

**Brot**

# Brot

Gesund und bekömmlich backen

## SAUERTEIG-SCHULE

Wie man die  
Aktivität steuert

## AUS ALT MACH KNÖDEL

Die Restbrot-Verwerter

## TANGZHONG

Was es ist, wie  
es funktioniert

## BAGEL

Alles über das  
Loch-Gebäck

**IM HEFT**  
Mehr als  
**30 Rezepte**  
für gelingsichere  
Brote und Aufstriche

Roggen-Vollkornbrot gewürdigt

# Das Brot des Jahres



5,90 EUR

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

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



# EDITORIAL

## Liebe Leserinnen und Leser.

02/2020

Willkommen im neuen Jahr. Für mich war es ein erkenntnisreicher Jahreswechsel. Denn ich habe die Ruhe zwischen den Feiertagen genutzt, um Bücher zu wälzen, im Netz zu stöbern und mich mit Expertinnen auszutauschen. Zuhause wuchs ich mit dem Spruch auf „Du kannst alt werden wie 'ne Kuh – und lernst immer noch dazu.“ Da ist viel dran.

Und so geht es auch in dieser Ausgabe wieder in die Schule. In die Sauerteigschule. In Teil zwei geht es darum, die Aktivität des Sauerteigs gezielt zu steuern. Das ist eine Herausforderung, vor der man immer wieder steht. Aber sie ist leicht bewältigbar, wenn man die Mechanismen und Kniffe kennt, die Manfred Schellin in dieser Ausgabe verrät.

Gleiches gilt für das Wärme-Management. Denn Zeit und Temperatur hängen bei der Teig-Reifung ganz eng miteinander zusammen.

Wer beide Texte gelesen hat, wird einmal mehr verstehen: Brotrezepte sind keine exakte Wissenschaft. Dafür sind die Zusammenhänge im Teig zu komplex. Die Temperaturen von Räumen und Zutaten sind genauso variabel wie die Aktivität verschiedener Sauerteig-Kulturen. Wer einer eher trägen Kultur in einer kalten Küche auf die Sprünge helfen muss, wird deutlich längere Garzeiten haben, als jemand anderes mit einem hyperaktivem Starter in warmer Umgebung. Rezepte können das nicht berücksichtigen. Sie sind eher Leitplanken als exakte Straßenführung.


Entsprechend haben wir auch den vielleicht wichtigsten Text dieses Heftes noch einmal überarbeitet. Auf Seite 5 steht in jeder Ausgabe „wie dieses Heft funktioniert“. Wer die dort vermerkten Hinweise verinnerlicht, kann die Rezepte besser interpretieren und wird erfolgreicher backen.

Dabei wünsche ich viel Spaß sowie gutes Gelingen. Ich freue mich darauf, die Ergebnisse zu sehen – per E-Mail oder in unserer Facebook-Gruppe.

Herzliche Grüße

Sebastian Marquardt, Chefredakteur

 @brotmagazin


 /BrotMagazin

 www.brot-magazin.de

Unsere Facebook-Gruppe:

 facebook.com/groups/brotforum

LeserBROTe an:

 redaktion@brot-magazin.de

Wer mit dem Brotbacken anfängt, hat zu Beginn viele Fragen. Die passenden Antworten – nicht nur für Einsteiger – bietet die neue **BROTfibel Basis-Wissen**. So praxisnah wie möglich, aber gleichzeitig so theoretisch wie nötig, werden darin alle Grundlagen des Backens von Brot, Brötchen & Co. schnell und verständlich erklärt. Sie kann jetzt unter [www.brot-magazin.de/einkaufen](http://www.brot-magazin.de/einkaufen) bestellt werden.

# INHALT

02/2020

## Verschiedenes

### Neuheiten

Meldungen rund ums Backen und Genießen

Seite 6

### LeserBROT

Was unsere Leser/innen backen

Seite 52

### Mühlen-Finder

Ausgewählte Adressen für gutes Mehl

Seite 79

### Inspiration

Alles rund ums Brot: Bücher, Blogs, Instagram & Co.

Seite 80

### BROTLaden

Interessante Produkte fürs heimische Backen

Seite 94

### Glossar

Seite 127

### Vorschau/Impressum

Seite 130

## Menschen & Brot

### Der Stoiker

Bäcker Kroll in Berlin

Seite 22

### Internat für Afrika

Brot für Bildung

Seite 56

### Knödelkult

Brotretter vom Bodensee

Seite 86

### Charitycap

Die Mütze für den guten Zweck

Seite 112

## Glutenfreies Backen

### Natürliches Treiben

Die beliebtesten glutenfreien Triebmittel

Seite 114

## Rohstoffe

### Hefen im Winterschlaf

Brot lockern mit Backferment

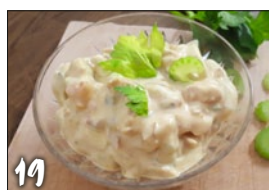
Seite 14



12 Kürbiskern-Gewürzbrot



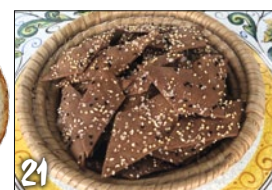
18 Albkruste



19 Hähnchensalat



20 Zwilling-Brot



21 Weincracker



28 Kefir-Leinsamen-Frischling



32 Tangzhong-Milchbrot



36 Siebenkorn-Box



40 Roggen-Vollkornbrot



42 Party-Schlange



44 Dinkel-Goldmarie



46 Hellga



48 Kamut-Haferle



50 Weizen!



64 Kinis Brot



70 Butter-Laugencroissants



72 Schwabekorn Sunny



73 Zitruszauber



78 Dinkel-Bagel



84 Weizen-Ruch-Weckle



85 Urgetreide-Bauenbrot



91 Knödel-Frühlingsbowl



92 Gezopfter Weizen-Hafertoast



100 Fitness-Kasten



101 Hanf-Kefir-Brötchen

# Selbst ist das Brot

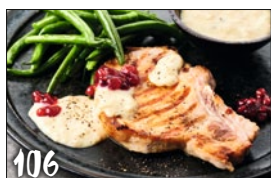
- Modernist Bread**  
 Einblick in den Teig Seite 10
  
- Tangzhong**  
 Wie man mit dem Kochstück arbeitet Seite 30
  
- Roggen-Vollkornbrot**  
 Das Brot des Jahres Seite 38
  
- Schellis Sauerteigschule**  
 Aktivität richtig steuern Seite 60
  
- Teigtemperaturen**  
 Ein Faktor für erfolgreiches Backen Seite 66
  
- Bagel**  
 Das Gebäck mit dem Loch Seite 74



Kornfelder Weizenlaib



Falsche Frikadellen



Bread Sauce



Goldstücke „ Surprise“



Vollkorn-Orangen-Krusti



Walnuss-Brot



BWL-Brötchen



Früchtebrot



Buchweizen-Hirse-Kasten



Dinkel-Fix



Knusperringe

- .....
- Titelthemen
  
- ✔ Glutenfrei
  
- 🌀 Speed-Baking

# Wie dieses Heft funktioniert

## Vorab

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

## Philosophie

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

## Temperaturen

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

## Wasser

Vorsicht bei der Wasserzugabe. Jedes Mehl hat andere Eigenschaften und kann unterschiedlich viel Flüssigkeit binden. Daher sollte man mit weniger Wasser (20-30%) beginnen und den Rest gegebenenfalls nachschütten.

## Zeitangaben

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

## Sauerteig

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

## Die Bewertung

Wir haben jedem Brot einen Schwierigkeitsgrad zugeordnet.

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

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

## Fachbegriffe

Brotbacken kommt nicht ohne Fachbegriffe aus. Ab Seite 127 findest Du daher ein Glossar, in dem alle wichtigen Fachbegriffe kurz erklärt werden. Für den tieferen Einstieg ins Back-Vokabular empfehlen wir die Website [www.baeckerlatein.de](http://www.baeckerlatein.de)

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

- @
[brotmagazin](https://www.instagram.com/brotmagazin)
- www
[www.brot-magazin.de](http://www.brot-magazin.de)
- f
[/BrotMagazin](https://www.facebook.com/groups/brotforum)
- f
[facebook.com/groups/brotforum](https://www.facebook.com/groups/brotforum)

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

Auf Basis von Cashew-Kernen stellt Alnatura eine **vegane Joghurt-Alternative** vor. Der laktosefreie Cashew Natur ist cremig gerührt und mild-nussig im Geschmack. Er kommt ohne Zuckerzusatz aus und kann als Zutat für Müslis, Desserts oder pur wie ein herkömmlicher Joghurt verwendet werden. 400 Gramm kosten 1,99 Euro. [www.alnatura.de](http://www.alnatura.de)



# Neuheiten



Von Häussler gibt es **Backtrennspray** zum Einsprühen von Backformen und Blechen. Es sorgt dafür, dass Teige nicht festbacken und sich somit nach dem Abkühlen leichter aus der Form lösen. Das Backtrennspray besteht zu 100 Prozent aus pflanzlichen Ölen und ist wasserfrei. Die Sprühflasche mit einem Inhalt von 500 Milliliter kostet 9,80 Euro. [www.backdorf.de](http://www.backdorf.de)

Fleisch, Fisch, Gemüse und natürlich Brot – das alles gelingt in den vielseitigen **gusseisernen Brättern** von Staub. Die Cocottes sind in zahlreichen Größen und in ovaler oder runder Form erhältlich und eignen sich für verschiedene Einsatzzwecke. In farvollem Dunkelblau sorgen sie zudem für einen besonderen Farbtupfer in der Küche. Denn die spezielle Majolika-Emaillierung, die zu 100 Prozent aus Glas besteht, sorgt für eine intensive Farbbrillanz. Je nach Größe kosten die Cocottes zwischen 239,- und 319,- Euro. Außerdem gibt es auch eine kleine 10-Zentimeter-Variante für 74,95 Euro.



Neu im Sortiment der Bio-Mühle Eiling ist **Waldstaudenroggenmehl Vollkorn** in Bio-Qualität. Es wird laut Hersteller 14-fach vermahlen, was für eine besonders gute Qualität sorgen soll. Der Geschmack ist süßlich und mild, zudem ist es reich an Ballaststoffen. Auf jeder Mehltüte ist die Herkunft des Getreides genau angegeben. Erhältlich ist das Mehl in Gebinden von 1 Kilogramm, 2,5, 5 und 10 Kilogramm. Die Preise reichen von 2,49 Euro bis 19,99 Euro. [www.biomuehle-eiling.de](http://www.biomuehle-eiling.de)

Der neue **Schlagkessel** von Hobbybäcker ist aus Edelstahl gefertigt und verfügt über einen praktischen Griff. Das Volumen beträgt 3,5 Liter bei einem Durchmesser von 25,5 Zentimeter und einer Höhe von 16 Zentimeter. Zum Lieferumfang gehört auch ein Ring zum unterlegen, damit der Kessel einen festen Stand auf der Arbeitsplatte hat. Der Schlagkessel eignet sich zum Zubereiten von Suppen, Soßen, Teigen, Cremes, Eis, Schlagsahne und vielem mehr. Der Preis: 39,95 Euro. [www.hobbybaecker.de](http://www.hobbybaecker.de)



Vier neue **Gärkörbe** für Brote bis 1 Kilogramm sind nun im BROTladen erhältlich. Es gibt zwei runde Varianten mit 22-23 Zentimeter Durchmesser sowie zwei längliche Körbe mit 29,5 x 14 x 7 Zentimeter – jeweils einmal glatt und einmal gerillt. Die Gärkörbe sind in Deutschland gefertigt und bestehen aus Holzschliff, einem Naturprodukt aus frischem Fichtenholz, das frei von jeglichen chemischen Zusätzen ist. Die aus nachhaltiger Forstwirtschaft stammenden, frischen Baumstämme werden dabei unter Wasserzufuhr an rotierende Steinwalzen gepresst. Die Holzstruktur wird dadurch aufgebrochen und es entsteht ein Fasermaterial aus aneinander gelagerten Molekülen aus Cellulose. Die Brotformen sind nur zum Gehenlassen des Teiges bestimmt und dürfen nicht mitgebacken werden. [www.brot-magazin.de/einkaufen](http://www.brot-magazin.de/einkaufen)



# H'AUSSLER

Holzbacköfen und  
Elektro-Steinbacköfen



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

Kostenlos Katalog anfordern:  
[www.backdorf.de](http://www.backdorf.de)

88499 Heiligkreuztal · Tel. 073 71/9377-0

**MANZ**<sup>®</sup>  
DEUTSCHE ■ BACKÖFEN ■ MANUFAKTUR

*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  
[www.manz-backtechnik.de](http://www.manz-backtechnik.de)

**15% Rabatt**  
mit dem Code  
"brotmagazin"

Brotbackworkshops in den  
Backstuben der Profis

Jetzt Ticket sichern auf  
**bakenight.com**

**BAKENIGHT**



Mit der Grind & Brew-Serie präsentiert Russel Hobbs **Kaffeemaschinen**, die über ein integriertes Mahlwerk verfügen, um Kaffee aus ganzen Bohnen zubereiten. Bei der Mahlgrad-einstellung kann zwischen den Stufen grob, medium und fein ausgewählt werden und auch die Mahlmenge lässt sich zwischen zwei und zehn Tassen variieren. Der integrierte Motorschutz verhindert dabei, dass harte Bohnen oder Steinchen das Mahlwerk beschädigen. Das frisch gemahlene Kaffeepulver wird anschließend in den Filterträger transportiert und dort aufgebrüht. Auch mit bereits gemahlenem Kaffee ist die Zubereitung problemlos möglich. Eine Thermo-Kanne mit einem Fassungsvermögen von 1,25 Liter bietet Platz für bis zu zehn Tassen. Über ein digitales Bedienfeld lassen sich ein programmierbarer Timer, die gewünschte Brühstärke sowie die Uhrzeit einstellen. Bis zu 250 g Kaffeebohnen finden Platz im herausnehmbaren Vorratsbehälter. Der Preis: 199,99 Euro.



Mit Pampshades präsentiert die japanische Künstlerin Yukiko Morita aus echtem Brot gefertigte **Lampen**. In ihrer Werkstatt im japanischen Kobe werden Brote ausgehöhlt und durchlaufen zahlreiche Veredelungsprozesse, bis sie robust und haltbar genug für den Alltag sind. Harz soll laut Hersteller dafür sorgen, dass kein Schimmel entsteht und Umwelteinflüsse den Unikaten nichts anhaben können. Im Inneren ist eine Fassung mit Glühlampe untergebracht, ein Kabel mit Schalter sorgt für die Stromversorgung. Kleinere Lampen werden mit Batterien ausgestattet. Die Preise beginnen bei 79,- Euro für zum Beispiel ein beleuchtetes Brötchen und reichen bis 239,- Euro für ein komplettes Baguette für den Anschluss an eine Haushaltssteckdose. [www.pampshade.de](http://www.pampshade.de)



Bei der Bio-Mühle Eiling gibt es nun eine Auswahl an **Holzbrettern**, die sich für verschiedene Schneidearbeiten oder zum Anrichten von Lebensmitteln eignen. Das Besondere daran: Jedes Brett ist ein Unikat und daher auch nur genau einmal erhältlich. Die verschiedenen Bretter werden mit kaltgepresstem Leinöl versiegelt und werden von einer regionalen Holzwerkstatt hergestellt. Zum Einsatz kommen Eichen-, Eschen- oder Buchenholz. Die Formen und Größen unterscheiden sich deutlich: Von Holzscheiben aus dem vollen Stamm über Randstücke mit Baumrinde bis hin zu in Form geschnittenen Brettchen sind viele verschiedene Varianten erhältlich. Die Preise beginnen bei 28,99 Euro und reichen bis zu 124,99 Euro. [www.biomuehle-eiling.de](http://www.biomuehle-eiling.de)







Mit dem Berndes **Bräter** hat Hobbybäcker einen Topf im Sortiment, der sich zum Backen von Brot bestens eignet. Der aus Eisenguss hergestellte Topf hat einen Durchmesser von 24 Zentimeter, eine Höhe von 11 Zentimeter und ein Volumen von rund 4,2 Liter. Eine kratzfeste Emailleversiegelung schützt die Oberfläche des Bräters und ermöglicht eine einfachere Reinigung. Die Emaillierung innen ist cremeweiß und außen schwarz. Der Bräter ist uneingeschränkt für Gas-, Elektro-, Glaskeramik-, Halogen- und Induktionsherde sowie Backöfen geeignet. Der Preis: 159,95 Euro.

**Grünkern** ist halbreif geernteter Dinkel und lässt sich als Korn, Schrot, Grieß, Flocken oder Mehl verarbeiten. Bei Häussler ist das Getreide als ganzes Korn, Schrot und Mehl erhältlich. Letzteres kann laut Hersteller ähnlich verwendet werden wie Weizenmehl, da es viel Klebereiweiß enthält. Darüber hinaus ist Grünkern bekömmlich und nährstoffreich. Im ganzen Korn kostet Grünkern 3,60 Euro, das Schrot ist für 2,60 Euro zu haben und Mehl kostet 3,20 Euro – jeweils im 500-Gramm-Beutel. [www.backdorf.de](http://www.backdorf.de)



Für eine lange Lebensdauer der Küchenmesser ist es wichtig, sie richtig zu verstauen. Ganz einfach aufgeräumt und zudem sicher platziert sind große und kleine Messer in dem **Messerblock** aus Bambus von Zwilling. Das Besondere: Der Block hat eine magnetische Arretierung und fixiert die Schneidwerkzeuge somit stabil und sicher an Ort und Stelle. Der Block kostet 144,- Euro ohne Messer. Samt eines sechsteiligen Messersets aus der Zwilling Pro-Serie beträgt der Preis 449,- Euro.



Von Bongu gibt es einen **Sauerteigstarter** auf Basis von Champagnerroggen. Er wird von einem der führenden deutschsprachigen Sauerteigexperten kultiviert und seit etwa 3 Jahren gepflegt. Das Korn wächst im Wasserschutzgebiet. Der 70-Gramm-Beutel kostet 5,99 Euro. Der Versand erfolgt ausschließlich Montags. [www.bongu.de](http://www.bongu.de)

Anzeige

## Alles zum Brot backen

**HOBBY BÄCKER**  
Einzelort: Lenken

gültig bis 30.03.2020;  
ab 45€ Warenwert  
Ihr Gutschein-Code:  
**12DFV8L83W**

**10€ geschenkt!**

- Qualitative Mehle
- Professionelles Zubehör
- Rezepte, Tipps & Tricks

[www.hobbybäcker.de](http://www.hobbybäcker.de)  
Bestell- & Servicehotline:  
07306 925900



Poolish, 9,5 Stunden

Sponge, 5,5 Stunden

Biga, 11 Stunden

In jedem Behälter wurde dieselbe Menge Vorstufe angesetzt. Da sie aber unterschiedlich viel Wasser und andere Hefesorten enthielten, gingen sie (in unterschiedlichen Zeiträumen) auch unterschiedlich stark auf. Wie hoch die Vorstufen stiegen gibt aber keine Auskunft über die Triebkraft. Dadurch soll lediglich angezeigt werden, bei welcher Menge und nach welcher Zeit die Vorstufen ihre ideale Reife erreicht haben.

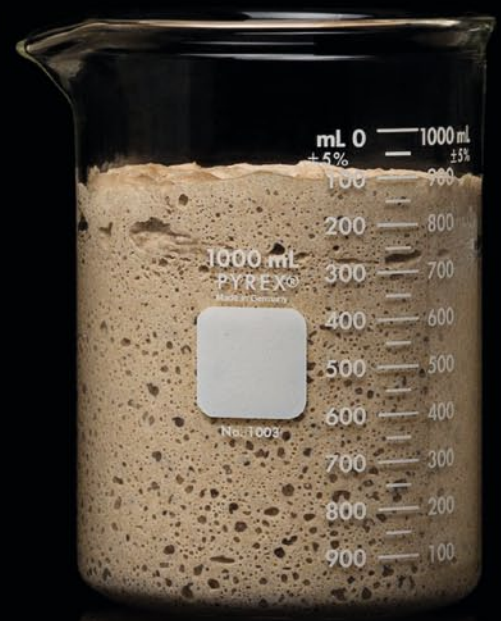
Diese und weitere – teilweise bisher nie da gewesene – Einblicke in die Prozesse des Backens gibt es in der sechsbändigen Enzyklopädie *Modernist Bread*, die kürzlich in deutscher Sprache erschienen ist und hier bestellt werden kann: [www.brot-magazin.de/einkaufen](http://www.brot-magazin.de/einkaufen)



Pâte fermentée, 6,25 Stunden




Flüssiger Sauerteig, 3,25 Stunden



Roggensauerteig, 9 Stunden

# KÜRBISKERN- GEWÜRZBROT

Rezept & Bilder: Olga Rau

 @bakedicted

Bereits beim Backen dieses Brotes breitet sich ein appetitlich würziger Duft aus. Spätestens beim Anschneiden sind dann süßliche Honigaromen wahrzunehmen. Pur oder mit Butter bestrichen, kommt der aromatische Geschmack dieses Brotes am besten zur Geltung, belegt mit Käse oder Schinken jedoch entfaltet sich eine wahre Gaumenfreude.



☉ Sauerteig, Mehle und das Wasser miteinander vermischen und für 45 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

☉ Im Anschluss Salz, Kürbiskerne und die Gewürze zur Masse geben und 5 Minuten auf langsamer Stufe kneten. Auf schnellerer Stufe weitere 6-7 Minuten kneten. Der Teig ist sehr weich und löst sich nicht komplett vom Schüsselrand.

☉ Den Teig für 3 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur ruhen lassen, dabei nach 1 und 2 Stunden jeweils einmal dehnen und falten.

☉ Danach den Teigling auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und mit wenig Druck rundformen.

☉ Mit dem Schluss nach oben in ein bemehltes Gärkörbchen legen und für 10-12 Stunden abgedeckt im Kühlschrank reifen lassen.

☉ Einen Gusseisentopf bei 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen und das Brot direkt aus dem Kühlschrank in den heißen Topf stürzen. Für 20 Minuten mit geschlossenem Deckel backen, den Deckel abnehmen und weitere 15-20 Minuten bei 220°C ausbacken. 🍴



## Sauerteig

- ▶ 5 g Anstellgut
- ▶ 25 g Weizenmehl 550
- ▶ 20 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 50 g Wasser (warm)

Die Zutaten vermischen und für 12-14 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen. Der Sauerteig sollte in den Tagen zuvor mehrfach aufgefrischt werden, damit er richtig aktiv ist.

## Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 410 g Dinkelmehl 1050
- ▶ 90 g Roggenmehl 1150
- ▶ 375 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 30 g Kürbiskerne
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 7 g Fenchelsamen
- ▶ 3 g Brotgewürz

### Tipp

Für eine rustikale Kruste kann das Gärkörbchen mit Roggenschrot ausgestreut werden.

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆

Getreide: Dinkel, Roggen

Triebmittel: Sauerteig

Teigkonsistenz: sehr weich, klebrig

Zeit gesamt: 27-31 Stunden

Zeit am Backtag: 40 Minuten

Backzeit: 35-40 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 220°C  
nach 20 Minuten

Schwaden: nein

# Brot lockern mit **Backferment**

Oft geht bei Ferment die Triebentwicklung zu Lasten der Glutenstruktur. Am Ende muss im Kasten gebacken werden

## *Hefen im Winterschlaf*

Hefe und Sauerteig sind klassische Triebmittel, die für unzählige Rezepte verwendet werden. Eine weniger bekannte Alternative ist Backferment. Vor rund 100 Jahren entwickelte der Ulmer Bäcker, Musiker und Erfinder Hugo Erbe diese Art der Teigführung, die auf der anthroposophischen Gedankenwelt von Waldorf-Gründer Rudolf Steiner basiert. Doch was ist Backferment überhaupt? Und wie passt das dieses kulturelle Erbe zu den heutigen Vorstellungen von Brot-Bäckerei?



Rudolph Steiners (Foto) Lehre war Grundlage für Hugo Erbes Backferment-Entwicklung

**G**eht es um Backferment, dann stehen sich für Erklärungsversuche zwei Parteien gegenüber – überzeugte Antroposophen auf der einen, Anhänger moderner Biologie auf der anderen. Ein gemeinsames Verständnis ist schwer zu erzielen. Hier geht es um den Ansatz der modernen Wissenschaft.

„Ferment“ war ein aus dem Mittelalter bis ins vorletzte Jahrhundert gebräuchlicher Begriff und bezeichnete etwas, das bestimmte Umwandlungen im Körper fördert, beschleunigt. Darauf aufbauend könnte man es heute als Katalysator oder Enzym bezeichnen. Allerdings unterschied man früher nicht, ob dieser Katalysator ein Lebewesen (Einzeller, Hefe, Bakterie) oder nur Teil eines Lebewesens (zum Beispiel Protein aus Weizen, Mais, Erbsen oder Blütenhonig) war.

Wenn man sich die Inhaltsstoffe der heute verkauften Produkte anschaut und mit der Gebrauchsanweisung kombiniert, kommt man – aufs Wesentliche reduziert und von Glaubenssätzen befreit – mit dem Backferment bei der Konservierung von Blütenhefen an. Diese Blütenhefen sind häufig in



der Lage, unter geeigneten Umständen (Wasser, Temperatur) Mehl als Futter zu verwenden und sich im (Vor-)Teig zu vermehren.

Je nach Hersteller ist ein bestimmtes Aroma zu erwarten, das mit der Art der Hefe-Gewinnung und -Konservierung zusammenhängt. Es hängt letztlich von der Zusammensetzung der konservierten Mikroorganismen und den angegebenen Inhaltsstoffen ab. Aus Unwissenheit oder Gründen des Marketings bewirbt mancher Hersteller sein Produkt als „hefefrei“. Das ist irreführend und falsch.

Backferment transportiert aktive wilde Hefen. Die Stoffwechselrate ist in der Tüte deutlich reduziert, der Mikroorganismus hat sich auf eine für ihn unwirtliche Umgebung eingestellt. Aber er lebt und arbeitet.



*Im Honig  
konservierte  
Blütenhefen  
bringen den  
Trieb ins  
Ferment*



Hefewasser auf Basis von Holunderblüten  
bringt Triebkraft in den Teig

Es ist den Herstellern mehr oder weniger gut gelungen, möglichst viele Hefen in einen Schlafmodus zu versetzen. Das ist nicht trivial. Wenn eine hohe Konzentration an lebenden, aber schlafenden Hefen erreicht werden soll, sind der technische Aufwand und das notwendige Wissen darum hoch.

Je besser der Prozess gelingt, lebende Hefen schonend in eine Art Winterschlaf zu überführen, desto mehr stehen später zur Verfügung, wenn sie einen Teig fermentieren sollen. Das ist ausschlaggebend für einen effektiven Trieb und eine Führung mit möglichst wenigen Auffrischungsschritten.

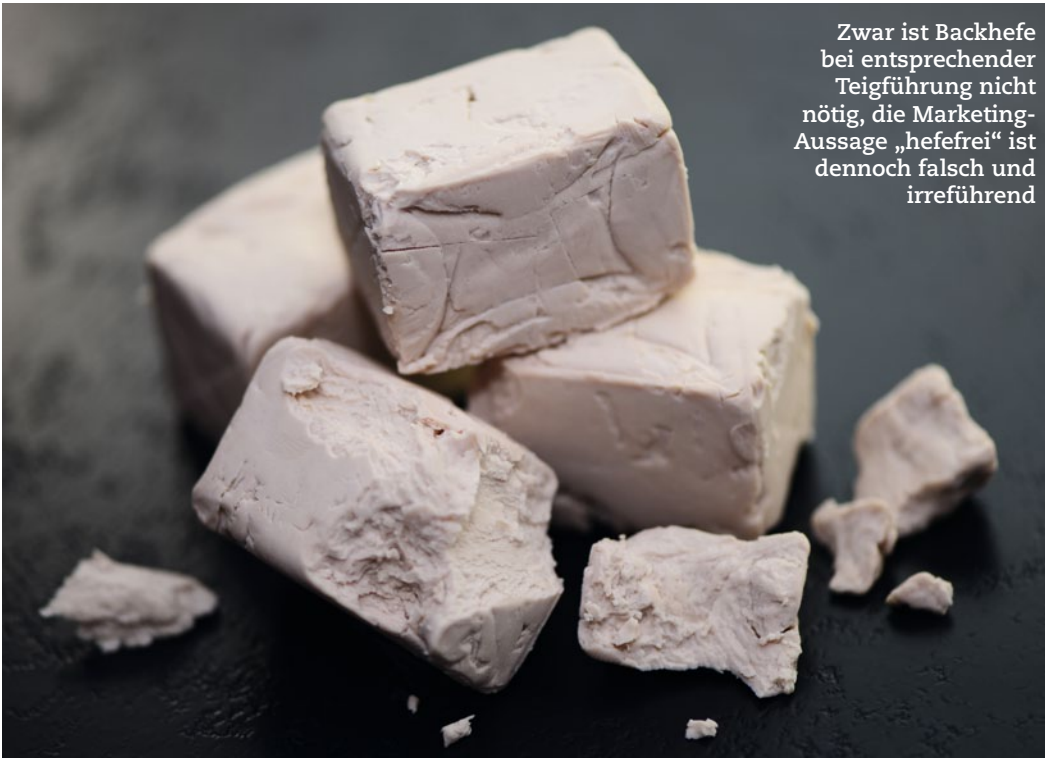
Wichtig ist in diesem Zusammenhang noch zu wissen: Sauerstoff ist Gift für die schlafenden Kulturen. Sie sollten unter Schutzatmosphäre verpackt worden sein. Ist die Packung

offen, muss der Inhalt rasch verbraucht werden. Selbst unter Schutzatmosphäre büßen diese schlafenden Lebewesen gegen Ende ihrer Mindesthaltbarkeit ein deutliches Stück Triebkraft ein. Bedeutsamer noch: Mit der Zeit verändert sich auch das Aroma im Starter, das sich auf Teig und Brot überträgt.

Die Triebkraft bekommt man mit einer weiteren Auffrischungsstufe zurück, das Aroma bleibt verloren. Das liegt schlicht daran, dass weniger überlebensstarke Stämme die Zeit in der Tüte nicht überlebt haben. Ausgerechnet diese sind allerdings für die Entwicklung der feinen Aromen wichtig.

Hat man einen guten Hersteller erwischt, kann man mit einer einstufigen Führung eine Art Pasta Madre herstellen, die in der Lage ist, einen Brotteig zu treiben. Wirklich





Zwar ist Backhefe bei entsprechender Teigführung nicht nötig, die Marketing-Aussage „hefefrei“ ist dennoch falsch und irreführend

anspruchsvolle Teige wie etwa klassischer Panettone oder Pan d'oro profitieren deutlich durch die Mehrstufigkeit der Vorteigführung, weil der Vorteig mit jeder Vermehrungs- oder Auffrischungsstufe eine deutlich höhere Triebkraft entwickelt.

Manch ein Hersteller traut seinem Produkt auch nur durch Kniffe zu, überhaupt einen Brotteig zu treiben. Da gibt es Parallel-Vorteigansätze, die irgendwann zusammengeführt werden oder ganz bestimmte Mehle, ohne die eine Führung nicht möglich sein soll. Hohe Gärtemperaturen und lange Teigführungen sind beliebte Mittel, Trieb in Gang kommen zu lassen. Oft leidet darunter die Glutenstruktur, sodass die Teige gern in der Kastenform landen.

Die großen deutschen Hersteller empfehlen oft den Zusatz von Backhefe für den Trieb. Das macht das Verfahren einfach, berechenbar und zuverlässig. Andererseits schränkt man schon durch ein wenig Zuviel an Hefe die Frischhaltung und das Aromaspiel ein.

Verfängt man sich nicht in den Steinerischen Glaubenssätzen, kann man die Ferment-Pulver auf einfache Weise durch Hefewasser ersetzen. Dazu setzt man sein eigenes Rosinen- oder Früchtewasser an oder nutzt einen möglichst frischen, sauberen Blütenhonig als Starterkultur.

Vollreife ungespritzte Äpfel aus dem eigenen Garten haben das gleiche Potenzial. Holunderblüten bringen eine große Triebkraft. Mit Kirschen, Pflaumen und Aprikosen/Marillen muss man vorsichtig sein. Sie haben die oft unangenehme Eigenschaft, Gluten verstärkt abzubauen.

Auf diese Weise sichert man sich eine charmante Idee: jahreszeitenabhängige Kulturen bringen Abwechslung. Bei sorgfältiger Auswahl der Früchte (sauber, reif, unbehandelt) ist man auf der sicheren Seite und den meisten angebotenen Standardprodukten allein bei der Triebkraft überlegen. Und das bei der gleichen Grundidee, nämlich beim Starter auf Nektarhefen zu setzen. 🍯



Ist das Gebinde erst geöffnet, verliert Backferment recht schnell an Triebkraft wie auch Aroma

Für Einsteiger  
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	☆☆☆
Getreide:	Weizen, Roggen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	bindig
Zeit gesamt:	42 Stunden
Zeit am Backtag:	4,5 Stunden
Backzeit:	55 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	210°C nach 20 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen

## Vorteig

- ▶ 100 g Roggenmehl 1150
- ▶ 100 g Weizenmehl 550
- ▶ 140 g Wasser (kalt)
- ▶ 0,5 g Frischhefe

Alles zusammen 2-3 Minuten auf langsamer Stufe gut vermischen und für rund 16 Stunden bei Raumtemperatur zur Gare stellen.

## Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 150 g Ruchmehl (alternativ 100 g Weizenmehl 1050 + 50 g Weizenmehl Vollkorn)
- ▶ 150 g Weizenmehl 550
- ▶ 50 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 270 g Wasser (kalt)
- ▶ 4 g Frischhefe
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 10 g Haselnussöl

# ALBKRUSTE

Nicht nur im Schwabenland lieben die Menschen Weizenbrote wie diese Albkruste. Unter der krachend knusprigen Außenhaut versteckt sich eine wattig-weiche Krume mit einem nussigen Geschmack, die lange frisch bleibt. Das Brot passt zu allen Mahlzeiten gleichermaßen und ist zusammen mit einem herzhaften Wurst- oder Käse-Belag genauso lecker wie mit süßen Aufstrichen.

☉ Die Hefe im Wasser auflösen, mit dem Vorteig und den Mehlen zusammen 10 Minuten auf langsamer Stufe vermischen, danach auf schnellerer Stufe 8 Minuten zu einem homogenen Teig kneten. Erst kurz vor Ende der Knetzeit Salz und Haselnussöl dazugeben.

☉ Den Teig in einer geölten Teigwanne oder Schüssel 60-75 Minuten bei Raumtemperatur anspringen lassen. Nach 20 und 40 Minuten jeweils einmal dehnen und falten. Danach den Teig für 20 Stunden in den Kühlschrank stellen.

☉ Am Backtag den Teigling auf eine bemehlte Arbeitsfläche kippen, vorsichtig dehnen und zum gewünschten Laib formen.

☉ Den Teig mit Schluss nach unten im Gärkorbchen für etwa 3 Stunden bei Raumtemperatur zur Stückgare stellen.

☉ Bei 230°C Ober-/Unterhitze im gut vorgeheizten Ofen unter reichlich Schwaden 10 Minuten anbacken, dann den Schwaden ablassen und nach weiteren 10 Minuten die Backtemperatur auf 210°C senken und etwa 35 Minuten zu Ende backen. ■

Rezept & Bild: Gerda Götting



# HÄHNCHEN-SALAT

Abwechslung auf dem Brot bietet dieses einfache Rezept, bei dem Hähnchen, Eier und Gewürzgurken zu einem wunderbar herzhaften Salat kombiniert werden. Je nach Geschmack kann man die Zutaten natürlich auch variieren. Besonders lecker wird es durch die selbstgemachte Mayonnaise, die für ein noch intensiveres Aroma sorgt. Wer Zeit sparen möchte, kann aber auch auf eine fertige Variante zurückgreifen.

Das Hähnchenfleisch kräftig mit dem Hähnchengewürz einreiben und in etwas Olivenöl scharf von beiden Seiten für mehrere Minuten anbraten, bis es kräftig bräunt. Dann abkühlen lassen und in kleine Würfel schneiden.

Die Eier hart kochen, abkühlen lassen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Auch die Essiggurken und den Staudensellerie fein würfeln.

Alles zusammen mit der Mayonnaise mischen und mit den Gewürzen gut abschmecken. In ein verschließbares Gefäß füllen und im Kühlschrank 12-24 Stunden durchziehen lassen. 🍴

## Mayonnaise

- ▶ 360-450 g Pflanzenöl
- ▶ 10 g Senf
- ▶ 8 g Zucker
- ▶ 3 g Salz
- ▶ 2 Eier
- ▶ 1 Prise Pfeffer
- ▶ 1 Spritzer Worcestershire-Sauce

Eier aufschlagen und mit allen Gewürzen in einen schmalen, hohen Becher geben und kurz pürieren. Dann so viel Öl langsam und unter ständigem Mixen mit dem Pürierstab zugeben, bis die Mayonnaise richtig cremig-fest ist. Bis zur Weiterverarbeitung kühl stellen.

## Aufstrich

- ▶ 4 Hähnchenschnitzel
- ▶ 4 Eier
- ▶ 3-4 Essiggurken (groß)
- ▶ 2 Stangen Staudensellerie
- ▶ Hähnchengewürz
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer
- ▶ Knoblauchpulver
- ▶ Olivenöl

Rezept & Bild:  
Debora Gaedtke

### Tipp

Als Variation können diverse weitere Zutaten mit zugefügt werden wie zum Beispiel Ananas oder Mandarinen, Mais, Cocktailtomaten, Radieschen oder Schnittlauch.

# ZWILLINGS-BROT

Dieses Brot mit italienischem Flair ist äußerlich rustikal, überrascht innen jedoch mit einer hellen, weichen Krume. Es schmeckt zu Herzhaftem ebenso gut wie mit süßem Brotbelag. Die lange Reifezeit des Teiges bringt Geschmack und sorgt für eine gute Bekömmlichkeit.


## Teig-Zutaten

- ▶ 600 g Dinkelmehl 630
- ▶ 400 g Weizenmehl Tipo 00 (alternativ Weizenmehl 405)
- ▶ 500 Wasser (sehr kalt)
- ▶ 100 g Lievito Madre (kalt, alternativ 3 g Frischhefe)
- ▶ 7 g Frischhefe
- ▶ 20 g Salz
- ▶ 20 g Olivenöl (alternativ Schmalz oder Margarine)
- ▶ 10 g Backmalz (inaktiv)

Der Teig eignet sich auch für Brötchen. Dazu einfach 100-Gramm-Stücke abstechen, vorsichtig rundformen und bei 220°C Umluft 20 Minuten unter Schwaden backen.

### Tipp

Rezept & Bild: Bärbel Adelhelm

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

- Die Lievito Madre und die Hefe im Wasser mit einem Schneebesen schaumig schlagen.
- Alle weiteren Zutaten – außer das Olivenöl – dazugeben und mit einer Küchenmaschine 7 Minuten langsam verkneten. Erst jetzt das Öl einlaufen lassen und weitere 7 Minuten auf schnellerer Stufe verkneten.
- In eine große Schüssel geben und abgedeckt 1-2 Stunden bei Raumtemperatur ruhen lassen.
- Im Anschluss mit geölten Händen einmal beherzt dehnen und falten. Danach für 12-24 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- Danach den Teig auf einer geölten Arbeitsplatte zu zwei gleich großen Teiglingen formen und beide einzeln mit Schluss nach oben in jeweils einem Gärkorbchen 45-60 Minuten bei Raumtemperatur akklimatisieren lassen.
- Den Ofen auf 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Die Brote direkt nebeneinander in den Ofen stürzen und einschneiden. Kräftig schwaden und 10 Minuten anbacken.
- Dann den Dampf ablassen und die Temperatur auf 200°C reduzieren. Weitere 40 Minuten backen.
- Nach dem Backen das noch heiße Zwillingbrot mit Wasser einpinseln – das sorgt für einen schönen Glanz. 🍴

**Schwierigkeitsgrad:** ★☆☆☆☆

**Getreide:** Weizen, Dinkel

**Triebmittel:** Lievito Madre, Hefe

**Teigkonsistenz:** weich, leicht klebrig

**Zeit gesamt:** 15,5-28,5 Stunden

**Zeit am Backtag:** 2 Stunden

**Backzeit:** 50 Minuten

**Starttemperatur:** 240°C


**Backtemperatur:** 200°C  
nach 10 Minuten

**Schwaden:** beim Einschließen,  
nach 10 Minuten ablassen



# WEINERACKER

Rezept & Bilder: Samuel Kargl

 [www.samskitchen.at](http://www.samskitchen.at)

Dieses würzige Knuspergebäck aus schwarzem Emmer-, Einkorn- und Traubenkernmehl ist eine ideale Ergänzung zum Wein oder als Snack zwischendurch. Sesam, Schwarzkümmel und grobes Meersalz wirken appetitanregend und harmonieren gut mit anderen kräftigen Aromen.

☉ Alle Zutaten auf langsamer Stufe 5 Minuten vermischen und danach weitere 5 Minuten auf schnellerer Stufe zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Sollte der Teig zu trocken werden, kann man noch etwas Wasser hinzufügen.

☉ Den Teig auf einem Backpapier dünn ausrollen und mit Wasser besprühen. Mit Sesam, Schwarzkümmel sowie Meersalz bestreuen und anschließend den Teig mit einem Messer oder Pizzaschneider in kleine Rauten von 5-7 cm Länge schneiden. Etwa 1 Stunde bei Raumtemperatur abgedeckt zur Gare stellen.

☉ Den Backofen rechtzeitig auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Cracker mit dem Backpapier auf ein Backblech geben und etwa 20 Minuten goldgelb ausbacken.

☉ Luftdicht verpackt, können die Cracker mehrere Monate gelagert werden. 🍴



## Vorteig

- ▶ 50 g Lievito Madre (alternativ 2-3 g Frischhefe)
- ▶ 100 g Einkornmehl (alternativ Weizenmehl Vollkorn)
- ▶ 100 g Wasser

Alle Zutaten kurz vermischen und 10-12 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur stehen lassen.

## Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 200 g Emmermehl (schwarz, alternativ Weizenmehl Vollkorn)
- ▶ 25 g Traubenkernmehl
- ▶ 75 g Wasser
- ▶ 15 g Olivenöl
- ▶ 6 g Salz

### Zum Bestreuen

- ▶ Sesam
- ▶ Schwarzkümmel
- ▶ Meersalz (grob)

*Für Einsteiger geeignet*

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Emmer, Einkorn
Triebmittel:	Lievito Madre
Teigkonsistenz:	fest
Zeit gesamt:	12-14 Stunden
Zeit am Backtag:	2 Stunden
Backzeit:	20 Minuten
Starttemperatur:	200°C
Backtemperatur:	200°C
Schwaden:	nein



Wo die Zeit **ein  
bisschen** still steht

# Der Stoiker

Website? Hatter nich. Facebook? Braucher nich. Bäcker Kroll hat eine Nachbarschaft. So wie früher. So sieht es bei ihm aus, so arbeitet er, so denkt er. Bei Günter Kroll ist die Zeit ein bisschen stehen geblieben. Macht aber nichts. Denn wenn sich das Handwerk wieder zurückbesinnt auf das, was früher einmal die Qualität ausgemacht hat, steht so einer wie Kroll plötzlich wieder an der Spitze. Weil er sich nicht bewegt hat.

**F**ast 15 Wohnblöcke reihen sich nahezu gleichförmig aneinander. Geht man in den Straßen zwischen Prenzlauer Allee, Wichert- und Wisbyer Straße spazieren, bemerkt man das kaum. Der Blick in die Karte zeigt es aber deutlich. Anfang des letzten Jahrhunderts entstand dieser kleine Berliner Kiez aus Reformbauten.

Aber nur eines der Häuser hat einen Schornstein. Es liegt mittendrin und beherbergt die Bäckerei des Viertels. So ist es immer gewesen. Teil der stadtplanerischen Philosophie war es, alle Gewerke und Geschäfte im Viertel unterzubringen, die die Menschen zum Leben brauchen.

Inzwischen sind sie beinahe alle verschwunden. Den Fleischer gibt es nicht mehr, keinen Kurzwarenladen. Nur die Bäckerei ist geblieben. So wie immer. Seit 1929.

Dabei wäre Günter Kroll eigentlich lieber Kfz-Mechaniker geworden. „Die haben privat nebenbei Autos repariert und waren die Könige. Bäcker wollte schon damals kaum jemand werden“, so Kroll. Aber in der DDR konnte man sich das nicht immer aussuchen. Und so trat er

in die Fußstapfen seines Vaters. „Bäcker wurden gebraucht“, erinnert er sich. So begann Kroll die Lehre im Backwaren-Kombinat. Hier wurden an industriellen Fertigungslinien Schrippen, Brot und auch Moskauer Sahneeis für die sozialistische Hauptstadt produziert.

Für die Lehrlinge gab es allerdings auch Lehrwerkstätten, in denen das Handwerk vermittelt wurde. Kroll lernte und lehrte bald selbst, arbeitete als Ausbilder. Später ging er ins Handwerk, arbeitete für jene Bäckerei, die auch die sowjetische Botschaft belieferte. Mit diesem Status wollte sein Chef den jungen Bäcker als unabkömmlich vor dem Dienst in der Nationalen Volksarmee bewahren.

Es half nichts. Das letzte Jahr der DDR verbrachte Günter Kroll als Soldat der NVA.



Umgeben von Reformbauten ist die Bäckerei noch ein richtiges Nachbarschaftsgeschäft. Viele andere haben aufgegeben

Zuvor hatte ihm die Obrigkeit eine Wohnung für die kleine Familie versprochen, die zu viert in zwei Zimmern lebte. Als er die Armee Ende Oktober 1989 verließ, war schon nichts mehr so wie vorher. Und an das Versprechen fühlte sich auch niemand mehr gebunden.

Woche für Woche stand er dienstags und donnerstags im Amt für Wohnungswesen. Erst als er drohte, dann eben auch in den Westen zu gehen, fand sich schnell ein Quartier für Familie Kroll. Es kehrte Ruhe ins Leben ein, Günter Kroll arbeitete als Bäcker, absolvierte die Meister-Ausbildung an der Abendschule, größere Pläne gab es nicht.

Bis er von einem Mehlfahrer angesprochen wurde. Die kamen rum und fungierten vor Facebook als Teil des sozialen Netzwerkes in der Bäckereiwelt. Es gebe, erfuhr Kroll, da eine Bäckerei, deren Inhaber in Rente gehen wolle. Ob das nicht etwas für ihn wäre.

Ansehen wollte er sich das zumindest. Was gar nicht so einfach war. „Die Werbung hier habe ich erst seit drei Jahren an der Wand. Vorher gab es nur ein Schild im Schaufenster. Ich habe das damals gar nicht gefunden, bin zweimal dran vorbeigefahren.“

Kroll gefiel die Idee, die Bäckerei zu übernehmen. Deren Inhaber gar nicht so sehr. Er hatte gar keine Verkaufspläne. Es war die Ehefrau, die endlich den Ruhestand genießen wollte. Kroll aber war hartnäckig, stand sechs Wochen lang immer wieder auf der Matte.

Letztlich fanden sie eine Einigung und einen Weg. Kroll arbeitete zunächst sechs Monate mit in der Backstube, übernahm dann. Seit Anfang 1996 ist es seine Bäckerei. Das ging nicht ohne Starthilfe. Für den Kredit bürgte der Vorgänger und der Filialleiter der Bank „hat viele Augen zgedrückt.“ Dabei aber nicht falsch gelegen. Krolls Frau Christine – gelernte Konditorin – kümmert sich seither mit drei bis vier Teilzeit-Hilfen



Die Uhr in der Backstube geht 10 Minuten vor – „damit der Schlendrian nicht einzieht“



Mit Sohn Sven und zwei Gesellen betreibt Günter Kroll die Backstube. Der Junior will irgendwann übernehmen

Viele Rezepturen stammen noch aus DDR-Zeiten. Kroll hat sie maximal „veredelt“, wie er sagt







Im Verkaufsraum hat Christine Kroll, selbst Konditorin, das Sagen



Das Sortiment ist breit, aber Exoten wie Brezeln oder Croissants fehlen

um den Verkauf, er selbst zusammen mit seinem Sohn und zwei Gesellen um die Backstube.

Und in der wurde auch Mitte der Neunziger Jahre noch gebacken wie in der DDR, nach dem Prinzip „Wir hatten ja nüscht.“ Mehl, Wasser, Salz, Hefe, selbstgezogenen Sauerteig und Malz als einziges Backmittel. Mehr gab es in der sozialistischen Planwirtschaft nicht, mehr war auch jetzt nicht nötig.

Und so änderte sich für die Kundschaft auch nichts, als Kroll übernahm. Einige der Rezepte werden bis heute nahezu unverändert gebacken, andere hat er „veredelt“, wie er sagt. 95 Prozent der Kundinnen und Kunden kommen schließlich regelmäßig. Mit entsprechenden Erwartungen. Viele reichen ihren eigenen Beutel an die Theke. Denn Plastiktüten kosten bei Kroll schon immer Geld. Die Kunden kennen es seit Jahrzehnten, die eigenen Beutel mitzubringen.

Aber die Gegend ist im Wandel. „Leider“, sagt Kroll. Es entstehen Eigentumswohnungen, „die Alten sterben weg und es kommen Schwaben nach.“ Ein klassischer Spruch in Berlin. Nicht böse gemeint. Es ist ein Symbol.

So ändern sich auch die Ansprüche. „Wenn es früher ein Produkt nicht gab, hat der halt ein anderes gekauft. Wenn was fehlerhaft war – dann war dit eben so.“ Oder die Neuen vermischen richtig dunkles Brot. „Hamwer nich, weil wir keine Zusätze verwenden.“ Ohne Zusätze wird Brot eben nicht so dunkel.

Für die süßen Krümel auf den Backwaren werden nicht verkaufte Kuchen wiederverwertet. Auch Altbrot kam früher kaum in den Müll, es wurde in Broten oder als Semmelbrösel genutzt. Inzwischen macht Kroll das nicht mehr: „Wir sind dafür im Platz zu beschränkt.“ Dafür entdecken andere jetzt diese Möglichkeiten.

Möge die Welt sich drumherum verändern. Bei Kroll wird gebacken, wie immer gebacken wurde. Und verkauft zu Preisen, wie man sie kaum noch findet.



*Lange Schlangen am Samstag und Stoffbeutel sind selbst mitzubringen – die Kunden kannten es noch nie anders*



1996 stürzten sich Christine und Günter Kroll in das Abenteuer Selbstständigkeit. Geplant war es nicht, aber es funktioniert



Viel Platz bietet die alte Backstube nicht. Aber um Wachstum geht es den Krolls auch nicht, sondern darum, die Nachbarschaft mit guten Backwaren zu versorgen

Als es vor einigen Jahren finanziell eng wurde, überlegte Kroll, auch sonntags zu öffnen. Kollegen rieten ihm davon ab. Der Umsatz würde sich eher verteilen als wachsen. Und so ist bis heute samstags um 13 Uhr Schluss, bevor es nach dem Wochenende weitergeht. Entsprechend lang sind die Schlangen am letzten Wochentag. Aber so kennen es die Leute und akzeptieren es.

Die Krise begann, als die Discounter mit Billig-Backwaren kamen. „Die nächste Welle waren dann Backshops und Tankstellen und diese ganze Geiz-ist-Geil-Mentalität“, erinnert sich Kroll. Auf der anderen Seite stiegen die Kosten für Strom und Gas. „Und wir haben auf unsere Preise nicht ordentlich Acht gegeben, hatten die teilweise vier oder fünf Jahre nicht angepasst.“ Daraus sind sie schlauer geworden. Inzwischen gibt es regelmäßig kleine Erhöhungen. „Aber wir versuchen, die Preise adäquat zu halten. Wir schaffen es, damit zu leben“, erklärt Kroll. Dafür fehlen dann auch Exoten wie Brezeln und Croissants im sonst riesigen Sortiment.

Und manchmal muss man Probleme pragmatisch angehen. Als Zucker in den Märkten zum Spekulations-Gut wurde, gingen die Preise durch die Decke. Da waren die Discounter nützlich. Dort gab es den Zucker in Kilo-Paketen günstiger als beim Großhandel. Also gingen die Krolls los und kauften die Pakete zusammen.

„Auch ne Art von Unterstützung“ erfährt Kroll von der Wohnungsbaugesellschaft. Der liegt daran, dass ein wenig der althergebrachten Struktur erhalten bleibt. So steigt die Miete nicht, Backshops, die in die Gegend wollen, bekommen keinen Mietvertrag. Man lässt die Familie in Ruhe arbeiten. Nachbarn beschwerten sich auch nicht. Um



Malz ist das das einzige Backmittel, das bei Kroll eingesetzt wird, ansonsten kommen nur pure Rohstoffe ins Gebäck

die Backstube herum wohnen die Krolls und einer der beiden Gesellen. Das hilft.

Denn gebacken wird noch klassisch. Gegen 22 Uhr beginnt der erste Geselle, um 1 Uhr geht es richtig los, ab 4 Uhr kommen Kroll und sein Sohn Sven dazu. Auch der ist inzwischen fest dabei, nachdem er schon als Schüler Glasuren gemacht oder den Laden gewischt hat. Er lernt in des Vaters Backstube.

Und in der gilt eine andere Zeitrechnung. Nicht nur in der Art der Rezepte. Die Uhr an der Wand geht 10 Minuten vor. Wenn der Laden um 6.30 Uhr geöffnet wird, dann soll auch alles fertig sein. „Damit der Schlendrian hier nicht einzieht“, macht die Uhr 10 Minuten früher Druck.

Sven will die Bäckerei eines Tages übernehmen. Dabei wird das nicht ganz einfach. Er lebt mit der Diagnose Asperger, eine milde Form des Autismus', die ihn für die Ausbildung als „nicht geeignet“ klassifiziert. „Ich bin zu langsam“, erklärt der 20-jährige. Aber sein Vater ergänzt: „Das macht dann die Routine wieder wett. Der Sven lernt besser als viele andere.“ Die Bürokratie aber, sagt der Sohn, die mache ihm Angst.

Noch ist Zeit. Günter Kroll selbst sagt, er habe aktuell keine Pläne aufzuhören. Und der Sohn murmelt aus dem Hintergrund: „Bis er umfällt.“



Seit Ältester, erklärt Kroll, habe immer eigene Pläne gehabt, führe mit 24 bereits erfolgreich sein eigenes Unternehmen. Die Tochter hat mit 16 Jahren noch Zeit, über die Zukunft nachzudenken.

15 bis 17 Jahre habe er noch bis zur Rente, sagt der Bäcker. Solange will er gesund bleiben. Und weitermachen. Einfach weiter. So wie immer. So, wie es gerade wieder modern wird. Mit Gebäck ohne Zusatzstoffe und mitgebrachten Beuteln. 🍞



Wer keinen eigenen Stoffbeutel mitbringt, kann einen kaufen. Plastiktüten kosteten bei Kroll schon immer Geld

Als ein neuer Ofen fällig war, musste er umständlich in die kleinen Räume gebracht werden. Nötige Genehmigungen gab es nachträglich



Bäcker Kroll  
Kuglerstraße 65  
10439 Berlin  
Telefon: 030/445 67 58

# KEFIR-LEINSAMEN-FRISCHLING

Rezept & Bild: Sylvia Richter

Bei diesem Brot sorgen Kefir und Sauerteig für eine lange Frischhaltung. Zugleich hat es eine leichte Note von Nüssen, einen zarten Biss, schmeckt nicht zu aufdringlich und ist zum Reinbeißen saftig.

## Sauerteig

- ▶ 20 g Waldstaudenroggenmehl (alternativ Roggenmehl 1370 oder Roggenmehl Vollkorn)
- ▶ 20 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 45 g Wasser
- ▶ 15 g Anstellgut

Die Zutaten per Hand vermischen und 4-8 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur reifen lassen.

## Vorteig

- ▶ 75 g Hefewasser (inklusive pürrierter Früchte, alternativ 35 g Wasser mit 35 g fein geriebenem Apfel und 0,5 g Frischhefe)
- ▶ 40 g Waldstaudenroggenmehl (alternativ Roggenmehl 1370 oder Roggenmehl Vollkorn)
- ▶ 40 g Weizenmehl Vollkorn

Die Zutaten per Hand vermischen und 4-8 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur reifen lassen.

## Brühstück I

- ▶ 75 g Leinsamen
- ▶ 75 g kochendes Wasser

Die Leinsamen mit dem kochenden Wasser übergießen und abkühlen lassen.

### Tipp

Alternativ kann man das Brühstück I auch durch 75 g geschrotete Leinsamen und 110 g kochendes Wasser ersetzen.



☉ Alle Zutaten für den Hauptteig 6-8 Minuten auf schnellerer Stufe zu einem homogenen Teig verkneten.

☉ In eine geölte Teigwanne oder Schüssel mit Deckel geben und 2 Stunden bei Raumtemperatur anspringen lassen. Nach 40, 80 und 120 Minuten jeweils einmal dehnen und falten. Anschließend für 12-16 Stunden abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

☉ Am Backtag den Teig kurz kräftig durchkneten und mit geölten Händen länglich formen. In eine gebutterte Kastenformen (etwa 32 cm) geben. Bei Raumtemperatur 6 Stunden zur Gare stellen. Der Teig sollte nicht über den Rand der Form steigen. Nun den Teigling mit der Stipprolle oder einem geölten Holzstäbchen löchern.

☉ Den Teigling in den auf 250°C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Ofen geben und etwa 60 Minuten lang backen. Nach 10 Minuten die Temperatur auf 210°C reduzieren und fertigbacken. 🍞

Schwierigkeitsgrad:	★★★★
Getreide:	Weizen, Roggen
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	25-33 Stunden
Zeit am Backtag:	7 Stunden
Backzeit:	60 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	210°C nach 10 Minuten
Schwaden:	nein



## Brühstück II

- ▶ 50 g Polenta
- ▶ 50 g kochendes Wasser

Die Polenta mit dem kochenden Wasser übergießen und abkühlen lassen.



## Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Vorteig
- ▶ Brühstück I
- ▶ Brühstück II
- ▶ 235 g Manitobamehl (alternativ Weizenmehl 550)
- ▶ 225 g Kefir
- ▶ 100 g Waldstaudenroggenmehl (alternativ Roggenmehl 1370 oder Roggenmehl Vollkorn)
- ▶ 100 g Apfelsaft
- ▶ 20 g Honig
- ▶ 13 g Salz
- ▶ 0,5 g Anis (gemahlen)



## Arbeiten mit Tangzhong

# Tang...

## ... was bitte?

Der Begriff klingt zunächst exotisch und so gar nicht nach Brotbacken. Tangzhong, das aus dem asiatischen Raum stammen soll, erfreut sich zunehmender Verwendung in Rezepten für Weißbrot oder Hefengebäck. Um ein wirklich fluffig leichtes Sandwichbrot zu erhalten, wird gerne auf ein solches Mehlkochstück zurückgegriffen. Denn nichts anderes ist Tangzhong tatsächlich. Durch Erhitzen von Mehl und Wasser (oder Milch) entsteht eine Paste, die dem Brotteig zugeführt wird, ohne sich auf den Geschmack auszuwirken.


**D**er Vorteil eines Mehlkochstückes ist die hohe Bindung von Wasser mit nur wenig Mehl. Durch die Erhitzung wird die Zellstruktur im Mehl zerstört, die Stärke kann so mindestens das Doppelte ihres Eigengewichts an Wasser binden. So kann die Menge der Flüssigkeit in einem Brotteig erhöht werden. Das Brot wird saftiger und hält deutlich länger frisch.

Beim Aufkochen von Mehl und Wasser erhält das Kochstück eine puddingartige Konsistenz. Diese feste Struktur ermöglicht die bessere Verarbeitung des Teiges. Denn das Wasser wurde bereits gebunden und erleichtert das Kneten des weniger klebrigen Teiges.

Am besten geeignet ist dieses Vorgehen für helle Weizenmehle, die viel Stärke enthalten. Roggen neigt ohnehin dazu, die Stärke im Brotteig schneller abzubauen. Eine zusätzliche Verarbeitung eines Kochstücks würde diesen Prozess beschleunigen. Unbefriedigende Ergebnisse wie eine zu feuchte Krume sind dann häufig die Folge.

Wie aber arbeitet man nun mit Tangzhong? Hier ein Beispiel für ein wattiges Milchbrot.

Text & Bilder:  
Olga Rau

 @bakedicted

<b>Schwierigkeitsgrad:</b>	★★★☆☆
<b>Getreide:</b>	Weizen
<b>Triebmittel:</b>	Hefe
<b>Teigkonsistenz:</b>	weich
<b>Zeit gesamt:</b>	8 Stunden
<b>Zeit am Backtag:</b>	8 Stunden
<b>Backzeit:</b>	30-35 Minuten
<b>Starttemperatur:</b>	180°C
<b>Backtemperatur:</b>	180°C
<b>Schwaden:</b>	nein



## Tangzhong

- ▶ 50 g Weizenmehl 550
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 110 g Wasser
- ▶ 110 g Milch



1) Die Zutaten für Tangzhong werden in einer Pfanne kalt verrührt, um das Verklumpen zu verhindern. 2) Bei mittlerer Hitze und unter ständigem Rühren dickt die Masse nach kurzer Zeit ein und nimmt eine puddingähnliche Konsistenz an. 3) Die Masse wird am besten auf einen Teller gefüllt und mit Frischhaltefolie abgedeckt. Im Kühlschrank sollte sie nun mindestens 2 Stunden abkühlen. Tangzhong kann auch bereits am Vortag zubereitet und bis zur Verarbeitung im Kühlschrank aufbewahrt werden





4

# Hauptteig

- ▶ Tangzhong
- ▶ 450 g Weizenmehl 550
- ▶ 80-90 g Milch
- ▶ 50 g brauner Zucker
- ▶ 40 g Butter (kalt)
- ▶ 1 Ei
- ▶ 10 g Frischhefe



5



6

4) Für den Hauptteig werden alle Zutaten bei mittlerer Stufe für 10-15 Minuten verknetet, in der letzten Minute wird auf höchster Stufe schnell geknetet. Eine kleine Menge der Milch wird dabei am besten zurückbehalten und bei Bedarf nach und nach hinzugefügt. Wenn man ein Stück Teig vorsichtig auseinanderzieht und dieses sehr elastisch ist, ohne zu reißen, dann ist der Teig gut ausgeknetet. Bei Weizenteigen lässt sich durch diesen sogenannten Fenstertest das Klebegerüst überprüfen

5) In einer sauberen Schüssel ruht der Teig nun abgedeckt für 2 Stunden.  
6) Der Teig nimmt während der Gare deutlich an Volumen zu, er sollte sich mindestens verdoppeln



7) Auf die bemehlte Arbeitsplatte wird der Teig nun ausgekippt und mit den Händen flach gedrückt (entgast). Je nach Länge der späteren Kastenform wird der Teig in 3-5 gleich große Stücke geteilt. Von außen wird jeder Teigling rundum mehrmals zur Mitte gefaltet und so eine Kugel vorgeformt. Mit dem Schluss nach unten ruhen die Teigkugeln für 20 Minuten abgedeckt auf der Arbeitsfläche



8) Mit einem Teigroller werden die Kugeln nach der Teigruhe flach ausgerollt, dabei von oben nach unten rollen. 9) Der obere Teil des Teiges wird zur Mitte einklappt. 10) Den unteren Teil darüber falten



11+12) So zusammengelegt wird der Teigling einmal gedreht, sodass die offenen Enden nach unten und oben zeigen. So wird der Teigling nochmals der Länge nach ausgerollt. Oben beginnend wird der Teig nun wie eine Schnecke aufgerollt. 13+14) Das Ende wird verschlossen und nach unten gedreht



15) Dicht nebeneinander in einer Kastenform platziert, reifen die Teigrollen nun abgedeckt für 2 bis 2,5 Stunden bei Raumtemperatur. Eine Stunde vor Ende der Gare wird der Ofen bereits auf 180°C vorgeheizt. 16+17) Deutlich an Volumen zugenommen, erreicht der Teig die volle Gare und dabei auch den Rand der Form



## Eistreiche

- ▶ 1 Eigelb
- ▶ 10 g Milch

18) Für die Eistreiche werden Eigelb und Milch verquirlt. Damit wird das Brot oben eingepinselt. Dann geht es für 30-35 Minuten in den vorgeheizten Backofen. Sollte die Kruste dabei zu dunkel werden, kann man diese mit einem Stück Backpapier abdecken



18



19



20

19) Das fertig gebackene Brot etwas abkühlen lassen und dann aus der Form lösen.

20) Die Krume ist wattig und krümelt nicht

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Roggen, Dinkel, Hafer, Gerste, Weizen, Kamut, Hirse

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: bindig

Zeit gesamt: 21-23 Stunden

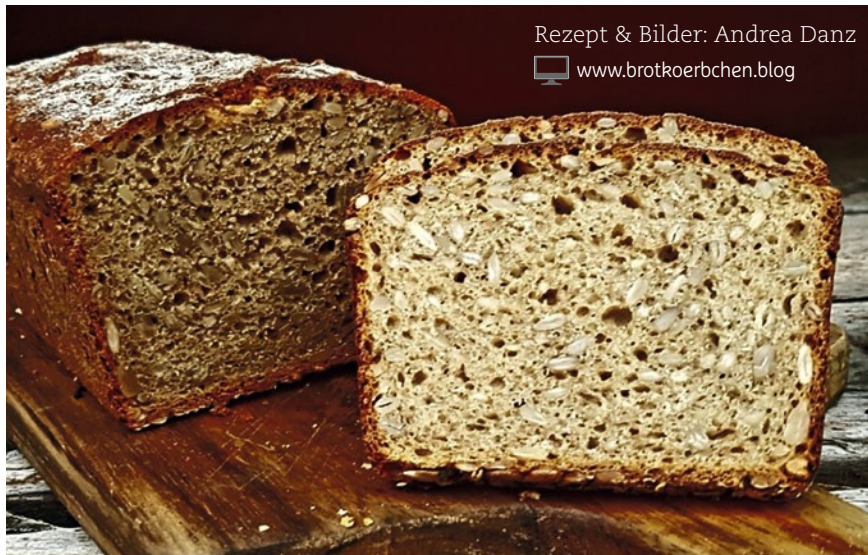
Zeit am Backtag: 80 Minuten

Backzeit: 50 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 210°C  
nach 10 Minuten

Schwaden: beim Einschließen,  
nach 10 Minuten ablassen



## Autolyseteig

- ▶ 250 g Kamutmehl (auch Khorasan genannt)
- ▶ 90 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 70 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 35 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 25 g Gerstenmehl Vollkorn
- ▶ 25 g Hafermehl Vollkorn
- ▶ 12 g Hirsemehl Vollkorn
- ▶ 400 g Wasser

Alle Zutaten vermischen und 1 Stunde abgedeckt bei Raumtemperatur zur Autolyse stellen.

## Brühstück

- ▶ 200 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 200 g Wasser (kochend)

Sonnenblumenkerne mit kochendem Wasser übergießen und 1 Stunde quellen lassen. Das überschüssige Wasser nach der Quellzeit abgießen.

## Hauptteig

- ▶ Autolyseteig
- ▶ Brühstück
- ▶ 100 g Quark
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 1 g Frischhefe

# SIEBENKORN-BOX

Bei diesem saftigen Vollkornbrot kommen gleich sieben verschiedene Getreidesorten zum Einsatz. Das Ergebnis ist ein vollmundig kerniges Kastenbrot, das lange satt macht und durch Kamutmehl eine besondere Geschmacksnote erhält. Obwohl man es kaum erwarten würde, ist die Zubereitung denkbar einfach.

☉ Alle Zutaten für den Hauptteig in den Topf der Teigmaschine geben und auf schnellerer Geschwindigkeit 6 Minuten verkneten, bis ein homogener Teig entstanden ist. Diesen dann in eine gefettete Kastenform geben und bei Raumtemperatur 18-20 Stunden reifen lassen.

☉ Den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Unter Schwaden einschließen und für 10 Minuten anbacken. Danach die Backofentür kurz öffnen, um den Dampf abziehen zu lassen, die Temperatur auf 210°C reduzieren und weitere 40 Minuten fertig backen. 🍴



**HALTBAR & LECKER**

**SPEISEKAMMER**

**Neu**  
30 Rezepte  
einfach &  
kreativ

**Fermentiert & confiert**  
8 Rezepte: Knoblauch-  
Aroma mit Wow-Effekt

**Gewürzmischungen**  
Glühwein und Punsch  
für kalte Tage

So einfach geht's  
**Senf selber  
machen**

**Gruß aus der Küche**  
Geschenk-Ideen  
für Genießer

Unterschätztes Superfood:  
Gesunde Vorräte aus Rüben, Wurzeln & Co.

**Wintergemüse**

Ausgabe 04/2019, 5,90 EUR  
Euro, CH: 11,60 sFR, BeNeLux: 6,90 Euro  
speisekammer-magazin.de

**Speisen gemacht, lange genossen:  
Ideen für die Kohlsaison**

**Speisekammer**

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

**€5,90**

Ausgabe 03/2019, 5,90 EUR  
A: 6,50 Euro, CH: 11,60 sFR, BeNeLux: 6,90 Euro  
www.speisekammer-magazin.de

**Kraut**

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

Das Brot **des Jahres**

# **Gesund und lecker**



**Westfälischer Pumpernickel, Hamburger Schwarzbrot, Ammerländer Vollkornbrot, Rheinisches Schwarzbrot oder Schinkenbrot, das allerdings keinen Schinken enthält, sondern als Brot zum Schinken gereicht wird – Roggen-Vollkornbrot kennt viele Gesichter. Es ist damit deutsches Kulturgut. Und als solches soll der Klassiker in diesem Jahr geehrt werden.**

**A**lljährlich küren die Verantwortlichen vom wissenschaftlichen Beirat des Deutschen Brotinstituts das Brot des Jahres. Im dritten Jahrgang fiel die Wahl auf das Roggen-Vollkornbrot. Sie soll ein Zeichen setzen – gegen den zurückgehenden Anbau des deutschen Kulturgetreides Roggen. Sie ehrt aber auch ein vielseitiges Brot mit großen Qualitäten.

Die Leitsätze des Deutschen Lebensmittelbuches definieren das Roggen-Vollkornbrot als Laib, dessen enthaltene Mahlerzeugnisse zu mindestens 90 Prozent Roggen sein müssen. Und zwar inklusive Schalen und Keimling. Das ganze Roggenkorn kann dabei fein gemahlen oder grob geschrotet sein. Rezepturen, Formgebung und Backverfahren sind den Bäckerinnen und Bäckern freigestellt, sodass es in den verschiedenen Regionen in Deutschland traditionell viele Arten von Roggen-Vollkornbroten gibt.

Allen gemeinsam ist das vergleichsweise positive Nährwertprofil. So hat ein Roggen-Vollkornbrot rund 25 Prozent weniger Kalorien als die gleiche Menge Weißbrot. Der ernährungsphysiologische Wert von Roggen-Vollkornbroten liegt besonders in ihrem Gehalt an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Der hohe Ballaststoffgehalt wirkt sich positiv auf das Sättigungsgefühl und die Darmtätigkeit aus. Außerdem helfen die Ballaststoffe dabei, den Glukoseanstieg im Blut bei der Aufnahme zucker- und stärkehaltiger Lebensmittel zu verlangsamen.

Da es wissenschaftlich begründete Hinweise darauf gibt, dass eine hohe Ballaststoffaufnahme das Risiko vermindert, an Diabetes und Dickdarmkrebs zu erkranken, wird von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung der regelmäßige Verzehr von Vollkornbroten empfohlen. Dabei ist Roggen das Brotgetreide mit dem höchsten Anteil an Ballaststoffen.

Über 1.200 Jahre lang war er das vorherrschende Brotgetreide in Deutschland. Bis

vor 60 Jahren wurde stets mehr Roggen als Weizen geerntet und gemahlen. Seither steigt der Anteil des Weizens, während der Roggenanteil rückläufig ist. Die Gründe dafür sind vielfältig. So ist der Anbau von Roggen schwieriger, weil das Getreide oft langstrohig ist. Der Roggenpreis ist auch etwas niedriger, was den Roggen für Landwirte ökonomisch unattraktiver macht.



Hinzu kommt, dass in Deutschland viel gedüngt wird, was Roggen nicht in diesem Maße braucht. So stieg die Roggenanbaufläche in Dänemark um das Dreieinhalbfache, nachdem eine strikte Düngungsrichtlinie eingeführt und dadurch Stickstoff beim Düngen limitiert wurde.

Nach wie vor ist Roggen aber in vielen traditionellen Brotsorten enthalten, neben dem Roggen-Vollkornbrot unter anderem auch in Mischbroten. „Wir würden es sehr begrüßen, wenn dem Stellenwert des Roggens in der deutschen Brotkultur wieder eine größere Bedeutung beigemessen würde“, so Prof. Dr. Meinolf Lindhauer, Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats des Deutschen Brotinstituts. „Der Roggen verfügt über besondere ökologische Vorteile: Mit einer verstärkten Nachfrage nach Roggen-Vollkornbrot könnte ein bemerkenswerter Beitrag zur Ausweitung der Fruchtfolge im Pflanzenbau geleistet werden, was zur Biodiversität beitragen würde.“





# Roggen-Vollkornbrot

Purer Roggen, Wasser, Salz – sonst nichts. Mehr braucht es nicht für ein voll aromatisches Brot für deftige Mahlzeiten. Und das bei geringstem Aufwand. Alles wichtige erledigt der Teig selbst. So kann man das Brot des Jahres morgens ansetzen und abends frisch backen.

- Das Anstellgut mit dem Salz im Wasser schaumig schlagen.
- Dann das Mehl hinzugeben und alles von Hand homogen vermengen.
- Den Teig 10-12 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur in der Schüssel gehen lassen.
- Den Teig auf einer gut bemehlten Fläche rundwirken (bei reinen Roggenteigen ist es eher ein klebriges Zusammenschieben) und mit Schluss nach unten im bemehlten Gärkorb etwa 60-90 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen bis der Teigling an der Oberfläche deutlich Risse zeigt.
- Den Teigling bei 280°C Ober-/Unterhitze in den gut vorgeheizten Backofen geben, die Temperatur sofort auf 230°C senken. 50 Minuten backen. 🍞

## Zutaten

- ▶ 600 Roggenschrot fein (alternativ Roggenmehl Vollkorn)
- ▶ 530 g Wasser (warm)
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 10 g Anstellgut

### Tipp

Heizt der Ofen nur bis 250°C, startet man bei der Temperatur und senkt sie erst nach 10 Minuten.

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Roggen
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	klebrig
Zeit gesamt:	13-17 Stunden
Zeit am Backtag:	2-3 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	280°C
Backtemperatur:	230°C beim Einschließen
Schwaden:	nein

# Party-Schlange

Eigentlich liegt der Charme eines Brotes ja in der Einfachheit, in der Komposition von nur wenigen Zutaten zu einem geschmacklichen Freudenfest. Und dann will man manchmal einfach nur ein paar Reste verbacken und heraus kommt plötzlich ein leckeres Rezept. Die Party-Schlange überzeugt mit Fluffigkeit und viel Aroma.

## Vorteig (poolish)

- ▶ 100 g Weizengrieß
- ▶ 100 g Hartweizengrieß
- ▶ 200 g Wasser (eiskalt)
- ▶ 0,2 g Frischhefe

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

● Die Zutaten 15 Minuten langsam, 8 Minuten schnell kneten, dann den Teig 5-8 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur ruhen lassen, bis er sich deutlich vergrößert hat.

● Den Teig zu einer 50 cm langen Rolle formen und 60 Minuten bei Raumtemperatur in einem Leinentuch ruhen lassen.

● Die Rolle in der gewünschten Form auf ein Backpapier geben, nach Belieben einschneiden und mit Dampf bei 250°C Ober-/Unterhitze in den gut vorgeheizten Backofen geben.

● Die Temperatur nach 10 Minuten auf 230°C senken, den Schwaden ablassen und weitere 20 Minuten backen. 🍷

## Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 200 g Weizenmehl 550
- ▶ 200 g Ruchmehl
- ▶ 240 g Wasser (eiskalt)
- ▶ 3 g Frischhefe
- ▶ 12 g Salz

### Tipp

0,1 g Frischhefe entspricht der Größe eines Reiskorns. Ruchmehl lässt sich durch Weizenmehl Vollkorn ersetzen.

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆

Getreide: Weizen

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: fest, bindig

Zeit gesamt: 19-26 Stunden

Zeit am Backtag: 6,5-9,5 Stunde

Backzeit: 30 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 230°C

nach 10 Minuten

Schwaden: beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen



Rezept: Sebastian Marquardt  
Bild: Jan Schnare



Rezept: Sebastian Marquardt  
Bild: Jan Schnare

A bowl of pickles is in the top left corner. The main image shows a large loaf of rye bread, sliced into several thick pieces, resting on a wooden cutting board. The bread has a dark, crusty exterior and a porous, golden-brown interior.

# Dinkel-Goldmarie

Leinsaat schmeckt nicht nur, sie bringt auch wertvolle Nährstoffe wie Omega-3-Fettsäuren ins Brot. In diesem Dinkel-Laib hat sie noch eine weitere Aufgabe: Das Binden von Wasser für den sonst zu Trockenheit neigenden Dinkel. Beides löst das heimische Super-Food mit Bravour.

- Dinkelnkörner und Goldleinsaat gemeinsam fein vermahlen (viele Drogerie- oder Biomärkte haben eine Mühle und bieten diesen Service an).
- Das Anstellgut im Wasser schaumig schlagen.
- Alle Zutaten hinzufügen und homogen vermischen. Dann 6 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur ruhen lassen.
- Den Teig rundwirken und mit Schluss nach unten im Gärkorb 60 Minuten bei Raumtemperatur zur Gare stellen.
- Den Teigling aus dem Gärkorb stürzen und bei 250°C Ober-/Unterhitze mit Dampf 50 Minuten backen. Nach den ersten 10 Minuten die Temperatur auf 220°C senken und den Schwaden ablassen. ☒

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Dinkel
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	bindig
Zeit gesamt:	8 Stunden
Zeit am Backtag:	8 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	220°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen

## Zutaten

- ▶ 450 g Dinkelschrot (fein, alternativ Dinkelmehl Vollkorn)
- ▶ 160 g Goldleinsaat (geschrotet)
- ▶ 600 g Wasser (warm)
- ▶ 20 g Anstellgut
- ▶ 13 g Salz

# Hellga

Dieses Weizenmischbrot setzt pur auf das sehr helle Mehl Type 550. Den Aroma-Schub bringt etwas dunkleres Roggenmehl. Gemeinsam ergeben Sie eine leichte Komposition, die einen Alltags-Allrounder auf den Tisch bringt. Schul- oder Abendbrot, herzhaft oder süß – diese mild-aromatischen Scheiben passen zu jeder Gelegenheit.

- Die Zutaten 5 Minuten bei langsamer Geschwindigkeit mischen, dann 14-18 Minuten schneller kneten, bis der Teig geschmeidig ist.
- 2 Stunden Gare bei Raumtemperatur, dabei nach 30 sowie 60 Minuten dehnen und falten.
- Den Teig rundwirken und im bemehlten Gärkorb mit Schluss nach unten 60 Minuten gehen lassen.
- Den Teigling aus dem Gärkorb stürzen, einschneiden und bei 250°C Ober-/Unterhitze mit Dampf 45 Minuten backen. Nach den ersten 10 Minuten die Temperatur auf 230°C senken und den Schwaden ablassen. 🍷

## Sauerteig

- ▶ 200 g Roggenmehl 1370 (alternativ Roggenmehl 1150)
- ▶ 200 g Wasser (warm)
- ▶ 20 g Anstellgut
- ▶ 5 g Salz

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

## Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 400 g Weizenmehl 550
- ▶ 280 g Wasser (kalt)
- ▶ 7 g Salz

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆☆

Getreide: Weizen, Roggen

Triebmittel: Sauerteig

Teigkonsistenz: weich, bindig

Zeit gesamt: 20,5-25 Stunden

Zeit am Backtag: 4,5 Stunden

Backzeit: 45 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 230°C

nach 10 Minuten

Schwaden: beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen





# Kamut-Haferle



Rezept: Sebastian Marquardt  
Bild: Jan Schmare



Hafermilch ist in Kaffeehäusern gerade richtig beliebt. Kein Wunder. Das Aroma des Getreides veredelt den Kaffeegeschmack in den Augen seiner Liebhaber/innen. Auch im Brot leistet Hafer aromatisch richtig gute Arbeit. Dabei bringt die Hafermilch als Schüttflüssigkeit eine leichte süße in den Laib, der während einer Reifezeit von zwei Tagen im Kühlschrank ein volles rundes Aroma entwickelt.

☉ Die Zutaten von Hand gut vermischen, dann 1 Stunde nachquellen lassen.

☉ In eine gut gefettete und mit Haferflocken ausgestreuten Kastenform (30 cm) geben, abgedeckt 2 Stunden bei Raumtemperatur und dann 48 Stunden im Kühlschrank gehen lassen.

☉ Das Brot mit Wasser abstreichen, mit Haferflocken bestreuen und in den gut auf 250°C bei Ober-/Unterhitze vorgeheizten Backofen geben. Die Temperatur nach 10 Minuten auf 220°C senken. Insgesamt 50 Minuten backen. ■

### Tipp

0,1 g Frischhefe entspricht der Größe eines Reiskorns.

Schwierigkeitsgrad: ★★☆☆

Getreide: Hafer, Kamut

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: weich

Zeit gesamt: ca. 72 Stunden

Zeit am Backtag: 1,5 Stunden

Backzeit: 50 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 230 °C  
nach 10 Minuten

Schwaden: nein

## Mehlmischung

▶ 350 g Kamut (Khorasan, alternativ Weizen)

▶ 200 g Hafer

Die beiden Getreide gemeinsam fein mahlen (viele Drogerie- und Biomärkte haben Mühlen und bieten diesen Service an).

## Vorteig

▶ 200 g Mehlmischung

▶ 200 g Hafermilch (kalt)

▶ 0,2 g Frischhefe

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

## Brühstück

▶ 200 g Haferflocken (kleinblättrig)

▶ 200 g Hafermilch

Die Haferflocken in einer Pfanne ohne Fett (je nach Geschmack leicht bis kräftig) anrösten, mit der Hafermilch übergießen und gut durchmischen. Dann abkühlen lassen.

## Hauptteig

▶ Vorteig

▶ Brühstück

▶ 350 g Mehlmischung

▶ 250 g Hafermilch (kalt)

▶ 14 g Salz

▶ 3 g Frischhefe

Zum Bestreuen

▶ 80 g Haferflocken (großblättrig)

# Weizen!

Schöner kann man Weizen nicht inszenieren. Voraussetzung sind hervorragende Mehle, die eine lange Teigreife erlauben. Gelabelt sind sie oft als kleberstark. Mit einem Minimum an Zutaten erarbeitet dieser Teig ein Maximum an Geschmack und eine saftige Krume mit tollem Kaugefühl.



## Sauerteig

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

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

☉ Die Zutaten 20 Minuten auf langsamer Stufe, dann etwa 5-8 Minuten auf schnellerer Stufe kneten.

☉ 30 Minuten nachquellen lassen, dann zu einem Laib formen und 60 Minuten bei Raumtemperatur, dann 12-20 Stunden abgedeckt im gut bemehlten Gärkorb im Kühlschrank gehen lassen.

☉ Den Teigling direkt aus dem Kühlschrank stürzen, einschneiden und bei 280°C Ober-/Unterhitze in den gut vorgeheizten Backofen geben.

## Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 400 g Weizenmehl 550
- ▶ 300 g Wasser (eiskalt)
- ▶ 12 g Salz

☉ Die Temperatur sofort auf 230°C senken und kräftig schwaden. Den Dampf nach 20 Minuten ablassen.

☉ Insgesamt 50 Minuten lang kräftig ausbacken. 🍳



Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	weich, bindig
Zeit gesamt:	23-35 Stunden
Zeit am Backtag:	1,5 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	280°C
Backtemperatur:	230°C sofort beim Einschießen
Schwaden:	beim Einschießen, nach 10 Minuten ablassen

**Tipp**  
Heizt der Ofen nur bis 250°C, startet man bei der Temperatur und senkt sie erst nach 10 Minuten.



Rezept: Sebastian Marquardt  
Bild: Jan Schnare

# LESE RBROT

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

Als ich gestern meinen Sauerteig auffrischte, fiel mir der sehr interessante Artikel über das Vergleichsbacken mit altem und aufgefrischem Sauerteig ein. Ich beschloss mit meinem alten Sauerteig – 1 Woche alt – zu backen. Die Vollkornkruste und das Ronia Roggen Brot wählte ich aus. Die Vorteige gingen wunderbar auf und auch die Hauptteige entwickelten sich einwandfrei. Heraus kamen zwei tolle Brote, die beide eine super Kruste und eine saftige Krume haben.

**Angelika Spitz**



Die lange Gare der Buttermilch-Sesam-Kruste aus der letzten Ausgabe kam mir entgegen, denn so konnte ich das Brot nach der Arbeit ins Gärkörbchen legen und bald frisch aus dem Ofen holen. Ein sehr schmackhaftes Brot.

**Jasmin Rathje**



Ich habe die Buttermilch-Sesam-Kruste nachgebacken. Da mir etwa 60 Gramm Dinkelmehl fehlten, habe ich den Rest mit Hanfmehl aufgefüllt. Optisch finde ich das Brot gelungen.

**Ursula Doetsch**

Ich habe die Elsässer Kruste aus BROT 01/2020 gebacken und bin hellauf begeistert von der knackigen Kruste und der weichen Krume.

**Traudel Appold**



Da es mal wieder fix gehen musste, habe ich den Schnellen Mischa gebacken. Allerdings mit Champagnerroggen, Breadflour T110 sowie Quark und Buttermilch. Außerdem habe ich 8 Gramm Hefe verwendet und mit einer längeren Gehzeit gearbeitet. Es ist ein tolles, würziges Brot geworden.

**Upi Werner**



Ich war zum Frühstück eingeladen und wollte dafür das Rosinenbrot aus BROT 01/2020 backen. Leider hatte ich weder Emmer- noch Kamut- oder Kastanienmehl. Alternativ habe ich mich dann für Manitoba entschieden und bin zufrieden. Auch das schnelle Spätsommerbrot habe ich gebacken – mit Quark statt Tomatenmark. Es duftet sehr gut.

**Al Ines**

Ich habe das Bona Polenta ohne Flechtzopf gebacken, da der Teig recht weich war. Trotzdem ist ein tolles Brot dabei herausgekommen. Auch das Rosinenbrot war ein Traum, mit seinem feinen Aroma durch Lievito Madre und Kastanienmehl. Dennoch ist es nicht zu süß.

**Stephanie von Brandis**



Die Sonntagsbrötchen aus BROT 01/2020 sehen gut aus und schmecken auch so. Sie sind aromatisch, knusprig und haben eine feste, aber geschmeidige Krume. Allerdings werden das nicht meine Lieblingsbrötchen. Ich mag es leichter und luftiger.

**Kathrin Schüsler**

Heute habe ich das Dinkelmeister Roggendorf gebacken. Anstelle von Schrot habe ich Mehl genommen. Das Ergebnis ist lecker.

**Christel Nikolai**

Bei meinem Schnellen Mischa hat das Einschnelden leider nicht gut geklappt. Der Teig ist beim Stürzen recht eingefallen. Aber geschmacklich war das Brot gut.

**Astrid Fleischanderl**





Das Feige-Walnuss-Brot habe ich schon mal gebacken. Ich habe diesmal nur 150 Gramm Wasser zugegeben, die Walnüsse gar nicht gewässert und die Feigen nur 30 Minuten. Das Brot sieht prima aus, ich freue mich auf den Anschnitt.

**Sybille Gruß**



Ich habe lange nach einem guten Rezept für Brötchen gesucht und finde das für die Sonntagsbrötchen aus BROT 01/2020 super. Sie sind sehr fluffig und außen schön kross. Es wird auf jeden Fall in unsere Standardrezept-sammlung aufgenommen.

**Eberhard Röker**



Ich habe das Bona Polenta gebacken. Dazu habe ich die Polenta ein bisschen geköchelt, da sie recht flüssig war. Außerdem habe ich etwas Wasser abgegossen. Insgesamt ist es ein klasse Rezept. Auch die Walnuss-Knusper-Kruste ist ein tolles Brot. Hier habe ich österreichische Mehle verwendet und etwas Flüssigkeit zurückbehalten. Die Stockgare habe ich auf 1,5 Stunden verlängert. Das Brot schmeckt fantastisch.

**Julia Stern**



Der Schnelle Mischa ist eben aus meinem Ofen gekommen. Dem Teig habe ich noch einen Klecks Lievito Madre spendiert. Und da ich kein Roggenmehl 1370 hatte, hab ich 1050er mit Waldstaudenroggen-Vollkornmehl gemischt. Gebacken habe ich es im Topf. Am Ronia Roggen habe ich mich ebenfalls versucht. Es gibt für mich kein leckereres Getreide als Roggen. Herausgekommen ist ein super saftiges Sauerteigbrot mit kross krachender Kruste und saftiger Krume. Das wird mein neues Lieblingsbrot.

**Steffi Ulrich**

Ich habe den Winzer-Laib aus der letzten BROT gebacken. Allerdings muss er bei mir eher Bauernlaib heißen, denn in Ermangelung des Rieslings kam Bier in das Brot. Der Teig wurde relativ weich, sodass ich ihn vorsichtshalber im Topf gebacken habe. Das Ergebnis kann sich aber trotzdem sehen und vor allem schmecken lassen.

**Claudia Hoyer**



Ich habe mich am Schoko-Haselnuss-Brot aus der letzten Ausgabe versucht. Es hat mich etwas Nerven gekostet, aber bis auf die leicht angekohlte Kante ist es am Ende doch noch gelungen. Geändert habe ich Folgendes: Ich habe Haferflocken verwendet, den Porridge rund 15 Minuten gekocht und erst hinterher die Schokolade untergerührt, außerdem Pekannüsse statt Haselnüsse verwendet. Den Teig habe ich eine Stunde bei Raumtemperatur und danach 8 Stunden im Kühlschrank ruhen, eine Stunde lang wieder auf Temperatur kommen lassen und zwischendurch eine Runde gedehnt und gefaltet. Die Stückgare betrug knapp zwei Stunden. Das Brot schmeckt super. Ich habe den Knapp mit gesalzener Butter probiert und denke, da passt auch ein Schälchen Chili dazu.

**Olwes Miaken**

Die Sonntagsbrötchen aus BROT 01/2020 sind unsere absoluten Favoriten zur Zeit. Außen herrlich knusprig und innen fluffig, einfach nur spitze. Ich habe sie auch schon komplett aus Vollkornmehl gebacken. Dieses Mal bestehen sie aus Weizenvollkornmehl, Weizenmehl 1050 und einem Saatenquellstück aus geschrotetem Leinsamen, Sonnenblumenkernen und Sesam. Und sie sind so unkompliziert zu machen – Brötchen formen, gehen lassen, backen und genießen.

**Angelika Hoffleit**



Ich habe den Schnellen Mischa aus BROT 01/2020 mit der halben Hefemenge gebacken. Die Stockgare betrug 2 Stunden bei Raumtemperatur und die Stückgare 4 Stunden bei 13°C plus 30 Minuten bei Raumtemperatur. Das Brot hat super geklappt. Ronia Roggen hat mich mehr Nerven gekostet. Es gelang erst beim dritten Versuch, aber das bleibt bestimmt nicht der letzte, denn das Brot schmeckt hervorragend.

**Gitte MG**

Das Bona Polenta aus der letzten Ausgabe schmeckt wunderbar.

**Rachel Wanner**



Ich habe das Malz Moni aus BROT 01/2020 gebacken und bin von Geschmack, Krume und Kruste sehr begeistert. Meine Familie hat es jetzt als Lieblingsbrot gekürt. So einfach kann sehr leckeres Brot backen sein, ein wirklich tolles Rezept.

**Ingrid Lopic**



Das Ronia Roggen ist mein erstes Brot, das ich nur mit Sauerteig gebacken habe. Verwendet habe ich Waldstaudenroggen und Alpenroggen. Anstelle von Altbrot kamen Semmelbrösel zum Einsatz.

**Gabi Mensik**



Der Milde Mischa war kaum ausgekühlt, als er schon angeschnitten und verkostet wurde. Ein geschmacklich tolles Brot, das ich sicher noch mal backen werde. Beim Weizenknauzl habe ich mich an die Mehlsorten aus dem Rezept gehalten, nur die übergestreuten gerösteten Körner wurden ergänzt.

**Barbara Strobl**

Heute musste es mal flott gehen. Da kam mir der Schnelle Mischa aus BROT 01/2020 wie gerufen. In Ermangelung an Weizenmehl 1050 habe ich Ruchmehl genommen. Da mein Mann es malzig liebt, habe ich noch einen halben Teelöffel selbstgemachtes Backmalz in den Teig gegeben.

Ich bin begeistert, der Teig ließ sich wunderbar kneten und verarbeiten.

**Sandra Hinterweller**



**ZEIGT HER  
EURE BROTE!**

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

Eine **Zukunft** für  
Kinder **in Malawi**

# Brot für **BILDUNG**

Mit dem Kauf eines Brotes Gutes tun – das geht mit dem Zukunftsbrot ganz einfach. Verkauft wird es von Bäckereien überall in Deutschland. Ein Teil des Erlöses geht an ein Projekt der Bäckerei-Beraterin Annette Fürst. Mit ihrer Familie baut sie im afrikanischen Malawi ein Internat mit 32 Plätzen. Das soll vor allem Mädchen den Besuch der benachbarten „Bella Vista Primary School“ ermöglichen.

Text: Vanessa Grieb







Seit mehr als 30 Jahren ist Annette Fürst regelmäßig in Afrika unterwegs. Mehrmals im Jahr fliegt sie nach Malawi und berichtet den Unterstützern über die Fortschritte des Projektes



Die deutsche Botschaft in Malawi ist sehr an dem Projekt von Annette und Rose Fürst interessiert. Zur Eröffnung des Internats möchte der Botschafter vor Ort sein



**D**ie Liebe für den afrikanischen Kontinent fanden Annette Fürst und ihr Vater Gernot durch Reisen in verschiedene Länder bereits vor mehr als 30 Jahren. Gernots Herz blieb dann vor mehr als 20 Jahren im ostafrikanischen Malawi hängen. Das kleine Binnenland zählt zu den ärmsten Staaten der Welt. Hier, am Lake Malawi, lernte Gernot Fürst seine spätere Frau Rose kennen und baute ein Haus mit ihr. Tochter Annette ist ein gern gesehener Gast am Lake Malawi.

Malawis Analphabeten-Rate liegt bei mehr als 30 Prozent. Um ihren Söhnen Alexander und Idoh dennoch eine gute Schulbildung ermöglichen zu können, beschäftigten die Fürsts einen pensionierten Lehrer, der die Kinder unterrichtete. Mit der Zeit nahmen auch Kinder der umliegenden Fischerfamilien am Unterricht teil und so entstand daraus vor 13 Jahren die „Bella Vista Primary School“.

Mittlerweile besuchen etwa 185 Schülerinnen und Schüler die privat organisierte Grundschule. Das Besondere hier sind die für afrikanische Verhältnisse recht kleinen Klassenstärken mit 25 bis 30 Schülern. Bis zu 150 Kinder in einer Klasse sind normalerweise keine Seltenheit.

Informationen zum Projekt gibt es unter [www.fürst-class.org](http://www.fürst-class.org) oder auf Facebook: <https://bit.ly/2SwedsP>



Das Internat wird aus Ziegelsteinen gebaut, die in Handarbeit hergestellt werden. Für gute, stabile Ziegel braucht es von Termitenhügeln durchsetzte Erde. Der Lehm Boden wird mit Wasser angerührt, in Ziegelform gepresst und bis zu 48 Stunden gebrannt

„Als ich meinen Vater am Lake Malawi besucht habe, traf ich auf viele Kinder, die so gerne in die Schule gehen. Das hat mich sehr beeindruckt“, erinnert sich Annette Fürst. Sie selbst hat Patenschaften für zwei Mädchen, Prisca und Melani, übernommen. Ihre Stiefmutter Rose leitet die Schule ehrenamtlich und bemüht sich zusammen mit den Kolleginnen und Kollegen auch um Themen wie Umwelt und Hygiene.

Anfangs waren die Schulgebäude aus Holz, das Gernot Fürst privat finanziert hat. Diese hatten allerdings nicht lange Bestand, da Termiten ein großes Problem in Malawi sind und alles Holz fressen, das sie kriegen können. Mithilfe der Unterstützung eines Rotary-Clubs in Deutschland konnten die Holz- durch Steingebäude ersetzt werden.

Um auch Kindern den Schulbesuch ermöglichen zu können, die von weiter entfernten

Orten kommen, soll nun direkt neben der Schule ein Internat mit 32 Plätzen entstehen. Dieses wird ausschließlich Mädchen vorbehalten sein. „Die afrikanische Gesellschaft vor Ort ist sehr patriarchalisch strukturiert und eine gute Entwicklung der Volkswirtschaft braucht besonders die Bildung der Frauen. Dann sinken langfristig die Geburtenraten, weil die Frauen selbst gute Jobs haben und auch ihre Kinder anders erziehen“, erklärt Annette Fürst das Konzept hinter dem Internat. Und sie können Einfluss nehmen auf die Geschehnisse und sie besser lenken.

Den Bau des Internats kann Familie Fürst nicht alleine stemmen. Daher sucht sie finanzielle Unterstützung. Und so entstand auch die Idee für das Projekt Zukunftsbrot. Annette Fürst arbeitet seit rund zehn Jahren als Beraterin und Trainerin in der Bäckerei-Branche und hat die Bäckerinnen und Bäcker sowie das Verkaufspersonal als handfeste, mit beiden Beinen im Leben stehende Menschen kennengelernt, die tatkräftig anpacken und unterstützen, wenn es nötig ist. „Die Bäcker kennen mich nun inzwischen seit 10 Jahren und ich wollte es mit dem Projekt probieren. Mehr als schief gehen konnte es nicht“, erzählt sie.

Für die teilnehmenden Bäckereien gibt es mehrere Möglichkeiten, sich an dem Projekt Zukunftsbrot zu beteiligen. Zum einen können sie eben das gleichnamige Brot verkaufen. Dabei entscheiden sie selbst, welche Sorte zum

Zukunftsbrot wird. In manchen Bäckereien ist das das Brot des Monats, in anderen wird extra für die Aktion eine neue Brotsorte produziert.

Die ausgewählten Brote werden mit einer Banderole kenntlich gemacht, die von der Initiative zur Verfügung gestellt wird. Manche Betriebe haben sich auch dazu entschieden, das Internat direkt mit einer Spende zu unterstützen. Diese Möglichkeit haben natürlich nicht nur Bäckereien, sondern auch Betriebe aus anderen Branchen sowie Privatpersonen. Die Höhe der Spende und Dauer der Aktion legen die Bäckereien selbst fest. Jeder Spendende erhält natürlich eine Spendenquittung.

Was mit den Spenden passiert, kann man sowohl auf der Website als auch auf der Facebook-Seite von Annette Fürst verfolgen. Dort begleitet sie den Bau des Internats mit aktuellen Fotos und Videos. Das Engagement der Trainerin kommt gut an, die bisherigen Ergebnisse übertreffen bereits all ihre Erwartungen: „Mir war überhaupt nicht klar, was ich da in Bewegung gesetzt habe. Ursprünglich dachte ich, ich lasse ein paar Banderolen drucken, spreche ein paar Bäcker an und dann wird das vielleicht was. Mittlerweile ist daraus fast ein Halbtagsjob geworden. Ich versuche alles an Vorarbeit abzunehmen und habe zum Glück Hilfe von einem Grafiker, der das Logo für Schule und Internat entworfen hat. Auch das Label für die Banderolen ist von ihm und alle Plakate, die die Bäcker als Vorlagen für den Druck bekommen. Auch der Grafiker arbeitet unentgeltlich.“

Einige Zeitungen haben ebenfalls über die Aktion berichtet und das Echo der Bäckerei-Branche war unglaublich. Innerhalb kurzer Zeit stand Annette Fürst mit einer ganzen Reihe an Unternehmen in Kontakt, die ihr ihr Geld anvertrauten. In Deutschland kümmert sie sich um alle Belange, vor Ort in Afrika machen das Gernot Fürst und seine Frau Rose.

Wenn man Annette Fürst fragt, warum sie Kinder in Malawi und nicht in Deutschland unterstützt, entgegnet sie, dass die Fluchtursachen vor Ort beseitigt werden müssen. Mit ihrem Zukunftsbrot trägt sie dazu bei.



1) 80.000 Lehmziegel wurden insgesamt für den Bau benötigt, die in 30 Lkw-Ladungen zum Bauplatz gebracht wurden. 2) Als Ausgleich für das Feuerholz, das für die Herstellung der Ziegel verwendet wird, hat Rose Fürst 100 neue Bäume pflanzen lassen





SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER DER BELLA VISTA BOARDING SCHOOL MIT EINEM PLAKAT ZUR INITIATIVE ZUKUNFTSBROT



Ursprünglich wollten die Fürsts ihren Söhnen Alexander und Idoh eine gute Schulbildung ermöglichen, mittlerweile besuchen rund 185 Kinder die Schule

Da bisher mehr Geld als die ursprünglich geplanten 30.000,- Euro an Spenden zusammengekommen ist, ist vor Ort mehr möglich. So wird zusammen mit zwei Firmen ein Brunnen gebohrt, da Wasser gefunden wurde. Im Januar soll der Grundstein für das Internat gelegt werden.

Dafür werden insgesamt 80.000 Lehmziegel in Handarbeit hergestellt – denn einen Baumarkt gibt es vor Ort nicht. Für gute, stabile Ziegel braucht es von Termitenhügeln durchsetzte Erde. Der Lehm Boden wird mit Wasser angerührt und in Ziegelform gepresst. Die Ziegel trocknen dann in der Sonne, bedeckt mit Stroh, damit sie nicht reißen. Anschließend werden sie zu einem Ofen aufgeschichtet, wieder von Lehm bedeckt und bis zu 48 Stunden gebrannt. Zudem hat Gernot Fürst Holz für den Dachstuhl des zukünftigen Internats gekauft. Das muss nun lasiert werden, damit es nicht wie die alten Schulgebäude von Termiten zerfressen wird.

Neben den Geldspenden konnten auch einige Patenschaften für Schulkinder vermittelt werden. Eine behinderte junge Frau beispiels-

weise konnte ihren Rollstuhl wieder hergerichtet bekommen und kann dadurch wieder zur Schule gehen. Langfristig sucht Annette Fürst Paten für die Hälfte der Mädchen im Internat, damit auch wirklich arme Mädchen dorthin kommen können.

Denn trotz allem ist die Schule eine private Einrichtung. Eine Schulpatenschaft für ein Jahr kostet 156,- Euro inklusive Schuluniform und einer warmen Mahlzeit am Tag. Für Menschen, denen das zu viel ist, hat sich Annette Fürst ein Baukastensystem überlegt. Dafür kommt das Geld aber auch direkt dort an, wo es gebraucht wird. Und ermöglicht Kindern und vor allem Mädchen in Afrika eine gute Zukunft. 🍌



Auf einem Lkw kommen viele Kinder zur Schule. Der Transport ist aber nicht ungefährlich. Daher wird aktuell nach Alternativen gesucht



**Bella Vista**  
BOARDING SCHOOL

Das Logo der von Gernot Fürst gegründeten Bella Vista Boarding School hat ein Grafiker extra für die Initiative entworfen

### SPENDENKONTO

people4people e.V.  
GLS Bank  
DE44 4306 0967 60318 13300  
BIC: GENODEM1GLS  
Verwendungszweck: Hilfe für Malawi

# AKTIVITÄT STEUERN

Text: Manfred Schellin

Woran liegt es, dass im Rezept eine Stückgare von 90 Minuten beschrieben ist, der eigene Teigling aber liegt wie ein Backstein – und nichts rührt sich? Wovon hängen die Garzeiten ab? Und wie kann man sie beeinflussen? Mit welchen Konsequenzen muss rechnen, wer die Reifezeiten nicht einhält?



Immer wieder liest man auf Facebook: „Mein Brot ist zwar nicht so doll aufgegangen, aber geschmeckt hat es allen!“. Und der nächste Versuch sieht dann ähnlich aus. Weil man nach dem Verfahren „Versuch und Irrtum“ vorgeht. Mal ein bisschen anderes Mehl dazu oder einen Löffel Honig, etwas mehr Hefe hilft meist, bringt nur das Ziel, ohne Backhefe zu backen, nicht näher.

Erste Erkenntnis: Brotgeschmack hat nicht unbedingt etwas mit der Schönheit des Laibes oder einem aufgegangenen Teigling zu tun. Das ist zumindest tröstlich. Der Gefahr allerdings, den Brotgeschmack mit einer Portion Hefe zu beeinträchtigen, weil das Prachtstück äußerlich gewinnt, sind schon viele erlegen. Dabei fehlt manchmal der Rückschluss, dass mit der deutlich kürzeren Gare auch trotz des Sauerteigs die gewollten Fermentations-Aromen nicht gebildet werden können.

Für den Brotgeschmack kann man pauschalisieren: 12 Stunden Fermentation sind besser als 6 Stunden, 20 Stunden sind besser als 10. Und dann? Irgendwann kippt die Teigstabilität und der Teigling fällt in sich zusammen.



## AKKLIMATISIERUNG

Das Anstellgut aus dem Kühlschrank benötigt eine „Aufwachphase“, die wird jedoch unnötig in die Länge gezogen, will man im Teig Raumtemperatur erreichen. Besser ist es, die entsprechende Menge Anstellgut aus dem Kühlschrank sofort mit maximal 45°C warmem Wasser zu verschlagen, sodass zusammen mit dem Mehl eine Sauerteig-Temperatur von etwa 25-29°C erreicht wird.



Richtige Reifezeiten bestimmen darüber, ob das Brot gut aufgeht. Und die werden vom Teig festgelegt, nicht von der Uhr

Es gilt also, schon vorher Rahmenbedingungen zu schaffen, unter denen der Teigling eine längere Fermentationsphase überhaupt übersteht. Stimmen müssen Faktoren wie die Sauerteigaktivität und -menge, Teig- und Umgebungstemperatur sowie die Mehqualität, damit am Ende nicht ein Brei in den Ofen kommt. Ein abgefressener Teig, wie Profis das nennen, wenn er keine Brotform mehr zulässt und nur noch durch Sonderbehandlung zu retten ist.

Die ersten Schritte mit dem eigenen Sauerteig zeigen ihn zögerlich, man lernt sich kennen und irgendwann funktioniert er so gut, dass man keine zusätzliche Backhefe mehr im Teig benötigt. An dieser Stelle werden manche Menschen zu Helikopter-Eltern für ihren Sauerteig. Sie pöppeln die Kultur so sehr, dass sie nur noch Volumen, aber kaum mehr Geschmack entwickelt.

Man feiert also das schnelle Wachstum des Sauerteigs, bewegt sich in Wahrheit aber aus dem Gleichgewicht. Die Brote werden schön, aber weniger aromatisch. Im besten Fall will man beides. Sollte der Teig zu schnell aufgehen, lässt sich durchaus eine Bremse einlegen. Salz zum Beispiel hemmt die Mikroorganismen. Gibt man es zum Sauerteig, reift er langsamer und entwickelt mehr Aroma. Zucker hat in größeren Mengen eine ähnliche Wirkung, was etwas paradox wirkt. Denn in kleineren Mengen pusht er das Wachstum eher. Ebenso verlangsamt eine Verringerung der Temperatur die Mikroorganismen.

Das funktioniert übrigens auch mit konventioneller Hefe. Man kann auch einem Brot Geschmack beibringen, das sehr viel Hefe im Teig hat, indem man den Teigling zu passender Zeit in den Kühlschrank bringt und die Reifezeit auf 12 oder mehr Stunden ausdehnt.

Unter der sogenannten „Gärverzögerung“ wird klassischer Weise eine Temperaturabsenkung verstanden. Das ist das einfachste Verfahren, weil man bei fast jedem Schritt flexibel bleibt. Man kann in gewissem Rahmen entscheiden, wann die optimale Teigreife erreicht werden soll.

## FEHLERQUELLEN

1. Die Wirkung der Teigtemperatur wird oft unterschätzt. Um die geht es in Wahrheit. Die Raumtemperatur ist den Mikroorganismen egal. Unbedingt nachmessen.
2. Die Qualität des Anstellgutes variiert von Haushalt zu Haushalt in einem so großen Maßstab, dass Zeitangaben manchmal um das Doppelte bis Vierfache verlängert werden können. Oder Rezepte im Extremfall gar nicht gelingen.
3. Kleine Mengen Sauerteig sollten erst in Wasser aufgeschlagen werden, bevor man sie mit Mehl vermischt. Der dadurch eingetragene Sauerstoff hilft bei der Hefevermehrung und die homogene Verteilung stellt sicher, dass der Sauerteig gleichmäßig reifen kann.



Anstellgut wird zunächst in warmem Wasser aufgeschlagen. Wärme und Sauerstoff bringen die Mikroorganismen in Gang. Zugleich verteilt man sie so gleichmäßig im Wasser, sodass das hinzukommende Mehl gut durchfermentiert wird



Jetzt geht es aber an eine Basisidee, die sich als Begleiterin in der Backstube bewährt hat. Ein Grundschema, mit dem man fast alle Teige beherrschen kann – die Detmolder 2-Stufen-Führung.

Lehrmeinung unter Profis ist noch immer, dass diese Art der Führung zusätzliche Backhefe benötigt. Bäckereien sind auf ein hohes Maß an Produktionssicherheit angewiesen. In der heimischen Küche kann man darauf verzichten und wird mit mehr Geschmack und besserer Frischhaltung durch gründlichere Verquellung des Mehls belohnt.

Weil man mit dem tiefen Verständnis dieser Methode nicht nur den Freischwimmer erwirbt, sondern im übertragenen Sinn das Deutsche Schwimmbzeichen in Gold, soll sie hoch- und runterdekliniert werden – anhand eines Universalrezeptes.

### **Detmolder 2-Stufen-Sauer**

Der Standard als Wunderwaffe

#### **Besonderheit:**

Die 1. Stufe kann langgezogen werden. Ein guter, sicherer Allrounder für die Roggensauerteig- und die Mischbrotbäckerei mit dunklem Weizenanteil.

#### **Kennzahlen:**

- 1. Stufe: Anstellgut, Mehl und Wasser im Verhältnis 1:10:6
- Teigausbeute: 150-160
- Teigtemperatur: 25°C
- Reifezeit: 10-24 Stunden

**TEIGTEMPERATUREN SIND  
EIN ENTSCHEIDENDER  
FAKTOR. RAUMTEMPERATUR  
INTERESSIERT DIE  
MIKROORGANISMEN NICHT**



IN BÄCKEREIEN WIRD KOMPLETT AUSGEREIFTER SAUERTEIG OFT NUR ALS GESCHMACKS-KOMPONENTE VERWENDET, FÜR DEN TRIEB SORGT HEFE

2. Stufe: Anstellgut, Mehl und Wasser im Verhältnis 1:2:2  
Teigausbeute: zirka 190  
Teigtemperatur: 28°C  
Reifezeit: 4 Stunden

Die Reifezeit der ersten Stufe ist stark abhängig von der Qualität des eigenen Anstellgutes. Exemplarisch sei ein Roggenstarter genannt, der 8 bis 10 Stunden für die Reife benötigt. Man lässt diesen Sauerteig bei 22°C reifen, um auf mindestens 12 Stunden zu kommen.

Man kann also für die Regulation der Fermentations-Geschwindigkeit mit den Zeiten spielen. Etwas weniger Anstellgut oder etwas kühlere Temperaturen bringen die gewünschte Verzögerung. Natürlich spielt auch eine Rolle, ob ein 1150er-Roggenmehl oder ein Vollkornmehl zur Verwendung kommt. Urkorn wie Champagnerroggen bringt dabei mehr Nährstoffe in den Teig, ist deshalb triebstark und außergewöhnlich geschmacksintensiv, ohne zu stark zu versäuern.



Salz bremst den Sauerteig, so hat er mehr Zeit, Aroma zu entwickeln



Ist der Sauerteig sehr triebstark, geht das oft zu Lasten des Aromas. Der Teig hat dann zu wenig Zeit für seine Entwicklung

#### MERKEN

- Reifezeiten bestimmen das Brotaroma
- Triebstarke Sauerteige können für fehlendes Brotaroma verantwortlich werden



## Rezept Kinis Brot – der König Ludwig-Nachbau

Die König-Ludwig-Kruste ist ein beliebtes Brot in vielen Bäckereien. Nur leider eine Fertigmischung mit vielen Zusatzstoffen, die ein gutes Brot nicht braucht. Ziel war es, diesen Verkaufsschlager nachzubauen. Ohne Zusatzstoffe. So entstand Kinis Brot. Kini – so wurde König Ludwig im bayerischen Volksmund genannt.

Der Charme dieses Rezeptes gründet auf drei Punkten. Zwei geschmacksintensive Urkornsorten werden miteinander kombiniert. Dinkel und Roggen sind ein glückliches Paar, bei dem hier zwei besonders charakterstarken Partnern eine Bühne gegeben wird. Eine zweistufige Fermentation führt zu mildem Teig. Und Vollmilch sowie Rübensirup fungieren als verbindende Elemente.

### 1. Sauerteigstufe (Verhältnis klassisch 1:10:6)

- ▶ 100 g Champagnerroggenmehl (alternativ Roggenmehl 1150)
- ▶ 60 g Wasser (handwarm)
- ▶ 10 g Anstellgut

## ÜBER DEN AUTOR

Manfred Schellin ist Biochemiker und Dozent an der Akademie Deutsches Bäckerhandwerk in Weinheim. Hier lehrt er sein Wissen als Sauerteig-Fachmann, der sich auf Brotaromen in Abhängigkeit von Mehl und Fermentation spezialisiert hat.



## GESCHWINDIGKEIT

Die Fermentations-Geschwindigkeit lässt sich über mehrere mögliche Faktoren steuern:

- Qualität des Anstellgutes (Zusammensetzung, Dichte der Mikroorganismen)
- Menge des Anstellgutes
- Fermentationstemperatur
- Teigausbeute
- Fermentationshemmer wie Salz oder Zucker (letzterer hat zwei Gesichter: niedrig dosiert als Energiequelle, hoch dosiert als Bremse)
- Substrat (Feinheit und Qualität des Mehls)
- Sauerstoff

Das Anstellgut wird im Wasser sauber aufgelöst. Dann das Mehl mit dem Wasser verkneten. Abgedeckt 15 Stunden bei 25°C reifen lassen, danach noch bis zu 24 Stunden im Kühlschrank. Gebraucht werden später nur 120 g. Was übrig bleibt, kann nach der Reifezeit als Anstellgut wieder in den Kühlschrank.

### 2. Sauerteigstufe (Verhältnis klassisch 1:2:2)

- ▶ 120 g Vorteig (1. Sauerteigstufe)
- ▶ 250 g Champagnerroggenmehl (alternativ Roggenmehl 1150)
- ▶ 250 g Wasser (warm)

Den Vorteig tröpfchenweise mit dem Wasser zu einem homogenen Brei lösen, mit dem Mehl verrühren und 4 Stunden abgedeckt bei 28°C reifen lassen.

### Hauptteig

- ▶ 600 g Sauerteig (vollaktiv)
- ▶ 500 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 200 g Champagnerroggenmehl (alternativ Roggenmehl 1150)
- ▶ 180 g Wasser (handwarm)
- ▶ 200 g Vollmilch (handwarm)

Den Sauerteig in Wasser und Milch auflösen. Das Mehl hinzugeben, alles gründlich vermengen und 15 Minuten ruhen lassen (Fermentolyse).

- ▶ 30 g Rübensirup (alternativ Backmalz inaktiv)
- ▶ 22 g Salz



Sirup und Salz in den Teig kneten und gegebenenfalls durch Wasserzugabe die Teigfestigkeit anpassen.

15 Minuten gehen lassen. Die Teigtemperatur sollte 26°C betragen.

Dann zu zwei Laiben aufarbeiten (lang- oder rundwirken) und im Gärkorb 90 Minuten gehen lassen.

Im gut vorgeheizten Topf bei 250°C anbacken, nach 10 Minuten die Temperatur senken und bei 220°C ausbacken. Nach der Hälfte der Backzeit den Deckel abnehmen. Backzeit gesamt: 50 Minuten.

## Erste Variation

Man kann den 2-Stufen-Sauer auch drehen: die 1. Stufe wird kurz geführt, als Aktivierungsstufe. Die zweite Stufe reift etwas weicher und etwas kühler.

### 1. Sauerteigstufe (Verhältnis 1:2:2)

- ▶ 15 g Champagnerroggenmehl (alternativ Roggenmehl 1150)
- ▶ 15 g Wasser (handwarm)
- ▶ 7 g Anstellgut

Das Anstellgut wird im Wasser sauber aufgelöst. Dann das Mehl mit dem Wasser verkneten. Abgedeckt 5 Stunden lang bei 25°C reifen lassen.



Auch im Kühlschrank lässt sich die Fermentations-Geschwindigkeit bremsen – zugunsten von mehr Aroma und Flexibilität

### 2. Sauerteigstufe (Verhältnis 1:10:8)

- ▶ 35 g Vorteig (1. Sauerteigstufe)
- ▶ 350 g Champagnerroggenmehl (alternativ Roggenmehl 1150)
- ▶ 280 g Wasser (warm)

Den Vorteig tröpfchenweise mit dem Wasser zu einem homogenen Brei lösen, mit dem Mehl verrühren und 12 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur reifen lassen.

Es geht dann weiter wie im Originalrezept, wobei das Wasser im Hauptteig um 30 g zu reduzieren ist, weil der Sauerteig mehr Flüssigkeit enthält. 🍴

## WIE DIE PROFIS ARBEITEN

Die klassische deutsche Bäckerei kombiniert Hefe und Sauerteig. Mit der Hefe wird die Volumenentwicklung gesteuert, der Trieb. Sauerteig bringt den Geschmack ins Brot. Deshalb arbeitet man dort mit ausgesäuerten, ausfermentierten Teigen, die kaum Trieb beisteuern.

Die Bäckereien kennen den Säuregrad und bemessen den Säureeintrag an der Menge des zugegebenen Sauerteiges in Relation zur Gesamt-Mehlmenge des Teiges. Hellere Mischbrote bekommen dann 10 bis 20%, Brötchen maximal 5%, kräftige Roggenvollkornbrote 40% Sauerteiganteil im Brot. In diesem Fall geben wir die Menge des versäuerten Mehles als Teil der Gesamt-Mehlmenge an.

Ein nicht durchgängig verwendetes Konzept in Deutschland ist es, die Menge des versäuerten Mehles auf das Roggenmehl im Rezept zu beziehen.

Temperaturen sind ein **entscheidender Faktor** für erfolgreiches Backen

# Cool bleiben

Beim Kneten, während der Gare, im Ofen – Temperaturen sind beim Brotbacken zu jeder Zeit wichtig. Zu kalter Roggenteig schmiert, zu warmer Weizenteig verliert seine Spannung. Und die Gare haut auch nur hin, wenn Zeit und Temperatur in einem richtigen Verhältnis stehen. Ein Exkurs ins Teigklima.



In professionellen Bäckerei-Rezepten gibt es in jeder Stufe der Brotproduktion einen entscheidenden Wert: TT, die Teigttemperatur. Sie ist in allen Prozessen entscheidend und meist bis auf ein bis zwei Grad genau angegeben. In der heimischen Küche kann man das Thema entspannter angehen. Aber auch hier dürfen Temperaturen nicht komplett außer Acht gelassen werden.

Das beginnt bereits beim Kneten. Insbesondere im Sommer nehmen die Klagen zu, dass Weizenteige zu flüssig werden, sich nicht formen lassen, obwohl alles gemäß Rezept und wie immer ist. Dabei gibt es einen Faktor, der sich erheblich unterscheidet. Die Temperatur. Im Sommer, insbesondere in den letzten Jahren, ist es erheblich wärmer als in den übrigen Jahreszeiten. Das beeinflusst den Teig.

Schon das Mehl ist ein paar Grad wärmer, wenn es in die Schüssel kommt. Die Lufttemperatur gibt den Zutaten bereits Wärme. Und nicht zuletzt erwärmt der Knethaken durch sein mechanisches Einwirken den Teig – je nach Maschine mal mehr, mal weniger schnell.

Ab 26°C wird es für Weizenteige kritisch. Sie verlieren Struktur beim Kneten, es baut sich kein richtiges Glutengerüst auf, es wird schwieriger, sie zu formen. Und bei einer Teigttemperatur von mehr als 28°C altert das

spätere Gebäck schneller, wird trocken. Optimal liegt die Temperatur eines Weizenteiges bei 24-26°C.

Ganz anders verhält es sich beim Roggen. Eiweiße im Roggenmehl brauchen eine höhere Temperatur für die optimale Verquellung. 28°C sind hier ideal. Ist der Teig kälter, dann kommen die Schmierstoffe des Roggens richtig schön zur Geltung. Dann klebt der Teig, schmiert und lässt sich schlecht verarbeiten.

Bei Mischteigen gibt das Getreide den Ton an, das stärker vertreten ist. Haben die Mehle ein etwa gleiches Verhältnis, sucht man den Temperatur-Kompromiss.

Wie aber kommt man zur optimalen Teigttemperatur? Im Sommer kann man Weizenmehl vor der Verarbeitung zum Beispiel im Kühlschrank herunterkühlen. Das Schüttwasser erkaltet mit Eiswürfeln (die aber aufgelöst oder entfernt sein müssen, bevor es in den Teig geht).

Das ist die grobe Methode. Sie hält den Teig kühl und schließt das Risiko weitgehend aus, über 26°C zu kommen. Da sich Parameter wie die Knet erhitzung nicht steuern lassen, bleibt tatsächlich das Schüttwasser als Regulator. Wie kalt es sein muss, lässt sich dabei relativ einfach errechnen. Wichtig ist dafür, die Temperaturen aller anderen Zutaten zu kennen. Dann kann man mit dieser Formel arbeiten:

$(\text{Zieltemperatur} \times (\text{Anzahl der Zutaten} + 1)) - \text{Summe der Raum- sowie aller Zutaten-Temperaturen} = \text{benötigte Wassertemperatur}$

Beispiel:

Gewünscht ist eine Teigttemperatur von 24°C, verwendet werden ein Vorteig, der bei Raumtemperatur gereift ist (22°C) sowie ein Mehl aus dem kühleren Vorratsschrank (20°C). In der Küche herrschen 23°C.

$(24^\circ\text{C} \times (3+1)) - (22^\circ\text{C} + 20^\circ\text{C} + 23^\circ\text{C}) = 31^\circ\text{C}$  Wassertemperatur

Diese relativ einfache Formel beachtet allerdings nicht die Erhitzung beim Kneten, die bis zu 5°C betragen kann. Will man diese noch mit einbeziehen, muss man zunächst die eigene Knetmaschine etwas näher kennenlernen und



*Beim Kneten werden Teige - je nach Maschine - um bis zu 5°C erwärmt*



Will man die richtige Temperatur für das Schüttwasser berechnen, setzt das voraus, die Temperaturen der anderen Hauptzutaten zu kennen



Mit einem Kerntemperaturmesser lassen sich Temperaturen von Zutaten, Teig und fertigem Brot ermitteln



Ab 26°C Teigtemperatur drohen Weizenteige zu zerlaufen und Struktur zu verlieren

beobachten, wie sich Teige über die Knetzeit erwärmen. Dann gilt folgende Formel: (Zieltemperatur - Temperaturdifferenz beim Kneten) x (Anzahl der Zutaten + 1) - Summe der Raum- sowie aller Zutaten-Temperaturen = benötigte Wassertemperatur

Das selbe Beispiel: Gewünscht ist eine Teigtemperatur von 24°C, bekannt ist, dass die Maschine einen solchen Teig während der Knetzeit um 4°C erwärmt. Verwendet werden ein Vorteig, der bei Raumtemperatur gereift ist (22°C) sowie ein Mehl aus dem kühleren Vorratsschrank (20°C). In der Küche herrschen 23°C.

$$((24^{\circ}\text{C} - 4^{\circ}\text{C}) \times (3+1)) - (22^{\circ}\text{C} + 20^{\circ}\text{C} + 23^{\circ}\text{C}) = 15^{\circ}\text{C Wassertemperatur}$$

Dabei wird sichtbar: Die Kneterheizung hat einen ganz wesentlichen Einfluss auf die Formel und die benötigte Wassertemperatur.

Nach dem Kneten geht es an die Gare des Teiges. Ihre Dauer hängt ganz erheblich von Teig- und Umgebungstemperatur ab.

Denn je wärmer es ist, desto aktiver und schneller arbeiten die Hefen. Oder eben umgekehrt. Dabei halbiert oder verdoppelt sich ihre Geschwindigkeit pro 5°C.

Ein Teig, der bei Raumtemperatur (20°C) 2 Stunden reifen soll, braucht also bei sommerlichen 25°C nur noch 1 Stunde. Wohingegen er im kalten Keller bei 15°C 4 Stunden reifen muss. Im Kühlschrank (5°C) erhöht sich der Garzeit sogar auf 16 Stunden. Damit ist klar, dass die Teiggare im Sommer teilweise erheblich kürzer ausfällt als im Winter.

Diese beiden Faktoren – Kneterheizung und Gär-Temperatur – sorgen im Sommer oft für ungewöhnliche Misserfolge beim Backen. Kennt man sie, kann man sie steuern und auch in der Juli-Hitze perfekte Laibe aus dem Ofen holen.

Zu guter Letzt verrät Temperatur auch, wann ein Brot fertig gebacken ist. Natürlich gibt es den Klopfest. Klingt das Brot beim Klopfen auf seine Unterseite hohl, ist es in der Regel ausgebacken. Exakter bestimmt man den Punkt aber mit einem Thermometer, genauer: einem Kerntemperaturmesser. Mit ihm lässt sich die Temperatur im Kern des Brotes schnell ermitteln. Liegt sie um 96°C, ist der Laib fertig ausgebacken.

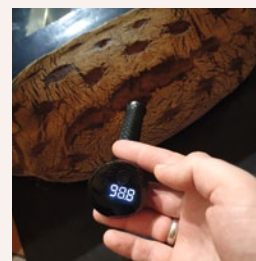
Wer also oft und gerne backt, kommt um zwei Anschaffungen nur schwer herum. Ein Raumthermometer sowie ein Kerntemperaturmesser für die Ermittlung der Zutaten-, Teig- und Brottemperaturen gehören in die gut ausgestattete Backstube. ❏



Ein Raumthermometer gehört in die Küche, um Garzeiten richtig bestimmen zu können

## PRODUKTTIPP

Ein hervorragendes Thermometer findest Du im BROTladen in diesem Heft oder im Internet unter [brot-magazin.de/einkaufen](http://brot-magazin.de/einkaufen). Es verfügt über einen extrem dünnen Fühler. Somit entstehen keine sichtbaren Löcher bei der Messung der Kerntemperatur von Broten. Der Fühler hat einen Durchmesser von nur 1,2 mm. Damit ist es auch perfekt für die Messung der Teig-Temperatur während der Bearbeitung und Gare geeignet. Die Temperatur wird ebenso schnell wie genau mit einer Nachkommastelle gemessen und auf dem großen Digitaldisplay angezeigt. Dabei dreht sich das Display je nachdem, wie das Thermometer gehalten wird. So bleibt das Ablesen komfortabel. Gemessen wird von -50°C bis 320°C. Damit es es auch für alle anderen Anwendungen in der Küche perfekt geeignet. Das Thermometer, mit professionellen Köchen entwickelt, ist komplett wasserdicht und damit einfach abwaschbar. Geschützt wird es von einer praktischen Klickummantelung.



PLZ 20000

  
**Backen Sie Ihr Brot mit unseren wertvollen Zutaten!**



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

**braackermühle**  
 Die Backstube der Natur

Bio-Vollkorngetreide,  
 Backmischungen, Zubehör ...



Online bestellen:  
[shop.braaker-muehle.de](http://shop.braaker-muehle.de)  
 Braaker Mühle 7, 22145 Braak



# Mühlenfinder

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

**BIO MÜHLE**

  
**EILING**

**BIO MÜHLE EILING**  
 Möhnstraße 98  
 59581 Warstein  
[shop@biomuehle-eiling.de](mailto:shop@biomuehle-eiling.de)  
[www.bio-muehle-eiling.de](http://www.bio-muehle-eiling.de)

PLZ 60000

  
 Aus Tradition gut

Fränkischer Grünkern, regionale Mehle und Backmischungen ohne künstliche Zusatzstoffe online einkaufen unter [www.zimmermann-muehle.de](http://www.zimmermann-muehle.de)

**Zimmermann-Mühle**

  
 Gaimühle 1, 63923 Riedern  
 Tel.: 09378 99950

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](http://www.mehlkaufen.de)

PLZ 80000

**Heimatsmühle**  
 SEIT 1808

Unser Mühlenladen für Genussentdecker



Heimatsmühle 1  
 73433 Aalen  
 Telefon 073 61/91 51 - 64  
[www.heimatsmuehle.com](http://www.heimatsmuehle.com)

 **SPIELBERGER Mühle**

Beste Biomehle in großer Vielfalt finden Sie im

- Bioladen
- In unserem Mühlenladen
- In unserem Onlineshop

Mehr unter [spielberger.de](http://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](http://www.blattert-muehle.de)

 **DRAX MÜHLE**



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

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

## Österreich

**MAILÄNDER MÜHLE**

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

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

Alle Mühlenprodukte auch in BIO  
 Besondere Spezialität Gelbweizenmehl



  
**Donath**

**Donath-Mühle. Bio seit 1925.**  
 Dorfstraße 9  
 86825 Bad Wörishofen-Stockheim  
 Telefon 08247/2112  
[www.donath-muehle.de](http://www.donath-muehle.de)

**Langer Mühle Atzenbrugg**  
 Mehle und alles rund ums Backen!

  
**la mül la**  
 Langers Mühlenladen

[www.lamuehla.at](http://www.lamuehla.at)  
[office@langermuehle.at](mailto:office@langermuehle.at)

Telefon +43 2275 5273  
 Schubertstraße 15  
 3452 Atzenbrugg  
 Österreich

  
**Rosenfellner Mühle**

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



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

# BUTTER-LAUGEN-CROISSANTS

Dieses Rezept gelingt mit dem Thermomix



Schwierigkeitsgrad:	★★★★
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Lievito Madre, Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	5-6 Stunden
Zeit am Backtag:	5-6 Stunden
Backzeit:	17-22 Minuten
Starttemperatur:	180°C
Backtemperatur:	180°C
Schwaden:	nein

Gelaugte Butter-Croissants sind ein echter Hochgenuss, kombinieren sie doch die blättrige Luftigkeit des französischen Traditions-Snacks mit dem markanten Aroma von Laugengebäck. Dabei sehen diese Exemplare komplizierter aus, als sie sind, denn mit etwas Übung kann man sie an einem entspannten Nachmittag fertigbacken.


● Lievito Madre und Frischhefe mit der Milch in den Thermomix geben und im Linkslauf auf Stufe 2,5 für 20 Sekunden vermischen.

● Mehl, Zucker, Salz und das Ei in den Behälter geben und auf der Teigknet-Stufe 2 Minuten verkneten.

● Jetzt 20 g Butter untermischen und nochmal 2 Minuten auf der Teigknet-Stufe laufen lassen. Der Teig sollte samtig weich sein.

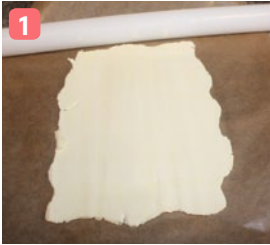
● Den Teig aus dem Thermomix nehmen und auf einer Unterlage zu einem 50 x 30 cm großen Rechteck ausrollen. Dieses Rechteck in einem

Rezept & Bilder: Bärbel Adelhelm

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



**Tip**  
Zu den Laugen-Croissants passt eine frische Erdbeermarmelade.



1) Die ausgerollte Butterplatte wird in Backpapier eingeschlagen und bis zur Weiterverarbeitung im Kühlschrank gelagert. 2) Auf den ausgerollten Teig ... 3) ... wird die etwa halb so große Butterplatte gelegt ... 4) ... und danach der Teig um die Butter geschlagen. Dieses Paket wird nun länglich ausgerollt und danach von den beiden schmalen Seiten zur Mitte hin gefaltet, sodass drei Teiglagen übereinander liegen. Dieser Vorgang – ausrollen und zusammenfalten – wird insgesamt dreimal wiederholt, sodass am Ende 27 dünne Schichten übereinander liegen

Gefrierbeutel für 30 Minuten in den Tiefkühler geben. Wer kein so großes Gefrierfach hat, kann den Teig auch 60 Minuten im Kühlschrank lagern.

☉ Den gut gekühlten Teig auf einer leicht bemehlten Backunterlage auf die doppelte Größe ausrollen, die Butterplatte auf den Teig legen und damit einschlagen. Nun wird das Teig-Butter-Paket der Länge nach ausgerollt (hierbei nur wenig Druck ausüben) und ein weiteres Mal eingeschlagen. Das Ganze insgesamt dreimal. Sollte der Teig zu warm werden, immer zwischen den Schritten in den Gefrier- oder Kühlschrank geben.

☉ Den Teig nochmals für rund 30 Minuten in den Tiefkühler oder 60 Minuten in den Kühlschrank geben. Danach herausnehmen und auf eine Größe von 30 x 50 cm ausrollen. Der Länge nach halbieren und dann aus jeder Hälfte 6-7 Dreiecke schneiden. Dazu eignet sich zum Beispiel ein Pizzaschneider.

☉ Die Dreiecke von der breiten Seite beginnend aufrollen, sodass die Spitze als Letztes das Croissant ummantelt.

☉ Die Teiglinge auf ein Backblech legen – am besten ein Lochblech – und abgedeckt 30-40 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen. Dann ohne Abdeckung für 20-30 Minuten in den Kühlschrank stellen – besser noch ins Gefrierfach.

☉ Währenddessen rechtzeitig den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

☉ Die gekühlten Teiglinge für wenige Sekunden in das Laugenbad geben, mit schwarzem und weißem Sesam bestreuen und danach direkt in den Ofen geben. Die Backzeit beträgt 17-22 Minuten. 🍴



## Teig-Zutaten

- ▶ 500 g Weizenmehl T65 (alternativ Weizenmehl 550)
- ▶ 100 g Lievito Madre (kalt, alternativ 15 g Frischhefe)
- ▶ 275 g Milch (kalt)
- ▶ 50 g Zucker
- ▶ 20 g Butter
- ▶ 7 g Salz
- ▶ 5 g Frischhefe
- ▶ 1 Ei

### Außerdem

- ▶ Brezellaugen
- ▶ Sesam (weiß)
- ▶ Sesam (schwarz)

## Butterplatte

- ▶ 200 g Butter
- ▶ 40 g Weizenmehl

Wenn der Hauptteig fertig ist, die Butter mit dem Mehl zu einer gleichmäßigen Masse verkneten und auf Backpapier zu einem Rechteck von 20 x 15 cm formen. Diese Platte in das Backpapier eingewickelt im Kühlschrank für mindestens 2-3 Stunden durchkühlen lassen.

### HINWEIS

Beim Umgang mit der ätzenden Lauge sollte man einige Dinge beachten. So sind grundsätzlich Handschuhe und am besten sogar eine Schutzbrille zu tragen und man muss beim Laugen des Gebäcks aufpassen, dass es nicht spritzt. Sollte die Lauge mit der Haut in Berührung kommen, sofort mit Wasser abwaschen. Auch sollte man den Arbeitsbereich mit Papier oder Ähnlichem vor der Lauge schützen. Die Aufbewahrung der Lauge erfolgt am besten in der Originalverpackung oder einem geeigneten Kunststoffgefäß.

# SCHWABENKORN SUNNY

## Sauerteig

- ▶ 95 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 95 g Wasser
- ▶ 10 g Anstellgut

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

## Brühstück

- ▶ 75 g Dinkelflocken
- ▶ 75 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 150 g Wasser (heiß)

Die Zutaten rund 2 Stunden vor dem Backen vermischen und abkühlen lassen. Alternativ kann man das Brühstück auch zusammen mit dem Sauerteig ansetzen und nach dem Abkühlen bis zum Verbacken im Kühlschrank lagern.

## Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Brühstück
- ▶ 500 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 375 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 10 g Frischhefe

Zum Bestreuen

- ▶ Sonnenblumenkerne

Schwierigkeitsgrad: ★★☆☆

Getreide: Dinkelvollkorn

Triebmittel: Sauerteig, Hefe

Teigkonsistenz: flüssig

Zeit gesamt: 14,5-16,5 Stunden

Zeit am Backtag: 2,5 Stunden

Backzeit: 60 Minuten

Starttemperatur: 240°C

Backtemperatur: 190°C  
nach 15 Minuten

Schwaden: nein

Dinkel wird häufig als „Schwabenkorn“ bezeichnet. Bis ins 19. Jahrhundert wurde das Korn in Mitteleuropa vor allem im schwäbischen Raum angebaut. Daher hat dieses Brot seinen Namen, das zu 100 Prozent aus Dinkelvollkornmehl besteht. Durch Sauerteig und ein Brühstück bleibt es lange saftig und frisch.

☉ Alle Zutaten 2 Minuten auf langsamer Stufe vermischen, dann auf schnellerer Stufe 5 Minuten lang kneten. Im Anschluss den Teig 20 Minuten in der Knetschüssel ruhen lassen.

☉ Eine Kastenform (etwa 23 cm) gut einfetten und mit Sonnenblumenkernen ausstreuen. Den Teig einfüllen und die Oberseite ebenfalls mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Abgedeckt bei Raumtemperatur 45 Minuten gehen lassen.

☉ Den Backofen auf 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Brot 15 Minuten anbacken, dann die Temperatur auf 190°C senken und 45 Minuten fertigbacken. 🍴

Rezept & Bild: Tanja Schlund

📷 @schlundisworld

📘 /Schlundis.Blog

🌐 www.schlundis.com







# ZITRUSZAUBER

In den Obst- und Gemüseabteilungen der Supermärkte sind Früchte für Aufstriche im Winter eher spärlich gesät. Was es jedoch zu dieser Zeit oft gibt, sind Zitrusfrüchte aller Art. In diesem Rezept verschmelzen Mandarinen, Orangen und Zitronen zusammen mit Gewürzen zu einem winterlich-fruchtigen Aufstrich.

Rezept & Bild: Gerda Göttling

☉ Die Mandarinen schälen, die Einzelstücke filetieren und zunächst zur Seite stellen.

☉ Die Bio-Zitronen gut abwaschen und die Schale komplett dünn abreiben. Danach den Saft der Zitronen auspressen und mit dem Orangensaft in einen großen, breiten Kochtopf geben.

☉ Die Vanillestange halbieren und das Mark auskratzen. Die Tonkabohne fein reiben.

☉ Alles – außer den Mandarinenfilets und dem Blue Curacao – zusammen in den Topf geben, für 30 Minuten stehen lassen und dabei ab und zu in der Masse rühren, damit sich der Gelierzucker auflöst.

☉ Danach langsam aufkochen lassen, nach 2 Minuten die Mandarinenfilets zugeben und das

Ganze für 3-4 Minuten sprudelnd kochen lassen.

☉ Nun etwas Fruchtmasse auf einen kleinen Teller geben und kurz abkühlen lassen. Wenn die Masse fest wird, ist der Aufstrich fertig. Wenn nicht, nochmals für einige Minuten weiter kochen lassen.

☉ Die Gewürze herausnehmen, fünf Gläser sterilisieren und jeweils am besten mit Hilfe eines Trichters zu etwa zwei Dritteln füllen. Die restliche Fruchtmasse im Topf lassen, mit 50 g Blue Curacao verrühren und sprudelnd aufkochen lassen.

☉ In die bereits zu zwei Dritteln befüllten Gläser gießen und sofort alle Gläser gut verschließen. Um eine schöne Marmorierung zu bekommen, die Gläser im warmen Zustand nicht bewegen. 🍷

## Zutaten\*

- ▶ 1.000 g Orangensaft (frisch gepresst)
- ▶ 330 g Gelierzucker 3:1
- ▶ 50 g Blue Curacao
- ▶ 6 Mandarinen
- ▶ 2 Bio-Zitronen
- ▶ 2 Sternanis
- ▶ 2 Zimtstangen
- ▶ 1 Vanillestange
- ▶ 1/2 Tonkabohne

\* Ergibt 5 Gläschen zu je 225 ml

### Tip

Die Zitronen nur dünn abreiben, da die weiße Schale der Früchte die Marmelade bitter macht. Für eine alkoholfreie Variante kann man den zweiten Kochvorgang mit dem Blue Curacao auch weglassen und die Gläser direkt komplett füllen. Dann bleibt die grüne Farbe jedoch auch weg.





# Nur Brötchen Bagels mit Loch?

Text: Michal Šíp

Machen wir es uns nicht so einfach. Die Erfahrung lehrt: Was auf den ersten Blick völlig simpel erscheint, wird, je weiter man recherchiert, immer vielschichtiger. Manchen Menschen, Populisten nennt man sie heute, genügt jener kurze Blick. Bagels sind Semmeln mit einem Loch. Dazu aus dem Ausland. Ende. Wir aber müssen weiter als nur zum Bäcker um die Ecke schauen. Wir bilden uns weiter, auf der Suche nach der Wahrheit über den Bagel.

**D**ie ersten Erkenntnisse: Bagels sind nicht Brötchen mit einem Loch. Bagels sind auch keine Donuts, obwohl beide ähnlich aussehen. Es kann zwar auch süße Bagels geben, die sind aber weiterhin keine Donuts. Die Variationsmöglichkeiten bei Bagels sind wiederum sehr, sehr groß.

Der ohne Zweifel grundlegendste Unterschied zur Herstellung herkömmlicher Backwaren besteht darin, dass Bagels vor dem Backen kurz gekocht, besser gesagt, gebrüht werden.

Und die richtigen, die tollen, echten, einmaligen Bagels, die bekäme man nur in den USA, und auch dort nur in den kulinarischen Hochburgen wie New York, Los Angeles oder San Francisco. Sagen die Bagel-Fans.

Doch sind Bagels nicht nur Geschmack, sondern auch Gefühl. Nehmen wir zum Vergleich als Beispiel das Baguette. So wenig wie Bagels gelochte Brötchen sind, so wenig ist ein Baguette ein deutsches „Stangenweißbrot“. Jeder, der schon einmal die frischen, knusprigen Baguettes aus der Boulangerie geholt hat, wird sie, zwei Wochen später zu Hause angekommen, sicherlich vermissen.

Selbst die „französischen Bäcker“ in deutschen Städten, selbst die guten Rezepte machen noch kein Baguette, das dem französischen Original völlig gleicht. Ein, und wenn auch noch so kleiner, Unterschied bleibt offenbar immer bestehen.

Die Frage wird man nicht mit letztendlicher Sicherheit beantworten: Stimmt es wirklich oder ist es nur eine Selbsttäuschung? Geht es am Ende nicht um Zutaten oder die Backkunst, sondern nur um Psychologie? Weil zu Hause die authentische Urlaubsatmosphäre nicht herbeigezaubert werden kann, mit dem französischen Tischwein mit Sternchen am Flaschenhals, den Käsesorten?

Aber zurück zu den Bagels. In den Reiseberichten aus den USA findet am frühen Morgen natürlich weiterhin die Klassiker, also Bacon, Würstchen, Spiegelei, Toast. Aber immer öfter auch das nun mal gesündere Frühstück mit Bagels. Die Enthusiasten schwärmen schon lange und immer mehr vom Gebäck, das so gut nur in den amerikanischen Großstädten zu bekommen ist. Psychologie im Spiel? Probieren kann man es nicht. Die Flugzeit ist zu lang. Nach fünf Stunden Lagerung gilt ein Bagel nämlich als nicht mehr frisch.



**Außen knackig, innen fluffig – so sieht der ideale Bagel aus**



**Lachs und Frischkäse – das ist der Klassiker der amerikanischen Bagel-Kultur**

Schwierig ist es, die Wurzeln des echten Bagels zu finden. Gebäck in Ringform findet man in historischen Texten und Abbildungen relativ häufig, bis ins alte Ägypten kann man sie verfolgen. Waren es aber schon Bagels mit ihrer besonderen Zubereitung, oder doch nur Brötchen mit einem Loch, das vielleicht allein dem Transport, der Lagerung und der Präsentation am Marktstand oder in der Bäckerei diente?

Die Spuren zur Geschichte des Bagels führen nach Osteuropa und der Tradition der dort lebenden jüdischen Bevölkerung zurück. Auch zu Bagels gibt es in diesem Zusammenhang Hypothesen, wonach sie ein Ersatz für das den Juden verbotene Brot waren. Klar ist, ihr Name leitet sich vom jiddischen Wort ab, das je nach Umschrift bejgl, bajgl oder beygl heißt. Im Englischen findet man oft auch die Schreibweise Beigel.

**Teigringe lassen sich bis ins alte Ägypten zurückverfolgen. Wann genau daraus ein Bagel wurde, ist ein aktuell noch ungelöstes Rätsel**





1



2



3

- 1) Die Brick Lane Bakery ist Londons Hot-Spot für Bagels.
- 2) Vor dem Backen kommen die Teiglinge in ein heißes Wasserbad.
- 3) Nicht nur 35 Pennies für einen Bagel überzeugen. Es ist vor allem der Geschmack

Die bekannteste Form, Bagel and Lox, also Bagel mit Frischkäse und Räucherlachs, hat sich schon ziemlich weit von den jüdischen Speisegesetzen entfernt, zumindest wird es in der jüdischen Gemeinschaft seit vielen Jahren diskutiert. Der Lachs hat Schuppen und Schwanz, ist also kosher, die Kuh, die die Milch für den Frischkäse (cream cheese) gab, ist es wohl nicht.

Alles ist im Internet zur Herkunft nachzulesen, alles spannend und interessant. Leider ist es kein echtes Wissenschaftsgebiet, vieles davon beruft sich auch auf sekundäre, manchmal unsichere oder nicht mehr vorhandene Quellen. Preußen, Süddeutschland, jüdisches Polen werden als Ursprungsorte genannt und von vielen Legenden begleitet. In Krakau wurden sie 1610 erstmals schriftlich erwähnt – in der Verordnung der jüdischen Gemeinde.

Ziemlich sicher ist: Bagels haben eine lange Tradition, stark von der jüdischen Kultur geprägt und erst im Laufe der Zeit haben sie dabei ihre heutige Form erhalten. Seit Beginn des 17. Jahrhunderts wurden sie von osteuropäischen Immigranten in alle Welt, auch nach Israel, gebracht.

Eine besonders schnelle Verbreitung fanden sie zu Beginn des 20. Jahrhunderts in New York, wo es 1907 bereits 300 Bagel-Bäckereien gab. Dabei galt damals der Bagel noch als ein typisches jüdisches Gebäck. Sein großer Erfolg führte dazu, dass er variiert wurde.

Auch die Kruste der Bagels musste nicht mehr immer glatt bleiben. Mit Mohn- oder Sesamsamen, Kräutern, geriebenem Käse, Röstzwiebeln wurde sie bestreut. Der amerikanische Bagel in seiner Form und Zubereitung steht heute für den Bagel allgemein, ist aber eine amerikanische Erfindung. Ähnlich wie die Sushi-Rolle, die erst aus den USA nach Japan kam, wo man eigentlich Sashimi ist, also rohen Fisch auf einem Reisbett.

Die Bagel-Freunde täuschen sich (und uns) also nicht. Es gibt den Bagel mit langer historischer Tradition und es gibt das US-Original, das seit über 100 Jahren im Land der unendlichen Möglichkeiten gebacken und entwickelt wird.

Einen großen Sprung nach vorn brachte die Einführung der Bagelmaschine, die einen großen Teil der Handarbeit überflüssig machte. Was danach folgte, ist typisch für so viele wunderbare, aber auch manch weniger wunderbare amerikanische Erfindungen: Die Welle schwappte rüber und überflutete Europa. Der amerikanische Bagel ist heute auch in Europa zu Hause. Selbst bei Bäckern in kleineren deutschen Städten ist er zu bekommen, dabei gilt aber nach wie vor: Der wirklich originale, gute Bagel ist rar. Da muss man schon in die kulinarischen Metropolen kommen und auch dort ein wenig suchen.

Bagel ist erst dann ein Bagel, wenn er ein Loch hat. Und wenn er aus Hefeteig zubereitet wurde. Und wenn er vor dem Backen gebrüht wurde. Und wenn er – wir reden von der amerikanischen





Ob Teig, Belag oder Topping – der Kreativität sind in der Bagel-Produktion keine Grenzen gesetzt

Variante – innen weich ist, außen aber eine feste Kruste hat und einen intensiven Geschmack.

Geht es auch ohne Loch? Die Bageldiskussion klärt nicht endgültig, welchen Zweck das Loch erfüllen soll. Die naheliegende Vermutung dürfte sein, dass man ein Loch für den Transport und die Präsentation an einer Stange braucht. Oder es ist eine raffinierte Marketingstrategie – mit weniger Teig bekommt man ein optisch großes Produkt, man baut sozusagen ein Luftloch hinein.

All das ist irgendwie profan. Das Loch kann aber eine wichtigere Funktion haben: Die Oberfläche des Bagels wird dadurch – im Vergleich zur Masse – vergrößert. Beim Brühen kommt es darauf an, möglichst schnell die ganze Oberfläche mit heißem Wasser in Kontakt zu bringen, sie aber nicht zu verkochen. Und beim Backen ist es ähnlich – ebenfalls schnell gleichmäßig erhitzen, um die glatte, gleichmäßige und feste Kruste entstehen zu lassen. Die Experimente, Bagels ohne Loch herzustellen, berichten meist vom Misslingen.

Ein guter Bagel ist schon die halbe Miete. Aber richtig interessant machen ihn die Füllung oder der Belag. Frischkäse, kombiniert mit Lachs



In Krakau wurde der Bagel 1610 erstmals schriftlich erwähnt. Auch heute noch ist das berühmteste Gebäck der Stadt – Obwarzanki Krakowskie – ein Teigring

sind der Anfang, ein Klassiker. Schinken, Tomaten, Tomatensauce, Pepperroni, Paprika, Zwiebeln, Knoblauch, Ei, Salami, Radieschen, Fleisch, Fisch, fleischlos, vegan... Der Fantasie sind wirklich keine Grenzen gesetzt.

Und süß geht es auch. (Sind wir etwa bei Donuts angekommen? Nein, die sind zwar immer süß, aber der Unterschied liegt woanders: Sie werden nicht gebrüht, sondern in Öl ausgebacken, ähnlich wie Krapfen.)

Es gibt wunderbare süße Bagels. Und Menschen, denen auch das nicht reicht, weil sie besser sehen als schmecken können, werden ihre Freude an Bagels in Regenbogenfarben haben. „Bagels in Regenbogenfarben“ googeln und schon ist man in der richtig bunten Bagel-Welt. 🌈



# DINKEL- BAGEL

Rezept & Bilder:  
Sylvia Richter

## Autolyseteig

- ▶ 100 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 250 g Magerquark

Zutaten gründlich vermischen und 2-3 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur quellen lassen.

## Hauptteig\*

- ▶ Autolyseteig
- ▶ 400 g Dinkelmehl 630
- ▶ 100-120 g Wasser
- ▶ 20 g Sesamöl
- ▶ 10 g Honig
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 5 g Hefe

### Siedewasser

- ▶ 1 TL Salz
- ▶ 1 EL Honig

\*Ergibt 8 Bagel mit je 120 g

Klassische Bagel zeichnen sich durch eine zähe Kruste aus, die ein trotzdem luftig leichtes Inneres beherbergt.

Es gibt sie in vielerlei Varianten. Ob mit Sesam, Kernen, Käse oder gelaugt – ein Bagel lässt keine Wünsche offen. Klassisch belegt mit Frischkäse ist er einfach ein Gedicht.

☉ Alle Zutaten – außer das Öl – auf langsamster Stufe 2 Minuten mischen, danach 8-10 Minuten schneller kneten. Nach zirka 8 Minuten das Öl dazugeben und gut auskneten. Den Teig in eine kleine geölte Schüssel oder Wanne legen.

☉ Abgedeckt 1 Stunde anspringen lassen und dann für 10-14 Stunden in den Kühlschrank stellen.

☉ Teig aus dem Kühlschrank nehmen und direkt 8 Teiglinge zu jeweils 120 g abwiegen und rundwirken.

☉ 20 Minuten unter einem Tuch entspannen lassen, dann zu Bagel aufarbeiten. Zum Beispiel mit einem bemehlten Kochlöffelstiel ein Loch in die Mitte bohren und vorsichtig mit den Händen zu einem etwas größerem Loch erweitern. Sollte der Teigling noch Spannung haben, nochmal 20 Minuten ruhen lassen.

☉ Die Bagel bei Raumtemperatur 60 bis 90 Minuten zur Stückgare stellen. Immer wieder den Fingertest machen, um die Gare zu bestimmen.

# Jetzt bestellen!

Schwierigkeitsgrad:	★★★★
Getreide:	Dinkel
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	bindig
Zeit gesamt:	26 Stunden
Zeit am Backtag:	16-22 Stunden
Backzeit:	15 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	250°C
Schwaden:	nein

☉ Währenddessen den Ofen auf 250°C aufheizen und einen Topf mit mindestens 2 Liter Wasser, einem TL Salz und einem EL Honig erhitzen. Das Wasser darf nur leicht sieden.

☉ Einen Bagel hineingeben und jede Seite etwa 30 Sekunden sieden. Wenn der Bagel oben schwimmt, passt die Gare.

☉ Den Teigling mit der Schaumkelle herausnehmen, direkt in Sesam oder anderen Saaten wälzen. (Man kann auch im Anschluss den Bagel laugen und danach mit Saaten oder Salz bestreuen.)

☉ Die Teiglinge auf Backpapier absetzen. Wer nicht alle auf einmal draufbekommt, backt einfach hintereinander. Die längere Gare von 15 Minuten schadet nicht.

☉ Die Teiglinge bei 250°C in den vorgeheizten Ofen geben und bei Ober-/Unterhitze etwa 15 Minuten lang backen. 🍞



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

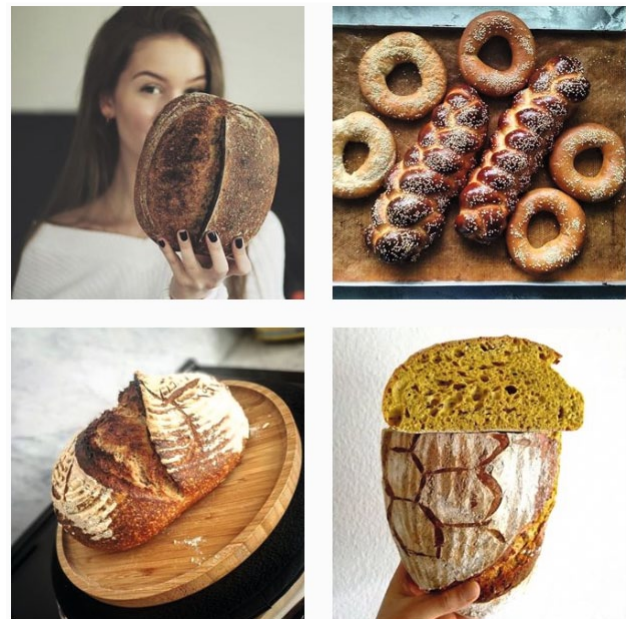
# Inspiration

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



Dank einer viralen Twitter-Aktion gaben sich Menschen größte Mühe,

auf ihren Broten große Werke der Kunstgeschichte mit Aufstrichen nachzubilden. Am Ende wurde daraus sogar ein Buch. Im BROT-Sonderheft „Kreative BROTzeit“ haben wir 10 Exemplare des Buchs „Kunstgeschichte als Brotbelag“ verlost. Über je ein Buch dürfen sich freuen: Thomas Lang aus Veilsdorf, Andreas Lütjen aus Hannover, Margit Drees aus Witten, Carina Dres aus Speicher, Jutta Boetel aus Boerssum, Thomas Engert aus Bad Rappenau, Isolde Weber aus München, Michaela Kaminski aus Berlin, Natalie Schlüter aus Halle an der Saale und Theodor Bötel aus Schwalmstadt. Herzlichen Glückwunsch und viel Spaß beim Lesen.



Von Pistazien-Zwirbel über ein Brot-Skelett bis hin zum klassischen Sauerteigbrot: Auf der Instagram-Seite von @breadbosses gibt es einiges zu entdecken. Die appetitlich angerichteten Backwaren lassen dem Betrachter nicht nur das Wasser im Mund zusammenlaufen, sie regen auch die eigene Kreativität an – für neue Ideen beim nächsten Backprojekt.

 @breadbosses

Die ResteRitter, das sind die drei Geographiestudenten Moritz Dietzsch, Nick Eßwein und Ike Hansen. Sie machen Obst und Gemüse, das normalerweise im Müll landen würde haltbar, indem sie daraus leckere selbstgemachte Fruchtaufstriche und Chutneys herstellen. Mit jedem verkauften Glas geht eine Spende an die Stiftung Mittagskinder, die Schulkindern unter anderem warmes Mittagessen ermöglicht. Um die Menschen zum Umdenken anzuregen, veranstalten sie sogenannte Schnippelpartys und Schulprojekte. Sie zeigen, welche Gerichte aus den Lebensmitteln gekocht werden können und regen zum nachhaltigen Handeln an.

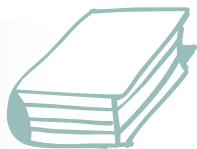
 [www.resteritter.de](http://www.resteritter.de)





Die Facebook-Gruppe „BROT-Forum“ ist die Kommunikations-Plattform für alle Leserinnen und Leser des Magazins und Back-Fans. Im regen Austausch präsentieren die Mitglieder ihre neuesten Brot-Kreationen, helfen sich gegenseitig bei Fragen rund ums Thema Backen und finden jede Menge Infos zum Thema. Die Mitglieder der Gruppe erfahren auch stets aktuell, was es Neues aus der BROT-Redaktion gibt.

 /groups/brotforum



Lutz Geißler  
Die besten Brotrezepte  
für jeden Tag  
208 Seiten  
978-3-95453-181-3  
€ 24,95

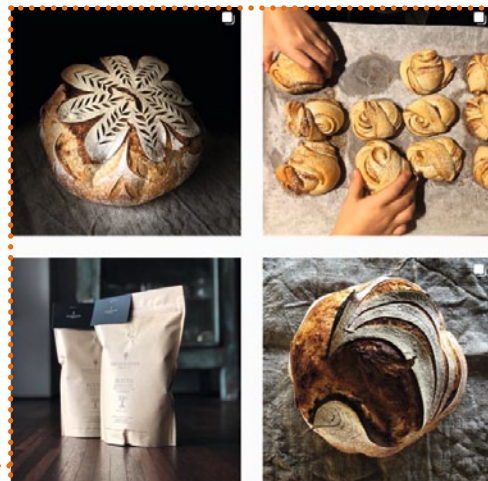
Brot backen kann ganz einfach sein – wenn man weiß, was zu tun ist. Das gilt auch für anspruchsvolle Rezepte. Das wollen Lutz Geißler und die brotbackbegeisterte Designerin Sandra Weihe mit ihrem Buch „Die besten Brotrezepte für jeden Tag“ beweisen. Kriert wurden dafür Rezepte, die vom Zeitplan auch im normalen Alltag umsetzbar sind. Mit präzisen Schritt-für-Schritt-Fotoanleitungen sind alle Handgriffe anschaulich dargestellt. Notwendiges Know-how zum jeweiligen Rezept wird in kleinen, schnell erfassbaren Grafiken mitgeliefert. So treffen gute Rezepte und innovative, praktische Herangehensweisen aufeinander. Das Ergebnis sind nicht nur leckere Backergebnisse, sondern auch bekömmliche Brote, die durch lange Teigreifung ein besonderes Aroma entwickeln.




Das Konzept von Refill Deutschland ist einfach: Läden mit dem Refill-Aufkleber am Fenster oder der Tür füllen kostenfrei Leitungswasser in jedes mitgebrachte Trinkgefäß. Wichtigste Anliegen von Refill sind dabei der Umweltschutz und die Abfallvermeidung, insbesondere von Plastikmüll. Denn wer seine Trinkflasche dabei hat, muss sich keine Einweg- oder Mehrwegflaschen kaufen. Auf der Website von Refill zeigt eine Karte an, wo es Refill-Stationen gibt.

 [www.refill-deutschland.de](http://www.refill-deutschland.de)

Anders als man zunächst vermuten könnte, geht es auf dem Instagram-Account @schwarzmitzucker gar nicht um etwas Süßes, sondern um Brot. Dahinter steckt der Österreicher Daniel Schwarz. Neben seiner offenkundigen Vorliebe für koffeinhaltige Getränke verbringt er viel Zeit mit dem Formen, Einschneiden und Backen von Teigen. Die Ergebnisse seiner Arbeit präsentiert er schlicht aber sehr ansprechend auf seiner Instagram-Seite.



 @schwarzmitzucker



Valesa Schell  
**BROT**Fibel Basis-Wissen  
 82 Seiten  
 Artikel-Nummer: BASISFIB  
 € 19,80

Für ein gutes Brot benötigt man im Prinzip nur Mehl, Wasser, Salz, Zeit – sowie eventuell ein bisschen Hefe. Und natürlich etwas Wissen darüber, was wichtig beim Brotbacken ist. Ob ein Brot gut schmeckt, eine tolle krachende Kruste hat und die Krume schön locker wird, hängt von mehreren Faktoren ab. Das Gute: Sie sind erlernbar. Autorin Valesa Schell weiß genau, wie man vom interessierten Laien zur begeisterten Bäckerin wird. Kein Wunder, schließlich ist es gerade einmal fünf Jahre her, dass sie ihre ersten eigenen Brote zauberte. In der neuen BROT**F**ibel Basis-Wissen vermittelt die Backexperte auf leicht verständliche und praxisnahe Weise, was man beim Backen der ersten Brote wissen sollte. Dabei spannt Valesa Schell den Bogen vom einfachen Hefelaib über den richtigen Umgang mit Sauerteig, Brüh- und Kochstücken bis zum Einsatz von Lievito Madre oder Hefewasser. Zu jedem Kapitel der neuen BROT**F**ibel gibt es ein gelingsicheres Rezept, mit dem das Gelernte genauso unkompliziert wie lecker in die Tat umgesetzt werden kann.

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

André Hilbrunner ist gelernter Bäcker und Brotfan durch und durch. Auf seinem Blog Backhausgeflüster teilt der 49-Jährige die eigene Leidenschaft mit seinen Lesern. Nicht nur allerlei kreative Rezepte mit langer Teigführung sind hier zu finden, sondern auch Grundlagenartikel zu den verschiedenen Triebmitteln und Wissenswerten rund um das Thema Brotbacken. Als Diplom-Ingenieur der Lebensmitteltechnologie bringt Hilbrunner interessantes Hintergrundwissen mit ein.

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

#### Backhausgeflüster



3. Januar 2020

Allen Hobbybäckern ein frohes und friedvolles Jahr 2020 und ein schöner Artikel über die Brotbackkunst

Zu Weihnachten hatte ich die Gelegenheit dem "Westfalenblatt", der heimischen Tageszeitung, ein paar Einblicke in die Kunst des Brot selber Backens zu geben. Hieraus ist ein schöner, kleiner Artikel über meine Brotbackkunst...

WEITERLESEN...



Georg Matthes ist Politik-EU-Korrespondent und leidenschaftlicher Backfan. Er hat seinen Beruf mit seiner Leidenschaft vereint und stellt in seinem neuen Buch **Baking Bread** die Brotkultur aus 28 Ländern Europas vor. Mit einer ordentlichen Portion Humor paart Matthes leicht verständlich aufgearbeitetes Politikwissen mit den beliebtesten landestypischen Brotrezepten. Ob Kaisersemmel aus Österreich, buttrig-hefiges Rosinenbrot aus Luxemburg oder portugiesisches Maisbrot – hier kommt aus jedem Teil Europas traditionelles Gebäck auf den Rezeptplan.

Georg Matthes  
**Baking Bread**  
 208 Seiten  
 978-3-95453-176-9  
 € 22,-



# Verlosung

## „Brotbackbuch Nr. 4“ gewinnen

Das Brotbackbuch Nr. 4 von Lutz Geißler ist ein 408 Seiten starkes Werk, in dem sich schwerpunktmäßig alles um das Backen mit Sauerteig dreht. Es werden jedoch nicht nur Grundlagen vermittelt, diese können auch in Form von 60 exklusiven Rezepten in der Praxis ausprobiert werden.



Mit etwas Glück können sich zehn BROT-Leserinnen oder -Leser über ein Brotbackbuch Nr. 4 von Lutz Geißler freuen. Nötig sind dafür lediglich die richtige Antwort auf unsere Preisfrage und die pünktliche Einsendung. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden per Los aus allen richtigen Einsendungen gezogen. Einsendeschluss ist der 15. Februar 2020. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Verlages sowie deren Angehörige sind ebenso von der Verlosung ausgeschlossen wie der Rechtsweg.



### Frage:

Welche zentrale Thematik behandelt das Brotbackbuch Nr. 4 von Lutz Geißler?

- a) Hefewasser
- b) Backpulver
- c) Sauerteig

Die richtige Lösung bitte per E-Mail senden an:

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



Brote kann man auf verschiedene Arten in Form bringen. Eine der einfachsten Methoden ist das Backen im Topf. Aus diesem Grund gibt es aus der BROT-Redaktion ein neues Sonderheft, das zahlreiche Rezepte für genau diese Zubereitungsart bereithält. Von einfachen No-Knead-Brotten bis hin zu Rezepten für Fortgeschrittene handelt es sich um eine bunte Mischung von exklusiven Rezepten.

Autorin Sonja Bauer hat ihre jahrelange Erfahrung mit Teigen aus Roggen, Weizen, Dinkel und Urgetreide genutzt, um kreative Brote aus den verschiedenen Grundzutaten zu entwickeln. Nicht nur Hefe, auch Sauerteig und Lievito Madre kommen dabei zum Einsatz. So entstehen sowohl kräftig ausgebackene, rustikale Laibe als auch süße Gebäcke, die der ganzen Familie gut schmecken. Das Sonderheft Backen im Topf hat 100 Seiten und kostet 8,50 Euro.



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

Anzeige

## H'AUSSLER

### Backzubehör und Werkzeuge



Gleich  
online  
bestellen



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


Webshop und Homepage:


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


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

# WEIZEN-RUCH-WECKLE

Rezept & Bild:  
Margarete Maria Preker

 @imagina\_von\_rosenberg

 /ImaginaVonRosenberg

 www.brotpassion.de

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Weizen

Triebmittel: Sauerteig, Hefe

Teigkonsistenz: bindig

Zeit gesamt: 24 Stunden

Zeit am Backtag: 90 Minuten

Backzeit: 15-17 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 250°C

Schwaden: beim Einschließen



## Autolyseteig

- ▶ 355 g Ruchmehl
- ▶ 250 g Weizenmehl 550
- ▶ 465 g Wasser (Raumtemperatur)
- ▶ 100 g Sauerteig Marvin (siehe BROT 05/2018)
- ▶ 5 g Frischhefe

Alle Zutaten zunächst bei langsamer Geschwindigkeit etwa 2-3 Minuten vermischen und im Anschluss auf schnellerer Stufe 10 Minuten verkneten, bis der Teig eine klebrig-bindige Konsistenz hat. Dann den Teig einmal dehnen und falten. Abgedeckt 30 Minuten bei Raumtemperatur stehen lassen.

## Hauptteig\*

- ▶ Autolyseteig
- ▶ 20 g Wasser
- ▶ 13 g Salz

\*Ergibt 8 Brötchen

Bei diesen leckeren Brötchen sorgt Ruchmehl für ein besonderes Aroma. Das Besondere an dieser Variante ist, dass sie sowohl mit Sauerteig als auch mit Frischhefe zubereitet wird. Durch die lange Gare werden der rauchige Charakter des Ruchmehls hervorgehoben und die Brötchen natürlich bekömmlicher.

- Für den Hauptteig das Salz im Wasser auflösen und die Salz-Wasser-Lösung in den Teig einarbeiten. Dann den Teig einmal dehnen und falten. Abgedeckt 30 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.
- Im Anschluss den Teig nochmals dehnen und falten. Abgedeckt 45 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.
- Den Teig in eine geölte Wanne legen und ein letztes Mal dehnen und falten. Abgedeckt 20 Stunden im Kühlschrank gehen lassen.
- Am Backtag den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche legen und 10 Minuten ruhen lassen. Acht gleichgroße Teiglinge zu je rund 150 g abstechen und diese nochmals 10 Minuten ruhen lassen.
- Die Teiglinge rundformen und auf ein Bäckerleinen oder ein Küchentuch legen. Abgedeckt 45 Minuten entspannen lassen.
- Währenddessen den Backofen rechtzeitig auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen und die Brötchen in den Ofen schieben, beim Einschließen schwaden und die Brötchen 15-17 Minuten backen. ■



Schwierigkeitsgrad: ★★★☆

Getreide: Dinkel, Emmer,  
Roggen

Triebmittel: Sauerteig, Hefe

Teigkonsistenz: weich

Zeit gesamt: 15-17,5 Stunden

Zeit am Backtag: 5-5,5 Stunden

Backzeit: 52-55 Minuten

Starttemperatur: 220°C

Backtemperatur: 220°C

Schwaden: nein

# URGETREIDE- BAUERNBROT

Manchmal sind die einfachsten Dinge die besten. So wie dieses bodenständige Bauernbrot, das mit wenig Schnickschnack auskommt. Dem Geschmack tut das keinerlei Abbruch. Im Gegenteil: Durch den hohen Vollkornanteil und das Altbrot bekommt dieses Brot ein vollmundiges Aroma.

☉ Alle Zutaten für den Hauptteig miteinander 2-3 Minuten auf langsamer Stufe vermischen und danach 2-3 Minuten auf schnellerer Stufe verkneten.

☉ Den Teig für insgesamt etwa 2,5 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur zur Gare stellen. Nach 20 und 40 Minuten jeweils einmal dehnen und falten.

☉ Im Anschluss den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und zu einem runden Laib formen. Mit dem Schluss nach unten in ein Gärkörbchen legen und für 1-1,5 Stunden gehen lassen.

☉ Rechtzeitig einen Topf im Ofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teigling nach der Stückgare in den Topf stürzen und für 45 Minuten mit Deckel backen.

☉ Danach den Deckel abnehmen und nochmal für 7-10 Minuten nachbacken, sodass eine schöne Kruste entsteht. ■

Rezept & Bilder: Michelle Deschner

 @mimipustebume

## Sauerteig

- ▶ 200 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 200 g Wasser
- ▶ 20 g Sauerteig Marvin (siehe BROT 05/2018)

Alle Zutaten miteinander vermischen und 12-14 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

## Brühstück

- ▶ 30 g Altbrot (geröstet und gemahlen)
- ▶ 100 g Wasser

Das Altbrot mit heißem Wasser übergießen und abgedeckt abkühlen lassen.

## Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Brühstück
- ▶ 175 g Wasser
- ▶ 135 g Emmermehl Vollkorn
- ▶ 135 g Dinkelmehl 630
- ▶ 65 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 15 g Öl
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 3 g Frischhefe

### Tipp

Wer keinen geeigneten Topf zum Backen hat, kann das Brot auch freigeschoben backen. Dann sollte man jedoch beim Einschließen schwaden.





# Brot-Retter **Knödel** vom Bodensee im Glas

Die Zahl der Lebensmittel-Unternehmen, die sich mit den Themen Resteverwertung und Zero Waste beschäftigen, wird immer größer. Auch das Konstanzener Start-Up „Knödelkult“ will sich gegen die Verschwendung von Lebensmitteln positionieren. Vom Bodensee aus verkaufen Janine Trappe und Felix Pfeffer ihre Knödel im Glas. Der Clou: Diese werden ausschließlich aus Brot hergestellt, das Bäckereien nicht mehr verkaufen. Mit Erfolg. Dabei stand am Anfang eine ganz andere Idee.

# Knödelkult

Anfangs mussten Janine Treppe und Felix Pfeffer das getrocknete Brot für ihre Knödel noch selbst zerkleinern. Mittlerweile wird es in Säcken direkt an den Hersteller im Schwarzwald geliefert



Text & Bilder:  
Vanessa Grieb

Zusammen mit einer Köchin entwickeln die beiden Unternehmer die Knödel-Kreationen wie den „Klassiker reloaded“ mit Speck und Zwiebeln



Bild: Knödelkult

Ursprünglich wollte Matthias Helmke, der Ingenieur ist und ein Faible für Knödel hat, eine Knödelmaschine entwickeln. Diese sollte an Bäckereien verkauft werden, die damit ihr nicht verkaufbares Restbrot verwerten könnten. In vielen „Stammtisch-Gesprächen“, bei dem sich Matthias Helmke, Felix Pfeffer, Janine Trappe und Raimund Keinert einst kennengelernt hatten, kamen sie letztendlich auf die Idee, nicht die Maschine zu vertreiben, sondern selbst Knödel zu produzieren. 2016 wurde so „Knödelkult“ geboren.

Zwar waren die Gründerin und Gründer von ihren haltbaren Knödeln im Glas überzeugt, dennoch wollten sie erst einmal testen, ob es Abnehmer für ihre Produkte gäbe. Dazu starteten sie im Sommer 2016 eine Online-Crowdfunding-Kampagne. Ihr Ziel war es, 5.000,- Euro zu sammeln, mit denen sie 3.000 Knödel für die Unterstützer der Kampagne produzieren wollten.

Die Schwarmfinanzierung war ein voller Erfolg, am Ende konnten die Jungunternehmerinnen und Jungunternehmer Produkte für 12.000,- Euro verkaufen. „Das hat uns sehr gefreut. Essen ist generell ein emotionales Thema und Brot spielt in Deutschland eine große Rolle. Wir als Knödelfans wollen den Knödel wieder zum Leben erwecken und zeigen, dass er so viel mehr sein kann als nur Beilage. In anderen Ländern sind Knödel viel beliebter“, erklärt Felix Pfeffer.

Mit dem Erfolg der Finanzierung wurde es ernster. Die vier mussten sich entscheiden, wie es mit den Knödeln weiter gehen sollte.



Raimund und Matthias blieben bei ihren ursprünglichen Jobs, Janine und Felix entschieden sich dafür, andere Projekte aufzugeben und das Start-Up weiter voran zu treiben. Dazu steckten sie selbst Kapital in „Knödelkult“ und fanden Ende 2017 zudem einen Investor, der seither beteiligt ist.

Die Professionalisierung stellte die Jungunternehmer und Jungunternehmerin zunächst vor logistische Herausforderungen. So sollte die Knödelproduktion aus der WG-Küche von Matthias in eine Großküche verlegt werden. „Das war gar nicht so einfach. Wir haben unendlich viele Küchen besichtigt und immer gab es etwas, das nicht gepasst hat“, erinnert sich Felix. Als schließlich eine geeignete Küche gefunden war, bereitete das Produkt an sich Probleme. „Die Knödelrezepturen, die wir uns bis dato ausgedacht und in kleinen Mengen produziert hatten, ließen sich von der Menge her nicht so einfach skalieren. Oft war der Teig viel zu flüssig“, berichtet Janine.

Rettung nahte schließlich in Person von Markus Bruderhofer, einem Feinkosthändler aus Gottmadingen, der Delikatessen im Glas anbietet. Er stellte den Knödelmachern und der Knödelmacherin seine Großküche zur Verfügung, half sogar mit Personal und



Die Köchin zeichnet auch verantwortlich für die Rezeptideen auf den Werbepostkarten und Stickers

seinem Know-How. „Die 3.000 Knödel-Gläser für die Unterstützer der Crowdfunding-Kampagne wurden in Gottmadingen produziert“, erklärt Janine.

Mittlerweile entsteht das Knödelbrot im Schwarzwald. Am Bodensee werden die Produkte und Rezepte entwickelt, Marketing und Vertrieb von „Knödelkult“ sind ebenfalls dort organisiert. Neun Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen arbeiten neben Janine Trappe und Felix Pfeffer im Knödeloffice.

Für die Knödel wird ausschließlich Weißbrot verwendet, „das passt einfach zu allem und ist vielseitig einsetzbar“, erklärt Felix. Im Monat kommen 1 bis 4 Tonnen gerettetes Brot für die Knödel zusammen. Das stammt von 60 bis 80 Partner-Bäckereien. „Wir halten aber immer die Augen offen nach weiteren Möglichkeiten. Eine Zusammenarbeit mit neuen Bäckereien ist dann sinnvoll, wenn diese mehrere Filialen haben. Pro Sorte wird nur das Brot von einem Anbieter verwendet. Nur so können wir eine einwandfreie Qualität garantieren. Wenn wir neue Sorten produzieren wollen, wird es mit zusätzlichen Anbietern einfacher“, betont Felix.

Pro Knödel benötigt man etwa 100 Gramm Brot. Ein Glas enthält einen Knödel mit 350 Gramm Gewicht und kostet ab 5,95 Euro. „Die Knödel sind mit Serviettenknödeln vergleichbar, sie werden ins Glas gefüllt, können zum Verzehr einfach gestürzt und dann in Scheiben geschnitten werden“, erklärt Janine das Konzept. „Aus einem Glas kann man bis zu drei Beilagen zaubern oder ein sehr gut sättigendes Hauptgericht“, ergänzt Felix.



Für den Einsatz gegen die Verschwendung von Lebensmitteln wurde „Knödelkult“ 2017 als erstes Unternehmen von der Initiative „Zu gut für die Tonne“ des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft geehrt





Fünf Knödelsorten gibt es aktuell im Sortiment, drei herzhaft und zwei süße. „Klassiker reloaded“ war die erste Sorte, ein Semmelknödel mit Speck und Zwiebeln. Bei „Mohn Amour“, einem der süßen Knödel mit Mohn und Mandeln, ließ sich Felix von seiner Großmutter inspirieren, die aus Schlesien kommt. Dort gibt es traditionell zu Weihnachten ein Dessert aus Brot und Mohn, das Felix als Knödel umsetzen wollte.

Kaufen kann man die Brot-Knödel unter anderem im Onlineshop. Mit dem erwirtschaftet das Unternehmen vom Bodensee etwa ein Drittel des Umsatzes. Weiterhin sind sie in Feinkostläden erhältlich und seit Kurzem auch im Einzelhandel bei Rewe und Edeka. „Unverpackt-Läden führen uns ebenfalls, da wir zwar kein unverpacktes Produkt anbieten, aber unsere Gläser wiederverwendet werden können“, erklärt Janine.

„Außerdem sind unsere Knödel ungeöffnet 15 Monate haltbar, was ja auch zum nachhaltigen Ansatz solcher Läden passt“. Geöffnet hält sich das Produkt lediglich zwei bis drei Tage. „Wenn man nicht alles auf einmal verbrauchen kann, würde ich trotzdem den kompletten Knödel aus dem Glas nehmen, in Scheiben schneiden und die Reste gegebenenfalls einfrieren. So muss ich nichts wegwerfen“, verrät sie.

Neben dem nachhaltigen Gedanken liegt den beiden der Austausch mit anderen Start-Ups aus der Lebensmittel-Branche am Herzen. Preise, Verpackungs- und Versandmöglichkeiten sind nur einige der zahlreichen Themen, die alle beschäftigen. Viele der Kontakte sind über Messen entstanden, da man häufig die gleichen Veranstaltungen besucht und sich im gleichen Dunstkreis bewegt. „Für uns alle sind und waren die Messen total hilfreich. Dort haben wir auch gemerkt, dass sich innerhalb von zwei Jahren das Bewusstsein für Ernährung und vor allem das Image von geretteten Lebensmitteln verändert hat. Waren die Leute anfangs



Fünf Sorten umfasst das aktuelle Sortiment, die Supermärkte können sich ihre Verkaufsdiskys nach Belieben zusammenstellen



*Der Knödelteig  
wird aus einer  
Trockenmischung  
hergestellt*



skeptisch und haben gerettetes Essen mit Abfällen in Verbindung gebracht, finden die meisten unser Konzept heute total gut und sinnvoll“, freut sich Janine. „Ich würde sogar so weit gehen, gerettet als das neue Bio zu bezeichnen“, ist Felix überzeugt. Dabei will er andere allerdings nicht missionieren. „Bei unseren Verkostungen auf Messen merken die Leute häufig erst gar nicht, dass es sich um ein Lebensmittel aus vermeintlichem Abfall handelt. Sie probieren und wenn wir ihnen erklären, was sie da gerade essen, werden die Augen immer größer“, erzählt er.

Langfristig soll das „Knödelkult“-Sortiment um weitere Produkte aus gerettetem Brot ergänzt werden. Die getrockneten Knödelteigmischung ist nur eine von vielen Ideen. Neue Zielgruppen haben Janine und Felix ebenfalls im Blick. Immer wieder erzählen ihnen Segler und Camper begeistert davon, dass sie die Knödel mit in den Urlaub nehmen.

Aus diesem Grund wird das Start-Up 2020 verstärkt auch auf Camping-Messen vertreten sein. Erste Schritte in diese Szene haben



Die Knödel sind selbst „roh“ genießbar, da sie bereits vorgegart sind

sie bereits unternommen. So hat ein befreundeter Unternehmer, der Campingplätze hinsichtlich Nachhaltigkeit berät, sie als umweltfreundliche, haltbare Vorratsidee für den Urlaub ins Gespräch gebracht. Und der Wohnwagen-Hersteller Tabbert hat zuletzt Gläser von Knödelkult als Kundengeschenke verteilt.

Bei allen Plänen soll das Unternehmen organisch wachsen. „In den nächsten eineinhalb Jahren möchten wir das Produkt national vorantreiben. Vor allem im Norden Deutschlands könnten unsere Knödel noch bekannter werden“, verrät Felix. 🍴

*Ob süß oder herzhaft, die Knödel lassen sich vielseitig kombinieren*

Bild: Knödelkult





# FRÜHLINGSBOWL MIT MANDARINEN-KURKUMA-DRESSING

Eine Schale voller gesunder Leckereien. Diese Frühlingsschale aus frischem, knackigen Frühlingsgemüse, Wachtelspiegelei und leckerem Knödel ist das ideale Essen, wenn es mal schnell, lecker und trotzdem gesund sein soll.


- Den Knödel aus dem Glas stürzen und in 6 Scheiben schneiden, alternativ die gewählten Knödel in Scheiben schneiden. Anschließend bei mittlerer Hitze in etwas Öl anbraten.
- Spargelstangen und Karotten schälen und in diagonale Stücke schneiden. Ebenfalls für etwa 6 Minuten in einer Pfanne anbraten, sodass sie noch bissfest sind.
- Die Zuckerschoten putzen, indem man die Enden knapp mit einem Messer abschneidet. Anschließend waschen. Die geputzten Schoten in kochendes Salzwasser geben und blanchieren.
- Spinat und rote Bete kommen roh in die Bowl. Dazu die Spinatblätter waschen und abtropfen lassen. Die rote Bete-Knollen schälen und in feine Scheiben schneiden.
- Eier aufschlagen und in der Pfanne zu Spiegeleiern braten.
- Für das Dressing den Saft der Mandarinen auspressen, in eine Schüssel geben und zusammen mit Senf, Olivenöl, Kurkuma, Salz, Pfeffer und etwas Wasser verrühren.
- Beim Anrichten der Bowl kommt der Spinat ganz unten in die Schüssel, das restliche Gemüse darüber anrichten. Zum Schluss kommt noch das Dressing und jeweils ein Ei drüber. 🍴

## Zutaten für 3 Bowls

- ▶ 1 Knödelglas „Fleischlos glücklich“ (alternativ 3 Knödel)
- ▶ 2 Stangen weißer Spargel
- ▶ 2 große Karotten
- ▶ 2 Knollen vorgegarte rote Bete
- ▶ 150 g Zuckerschoten
- ▶ 150 g Babyspinat
- ▶ 3 Wachteleier (alternativ normale Eier)
- ▶ 3 Mandarinen
- ▶ 3 EL Olivenöl
- ▶ 1 EL Senf
- ▶ Kurkuma
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer
- ▶ Wasser (nach Geschmack)

Rezept & Bild: Knödelkult


 @knoedelkult

 /knoedelkult

 www.knoedelkult.de

# GEZOPFTER WEIZEN- HAFERTOAST

Rezept & Bilder: Nadja Alessi

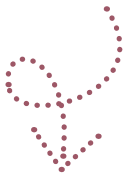
 @little\_kitchen\_and\_more

Ein Toastbrot muss nicht immer aussehen wie ein Kasten – das beweist dieses Rezept. Denn hier werden mehrere Teigstränge zu einem Zopf geflochten. Aber nicht nur optisch hat diese Variante einiges zu bieten, sondern auch geschmacklich. Die Krume ist luftig und bietet reiches Aroma.

## Brühstück

- ▶ 100 g Haferflocken (fein)
- ▶ 200 g Wasser
- ▶ 13 g Salz

Die Haferflocken in der Pfanne leicht anrösten und in eine Schüssel geben. Das Salz dazugeben und mit siedend heißem Wasser übergießen. Mit einem Löffel verrühren und abgedeckt 2 Stunden bei Raumtemperatur abkühlen lassen. Im Anschluss bis zur Verwendung für 10-12 Stunden in den Kühlschrank stellen.



## Hauptteig

- ▶ Brühstück
- ▶ 200 g Ruchmehl (alternativ Weizenmehl 1050, dann jedoch zunächst weniger Milch verwenden)
- ▶ 110 g Weizenmehl 550
- ▶ 100 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 240 g Milch (lauwarm)
- ▶ 150 g Lievito Madre
- ▶ 25 g Butter in kleinen Stücken
- ▶ 5 g Frischhefe

Zum Bestreuen

- ▶ Haferflocken

☉ Alle Zutaten – außer der Butter – 3 Minuten langsam und dann 5 Minuten schneller verkneten.

☉ Die Butter dazugeben und weitere 3 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Den fertigen Teig abgedeckt 6 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen. Nach 2 Stunden einmal dehnen und falten.

☉ Eine Kastenform (etwa 30 cm) mit Butter einfetten, einen Zopf flechten, die Oberfläche mit Wasser bestreichen und mit Haferflocken bestreuen. In die Form legen und abgedeckt 90 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

☉ Rechtzeitig den Backofen auf 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kastenform mit dem Toastbrot in den Ofen geben, die Temperatur sofort auf 220°C reduzieren und 40-45 Minuten backen.

☉ Nach dem Backen direkt aus der Form nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. 🍴



## Tipp

Wer keine Lievito Madre hat, kann stattdessen zusätzlich 100 g Weizenmehl 550, 50 g Wasser und 3 g Frischhefe zum Hauptteig geben.



Schwierigkeitsgrad: ★★★☆

Getreide: Weizen, Dinkel

Triebmittel: Hefe, Lievito Madre

Teigkonsistenz: Mittelfest

Zeit gesamt: 21-23 Stunden

Zeit am Backtag: 9 Stunden

Backzeit: 40-45 Minuten

Starttemperatur: 240°C

Backtemperatur: 220°C  
beim Einschließen

Schwaden: nein

# Brot Laden

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

199,- 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. 🌱

9,- EURO

## Loaf-Nest

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

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“. 🌱

## Food Huggers

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

Avocado

11,95 EURO

17,95 EURO

5er-Set

4er-Set groß

19,95 EURO

6er-Set klein

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

040/42 91 77-110



259,- EURO



FIDIBUS 21

FIDIBUS Classic



379,- EURO

229,- EURO



KoMo-Handmühle

## Top-Mühlen namhafter Hersteller

### KoMo

KoMo-Mühlen sind einfach in der Bedienung, leicht zu reinigen, klein genug für Miniküchen, groß genug für Familien und Profiköche, wohltuend leise, mit einer schonenden, aber effizienten Mahltechnik ausgestattet, exakt und leicht verstellbar und nachhaltig in der gesamten Produktionskette. Zudem bietet der Hersteller bis zu 12 Jahre Garantie auf seine Mühlen. In gleich 6 Farben sorgt leistungsfähige KoMoMio für Farbe in der Küche. Sie verfügt über einen 400-Watt-Motor. Die Getreidemühle FIDIBUS 21 misst gerade einmal 32 cm in der Höhe, hat aber dennoch einen 250 Watt leistenden Motor. Selbstschärfende Mahlsteine aus Korund-Keramik und ein kräftiger 360 Watt Industriemotor sind die Attribute der FIDIBUS Classic. Und wer ganz auf Strom verzichten möchte, für den ist die KoMo-Handmühle die richtige Wahl. ■

### KoMoMio



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

### Hawos

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



399,- EURO

199,- EURO



Mockmill 100

### Mockmill

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

Mockmill 200

279,- EURO



Mockmill Professional 200

499,- EURO

399,- EURO



Mockmill Professional 100

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

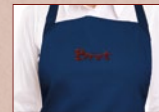
040/42 91 77-110

## Die BROTSchürze

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

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

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



Blaubeere



Ingwer

## BROTLeinen

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

## BROTKorb

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

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

28,- EURO



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

### Info

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

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

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

29,- EURO



## BROTBeutel

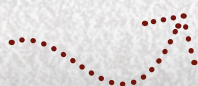
Leinen schützt Brot vor schneller Austrocknung und bietet ein ideales Klima für die Frischhaltung. Der Brotbeutel ist vorgewaschen, er ist also direkt benutzbar und wird bei erneutem Waschen nicht schrumpfen. Die Maße: 45x30 cm. ■

23,- EURO



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

040/42 91 77-110







18,50 EURO

**Bee's Wrap  
Baguette**  
33,5 x 66 cm



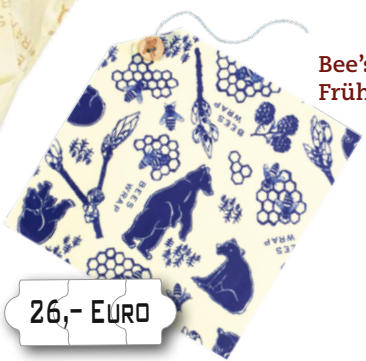
14,- EURO

**Bee's Wrap Sandwich**  
33 x 33 cm



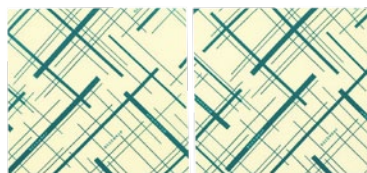
**Bee's Wrap 3er-Set Käse**  
25 x 27,5 cm

22,- EURO



**Bee's Wrap  
Frühstückspause**

26,- EURO



54,- EURO



## Natürliche Verpackung

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

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

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

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

23,- EURO



23,- EURO

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

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

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



24,- EURO

**Bee's Wrap 3er Set groß**  
33 x 35 cm

18,50 EURO



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



179,- EURO

### Der Gär-Automat

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

in 1°C-Schritten zu Verfügung (Im Slowcooker-Modus lassen sich 30°C bis 90°C in 5°C-Schritten einstellen). Für aufgehenden Brotteig kann die Luftfeuchtigkeit durch Verwendung des mitgelieferten Wasserbehälters (typische Luftfeuchtigkeit 60-80 %) erhöht werden. Der Automat ist platzsparend zu verstauen und mit wenigen Handgriffen gebrauchsfertig aufgebaut.

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



15,- EURO



30,- EURO

Gärautomaten 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 Gärautomaten.



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

040/42 91 77-110





### Brotmesser, Hamburger

42,- EURO

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

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

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

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

### Brotmesser, Ellenlang

Mit einer Klingenlänge von 26 Zentimetern ist dieses wunderschöne

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

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

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



79,- EURO



JE 9,80 EURO

### Gärkörbe

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

### Küchenthermometer

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



99,- EURO



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

040/42 91 77-110



Für Einsteiger  
geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Weizen, Dinkel

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: fest, bindig

Zeit gesamt: 30-39 Stunden

Zeit am Backtag: 3,5 Stunden

Backzeit: 55 Minuten

Starttemperatur: 225°C

Backtemperatur: 205°C  
nach 30 Minuten

Schwaden: beim Einschießen

Rezept & Bild: Gerda Göttling

## Quellstück

- ▶ 250 g Körner-Mischung nach Geschmack (zum Beispiel Pinienkerne, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, ungeschälter Sesam, Pistazien)

- ▶ 400 g Wasser

Die Körner mit dem Wasser übergießen und 12-16 Stunden abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Danach die Körner in ein Sieb geben, gut abtropfen lassen. Dabei das Restwasser für den Hauptteig auffangen.

## Hauptteig

- ▶ Quellstück
- ▶ 250 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 150 g Weizenmehl 812 (alternativ 100 g Weizenmehl 550 und 50 g Weizenmehl 1050)
- ▶ 100 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 375 g Wasser (inklusive des restlichen Quellstückwassers)
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 8 g Kürbiskernöl
- ▶ 1 g Trockenhefe

## Fruchtfüllung

- ▶ 150 g getrocknete Früchte (zum Beispiel kleingeschnittene Aprikosen, Heidelbeeren und Cranberries)

### Topping

- ▶ 80-100 g gepuffter Hafer



### Tipp

1 g Trockenhefe entspricht in etwa einer Messerspitze.

# FITNESS-KASTEN

Dieses kernige Kastenbrot ist schon äußerlich etwas ganz Besonderes. Und innen wartet es mit einer sättigenden Krume auf – mit hohem Vollkornanteil, nussigen Aromen aus Körnern und milder Süße von Trockenfrüchten. Ein leckeres und gesundes Brot, das sicherlich nicht nur etwas für Fitness-Freunde ist.

☉ Die Mehle mit Hefe und dem Wasser 6 Minuten auf langsamer Stufe vermischen. Dabei nach und nach das Quellstück zugeben. Es sollte ein bindiger Teig entstehen. Im Anschluss Salz, Früchte sowie das Öl zufügen und nochmal für 1 Minute langsam unterkneten.

☉ Den Teig abgedeckt in einer geölten Teigwanne oder Schüssel bei Raumtemperatur 2 Stunden anspringen lassen und danach für weitere 12-16 Stunden in den Kühlschrank stellen.

☉ Am Backtag den Teig auf die unbemehlte Arbeitsplatte stürzen, ein klein wenig dehnen und zusammenfallen, in gepufftem Hafer wälzen und in eine Kastenform (etwa 32 cm) geben.

☉ Den Teig abgedeckt 2-2,5 Stunden bei Raumtemperatur zur Stückgare stellen. Dabei sollte er gut aufgehen. Den Teigling bei 225°C Umluft in den vorgeheizten Ofen geben, schwaden und 30 Minuten backen. Dann die Temperatur auf 205°C reduzieren weitere 25 Minuten lang backen. ■

# HANF-KEFIR-BRÖTCHEN



Wer auf der Suche nach etwas Besonderem zum Frühstück ist, wird mit diesen leckeren Brötchen fündig. Kefir sorgt für eine wattige Krume und geröstete Hanfsamen bringen einen leicht nussigen Geschmack ins Spiel. Da die Zeit am Backtag nur bei etwa einer Stunde liegt, kann man sie morgens direkt frisch und warm aus dem Ofen ziehen.

<b>Schwierigkeitsgrad:</b>	★★★★
<b>Getreide:</b>	Weizen, Dinkel
<b>Triebmittel:</b>	Hefe
<b>Teigkonsistenz:</b>	weich
<b>Zeit gesamt:</b>	27,5 Stunden
<b>Zeit am Backtag:</b>	45-50 min
<b>Backzeit:</b>	15-20 Minuten
<b>Starttemperatur:</b>	220°C
<b>Backtemperatur:</b>	220°C
<b>Schwaden:</b>	beim Einschießen

Rezept & Bild: Michelle Deschner

 @mimipustebume

🕒 Alle Zutaten 2-3 Minuten bei langsamer Geschwindigkeit miteinander vermischen und danach für 5-10 Minuten auf schnellerer Stufe verkneten.

🕒 Den Teig abgedeckt für 2 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen. Dabei alle 30 Minuten dehnen und falten.

🕒 Danach den Teig für mindestens 12 Stunden abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

🕒 Am Backtag den Ofen rechtzeitig mit zwei Blechen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

🕒 Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, zusätzlich von oben bemehlen und mit einer Teigkarte 14-15 gleichgroße Vierecke von jeweils rund 100-110 g Gewicht abstechen.

🕒 Die Teiglinge für 20-30 Minuten ruhen lassen, danach unter Schwaden einschießen und 15-20 Minuten backen. 🍲

## Vorteig

- ▶ 170 g Weizenmehl 550
- ▶ 80 g Hartweizengrieß
- ▶ 175 g Wasser
- ▶ 1,5 g Frischhefe
- ▶ 1,5 g Salz

Die Zutaten kurz miteinander vermischen und den Vorteig für mindestens 12 Stunden abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

## Brühstück

- ▶ 45 g Hanfsamen
- ▶ 45 g Wasser (heiß)

Die Hanfsamen in der Pfanne etwas anrösten, danach mit einem Mörser zerstoßen und mit dem heißen Wasser übergießen. Am besten zusammen mit dem Vorteig ansetzen und 12 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur quellen lassen.

## Quellstück

- ▶ 7,5 g Flohsamenschalen
- ▶ 150 g Wasser (kalt)

Die Zutaten miteinander vermischen und für mindestens 15 Minuten quellen lassen. Man kann das Quellstück aber auch zusammen mit dem Vorteig ansetzen und ebenfalls 12 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur lagern.

## Hauptteig\*

- ▶ Vorteig
- ▶ Brühstück
- ▶ Quellstück
- ▶ 350 g Dinkelmehl 630
- ▶ 150 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 350 g Kefir
- ▶ 15 g Salz

\*Ergibt 14-15 Brötchen

# KORNFELDER WEIZENLAIB

Rezept & Bild: Gerda Götting

Für Einsteiger  
geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆

Getreide: Weizen

Triebmittel: Lievito Madre, Hefe

Teigkonsistenz: weich, bindig

Zeit gesamt: 26 Stunden

Zeit am Backtag: 4 Stunden

Backzeit: 55 Minuten

Starttemperatur: 225°C

Backtemperatur: 210°C  
nach 10 Minuten

Schwaden: beim Einschließen

## Teig-Zutaten

- ▶ 300 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 275 g Weizenmehl 550
- ▶ 120 g Lievito Madre
- ▶ 0,5 g Frischhefe
- ▶ 440 g Wasser (kalt)
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 10 g Öl

Viele kennen die Zwickmühle: Man hat nicht viel Zeit zum Backen, möchte aber trotzdem ungerne auf sein Lieblingsbrot verzichten. Für solche Fälle ist der Kornfelder Weizenlaib die richtige Wahl. Er ist auf das Wesentliche reduziert und eignet sich auch für Backanfänger. Ein tolles Allround-Brot, das mit herzhaften oder süßen Belägen gleichermaßen lecker ist.

☉ Zunächst die Mehle gut miteinander vermischen. Dann Lievito Madre und Hefe mit 400 g des Wassers verrühren und mit den restlichen Zutaten dazu geben.

☉ Alles etwa 10 Minuten auf langsamer Stufe verkneten und schluckweise bei Bedarf die restlichen 40 g Wasser hinzufügen. Der Teig sollte das Wasser gut aufnehmen.

☉ Den Teig in eine eingölte Teigwanne oder Schüssel legen und abgedeckt 2-3 Stunden bei Raumtemperatur zur Gare stellen. Anschließend für 18 Stunden in den Kühlschrank stellen.

☉ Am Backtag den Teig aus der Kühlung nehmen und auf eine bemehlte Arbeitsplatte stürzen.

Vorsichtig etwas auseinanderziehen und zusammenfalten. Zu einer Kugel formen und abgedeckt 3 Stunden bei Raumtemperatur zur Gare stellen. Das Volumen sollte sich in dieser Zeit verdoppeln.

☉ Den Ofen auf 225°C Ober-/Unterhitze vorheizen und den Teigling mit reichlich Schwaden für 10 Minuten backen, danach die Temperatur auf 210°C reduzieren und weitere 45 Minuten zu Ende backen. ■

### Tipp

Wer keine Lievito Madre hat, kann die Hefemenge einfach auf 2 g erhöhen und die Wassermenge auf 420 g reduzieren. Eine besonders schön glänzende Oberfläche bekommt man, indem man den Teigling vor und nach dem Backen mit kaltem Wasser abwischt.



# 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

## Falsche Frikadellen



## Bread Sauce – Englische Brotsauce

## Goldstücke „Surprise“







# Falsche Frikadellen

Eine wunderbar würzige Frikadelle, die mit viel Geschmack, aber ohne Fleisch daherkommt. Basis sind Altbrot und gebratene Pilze, die schon viel Geschmack mitbringen. Dazu klassische Wurst-Gewürze wie Knoblauch, Senf und frischer Majoran – fertig ist die vegetarische Bulette, der es an nichts fehlt!

## Tipp

Dazu passt Kartoffelsalat – und alles was sonst noch so zu guten Frikadellen passt.

● Die Pilze putzen und fein würfeln.

● Die Zwiebeln pellen und fein würfeln.

● 3 EL Öl in einer großen beschichtete Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Pilze darin hellbraun braten.

● Knoblauch pellen, reiben und unterrühren. Mit Salz würzen und in eine Schüssel geben.

● Das Altbrot fein würfeln.

● Majoran fein hacken.

● Alles mit Senf und den Eiern zu den Pilzen geben und gründlich verkneten. Die Masse eventuell noch einmal mit Salz nachschmecken, dann mit befeuchteten Händen 8 Frikadellen formen.

● 3 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Frikadellen hineingeben und goldbraun braten. Dann erst wenden und auch auf der zweiten Seite goldbraun braten.

● Butter zugeben, durchschwenken und nochmals 2 Minuten braten, dabei zweimal wenden. ■

## Zutaten (Für 4 Personen)

- ▶ 300 g braune Champignons
- ▶ 2 Zwiebeln
- ▶ 6 EL Olivenöl
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ Salz
- ▶ 300 g helles Altbrot
- ▶ 1/2 Bund frischer Majoran (ersatzweise 1 TI Majoran gerebelt)
- ▶ 2-3 TL scharfer Senf
- ▶ 3 Eier
- ▶ 1 EL Butter

## Zubereitungszeit



35 Minuten

# Bread Sauce

## – Englische Brotsauce

Diese wunderbar rustikale Meerrettich-Sauce erhält viel von ihrer Würze durch das verwendete Altbrot, das nicht nur bindet, sondern eben auch für Geschmack und Aroma sorgt – klassisch serviert zu Schinkenbraten und Koteletts.

### Zutaten

(Für 4 Personen)

- ▶ 4 Schweinekoteletts
- ▶ Salz
- ▶ 300 g grüne Bohnen
- ▶ 80 g helles Altbrot
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 50 g Butter
- ▶ 2-4 Nelken
- ▶ 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
- ▶ 1 Lorbeerblatt
- ▶ 200 ml Vollmilch
- ▶ 200 ml Gemüsebrühe
- ▶ 200 ml Schlagsahne
- ▶ 1-2 EL geriebener Meerrettich aus dem Glas
- ▶ Weißwein
- ▶ Öl
- ▶ Pfeffer aus der Mühle
- ▶ Preiselbeeren-Kompott

● Die Koteletts kräftig salzen und beiseite stellen.

● Die Bohnen putzen.

● Das Altbrot möglichst fein raspeln und reiben.

● Zwiebel pellen und fein würfeln. 40 g Butter in einem Topf schmelzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten.

● Die Gewürze zugeben und mit Milch, Brühe und Sahne auffüllen. Aufkochen und die Brösel und den Meerrettich einrühren. Unter Rühren offen 2-3 Minuten kochen. Mit einem Spritzer frischen Weißweins abschmecken.

● Die Bohnen in kochendem Salzwasser 8 Minuten garen.


● Koteletts dünn mit Öl bestreichen und in eine stark erhitzte Grillpfanne legen, von jeder Seite 2-3 Minuten braten, mit Pfeffer würzen. Die Pfanne vom Herd ziehen, die Koteletts an den Rand lehnen und so bis zum Anrichten ruhen lassen.

● 10 g Butter mit 50 ml Brühe in einer Sauteuse aufkochen, die Bohnen abgießen und heiß zugeben, durchschwenken und mit Salz würzen.

● Fleisch mit Sauce, Preiselbeeren und Bohnen auf vorgewärmten Tellern anrichten. ■



### Zubereitungszeit

 30 Minuten





# Goldstücke „Surprise“

Die in Vanillemilch geweichten Milchbrötchen sind – wie ein Berliner – mit Pflaumenmus gefüllt. Dann werden sie paniert und knusprig gebacken. Die Überraschung gelingt!

- Die Vanillemilch mit Sahne und Ei in einer Auflaufform glatt rühren, die Brötchen darin baden.
- Die Mandeln in einer Pfanne mit 1 TL Öl goldbraun rösten, leicht salzen.
- Pflaumenmus in eine Spritztülle füllen und die Brötchen damit füllen.
- Die Brötchen abtropfen und in Bröseln wälzen, Panierung leicht andrücken, die Brötchen leicht flach drücken.
- 2 EL Öl und Butter in einer Pfanne aufwallen lassen, die Brötchen darin goldbraun braten, dabei einmal wenden.
- Brötchen auf Küchenpapier abtropfen, halbieren und auf Tellern anrichten. Mit Mandeln bestreuen, mit Puderzucker bestäuben. Mit Vanillesauce servieren. ■

## Zutaten

(Für 4 Personen)

- ▶ 100 ml Vanillemilch
- ▶ 50 ml Sahne
- ▶ 1 Ei (L)
- ▶ 4 Milchbrötchen
- ▶ 4 EL Mandelblättchen
- ▶ Öl
- ▶ Salz
- ▶ 120 g Pflaumenmus
- ▶ ca. 6 EL Semmelbrösel
- ▶ 1 EL Butter
- ▶ Puderzucker
- ▶ Vanillesauce

Zubereitungszeit



25 Minuten

# VOLLKORN-ORANGEN-KRUSTI

Dieses einfache freigeschobene Weizenbrot bekommt durch Orangensaft als Schüttflüssigkeit eine besondere Note. Außerdem ist der mit Saaten oder Nüssen verzierte Einschnitt ein echter Hingucker. Unter der röschen Kruste wartet eine fein-luftige Krume. Da es ohne Vorteige, Brühstücke oder Ähnliches auskommt, ist es schnell gemacht und somit auch ein tolles Brot für den Alltag.

## Teig-Zutaten

- ▶ 370 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 230 g Weizenmehl 550
- ▶ 100 g Hartweizenmehl (alternativ Hartweizengrieß)
- ▶ 200 g Wasser
- ▶ 350 g Orangensaft (frisch gepresst)
- ▶ 50 g Sesam
- ▶ 30 g Leinsamen (gemahlen)
- ▶ 11 g Salz
- ▶ 10 g Sesam-Öl
- ▶ 2 g Trockenhefe

### Zum Bestreuen

- ▶ Saaten oder gehackte Nüsse nach Geschmack

### Tipp

Bei heißem Wetter sollte man Mehl, Orangensaft und Wasser vor der Teigzubereitung für mehrere Stunden kaltstellen.

☉ Alle Zutaten – bis auf Salz und Öl – 5 Minuten auf langsamer Stufe vermischen, dann auf schnellerer Stufe 5 Minuten lang kneten. Erst während der letzten 2 Minuten das Salz und Öl zufügen.

☉ Den Teig in einer geölten Teigwanne oder Schüssel etwa 2 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur zur Gare stellen. Nach 40 und 80 Minuten jeweils einmal dehnen und falten. Anschließend den Teig abgedeckt für 10-12 Stunden in den Kühlschrank stellen.

☉ Am nächsten Tag den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und direkt auf eine bemehlte Arbeitsplatte stürzen und zu einem runden Laib formen. Im Gärkorbchen mit Schluss nach oben abgedeckt für 3 Stunden bei Raumtemperatur zur Stückgare stellen.

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

☉ Nach der Stückgare den Teigling aus dem Gärkorbchen in den vorgeheizten Backofen stürzen, einschneiden und mit Saaten oder gehackten Nüssen nach Geschmack den Einschnitt bestreuen.

☉ Kräftig schwaden und insgesamt 50 Minuten backen. Nach 20 Minuten die Temperatur auf 210°C reduzieren. 🍴

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	bindig
Zeit gesamt:	16,5-18,5 Stunden
Zeit am Backtag:	4 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	210°C nach 20 Minuten
Schwaden:	beim Einschießen



Rezept & Bild: Gerda Göttling

# Jetzt vorbestellen



Backen im Topf erscheint im Februar 2020

040/42 91 77-110

service@brot-magazin.de

# #charitycap

Es gibt verschiedene Wege, mit schlechten Nachrichten umzugehen. Sebastian Däuwel hat sich für seinen entschieden: Das Beste draus machen. Um die Folgen seiner Chemotherapie zu verdecken, ließ er sich ein Cap anfertigen. Und als Leute an der Mütze Interesse hatten, machte kurzerhand eine Charity-Aktion draus, die gerade richtig ins Rollen kommt.

**S**ebastian Däuwel und die Brotpuristen-Backstube in Speyer. Das war stets eine Einheit. Bis zum August 2019. Da musste der 36-jährige seinen Arbeitsplatz verlassen. Bei ihm war im Juli Lymphdrüsenkrebs diagnostiziert worden. Die Behandlung, die Chemotherapie ist kraftraubend. An Arbeit ist seitdem nicht mehr zu denken.

Die stemmen jetzt das 15-köpfige Team der Brotpuristin und Däuwels Freundin Tamara. „Sie machen das richtig gut. Das gibt mir Gelegenheit, mich auf die Heilung zu konzentrieren“, sagt Däuwel. Und deren Chancen sind bei dieser Krebs-Art relativ hoch. Mehr als 90 Prozent der Betroffenen kommen geheilt aus der Krankheit.

Wobei das mit dem Fokus auf die Arbeit nur so mittel klappt. Dafür ist der Tennisspieler wahrscheinlich zu aktiv. Und zu sehr Sportler im Geist, um die Dinge ruhig abzuwarten.

Begonnen hatte alles damit, das er sich eine Cap anfertigen ließ, um die Glatze infolge der Chemotherapie zu bedecken. Nach einem Post auf Instagram kamen die ersten Fragen nach der Mütze. Wo kann man die kaufen?



## Caps für einen guten Zweck





Gedacht waren die Caps für das Team der Brotpuristen. Jetzt kann man sie kaufen und Gutes tun



## Sebastian Däuwel kann sich auf sein Team verlassen, er selbst steht seit August nicht mehr in der Backstube



Gedacht waren sie jedoch eigentlich nur für die Belegschaft der Bäckerei. Aber wenn das Interesse schonmal da ist, kann man auch etwas Sinnvolles daraus machen. So entstand die Idee, mit der Cap spenden für die Deutsche Krebshilfe zu sammeln.

Verkauft wird die Mütze für 25,- Euro. 15,- Euro davon fließen in die Bestückung, die vor Ort in Speyer erledigt wird. 10,- Euro gehen an die Krebshilfe. Gewinn macht auf dem Weg niemand – außer der Krebshilfe. Es geht ja auch um die Sache.

Und die kommt in Fahrt. Nachdem es aufgrund seiner Abwesenheit in der Backstube erstes Gerede, erste Gerüchte gab, entschied sich Sebastian Däuwel, seine Krankheit öffentlich zu machen. Ende 2019 stellte er ein Video online, indem er von der Diagnose und der Charity-Aktion berichtete.

Nach nur 5 Tagen waren die ersten 130 Caps bestellt. Macht 1.300 Euro spenden. Sebastian Däuwel: „Was ich super finde und womit ich nicht gerechnet habe: Es haben zahlreiche Bäckereien aus ganz Deutschland Caps bestellt. Zudem auch viele unserer Kunden und Freunde.“ Aber das soll nur der Anfang sein.

Inzwischen gibt es eine eigene Website für den Verkauf der Caps, die in zwei Farben verfügbar sind. Lokale Medien berichten über die Aktion. „Ehrlich gesagt“, so Däuwel, „habe ich mit solch einer Resonanz nicht gerechnet. Vor allem habe ich auch viele Nachrichten bekommen, dass sich so mancher durch mein Facebook-Video ermutigt und bekräftigt fühlt, dass man auch bei solch einer Diagnose nicht den Kopf in den Sand stecken und sich nicht verstecken muss.“

So eine Krebs-Diagnose sei natürlich ein intimes Thema, so der Bäcker: „Aber für mich hat sich das jetzt gut angefühlt. Die Aktion mit den Caps und die positive Resonanz darauf lenken mich ab und stärken mich mental. Und wenn am Ende eine schöne Spendensumme zusammen kommt: umso besser!“



Zu haben sind die Mützen in Navy-Blau und Weinrot



Die Krebs-Diagnose führte Sebastian Däuwel geradewegs in eine Charity-Aktion


### INFO


Hier kannst Du Deine #charitycap bestellen: [www.charitycap.de](http://www.charitycap.de)


Brote natürlich lockern

# *Natürliches Treiben*

Text & Bilder:  
Ben Bembnista

 @brotpoet

 /brotpoet

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

Glutenfreies Brot lässt sich auf verschiedene Weisen natürlich lockern. Neben der klassischen Backhefe gibt es vor allem deren Ur-Wildformen wie Sauerteig oder Hefewasser. Dabei haben alle drei ganz unterschiedliche Eigenschaften, Vor- und Nachteile. Und sie bringen nicht nur Volumen ins Brot, sondern auch Aroma.



**G**eschmack ist nicht das einzige Kriterium, über das man die Qualität eines Brotes beurteilen kann. Es muss auch in seiner gesamten Textur stimmig sein. Dazu gehört zum Einen eine aromenreiche, je nach eigener Vorliebe ausgebackene Kruste. Zum Anderen ist da aber noch die Krume, deren Geschmack und Struktur man durch das Triebmittel stark beeinflussen kann.

Die Krume sollte idealerweise saftig und locker sein – und im besten Fall nicht schon nach einem Tag ausgetrocknet. Für die Lockerung sorgen Gärgase, die den Teig gewissermaßen aufblasen. Sie entstehen durch natürliche Abbauprozesse im Teig. Vereinfacht



*Lievito Madre – hier eine frisch angesetzte – ist eine besonders milde Verwandte des klassischen Sauerteigs*



Foto: Valesa Schell

gesagt wird die Stärke durch Enzyme in Einfachzucker aufgespalten, die wiederum von den Hefen zu Kohlenstoffdioxid und Alkohol vergoren werden. Zeitgleich entstehen flüchtige Verbindungen, die gemeinhin als Aroma bezeichnet werden können.

Je länger ein Teig treiben und somit fermentieren kann, desto mehr Aroma kann er entwickeln. Das geht natürlich nicht unbegrenzt, da irgendwann sämtliche Einfachzucker von den Hefen verarbeitet wurden. Das Ergebnis: Er fällt in sich zusammen, das Brot daraus bekommt eine unangenehme Struktur, weist kompakte Stellen in der Krume auf und das Aroma ist eher gärrig. Aber mit der richtigen Erfahrung kann man den Zeitpunkt abpassen, an dem der Teig genau die richtige Gare hat.

Ein Sauerteig ist ein komplexes System aus verschiedenen Mikroorganismen, im Wesentlichen Bakterien und Hefepilzen, wobei sie alle verschiedene Aufgaben übernehmen. Insbesondere die Laktobazillen nehmen Einfluss auf Geschmack, Geruch, Volumen, Porung, Rösche, Bräunung der Kruste, Frischhaltung, Schimmelresistenz, Saftigkeit, Mundgefühl oder Teigbearbeitung. Die Hefen im Sauerteig sind da eher monofunktional und sorgen hauptsächlich für den gewünschten Trieb und eine Lockerung des Teigs.

Das Prinzip beim Arbeiten mit Sauerteig ist denkbar einfach. Man nimmt eine bestimmte Menge des Sauerteigs voller Mikroorganismen und Hefen, führt sie frischem Mehl und

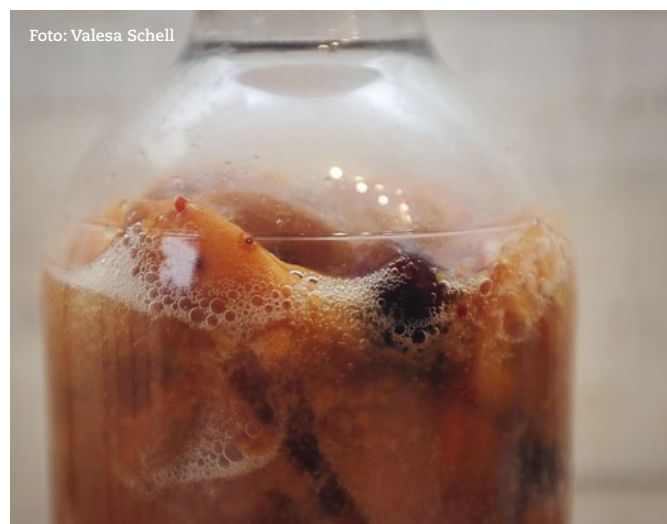


Foto: Valesa Schell

**Hefewasser mit Früchten bringt nicht nur Triebkraft in den Teig, sondern auch reichlich Aroma**

Sauerteig lässt sich zum Beispiel mit Buchweizenmehl glutenfrei ansetzen, später kann man ihn mit einer Kombination aus Pseudogetreiden füttern



Wasser zu und die Mikroorganismen vermehren sich, arbeiten sich durch das Mehl, sorgen für Aroma, Textur, Trieb und Lockerung.

Sauerteigbrote bringen eine natureigene Schimmelabwehr mit, weisen eine verbesserte Saftigkeit und Frischhaltung auf und punkten mit vielfältigen Aromen. Auch sind Sauerteigbrote häufig besser bekömmlich als reine Hefebrote. Sauerteige benötigen allerdings Pflege. Sie müssen regelmäßig mit Mehl und Wasser gefüttert werden, damit die Mikroorganismen überleben. Auch bei langer Backabstinenz dürfen Sauerteige nicht vernachlässigt werden. Denn irgendwann ist das Futter aufgebraucht und die Mikroorganismen sterben. In dem Prozess kann es auch zu Fehlgärung durch Kulturen kommen, die sonst von den gewollten Bakterien in Schach gehalten werden.

Als Substrat eignen sich glutenfreie Pseudogetreide wie Reis, Mais, Buchweizen, Quinoa oder Hirse, wobei Buchweizen vor allem für das Ansetzen des Sauerteigs sehr gut geeignet ist. Später kann man dann auch zu einer Kombination aus verschiedenen Pseudogetreiden wechseln, um Aroma und Robustheit zu verbessern.



**Buchweizen eignet sich als glutenfreies Pseudogetreide gut für Sauerteige**



**Auch Hirse oder Andenhirse – vor allem bekannt als Quinoa – eignen sich für den Einsatz beim glutenfreien Backen**



Hefewasser nutzt die wilden, in der Natur vorkommenden Hefen, um Teige damit zu treiben. Denn die Pilze sind überall zu finden – zum Beispiel auf Blüten, Obst oder Gemüse. Sie kommen in mit Zucker oder Honig gesüßtes Wasser, in dem sich die Hefen dann kräftig vermehren. Mit der Wahl der entsprechenden Frucht lassen sich Geschmack und Triebfreudigkeit beeinflussen. Zur Teigherstellung kann man einen Teil des Mehles mit Hefewasser vermischen, als Vorstufe fermentieren lassen und diesen Teil dann zum

restlichen Teig geben. Alternativ kann man auch die gesamte Mehlmenge mit Hefewasser als Schüttflüssigkeit ansetzen.

Hefewasser gilt als besser verträglich als industriell hergestellte Kulturhefen und man kann selbst Einfluss darauf nehmen, welche Früchte als Ausgangsbasis verwendet werden sollen. Die enthaltenen Mikroorganismen sorgen ähnlich wie bei einem Sauerteig für positiven Einfluss in puncto Lagerfähigkeit, Aroma und Frischhaltung.

*Industriell hergestellte Backhefe gibt es in trockener Pulverform und als Frischhefewürfel*



Da Teige mit Hefewasser im Vergleich zur industriellen Backhefe etwas länger benötigen, um in Triebstimmung zu kommen, hat der Teig mehr Zeit, um Aromen zu entwickeln und ernährungsphysiologisch wertvolle Abbauprozesse zu realisieren, was die Verdaulichkeit verbessert und die Verfügbarkeit von Mineralien, Spurenelementen und Vitaminen im Körper unterstützt.

Hefewasser benötigt – wie der Sauerteig – Pflege. Doch der Aufwand lohnt sich. Denn je nach verwendeter Frucht ist Hefewasser bis zu 3 Monate im Kühlschrank haltbar. Die Tätigkeit der Mikroorganismen sollte man jedoch nicht unterschätzen. Hefewasser kann derart reaktionsfreudig sein, dass sich hoher Druck in der Flasche entwickelt. Im Extremfall ist ein Platzen die Folge, was nicht nur gefährlich ist, sondern auch eine ganz schöne Sauerei hinterlassen kann. Man sollte daher regelmäßig entstehenden Druck ablassen.

Backhefe – also Trockenhefe oder Frischhefe – ist eine industrielle Zuchtheife, die auf Triebkraft optimiert wurde. Die Zuchtreinheit sorgt für eine sehr berechenbare Lockerung und Fermentation des Teiges. Das Aroma ist im Idealfall eher fruchtig bis fruchtig-gärrig. Insgesamt ist das Aromenspektrum aber eher flacher im Vergleich zu wilden Hefen. Über lange Teigreifung lässt sich dieser Malus aber ausgleichen. Backhefe kann direkt in den Teig gegeben werden und seine Arbeit beginnen oder mit Hilfe einer Vorstufe verarbeitet werden, in der sich die Hefen vermehren können, wodurch weniger Backhefe beziehungsweise weniger Reifezeit für den Hauptteig nötig ist.

Vor allem feine Backwaren profitieren von fruchtigem Hefearoma. Die Kosten sind selbst beim regelmäßigen Backen auch bei biologisch erzeugter Backhefe kalkulierbar und es bedarf keiner fortlaufenden Pflege oder Fütterung.

Gebäcke ausschließlich aus Backhefe gelten häufiger als eher weniger gut verträglich im Vergleich zu Broten mit Sauerteig oder Hefewasser. Das liegt aber vor allem am Faktor Zeit. Der Einsatz von wenig Hefe macht lange Fermentationszeiten notwendig. In dieser

Entwickeln auch Hefebrote Aroma, Saftigkeit (durch gute Verquellung des Mehls) und entsprechend langer Frischhaltung.

Die Herstellung konventioneller Backhefe ist ökologisch eher problematisch, da sie unter Einsatz von viel Chemie für Produktion und Anlagenreinigung verbunden ist. Bio-Hefe wird zwar in der Regel auf Getreidebasis gezüchtet, jedoch konnte darin kein Gluten nachgewiesen werden, wie die Deutsche Zöliakie Gesellschaft mitgeteilt hat. Die konventionelle Hefe wird auf Melassebasis gezüchtet und ist ohnehin glutenfrei.

Welches Triebmittel man wählt, bleibt letztendlich Geschmackssache – und das im Wortsinn. Doch egal wofür man sich entscheidet: Der wichtigste Parameter zur Entwicklung von Aroma und zur besseren Verträglichkeit ist und bleibt Zeit. ■



Foto: Daniela Kanka

Ein Weg zu geschmackvollen  
glutenfreien Broten sind Vorteige

Für Einsteiger  
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	glutenfrei
Triebmittel:	Natron
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	1 Stunde
Zeit am Backtag:	1 Stunde
Backzeit:	45 Minuten
Starttemperatur:	170°C
Backtemperatur:	170°C
Schwaden:	nein


## Zutaten


- ▶ 300 g Walnusskerne
- ▶ 4 Eier (Größe L)
- ▶ 25 g Mandeln (gemahlen)
- ▶ 25 g Leinsamen
- ▶ 18 g Ahornsirup
- ▶ 2,5 g Salz
- ▶ 3 g Natron
- ▶ 1,5 g Kräuter (getrocknet, zum Beispiel Thymian, Rosmarin oder Oregano)

# WALNUSSE-BROT

Dieses Brot ist köstlich, leicht zu machen und enthält viele Nährstoffe. Anders als bei anderen glutenfreien Broten benötigt es keine Spezialmehle, sondern kommt mit einfachen Zutaten aus, die es im Supermarkt gibt. Walnüsse und Leinsamen sorgen für einen hohen Anteil an gesunden Omega-3-Fettsäuren.

Rezept & Bild: Julia Stüber

 @essenmitgefuehl

 www.essen-mit-gefuehl.de




- Den Ofen auf 170°C Umluft vorheizen und eine Kastenform einfetten.
- 200 g der Walnusskerne in einer Küchenmaschine solange klein hacken, bis sich ein Mus bildet.
- Das Mus, die Eier und den Ahornsirup in einer großen Schüssel verrühren, bis ein glatter Teig entsteht.
- Nach und nach die Mandeln, das Natron, die Leinsamen, das Salz sowie die Kräuter zugeben und ebenfalls gründlich unterrühren. Zum Schluss die restlichen Walnüsse hacken und unterheben.
- Den Teig in die Backform geben und 45 Minuten backen. Mit einem Stäbchen prüfen, ob der Teig durch ist. Andernfalls noch etwas weiterbacken, bis die Stäbchenprobe gelingt.
- Nach dem Backen in der Form mindestens eine Stunde auskühlen lassen. ■



# BWL-BRÖTCHEN

Rezept & Bild: Julia Stüber

 @essenmitgefuehl

 www.essen-mit-gefuehl.de

Diese Brötchen haben ihren Namen nicht, weil sie so trocken wie die Betriebswirtschaftslehre sind. Im Gegenteil – sie sind lange haltbar, außen knusprig, innen weich und kompakt. Namensgebend sind die Hauptzutaten Buchweizen und Leinsamen. Damit sind die Brötchen schnell und einfach zubereitet und so auch für spontanes Backen geeignet.

- 🍷 Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 🍷 Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- 🍷 Die Mehle, das Natron und die Pfeilwurzstärke gründlich vermischen.
- 🍷 Dann das Olivenöl und das Mineralwasser zugeben. Mit der Hand oder einem Handrührgerät 3-5 Minuten gut verkneten. Danach die Leinsaat hinzugeben und mit unterkneten.
- 🍷 Den Teig in handtellergroße Kugeln formen und auf dem Backblech mit mindestens 3 cm Abstand setzen, etwas plattdrücken.
- 🍷 Die Kerne zur Verzierung darüber streuen und andrücken.
- 🍷 Im heißen Backofen 25-30 Minuten backen. 🍷

## Zutaten\*

- ▶ 400 g Buchweizenmehl
- ▶ 200 g Leinsamenmehl
- ▶ 500 g Sprudelwasser
- ▶ 50 g Leinsaat
- ▶ 40 g Olivenöl
- ▶ 15 g Natron
- ▶ 8 g Pfeilwurzstärke

### Zum Bestreuen

- ▶ Körnermischung (nach Geschmack)

\*Ergibt etwa 10-12 Stück

Für Einsteiger  
geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆

Getreide: glutenfrei

Triebmittel: Natron

Teigkonsistenz: bindig

Zeit gesamt: 1 Stunde

Zeit am Backtag: 1 Stunde

Backzeit: 25-30 Minuten

Starttemperatur: 200°C

Backtemperatur: 200°C

Schwaden: nein

## Früchtebrot

- ▶ 500 g Äpfel
- ▶ 250 g Banane (sehr reif)
- ▶ 100 g Datteln
- ▶ 50 g Aprikosen (getrocknet)
- ▶ 50 g Apfelsaft
- ▶ 10 g Zitronensaft

Alle Zutaten für den Früchtebrot in einem Mixer bei hoher Geschwindigkeit zu einer glatten Masse pürieren.

## Hauptteig

- ▶ 270 g Buchweizenmehl
- ▶ 120 g Walnüsse (grob gehackt)
- ▶ 100 g Buchweizenflocken
- ▶ 80 g Mandelmehl
- ▶ 30 g Rosinen
- ▶ 25 g Backpulver
- ▶ 15 g Backkakao
- ▶ 7 g Zimt
- ▶ 3 g Lebkuchengewürz

# FRÜCHTEBROT

Das Früchtebrot gehört für viele in die Weihnachtszeit, doch es ist auch ein toller Begleiter zum Nachmittagskaffee. Mit Butter oder süßen Cremes bestrichen, bietet es eine leckere Alternative zu Kuchen und Keksen. Bei dieser Variante wird komplett auf Alkohol verzichtet, sodass auch Kinder von dem leckeren Gebäck naschen können.

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	glutenfrei
Triebmittel:	Backpulver
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	1,5 Stunden
Zeit am Backtag:	1,5 Stunden
Backzeit:	60 Minuten
Starttemperatur:	175°C
Backtemperatur:	175°C
Schwaden:	nein

Die Zutaten für den Hauptteig miteinander verrühren und dann mit dem Früchtebrot zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig in eine gefettete Kastenform (etwa 32 cm) geben, glattstreichen und im vorgeheizten Backofen bei 175°C Umluft 60 Minuten backen. 🍪


Rezept & Bild: Nadine Metz  
 @glutenfreibackenmitnadine  
 /glutenfreibackenmitnadine






Rezept & Bild:  
Ben Bembnista

 @brotpoet

 /brotpoet

 www.brotpoet.de

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: glutenfrei

Triebmittel: Sauerteig,  
Hefewasser oder Hefe

Teigkonsistenz: mittelweich,  
leicht klebrig

Zeit gesamt: 24-34 Stunden

Zeit am Backtag: 1,5 Stunden

Backzeit: 75 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 200°C  
beim Einschließen

Schwaden: beim Einschließen

## BUCHWEIZEN-HIRSE-KASTEN

Dieses Brot ist für den Alltag ein willkommener Gast, da es zeitlich sehr flexibel gehandhabt werden kann. Das beginnt schon beim Vorteig, der mit Sauerteig, Hefe oder Hefewasser getrieben werden kann. Am Ende kommt immer ein aromatisches, mild-würziges Brot mit schöner Kruste und lockerem, saftigem Innenleben heraus.

☉ Für den Hauptteig alle Zutaten auf langsamer Stufe etwa 6 Minuten vermischen und danach für 5-10 Minuten auf schnellerer Stufe zu einem homogenen Teig verkneten. Der Teig sollte mittelweich, leicht klebrig und glatt sein.

☉ Den Teig nun abgedeckt 2 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen. Derweil eine Kastenform (etwa 32 cm) fetten und bemehlen oder mit Backpapier auskleiden.

☉ Den Teig danach auf nasser Arbeitsfläche mit nassen Händen grob in Form bringen und in die Kastenform setzen. Die Oberfläche glattstreichen und die Form abdecken. Den Teig weitere 30 Minuten bei Raumtemperatur und anschließend für 10-14 Stunden im Kühlschrank reifen lassen.

☉ Den Ofen auf 250°C vorheizen und das Brot direkt aus dem Kühlschrank mit Dampf einschließen und die Temperatur sofort auf 200°C reduzieren. Insgesamt 75 Minuten backen. ■

### Vorteig Variante I

- ▶ 60 g Buchweizenmehl
- ▶ 60 g Hirsemehl
- ▶ 30 g Reismehl Vollkorn
- ▶ 120 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 20 g Anstellgut (glutenfrei)

Die Zutaten verrühren, bis keine Mehlnester mehr vorhanden sind. Danach den Vorteig 10-14 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur reifen lassen.

### Vorteig Variante II

- ▶ 60 g Buchweizenmehl
- ▶ 60 g Hirsemehl
- ▶ 30 g Reismehl Vollkorn
- ▶ 120 g Hefewasser

Die Zutaten verrühren, bis keine Mehlnester mehr vorhanden sind und abgedeckt 12-16 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

### Vorteig Variante III

- ▶ 60 g Buchweizenmehl
- ▶ 60 g Hirsemehl
- ▶ 30 g Reismehl Vollkorn
- ▶ 120 g Wasser (kalt)
- ▶ 1,2 g Frischhefe

Die Zutaten verrühren, bis keine Mehlnester mehr vorhanden sind und abgedeckt 10-14 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

### Quellstück

- ▶ 40 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 30 g Leinsamen
- ▶ 20 g Sesam
- ▶ 50 g Wasser (kalt)
- ▶ 4 g Salz

Für das Quellstück die Sonnenblumenkerne und den Sesam rösten und anschließend sämtliche Zutaten verrühren. Abgedeckt für 10-16 Stunden bei Raumtemperatur quellen lassen.

### Hauptteig

- ▶ Vorteig I, II oder III
- ▶ Quellstück
- ▶ 180 g Buchweizenmehl
- ▶ 120 g Hirsemehl
- ▶ 90 g Kartoffelstärke
- ▶ 60 g Leinsamenmehl
- ▶ 370 g Wasser
- ▶ 12 g Honig
- ▶ 8 g Salz



# Dinkel-Fix

Selbst backen ist schön – doch manchmal hat man einfach keine Zeit für lange Teigführungen und Vorbereitungsarbeiten. Glücklicherweise gibt es Rezepte wie dieses, bei denen ein saftig-aromatisches Brot in knapp 3 Stunden entsteht.

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆

Getreide: Dinkel

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: glatt, bindig

Zeit gesamt: 3 Stunden

Zeit am Backtag: 3 Stunden

Backzeit: 55-60 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 190°C

Schwaden: Beim Einschließen,  
nach 10 Minuten ablassen

● Die Mehle mit dem Salz mithilfe eines Schneebesens gut vermischen.

● Das Quellstück und den Zitronensaft zugeben und alles auf langsamer Stufe 3 Minuten vermischen. Im Anschluss auf höherer Stufe weitere 5 Minuten zu einem glatten Teig auskneten, das restliche Wasser dabei noch schlückchenweise unterkneten.

● Den Teig in eine leicht geölte Schüssel geben und zugedeckt bei etwa 30-40°C für insgesamt 60 Minuten gehen lassen (zum Beispiel auf der Heizung, im Backofen mit eingeschalteter Lampe oder mit einer Wärmflasche). Nach der Gare sollte sich der Teig sichtlich vergrößert haben.

● Den Teig auf einer gut bemehlten Fläche rund ausformen und in einem Gärkorbchen für weitere 45 Minuten zur Stückgare stellen. Währenddessen den Ofen mit Blech auf 250°C vorheizen.

● Den Teigling aufs vorgeheizte Blech kippen, einschneiden und unter kräftigem Schwaden einschießen. Die Temperatur sofort auf 190°C reduzieren und nach 10 Minuten den Schwaden ablassen. Das Brot insgesamt 55-60 Minuten backen. ■

## Quellstück

▶ 400 g Wasser (lauwarm)

▶ 5 g Flohsamenschalen (gemahlen)

▶ 15 g Frischhefe

Die Hefe im Wasser komplett auflösen, dann die Flohsamenschalen dazugeben und alles klümpchenfrei verrühren. 5-10 Minuten quellen lassen, bis ein großer Teil des Wassers aufgesaugt ist.

## Hauptteig

▶ Quellstück

▶ 250 g Dinkelmehl 630

▶ 300 g Dinkelmehl 1050

▶ 30 g Wasser

▶ 11 g Salz

▶ 10 g Sonnenblumenkernmehl

▶ 10 g Zitronensaft (frisch gepresst)

### Tip

Statt Sonnenblumenkernmehl kann man auch beispielsweise Mandelmehl oder Hanfmehl verwenden. Alternativ kann man stattdessen auch Olivenöl verwenden und die Wassermenge um denselben Wert reduzieren.



# KNUSPERRINGE

Rezept & Bild: Nadja Alessi

 @little\_kitchen\_and\_more

## Tipp

Luftdicht verschlossen halten sich die Knusperlinge mehrere Wochen. Sobald sie belegt werden, sollte man sie direkt essen, da sie sonst matschig werden.

## Zutaten\*

- ▶ 130 g Tipo 00 (alternativ Weizenmehl 550)
- ▶ 70 g Hartweizengrieß
- ▶ 80 g Wasser
- ▶ 20 g Olivenöl
- ▶ 5 g Salz
- ▶ 0,5 g Frischhefe

\*Ergibt 2 Stück

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆

Getreide: Weizen, Hartweizen

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: fest

Zeit gesamt: 13-15 Stunden

Zeit am Backtag: 3 Stunden

Backzeit: 1 Stunde

Starttemperatur: 220°C

Backtemperatur: 200°C

nach 15 Minuten,  
Restwärme nach 45 Minuten

Schwaden: nein

Diese zwiebackartigen Gebäckringe sind an eine regionale Spezialität aus Süditalien angelehnt: die Frisella. Die Teigringe lassen sich sehr gut vorbereiten, sind lange haltbar und bei Bedarf schnell auf dem Tisch. Man kann sie nach Lust und Laune belegen. So eignen sie sich als Vorspeise ebenso wie als Hauptspeise.

☉ Alle Zutaten 3-5 Minuten auf schnellerer Stufe zu einem Teig verkneten und abgedeckt über Nacht 10-12 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

☉ Am Backtag den Teig in zwei Teile teilen, zirka 30 cm lange Rollen formen und jede Rolle zu einem einzelnen Kreis schließen. Die Enden gut andrücken. Abgedeckt auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 1,5 Stunden gehen lassen.

☉ Im gut vorgeheizten Ofen zuerst 15 Minuten bei 220°C mit Ober-/Unterhitze backen, dann die Ringe herausnehmen und 5 Minuten abkühlen lassen. Beide mit einem Messer horizontal halbieren, sodass insgesamt vier Ringe entstehen und für weitere 30 Minuten mit der Schnittstelle nach oben bei 200°C backen. Die Ringe umdrehen, den Ofen ausschalten und nochmals 15 Minuten in der Restwärme liegen lassen.

☉ Zum Verzehr die Knusperlinge von außen etwas mit Wasser befeuchten, sodass die Oberfläche leicht weich wird und der Rest knusprig bleibt. ▣

# 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 Gärung in der für die Mikroorganismen freundlichen Raumtemperatur beginnt. Später wird dieser Prozess dann in kühlerer Atmosphäre wieder verlangsamt.

**Anstellgut (ASG)**, auch **Starter** – Das Anstellgut ist ein Rest Sauerteig, der nicht gebacken, sondern zur späteren Verwendung aufbewahrt wird. Vor dem nächsten Backtag wird mit einem Teil des Anstellgutes sowie Mehl und Wasser ein neuer Sauerteig hergestellt (Auffrischung). Das Anstellgut dient der Reduzierung des Zeitaufwandes zur Herstellung von Sauerteig sowie der Entwicklung einer stabilen Bakterienkultur und damit eines definierten 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 Gärgas Kohlenstoffdioxid gegen Luft-sauerstoff ausgetauscht, der für die Vermehrung der Hefen benötigt wird. Andererseits verteilen sich die Gasbläschen gleichmäßiger im Teig – eine Grundvoraussetzung für eine gleichmäßige Porung im Brot.



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

**Brühstück** – gehört zur Gruppe der Nullteige innerhalb der Vorstufen. Es dient der Verquellung 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 überbrüht werden. Dieses Altbrot bindet etwa die dreifache Menge seines Eigengewichtes an Wasser.

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


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

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

**Einschießen** – Einführen des Teiglings in den Backofen mit Hilfe eines Schießers (Backbrett). Als Trennmittel zwischen Schießer und Teigling wird häufig Grieß oder



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

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

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

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



**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%.

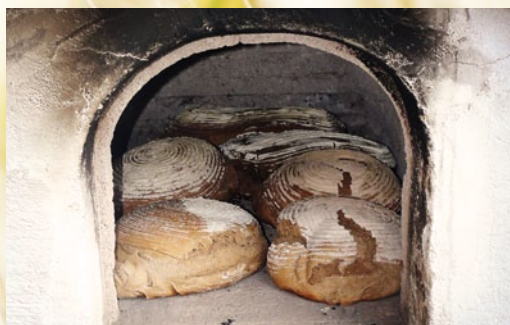
**Krume** – Das lockere und elastische Innere eines Brotes, das von der Kruste umgeben wird. Von der Krume hängt der Nährwert des Brotes ab. Geschmack und Geruch der Brotkrume werden nicht nur durch die Zutaten beeinflusst. Die Aromastoffe, die in der Kruste entstehen, ziehen aufgrund des Unterdrucks 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 eingerührt werden. Würden die groben Bestandteile nicht verquollen, würden sie Wasser aus dem Teig ziehen, er würde zunehmend fester und trockener werden. Üblicherweise sollte die im Quellstück zu verquellende Menge nicht mehr als 30 bis 60 Prozent der Gesamtmenge der Getreideerzeugnisse ausmachen. Je wärmer das Wasser, umso mehr kann davon gebunden werden.

**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 Krumenstruktur. Die Stückgare wird entweder mit Schluss nach unten oder mit Schluss nach oben durchgeführt. Die Gartemperatur sollte idealerweise höher sein als bei der Stockgare. Während der Stückgare wird die Hefegärung angestrebt (optimal zwischen ca. 28-35°C). Für den Heimbäckerbereich sind 24-26°C ausreichend, um ansprechende Ergebnisse zu erzielen.

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

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



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

# VORSCHAU

BROT gibt es sechsmal jährlich.  
Die nächste Ausgabe erscheint  
am 12.03.2020



Darum geht es unter anderem:



● Besuch in Matera, wo traditionelles  
Pane di Matera gebacken wird

● Gärkorbchen perfekt für die  
Stückgare von Brot nutzen



● Kreative Rezepte für das Kochen mit Brot

● Sauerteigschule – Das Brot-Aroma  
richtig steuern



**HERAUSGEBER**  
Tom Wellhausen

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

**LEITUNG REDAKTION/GRAFIK**  
Jan Schönberg

**CHEFREDAKTION**  
Sebastian Marquardt  
(verantwortlich)

**REDAKTION**  
Jan Schnare

**AUTORINNEN & AUTOREN**  
Bäbel Adelhelm, Nadja Alessi,  
Ben Bembnista, Silke Binte-Braun,  
Andrea Danz, Michelle Deschner,  
Debora Gädtke, Gerda Göttling,  
Samuel Kargl, Nadine Metz,  
Stevan Paul, Margarete Preker,  
Olga Rau, Sylvia Richter, Manfred  
Schellin, Tanja Schlund, Michal Sip,  
Julia Stüber, Andrea Thode

**FOTOS**  
Bondar Viktor, Brent Hofacker,  
contrastwerkstatt, Doris Heinrichs,  
emuck, HandmadePictures,  
ImagesMy, Jiri Hera, J.R. Bale,  
jozistoeroe, Natasha Breen,  
Petra Fischer, rh2010, Stefan Gräf,  
unpict

**VERLAG**  
Wellhausen & Marquardt  
Mediengesellschaft bR  
Hans-Henny-Jahnn-Weg 51  
22085 Hamburg

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

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

**VERLAGSLEITUNG**  
Christoph Bremer

**ANZEIGEN**  
Christoph Bremer (Leitung)  
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 Bahnhofsbuchhandel.  
Direktbezug über den Verlag.

**GROSSO-VERTRIEB**  
VU Verlagsunion KG  
Meißberg 1, 20086 Hamburg

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

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

## Brot

**DEUTSCHES  
BROTINSTITUT e.V.**

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

**wellhausen  
marquardt  
Mediengesellschaft**

# Italien zu Hause erleben



€ 8,50

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

# Kompakter Einstieg

84 Seiten mit zahlreichen Abbildungen.  
ISBN: 978-3-939806-99-8  
Preis: 19,80 Euro

Zwei Jahre lang hat Valesa Schell in ihrer Einsteiger-Serie Einblicke in die Grundlagen des heimischen Backens gegeben. Dabei galt immer: So praxisnah wie möglich, so theoretisch wie nötig. Nun erscheint dieses Wissen geballt in der neuen BROT**Fibel**. Mit ihr hat man alle Grundlagen des Backens von Brot, Brötchen & Co. schnell und kompakt zur Hand.

Sauerteig, 28 Stunden Zeitaufwand, 0,1 g Frischhefe, Nullteige, Stockgare, Stückgare, Schwaden... Ja, wenn man ein Brot-Rezept zum ersten Mal liest, dann kann man sich schon erschlagen fühlen im Angesicht all der Fachwörter, Gerätschaften und des Zeitaufwandes.

So ging es auch Valesa Schell vor ihrem ersten Brot. Inzwischen betreibt sie nicht nur eine der größten Facebook-Gruppen zum Thema Brotbacken, sondern ist selbst anerkannte Heimbäckerin und Buch-

autorin. Über die Jahre hat sie sich eine Menge Wissen angeeignet, in Kursen, Gesprächen, mit Versuch und Irrtum.

All diese Erfahrung behält Valesa aber nicht für sich. Immer teilt sie ihr Wissen bereitwillig während sie selbst nicht müde wird, Neues zu lernen.

In 12 Folgen des BROT-Einsteiger-Kurses ist über zwei Jahre eine Menge Wissen zusammengekommen. Über die verschiedenen Triebmittel wie Hefe, Sauerteig,

Lievito Madre oder Hefewasser, aber auch über das Aufarbeiten von Teigen, das Verwenden von Hilfsmitteln wie Nullteigen, über die wichtigsten Handgriffe und Kniffe.

All das gibt es jetzt kompakt auf 84 Seiten in der BROT**Fibel** Basis-Wissen, die ab sofort vorbestellbar ist. Geliefert wird sie pünktlich zum Weihnachtsfest. Denn für alle, die sich Wissen ohne viel Ballast anlesen oder es vertiefen wollen, ist dies das perfekte Geschenk.



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