

Brot

Gewinnspiel



**5 Haushaltsmühlen
zu gewinnen**

IM HEFT
mehr als
30 Rezepte
zum
Selbermachen

AROMA-HILFE
Malz selbst herstellen

EINSTEIGER-KURS
Topf-Brot ohne Kneten

BINDEMITTEL
Glutenfreies Backen

**DAS RÄTSEL
DER BREZEL**
Geschichte und Rezepte

Selber mahlen?

5,90 EUR

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

- Alle Vor- und Nachteile
- Im Test: 8 Mühlen unter 400 Euro



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



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

STEVAN PAUL

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



EDITORIAL

In Paris lernte ich am 200 Jahre alten Holzofen im Kellergewölbe eine Menge über die Geschichte der weltbekannten Manufaktur Poilâne

Liebe Leserinnen und Leser.

03/2018

In dieser Ausgabe beschäftigen wir uns – neben vielen anderen Themen – mit dem Selbermahlen in der Haushaltsmühle. Ich hatte dazu zwei interessante Erlebnisse in der eigenen Küche.

Ich esse mit meiner Familie an jedem Sonntag Pfannkuchen. Das ist unsere Tradition. Irgendwann versuchte ich – man möchte ja gesund leben – das helle Auszugsmehl durch Vollkornmehl aus dem Bio-Markt zu ersetzen. Nicht nur die Kinder, wir alle fanden das Ergebnis furchtbar. Konsistenz und Geschmack konnten nicht überzeugen. 1050er Weizenmehl war dann der Kompromiss.

Nach dem Einzug einer kleinen Mühle wagte ich den zweiten Versuch. Der Weizen wurde frisch und fein gemahlen, kam direkt in den Teig. Was soll ich sagen? Seitdem gibt es jeden Sonntag Vollkorn-Pfannkuchen. Klingt furchtbar freudlos, ist aber geschmacklich eine Wucht.

In der Begeisterung setzte ich mein erstes Vollkornbrot aus frisch gemahlenem Roggenkorn an. Das Anrühren des Sauerteiges war großartig, frische Wiesendüfte statt des bekannten muffigen Roggen-Aromas stiegen in meine Nase. Und den Mikroorganismen des Sauers gefiel die frische Nahrung sichtlich.


Aus dem Ofen aber holte ich einen Reinfluss. Der Teig war klitschig, nicht recht aufgegangen, es klaffte ein großes Loch zwischen Kruste und Krume. Ich lernte, dass die Enzyme im frisch gemahlenen Roggen so aktiv sind, dass sie die Teig-Struktur viel zu schnell abbauen.


Und so erfuhr ich innerhalb weniger Tage am eigenen Backwerk, dass es für beides richtig gute Argumente gibt – fürs professionell Gemahlene ebenso wie für Mahlgut aus der eigenen Mühle. In dieser Ausgabe haben wir eine Menge Informationen zu diesem Thema zusammengetragen. Fakten, Meinungen und Messwerte. Damit Sie mit mehr Informationen ins Selbermahlen starten als ich.


Darüber hinaus erwartet Sie ein bunter Blumenstrauß von Geschichten aus aller Welt und großartigen Rezepten, mit denen Sie Ihr eigenes Brot gelingsicher hinbekommen. Viel Spaß beim Lesen – und vor allem beim Nachbacken.

Herzliche Grüße

Sebastian Marquardt, Chefredakteur

 @brotmagazin

 /BrotMagazin

 www.brot-magazin.de

Unsere Facebook-Gruppe:

 facebook.com/groups/brotforum

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

INHALT 03/2018

Verschiedenes

Neuheiten Meldungen rund ums Backen und Genießen	Seite 6
LeserBROT Was unsere Leser/innen backen	Seite 48
Inspiration Alles rund ums Brot: Bücher, Blogs, Instagram & Co.	Seite 58
BROTLaden Nützliches und Schönes rund ums Brotbacken	Seite 62
Mühlen-Finder	Seite 93
Glossar	Seite 127
Vorschau/Impressum	Seite 130



97

Bayerische und Schwäbische
Das Rätsel der Brezel

Selbst ist das Brot

● Einsteiger-Kurs Brotbacken im Topf	Seite 76
Deckel drauf Backen mit Römertopf und Tupper	Seite 82
● Bayerische und Schwäbische Das Rätsel der Brezel	Seite 97
Aus Alt mach Lecker Altbrot im Sauerteig	Seite 122

Rezepte

Gerstenbrot	Seite 21
Griechische Dakos	Seite 22
Malz-Igel	Seite 28
Karottenbrot mit Mandeln	Seite 30
Landbrot Lagundo	Seite 32
Ghanaisches Teebrot	Seite 34
Kartoffelbrot	Seite 36

Kärntner Bauernbrot	Seite 38
Ciabatta	Seite 40
Vollkorn-Mischbrot	Seite 42
Französisches Landbrot	Seite 44
Aroma-Roggen	Seite 46
No-Knead-Brot im Topf	Seite 81
Buttermilch-Herzchen	Seite 84
Uropa Seitz' Mischbrot	Seite 91
Wildes Champagner-Walnussbrot	Seite 94
Laugenbrötchen	Seite 96
Bayerische und Schwäbische Brezeln	Seite 100
Pfälzer Brötchen	Seite 102
Speedbaking – Schnelle Rörgelchen	Seite 120
Marillenknödel mit Altbrot	Seite 124
Wiener Schnitzel mit Altbrot	Seite 125

Aufs Brot

Rhabarber-Curd	Seite 33
Wilde Erdbeerblüte	Seite 92
Super-Stullen	
Kartoffelbrot-Stulle „Niçoise“	Seite 104
Raclette-Stulle mit eingelegter Paprika	Seite 106
Ochsensemmel	Seite 108
Schneller Ofen-Toast „Caprese“	Seite 110
Bärlauch-Aufstrich	Seite 126

Glutenfreies Backen

● Glutenfrei binden Gängige Bindemittel	Seite 112
Quarkbrot	Seite 116
Laugenbrezeln	Seite 117
Oliven-Toast	Seite 118
Schoko-Brötchen	Seite 119



33 Rezept
Rhabarber-Curd



Enzym-Booster
Malz selbst herstellen **24**

Rohstoffe

- | | |
|---|-----------------|
| Gerste
Mehr als nur Rohstoff für Malz | Seite 16 |
| ● Enzym-Booster
Malz selbst herstellen | Seite 24 |
| ● Bestandsaufnahme
Mahlen oder mahlen lassen | Seite 64 |
| Pro & Contra
Meinungen zum Selbermahlen | Seite 70 |
| ● Der große Test
Haushaltsmühlen unter 400 Euro | Seite 73 |



Menschen & Brot

- | | |
|---|-----------------|
| Legendäres Brot
Zu Besuch bei Pain Poilâne | Seite 10 |
| Die Rückkehr des Sohnes
John Baker übernimmt Jung | Seite 52 |
| Der Geschmack meiner Kindheit
Reise in die Familiengeschichte | Seite 86 |



10 **Legendäres Brot**
Zu Besuch bei Pain Poilâne

Titelfoto:
Andrea Thode



● Titelthemen sind mit diesem Symbol gekennzeichnet

Wie dieses Heft funktioniert

Vorab

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

Die Angaben

Wenn im Rezept von Raumtemperatur die Rede ist, sind 20-22°C gemeint. Weicht die Temperatur stark ab, hat das Einfluss auf die angegebene Zeit. Faustformel: pro 5°C verdoppeln die Hefekulturen ihre Tätigkeit. Bei den Angaben zur Wassermenge ist Vorsicht geboten. Jedes Mehl hat andere Eigenschaften und kann unterschiedlich viel Flüssigkeit binden. Es empfiehlt sich, mit etwas weniger Wasser zu beginnen und gegebenenfalls nachzuschütten.

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 finden Sie daher ein Glossar, in dem alle Fachbegriffe, die in dieser Ausgabe vorkommen, kurz erklärt werden. Zudem haben wir teilweise Video-Links beigefügt, weil Bilder manchmal mehr sagen als tausend Worte. Für den tieferen Einstieg ins Back-Vokabular empfehlen wir die Website www.baeckerlatein.de

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

 @brotmagazin

 /BrotMagazin

 www.brot-magazin.de

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



Unter dem Motto „Zwischen Krume und Knust“ geht es noch bis zum 26. September im **Freilichtmuseum Kiekeberg** um deutsche Brotkultur. Welchen Stellenwert das Gebäck in der heimischen Esskultur hat, zeigen landestypische Phänomene wie Abendbrot, Pausenbrot und

Butterbrot. 80 Kilogramm Durchschnitts-

verbrauch pro Jahr, mehr als 3.200 bekannte Sorten – die Sonderausstellung zeigt, wie sich diese Vielfalt entwickeln konnte: neue Technologien bei Mühlen und Öfen, Spezialzüchtungen beim Getreide, Statussymbol der Reichen und die neuen Luxusartikel aus den Kolonien. Der Blick schweift in die vorchristliche Zeit und erklärt, warum sich Brot im Mittelalter in den deutschen Gebieten durchsetzte. Sie erklärt auch heutige Technologien und den modernen Bäckerberuf. Wie vor der modernen Fertigung Brot gebacken wurde, zeigen die Museumsbäcker am Kiekeberg: Täglich backen sie frisches Brot und Kekse in den Holzbacköfen wie um 1950. Regelmäßig wird auch der Lehmbackofen von 1800 angefeuert und das schwierige Backen ohne moderne Geräte gezeigt. Mehr Information: <http://kiekeberg-museum.de>



Glanz verleiht man Brot und Brötchen, indem man sie sofort nach dem Backen mit Wasser einsprüht. Auch Dampf lässt sich beim Einschließen des Brotes so in den Ofen bringen. Häussler bietet eine lebensmittelechte **Sprühflasche** mit einem Fassungsvermögen von einem halben Liter für 5,95 Euro an. Mehr Information: www.backdorf.de

Neuheiten



Für seine Assistent Original hat der schwedische Küchenmaschinenhersteller Ankersrum jetzt zwei Zubehörteile auf den Markt gebracht: einen **Mixeraufsatz** und drei verschiedene Varianten einer **Pastawalze**.

Ob frisches oder gefrorenes Obst, Eis, Kräuter oder Nüsse – der neue Mixeraufsatz zerkleinert alles mühelos. Sein vierflügeliges Messer und bis zu 14.000 Umdrehungen pro Minute bringen ein schnelles Ergebnis. Extrem langlebiges Tritan verleiht ihm eine hochwertige Glasoptik. Dank eines zugehörigen Deckel-Einsatzes lassen sich kleinere

Mengen wie Nüsse oder Kräuter hacken, ohne dass sie sich im gesamten Behälter verteilen. Einsatz und Behälter-Deckel sind in elegantem Schwarz gehalten. Zu haben ist der Aufsatz für 66 Euro.

Lasagneplatten, Spaghetti und Fettucine: Mit den neuen Pasta-Aufsätzen der Assistent Original lassen sich diese drei Nudelsorten leicht selbst herstellen – und ein Stück italienische Lebensart auf den Tisch bringen. Die drei Varianten der Pastawalze stammen vom Traditionsunternehmen Marcato aus Padua. Der Weltmarktführer steht seit 1930 für Nudelmaschinen von höchster Qualität. Die Walzen kosten zwischen 95 und 99 Euro. Mehr Information: www.ankersrum-kuechenmaschine.de



Die Naturkäserei St. Georg ist spezialisiert auf Bio-Milchprodukte aus Ziegen- sowie Stutenmilch. Neu im Sortiment ist der Schnittkäse Ruhpoldinger Goasskas. Der

Bioland-zertifizierte Käse besteht

aus pasteurisierter Ziegenmilch, der nur Steinsalz, Lab und Reifungskulturen zugefügt wurden. Sein Aroma entwickelt er während einer Reifezeit von mindestens drei Monaten. Der Verkaufspreis liegt bei etwa 3,30 Euro pro 100 Gramm. Mehr Information: www.naturkaeserei-st-georg.de



Für alle, die bis heute den Schritt in die faszinierende Sauerteig-Welt noch nicht gewagt haben, gibt es jetzt einen Türöffner in gekrümelter Form. **Hansueli**, aus zahlreichen, sehr freundlichen Kleinstlebewesen bestehend, soll interessierten Brotkünstlern überraschend unkompliziert zu traumhaften Weizensauerteigbroten verhelfen. Seine Reise tritt er halbtrocknet inklusive Anleitung in einem Kuvert an. Er kann vom Empfänger innerhalb kurzer Zeit reanimiert und zu einem eigenen Sauerteig gezüchtet werden. Das von Katharina Arrigoni initialisierte Projekt hat zudem einen sozialen Charakter: Hansueli soll nicht nur Bindeglied zwischen Brotbäckern sein. Die Besteller können zusätzlich einen kleinen Betrag für die Schweizer Stiftung Theodora spenden, die kranken Kindern im Spital ein Lächeln ins Gesicht zaubert. Das Angebot ist grundsätzlich kostenlos. Für Versände in europäische Länder werden lediglich die Versandkosten berechnet. Mehr Infos und Bestellmöglichkeit: www.besondersgut.ch



Am Samstag, 16. Juni, lädt Gault & Millau in Österreich zum zweiten Mal zum genussvollen Freiluft-Reigen. 50 Weingüter, 10 Gastronomen und die besten

Brauereien des Landes präsentieren im Bioweingut Geyrhof in Furth bei Göttweig ihre Köstlichkeiten unter freiem Himmel. Unter anderem Brot von der Bäckerei Schmidl. Diesjähriges Motto: die besten Schaumweine der Welt. Besucher können entspannt auf der Wiese liegen, sich immer wieder **Proben zum Verkosten** holen und genießen, während die Kinder unter Aufsicht springen und toben. Tickets für 39 Euro (Kinder bis 10 Jahre kostenfrei, bis 16 Jahre 10 Euro) gibt es in allen Raiffeisenbanken in Wien und Niederösterreich sowie auf www.ticketbox.at (Ermäßigung für Raiffeisen-Kontoinhaber) und unter www.martinahohenlohe.com.

HAUSSLER

Original Holzbackofen



Ursprünglich: Erleben Sie unmittelbar die Faszination von Feuer, Glut und Hitze. Lassen Sie sich von der wunderbaren Backqualität aus dem echten Holzbackofen begeistern.

Kostenlos Katalog anfordern:

www.backdorf.de

88499 Heiligkreuztal - Tel. 073 71/9377-0

 **MANZ**[®]
DEUTSCHE ■ BACKOFEN ■ MANUFAKTUR



Große Back- und Kochschau
19. - 21. MAI 2018
10 - 18 Uhr

Live Vorführungen mit vielen Spezialisten u.a. Backweltmeister, Köchen & Landfrauen

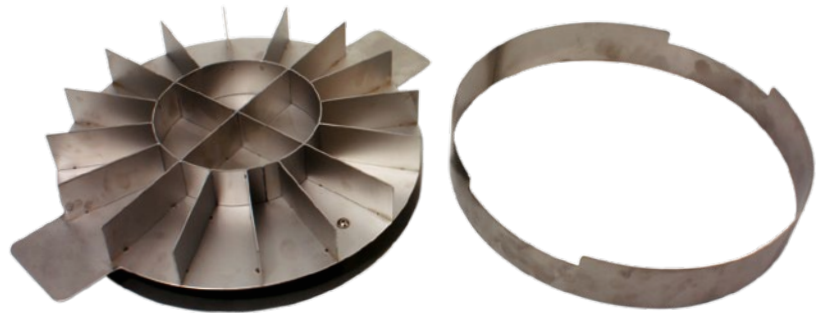
Backofen & Zubehör Beratung & Verkauf

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

Der Römertopf gilt seit 50 Jahren als natürlicher und vielseitiger Geschmacksgarant. Auch zum Brotbacken werden die Töpfe gern genommen, wobei ein großes Manko ist, dass sie große Temperatur-Schwankungen nicht vertragen. Mit der neuen BBQ-Serie ist das anders. Alle Produkte der Serie sind aus feuerfester Keramik gefertigt. Temperaturschocks von bis zu 900°C können ihnen nichts anhaben. Die Produkte von **Römertopf** sind durch ihre natürliche Beschaffenheit lebensmittelecht. Die neue Keramik verteilt die Hitze sehr gleichmäßig auf der gesamten Fläche. Zudem wird die Wärme erheblich länger als bei anderen Materialien gespeichert. Zum Sortiment der neuen Serie gehören unter anderem ein kleiner und ein großer Schmortopf mit Deckel, die sich zum Brotbacken eignen. Sie sind schneid- und kratzfest und können in der Spülmaschine gereinigt werden. Bei extremen Verschmutzungen, wie eingebranntem Fett, können die Formen aufgrund ihrer superharten Glasur sogar mit Edelstahlschwämmen gereinigt werden. Mehr Information: www.roemertopf.de



Auf feine japanische **Reismehle** ist Komeko spezialisiert. In einer Präfektur im Süden des Landes werden in einem Familienbetrieb die Körner gemischt und nach altem Brauch zu qualitativ hochwertigen Mehlen vermahlen. Die Güte der Verarbeitung zeigt sich auch in dem geringen Schalenanteil und dem hohen Ausmahlungsgrad. Ergebnis sind unter anderem hochwertige glutenfreie Backmischungen für Kuchen und Brote. Dabei sind die Teige gut knet- und formbar, liefern lockere und saftige Backwaren, die auch nach zwei Tagen noch nicht ausgetrocknet sind. Die besonderen Eigenschaften der Komeko-Mehle vereinfachen das glutenfreie Backen, die Zugabe von weiteren Bindemitteln entfällt. Erhältlich sind 500-Gramm-Packungen zum Preis von 4,99 Euro in Drogerien, Online-Shops und Cafés. Mehr Information: www.komeko.de



Zum aufwändigsten Teil des Brötchenbackens gehört das Abstechen und Abwiegen gleichmäßig schwerer Teiglinge. Abhilfe schaffen **Teigteiler**, die Häussler in rund und rechteckig anbietet. Beide sind aus Edelstahl gefertigt. Der rechteckige Teiler (89 Euro) macht aus einem Kilogramm Teig bis zu 16 Teiglinge à 60 Gramm. Für 179 Euro gibt es den runden Teiler für bis zu 20 Brötchen à 100 Gramm. Mehr Information: www.backdorf.de





Ein Sauerteig-Brot braucht viel Zeit, ist aber besonders lecker. Für gute Brotqualität ist ein leistungsfähiges, gesundes Anstellgut unerlässlich und garantiert, dass sich nur die bestgeeignetsten Mikroorganismen im Sauerteig befinden und keine Fremdflora überhand nehmen kann. Bei der Herstellung greift das Unternehmen Hobbybäcker den Sauerteig-Pionieren unter die Arme und bietet Helferlein an, die vieles erleichtern. Dabei verlässt sich Hobbybäcker nur auf seine Eigenmarke Mühlholzer.

Beim **Sauerteigstarter** für Roggen-, Weizen- und Dinkelsauerteige handelt es sich um ein Spezialmehl mit lebenden Milchsäurebakterien, das Fremd gärung, wilde Hefen und eine unreine Geschmacksentwicklung im Sauerteig vermeidet. Er startet zuverlässig bei allen Sauerteigführungen mit Mehl, Vollkornmehl, feinen oder mittleren Schrotten und bildet eine Vielzahl von Aromastoffen. Der Starter wird unter das Mehl gemischt und zu einem gleichmäßigen Teig verarbeitet. Aus dem Sauerteig kann künftiges Ansatzgut gewonnen werden, das sich leicht weiterführen lässt. Auch nach einer längeren Brotbackpause kann bei Bedarf einfach und schnell ein neuer Sauerteig gestartet werden. 400 Gramm kosten 4,45 Euro.

Mit dem flüssigen **Fermentsauerteig** lassen sich alle roggenhaltigen Brotsorten backen und geschmacklich steuern. Der Flüssig-Sauer eignet sich für Zeitsparer, die trotzdem ein leckeres Roggenbrot genießen wollen. Mit der Zugabemenge kann der säuerliche Geschmack nach Wunsch gesteuert werden. Dabei ersetzen 10 Gramm Fermentsauer etwa 100 Gramm Sauerteig. Die 500-Gramm-Packung kostet 4,45 Euro.

Mit dem getrockneten Roggen-Natursauerteig spart man Zeit, die man sonst für das Ansetzen von frischem Anstellgut benötigen würde. Die Vorarbeit nehmen hier Profis ab. In großen Sauerteiganlagen wird der Hobbybäcker-Teig gezüchtet. Ausgesuchte Mehlqualitäten, Temperatursteuerung und exakt eingehaltene Reifezeiten sorgen für einen optimalen Sauerteig, der jederzeit als Geschmacksgeber zur Verfügung steht. Gelockert wird das Brot durch die Beigabe von Hefe. Das Kilo **Trockensauerteig** gibt es für 7,40 Euro. Mehr Information: www.hobbybaecker.de

Anzeige

Mockmill [®] MOCK

MACH DAS BESTE
AUS GETREIDE!

BROTBACKEN MIT
FRISCH GEMAHLENEM GETREIDE



WOLFGANG MOCK GMBH
Habitzheimer Str. 14 · 64853 Otzberg
Tel. +49 6162-9 62 75 47

mockmill.com



€249,-^{UVP*}

Die Mockmill 200 mit **600 W MOTOR**:
Mahlt 200 g feinstes Mehl pro Minute.
Mahlsteine Ø 90 mm

* Unverbindliche Preisempfehlung



Zu **Besuch** im berühmtesten
Back-Keller der Welt

Im
Herzen
der
Legende

Es gibt wenige Bäcker oder Bäckereien von Weltgeltung. Meist sind sie regional oder maximal national prominent. Anders Poilâne aus Paris. Von den USA bis nach Japan erstreckt sich das Vertriebsnetz, Hollywood-Größen lassen sich das Brot liefern, in Medien ist es immer wieder Thema. Selten liest man etwas über den Geschmack des prominenten Backwerks. Zeit für einen Abstecher nach Paris.

Man muss nicht nach Paris reisen, um in den Genuss von Poilâne-Brot zu kommen. Jeden Tag liefert das Unternehmen tausende von Laiben an Endkunden und Geschäfte weltweit. Aber natürlich ist es immer interessant, zur Quelle zu reisen. Und die liegt in der Pariser Rue du Cherche-Midi, im sechsten Arrondissement. Hier gründete Pierre Poilâne 1932 seine Bäckerei. Er kam aus der Normandie und folgte seiner Idee von gutem Sauerteigbrot.

Die war damals nicht gerade en vogue. Weißbrot aus fein gemahlenem hellen Mehl galt als edel. Er aber verarbeitete handwerklich gemahlene Weizen und backte ein klassisches Graubrot, allerdings ohne Roggenanteil. Steingemahlene T80-Mehl wird bis heute verwendet. Denn der Dickkopf setzte sich durch, die Menschen mochten sein Brot, das im Keller unter der Bäckerei aus dem Holzofen kam.

Der war lange vor Pierre schon im Gebäude. Schon 1791 fand in der Backstube ein Konvent Pariser Bäcker statt. Die Wände atmen Geschichte. Und Pierre sollte sie weiterschreiben. Mit einem 1,9 Kilogramm schweren Bauernlaib, einem Miche (sprich: Miesch), der als Arme-Leute-Brot galt.

Das Viertel rund um die Bäckerei war tatsächlich auch kein reiches. Normale Menschen lebten zu jener Zeit dort, viele Künstler. So manchem unter ihnen erlaubte der alte Poilâne, sein Brot mit Kunstwerken zu bezahlen, wenn das Geld knapp war. So hängt ein kleiner Raum hinter der Verkaufstheke bis heute voll mit kleinen Gemälden von Brot und der Bäckerei Poilâne.



Im Kellergewölbe unter dem Verkaufsraum befindet sich die Backstube – typisch für Pariser Boulangerien



Knetmaschinen wurden in der zweiten Generation eingeführt. Alles andere blieb Handwerk, bis heute



In Reih und Glied kühlen die Laibe nach dem Backen aus



Von Leinen bedeckt reifen die Teiglinge neben dem Holzofen

War Pierre noch ein volksnaher Handwerker, übernahm mit seinem Sohn eher ein Exzentriker das Familienunternehmen. Gerade 25 Jahre war er alt, als Lionel 1970 von seinem Vater übernahm. Auch er glaubte an das Handwerk und lehrte das seine Angestellten.

In den Augen von Lionel entsteht das beste Brot, wenn es mit den Händen erarbeitet wird und ein Mitarbeiter dabei die Verantwortung für einen Laib trägt – von der Herstellung des Teiges bis zum Gang in den Ofen. Gegenüber seinem Vater änderte er nur ein Detail und führte Knetmaschinen ein, um Kraft und Zeit der Bäcker für das eigentliche Handwerk zu sparen.

Mit seinem unbedingten Qualitäts-Willen war Poilâne zu seiner Zeit ein Wegbereiter der „Retro-Innovation“, der Verbindung aus traditionellem Handwerk und modernen Technolo-

gien. Zugleich war er auch ein Treiber im Unternehmerischen. Poilâne zu einer Marke weit über Paris hinaus zu machen war sein Ziel.

Dafür gab es zwei mögliche Wege – eine Bäckerei nach der nächsten gründen oder Vertriebspartner finden. Lionel entschied sich für den zweiten Weg. Und das erfolgreich. Bis heute kann man den Miche Poilâne im Berliner KaDeWe ebenso kaufen wie in Feinkostläden in Tokio oder Los Angeles. Er habe sich, heißt es heute, auf die Qualität konzentrieren wollen, nicht auf das Management einer Filial-Kette.

Dafür ließ der Unternehmer in den Achzigern eine Manufaktur in Bièvres, einem Vorort von Paris, bauen. Hier, gut 30 Kilometer vom Stammgeschäft entfernt, werden bis heute 24 Holzöfen an sechs Tagen pro Woche befeuert, um den weltweiten Hunger nach Poilâne-Brot zu stillen. 5.000 Laibe, 10 Tonnen Brot wollen gebacken werden. Jeden Tag.

Dem Brot-Absatz half auch das Marketing-Talent Lionels. Und nicht zuletzt eine besondere Freundschaft. Die verband ihn mit dem Surrealisten Salvador Dalí. Brot taucht in dessen Werk immer wieder auf. Einige seiner Werke wurden von Poilâne gebacken – so wie ein



Selbst digitale Waagen sucht man in der Backstube vergebens



Nur steingemahlenes T80-Mehl kommt in das legendäre Brot, einige Mühlen beliefern Poilâne schon seit Jahrzehnten



Zum Befeuern
des Holzofens
dient Abfallholz



Für Salvador Dalí buk Lionel Poilâne einst Möbel und einen Brot-Kronleuchter. Für den kleinen Besprechungsraum der Bäckerei wird er alle vier Jahre neu angefertigt



Vogelkäfig oder auch Möbel für Installationen des Künstlers. Der Kronleuchter aus dieser Partnerschaft hängt bis heute in jenem kleinen Raum, der all die kleinen Gemälde zeigt, mit denen sich Pierre einst bezahlen ließ. Wobei der Leuchter etwa alle vier Jahre neu gebacken wird. Auch Poilâne-Brot hält nicht ewig.

So ganz ohne weitere eigene Läden ging es dann doch nicht. Insgesamt vier sind es heute in Paris, drei von ihnen mit eigenem Holzofen. Im Jahr 2000 wagte Lionel den Schritt nach Großbritannien. Im feinen Londoner Stadtteil Belgravia eröffnete er die erste Filiale außerhalb Paris', drei sind es heute in der britischen Hauptstadt. Beliefert werden sie mit Rohstoffen aus Frankreich.

Gerade 18 Jahre alt war Apollonia Poilâne, als ihre Eltern bei einem Helikopter-Absturz ums Leben kamen. In jener Zeit arbeitete sie in der Backstube, in der sie aufgewachsen war. Die Zusage für ein Studium an der amerikanischen Elite-Universität Harvard hatte sie gerade in der Tasche. Und plötzlich stand sie vor einer gigantischen Lebensentscheidung.

Sie entschied sich für alles. Nach Harvard ging sie trotz der schwierigen Situation. Von dort aus steuerte sie das Familienunternehmen. Einmal wöchentlich kam der Kurierdienst mit dem Brot. Heute, 16 Jahre später, kann man sagen, dass sie das Erbe in bester Tradition fortgeführt hat.

Von mittellosen Künstlern akzeptierte Gründer Pierre Poilâne gelegentlich auch Bilder seiner Brote oder der Boulangerie. Sie zieren die Wände des kleinen Besprechungsraums

Die Expansion, das weltweite Vertriebsnetz, die Prominenz der Marke Poilâne – inzwischen auch manifestiert im geschwungenen P auf jedem Laib des Miche Poilâne – sind Lionels Vermächtnis. Dem nahm sich seine Tochter im Oktober 2002 an. Viel zu früh, viel zu ungeplant und viel zu jung.

 Boulangerie Poilâne
8 rue du Cherche-Midi
75006 Paris, Frankreich
 www.poilane.com



Apollonia repräsentiert eine neue Generation. Sie ist nicht die Handwerkerin, wie der Großvater es war, und auch frei von der Exzentriz ihres Vaters. Bestens ausgebildet, führt sie effizient das Unternehmen, pendelt zwischen Paris und London und beantwortet auch nachts noch E-Mail-Anfragen, um Dinge schnell zu regeln.

Sie hat die Expansion verlangsamt, ohne die Marke zu beschädigen. Kontinuität ist ihr Markenzeichen. Noch immer kommt das Brot der Stammfiliale aus dem 200 Jahre alten Holzofen. Neue Bäcker werden weiterhin hier im Keller ausgebildet. So wie Mitarbeiter Lionel, der eigentlich einen guten Job in einem Institut des französischen Verteidigungsministeriums hatte. Vor sechs Jahren kam er aber darauf, dass er lieber etwas mit seinen Händen schaffen und Bäcker werden wollte. Nun fühlt er den Sauerteig, schiebt die Laibe in den Gärkörben immer wieder näher an den warmen Ofen, um die optimale Reife zu erreichen.

Denn Zusatzstoffe gibt es weiterhin nicht. Einziges Triebmittel ist der eigene Sauerteig, angesetzt in den Fünzigern. Französisches Meersalz aus Guérande kommt in den Teig und eben steingemahlenes T80-Mehl. Es liegt in seinem Ausmahlgrad zwischen der deutschen Type 1050 und Vollkorn.

Auch die Zusammenarbeit mit den Mühlen besteht teilweise schon seit Jahrzehnten,

wurde von den Großvätern der Familienunternehmen begründet. Einmal jährlich wählt die Bäckerei ihre Lieferanten für die kommenden 12 Monate aus.

Mit all diesem Wissen geht man dann zurück in den kleinen eleganten Verkaufsraum, wo den ganzen Tag rege Betriebsamkeit herrscht. Der 1,9-Kilo-Laib ist mit 9,40 Euro beinahe eines der günstigsten Produkte. Trotzdem kann man auch einzelne Scheiben kaufen. In die beißt man dann und ein wenig Enttäuschung steigt auf.

Das Miche Poilâne ist ein solides Sauerteigbrot. Aber mehr denn auch nicht. Manchmal ist die Geschichte hinter einem Produkt bei weitem spannender als das Produkt selbst. 🍞



Im kleinen Verkaufsraum herrscht den ganzen Tag rege Betriebsamkeit, zwei Verkäuferinnen behalten den Überblick



Das Sortiment der Bäckerei geht heute weit über das Miche Poilâne hinaus, aber es bleibt das Signatur-Brot des Hauses




In der Rue du Cherche-Midi begann die Geschichte von Poilâne. Der Großteil der täglich 5.000 Brote wird vor den Toren von Paris gebacken

Nur als Tierfutter und
fürs Bierbrauen?

Gerste

Gerste hat keinen einfachen Stand. Im Alten Rom war es Straf-Essen für ungehorsame Soldaten. Und doch gehört sie in unseren Alltag – als Tierfutter, Malz in Bier und Whisky, in Graupensuppe oder beim Brotbacken. Als alleinige Zutat für Brot ist Gerste bereits früh von anderen Getreiden abgelöst worden. Zurecht?



A glass of beer with hops and barley. The glass is filled with golden beer and has a thick head of foam. It sits on a wooden surface next to a bunch of hops and several stalks of barley. The background is a warm, golden-brown color.

Hopfen und Malz sagt man und denkt an Bier. Basis für das Malz ist Gerste

Die einzelnen Getreidesorten sicher zu erkennen und zu unterscheiden ist nicht immer einfach, weil viele Zuchtformen optisch unterschiedliche Merkmale entwickelt haben. Die beste Übung ist direkt auf dem Feld. Gerste ist auffällig, vor allem durch ihre langen Grannen – die Haare an den Körnern. Sie sind zudem sehr rau, wenn man mit dem Finger darüber streicht, und unterschiedlich lang, länger aber als beim Roggen. An der Spitze einer Ähre enden sie ziemlich genau auf gleicher Höhe. Das heißt also, dass die unteren Körner längere Grannen haben als die oberen. Reife Gerste erkennt man daran, dass sie die Ähren hängen lässt.

Sie waren die drei wichtigsten unter den ersten ältesten vom Menschen angebauten Getreidesorten: Einkorn und Emmer, die botanischen Urväter des Weizen, die heute eher ein Nischen-Öko-Dasein fristen, und eben die Gerste, die nach wie vor eine ganz große, wenn auch andere Bedeutung hat als früher.

Als Nutzpflanze ist sie sehr alt, etwa 15.000 Jahre dürfte die erste Verwendung zurückliegen. Archäologische Funde im östlichen Balkan und im Vorderen Orient belegen es. Es handelte sich um die wilde Gerste (*Hordeum vulgare* subsp. *Spontaneum*), eine ziemlich unpraktische

Pflanze, weil sie während der Reife die Körner abwarf, die man anschließend von der Erde aufsammeln musste. Eine mühsame Arbeit selbst damals, wo der Mensch vermutlich alle Zeit der Welt hatte.

Aber die Faulheit als der wichtigste Motor des Fortschritts wirkte schon. Der Steinzeitmensch begann mit dem Fruchtanbau, auch mit der Pflanzenzüchtung, um größere Erträge zu erzielen und diese bequemer zu ernten. Wobei die „Pflanzenzüchtung“ im Fall der Gerste zunächst sicherlich nur in der Auswahl der Pflanzen mit fest sitzendem Korn und gutem Ertrag für den weiteren Anbau bestand. Die gezielte Kreuzung als Züchtungsmethode kam erst hunderte Jahre später.

In der mittleren Steinzeit, Mesolithikum, vor etwa 11.500 bis 7.500 Jahren, vor allem dann aber im Neolithikum, wurden die Menschen

Haarige Angelegenheit – die rauen Grannen der Gerste sind charakteristisch, sie enden zudem alle in etwa auf gleicher Höhe und geben der Ähre ihre charakteristische Form





Wenn es um die Backfähigkeit geht, liegt der Weizen weit vor Gerste. Das wussten schon die alten Römer

zunehmend sesshaft. Sie wollten nicht mehr ständig umherziehen müssen, sie begannen Ackerflächen anzulegen und zu bearbeiten.

Über Jahrtausende gehörte Gerste, anders als heute, zu den wichtigsten Nahrungsmitteln des Menschen. Sie hat relativ geringe Ansprüche, gedeiht also auch dort, wo durch Erosion oder vorangegangene Bewirtschaftung die Böden versauerten oder nährstoffarm wurden. Sie wurde jedoch mit der Zeit durch andere Getreidearten, vor allem durch den Weizen, zurückgedrängt. Wurde sie in der Antike im Vergleich zum Weizen in beinahe zehnfacher Menge angebaut, änderten sich die Verhältnisse. Gerste hat einen großen Nachteil: Infolge ihres zu geringen Glutengehalts ist sie nicht zum Brotbacken geeignet.

Im alten Rom wurde Gerste noch in Mischung mit Weizen zu Fladenbrot verarbeitet oder, mit Weizenkleie, zu „Sklavenbrot“. Man sieht: Der Ruf bröckelt. Ein Soldat der römischen Armee, der sich etwas zuschulden kommen ließ, wurde zur Strafe mit Gerste verpflegt.

Der Weizen war für feines Brot und andere Backwaren besser, während die Gerste zu Hühnerfutter wurde. Und das, obwohl man die gesundheitsfördernde und heilende Wirkung des Getreides kannte und nutzte. Die Gladiatoren stärkten sich mit Gerstengraupen. Und Platon pries sie über das Körperliche noch hinaus: „Gerste, die Speise der Philosophen.“

Und heute? Platz vier in der Welt, kein schlechter: An der Anbaufläche gemessen, stellt die Gerste nach Weizen, Mais und Reis das bedeutendste Getreide der Welt. Ihre Nutzung hat sich jedoch im Verlauf der vielen Jahrhunderte grundlegend geändert.

An erster Stelle steht heute Tierfutter, hierfür wird hauptsächlich die Wintergerste angebaut. Die andere Gerstenform, die Sommergerste (auch Braugerste genannt), ist botanisch mit der Wintergerste identisch. Nur die andere Vegetationszeit während des Jahres bedingt den Unterschied im Gehalt an Protein und Stärke.

Anbauflächen und Ernteerträge kann man heute für Deutschland grob im Verhältnis 4:1 ansetzen, also die vierfache Fläche und vierfache Ernte bei Wintergerste gegenüber der Sommergerste. Knapp 12 Millionen Tonnen des Getreides werden jährlich in Deutschland geerntet.

Auch bei der Whisky-Produktion kommt Gerstenmalz zum Einsatz



„Gerstensaft“ sagt schon alles. Und gemeint ist natürlich nicht etwa „Saft aus Gerste“, den es in der Form gar nicht gibt. Ohne Gerste gibt es schlicht kein Bier. Wobei auch das so ganz nicht stimmt, man kann Malz aus anderen Getreidearten herstellen, nur ist die Gerste dafür am besten geeignet.

Und das Malz wird zwar zum größten Teil von Bierbauern benötigt, doch auch für den Malt-Whisky (und andere Spirituosen) kommt es zur Verwendung. Und selbst ohne Alkohol kommt man in den Genuß von Malz. Mit einem Malzbier trinkt man garantiert alkoholfrei, ebenso wie mit Malzkaffee oder Ovomaltine.

Aber reines Gerstenbrot backen? Eine schwierige Aufgabe, die von einigen Enthusiasten immer wieder angegangen wird. Wenn man Beiträgen im Internet Glauben schenkt, und das sollte man erst, wenn man das Rezept ausprobierte, gelegentlich vom Erfolg gekrönt. Die Experimente verfolgen vor allem ein Ziel, das in der aktuellen Diskussion über die mögliche Gluten-Sensitivität verlockend ist: Backwaren herzustellen, die weitgehend glutenfrei sind.

Doch die Erfahrung der Generationen von Bäckern kann man nicht einfach ignorieren. Und die besagt: Mit Gerste allein geht es nicht, zu wenig Gluten. Gerstenbrote haben also fast immer einen Anteil an glutenreichen Mehlen wie Weizen, Roggen, Dinkel, um die richtige Krume entstehen zu lassen.

Aber in einer anderen Form wird Gerste auch vom Bäcker verwendet: Als Backmalz, das aus



Wenn die Gerste den Kopf hängen lässt, ist sie erntereif

Getreide, auch Gerste, in verschiedenen Arten hergestellt wird (enzymaktiv, enzyminaktiv), und zu den ältesten Backmitteln gehört. Das Backmalz kann die Krumen- und Krusteneigenschaften beeinflussen, die enzyminaktiven Formen können die Farbe und den Geschmack verbessern.

Die Schwierigkeiten, mit Gerste allein zu backen, haben die Verwendung als Lebensmittel stark eingeschränkt. Die Produkte sind, neben Gerstenmehl, Brei, Schrot, Graupen. Nicht jedermanns Lieblingsspeisen. Dabei werden der Gerste Heilkräfte zugeschrieben und manche davon auch wissenschaftlich belegt. Sie dürfen nach der EU-Verordnung zu Health-Claims deklariert werden. Die Gesundmacher sind sogenannte Beta-Glucane, die den Blutzuckerspiegelanstieg nach Mahlzeiten reduzieren und die Cholesterinmengen normalisieren, somit der mögliche Entstehung der Herz- und Kreislaufkrankheiten sowie Diabetes 2 entgegenwirken. Gerste hat also noch Entwicklungspotential, über Futtermittel und Bier hinaus. 🍷

Text:
Michal Sip

GERSTE - HORDEUM VULGARE

Ordnung:	Süßgrasartige (Poales)
Familie:	Süßgräser (Poaceae)
Unterfamilie:	Pooideae
Tribus:	Triticeae
Gattung:	Gerste

Als Graupensuppe ist Gerste in vielen Regionen gefragt



GERSTENBROT

Rezept & Bilder:
Lutz Geißler, Monika Drax
 www.ploetzblog.de

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Gelbweizen, Gerste
Triebmittel:	Frischhefe, Sauerteig
Zeit gesamt:	15-19 Stunden
Zeit am Backtag:	3 Stunden
Backzeit:	30 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	230°C nach 10 Min.
Schwaden:	beim Einschließen

Ein Vollkornbrot aus Gelbmehlweizen und knapp einem Drittel Gerste. Gesundheitlich von Vorteil, backtechnologisch schwierig, weil Gerste nicht zum Aufbau des Teiggerüstes beiträgt. Das Brot gelingt dennoch saftig und mit elastischer, aber kleinporiger, strafferer Krume. Für kräftige Aufstriche, Käse oder Wurstsorten oder als Beilage zu deftigen Gerichten empfehlenswert.

- ☉ Für den Hauptteig sämtliche Zutaten 5 Minuten auf niedrigster Stufe und weitere 8 Minuten auf höherer Stufe kneten. Dann 1 Stunde Teigruhe bei Raumtemperatur.
- ☉ Den Teig halbieren, rundwirken und zu zwei Stangen aufrollen. Die Stangen 45 Minuten mit Schluss nach oben bei Raumtemperatur in Bäckerleinen reifen lassen.
- ☉ Mit einem dünnen Brett (Kippdele) die Teiglinge mit Schluss nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen.
- ☉ Die Teiglinge mit einer Rasierklinge quer im steilen Winkel einschneiden, auf dem Backpapier in den auf 250°C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Ofen geben und 30 Minuten backen. Die Temperatur nach 10 Minuten auf 230°C senken. ■

Ein Rezept aus dem Brotbackbuch Nr. 3, erschienen beim Verlag E. Ulmer, Stuttgart.

Vorteig

- ▶ 107 g Gerstenvollkornmehl
- ▶ 80 g Wasser (kalt)
- ▶ 0,8 g Frischhefe

Die Zutaten von Hand zu einem festen Teig mischen und für zirka 12-16 Stunden bei Raumtemperatur lagern.

Sauerteig

- ▶ 53 g Gerstenvollkornmehl
- ▶ 43 g Wasser (50°C)
- ▶ 5 g Anstellgut (Roggen)

Die Zutaten mit einem Löffel vermischen und für zirka 12-16 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Brühstück

- ▶ 27 g Gelbweizenschrot mittel
- ▶ 80 g Wasser (100°C)
- ▶ 11 g Salz

Die Zutaten mit kochendem Wasser überbrühen und mit einem Schneebesen verrühren. Die Masse direkt auf der Oberfläche mit Klarsichtfolie abdecken und abkühlen lassen. Bis zu 24 Stunden bei Raumtemperatur lagerfähig.

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ Sauerteig
- ▶ Brühstück
- ▶ 344 g Gelbweizenvollkornmehl
- ▶ 224 g Wasser (30°C)
- ▶ 4 g Frischhefe
- ▶ 21 g Flüssigmalz inaktiv

Ντακος

Dakos oder Ντακος ist ein griechischer Gerstenzwieback, der ursprünglich aus Kreta kommt. Er ist relativ hart und kann eigentlich nicht pur verzehrt werden, ohne anschließend eine Zahnarzt aufzusuchen. Deshalb wird dieser Zwieback mit einer Mischung aus klein zerstückelten oder aufgeriebenen Tomaten, Feta, Kräuter, Kapern und Oliven serviert. Klingt relativ simpel ist aber eine hervorragend schmeckende Vorspeise.



Vorteig (poolish)

- ▶ 100 g Hartweizenmehl oder Weizenmehl 550
- ▶ 100 g Wasser
- ▶ 1 g Frischhefe

Alle Zutaten gut vermischen und ein bis zwei Stunden bei 24°C reifen lassen. Danach kann er bis zu 24 Stunden im Kühlschrank bei 4°C gelagert werden.

Hauptteig

- ▶ Poolish
- ▶ 400 g Gerstenmehl (Vollkorn)
- ▶ 100 g Hartweizenmehl oder Weizenmehl 550
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 12 g Honig
- ▶ 30 g Butter
- ▶ 4 g Hefe
- ▶ 60 g Lievito Madre oder Sauerteig
- ▶ 300 g Wasser (eventuell etwas mehr)

☉ Alle Zutaten miteinander vermischen und 10 Minuten langsam kneten, anschließend noch 2-3 Minuten schnell kneten. 20-30 Minuten ruhen lassen.

☉ Anschließend Teilstücke zu je 100 Gramm auswiegen und rund schleifen.

☉ Nach einer kurzen Ruhezeit von zirka 15 Minuten die rund geschliffenen Teiglinge flach drücken und in der Mitte mit den Fingern ein kleines Loch machen (wie bei Donuts).

☉ Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und etwa 60 Minuten aufgehen lassen. Die Löcher sollten sich nach dieser Stückgare fast verschlossen haben.

☉ Den Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen, die Teiglinge in den Ofen geben und gar nicht oder nur wenig schwaden, 20 Minuten backen.

☉ Auskühlen lassen, die Brötchen in der Mitte auseinander schneiden und nochmals bei 150°C 1-2 Stunden im Ofen trocknen lassen. 🍴



Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Weizen, Gerste

Triebmittel: Frischhefe, Lievito Madre

Zeit gesamt: 7-9 Stunden

Zeit am Backtag: 7-9 Stunden

Backzeit: 20 Minuten

Starttemperatur: 220°C

Backtemperatur: 220°C

Schwaden: nein

Trocknung: 1-2 Stunden bei 150°C



Und nun zur Verwendung ohne anschließenden Zahnarztbesuch:

- Die Tomaten klein würfeln am besten in einem Teller aufschneiden, da der Saft noch benötigt wird. Die Dakos saugen ihn auf und werden so erst ohne Gefahr für die Zähne verzehrbar.

- Pro Person ein Stück Zwieback auf einen Teller legen und die gewürfelten Tomaten samt Flüssigkeit darauf verteilen. Den Feta-Käse zerbröseln und ebenfalls darauf geben.

Mit Salz und Oregano würzen und mit Öl beträufeln.

Wer will, kann noch frische Kräuter und Knoblauch dazugeben. Abschließend noch mit Kapern und Oliven garnieren. Kurz durchziehen lassen, damit der Dakos schön weich von

der ganzen Flüssigkeit wird, und geniessen.

καλή όρεξη. (Guten Appetit.) ■


Dakos-Salat

- ▶ 4 Stück Gerstenzwieback
- ▶ 300 g vollreife, fast überreife Tomaten
- ▶ 160 g Feta
- ▶ Olivenöl
- ▶ Essig (Weinessig)
- ▶ Oregano
- ▶ Kapern und gute Oliven (Kalamata)
- ▶ Salat oder frische Kräuter nach Belieben

Tipp

Bei trockener Lagerung ist dieser Zwieback einige Monate lang haltbar.

Rezept & Bilder: Samuel Kargl

 www.samskitchen.at

Schritt für Schritt zum
eigenen Backmalz

Einfach selber malzen



Malz-Produktion ist nicht nur ein Duft-Spektakel sondergleichen. Die damit gebackenen Brote fallen geschmacklich und optisch auch einfach fantastisch aus. Und das Beste: Malz ist sehr einfach selbst herzustellen. Doch was ist Malz überhaupt und was gilt es zu beachten, damit die hauseigene Produktion von Erfolg gekrönt wird?

Malz wird auch als Malzextrakt, Malz-pulver oder Aromamalz bezeichnet. Das feine Pulver kann grundsätzlich aus jedem keimfähigen Getreide hergestellt werden. Als Beigabe in Brotteigen wird für den Heimgebrauch meist Gersten-, oft auch Roggenmalz verwendet. Die ganzen Körner werden zuerst in Wasser eingeweicht, danach in einem feuchten Klima gekeimt. Noch bevor der Keim seine grüne Farbe annimmt, wird das Getreide getrocknet, gegebenenfalls geröstet und dann zu feinem Pulver gemahlen. Im Fachhandel ist Malz auch in flüssiger, sirupartiger Form erhältlich.

Die wichtigste Unterscheidung ist chemischer Natur. Die während der Keimung freigesetzten Enzyme sorgen für eine Beschleunigung des Gärprozesses im Brotteig. Sie bleiben aber nur dann aktiv, wenn das Getreide bei seiner Trocknung nicht über 50 Grad erhitzt wird. Beim Rösten arbeitet man mit höheren Temperaturen. Dieses Malz erfüllt primär die Aufgabe, den Broten einen guten Geschmack zu verleihen. Die Enzyme sind hier inaktiv.

Enzymaktives (diastatisches) Malz ist eines der ältesten Backmittel und wird sehr verbreitet in Bäckereien eingesetzt, um den Gärungsprozess während der Teigführung zu beschleunigen. Nebenbei erhält die Kruste ein intensiveres Aroma und einen schönen Glanz. Die während des Keimvorgangs aktivierten Enzyme bleiben bis zum Schluss aktiv, da die Körner bei maximal 50 Grad getrocknet werden. Diese Enzyme ermöglichen den Abbau von Stärke in Zucker, der den Hefen als Nahrung dient. Schon geringe Überdosierungen führen zu Brotfehlern, weshalb beim heimischen Backen meist nicht mit enzymaktivem Malz gearbeitet wird.

Enzyminaktives (nicht-diastatisches) Malz wird vor allem für den Hausgebrauch eingesetzt. Es gibt eher hellen Broten eine malzige, nussige Note und eine schöne braune Kruste. Die Enzyme werden durch das Rösten

vor dem Mahlen zerstört. Trotzdem hilft der enthaltene Malzzucker, die Hefeaktivität im Teig etwas anzukurbeln. Inaktives Malz wird deshalb auch oft als Zuckerersatz verwendet – obwohl die Süßkraft nur etwa halb so stark ist. Empfohlen ist eine Zugabe von etwa 2 Prozent in Bezug auf die Gesamtmehlmenge des Teiges.

Für die Herstellung eigenen Malzes empfiehlt sich unbehandeltes, kontrolliert biologisches Getreide. Denn dieses ist nicht nur gesünder, es hat auch eine bessere Keimfähigkeit.

So wird Malz hergestellt:

Für die Herstellung von Gerstenmalz eignet sich ausschließlich Nacktgerste. Bei der herkömmlichen Rollgerste ist das Korn fest mit der Hülle – dem Spelzen – verwachsen. Während des Entspelzens wird der Keim oft herausgerissen oder beschädigt und die Gerste ist somit nicht mehr keimfähig.

Tag 1, abends

250 g Gerstenkörner mit kaltem Wasser abspülen – das geht am besten in einem Sieb. Die Körner in eine Schüssel und großzügig Wasser dazugeben. Die Körner werden über Nacht noch ordentlich quellen und müssen zu jeder Zeit mit Wasser bedeckt sein.

Zutaten

- ▶ 250 g Bio-Nacktgerste (oder andere keimfähige Getreidekörner)





Tag 2, morgens

Die Körner nochmals gut abspülen, im Sieb etwas abtropfen lassen und auf ein mit Haushaltspapier ausgelegtes Backblech verteilen. Mit einer zweiten Lage Haushaltspapier bedecken und mit einem Wassersprüher befeuchten. Das Klima sollte feucht, aber nicht nass sein. Das Blech in einen großen Plastiksack stellen und 24 Stunden an einen eher dunklen, 18-22 Grad kühlen Ort stellen. Direkte Sonneneinstrahlung ist zu vermeiden.

Zum Sprossen der Körner können selbstverständlich auch speziell dazu geeignete Keimgefäße verwenden, die in Bioläden und Reformhäusern zu finden sind.

Tag 3, morgens

Jetzt sollten bereits kleine Sprossen zu sehen sein. Deren Länge kann stark variieren, je nach Getreide, Temperatur und Feuchtigkeit.

Die Körner mit einem Löffel vorsichtig etwas umschichten und nochmals mit dem Wasserspritzer befeuchten. Weiterhin gilt: die Sache sollte feucht aber nicht nass sein. Weitere 24 Stunden bei 18 bis 22 Grad luftdicht verpackt keimen lassen. Wer Zeit hat, schaut abends nochmal vorbei und überprüft die Feuchtigkeit.

Tag 4, morgens

Die Sprossen sind schon fast so lang wie das ganze Korn. Das reicht aber noch nicht ganz. Wichtig: Möglicherweise sind die Sprossen schon jetzt so lang wie bei Tag 5 gezeit. Oder vielleicht lohnt sich der Blick am Abend nochmal. Denn jetzt gilt: beobachten und flexibel bleiben. Die Körner nochmals etwas umschichten und wenn nötig etwas befeuchten.

Pelzig-flaumige Härchen an den kleinen Wurzeln des Getreides sind meist völlig in





Ordnung. Im Zweifelsfall hilft die Geruchsprobe: wenn es modrig riecht, handelt es sich um Schimmel. In diesem Fall muss das Malz-Projekt neu gestartet werden. Das passiert zum Glück nur sehr selten.

Tag 5, morgens

Die Sprossen verkeilen sich richtiggehend ineinander. Jetzt ist es höchste Zeit, den Prozess zu stoppen. Denn die Sprossen sollten auf keinen Fall grün werden.

Trocknen

Backpapier auf ein Blech legen und die fertig gekeimten Körner gleichmäßig auf dem Backpapier verteilen. 2 Stunden bei zirka 50°C im Backofen trocknen. Dabei die Backofentüre einen kleinen Spalt geöffnet lassen, so kann die Feuchtigkeit entweichen.

Rösten

Dann wird es richtig heiß. Die getrockneten Körner für etwa 30 Minuten bei 150°C rösten. Das Malz wird durch die hohen Temperaturen enzyminaktiv. Unbedingt dabei bleiben und beobachten. Die Körner sollten kräftig, aber auf keinen Fall verbrannt riechen. Ein herrlicher Duft, der hier verströmt wird. Dann abkühlen lassen.



Mahlen

Nach dem Abkühlen werden die Malz-Körner im Cutter, Thermomix oder am besten in einer Getreidemühle ganz fein gemahlen

Fertig ist das eigene Backmalz. ■



Tipp

Backmalz lässt sich – trocken, dunkel und eher kühl gelagert – monatelang aufbewahren. Für eine noch längere Frischhaltung kann es auch eingefroren werden.

Text & Bilder:
Katharina Arrigoni

 @besondersgut

 /besondersgut.ch

 www.besondersgut.ch

MALZ-IGEL

Die Igel sind los... Zeit, die Liebsten mit dieser putzigen Igelfamilie zu verzücken und den Frühling offiziell einzuläuten. Das Malz sorgt nicht nur für einen köstlichen Geschmack, sondern verleiht den Brötchen auch eine tolle Farbe. Im Vorteig – er gärt über Nacht – wird zudem etwas Vollkornmehl verquellt. Das macht diese luftigen Tierchen knackig und bekömmlich.

Vorteig

- ▶ 120 g Wasser
- ▶ 50 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 50 g Weizenmehl 550
- ▶ 0,1 g Frischhefe

Das Wasser in eine Schüssel geben. Die Hefe (0,1 Gramm entspricht ungefähr der Größe eines Reiskorns) einrühren. Die beiden Mehle zugeben und alles gut vermischen. Zugedeckt 12 bis 18 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 200 g zimmerwarme Milch
- ▶ 5 g Frischhefe
- ▶ 15 g Malz
- ▶ 15 g Agavendicksaft oder flüssiger Honig
- ▶ 400 g Weizen-Weißmehl
- ▶ 10 g Salz

Später:

- ▶ 60 g weiche Butter

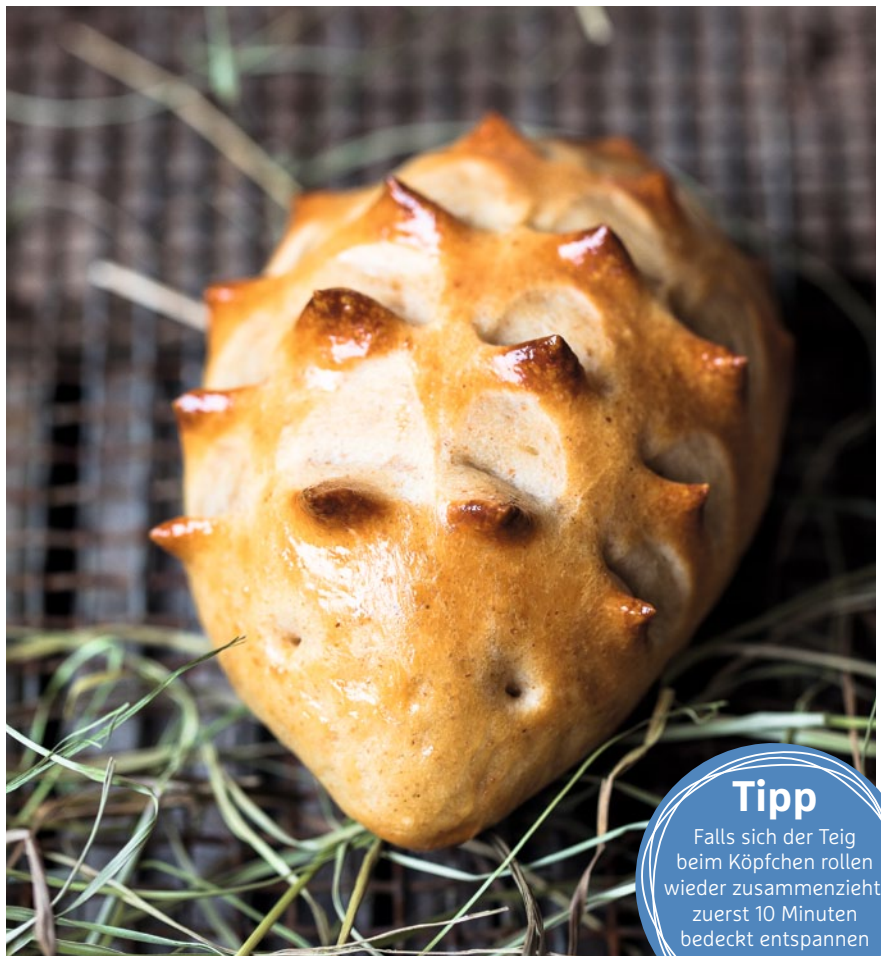
Zum Bestreichen

- ▶ 1 ganzes Ei
- ▶ 10–15 g Sahne
- ▶ 3 Prisen Zucker

☉ Zuerst den Vorteig und 170 Gramm der Milch, dann alle weiteren Zutaten außer der Butter in die Knetschüssel geben und 10 bis 12 Minuten auf niedriger Stufe kneten. Der Teig ist noch eher trocken. Die weiche Butter in Stückchen zugeben und den Teig weitere 5 bis 10 Minuten schonend kneten. Die restliche Milch tröpfchenweise zugeben, nach Bedarf sogar etwas mehr. Der Teig sollte am Schluss weich und elastisch sein und sich vollständig von der Schüssel lösen. Bedeckt 60 bis 90 Minuten gehen lassen.

☉ Inzwischen das Eigelb samt Eiweiß durch ein kleines Sieb streichen. Sahne und Zucker zugeben und gut mischen.

☉ Den Teig mit der Teigkarte auf die unbemehlte Arbeitsfläche geben und 10 Teigstücke à 90 Gramm abstechen. Die Teiglinge zu Kugeln einschlagen.



Tipp

Falls sich der Teig beim Köpfchen rollen wieder zusammenzieht, zuerst 10 Minuten bedeckt entspannen lassen.



Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Zeit gesamt:	15-22 Stunden
Zeit am Backtag:	3 Stunden
Backzeit:	24 Minuten
Starttemperatur:	200°C
Backtemperatur:	200°C
Schwaden:	nein

☉ Dann beide Hände auf der Kugel platzieren und durch eine Rollbewegung mit Druck auf nur einer Seite das Köpfchen leicht abfallend zuspitzen. Auf zwei Backpapiere verteilen.

☉ Mit dem Ei-Anstrich bepinseln und nochmals 30 Minuten – wenn möglich mit einer großen Schüssel bedeckt – gehen lassen.

☉ Die Igel kurz vor dem Backen nochmals mit dem Ei-Anstrich bepinseln und mit einer Schere über den ganzen Rücken, mit flachem Winkel, vier- bis fünfmal einschneiden. Die Augen mit einem runden Holzstäbchen tief eindrücken.

☉ Ein Blech nach dem anderen im sehr gut vorgeheizten Ofen bei 200°C Ober-/Unterhitze etwa 22 bis 24 Minuten backen.

☉ Für einen schönen Glanz direkt nach dem Backen mit Milchwasser bestreichen. 🍴



Rezept & Bilder:
Katharina Arrigoni
 @besondersgut
 /besondersgut.ch
 www.besondersgut.ch

KAROTTEN-MANDEL-BROT

Karottenbrot ist lecker und bekannt. Wie wäre es mal mit einer anderen Version? Statt geriebenen Möhrchen kommt Karottensaft in den Teig. Das schmeckt nicht nur gut, sondern sieht auch noch toll aus. Und dazu dann noch geröstete Mandeln. Das klingt nicht nur gut.

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Dinkel
Triebmittel:	Lievito Madre
Zeit gesamt:	18 Stunden
Zeit am Backtag:	4 Stunden
Backzeit:	45 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	230°C
Schwaden:	beim Einschließen



Rezept & Bilder:
Johanna Thees

Quellstück 1

- ▶ 8 g Flohsamenschalen
- ▶ 160 g Karottensaft

Die Zutaten mischen und mindestens 2 Stunden quellen lassen.

Quellstück 2

- ▶ 100 g geröstete Mandeln
- ▶ 50 g Wasser

Die Mandeln 10 Minuten bei 160°C rösten und abkühlen lassen, dann mit dem Wasser übergießen und mindestens 2 Stunden quellen lassen.

Hauptteig

- ▶ Quellstück 1
- ▶ Quellstück 2
- ▶ 160 g Dinkelmehl 630
- ▶ 200 g Dinkelmehl 1050
- ▶ 200 g Dinkelvollkornmehl
- ▶ 60 g aufgefrischter Dinkel-Lievito Madre
- ▶ 290 g Karottensaft
- ▶ 12 g Salz

☉ Alle Zutaten für den Hauptteig mit Quellstück 1 von Hand etwa 13 Minuten zu einem glatten Teig kneten.

☉ Nun das überschüssige Wasser von Quellstück 2 abgießen und die Mandeln vorsichtig in den Teig einarbeiten bis er wieder glatt ist. Das dauert etwa 2 Minuten. Vorsichtig vorgehen, damit die Mandeln nicht ihre Häutchen verlieren.

☉ Den Teig etwa 12 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen, nach jeweils etwa 30 und 60 Minuten dehnen und falten.

☉ Den Teig auf die Arbeitsplatte geben, falten und rund oder länglich wirken und für etwa 2,5 Stunden im Gärkorb zur Gare stellen.

☉ Den Laib einschneiden und bei 230°C im gut vorgeheizten Backofen 45 Minuten bei Ober-/Unterhitze mit Schwaden backen. Den Schwaden nach 20 min ablassen. ■

Tipp

Die Mandeln können auch gegen beliebige Nüsse getauscht werden. Walnüsse und Cranberries bringen zum Beispiel einen tollen Geschmack ins Brot.



Ausgabe 03/2018
www.brot-magazin.de

Brot

Brot

Gewinnspiel



5 Haushaltsmühlen zu gewinnen

AROMA-HILFE
Malz selbst herstellen

EINSTEIGER-KURS
Topf-Brot ohne Kneten

BINDEMITTEL
Glutenfreies Backen

DAS RÄTSEL DER BREZEL
Geschichte und Rezepte

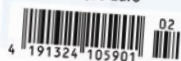
Selber mahlen?

- Alle Vor- und Nachteile
- Im Test: 8 Mühlen unter 400 Euro

5,90 EUR
A: 6,50 Euro, CH: 11,60 sFR,
BeNeLux: 6,90 Euro



5,90 EUR
A: 6,50 Euro, CH: 11,60 sFR,
BeNeLux: 6,90 Euro



IM HEFT
mehr als
30 Rezepte
zum
Selbermachen

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

IM HEFT
mehr als
30 Rezepte
zum
Selbermachen

Jetzt bestellen!

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



Das Brot bekam seinen Namen durch unsere Urlaube in Südtirol. Von dort bringen wir immer Speck und Kaminwurzeln mit, die perfekt zu einer deftigen Vesper mit diesem Brot passen. Es hat eine knusprige, rösche Kruste und eine weiche, luftige Krume.

Vorteig

- ▶ 200 g Ruchmehl
- ▶ 200 g Wasser
- ▶ 3 g Frischhefe

Die Zutaten miteinander verkneten, mindestens 14 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 350 g Weizenmehl 550
- ▶ 350 g Ruchmehl
- ▶ 150 g Lievito Madre
- ▶ 380 g Wasser
- ▶ 22 g Salz

☉ Für den Hauptteig alle Zutaten zusammen mindestens 15 Minuten auf niedriger Stufe auskneten. Dann für 1 Stunde an einem warmen Ort ruhen lassen.

☉ Den Teig einmal dehnen und falten und zu einem langen Rechteck ziehen, kurz entspannen lassen.

☉ Dann die linke Seite zur Mitte einschlagen und mit dem Handrücken fest drücken, danach die rechte Seite ebenso. Den Teig in eine Rollenform wirken und mit dem Schluss nach unten in ein Gärkörbchen geben.

☉ Den Teig bei Raumtemperatur 60 Minuten gehen lassen, danach den Teigling mit Schluss nach oben auf den Teigschieber stürzen und nochmals 30 Minuten ruhen lassen. So wird der Schluss dann beim Backen richtig schön aufspringen.

☉ Im gut vorgeheizten Backofen bei 250°C Ober-/Unterhitze fallend auf 230°C 1 Stunde backen. 🍴

Rezept & Bilder:
Gerda Götting

Tipp

Das Gärkörbchen mit einem Grieß-Mehlgemisch gut ausmehlen. Am besten ist es, am Vorabend gegen 20 Uhr den Vorteig anzusetzen, am Folgetag kann zwischen 13 und 14 Uhr gebacken werden. Zum Abendessen gibt es dann ein wunderbar knuspriges Brot.

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Frischhefe, Lievito Madre
Zeit gesamt:	18 Stunden
Zeit am Backtag:	4 Stunden
Backzeit:	60 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	230°C nach 10 Minuten
Schwaden:	nein




FRUCHTIG-FRÖHLICH

Um Rhabarber Curd muss man gar nicht viele Worte machen, außer dass jeder ihn mindestens einmal pro Frühling gegessen habe sollte. Er schmeckt so frühlings-fruchtig, dass er sich vor den drängelnden Erdbeeren nicht im Mindesten verstecken muss. Bevor die Beeren und solche, die so tun, als wären sie welche, uns überrollen, sollte das zarte, pinke Frühlingsgemüse auf alle Fälle einen großen Auftritt bekommen. Rhabarber Curd schmeckt besonders toll als Aufstrich, Cremefüllung in Kuchen und Torten, oder als Swirl in Eiscreme. Ein Buttercroissant mit Rhabarber Curd – der Knaller!


Zutaten

- ▶ 250 g Rhabarber
- ▶ 70 g Zucker
- ▶ 1 großes Bio-Ei
- ▶ 2 Eigelb
- ▶ 70 g Butter
- ▶ 1 TL Vanilleextrakt
- ▶ optional 1 gestrichener TL Stärke

Rezept & Bilder:
Simone Filipowsky

 @skueche

 /SKueche

 www.s-kueche.com

● Rhabarber in 1 cm lange Stücke schneiden und mit 2 EL Wasser und der Hälfte des Zuckers zu einem weichen, dicken Kompott einkochen. Es soll gut passierbar sein und möglichst wenig Flüssigkeit enthalten. Wer Stärke für eine festere Konsistenz verwenden möchte, füge sie jetzt hinzu. Sie sollte mindestens 2 Minuten mitköcheln, damit der Geschmack später nicht durchkommt.

● Das Kompott gründlich, bis auf die letzten Fasern, die im Sieb bleiben, durchs Sieb streichen

● Die Eier mit dem restlichen Zucker weiß-schaumig aufschlagen. Anschließend den Rhabarbersaft, lauwarm und in dünnem Strahl zu den Eiern gießen.

● Diese Masse wird auf einem Wasserbad so lange gerührt, bis sie merklich cremig eindickt

● Die Butter in Stückchen hinzufügen, anschließend das Vanilleextrakt. ■

Tipp

Es empfiehlt sich Blut- oder Edelblut-Rhabarber. Blut-Rhabarber ist schon ab April zu bekommen, er ist innen hellgrün bis rosa und außen leuchtend pink-rot. Den Edelblut-Rhabarber, die mildeste Sorte, ist meist erst im Mai erhältlich. Diese Schönheit, auch Himbeerrhabarber genannt, ist durchgehend, innen und außen, pink-rot.

In einem geschlossenen Glas hält sich die Creme im Kühlschrank bis zu 4 Wochen. Die eine Hälfte könnte allerdings gleich als Swirl in ein Rhabarbereis wandern.





Brot-Tradition in Ghana

Frisch zum Tee

Das Ghanaische Tea Bread (Teebrot) verdankt seinen Namen nicht den Zutaten, sondern dem Anlass, zu dem es gereicht wird. In Ghana isst man es zum Nachmittags-Tee. Eine Tradition und ein Überbleibsel der britischen Kolonial-Herrschaft.

Bis 1957 war das westafrikanische Ghana von den Briten besetzt. Geblieben ist die Liebe zum Tee im Land. Und dazu gehört ein frisches Tea Bread. Das ist insoweit etwas besonderes, als dass Ghana keine Brot-Tradition hat. Aber es gibt Ausnahmen und auch das Land verändert sich in dieser Hinsicht gerade deutlich.

Teebrot wird in der Regel morgens frisch gekauft – je frischer desto besser. Es ist in Ghana nicht üblich, Brot selbst zu backen. Dafür ist das Angebot in den Geschäften zu billig.

Aber für ein gutes und frisches Tee-Brot fährt man auch gerne mehrere Kilometer.

So richtig lässt sich die Geschichte des Tea Bread nicht nachvollziehen. Sicher ist nur, dass es auf einem alten Rezept basiert und einen Verwandten in den USA hat. In Pennsylvania wird traditionell ein sehr ähnliches Brot gebacken. Der einzige Unterschied zwischen beiden ist der Anteil an Gluten im Weizenmehl.

Tea Bread gehört zu den am meisten gegessenen Broten in Ghana, neben

Sugar Bread und Butter Bread. In diesem Trio ist es das mit dem geringsten Zucker-Gehalt. Das Angebot ist allerdings auch nicht sehr breit gefächert. Neben den eher süßen Backwaren erhält man in Bäckereien noch Baguettes und Brown Bread, süße Brötchen und Fladenbrot. Letzteres oft inspiriert von der Tradition Libanesischer Einwanderer.

Das Tea Bread hat eine helle weiche Kruste, die Krume ist locker und fluffig, beinahe ähnlich dem Brioche. Es schmeckt wie ein klassisches weißes Toastbrot, ist aber länglich geformt, kürzer und breiter als ein Baguette. Das Brot sollte noch am selben Tag verzehrt werden, da es mit seinem relativ hohen Hefe-Anteil schnell trocken wird. 🍞

TEA BREAD

Zutaten (für 2 Stück)

- ▶ 330 g Weizenmehl 550
- ▶ 175 g lauwarmes Wasser (30°C)
- ▶ 8 g Salz
- ▶ 20 g Joghurt
- ▶ 5 g Frischhefe
- ▶ 20 g Butter
- ▶ 5 g Zucker
- ▶ 1 Prise Muskat



☉ Alle Zutaten auf langsamer Stufe 1-2 Minuten vermischen, dann auf höherer Stufe nochmal 7-10 Minuten zu einem elastischen, nicht klebenden Teig kneten.

☉ Den Teig abgedeckt bei etwa 24°C 5 Stunden ruhen lassen, er sollte sich dann verdoppelt haben. Wenn nicht, Ruhezeit verlängern.



☉ Den Teig dann zweimal so kräftig dehnen und falten, dass die Luft aus dem Teig entweicht.

☉ Nun den Teig in 2 gleiche Stücke teilen und wie ein kurzes breites Baguette in einem bemehlten Leinentuch etwa 5 Stunden bei zirka 24°C ruhen lassen, bis er sich wieder verdoppelt hat.

☉ Den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen, die Teiglinge in den Ofen bringen und auf 170°C fallend mit Schwaden 20-30 Minuten ausbacken.

☉ Mindestens 1 Stunde auf einem Gitter auskühlen lassen. 🍷

Rezept & Bilder:
Frank Mehring

 /Brotundbrötchenblog.de
 www.brotundbrötchenblog.de

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Frischhefe
Zeit gesamt:	11 Stunden
Zeit am Backtag:	11 Stunden
Backzeit:	20-30 Minuten
Starttemperatur:	200°C
Backtemperatur:	170°C nach 5 Minuten
Schwaden:	Beim Einschließen

Tipp

Tea Bread genießt man am besten frisch. Aufgrund seines relativ hohen Hefe-Anteils trocknet es schnell aus.



Rezept: Sebastian Marquardt
Fotos: Andrea Thode



KARTOFFELBROT

Ein sahnig gerührter Kartoffelbrei gibt diesem Brot nicht nur ein bestechendes Aroma, sondern auch ein hohes Maß an Saftigkeit. Damit hält es auch besonders lange frisch und ist selbst drei Tage später noch ein Genuss.

- ☉ Alle Zutaten von Hand vermengen, sodass alles gut miteinander verbunden ist.
- ☉ 90 Minuten Gare bei 24°C, nach 30 sowie 60 Minuten jeweils dehnen und falten.
- ☉ Den Teig rundwirken und 60 Minuten mit Schluss nach oben im Gärkorb ruhen lassen.
- ☉ Den Teig einschneiden, in den gut vorgeheizten Backofen geben und bei 250°C Ober-/Unterhitze fallend auf 220°C 50 Minuten mit Dampf backen. ■



Tipp
Der Teig bleibt recht weich und klebrig. Dennoch lässt er sich schön formen und entwickelt einen kräftigen Ofentrieb.

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Roggen, Weizen
Triebmittel:	Hefe
Zeit gesamt:	18 Stunden
Zeit am Backtag:	4 Stunde
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	220°C nach 10 Minuten
Schwaden:	Beim Einschließen

Kartoffelbrei

- ▶ 250 g mehligkochende Kartoffeln
- ▶ 60 g Sahne
- ▶ 30 g Olivenöl
- ▶ 1 Prise Salz

Die Kartoffeln schälen, kochen, dann mit den Zutaten zu einem cremigen Brei stampfen und diesen auskühlen lassen.



Vorteig

- ▶ 120 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 120 g Wasser (40°C)
- ▶ 0,5 g Frischhefe

Die Zutaten mischen und 14 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.



Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 250 g Kartoffelbrei
- ▶ 290 g Weizenmehl 550
- ▶ 135 g Roggenmehl 1370
- ▶ 230 g Wasser (50°C)
- ▶ 3 g Frischhefe
- ▶ 14 g Salz

Die Bezeichnung Kärntner Bauernbrot ist eigentlich keine spezielle Bezeichnung für dieses Brot. Bauernbrot gibt's überall und in allen denkbaren Ausführungen. Jeder Bauer oder Bäcker hat seine eigene Variante. Dies ist meine Interpretation. Die Zutaten sind charakteristisch für unser Bundesland und früher von vielen Landwirtschaftlichen Betrieben selbst angebaut worden. Es ist ein Brot, das in dieser Form eigentlich nicht mehr gebacken wird. Ich stieß zufällig auf ein altes Rezept und habe es ein wenig angepasst.

Sauerteig

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

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

☉ Alle Zutaten auf niedrigster Stufe 6 Minuten mischen, dann weitere 2 Minuten auf schnellerer Stufe kneten.

☉ Den Teig bei Raumtemperatur 30 Minuten quellen lassen.

☉ Den Teig rund wirken und im stark bemehlten Gärkorb mit Schluss nach unten bei 30°C etwa 90 Minuten gehen lassen.

☉ Den Teigling mit knapper Gare bei 250°C Ober-/Unterhitze in den vorgeheizten Backofen geben und fallend auf 200°C kräftig ausbacken. 🍴

Brühstück

- ▶ 20 g Altbrot (geröstet, gemahlen)
- ▶ 20 g Leinsamen (geschrotet)
- ▶ 20 g Hirse (geschrotet)
- ▶ 100 g Wasser (100°C)

Die Saaten und das Altbrot mit dem heißen Wasser übergießen, vermischen und abgedeckt abkühlen lassen. Im Kühlschrank bis zu 12 Stunden lagerfähig.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Brühstück
- ▶ 135 g Weizenmehl 1050
- ▶ 335 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 300 g Wasser (40°C)
- ▶ 16 g Salz
- ▶ 3 g Frischhefe
- ▶ 10 g gemahlener Kümmel (optional)

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Roggen, Weizen

Triebmittel: Sauerteig, Hefe

Zeit gesamt: 19-24 Stunden

Zeit am Backtag: 3-4 Stunden

Backzeit: 50 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 200°C
nach 10 Minuten

Schwaden: nein



Kärntner Bauernbrot



Rezept: Samuel Karge
Foto: Andrea Thode

Rezept: Sebastian Marquardt
Fotos: Andrea Thode



Ciabatta

Ich habe lange nach dem perfekten Ciabatta gesucht. Oft ist es mir zu feinporig geworden, manchmal zu sauer, gelegentlich zu trocken. Dies ist eine Mischung, die auf milden Sauerteig setzt, dem mit etwas Hefe auf die Sprünge geholfen wird.

Tipp

Das italienische Tipo 0-Mehl lässt sich am ehesten durch Weizenmehl 550 ersetzen.

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Sauerteig, Hefe
Zeit gesamt:	16-20 Stunden
Zeit am Backtag:	4 Stunden
Backzeit:	20 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	250°C
Schwaden:	beim Einschließen

Sauerteig

- ▶ 170 g Weizenmehl Tipo 0
- ▶ 170 g Wasser (40°C)
- ▶ 15 g Anstellgut

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

Autolyseteig

- ▶ 400 g Weizenmehl Tipo 0
- ▶ 290 g Wasser (60°C)

Wasser und Mehl mischen und 60 Minuten bei Raumtemperatur quellen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Autolyseteig
- ▶ 3 g Frischhefe
- ▶ 25 g Olivenöl
- ▶ 12 g Salz

● Die Vorteige mit den übrigen Zutaten von Hand zu einem homogenen Teig vermischen.

● 3 Stunden bei 28°C reifen lassen. In den ersten 2 Stunden alle 30 Minuten dehnen und falten.

● Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausbreiten, so überschlagen, dass ein etwa 4 Zentimeter hohes Viereck entsteht. Dieses in 2 Teile teilen, beide jeweils lang ziehen und sofort mit Dampf bei 250°C 20 Minuten backen. 🍞

Dieses Brot besteht komplett aus frisch gemahlenem Roggen und Weizen. (Natürlich lässt sich auch gekauftes Vollkornmehl verwenden.) Und dennoch hat es überhaupt nicht die Schwere, die man bei Vollkorn erwartet. Im Gegenteil – die feinporige Krume ist locker und lädt zu herzhaftem ebenso wie zu süßem Aufstrich ein.

Weizen-Sauerteig

- ▶ 100 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 100 g Wasser (40°C)
- ▶ 10 g Anstellgut

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



Roggen-Sauerteig

- ▶ 100 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 100 g Wasser (40°C)
- ▶ 10 g Anstellgut

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

☉ Alle Zutaten von Hand vermengen, sodass alles gut miteinander verbunden ist.

☉ 40 Minuten bei Raumtemperatur nachquellen lassen.

☉ Den Teig rundwirken und bei Raumtemperatur 60 Minuten mit Schluss nach oben im Gärkorb ruhen lassen.

☉ Den Teig einschneiden, in den gut vorgeheizten Backofen geben und bei 250°C Ober-/Unterhitze fallend auf 220°C 50 Minuten mit Dampf backen. ▣

Tipp

Wer nur ein Anstellgut (Roggen oder Weizen) zur Verfügung hat, kann auch damit arbeiten. In diesem Fall wird nur ein Sauerteig mit der doppelten Menge angesetzt. Beim Hauptteig muss dann entsprechend das Mehlerhältnis Roggen/Weizen angepasst werden.

Hauptteig

- ▶ Weizen-Sauerteig
- ▶ Roggen-Sauerteig
- ▶ 260 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 140 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 300 g Wasser (40°C)
- ▶ 14 g Salz

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Roggen
Triebmittel:	Sauerteig
Zeit gesamt:	15-20 Stunden
Zeit am Backtag:	3 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	220°C
Schwaden:	beim Einschließen



Vollkorn- Mischbrot



Rezept: Sebastian Marquardt
Foto: Andrea Thode

Rezept: Sebastian Marquardt
Foto: Andrea Thode



Französisches Landbrot

Das Pain de Campagne ist ein französischer Klassiker, für den jeder Bäcker sein eigenes Rezept hat. Einig sind sich alle nur in wenigen Faktoren: Es ist ein Weizenbrot mit Roggen-Anteil und es ist ein rustikaler runder Laib. Alles andere ist Frage von Geschmack und Tradition. Diese Version ist eine mit Pfiff. Schon der Sauerteig wird mit einer aromatischen Mehl-Mischung angesetzt und zwar mit Roggen-Anstellgut, obwohl das Brot Weizen-lastig ist. Neben einem tollen Aroma gibt das eine wattig-saftige Krume in einer milden Kruste.

Tipp

Der Vorteig lässt sich auch ohne Anstellgut ansetzen. In dem Fall kommt 1 g Frischhefe als Triebmittel hinein. Das entspricht der Größe einer Erbse.

Sauerteig

- ▶ 200 g Wasser (40°C)
- ▶ 150 g Weizenmehl 550
- ▶ 50 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 50 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 20 g Roggen-Anstellgut

Die Sauerteigzutaten mischen und 14-18 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 200 g Weizenmehl 550
- ▶ 100 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 50 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 230 g Wasser
- ▶ 12 g Salz

- Alle Zutaten 5 Minuten auf niedrigster Stufe vermischen, dann etwa 6 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Der Teig sollte sich vom Schüsselboden lösen.
- 2 Stunden Gare bei 24°C, dabei alle 30 Minuten dehnen und falten.
- Den Teig rundwirken und im stark bemehlten Gärkorb mit Schluss nach unten 45 Minuten gehen lassen.
- Im gut vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze) bei 250°C fallend auf 220°C mit Dampf 50 Minuten backen. ■

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Roggen
Triebmittel:	Sauerteig
Zeit gesamt:	18-22 Stunden
Zeit am Backtag:	4 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	220°C
Schwaden:	beim Einschließen

Sauerteig

- ▶ 250 g Roggenmehl 1370
- ▶ 220 g Wasser (40°C)
- ▶ 25 g Anstellgut
- ▶ 4 g Salz

Die Zutaten verrühren und etwa 12-16 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.



Brühstück

- ▶ 60 g Altbrot (gemahlen, geröstet)
- ▶ 190 g Wasser (100°C)
- ▶ 9 g Salz

Das kochende Wasser mit Salz und Altbrot verrühren, abgedeckt auf Raumtemperatur abkühlen lassen. 12 Stunden lagerfähig.



Röststück

- ▶ 100 g Roggenschrot mittel

Das Schrot auf höchster Stufe in der Pfanne knapp 5 Minuten rösten, dabei ständig in Bewegung halten, da es sonst anbrennt. Danach abkühlen lassen.



Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Brühstück
- ▶ Röststück
- ▶ 190 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 50 g Schwarzroggen
- ▶ 170 g Wasser (40°C)

Roggen, Roggen und nochmals Roggen. Wer das geschmacksstarke Getreide mag, wird dieses Brot lieben. Es enthält alles, was man für ein saftiges, lange haltbares Brot voller Roggen-Aromen braucht. Besonderheit ist Roggenschrot, das zuvor angeröstet wird.

☉ Alle Zutaten in die Schüssel geben und 8 Minuten auf niedrigster Stufe mischen. Dann 30 Minuten quellen lassen.

☉ Den Teig rundwirken und mit Schluss nach oben in den stark bemehlten Gärkorb setzen, 75 Minuten abgedeckt reifen lassen.

☉ Bei 250°C im vorgeheizten Backofen bei Ober-/Unterhitze fallend auf 200°C 50 Minuten ohne Dampf backen. 🍴



Sowohl Schrot als auch Schwarzroggen lassen sich durch Roggen-Vollkornmehl ersetzen. In dem Fall sollte die Wassermenge um etwa 30 Gramm reduziert werden.

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Roggen
Triebmittel:	Sauerteig
Zeit gesamt:	16-20 Stunden
Zeit am Backtag:	4,5 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	200°C nach 10 Minuten
Schwaden:	nein



AROMA- ROGGEN



Rezept: Sebastian Marquardt
Fotos: Andrea Thode

LESERBROT

Hier zeigen die Leserinnen und Leser von BROT, wie sie die Rezepte der letzten Ausgabe umgesetzt haben.



Sehr lecker, dieser Roggen-Kornspeicher. Ich habe statt Kürbiskernen Walnüsse und Haselnüsse benutzt. Das wird eins meiner Lieblingsbrote. Durch das Magazin bin ich zum Brotbacken gekommen. Vielen Dank. Meine ganze Familie ist begeistert. Vor allem meine jüngste Tochter, die eine Glutenallergie hat und sich über selbst gebackenes Brot freut.

Cindy Moldan

Da ich immer mal wieder ein schnelles Brot brauche und gerade frisches Ruchmehl direkt aus der Schweiz zur Hand hatte, habe ich das Schnelle Ruchweizen nachgebacken, es allerdings mit einem Schnitt versehen, damit es nicht unkontrolliert auf der Seite einreißt. Es ging mit einem guten Ofentrieb auf. Ein simples und schnelles Rezept mit einem guten Resultat.

Monika Schwarzenbrunner



Ich freue mich sehr, dass es endlich eine Zeitschrift gibt, die sich dem Brotbacken widmet. Darauf habe ich schon lange gewartet. Ich bin ein Fan von Körnerbroten und so habe ich aus der vorletzten Ausgabe das Schwarze Sesam-Weizen nachgebacken. Es hat sich definitiv gelohnt, denn wir wurden mit einem sehr leckeren Brot belohnt. Kaum hatte ich die neue Ausgabe aus dem Briefkasten geholt, entschied ich mich, den Roggen-Kornspeicher nachzubacken. Ein herrlich saftiges und kerniges Brot. In der letzten Woche vor Ostern habe viele Leckereien aus der letzten nachgebacken und bin absolut begeistert. Neu war für mich die

Verwendung von Ruch- und Manitobamehl. Ich bin froh, sie mir beide über das Internet bestellt zu haben, denn beide Mehle bringen andere Geschmacksnuancen in die Gebäcke, was für Abwechslung sorgt, wovon ich mich bei den Ruchchen, den Ruchmehl-Ciabatta-Brötchen und dem schnellen Ruch-Weizen überzeugen konnte. Alles ausgesprochen leckere Brote und Brötchen, die ich bestimmt noch öfter backen werde.

Catharina Dillitz





Es stand noch Ruchmehl im Vorratsraum, da kam mir das Rezept für die Ruchchen grad recht. Ich finde es immer spannend, einen Teig unterschiedlich aufzuarbeiten. Für die Kaffeetafel zum 16. Geburtstag unserer Tochter hab ich mich zum ersten Mal an einen Hefezopf herangewagt. Der Teig ließ sich super verarbeiten. Es waren fünf Stränge und das Flechten ging leichter als gedacht.

Carola Kruthoff



Meine drei ersten Werke aus dem Osterheft: Ruchchen, Rustikales Landbrot und Bosniaken. Chaotischer Backtag: Der Teig des Brotes hat sich sehr zickig verhalten, sich unter anderem am Gärkörbchen festgekrallt und musste zur Strafe in einen Topf. Das Ergebnis war aber super! Die Bosniaken haben beim Einschießen einen Abflug gemacht (einer hing neben dem Backofen an der Wand) und mir die unsanfte Behandlung dennoch verziehen. Für Liebhaber von kräftigen Brötchen sehr gut. Und dann die Ruchchen! Ich liebe sie (muss sie aber Ruch-Brötchen nennen, weil ich den Namen nicht aussprechen kann). Das sind mit Abstand die leckersten Brötchen, die ich je gebacken – ach was sage ich – die ich je gegessen habe. Ein Traum! Danke für dieses tolle Rezept.

Regina Bienert



Ich habe das rustikale Landbrot gemacht – in Verbindung mit einem Gärkörbchen-Vergleich: einmal Peddigrohr, einmal Holzschliff. Peddigrohr macht die schöneren Streifen aber klebte. Holzschliff glitt so heraus. Das Brot ist sensationell lecker. Vielen Dank für das tolle Rezept.

Petra Diegel



Ich habe im letzten Magazin etwas neues entdeckt – Manitoba- und Ruchmehl. Aus dem Rezept „Schnelles Ruch-Weizen“ habe ich Ruch-Weizen-Knoten gezaubert. Einfach herrlich, knusprig, saftig, mit tollem Geschmack. Es schreit nach Wiederholung.

Nathalie Halter

Anzeigen

Shopping?

alles-rund-ums-hobby.de

www.alles-rund-ums-hobby.de



Horbacher Mühle

Backen wie zu Omas Zeiten

Frisch gemahlene Mehle, Getreide und vieles mehr. Absolut naturbelassen.

www.horbacher-muehle.de





Hier mein Ergebnis vom Rezept „Rustikales Landbrot“ aus dem letzten BROT-Magazin. Den Sauerteig habe ich mit meinem Apfelhefewasser angesetzt, im Hauptteig den feinen Weizenschrot durch groben ersetzt. Ich habe das Brot vor dem Einschließen noch eingeschnitten. Das Rustikale Landbrot hat eine krachende Kruste und weiche, grobporige Krume. Ich bin mit meinem Ergebnis sehr zufrieden. Es ist ein tolles Rezept!

Hanne Baumann

Aus Unverträglichkeit habe ich vor langer Zeit begonnen, Brot und Brötchen selbst zu backen. Ich wollte selbst entscheiden, welche Zutaten in unser Brot kommen. Ich züchtete Lievito Madre und Roggensauerteig, die regelmäßig bei mir zum Einsatz kommen. Bei Facebook bin ich auf tolle Backgruppen gestoßen und seitdem infiziert vom Backwahn. So bin ich auch über das BROT-Magazin gestolpert und habe gleich das Schweizer Nussbrot in der aktuellen Ausgabe entdeckt und getestet. Außen kross und innen saftig. Ein tolles neues Geschmackserlebnis. Danke für die Inspiration

Tanja Dahl



Uiuiui, was kommt man bei diesem Pane di Pasqua ins Schwärmen. Ich backe seit Dezember und habe eine unglaubliche Leidenschaft entwickelt. Eure Zeitschrift ist genial und dieses Brot der Oberhammer. Ich habe das 1,5-fache Rezept gemacht und den Ofentrieb etwas unterschätzt. Das halbe Schüttwasser hatte ich durch Hefewasser ersetzt und 10 Gramm Chia dazugegeben, dafür weniger Leinsamenschrot. Es war mein zweites Brot auf Backstahl und ich bin sprachlos – watteweich und eine schöne feste Kruste. Zu schade, dass wir zu zweit nicht schnell genug essen können, um täglich zu Backen.

Sabine Seitz

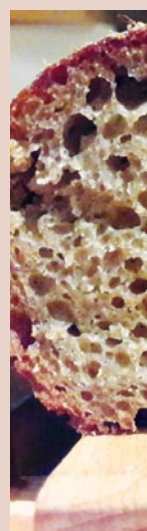
Ich erwarte das Magazin schon immer sehr ungeduldig. Die Rezepte sind super nachzubacken und gelingen in den meisten Fällen gleich beim ersten Mal. Aus dem aktuellen Magazin habe ich die Ruchchen nachgebacken. Sie lassen sich gut zubereiten, sind wunderbar locker und schmecken prima. Als nächstes werde ich das Schweizer Nussbrot backen. Ich freue mich drauf.

Eileen Thomas



Mir hat gleich das Borodinsky Brot zugesagt, als ich es in der letzten Ausgabe von BROT gesehen habe. Also musste es selbstverständlich nachgebacken werden. Ich habe nur ein paar kleine Veränderungen vorgenommen, statt Flüssigmalz habe ich Karamalz genommen, anstelle von Anstellgut einen frisch aufgefrischten Sauerteig und zum Bestreuen habe ich geschroteten Koriander verwendet. Fazit: ein sehr, sehr leckeres und fluffiges Brot.

Christel Jäger





Das Kakao-Brot von Marc Zastera sprang mich sofort an. Ich hatte gerade reichlich Lievito Madre zum Verbacken – und das war die ideale Möglichkeit, zudem ich eine Schwäche für dunkle Schokolade habe. Als kleine Änderung habe ich das Brot im gusseisernen Topf gebacken und dem Teig noch eine Handvoll Walnüsse hinzugefügt. Der Teig war etwas klebrig und musste wirklich auf gut bemehltem Untergrund gefaltet werden. Der Duft beim Backen war so toll – ich hätte am liebsten das heiße Brot angeschnitten. Ich werde es bestimmt nochmal backen.

Birgit Petzold



Das Rezept für den Hefezopf ist das beste, das ich je gemacht habe. Es hat supergut funktioniert und nach dem Samstagnachmittagskaffee haben vier Personen nur ein kleines Stück übrig gelassen. Das Dinkelbrot habe ich anstatt mit Vollkornmehl mit Dinkelschrot gemacht. Es hat eine sehr feine Krume bekommen und ist sehr nussig im Geschmack. Ich bin im Oktober zufällig auf das BROT-Magazin gestoßen und habe meine Freude am Brotbacken wiederentdeckt. Gerade lange Teigführungen mit wenig Hefe und das Arbeiten mit Lievito Madre interessieren mich sehr. Da ich auch auf der Suche nach einer leistungsstarken Küchenmaschine war, war es ein glücklicher Zufall, dass ich gerade in Eurem damaligen Heft neue Informationen dazu und auch zur Lievito Madre gefunden hatte. Vielen Dank für die interessanten und guten Rezepte.

Michael Lauer



Vor vielen Jahren habe auch ich erste Erfahrungen mit Brotbacken im Automaten gemacht, das Ergebnis war nicht berauschend. Nach jahrelanger Back-Abstinenz bin ich nun vor ein paar Wochen auf das wundervolle Magazin gestoßen und wurde sofort vom Brotbackvirus infiziert. Mittlerweile ruhen zwei Sauerteige (schon mehrfach gefüttert) und ein neu ange-setztes Hefewasser in meinem Kühlschrank. Ich freue mich immer wieder, eines der tollen Rezepte zu testen. Nun habe ich mich an den Hefezopf nach dem Rezept von Nadja Alessi gewagt. Es braucht schon etwas Zeit, bis ein wundervoller Duft durch das Haus zieht und man endlich diese feine Leckerei genießen kann. Aber der Aufwand lohnt in jedem Fall. Beim nächsten Mal nehme ich etwas weniger Salz (ist halt ein Schweizer Rezept, wo der Zopf sowohl mit salzigem wie auch süßem Belag genossen wird) das mögen wir lieber, aber es macht so viel Freude zu sehen, was sich aus einem einfachen, geschmeidigen Teig entwickeln kann. Auch mir ist nicht immer alles perfekt gelungen, die Enttäuschung war dann groß. Im Nachhinein weiß ich, dass mein Anstellgut nicht sehr aktiv war und ich daher statt einer lockeren Krume eine feste Speckschwarte hatte. Aus Fehlern zu lernen, bewahrt sich immer wieder und motiviert zu Neuem, was dann auch meistens gelingt. Das Paderborner wird morgen in den Ofen geschoben, bin schon gespannt. Ein herzliches Dankeschön an das ganze Team für diese tollen Inspirationen und Informationen. Die Rezepte sind sehr gut erklärt und lassen sich mit etwas Geschick und Knowhow einfach nachbacken.

Martina Sauter



**ZEIGT HER
EURE BROTE!**

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



Wie **Jens Jung** über einen Umweg
die **Familien-Bäckerei** übernahm

Die Rückkehr des verlorenen Sohnes



Über der Jung-Filiale am Klusplatz hat Jens Jung sein Büro. Und unten eine Auge auf die Produkte



5 Jahre ist Jens Jung alt, als sein Vater seine Bäckerei gründet. 30 Jahre, als er selbst mit einsteigt. 43 Jahre als er das Familien-Unternehmen verlässt, weil es bei der Übergabe vom Vater zum Sohn hakt. 46 Jahre als er zurückkehrt und dem Vater die Bäckerei mit ihren vier Filialen abkauft. Weil er in der Zwischenzeit gezeigt hat, dass er weiß, wie Bäckerei heute funktioniert.



Schnelle Snacks für Menschen auf dem Weg – Am Klusplatz finden Pendler schnelle Verpflegung zwischendurch



Ähnlich wie bei John Baker verschmelzen nun auch bei Jung Backstube und Verkaufsraum

Jens Jung hat den Mehlstaub schon als Kind geatmet. Und in der Backstube fühlt er sich bis heute am wohlsten. Da, wo er mit anpacken kann, den Teig spüren, das Brot riechen. Dabei ist er längst kein Bäcker mehr. Jens Jung ist Unternehmer und als solcher weltweit Vorbild. Der Weg dahin führte, wie das oft so ist, durch manche Untiefe. Aber seine Geschichte zeigt, dass in jeder Krise eine Chance steckt.

2001, Jung war gerade 30 Jahre alt, stieg er in die von seinem Vater gegründeten Bäckerei Jung ein. Die Familie war sich einig, dass der

Sohn nun Stück für Stück übernehmen sollte. Was dann folgt, ist eine Geschichte, die man so schon etliche Male gelesen hat.

Jens Jung nutzt die Zeit neben der Arbeit zum Reisen. Die Lust daran, die Offenheit, sagt er, habe er von seiner Mutter mitbekommen. Die Leidenschaft vom Vater. Der gehört lange schon zu den prägenden Bäckern in der Schweiz. 2003, während der Meister-Ausbildung, hatte Jens Jung von der Sauerteig-Revolution gehört. Nun geht er ihr in San Francisco auf den Grund, bereist weitere Länder, sieht und lernt viel über das Backen.



Ab 2007 entwickeln sich Ideen in seinem Kopf, wie eine Bäckerei heute arbeiten sollte. Er versucht, den väterlichen Betrieb zu verändern. Der Junge möchte Dinge anders machen. Zurück zum urtümlichen Backhandwerk ohne Backmischungen. Der Alte will nicht loslassen, fühlt sich noch nicht am Ziel mit seinem Lebenswerk.

So entsteht Reibung, die aber fürs Unternehmen nicht produktiv ist. Nach 13 Jahren im Unternehmen legt Jens Jung seinem Vater die Kündigung vor. Ein schwerer, aber wohl überlegter Schritt, der dem Familienfrieden jedenfalls nicht dienlich ist.

Befreit von den Zwängen des familiären Unternehmens plant der Junior nun seine eigene Bäckerei. Zuerst holt er Freunde an Bord. Einen Verleger, der wirtschaftlich hilft, einen Gastronomen mit Erfahrung in der Branche und einen Grafiker fürs Marketing. Sie beginnen mit den Planungen, denen Sie den Projektnamen „John Baker“ geben. Einfach so. „Wir wollten in allem etwas anders sein“, sagt Jens Jung. Also auch ein englischer Name, der mit niemandem in der Runde etwas zu tun hat.

Die Idee ist klar. Gebacken werden soll vor Ort, wo der Kunde die Entstehung seines Brotes miterleben kann. „Aber nicht als Schau-

Backstube, ich wollte vielmehr eine Backstube, in der man eben auch einkaufen kann“, erinnert sich Jung. So plant das Team 80 Prozent der Fläche für die Produktion ein.

Und die soll von Grund auf dem Nachhaltigkeits-Prinzip folgen. Lieferanten werden streng ausgewählt, nur Bio-zertifizierte Produkte kommen zum Einsatz. Eier und Fleisch entsprechen dem hohen Demeter-Standard. Hinweise darauf sucht man im Laden vergeblich. Es gibt sie nicht. Das entspricht auch nicht dem Verständnis von Jens Jung: „Bio bedeutet, die Produkte natürlich zu erzeugen. Warum soll ich das ausweisen? Das ist doch der normale Weg. Sollen die anderen doch Gift-Kennzeichnungen an ihre Produkte kleben.“

Auch die Brote unterliegen einem selbst auferlegten Reinheitsgebot. Mehl, Wasser, Salz – mehr braucht es nicht. Zeit noch. Aber die gibt man dem Brot bei John Baker. In Ermangelung besserer Ideen bleibt es beim Projektnamen.

Die Ironie ist, dass die erste John Baker-Bäckerei dann am Zürcher Bahnhof Stadelhofen eröffnet wird, an einem klassischen Umsteigebahnhof, wo Menschen vom Auto auf Bus und Bahn umsteigen. Also da, wo die Menschen wenig Zeit haben. So macht die sogenannte „Zwischenverpflegung“ denn auch die Hälfte des Umsatzes aus – Sandwiches, Salat und ein erstklassiges Bircher Müsli.

An der Stelle stockt es dann auch mit dem Nachhaltigkeitsgedanken. „Ohne Wegwerfgeschirr verkauft man von diesen Sachen nur noch halb so viel“, erklärt Jens Jung und man spürt sein Unbehagen. Am Ende des Tages muss sein Betrieb Geld verdienen. Und das tut er.

Vor allem dank der Akzeptanz der Kunden. Denn nur an der Kostenschraube zu drehen, Lieferanten im Preis zu drücken – das passt nicht



Die Kunden waren schnell begeistert vom neuen Konzept – „inspired by John Baker“



zur Philosophie bei John Baker. „Ich kenne unsere Partner“, sagt Jung, „und ich verhandle nicht mit ihnen. Ich erwarte, dass Sie einen fairen Preis verlangen und den bezahle ich.“ Die Rohstoffkosten sind dann auch der Ausgangspunkt für die Kalkulation. Der Preis der Produkte steht am Ende, nicht am Anfang der Überlegung. „Die Kunden entscheiden dann, ob es Ihnen das wert ist.“

Die Frage beantworten ausreichend viele Menschen mit Ja. Bald schon folgt eine zweite Filiale am Helvetiaplatz. Wieder ein interessanter Standort, umgeben von Banken und wohlhabenden Weißhemden. Bei der Planung denkt das Team diesmal größer, will die Erfahrungen aus Stadelhofen einfließen lassen. Vielleicht ein wenig zu groß. Nicht jeder, der das Unternehmen näher kennt, ist vom Erfolg am Helvetiaplatz überzeugt.

Aber in der Backwelt spricht sich herum, dass da in Zürich etwas Interessantes passiert.

Aus aller Welt reisen Bäcker an, lassen sich den Betrieb zeigen und erklären oder treten gleich zum Praktikum an. Jeder, mit dem man spricht, ist nachhaltig positiv beeindruckt. Vom Handwerk bei John Baker ebenso wie von der Konsequenz, mit der Jens Jung sein Unternehmen führt.

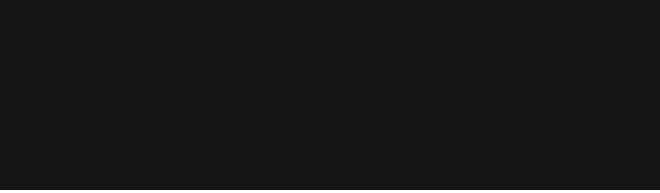
Auch dem Vater bleibt nicht verborgen, dass sein Sohn da etwas Bedeutsames geschaffen hat. Der Kontakt wird wieder etwas enger und irgendwann macht der Senior den Vorschlag, man könne doch mal gegenseitig einen Blick in die Zahlen werfen. Die beiden reden, verhandeln und am Ende besiegeln sie den Kauf. Jens Jung kehrt im August 2017 ins väterliche Unternehmen zurück. Als neuer Inhaber.

Vieles von dem, was er dort einst auf den Weg gebracht hatte, war zurückgedreht worden. Und so fängt er von Neuem an. Ohne dabei Zeit zu verlieren. Erstes Projekt ist



Salate und vor allem das Bircher Müsli gehören zu den Top-Sellern





Unter der Filiale befindet sich die Backstube, die für die anderen Jung-Filialen produziert



Mit dem alten Holzofen hatte die Filiale einen Schatz, der lange ungenutzt blieb



Die Snacks laufen unter dem Label „John Baker“, doch mindestens fünf Jahre sollen beide Marken nebeneinander existieren



die Jung-Filiale am Klusplatz. Wieder so ein Standort, an dem es viele Pendler gibt, um den herum aber auch interessante Wohnviertel liegen.

Es gibt sogar einen riesigen Holzofen, der Jahrzehnte ungenutzt hinter einer später eingezogenen Wand stand. Der wird befreit und in Betrieb genommen. Die Marke Jung bleibt. Hier bekommt sie nun aber den Zusatz „inspired by John Baker“. Via Social Media stimmt das Team die Kunden auf eine neue Philosophie ein.

Mitte Januar ist es dann so weit. Auch hier bekommen die Kunden jetzt das traditionell gebackene Brot, die Snacks, das Bircher Müsli. Sie können den Bäckern bei der Arbeit zusehen und in der Bäckerei Kaffee trinken, Snacks essen.


Trotzdem bleibt Jung Jung. „Mindestens fünf bis zehn Jahre“, sagt Jens Jung, werde es beide

Marken nebeneinander geben, auch wenn die Philosophien verschmelzen. Nicht jede der vier Jung-Filialen bietet die Möglichkeit, vor Ort zu backen. Dennoch sollen die Kunden auch dort künftig gutes, handwerklich produziertes Brot bekommen.

Das ist für den Unternehmens-Chef selbstverständlich. Anders könnte er nicht. Gedanklich ist er längst weiter. So wie er einst die Arbeit der Bäckerei in Frage gestellt hat, so treiben ihn heute andere Zweifel an und um. Er, der lieber in der Backstube steht als am Schreibtisch zu sitzen, will sich eines Tages unabhängig von den Banken machen. Warum, sinniert er, sollen Kunden nicht auch in Bitcoins oder anderen virtuellen Währungen zahlen können? Nur weil immer schon mit Geld bezahlt wurde, muss das ja nicht der einzige Weg sein.

46 Jahre ist Jens Jung jetzt alt und hat ganz offensichtlich noch viel vor. 🍞

Kontakt:
Jung seit 1976

 @jungseit1976

 www.jung.ag

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.



Toast kann man essen. Oder als Grundlage für morgendliche Kunstwerke nutzen. Oder man macht erst Kunst damit und isst sie dann. So wie der Japaner Nayoko, der sich selbst „toast artcreator“ nennt und auf Instagram seine bemerkenswerten Werke zeigt.

@nayoko054



Carsten Bothe
Draußen Backen – Das Petromax Outdoor-Backbuch
144 Seiten
978-3-95843-626-8
€ 19,99

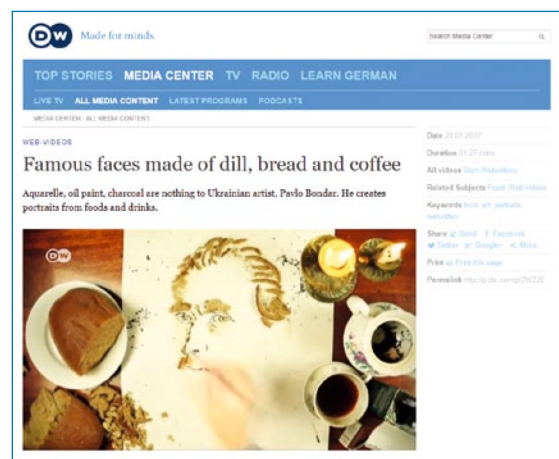
Duftendes Brot, Kuchen, Aufläufe, Pasteten, Pizza oder Gebäck – zubereitet an der frischen Luft, unter freiem Himmel. Outdoor-Lagerfeuer-Kochprofi Carsten Bothe widmet sich der Königsdisziplin über den Flammen: Dem Backen. Nach dem Erfolg des Petromax-Kochbuchs „Draußen Kochen“ teilt Bothe jetzt neue Rezepte, Tipps und Kniffe mit allen Lagerfeuer-Fans. „Draußen Backen“ ist das große Outdoor-Backbuch mit über 70 Rezepten. Wer mit dem Backen über offenem Feuer noch nicht vertraut ist, kann mit dem Buch klein anfangen. Einmal auf den Geschmack gekommen, sind weiteren Backabenteuern am Lagerfeuer dann aber kaum Grenzen gesetzt. Zum Beispiel beim Brot: Carsten Bothe zeigt, wie man ein köstliches Sodabrot backt, dessen Rezept irische Einwanderer in den Siedlertrecks im damals Wilden Westen der USA verwendet haben. Wer dann noch mehr ausprobieren möchte, dem erklärt Bothe eine Sauerteigführung unter freiem Himmel für saftige und haltbare Brotlaibe.

Pavlo Bondar aus der Ukraine porträtiert Menschen. Dabei nutzt er nicht klassische Farbe, sondern Lebensmittel. Ein kurzer Film der Deutschen Welle zeigt, wie aus Brot, Dill, Kaffee und anderen Zutaten bekannte Gesichter werden.

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



/groups/brotforum



<http://www.dw.com/en/famous-faces-made-of-dill-bread-and-coffee/av-37314900>

Michaela ist Mutter mit Spaß daran, ihren Kindern das Essen schön zu gestalten. So sieht man in ihrem Instagram-Account Menschen aus Gemüse, Nudel-Frisuren und jede Menge weiterer witziger Motive. Die kann man genießen oder als Anregung verstehen.

 @cutechichai




Lydia Malethon, Sabine Fladung
Rheingauer Küchengeschichten –
Lieblingsrezepte aus unserer Heimat
156 Seiten
978-3-86314-306-0
€ 9,90

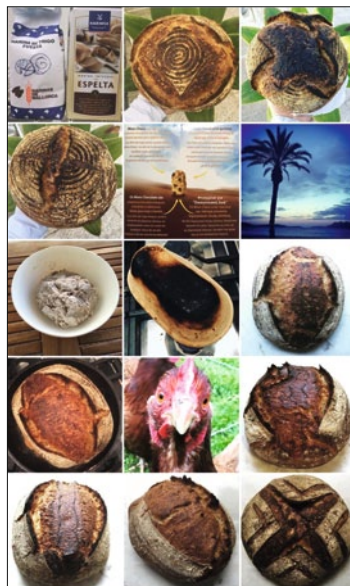
Über die Genuss-Region Rheingau sind schon viele Bücher erschienen. Neu ist dieses, das den Rheingauern aus der Seele spricht. Geschrieben mit viel Herzblut von zwei echten Rheingauer Gewächsen, sind die „Rheingauer Küchengeschichten“ mehr als ein Koch- und Lesebuch. Wer die Rheingauer und ihre Lebensart intensiver kennen und besser verstehen lernen möchte, für den ist dieses kleine Brevier gemacht. Die Rezepte und Geschichten haben die Autorinnen ihren Rheingauer Mitmenschen



in vielen Gesprächen – oft beim Wein – entlockt. Vom Pfarrer bis zur Hausfrau, vom Profi-Koch bis zum Bürgermeister, von der Weinprinzessin bis zur Ordensfrau reicht die Palette der Beiträge. Auch „Hargeloffene“, die ihre Heimat im Rheingau gefunden haben, wurden zugelassen. Sie alle sind kulinarische Zeitzeugen ihrer Heimat und einer Region, die mehr zu bieten hat als Weck, Worscht und Woi. Die üblichen Verdächtigen, von denen man überall und immer wieder liest, wenn es um den Rheingau geht, wird man in diesem Buch vergeblich suchen.

„Beschäftigter Radio-Produzent mit drei Sauerteig essenden Kindern, einer Low-Carb-Frau und 10 Minuten Zeit zum Backen täglich“ – so beschreibt sich Simon und lässt die Welt an seinen Broten teilhaben. Die sehen trotz des begrenzten Zeitr Rahmens fantastisch aus. Und mittendrin gibt es dann auch mal den Blick in einen verbrannten Gärkorb. Den kann man beim Vorheizen schon mal im Ofen vergessen...

 @manwithlevain



HAÜSSLER

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, Saa-ten und Backmischungen runden das umfangreiche Sortiment ab.

Webshop und Homepage:

www.backdorf.de

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

 **MANZ**[®]
DEUTSCHE = BACKOFEN = MANUFAKTUR

Perfekte Backöfen!



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

Über 60 verschiedene
Modelle und Größen

Kostenlos Katalog anfordern!

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

Das Bread Art Project war Kunst zum Mitmachen. Jahrelang hatte die Atkins-Diät Brot zum Feind erklärt. Die „Grain Foods Foundation“ wollte den Ruf nun wiederherstellen und daran erinnern, dass es sich durchaus um einen gesunden Teil ausgewogener Ernährung handelt. Dafür wurde das virtuelle Museum geschaffen, in dem Menschen ihr eigenes Kunstwerk toasten konnten. Dabei spendete die Stiftung für jeden Beitrag einen Dollar an die Wohltätigkeitsorganisation „Feeding America“. Mehr als 100.000 Dollar kamen so für bedürftige Menschen zusammen. Und die entstandenen Kunstwerke sind noch heute zu sehen.



www.BreadArtProject.com

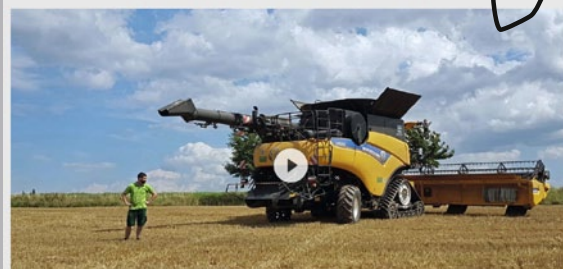
Das erste Kochbuch, in dem das Lesen der Rezepte länger dauert als das Kochen. Wer liebt es nicht, auch einmal faul sein zu dürfen und Zeit ohne To-do-Liste verstreichen zu lassen. Doch egal, wie groß das innere Faultier ist – irgendwann wird man vom Hunger gepackt. Jan-Philipp Cleusters weiß, dass es manchmal schnell gehen muss oder soll. Der Nachwuchs-Koch hat Gerichte mit maximal 8 Minuten Zubereitungszeit kreiert. Schnell, frisch und nährstoffreich lautet die Devise. Morgenmuffel und Nachteulen, Vielbeschäftigte und Wirbelwinde, Kochanfänger und Verliebte finden im Buch 60 Gerichte, die sich ohne viel Aufwand in den Alltag integrieren lassen. Als besonderes „Topping“ gibt es Tipps vom Koch und blitzschnelle Menüs. Die klare, übersichtliche Gliederung der Arbeitsschritte in Minuten lässt auf einen Faultier-Blick erkennen, wann es Zeit ist, zu genießen. Um dann weiter durchzustarten oder mit einem zufriedenen Lächeln einfach wieder Faultier sein zu können.



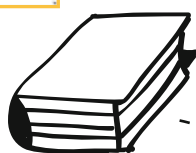
Jan-Philipp Cleusters,
Melina Kutelas
Kochen für Faultiere
160 Seiten
978-3-7106-0180-4
€ 21,90

Ein Viertel der deutschen Weizenexporte ging 2016 nach Afrika. Auf den ersten Blick ein Beitrag gegen Hunger und Not. Aber stimmt das? Die Recherchen von „ZDFzoom“ ergeben ein anderes Bild. Zu sehen ist die Reportage online. In der senegalesischen Hauptstadt Dakar entdeckt Reporterin Katharina Schickling in den Bäckereien fast ausschließlich Produkte aus Importweizen. Dabei war Brot aus Weizenmehl in Afrika bis zum Beginn der Kolonialherrschaft weitgehend unbekannt. Das ist heute anders. Im Senegal etwa sank der Jahres-Hirsekonsum pro Kopf zwischen 1961 und 2010 von 80 auf 25 Kilogramm. In dieser Zeit vervierfachen sich die deutschen Weizenexporte in das westafrikanische Land. Dabei kann der Weizen aus teuren deutschen Anbauflächen nur aufgrund von Subventionen aus Steuermitteln viel billiger angeboten werden. Experten sehen die Entwicklung skeptisch. Getreide für Afrika – was auf den ersten Blick wie ein Beitrag gegen Hunger und Not aussieht, zerstört in Wahrheit Einkommensquellen und schafft damit Fluchtursachen.

zoom Der Wahnsinn mit dem Weizen
Die Folgen unserer Agrarpolitik Film von Katarina Schickling



<https://www.zdf.de/dokumentation/zdfzoom/zdfzoom-der-wahnsinn-mit-dem-weizen-100.html>



Vor dem Essen kommt das Kochen – zum großen Glück für alle, deren Meditation beim Zwiebelschneiden beginnt. Dass man dafür weder Blitzhacker noch Schoko-3D-Drucker braucht, dafür verbürgt sich Jörn Kabisch und überzeugt nicht nur als leidenschaftlicher Erzähler, sondern auch mit versierten Küchentipps. Da wird gegen die Knoblauchpresse ausgeteilt, vom Rosenkrieg mit der Polenta berichtet und einer stürmischen Affäre mit Sellerie. Und er räsoniert darüber, was man verpasst, wenn man beim Geschmack seiner Kindheit bleibt. Wer sich bei diesen Schilderungen dampfender Köstlichkeiten, gemütsdämpfender Küchenfiaskos und duftender Zutaten nicht sofort an den Herd stellen will – der besitzt wahrscheinlich einen Thermomix.

Jörn Kabisch
Mit Herd und Seele
978-3-492-05877-3
€ 18,00



Stylisch, bequem und fair

Schürzen aus Leidenschaft und Fairness

Die neuen BROT-Schürzen sind aus Bio-Baumwolle fair produziert. Zudem kommen sie in schlichtem, zeitlosen Design in fünf kraftvollen Farben aus der Speisekammer daher: Reis, Ingwer, Mohn, Blaubeere und Chili. Dahinter steckt ein Kölner Unternehmen, dessen Philosophie es ist, Arbeitskleidung gut aussehen zu lassen und dabei die Bedingungen im Blick zu haben, unter denen sie entsteht.

Die Schürzen der BROT-Kollektion überzeugen besonders durch ihre Qualität: Der Stoff ist aus hochwertiger Bio-Baumwolle, die in Portugal gemäß den strengen Richtlinien des Global Organic Textile Standard (GOTS) hergestellt wird – unter Einhaltung der ökologischen und sozialen Vorschriften in der gesamten Produktionskette.

Das Material ist robust, widerstandsfähig und zudem extra knitterarm, wodurch die Schürzen pflege- und bügelleicht sind. Ökologisch bedenkliche Bügelfrei-Zusätze braucht es so nicht. Der Stoff eignet sich problemlos für häufiges Waschen bei bis zu 60°C. Das Design ist schlicht und ohne zusätzliche Extras. Die Latzschürze kann mit einer Schnalle am Halsband und den langen Bindebändern an der Taille perfekt angepasst werden.

Sie kommt aus der Basic-Linie von KAYA&KATO, einem Kölner Produzenten hochwertiger, fairer und stylischer Arbeitskleidung, der für Fairness und Qualität steht – vom Anbau der Baumwolle über die Arbeitsbedingungen bis hin zum genähten Endprodukt. Es werden keine Pestizide und chemische Zusätze verwendet, was den Stoff sehr hautfreundlich macht. Vom Weben der Materialien, über das Färben bis hin zur Konfektion erfolgt in Portugal alles aus einer Hand: Das spart Transportwege und schont die Umwelt.

Aktuell fertigt KAYA&KATO Arbeitskleidung für Endkunden, Gastronomie und Hotellerie sowie Mitarbeiter in Pflege und medizinischen Bereichen. Dabei verlässt sich das Label nicht nur auf Siegel und Zertifikate. Die Kölner wissen genau, wer die Baumwolle anbaut, wie

sie angebaut wird, wo die Stoffe gesponnen werden und die Arbeitskleidung genäht wird, kennt Partner und Zulieferer persönlich. Unterstützt werden damit unter anderem Bauernkooperativen in Uganda und Kirgisistan.

Im Norden Ugandas beispielsweise, wird von mehr als 80.000 Klein- und Kleinstbauern Bio-Baumwolle angebaut. Baumwolle, die KAYA&KATO für die Produktion der Arbeitskleidung verwendet. Fast 20 Jahre lang, bis ins Jahr 2006, herrschte in der Region Krieg. Mittlerweile ist er vorbei und die Bauern sind auf ihre Ländereien zurückgekehrt. Mit gezielten Schulungsmaßnahmen wurden sie an den traditionellen Anbau von Baumwolle und Sesam wieder herangeführt. Den Bauern werden Abnahmen garantiert und faire Preise bezahlt. Das Projekt zeigt, was Unternehmen mit Verantwortung bewirken können, wie sie zu Stabilität beitragen und Menschen in ihrer Heimat Zukunft geben können.

Daher hat sich das BROT-Team für KAYA&KATO entschieden, um das eigene Logo auf bequemen Schürzen zu präsentieren, die die Entwicklung der Welt ein wenig positiv beeinflussen. ■

Nützliches und Schönes rund ums Brotbacken

BROT Laden



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 Baumharz behandelte und so eine waschbare und wiederbenutzbare Alternative entwickelte.

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

Bee's Wrap Brot extra groß
43 x 58 cm:
18,50 Euro



Bee's Wrap Frühstückspause: 26,00 Euro



Bee's Wrap Sandwich
33 x 33 cm:
14,00 Euro

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. 🍯



WEITERE AUSFÜHRUNGEN

Bee's Wrap medium
25 x 27,5 cm: 8,50 Euro

Bee's Wrap groß
33 x 35 cm: 10,00 Euro

Bee's Wrap 3er-Set Käse
25 x 27,5 cm: 22,00 Euro

Bee's Wrap 3er Set groß
33 x 35 cm: 24,00 Euro

Die Getreidemühle

Hier passt alles zusammen – von innen und außen: Die leichte Handhabung, das stufenlos einstellbare Mahlwerk, extrem harte Mahlsteine und ein starker 360-Watt-Motor sowie die Einstell-Skala aus massivem Messing. Die „Oktagon 1“ von Hawos punktet mit starker Leistung



und guten Ergebnissen beim Mahlen von Getreide und Gewürzen. Selbst bei feiner Einstellung ist das Mahlgeräusch noch angenehm. Mit einem Corpus aus massivem, gedämpften Buchenholz ist sie ein Schmuckstück in handwerklicher Perfektion. Die Mühle ist auch glutenfrei eingemahlen lieferbar. **399,00 Euro.** 🍯

Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

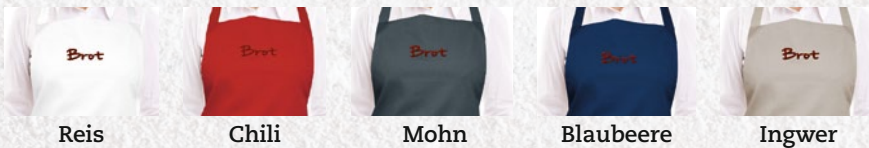
040/42 91 77-110

Die BROT-Schürze

Wer gutes Brot backt, dem sind auch Umwelt und Produktionsbedingungen nicht egal. Und so wird die „Schürze zum Magazin“ aus zerti-

fizierter Bio-Baumwolle in Portugal gemäß den strengen Richtlinien des Global Organic Textile Standard (GOTS) gefertigt. In der gesamten Produktionskette werden die ökologi-

schen 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.



Erhältlich in den Farben Reis, Chili, Mohn, Blaubeere und Ingwer. **25,00 Euro.** 📦

Der Gär-Automat

Beim Brotbacken gibt es einen wichtigen Zusammenhang zwischen Zeit und Temperatur. Und mit dem faltbaren Gärautomaten und Slow-Cooker von Brot & 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 steigt von der Aluminium-Heizplatte auf und erwärmt die Zutaten. Hefe verdoppelt ihre Aktivität pro 5°C Temperatur. Braucht ein Teig also bei 25°C eine Stunde, so sind es bei 30°C schon nur noch 30 Minuten. Bei 20°C hingegen zwei Stunden. Das macht deutlich, wie schon 2°C die

Teigreife beeinflussen. 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. **179,00 Euro.**

Das **Zusatzgitter-Set** verdoppelt die Kapazität des Brot & Taylor-Gärautomaten ideal für das Gären von zwei Backblechen oder vier Brotkästen. Backbleche sollten 36,2 cm x 30,5 cm oder kleiner sein. Brotkästen sollte



etwa 7,5 cm hoch sein, sodass die maximale Höhe des gegärten Brotteiges 10 cm ist. Das Set besteht aus einem Edelstahl-Gestell mit zwei Aluminiumträgern. Maße des Gitters 31,2cm x 36,5cm. **29,00 Euro.**

Zusätzliches Gärblech für den Brot & Taylor Gärautomaten. **12,00 Euro.** 📦



Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110



Was ist dran am **Trend** zu
frisch gemahlenem Mehl

Mahlen oder mahlen lassen?

Die Geschichte des Selbermahlers ist eine Geschichte voller Missverständnisse. Prominent wurde das Thema ausgerechnet durch einen milde zwielichtigen Vertreter des Mühlenbau-Handwerks. Es gibt sicher gute Argumente für professionell Gemahlene vom Müllermeister wie auch für frisch aufbrochenes Korn aus der eigenen Mühle. Die Frage ist, ob es jeweils die richtigen Argumente sind.



Mit einem Missverständnis sollte gleich einmal zum Start aufgeräumt werden. Mit einer Haushaltsmühle lässt sich kein Mehl herstellen. Schon gar kein Auszugsmehl, das sich mit Nummern wie 550 oder 1370 typisieren lässt. Aus einer Haushaltsmühle kommt immer Vollkornschrot. Einstellen lässt sich einzig, wie fein es ist.

Ein Korn besteht grob aus drei Bestandteilen – dem Mehlkörper, dem Keimling und der Schale. Der Keimling wird beim professionellen Mahlen fast immer entfernt. Denn er enthält – ebenso wie die Aleuronschicht, die Schale und Mehlkörper voneinander trennt – Fette, die nach kurzer Zeit ranzig werden. Manchmal wird er behandelt und wieder zugeführt, unbehandelt findet man ihn selten. Die Schale wiederum enthält beinahe alles, was gut ist im Getreide – Vitamine und Mineralien. Sie gibt dem Mehl Aroma, macht es aber auch dunkler. Der Mehlkörper nimmt im Korn den größten Teil ein. Er besteht aus Stärke und macht auch den größten Teil des Mehls aus.

Ein Mehl der Type 405 besteht beinahe nur aus diesem Mehlkörper. Je höher die Typennummer des Mehls ist, desto mehr Schalenanteil enthält das Mehl. Die Type ist das Maß für den Mineralstoffgehalt des Mehls. Und der

wird bei 900°C ermittelt. Bei dieser Temperatur verbrennt das Mehl unter Laborbedingungen. Übrig bleiben als Asche ausschließlich die enthaltenen Mineralien, unter anderem Kalium, Magnesium, Eisen und Zink. Ihr Anteil wird pro 100 Gramm Mehl ermittelt. Ein 405er-Mehl enthält entsprechend 405 Milligramm Mineralien pro 100 Gramm. Bei einem 1370er Roggen sind es pro 100 Gramm Mehl 1.370 Milligramm Mineralstoffe.

Um den Mineralstoffgehalt zu regeln, wird in der Mühle also eine definierte Menge Schalenanteil im Mehl belassen. Eine solche Möglichkeit hat die Haushaltsmühle nicht. Vermahlen wird dort immer das gesamte Korn, inklusive Mehlkörper, Schale und Keimling.

Damit ist eigentlich schon klar – wer sich nicht ausschließlich von Vollkornprodukten

Wer sich nicht ausschließlich von Vollkorn-Produkten ernähren möchte, kommt um Mühlen-Mehl nicht herum



ernähren möchte, kommt auch mit einer eigenen Mühle nicht um professionell Gemahlenes herum. Sie ist vielmehr eine Ergänzung. Und damit kann sie tolle Dienste leisten.

Denn sicher ist: Frisch Gemahlenes enthält eine Menge wichtiger Vitamine und Geschmacksstoffe. Johann Georg Schnitzer war der Erste, der dies öffentlichkeitswirksam propagierte. In seiner Mönchweilerer Zahnarztpraxis sah er viele Karies-geplagte Kinder und stellte in den sechziger Jahren immer wieder den Zusammenhang mit einer Ernährung her, die zu viel Süßes und Weißmehl enthalte.

Seine Lösung: Vollkornprodukte. Und die am besten selbst frisch gemahlen. Im November 1963 erklärte er die Haushaltsmühle gar zum „wichtigsten Haushaltsgerät“. Dabei mag das Wohl der Menschen durchaus in Schnitzers Interesse gelegen haben. Sein eigenes ließ er aber auch nicht außer Acht.

Ab 1966 entwickelte er eigene Getreidemühlen für Verbraucher, aber auch für Bäckereien. Letztere verpflichtete er über ein Lizenzsystem („Wir backen Schnitzer“) ab 1971 gar zur Abnahme eines eigens angebotenen „ausschließlich keimfähigen, schonenden und mahlfertigen gereinigten Schnitzer-Vollgetreides aus naturgemäßem Anbau“. Rund 30 Prozent teurer als Bio-Getreide zu der Zeit.

Kern der Schnitzer-Mühlen waren Steinmahlwerke, die gegenüber den gebräuchlichen Stahl-Versionen die Oxidation der Fettsäuren und Fermente im Korn verringern sollten.

1975 erkannte man bei Bosch-Siemens Hausgeräte das neue Geschäftsfeld und entwickelte mit Schnitzer Getreidemühlen für die eigenen Küchenmaschinen, die 100 Gramm feines Mehl pro Minute mahlten. Ein Standard, der bis heute gilt.

Parallel veröffentlichte Schnitzer verschiedene Bücher – mal als Autor, mal als

Neben der eingesetzten Mühle bestimmt auch die Qualität der jeweiligen Ernte die Backfähigkeit des selbst Gemahlenen





Bereits während der Lagerung des ganzen Getreides beginnt der Enzym-Abbau im Inneren. Er setzt sich im Mehl fort

Ko-Autor –, die die Vollkorn-Ernährung priesen. Schön, dass er selbst gleich die Lösung anbot. 600 Bäckereien waren in der Spitze Schnitzer-lizenziert. Mehrere hundert Ärzte und Heilpraktiker brachten seine Lehre direkt an ihre hilfeschuchenden Patienten. Und erhielten 10 Prozent Provision auf den Verkauf der Schnitzer-Produkte. Rund acht Millionen D-Mark betrug der Jahresumsatz Anfang der Achtziger, die Hälfte davon machte er mit Getreidemühlen.

Bis heute berufen sich Menschen auf Schnitzers fragwürdige Lehren. Etliche seiner Ernährungstipps wurden von Ernährungswissenschaftlern widerlegt. Sie führen zu Mangelerscheinungen. Einige seiner Behauptungen lassen sich wissenschaftlich nicht belegen. Selbst der Bundesernährungsbericht beschäftigte sich 1984 mit Schnitzers Empfehlungen. Die von ihm nahegelegte Nahrungsumstellung sei „weder erforderlich noch zu empfehlen“.

Für Backfähigkeit ist auch die Mahl-Temperatur entscheidend. Ab 42°C werden Eiweiße im Korn angegriffen, die für die Teigstruktur bedeutend sind

Aus dem Mühlen- und Lizenzgeschäft hat sich Johann Georg Schnitzer inzwischen zurückgezogen. Er propagiert fragwürdige Heilsversprechungen jetzt via Internet.

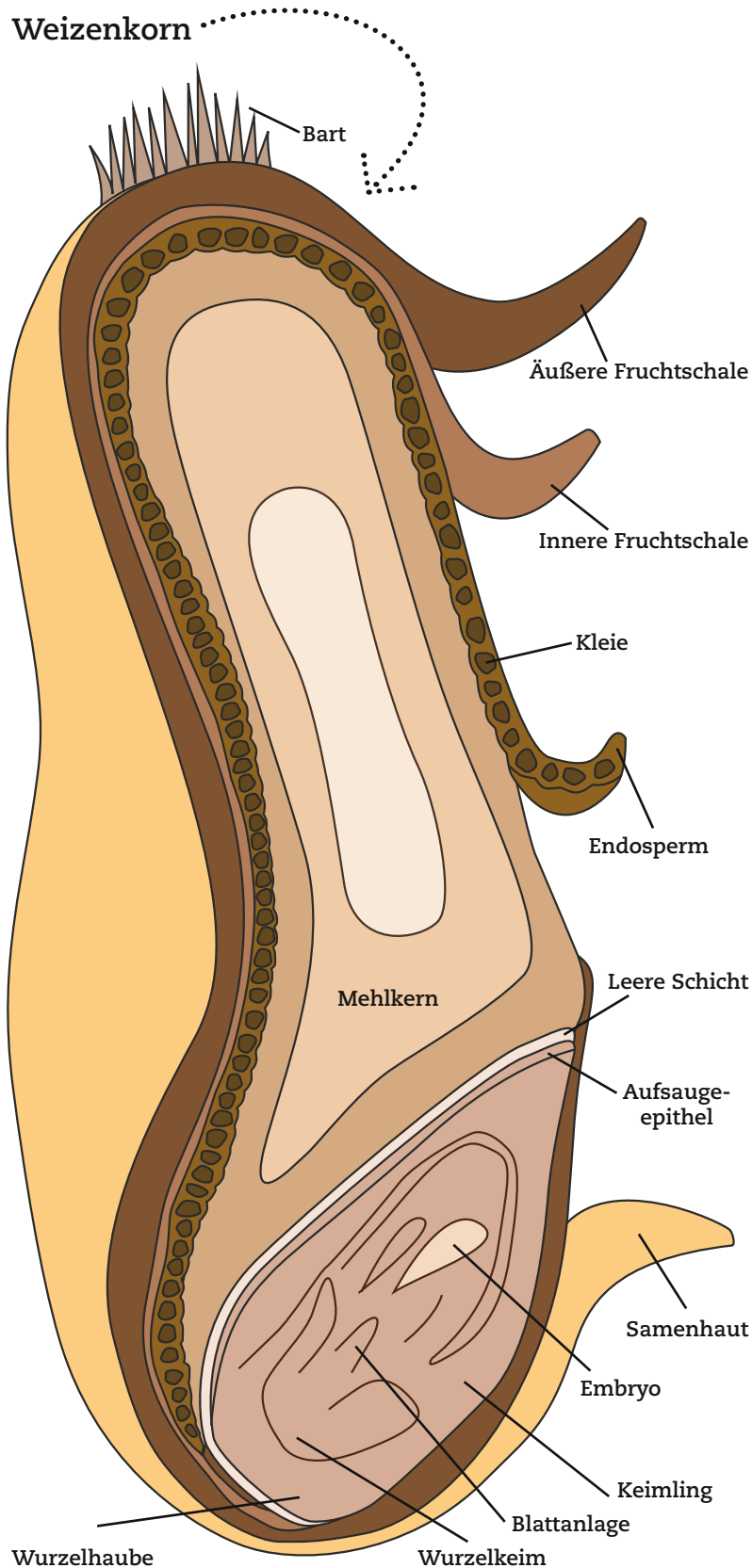
Wegbereiter fürs Selbermahlen war der Mann zweifelsohne. Und das ist nicht nur schlecht. Denn natürlich hat das Frischgemahlene seine Vorzüge. Zum Beispiel bei der Herstellung und Pflege von Sauerteig. Das frisch aufgebrochene Korn sorgt mit all seinen Nährstoffen und Mikroorganismen für gute Laune im Sauerteig und seine gute Entwicklung.

Wenn es ans Backen geht, ist das Bild schon differenzierter. Einige der wertvollen Vitamine verflüchtigen sich während des Backprozesses ohnehin. Und manch ein Bestandteil des Korns überlebt schon den Mahlprozess nicht. Denn in der heimischen Mühle – heute eher aus Keramik als aus Naturstein – entstehen regelmäßig Temperaturen, auf die Getreide sensibel reagiert.

Bei der professionellen Mehlerarbeitung herrschen in den einzelnen Mahlpassagen

unterschiedliche Temperaturen im Mahlgut. Dabei liegt die Höchsttemperatur bei etwa 30°C. Im Test (ab Seite 73) kam hingegen keine alleinstehende Haushaltsmühle unter 43,9°C. Ausnahme sind die Aufsätze von Küchenmaschinen, die mit Stahl-Mahlwerken arbeiten. Sie lassen das Mahlgut kalt – jedoch um den Preis der Feinheit. Das Schrot ist deutlich gröber.

Weizenkorn



In professionellen Mühlen wird das Gemahlene nach dem Mahlvorgang zudem sofort mit Unterdruck abgesaugt, um es zum Sieb (Plansichter) zu transportieren. Hier findet in der Förderluft direkt eine Kühlung statt.

Welche Temperatur Getreide schadlos aushält – darüber streiten Experten und solche, die sich dafür halten. Die Angaben reichen von 42°C bis 60°C, wobei der untere Wert sicher näher bei der Wahrheit liegt als dieser Maximalwert.

Fakt ist: ab 42°C beginnen die ersten Proteine zu denaturieren. Dabei nehmen nicht nur die Kleber-Eiweiße Schaden (wobei es eine Studie gibt, die bei 51°C noch keinen Gluten-Schaden feststellen wollte), sondern auch Enzyme, die für die Teigentwicklung wichtig sind. Die meisten Enzyme sind Proteine.

Mit frisch gemahlenem Mehl kann also gutes Brot gelingen. Es spricht aber einiges dafür, dass es mit Mehl aus der Mühle noch bessere Teig-Eigenschaften hätte. Das Zerstören von Eiweißen ist der eine Aspekt. Ein anderer aber auch, dass gerade Roggen frisch gemahlen noch über eine hohe Enzym-Aktivität verfügt. Auch das kann für eine gute Teigentwicklung hinderlich sein, wenn mitten im Reife-Prozess schon der Abbau des Teiggerüsts einsetzt.

Pauschale Aussagen sind da schwierig. Denn natürlich hängt alles von mehreren Faktoren ab – vom verwendeten Getreide ebenso wie von der Mühle. Entsprechend führt kein Weg daran vorbei, eigene Erfahrungen zu sammeln, selbst zu testen. Das interessanteste Ergebnis ist meist ein Zusammenspiel von Auszugsmehlen und selbst Gemahlenem.

Häufige Frage in diesem Zusammenhang ist die nach der Lagerung. Sollte man das eigene Schrot vor der Verwendung einige Tage oder wenige Wochen liegen lassen oder direkt verarbeiten? Man spricht auch gern von reifen lassen. Und wieder ist eine klare Antwort nicht möglich.

Während der Lagerung findet bereits ein langsamer Enzym-Abbau statt, der durch Wärme und Feuchtigkeit begünstigt wird. Bis zu einem gewissen Grad ist das der Backfähigkeit dienlich. Irgendwann wird es aber

zu viel und dann lässt sich mit dem Mehl eben nicht mehr so gut backen. Je höher der Schalen-Anteil, desto schneller setzt der Negativ-Effekt ein.

Der Enzym-Abbau beginnt im Übrigen bereits im Korn. Und da dieses bereits einige Zeit gelagert war bevor man es kauft, spielt das Lagern nach dem Mahlen daheim keine allzu große Rolle mehr. Versuch macht klug.

Grundsätzlich sollte Mehl trocken, kühl und dunkel gelagert werden. Gut sind fest verschließbare Behälter als Schutz vor Fraßfeinden wie Milben oder Mehlmotten. Sie werden von Mühlen gelegentlich mitgeliefert. Da sie sich durch Papier ebenso leicht fressen wie durch dünne Plastiktüten, bieten nur verschlossene Boxen wirklichen Schutz.

Von denen wird manchmal abgeraten, weil das Mehl atmen müsse. Das gilt im Haushalt nur bedingt. Wenn das Mehl trocken genug ist, hat bei Haushaltsmengen auch die luftdichte Lagerung keinen negativen Effekt. In der Mühle wird ein Feuchtigkeitsgehalt von 12 bis 14 Prozent angestrebt. Über 15 Prozent gilt das Mehl als zu feucht nicht mehr lagerfähig. 13/14 Prozent sind optimal.

Wer es ganz genau nehmen möchte, kann den Feuchtigkeitsgehalt des Mehls auch zu Hause bestimmen. Dafür nimmt man exakt 100 Gramm Mehl und trocknet diese bei 60 Grad für zwei Stunden im Ofen. Misst man das Gewicht des Mehls nach dieser Zeit erneut, ergibt sich eine Differenz – die verdunstete Feuchtigkeit.

Bevor man aber das heimische Labor für die Bestimmung von Ausmahlgrad und Feuchtigkeit eröffnet, kann man sich auch entscheiden, den Profis zu vertrauen und ihr Wirken durch eigenes Mahlen zu ergänzen. Denn kommt man zurück zur Ausgangsfrage „Mahlen oder Mahlen lassen“, steht nun am Ende ein klares „Ja“. Beides hat Vor- und Nachteile. Ein Nebeneinander ergibt daher deutlich mehr Sinn als ein Entweder-oder. Erkenntnisse gibt es viele, die Schlussfolgerungen müssen in jeder einzelnen Küche aufgrund der dortigen Erfahrungen gezogen werden. ■

Am besten eignet sich fürs heimische Backen ein Mix aus selbst und professionell gemahlendem Getreide



Pro & Contra zur Haushaltsmühle

MAHLEN oder MAHLEN LASSEN?

Immer wieder entstehen Diskussionen – muss Mehl vor der Verarbeitung abgelagert werden oder ist es frisch am besten? Verliert es seine Nährstoffe mit der Zeit oder ist das egal? Wir haben einfach drei Menschen gefragt, sie sich intensiv mit dem Thema beschäftigen.

DER MÜHLENBAUER

Wolfgang Mock steckt hinter vielen bekannten Haushaltsmühlen. Er war bei Hawos ebenso an Bord wie bei Komo. Inzwischen hat er mit Mockmill seine eigene Marke und gehört zu den aktivsten Befürwortern des Selbermahleins.

Seit mehr als 40 Jahren mahle ich mein Getreide frisch und backe Brot. Auch Mehl, das für Kuchen, Waffeln oder Kekse benötigt wird, mahlen wir frisch. Unsere einfache Wahrheit: Es schmeckt! Meine Enkelinnen lieben Opas Sauerteigbrot und Omas Waffeln. Und bevorzugen es allemal. Weil alles, was schmeckt und gut duftet, noch drin ist.

Auch was gesund macht: Das Korn enthält reichlich Eiweiß mit vielen essentiellen Aminosäuren. Dazu

einen hohen Gehalt an B-Vitaminen, Vitamin E und vielen Mineralstoffen wie Kalium, Eisen, Phosphor, Fluor, Magnesium, Kupfer und Mangan. Dazu kommen Fette, ätherische Öle und viele bioaktive Substanzen, zu denen auch Aromastoffe gehören. Kurz: ein großer Schatz aus der Natur.

Das Getreidekorn ist für mich die erfolgreichste „Pille“ aller Zeiten. 800 Gramm Weizen bekamen römische Soldaten als Tagesration. Jede Kohorte von 8 Soldaten hatte eine eigene, zirka 35 Kilo schwere Handmühle dabei. Sie mahlen frisch und haben damit ein Weltreich erobert. Mit Weißmehl unmöglich.

Was sind die Vorteile des frisch gemahlene Vollkorn? Wenn nach dem Mahlen sofort gebacken wird, gibt es keine Schädigung durch Oxidation für die Sauerstoff-empfindlichen Vitamine, Fettsäuren und

die sekundären Pflanzenstoffe. Wozu auch die Aromastoffe gehören, die zu einem besseren Geschmack frisch gemahlener Getreideprodukte führen – wie man es auch bei frisch gemahlenem Kaffee bevorzugt.

Wenn nach dem Mahlen sofort eine Speise aus rohem Getreide hergestellt wird (zum Beispiel Wolfgangs Hafer-Müsli), gibt es keine Schädigung der Hitze-empfindlichen Vitamine sowie der essenziellen Aminosäuren, essenziellen Fettsäuren und der sekundären Pflanzenstoffen. Die Wirksamkeit von nicht erhitzten Ballaststoffen wird in vielen Studien als deutlich höher beschrieben.

Frisch gemahlene Getreide ist zudem eine wichtige Nahrungsquelle für die Bakterien im Dickdarm, die uns ein ganzes Leben lang begleiten. Neuere Studien zeigen: Die Ballaststoffe des Vollkorns, frisch gemahlen, und die sogenannten SPS, die sekundären Pflanzenstoffe wie Polyphenole und Phytoöstrogene des Weizens, schützen vor Dickdarmkrebs, wenn auch die genauen Mechanismen noch nicht gänzlich geklärt sind. (Siehe Irmeler/Wolz: Darm und sekundäre Pflanzenstoffe). Diese SPS entfalten ihre Wirkung aber erst, nachdem sie von den Bakterien des Dickdarm „verarbeitet“ worden sind.

Mein Auslöser für das Frischmahlen war ein Brot aus frisch gemahlenem Roggen als Geburtstagsgeschenk im Oktober 1975. Es machte mich zudem zum Mühlenbauer für einige erfolgreiche Mühlen.

Es ist so einfach: Frisch mahlen und sofort verwenden. Geht auch mit Bohnen, Erbsen, Amaranth, Teff und anderen. Dem Sauerstoff keine Chance zum Abbauen wichtiger Inhaltsstoffe geben. Selbst bei -20°C beginnt frisch gemahlene Vollkorn abzubauen (Studie aus 2017 des Departments of Grain and Science and Industry der Kansas State University).

DER MÜLLER

Daniel Blattert betreibt einen ungewöhnlichen Mühlenstandort. Am Rande des Hochschwarzwaldes auf 800 m Höhe steht und mahlt seit dem Mittelalter die „Wellendinger Mühle“. Bereits seit sechs Generationen sind Blatterts die Müllerfamilie in dem kleinen Schwarzwaldort Wellendingen bei Bonndorf. 1998 übernahm Daniel Blattert – damals 23 Jahre alt – das Unternehmen von seinem Onkel. Dabei schaut der Müller immer auch über den Tellerrand hinaus und beschäftigt sich mit dem, was aus seinem Rohstoff gemacht wird. Zum Beispiel mit Backkursen in seiner Mühle und Vorträgen.

Wenn ein Profi, in diesem Fall ein Müllermeister, zum Thema Mahlen mit Haushaltsmühlen gefragt wird, dann erhofft man sich wahrscheinlich eine „Contra-Position“. Nun fühlt sich der Müllermeister von begeisterten Hobbymüllerinnen und -müllern aber gar nicht auf den Schlipps getreten. Vielmehr begegnen ihm in der täglichen Beratung im Mühlenladen und den Backkursen immer auch Missverständnisse und begriffliche Ungenauigkeiten, von denen es sich zu berichten lohnt.

Das beginnt bei der Auswahl des richtigen Rohstoffs. Es gehört zum täglichen Geschäft einer getreideverarbeitenden Mühle, das Getreide auf seine Backfähigkeit zu untersuchen und zu bewerten. Insbesondere Eiweißmenge und Qualität stehen hierbei im Fokus. Unbedingt notwendig ist auch die Bestimmung der Enzymaktivität. Leider kommt es immer wieder vor, dass in Hofläden Getreide angeboten wird, das eine zu hohe Enzymaktivität aufweist und deshalb nicht backfähig ist. Außerdem sollte Getreide, bevor es in den Handel kommt, mechanisch an der Oberfläche poliert oder gebürstet werden, um die anhaftenden Luftverunreinigungen zu entfernen. Hierzu sind in aller Regel technisch nur professionelle Mühlen in der Lage. Getreide vom Urproduzenten (Landwirt) könnte also aufgrund fehlender Messmethodik und nicht vorhandener Anlagentechnik nicht zur Verarbeitung in der Haushaltsmühle geeignet sein.

Es folgt der weit verbreitete Irrtum, mit einer Haushaltsmühle könne man Mehl herstellen. Dem ist nicht so. Sie liefert nur sehr feinen oder auch gröberen Vollkornschrot. Üblicherweise bezeichnet der Selbstmahler das Ergebnis der feinsten Mahlstufe der Haushaltsmühle als Mehl. Da in diesem Mahlprodukt aber immer noch Partikel des Mehlkörpers größer sind als 200 Mikrometer μ (Aussprache „mü“), ist das für uns Handwerksmüller „feiner Schrot“. Die Teigentwicklungszeit im Knetprozess wird hier etwas länger sein, als bei feinem Mehl aus der Mühle.

Immer wieder begegnen wir auch dem Missverständnis, man könne mit seiner kleinen Mühle Typenmehle (405, 812, 1050 etc.) herstellen. Hierzu fehlen aber die aufwendigen Sieborrichtungen, die die Schalenpartikel (Kleie) von den Partikeln des hellen Mehlkörpers trennen. Mit einer Haushaltsmühle, lassen sich also nur Vollkornprodukte „ermahlen“. Das Backen von Ruchbrot, von hellem Baguette, von feinem Hefezopf und vielem anderen ist auch nach der Inbetriebnahme der Haushaltsmühle nicht ohne Zutun des Müllermeisters möglich.

Bleiben Ernährungs-Argumente. Die Hauptbestandteile, weswegen Getreide in der Nahrungspyramide eine so wichtige Rolle spielt, sind nach der Verarbeitung zu Mehl nicht flüchtig: Stärke, Ballaststoffe, Eiweiß und Mineralstoffe. Diese sind auch in der Mehltüte vorhanden, wenn der Vermahlungszeitpunkt schon lange zurückliegt. Bei Vitaminen und Pflanzenbegleitstoffen sieht das selbstverständlich anders aus, diese bauen sich mit der Zeit ab. Wie so oft hat das Lagern aber auch eine positive Seite. Bei der Lagerung von Mehl, früher hat man sogar von „Reifezeit“ gesprochen, verändern sich die Eigenschaften der Proteine. Gliadin und Glutenin bilden bei „reifen“ Mehl mehr sogenannte Disulfidbrücken beim Knetprozess. Dieses stabilere Klebergerüst sorgt für ein besseres Gashaltevermögen und somit für mehr Volumen im Gebäck.

Kann man aus meiner Sicht hieraus eine Empfehlung aussprechen? Nein, das möge jeder selbst für sich beurteilen. In unserem Mühlenladen sind mir schon sehr verbissene, kränkliche Selbstermahler begegnet und ebenso fröhliche und kerngesunde Baguette-Esser. Wichtig ist meiner Meinung nach, dass die Anschaffung einer Haushaltsmühle nicht der Bekämpfung einer Angst der Erleidung eines Mangels dienen sollte, sondern der Investition in entspannte Lebensqualität. Wer den Produkten aus der Mühle treu bleibt und dem Müller das Mahlen überlässt, kann sich sicher sein, dass ein Fachmann sich um die Beurteilung der Backfähigkeit, die intensive Reinigung des Korns und die Zusammenstellung einer Getreidemischung gekümmert hat, die verschiedene Backeigenschaften abdeckt.



DER DOKTOR

Als Arzt kennt Björn Hollensteiner die Wehwehchen der Menschen. Als Brotdoc backt er leidenschaftlich gern, entwickelt eigene Rezepte und ist viel in Foren sowie auf Facebook aktiv. Jemand also, der aktuelle Trends und Diskussionen genau verfolgt.

Im letzten Jahr wurde in Brotbackforen und -gruppen das Thema „Selbstmahlen von Getreide“ wieder sehr intensiv besprochen. Zum Teil habe ich die Diskussionen mit einem leichten Schmunzeln verfolgt. Wurde doch dabei wieder eine bereits viele Jahrzehnte alte Argumentation wiederbelebt. Die Idee nämlich, dass nur das frische Selbstmahlen von Getreide und die sofortige Verarbeitung den gesundheitlichen Wert beim Verzehr sicherstellen würde. Dass gelagertes Vollkornmehl und Auszugsmehl „tot“ seien, und von minderem Wert für die Ernährung.

Diese Argumentation stammt aus den Sechziger- und Siebzigerjahren des 20. Jahrhunderts und wurde damals vor allem von Dr. Johann G. Schnitzer, einem Zahnarzt, propagiert und kommerziell verbreitet. Die dahinter steckende Idee basiert auf der romantischen Vorstellung, steinzeitliche Völker hätten sich von den damals vorhandenen unverarbeiteten Lebensmitteln gesünder ernährt als wir heute. Man müsse wieder zu einer solchen Ernährungsform zurückkehren.

Dieses Argument hält jedoch einer rationalen und ernährungsphysiologischen Betrachtung nicht stand. Der menschliche Körper benötigt gewiss alle Nährstoffe, inklusive jener Nährstoffe, die sich auch in der Schale von Getreiden befinden. Allerdings ist es dem Organismus relativ egal, wo diese Nährstoffe herkommen. Ein Mensch, der eine gesunde einheimische Mischkost zu sich nimmt, trägt sicher keinen gesundheitlichen Schaden davon, wenn er Brot aus Auszugsmehl oder gelagertem Vollkornmehl isst. Eine Kost, die in ausgeglichener Form Stärke, Eiweiß, Fett, Mineralstoffe und Vitamine enthält, liefert dem Körper genug Nährstoffe, um gesund zu bleiben.

Die „Frischmahl-Argumentation“ würde lediglich dann gelten, wenn Menschen ausschließlich Brot und andere Getreidezubereitungen verzehren würden. Und kein Obst, kein Gemüse, Salat oder andere vitamin- und mineralstoffreiche Lebensmittel essen. Außerdem blenden Verfechter des Frischmahls aus, dass auch bei der Teigbereitung und beim Backen Nährstoffe abgebaut werden. Vollkorn profitiert nachweisbar besonders von langen Teigruhe- und -quellzeiten

(zum Beispiel durch den Abbau von Phytin) und das steht ebenfalls im Widerspruch zum Frischmahlen sowie dem sofortigen Verarbeiten und Verzehr.

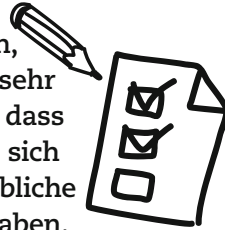
Ich habe nichtsdestotrotz eine eigene Getreidemühle, die ich auch regelmäßig verwende. Unter anderem, um seltene Getreidesorten und Urgetreide mahlen zu können. Diese sind oft nur als Körner verfügbar. Ich mahle auch auf Vorrat, denn gerade Weizenmehle profitieren auch von einer gewissen Lagerung und bekommen dann bessere Backeigenschaften. Selbstmahlen erweitert für mich die Vielfalt, die ich beim Brotbacken in der eigenen Küche schätze. Ideologische Vorstellungen sollten dabei jedoch außen vor bleiben. ■



Haushaltsmühlen unter 400 Euro

Der große Test

Man ist geneigt, an eine deutsche Einheitsmühle zu glauben, wenn man sie denn da so stehen sieht. Sie sind sich schon sehr ähnlich, außen wie innen. Im Grunde mag es daran liegen, dass man irgendwann das Optimum entwickelt hat, an dem alle sich orientieren. Und im Detail lassen sich dann eben doch erhebliche Unterschiede finden. Hier erklären wir, wie wir das getan haben.



Getestet haben wir die gängigsten Haushaltsmühlen mit Verkaufspreis unter 400 Euro. Ziel war es selbstverständlich, alle Hersteller dabei zu haben. Osttiroler Getreidemühlen fielen dabei durchs Preisraster, weil das Unternehmen kein Gerät unter 400 Euro anbietet. Waldner hat als einziger Hersteller einen Test abgelehnt. Die Firma arbeitet jedoch eng mit Häussler zusammen. So entspricht ihre Mühle „Single“ der „Tina“ von Häussler und wurde irgendwie also doch mitgetestet.

Alle Firmen haben ihre Geräte kostenfrei mit dem Wissen um diesen Test zur Verfügung gestellt. Wir haben den Unternehmen angeboten, die Mühlen im Anschluss zurückzusenden oder an unsere Leserinnen und Leser zu verlosen.

Getestet haben wir wie wir backen – unter normalen Haushaltsbedingungen. Bei 21°C Raumtemperatur und einer Luftfeuchtigkeit von 49% wurden alle Mühlen innerhalb von 2 Stunden getestet. Alle mit dem exakt gleichen Ablauf, um eine Vergleichbarkeit der Messwerte zu gewährleisten.

Erhoben wurden diese mit allgemein zugänglichen Geräten und Methoden. Die Schallmessung fand mit der kalibrierten Handy-App „Schallmessung“ statt. Dabei war das Mess-Telefon jeweils 20 Zentimeter entfernt neben der Mühle positioniert (nicht davor, um keine Verfälschung durch das in die Schüssel fallende Getreide zu haben). Mühle wie Schallmesser waren auf Schallschluckenden Unterlagen positioniert, um Verfälschungen durch eine Schallübertragung auf den Tisch auszuschließen. Temperaturen wurden mit einem Kerntempe-

ratur-Thermometer gemessen – jeweils im frisch aus der Mühle kommenden Mahlgut, dokumentiert ist die jeweils höchste gemessene Temperatur. Der Zeitnahme diente eine Mobiltelefon-Stoppuhr.

Für den Test kam Bio-Weizen zum Einsatz, alle Körner aus dem selben 12,5-Kilogramm-Sack. Gewichte wurden mit einer Haushaltswaage gemessen. Gemahlen wurden zunächst 100 Gramm Getreide in der größten Einstellung, danach 100 Gramm in der feinsten Einstellung. Es folgte das Mahlen von weiteren 200 Gramm Weizen auf feinsten Stufe zur Ermittlung der Mahlgut-Temperatur. Zwischen den drei Mahlvorgängen lagen jeweils wenige Minuten.

Das Mahlgut aus den 100 Gramm Weizen des zweiten Durchgangs (feinste Stufe) wurden jeweils durch ein Sieb mit einer Maschenweite von 0,5 Millimetern gesiebt. Gewogen wurde das durchs Sieb gekommene Mahlgut.

Sofern es Zweifel an der Richtigkeit von Messwerten gab, weil diese ungewöhnlich stark vom Mittelwert abwichen, wurden alle Messbedingungen noch einmal überprüft und die Messung wiederholt.

Die Gewichte der Mühlen wurden per Waage ermittelt, die Angaben zu Maßen, verwendeten Materialien, Motorleistung und geeigneten Getreidesorten sind Hersteller-Angaben aus den beiliegenden Bedienungsanleitungen.

Ergebnis ist die folgende Tabelle, die einen guten Einblick in die Stärken und Schwächen der getesteten Mühlen gibt. ■

GEWINNEN

Gewinnen Sie eines unserer Testmodelle. Zur Verfügung stehen die **Mockmill 100**, **Schnitzer Cerealo 125**, **Häussler Tina**, **Komo Fidibus medium** sowie eine **Hawos Oktagon 1**.

Beantworten Sie einfach unsere Gewinnfragen und senden sie die Antworten bis zum 16. Juni 2018 an:

Wellhausen & Marquardt Medien
Redaktion BROT
Hans-Henny-Jahn-Weg 51
22085 Hamburg

Online ist die Teilnahme unter www.brot-magazin.de/gewinnen möglich.

Welches Mehl verwenden Sie hauptsächlich?

- Konventionell
- Bio

Woher beziehen Sie Ihr Mehl hauptsächlich?

- Lebensmittelhandel
- Online-Handel
- Direkt von einer Mühle

Mahlen Sie selbst?

- Nein
- Gelegentlich
- Regelmäßig

Vorname:

Name:





Straße, Nr.:


PLZ, Ort:

Telefon:

E-Mail:

Einsendeschluss ist der 16. Juni 2018 (Poststempel). Die Gewinne werden unter allen Einsendungen verlost, der Rechtsweg ist ebenso ausgeschlossen wie Mitarbeiter von Wellhausen & Marquardt Medien, Autoren des Magazins sowie deren Angehörige.

Mühle	Kennwood	Ankarsrum Getreidemühle	Mockmill 100	Widu Volksmühle Mod. II
				
Material	Plastik	Plastik	Arboblend	Kiefernleimholz
Mahlwerk	Stahl	Stahl	Korund-Keramik	Korund-Keramik
Motorleistung	-	-	360 Watt	400 Watt
Gewicht	-	-	6,5 kg	12,4 kg
Maße in cm (Höhe x Tiefe x Breite)	-	-	38 x 22 x 19	39 x 33 x 22
Mahlstein- Durchmesser	-	-	9 cm	8 cm
Getreidesorten	Getreide, getrocknete Kräuter und Pilze, Soja- und Kaffeebohnen	Getreide, getrocknete Kräuter und Pilze, Soja- und Kaffeebohnen	Getreide, Hülsenfrüchte	Getreide, Hülsenfrüchte, Ölsaaten
Lautstärke leer	65 dB	65 dB	55 dB	78 dB
Lautstärke Mahlen	73 dB	70 dB	76 dB	78 dB
Zeit/100g grob	20 s	36 s	31 s	30 s
Zeit/100g fein	110 s	171 s	86 s	32 s
Mehltemperatur / 200g	36,2°C	36,6°C	57,4°C	45,8°C
Mehlmenge Sieb	62 g	47 g	96 g	83 g
Bedienungsanleitung	In der Kürze liegt die Würze. Wesentlichste Informationen zur Handhabung.	In der Kürze liegt die Würze. Wesentlichste Informationen zur Handhabung	Wesentliche Informationen zur Mühle und zum Mahlgut	Sehr ausführlich Information zu Handhabung und Umgang mit dem Mahlgut, keine erklärenden Bilder
Bemerkungen	Korn springt während des Mahlens aus dem nicht verschließbaren Trichter.	In der größten Einstellung wird das Korn nur aufgebrochen	Sehr einfache Handhabung, auch bei der Änderung der Mahlgrad-Einstellung. Auffallendes Design, Gehäuse aus recyceltem Holz.	Optionale Handkurbel „für Notzeiten“
Preis	130,00	139,00	199,00	289,00

Schnitzer Cerealo 125	Häussler Tina	Komo Fidibus medium	Hawos Oktagon 1
			
Buche massiv / Multiplex	Erlenholz massiv	Buche massiv / Multiplex	Buche massiv
Korund-Keramik	Korund-Keramik	Korund-Keramik	Korund-Keramik
360 Watt	360 Watt	360 Watt	360 Watt
7,1 kg	6,0 kg	7,3 kg	8,6 kg
33 x 15 x 15	32 x 25,2 x x 20,1	33,1 x 16 x 15,5	41 x 25 x 20
8,5 cm	9 cm	8,5 cm	10 cm
Getreide, Hülsenfrüchte, Gewürze*, Kaffee*	Getreide, Hülsenfrüchte	Getreide, Hülsenfrüchte, Gewürze*, Kaffee*	Getreide, Hülsenfrüchte
60 dB	58 dB	62 dB	54 dB
75 dB	77 dB	77 dB	76 dB
15 s	26 s	27 s	10 s
77 s	48 s	71 s	42 s
48,7°C	49,8°C	46,5°C	43,9°C
95 g	95 g	95 g	94 g
Wesentliche Informationen, eher werblich. Verweis auf die Website für ausführliche Bedienungsanleitung	Umfassend, inklusive Schaltplänen und Explosionszeichnung. Alle wichtigen Informationen sowie Funktions-Erklärungen und Störungsbehebung. Basis-Infos zum Mahlen, Zubehör-Liste und Backdorf-Information	Sehr umfassend. Alle wichtigen Informationen sowie Funktions-Erklärungen und Störungsbehebung. Basis-Infos über Getreide, Lagerung und Handhabung sowie das Unternehmen. Zubehör-Liste, Buchempfehlungen und Rezepte	Alle wichtigen Informationen und Funktions-Erklärungen, inklusive Fotos zum besseren Verständnis. Gesonderte Schritt-für-Schritt-Anleitung in Bildern zur Transportsicherung.
Mahlsteinsets für Gewürze, Cerealien und Kaffee verfügbar	Trichter muss nach der Einstellung des Mahlgrades seitlich fixiert werden	* Über die angebotene Möglichkeit eine Wechsel-Mahlwerks	Optisch sehr feines Mahlergebnis
299,00	340,00	349,00	399,00

Einsteiger-Kurs

Teil 3

KNETFREI IN DEN TOPF

Aus New York kam der Trend zum Backen im Topf. Er geht auf Jim Lahey zurück, der das private Backen damit revolutionär vereinfachte. Vor allem, weil er es mit einem grandiosen Rezept verband – dem No-Knead-Brot. Eines, dass ohne Kneten hergestellt wird und dabei richtig viel Aroma entwickelt.





Der Kochlöffel ersetzt die Knetmaschine. Die Zutaten werden beim No-Knead-Bread nur verrührt bis keine Mehlneister mehr sichtbar sind



Statt zu kneten überlässt man die Arbeit mit Teig den Mikroorganismen der Hefe

Der Trend zum Brotbacken im Topf nahm seinen Anfang in New York. Der Kunststudent Jim Lahey entdeckte auf einer Studienreise in Italien das Rezept für ein wunderbares Brot, dessen Teig einfach nur angerührt und lange gehen gelassen wurde. Er war vom Brotbacken so fasziniert, dass er nach der Reise beschloss, das Handwerk von Grund auf zu lernen.

Dazu verbrachte er nochmal einige Monate in Italien, um dort bei Bäckern zu lernen. Zurück in New York begann er, zunächst in seiner Garage Brot zu backen.

Seinen ersten Verkaufsstand hatte er auf dem Markt in Soho. Dort entdeckte ihn ein ortsansässiger Bäcker und engagierte Lahey für dessen Bäckerei.

Ein paar Jahre später eröffnete Jim Lahey seine erste eigene Bäckerei in New York. Die „New York Times“ wurde auf ihn aufmerksam, schrieb einen Bericht über ihn und veröffentlichte sein Rezept für das No-knead-Brot. Innerhalb kurzer Zeit verbreitete sich dieses Rezept um die ganze Welt, wurde tausendfach nachgebacken und vielfach von Bloggern weiterverbreitet.

No-Knead-Brote sind also Brote, die aus einem nicht gekneteten, nur mit einem Kochlöffel angerührten Brotteig bestehen. Dieser wird lange stehen gelassen, bis sich richtig viel Triebkraft entwickelt, und dann nur kurz gefaltet und geformt. Vor dem Backen kommt der Teig in einen Gärkorb und nach einer Stückgare von ein bis zwei Stunden wird er in einem möglichst gusseisernen Topf mit Deckel gebacken.

Aus dem No-Knead-Brot ist schließlich auch der Trend entstanden, andere Brotteige in geschlossenen Töpfen zu backen. Gusseiserne Töpfe zum Brotbacken, die sogenannten Dutch Oven, benutzten allerdings bereits die Siedler im Westen der USA. Angeblich hatten Holländer diese Art von Töpfen mit ins Land gebracht. Damit wurde früher über offenem Feuer gekocht, aber eben auch Brot gebacken.

Das Tolle an diesen Töpfen ist, dass im Prinzip jedes Brot darin gelingt. Durch den schweren Deckel ist der Topf weitgehend dicht und entwickelt im Inneren, durch das Verdunsten der Flüssigkeit aus dem Teig, viel Dampf. Das bringt den Teigling manchmal regelrecht zum Explodieren. Er geht wunderbar auf und bekommt eine tolle krachende Kruste. Und es ist tatsächlich so, dass jedes Brot gelingt. Egal, wie krumm man es letztendlich in den Topf wirft, es sieht einfach immer klasse aus wenn es fertig ist. Zudem kann man ja beim Backen nicht zusehen – es bleibt also immer eine Überraschung, bis man den Deckel öffnet.

Der einzig mögliche Fehler beim Backen im Topf: sich die Finger zu verbrennen. Der Topf wird mit dem Backofen zusammen aufgeheizt und ist natürlich sehr, sehr heiß, wenn man ihn rausholt, um den Teig in den Topf zu stürzen. Gern vergisst man auch nach Jahren noch, dass auch der Deckelknopf heiß wird.

Es gibt drei Möglichkeiten, Brote im Topf zu backen:



Nach 12 bis 24 Stunden hat sich einiges getan und der Teig ist sichtbar aufgegangen



Nach der langen Stückgare wird der Teig gefaltet und rundgewirkt



EINEN AUSFÜHRLICHEN BERICHT ZUM THEMA BACKEN IM TOPF – INKLUSIVE EINER ÜBERSICHT GEEIGNETER TÖPFE – GIBT ES IN AUSGABE 1/18 VON **BROT**. BESTELLBAR UNTER ALLES-RUND-UMS-HOBBY.DE

- Man macht einen typischen „No-knead-Teig“, schüttet einfach alle Zutaten zusammen, verrührt sie mit einem Kochlöffel und lässt den Teig dann lange zugedeckt stehen.
- Man macht einen „All-in-One-Teig“, alle Zutaten werden einfach zusammengeknetet, danach mehrmals gefaltet und der Teig wird nach dem Gehen im Topf gebacken.
- Jeder andere Teig kann im Topf gebacken werden, ohne dass sich Temperaturen oder Zeiten ändern.



Die Gehzeiten bei den ersten zwei Varianten kann man einfach an seinen eigenen Bedarf anpassen. Je kühler ein Teig geht, desto länger braucht er, je wärmer er geht, desto schneller ist er fertig. Viele Heimbäcker haben deshalb Gärboxen, in denen die Temperatur geregelt werden kann. Das geht aber auch relativ einfach im Winter auf der warmen Heizung oder im Sommer im



Im Gärkorb geht es zur Stockgare. Ein bemehltes Tuch verhindert ein Festkleben des Teiges am Gärkorb wenn es in den Topf gehen soll

Backofen mit eingeschaltetem Licht, falls der Herd dadurch ein wenig wärmer wird (das ist nicht bei allen Backöfen der Fall). Eine weitere Möglichkeit ist, die Teigschüssel auf eine Wärmflasche zu stellen. Die Gehzeiten für die Stockgare, also das erst Gehenlassen nach dem Mischen, für die ersten beiden Teigarten sind gleich:

- Entweder 6-8 Stunden warm, zum Beispiel auf der Heizung oder im Backofen mit eingeschaltetem Licht



Wie der Laib in den Topf fällt, ist egal. Das Brot wird in jedem Fall gut aussehen



Mit einem beherrzten Fingerdruck in den Teig prüft man die Gare. Bildet sich der Abdruck schnell zurück, ist der Teig noch nicht reif zum Backen, bildet er sich gar nicht mehr zurück, hat er bereits Übergare. Perfekt ist ein langsames Zurückbilden des Abdrucks

- Oder 10 bis 24 Stunden bei normaler Raumtemperatur.
- Oder 1 bis 2 Stunden bei Raumtemperatur und anschließend 20 bis 30 Stunden im Kühlschrank.

Alle anderen Teige lässt man einfach laut Rezept gehen.

So kann man die Gehzeit selbst beeinflussen und das Brot backen, wenn es gut passt. Wer abends gern ein frisches Brot zum Abendessen hat, kann den Teig am Vorabend ansetzen und ihn bis zum nächsten Abend bei Raumtemperatur stehen lassen. Oder man setzt den Teig noch schnell morgens an und

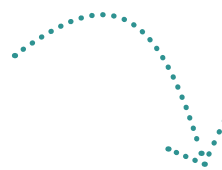
lässt ihn einfach abgedeckt bis abends in der Küche stehen. Notfalls reichen auch mal 6 bis 8 Stunden Gehzeit bei normaler Raumtemperatur.

Nach der ersten Gehzeit, der Stockgare, wird der Teig nochmal gefaltet, rundgewirkt und kommt in einen Gärkorb (alternativ in Sieb/Schüssel mit einem Tuch ausgelegt). Nach 1 bis 2 Stunden Stückgare (das ist die Zeit zwi-

schen dem letzten Falten und dem Einschließen in den Backofen) im Gärkorb kommt der Teig dann in den vorgeheizten Topf.

Wichtig beim Stürzen ist, dass der Schluss beim Gehen unten im Gärkorb ist, damit er später im Topf oben ist und das Brot schön aufreißen kann. Beinahe wichtiger ist die Vorsicht im Umgang mit dem Topf. Lieber fällt das Brot irgendwie krumm in den Topf, als dass man sich die Finger verbrennt, weil man meint, es irgendwie noch in Form bringen zu müssen. Es kommt auf jeden Fall was Gutes dabei raus, egal wie es landet. Versprochen. 🍴

UNTER DER KNUSPRIGEN KRUSTE STECKT EINE FLUFFIGE KRUME



NO-KNEAD-BROT

Bei diesem Brot werden die Teigzutaten am Vortag nur mit einem Kochlöffel vermischt, der Teig wird also nicht geknetet. Er darf dann bis zum nächsten Tag bei Raumtemperatur gehen und entwickelt so ganz viel Triebkraft, ein gutes Teiggerüst und ein besonderes Aroma.



☉ Alle Zutaten in eine große Schüssel mit Deckel geben und mit einem Kochlöffel zu einem homogenen Teig vermischen, sodass keine Mehlnester mehr zu sehen sind.

☉ Die Schüssel dicht abdecken und 12 bis 24 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen. Je länger der Teig steht, umso mehr Aroma entwickelt er.

☉ Den Teig auf eine bemehlte Unterlage stürzen und vorsichtig ein paar Mal falten und rundwirken. Wenn er relativ weich ist, geht das auch gut mit einer Teigkarte. Einfach den Teig damit immer von außen nach innen falten. Dann mit Schluss nach unten in einen runden, bemehlten Gärkorb geben und abgedeckt 90 Minuten gehen lassen. Eine bemehlte Stoffeinlage im Gärkorb kann das Stürzen in den Topf erleichtern.

☉ Einen gusseisernen Topf mit Deckel in den Backofen stellen und 30 Minuten vor Ende der Gehzeit den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze aufheizen.

☉ Den Topf rausholen (Vorsicht, sehr heiß), Deckel abnehmen und das Brot vorsichtig mit dem Schluss nach oben in den Topf stürzen. Es muss nicht eingeschnitten werden, da es von alleine aufreißt.

☉ Bei 250°C 20 Minuten backen, dann die Temperatur auf 200°C senken und weitere 35 Minuten backen. Für die letzten 10 Minuten kann der Deckel abgenommen werden, damit die Kruste dunkler und knuspriger wird. 🍴




ZUTATEN

- ▶ 400 g Weizenmehl 550
- ▶ 150 g Weizenmehl 1050
- ▶ 400 g Wasser
- ▶ 2 g Frischhefe
- ▶ 1 TL Agavendicksaft, alternativ Honig oder Zucker
- ▶ 14 g Salz

*Für Einsteiger
geeignet*

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Frischhefe
Zeit gesamt:	15-28 Stunden
Zeit am Backtag:	2-3 Stunden
Backzeit:	55 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	200°C nach 20 Minuten
Schwaden:	nein

Rezept, Bilder & Text: Valesa Schell

 /groups/785749074867453/

 www.brotbackliebeundmehr.com

Backen **ohne vorzuheizen** – geht das?

Kaltstarter

Es ist irgendwie immer ein doofes Gefühl, den Ofen erst einmal 20 bis 30 Minuten vorzuheizen. Das ist doch reine Energieverschwendung. Wenn man das Brot in den Ofen schießt, geht auch noch ein guter Teil der Wärme verloren. Und verbrennen kann man sich dabei auch. Es wäre doch viel schöner, wenn man das Brot einfach ein den kalten Ofen stellen könnte. Aber geht das überhaupt und wenn ja, wie gut werden die Brote dann? Ohne „Hilfsmittel“ geht es auf jeden Fall nicht. Wir haben den Kaltstart daher mit Hilfe eines klassischen Römertopfs und eines UltraPro von Tupperware getestet.

Temperatur auf volle Pulle, warten bis der Ofen durch und durch aufgeheizt ist und dann rein mit dem Laib. Selbst wer im Topf backt – vor allem, wenn Gusseisernes zum Einsatz kommt – heizt diesen vor dem Backen mit auf. Mit entsprechenden Behältnissen geht es aber auch ohne Vorheizen. Im Römertopf und im UltraPro von Tupperware.

Der Römertopf ist ein klassischer Bräter aus Ton – kennt wohl jeder. Auch der UltraPro ist ein Bräter, aber aus Plastik. Genauer gesagt aus Liquid Crystalline Polymer (LCP). Ein Kunststoff, der Temperaturen bis 250 Grad aushält. Ideal also zum Brotbacken. Der Römertopf hält solche Temperaturen ebenfalls aus, doch gibt es einen entscheidenden Unterschied: Den Römertopf sollte man auf gar keinen Fall vorheizen. Beim Hineinlegen eines kalten Teiglings läuft man ansonsten Gefahr, dass der Ton Sprünge bekommt oder gar komplett reißt. Gleiches gilt, wenn man ihn in den vorgeheizten Ofen stellt. Den UltraPro hingegen kann man durchaus auch mit vorheizen oder in den schon heißen Ofen stellen.

Für unseren Testlauf haben wir wegen der Chancengleichheit beide Bräter gemeinsam in den kalten Ofen und erst dann die Temperatur auf 230 Grad gestellt. Und natürlich wurde in beiden Brättern exakt dasselbe Brot gebacken: das Buttermilch Herzchen (Rezept auf den folgenden Seiten). Das Wichtigste vorab: beide Brote sind wunderbar gelungen. Sie sind aufgegangen,



	UltraPro	Römertopf
Typ:	2,0-l-Kasserolle	Klassiker, mittlerer Bräter
Material:	Liquid Crystalline Polymer (LCP)	Ton
Maße:	30,0 x 22,6 x 11,1 cm	34,5 X 22,5 X 17,0 cm
Spülmaschine:	ja	ja
UVP:	84,00 Euro	42,95 Euro

die Krume hat eine schöne Porung und die Kruste ist herrlich knusprig.

Und dennoch sind beide Brote sehr unterschiedlich geworden. Im Römertopf ist es etwas besser aufgegangen. Die Krume ist lockerer und auch etwas feuchter geblieben. Dafür war die Backzeit länger. Gut 55 Minuten hat es im Römertopf gedauert, bis das Brot richtig ausgebacken war. Im UltraPro ging es etwa 10 Minuten schneller. Dafür ist der Buttermilch-Herzchen etwas breiter geworden und weniger in die Höhe geschossen. Die Krume ist dadurch etwas kompakter und auch nicht ganz so saftig. Aber alles im Rahmen, geschmacklich sind die Unterschiede gering.

Ein Kaltstart ist also möglich. Die Ergebnisse sind erstaunlich gut. Energie spart man aber eher nicht, da sich die Backzeit entsprechend verlängert. Wer mehrere Brote an einem Tag backen möchte, kann Römertopf oder



Den Gärkorb kann man sich sparen, die Stückgare erfolgt im Römertopf oder UltraPro

Lese-Tipp: In Ausgabe 1/2018 von BROT findet man alles zum Thema „Backen im Topf“. Inklusiv einer Marktübersicht von 13 für das Backen besonders gut geeigneter Töpfe unterschiedlicher Preisklassen. Alle BROT-Ausgaben kann man unter www.brot-magazin.de bestellen.



UltraPro aber sehr gut schon während des Vorheizens in den Ofen stellen und das zweite Brot – genug Platz vorausgesetzt – nach Erreichen der Backtemperatur einschießen. Dann hat man beim „Vorheizen“ zumindest ein gutes Gefühl. ■



Oben Römertopf, unten UltraPro

Tipp

UltraPro und Römertopf sollten vor dem Backen gefettet werden. Dabei aber die Deckel nicht vergessen. Denn gehen die Brote stark auf, drohen sie an diesen festzukleben.

Die Krume des UltraPro-Brotes (unten) ist kompakter, das Römertopf-Äquivalent (oben) ein wenig fluffiger und saftiger.



BUTTERMILCH- HERZCHEN



Tipp

Das Brot kann auch im gusseisernen Topf oder frei geschoben gebacken werden. Dann den Ofen auf 250 Grad (mit Topf) vorheizen und fallend auf 230 Grad etwa 30 Minuten backen. Ohne Topf mit Dampf backen.

Ein einfaches Brot, das am Abend bestens vorbereitet werden kann und am nächsten Morgen frisch gebacken auf dem Frühstückstisch steht. Die Kruste ist wunderbar kross, die Krume weich und saftig. Auf's Brot passen süße und deftige Brotbeläge gleichermaßen.

☉ Alle Zutaten bis auf Salz und Öl in der Knetmaschinen auf niedrigster Stufe 4 Minuten vermischen, dann ca. 8 Minuten auf schnellerer Stufe Kneten.

☉ Olivenöl und Salz hinzufügen und weitere 2 Minuten kneten bis sich der Teig komplett von der Schüssel löst.

☉ Den Teig gegen Austrocknung geschützt (Deckel, Folie oder feuchtes Tuch) in einer Schüssel über Nacht in den Kühlschrank stellen (10 bis 14 Stunden).

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

☉ Brot rund oder lang wirken und in den gefetteten Römertopf legen. Oberfläche bemehlen und mit einem scharfen Messer ein großes und zwei kleine Herzchen schneiden.

☉ 30 Minuten Gare im Römertopf.

☉ Mit Deckel in den kalten Ofen stellen, auf 230 Grad einstellen und ca. 55 Minuten backen. Den Deckel kann man nach 35 bis 40 Minuten abnehmen. 🍴

Zutaten

- ▶ 450 g Weizenmehl 550
- ▶ 50 g Roggenmehl 1150
- ▶ 250 g Wasser
- ▶ 100 g Buttermilch
- ▶ 5-10 g Honig
- ▶ 3 g Backmalz
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 10 g Olivenöl
- ▶ 2 g Hefe (ohne Lievito Madre 8 Gramm Hefe)
- ▶ 60 g Lievito Madre

Rezept & Bilder: Christoph Bremer

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆☆☆

Getreide: Weizen und Roggen

Triebmittel: Hefe und Lievito Madre

Zeit gesamt: 14-18 Stunden

Zeit am Backtag: 2,5 Stunden

Backzeit: 45 Minuten

Starttemperatur: 0°C

Backtemperatur: 230°C

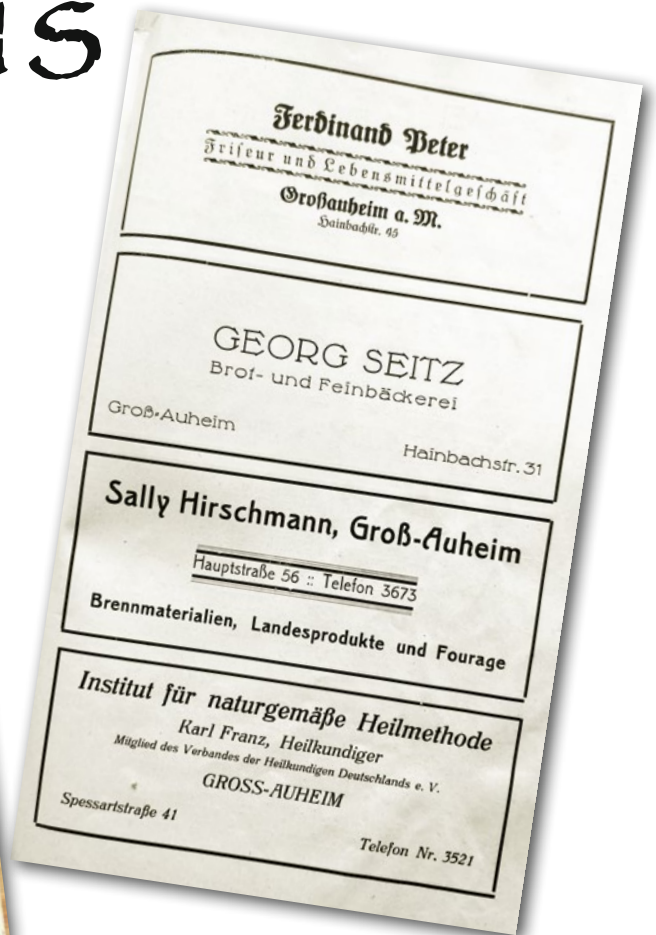
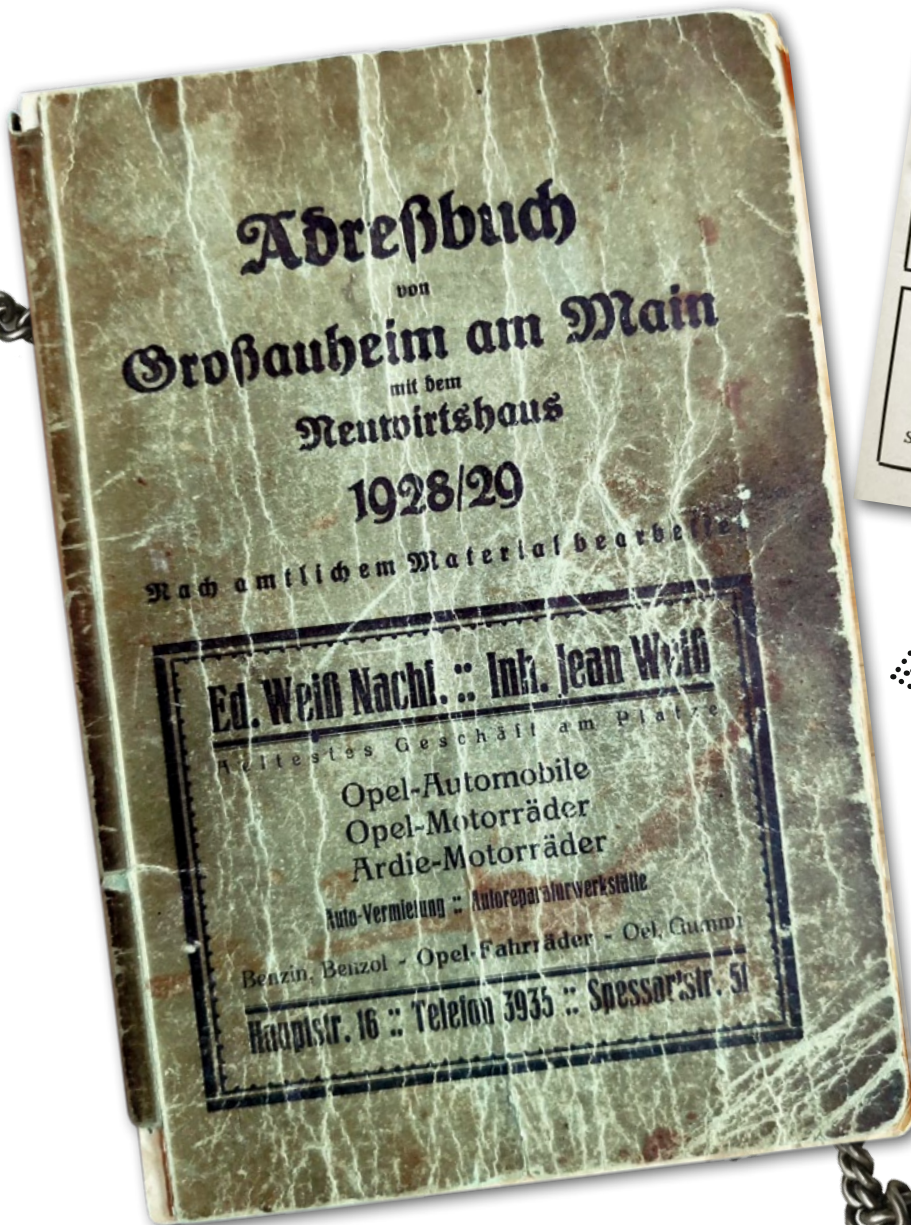
Schwaden: nein

Der **Geschmack** meiner Kindheit

Zeitreise ins Backhaus



Brotbacken war vor allem ein Hobby für mich. Bis ich darauf stieß, dass schon mein Urgroßvater Bäcker war und einen ganzen Ort versorgte. So begab ich mich auf eine Reise in die Vergangenheit meiner Familie und fand dabei sogar – Rezepte.



Ein altes Adressbuch führt die Bäckerei von Uropa Seitz auf



Seit zehn Jahren lebe ich mit meinem Mann in Gründau, einem kleinen Dorf im Kinzigtal. Ein idyllischer Ort für ein ruhiges Leben zwischen Wäldern, Feldern und Seen. Seit ich nicht mehr im Sozialamt arbeite, genieße ich das Zuhausesein, meine vier Hunde und das Brotbacken.

Gab es anfangs noch reichlich Fladenbrot mit viel Hefe zu gegrilltem Fleisch oder Fisch, stieß ich bald auf interessante Facebook-Gruppen, die mir eine ganz andere Art des Brotbackens zeigten. Nun backe ich mit selbst angesetzten Sauerteigen und Hefewasser. Meine reichlich gebackenen Brote werden in der Familie und bei Freunden verteilt. Und irgendwann erwähnte mein Vater während eines sonntäglichen Kaffeetrinkens bei meinen Eltern ganz beiläufig, ich sei in die Fußstapfen meines Urgroßvaters getreten.

Georg Seitz war sein Name, er lebte mit seiner Familie in Brand, einem kleinen fränkischen Dorf. Er besaß den Führerschein Nummer 6 in Deutschland. Das machte ihn zu einem be-



*Jedes der drei Seitz-Häuser erhielt eine Funktion.
Hier war es die angeschlossene Tankstelle*

Der gesamte Seitz Clan: Alle Familienmitglieder waren in die Arbeit um alle drei Geschäfte und Häuser eingebunden



gehrten Mann. Eine Lebensmittel-Zuliefererfirma bewarb sich um ihn. Dort hatte man ein Auto, aber keinen Fahrer. So wurde mein Urgroßvater mit großen Versprechen nach Grossauheim geholt.

Er war bekannt für seinen Ehrgeiz, kam mit seiner Familie alsbald in das kleine Städtchen, nicht ohne zuvor mehrere günstige Grundstücks-Kaufverträge abgeschlossen zu haben. Innerhalb der nächsten drei Jahre ließ er drei Häuser bauen. Zum Wohnen natürlich, aber auch, um langfristig den Lebensunterhalt zu sichern.

Ein Haus ließ er um eine Tankstelle mit Werkstatt ergänzen, am anderen entstand ein Lebensmittel-Geschäft. Um 1920 erhielt das dritte Haus im Hof ein Backhaus mit angeschlossenem Verkauf in einem Anbau des Haupthauses. Hier gründete Georg Seitz 1923 eine Bäckerei, die sein Sohn Conrad später weiterführte.

Aus genau drei Broten bestand das Angebot damals: ein Weizenmischbrot, ein Roggenmischbrot und ein Kastenweißbrot. Zudem gab es Wasserweck und Milchbrötchen. Die einzige süße Alternative waren Amerikaner und zu Silvester die hessischen Stutzweck.

Und wie wir da am Kaffeetisch in Erinnerungen schwelgten, erinnerte sich mein Vater, dass in einer Kiste im Keller noch Unterlagen aus dieser Zeit lagen. Sofort war die Neugier entfacht. Ich fing an zu stöbern und wurde fündig. Zutage kamen neben vielen Dokumenten auch alte Rezepte.



Hans und Kurt Seitz
(mein Vater) vor der Backstube



Geschrieben in Sütterlin, brauchte ich die Hilfe meiner Mutter, die sie in mühsamer Kleinarbeit übersetzte. Am Ende stand ich fasziniert, aber auch ein wenig erschrocken vor diesen Rezepten. Sie strotzten geradezu vor Hefe. So wollte ich sie nicht nachbacken.

Es folgten viele Tage, an denen ich jedes einzelne Rezept analysierte und umarbeitete. Letztendlich war ich zufrieden mit den Ergebnissen.

Parallel fragte ich beim Gewerbeverein, beim Heimatverein und innerhalb der Verwandtschaft nach Bildern und anderen Zeugnissen aus jener Zeit. Auch da wurde ich fündig. Ich machte mich auf die Reise in die die Geschichte meiner Familie, während es in meiner Küche duftete wie einst im Backhaus meines Urgroßvaters.

Dessen Mittelpunkt war ein großer Ofen. Er war zur Hälfte eingegraben. Im unteren Teil, der über eine kleine Leiter erreichbar war, kam das Brot zur Stückgare. In der Mitte befand sich die Brennkammer, die mit Briketts beheizt wurde. Während des Krieges, als diese knapp waren, behalf man sich mit ausgegrabenen Baumstümpfen.

Im oberen Teil des Ofens wurden die Brote gebacken, es passten 60 Stück auf einmal hinein. Dazu gab es eine manuelle Brötchen-Presse, in der in einem Durchgang 20 Teiglinge entstanden. Auch die große Teigknetmaschine nahm im Backhaus viel Raum ein. Sie wurde elektrisch betrieben und bereitete viele Stunden täglich die verschiedenen Teige vor.

Das Mehl kam von der Thylmann Mühle, die selbst damals bereits eine lange Tradition hatte. Um 1600 gegründet, gibt sie heute noch.

War am frühen Morgen die Arbeit im Backhaus beendet, kamen nach vorheriger Absprache und Bestellung die Grossauheimer Bürger mit ihren daheim vorbereiteten Kuchenblechen vorbei. Die Resthitze des Ofens wurde nicht verschwendet, sondern war nun genau richtig, um noch Kuchen zu backen.



Alle Kinder von Georg Seitz, ganz rechts Conrad – der Bäcker

Überhaupt wurde jede Verschwendung von Energie und Wärme vermieden. An den Abenden, nach dem Essen, wurde Obst in Scheiben geschnitten und an Schnüren zum Dörren an die Decke des Backhauses gehängt. So schaffte man Vorräte, um die Familien auch im Obst-armen Winter mit dem leckeren Geschmack der Früchte zu versorgen.

Über der Backstube gab es einen großen Raum, der immer warm und ein beliebter Treffpunkt für Kinder war, die dort gemütlich spielen konnten.

Jeden Abend wurde die Backstube gründlich gereinigt und ausgekehrt. Alles an Kehrabfall wie auch nicht verkaufte Brot gingen an einen Bauern in der Nachbarschaft. Er fütterte damit sein Schwein und die Hühner. Im Gegenzug erhielt die Bäckerei dafür Eier, Butter, Milch und Buttermilch.





Aus drei Brotsorten bestand das Sortiment der Bäckerei, alle drei erlebten gerade ihre Wiedergeburt

Im Prinzip war die Bäckerei damals vorbildlich in Sachen Nachhaltigkeit und Ökologie. Auch war die ganze Familie in die Produktion mit eingeschlossen, selbst die Kinder – sie brachten mit ihren Fahrrädern oder Rollern vorbestelltes Brot zu Stammkunden. Der Hof zwischen Haus und Backhaus war mit Bänken und Stühlen bestückt und im Schatten großer Bäume war der Einkauf die beste Gelegenheit zum Austausch.

In meiner Geburtsstadt Grossauheim – seit vielen Jahren ein Stadtteil von Hanau – war also die Wiege des Backens in meiner Familie. Heute backe ich zwar nur noch privat, aber mit Leidenschaft und Faszination für die



Georg Seitz legte den Grundstein für das Familienunternehmen. Seine kleine Bäckerei, später betrieben von Sohn Conrad, wurde Zentrum des Dorflebens

damaligen Rezepte, die Methoden und die Art zu leben. Einiges war damals sicher schwieriger, anderes aber auch besser. In jedem Fall war es langsamer und einfacher. Und das ist etwas, das mir gefällt. 🍞



Die Seitz'sche Werkstatt wurde nach dem Krieg von Amerikanern beschlagnahmt

UROPA SEITZ' MISCHBROT

Zwischen den Rezepten meines Urgroßvaters habe ich mich für das Weizenmischbrot entschieden. Es war damals das „Alltagsbrot“, geeignet für alle Beläge, egal ob Marmelade, Käse oder Wurst. Es besticht durch seine Einfachheit, bei aromatisch-mildem Geschmack. Das fast hundert Jahre alte Rezept erlebt seine Wiedergeburt – und ich bin stolz darauf.



Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Dinkel
Triebmittel:	Hefe, Lievito Madre
Zeit gesamt:	12-14 Stunden
Zeit am Backtag:	3 Stunden
Backzeit:	55 Minuten
Starttemperatur:	240°C
Backtemperatur:	210°C nach 10 Min.
Schwaden:	beim Einschießen

Zutaten

- ▶ 350 g Weizenmehl 1050
- ▶ 150 g Dinkelmehl 630
- ▶ 5 g Frischhefe
- ▶ 80 g Lievito madre (alternativ 10 g Frischhefe)
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 170 g Wasser
- ▶ 160 g Milch
- ▶ 3 EL neutrales Öl

Rezept & Bilder:
Birgit Lottich

☉ Das Mehl und den Zucker in eine Schüssel geben, Hefe in der Flüssigkeit auflösen und zugeben. Alles zusammen 3 Minuten auf kleiner Stufe kneten.

☉ Nach und nach Lievito madre (kalt) und zum Schluss Salz und Öl hinzufügen. Dann alles noch einmal 3 Minuten auf kleiner Stufe, dann 5-8 Minuten auf höherer Stufe kneten. Der Teig ist fertig, wenn er sich vom Rand löst.

☉ In einer abgedeckten Schüssel für 8-12 Stunden bei 4-8°C kühl zur Gare stellen.

☉ Den Teig etwa 1 Stunde auf Raumtemperatur bringen, dabei insgesamt dreimal dehnen und falten.

☉ Erst rund wirken und dann zu einem länglichen Laib formen. Eine Stunde gehen lassen.

☉ Bei 240°C Ober-/Unterhitze fallend auf 210°C im gut vorgeheizten Backofen 55 Minuten backen. Beim Einschießen schwaden.

☉ Das Brot sofort wenn es aus dem Ofen kommt leicht mit Wasser besprühen. ■

Feine Früchte frisch aufs Brot

WILDE ERDBEERBLÜTE

Erdbeeren dürfen im Frühjahr nicht fehlen. Eine leckere selbstgemachte Erdbeermarmelade ist absoluter Genuss und Klassiker. Wie wäre es aber mal mit einer modernen Version mit Wildblüten? Die Wildblüten sind im Bio-Supermarkt zu bekommen oder können auch selbst gepflanzt und getrocknet werden.

Zutaten

- ▶ 1 kg reife süße Erdbeeren
- ▶ 2-3 TL getrocknete Wildblüten (zum Beispiel Hibiskus-, Holunder-, Kornblumen-, Lavendel-, Orangenblüten, Thymianblüten und -blätter, Veilchen-, Erika-, Schafgarbenblüten, Safranfäden)
- ▶ 2 Zitronen
- ▶ 500 g Gelierzucker (1:2)




- Die Erdbeeren waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden.
- Alle Zutaten, bis auf die Wildblüten, in einem Topf vermischen, aufkochen und für mindestens 30 Minuten köcheln lassen.
- Jetzt kommt die Gelierprobe. Diese funktioniert folgendermaßen: Etwas Marmelade auf einen Teller geben. Die Marmelade sollte nach dem Abkühlen fest werden beziehungsweise andicken. Wenn dies nicht geschieht – weiter köcheln und eventuell mehr Zitronensaft hinzufügen.
- Wenn die Marmelade fertig ist, den Topf vom Herd nehmen und die Wildblütenmischung unterrühren.
- Den Aufstrich mit Hilfe eines Trichters in saubere Einweckgläser abfüllen und diese verschließen.
- Um die Farbe und das Aroma der Blüten zu erhalten, im kalten Wasserbad abkühlen lassen. Dazu die Gläser senkrecht in einen mit kaltem Wasser gefüllten Topf oder das Waschbecken stellen. Die Deckel dürfen ruhig rauschauen. So erkalten lassen. 🍷

Tipp

Zum Lagern eignet sich ein kühler, dunkler Ort. Nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren.

Rezept & Bilder:
Michelle Deschner


 @mimipustebblume

 /pustebblumenzauber



Mühlenfinder

PLZ 20000

 **Mühle Erks**

*Backen Sie
Ihr Brot mit
unseren wertvollen
Zutaten!*

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

braakermühle
Die Backstube der Natur

Bio-Getreide
Erlesene Backzutaten
Kreative Backmischungen

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

Wir mahlen mit
Windkraft!

Braaker Mühle 7, 22145 Braak

PLZ 50000



Horbacher Mühle
Prod. u. Handels GmbH

Oberhorbacher Str. 25
53819 Neunkirchen-Seelscheid
Telefon: 02247 / 300 102
Mail: shop@horbacher-muehle.de
www.horbacher-muehle.de

Bio-Mühle Eiling



Biomühle Eiling
Möhnestraße 98
59581 Warstein
shop@biomuehle-eiling.de
www.bio-muehle-eiling.de

PLZ 70000

Stingel-Mühle



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

*Versandkostenfrei
ab 45 Euro*

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



BLATTERT MÜHLE

Gesunde
Mühlenprodukte,
frisch aus dem
Schwarzwald!

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

PLZ 80000

Mailänder MÜHLE

 Egerweg 30 · 86753 Möttingen
Tel.: 09083/208 · Fax: 92 02 08
www.mailaender-muehle.de





Donath-Mühle. Bio seit 1925.

Dorfstrasse 9
86825 Bad Wörishofen-Stockheim
Telefon 08247/2112
www.donath-muehle.de



PLZ 90000



Gailertsreuther Mühle
seit 1612

Gailertsreuther Mühle
Gerald Meierhöfer
Gailertsreuth 5
92685 Floß
Tel.: 09603/353

www.gailertsreuther-muehle.de
webShop@gailertsreuther-muehle.de



WILDES CHAMPAGNER- WALNUSSBROT

Rezept & Bilder: Agne Spengler

Der Champagnerroggen wurde ursprünglich im frühen 19. Jahrhundert aus der französischen Champagne eingeführt und war eine der verbreitetsten Winterroggensorten Deutschlands. Sein Geschmack ist roggentypisch, dabei aber mild. Dieses Brot ist herrlich aromatisch, die Walnüsse runden den Geschmack ab.

- ☉ Alle Zutaten außer die Walnüsse mischen und 30 Minuten nachquellen lassen.
- ☉ Nüsse hinzugeben und etwa 8 Minuten auf niedriger Stufe kneten, dann weitere 2 bis 4 Minuten auf höherer Stufe bis der Teig sich von der Schüsselwand löst (der Teig bleibt klebrig, lässt sich aber gut formen).
- ☉ Den Teig in eine mit Öl (zum Beispiel Walnussöl) eingeriebenen Schüssel legen und 4 Stunden bei 27-30°C ruhen lassen. Jeweils nach 2 und 3 Stunden dehnen und falten.
- ☉ Den Teig nun vorsichtig auf die gut bemehlte Arbeitsfläche geben und in zwei gleiche Teile teilen. Dabei möglichst schonend vorgehen und keine Luft aus dem Teig stoßen.
- ☉ Zwei Teiglinge formen und mit Schluss nach unten in jeweils ein Gärkörbchen legen.

Wildhefe

- ▶ 50 g Hefewasser
- ▶ 50 g Weizenmehl 550

Die Zutaten mischen und 6 Stunden bei 27-30°C zugedeckt reifen lassen.

Lievito Madre

- ▶ 50 g Wasser
- ▶ 100 g Weizenmehl 550
- ▶ 30 g Lievito Madre aus dem Kühlschrank

Die Zutaten miteinander verkneten und warm stehen lassen bis sich der Teig verdoppelt bis verdreifacht hat.



Quellstück

- ▶ 1 EL geröstete Sonnenblumenkerne
- ▶ 1 EL Leinsamen ganz
- ▶ 2 EL Roggenschrot Grob
- ▶ 2 EL geröstetes Brot gemahlen
- ▶ 1 EL Backmalz
- ▶ 50 g Wasser (kalt)

Die Saaten mit dem Wasser aufgießen und ein paar Stunden ziehen lassen (oder über Nacht in den Kühlschrank stellen).

Hauptteig

- ▶ Wildhefe
- ▶ Levito Madre
- ▶ Quellstück
- ▶ 200 g Weizenmehl 550
- ▶ 300 g Weizenmehl 1050
- ▶ 110 g Champagnerroggen-Vollkornmehl
- ▶ 200 g Hefewasser
- ▶ 270 g Wasser
- ▶ 16 g Salz
- ▶ 1,5 g Flohsamenschalen fein gemahlen
- ▶ 1 TL Sauerteig aus dem Kühlschrank (für mehr Aroma)
- ▶ 100 g Walnüsse gehackt



Tipp

Mit der kalten Gare im Kühlschrank über Nacht wird das Brot deutlich aromatischer. Das Hefewasser kann durch Leitungswasser ersetzt werden. In dem Fall kommen 5 g Frischhefe in den Teig bei warmer Gare, 3 g bei kalter Gare.

☉ Warme Gare:

Den Teig 2-3 Stunden bei Raumtemperatur zur Gare stellen.

☉ Kalte Gare:

Die Gärkörbchen mit Tüten überziehen, um Austrocknen zu verhindern, und mindestens 10 Stunden über Nacht bei etwa 5°C in den Kühlschrank stellen. Am morgen die Teiglinge rausnehmen und den Ofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Währenddessen die Teiglinge zum Akklimatisieren auf das Backblech oder den Einschießer legen.

☉ Die Teiglinge mit Schwaden in den Ofen geben. Die Schwaden nach 10 Minuten ablassen und die Temperatur auf 210°C senken. 🍳

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Weizen, Roggen

Triebmittel: Hefewasser, Levito Madre

Zeit gesamt: 20-24 Stunden

Zeit am Backtag: 1 Stunde

Backzeit: 40 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 210°C
nach 10 Minuten

Schwaden: beim Einschießen



LAUGENBRÖTCHEN

Ich bin keine Weltenbummlerin, aber in meiner Küche experimentiere ich weltweit. Als ich in Ausgabe 6/2017 von der Japanischen Hefe erfahren habe, musste ich sie ausprobieren – und bin begeistert. Welch ein Gefühl, aus Wasser und Trockenfrüchten, ein bisschen Joghurt, Mehl und viel Zeit eine Hefe zu erzeugen und dann noch ein geschmacklich nicht zu übertreffendes, echtes schwäbisches Gebäck zu machen



Rezept: Bärbel Adelhelm
Bilder: Alexandra Eteridou

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen (alternativ Dinkel)
Triebmittel:	Japanische Hefe (alternativ Lievito Madre)
Zeit gesamt:	5-6 Stunden
Zeit am Backtag:	5-6 Stunden
Backzeit:	20 Minuten
Starttemperatur:	180°C
Backtemperatur:	180°C
Schwaden:	nein

● Jetzt Butter, Honig und Salz dazugeben. Wenn der sehr feste Teig krümelig wird, den Rest des Wassers hinzugeben. Etwa 10 Minuten auf höherer Stufe kneten bis der Teig sich vom Schüsselboden löst. Dinkel benötigt eine kürzere Knetzeit (5-7 Minuten).

● Den Teig 2 bis 3 Stunden zugedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen, bis sich das Volumen mindestens verdoppelt hat.

● Den Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsplatte stürzen und 120 g schwere Stücke abstechen, diese zu länglichen Brötchen formen.

● Die Teiglinge unbedeckt 30 bis 45 Minuten auf einem Backblech gehen lassen. Sie müssen sich hier nochmals unter Spannung ausbreiten.

● Dann für weitere 20 Minuten im Kühlschrank unbedeckt ruhen lassen. (So bekommen sie eine „ledrige“ Oberfläche, die für das Laugen wichtig ist.)

● Eine Lauge nach den jeweiligen Herstellerangaben herstellen. Beim Umgang mit der Lauge Einweghandschuhe zum Schutz tragen.

● Die Teiglinge jeweils in ein Sieb legen, kurz in die Lauge tauchen und abtropfen lassen.

● Die gelaugten Teiglinge auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und in der Mitte einschneiden. Idealerweise mit einer Küchenschere.

● Die Teiglinge mit Sesam oder grobem Brezelsalz bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei Umluft bei 180°C zirka 20 Minuten goldbraun backen. ■

Hauptteig

- ▶ 1.000 g Weizenmehl 550 (alternativ Dinkel 630)
- ▶ 150 g japanische Hefe (alternativ Lievito Madre)
- ▶ 300 g lauwarme Milch
- ▶ 300 g lauwarmes Wasser (bei Dinkel 350 g)
- ▶ 25 g Salz
- ▶ 50 g zimmerwarme Butter
- ▶ 2 TL Honig

● Die Hefe (oder Lievito Madre) am Vortag auffrischen.

● Am Backtag die Hefe (oder Lievito Madre) in der Milch auflösen

● Mehl und 2/3 des Wassers dazugeben und etwa 5 Minuten auf niedriger Stufe kneten.

INFO

Einen ausführlichen Bericht über die Japanische Hefe und ihre Herstellung gibt es in BROT, Ausgabe 6/2017. Die digitale Ausgabe ist unter www.brot-magazin.de oder in der BROT-App erhältlich.

Tipp

Wer sicher gehen will, kann noch 5 g Frischhefe zum Teig geben. Lässt man das Antrocknen der Rohlinge und auch das Laugen, gibt stattdessen geraspelten Käse in den Teig, dann werden es köstliche Käsebrötchen.



Traditionsgebäck

Das Rätsel der Brezel

Nur zu oft stellt man sich die Frage, wo kommt denn eigentlich die Brezel her und wer hat sie erfunden? Warum schmeckt Laugengebäck wie es schmeckt und aus welchem Grund ist sie Sinnbild des gesamten Bäckerhandwerks? Viele Fragen ranken sich um die Brezel, Brezen oder auch Brezga. Fragen die es zu klären gilt.

Fast tausend Jahre begleitet die Brezel die Menschheit bereits und veredelt auch heute noch eine Brotzeit mit ihrem knusprig-kraftigen und leicht seifigen Geschmack. Nur wenige Gebäcke haben solch einen beachtlichen Lebenslauf vorzuweisen.

Auch wenn sich die Brezel und das mittlerweile äußerst breite Repertoire an Laugengebäck im Verlauf der letzten Jahrhunderte verändert hat, tut das der Beliebtheit und

der Nachfrage nach belagten Backwaren keinen Abbruch. Ganz im Gegenteil. War es bis vor wenigen Jahren noch ausschließlich dem süddeutschen und österreichischen Raum vorbehalten, erstklassiges Laugengebäck zu verzehren, treten die Brezel und ihre Artgenossen seit nun fast zwanzig Jahren einen Siegeszug rund um den gesamten Erdball an.

Auch in Amerika, Australien und sogar in Asien erfreut sich das Herzstück des Bäckerwappens größter Beliebtheit. Zugegeben – die Essgewohnheiten sind vielerorts sehr gewohnungsbedürftig für den mitteleuropäischen Gaumen. In den Vereinigten Staaten beispielsweise ist es



Langst kommt nicht mehr nur grobes Salz auf die Brezeln, auch Mohn, Kümmel und verschiedene Saaten sind inzwischen üblich



Mit einem gezielten Schnitt wird der Bauch der schwäbischen Brezel kontrolliert zum Aufplatzen gebracht

mittlerweile Kult, die „Prezel“ mit Sprühhäse und Bier zu verspeisen. Dass diese doch exotische Mischung in Europa nur wenige Befürworter findet, liegt auf der Hand. Andere Länder, andere Sitten.

Dass die Brezel zu den beliebtesten Backwaren zählt, steht also außer Frage. Weshalb sie aber geschlungen und mit einer alkalische Lösung übergossen wird – das sind Fragen, die selbst die ältesten der Bäckerzunft nicht mit voller Gewissheit beantworten können. Eines scheint allerdings klar zu sein: Die Verbindung des gesalzenen Hefeteiges mit der ätzenden Laugenmischung ist ein reines Zufallsprodukt.

Sowohl im Bayerischen als auch im Württembergischen beansprucht man die Erfindung für sich. Dieser Kampf um Bäckerruhm und Bäckerehre geht sogar so weit, dass beide Regionen eine eigene Brezelsage vorzuweisen haben. In der Bayerischen Sage spricht man von einem Gesandten Württembergs, der im Februar 1839 während

seines Aufenthaltes in München in den Genuss der ersten Laugenbrezel gekommen ist. Ein Bäckerjunge, der die Brezeln statt wie üblich mit Zuckerwasser, versehentlich mit der für das Putzen der Bleche vorgesehenen Laugenmischung bestrich, backte diese trotz des Missgeschickes und servierte sie dem Gesandten. Der war hellauf begeistert und fuhr voll des Lobes heim. Die kulinarische Neuerung beglückten ihn derart, dass der Fauxpas des Bäckersjungen, die diplomati-

schen Beziehungen Bayerns und Württembergs nachhaltig positiv beeinflussten.

Die Württembergische Brezelsage erinnert eher an ein altes Märchen. Dort hat die Erfindung der Brezel dazu beigetragen, dass der Hofbäcker, der beim Grafen in Ungnade gefallen war, am Leben blieb. Er redete dem Grafen schlecht nach. Dieser warf ihn kurzerhand in den Kerker und wollte den Bäcker hinrichten lassen. Des Bäckers Frau und die Liebe des Grafen zu guten Backwaren retteten letztlich sein Leben.

Der Graf verlangte innerhalb von drei Tagen ein Gebäck, durch das dreimal die Sonne scheint. Kurz vor Ende dieser Frist inspirierten den Bäcker die verschränkten Arme seiner Frau, seinen gesalzenen Hefeteig zu verschlingen und in die heute typische Brezelform zu bringen. Noch bevor sie in den Ofen kamen, stieß des Bäckers Katze die fast fertigen Brezeln in einen Eimer voll mit Lauge. Vor lauter Todesangst backte er die Brezeln trotz des Unglücks und staunte nicht schlecht, welches Geschenk ihm der Zufall beschert hatte. Freudig rannte er zum Grafen und auch dieser teilte die Begeisterung des Hofbäckers und begnadigte ihn.

So romantisch diese Sagen auch klingen – gibt es doch eine fundierte geschichtliche



Die bayrische Brezel reißt wild auf



Schon früh wurde die Brezel zum Symbol für das Bäckerhandwerk

Überlieferung. Das älteste dokumentierte Handwerkswappen der Bäcker stammt bereits aus dem Jahr 1111. Bereits vor fast eintausend Jahren war die Brezel also offiziell von der Kirche als Zeichen der Bäcker anerkannt. Im lateinischen trug die Brezel den Namen „Brachiatellium“, was so viel heißt wie Ärmchen. Im althochdeutschen „Brezitella“ genannt, war die Brezel – ursprünglich ein christliches Gebildebrot – ein Symbol für verschränkte betende Arme.

Die geschichtliche Herangehensweise klingt schlüssig und logisch. Sie gibt allerdings keinerlei Aufschluss über die technologischen Abläufe, die während der Brezelherstellung vor sich gehen. Ungelauget wäre sämtliches Laugengebäck lediglich gesalzener und gebackener Hefeteig, ähnlich einer Semmel. Das Laugen ist aber genau das, was den Geschmack und den Charakter dieser Backwaren ausmacht.

Verantwortlich dafür ist die sogenannte Brezellauge, Ätznatron oder auch Natriumhydroxid, eine 3- bis 5-prozentige Lösung in Wasser. Während destilliertes Wasser mit einem PH-Wert von 7 so neutral ist, dass daraus Säuglingsnahrung gefertigt wird, ist die Brezellauge mit einem PH-Wert von 13 bis 14 hoch alkalisch. Genau wegen der ätzenden Wirkung dieser Natronlauge wurde sie einst als sehr effektives Putzmittel verwendet.

Nicht nur Brezeln werden mit Lauge veredelt – Brötchen, Stangen, ganze Brote werden besser mit der alkalischen Lösung



Heute mischt man sie im Verhältnis von etwa 1:10 – also 1 Teil Natronlauge auf 10 Teile Wasser – und gießt sie über die gegarteten Teiglinge. Die eigentliche Wirkung ergibt sich dann erst während des Backprozesses. Das an der Oberfläche der Brezelteiglinge befindliche Natriumhydroxid verbindet sich beim Backvorgang mit dem Kohlendioxid aus der Luft zu Natriumcarbonat (Soda). Diese Verbindung setzt Wasserdampf frei, der nicht nur verantwortlich für die dunkle Farbe ist, sondern auch für den charakteristischen seifigen Geschmack.


Die Qualität von Brezeln und Laugengebäck wird von mehreren Parametern bestimmt. Die Wahl des Mehls, die Art und Menge der Fettzugabe im Teig, direkte oder indirekte Teigführungen, mit Einschnitt oder Naturgerissen, das Mischungsverhältnis der Brezellauge, Backtemperaturen – ja sogar die Jahreszeit spielt eine Rolle. All das beeinflusst die Gebäckqualität maßgeblich.

Die einzigen zwei charakterlichen Eigenschaften, die unsere Brezeln in zwei Gruppen spaltet, sind die Fettmenge im Teig und die Wahl, den Bauch der Brezel mit einem kleinen Schnitt zu versehen oder auf natürlichem Weg reißen zu lassen. Stammt die Brezel aus Bayern, heißt sie Brezen oder Brezn, enthält bis zu 3 Prozent Fett auf die Mehlmenge und reißt während des Backvorganges natürlich auf. Kommt sie aus dem Raum Schwaben, wird sie meist Brezga genannt, enthält 3 bis 10 Prozent Fett auf die Mehlmenge und wird mit Hilfe eines kontrollierten Schnittes entlang des Brezelbauches bewusst an dieser Stelle zum Aufplatzen gebracht.

Neben der Brezel bietet sich mit Laugensemmeln, Laugenstangen, gelaugtes Flechtwerk oder auch Laugencroissant eine enorm breite Auswahl an gelaugtem Gebäck. Auch das klassische Topping aus grobem Brezelsalz ist längst nicht mehr alternativlos. Mit Käse oder auch Körnern aller Art ist für jeden Geschmack das richtige dabei. 🍴

Text: Thomas Schmitt

 @lokalbaeckertom

 /lokalbaeckerTom

LAUGENBREZELN

Vom Deutschen Süden aus haben die Brezeln einen weltweiten Siegeszug angetreten. Hier nun zwei klassische Versionen – die Bayerische, bei der der Teigling während des Backens wild aufreißt, sowie die Schwäbische Brezel, die eingeschnitten wird und einen deutlich höheren Fettanteil hat.

Vorteig

- ▶ 300 g Weizenmehl 550
- ▶ 5 g Frischhefe
- ▶ 200 g Wasser (ca. 26°C)

Die Zutaten 6 Minuten langsam und 6 Minuten schneller zu einem homogenen Teig mischen. Er sollte eine Teigttemperatur von 22-24°C haben und etwa 16-20 Stunden im Kühlschrank reifen.

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 700 g Weizenmehl 550
- ▶ 350 g Wasser ca. 26°C
- ▶ 30 g Butter
- ▶ 20 g Salz
- ▶ 10 g Frischhefe
- ▶ 20 g Röstmalz

Die Zutaten erst 8 Minuten langsam, dann 2-3 Minuten schneller kneten. Der Teig sollte eine Temperatur von etwa 22-24°C haben. Er ist fertig, wenn er sich sauber vom Schüsselrand löst.

Tipp

Die Lauge kann gelagert und noch einmal verwendet werden. Sie eignet sich auch zur heimischen Rohrreinigung.

BAYERISCHE BREZELN



- Der Teig wird direkt verarbeitet, die Teigstruktur sollte fest, griffig und wollig sein.
- Den Teig in Stücke von 70-90 Gramm teilen. Die Stücke in lange Stränge rollen. Jeder Brezelstrang sollte für die bayerische Variante gleichmäßig geformt werden und für die schwäbische Art eine konische Form bekommen.
- Die Enden werden nun jeweils im unteren Bereich des Stranges miteinander verschlungen und fest auf 10 und 14 Uhr angedrückt. Die Teiglinge sollten mit den Enden nach unten liegend auf dem Blech reifen. Ideal ist es, sie 20 Minuten „anspringen“ und dann über Nacht im Kühlschrank reifen zu lassen. Alternativ ist 1 Stunde Gare bei Raumtemperatur möglich.
- Vor dem Belaugen sollten die Teiglinge gedreht werden. So lösen sich die Brezelärmchen nicht.

SCHWÄBISCHE BREZGA



Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Frischhefe/ Sauerteig
Zeit gesamt:	18-33 Stunden
Zeit am Backtag:	1-2 Stunden
Backzeit:	13-16 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	230°C
Schwaden:	nein

Sauerteig

- ▶ 250 g Weizenmehl 550
- ▶ 250 g Wasser (ca. 30°C)
- ▶ 25 g Anstellgut (z.B. aktiver Roggensauerteig)

Die Zutaten vermengen. Die Teigtemperatur sollte etwa 28°C betragen. Den Sauerteig für 16-20 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 750 g Weizenmehl 550
- ▶ 300 g Wasser (ca. 26°C)
- ▶ 80 g Butter
- ▶ 21 g Salz
- ▶ 12 g Frischhefe
- ▶ 20 g Röstmalz

Den Teig 6 Minuten langsam, dann 4 Minuten schneller kneten. Er sollte eine Temperatur von etwa 23-25°C haben. Der Teig ist fertig, wenn er sich sauber vom Schüsselrand löst.

☉ Dann die Teiglinge bei knapper Gare in eine 2- bis 4-prozentige Natronlauge tauchen. Natronlauge gibt es in Apotheken, gut sortierten Einzelhandelsgeschäften oder auch bei Online-Anbietern. Gummihandschuhe sind als Schutz dringend empfohlen.

☉ Nach dem Belaugen werden die Teiglinge auf ein Backblech gesetzt. Aluminiumblech ist zu vermeiden, da die Lauge das Alu auf die Brezeln überträgt.


☉ Die schwäbische Brezga wird nun entlang des Bauches eingeschnitten und mit Brezelsalz bestreut. Die bayerische Brezen wird lediglich mit Brezelsalz bestreut, und reißt während des Backvorganges auf natürlichem Weg.

☉ Gebacken wird ohne Schwaden im gut vorgeheizten Backofen bei 230°C Ober-/Unterhitze. Die Backzeit beträgt je nach Ofentyp 13-16 Minuten.

☉ Auf Vorrat hergestellte Brezelteiglinge können ohne weiteres belaugt oder auch unbelaugt eingefroren werden. ❏

Rezepte & Bilder: Thomas Schmitt

 @lokalbaeckertom

 /lokalbaeckerTom



PFÄLZER BRÖTCHEN

Die Kruste knuspert, die Krume ist flauschig weich. So stellt man sich das perfekte Brötchen vor. Durch den Vorteig in diesem Rezept ist man zeitlich sehr flexibel. Ob zum Abendessen oder Frühstück – diese leicht malzig schmeckenden Brötchen sind spontan schnell und einfach zubereitet.

Vorteig

- ▶ 50 g Weizenmehl 405
- ▶ 50 g Hartweizenmehl
- ▶ 70 g Wasser
- ▶ 1 g Hefe
- ▶ 1 g Salz

Die Zutaten miteinander vermischen und 2 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen, danach 12 bis 48 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 400 g Weizenmehl 405
- ▶ 280 g Wasser
- ▶ 8 g Salz
- ▶ 7 g Hefe
- ▶ 8 g Barlimalt-Caramell

Rezept und Bilder:
Andrea Danz

 @brotkoerbchen

 www.brotkoerbchenblog.wordpress.com

☉ Alle Zutaten auf mittlerer Stufe 10 Minuten miteinander verkneten und dann für eine Stunde bei 25 Grad reifen lassen.

☉ Vom Teig 110 Gramm schwere Teiglinge abstechen. Die Teiglinge rundwirken und 45 Minuten ruhen lassen.

☉ Die Teiglinge einschneiden und mit Schwaden in den auf 240°C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Ofen geben.

☉ Die Ofentemperatur nach 10 Minuten auf 220°C reduzieren, Schwaden ablassen und weitere 10 Minuten fertig backen. ■

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen, Hartweizenmehl
Triebmittel:	Hefe
Zeit gesamt:	14-50 Stunden
Zeit am Backtag:	2 Stunden
Backzeit:	20 Minuten
Starttemperatur:	240°C
Backtemperatur:	220°C nach 10 Minuten beim Einschließen
Schwaden:	beim Einschließen

Tipp

Barlimalt lässt sich durch flüssiges Gerstenmalz ersetzen, der Geschmack ist dann jedoch anders. Wenn Hartweizenmehl nicht zur Hand ist, kann auch Hartweizengrieß verwendet werden, in dem Fall empfiehlt sich eine Erhöhung der Wassermenge um etwa 10 Gramm.



Super-Stullen

Der Mensch lebt nicht vom Brot allein. Also tun wir gerne mal was drauf. Wenn Gäste kommen oder wir uns selbst etwas gutes tun wollen, darf es auch mal edler aussehen. Unmenschlichen Aufwand sollte es aber nicht verursachen. Genauso funktionieren unsere Super-Stullen – gigantischer Geschmack, betörende Optik und einfach in der Umsetzung.

Rezepte und Styling: Stevan Paul
Fotos: Andrea Thode

Kartoffelbrot-
Stulle „Nicoise“



Raclette-Stulle
mit eingelegter Paprika

Ochsensemmel



Schneller Ofen-Toast
„Caprese“

Kartoffelbrot-Stulle „Niçoise“

Diese elegante Kreation für liebe Gäste ist vom klassischen Salat Niçoise inspiriert, einem Salat, der ganz auf den Eigengeschmack seiner Zutaten vertraut.

☉ Die Kartoffeln mit Schale in Salzwasser etwa 20 Minuten bissfest kochen, abgießen, kalt abschrecken und abkühlen lassen.

☉ Kirschtomaten in dickere Scheibchen schneiden, mit Salz würzen.

☉ Den Frisée waschen und trocken schleudern. Forellenfilets in mundgerechte Stücke zupfen.

☉ Aus Kapern, 2 EL Kapernflüssigkeit und dem Olivenöl eine Vinaigrette anrühren.

☉ Die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden, leicht salzen. Basilikumblättchen abzupfen.

☉ Für die verlorenen Eier den Essig zum Kochwasser geben und aufkochen. Eier zuerst einzeln in geölte Tassen schlagen. Wasser mit einem Schneebesen zu einem Strudel rühren, die Eier nacheinander hineingleiten lassen. Mit einem größeren Löffel auffangen und das stockende Eiweiß um das Eigelb hüllen. 3-4 Minuten im siedenden Wasser gar ziehen lassen. Vorsichtig aus dem Wasser heben, leicht salzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die vorbereiteten Zutaten für den Salat dekorativ auf Brotscheiben anrichten und mit der Kapernvinaigrette beträufeln. Das Ei aufsetzen und sofort servieren. ■

Zutaten (für 4 Stullen)

- ▶ 3-4 blaue oder lila Kartoffeln (ersatzweise festkochende Kartoffeln)
- ▶ Salz
- ▶ 12 bunte Kirschtomaten
- ▶ eine Handvoll gezupfter Frisée-Salat
- ▶ 3-4 geräucherte Forellenfilets
- ▶ 1 EL Kapern aus dem Glas
- ▶ 4 EL Olivenöl
- ▶ 1-2 Zweige Basilikum
- ▶ 4 Eier (M)
- ▶ 2 EL Weißweinessig
- ▶ etwas Öl für die Tassen
- ▶ 4 Scheiben Lieblingsbrot (zum Beispiel das Kartoffelbrot auf Seite 36)

Zubereitungszeit

25 Minuten

(plus Zeit zum Kochen und Abkühlen der Kartoffeln)





Raclette-Stulle mit eingelegter Paprika

Das schnelle Raclette-Brot ist durchaus raffiniert: leicht mit Knoblauch eingerieben, mit Weißwein besprenkelt und mit würzigem Käse überbacken – fein säuerlich dazu die hausgemachten eingelegten Paprikaschoten mit Estragon.

Zutaten

Paprika:

- ▶ Eingelegte Paprika (500 g)
- ▶ 500 g bunte Mini-Paprika (wahlweise bunte Gemüsepaprika entkernen und achteln)
- ▶ 4 Zweige Estragon
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 150 ml Weißweinessig
- ▶ 80 g Zucker
- ▶ 1 TL Senfsaat
- ▶ 1/2 TL Kümmel
- ▶ 1 Lorbeerblatt
- ▶ 5 g Salz

Raclette-Stullen:

- ▶ 2-4 Scheiben vom Lieblingsbrot pro Person (zum Beispiel Kärtner Bauernbrot auf Seite 38)
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ trockener Weißwein (zum Beispiel Fränkischer Silvaner)
- ▶ 80-100 g Raclette-Käse pro Person, in Scheiben

🕒 Für die Paprika die Stiele der Paprikaschoten herausschneiden. Paprikaschoten 10 Minuten in Salzwasser kochen, abgießen, abtropfen lassen. Noch heiß mit Dill und Estragon-Zweigen in ein Einmachglas schichten.

🕒 Knoblauch pellen und in feine Scheiben schneiden. In einem Topf 150 ml Wasser mit Knoblauch, Essig, Zucker, Senfsaat, Kümmel, Lorbeer und 5 g Salz aufkochen. 1 Minute kochen lassen. Den Sud heiß über die Paprikaschoten gießen.

🕒 Abkühlen lassen und im verschlossenen Einmachglas im Kühlschrank aufbewahren – nach ein paar Tagen schmecken die Paprikaschoten am besten und dann immer besser. Sie halten im Kühlschrank bis zu 14 Tage.

🕒 Für die Raclette-Brote den Ofengrill anschalten, die Brote darunter ganz leicht anrösten. Herausnehmen und die Oberfläche der Brote mit der halbierten Knoblauchzehe einreiben. Die Brotscheiben mit etwas Weißwein besprenkeln, mit Raclette-Käse belegen und unter dem Grill nach Wunsch schmelzen. Mit eingelegten Paprikaschoten servieren. 🍴

Zubereitungszeit



Paprika: 35 Minuten

(plus Zeit zum Abkühlen und Ziehen lassen)

Brote: 15 Minuten





Ochsensemmel

Das Original kommt vom Viktualienmarkt in München. Hier kommt statt Ochsenfleisch feinstes Rinderfilet zum Einsatz, dazu gibt es Schmorzwiebeln mit frischem Majoran. Im selbstgebackenen Brötchen serviert – eine Köstlichkeit. Dazu schmeckt gutes Bier.

Zutaten (Für 4 Stullen)

- ▶ 350-400 g Rinderfilet am Stück
- ▶ 5 Zweige Majoran
- ▶ 1 Zweig Zitronenthymian
- ▶ Rapsöl
- ▶ 2 große Gemüsezwiebeln
- ▶ 20 g Butter
- ▶ schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- ▶ 4 Lieblingsbrötchen (zum Beispiel Schnelle Röttelchen auf Seite 120)

Zubereitungszeit



15 Minuten

Tipp

Die Minutensteaks lassen sich sehr schön auch grillen, dazu das geölte Fleisch mit auf dem Grillgitter direkt über weißer Glut grillen (beim Grillen mit Gas ebenfalls mit starker Hitze arbeiten). Bei den Zwiebeln kann auch eine kleine, fein gewürfelte Knoblauchzehe mitschmoren. Die Brötchen können zusätzlich dünn mit Butter, Senf oder Meerrettich bestrichen werden.

Das Rinderfilet in knapp 1 cm dicke Minutensteaks schneiden (8 Scheiben). 2 Zweige vom Majoran mit dem Thymian fein hacken und mit 2 EL Öl verrühren. Das Fleisch damit marinieren.

Die Zwiebeln pellen, halbieren und in Streifen schneiden, salzen und in einer Pfanne in 3 EL heißem Öl unter Rühren in 8-10 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

Den Ofen auf 50 Grad erwärmen. Übrigen Majoran hacken und beides mit der Butter unter die Zwiebeln rühren. Mit Pfeffer würzen. Im Ofen warm stellen.

Die Brötchen halbieren und auf einem Gitter im Ofen ebenfalls erwärmen.

Eine große, beschichtete Pfanne stark erhitzen und die Steaks darin von jeder Seite 1-2 Minuten scharf braten (medium rare bis medium). Mit Salz würzen. Fleisch mit den Zwiebeln in den Brötchen anrichten und sofort servieren. ■



Schneller Ofen-Toast „Caprese“

Caprese – die italienische Vierfaltigkeit aus Mozzarella, Tomate, Basilikum und Olivenöl, hier in einer Variante mit Basilikumbutter. Und auch an dieser Stelle gilt: Eine Caprese ist immer nur so gut wie, die Qualität ihrer Zutaten.

🕒 Den Ofen auf 220°C vorheizen. Ciabatta-Brotscheiben auf einem Blech mit Backpapier verteilen.

🕒 Butter schmelzen, Basilikum fein schneiden und unterrühren, die Butter leicht salzen.

🕒 Tomaten in Scheiben schneiden, die Mini-Mozzarella halbieren, leicht salzen.

🕒 Die Brote mit etwas geschmolzener Butter bestreichen, mit Tomate und Mozzarella belegen, mit übriger Butter beschöpfen.

🕒 Im heißen Ofen 4-5 Minuten rösten lassen. Mit Rauke und optional kleineren Basilikumblättchen bestreut sofort servieren. 🍴

Zutaten (für 4-6 Stullen)

- ▶ 4-6 Scheiben Ciabatta (Rezept auf Seite 40)
- ▶ 100 g Butter
- ▶ 2 Zweige Basilikum
- ▶ Salz
- ▶ 2-3 sonnenreife Flaschentomaten
- ▶ 6-9 Mini Mozzarella (di bufala)
- ▶ einige Zweige Rauke



Zubereitungszeit



15 Minuten



Bindemittel für glutenfreies Backen

Die richtige Bindung

Die größte Herausforderung bei glutenfreien Broten ist neben einem guten Geschmack, den Broten Struktur und Volumen zu geben. Bei herkömmlichem Brot gelingt dies durch Gluten. Glutenfreies Brot braucht alternative Bindemittel, damit es nicht zu kompakt und vor allem nicht zu krümelig wird.

Alle glutenfreien Mehlsorten enthalten, im Gegensatz zu glutenhaltigen, kein Kleber-Eiweiß und würden ohne Bindemittel überhaupt keinen homogenen Teig ergeben. Beim Verzicht auf

Bindemittel erhielte man also ein eher bröckeliges Brot ohne Zusammenhalt. Es gibt mittlerweile zahlreiche Binde- und Verdickungsmittel, die man einsetzen kann. Eine Übersicht:

Die Schalen der Flohsamen können ein Vielfaches ihres Eigengewichtes an Wasser binden



Guarkernmehl



Guarkernmehl hat eine sehr hohe Verdickungskraft und bindet dadurch sehr große Wassermengen im Teig, obwohl man nur sehr kleine Mengen Mehl verwendet. Es sorgt gerade im glutenfreien Brotteig für mehr Volumen. Besonders gute Ergebnisse ergibt Guarkernmehl in Verbindung mit Johannisbrotkernmehl. Guarkernmehl wird aus Hülsenfrüchten hergestellt. Wenn jemand empfindlich auf Hülsenfrüchte reagiert, ist also Vorsicht geboten. Auf 500 Gramm glutenfreies Mehl empfehlen sich ein bis zwei Teelöffel Guarkernmehl, aber immer in Verbindung mit Flohsamenschalen oder Johannisbrotkernmehl.

Johannisbrotkernmehl



Johannisbrotkernmehl hat eine besonders gute Quellfähigkeit, es bindet Wasser sehr gut und trägt ebenfalls zu einem guten Volumen des Brotes bei. Es verstärkt zudem die Wirkung von Guarkernmehl, ist also zusammen damit besonders gut für glutenfreies Brot geeignet. Das Mehl wird aus den Früchten des Johannisbrotbaumes hergestellt. Ein bis zwei Teelöffel auf 500 Gramm Mehl ergeben in Verbindung mit Flohsamenschalen oder Guarkernmehl ein gutes Ergebnis.



Die Früchte des Johannisbrotbaums dienen der Gewinnung des Johannisbrotkernmehles

Flohsamenschalen / Fiber Husk



Flohsamenschalen sind Meister in der Wasserbindung. Gemahlen binden sie das Vierzigfache ihres eigenen Gewichts. Sie werden aus den Samenschalen der Pflanze *Plantago ovata* hergestellt, ein Wegerichgewächs. Flohsamenschalen halten die Feuchtigkeit im Teig gut und machen ihn geschmeidiger. Sie enthalten außerdem viele Ballaststoffe. Man kann sie direkt unter den Teig mischen oder sie vorher mit Wasser vermischen und quellen lassen, bis ein dickflüssiges Gel entsteht (ähnlich wie bei Chiasamen). Empfohlen sind zwei bis drei Teelöffel pro 500 Gramm Mehl, gern auch in Verbindung mit einem anderen Bindemittel wie Johannisbrotkernmehl, Guarkernmehl oder Pfeilwurzelmehl.

Chiasamen



Die Samen stammen von einer Salbeiart aus der Pflanzenfamilie der Lippenblütler. Sie enthalten sehr viel Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoff, weshalb sie zu den gerade in Mode befindlichen Superfood-Sorten gehören. Die Samen sollten immer vorher in heißem Wasser eingeweicht werden, bis sie zu einem dicklichen Gel werden. Sie binden und verdicken den Brotteig ebenfalls sehr gut, bringen im Gegensatz zu den Flohsamenschalen aber auch einen Eigengeschmack mit. Ein Esslöffel Chiasamen pro 500 Gramm Mehl helfen dem Teig.

Leinsamen



Leinsamen sind die Samen vom Flachs. Sie enthalten viele Ballaststoffe und sogar mehr Omega-3-Fettsäuren. Damit sind sie den Chiasamen mindestens ebenbürtig, aber nicht exotisch genug, um dem Superfood zugeordnet zu werden. Zudem wachsen sie in heimischen Gefilden, was der Umweltbilanz zuträglich ist. Leinsamen eignen sich ebenfalls zum Binden, jedoch nur mit anderen Bindemitteln zusammen. Man kann die Samen geschrotet mit Wasser vermischen und dann zum Teig geben. Wenn sie als Bindemittel zum Einsatz kommen (man kann sie auch einfach fein gemahlen als glutenfreies Mehl verwenden), dann am besten geschrotet oder fein gemahlen und mit Wasser vermischt. Dazu nimmt man einen Esslöffel Leinsamen und vier bis fünf Esslöffel Wasser.

Agar-Agar



Agar-Agar ist eine Art Gelatine. Sie wird aus Algen oder Seetang hergestellt, enthält viele Ballaststoffe und Proteine. Man bekommt sie als Pulver, Flocken oder Platten. Sie ist ebenfalls ein gutes Binde- und Verdickungsmittel. Agar-Agar kann einfach mit in den Teig gemischt werden. Der Nachteil ist, dass man bei einer Überdosierung schnell matschiges Brot erhält. Man benutzt pro 250 Gramm Flüssigkeit im Teig ungefähr einen Teelöffel.

Agar-Agar ist natürlich in Algen vorkommende Gelatine, die beim Binden von Brotteigen hilft

Xanthan Gum

Xanthan Gum wird von glutenfreien Bäckern sehr häufig eingesetzt. Das Brot bekommt dadurch mehr Volumen und wird elastischer. Xanthan wird mit Hilfe von Bakterien aus zuckerhaltigen Substraten gewonnen. Menschen, die auf Gluten reagieren, reagieren gelegentlich auch auf Xanthan Gum. Seine künstliche Herstellung ist Geschmackssache. In jedem Fall ist die Dosierung von Xanthan genau zu handhaben, da Brote damit sonst gummiartig werden können. Pro 500 Gramm Mehl sind ungefähr zwei Teelöffel empfohlen.

Pektin

Pektin wird aus Früchten hergestellt, in denen es als natürliches Geliermittel vorkommt. Man vermischt das Pulver direkt mit dem Mehl und gibt Broten damit eine gute Struktur. Durch Pektin hält es die Feuchtigkeit gut, trocknet weniger schnell aus und bleibt weich. Man benötigt pro 500 Gramm Mehl ungefähr vier Teelöffel Pektin.

Eier



Durch Eier, insbesondere durch Eischnee, erhalten Brotteige mehr Feuchtigkeit und werden leichter und lockerer. Man kann pro 500 Gramm Mehl entweder ein ganzes Ei oder Eischnee von einem Eiweiß mit in den Teig geben.

Stärkemehle


Stärkemehle wie Mais-, Kartoffel- oder Tapiokastärke binden den Teig, reichen alleine als Bindemittel aber nicht aus und sind zu einem gewissen Anteil sowieso der Mehlmenge zugegeben. Nicht zuletzt aus geschmacklichen Gründen.

Pfeilwurzelmehl



Pfeilwurzelmehl ist ein sehr feines Stärkeprodukt, das hervorragend als Bindemittel geeignet ist. Es ist völlig geruchs- sowie geschmacksneutral und rein pflanzlich, Es wird aus den Wurzeln der tropischen Pfeilwurzpflanze gewonnen. Als Bindemittel nimmt man ein bis zwei Teelöffel pro 500 Gramm Mehl.

Inulin

Inulin ist ähnlich wie Stärke in vielen Gemüsepflanzen enthalten. Er wird aber vor allem aus der Zichorienwurzel gewonnen und ist ein natürlicher Ballaststoff. Inulin sorgt ebenfalls für einen lockeren Teig. Der Mehlmenge kann bis zu 10 Prozent davon zugegeben werden. Auch hier nimmt man für gute Ergebnisse am besten noch Johannisbrotkernmehl oder Guarkernmehl dazu. 



Chiasamen gelten aufgrund ihres Reichtums an Omega-3-Fettsäuren als Superfood, selbst wenn Leinsamen ihnen ebenbürtig sind



Aus dem Flachs werden Leinsamen gewonnen. Sie gelten als weniger cool, enthalten aber sogar mehr Omega-3-Fettsäuren als Chia

DIE GÄNGIGEN GLUTENFREIEN BINDEMITTEL LASSEN SICH EINFACH UMRECHNEN, WENN MAN SIE IN EINEM REZEPT ERSETZEN MÖCHTE:

1 TL Xanthan entsprechen	1,5 TL Johannisbrotkernmehl
	1,5 TL Guarkernmehl
	2 TL Leinsamen geschrotet
	2 TL Flohsamenschalen
	2 TL Chiasamen

Inulin wird aus stärkehaltigen Gemüsen wie der Topinambur gewonnen



Hefevorteig

- ▶ 100 g Buchweizenmehl, alternativ Hirse- oder Reismehl
- ▶ 100 g Wasser
- ▶ 5 g Frischhefe

Die Hefe im Wasser auflösen und das Mehl unterrühren. 2 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.

Kochstück

- ▶ 50 g Teffmehl
- ▶ 250 g Wasser

Das Wasser aufkochen und Teffmehl einrühren. Kochen, bis ein dicker Brei entsteht. Mindestens 2 Stunden abkühlen lassen.

Hauptteig

- ▶ Hefevorteig
- ▶ Kochstück
- ▶ 200 g Maisstärke
- ▶ 150 g Kartoffelmehl
- ▶ 100 g Reismehl
- ▶ 2 TL Agavendicksaft
- ▶ 14 g Salz
- ▶ 3 TL Flohsamenschalen
- ▶ 1 gehäufte TL Pfeilwurzelmehl, alternativ Johannisbrotkernmehl oder Quarkernmehl
- ▶ 1 TL Balsamicoessig
- ▶ 230 g Quark 20 %
- ▶ 10 g frische Hefe

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Glutenfrei
Triebmittel:	Hefe
Zeit gesamt:	5 Stunden
Zeit am Backtag:	5 Stunden
Backzeit:	45 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	200°C nach 15 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen

QUARKBROT

Damit glutenfreie Brote nicht trocken und bröselig werden, brauchen sie viel Flüssigkeit im Teig. Daher müssen sie meist in einer Form gebacken werden, um nicht zu zerlaufen. Mit einem kleinen Trick aus dem traditionellen Backen gelingt aber auch freigeschobenes Brot, das nicht trocken und vor allem formbar ist. Nämlich mit einem Kochstück. Dazu wird Wasser aufgekocht und Mehl eingerührt, so dass ein dicker Pudding entsteht. Dieser kommt abgekühlt in den Teig.



☉ Hefevorteig und Mehlkochstück mit Agavendicksaft, Salz, Balsamico, Flohsamenschalen, Pfeilwurzelmehl, Quark und Hefe vermischen. Das Mehl und die Stärke dazugeben und alles 4-5 Minuten verkneten.

☉ Den Teig in eine leicht geölte Schüssel mit Deckel geben und mit nassen Händen einmal rundum von außen nach innen falten. Den Teigling umdrehen, mit Deckel verschließen und 1 Stunde warm gehen lassen (am besten auf der Heizung oder im Backofen mit eingeschaltetem Licht).

☉ Den Teigling auf eine mit Reismehl oder Maismehl ausgestreute Backunterlage geben und rundwirken. Dazu immer vom äußeren Rand nach innen falten. Umdrehen und rundwirken. Mit dem Schluss nach oben in einen mit Reismehl ausgestreuten Gärkorb geben. Eine weitere Stunde abgedeckt warm gehen lassen.

☉ Den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backfolie oder Backpapier mit aufheizen.

☉ Backblech aus dem Backofen nehmen. Den Teigling vorsichtig auf das Backblech stürzen, oben nochmal mit Reismehl bemehlen und einschneiden.

☉ Das Brot in den Backofen geben, gleich beim Einschließen schwaden. Nach 15 Minuten die Tür kurz öffnen, um den Dampf abziehen zu lassen und die Temperatur auf 200°C senken, weitere 30 Minuten fertig backen. ▣

Rezept & Bilder: Valesa Schell

[f /groups/785749074867453/](https://www.facebook.com/groups/785749074867453/)


www.brotbackliebeundmehr.com



LAUGENBREZELN



Rezept & Bildre: Daniela Kanka

 @zottenglueck_

 zottenglueck.blogspot.de

Eine Harmonie von einem wunderbar flaumigen Innenleben und einer röschen Kruste stellt sich in diesen Brezeln ein. Dank des Vorteigs und Lievito Madre als Triebmittel kommen sie nicht nur ohne industrielle Hefe aus, sondern bleiben auch viel länger frisch.

☉ Die Zutaten 5 Minuten auf niedrigster Stufe mischen und anschließend 5 Minuten auf mittlerer Stufe kneten. Den Teig dann 30 Minuten ruhen lassen.

☉ Teiglinge von jeweils 150 Gramm abwägen und diese zu 50 cm langen Strängen formen. 30 Minuten ruhen lassen.

☉ Aus den Strängen Brezeln schlingen und auf ein unbemehltes Geschirrtuch, mit dem Kopf nach unten, setzen. Abgedeckt 2,5 Stunden bei Raumtemperatur ruhen lassen.

☉ Die Brezeln unbedeckt für 15 Minuten an die frische Luft stellen. Es muss sich eine feste Haut bilden.

☉ Die Brezeln in 3,5-prozentiger Lauge für 3 bis 4 Sekunden baden und auf Backpapier setzen. Mit einem scharfen Messer einschneiden und mit groben Salz bestreuen.

☉ Den Ofen bei 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen, die Brezeln in den Ofen geben, die Temperatur auf 240°C senken und 15 Minuten lang backen.

☉ Während des Backvorgangs 3 bis 4 Mal die Ofentür öffnen (das sorgt für eine rösche Kruste).

☉ Für den Glanz nach dem Backen mit Wasser besprühen. ■

Schwierigkeitsgrad: ★★★

Getreide: Glutenfrei

Triebmittel: Hefewasser, Lievito Madre

Zeit gesamt: 20 Stunden

Zeit am Backtag: 5-6 Stunden

Backzeit: 15 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 240°C

Schwaden: nein

Hefevorteig

▶ 100 g Mehl

▶ 100 g Hefewasser

Die Zutaten mischen und 12 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

Lievito Madre

▶ 50 g Anstellgut

▶ 50 g Mehl

▶ 50 g Wasser

Das Anstellgut im Wasser auflösen und anschließend das Mehl unterrühren. 12 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

Hauptteig

▶ Vorteig

▶ Lievito Madre

▶ 300 g helle Mehlmischung

▶ 10 g Salz

▶ 1 TL gemahlene Flohsamenschalen

▶ 1 TL Xanthan

▶ 15 g Butter

▶ 100 g Hefewasser

▶ 240 g Wasser

Für die Lauge

▶ 35 g Laugenperlen

▶ 1 Liter Wasser

Tipp

Als Laugenersatz 50 g Natron in einem großen Topf aufkochen und die Brezeln pro Seite 1 Minute baden.

Hefevorteig

- ▶ 100 g Reismehl (alternativ Maismehl)
- ▶ 10 g Frischhefe
- ▶ 100 g Buttermilch (alternativ Mandelmilch, Sojamilch)

Die Zutaten bindig mischen und 4 Stunden bei 28°C gehen lassen.

Glutenfreier Sauerteig

- ▶ 30 g Anstellgut
- ▶ 25 g Reismehl (alternativ Maismehl)
- ▶ 30 g Wasser

Alle Zutaten mischen und 4-6 Stunden bei 28°C gehen lassen.

Kochstück

- ▶ 200 g Wasser
- ▶ 100 g Maisgrieß

Das Wasser aufkochen, Maisgrieß einrühren und kurz aufkochen. Dann bei geschlossenem Deckel quellen und abkühlen lassen.

Hauptteig

- ▶ Hefevorteig
- ▶ Kochstück
- ▶ Sauerteig
- ▶ 200 g Buttermilch (alternativ Mandelmilch, Sojamilch)
- ▶ 5 g Frischhefe
- ▶ 200 g Kartoffelstärke
- ▶ 150 g Maisstärke
- ▶ 100 g Reismehl (alternativ Maismehl)
- ▶ 2 TL Honig
- ▶ 2 Eier
- ▶ 14 g Salz
- ▶ 2 TL Guarkernmehl
- ▶ 2 TL Flohsamenschalen
- ▶ 80 g Olivenöl

Rezept & Bilder: Valesa Schell

[f /groups/785749074867453/](https://www.facebook.com/groups/785749074867453/)

www.brotbackliebeundmehr.com

OLIVENÖL-TOAST

Zutaten (für 2 kleine Brote a 600 g oder 1 großes Brot mit 1200 g, 2 kleine oder 1 große Kastenform)



Die Vorarbeiten für diesen Toast sind etwas aufwändiger, dafür ist der Teig dann aber schnell gemischt. Ein Kochstück bringt viel Feuchtigkeit in den Teig und das Olivenöl gibt ihm ein wunderbares Aroma. Ergebnis ist ein super-leckerer Toast mit einer flauschigen Krume.

☉ Hefevorteig, Sauerteig, Kochstück, Hefe, Buttermilch, Honig, Eier, Salz, Guarkernmehl und Flohsamenschalen gründlich vermischen. Dann Reismehl, Kartoffelstärke und Maisstärke dazugeben und alles 4-5 Minuten verkneten.

☉ Öl hinzugeben und weitere 2 Minuten unterkneten.

☉ Den Teig 1 Stunde im Topf gehen lassen.

☉ Den Teig dann in eine große oder zwei kleine gefettete Kastenformen geben, mit nassen Händen glattstreichen und 1 Stunde mit Folie abgedeckt gehen lassen, bis er sich fast verdoppelt hat.

☉ Den Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Brot in den Backofen geben und 50 Minuten backen. Gleich beim Einschließen den Backofen mit Wasser bedampfen und nach 10 Minuten die Tür kurz öffnen, um den Dampf abziehen zu lassen. 🍴

Tipp

Das Brot lässt sich hervorragend in Scheiben geschnitten einfrieren, sobald es abgekühlt ist. Bei Bedarf wird es einfach tiefgefroren in 2 Durchgänge im Toaster gebacken und schmeckt so wie frisch gebacken und getoastet.

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Glutenfrei

Triebmittel: Hefe, Sauerteig

Zeit gesamt: 8 Stunden

Zeit am Backtag: 8 Stunden

Backzeit: 50 Minuten

Starttemperatur: 220°C

Backtemperatur: 220°C

Schwaden: beim Einschließen

SCHOKOBRÖTCHEN

Wer liebt sie nicht – warme Brötchen mit zart schmelzenden Schokostückchen? Die Brötchen werden wunderbar fluffig und sind ein Genuss auf dem Frühstückstisch oder einfach zum Naschen für Zwischendurch. Besondere Raffinesse: Der Teig ist sehr wandelbar. Ob mit Schokostückchen, Rosinen oder ganz ohne Zugabe – die Brötchen sind ein Traum.



Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Glutenfrei
Triebmittel:	Lievito Madre, Frischhefe
Zeit gesamt:	15 Stunden
Zeit am Backtag:	2-3 Stunden
Backzeit:	18 Minuten
Starttemperatur:	240°C
Backtemperatur:	210°C nach 2 Minuten
Schwaden:	beim Einschießen

☉ Alle Zutaten – bis auf die Butter – 5 Minuten lang auf niedrigster Stufe mischen. Dann die weiche Butter hinzugeben und anschließend nochmal 3 Minuten auf mittlerer Stufe kneten. Den Teig 30 Minuten ruhen lassen.

☉ Den Teig auf eine mit Mehl bestäubte Arbeitsfläche geben. Teiglinge von jeweils rund 140 Gramm abwägen, zu glatten Brötchen rund schleifen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

☉ Abgedeckt 1,5 Stunden bei Raumtemperatur ruhen lassen.

☉ In der Zwischenzeit den Ofen auf 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Das Ei mit den 2 EL Milch verquirlen und die Brötchen gut abstreichen.

☉ Brötchen unter großzügigem Schwaden einschießen. Dampf nach 10 Minuten ablassen.

☉ Während des Backvorgangs die Brötchen im Auge behalten. Sollten Sie zu braun werden, während der restlichen Zeit mit Alufolie abdecken. ■

Tipp 1 Teig – 3 Möglichkeiten: Ohne Chocolate Chunks dienen diese Brötchen auch als Burger Buns oder mit Rosinen als Rosinenbrötchen.

Vorteig

- ▶ 100 g Mehl
- ▶ 100 g Wasser
- ▶ 1 g Frischhefe

Das Mehl und die Hefe (etwa die Größe einer Erbse) unter das Wasser rühren und 12 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

Rezept & Fotos: Daniela Kanka

 @zottenglueck_

 /zottenglueck

 www.zottenglueck.blogspot.de

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ Lievito Madre
- ▶ 250 g helle Mehlmischung
- ▶ 100 g Tapiokastärke
- ▶ 3 g Salz
- ▶ 40 g Zucker
- ▶ 1 TL gemahlene Flohsamenschalen
- ▶ 1 TL Xanthan
- ▶ 25 g weiche Butter
- ▶ 230 g Milch
- ▶ 1 Ei
- ▶ 100 g Chocolate Chunks

Zum Bestreichen

- ▶ 1 Ei
- ▶ 2 EL Milch

Lievito Madre

- ▶ 50 g Anstellgut
- ▶ 50 g Mehl
- ▶ 50 g Wasser

Das Anstellgut im Wasser auflösen und anschließend das Mehl untermischen. 12 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.



Schnelle Röggelchen

Brot backen braucht Geduld. Aber manchmal muss es eben schnell gehen. Da kann kein Sauerteig aufgefrischt, kein Vorteig 12 Stunden zur Reife gestellt werden. Innerhalb von drei Stunden kann man auch etwas leckeres auf den Tisch stellen.

Röggelchen sind eine Kölner Spezialität – Weizenbrötchen mit Roggen-Anteil und eigentlich mit Sauerteig getrieben. Dafür ist heute keine Zeit, also greifen wir zur Frischhefe und zaubern doch lecker-aromatische Brötchen für eine gelungene Mahlzeit.



*Für Einsteiger
geeignet*

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Zeit gesamt:	2,5 Stunden
Zeit am Backtag:	2,5 Stunden
Backzeit:	22 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	230°C
Schwaden:	beim Einschließen

Tipp
Für den Roggenanteil lässt sich auch Vollkornmehl verwenden, was die Brötchen noch etwas aromatischer macht. Dann sollten allerdings auch 20 g mehr Wasser in den Teig gegeben werden. Malz lässt sich durch Zucker ersetzen.

- Die Zutaten 5 Minuten auf niedriger Stufe mischen und 8 Minuten auf höherer Stufe zu einem glatten Teig verkneten.
- 60 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen, nach 20 und 40 Minuten kräftig dehnen und falten.
- 8 Teiglinge abstechen und rundschleifen (oder in andere beliebige Formen bringen).
- Mit Schluss nach unten 40 Minuten auf einem Blech abgedeckt bei Raumtemperatur zur Gare stellen.
- Die Teiglinge einschneiden und bei 230°C Ober-/Unterhitze mit viel Dampf im vorgeheizten Backofen 22 Minuten backen. ■

Zutaten

- ▶ 360 g Weizenmehl 550
- ▶ 140 g Roggenmehl 1340
- ▶ 360 g Wasser
- ▶ 10 g Frischhefe
- ▶ 11 g Salz
- ▶ 10 g Backmalz (inaktiv)



Trockenes Brot ist **zu gut** für den Müll

Alte Brote rosten nicht



Der Lebenszyklus eines Brotes ist von weitaus mehr geprägt, als in der Backstube geknetet und gebacken zu werden, um anschließend beim Abendessen zu enden. Landwirte, Müller, Bäcker und Fachverkäufer betreiben im Idealfall ein hohes Maß an Aufwand, um täglich Brot unter die Leute zu bringen. Ein Grund mehr, es auch dann noch zu schätzen, wenn es schon älter ist.

Qualitativ hochwertiges Brot hat je nach Getreide und Art der Verarbeitung einen Genusswert von mehreren Tagen. Es gibt also keinen Grund, es zu früh zu entsorgen. Gute Bäcker betrachten die Verarbeitung von altem Brot zudem nicht als Resteverwertung. Vielmehr handelt es sich um einen wertvollen Rohstoff, der bewusst eingesetzt wird.

Im Bereich der Feinbäckerei und Konditorei sind getrocknete Überbleibsel aus der Verkaufstheke gern gesehen. Ob als natürlicher Saftbinder der Früchte im Obstkuchen oder als geschmacksförderndes Bindemittel in Nuss- oder Mohnfüllungen. Kein chemi-

sches Mittelchen ist so universell einsetzbar wie übrig gebliebenes Brot.

Einer der interessantesten Wege, das gealterte Brot in der Backstube weiterzuverarbeiten, ist der direkte Einsatz im Sauerteig. Seinen hauseigenen Sauer auf diesem Weg herzustellen, bietet dem Bäcker betriebswirtschaftliche, aber in erster Linie qualitative Vorteile. Er zeichnet sich durch ein ausgewogenes Verhältnis von Milch- und Essigsäure aus und lebt von seinem fruchtig-blumigen Charakter.

Neben den geschmacklichen Vorzügen dieser Art Sauerteig, bietet die einfache und gelingsichere Verarbeitung einen enormen

Fermentiert im Sauerteig, erlebt altes Brot seine Wiedergeburt – statt zu Abfall wird es zu einem hervorragenden natürlichen Geschmacksverstärker

Text & Bilder:
Thomas Schmitt

@lokalbaeckertom

/lokalbaeckerTom

Pluspunkt. Der Sauer wird je nach Menge der Verarbeitung alle zwei bis drei Tage aufgebraucht und neu angesetzt.

Mit Hilfe des alten Sauerteiges wird 24 Stunden vor Herstellung des neuen ein Anstellgut aus Roggenmehl, Wasser und etwa 10 Prozent des alten Sauerteiges hergestellt. Alternativ nimmt man Sauerteig-Starterkulturen, die als Kickstarter für den neuen Sauerteig dienen.

Die Hälfte des Roggenmehls wird dabei aber durch gemahlenes Trockenbrot ersetzt. Im Prinzip ist damit das Mischungsverhältnis 1:1 von festen Bestandteilen und Wasser ganz gewöhnlich für einen Roggensauer. Auch die Menge des verwendeten Anstellgutes ist mit 10 Prozent völlig gängig. Der einzig auffällige Unterschied ist eben, dass die Hälfte der Mehlmenge durch Restbrot ergänzt wird.

Das altbackene Brot ist das natürlichste und nachhaltigste, was der Bäcker seinem Brotkreislauf beimischen kann. Die Fermentation ist eine natürliche enzymatische Umwandlung von biologischen Stoffen. Die daraus resultierende Bildung von Alkohol, Gasen und Säuren dient der natürlichen Konservierung und sorgt für eine längere Haltbarkeit. Die geschmacklichen Eigenschaften eines Sauerteiges, in dem das trockene Brot fermentiert wurde, sind einzigartig.

Im Falle der Restbrotfermentation erreicht der Bäcker also genau das, wovon jeder Kunde träumt. Die Verbindung des alten Brotes mit dem Sauerteig gibt ihm natürliche Feuchthaltmittel, Geschmacksverstärker, frei



Nach dem Trocknen (und gegebenenfalls rösten) wird das Brot in einem Mixer grob – oder auch feiner in einer Getreidemühle – vermahlen

von chemischen Zusatzstoffen, und ein Aroma, das kein synthetisch erzeugtes „Helferlein“ liefern könnte.

Auch für Heimbäcker ist die Restbrot-Verarbeitung ein interessantes Thema. Beim leidenschaftlichen Ausüben des Hobbies werden nicht selten Mengen gebacken, die den Hunger von Familie und Freunden überstrapazieren. In diesem Fall ist der Restbrotsauerteig eine tolle Alternative für die heimische Backstube. Alles was benötigt wird ist etwas alter Sauerteig, grob geriebenes Trockenbrot, Roggenmehl und Wasser.

Die alten geriebenen Brotreste und das Roggenmehl bilden gemeinsam den Ausgangspunkt für die Bemessung von Wasser und Anstellgutmenge. Verwendet man beispielsweise je 50 Gramm Trockenbrot und Roggenmehl, betrachtet man diese als 100 Gramm Mehlzugabe im Sauerteig. Demzufolge ergibt eine Anstellgutmenge von 10 Prozent – 10 Gramm Anstellgut, da die Prozentwerte sich stets auf die Mehlmenge beziehen. Die Wassermenge würde in diesem Fall 100 Gramm betragen. Ideal ist für den Gärprozess eine Teigtemperatur von 28 bis 30°C.

Sollte auch der Restbrot-Sauerteig nicht mehr ausreichen, um die zu viel gefertigten Brotlaibe weiterzuverarbeiten, hilft nur noch der Weg in die Küche. Mit den passenden kulinarischen Kreationen sollte auch der letzte Krümel trockenes Brot als köstliche Zugabe innovativer Leckereien dienen können. ■



Vom Brot über Rest-Abschnitte zum Bestandteil des nächsten Sauerteigs – so belassen Bäcker Altbackenes im Kreislauf der Brotherstellung. Ein geeigneter Weg auch fürs heimische Backen



KLASSIKER AUS ÖSTERREICH

Innovative Gerichte sind meist Interpretationen bereits bestehender Gaumenfreuden. So lehnen sich auch die Trockenbrot-Gerichte an Klassiker an und kleiden sie in ein neues Gewand. Die Deutsch-Österreichische Küche besticht durch eine Vielfalt an Möglichkeiten für den Einsatz von Brot- und Semmelresten. Also ran an die klassischsten Vertreter: Marillenknödel und Wiener Schnitzel.

MARILLENKNÖDEL IM TROCKENEN BAUERNLAIB



Quarkteig (für 4 Personen)

- ▶ 250 g Speisequark
- ▶ 125 g Mehl
- ▶ 60 g Butter
- ▶ 1 Ei
- ▶ Salz
- ▶ Zitronenzeste (dünne Streifen der äußeren Fruchtschale)

Knödel

- ▶ 8 Marillen
- ▶ 100 g Butter
- ▶ 60 g gemahlene Bauernbrot
- ▶ Zimt
- ▶ Vanille



☉ Für den Quarkteig alle Zutaten glatt miteinander vermengen, anschließend mit Salz abschmecken und mit Zitronenschale aromatisieren.

☉ Nun den fertigen Teig in 8 Teile aufteilen und jedes einzelne Teigstück auf der Handfläche zu einem flachen Kreis formen.

☉ In die Mitte des Kreises je eine Marille legen und mit dem Teig umschließen.

☉ Nach dem Verschließen die Stücke zu Knödeln drehen und zirka 10 Minuten in köchelndem Wasser garen bis sie an die Oberfläche steigen.

☉ Wenn die Marillenknödel fertig sind, in einer Pfanne Butter zerlassen und das gemahlene Bauernbrot mit Zimt und Vanille anrösten.

☉ Die gekochten Knödel durch die heißen Brösel schwenken und vorzugsweise mit Vanilleeis servieren. ■

WIENER SCHNITZEL



☉ Die Kalbsschnitzel mit einem Küchentuch trocken tupfen und anschließend leicht in Mehl wälzen.

☉ Die bemehlten Schnitzel nun durchs Ei ziehen und danach großzügig mit den gemahlten Resten vom Sauerteigbrot panieren.

☉ Die Pfanne sollte ausreichend mit Butterschmalz gefüllt sein, sodass die panierten Kalbsschnitzel in heißem Fett schwimmen. Ideal ist eine Fett-Temperatur von 160-170°C, um die Schnitzel saftig und goldbraun zu backen. Nach dem Backen das überschüssige Fett abtupfen.

☉ Den Feldsalat gründlich waschen und erst direkt vor dem Verzehr anmachen. Für die Vinaigrette werden 4 EL Zitronensaft, 6 EL Kürbiskernöl, 1 TL Senf sowie Salz und Pfeffer miteinander glatt gerührt. Den Salat am besten direkt auf dem Teller anmachen und die Brot-Croutons darübergeben. ▣



Rezepte & Bilder:
Thomas Schmitt

 @lokalbaeckertom

 /lokalbaeckerTom

Zutaten (für 4 Personen)

- ▶ 600 g Kalbsschnitzel
- ▶ 100 g Mehl
- ▶ 3 Eier Größe M
- ▶ 200 g Paniermehl vom sauren Altbrot
- ▶ 500 g Butterschmalz
- ▶ 500 g Feldsalat
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer
- ▶ Kürbiskerne
- ▶ Kürbiskernöl
- ▶ Zitrone
- ▶ Senf
- ▶ trockene Brotbrösel für Croutons


ZITRONEN-BÄRLAUCHCREME

Wie schmeckt eigentlich Frühling? Nach Leichtigkeit und Frische, aber auch würzig und etwas feurig. Man müsste die gute Frühlingsluft herauschmecken und an einen Spaziergang durch die Natur erinnert werden. Vieles trifft auf diesen Bärlauch-Zitronen-Aufstrich zu. Als Basis dient eine cremige Mus aus Kichererbsen und Mandeln, die den Aufstrich nahrhaft und streichart macht. Bärlauch und Zitrone sorgen für Würze und Leichtigkeit. Egal ob Brotzeit, Grillabend oder Gästebesuch – mit dieser feinen Creme holt man sich den Frühling auf den Tisch.

Zutaten

- ▶ 30 g ganze Mandeln (geschält)
- ▶ 90 g Kichererbsen aus dem Glas
- ▶ 30 g Bärlauch
- ▶ 1 EL Olivenöl
- ▶ 1/2 TL Abrieb einer unbehandelten Zitronenschale
- ▶ 1 TL Zitronensaft
- ▶ Salz und Pfeffer

Rezept & Bilder: Michaela Här

 @seelenschmauserei

 www.seelenschmauserei.de

Tipp

Im geschlossenen Glas hält sich der Aufstrich im Kühlschrank etwa zwei Wochen.



● Bärlauch waschen, die Stiele entfernen und in kleine Stücke schneiden.

● Die Mandeln in einen leistungsstarken Mixer geben und zu Mandelmus verarbeiten. Hierzu mit mehreren Pausen die Mandeln zunächst mahlen und dann weiter mixen bis Mus entsteht. Alternativ kann auch fertiges Mandelmus verwendet werden.

● Kichererbsen und Bärlauch zum Mandelmus geben und zerkleinern bis eine homogene Creme entsteht.

● Abschließend das Olivenöl, Zitronenschale und Zitronensaft unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 🌿



Glossar

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

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


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



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

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

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


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

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

Einschießen – Einführen des Teiglings in den Backofen mit Hilfe eines Schießers (Backbrett). Als Trennmittel zwischen Schießer und Teigling wird häufig Grieß oder Schrot verwendet. In der Heimbäckerei kann auch Back-



papier als Unterlage genommen werden. Beim Einschießen wird die Trägheit des Teiglings genutzt. Der Teigling wird mit dem Backbrett auf den Backstein geführt. Mit einem schnellen Ruck wird das Backbrett aus dem Ofen gezogen, sodass der Teigling durch die Trägheitskraft auf dem Backstein liegen bleibt.

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

Glossar

Falten – siehe **Dehnen und Falten**

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/ybnxlquw>  Video

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, wengleich sich die Druckstelle nur noch wenig zurückbildet (Fingertest/Drucktest). Die Hefen haben bei Vollgare ihren Stoffwechsel verlangsamt. Vollgarige Teiglinge vergrößern ihr Volumen im Ofen nur noch minimal.

VORSCHAU

BROT gibt es sechsmal jährlich.
Die nächste Ausgabe erscheint
am 14.06.2018

Digital-
Ausgabe
erhältlich ab
01.06.2018

Darum geht es unter anderem:



● Backen
mit Hanf

● Leckere
Superstullen

● Bestimmung
von Gärreife

● Backen im Holzrahmen
(inklusive Bau-Anleitung)

HERAUSGEBER
Tom Wellhausen

REDAKTION
Hans-Henny-Jahnn-Weg 51
22085 Hamburg

Telefon: 040/42 91 77-300
Telefax: 040/42 91 77-155
redaktion@brot-magazin.de
www.brot-magazin.de

LEITUNG REDAKTION/GRAFIK
Jan Schönberg

CHEFREDAKTION
Sebastian Marquardt
(verantwortlich)

AUTOREN
Bärbel Adelhelm, Katharina Arrigoni,
Christoph Bremer, Andrea Danz,
Michele Deschner, Monika Drax,
Simone Filipowsky, Lutz Geißler,
Gerda Göttling, Michaela Här,
Björn Hollensteiner, Daniela Kanka,
Samuel Kargl, Birgit Lottich,
Frank Mehring, Stevan Paul,

Anastasia Petrunina, Valesa Schell,
Tanja Schlund, Thomas Schmitt,
Michal Šip, Agne Spengler,
Johanna Thees, Andrea Thode,
Alexandra Voronkova

FOTOS
Africa Studio, Alexander Raths,
A_Lein, Astrid Gast, dima_pics,
eliasbilly, George Dolgikh, kostrez,
Lukas Gojda, lunamarina, magdal3na,
petrrgoskov, pinkyone, skatzenberger,
Yulia Furman, Yuri Bizgaimer

VERLAG
Wellhausen & Marquardt
Mediengesellschaft bR
Hans-Henny-Jahnn-Weg 51
22085 Hamburg

Telefon: 040/42 91 77-0
Telefax: 040/42 91 77-155
post@wm-medien.de
www.wm-medien.de

GESCHÄFTSFÜHRER
Sebastian Marquardt
post@wm-medien.de

VERLAGSLEITUNG
Christoph Bremer

ANZEIGEN
Christoph Bremer (Leitung)
Sven Reinke

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

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

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

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

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

DRUCK
Frank Druck GmbH & Co. KG
Industriestraße 20
24211 Preetz/Holstein
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.

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

GROSSO-VERTRIEB
VU Verlagsunion KG
Meßberg 1, 20086 Hamburg

Für unverlangt eingesandte Beiträge
kann keine Verantwortung über-
nommen werden. Mit der Übergabe
von Manuskripten, Abbildungen,
Dateien an den Verlag versichert der
Verfasser, dass es sich um Erst-
veröffentlichungen handelt und keine
weiteren Nutzungsrechte daran
geltend gemacht werden können.

Brot
wellhausen
marquardt
Mediengesellschaft

Ab Juni im Handel

Das Brot-Sonderheft zur Grill-Saison

Brot Ausgabe 2018
www.brot-magazin.de

Brot

ZUM GRILLEN

SONDERHEFT
mehr als
50 Rezepte
zum
Selbermachen

TIPPS VOM BROT-SOMMELIER
Welches Brot zu welchem Fleisch?

AUFS BROT UND DAZU
Einfache Beilagen und
Aufstriche, die schmecken

BACKEN AUF DEM GRILL
So gelingen Brot,
Brötchen und Co.

GLUTENFREI!
Rezepte für Ciabatta,
Burger-Buns und mehr

Die Beilage ist der Star

Burger-Buns, Baguette, Ciabatta & Co
einfach selber machen

**Jetzt
vorbestellen
€7,50***

*Vorteilspreis für Brot-Abonnenten: 6,- Euro inklusive Versand bei Bestellung bis 15. Mai 2018

040/42 91 77-110

service@brot-magazin.de



GUTE DINGE
vorgestellt
VON FÜHRENDEN
FOOdBLOGS

bon'gu
FÜR GENIESSER

DAS MEHL MACHT DEN UNTERSCHIED

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



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

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