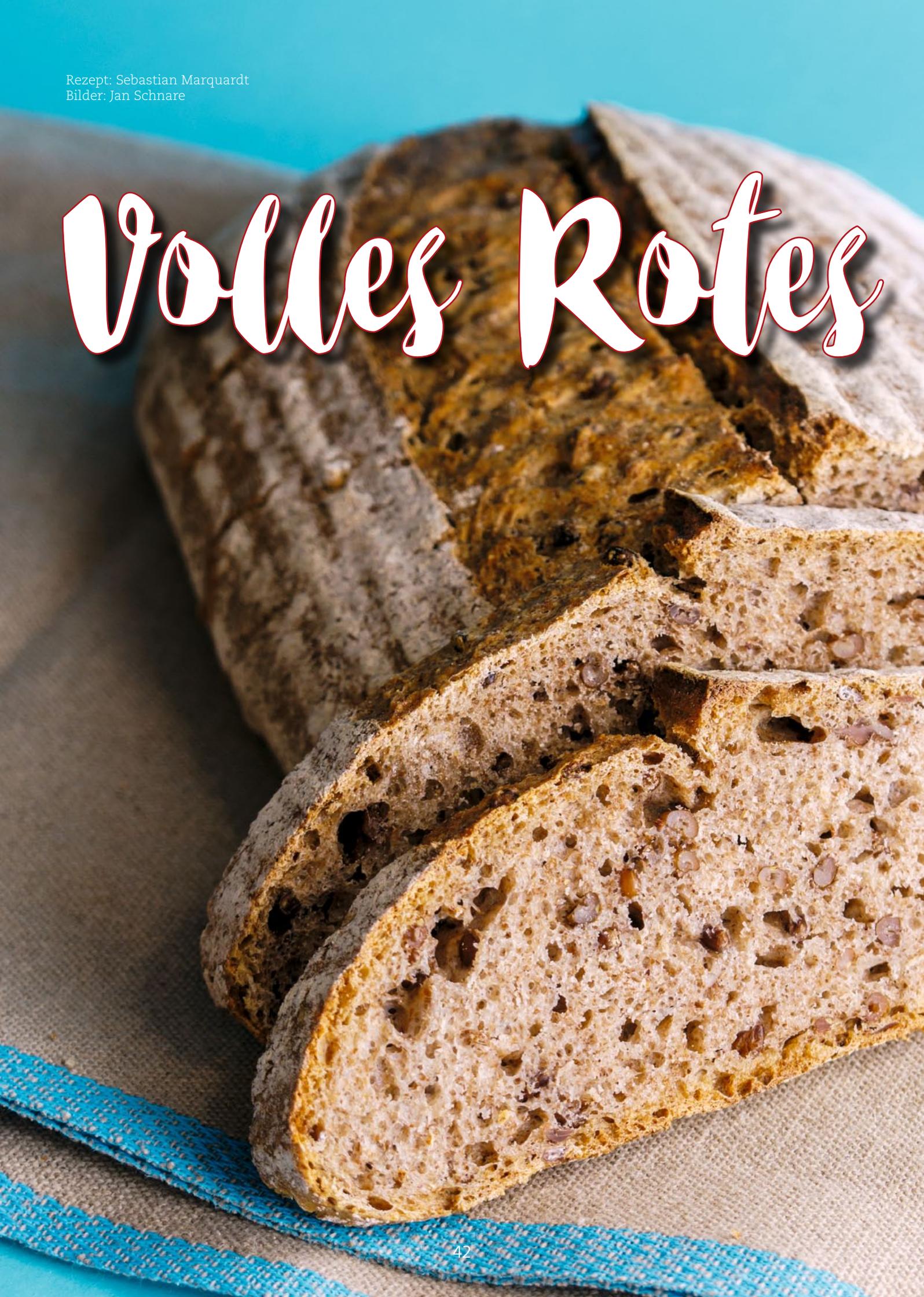
Da der Mehlkörper weiß ist, macht sich die Farbe nur im Vollkornmehl bemerkbar



Die Krume wird mit Rotweizen eher dunkler, leider nicht rot

Rezept: Sebastian Marquardt
Bilder: Jan Schnare

Volles Rotes



Hier ist das Getreide der Star. Denn Rotweizen bringt allein schon ein tolles Aroma mit. Und so braucht es neben Mehl und Körnern auch nur Wasser und Salz für ein wunderbar aromatisches Brot. Die ganzen Körner sind Geschmackssache – wer sie nicht mag, lässt das Kochstück einfach weg. Sie geben dem Brot aber Charakter. Die Körner in der Kruste schmecken ein wenig nach gepopptem Mais. Einfach lecker.

🕒 Alle Zutaten – mit Ausnahme der Körner – 5 Minuten langsam mischen, dann 4 Minuten schneller kneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst.

🕒 Die Körner abgießen, zum Teig geben und 2 Minuten langsam unterkneten, dann nochmals 30-60 Sekunden schnell kneten.

🕒 Den Teig 2 Stunden zur Gare stellen, in der Zeit ein- bis zweimal dehnen und falten.

🕒 Den Teig langwirken und 60 Minuten mit Schluss nach oben im Gärkorb ruhen lassen.

🕒 Den Teigling vorsichtig aufs Backblech stürzen, einschneiden und im gut vorgeheizten Backofen anfangs bei 250°C Ober-/Unterhitze backen. Zum Start kräftig schwaden. Nach 10 Minuten die Temperatur auf 220°C senken, den Schwaden ablassen und 40 Minuten zuende backen. 🍳

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆

Getreide: Weizen

Triebmittel: Sauerteig

Teigkonsistenz: weich, bindig

Zeit gesamt: 21-25 Stunden

Zeit am Backtag: 4 Stunden

Backzeit: 50 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 220°C
nach 10 Minuten

Schwaden: beim Einschließen,
nach 10 Minuten ablassen

Sauerteig

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

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

Kochstück

- ▶ 100 g Rotweizen-Körner
- ▶ 300 g Wasser

Die Körner im Wasser etwa 30 Minuten kochen und zusammen abkühlen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Kochstück
- ▶ 250 g Weizenmehl 550
- ▶ 80 g Wasser (kalt)
- ▶ 12 g Salz

Produkte von der **SPIELBERGER Mühle**

Die Spielberger Mühle engagiert sich verstärkt für den biodynamischen Anbau und eine größere Biodiversität. Biodynamische Züchtung schafft die Grundlage für eine gentechnikfreie Landwirtschaft und sichert die Unabhängigkeit von globalen Saatgutkonzernen. Die Rotweizen-Sorte „Roter Äpler“ wird seit Kurzem auf dem biodynamischen Rahlenhof in Ravensburg angebaut und in der Spielberger Mühle verarbeitet. Das Getreide wird als ganzes Korn, Vollkornmehl sowie Flocken angeboten und kam für dieses Brot zum Einsatz.



In Ausgabe 2/18 von BROT haben wir über die Münchner Initiative Brot am Haken berichtet, die dafür sorgt, dass Kundinnen und Kunden in Bäckereien Lebensmittel unkompliziert an Bedürftige weitergeben können. Inzwischen hat der Verein eine erfolgreiche Crowdfunding-Kampagne durchgeführt und so Geld eingesammelt, um die Botschaft zu verbreiten und mehr Partner zu gewinnen. Zum Dankeschön für die Finanziere gehört ein Rezept, das unsere Redaktion entwickelt hat. Ziel war ein einfaches Brot, machbar ohne Vorkenntnisse und nennenswerten Aufwand. Dabei entwickelt es in 24 Stunden Gärzeit ein hervorragendes Aroma, während jene Inhaltsstoffe des Weizens durch die Fermentation abgebaut werden, die für manchen Menschen schwer verdaulich sind.

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	bindig
Zeit gesamt:	26 Stunden
Zeit am Backtag:	2 Stunden
Backzeit:	45 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	230°C nach 10 Minuten
Schwaden:	empfohlen, nicht nötig

Zutaten

- ▶ 200 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 400 g Weizenmehl 550
- ▶ 450 g Wasser (warm)
- ▶ 0,5 g Trockenhefe (1/4 TL)
- ▶ 12 g Salz

SAUERTEIG-VERSION

Auch als Sauerteigbrot lässt sich dieses Rezept umsetzen. Anstelle der Hefe werden 3 g Anstellgut schaumig in das Wasser gerührt bevor alle anderen Zutaten hinzukommen.

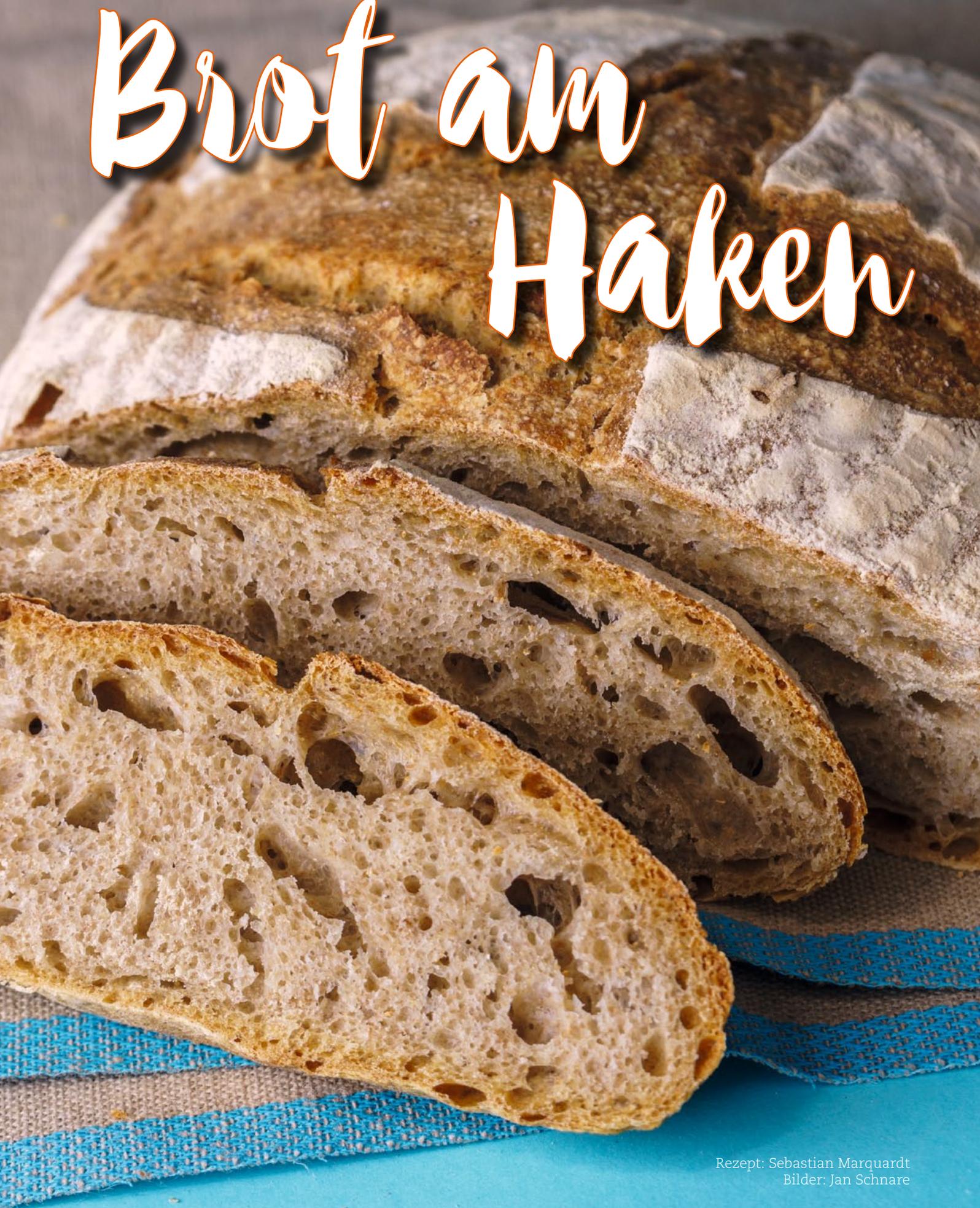


- Die Trockenhefe (etwa ein viertel Teelöffel) in eine große Schüssel geben und das warme Wasser daraufgießen.
- Dann alle weiteren Zutaten in die Schüssel geben und mit einem (Koch-)Löffel gut vermischen. Den Teig 24 Stunden bei Raumtemperatur in der zugedeckten Schüssel gehen lassen.
- Am Backtag den Teig rundwirken, mit dem Schluss nach oben für 1 Stunde in den Gärkorb zur Gare legen.
- Den Teigling einschneiden und bei 250°C Ober-/Unterhitze in den gut vorgeheizten Backofen schieben. Nach 10 Minuten die Temperatur auf 230°C senken und 35 Minuten zuende backen. ■

Tipp

Am besten kauft man für den Vollkorn-Anteil ganze Körner und lässt diese – wenn man keine eigene Mühle hat – im Laden fein mahlen.

Brot am Haken



Rezept: Sebastian Marquardt
Bilder: Jan Schnare



Dinkel-Roggen- Mischbrot



Es gibt ja gestandene Bäckermeister, die behaupten, ein Vollkornbrot müsse immer im Kasten gebacken werden. Hier ist der Gegenbeweis. Gutes Handwerk genügt. Ein Kochstück bringt ordentlich Saftigkeit ins Brot, das sich dennoch hervorragend formen lässt. Geschmacklich bleiben ohnehin keine Zweifel.

☉ Alle Zutaten 5 Minuten langsam, dann 5 Minuten schnell zu einem bindigen Teig mischen.

☉ 90 Minuten Reifezeit in der Schüssel, alle 30 Minuten dehnen und falten.

☉ Lang- oder rundwirken, mit dem Schluss nach unten in den Gärkorb legen. Etwa 50 Minuten Stückgare im Gärkorb.

☉ Den Teigling einschneiden und bei 250°C Ober-/Unterhitze in den gut vorgeheizten Backofen schieben. Nach 1 Minute gut schwaden. Nach weiteren 9 Minuten Schwaden ablassen, die Backtemperatur auf 230°C senken und 40 Minuten zuende backen. ■

Schwierigkeitsgrad: ★★☆☆

Getreide: Dinkel, Roggen

Triebmittel: Sauerteig

Teigkonsistenz: weich, klebrig

Zeit gesamt: 16-22 Stunden

Zeit am Backtag: 4 Stunden

Backzeit: 50 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 230°C
beim Einschließen

Schwaden: nach 1 Minute,
nach 10 Minuten ablassen

Sauerteig

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

Die Zutaten verrühren und 12-18 Stunden bei Raumtemperatur (20-22°C) reifen lassen.

Kochstück

- ▶ 40 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 200 g Wasser
- ▶ 12 g Salz

Das Wasser zum Kochen bringen, derweil bereits das Mehl einrühren. Beides unter Rühren kurz aufkochen, bis die Masse gut eingedickt ist, vom Herd nehmen, kurziterrühren und abkühlen lassen (bis 24 Stunden im Kühlschrank haltbar.)

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Kochstück
- ▶ 320 g Dinkelmehl Vollkorn

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich, bindig
Zeit gesamt:	20-24 Stunden
Zeit am Backtag:	4 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	200°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen



Vorteig

- ▶ 250 g Weizenmehl 1050
- ▶ 250 g Wasser (eiskalt)
- ▶ 1 g Frischhefe

Die Zutaten mischen und bei Raumtemperatur 16-18 Stunden reifen lassen.



Quellstück

- ▶ 150 g Mandeln (gemahlen)
- ▶ 125 g Milch (kalt)

Die Mandeln mit der kalten Milch übergießen, mischen und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ Quellstück
- ▶ 250 g Weizenmehl 550
- ▶ 80 g Wasser (kalt)
- ▶ 35 g Kakao (ohne Zucker)
- ▶ 80 g Honig
- ▶ 6 g Frischhefe
- ▶ 12 g Salz

Mit kräftiger Schoko-Mandel-Note und nur wenig Süße kommt dieses Brot daher, das mit seinen Aromen sowohl zu kräftigem Weichkäse als auch zu süßen Aufstrichen passt. In jedem Fall sorgt es in der Osterzeit – aber natürlich auch im Rest des Jahres – für Kontrast auf dem Esstisch.

☉ Vorteig, Mehl, Wasser und Hefe 2 Minuten langsam vermischen, dann 4 Minuten auf schnellerer Stufe kneten.

☉ Quellstück, Honig, Kakao und Salz dazugeben, 4 Minuten langsam unterkneten, dann noch einmal 2 Minuten auf schnellerer Stufe.

☉ Den Teig 2 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen, dabei alle 30 Minuten dehnen und falten.

☉ Den Teig langwirken und im bemehlten Gärkorb mit Schluss nach oben 45 Minuten gehen lassen.

☉ Den Teigling einschneiden und bei 250°C Ober-/Unterhitze in den gut vorgeheizten Backofen schieben. Nach 10 Minuten die Temperatur auf 200°C senken und 40 Minuten zuende backen. ▣

Tipp

Anstelle von Mandeln machen sich auch gemahlene Haselnüsse hervorragend. Wer Milch nicht mag, kann auch mit Wasser quellen.



Schoko- Mandel-Brot



Rezept: Sebastian Marquardt
Bilder: Jan Schnare

Brotstoffel

Tipp

Die Hefe hilft dem Trieb etwas auf die Sprünge, der mit den Kartoffelstücken etwas mehr zu stemmen hat. Man kann sie auch weglassen, dann kann die Krume etwas kompakter werden.

Rezept: Sebastian Marquardt
Bilder: Jan Schnare



Kartoffelbrot ist ein Klassiker. Meist wird das Gemüse als Brei zum Teig gegeben, gibt unsichtbar sein Aroma. Der Bonner Bäcker Max Kugel hingegen packt große Stücke ins Brot. Dieses hier liegt dazwischen. Die Kartoffeln werden grob zerdrückt. Viele Bio-Bauern besinnen sich zur Zeit auch hier auf Ursorten. Und so kann man auch Kartoffeln in schönen Farben wie Blau oder Violett bekommen – und ein wenig Farbe ins Brot bringen. Es schmeckt aber mit der klassisch gelben Kartoffel ebenso lecker.

- 🕒 Alle Zutaten außer den Kartoffeln 5 Minuten auf niedrigster Stufe kneten. Anschließend weitere 5 Minuten auf höherer Stufe kneten.
- 🕒 Die grob zerdrückten Kartoffeln hinzugeben und 2 Minuten langsam unterkneten.
- 🕒 90 Minuten Gare bei Raumtemperatur, dabei alle 30 Minuten dehnen und falten.
- 🕒 Den Teig rundwirken und im bemehlten Gärkorb mit Schluss nach unten 45 Minuten gehen lassen.
- 🕒 Den Teigling bei 250°C Ober-/Unterhitze in den gut vorgeheizten Backofen schieben und kräftig schwaden. Nach 10 Minuten Schwaden ablassen und Backtemperatur auf 230°C senken, 40 Minuten zuende backen. 🍳

Schwierigkeitsgrad: ★★☆☆

Getreide: Roggen, Weizen

Triebmittel: Sauerteig, Hefe

Teigkonsistenz: klebrig

Zeit gesamt: 22-28 Stunden

Zeit am Backtag: 3,5 Stunden

Backzeit: 50 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 200°C
nach 10 Minuten

Schwaden: beim Einschließen,
nach 10 Minuten ablassen

Sauerteig

- ▶ 100 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 100 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 200 g Weizenmehl 550
- ▶ 330 g Wasser
- ▶ 10 g Anstellgut

Die Zutaten mischen und etwa 18-24 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Kartoffel-Kochstück

- ▶ 150 g Kartoffeln (festkochend)
- ▶ Wasser

Die Kartoffeln gar kochen und abkühlen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Kartoffel-Kochstück
- ▶ 90 g Wasser
- ▶ 200 g Weizenmehl 550
- ▶ 4 g Frischhefe (optional)
- ▶ 11 g Salz

Sauerteig

- ▶ 200 g Lichtkornroggenmehl Vollkorn
- ▶ 100 g Weizenruchmehl
- ▶ 300 g Wasser (warm)
- ▶ 20 g Anstellgut

Die Sauerteigzutaten verrühren und etwa 16-20 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 300 g Weizenruchmehl
- ▶ 180 g Wasser (kalt)
- ▶ 13 g Salz

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Roggen, Weizen
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	weich, klebrig
Zeit gesamt:	21-25 Stunden
Zeit am Backtag:	4,5 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	220°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen

Hier werden die Geschmacksprofile einmal umgekehrt. Milder Roggen trifft auf würzigen Weizen. Ruchmehl enthält deutlich mehr Schalenanteil. Das macht das Mehl sehr aromatisch. Zu finden ist es inzwischen bei vielen Mühlen. Lichtkorn wiederum ist eine milde, helle Roggenart. Zusammen ergeben sie ein aromatisches Alltagsbrot mit flauschiger Krume.

☉ Alle Zutaten 5 Minuten langsam mischen, dann etwa 15 Minuten schneller kneten, bis sich der Teig von der Schüssel löst.

☉ Den Teig 2,5 Stunden bei Raumtemperatur in einer abgedeckten Schüssel gehen lassen.

☉ Den Teig rundwirken und mit dem Schluss nach unten für etwa 40 Minuten in den Gärkorb legen.

☉ Aus dem Korb stürzen und bei 250°C, nach 10 Minuten fallend auf 220°C, 50 Minuten bei Ober-/Unterhitze im gut vorgeheizten Ofen mit Schwaden backen. 🍴

Tipp

Lichtkornroggen kann durch regulären Roggen ersetzt werden, das Ruchmehl durch eine Mischung von jeweils hälftig Weizenmehl 1050 und Vollkorn. Da die Qualitäten – und damit auch die Fähigkeiten zur Wasseraufnahme – von Ruchmehl sehr unterschiedlich sind, empfiehlt es sich, zunächst deutlich weniger Wasser zum Teig zu geben und bei Bedarf nachzuschütten.



Rezept: Sebastian Marquardt
Bilder: Jan Schnare

Lichtkorn Ruch



LESERBROT

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



Nach vielen Misserfolgen habe ich mich an eines der BROT-Rezepte herangewagt. Heraus kam Pauline, das Pausenbrot. Meine Familie und ich haben fast ein Drittel davon verputzt, als es noch warm war.

Dominique Stieler



Meine Frau isst nicht gerne Weizenbrot, daher habe ich den Weizen beim Hellen Buren durch Dinkel ersetzt, den Poolish mit Dinkelmehl 1050 angesetzt, die Restmenge mit Dinkelmehl 630 und in Ermangelung des Originals mit dem handelsüblichen Roggenmehl 1150. Das Brot ist im Ofen toll aufgegangen. Die Krume hätte aber etwas lockerer werden können.

Matthias Moritz



Hier mein Weinheimer Bauernbrot, das ich nach dem Rezept aus der letzten BROT gebacken habe. Diesmal, passend zum Anlass, verziert mit einer 60 zum runden Geburtstag.

Doris Kral



Ich habe gestern das Chatschapuri aus der letzten Ausgabe gebacken und war sehr angetan davon. Heute habe ich es direkt nochmal gebacken, diesmal mit einer Hackfleischfüllung. Auch diese Variante war sehr lecker. Ich werde sicher noch andere Versionen ausprobieren.

Sandra Chrisan

Passend zum Frühstück habe ich das Pao Carioca aus BROT 01/2019 vom Wacken-Bäcker nachgebacken. Das Aroma ist hervorragend. Es steht nun ganz oben auf meiner Lieblingsbrotliste. Für die Außendeko haben meine Körner leider nicht mehr gereicht.

Martina Hergenröder



Ich habe die Aroma-Frühstücksbrötchen aus BROT 01/2019 gebacken. Teig kneten, zwei Stunden gehen lassen, ab in den Kühlschrank, 40 bis 48 Stunden später wieder rausholen und fertig machen. Ich stehe mit Brötchen eigentlich auf

Kriegsfuß, doch diesmal hat es geklappt. Auch ein Brot aus der letzten Ausgabe habe ich nachgebacken: das Weinheimer Bauernbrot. Es ist ein wunderbar duftendes Roggenmischbrot, dafür sorgen Kümmel, Fenchel und Koriander. Das Brot ist wild aufgerissen mit feiner Porung.

Annette Schmidt



Ich dachte bei meinem letzten Brot – Heller Bure –, ich hätte mein Lieblingsbrot gefunden. Seitdem ich auch noch das Butter-Krüstchen aus der letzten Ausgabe kenne, bin ich mir nicht mehr so sicher, ob ich das nicht besser finden soll. Das Krüstchen ist wahnsinnig lecker und luftig. Der Teig war etwas klebrig und das Dehnen und Falten entsprechend schwierig, aber machbar. Auch vom Hellen Buren bin ich begeistert. Ich hatte nur kein Roggenmehl 1370 und habe stattdessen Vollkorn und 1150 gemischt und das Brot im Topf gebacken. Es ist so herrlich luftig und schmeckt einfach wunderbar. Es zählt nun auf jeden Fall auch zu meinen Lieblingsbroten.

Sandra Chrisan



Pauline, das Pausenbrot, habe ich gleich zweimal gebacken. Beim ersten Mal habe ich das Rezept abgewandelt, nur mit Lievito Madre und 3 Gramm Hefe gebacken. Die Karotte hatte ich mit dem Pürrierstab zu Brei verarbeitet und die Sonnenblumenkerne weggelassen. Es ist sehr lecker geworden und zu unserem neuen Lieblingsbrot avanciert. Bei der Wiederholung habe ich den Vorteig 48 Stunden lang im Kühlschrank gelagert. Damit schmeckte es noch besser.

Kerstin Schmidt



Das Chatschapurifieber geht um – zumindest bei mir. Ein tolles Rezept aus der Ausgabe 01/2019 und absolut gelingsicher. Ich habe es mit Feta und etwas Mozzarella als Füllung gebacken. Die Butter oben drauf habe ich weggelassen – ich finde, das kann man sich sparen. Außerdem habe ich das Chatschapuri nur bei 220°C für 20 Minuten mit Ober-/Unterhitze gebacken

Jutta Gabel



Ich habe den Hellen Buren aus Heft 01/2019 gebacken. Auch das Kleine Schwarze habe ich gebacken, das war jedoch zum Zeitpunkt des Fotos noch zu warm zum Anschneiden. Vom Hellen Buren bin ich begeistert. Das Kleine Schwarze habe ich inzwischen schon zum zweiten Mal gebacken – sehr lecker.

Corinna Fisun Arndt



Zum Wochenstart habe ich den Hellen Buren gebacken. Wie immer im Topf, da ich auf Nummer sicher gehen wollte. Das Ergebnis ist ein schön wattiges Brot.

Upi Werner





Ich habe das Chatschapuri aus der BROT-Ausgabe 01/2019 nachgebacken. Es ist sehr lecker mit Hackfleisch-Emmentaler-Fetafüllung. Das gibt es definitiv wieder. Dann mache ich den Teig aber mit weniger Hefe und längerer Gare.

Victoria Mattes

Ich habe mich am Dinkel-Manitoba versucht, dabei allerdings das Manitobamehl gegen Gelbweizenmehl 550 ausgetauscht. Die Krumenstruktur gefällt mir sehr und auch die Kruste ist schön geworden. Geschmacklich ist es mir aber ein wenig zu säuerlich.
Christiane Schröder



Das Hexenbrot aus BROT 01/2019 schmeckt total lecker. Ich hatte keinen frischen Knoblauch und habe stattdessen eingelegten genommen. Die Menge habe ich dabei auf zwölf Zehen erhöht, da der eingelegte Knoblauch weniger Geschmack hat als frischer. Man schmeckt ihn trotzdem nicht stark, sondern eher den Pfeffer, der das Brot schön würzig macht.

Dana Neubauer



Die Dinkel-Chia-Sonne aus dem letzten Heft habe ich nachgebacken. Für den Anschnitt auf dem Foto war sie noch zu heiß, da sie gerade erst aus dem Ofen gekommen war.

Corina Schäfer



Beide Brote passen perfekt in meinen Arbeitsalltag: Der Helle Bure wird morgens vorbereitet und abends gebacken. Das Korner 57 habe ich abends vorbereitet und am nächsten Abend gebacken. Der Helle Bure wird geteilt. Ein Teil davon und das Korner 57 begleiteten mich zur Arbeit für das Frühstück mit den Kollegen.

Kerstin Pleßer

Mit Karamellkaffee abgewandelt, schmeckt das Pao Carioca auch richtig gut. Außerdem habe ich es in einer Lodge-Kastenform gebacken.

Kathi Hamann



Hier mein erstes Brot, das Kleine Schwarze. Es hat, nur mit Sauerteig, eine unglaubliche Höhe von 8,5 Zentimeter erreicht. Ich bin restlos begeistert. Ich habe das Gärkörbchen zusätzlich noch mit Kümmel ausgestreut.

Karin Böhm





Beim kernigen Buttertoast aus BROT 01/2019 habe ich nur 8 Gramm Salz benutzt, da mir die Salzmenge etwas viel vorkam. Dafür habe ich die doppelte Menge Teig gemacht und in einer großen Kastenform gebacken. Es schmeckt sehr lecker.

Sandra Felder

Ich habe mir das Dinkel-Manitoba ausgesucht, um meine neue Mühle zu testen. Da ich kein Dinkelvollkornmehl zu Hause hatte, wurde es durch Rotkornweizen ersetzt, den ich in meiner Mühle gemahlen habe. Für den ersten Versuch sieht es gut aus.

Hanne Riegel



Ich habe zwar kein Kleines Schwarzes im Kleiderschrank, dafür aber das gleichnamige Brot aus der letzten Ausgabe nachgebacken. Das Roggenmehl 1370 habe ich durch Alpenroggen und den Schwarzroggen durch Roggenvollkornmehl ersetzt. Die Stückgare betrug knapp zwei Stunden.

Gitte MG



ZEIGT HER EURE BROTE!

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

Anzeige

Alles zum Brot backen


**HOBBY
BÄCKER**

Einzigartig. Lecker.

**10€
geschenkt!**

10€ Gutschein
gültig bis 25.04.2019;
ab 45€ Warenwert
Ihr Gutschein-Code:
RSNU14FAYG

- Qualitativ hochwertige Mehle
- Professionelles Zubehör
- Rezepte, Tipps & Tricks

www.hobbybaecker.de

Bestell- & Servicehotline:
07306 925900



Backen mit vollem Korn

Vollkorn-Backkurs der BROTAkademie

Vollkorn ist gesund – das weiß fast jedes Kind. Doch wie man mit wenig Zutaten auf Vollkornbasis leckere Brote backt, ist weniger bekannt. Um alle wichtigen Grundlagen beim Backen mit Vollkorn zu erlernen, trafen sich Mitte Januar 15 Freizeitbäckerinnen und -bäcker aus ganz Deutschland zum BROTAkademie Basis-Kurs Vollkorn im Hamburger „Speckgürtel“.

Bei strahlendem Sonnenschein und eisigen Temperaturen hätte die alte Mühle im Schleswig-Holsteinischen auch Schauplatz eines Märchens sein können. Doch hier sollte es nicht um Fabelwesen oder fantastische Welten gehen, sondern um etwas ganz Bodenständiges: das Backen mit Vollkornmehl. Denn das war das Thema des ersten BROTAkademie-Kurses im Jahr 2019.

Das Team der BROTAkademie hatte bereits zahlreiche Vorteige, Quellstücke und Sauerteige in der Backstube für die Teilnehmer portioniert. Denn natürlich gab es für die backbegeisterten Brot-Fans einiges zu tun. Am eigenen Arbeitsplatz durften alle nach fachkundiger Vorgabe die Vollkornteige zusammenrühren, bearbeiten und in Form bringen. Immer wieder zeigte sich dabei, dass Backen keine Wissenschaft ist. Wenn man ein paar Grundlagen beachtet, kann man ruhig mal etwas ausprobieren, sich langsam an Dinge herantasten. Dass diese Einstellung gut bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ankam, zeigte sich beim „Kreativ-Brot“. Unter reger Beteiligung wurden Zutaten auf Zuruf aus dem Teilnehmerfeld gemischt. Dabei wurde klar, worauf es bei der Kreation neuer Brote ankommt.

Gegen Ende des praktischen Teils gab es eine kurze Mühlenführung und zum Ausklang versammelten sich alle in der Müllerstube.

Hier wurden verschiedene Weine und dazu passende Brote verkostet, bevor ein geselliges Abendessen den gelungenen Tag bei der BROTAkademie abrundete. So wird es natürlich auch in Zukunft weitere BROTAkademie-Kurse zu verschiedenen Themen geben. Alles Infos dazu gibt es im Internet unter www.brot-magazin.de/akademie. 🍷



Die historische Mühle ist noch heute in Betrieb. Hier wird Vollkornmehl gemahlen



Bäcker Tim leitete den Vollkorn-Kurs in Braak



„Es war ein superschöner Tag mit tollen Menschen. Vielen Dank für den sehr lehrreichen Kurs und allen, die im Hintergrund so fleißig waren und es uns immer gut gehen ließen.“ **Astrid Martens**

In der BROTakademie steht das Mitmachen an erster Stelle



Für die Teilnehmer waren die Zutaten zum Brotbacken bereits perfekt vorbereitet



Wie ein reifer Sauerteig riecht, wussten die Teilnehmer der BROTakademie am Ende des Tages alle



„Danke für dieses tolle Brotseminar. Danke an ein tolles Team der BROTakademie und für die herzliche Aufnahme. Ich habe tolle Menschen kennengelernt, wir hatten viel Spaß und die Zeit verging wie im Flug. Ich bin einfach nur happy.“ **Marianne Krueger**



Wann das Brot in den Ofen kann, erkennt der Fachmann am Drucktest



Nach dem praktischen Teil gab es einen kleinen Einblick in die Welt der Aromen von Wein und Brot, bevor die BROTakademie beim gemütlichen Abendessen ihren Ausklang fand



Das Möhrl, ein saftiges Möhrenbrot, stand ebenfalls auf dem Backplan



„Der Tag bei der BROTakademie war einfach wundervoll. Danke an alle, die dazu beitrugen.“ **Ben Bemista**

Brot
Akademie

KAROTTEN-SAATEN-BROT

AUS DEM THERMOMIX

Vorteig

- ▶ 200 g Weizenmehl 1050
- ▶ 150 g Wasser
- ▶ 3 g Frischhefe

Die Hefe im Wasser auflösen und das Mehl untermischen. Den Teig abgedeckt 12-14 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.



Brühstück

- ▶ 230 g Karotten
- ▶ 120 g Wasser
- ▶ 50 g Kürbiskerne
- ▶ 50 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 25 g Sesam
- ▶ 50 g Haferflocken

Die Karotten schälen, vierteln und in den Topf vom Thermomix geben. Auf Stufe 6 3-4 Sekunden zerkleinern. Alle Saaten trocken rösten und mit den Karotten mischen. Mit heißem Wasser übergießen und 2-3 Stunden quellen lassen. Das Brühstück kann bereits am Vortag zusammen mit dem Hefevorteig hergestellt werden. Dann sollte es nach 2-3 Stunden in den Kühlschrank gestellt werden.

Hauptteig



- ▶ Vorteig
- ▶ Brühstück
- ▶ 150 g Weizenmehl 550
- ▶ 150 g Dinkelmehl 1050
- ▶ 70 g Wasser
- ▶ 50 g Roggenmehl 1370
- ▶ 50 g Sahnejoghurt
- ▶ 20 g Rapskernöl (alternativ anderes Öl)
- ▶ 14 g Salz
- ▶ 10 g Reissirup (alternativ Honig oder Zucker)

Dieses leckere Brot bekommt durch viele geröstete Saaten und geriebene Karotten viel Aroma. Der Teig benötigt insgesamt nur 5 g Hefe, da er lange gehen darf. Ein sehr leckeres Brot mit langer Frischhaltung, das mit diesem Rezept im Thermomix zubereitet werden kann.



Für Einsteiger
geeignet

☉ Zuerst das gesamte Mehl in den Topf geben. Dann Vorteig, Brühstück, Hefe, Reissirup, Sahnejoghurt und 50 g Wasser dazugeben. Alles auf der Teigstufe mit geschlossenem Deckel 7 Minuten verkneten. Nach 4 Minuten das Salz über die Deckelöffnung dazugeben, nach 5 Minuten das Öl über die Deckelöffnung einlaufen lassen. Nach 6 Minuten den Deckel öffnen und mit dem Finger den Teig befühlen. Wenn er nicht zu sehr am Finger kleben bleibt, sondern eher trocken wirkt, die restlichen 20 g Wasser dazugeben und mit unterkneten. Je nach Saftigkeit der Karotten braucht der Teig eventuell noch einen Schluck mehr oder auch weniger Wasser.

☉ Den Teig in eine leicht geölte Schüssel geben, einmal rundum falten und 4 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen. Wenn möglich, nach 1 und 2 Stunden nochmal falten.

☉ Den Teig auf eine mit Mehl bestäubte Unterlage geben. Rundwirken und 10 Minuten entspannen lassen. Dann langwirken und mit dem Schluss nach oben in einen bemehlten, länglichen Gärkorb geben.

☉ Abgedeckt nochmal 60-90 Minuten gehen lassen, bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat. Alternativ kann er für 12 Stunden zum Gehen in den Kühlschrank gestellt werden.

☉ Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Vorsichtig auf ein mit Backfolie ausgelegtes und mit aufgeheiztes Backblech geben. Einschneiden.

☉ Bei 250°C 15 Minuten backen, dann die Temperatur auf 200°C senken und weitere 35 Minuten backen. Gleich beim Einschließen in den Ofen schwaden oder das Brot mit Wasser einsprühen. Nach 10 Minuten den Backofen kurz öffnen und den Dampf etwas abziehen lassen. 🍞

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆

Getreide: Weizen, Dinkel, Roggen

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: fest

Zeit gesamt: 19-21 Stunden

Zeit am Backtag: 6-7 Stunden

Backzeit: 50 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 200°C
nach 15 Minuten

Schwaden: beim Einschließen



Dieses Rezept
gelingt mit dem
Thermomix



Rezept & Bilder: Valesa Schell

 /groups/785749074867453/

 www.brotbackliebeundmehr.com

Tipp

Wichtig beim Teigkneten im Thermomix ist, immer erst das Mehl in den Topf zu geben und danach die restlichen Zutaten und die Flüssigkeit. Über die Deckelöffnung kann man sehr gut sehen, ob der Teig noch Flüssigkeit braucht. Er sollte sich beim Kneten auf der Teigstufe etwas vom Topf lösen und man kann, wie bei einer Knetmaschine, schluckweise Flüssigkeit dazugeben.



AFFENSCHLECK

Schokocreme zählt zu den beliebtesten süßen Frühstücksaufstrichen. Und mit diesem Rezept gelingt eine gesunde Variante ganz ohne zusätzlichen Zucker mit Banane und Avocado als Grundlage. Auch für die Nussallergiker ist der „Affenschleck“ eine verträgliche Alternative zu anderen Schoko-Aufstrichen.

Rezept & Bild: Gerda Göttling

Zutaten

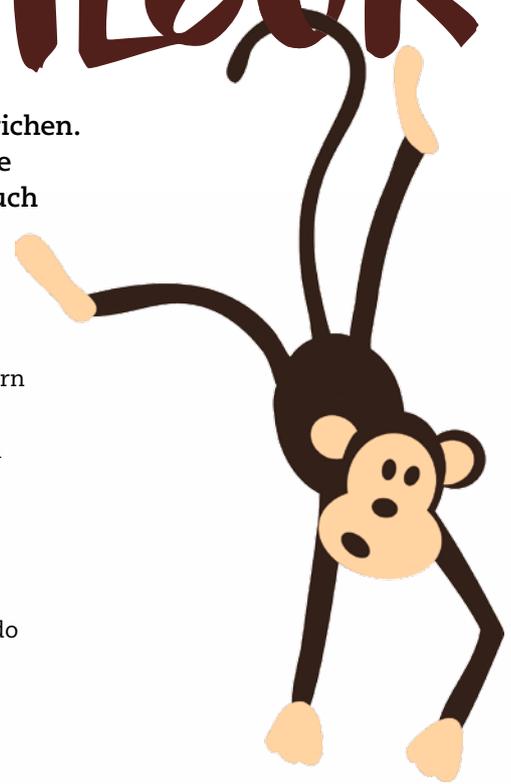
- ▶ 1 große Banane (alternativ 2 kleine Bananen)
- ▶ 1 Avocado (weich)
- ▶ 6 g Kakaopulver (schwach entöltes)
- ▶ 15 g Zitronensaft (frisch gepresster)

● Die Avocado halbieren, den Kern mit Hilfe des Messers oder einem Löffel entfernen, das Fruchtfleisch stückchenweise aus der Schale lösen und in den Mixer geben.

● Die Banane schälen, in grobe Stücke brechen und zu der Avocado in den Mixer gegeben.

● Mit dem Zitronensaft übergießen, das Kakaopulver dazugeben und alles gut pürieren.

● Der Aufstrich kann sofort genossen werden. ■



Tipp

Im Kühlschrank hält sich der Aufstrich in einem geschlossenen Glas zwei bis drei Tage.



SESAM-SONNEN-BERGLE

Mit der leckeren Sesamkruste und der milden Kurkuma-Note begeistert dieses Sesam-Sonnen-Bergle in Sachen Aussehen und Geschmack. Es ist nicht nur ein idealer Begleiter zum Frühstück oder Abendbrot. Auch zu vielen warmen Gerichten wie Kürbissuppe und deftigen Eintöpfen in der kalten Jahreszeit schmeckt das Bergle lecker.

☉ Alle Zutaten für den Hauptteig gut miteinander verkneten und für 3 Stunden bei Raumtemperatur anspringen lassen. Während dieser Zeit in regelmäßigen Abständen drei- bis viermal dehnen und falten.

☉ Danach den Teig in einer geölten Wanne mit Deckel oder abgedeckt in einer Schüssel etwa 20 Stunden im Kühlschrank reifen lassen.

☉ Am Backtag den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche stürzen, auseinanderziehen und zusammenfallen. Zum Teigling wirken, in Sesam wälzen und zur Stückgare für 2 Stunden mit Schluss nach unten in einen Gärkorb legen.

☉ Danach kann das Brot bei 225°C Ober-/Unterhitze mit Schluss nach oben in den vorgeheizten Topf mit Deckel 70 Minuten gebacken werden. 🍞

Rezept & Bild: Gerda Göttling

Tipp

1 g Frischhefe entspricht in etwa einer erbsengroßen Menge. 0,1 g Frischhefe entspricht der Größe eines Reiskorns.

Vorteig

- ▶ 250 g Hartweizenmehl
- ▶ 250 g Wasser
- ▶ 0,8 g Frischhefe

Alle Zutaten gut vermengen und rund 15 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 320 g Wasser
- ▶ 250 g Weizenmehl T65 (alternativ Weizenmehl 550)
- ▶ 250 g Weizenmehl T80 (alternativ Weizenmehl 1050)
- ▶ 17 g Salz
- ▶ 10 g Sesamöl
- ▶ 3 g Kurkuma
- ▶ 3 g Frischhefe

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	halbfest
Zeit gesamt:	41,5 Stunden
Zeit am Backtag:	3,5 Stunden
Backzeit:	70 Minuten
Starttemperatur:	225°C
Backtemperatur:	225°C
Schwaden:	nein



Wenn nur Brot zum **Lebensglück** fehlt

Nogger backt in Rio



Brot ist existenzielles Lebensmittel. Besonders für Deutsche im Ausland. Früher oder später beginnen viele von Ihnen zu backen, zu experimentieren oder zu suchen – nach dem richtigen Bäcker, dem herzhaften Vollkornbrot. Diese Suche machte aus dem freischaffenden Künstler Norbert Zehmer einen leidenschaftlichen Bäcker. Mit Mitte 50. In seiner Bio-Backstube „Crosta“ hat er eine neue Leidenschaft entdeckt.





*Im Eigenstudium hat
sich Norbert Zehmer das
Brotbacken beigebracht*



Norbert Zehmer, den alle nur Nogger nennen, sagt: „Eigentlich ist das alles ein Geschenk“. Nogger – ein Spitzname aus der Kindheit – steht in seiner kleinen Backstube hinter dem Haus im Stadtteil Santa Teresa in Rio de Janeiro. Es ist kurz nach 10 Uhr vormittags, das Thermometer misst bereits 30 Grad Celsius, im Backofen hinter ihm backt gerade sein Tagewerk.

Seit acht Jahren lebt er mit seiner Frau in Rio. Als Lehrerin bekam sie ein Angebot der Deutschen Schule dort. Er ging mit. Aber erst seit drei, vier Monaten ist sein Glück komplett. Seit dem Tag, an dem er morgens aufwachte und beschloss: Ich werde Bäcker. Vielleicht



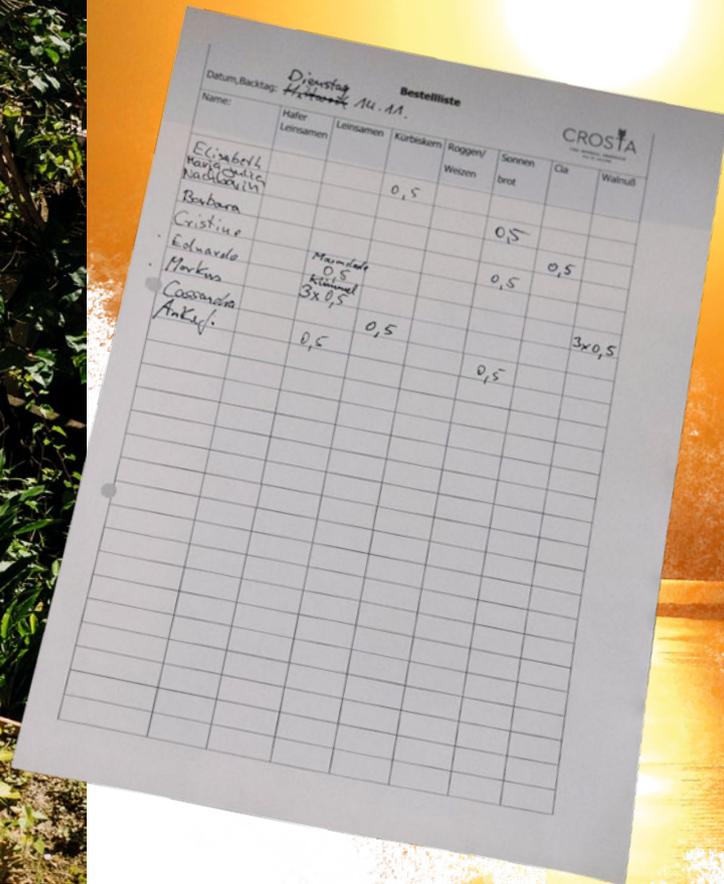
In einem kleinen Anbau hat Nogger sich die Backstube eingerichtet, komplett in Eigenarbeit

sollte man besser sagen: auch noch Bäcker. Denn an sich ist der 56-jährige freischaffender Künstler, studierte an einer Hochschule, arbeitete zuletzt als Bühnentechniker beim Fernsehen, immer wieder monatsweise in Deutschland, pendelte hin und her.

„Ich konnte hier nie richtig Fuß fassen.“ Es fehlte eine Aufgabe, um ankommen zu können. „Ich fühlte mich immer als Urlauber.“ Er begann, sie in sich selbst zu suchen und wurde fündig. Eines Nachts lag er wach und hörte eine innere Stimme: „Back Brot.“

Bei genauem Hinsehen bemerkte er ideale Voraussetzungen. In Santa Teresa gibt es keinen Bäcker. Wer Brot will, muss lange Wege gehen, oder Industrie-Toastbrot im Supermarkt kaufen. Das war ihm, bevor er nach Rio kam, zunächst überhaupt nicht bewusst geworden.

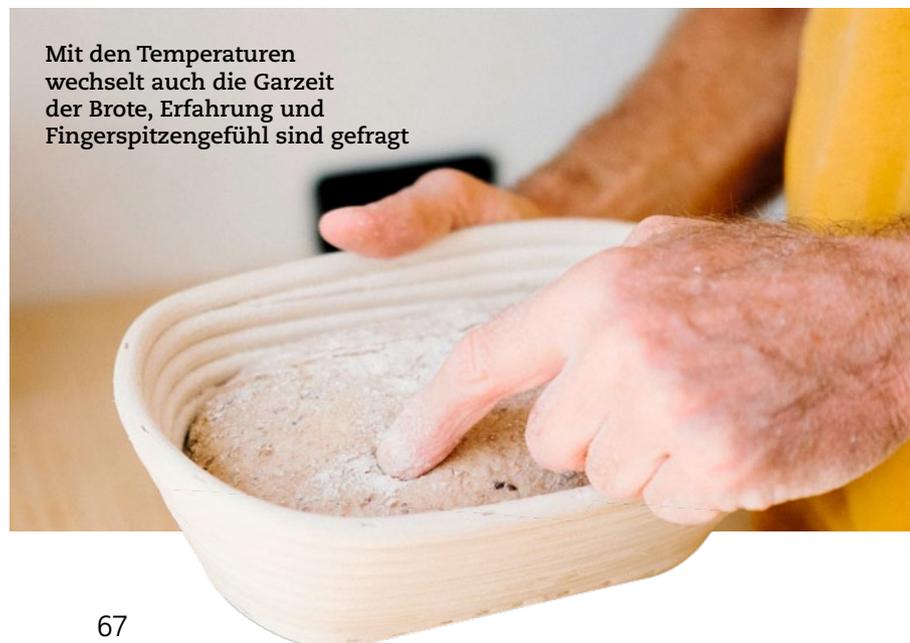
Seine Frau wollte damals einen Backautomaten mitnehmen. „Quatsch, wir gehen dort in den Biomarkt und kaufen das Brot“, sagte er. „Wir ziehen doch in eine große Stadt.“ Aber Bio-Lebensmittel sind in Brasilien längst



Inzwischen füllt sich die Bestellliste täglich. Aus dem Hobby wird Beruf

nicht so verbreitet wie in Deutschland. „Und was man hier als Brot kaufen kann, verdient den Namen eigentlich nicht.“

Noggers Brot ist Vollkornbrot in Bioqualität. „Es liegt doch im Trend, gute Lebensmittel ohne Gift und Chemie herzustellen“, sagt er. „Dazu wollte ich meinen Beitrag leisten.“ Nur mit dem Label „regional“ ist es schwierig. Seine Mehle und Getreide bezieht er aus dem Vale Ecologico, im südlichen Bundesstaat Santa Catarina, etwa 1.500 Kilometer von Rio entfernt. In dem kleinen Tal gibt es einige Betriebe, die sich dem Bio-Anbau verschrieben haben.



Mit den Temperaturen wechselt auch die Garzeit der Brote, Erfahrung und Fingerspitzengefühl sind gefragt

Und Nogger hatte Glück. Anders als in Deutschland braucht man in Brasilien keinen Meisterbrief als Bäcker, um eine Bäckerei aufmachen zu können. „Das ist ein großer Vorteil“, sagt er. Einfach bei der Verwaltung ein Gewerbe anmelden – den Rest regeln der Markt und die Mund-Propaganda.

„Das ist gar nicht so schwer, wenn man gute Produkte anbietet“, findet er. Zuerst bestellten Kollegen seiner Frau an der Deutschen Schule seine Brote, schnell kamen einige Nachbarn hinzu, die er natürlich persönlich beliefert. „Wenn ich das Fenster öffne, rufen die Nachbarn: Ah, der Bäcker backt wieder, es duftet!“, erzählt Nogger.

Doch bis zur fertigen Backstube war es durchaus ein Weg. Denn die musste erst einmal entstehen und zwar in einem alten verfallenen Anbau im Garten. „Das war alles ziemlich baufällig“, erinnert er sich. Er baute Fenster ein, strich, verlegte Fliesen, tauschte das Bad gegen eine kleine Küchenzeile. Wo die Dusche war, steht nun die Gasflasche, die den Ofen mit Treibstoff versorgt.

Alles machte er selbst, denn in seinem Leben hatte der Mann schon eine Menge Berufe: Maschinenbauer, Maurer, Gartengestalter... „Das konnte ich jetzt alles verwenden.“ Und auch mit Lebensmitteln hatte er schon zu tun. Früher, in seiner Jugend. Die Eltern eines Freundes besaßen ein Hotel. „Ich wollte Geld verdienen und ich wollte kochen“, erinnert er sich. Das durfte er. Damals war er 17 oder 18 Jahre alt.

Selbst eine familiäre Verbindung zum Bäckerhandwerk entdeckte Nogger, von der er bis vor Kurzem gar nichts wusste. Als er seiner Mutter von den Plänen erzählte, erfuhr er, dass es in der Familie mal eine Bäcke-



Aus einem Sack und zwei Haushalts-Schrotmühlen hat der Lebenskünstler sich eine kleine Mühlenanlage gebaut

Text: Andreas Nöthen
Bilder: Kristin Bethge

250 Brote verlassen Noggers Ofen jeden Monat





Das Brasilianische Klima bringt seine eigenen Erfordernisse mit sich, der Bäcker reagiert jeden Tag darauf

rei gegeben hatte. Nogger wuchs im münsterländischen Haltern am See auf. „Als Kind habe ich die Bäckerei nie wahrgenommen.“ Inzwischen gibt es sie nicht mehr. Geschlossen vor vielen Jahren. Nun setzt Nogger diese Familiengeschichte am anderen Ende der Welt fort.

Hilfe und Tipps kommen dazu aus dem Familienkreis. Ein Cousin seiner Frau hatte in einer Mühle in Waltrop den Beruf des Müllers erlernt. „Da bekomme ich Informationen aus erster Hand“, freut sich Nogger. Denn vieles ist für ihn ja auch noch Neuland. Etwa Umgang mit Getreide und seine Lagerung.

Gemahlen wird selbst. Im Internet ersteigerte Nogger zwei Schrotmühlen – eigentlich für den Hausgebrauch gedacht und nicht für eine Kleinbäckerei. Doch mit handwerklichem Geschick rüstete er auf, nähte einen Beutel, eine Art Silo, in den das zu mahlende Getreide kommt – knapp zehn Kilo fasst der Sack. Mit zwei Auslässen verteilt sich der Inhalt auf die beiden Mühlen, die dann aber immer noch 24 Stunden nonstop Arbeit zu verrichten haben.



Die Einrichtung seiner Backstube hat Nogger auf dem Gebrauchtmartt zusammengekauft

Geknetet wird der Teig von einer Bohrmaschine. Sie hat er mit einer Art Knethaken versehen, der in einer Schüssel reicht. Auch die Knetvorrichtung ist ein Eigenbau.

Große Motivation von außen braucht er nicht. Bekommt er aber. Sätze wie „Danke für das Brot“ hört er öfter. Selbst dann, wenn das Backwerk vielleicht nicht so gelingt, wie er sich das vorgestellt hatte. Mal ist es in der Backstube zu warm, seltener auch zu kühl, ziemlich oft ist die Luftfeuchtigkeit zu hoch, oder das Wasser hatte nicht die richtige Temperatur. All das beeinflusst das Ergebnis. Auch deshalb ist das Backen für ihn ein künstlerischer und schöpferischer Akt: Nie ist alles gleich, ändert man etwas an Rezeptur, Temperatur oder Backzeit – oder kommt ein bis dahin gar nicht abschätzbarer Faktor hinzu – verändert es das Ergebnis. Aber: „Irgendwie kommt immer Brot heraus. Und man kann es essen“, ist Nogger regelrecht fasziniert.

Druck verspürt er trotzdem. Auch wenn er ihn sich eigentlich nur selbst macht. Das Brot muss einfach gut werden. Schließlich zahlen die Leute ja auch Geld dafür. 250 Brote kommen inzwischen monatlich aus dem kleinen Ofen. „Tendenz steigend“, fügt er augenzwinkernd hinzu. „Anfangs habe ich ganz schön geschwitzt.“ Aber inzwischen läuft es. „Ich bin ganz zufrieden. Es macht Spaß und der Rest kommt von selbst, davon bin ich ganz fest überzeugt“, sagt er. „Da habe ich gar keine Zweifel.“

Sauerteig

- ▶ 150 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 85 g Wasser
- ▶ 15 g Anstellgut

Die Zutaten vermischen und bei Raumtemperatur 12-20 Stunden gehen lassen.

Hefevorteig

- ▶ 125 g Weizenmehl 1050
- ▶ 125 g Wasser (kalt)
- ▶ 0,1 g Frischhefe (Reiskorn-Größe)

Die Zutaten vermischen und bei Raumtemperatur 12-20 Stunden gehen lassen.

Autolyseteig

- ▶ 330 g Weizenmehl 1050
- ▶ 210 g Wasser (50°C)

Die Zutaten verkneten und 30 Minuten quellen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Hefevorteig
- ▶ Autolyseteig
- ▶ 13 g Salz
- ▶ 330 g Trockenfrüchte-Mischung



NOGGER'S FEINSCHMECKER-BROT

Rezept:
Norbert Zehmer

Eine ordentliche Portion Trockenfrüchte gibt diesem Brot einen fruchtigen Biss und süßliches Aroma. Es ist Norbert Zehmers Feinschmecker-Brot für Deutsche, die ihr Brot in Rio de Janeiro vermissen. Verwendet werden bei ihm ausschließlich Bio-Zutaten.

● Die Vorteige mit dem Salz verkneten, bis sich der Teig zäh klebend vom Schüsselrand löst.

● Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und die Trockenfrüchte-Mischung einkneten.

● Dann einen Laib formen und in einem Gärkorb für 60 Minuten zur Gare stellen.

● Den Laib aus dem Gärkorb stürzen, einschneiden und mit Dampf bei 200°C in den bei Ober-/Unterhitze gut vorgeheizten Backofen geben.

● Nach 10 Minuten den Schwaden ablassen, die Backtemperatur auf 180°C senken und 50 Minuten zuende backen. ■

Schwierigkeitsgrad: ★★☆☆

Getreide: Weizen

Triebmittel: Sauerteig, Hefe

Teigkonsistenz: zäh, klebrig

Zeit gesamt: 15-23 Stunden

Zeit am Backtag: 3 Stunden

Backzeit: 60 Minuten

Starttemperatur: 200°C

Backtemperatur: 180°C
nach 10 Minuten

Schwaden: beim Einschließen,
nach 10 Minuten ablassen



Mühlenfinder

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

braakermühle
Die Backstube der Natur

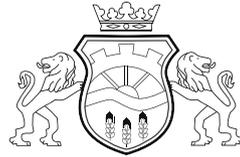
Bio-Getreide
Erlasene Backzutaten
Kreative Backmischungen

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

Wir mahlen mit
Windkraft!

Braaker Mühle 7, 22145 Braak

PLZ 50000


Horbacher Mühle

Horbacher Mühle
Prod. u. Handels GmbH

Oberhorbacher Str. 25
53819 Neunkirchen-Seelscheid

Telefon: 02247 / 300 102

Mail: shop@horbacher-muehle.de
www.horbacher-muehle.de

BIO MÜHLE


EILING

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

PLZ 70000

Stingel-Mühle



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

Versandkostenfrei ab 45 Euro

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

 **SPIELBERGER Mühle**

Beste Biomehle in großer
Vielfalt finden Sie im

- Bioläden
- In unserem Mühlenladen
- In unserem Onlineshop

Mehr unter spielberger.de

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


BLATTERT MÜHLE

Gesunde
Mühlenprodukte,
frisch aus dem
Schwarzwald!

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

PLZ 80000

MAILÄNDER MÜHLE

 Egenweg 30 · 86753 Möttingen
Tel.: 090 83/208 · Fax: 92 02 08

Online shoppen:
mailaender-muehle.de

Alle Mühlenprodukte auch in BIO
Besondere Spezialität
Gelbweizenmehl


RIESERGOLD

Inspiration

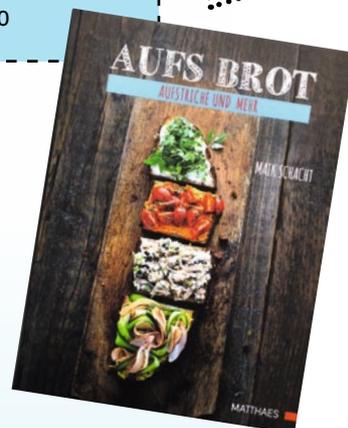
Dem Thema Brot kann man sich von vielen Seiten nähern: Kulinarisch, technisch, wirtschaftlich, künstlerisch. Hier eine Auswahl von Dingen, die in letzter Zeit unsere Aufmerksamkeit erregt haben.



 @breadpunkt

Auf dem Instagram-Account breadpunkt geraten Backbegeisterte ins Schwärmen. Hier werden Brote gekonnt in Szene gesetzt. Außerdem gibt es Anregungen, wie man seine Backwaren verfeinern kann. Dabei dreht sich alles um glutenfreie und vegane Brote, die aus natürlichen Zutaten gebacken wurden. Schweizer Brotliebhaberinnen und -liebhaber können sich die verschiedenen Brotsorten auch nach Hause liefern lassen – für alle Anderen gilt: sehen und staunen. breadpunkt ist eine virtuelle Reise wert.

Maik Schacht
Aufs Brot – Aufstriche und mehr
160 Seiten
978-3-87515-403-0
€ 19,90



Es braucht zumeist nicht viel, um aus einer gewöhnlichen Scheibe Brot ein kleines Festmahl zu machen.

Das entspricht zumindest Maik Schacht, Autor des Buches „Aufs Brot – Aufstriche und mehr“. Schon ein paar Zutaten reichen aus, um einen leckeren Brotaufstrich zuzubereiten. Egal ob süß oder salzig, warm oder kalt, vegetarisch oder mit Fleisch, dieses Buch bietet die ganze Vielfalt an Brotaufstrichen für alle Gelegenheiten. Als Fingerfood auf einer Party, als Snack in der Mittagspause oder einfach als leckerer Sattmacher, um samstagsmorgens das Wochenende einzuläuten – da will man keine Brotzeit mehr verpassen.

Brot mit allen Sinnen erleben – das kann man am Sonntag, 3. März 2019. Von 10 bis 18 Uhr verwandelt sich das Freilichtmuseum am Kiekeberg, etwa 15 Kilometer südlich von Hamburg, in eine große Backstube. Besucher können erfahrenen Bäckern über die Schulter schauen, köstliche Kreationen probieren und selbst beim Brotbacken Hand anlegen. Auch die Nationalmannschaft der Bäckermeister und zwei Brot-Sommeliers sind vor Ort. Liebhaberinnen und Liebhaber des Backwerks erfahren von der Zubereitung bis zum Garnieren alles, was für eine gelungene Brotzeit benötigt wird. Am traditionsreichen Holzofen und an modernen Elektroöfen demonstrieren Innungsbäcker ihr Können. Neben vielen köstlichen Brotsorten werden auch typisch hamburgische Franzbrötchen hergestellt. Der Eintritt kostet 9,- Euro, für Kinder unter 18 Jahren ist er frei.

 www.kiekeberg-museum.de



Die Brote der aktuellen Ausgabe diskutieren, Erfahrungen beim Backen austauschen. Und nebenbei noch die Themen der nächsten Ausgaben mitbestimmen und miterleben, wo die Redaktion sich gerade herumtreibt. All das und noch viel mehr passiert im BROT-Forum, der Facebook-Gruppe zum Magazin.

 /groups/brotforum



Alles rund um die Themen Essen und Genuss ist auf dem Instagram-Account [food.und.so](https://www.instagram.com/food.und.so) zu finden. Betreiberin Andrea bezeichnet sich selbst als Frühstück- und Essensliebhaberin. Von Brot über kleine Küchlein bis hin zu Müsli und Pancakes zeigt sie auf ihrem Account für jeden Geschmack etwas. Zum Teil

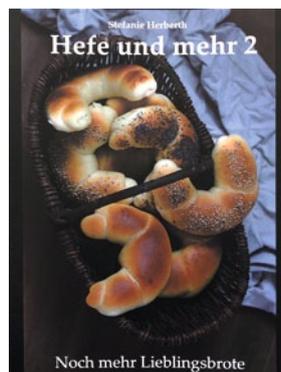
werden sogar die Rezepte mitgeliefert – praktisch, wenn man selbst mal in den Genuss eines Augenschmauses von [food.und.so](https://www.instagram.com/food.und.so) kommen möchte.



 @food.und.so

Kaum etwas schmeckt besser als frisch gebackenes Brot oder Brötchen. Besonders dann, wenn man selbst backt. In Ihrem Buch „Hefe und mehr 2“ präsentiert die Blogautorin Stefanie Herberth 84 ihrer liebsten Rezepte. Ob Dinkel, Weizen, Roggen oder die Urgetreide Emmer, Einkorn und Kamut – es ist für jeden Geschmack etwas dabei. Ein 69 Seiten starker Theorieteil erklärt vom Teigkneten bis zum Formen des Brotes alle wichtigen Handgriffe, gibt ausführlich Auskunft über die benötigten Zutaten und Materialien und Hilfestellungen zum Abändern von Rezepten. Zusätzlich erläutert die Autorin Wissenswertes zu den verschiedenen Spielarten der Sauerteigführung inklusive verschiedener Methoden, um den als Lievito Madre bekannten milden italienischen Weizensauerteig herzustellen.

Stefanie Herberth
Hefe und mehr 2
 228 Seiten
 978-3-7481-3989-8
 € 22,-



 www.sourdough-summit.com



Die Richemont Fachschule und der internationale Richemont Club führen am 9. Mai 2019 eine Fachtagung durch. Experten aus der Praxis, Ernährungswissenschaft und Forschung werden Referate zu aktuellen Erkenntnissen zum Thema Brot, Bekömmlichkeit und Verdaulichkeit und dessen Zusammenhang mit Sauerteig halten. Dabei soll es im Rahmen des Sourdough Summit unter anderem um Fragen gehen, ob Brot und Backwaren negative Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden haben und welche Rolle Rohstoffe, Verarbeitung und insbesondere die Teigruhezeit haben. Die Fachtagung findet am 9. Mai 2019 im Verkehrshaus der Schweiz, Luzern statt. Fachleute werden ebenso vor Ort sein wie Foodblogger und Brotliebhaber.

Mit Apps wie dem Brot Back Planer (Windows-Phone), Back-Planer (Apple) oder Brotheld – Einfach Brot backen (Android) wird das Mobilgerät zum praktischen Helfer beim Brotbacken. Die Anwendungen unterstützen bei der Planung und Durchführung des Backtags. So wird man beispielsweise mittels Erinnerungsfunktion des Kalenders an bevorstehende Arbeitsschritte erinnert. Mithilfe der Anwendungen lassen sich Rezepte erfassen, ändern und in den Backplan aufnehmen. Die Apps sind kostenlos und können in den jeweiligen Stores heruntergeladen werden.



Im Internet präsentiert sich der Bäcker Jörg Liese aus dem Sauerland als Stollenspezialist. So lautet zumindest der Titel seiner Webseite: www.stollenspezialist.de. Neben einer Bäckerei mit angegliedertem Café, die er betreibt, backt er ganz traditionell im Holzbackofen. Um die dabei anfallenden Brotreste nicht einfach wegzuworfen, ist er zu einer besonderen Form der Weiterverwertung übergegangen: Er schreddert die Überbleibsel zu Brotgranulat und lässt dies dann in einer regionalen Edelbrennerei zu Brotbrand verarbeiten. Der 38-prozentige Schnaps soll einem Whiskey ähnlich sein und wurde im Fass gelagert. Liese verkauft den Brotschnaps in seinem Café in Bestwig.

www.stollenspezialist.de

Ein Produktentwickler aus dem schottischen Edinburgh hat das Konzept des Toasters grundlegend überarbeitet. Auf der Crowdfunding-Plattform Indiegogo stellt er seine komplett neue Idee eines Brot-Rösters vor. Der aus Öko-Materialien hergestellte, würfelförmige Apparat wird komplett über eine Smartphone-App oder Amazons Alexa gesteuert. So kann man bei Bedarf bequem aus dem Bett oder sogar im Auto einen Toast-Vorgang starten, sodass das Weißbrot just in time fertig ist, wenn man es benötigt. Minutenlanges Warten entfällt nicht nur, sondern dank des zehn Scheiben fassenden Magazins kann man gleich das Brot für das Familienfrühstück zubereiten, ohne jedes mal zwei neue Scheiben einlegen zu müssen.



<https://bit.ly/2R2Z5x7>



Unter dem Hashtag #Brot sind die kuriosesten Sachen auf Instagram zu entdecken. Unter anderem dieses Skelett aus Brot. Zu finden ist es auf dem Account von Maru Rieben. Sie ist Musikerin, Künstlerin und Masseurin und lässt die Besucher ihres Profils an verschiedensten Projekten teilhaben. Das Brot-Skelett stammt aus dem Kunstmuseum Bern und wurde von der Künstlerin Antonia Erni mit dem Titel „brot und knochen“ versehen.

[marurieben](https://www.instagram.com/marurieben)

Auf den Straßen von Berlin und im brandenburgischen Umland ist ein ungewöhnliches Gefährt unterwegs: Das „Brotwüstenexpeditionsfahrzeug“ von Florian Domberger. Dahinter verbirgt sich ein altes Militärfahrzeug. Genauer gesagt ein MAN 630-Lkw von 1958 mit einem speziellen Anhänger von 1968. Solche Duos hatte einst die Schweizer Armee als mobile Bäckerei im Einsatz.

Bei Dombergers Exemplar handelt es sich um einen ausgemusterten Lkw aus dem Transportbataillon der Bundeswehr. Der gebürtige Augsburgener und sein Team nutzen das neun Meter lange Fahrzeug ebenfalls, um darin Brot zu backen und zu

www.domberger-brot-werk.com



verkaufen. Die verkauften Sauerteigbrote bestehen nur aus Wasser, Mehl und Salz. Der ehemalige Militärtruck steht häufig auf dem Campus Buch im Berliner Nordosten, bei einem Gründerzentrum für Biotechnologiefirmen. In der Mittagspause versorgen sich die Angestellten dort mit Stullen. Auch auf Märkten, Festen oder Veranstaltungen kann man den Laster in Tarnfarben bestaunen. Die Idee für das Fahrzeug kam Domberger, als er längere Zeit in Asien und Australien lebte und sich Brot und andere Lebensmittel aus Deutschland zuschicken ließ. Auch einige Teile Berlins und Brandenburgs sieht Domberger als Brotwüste an, in die er mit seinem „Brotwüstenexpeditionsfahrzeug“ gutes Brot bringen will.

Bilder: Marianne Remmella



Der Frankfurter Verein ShoutOut-Loud, der sich seit 2013 gegen Lebensmittelverschwendung und für Nachhaltigkeit einsetzt, präsentiert mit dem „Frankfurter Knärzje“ ein Zero-Waste-Bier. Knärzje ist der hessische Begriff für das Brotendstück. Bei dem Bier wird bis zu einem Drittel des beim Brauprozess verwendeten Malzes durch Brot ersetzt. Nach Experimenten mit verschiedenen Weiß-, Misch- und Vollkornbrotten kommt nun aussortiertes, dunkles Vollkornbrot der Bio-Bäckerei Zeit für Brot zum Einsatz. In den Frankfurter Mikrobrauereien Brewids und Brau-Stil wird das Anti-Verschwendungs-Bier gebraut. Bisläng konnte man das Bier nur in den Brauereien probieren. Die Idee scheint gut anzukommen, das Bier ist aktuell ausverkauft. Daniel Anthes und seine Kollegen vom Verein tüfteln aber bereits an etwas Neuem. In Zukunft soll es auch eine Bio-Variante geben.



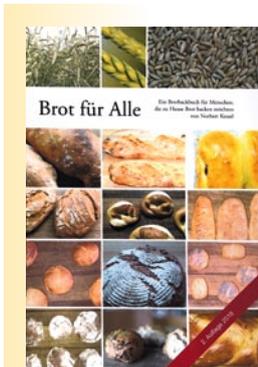
www.shoutoutloud.eu

Auf seinem Instagram-Account francisco_sotelo_rudo ist Chemiker, Fotograf, Chefkoch, Barkeeper, Fischer, Jäger und Motorradfahrer Francisco Sotelo unterwegs. Diese Vielfalt spiegelt sich auch in den facettenreichen Beiträgen wider. Ob Pizza, Brot, Nudeln, Fisch- und Fleischgerichte, Nachtisch oder Hauptgang – das Profil des Kochs ist abwechslungsreich und auf kein Nahrungsmittel oder dessen Zubereitungsart spezialisiert. Wer sich mit der



südländischen Kultur und deren Essgewohnheiten – natürlich auch in Sachen Brot – vertraut machen möchte, ist bei Francisco Sotelo genau richtig.

 francisco_sotelo_rudo



Norbert Kessel
Brot für Alle
108 Seiten
978-3-9459-4103-4
€ 9,90

Wer sich mit dem Brotbacken beschäftigt, weiß: es ist keine Kunst, es ist ein Handwerk. Selbst ohne Vorerfahrung kann im Grunde jeder Mensch Mehl, Wasser, Salz und ein entsprechendes Triebmittel verrühren, gehen lassen und backen. Ohne chemische Helfer, ohne Zusatzstoffe, nur mit natürlichen Zutaten. Rund 50 Rezepte zum Backen leckerer Brote bietet das Buch „Brot für Alle“, das im Kessel-Verlag erschienen ist. Die 2. Auflage hält Rezepte für Brote ohne Säuerung und mit Hefe bereit und es wird ausführlich gezeigt, wie man Sauerteig selbst herstellt um damit Brote backen kann. Auch traditionelle Getreidearten wie Emmer, Einkorn, Kamut oder Teff sind dabei. Die Rezepte sind einfach nach zu backen, jedes Brot wird auf einer Seite vorgestellt. Und durch die Spiralbindung benötigt das Buch nur wenig Platz und bleibt geöffnet liegen.

Anzeigen



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



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

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

HÄUSSLER

Holzbacköfen und Elektro-Steinbacköfen



Mit den Backöfen von Häussler genießen Sie die überragende Backqualität, wie sie nur ein mit Vollschatotte ausgekleideter Ofen bieten kann. Die Hitze wird kräftig und sanft an das Backgut abgegeben. Besser geht es nicht.

Kostenlos Katalog anfordern:
www.backdorf.de

88499 Heiligkreuztal · Tel. 073 71/9377-0



Zu Besuch beim **Erfinder** des **Lichtkornroggens**

Der Züchter

12.000 Jahre liegt es nun schon zurück, dass Menschen damit begannen, gezielt ertragreichere Wildgetreidepflanzen zu vermehren. Es war der Grundstein für die Getreidezucht, die bis heute praktiziert wird. Derzeit werden aktiv fast 750 verschiedene Getreidesorten angebaut. Einige von ihnen stammen aus der Getreidezüchtungsforschung Darzau.

Getreidezüchtung kennt Dr. Karl-Josef Müller. Es ist das Thema seines Lebens, mindestens seines Berufslebens. In der von ihm gegründeten und geleiteten Getreidezüchtungsforschung Darzau, etwa 35 Kilometer östlich von Lüneburg, sind Ähren, Kreuzungen und Enzyme seine täglichen Themen. Müller hat sich auf das Züchten von Getreide nach streng ökologischen Vorgaben spezialisiert und zählt damit zu einem sehr kleinen Kreis von Experten auf diesem Gebiet. Gerade einmal zwei oder drei vergleichbare Einrichtungen gibt es in Deutschland. Besondere Bekanntheit erlangte der Mann durch den von ihm gezüchteten und markenrechtlich geschützten Lichtkornroggen.

Getreidezüchter ist ein eher seltener Berufswunsch nach Beendigung der Schullaufbahn. Das war bei Karl-Josef Müller nicht anders. Sein Weg begann mit einem freiwilligen Praktikum auf einem Demeter-Hof in Franken. „Ich wurde vom Betrieb zu einem 89-jährigen Haferzüchter geschickt, dem ich bei seiner Arbeit helfen sollte.“ erinnert er sich. „So wurde ich erstmals darauf aufmerksam, dass die Getreidezüchtung im Grunde vollkommen auf den konventionellen Landbau ausgerichtet ist. Ökologische Gesichtspunkte spielten überhaupt keine Rolle.“

Ein Denkprozess begann. Denn eigentlich müsste der ökologische Landbau doch Getreidesorten speziell für seine Bedingungen brauchen. Doch Biolandwirte hatten damals kein großes Interesse, sich im Bereich der ökologischen Getreidezüchtung zu engagieren. Es sei zu teuer gewesen und habe schon reichlich Sorten gegeben, erinnert sich Müller: „Allein



Auf dem Dachboden des alten Hofs trocknen Getreideähren, die später untersucht werden



1



2



3

vom Weizen rund 50 bis 70 in Deutschland. So beschäftigte ich mich zu Beginn mit der Frage, ob man die Qualität von Getreide auch anders darstellen kann, als durch eine Analyse der Inhaltsstoffe.“

Müller ging nach Österreich zu einem alten Zuchtbetrieb, der eigentlich schon fast vor der Auflösung stand. Der Eigentümer wollte im ökologischen Bereich arbeiten, konnte sich von seinen konventionellen Züchtungen aber noch nicht ganz lösen. Hier arbeitete der Nachwuchs-Forscher 1986 als Züchtungsassistent.

Drei Jahre später eröffnete Müller im Wendland, unweit der Elbe, seine Getreidezüchtungsforschung Darzau. In einem Gebäude trakt auf dem Demeter-Hof von „Vater und Sohn Schmidt“ arbeitet er mit einem sechs-

köpfigen Team. Anfangs ging es noch gar nicht direkt um Züchtungen, sondern zunächst darum, Getreide qualitativ einzuordnen. So fand Müller beispielsweise schon relativ früh heraus, dass einige Gerstensorten in der Lage sind, Unkraut zu unterdrücken.

„Natürlich dachte ich sofort, dass so eine Pflanze hochinteressant für den ökologischen Landbau sein musste“ erinnert sich Müller. Doch weit gefehlt. Denn praktisch braucht man dafür mehr Blatt- und Sprossmasse. Dafür spart die Pflanze an der Kornbildung. In der Summe kommt es zu Ertragseinbußen. Damit ist der Vorteil der Unkrautunterdrückung dahin. Ein Problem, mit dem die ökologische Getreidezüchtung noch bis heute konfrontiert ist. Denn eine ökologisch gezüchtete Getreidesorte ist – völlig unabhängig davon, welche Vorteile sie bietet – nur dann interessant, wenn der zu erwartende Ertrag mindestens auf dem Niveau der bisherigen Sorte liegt.

Auf einer Fläche von 10 Hektar baut Müller mit seinem Team Hafer, Roggen, Gerste, Weizen, Einkorn und Erbsen an. Immer unter biologisch-dynamischen Bedingungen nach der Demeter-Pflanzenzüchtungstrichtlinie. Dabei geht es nicht nur um die äußeren Anbaubedin-





4



5



6

1) Der Lichtkornroggen zeichnet sich dadurch aus, dass er besonders hell ist. 2) Andrea Florenz wirft Ähren in eine Dreschmaschine. 3) Annegret Stahmer analysiert verschiedene Proben. Ansprechen sollte man sie jetzt besser nicht – die Zeit läuft und Konzentration ist gefragt. 4) Die Ähren sind genau abgezählt, beschriftet und sortiert. Nur so ist eine Zuordnung möglich. 5) Die einzelnen Getreidekörner werden in Kunststoffformen geschüttet und später wieder ausgesät. 6) Zahlreiche Proben warten noch auf ihre Bearbeitung

gungen. Es ist auch eine Frage der Beschaffenheit und der Konstitution der Pflanzen und wie sie sich auf Menschen auswirkt.

Müller setzt hier auf die sogenannten Bildekräfte. Dabei handelt es sich laut Definition um Universalkräfte, die unter anderem einen steilen Wandel im Pflanzenwachstum bewirken – also etwas Übersinnliches. Mithilfe der Bildekräfte, sagt Müller, könne er herausfinden, welche Wirkung eine Pflanze auf einen Menschen habe und wo die Unterschiede zu anderen Pflanzen liegen. „Diese Methoden ermöglichen es uns, anders an das Thema heranzugehen. Es geht bei uns nicht nur um Tabellen mit Ertragswerten.“

Vor der Ermittlung von Bildekräften steht aber erst einmal die Züchtung. Handwerklich erfordert dieser Vorgang viel Fingerspitzengefühl, ist jedoch technisch nicht sehr kompliziert. Bei Gerste beispielsweise wird – vereinfacht gesagt – jede der rund 30 Blüten, also jedes der „Körner“, an der Ähre so aufgeschnitten, dass man von oben hineinschauen kann. Dann werden mit einer Pinzette die drei darin enthaltenen, unreifen Staubgefäße entfernt. Die Staubgefäße erzeugen im Getreide die Pollen und stellen somit die Fortpflanzung der Pflanze sicher.

Damit diese gewissermaßen „kastrierte“ Pflanze nun nicht aus Versehen von fremden Pollen bestäubt werden kann, kommt eine spezielle Tüte darüber. Dann kommt eine zweite Pflanze ins Spiel, die mit der ersten gekreuzt werden soll. Von dieser bereits reifen (also bestäubungsfähigen) Pflanze nimmt man sich eine Ähre und steckt diese mit in die Tüte. Der Rest geschieht ohne weiteres Zutun.

Nach der Bestäubung reift die erste Pflanze heran. Ist sie bereit zur Ernte, erhält man sogenannte Kreuzungskörner, die erneut gesät werden. Die daraus entstehenden Pflanzen werden wieder geerntet und die Körner ausgesät. Erst jetzt, in der zweiten Generation, entsteht die erste Pflanze der neuen Züchtung. An diesem Punkt sind bereits zwei Jahre vergangen. Dabei ist das Ziel in der Regel nicht, eine neue Sorte mit speziellen



Auf dem Dachboden hängen geerntete Gerstenähren, die auf ihre Weiterverarbeitung warten



Im Dreschraum hat Andrea Florenz noch einiges zu tun

Eigenschaften zu erschaffen. Vielmehr geht es darum, bestehende Sorten zu verbessern. Beispielsweise um Resistenzen gegen bestimmte Krankheiten zu entwickeln.

„Gerade zu Beginn meiner Forschung im Bereich der ökologischen Züchtung wurde ich mit Getreidekrankheiten konfrontiert, die über das Saatgut übertragen werden können. In der konventionellen Züchtung werden solche Probleme mit Pestiziden systemisch eliminiert. Im ökologischen Bereich geht das natürlich nicht“ erklärt Müller. Es muss also versucht werden, die notwendigen Resistenzen durch Züchtung zu bilden. Um Saatgut produzieren zu können, ist eine 100-prozentige Abwesenheit potenzieller Krankheiten notwendig. Andernfalls gibt es keine Zertifizierung und die Ernte taugt bestenfalls noch als Tierfutter.

Resistenzen sind aber nicht das einzige Ziel neuer Züchtungen. Aktuell forscht man bei Darzau an einer Weizensorte, die mit möglichst wenig Protein – also Eiweiß – gute Backergebnisse ermöglicht. Um ein lockeres, luftiges Brot zu bekommen, benötigt das Getreide möglichst viel Klebereiweiß. „In verschiedenen Versuchen haben wir jedoch herausgefunden, dass sich das Backergebnis nur anhand verschiedener Parameter – darunter die Eiweißmenge – nicht vorher-sagen lässt. Es gibt Weizensorten, die wenig Protein enthalten und trotzdem ein gutes Brot ermöglichen.“

Nun fragt man sich, weshalb ein geringer Proteinanteil so wichtig ist. Dazu muss man nur einen Landwirt fragen. Sein Verdienst hängt natürlich von den Erträgen ab. Doch je mehr Protein eine Weizensorte hat, desto geringer ist der Ertrag. Der Grund dafür ist der Stickstoff im Boden – eine feste Größe –, der die Menge des Proteins, das in den Pflanzen gebildet werden kann, begrenzt. Wird also ein proteinreicher Weizen angebaut, reicht der verfügbare Stickstoff für weniger Pflanzen, als bei einem Weizen mit weniger Eiweiß.

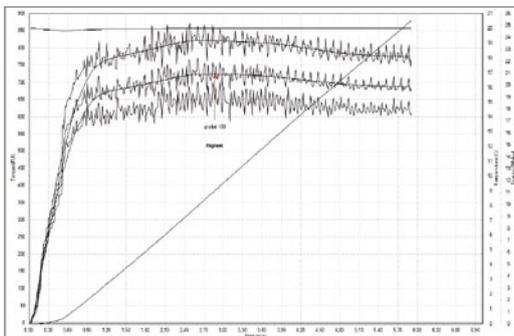
Ein anderes aktuelles Thema sind Unverträglichkeiten. Es gibt zwar verschiedene Theorien dazu, wo ihre Ursachen liegen, jedoch kann nicht in jedem Fall eindeutig ein Auslöser benannt werden. Von daher ist der Versuch der Züchtung besser verträglicher Sorten natürlich schwierig. Für Müller kommen an dieser Stelle wieder die Bildekräfte ins Spiel. Mit ihnen versucht er, die Pflanzen nach ihrer Wirkung auf Menschen zu beurteilen. Die Erkenntnisse lassen sich allerdings schwer vermitteln, da Bildekräfte keine wissenschaftlich bewertbare Größe sind.

Auch wenn die Felder um Neu Darchau voll sind und in den Labors von Müller eifrig gearbeitet wird, ist die Entwicklung einer neuen Sorte ein langwieriger Prozess. „Unter 15 Jahren haben wir das fast noch nie geschafft“ erzählt Müller. Es geht damit los, dass man nach der Kreuzung erst einmal uniforme Pflanzen bekommt. Sie müssen identische Sortenunterscheidungsmerkmale aufweisen. Das können zum Beispiel die Farbe der Ähre, die Länge der Grannen oder auch die Wuchsform der Pflanze sein. Insgesamt kommt so eine umfangreiche Liste von Merkmalen zusammen, die die Pflanzen erfüllen müssen. So wird sichergestellt, dass es sich durch die spezielle Kombination der Merkmale wirklich um eine neue Pflanze handelt





Philip Schierning wiegt genau definierte Mehlmengen ab, die in einem Hightech-Mini-Kneiter mit einer vorgegebenen Wassermenge solange geknetet werden, bis die perfekte Konsistenz erreicht ist



Moderne Computertechnik hilft bei der Analyse der Kneteigenschaften von Mehlen aus neuen Getreidesorten

Ist man soweit, kann man anfangen, die geeignetsten Pflanzen zu selektieren. Dabei sucht man gezielt jene aus, die – einfach ausgedrückt – nicht negativ auffallen. Also keine größeren Farbabweichungen aufweisen, nicht abgeknickt oder von Blattkrankheiten befallen sind. Es folgt eine Testreihe, die schon mal drei Jahre dauern kann und an verschiedenen Standorten stattfindet. Erst wenn dann feststeht, dass die neue Kreuzung etwas taugt, geht es damit zum Bundessortenamt. Hier dauert es noch einmal drei Jahre, bis die Prüfungen abgeschlossen sind und man die Sorte in Verkehr bringen kann. Das Bundessortenamt prüft durch den eigenen Anbau der neuen Sorte, ob die Pflanzen den zuvor festgelegten Unterscheidungsmerkmalen entsprechen und es keine Abweichungen gibt.

Problematisch bei diesem Prozess ist, dass sich durch die Einkreuzung von genetischen Ressourcen der Pflanzen über den langen Zeitraum Nebenwirkungen einschleichen.

Die können zum Beispiel zu Lasten des Ertrags ausfallen. Die Chance, dass nach den 15 Jahren eine Sorte herauskommt, die genau die gewünschten Anforderungen des Marktes erfüllt, ist relativ gering. Es beginnt dann also bereits ein Optimierungsprozess. Wann es Zeit für eine Optimierung ist, lässt sich nur schwer voraussagen. Müller nennt als Beispiel Gerste: „Es gibt eine Resistenz gegen bestimmte Pilze, die bereits seit über 30 Jahren besteht. Gegen andere Krankheiten hielten die Resistenzen nur vier Jahre.“

Übertragen auf das Beispiel mit dem proteinarmeren Weizen, kann man also nicht einfach eine vorhandene Sorte optimieren. Es geht darum, die gewünschte Sorte entstehen zu lassen, indem gezielt die Sorten kombiniert werden, die die erforderlichen Eigenschaften bereits besitzen. Auf diese Weise sind jedoch nicht nur ein oder zwei Sorten gleichzeitig in Arbeit, sondern für sämtliche Getreidearten wird an Optimierungen geforscht. „Die Überlegungen für Sorten, die heute kurz vor der Zulassung stehen, sind entsprechend schon 15 oder 20 Jahre alt. Es gibt längst andere Faktoren, die für die nächste Sortengeneration von Belang sind.“ erklärt Müller.

Es kann durchaus vorkommen, dass eine eigentlich fertig gezüchtete Sorte nach der Zulassung zurückgezogen wird und gar nicht auf den Markt kommt. Vielleicht war die Sorte eines anderen Züchters besser und so würde eine Markteinführung sich nicht lohnen. Insgesamt sind – abzüglich der zurückgezogenen – bereits etwa ein Dutzend Getreidesorten unter Federführung von Müller auf den Markt gekommen.

Prägnantestes Beispiel ist der Lichtkornroggen. Er steht sozusagen unter „betreuter Entwicklung“. Es gibt stetig kleine Veränderungen und Anpassungen, um den Ertrag, die Standfestigkeit oder auch Backeigenschaften zu beeinflussen. Diese durch Selektion beeinflussbaren Faktoren führen nicht gleich zu neuen Sorten, sondern erlauben einen gewissen Spielraum bei der Optimierung. Der Lichtkornroggen ist vor allem durch sein helles Korn bekannt. Im Unterschied zu den fast ausschließlich verbreiteten Roggensorten, die über ein Korn





Mithilfe von zwölf Brotbackautomaten lassen sich reproduzierbare Backverfahren realisieren

mit grau-blauer Samenschale verfügen, hat Lichtkornroggen eine hellgelb- bis bernsteinfarbige Samenschale.

Als er auf den Markt kam, gab es in Deutschland keine andere Roggensorte mit hellem Korn. Doch das war nicht immer so. Ursprünglich gab es einige Roggensorten ähnlicher Beschaffenheit, jedoch wurden sie von dem von Ferdinand von Lochow gezüchtete Roggen verdrängt, der deutlich dunkler ist. In den 1930er-Jahren waren rund 90 Prozent des deutschen Roggens auf von Lochows Züchtungen zurückzuführen.

Das hellere Korn im Lichtkornroggen ermöglicht im Brot einen milderen, weniger bitteren Geschmack und eine hellere Krume. Natürlich lässt sich auch mit anderem Roggen ein helleres Brot erzielen. Dann müssen jedoch möglichst wenig Schalenteile im Mehl enthalten sein. Damit fehlen dem Brot wichtige Mineralien und Enzyme.

Eine weitere Eigenschaft des Lichtkornroggen ist seine gute Standfestigkeit. Bei herkömmlichen Sorten mangelte es hieran oft, wodurch die Ähren schon vor der Ernte einen Bogen machten oder abknickten. Beim Züchten standen schließlich nicht nur praktische Gesichtspunkte im Vordergrund, sondern auch ästhetische, wie Müller erklärt: „Mir fiel beim Selektieren auf, dass die hellgrünen Lichtkornroggen-Pflanzen eine ganz andere Art von Sympathie in mir weckten als die dunkelgrünen, fast blauen. Der Aspekt des lichtbetonten, hellen Kornes wurde also auch



Auch das gehört zur Arbeit: Testbrötchen backen

auf der Ebene des Aussehens der Pflanze von mir verfolgt. Das hat sich erst durch den Umgang mit den Pflanzen entwickelt und war kein Kriterium, das von Anfang an im Lastenheft stand.“

Natürlich hat Müller auch den Lichtkornroggen in Bezug auf die Bildkräfte erforschen lassen. So haben Experten dieses Fachs herausgefunden, dass er sich positiv, erhellend und erwärmend auf den mentalen Zustand des Menschen auswirkt. So entstand auch sein Name. Der soll auch Qualitätsmerkmal sein. Wenn ein Lichtkornroggen-Brot verkauft wird, müssen darin mindestens 90 Prozent des Getreides enthalten sein. Bis zu 10 Prozent dürfen andere Mehle zugesetzt werden – beispielsweise über den Sauerteig. Weitere Voraussetzungen für die Verwendung des Namens Lichtkornroggen in einem Brot sind eine nachvollziehbare Lieferkette sowie eine ökologische Produktion. Denn wird der Lichtkornroggen nicht unter ökologischen Bedingungen angebaut, so die Theorie, gehen die besonderen Eigenschaften teilweise verloren.

Der Lichtkornroggen stammt zwar aus Norddeutschland und wird auch überwiegend dort angebaut sowie verarbeitet, jedoch gibt es ihn



Heide Meyer ermittelt über ein spezielles Messgerät die Farbe des Erbsenmehls. Es wurde herausgefunden, dass sich aus Erbsen beispielsweise vegane Ersatzprodukte herstellen lassen. Vielleicht lösen Erbsen in dieser Hinsicht schon bald den Soja ab



Auf dem Hof Darzau in Neu Darchau befindet sich die Getreidezüchtungsforchung von Dr. Karl-Josef Müller

auch in anderen Regionen. In den letzten zwei Jahren kam es sogar teilweise zu Engpässen bei der Versorgung, weil das Getreide schneller bekannt und beliebt wurde. Mit der Anbaufläche konnte der Bedarf nicht gedeckt werden.

Gelegentlich wird Lichtkornroggen als Ursorte unter den Getreiden angepriesen. Dabei handelt es sich nicht um eine alte Sorte, sondern um eine ökologische Neu-Züchtung. Hier setzt Müllers Wunsch nach mehr Konsumenten-Aufklärung an: „Eine Züchtung ist kein abgeschlossener Vorgang, bei dem etwas Neues entstanden ist, sondern ein fortwährender Prozess. Er macht Getreide nicht nur besser,

sondern überhaupt erst nutzbar. Deshalb ist es auch ein Irrglaube, die ursprünglichen Getreidesorten wären besser, weil sie unberührt sind. Im Gegenteil: Solche alten Sorten sorgen oft auch für Probleme. Sie bringen geringe Erträge, sind weniger standfest und können schneller von Krankheiten befallen werden.“

Angesichts der Vielzahl an Getreidesorten, die es heute gibt, ist es erstaunlich, dass die ursprünglichsten von ihnen in letzter Zeit eine regelrechte Renaissance erleben – und dass das Prädikat Urgetreide von vielen als Qualitätssiegel wahrgenommen wird. Besonders reine, naturbelassene Sorten sollen es sein. Doch in den letzten 12.000 Jahren ist viel passiert und so sind auch Emmer, Einkorn und Co. in der Regel moderne Züchtungen ursprünglichen Getreides, die in ihrer Urform heute gar nicht mehr nutzbar wären. Dass sie dennoch angebaut werden können, ist Experten wie Karl-Josef Müller zu verdanken. ■

*Der Lichtkornroggen
fällt durch seine helle
Farbe auf*



Rezept & Bilder: Gerda Götting

Zutaten

- ▶ 200 g Frischkäse
- ▶ 4 Zwiebeln
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 2 Äpfel
- ▶ 1 EL Butter
- ▶ 1 TL Kurkuma
- ▶ 1 TL Honig
- ▶ Salz
- ▶ Rosenpaprikapulver
- ▶ Paprikapulver (scharf)
- ▶ Schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
- ▶ Gehackte Kräuter
- ▶ Frische Kresse

APFEL-ZWIEBEL-LIEBE

Äpfel und Zwiebeln sind eine beliebte Kombination. Kein Wunder, schließlich verschmilzt die würzig aromatische, leichte Schärfe der Zwiebeln mit der milden Süße der Äpfel zu einem harmonischen, aufregenden Geschmackserlebnis. Wer jedoch nicht unbedingt auf die bekannte Leberwurst zurückgreifen möchte, findet mit diesem einfachen Rezept einen leckeren, vegetarischen Ersatz.

🍷 Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen, Äpfel waschen, entkernen, alles in Stücke schneiden und mit Butter kurz weich dünsten.

🍷 Kräuter und Honig dazugeben, mit den Gewürzen abschmecken und im Topf auf der heißen Herdplatte durchmischen. Anschließend kurz pürieren. Es dürfen gerne noch kleine Stückchen vorhanden sein.

🍷 Wenn die Masse kalt ist, Frischkäse dazugeben, mischen, nochmals abschmecken und mit frischem Brot oder Brötchen und frischer Kresse genießen. 🍷

EMMERBROT MIT LEINSAMEN

Rezept & Bilder: Julia Meier

 @homebaker_julii

Neben Weizen und Roggen gibt es noch viele andere Mehlsorten, mit denen man wunderbar beim Backen herumexperimentieren kann – zum Beispiel das Urgetreide Emmer. Damit gelingt dieses leckere Brot, das mit seiner hellen, luftigen Krume nicht nur zu einer herzhaften Brotzeit passt, sondern auch eine wunderbare Beilage zu Suppen oder beim Grillen ist.



🍷 Für den Hauptteig den Autolyseteig mit dem Quellstück vermischen und alle weiteren Zutaten – bis auf Öl, Salz und den Essig – zugeben. Den Teig 3-5 Minuten auf niedriger Stufe kneten. Dann 2 Minuten auf höherer Stufe. Darauf achten, dass der Teig beim Kneten nicht wärmer als etwa 22°C wird.

🍷 Wenn der Teig schön gleichmäßig verknetet ist, kommen zum Schluss Salz, Öl und Essig dazu. Weitere 2 Minuten auf mittlerer Stufe auskneten.

🍷 Danach kommt der Teig in eine mit Öl eingeriebene Schüssel mit Deckel. Darin wird der Teig nun für 6 Stunden bei Raumtemperatur zur Gare gestellt und jede Stunde einmal gedehnt und gefaltet.

🍷 Nach dieser warmen Stockgare wandert der Teig in der Schüssel für acht Stunden in den Kühlschrank.

🍷 Im Anschluss den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und in der Schüssel für 2,5 Stunden akklimatisieren lassen.

🍷 Nach dem Akklimatisieren den Teig in einem bemehlten Bäckerleinen 1 Stunde zugedeckt gehen lassen.

🍷 Nach der Stückgare den Teigling einschneiden, gut mit Wasser besprühen und bei 250°C Ober-/Unterhitze in den gut vorgeheizten Ofen einschießen. Nach 1 Minute schwaden.

🍷 Nach 2 Minuten den Ofen auf 230°C herunterregeln und 20 Minuten backen. Danach weitere 12 Minuten bei 210°C backen und zum Schluss bei 160°C fertigbacken.

🍷 Direkt nach dem Backen nochmals mit Wasser besprühen. 🍷

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Emmer

Triebmittel: Lievito Madre, Hefe

Teigkonsistenz: bindig

Zeit gesamt: 20 Stunden

Zeit am Backtag: 3,5 Stunden

Backzeit: 50 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 230°C

nach 2 Minuten,

210°C nach 22 Minuten,

160°C nach 34 Minuten

Schwaden: 1 Minute nach dem Einschießen

Autolyseteig

▶ 420 g Emmermehl 1300

▶ 330 g Wasser

Das Emmermehl mit dem Wasser gut verkneten.

Zugedeckt 60 Minuten quellen lassen. 

Quellstück

▶ 55 g Wasser

▶ 35 g Leinsamen

Wasser und Leinsamen verrühren und 60 Minuten quellen lassen.

Hauptteig

▶ Autolyseteig

▶ Quellstück

▶ 70 g Lievito Madre (aufgefrischt)

▶ 35 g Joghurt (1,5 % Fett)

▶ 10 g Honig

▶ 3 g Backmalz (aktiv)

▶ 3 g Frischhefe

▶ 10 g Salz

▶ 5 g Rapsöl

▶ 4 g Apfelessig



Einsteigerkurs



SO EINFACH GELINGEN BAGUETTES



Glaubt man den Überlieferungen, dann wurde Frankreichs Königsgebäck, das Baguette, ursprünglich in Österreich erfunden und nach Paris gebracht. Völlig unabhängig von seiner Herkunft wird es in Frankreich zu allen Gelegenheiten gegessen, egal ob zum Frühstück, als belegtes Brot oder als Beilage zum Essen. Im deutschsprachigen Raum ist das auch Stangenweißbrot oder Pariser Weißbrot genannte Gebäck vor allem Beilagenbrot.



Das traditionelle Baguette ist ein Brot, das schon immer mit langer kühler Teigführung und wenig Hefe hergestellt wurde. Durch einen Vorteig oder Sauerteig und die lange Teiggare bekommt es eine grobe und ungleichmäßige Porung und eine besonders schmackhafte Kruste.

Ein Baguette wiegt zwischen 240 und 310 g und soll 55 bis 70 cm lang sein. Das lässt sich natürlich in einem normalen Haushaltsbackofen nicht umsetzen. In Frankreich gibt es weitere Baguette-ähnliche Brote, die sich aber doch gut unterscheiden lassen. Das „Pain“ beispielsweise hat die gleiche Länge wie Baguette, ist aber dicker. Das „Flute“ dagegen ist mit dem gleichen Gewicht doppelt so lang, aber nur halb so dick. Schließlich gibt es noch das typische Bâtard, das aus dem übrig gebliebenen Baguette-Teig gebacken wird.

Wie bei Brötchenteigen gibt es auch für Baguette bestimmte Techniken, um das Brot in Form zu bringen. Am wichtigsten ist neben der kalten, langen Teigführung die richtige Handhabung des Teiges, damit am Ende nicht nur ein schmackhaftes, sondern auch ein ansehnliches Baguette dabei herauskommt. Einen großen Unterschied im Geschmack macht letztendlich das richtige Mehl. Mit einem guten französischen Weizenmehl T65 wird ein Baguette einfach wesentlich besser als mit einem deutschen Weizenmehl 550. Diese französischen Mehle bekommt man in Deutschland mittlerweile in vielen Onlineshops.





Dieses Baguette basiert auf einem gelingsicheren, relativ festen Teig mit ganz wenig Hefe und etwas Weizensauerteig aus dem Kühlschrank. Durch eine sehr lange, kühle Gare bekommt er eine gute Triebkraft und viel Aroma. Alternativ kann statt des Weizensauerteigs auch Lievito Madre genommen werden. Oder, falls man weder das eine noch das andere hat, 2 g Frischhefe.

Vorsicht mit dem Wasser

Je nachdem, woher das Mehl kommt, nimmt es mehr oder weniger Flüssigkeit auf. Deswegen ist es ratsam, das Wasser vom Hauptteig erst einmal zurückzuhalten und alle Teigzutaten die ersten Minuten zu kneten. Wenn der Teig dann ziemlich fest und trocken aussieht, kann das Wasser noch dazu gegeben und untergeknetet werden. Für Baguette sollte der Teig jedoch relativ fest sein, damit er sich später gut formen lässt.

Den Teig richtig auskneten

Alle Zutaten des Hauptteiges – außer Salz und 20 g Wasser – kommen in die Schüssel der Teigmaschine und werden auf der kleinsten Stufe 2 Minuten vermischt. Anschließend wird der Teig auf der höchsten Stufe für 10 Minuten geknetet. Nach 5

Minuten auf der höchsten Stufe kann das Salz zugegeben werden und nach insgesamt 7 Minuten noch schluckweise das Wasser, wenn der Teig sich sehr trocken anfühlt. Immer wieder einen Schluck dazugeben und erst unterkneten. Sollte der Teig von Hand geknetet werden, braucht er gut die doppelte Zeit, bis er richtig ausgeknetet ist.

Die Stockgare

Das erste Gehenlassen des Teiges nennt man Stockgare. Der Teig kommt direkt in eine große Schüssel mit Deckel, die mit etwas Öl ausgestrichen wird. Hier wird der Teig gefaltet und rundgewirkt. Für das Falten nimmt man die äußeren Teigenden und faltet sie jeweils zur Mitte hin, dabei dreht man den Teig immer mit, sodass er rundum überall einmal zur

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe, Sauerteig
Teigkonsistenz:	fest
Zeit gesamt:	54-76 Stunden
Zeit am Backtag:	3-4 Stunden
Backzeit:	20-25 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	220°C 230°C nach 10 Minuten
Schwaden:	1 Minute nach Einschießen

Zutaten (für 3 Baguettes)

- ▶ 500 g Weizenmehl T65 (alternativ Weizenmehl T55 oder Weizenmehl 550)
- ▶ 320 g Wasser
- ▶ 20 g Anstellgut (kalt)
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 10 g Honig
- ▶ 1 g Frischhefe

Mitte hin gefaltet wurde. Der Teigling wird umgedreht und mit den Händen noch rundgewirkt, also rundgeformt.

Der Teig bleibt nun 2 Stunden bei Raumtemperatur stehen und wird dann nochmal wie zuvor rundum einmal von jeder Seite gefaltet und wieder umgedreht. Damit der Teig ganz viel Aroma und eine gute Triebkraft entwickeln kann, kommt

er für mindestens 48 Stunden in den Kühlschrank. Wenn es zeitlich nach 48 Stunden nicht passt, kann er bis zu 72 Stunden im Kühlschrank bleiben und dann rausgeholt werden. Wichtig ist, dass er etwa 2 Stunden vor der Weiterverarbeitung aus dem Kühlschrank genommen wird, damit er sich noch ein wenig akklimatisieren kann.

Das Formen

Der Teig kommt aus der Schüssel auf eine bemehlte Backunterlage und wird in drei gleich große Teiglinge zu jeweils rund 280 g geteilt. Die Teiglinge werden seitlich zur Mitte hin gefaltet und dann zu einem Zylinder gerollt. Anschließend lässt man sie 20 Minuten abgedeckt entspannen.





Nun werden die Teiglinge geformt. Den Teigling umdrehen und einmal von oben zur Mitte hin falten



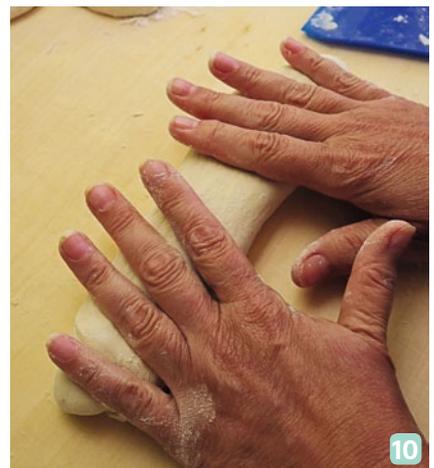
Teigling um 180 Grad drehen, sodass der bereits gefaltete Teil unten liegt. Den oberen Teil auch wieder zur Mitte hin falten



Anschließend wird der obere Teil vom Teigling Stück für Stück zum unteren Ende gezogen und dort etwas festgedrückt



Mit der Handkante kann die Naht nochmal durch leichtes Stoßen fester verschlossen werden



Nun kann man den Teigling an den äußeren Enden über die Arbeitsfläche rollen, sodass in der Mitte der Teig etwas dicker bleibt und die Enden dünner gerollt werden

Text, Rezept & Bilder: Valesa Schell

 @brobackliebeundmehr

 /groups/785749074867453/

 www.brotbackliebeundmehr.com





Die Stückgare

Die Teiglinge werden mit dem Schluss nach unten auf ein Bäckerleinen oder Teigtuch gelegt und das Tuch zwischen den einzelnen Teiglingen hochgezogen. Abgedeckt lässt man das Ganze nun 30 bis 60 Minuten gehen.

Die Gehzeit für die Stückgare kann nie ganz genau angegeben werden, da sowohl die Teigtemperatur als auch die Raumtemperatur Einfluss darauf haben. Wenn der Teig in einem eher kühleren Raum steht, kann er auch mal 60 bis 90 Minuten brauchen, wenn es sehr warm ist auch nur 30 Minuten. Auch bei Baguettes kann die richtige Teiggare mit einem kleinen Trick überprüft werden. Man drückt einfach einen Finger kurz in den Teigling. Wenn der Teig sofort wieder in seine Ursprungsform zurück springt, braucht er noch Zeit. Erst wenn die Delle ein bisschen bleibt und sich nur langsam wieder auffüllt, ist er genau richtig zum Backen. Dazwischen können manchmal nur 5-10 Minuten liegen. Deswegen sollte man am Anfang lieber öfter überprüfen, wie reif der Teig ist.

Backofen vorheizen

Den Backofen je nach Raumtemperatur gleich nach dem Formen oder 30 Minuten danach auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Baguette sollte bei möglichst hoher Temperatur eingeschossen werden. Das Backblech mit aufheizen.

Einschneiden und Einschließen

Sobald die Teiglinge die richtige Gare haben, legt man sie auf ein Backpa-

pier. Dann nochmal bemehlen und einschneiden. Baguette wird mit langen schrägen Schnitten eingeschnitten, wobei der nächste Schnitt ungefähr auf halber Höhe des vorherigen Schnittes beginnt.

Würde man die Teiglinge nicht einschneiden, würden sie im Backofen unkontrolliert aufreißen. Die Schnitte sollten tief und schnell, in einem Zug und mit ein bisschen Kraft gemacht werden. Es gibt spezielle Messer zum Einschneiden, die leicht abgerundet sind. Man kann aber auch einfach eine Rasierklinge verwenden. Notfalls tut es auch ein gezacktes Messer. Die Baguettes können dann mit dem Backpapier oder der Backfolie auf das heiße Blech gezogen und das Blech wieder in den Ofen auf die mittlere Schiene geschoben werden.

Schwaden

Etwa 1 Minute nach Beginn des Backens benötigt der Teig ordent-

lich Wasserdampf, damit die Kruste beim Aufgehen im Backofen in den ersten Minuten flexibel bleibt und am Ende des Backens schön knusprig wird. Das Wasser sollte immer in den Backofen kommen, wenn der Teigling bereits eingeschossen ist. Das geht am Anfang am besten mit einer Sprühflasche mit Wasser. Bei kalkhaltigem Leitungswasser empfiehlt es sich, besser destilliertes Wasser zu nehmen, da man sonst Kalkflecken im Backofen bekommt. Man sprüht also richtig viel Wasser über den Teigling und an die Wände des Backofens, sodass im Backraum viel Dampf entsteht.

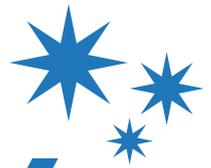
Backen

Bei 250°C werden die Baguettes 10 Minuten angebacken, dann den Backofen kurz öffnen und den Dampf abziehen lassen. Nun die Temperatur auf 220 bis 230°C herunterregeln und weitere 10 bis 15 Minuten backen. Wenn man am Ende nicht sicher ist, ob das Brot fertig ist, kann man die sogenannte Klopfprobe machen. Dazu klopft man mit den Fingern gegen die Unterseite. Das Brot sollte sich hohl anhören – dann ist es fertig. Die Baguettes auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. 🍞

Tipp

Das korrekte Einschneiden eines Baguettes folgt einem strikten Muster, wie dieses Video anschaulich zeigt: <https://tinyurl.com/baguette-einschneiden>





Blaves Wunder

Zutaten zusammenrühren, Teig reifen lassen, Form im Ofen vorheizen, Teig in die Form geben und backen. So einfach soll es gehen – laut beiliegender Beschreibung für das LoafNest. Das ist ein gusseiserner Brotbacktopf des niederländischen Startups trfl. Doch ist das Backen damit wirklich so einfach und auch für einen Brotbackanfänger geeignet? Vanessa Grieb, neu im **BROT**-Team und frei von jeder Erfahrung beim Brotbacken, hat es ausprobiert.

Bislang beschränkte sich meine Broterfahrung auf das Kaufen beim Bäcker. Gleich beim ersten Mal bin ich komplett auf mich allein gestellt und gespannt, wie das Backen mit dem LoafNest funktioniert. Mein Brot soll, um es für das erste Mal nicht zu kompliziert zu machen, nur aus wenigen Zutaten bestehen.

Praktischerweise steht mit dem und für das LoafNest online ein Rezeptbuch zur Verfügung. Auch in der Bedienungsanleitung findet sich ein Rezept, das für das erste Backen empfohlen wird. Nach dem

richte ich mich: 500 Gramm Mehl, 400 Gramm Wasser, 8 Gramm Salz und 0,5 Gramm Hefe. Klingt überschaubar.

Trotzdem bleiben einige Fragen offen: Welche Art Mehl? Weizen oder Roggen? Type oder Vollkorn? Da LoafNest international vertrieben wird, bleibt man hier lieber vage. Denn jedes Land hat seine eigenen Mehle und Typen.





1) Mehl, Wasser, Salz und Hefe. Mehr Zutaten braucht es für den ersten Versuch nicht. 2) Das Mehl gebe ich nach und nach in die Schüssel, um mich den 500 Gramm anzunähern. Auch hier ist Fingerspitzengefühl beim Abwiegen wichtig. 3) Nach 18 Stunden Garzeit hat der Teig Blasen geworfen und ist „ready to bake“. 4) Der Teig lässt sich unkompliziert in das Silikonnest gießen

Ich hole mir Rat und entscheide mich für ein Weizenmehl Type 1050. Das nächste Fragezeichen: Wasser kalt oder warm? Ich lese die komplette Bedienungsanleitung und werde im Abschnitt „Troubleshooting“ fündig. Dort wird warmes Wasser empfohlen, wenn der Teig nicht aufgeht. Also warm.

Letzte Frage: Hefe frisch oder trocken? In vielen Ländern gibt es nur Trockenhefe. Also fahre ich damit fort. Die Angabe von 0,5 Gramm stellt mich vor eine kleine Herausforderung. Wie misst man so wenig Hefe ab? Zum Glück habe ich ein Messlöffel-Set, bei dem der kleinste Löffel 1 Gramm fasst.

Nachdem die Zutaten-Fragen geklärt sind, lege ich los. Zunächst löse ich Hefe und Salz unter Rühren im warmen Wasser in einer großen Schüssel auf. Hier hätte ich mir eine Zeitangabe gewünscht, so rühre und rühre ich nach Gefühl weiter. Anschließend gebe ich das Mehl dazu und mixe so lange, bis das Mehl komplett feucht ist und es keine Mehlnester mehr gibt – ebenfalls gemäß Anleitung. Die empfiehlt auch, alles mit der Gabel zu mischen.

DIE GESCHICHTE HINTER LOAFNEST

Das Startup trfl aus dem niederländischen Eindhoven steckt hinter dem LoafNest. Gründerin Shrivalli Bhat hatte 2007, während ihres Studiums in Cambridge, permanent ein schlechtes Gewissen, weil sie jeden Tag ihr Sandwichbrot im Supermarkt kaufte. Gleichzeitig fehlten ihr aber Zeit und Geduld, stundenlang in der Küche zu stehen, um eigenes Brot zu backen. Shrivalli wollte ein Produkt kreieren, mit dem unkompliziertes und gesundes Backen möglich ist. Zusammen mit Produktentwicklern entstand aus dieser Idee das LoafNest. Eine Backform, mit der man ohne viele Zutaten und langes Kneten gesundes, leckeres Brot kreieren könnte. Das Antihaf-Silikonnest wird in Frankreich gefertigt. Per Crowdfunding-Kampagne sollte das Projekt finanziert werden. Anfang 2018 kamen bei einer ersten Kampagne über Kickstarter.com mehr als 25.000,- Euro zusammen. Bei einer weiteren Runde über die Plattform Indiegogo wurden noch einmal knapp 28.000,- Euro gesammelt. Nach dem LoafNest will die gebürtige Inderin nun weitere Produkte entwickeln, die das kulinarische Leben leichter und gesünder machen können.



Der Teig soll dünnflüssiger werden als „normaler“ Teig. Das wirkt anfangs nicht so und ich habe Sorge, er könnte zu fest werden. Später, als ich die Schüssel kippe, zeigt sich die eher flüssige Konsistenz. Ich bin beruhigt, decke die Schüssel mit Klarsichtfolie ab und lasse den Teig in der Küche bei Zimmertemperatur stehen. Nun heißt es Warten.

Ich halte mich an die vorgegebene Teiggarzeit (12 bis 18 Stunden) und warte die vollen 18 Stunden ab, obwohl sich bereits nach anderthalb Stunden erste Blasen im Teig zeigen. Laut Anleitung ist der Teig „ready to bake“ wenn sich das Volumen verdoppelt hat, er voller Blasen ist und einen säuerlichen oder auch leicht alkoholischen Geruch hat.

Am nächsten Morgen geht es weiter. Ich heize den Ofen auf Ober-/Unterhitze vor und stelle das LoafNest ohne seine Silikoneinlage für 45 Minuten bei 230°C auf mittlerer Schiene in den Ofen. Die Form lässt sich an den vier Griffen (an der oberen und unteren Hälfte sind jeweils zwei) unkompliziert einschieben. Während ich warte, kümmere ich mich um den spannenden Teil: meinen Teig.

Über Nacht hat er Blasen geworfen, ist gut aufgegangen und dunkler geworden. Das hat also wie gewünscht funktioniert. Nach 45 Minuten hole ich die Form aus dem Ofen. Das Hantieren mit Ofenhandschuhen und der schweren heißen Form ist schon etwas schwieriger. Aber machbar.





1) Nachdem der Teig ins Silikonnest gefüllt ist, kommt der Deckel auf die vorgeheizte Form und das LoafNest für weitere 45 Minuten in den Ofen. 2) Das fertige Brot, frisch aus dem Ofen. 3) Da auch das Silikonnest warm geworden ist, entferne ich es mithilfe der Ofenhandschuhe. 4) Der letzte Rest lässt sich so abziehen. Das Entfernen der Silikoneinlage ist unkompliziert, da sie nicht am Brot haften bleibt

Ich lege das Antihaf-Silikonnest in die erhitzte Form. Es ist sozusagen das Herzstück von LoafNest und sein Alleinstellungsmerkmal. Der Teig soll laut Anleitung einfach in die Form gegossen werden und sich dann dem Nest anpassen. Kein Kneten, kein Kümmern. Mithilfe eines Spachtels und eines Löffels kommt der Teig in die Form. Er verteilt sich unkompliziert und ohne anzuhaften. Ich bin begeistert. Deckel drauf und ab in den Ofen. Da das LoafNest durch den Teig nun noch schwerer ist, dauert es einen Moment. Dort bleibt mein hellblauer Helfer für 45 Minuten.

Es folgt der Moment der Wahrheit. Ich hole die Form aus dem Ofen, das Brot mithilfe des Silikonests aus der Form. Auch das funktioniert unkompliziert, auch wenn das Silikon sehr warm ist. Mit dem Ofenhandschuh ziehe ich es vom Brot. Ein kleiner Rückstand bleibt an der Einlage haften, sonst lässt sie sich ohne großes Ziehen oder gar Reißen einfach entfernen.

Am Liebsten würde ich den Laib sofort anschneiden. Diszipliniert und der Anleitung folgend lasse ich ihn aber zunächst auskühlen. Mit der Optik bin ich schonmal sehr zufrieden. Das fertige Brot hat eine schöne Kruste mit ein paar Bläschen auf der Oberfläche. In einem Produktvideo von LoafNest sehe ich später, dass die Bläschen dort auch zu sehen sind. Nach dem Anschneiden zeigt sich eine schöne und gleichmäßige Krume mit ein paar größeren Löchern. Der Geschmackstest fällt ebenfalls positiv aus – das Brot ist schön locker, saftig, geschmacklich überzeugend, ein bisschen süß.

Ich bin überrascht, wie gut das Brotbacken mit dem LoafNest funktioniert und fürs erste Mal zufrieden. Das Backen war unkompliziert und braucht nur wenige Handgriffe. Das meiste war Warten. Jetzt hat es mich erwischt. Ich will mehr Brot backen, weitere Sorten ausprobieren. Der Preis für das LoafNest ist nicht klein. Aber die Qualitäten überzeugen. 🍞

Das LoafNest ist auch im BROTLaden zu bekommen – ab Seite 96 in diesem Heft, unter www.brot-magazin.de/einkaufen oder telefonisch unter 040/42 91 77-110.



KITCHEN IMPOSSIBLE- BROT

Text & Bilder:
Alexandra Goerres



In der Fernseh-Sendung „Kitchen Impossible“ versuchen Tim Mälzer sowie jeweils ein Gegenspieler, ein Gericht möglichst genau nachzukochen. Unter ähnlichen Bedingungen entstand auch dieses leckere Brot, das fast nur aus ganzen Körnern besteht und sowohl klassisch, als auch als Pumpernickel zubereitet werden kann.

🕒 Alle Zutaten für den Hauptteig zu einem schlotzigen Teig vermengen und 6 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

🕒 Den Teig in einen Holzbackrahmen, alternativ in eine große oder mehrere Minibrotformen geben und 2 Stunden zur Stückgare stellen.

🕒 15 Minuten bei 250°C Ober-/Unterhitze mit Schwaden anbacken und dann 45 Minuten bei 200°C fertigbacken. 🍳

Tipp Alternativ kann man mit dem Teig auch ein Pumpernickel backen. Dazu die Form mit dem Teig 18 Stunden in der Gärbox oder im Slowcooker bei 90°C oder 16 Stunden bei 100°C im Ofen backen. Die Zubereitungszeit erhöht sich dann auf 34,5 bis 38,5 Stunden.

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Roggen, Dinkel

Triebmittel: Sauerteig, Hefewasser

Teigkonsistenz: weich

Zeit gesamt: 21,5 Stunden

Zeit am Backtag: 9,5 Stunden

Backzeit: 1 Stunde

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 200°C
nach 15 Minuten

Schwaden: beim Einschließen



Sauerteig

- ▶ 250 g Roggenschrot (grob)
- ▶ 250 g Wasser
- ▶ 150 g Sauerteig

Die Zutaten vermischen und 12 Stunden bei Raumtemperatur zur Gare stellen.

Kochstück

- ▶ 450 g Wasser
- ▶ 75 g Roggenkörner
- ▶ 75 g Dinkelkörner

Die Roggen- und Dinkelkörner in das Wasser geben und solange offen köcheln lassen, bis alles Wasser verkocht ist.

Quellstück

- ▶ 225 g Wasser (kalt)
- ▶ 150 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 75 g Leinsamen
- ▶ 7,5 g Salz

Wasser, Sonnenblumenkerne, Leinsamen und Salz verrühren und über 12 Stunden verquellen lassen.

Poolish

- ▶ 75 g Dinkelmehl 630
- ▶ 75 g Hefewasser (alternativ Wasser und 1 g Hefe)

Die Zutaten vermischen und für 12 Stunden ruhen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Kochstück
- ▶ Quellstück
- ▶ Poolish
- ▶ 75 g Roggenschrot (mittel)
- ▶ 75 g Dinkelschrot (mittel)
- ▶ 40 g Zuckerrübensirup
- ▶ 7,5 g Salz

Brot Laden



9,- EURO

Weiden-Brotkörbe

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

Die Getreidemühle

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



399,- EURO

Lang
27,90 x 43,20 cm

Standard
27,90 x 30,50 cm

28,95 EURO

24,95 EURO

Vejibag

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



15,95 EURO

5er-Set

4er-Set groß



19,95 EURO

Avocado



11,95 EURO



17,95 EURO

6er-Set klein

Food Huggers

Food Huggers sind kleine Helfer in der Küche, mit denen das Wegschmeißen von Lebensmitteln und der Einsatz von Plastik reduziert werden. Food Huggers legen sich dicht um Obst oder Gemüse und halten sie dadurch schön frisch. Auch Gläser kann man damit abdecken und somit auf Folie verzichten. Hergestellt aus weichem und BPA-freiem Silikon in Lebensmittelqualität, leicht zu reinigen, spülmaschinenfest. 🌱

Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110





15,- EURO

Schneidbrett Buche

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

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



42,- EURO

BROMesser, Hamburger

Anders als die meisten Brotmesser hat dieses keinen Wellenschliff. Die Form hat ihren Ursprung im Alten Land. Es wurde vor allem genutzt, um das Brot direkt in der Hand – vor allem vor der Brust – zu schneiden. Daher die für eine Brotmesser relativ kurz Klinge, die aber absolut alltagstauglich ist und mit der auch große Laibe gut geschnitten werden können.

Ein weitere Besonderheit ist die Verwendung von nichtrostfreiem Carbonstahl. In Europa haben mittlerweile die rostfreien Messer die Carbonstahlmesser fast völlig verdrängt, obwohl diese an sich zum Schneiden besser geeignet sind. Aufgrund ihres reicheren Kohlenstoffgehaltes (bei uns über 0,8%) können sie höher gehärtet und damit dünner und schärfer geschliffen werden. Zudem sind sie langlebiger. 📏



79,- EURO

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

BROMesser, Ellenlang

Mit einer Klingenlänge von 26 Zentimetern ist dieses wunderschöne BROMesser zum Schneiden von großen Landbroten wie geschaffen. Nutzt man diese Länge richtig aus, schneidet man eine Scheibe schon mit zwei, maximal drei Mal Sägen vom Laib. Wie die meisten Windmühlen-Messer ist auch die Klinge vom „Ellenlang“ sorgsam von Hand blaugepließtet. Durch die so entstehende Glätte und Feinheit gleitet das Mes-

ser besonders leicht durch das Brot. Der Griff ist aus hochwertigem Kirschholz.

Die Brotsäge hat hoch geschliffene Wellenzähne in der Art des „Solinger Dünnschliffes“, die von Hand auspoliert werden. Das macht sie besonders scharf und ist maßgeblich wichtig für leichtes Schneiden auch härterer Brote. 📏





18,50 EURO

Bee's Wrap Baguette
33,5 x 66 cm



14,- EURO

Bee's Wrap Sandwich
33 x 33 cm



26,- EURO

Bee's Wrap
Frühstückspause



Bee's Wrap 3er-Set Käse
25 x 27,5 cm

22,- EURO



Natürliche Verpackung

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

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

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

23,- EURO

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



18,50 EURO

Bee's Wrap
Brot extra groß
43 x 58 cm



24,- EURO

Bee's Wrap 3er Set groß
33 x 35 cm



Die BROTSchürze

Diese praktische Schürze wird aus zertifizierter Bio-Baumwolle in Portugal gemäß den strengen Richtlinien des Global Organic Textile

Standard (GOTS) gefertigt. In der gesamten Produktionskette werden die ökologischen und sozialen Vorschriften eingehalten – vom Weben der Stoffe über das Färben bis hin zur

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



Blaubeere



Ingwer

BROTLeinen

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



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



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

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

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

BROTKorb

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

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



BROTBeutel

Leinen schützt Brot vor schneller Austrocknung und bietet ein ideales Klima für die Frischhaltung. Der Brotbeutel ist vorgewaschen, er ist also direkt benutzbar und wird bei erneutem Waschen nicht schrumpfen. Die Maße: 45x30 cm. 🍴

Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110





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-Set** verdoppelt die Kapazität des Brod & Taylor-Gärrautomaten ideal für das Gären



von zwei Backblechen oder vier Brotkästen. Das Set besteht aus einem Edelstahl-Gestell mit zwei Aluminiumträgern. Maße des Gitters 31,2cm x 36,5cm.

Zusätzliches Gärblech für den Brod & Taylor Gärrautomaten. 📦

Der Gär-Automat

Mit dem faltbaren Gärrautomaten und Slow-Cooker von Brod & Taylor gibt es eine semi-professionelle Lösung für den Hausgebrauch, um die Gärzeit eines Brotteigs exakt zu regulieren. Der Gärrautomat sorgt zuverlässig und präzise für die richtige Temperatur bei der Gare von Hefeteig, Sauerteig, Joghurt oder Kefir. Schonende und gleichmäßige



279,- EURO

Mockmill 200

Kinderleicht mahlen

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 Industriedesignmotor, 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. 📦

Mockmill 100



199,- EURO



Loaf-Nest

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



199,- EURO

Maße: 30 cm x 15.5 cm x 14.5 cm,
Gewicht: ca. 4.7 kg

BROTBox
12 x 18 x 5 cm



12,90 EURO



Teigkarten-Set zweiteilig
13,4 x 8,4 cm
und 15 x 9,6 cm

SET
3,50 EURO

5,50 EURO

Schüssel mit Deckel



1 Liter

2 Liter

7,- EURO

6,- EURO



Sieb
21cm

Großer Schöpflöffel



6,- EURO

Trinkhalme aus
Papier (20 Stück)



6,- EURO

Schneidbrett groß
32,4 x 26,5 x 0,7 cm



10,- EURO

Vegane
Butterdose



5,- EURO

Küchen-Utensilien aus Bio-Kunststoff

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

Hauptbestandteil des Kunststoffes (Bio-PE) ist Zuckerrohr. Daher ist das Material kälte- und hitzebeständig von -40°C bis 80°C.

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

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



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

Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110



Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen, Roggen
Triebmittel:	Sauerteig, Hefe
Teigkonsistenz:	klebrig
Zeit gesamt:	27 Stunden
Zeit am Backtag:	4 Stunden
Backzeit:	60 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	190°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen



WELTMEISTERBROT

Das traditionelle Weltmeisterbrot wurde nach dem Gewinn der Fußball-Weltmeisterschaft 1990 von der Akademie Deutsches Bäckerhandwerk Weinheim, die damals noch Bundesfachschule des Deutschen Bäckerhandwerks hieß, kreiert und anschließend in Bäckereien angeboten. Derzeit findet man dieses Brot leider fast nur noch abgepackt im Discounter. Mit diesem Rezept lässt es sich zu Hause selbst frisch backen.

Sauerteig

- ▶ 100 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 100 g Wasser
- ▶ 10 g Anstellgut

Die Zutaten gut vermischen und abgedeckt bei Raumtemperatur etwa 16 Stunden reifen lassen.

Vorteig (Poolish)

- ▶ 125 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 125 g Wasser
- ▶ 1 g Frischhefe

Alle Zutaten gut verrühren und abgedeckt bei Raumtemperatur 12-16 Stunden gehen lassen.

Rezept & Bilder: Carsten Hesse

 www.hesse-backt.blogspot.de

Quellstück

- ▶ 100 g Wasser (kalt)
- ▶ 25 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 25 g Leinsamen
- ▶ 25 g Sesam
- ▶ 25 g Haferflocken
- ▶ 13 g Salz

Die Zutaten für das Quellstück mischen und abgedeckt 4-24 Stunden bei Raumtemperatur quellen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Vorteig
- ▶ Quellstück
- ▶ 400 g Weizenmehl 1050
- ▶ 100 g Wasser
- ▶ 50 g Joghurt
- ▶ 5 g Frischhefe

☉ Alle Zutaten etwa 5 Minuten auf langsamer Stufe vermischen, dann auf schnellerer Stufe weitere 10 Minuten kneten. Der Teig sollte sich von der Rührschüssel lösen.

☉ Den Teig abgedeckt 90 Minuten bei Raumtemperatur zur Gare stellen. Nach 30 und 60 Minuten den Teig jeweils einmal dehnen und falten.

☉ Den Teig wirken, lang formen und in einer Sesam-Mohn-Mischung wälzen. Im Gärkorbchen mit Schluss nach oben etwa 60 Minuten bei Raumtemperatur zur Gare stellen.

☉ Den Teigling nach Wunsch einschneiden und bei 250°C in den vorgeheizten Ofen geben und bei Ober-/Unterhitze 10 Minuten lang mit Schwaden backen. Danach die Ofentür kurz öffnen, um den Schwaden abzulassen. Danach wird das Brot bei 190°C 50 Minuten fertig gebacken. 🍴



Kochen mit Brot

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

Rezepte und Styling: Stevan Paul

Bilder: Andrea Thode

Gebäckener
Camembert
im Pumpernickel-Bröselmantel



Piccata
Milanese

Süße
Toastrinden-
Krapfen



Gebackener Camembert im Pumpernickel-Bröselmantel

Back-Camembert ist ja eigentlich eine geschmacklich eher fade Angelegenheit – wenn man der klassischen Semmelbrösel-Panierung aber würziges Pumpernickel-Brot und Haselnüsse beimischt, wird der Langweiler zum feinen Gäste-Essen.

Zutaten (Für 4 Portionen)

- ▶ 50 g Pumpernickel
- ▶ 30 g Haselnüsse (gehackt)
- ▶ 60 g Semmelbrösel
- ▶ 1 Ei (M)
- ▶ 1 EL Sahne
- ▶ 4 Mini-Camemberts oder Münsterkäse à 60 g
- ▶ Öl zum Braten
- ▶ einige Zweige Rauke (Rucola)
- ▶ Preiselbeeren-Konfitüre

● Pumpernickel und Nüsse mit Semmelbröseln im Mixer pürieren.

● Das Ei mit der Sahne verquirlen.

● Mini-Camemberts erst in Mehl wenden, dann durchs Ei ziehen, abtropfen lassen und in den Bröseln wälzen. Die Brösel leicht andrücken.

● Öl in der Pfanne erhitzen, die Käse darin bei mittlerer Hitze 4-6 Minuten braten, dabei zweimal wenden. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

● Mit Rauke-Zweigen dekoriert zur Preiselbeeren-Konfitüre servieren. ■

Tipp

Ein hervorragendes Pumpernickel-Rezept gibt es in Ausgabe 1/2018 von BROT, die digital in der App oder über die Website verfügbar ist. Abonnentinnen und Abonnenten haben digital kostenfrei Zugriff auf alle bisher erschienenen Ausgaben.

Zubereitungszeit



20 Minuten





Zubereitungszeit



25 Minuten

Piccata Milanese

Unter der würzigen Parmesan-Eihülle versteckt sich traditionell ein Schnitzel, wir haben Brotscheiben ausgebacken – und es schmeckt köstlich. An der klassischen Beilage zur Piccata alla Milanese haben wir allerdings nicht gerührt: es gibt Spaghetti mit Tomatensauce – in unserem Fall eine ganz schnelle.



Zutaten (für 4 Portionen)

Tomatensauce

- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 1 Dose Tomaten (stückig)
- ▶ 4 EL Olivenöl
- ▶ Salz
- ▶ Zucker
- ▶ 250 g Spaghetti
- ▶ einige Blättchen Basilikum

Brotschnitzel

- ▶ 4 Eier
- ▶ 40 g Parmesan (fein gerieben)
- ▶ Pfeffer
- ▶ 4 Scheiben Mischbrot
- ▶ 2-3 EL Butterschmalz

🕒 Für die Tomatensauce den Knoblauch pellen, fein reiben und mit den stückigen Tomaten und dem Olivenöl in einem Topf 5 Minute köcheln lassen. Mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen.

🕒 Eier mit Parmesan verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.

🕒 Die Brotscheiben nacheinander erst in die Ei-Masse tauchen und dann in einer beschichteten Pfanne im heißen Butterschmalz bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.

🕒 Spaghetti abgießen, heiß mit der Tomatensauce vermengen, eventuell nachsalzen. Mit Basilikum bestreut zu den „Schnitzeln“ servieren. 🍴

Süße Toastrinden- Krapfen

Bei der Sandwich- oder Tramezzini-Produktion fallen schon mal reichlich Toastbrot-Rinden an – die lassen sich als süßes Dessert ausbacken und haben ihren ganz großen Auftritt zu Vanilleeis und Schokoladensauce!

Zutaten (Für 4 Portionen)

- ▶ 180-200 g Toastbrot-Rinden
- ▶ 100 g Milch
- ▶ 100 g Schlagsahne
- ▶ 1 EL Weizenmehl 405
- ▶ 5 g Backpulver
- ▶ 1 EL Puderzucker (+ Puderzucker zum Bestäuben)
- ▶ Öl zum Frittieren
- ▶ Schokoladensauce
- ▶ Vanilleeis

☉ Eier mit Milch und Sahne mit dem Pürierstab verquirlen.

☉ Mehl mit Backpulver und Puderzucker zugeben und rasch unterquirlen.

☉ Toastbrot-Rinden in die Mischung geben und untermengen.

☉ Öl in einem hohen schlanken Topf auf 160-170°C erhitzen. Toastbrot-Rinden esslöffelweise in „Klumpchen“ im temperierten Öl 2-3 Minuten goldbraun frittieren, auf Küchenpapier abtropfen.

☉ Mit Puderzucker bestäuben und zu Schokoladensauce und Vanilleeis servieren. ■

Zubereitungszeit



20 Minuten





Tipp

Wer kein Fett-Thermometer hat, macht den Kochlöffeltest: der Stiel eines Holzkochlöffels wird ins heiße Fett getaucht, steigen kleine Bläschen auf, ist die optimale Temperatur erreicht.

Mehlmischungen für glutenfreies Backen

Die Mischung macht's

Um glutenfrei backen zu können und in Geschmack sowie Textur ähnliche Ergebnisse zu erzielen wie beim glutenhaltigen Backen, ist die Mehlmischung das A und O. Sie ist es, die für gute Ergebnisse sorgt. Wer nicht auf fertige Mischungen aus dem Supermarktregal zurückgreifen möchte, sollte einige Tricks beachten, die bei der Zusammensetzung glutenfreier Mehlmischungen hilfreich sind.

Die Ausgangsfrage, die sich viele Neulinge auf dem Gebiet glutenfreier Mehlmischungen stellen, lautet: Welche Mehle passen gut zusammen und was darf in einer glutenfreien Mehlmischung nicht fehlen? Mittlerweile gibt es eine große Vielfalt an glutenfreien Mehlen. Zum Glück sind die Geschmäcker verschieden und so findet jeder die Mischung, die zu einem passt. Jedoch harmonisieren einige Mehlsorten besonders gut zusammen und ergeben ein tolles Aroma.

Ein gängiges Klischee in Verbindung mit glutenfreien Backwaren ist neben dem faden Geschmack eine trockene, krümelige Beschaffenheit. Glutenfreien Mehlen fehlt das Kleberweiß Gluten, das den Backwaren Struktur und Volumen verleiht. Glutenfreie Mehlmischungen brauchen deswegen alter-

Tipp

Glutenfreie Mehle haben keinen standardisierten Mahlgrad nach DIN-Norm, wie glutenhaltige Mehlsorten. Deswegen kann es bei der Verwendung verschiedener Hersteller zu Abweichungen der Flüssigkeitsmenge führen



**Tipp**

Einen ausführlichen Bericht zum Thema Bindemittel gibt es in BROT 03/2018. Das Heft kann nachbestellt werden unter www.brot-magazin.de



native Bindemittel, damit die Ergebnisse zum einen nicht zu kompakt werden und zum anderen nicht zerbröseln.

Mittlerweile gibt es eine Vielzahl an Bindemitteln auf dem Markt, die sich gut für das glutenfreie Backen eignen. Die gängigsten Helfer sind gemahlene Flohsamenschalen, Xanthan und Johannisbrotkernmehl. Flohsamenschalen haben die Eigenschaft, dass sie das Vierzigfache ihres Eigengewichts an Flüssigkeit binden können. So kann man glutenfreien Teigen einen hohen Flüssigkeitsanteil beimengen und erhält einen geschmeidigen Teig. Xanthan und Johannisbrotkernmehl verleihen den Teigen ebenfalls mehr Elastizität und zudem auch Volumen.

Auf 1.000 g Mehl sind etwa 30 g Flohsamenschalen und 4-6 g Johannisbrotkernmehl oder Xanthan zu verwenden. Alternativ zu Flohsamen-

BEZUGSQUELLEN

Eine große Auswahl glutenfreier Mehlsorten erhält man in diversen Onlineshops sowie in Reformhäusern, gut sortierten Supermärkten und Drogeriemärkten.

schalen, Xanthan und Johannisbrotkernmehl können Guarkernmehl, Chiasamen, Leinsamen oder auch Agar Agar eingesetzt werden. Nicht empfehlenswert ist der übermäßige Einsatz von Stärke. Teilweise bestehen Brote zu 50 Prozent oder sogar mehr aus Stärke, was absolut nicht notwendig ist. Es handelt sich im Grunde um nährwertlose Masse, die stopft, dem Körper aber nichts gibt. Auch sollte man von fertigen Mehlmischungen absehen. Diese beinhalten oftmals Emulgatoren und andere Stoffe, die die Haltbarkeit verlängern und die Verarbeitung vereinfachen, in einem guten Brot jedoch nichts verloren haben. 

Mehlmischung Gebäck

Für süßes Gebäck eignen sich insbesondere Mischungen aus Reismehl, Tapiokastärke und Goldhirsemehl oder Maismehl. Das Goldhirsemehl oder Maismehl lässt sich aber auch prima durch Mandelmehl oder Sorghummehl ersetzen. Bei süßem Gebäck sollte darauf geachtet werden, dass das Mehl von sehr fein gemahlener Qualität ist. Die Kombination aus diesen hellen, sehr feinen Mehlen sorgen für ein mildes Aroma und einen leichten Teig.

Flohsamenschalen und Johannisbrotkernmehl geben dem Teig die benötigte Geschmeidigkeit und Elastizität. Weniger geeignete Mehlsorten für süßes Gebäck sind unter anderem Buchweizenmehl, Braunhirsemehl oder auch Kastanienmehl, da diese Sorten im Grundgeschmack sehr aromatisch und herzhaft sind.

Zutaten*

- ▶ 240 g Reismehl
- ▶ 85 g Goldhirsemehl
- ▶ 85 g Maismehl
- ▶ 75 g Tapiokastärke
- ▶ 15 g Flohsamenschalen
- ▶ 3 g Johannisbrotkernmehl

* Für etwa 500 g Gesamtmehlmenge



Mehlmischung helle Backwaren

Neutrale und helle Backwaren lassen sich gut durch eine Kombination aus hellem Hirsemehl, Reismehl, Maismehl sowie Tapiokastärke oder Kartoffelstärke herstellen. Diese Mehlsorten sind allesamt mild im Geschmack und liefern in der Gesamtheit dennoch ein tolles, leichtes Aroma. Sowohl Goldhirse-, als auch Sorghum- und Teffmehl gehören zu den Vollkornmehlen. Sie sind damit der notwendige Lieferant in der Mehlmischung für komplexe Kohlenhydrate und damit einhergehend die Boten für Energie und Sättigung.

Durch die Zugabe von Flohsamenschalen und Johannisbrotkernmehl erhält der Teig Geschmeidigkeit und Elastizität, die er benötigt. Herzhafte Mehle, wie Buchweizen-, Leinsamen- oder Braunhirsemehl sollten – wenn gewünscht – eher sparsam eingesetzt werden. Als Richtwert kann man etwa 10-15 Prozent der Gesamtmehlmenge durch herzhafte Mehle ersetzen, ohne einen zu stark aromatisierten Teig zu erhalten.

Zutaten*

- ▶ 250 g Reismehl
 - ▶ 125 g Goldhirsemehl
 - ▶ 75 g Tapiokastärke
 - ▶ 50 g helles Teffmehl
 - ▶ 15 g Flohsamenschalen
 - ▶ 3 g Johannisbrotkernmehl
- * Für etwa 500 g Gesamtmehlmenge



Rezepte & Bilder: Daniela Kanka

 @zottenglueck_

 /zottenglueck

 zottenglueck.blogspot.de

Zutaten*

- ▶ 125 g Buchweizenmehl
 - ▶ 120 g Teffmehl
 - ▶ 100 g Reismehl
 - ▶ 50 g Goldhirsemehl
 - ▶ 75 g Tapiokastärke
 - ▶ 15 g Traubenkernmehl
 - ▶ 15 g Flohsamenschalen
 - ▶ 3 g Johannisbrotkernmehl
- * Für etwa 500 g Gesamtmehlmenge



Mehlmischung dunkle Backwaren

Mischbrote und dunkle Brote sollten mit einer anderen Zusammensetzung der Mehle gebacken werden, als helle Backwaren und süßes Gebäck. Am besten gelingen die Brote mit einer Mehlmischung aus aromatischen, herzhaften Mehlen und einem Teil heller Mehle. Während die herzhaften Mehle maßgeblich für das Aroma und die Farbgebung des Brotes sind, dienen die hellen Mehle vor allem der Lockerung und Abstimmung des Teiges. Natürlich können auch nur herzhafte Mehle verwendet werden, der Geschmack ist dann sehr herb und die Ergebnisse können unter Umständen sehr schwer sein.

Zu den herzhaften Mehlsorten gehören unter anderem Buchweizenmehl, Braunhirsemehl, Quinoamehl, Traubenkernmehl und auch Amaranth- und Leinsamenmehl. Ein Brot soll lange satt machen. Dafür sorgen in der dunklen Mischung die eingesetzten Vollkornmehle. Mit den herzhaften Mehlen lassen sich gut helles Reismehl sowie Tapiokastärke oder Kartoffelstärke kombinieren. Flohsamenschalen und Johannisbrotkernmehl geben dem Teig die benötigte Geschmeidigkeit und Elastizität.



Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	glutenfrei
Triebmittel:	Lievito Madre/Hefe
Teigkonsistenz:	bindig
Zeit gesamt:	6 Stunden
Zeit am Backtag:	6 Stunden
Backzeit:	60 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	230°C nach 30 Minuten
Schwaden:	nein



Lievito Madre

- ▶ 50 g Anstellgut
- ▶ 50 g Reismehl
- ▶ 50 g Wasser

Das Anstellgut im Wasser auflösen und anschließend das Mehl unterrühren. 4 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen. Die Lievito Madre sollte ihr Volumen in dieser Zeit mindestens verdoppeln.

Hauptteig

- ▶ 55 g Lievito Madre
- ▶ 370 g Wasser
- ▶ 150 g Joghurt
- ▶ 125 g Reismehl
- ▶ 125 g Tapiokastärke
- ▶ 120 g Quinoamehl
- ▶ 130 g Teffmehl
- ▶ 75 g Möhre (fein geraspelt)
- ▶ 30 g Apfel (fein geraspelt)
- ▶ 20 g Apfelessig
- ▶ 12 g gemahlene Flohsamenschalen
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 8 g Reissirup
- ▶ 3 g Frischhefe
- ▶ 2 g Xanthan

Rezept & Bilder: Daniela Kanka

 @zottenglueck_

 /zottenglueck

 www.zottenglueck.blogspot.de

MARKTBROT AUS DEM TOPF

Im Winter gibt es eine Vielzahl an regionalen Lebensmitteln auf dem Markt. Besonders beliebt sind Apfel und Karotte, die nicht nur für sich gut schmecken, sondern auch in Kombination. Bei diesem Brot sorgen sie aber nicht nur für einen tollen Geschmack, sondern machen es auch sehr saftig.

- Die Zutaten 5 Minuten auf niedrigster Stufe mischen. Den Teig für 10 Minuten ruhen lassen und anschließend weitere 3 Minuten auf mittlerer Stufe auskneten.
- Den Teig in eine Teigwanne oder Schüssel geben, mit einem Deckel verschließen und bei Raumtemperatur etwa 3 Stunden gehen lassen. Der Teig sollte sein Volumen in dieser Zeit sichtbar verdoppelt haben.
- Die Arbeitsfläche sparsam mit glutenfreiem Mehl bestäuben und den Teig vorsichtig darauf kippen.
- Zweimal dehnen und falten, den Teig rundwirken und im bemehlten Gärkorb mit Schluss nach unten 60 Minuten gehen lassen.
- Den Teigling aus dem Gärkorb vorsichtig in den gut vorgeheizten Topf stürzen und bei 250°C 30 Minuten und danach bei 230°C weitere 30 Minuten bei Ober-/Unterhitze backen. Für eine krosse Kruste 10 Minuten vor Backende den Deckel abnehmen. 



DUNKLES TEFF-KASTANIEN-BROT

Dieses kräftige dunkle Brot mit krosser Kruste und lockerer Krume aus glutenfreien Mehlen muss den Vergleich mit seinen Brüdern aus Roggen keinesfalls scheuen. Das Geheimnis? Dunkles Teffmehl, rotes Hefewasser, lange Gare und Backen im Topf.

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	glutenfrei
Triebmittel:	Sauerteig, Hefe
Teigkonsistenz:	weich, klebrig
Zeit gesamt:	25 Stunden
Zeit am Backtag:	7 Stunden
Backzeit:	75-80 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	200°C nach 25 Minuten
Schwaden:	nein



☉ Sauerteig, Brühstück, Autolyseteig, Salz und Brotgewürz mindestens 10 Minuten lang von Hand verkneten. Der Teig soll feucht und leicht klebrig sein.

☉ Den Teig zu einer Kugel formen und in einer Schüssel mit Deckel im leicht warmen Backrohr (kurz aufheizen, abdrehen und dann nur mehr das Licht eingeschaltet lassen) für 2 Stunden zur Gare stellen. Der Teig sollte sein Volumen merklich vergrößern.

☉ Die Arbeitsplatte leicht mit Reismehl einstauben und den Teigling darauf mehrmals falten. Danach mit Schluss nach oben in ein bemehltes Garkörbchen geben und bei Raumtemperatur bis zu 2 Stunden gehen lassen.

☉ In der Zwischenzeit den Backofen samt Topf mit Deckel auf 250°C bei Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Den Teigling auf ein Backpapier stürzen, einschneiden und in den heißen Topf geben. Deckel schließen und 25 Minuten bei 250°C Umluft backen. Danach die Temperatur auf 200°C reduzieren und weitere 25 Minuten backen. Den Deckel abnehmen und weitere 25-30 Minuten im offenen Topf fertigbacken.

☉ Brot nach dem Backen gleich aus dem Topf nehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen. Erst das vollständig ausgekühlte Brot sollte angeschnitten werden, da das Brot dazu neigt, andernfalls zu kleben. ■

Rezept & Bilder: Ursula Hauszer

 @_loquita11

Tipp

Ist kein dunkles Teffmehl vorhanden und man möchte dennoch ein sehr dunkles Brot erhalten, einfach einen Esslöffel Traubenkernmehl hinzufügen. Statt Basmatireismehl kann auch normales Reismehl oder Reis-Vollkornmehl verwendet werden. Das rote Hefewasser trägt seinen Teil zur dunklen Färbung des Brotes bei, es kann aber auch jedes andere Hefewasser verwendet werden. Leinsamenprotein kann auch durch 10 g Süßlupinenmehl oder 10 g Linsenmehl ersetzt werden.



Sauerteig

- ▶ 150 g rotes Hefewasser (angesetzt mit Hibiskusblüten)
- ▶ 100 g Teffmehl dunkel
- ▶ 100 g Basmatireismehl
- ▶ 100 g Wasser
- ▶ 150 g Anstellgut (aufgefrischt aus 50 g Anstellgut, 50 g Reismehl und 50 g Wasser)

Das aufgefrischte Anstellgut mit den Mehlen, Hefewasser und Wasser vermischen und für 18 Stunden bei Zimmertemperatur zur Gare stellen. Der Sauerteig sollte deutlich an Volumen zunehmen und mit Bläschen durchzogen sein.

Brühstück

- ▶ 100 g Wasser (kochend)
- ▶ 20 g Sesam
- ▶ 15 g Leinsamen (geschrotet)
- ▶ 15 g Goldleinsamen (geschrotet)

Die Saaten mit dem kochenden Wasser übergießen, verrühren und 1 Stunde quellen lassen.

Autolyseteig

- ▶ 350 g Wasser
- ▶ 90 g Basmatireismehl
- ▶ 50 g Kastanienmehl
- ▶ 50 g Klebreismehl
- ▶ 50 g Kartoffelmehl
- ▶ 50 g Tapiokastärke
- ▶ 10 g Leinsamenprotein
- ▶ 10 Flohsamenschalen (gemahlen)

Die Mehle sieben und mit den Flohsamenschalen und dem Wasser 5-10 Minuten zu einem Teig verkneten. Bei Raumtemperatur 1 Stunde stehen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Brühstück
- ▶ Autolyseteig
- ▶ 14 g Salz
- ▶ 5 g Brotgewürz



Rezept & Bilder: Yvonne Buschhaus

@glutenfrei_frollein

www.facebook.com/glutenfreifrollein

www.glutenfrei-frollein.de

Zutaten

- ▶ 320 g Kartoffeln (gekocht, kalt)
- ▶ 260 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 250 g Hirsemehl
- ▶ 200 g Quark
- ▶ 150 g Reismehl
- ▶ 150 g Maisstärke
- ▶ 60 g Milch (lauwarm)
- ▶ 20 g Glutenfreies Sauerteig-Extrakt
- ▶ 20 g Rapsöl
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 7 g Trockenhefe
- ▶ 3 g Guarkernmehl
- ▶ 3 g Flohsamenschalen (gemahlen)

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆

Getreide: glutenfrei

Triebmittel: Sauerteig, Hefe

Teigkonsistenz: weich, klebrig

Zeit gesamt: 3 Stunden

Zeit am Backtag: 3 Stunden

Backzeit: 75 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 220°C
nach 30 Minuten

Schwaden: nein

KARTOFFEL-KRUSTENBROT

Ein glutenfreies Brot mit einer wirklich knusprigen Kruste ist etwas besonderes. Dieses Kartoffel-Krustenbrot macht seinem Namen alle Ehre: Durch das Backen im Bräter bekommt es so eine knackige Kruste, dass es richtig kracht beim Schneiden. Die Kartoffeln, die vom Vortag übrig sind, werden auch sinnvoll verwendet.

● Die Hefe und das Sauerteig-Extrakt mit der Milch und 60 Gramm des lauwarmen Wassers vermengen und 15 Minuten quellen lassen.

● In der Zwischenzeit die kalten Kartoffeln pellen, zerstampfen und mit Rapsöl und Salz vermengen.

● In einer weiteren Schüssel Hirsemehl, Reismehl, Guarkernmehl, Maisstärke und Flohsamenschalen vermischen. Anschließend den Quark und die Kartoffeln untermengen.

● Als nächstes die Hefemasse aus dem ersten Schritt zufügen und nach und nach Wasser hinzugeben. Den Teig mit der Küchenmaschine mit Knethaken 5 bis 10 Minuten langsam kneten. Es soll ein formbarer Teig entstehen, der etwas klebrig ist. Es kann sein, dass etwas weniger als die angegebene Wassermenge benötigt wird.

● Den Teig in der Schüssel zugedeckt an einem warmen Ort 60 Minuten gehen lassen.

● Anschließend den Teig noch einmal durchkneten und zu einem Brot formen. Gegebenenfalls noch etwas Reismehl hinzugeben, wenn der Teig zu klebrig ist.

● Den Teigling etwa 1 cm tief einschneiden und in einen mit Backpapier ausgelegten, nicht vorgeheizten Bräter geben.

● Den Teigling im Bräter bei 250°C in den vorgeheizten Ofen bei Ober-/Unterhitze schieben und 30 Minuten lang mit geschlossenem Deckel backen. Anschließend die Temperatur auf 220°C reduzieren und weitere 20 Minuten mit geschlossenem Deckel backen. Danach weitere 25 Minuten ohne Deckel backen. ■



Tipp
Das Kartoffel-Krustenbrot sollte möglichst frisch verzehrt werden, da es am Backtag besonders knusprig ist. Den Rest am besten in Scheiben einfrieren.



BRÖTCHEN OHNE HEFE

Tipp

Die Teiglinge kann man vor dem Backen mit Körnern bestreuen.

Rezept & Bilder: Nadine Metz

 @glutenfreibackenmitnadine

 /glutenfreibackenmitnadine

 glutenfrei backen mit Nadine

Glutenfreie Backwaren können auch ohne Hefe perfekt gelingen. Diese einfachen Brötchen liefern den leckeren Beweis. Dank ihrer kurzen Zubereitungszeit sind sie perfekt für Kurzentzschlossene geeignet. Denn was gibt es Schöneres, als frische warme Brötchen zum Frühstück?

☉ Die trockenen Zutaten in einer Schüssel kurz vermengen. Dann die feuchten Zutaten dazugeben und 1 bis 2 Minuten auf langsamer Stufe verkneten, bis alle Zutaten miteinander vermengt sind.

☉ Etwa 20 g Buchweizenmehl auf ein mit Backpapier belegtes Blech sieben und darauf zwölf gleichmäßige Teighäufchen setzen. Diese vorsichtig in dem Mehl rollen, damit sie nicht mehr kleben und mit den Händen, ohne sie zu kneten, zu flachen Brötchen formen.

☉ Die Teiglinge mit Wasser bepinseln.

☉ Das Blech in den auf 220°C Umluft vorgeheizten Backofen in den unteren Einschub geben und kräftig schwaden. Die Brötchen zunächst für 15 Minuten anbacken. Danach die Tür kurz öffnen, um den Dampf entweichen zu lassen und bei 200°C in weiteren 25 Minuten fertig backen. ■

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	glutenfrei
Triebmittel:	keins
Teigkonsistenz:	sehr weich
Zeit gesamt:	1 Stunde
Zeit am Backtag:	1 Stunde
Backzeit:	40 Minuten
Starttemperatur:	220°C
Backtemperatur:	200°C nach 15 Minuten
Schwaden:	Beim Einschießen, nach 15 Minuten ablassen

Zutaten

- ▶ 600 g Mineralwasser (viel Kohlensäure)
- ▶ 200 g Vollkornreismehl
- ▶ 100 g Hirsemehl
- ▶ 80 g Maisstärke
- ▶ 50 g Buchweizenmehl (zusätzlich 20 g für das Backpapier)
- ▶ 20 g Flohsamenschalen (gemahlen)
- ▶ 20 g Olivenöl
- ▶ 15 g Leinsamenmehl
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 5 g Xanthan



Mit den richtigen **Backparametern**
zum perfekten Brot.

Backen und gebacken werden

Das Brot. Eines der wichtigsten, wenn nicht unser wichtigstes Grundnahrungsmittel. Und in Wahrheit weit mehr als nur Grundnahrung. Brot ist Kultur, Tradition, Geschichte und Emotion. Brot ist eines der günstigsten Luxusartikel unseres Planeten. Alles was wir benötigen ist etwas Herz, Hirn und viel Zeit. Mit ihnen steht dem Vorhaben Brot nichts mehr im Weg.

Die Möglichkeiten, wie der Weg zum Brot aussehen könnte, sind schier unendlich. Die Kreativität hat hier keine Grenzen und Platz für Interpretationen gibt es immer. Die Wahl der Gewürze, die Menge des Salzes und die Entscheidung über Sauerteig als Backtriebmittel und Geschmacksgeber geben dem Backwerk ganz andere Betonungen.

Neben der Wahl der Ingredienzen ist die Machart der Backwerke der größte Unterschied. Der eine knetet mit den Händen, die an-

dere mit der Maschine. In einer Backstube wird mit Holz gebacken, in der anderen wiederum mit Gas oder Öl. Diese Unterschiede spiegeln sich im Geschmack und im Charakter wieder.

Wesentlichen Anteil an der Brotqualität hat der Ofen bei. Die Intensität der Hitzebildung, die Art der Backplatte und das ganze Umfeld



Die Wahl der richtigen Temperatur ist sehr entscheidend. Schwere Vollkorn- oder Roggenbrote unterscheiden sich in der Backtemperatur stark von ihren weizenhaltigen Geschwistern. Je schwerer und dichter ein Brotteig ist und je mehr Wasser er enthält, desto kühler sollte die Anbacktemperatur sein. So liegt diese beispielsweise bei in Kastenformen gebackenen Broten selten über 220°C. Diese Brote werden eher lange und dafür kühler gebacken. So ist gewährleistet, dass die Teiglinge sowohl außen als auch innen gleichmäßig garen und nicht von außen verbrennen, während sie im Kern noch roh sind



Die ausgiebige Zeit zum Vorheizen des Ofens ist am Ende Gold wert. Ganz gleich ob gusseiserner Topf, Backstahl oder einfaches Backblech – die Backumgebung braucht eine ordentliche Hitzeentwicklung im Vorfeld, um ein ideales Backergebnis zu erzielen. Anzeichen eines zu wenig oder nicht vorgeheizten Ofens sind zum Beispiel breit laufende Brote, die an der Backunterfläche festbacken. Zu empfehlen ist eine Aufheizzeit von etwa 45 Minuten bei 250°C. Tipp: Das Backen von kalten Teiglingen direkt aus dem Kühlschrank bewirkt einen besonders ausgeprägten und charakterstarken Ausbund.



Für Bäckerinnen und Bäcker, die das Topfbrot bevorzugen, ist die Frage der Schwadengabe hinfällig. Diese sollten nur auf einen ausreichend heißen Topf achten. Hier gelten die gleichen Parameter wie oben bereits beschrieben. Für Liebhaber von freigeschobenen Broten ist das Schwaden hingegen ganz entscheidend für die Qualität. Der Wasserdampf, der im Vorfeld in die Backkammer gestoßen wird, legt sich auf den Teigling. Das stärkt die Flexibilität der Außenhaut beim Aufgehen. Am Ende der Backzeit beschert es wiederum eine knusprigere, glänzendere und zart splitternde Kruste. Brote, die zu wenig oder nicht beschwadet werden, wirken oft matt und leblos. Diesen Zustand kann man zumindest etwas bessern, indem die Brote sofort nach dem Backen heiß mit Wasser besprüht werden.



Die „Schwadenführung“. Bei der Entscheidung, den Schwaden gegebenenfalls lange (4-10 Minuten) oder kurz (1-4 Minuten) in der Backkammer zu lassen, geht es im Prinzip um optische Gegebenheiten. Bleibt der Wasserdampf lange im Ofen, ist das speziell für rustikale Landbrote mit wild gerissenem Ausbund empfehlenswert. Für Brote mit glatter Oberfläche oder kontrolliertem Einschnitt ist zu empfehlen, den Schwaden nach 1 bis 3 Minuten abzulassen. Kleingebäcke bis 250 g Gewicht werden in der Regel mit Dampf in der Backkammer durchgebacken. Bei Baguettes zum Beispiel ist es ratsam, den Schwaden in den letzten drei Minuten des Backvorgangs abzulassen. Um eine knusprige und dicke Kruste zu erhalten, ist es obendrein vorteilhaft, gerade bei Baguettes erst nach etwa einer Minute Backzeit zu schwaden. So hat sich bereits eine starke Haut um den Teigling gebildet bevor der Wasserdampf auf ihn gelangt.

Es lohnt sich, das Schauspiel im Ofen lieber einmal mehr zu beobachten um gegebenenfalls reagieren zu können. Werden die Brote zu schnell dunkel, muss die Temperatur sinken und das Brot eventuell mit Backpapier abgedeckt werden. Sollte der Ofen ungleichmäßig backen, empfiehlt es sich, das Backgut immer mal zu drehen, um eine gleichmäßige Bräunung zu erhalten. Sollte die Farbe des Bodens zu gering sein, ist es ratsam, das Backblech weiter Richtung Ofenboden zu setzen. Der Boden muss am Ende stabil und lieber etwas dunkler sein, um das Brotgewicht auch zuverlässig tragen zu können.



sind entscheidend. Einige Öfen backen in stehender, andere in zirkulierender Hitze.

Über die sogenannten Backparameter steuert man den finalen Brotcharakter. Im Großen und Ganzen gibt die Art des Brotes vor, wie der Backvorgang vonstatten geht. Rustikale und freigeschobene Landbrote zum Beispiel werden in der Regel direkt auf einer sehr heißen Platte (Stein, Stahl oder Backblech) bei hohen Temperaturen gebacken, wohingegen Kastenbrote bei hohen Temperaturen angebacken werden und im Anschluss der Großteil der Hitze die Backkammer verlassen muss. Pumpernickel wiederum werden bei Niedertemperatur um die 120-140°C über mindestens 16 Stunden eher gekocht als gebacken und lediglich gar ziehen gelassen.

Ist das Brot nach der Wahl des richtigen Programms im Ofen, geht die eigentliche Arbeit los, die hier mit Bildern dokumentiert ist. 🍞



Haushaltsöfen haben zwei gewaltige Schwachpunkte. Zum einen das stabile Halten von Temperaturen, und zum anderen dicht verschlossen zu sein. Was bedeutet das? Nach dem Eindampfen in die Backkammer beispielsweise verliert der Ofen mindestens 20-30°C Temperatur. Es ist also vernünftig 5-10 Minuten zu warten, bevor die Backtemperatur gesenkt wird. So kann der Ofen nochmals seine Solltemperatur erreichen, um dann entsprechend zurückgedreht zu werden. Auch um das Ablassen des Schwadens aus der Ofenkammer ranken sich die unheimlichsten Mythen. Tatsächlich ist es so, das dieser Schritt zumindest im handelsüblichen Haushaltsöfen bewusst ignoriert werden darf. Diese Öfen sind in der Regel zu undicht, als dass sie den Wasserdampf halten könnten.

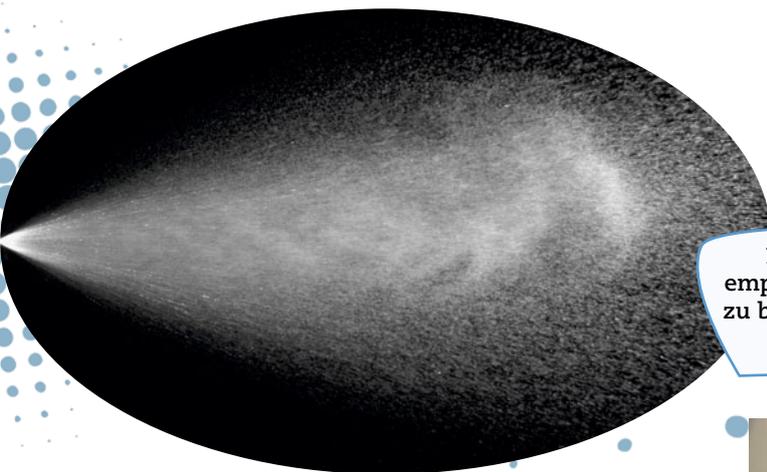


Kurz vor dem Ende des Backvorganges müssen nochmals entscheidende Handgriffe erledigt werden. Ist das Brot von oben zu wenig gebräunt, sollte die Temperatur um etwa 20°C erhöht oder das Backblech heraufgesetzt werden. Bei zu starker Bräunung, aber zu geringer Backzeit (die Kerntemperatur von 96°C ist noch nicht erreicht) sollte die Backtemperatur entsprechend reduziert und das Backgut eventuell sogar mit Backpapier abgedeckt werden. Das wirkt Wunder. Sollte alles nach Plan gelaufen sein, ist es immer schön, die Ofentemperatur in den letzten 5 Minuten nochmals auf Anbacktemperatur zu erhöhen. Somit erzeugt man eine schönere wie auch stabilere Kruste und bildet zudem weitere Aromastoffe.

Kastenbrote sollten 5-10 Minuten vor Ende des Backvorganges aus den Formen geholt werden, um sie frei fertig zu backen. Dieser Schritt birgt zwei entscheidende Vorteile: Zum einen erhält man mehr Geschmack durch mehr Röstaromen und zum anderen ist man auf der sicheren Seite, dass die Brote auch gar sind.



Nach dem Backen ist es grundsätzlich empfehlenswert, die Schönheiten mit Wasser zu besprühen. So erhält die harte Arbeit auch einen wunderschönen Glanz.



Für die Lagerung des Brotes gibt es kein universelles Rezept. Brote verhalten sich je nach Saftigkeit und Getreide unterschiedlich in der Lagerung. Als Allzweckwaffe empfiehlt es sich, den Laib nach dem Auskühlen in ein Tuch zu wickeln – Küchentuch, Baumwolltuch, Wachstuch oder Leinen, das ein exzellentes Feuchtigkeits-Management hat. Ein guter Brottopf schützt zusätzlich. Eine Ausnahme gibt es allerdings: Pumpernickel. Liebhaber dieses Klassikers tun gut daran, dieses Brot im Butterbrotpapier eingewickelt im Kühlschrank zu lagern. Im Gegensatz zu „normalen“ Brot wird Pumpernickel im Kühlschrank immer besser und reift nach.



Autor: Thomas Schmitt

 @tom_the_baker_

 /tomthebaker.de

 tomthebaker.com



ROGGEN80-WEIZEN20

Sauerteig

- ▶ 220 g Roggen 1370 oder Roggen-Vollkornmehl
- ▶ 145 g Wasser
- ▶ 20 g Anstellgut

Alle Zutaten gut vermengen und 12-16 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 265 g Roggenmehl 1150 (alternativ Champagner-Roggen)
- ▶ 105 g Weizenmehl T80 (Alternativ Type 1050)
- ▶ 265 g Wasser
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 2 g Frischhefe
- ▶ 6 g Brotgewürz

Rezept & Bild: Thomas Schmitt

 @tom_the_baker_
 /tomthebaker.de
 tomthebaker.com

Dieses Brot erhält seinen Charakter – sowohl in Form als auch Geschmack – von einem Holzbackrahmen. Angelehnt an das für den Ruhrpott typische Doppelback oder auch Paderborner, lebt dieser Laib von einem kräftigen Sauerteig. Er verleiht dem Brot einen säuerlichen Geschmack, der sich nicht aufdrängt. Der französische Brotweizen T80 ist der perfekte Gegenspieler zum Roggenmehl 1150. Sie stellen das geschmackliche Grundgerüst.

☉ Die Zutaten des Hauptteiges 8 Minuten langsam mischen, dann 2 Minuten auf schnellerer Stufe kneten.

☉ Den Teig 15 Minuten nachquellen lassen.

☉ Dann den Teig in die Form geben und bei Raumtemperatur 60-90 Minuten gehen lassen.

☉ Das Brot bei 250°C Ober-/Unterhitze in den vorgeheizten Ofen geben, die Temperatur nach 10 Minuten auf 230°C senken und weitere 50 Minuten ausbacken. Für eine krossere Kruste das Brot für weitere 10 Minuten aus dem Rahmen nehmen und die Backofen-Temperatur noch einmal auf 250°C erhöhen. 🍴

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Roggen, Weizen

Triebmittel: Sauerteig, Hefe

Teigkonsistenz: weich

Zeit gesamt: 15-20 Stunden

Zeit am Backtag: 3-4 Stunden

Backzeit: 70 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 230°C
nach 15 Minuten

Schwaden: nein



HASENKANTEN

Dass Vollkornbrot gesund ist und ernährungsphysiologisch sehr wertvoll, ist nicht nur blasse Theorie, sondern Tatsache. Es hält lange satt und ist der Verdauung zuträglich. Nur bleiben Spaß und Geschmack bei gesundem Essen zu oft auf der Strecke. Mit dem Hasenkanten kann man alles wunderbar miteinander verbinden. Dinkel- und Roggen-Vollkornmehl, Roggenschrot und Saaten mit frischen Karotten ergeben im Verbund einen tiefen und intensiven Geschmack, der an alles erinnert, nur nicht an langweiliges Vollkornbrot.

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Roggen, Dinkel

Triebmittel: Sauerteig, Hefe

Teigkonsistenz: weich

Zeit gesamt: 15-20 Stunden

Zeit am Backtag: 3-4 Stunden

Backzeit: 60 Minuten

Starttemperatur: 260°C

Backtemperatur: 210°C

Schwaden: nein

🕒 Die Zutaten des Hauptteiges – mit Ausnahme von Salz, Öl und Essig – 12 Minuten langsam mischen. Dann die restlichen Zutaten hinzugeben und 2 Minuten auf schnellerer Stufe kneten.

🕒 Den Teig 20-30 Minuten nachquellen lassen.

🕒 Dann den Teig in die Form geben und bei 28°C 60-90 Minuten gehen lassen.

🕒 Das Brot bei 260°C Ober-/Unterhitze in den vorgeheizten Ofen geben, die Temperatur nach 10 Minuten auf 210°C senken und weitere 50 Minuten ausbacken. Für eine krossere Kruste das Brot für die letzten 10 Minuten aus der Form nehmen und die Backofen-Temperatur auf 235°C erhöhen. 🍳

Rezept & Bild: Thomas Schmitt

📷 @tom_the_baker_

📘 /tomthebaker.de

🌐 tomthebaker.com

Sauerteig

- ▶ 200 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 160 g Wasser
- ▶ 10 g Anstellgut

Alle Zutaten gut vermengen und 12-16 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Brühstück

- ▶ 60 g Roggenschrot fein
- ▶ 180 g Wasser (kochend)

Das Schrot mit dem kochenden Wasser übergießen, gut durchrühren und mindestens 8 Stunden bei Raumtemperatur quellen lassen.

Quellstück

- ▶ 160 g Karotten, fein gewürfelt
- ▶ 55 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 55 g Kürbiskerne
- ▶ 50 g Wasser
- ▶ 2 g Salz

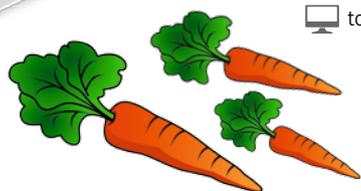
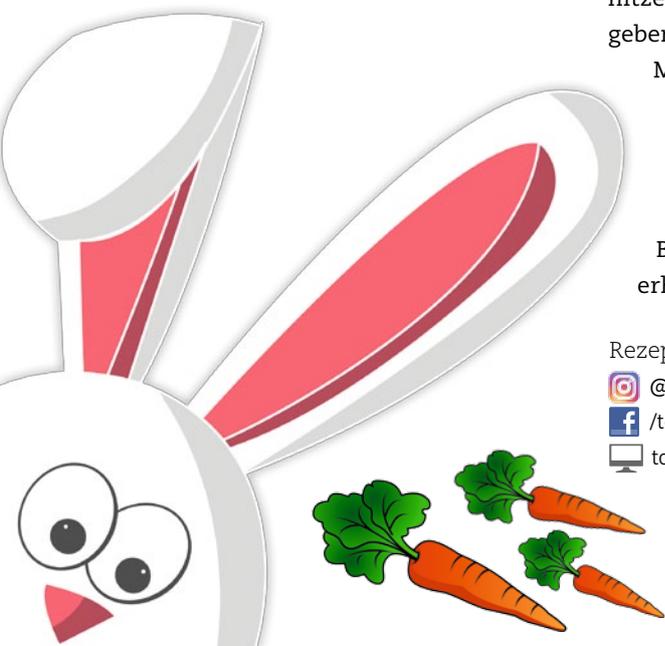
Die Zutaten mischen und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Brühstück
- ▶ Quellstück
- ▶ 340 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 120 g Wasser
- ▶ 15 g Honig
- ▶ 5 g Hefe

Später

- ▶ 12 g Salz
- ▶ 15 g Pflanzenöl
- ▶ 3 g Apfelessig





SÜSSER HEFEZOPF

Wer kennt das nicht: Da hat man Lust auf einen leckeren Zopf, aber nicht ausreichend Zeit für eine lange Gare. Dieser Süße Hefezopf mit Joghurt und Zitrone ist in 3 Stunden fertig. Und trotzdem schmeckt super – mit Butter und Marmelade oder auch einfach pur.



Schwierigkeitsgrad: ★☆☆

Getreide: Weizen, Dinkel

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: mittelfest

Zeit gesamt: 3 Stunden

Zeit am Backtag: 3 Stunden

Backzeit: 28-30 Minuten

Starttemperatur: 210°C

Backtemperatur: 190°C
sofort nach dem Einschließen

Schwaden: nein

Rezept & Bilder: Nadja Alessi

 @little_kitchen_and_more



Zutaten

☉ Alle Zutaten außer der Butter 5 Minuten mit der Knetmaschine verkneten. Butter in kleinen Stücken dazugeben und nochmal 3 Minuten kneten.

☉ Abgedeckt bei Raumtemperatur 75 Minuten gehen lassen. Nach 40 Minuten dehnen und falten.

☉ Den Teig in drei Teile teilen und jedes davon zu einem Strang rollen. Wenn der Teig zwischendurch zu widerspenstig wird – etwa 1 Minute entspannen lassen, dann fortfahren.

☉ Zopf flechten und abgedeckt auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech 30 Minuten gehen lassen. Dann mit verquirltem Ei bestreichen und nochmal 15 Minuten gehen lassen. In der Zwischenzeit den Ofen auf 210°C bei Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Nochmals mit Ei bestreichen, mit Hagelzucker bestreuen, in den vorgeheizten Ofen schieben, die Temperatur sofort auf 190°C herunterregeln und 28-30 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. 🍪

▶ 400 g Weizenmehl 550

▶ 180 g Milch
(lauwarm, 3,5% Fett)

▶ 100 g Dinkelmehl 1050

▶ 100 g Joghurt Natur
(3,5% Fett)

▶ 60 g Butter

▶ 50 g Zucker

▶ 15 g Frischhefe

▶ 8 g Salz

▶ 5 g abgeriebene
Zitronenschale

▶ 1 Ei

Zum Bestreuen

▶ 1 Ei

▶ Hagelzucker





Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Dinkel
Triebmittel:	Hefewasser, Hefe, Lievito Madre
Teigkonsistenz:	bindig
Zeit gesamt:	22,5-27,5 Stunden
Zeit am Backtag:	4,5-5,5 Stunden
Backzeit:	77 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	210°C nach 12 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen

WINTERZAUBER-BROT

Poolish

- ▶ 100 g Dinkelmehl 630
- ▶ 100 g Hefewasser

Das Dinkelmehl mit dem Hefewasser verrühren und 8-10 Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen.

Hauptteig

- ▶ Poolish
- ▶ 250 g Wasser
- ▶ 200 g Weizenmehl 550
- ▶ 100 g Hartweizengrieß
- ▶ 100 g Manitoba-Mehl
- ▶ 70 g Pistazien (gehackt)
- ▶ 50 g Lievito Madre
- ▶ 25 Helle Weintrauben (klein)
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 3 g Frischhefe
- ▶ 2 g Muskatnuss (gemahlen)

Rezept & Bilder: Birgit Lottich

 /Uropa-Seitz-Brot-reloaded-183540835881585

Tipp

Statt mit Hefewasser kann der Poolish auch mit Leitungswasser und 1 g Frischhefe angesetzt werden. Manitoba-Mehl lässt sich durch Weizenmehl 550 ersetzen. Dann sollten nur zunächst 30 g Wasser zurückgehalten und nur zugegeben werden, wenn der Teig sonst zu fest wäre.

Zur kalten Jahreszeit passt dieses vollmundige Brot, das geschmacklich etwas ganz Besonderes ist. Es duftet nach Muskat und in der kompakten Krume verstecken sich kleine Trauben, deren fruchtiges Aroma vom milden Pistaziengeschmack abgerundet wird. Eine wunderbare Kombi als Beilage zu Kaffee oder Tee, zum Frühstück oder einfach mal zwischendurch.

- ☉ Für den Hauptteig den Poolish mit allen anderen Zutaten – außer den Trauben – für 8-10 Minuten zunächst langsam vermengen, dann schnell auskneten. Der Teig ist fertig, wenn er sich vom Schüsselrand löst.
- ☉ Den Teig in eine leicht geölte Wanne geben, auseinanderziehen, die Trauben darauf verteilen und den Teig wieder zusammenfalten.
- ☉ Den Teig 2 Stunden anspringen lassen und im Anschluss für 8-10 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- ☉ Danach den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und 1-2 Stunden akklimatisieren lassen. Auf eine bemehlte Arbeitsfläche stürzen und vorsichtig rund wirken. In ein bemehltes Gärkörbchen mit Schluss nach oben geben und darin etwa 2 Stunden gehen lassen.

☉ Den Ofen mit gusseisernem Topf auf 250°C gut aufheizen.

☉ Ist der Teig bereit und der Ofen gut vorgeheizt, das Brot auf ein Backpapier stürzen und beliebig einschneiden.

☉ Schließlich den Teig in den Topf geben, den Deckel aufsetzen und den Ofen nach 12 Minuten auf 210°C herunterregeln, weitere 55 Minuten backen. Kurz vor Ende den Deckel abnehmen und gut ausbacken. 🍴



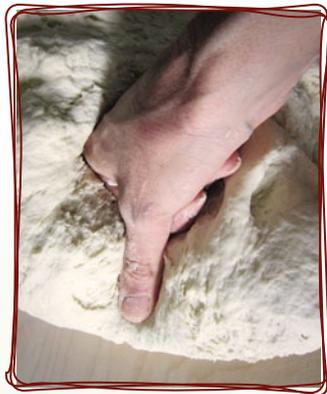
Glossar

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

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

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

Ausstoßen – Während oder nach der Stockgare wird der Teig entweder mehrmals mit der Faust ausgestoßen/ eingedrückt oder kurz kräftig durchgeknetet. Ziel ist das Entgasen und Straffen des Teiges. Dabei wird einerseits das Gargas Kohlenstoffdioxid gegen Luft-sauerstoff ausgetauscht, der für die Vermehrung der Hefen benötigt wird. Andererseits verteilen sich die Gasbläschen gleichmäßiger im Teig – eine Grundvoraussetzung für eine gleichmäßige Porung im Brot.



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

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

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

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

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

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



Schrot verwendet. In der Heimbackerei kann auch Backpapier als Unterlage genommen werden. Beim Einschießen wird die Trägheit des Teiglings genutzt. Der Teigling wird mit dem Backbrett auf den Backstein geführt. Mit einem schnellen Ruck wird das Backbrett aus dem Ofen gezogen, sodass der Teigling durch die Trägheitskraft auf dem Backstein liegen bleibt.

<http://tinyurl.com/y9xrqer8>  Video

Falten – siehe **Dehnen und Falten**

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



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

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

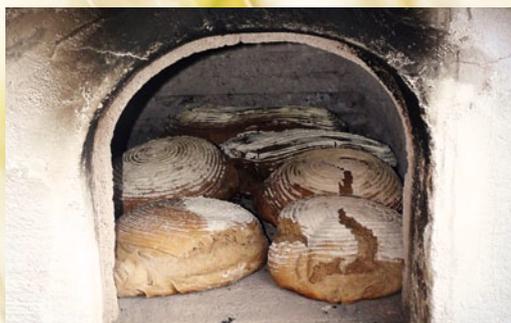
Krume – Das lockere und elastische Innere eines Brotes, das von der Kruste umgeben wird. Von der Krume hängt der Nährwert des Brotes ab. Geschmack und Geruch der Brotkrume werden nicht nur durch die Zutaten beeinflusst. Die Aromastoffe, die in der Kruste entstehen, ziehen aufgrund des Unterdrucks im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



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

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

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



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

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

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



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

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

Schluss – Die Seite des Brotes, auf der der Teig beim Formen zusammengeführt wird. Der Laib kann mit Schluss nach oben gebacken werden, was zu einem eher wilden Aufreißen der Kruste entlang der Nahtstellen führt.

Soll das Brot eine glatte Oberfläche aufweisen oder an definierten Einschnitt-Stellen aufreißen, wird es mit Schluss nach unten gebacken. Im Gärkorb muss es jeweils anders herum liegen, da es zum Backen aus diesem gestürzt wird.



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

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

Starter – siehe **Anstellgut**

Stockgare – Die Gärphase des kompletten, ungeformten Teiges nach dem Kneten und vor dem Aufarbeiten. Je nach Dauer der anschließenden Zwischengare und Stückgare sowie der zu erreichenden Gebäckigenschaften wird die Dauer der Gärphase festgesetzt. Während



der Teigruhe reift der Teig. Insbesondere verquellen die Mehlbestandteile, bei kleberwirksamen Mehlen entspannt das Klebergerüst. Außerdem wird die Reifung auch zum

Vermehren der Hefen genutzt. Ideale Temperaturen für die Stockgare liegen zwischen 20° und 28°C. Bei kühler Führung (4-10°C) über mindestens 6-8 Stunden entstehen während der Stockgare vielfältige Aromen. Die Stockgare kann durch Teigbearbeitungsprozesse (Dehnen und Falten) unterbrochen werden, um den Teig zu straffen, die Teigtemperatur zu vergleichmäßigen, die Teigstruktur zu beeinflussen und durch Gasaustausch den Stoffwechsel der Hefen anzuregen.

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

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

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



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

VORSCHAU

BROT gibt es sechsmal jährlich.
Die nächste Ausgabe erscheint
am 25.04.2019



Darum geht es unter anderem:



● Sardisches Pane Carasau:
das Brot der Hundertjährigen

● Kreative Rezepte für das Kochen mit Brot



● Profi-Wissen – Teige richtig kneten



● Backen in Afrika:
Tunesische Brot-Tradition

HERAUSGEBER
Tom Wellhausen

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

LEITUNG REDAKTION/GRAFIK
Jan Schönberg

CHEFREDAKTION
Sebastian Marquardt
(verantwortlich)

REDAKTION
Jan Schnare

AUTOREN
Nadja Alessi, Sonja Bauer,
Kristin Bethge, Yvonne Buschhaus,
Alexandra Goerres, Gerda Göttling,
Vanessa Grieb, Ursula Hauszer,
Carsten Hesse, Ramona Jäger,
Daniela Kanka, Samuel Kargl,
Birgit Lottich, Julia Meier, Nadine Metz,
Stevan Paul, Anna Polczek,
Valesa Schell, Tanja Schlund,
Thomas Schmitt, Michal Šip

FOTOS
Alessio Orrù
Andrea Thode
Andrey Popov
dusanpetrovicj
kojin_nikon
marchello74
rdnzi
Ruslan Kudrin
womue

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

GESCHÄFTSFÜHRER
Sebastian Marquardt
post@wm-medien.de

VERLAGSLEITUNG
Christoph Bremer

ANZEIGEN
Christoph Bremer (Leitung)
Sven Reinke

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

ABO- UND KUNDENSERVICE
Leserservice BROT, 65341 Eltville
Telefon: 040/42 91 77-110
Telefax: 040/42 91 77-120
E-Mail: service@brot-magazin.de

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

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

Das Abonnement verlängert sich
jeweils um ein weiteres Jahr, kann
aber jederzeit gekündigt werden. Das
Geld für bereits bezahlte Ausgaben
wird erstattet.

EINZELPREIS
Deutschland: € 5,90 / Österreich: € 6,50 /
Schweiz: sFr 11,60 / Benelux: € 6,90

DRUCK
pva, Druck und Medien-
Dienstleistungen GmbH
Industriestraße 15
76829 Landau in der Pfalz
www.pva.de
Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem
Papier. Printed in Germany.

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

HAFTUNG
Sämtliche Angaben wie Daten, Preise,
Namen, Termine usw. ohne Gewähr.

BEZUG
BROT erscheint sechsmal jährlich.
Bezug über den Fach-, Zeitschriften-
und Buchhandelsbuchhandel.
Direktbezug über den Verlag.

GROSSO-VERTRIEB
VU Verlagsunion KG
Meßberg 1, 20086 Hamburg

Für unverlangt eingesandte Beiträge
kann keine Verantwortung über-
nommen werden. Mit der Übergabe

von Manuskripten, Abbildungen,
Dateien an den Verlag versichert der
Verfasser, dass es sich um Erst-
veröffentlichungen handelt und keine
weiteren Nutzungsrechte daran
geltend gemacht werden können.

Brot



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

wellhausen
marquardt
Mediengesellschaft

Jetzt bestellen



Sauerteig – lecker, gesund, aber ein Buch mit sieben Siegeln? Das muss nicht sein. Denn wer das Zusammenspiel der Mikroorganismen versteht und weiß, wie man sie steuert, kann souverän damit umgehen. Mit dieser Fibel bleiben keine Fragen offen. Vom Anstellen des eigenen Sauerteigs über seine Pflege bis hin zu Problemlösung und Langzeitsicherung sowie kreativer Reste-Verwertung wird alles erklärt, was im Backalltag wichtig ist. Fachlich fundiert, pragmatisch und praxiserprobt. Gezeigt werden klassischer Sauerteig, Lievito Madre, Japanische Hefe, Marvin, das Multitalent sowie glutenfreier Sauerteig. Und zu jedem von ihnen gibt es im Anhang gleich Rezepte. So kann der Backspaß direkt beginnen.

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



GUTE DINGE
vorgestellt
VON FÜHRENDEN
FOODBLOGS

bon'gu
FÜR GENIESSER

DAS MEHL MACHT DEN UNTERSCHIED

Aromatisches Baguette, luftiges Ciabatta, herzhaftes Roggenbrot –
bongu.de liefert Europas beste Mehle aus einer Hand



Mit bon'gu-Mehlen hat
Dietmar Kappl (homebaking.at)
auf internationalen Brotwettbewerben
vielfach Goldmedaillen gewonnen

bongu.de & homebaking.at: vereinte Online-Kompetenz in Mehl & Bäckerei für beste Ergebnisse zuhause.
Kaufen Sie auf bongu.de und erhalten blitzschnell ihr Wunschemehl per Post.