

Brot

Brot

PROFI-TIPP

Teige richtig kneten

PANE CARASAU

Das Brot der
Hundertjährigen

ZÖLIAKIE

Diagnose & Ausweg

EINSTEIGERKURS

Alles übers Backen
mit Hefewasser



Gesund & aromatisch

Mehr als 30 Rezepte für bekömmliche
Brote mit langer Teigführung



5,90 EUR

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

BROT FÜR BROT ZUM PROFI



Der Einsteigerkurs für Brotbackneulinge

- Mit diesem Brotbackkurs lernen Sie von der Pike auf, wie Sie Ihr eigenes, wirklich gutes Brot selber backen können.
- Leicht verständlich und mit vielen bebilderten Handgriffen führt Sie das Buch durch den Backprozess und steigert sich im Schwierigkeitsgrad.
- Mit Know-how zum Handwerkszeug und den verschiedenen Triebmitteln steht den leckeren Brot-, Brötchen- und Baguetterezepten schon bald nichts mehr im Wege.

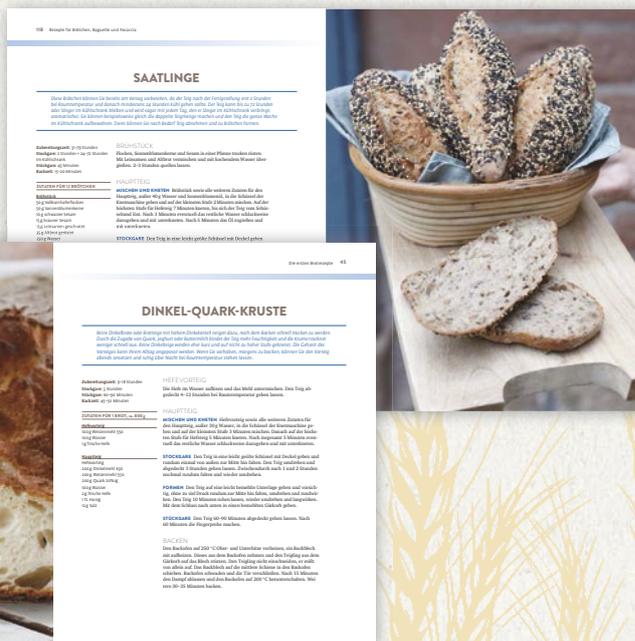
Der Brotbackkurs.

Einfach starten - Profi werden.

V. Schell. 2019. 192 Seiten, 176 Farbfotos, geb.

ISBN 978-3-8186-0687-9. € 19,95 [D]

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.



Valesa Schell
war im sozial-
pädagogischen
Bereich tätig,
bevor sie ihre
Leidenschaft
für das Brotbacken

entdeckte. Ihr Blog „Brot-
backliebe ... und mehr“ ist einer der
erfolgreichsten deutschen Food-
blogs. Ihre Facebook-Gruppe zählt
über 13.000 Mitglieder.

Erhältlich in Ihrer Buchhandlung oder unter www.ulmer.de

Plätze für gutes Brot entstehen überall auf der Welt. Im russischen Perm, im Ural, kam Achmed Ali-zade durch die Zöliakie seinen Sohnes zum Backen. Inzwischen betreibt er eine kleine Bäckerei, in der ich ihn getroffen habe.



EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser.

03/2019

„Ich habe mich genau ans Rezept gehalten“ ist ein Satz, den ich oft lese, wenn ein Brot nicht gelungen ist. Und denke dann sofort: Na, da haben wir doch das Problem. Denn seien wir ehrlich: Brot-Rezepte sind keine Wissenschaft. Zu viele Faktoren beeinflussen Prozess und Ergebnis.

Vor allem die Rohstoffe und die Temperaturen. Denn wie viel Wasser ein Mehl bindet, hängt unter anderem von seiner Herstellung und Lagerung ab. Die gleiche Menge Wasser kann in einem Fall zu einem festen Teig führen, im anderen zu einer weichen Masse, die sich nicht formen lässt. Kommt Sauerteig ins Spiel, hängt die Reifezeit davon ab, wie fit und triebstark er ist. Je nach Typ der Knetmaschine dreht sich ein Haken mal schneller, mal langsamer. So wird auch die Angabe einer Knetzeit eher zur Empfehlung. Und letztlich ist die Temperatur ein wesentlicher Faktor. Schon bei 5 Grad mehr oder weniger halbiert sich die Gärzeit des Teiges oder verdoppelt sich.

Was also tun, wenn die Erfahrung fehlt? Zunächst – lernen. Wir helfen dabei. In jeder Ausgabe findet sich auf Seite 5 ein Text mit vielen Hinweisen. Am Ende des Heftes erklärt das Glossar wichtige Begriffe. Und dann fängt man am besten mit einem eher einfachen Rezept (bei uns gekennzeichnet als „für Einsteiger geeignet“) an, das man immer und immer wieder backt. So gewinnt man Sicherheit und ein Gefühl dafür, wie der Teig sich anfühlen soll, wie er auf welche Veränderung reagiert.

Am Ende hat Backen ganz viel mit Gefühl und Intuition zu tun. Basierend auf dem Verständnis für das, was da im Teig vor sich geht. Auch dabei helfen wir. In jeder Ausgabe werfen wir einen detaillierten Blick auf verschiedene Parameter des Backens. In dieser Ausgabe geht es zum Beispiel um das Kneten – ein ganz wichtiger Prozess. Denn am Ende entscheidet nicht die Zeitangabe

im Rezept darüber, wann der Teig ausgeknetet ist. Das entscheidet der Teig höchstselbst und zeigt es uns. Wir müssen seine Zeichen nur verstehen.

Bleibt also die Erkenntnis: Brotbacken ist ein Dreiklang von Rezept, Wissen und Intuition. Das Rezept gibt wohl geprüfte Empfehlungen, die oft zu guten Ergebnissen führen. Perfekt werden sie erst, wenn die beiden anderen Faktoren ins Spiel kommen.

Insofern freut es mich, dass es mit unserer Facebook-Gruppe ein schönes Forum gibt, in dem man sich genau dazu austauschen und so gemeinsam Erfahrung sammeln kann. Vielleicht sehen wir uns dort mal? Vorher wünsche ich Dir aber viel Spaß und leckere Erfahrungen mit den Inhalten dieser Ausgabe.

Herzliche Grüße

Sebastian Marquardt, Chefredakteur

 @brotmagazin

 /BrotMagazin

 www.brot-magazin.de

Unsere Facebook-Gruppe:

 facebook.com/groups/brotforum

LeserBROTe an:

 redaktion@brot-magazin.de

PS: Mehr als 300 Rezepte haben wir inzwischen veröffentlicht. Um die bei Bedarf schnell zu finden oder gezielt nach bestimmten Parametern passende Brote zu suchen, gibt es neu die Rezept-Suche auf unserer Website: www.brot-magazin.de/rezepte

INHALT 03/2019

Menschen & Brot

Die Botschaft verbreiten

Achmed Ali-zade und seine Bäckerei in Perm **Seite 12**

● Pane Carasau

Das Brot der Hundertjährigen **Seite 80**

Glutenfreies Backen

● Zöliakie

Diagnose und Ausweg **Seite 100**

Verschiedenes

Neuheiten

Meldungen rund ums Backen und Genießen **Seite 8**

BROTladen

Interessante Produkte fürs heimische Backen **Seite 36**

LeserBROT

Was unsere Leser/innen backen **Seite 54**

BROTAkademie

Das war der Basis-Kurs Brotbacken 2019 **Seite 58**

BROTAkademie

Basis-Kurs Teigbearbeitung 2019 **Seite 60**

Privatunterricht

Online-Kurs des Deutschen Brotinstituts **Seite 62**

Mühlen-Finder

Ausgewählte Adressen für gutes Mehl **Seite 71**

Inspiration

Alles rund ums Brot:
Bücher, Blogs, Instagram & Co. **Seite 74**

Glossar

Seite 110

Vorschau/Impressum

Seite 114



18

Heidebrot



19

Radieserl-Creme



22

Speck-Walnuss-Fougasse



24

Burger-Buns



25

Wurzelstangerl



26

Süßkartoffelbrot



28

Panini tartaruga



29

Speck-Käse-Zöpfe



34

60/40er



35

Mediterranes Krustenbrot



42

Aroma-Kracher



44

Studentenbrot



46

Ruchtoast



48

Sommer-Emmer



50

Linsbrot



52

Schwäbisches Landbrot



67

Odenwälder Mischbrot



70

Shadow-Delight-Brot



72

Orangen-Rübli-Glück



73

Vesperle-Brot

Selbst ist das Brot

Modernist Bread
Einblick in den Backprozess

Seite 6

● **Profi-Tipp**
Teige richtig kneten

Seite 30

● **Einsteiger-Kurs**
Alles über Hefewasser

Seite 64



78 Zarte Erdbeer-Liebe



79 Leinsamen-Ruchlaib



86 Einfaches Pane Carasau



87 Pane Carasau



88 Emmer-Grieß-Brötchen



90 Müsl-Joghurt-Vollkornbrot



92 Tiroler Kaspressknödel



94 Fladenbrot-Pizza



96 Schlemmerfilet Bordelaise



98 Zwetschgenmichel



104 Prosciutto-Fackeln



105 Körnerkrüstchen



106 Früchtebrot



107 Bagels



108 Schnelles Sommer-Emmer

- Titelthemen
- ✓ Glutenfrei
- ⌚ Speed-Baking
- 🔥 Grill-Spezial

Wie dieses Heft funktioniert

Vorab

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

Die Angaben

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

Die Bewertung

Wir haben jedem Brot einen Schwierigkeitsgrad zugeordnet.

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

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

Fachbegriffe

Brotbacken kommt nicht ohne Fachbegriffe aus. Ab Seite 110 findet Ihr daher ein Glossar, in dem alle Fachbegriffe, die in dieser Ausgabe vorkommen, kurz erklärt werden. Zudem haben wir teilweise Video-Links beigefügt, weil Bilder manchmal mehr sagen als tausend Worte. Für den tieferen Einstieg ins Back-Vokabular empfehlen wir die Website www.baeckerlatein.de

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

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

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



Dieses Bild fängt eine Transformation ein, die durchs Ofenfenster normalerweise nicht sichtbar wird: das molekulare Chaos im Inneren während des Backprozesses. Die Brotlaibe illustrieren den Umwandlungsprozess, den die vom Teig absorbierte Wärmeenergie bewirkt. Das kaum gebackene Brot oben links hat nach zwei Minuten aufgrund der thermischen Expansion der Gasblasen, des Übergangs von Wasser zu Wasserdampf und der beschleunigten Produktion von Kohlendioxid durch die erwärmte Hefe, gerade erst begonnen aufzugehen. Aber nachdem es aus dem Ofen geholt wird, entweicht das Gas, der Wasserdampf kondensiert und der Teig - zu schwach, um sein Eigengewicht zu halten - kollabiert. Nach sieben Minuten im Ofen (Bild oben rechts) sind die äußeren Schichten fest genug, um ein Kollabieren zu verhindern, das rohe Zentrum fällt allerdings noch immer in sich zusammen. Der Laib rechts unten ist nach 18 Minuten ausgebacken und kann die von der Wärme erzeugten Blasen problemlos stabilisieren.

Foto: Nathan Myhrvold, The Cooking Lab, LLC



Diese und weitere – teilweise bisher nie da
gewesene – Einblicke in die Prozesse des Backens
gibt es in der fünfbändigen Enzyklopädie
Modernist Bread, die im Herbst dieses Jahres
im Verlag „The Cooking Lab, LLC“ in deutscher
Sprache erscheint.





Foto: Ernst Böcker GmbH & Co. KG

Glutenfreie, frische **Backwaren** hat sich Böcker auf die Fahnen geschrieben. Insgesamt 13 Produkte sind in dem Sortiment zu finden, die im Fachhandel vertrieben werden. Zusätzlich sind die Sauerteig-Produkte laktosefrei und vegan. Es gibt sowohl verschiedene Brötchensorten, unterschiedliche Brotarten sowie Boxen mit mehreren Produkten zu kaufen. Vier Bagels à 70 Gramm kosten beispielsweise 4,35 Euro.

Neuheiten



Kaya&Kato verarbeitet mit einem nachhaltigen Konzept Plastikmüll aus dem Meer zu Arbeitskleidung aus innovativem Mischgewebe. Fischer vor der Küste Spaniens setzten sich dafür ein, beim Fischfang gleichzeitig auch Plastik aus dem Meer zu fischen, das für die Verarbeitung in den Stoffen genutzt wird. In jedem Meter dieses Stoffes wird eine Plastikmüllmenge von 12,5 PET-Flaschen wiederverwendet und recycelt. Aus diesen Stoffen bietet das Kölner Unternehmen Kochjacken und Schürzen an. Eine lange Schürze kostet 39,15 Euro. www.kaya-kato.de



Foto: Luisa Zeltner und Nina Gschlößl



Die Bio-Mühle Eiling präsentiert mit dem **Weizenmehl hell backstark** ein neues, kleberstarkes Weizenmehl mit besonders hoher Wasseraufnahme für Langzeitführungen. Es ist durch das spezielle Mahlverfahren besonders fein und soll laut Hersteller für eine

hohe Teigelastizität sowie eine optimale Teiglockerung sorgen. www.biomuehle-eiling.de



Mit dem Karotten-Eiweißbrot bietet Alnatura eine Alternative zu selbstgebackenem Brot im Handel an, die laut Hersteller proteinreicher sein soll als andere Brote. Das Eiweißbrot besteht aus Roggenvollkornmehl, Weizeneiweiß, Leinsamen und Sojaschrot. Fünf Prozent Karotten sollen für einen saftigen Geschmack sorgen. Das im Brot enthaltene Getreide wird in Deutschland angebaut, außerdem ist das Produkt vegan. 250 Gramm kosten 1,99 Euro. www.altnatura-shop.de



Mit verschiedenen Mehlen, Nüssen und anderen Zutaten lassen sich die unterschiedlichsten Brote backen. Wer Gebäck noch zusätzlich verfeinern möchte, findet ein **Knusperkruste-Gewürz-Topping** bei der Stingel-Mühle. Das Topping sorgt dank hochwertigen Knoblauch-Pfeffers für einen würzigen Geschmack und verleiht, wie der Name verrät, einen knusprigen Biss. Das Topping lässt sich auch zum Panieren von Fleisch oder Fisch verwenden. Weitere Gewürze oder der Einsatz einer zusätzlichen Panade sind nicht nötig. 250 Gramm der Kruste kosten 2,60 Euro. www.mehlkaufen.de

Mit dem **Champagner-Roggenmehl** präsentiert Häussler ein Mehl für saftiges Roggenmischbrot. Der Champagner-Roggen wurde ursprünglich im frühen 19. Jahrhundert aus der französischen Champagne eingeführt und war eine der verbreitetsten Winterroggensorten Deutschlands. Er weist gegenüber modernen Zuchtsorten eine gute Qualität auf und ist gut zum Backen geeignet. Champagnerroggen ermöglicht dadurch zum Beispiel die Herstellung eines ursprünglichen regionalen Brotes, dessen Geschmack roggentypisch und trotzdem mild ist. Der 2,5-Kilogramm-Beutel kostet 7,40 Euro. www.backdorf.de



Mockmill bringt zwei neue **Mühlen** auf den Markt. Die Mockmill Professional 100 kostet 399,- Euro und die Mockmill Professional 200 gibt es für 499,- Euro zu kaufen. Beides sind Steinmühlen, die für das Mahlen von Getreide, Hülsenfrüchten und Gewürzen konzipiert wurden. Ein Unterschied der beiden Mühlen liegt in der Mahlleistung: Die Mockmill Professional 100 schafft etwa 100 Gramm Weizenmehl in einer Minute, die Mockmill Professional 200 das Doppelte. Außerdem bringt die Mockmill Professional 200 eine Leistung von 600 Watt mit, die Mockmill Professional 100 von 360 Watt. Gegenüber den beiden günstigeren Mockmills sind die Professional-Varianten für den Dauerbetrieb ausgelegt. Erzielt wird die bessere Ausdauer durch eine optimale Belüftung und den leistungsstarken Industriemotor. www.mockwill.com



Eine besondere Note verleihen die **Feinschmeckeröle** aus der Ölmühle Solling Brot, Gebäck, Desserts und Eiscreme. Alle Öle der Mühle werden in kleinen Spindelpressen gepresst, direkt abgefüllt und sind in Bio-Qualität hergestellt. Natives Bio-Pflaumenkernöl sorgt für eine feine Marzipannote, Kaffee-Mandel-, und Mandel-Vanille-Würzöl bringen Abwechslung auf den Tisch. Das Set mit drei 100-Milliliter-Flaschen kostet 27,30 Euro. www.oelmuehle-solling.de



Ein neues Koch- und Backerlebnis verspricht das mediterranea **Agua de Mar**, also Meerwasser. Laut Hersteller soll der Eigengeschmack der einzelnen Zutaten deutlich hervorgehoben werden. Mit 78 Mineralien und Spurenelementen sowie satten 14 Prozent weniger Natriumgehalt als herkömmliches Tafelsalz stellt das reine Meerwasser eine Alternative zu Speisesalz dar. Das 100-prozentige Meerwasser wird in einem Naturschutzgebiet der katalanischen Mittelmeerküste in 8 Meter Tiefe gewonnen und anschließend durch eine patentierte Kalt-/ Mikro- sowie Nano-Filtration zu einem lebensmittelreinen Rohstoff aufbereitet. Als solches ist es das erste in der Lebensmittelindustrie für den Einsatz in Lebensmitteln und zum Verzehr zugelassene Meerwasser auf dem Markt. Das Wasser ist in Kanistern mit jeweils 2, 5, 10 und 20 Litern Inhalt erhältlich. Bislang kann es über ausgesuchte Feinkost-Händler bezogen werden, an der Erweiterung des Vertriebsnetzes wird gerade gearbeitet.

Auf der Messe BioFach stellte die Meyermühle aus Landshut eine neue Mehl-Sorte vor: **Bio-Tritordeum**. Tritordeum ist laut Vermarkter ein natürliches Getreide, das aus einer Kreuzung von Hartweizen und Wildgerste aus Chile und Argentinien entwickelt wurde. Das Mehl zeichnet sich durch ein angenehmes Aroma, einen nussigen Geschmack und eine goldgelbe Farbe aus, die für eine gelbe Krume sorgt. Insgesamt zwei Mehlsorten im mediterranen Stil präsentierte die Meyermühle: Ein Bio-Auszugsmehl aus Tritordeum sowie BIOquette, ein neues Bio-Spezialmehl, das aus Tritordeum, Weizenmehl, Hartweizengrieß und Dinkelmehl besteht. Über die Webseite der Meyermühle kann man die Mehle beziehen. www.biomehl.bio



Foto: Agrasys

Die Ölmühle Solling verbindet traditionelles Ölmüllerhandwerk mit kreativen kulinarischen Ideen und setzt dabei auf Bio-Qualität. Die Mühle bietet verschiedene Sets an, mit denen man sich durch das Sortiment testen kann. Das **Echt! Regionale Klassiker-Set** beispielsweise enthält drei Öle, mit denen sich die heimische Kräuterküche verfeinern lässt. Grundlage für die Bio-Kräuter- und -Gewürze ist natives Rapsöl. Dieses liefert wertvolle Omega-3-Fettsäuren für eine ausgeglichene Ernährung. Das Set enthält drei Flaschen mit jeweils 100 Milliliter-Würzöl: Basilikum, Suppengrün und Bärlauch. Der Preis: 13,95 Euro. Internet: www.oelmuehle-solling.de





Die Werz Naturkornmühle hat das glutenfreie Sortiment unter anderem um **Bauernbrote und -brötchen** erweitert. Diese sind aus Reissvollkornmehl, Reissauerteig und glutenfreier Bio-Hefe hergestellt. Sie eignen sich sowohl zum Aufbacken als auch zum Einfrieren zur Bevorratung. Die 500-Gramm-Packung-Bauernbrot kostet 3,99 Euro, die Brötchen 2,99 Euro für 250 Gramm. www.werz.bio



Wer beim Backen auf Kakao statt zuckerhaltige Schokolade für sein Gebäck setzen möchte, der wird bei Alnatura fündig. Die neuen **Kakaonibs** enthalten eine besonders intensive Kakao-Note durch die Edel-Kakaosorte Criollo. Die 150-Gramm-Packung kostet 4,49 Euro. www.alnatura-shop.de



Mit dem **Multifunktionssieb** von Zwilling lassen sich Obst und Gemüse gründlich reinigen, aber auch Mehl und Zucker sieben. Das Sieb aus rostfreiem Loch-Edelstahl kann darüber hinaus auch als Schale verwendet werden. Mit verschiedenen großen Durchmessern von 16 bis 24 Zentimetern lassen sich die Sieber entweder für große Mengen oder kleine Portionen verwenden. Nach Gebrauch können sie einfach

in der Spülmaschine gereinigt und im Anschluss platzsparend ineinander gestapelt im Schrank verstaut werden. Die verschiedenen Größen kosten zwischen 19,95 Euro und 29,95 Euro. Internet: www.zwilling-shop.com

Anzeigen



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



HERRGOTTSTALER BACKTAGE
08. - 10. JUNI 2019

Live Back- und Kochvorführungen

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

HÄUSSLER

Teigknetmaschine Alpha



Zu Hause kneten wie die Profis. Lockere, glatte und geschmeidige Ergebnisse dank dem professionellen Spiralknetsystem, bei dem sich sowohl der Knethaken als auch der Teiggessel gleichzeitig drehen. Mit dem robusten Kettenantrieb und dem bärenstarken Motor werden selbst feste und schwere Teige mühelos geknetet.

Kostenlos Katalog anfordern:
www.backdorf.de
88499 Heiligkreuztal · Tel. 073 71/93 77-0



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

10€ geschenkt!

www.hobbybäcker.de
Bestell- & Servicehotline:
07306 925900

Brot
Laden



BROTLeinen

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

Origine France Garantie

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

Achmed Ali-zade und
seine **Bäckerei** in Perm

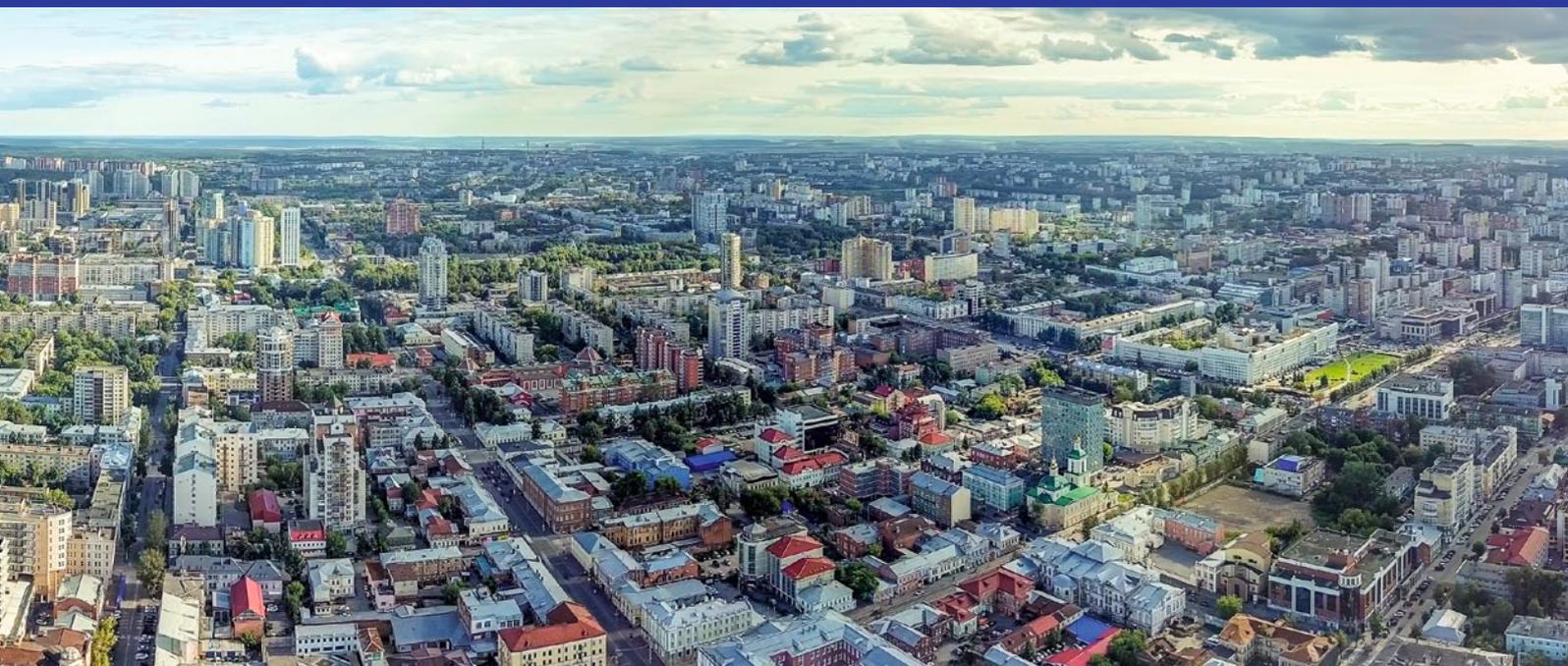
Die Botschaft verbreiten



Hippe Handwerksbäckereien gibt es inzwischen in jeder internationalen Großstadt. Aber auch in entlegeneren Winkeln der Welt machen sich Bäckerinnen und Bäcker auf, gutes Brot unter die Leute zu bringen. Achmed Ali-zade backt in Perm, im Ural. In einem Land, in dem es historisch bedingt noch keine wirkliche Wertschätzung für das Handwerk gibt.



Seit vier Jahren backt Achmed Ali-zade professionell in Perm

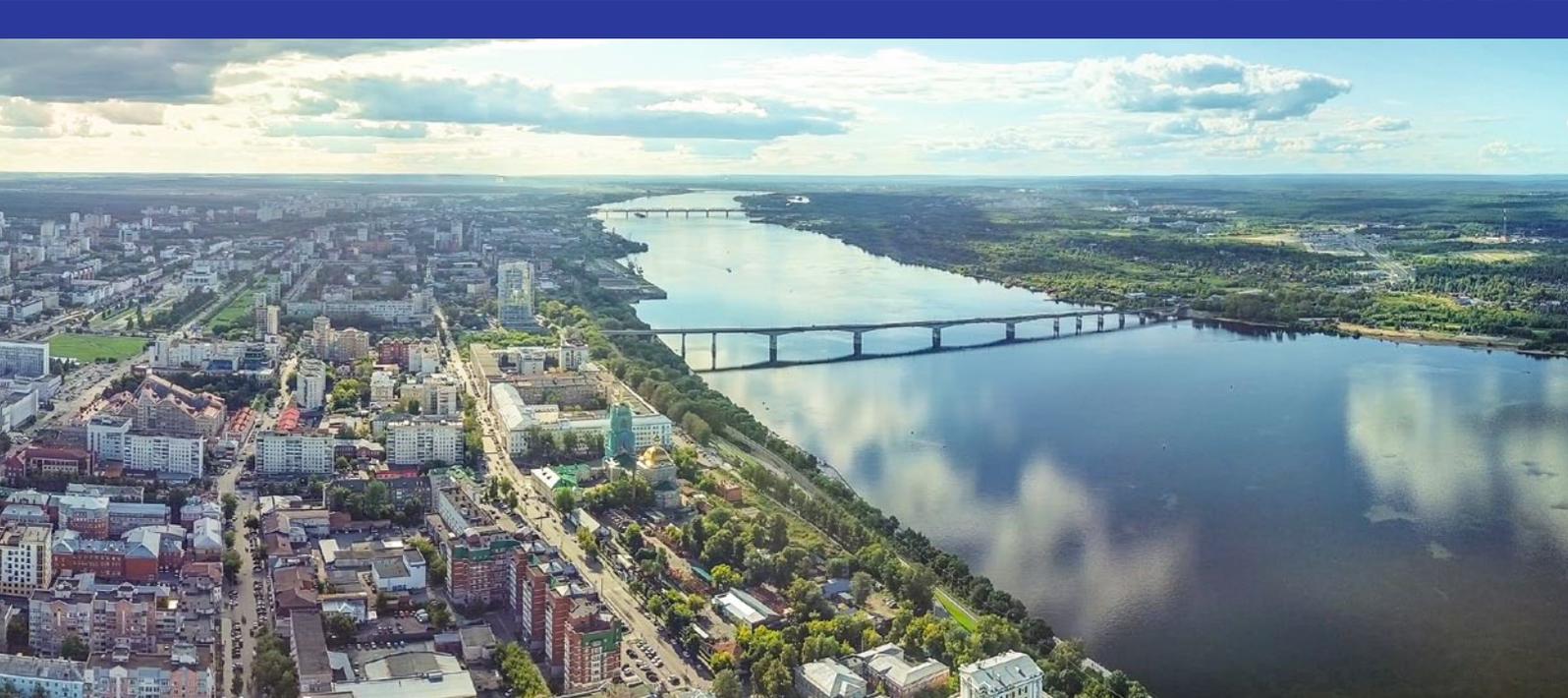




Im Zentrum Perms hat Achmed Unterschlupf in einem Restaurant-Betrieb gefunden, hier wird sein Brot in gemütlicher Atmosphäre verkauft

Perm ist eine dieser vollkommen unbekanntesten Großstädte im riesigen Russland. Immerhin fast eine Million Einwohner leben dort. Bis 1991 war die Stadt, gelegen im Ural, für Ausländer wegen der dort arbeitenden Rüstungsbetriebe nur mit spezieller Genehmigung zugänglich. Heute ist sie eines der großen Industriezentren des Landes.

Die Stadtverwaltung versucht aufzuholen, was über Jahrzehnte vernachlässigt wurde – die kulturellen und sozialen Faktoren des Lebens in Perm zu verbessern. Die Oper gehört zu den besten Russlands, zeitgenössische Kunst wurde in den vergangenen Jahren – begleitet von kontroversen Diskussionen – ins Stadtbild integriert, Museen zeigen beeindruckende Sammlungen und das Doktor-Schwago-Haus zieht Touristen an.



Um das alles herum entstand in den vergangenen Jahren eine interessante Szene erstklassiger Bars sowie Restaurants in der Stadt, die man das Tor nach Sibirien nennt. Und auch kleine Handwerksbäckereien wurden gegründet. Das ist in Russland noch immer etwas besonderes. Das Thema Brot war in der Sowjetunion komplett industrialisiert. Gebacken wurde entweder zuhause oder in riesigen Fabriken. Handwerksbäckereien gab es nicht.

Das hatte zwei ganz wesentliche Effekte: Der russische Gaumen ist über Jahrzehnte an den Geschmack von Industriebrot gewöhnt worden. Alternativen gab es nicht. Und das russische Portmonee zudem an entsprechende Preise, zu denen handwerklich kein Brot herzustellen ist.

Wann immer eine kleine Bäckerei eröffnet, beginnt Pionierarbeit. Das Produkt und sein Preis müssen erstmal erklärt werden. Das braucht Zeit. Vor allem aber braucht es Leidenschaft und Liebe.

„Brot ist hier ein Thema für Enthusiasten“, sagt Achmed Ali-zade. Denn es gibt keine Schulen, keine Kurse, keine Möglichkeiten, das Handwerk zu erlernen. Und so führte auch sein Weg zum Backen über Umwege und Stolpersteine.



Die Mitarbeiterinnen im Laden verkaufen das Brot nicht nur, sie kennen es ganz genau, werden geschult und wissen, was die Kundschaft bekommt



Gebacken wird mit wenig Hefe oder Sauerteig



Gebacken werden eher kleine Brote, damit der absolute Preis nicht allzu weit vom Supermarkt-Angebot entfernt ist

Achmed kam vor 15 Jahren mit seinen Eltern aus Aserbaidshan nach Perm. Da war er selbst 15 Jahre alt. In Russland gab es Frieden und Arbeit. Achmed wurde Historiker, arbeitete später aber als Koch. Vor acht Jahren kam sein Sohn zur Welt. Schnell war klar, dass der Kleine gesundheitliche Probleme hat. Es wurde Zöliakie diagnostiziert. Und so begann Achmed, sich für Brot und seine Herstellung zu interessieren.

Einzige Quelle: Das Internet. Er las, lernte, übte, begann, selbst zu backen. Und zu verstehen, was Brot ausmacht. Und wie wenig das mit echtem Brot zu tun hat, was in Supermärkten als Brot verkauft wird.

In den Kindergarten konnte Achmeds Sohn nicht gehen. Ein glutenfreies Umfeld war dort nicht zu gewährleisten. In der Schule bekommt er nun eigenes Essen.

Achmed indes ging vor vier Jahren den großen Schritt und eröffnete eine eigene kleine Bäckerei. Er wollte sein Wissen teilen, vor allem

aber gutes Brot. Und das beginnt bekanntlich mit den Zutaten. Die erste Herausforderung.

Es gibt in Russland gerade einmal sieben Mühlenbetriebe. Riesige industrielle Anlagen. Eine davon sogar in Perm. Achmed kauft dort Mehl. Aber es hat nicht die Qualität, die er eigentlich braucht. Preislich sind hochwertige Mehle aber kaum drin. Er geht den Mittelweg, kauft bessere Sorten in Moskau und mischt sie mit dem Permer Mehl.

Denn Preise sind ein Problem in Russland, vor allem außerhalb der reichen Städte Moskau und St. Petersburg. 20 Rubel zahlt man im Supermarkt für 400 Gramm Brot gewöhnlich, das sind umgerechnet knapp 30 Cent. Also 75 Cent für ein Kilo. Dafür kann man handwerklich kein Brot herstellen.

340 Rubel kostet ein Kilo-Laib bei Achmed, etwa 4,60 Euro. Aber so schwere Brote bietet er kaum an. Handwerksbäckereien in Russland bieten eher kleine 250-Gramm-Laibe an, damit der absolute Preis nicht sofort



*12 Brote hat Achmed
im Sortiment, es sollen
mehr werden*



Schockwellen bei den Kundinnen und Kunden auslöst. Denn während die Preise allgemein kontinuierlich steigen, stagnieren die Gehälter seit Jahren.

Zwölf verschiedene Brote bietet Achmed an, getrieben mit Sauerteig oder mit dem Einsatz von wenig Hefe, in der Regel mit langer Teigführung. Inzwischen in einer größeren Bäckerei. Er selbst konnte den Schritt des Wachstums nicht gehen und war froh, als sich die Möglichkeit ergab, Teil eines Restaurants zu werden. Im Grunde eine hervorragende Ausgangssituation. Die Gäste können das Brot zum Essen probieren und später nebenan in der Bäckerei kaufen.

Die entspricht so gar nicht dem klassischen russischen Stil. Verkauft wird nicht über die Theke. Im gemütlich eingerichteten Verkaufsraum können die Kundinnen und Kunden in Ruhe wählen. Bezahlt wird an einer Kommode mittendrin. So viel Offenheit findet man selten.



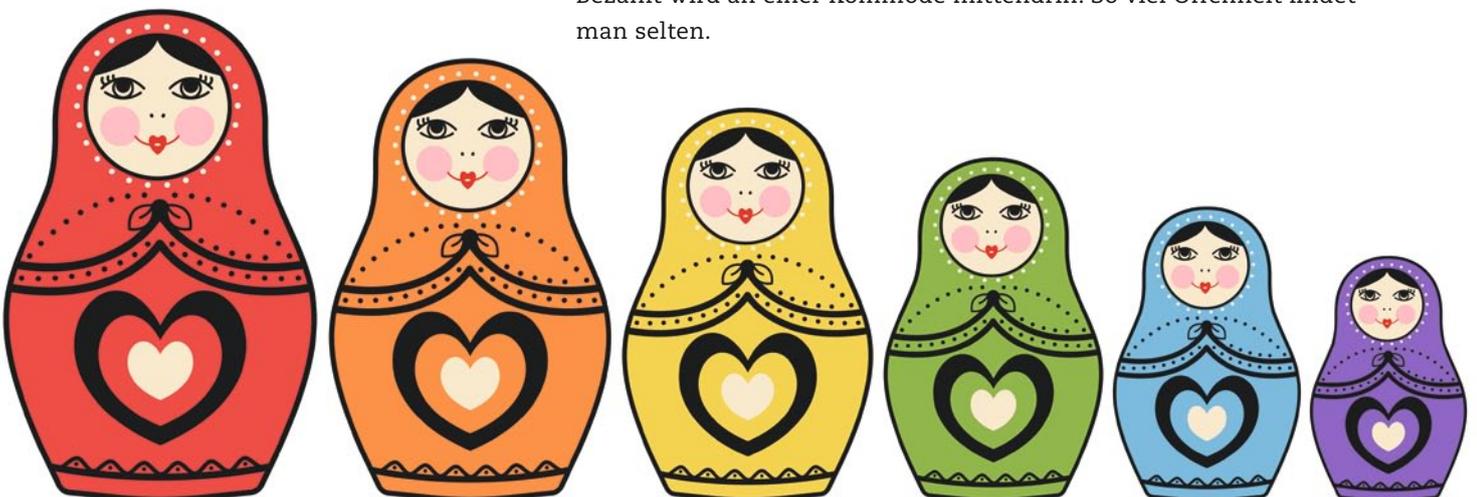
BÄCKEREI DEMIDOV
Lenina 46a, Perm

 @demidovbakeryhouse

 demidov-house.ru

Achmed bei Instagram

 @woodfood





Gearbeitet wird auf kleinem Raum mit kleinen Maschinen. Handwerkliches Brot ist ein Entwicklungsthema in Russland



Drei bis fünf Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter helfen in der Backstube

Immer mehr Kundinnen und Kunden schätzen das ebenso wie das gute Brot. „Die Entwicklung ist gut“, sagt Achmed. Die Leute verstehen zunehmend, was er da macht. Und warum es so viel kostet. Aus 12 verschiedenen Brotsorten können sie wählen. Achmed denkt aber auch schon über eine Ausweitung des Sortiments nach.

Seine Zukunft sieht er in Perm. „Ich habe Ambitionen“, sagt Achmed. Perm biete dafür ausreichend Möglichkeiten. Vielleicht sogar dafür, nochmal etwas anderes zu machen. Aber noch ist er ganz dem Thema Brot verschrieben. Eines, über das er selbst noch viel lernen will: „Ich fühle mich noch nicht fertig.“

Dabei wäre er sogar froh über mehr Wettbewerb, wünscht sich mehr Handwerksbäckereien in Perm. „Ich sehe das nicht als Konkurrenz. Vielmehr würden mehr Leute die Botschaft guten Brotes verbreiten. Das würde allen nutzen, den Bäckern wie auch den Menschen.“ In Russland haben Sie noch einen langen Weg vor sich. Doch es gibt immer mehr Leute wie Achmed, die ihre Leidenschaft zum Beruf machen, Wissen überall da aufsaugen, wo es verfügbar ist, und gutes Brot verkaufen. 🍞



Mit 15 kam Achmed Ali-zade mit seinen Eltern aus Aserbaidschan ins russische Perm. Hier sieht er noch viel Perspektive für seine Entwicklung

Schwierigkeitsgrad: ★★☆☆

Getreide: Roggen, Weizen

Triebmittel: Sauerteig, Hefe

Teigkonsistenz: klebrig

Zeit gesamt: 19 Stunden

Zeit am Backtag: 3 Stunden

Backzeit: 60 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 200°C

nach 10 Minuten

Schwaden: beim Einschließen



Rezept & Bilder: Carsten Hesse

<http://hesse-backt.blogspot.com>

Sauerteig

- ▶ 440 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 350 g Wasser
- ▶ 44 g Anstellgut

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

Vorteig

- ▶ 110 g Weizenmehl 1050
- ▶ 110 g Wasser
- ▶ 1 g Frischhefe

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

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Vorteig
- ▶ 660 g Roggenmehl 1150
- ▶ 165 g Weizenmehl 1050
- ▶ 475 g Wasser
- ▶ 28 g Salz
- ▶ 14 g Frischhefe

Heidebrot

Die Merkmale eines klassischen Heidebrottes sind die narbige Oberfläche, die bemehlten Seiten und eine aufgelockerte Krume mit kräftigem Geschmack. Es wird freigeschoben gebacken und zählt zu den Roggenmischbroten. Genau diese Eigenschaften treffen auch auf dieses einfache Rezept zu, bei dem 70 Prozent Roggenmehl zum Einsatz kommt.

● Die Zutaten für den Hauptteig 7 Minuten auf langsamer Stufe vermischen, dann 2 Minuten schnell kneten.

● Im Anschluss den Teig abgedeckt 45 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen.

● Den kompletten Teig zunächst rund und dann lang formen. Nun den Teigling gut bemehlt mit dem Schluss zur Seite in ein längliches Gärkörbchen legen und für 35 Minuten zur Gare stellen.



● Als Nächstes wird der Teigling danach auf die bemehlte Arbeitsfläche gestürzt und mit einem langen Brotmesser der Länge nach senkrecht durchgeschnitten. Die entstandenen Teiglinge lässt man nun abgedeckt mit der Schnittfläche nach oben für weitere 35 Minuten gehen.

● Die Schnittflächen befeuchten und bei 250°C Ober-/Unterhitze im vorgeheizten Ofen unter kräftigem Schwaden etwa 10 Minuten backen. Dann den Schwaden durch Öffnen der Tür ablassen und weitere 50 Minuten bei 200°C fertig backen. ■

Das typische Aussehen der Heidebrote entsteht durch das Durchschneiden nach der Stockgare. Die befeuchtete Schnittfläche ergibt später den mehlfreien Streifen auf dem Laib. Daher ist die Gesamtteigmenge zu viel für normale Gärkörbchen. Man sollte also ein Exemplar haben, das für etwa 2.400 Gramm Teig geeignet ist.

Tipp

RADIESERL-CREME

Dieser Aufstrich ist schnell gemacht und überzeugt mit erfrischendem Geschmack. Als Basis dient Frischkäse, der ihm eine wunderbar cremige Konsistenz verleiht. Durch Radieschen, Zwiebeln und Schnittlauch bekommt der Aufstrich eine würzige Note und schmeckt sowohl auf dem Frühstücksbrötchen als auch zum Abendbrot.



Zutaten

- ▶ 200 g Frischkäse (natur)
- ▶ 3 Radieschen
- ▶ ½ Zwiebel (klein)
- ▶ Schnittlauch (frisch)
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer

Rezept & Bild: Debora Gaedtker
 meine-kuechengeheimnisse.blogspot.com

🍷 Die Radieschen grob würfeln und die Zwiebeln fein hacken. Vom Schnittlauch so viel in feine Ringe schneiden, dass es etwa einen Esslöffel ergibt.

🍷 Alles zusammen mit dem Frischkäse vermischen und danach mit Salz und Pfeffer abschmecken. 🍷

Tip

Statt der Zwiebel kann man auch Lauchzwiebeln verwenden, die man inklusive des Grüns fein ringelt.





Warme Beilagen für gutes Brot



Leckereres vom Rost

Text: Jan Schnare

Was wir heute als Grillen kennen, hat eine lange Geschichte. Als die Menschen lernten, Feuer zur Nahrungszubereitung zu nutzen, wurde der Grundstein dafür gelegt. Es war nicht nur eine kulinarische Revolution, sondern vor allem auch eine soziale. Das gemeinschaftliche Verspeisen von warmen Nahrungsmitteln am Feuer weckt in Menschen heute noch besondere Emotionen – auch durch die Vielfalt an Speisen.

Das wichtigste Werkzeug für eine gelungene Grillparty ist natürlich der Grill selbst. Der Elektrogrill ist die typische Variante für Spontan-Gelegenheits-Griller, die nicht erst eine Anheizphase abwarten wollen. Schon ab 20 Euro bekommt man solche Geräte. Den klassischen Holzkohlegrill gibt es bereits ab 10 Euro im Baumarkt. Die Verfechter solcher Grills schwören auf das unverwechselbare Raucharoma, das jedem Grillgut eine charakteristische

Note verleiht. Der Gasgrill ist der optimale Kompromiss zwischen einfacher Bedienung und gutem Grillergebnis. Er springt auf Knopfdruck an und ist nach wenigen Minuten aufgeheizt. Die Temperatur lässt sich durch Regler variieren und viele Gasgrills haben eine Garhaube mit Thermometer.

Eine ganz andere Art des Grillens ermöglichen sogenannte Smoker. Hier wird das Grillgut nicht über der offenen Glut gebraten, sondern indirekt im heißen Rauch. Da das Aroma hierbei zu einem großen Teil durch den Rauch entsteht, nimmt man auf dessen „Geschmack“ Einfluss, indem man verschiedene Arten von Holz nutzt. Das



Der Klassiker unter den Grills ist der Holzkohlegrill in Kugelform

Ergebnis dieses besonderen Grill-Erlebnisses sind sehr zarte und aromatische Speisen, die jedoch – gerade beim Garen von dicken Fleischstücken – viele Stunden Zeit in Anspruch nehmen können. Die Preise beginnen unter 100 Euro.

Unabhängig davon, für welche Grillart man sich entscheidet, bieten besonders Holzkohle- und Gasgrills verschiedene Optionen der Hitze-nutzung. Wird Grillgut direkt über der Hitzequelle platziert, spricht man von direkter Hitze. Ideal für ein schnelles und direktes Zubereiten, ähnlich dem Braten in der Pfanne. Diese Methode ist auch zum Backen von - eher dünnen - Broten geeignet, die von beiden Seiten kräftig gebacken werden sollen. Zum Beispiel kleine Fladen oder Wraps.

Anders das indirekte Grillen. Das funktioniert am besten bei Grills mit Garhaube. Hier trifft die entstehende Hitze die Speisen nur indirekt durch die zirkulierende Luft unter dem Deckel - wie bei einem Umluftbackofen. Brote im Topf gelingen darin hervorragend. Allerdings sollte man die nötige Zeit für den Backprozess einplanen und den Deckel möglichst selten öffnen. Das zeitgleiche Grillen von Fleisch und anderem Gut ist während des Backprozesses also eher nicht zu empfehlen.



Solche Profi-Grills mit Gasbrennern und integriertem Smoker sind die Königsklasse für den Hausgebrauch – auch preislich



Brote gehören zum Grillen einfach dazu. Solche dünnen Pita-Brote lassen sich beispielsweise sogar direkt auf dem Grill zubereiten

Trotz der Beliebtheit wird immer auch vor gesundheitlichen Risiken gewarnt. Doch es gibt durchaus Stellschrauben, über die man Einfluss auf die Qualität nehmen kann. Denn dass beim Viererpack Billig-Nackensteaks kein hochwertiges Fleisch zum Einsatz kommt, sollte klar sein. Viel besser sind beispielsweise Schaschlikspieße mit Geflügel und Gemüse oder Fisch. Auch ist es sinnvoll, auf fertige Soßen zu verzichten und stattdessen selbstgemachten Dips auf Joghurt- oder Quarkbasis den Vortritt zu lassen. Gleiches gilt für die beliebten Kartoffel- oder Nudelsalate. Und dass selbstgebackenes Brot natürlich viel besser schmeckt und gesünder ist als fertige Kräuterbaguettes aus dem Tiefkühler, steht ohnehin außer Frage. 🍴



Elektrogrills bieten viele Vorteile im Betrieb und sind daher sehr beliebt

Jede Menge kreativer Exklusiv-Rezepte und Grundlagenwissen zum Grillen gibt es im Sonderheft **BROT zum Grillen**, das ab Mai 2019 erhältlich ist. Alle Infos dazu und eine Bestellmöglichkeit gibt es unter www.alles-rund-ums-hobby.de





Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Weizen

Triebmittel: Hefe, Sauerteig

Teigkonsistenz: weich

Zeit gesamt: 34-38 Stunden

Zeit am Backtag: 3 Stunden

Backzeit: 15-20 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 250°C

Schwaden: beim Einschließen,
nach 10 Minuten ablassen

Die Fougasse ist ein beliebtes Brot aus Hefeteig, das es in Frankreich in vielen verschiedenen Varianten gibt. Typisch daran ist die Form mit den Einschnitten. Mit Walnüssen und Speck schmeckt die Fougasse nicht nur zu Gegrilltem lecker, sondern ist auch ein tolles Beilagenbrot zu Salaten oder Suppen.

Vorteig

- ▶ 100 g Weizenmehl T65
- ▶ 100 g Wasser
- ▶ 1 g Frischhefe
- ▶ 25 g Anstellgut

Die Hefe und das Anstellgut im Wasser auflösen. Mehl untermischen und 12 bis 14 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen.

Die Zwiebel würfeln und mit dem Speck und etwas Butterschmalz in einer Pfanne knusprig braten. Abkühlen lassen. Die Walnüsse fein hacken und untermischen. Diese Mischung kann auch bereits am Vortag zubereitet und kühlgestellt werden.

Vorteig, Wasser, Mehl, Hefe und Honig in den Topf der Teigmaschine geben und auf der niedrigsten Stufe 3 Minuten vermischen. Danach auf schnellerer Stufe 12 bis 14 Minuten kneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Nach 8 Minuten das Salz zugeben, nach 10 Minuten das Öl einlaufen lassen.

Den Teig in eine große geölte Schüssel mit Deckel geben, ein paar Mal falten, rundwirken und 4 Stunden gehen lassen. Nach 60 und 120 Minuten nochmal falten und rundwirken. Abgedeckt für 14-16 Stunden kühl stellen.

Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und 1 Stunde stehen lassen. Danach auf ein bemehltes Backbrett geben. Die Speckmischung und Walnüsse darauf verteilen und unterkneten.

Den Teig in Teiglinge von jeweils 275 Gramm für größere Fougasse oder 150 bis 155 Gramm für kleinere teilen.

Die Teiglinge rundwirken und 20 Minuten entspannen lassen. Danach zu ovalen Fladen drücken und einschneiden. Da der Teig ziemlich weich ist, geht das nicht so ganz einfach. Am besten nimmt man dafür eine scharfe schmale Teigkarte und sticht damit in den Teig. Jeden Schnitt nach dem Schneiden gleich etwas auseinanderziehen und eventuell bemehlen, damit der Teig nicht wieder zusammenklebt.

Die Teiglinge etwas auseinanderziehen, damit sie das typische Fougasse-Muster bekommen und auf Backpapier oder Backfolie legen. Abgedeckt 60 Minuten gehen lassen.

Währenddessen den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Am besten einen Backstahl mit vorheizen. Wer keinen Backstahl hat, kann auch ein Backblech verwenden.

In den vorgeheizten Backofen einschließen und schwaden. 15 bis 20 Minuten backen. Nach 10 Minuten den Backofen kurz öffnen und den Dampf abziehen lassen. ■

Hauptteig*

- ▶ Vorteig
- ▶ 400 g Weizenmehl T65 (alternativ Weizenmehl 550, dann etwas weniger Wasser)
- ▶ 240 g Wasser
- ▶ 80-120 g Speck (gewürfelt)
- ▶ 25 g Walnüsse (gehackt)
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 20 g Olivenöl
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 10 g Honig
- ▶ 2 g Frischhefe
- ▶ Butterschmalz

* für 7 Stück

Rezept & Bilder: Valesa Schell

/groups/785749074867453/

www.brotbackliebeundmehr.com

SPECK-WALNUS- FOUGASSE



Tipp

Das französische Weizenmehl T65 entspricht dem in Deutschland erhältlichen Weizenmehl 550. Es kann daher einfach ersetzt werden.



Rezept & Bild: Juli Meier

BURGER- BUNS

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆**Getreide:** Weizen**Triebmittel:** Lievito Madre, Hefe**Teigkonsistenz:** fest**Zeit gesamt:** 27-28,5 Stunden**Zeit am Backtag:** 7-8 Stunden**Backzeit:** 17 Minuten**Starttemperatur:** 220°C**Backtemperatur:** 180°C
nach 2 Minuten,
160°C nach 10 Minuten**Schwaden:** beim Einschließen

Burger sind lecker und bereichern jedes Grill-Büffet. Saftiges Fleisch, viel Salat und Gemüse, leckere Sauce und natürlich ein fluffiges Burgerbrötchen zeichnen die beliebten Handmahlzeiten aus. Neben dem Fleisch ist vor allem das Brötchen entscheidend für einen guten Geschmack. Garantiert gelingsicher sind Brötchen nach diesem Rezept, die wahnsinnig fluffig werden.

Zutaten*

- ▶ 400 g Weizenmehl 405
- ▶ 75 g Weizenmehl 1050
- ▶ 35 g Ruchmehl (alternativ Weizenmehl 1050, dann jedoch etwas weniger Wasser verwenden)
- ▶ 175 g Wasser (kalt)
- ▶ 155 g Milch
- ▶ 50 g Lievito Madre (aufgefrischt)
- ▶ 20 g Zucker
- ▶ 15 g Öl
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 3 g Frischhefe
- ▶ 1 Ei

Zum Bestreuen

- ▶ 1 Ei
- ▶ Etwas Milch
- ▶ Sesam

* ergibt 10 Buns

Tipp Wer keine Lievito Madre hat, kann die Hefemenge einfach auf 7 Gramm erhöhen.

● Die Milch und das Wasser vermischen und danach das Salz in der Milch-Wasser-Mischung auflösen.

● Nun die Hefe mit dem Zucker vermischen und im Anschluss die Lievito Madre sowie das Mehl und die gesalzene Milch-Wasser-Mischung dazugeben.

● Den Teig für zirka 10 Minuten auf langsamer Stufe kneten, bis er schön homogen ist. Danach das Öl hinzugeben und den Teig für weitere 5 Minuten auf schneller Stufe kneten, bis er sich von der Schüssel löst.

● Nun den Teig in eine leicht eingölte Schüssel mit Deckel geben und vier Stunden bei Raumtemperatur ruhen lassen. Jede Stunde einmal dehnen und falten.

● Nach dieser Zeit sollte der Teig sein Volumen gut verdoppelt haben. Anschließend kommt er für 18 Stunden abgedeckt in den Kühlschrank.

● Am Backtag den Teig in der abgedeckten Schüssel bei Raumtemperatur 2,5 Stunden akklimatisieren lassen.

● Danach Stücke zu je 90 bis 100 Gramm abstechen und rundschleifen. Die Teiglinge auf ein Backblech setzen, etwas plattdrücken und für 1,5 bis 2 Stunden gehen lassen.

● Nach der Stückgare die Burgerbrötchen mit einem Mix aus verquirltem Ei sowie etwas Milch bestreichen und danach mit Sesam bestreuen. Im Anschluss mit Wasser besprühen.

● Den Ofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen und die Buns 2 Minuten unter Schwaden anbacken. Danach die Temperatur auf 180°C Umluft reduzieren und 10 Minuten weiterbacken. Im Anschluss mit einer Backfolie abdecken und weitere 5 Minuten bei 160°C fertigbacken.

● Nach dem Backen nochmals mit Wasser besprühen. 🍴



Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Dinkel
Triebmittel:	Sauerteig, Lievito Madre
Teigkonsistenz:	bindig
Zeit gesamt:	31–37 Stunden
Zeit am Backtag:	1 Stunde
Backzeit:	20–25 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	250°C beim Einschließen
Schwaden:	nach 10 Minuten

WURZELSTANGERL Quellstück

Diese rustikalen Sauerteig-Wurzelbrote sehen nicht nur toll aus, sondern schmecken auch fantastisch zu Gegrilltem und anderen herzhaften Speisen. Der mild-würzige Geschmack entsteht durch den Einsatz von Sauerteig und Lievito Madre – und das ohne lange Vorbereitungszeit.

- ☉ Alle Zutaten miteinander verrühren und gut mit der Hand verkneten, bis der Teig glatt ist und sich von der Schüssel löst.
- ☉ Den Teig in eine geölte Wanne legen und abgedeckt bei Raumtemperatur 20 bis 24 Stunden reifen lassen. Währenddessen den Teig in regelmäßigen Abständen zwei bis drei Mal dehnen und falten.
- ☉ Den Teig auf eine gut bemehlte Arbeitsfläche legen und drei Teiglinge abstechen.
- ☉ Jeden Teigling mit einer Mischung aus Weizen und Hartweizengrieß bestauben, vorsichtig mit beiden Händen etwas langziehen, verdrehen und auf ein Blech mit Backpapier ablegen.
- ☉ Den Ofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen und dabei ein leeres Backblech auf oberster Schiene mit vorheizen. Die Teiglinge unterhalb des vorgeheizten Backblechs in den Ofen geben, nach 10 Minuten das obere Backblech entfernen und ordentlich schwaden. Für weitere 10 bis 15 Minuten fertig backen. 🍴

- ▶ 10 g Altbrot
- ▶ 100 g Wasser

Das Wasser über das Altbrot geben und über Nacht (etwa 12 Stunden) quellen lassen. Wer möchte, kann die Masse nach dem Quellen noch pürieren.

Hauptteig*

- ▶ 500 g Weizenmehl 550
- ▶ 60 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 290 g Wasser (Raumtemperatur)
- ▶ 10 g Sauerteig „Marvin“ (siehe BROT 05/2018)
- ▶ 10 g Lievito Madre
- ▶ 15 g Olivenöl
- ▶ 14g Salz

* ergibt 3 Wurzelstangerl

Rezept & Bilder:
Margarete Maria Preker

 @imagina_von_rosenberg

 /ImaginaVonRosenberg

 <http://backund kochstube.blogspot.de>



Rezept & Bilder:
Tanja Schlund

 @schlundisworld

 /Schlundis.Blog

 www.schlundis.com



Tipp

Wer keinen
Backrahmen hat, kann
das Brot auch gut in einer
Kastenform backen. Die
Backzeit reduziert
sich dann auf 60
Minuten.

SÜSSKARTOFFELBROT MEXICAN-STYLE



Dieser saftige und fluffige Sauerteiglaib wird durch Süßkartoffeln, Mais und frische Chilis zu einem echten Mexican-Style-Brot. Es passt hervorragend zum herzhaften Abendessen, aber auch zu Steak vom Grill.



Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Weizen, Roggen

Triebmittel: Sauerteig

Teigkonsistenz: bindig-weich

Zeit gesamt: 19,5-22,5 Stunden

Zeit am Backtag: 3,5-4,5 Stunden

Backzeit: 100-105 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 200°C

nach 15 Minuten

180°C nach 85-90 Minuten

Schwaden: beim Einschließen,

nach 15 Minuten ablassen

Sauerteig

▶ 165 g Roggenmehl 1150

▶ 165 g Wasser

▶ 20 g Anstellgut

Die Zutaten vermischen und 16 bis 18 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Teigzugabe

▶ 200 g Süßkartoffeln (klein gewürfelt)

▶ 140 g Mais (Abtropfgewicht, aus der Dose)

▶ 7-14 g Sesam

▶ 1 Chilischote (grün, frisch)

▶ 1 Chilischote (rot, frisch)

Die Sesamsaat in einer Pfanne anrösten. Die Süßkartoffelwürfel 1 Stunde vor dem Backen weichkochen und nach dem Abkühlen im Sesam wälzen. Chilies entkernen und sehr klein schneiden.

Topping

▶ 7-14 g Sesam und Chiasamen

Hauptteig

▶ Sauerteig

▶ Teigzugabe

▶ 200 g Weizenmehl 1050

▶ 200 g Roggenmehl 1150

▶ 200 g Wasser (lauwarm)

▶ 12 g Salz

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

● Den Teig in eine bemehlte Schüssel geben oder in der Knet-schüssel abgedeckt etwa 30 Minuten ruhen lassen.

● Nach der Ruhephase auf eine bemehlte Ablage geben, mittels Teigkarte sowie etwas Mehl langwirken, mit dem Schluss nach unten in den vorbereiteten Backrahmen setzen und mit Sesam sowie Chiasamen bestreuen.

● Das Brot noch einmal abgedeckt bei Raumtemperatur 60 bis 90 Minuten gehen lassen. Der Teig sollte in dieser Zeit deutlich aufgegangen sein.

● Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze aufheizen. Den Backrahmen auf der 2. Schiene von unten einschieben und unter Schwaden 15 Minuten anbacken. Dann Schwaden ablassen, Temperatur auf 200°C senken und 70 bis 75 Minuten fertig backen.

● Brot aus dem Rahmen gleiten lassen und für eine knusprigere Kruste bei 180°C Umluft noch einmal 15 Minuten backen. ■





Panini tartaruga

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Weizen

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: mittelfest

Zeit gesamt: 14-50 Stunden

Zeit am Backtag: 2 Stunden

Backzeit: 20 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 230°C
beim Einschießen

Schwaden: beim Einschießen,
nach 15 Minuten ablassen



Rezept & Bild: Samuel Kargl

www.samskitchen.at

Vorteig

- ▶ 100 g Weizenmehl W700 (alternativ Weizenmehl 550)
- ▶ 75 g Wasser (kalt)
- ▶ 3 g Frischhefe

Zutaten vermischen und 12 bis 48 Stunden im Kühlschrank gehen lassen.

Hauptteig*

- ▶ Vorteig
- ▶ 500 g Weizenmehl W700
- ▶ 240 g Wasser (Raumtemperatur)
- ▶ 60 g Milch (Raumtemperatur)
- ▶ 15 g Olivenöl
- ▶ 10 g Frischhefe
- ▶ 10 g Backmalz (inaktiv) (flüssig, alternativ Honig)
- ▶ 10 g Salz

* ergibt 10 Brötchen

Diese Brötchen erinnern an den Panzer einer Schildkröte, deshalb auch die Bezeichnung „tartaruga“. Sie sind der ideale Begleiter einer Grillparty, handlich und universell einsetzbar. Durch die Einschnitte sind sie leicht in kleine Stücke zu zerteilen, lassen sich auch als Burgerbuns verwenden, oder auf andere Art belegen beziehungsweise füllen.

🔴 Für den Hauptteig die Frischhefe im Wasser auflösen und mit den anderen Zutaten 7 Minuten langsam und 4 Minuten schnell verkneten. Es sollte ein glatter Teig entstehen, der sich von der Schüssel löst.

🔴 Den Teig 15 Minuten in der Schüssel ruhen lassen. Dann Teiglinge von je 100 Gramm abstechen und anschließend rundformen. Mit einem Tuch abdecken und weitere 15 Minuten rasten lassen.

🔴 Im Anschluss die Teiglinge flach drücken und weitere 30 bis 50 Minuten bei Raumtemperatur zur Stückgare stellen.

🔴 Dann die Teiglinge auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, einschneiden oder mit einer Teigkarte eindrücken und mit Wasser besprühen.

🔴 In den auf 250°C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Ofen mit Schwaden einschießen und die Temperatur sofort auf 230°C senken. Etwa 20 Minuten backen, bis die Brötchen schön goldbraun sind. Der Schwaden sollte etwa 5 Minuten vor Ende der Backzeit abgelassen werden.

🔴 Wenn sie fertig gebacken sind, herausnehmen und mit Wasser abstreichen. 🍴

Rezept & Bilder:
Nadja Alessi
 little_kitchen_and_more

SPECK- KÄSE-ZÖPFER

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	20-22 Stunden
Zeit am Backtag:	5 Stunden
Backzeit:	20-22 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	210°C nach 5 Minuten
Schwaden:	beim Einschießen, nach 5 Minuten ablassen

Zöpfe gibt es ja in verschiedenen Größen, Variationen und Flechtarten. Ganz nach dem Motto: „Erlaubt ist, was gefällt und schmeckt“. Diese Speck-Käse-Zöpfe gehören sicherlich zu den etwas außergewöhnlichen Varianten und passen durch ihre herzhaften Zutaten super zu Gegrilltem.

🍷 Die Speckwürfel anbraten und dann abkühlen lassen.

🍷 Alle weiteren Zutaten des Hauptteiges – außer dem Reibekäse und der Speckwürfel – zunächst 4 Minuten langsam und im Anschluss 4 Minuten schneller verkneten. Während der letzten 2 Minuten langsam Speckwürfel und Reibekäse dazugeben.

🍷 Den fertig gekneteten Teig für 2,5 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen. Nach 1 Stunde dehnen und falten.

🍷 Für Einstrangzöpfe den Teig in neun Teile à 120 Gramm oder für Zweistrangzöpfe in 18 Teile à 60 Gramm teilen und dann flechten.

🍷 Die fertigen Zöpfe mit Wasser bestreichen und mit Reibekäse bestreuen. Danach für rund 1,5 Stunden abgedeckt auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech gehen lassen.

🍷 Den Ofen auf 230°C vorheizen, die Zöpfe einschießen und dabei schwaden. Nach 5 Minuten die Temperatur auf 210°C senken, den Schwaden ablassen und weitere 15 bis 17 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. 🍷

Vorteig

- ▶ 80 g Ruchmehl
- ▶ 80 g Vollmilch
- ▶ 0,2 g Frischhefe

Alle Zutaten klümpchenfrei verrühren und 14 bis 16 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

Hauptteig*

- ▶ Vorteig
- ▶ 450 g Weizenmehl 550
- ▶ 200 g Vollmilch lauwarm
- ▶ 180 g Schmand
- ▶ 150 g Speckwürfel
- ▶ 50 g Reibekäse
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 5 g Frischhefe

Zum Bestreuen

- ▶ Reibekäse (zum Beispiel Emmentaler)

* ergibt 9 Zöpfe

Tipp

Die Zöpfe sollten locker geflochten werden und beim Einschießen volle Gare haben, dann reißen sie nicht beim Backen. Ruchmehl kann durch Weizenmehl 1050 ersetzt werden.

Die wesentlichen Unterschiede im Knetprozess

Profi-Tipp

Mit Liebe kneten

Zu Hause zu backen, ist selbst für Profis eine Herausforderung. Zu sehr unterscheiden sich die Bedingungen von denen in einer Bäckerei. Das beginnt bei der kleinen Arbeitsfläche und zieht sich bis zum Ofen, der zuhause oft sehr ungleichmäßig Leistung bringt. Kernthema ist aber in jedem Fall das Kneten.

Text & Bilder: Thomas Schmitt

 @tom_the_baker

 /tomthebaker.de

 www.tomthebaker.com

Knetmaschinen – immer wieder ein ganz großes Thema in der Heimbäckerei. Es gibt unzählige Ausführungen verschiedenster Küchenmaschinen und Teigknetter. Dabei ist das richtige Werkzeug entscheidend für ein tolles Backerlebnis. Das Kneten entscheidet schon zu Beginn der Teigbereitung darüber, ob der Backtag Spaß wird oder eben nicht.

Im Großen und Ganzen kann man sagen, dass die bekannten Hersteller wie Kenwood, Häussler oder Ankarsrum gute Maschinen anbieten und sich immer intensiver um das Thema Backen kümmern. Die Knetsysteme werden ausgefeilter und es ist zunehmend auch egal, welche Art Teig gerade zu bearbeiten ist.

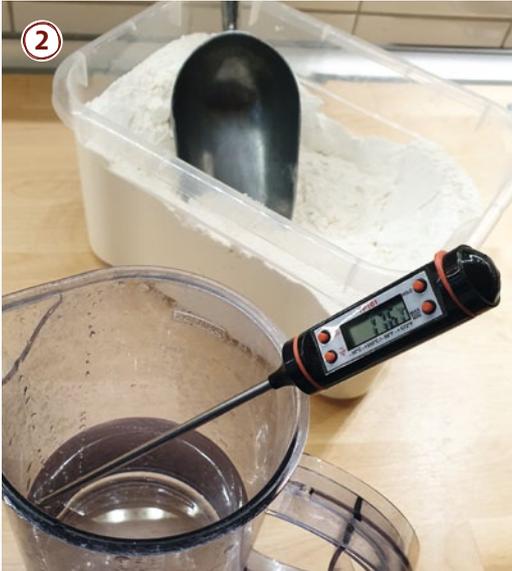


Mediterrane Teige mit sehr intensiven Misch- und Knetphasen sind längst kein Problem mehr. Auch Roggen- und Vollkorn-teige, die schonend behandelt werden müssen, bekommen eine liebevolle Zuwendung des Knethakens oder Paddels. Das macht die Wahl der richtigen Knetmaschine eher zur Geschmackssache. Dann kommt es auf die Bedienung an.

Entscheidender Faktor für die Struktur des Teiges und die letztendlichen Gebäckqualitäten sind Temperaturen. Zu kalte Roggenteige kleben und schmieren mehr als ihre Artgenossen. Das liegt an der Verquellungstemperatur des Eiweißes im Roggenmehl. Diese liegt optimalerweise bei etwa 28°C. Das heißt, das Roggen- oder roggenlastige Teige ab einem Roggenanteil ab etwa 40/50 Prozent stark zum Schmieren neigen, wenn sie zu kühl geführt werden. Zu kühl bedeutet in dem Fall alles unter 26°C.

Was hat die Knetmaschine hier für eine Aufgabe? Zunächst zwei wichtige Begrifflichkeiten: Die Mischphase ist immer der Beginn der Teigbereitung. Mischphase heißt, dass die Zutaten behutsam vermengt werden, sodass eine homogene Masse entsteht, die dann im Anschluss während der Knetphase kräftig ausgeknetet werden kann. Sie

1 Auch wenn es kleinlich erscheint und für den Einen oder die Andere wenig Sinn ergibt: Es ist von Vorteil, sich bereits im Vorfeld, bevor es ans Kneten geht, gut vorzubereiten und bereits dafür zu sorgen, dass alle Zutaten und Arbeitsmaterialien griffbereit sind. Das erspart Stress, Hektik und verringert die Gefahr von Fehlern



Auch wenn Backen eine sinnliche und gefühlsbetonte Beschäftigung ist – ein Thermometer ist nie verkehrt. So verschafft man sich ein Bild über die Temperaturen der Rohstoffe bevor es ans Teigmischen geht

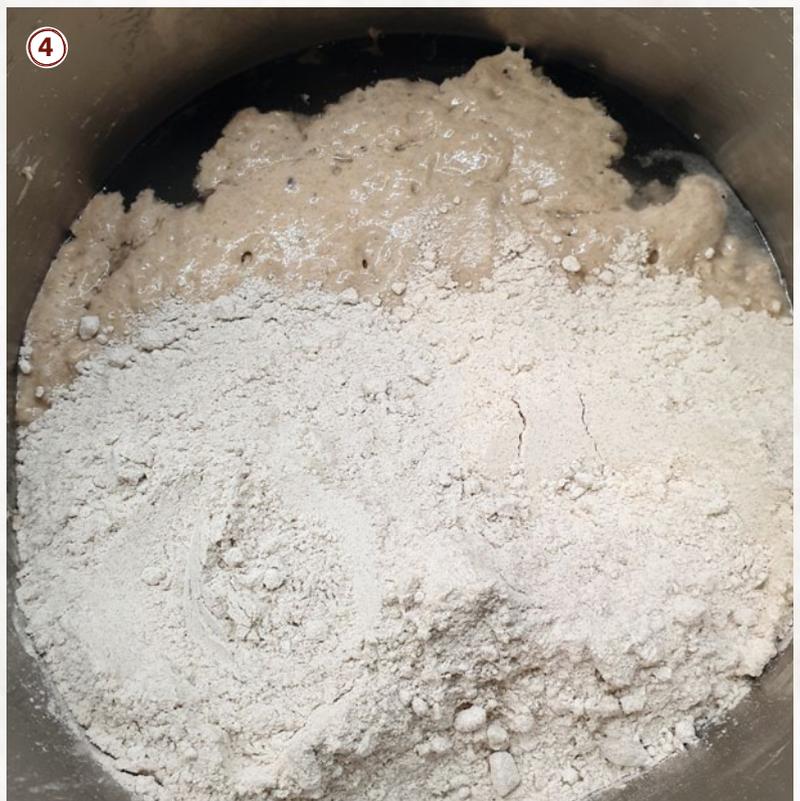
ist der Kraft- und Strukturbringer. Gerade Weizenteige leben von diesem Mehraufwand an Kraft und Energie. Weizen enthält mehr starke Klebereigenschaften, die es gilt, geschmeidig zu bekommen.

Roggenteige benötigen prinzipiell keinen intensiven Knetgang. Eine lange, schonende und ausgedehnte Mischphase ist völlig ausreichend. Hier kommt aber der Trick 17 des Teigknetens ins Spiel. Es empfiehlt sich, kurz bevor der Teig ausreichend vermischt wurde, mal ein Thermometer reinzuhalten. Sollte die Teigttemperatur unter 26°C liegen, könnte man als Notlösung den Schnellgang benutzen. Durch den höheren mechanischen Kraftaufwand entsteht mehr Wärme und der Teig nimmt an Temperatur zu. Je fester der Teig, desto höher die Knetewärmung.

Weizenteige wiederum dürfen nicht zu warm werden. Die Probleme beginnen ab 26°C. Zu warme Weizenteige bedeuten immer trockene Gebäcke. Die größere Herausforderung liegt also hier in der Entscheidung, wie kalt das Schüttwasser sein sollte, wie lang die Misch- und Knetphasen ausfallen. Sie schwanken von Getreide zu Getreide sehr stark. Ein französisches T80 zum Beispiel ist sehr sensibel und braucht viel Zeit und Ruhe, wohingegen Manitoba-Weizen oder ein italienisches Tipo 0 Violett eine härtere Gangart bevorzugen. ■



Genaueres Abwiegen ist sicherlich wichtig. In der Backstube ist Genauigkeit gefragt. Übertreiben sollte man es aber nicht. Eine handelsübliche Haushaltswaage reicht trotz ihrer großen Toleranz aus, um auch kleine Mengen zu wiegen. Ob 21 oder 22 Gramm Salz im Teig verschwinden, wird am Ende keinen Ausschlag geben. Ähnlich ist es mit Mehlen



Eine feste Reihenfolge beim Abwiegen der Zutaten gibt es nicht. Es ist nur ratsam, mit den flüssigen Komponenten zu starten. Beginnend mit dem Wasser über Vorteige und Quellstücke bis hin zum Mehl. Auf diese Art verhindert man im Vorfeld Mehlnester am Boden des Kneters. Aus qualitativer Sicht ist es sinnvoll, Salz erst kurz vor Knetende zum Teig zu geben. Salz behindert des Prozess der Wasseranlagerung an der Stärke (siehe BROT Ausgabe 4/18). Gibt man das Salz zum Ende des Knetvorganges dazu, ist die Teig- und Gebäckqualität besser. Obendrein bindet der Teig so etwas mehr Wasser



Sinnvoll ist es, die Teigfestigkeit in den ersten zwei bis drei Minuten zu entscheiden. In dieser Zeit befindet sich die Mischphase in einem Stadium, in dem alle Zutaten langsam miteinander verbunden werden. Kleine Änderungen sind hier noch erlaubt. Die Betonung liegt auf klein. Größere Mengen Wasser oder Mehl verändern eine Rezeptur grundlegend und das Verhältnis von Mehl und/oder Wasser zu allen anderen Zutaten kann schnell so verändert werden, dass das Backergebnis in Mitleidenschaft gezogen wird. Geduld ist fast immer der bessere Ratgeber, Vertrauen in das Rezept und in seine Fähigkeiten. Teige entwickeln sich meist erst richtig während der Knetphase. Hier entwickeln sich die Teige zu den glatten und wolligen Schönheiten, die man sich wünscht



Zwischen der Misch- und Knetphase (langsamer und schneller Gang) sollte die Maschine ruhig öfter ausgeschaltet werden um die Knetschüssel anzukratzen und die Teigfestigkeit zu kontrollieren. So hat man stets die Kontrolle. Nebenbei lernt man viel über die Teigentwicklung während des Knetens und entwickelt mehr Gefühl für den Teig



Wichtig zu wissen ist, dass sich die Mehle massiv im Knetverhalten voneinander unterscheiden. Helles Weizenmehl zum Beispiel benötigt sehr viel mechanische Kraft um sauber ausgeknetet zu werden. Hier kann es je nach Rezept durchaus sein, dass der Teig 10 bis 20 Minuten schnelle Knetphase benötigt. Bei derart langen Knetzeiten sollte mit kühlem Wasser gearbeitet werden, um der Kneterwärmung entgegenzuwirken. Zu warme Weizenteige (ab 26°C) bedeuten in der Regel eher trockene Gebäcke, da der enzymatische Abbau im Teig und der Hefestoffwechsel auf vollen Touren laufen – und das bereits ab Ende der Knetzeit



Im Falle einer Autolyse ist es durchaus angebracht, den Autolyseteig mit dem Vorteig zu bedecken und die restlichen Zutaten darauf zu wiegen. Hierbei geht nichts kaputt



Nach Ende der Knetzeit sollte mit dem Fenstertest oder dem kräftigen Antasten mit nassen Händen eruiert werden, ob die Teigfestigkeit stimmt und in welchem Temperaturbereich sich der Teig befindet. Bei zu warmen Teigen empfiehlt sich die Reduzierung der Stück- und Stockgare, bei zu kühlen Teigen entsprechend längere Rastzeiten



Ein perfekt ausgekneteter Teig löst sich vom Kesselrand – heißt es immer. In Wahrheit kommt es auf den Teig an. Vollkornteige, weich geführt und im Kasten gebacken, würden sich nie lösen. Kleingebäckteige für Semmeln oder Brezeln hingegen schon. Wichtig sind das gute Gefühl beim Anfassen und die glatte Struktur. Alle Zutaten müssen zu einem homogenen Miteinander geknetet und leicht zu verarbeiten sein. Manchmal ist es sinnvoll, vorgegebene Teigausbeuten den eigenen Fähigkeiten anzupassen. Eine hohe Teigausbeute bedeutet nicht zwangsläufig eine bessere Qualität



Tipp

Champagnerroggen kann durch klassischen Roggen ersetzt werden, das Französische Weizenmehl T80 durch seinen deutschen Bruder Type 1050.

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆

Getreide: Weizen, Roggen

Triebmittel: Sauerteig, Hefe

Teigkonsistenz: weich

Zeit insgesamt: 16,5-27,5 Stunden

Zeit am Backtag: 1-4 Stunden

Backzeit: 50 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 230°C

Schwaden: Beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen

60/40ER

Rezept & Bild:
Thomas Schmitt

 @tom_the_baker

 /tomthebaker.de

 tomthebaker.com

Sauerteig

▶ 175 g Roggenmehl Vollkorn

▶ 175 g Wasser

▶ 15 g Anstellgut

Alle Zutaten gut vermengen und 12-14 Stunden bei 28-30°C reifen lassen.

Hauptteig

▶ Sauerteig

▶ 175 g Champagnerroggenmehl 1150

▶ 235 g Weizenmehl T80

▶ 280 g Wasser

▶ 12 g Salz

▶ 3 g Frischhefe

Bescheidenheit und Bodenständigkeit sind Tugenden, die im Handwerk bereits seit Jahrhunderten gelten. Genau diese soll das 60/40er vermitteln. Mit den einfachsten und grundlegendsten Zutaten sowie Arbeitsschritten ist es möglich, grandioses Brot zu backen. Diese Rezeptur beweist es. Die charakterstarke Zusammenstellung der Mehle und der Sauerteig aus Roggen-Vollkornmehl bilden im Zusammenspiel eine unglaubliche Harmonie. Kräftig und kross gebacken ist dieses Brot weit mehr als „nur“ ein Mischbrot. Es ist ein perfekter Brotzeit-Allrounder.

☉ Die Zutaten des Hauptteiges 6 Minuten langsam mischen, dann 4 Minuten auf schnellerer Stufe kneten.

☉ Den Teig 20 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen, in der Zeit einmal dehnen und falten.

☉ Den Teig rundwirken und im gut bemehlten Gärkorb für etwa 3 Stunden bei Raumtemperatur oder 12 Stunden im Kühlschrank zur Gare stellen.

☉ Das Brot am Backtag mit Schwaden bei 250°C Ober-/Unterhitze in den vorgeheizten Ofen oder Topf geben, die Temperatur nach 10 Minuten auf 230°C senken und weitere 40 Minuten ausbacken. ■

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Weizen, Roggen

Triebmittel: Sauerteig, Hefe

Teigkonsistenz: weich

Zeit insgesamt: 27,5-41,5 Stunden

Zeit am Backtag: 45 Minuten

Backzeit: 45 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 225°C

Schwaden: beim Einschließen,
nach 10 Minuten ablassen

Rezept & Bilder:
Thomas Schmitt

 @tom_the_baker

 /tomthebaker.de

 tomthebaker.com

Tipp

Manitoba-Mehl ist ein besonders kleberstarkes Weizenmehl und kann daher mehr Wasser binden. Es kann durch Weizenmehl 550 ersetzt werden. Dann ist aber die Wassermenge um 10 bis 20 Prozent zu reduzieren.

MEDITERRANES KRÜSTENBROT

Dieses kräftige und knackige Brot soll sowohl an die Backkunst der amerikanischen Westküste erinnern, als auch an die vollwertigen Brote, die gerade im deutschsprachigen Europa gern verzehrt werden. Die Getreidemischung aus dem lockeren und geschmacklich frischen Manitoba-Weizen gepaart mit dem Weizen-Vollkorn und dem für Deutschland typischen Roggen 1150 geben dem Laib seine tolle Erdigkeit und Nussigkeit. Das Sesamquellstück hebt all diese Aromen und verbindet sie miteinander. Untermalt vom Geschmack des Weizen-Sauerteiges und den Aromen der langen kalten Gare, ist dieses Brot ein absoluter Hinschmecker.

🕒 Die Zutaten des Hauptteiges 8 Minuten langsam mischen, dann 12 Minuten auf schnellerer Stufe kneten.

🕒 Den Teig 2 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen, in der Zeit 3 Mal dehnen und falten.

🕒 Den Teig rundwirken und im gut bemehlten Gärkorb für 12-24 Stunden im Kühlschrank zur Gare stellen.

🕒 Das Brot am Backtag mit Schwaden bei 250°C Ober-/Unterhitze in den vorgeheizten Ofen geben (Brot während des Aufheizens bei Raumtemperatur akklimatisieren lassen), die Temperatur nach 10 Minuten auf 225°C senken und weitere 35 Minuten ausbacken. Für eine krossere Kruste kann man die Backofen-Temperatur während der letzten 5 Minuten Backzeit noch einmal auf 240°C erhöhen und das Brot nach dem Backen direkt mit Wasser besprühen. 🍴

Sauerteig

- ▶ 60 g Manitobamehl
- ▶ 60 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 120 g Wasser
- ▶ 10 g Anstellgut

Alle Zutaten gut vermengen und 12-14 Stunden bei 26-28°C reifen lassen.

Quellstück

- ▶ 60 g Sesamsaat (ungeschält)
- ▶ 30 g Wasser

Sesam und Wasser vermischen und über Nacht bei Raumtemperatur quellen lassen.

Autolyseteig

- ▶ 350 g Manitobamehl
- ▶ 60 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 60 g Roggenmehl 1150
- ▶ 290 g Wasser (kühl)

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Quellstück
- ▶ Autolyseteig
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 1 g Frischhefe

Brot Laden



9,- EURO

Weiden-Brotkörbe

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

Die Getreidemühle

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



399,- EURO

Lang
27,90 x 43,20 cm

Standard
27,90 x 30,50 cm

28,95 EURO

24,95 EURO

Vejibag

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



15,95 EURO

5er-Set

4er-Set groß



19,95 EURO

Avocado



11,95 EURO



17,95 EURO

6er-Set klein

Food Huggers

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

Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110





Schneidbrett Buche

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

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



BROTmesser, Hamburger

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

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



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

BROTmesser, Ellenlang

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

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

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





18,50 EURO

Bee's Wrap
Baguette
33,5 x 66 cm



14,- EURO

Bee's Wrap Sandwich
33 x 33 cm



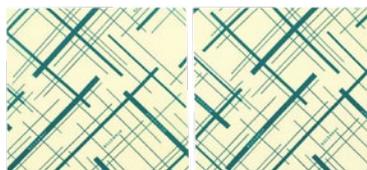
Bee's Wrap 3er-Set Käse
25 x 27,5 cm

22,- EURO



26,- EURO

Bee's Wrap
Frühstückspause



54,- EURO



Natürliche Verpackung

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

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

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



23,- EURO

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



23,- EURO

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

Bee's Wrap Brot extra groß
43 x 58 cm



24,- EURO

Bee's Wrap 3er Set groß
33 x 35 cm



18,50 EURO

Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110



Die BROTSchürze

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

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

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



Blaubeere



Ingwer

BROTLeinen

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



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



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

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

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

BROTKorb

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

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



BROTBeutel

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



Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110





Strahlungswärme erwärmt die Zutaten. Im Gärmodus stehen mit dem digitalen Temperaturregler Einstellungen von 21°C bis 49°C in 1°C-Schritten zu Verfügung (Im Slowcooker-Modus lassen sich 30°C bis 90°C in 5°C-Schritten einstellen).

Für aufgehenden Brotteig kann die Luftfeuchtigkeit durch Verwendung des mitgelieferten Wasserbehälters (typische Luftfeuchtigkeit 60-80 %) erhöht werden. Der Automat ist platzsparend zu verstauen und mit wenigen Handgriffen gebrauchsfertig aufgebaut.

Das **Zusatzgitter-Set** verdoppelt die Kapazität des Brod & Taylor-Gärautomaten ideal für das Gären



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

Zusätzliches Gärblech für den Brod & Taylor Gärautomaten. 📦

Der Gär-Automat

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



Kinderleicht mahlen

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



Mockmill 200



Mockmill 100



Loaf-Nest

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



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

BROTBox
12 x 18 x 5 cm



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



Küchen-Utensilien aus Bio-Kunststoff

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

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

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

5,50 EURO

Schüssel mit Deckel



1 Liter

2 Liter

Trinkhalme aus Papier (20 Stück)

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



6,- EURO



10,- EURO

6,- EURO



Sieb
21cm

Großer Schöpflöffel



6,- EURO

Vegane Butterdose



5,- EURO

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



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

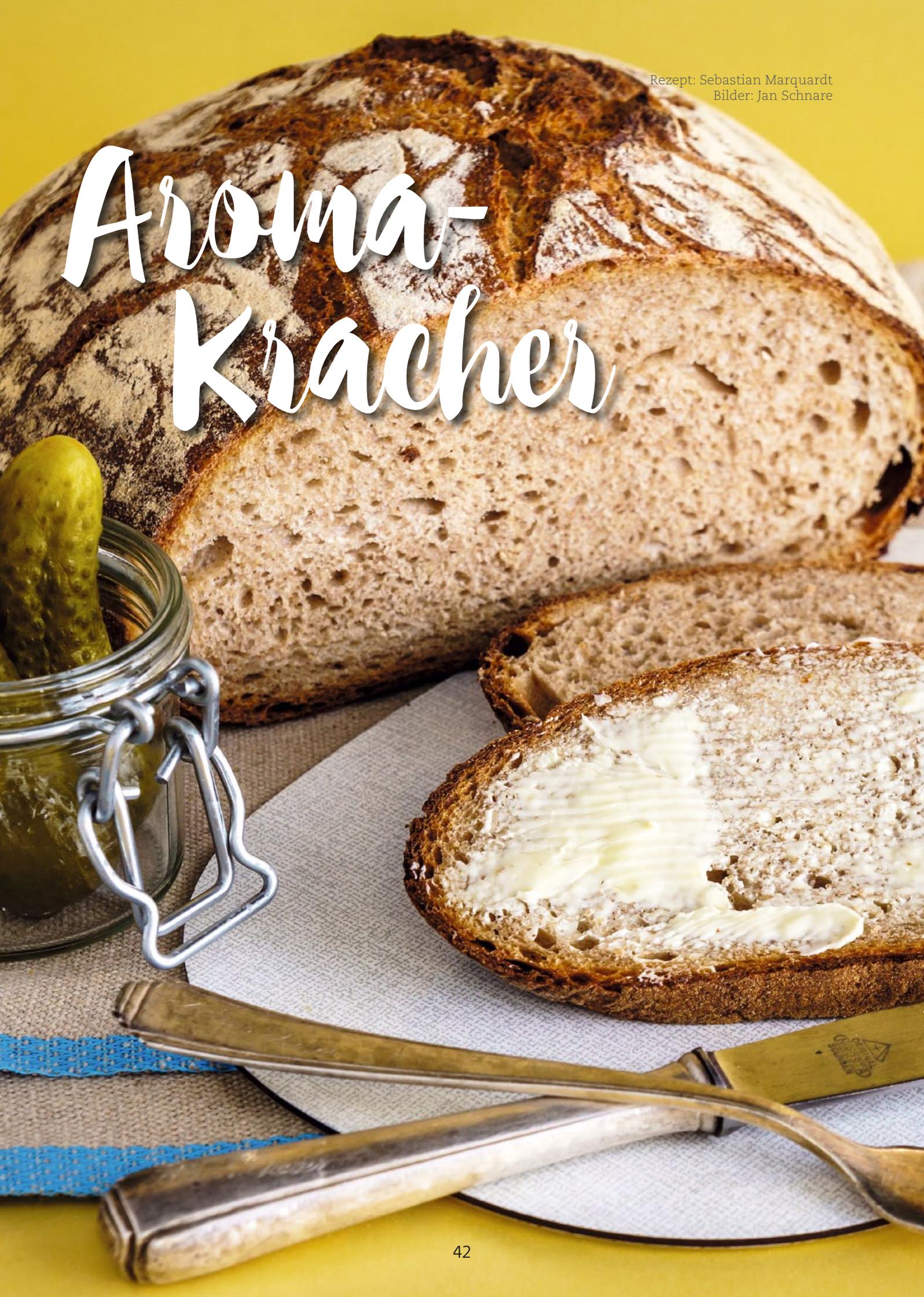
Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110



Rezept: Sebastian Marquardt
Bilder: Jan Schnare

Aroma- Kracher



Flexible Zeiten, wenig Aufwand am Backtag, volles Aroma, krachende Kruste – dieses Rezept ist ein Traum für Liebhaber aromatischer Brote mit Problemen im Zeitmanagement. Am Backtag müssen nämlich nur noch zwei gut ausgereifte Vorteige vermischt werden, nach drei Stunden steht hervorragendes Brot auf dem Tisch. Und das, ohne dass eine Knetmaschine zu reinigen wäre.

● Die beiden Vorteige von Hand homogen verkneten (zirka 4 Minuten) und 1 Stunde abgedeckt bei Raumtemperatur reifen lassen. Nach 30 Minuten optional einmal dehnen und falten.

● Den Teig rundwirken und mit Schluss nach unten in den Gärkorb legen.

● Den Teigling bei 280°C (Ober-/Unterhitze) auf das vorgeheizte Blech im gut vorgeheizten Ofen stürzen. Kräftig schwaden.

● Die Backtemperatur nach dem Einschießen sofort auf 230°C senken, 50 Minuten backen, nach 10 Minuten den Schwaden ablassen. ■

Schwierigkeitsgrad: ★★☆☆

Getreide: Weizen, Roggen

Triebmittel: Sauerteig, Hefe

Teigkonsistenz: klebrig

Zeit gesamt: 21 Stunden

Zeit am Backtag: 3 Stunden

Backzeit: 50 Minuten

Starttemperatur: 280°C

Backtemperatur: 230°C sofort

Schwaden: beim Einschießen, nach 10 Minuten ablassen

Vorteig

▶ 400 g Weizenmehl 1050

▶ 240 g Wasser

▶ 1 g Frischhefe

▶ 6 g Salz

Die Vorteigzutaten von Hand verkneten und mindestens 18 Stunden bei 15°C reifen lassen.



Sauerteig

▶ 200 g Roggenmehl Vollkorn

▶ 180 g Wasser (warm)

▶ 20 g Anstellgut

▶ 6 g Salz

Die Zutaten vermengen und mindestens 18 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.



Hauptteig

▶ Vorteig

▶ Sauerteig

Tipp

Wenn der Ofen nur maximal auf 250°C heizt, beginnt man mit dieser Temperatur und senkt nach 10 Minuten auf 230°C.



Als Knabberei gehört Studentenfutter zu den Standards. Aber auch im Brot macht der Snack eine gute Figur. Die Rosinen bringen eine leichte, kaum wahrnehmbare Süße in den Laib, die Nüsse ihr charismatisches Aroma. So wird dieses Brot zusammen mit einem herzhaften Weichkäse zum krönenden Abschluss eines Abendessens mit Freunden.

Sauerteig

- ▶ 150 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 150 g Roggenmehl 1370
- ▶ 300 g Wasser (warm)
- ▶ 20 g Anstellgut

Die Zutaten mischen und bei Raumtemperatur 12-18 Stunden reifen lassen.



Quellstück

- ▶ 150 g Studentenfutter
- ▶ 200 g Wasser (kochend)

Das Studentenfutter mit dem kochenden Wasser übergießen und bis zu 12 Stunden quellen lassen (oder bis zu 30 Stunden im Kühlschrank)



Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Quellstück
- ▶ 300 g Weizenmehl 1050
- ▶ 110 g Wasser
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 5 g Frischhefe

☉ Alle Zutaten – außer das Quellstück – 8 Minuten auf niedrigster Stufe kneten, dann das Quellstück (überschüssiges Wasser vorher abgießen) hinzugeben und 2 Minuten langsam kneten.

☉ 90 Minuten Gare bei Raumtemperatur, dabei nach 30 sowie 60 Minuten dehnen und falten.

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

☉ Den Teigling aus dem Gärkorb stürzen, einschneiden und bei 250°C Ober-/Unterhitze mit Dampf in den gut vorgeheizten Backofen schieben. Nach 10 Minuten Schwaden ablassen, die Backtemperatur auf 220°C senken und 40 Minuten zuende backen. ▣

Schwierigkeitsgrad: ★★☆☆

Getreide: Roggen, Weizen

Triebmittel: Sauerteig, Hefe

Teigkonsistenz: weich, klebrig

Zeit gesamt: 17-23 Stunden

Zeit am Backtag: 3,5 Stunden

Backzeit: 50 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 220°C
nach 10 Minuten

Schwaden: beim Einschließen,
nach 10 Minuten ablassen

Tipp

Das Brot wird auch ohne die Zugabe von Hefe im Hauptteig gut und lecker. Sie soll lediglich den Trieb ein wenig stützen, da es mit den Nüssen im Teig einiges zu Heben gibt.



Studentenbrot



Rezept: Sebastian Marquardt
Bilder: Jan Schnare

Ruchtoast



Rezept: Sebastian Marquardt
Bilder: Jan Schnare

Das Schweizer Ruchmehl findet zunehmend auch nördlich der Alpen Liebhaberinnen und Liebhaber. Zurecht. Viel Schalenanteil bringt nicht nur Nährstoffe ins Mehl, sondern auch feines Aroma. Die Qualitäten sind dabei sehr wechselnd, es lohnt sich, verschiedene Sorten auszuprobieren. In diesem Toast gibt das Ruchmehl einen kleinen Aroma-Kick und eine längere Frischhaltung, weil mehr Schalenanteil im Mehl auch mehr Wasserbindung bedeutet.

- Alle Zutaten, ohne den Sauerteig und die Butter, 2 Minuten auf kleinster Stufe mischen.
- Den Sauerteig zugeben und weitere 3 Minuten langsam mischen. Dann 4 Minuten schnell kneten.
- Die weiche Butter zum Teig geben und noch einmal 4 Minuten schnell kneten.
- Den Teig in eine gefettete Kastenform (30 cm) geben und bei Raumtemperatur 4 Stunden gehen lassen.
- Das Brot oben längs einschneiden und bei 250°C Grad in den vorgeheizten Ofen geben, die Hitze sofort auf 200°C reduzieren und 1 Stunde backen.
- Das Brot für einen schönen Glanz nach dem Backen sofort mit Wasser abstreichen oder bespritzen. ☑

Schwierigkeitsgrad: ★★☆☆

Getreide: Weizen

Triebmittel: Sauerteig, Hefe

Teigkonsistenz: sehr weich

Zeit gesamt: 18-24 Stunden

Zeit am Backtag: 5,5 Stunden

Backzeit: 60 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 200°C sofort

Schwaden: nein

Sauerteig

- ▶ 200 g Weizen-Ruchmehl
- ▶ 200 g Vollmilch (kalt)
- ▶ 20 g Anstellgut

Die Zutaten mischen und 12-18 Stunden bei Raumtemperatur zur Gare stellen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 300 g Weizenmehl 550
- ▶ 100 g Weizenmehl 1050
- ▶ 300 g Milch (kalt)
- ▶ 50 g Butter (Zimmertemperatur)
- ▶ 12 g Honig
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 3 g Backmalz (aktiv)
- ▶ 2 g Frischhefe

Tipp

Das Ruchmehl lässt sich durch Vollkorn-Weizenmehl ersetzen. Das Backmalz kann weggelassen werden, wenn keines zur Hand ist.

Rezept: Sebastian Marquardt
Bilder: Jan Schnare



Sommer- Emmer

Tipp

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

Ursprüngliches Emmer-Korn trifft auf mediterranen Hartweizen. Erdig-nussige Aromen verbinden sich mit sonnig-leichtem Geschmack. Und trotzdem beide Getreide hier ihr volles Korn einbringen, vermählen sie sich um ein leichtes Mischbrot, das das Zeug zum Allrounder hat, zu Süßem ebenso gut passt wie zu Herzhaftem.

- ☉ Die beiden Vorteige mit dem Salz 4 Minuten auf langsamer Stufe verkneten.
- ☉ Den Teig abgedeckt 2 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen. Dabei alle 30 Minuten falten.
- ☉ Den Teig rundwirken und in einem bemehlten Gärkorb mit Schluss nach oben 1 Stunde zur Gare stellen.
- ☉ Den Teigling mit Schluss nach unten aus dem Gärkorb stürzen. Über Kreuz einschneiden. Und bei 250°C mit Dampf in den gut aufgeheizten Backofen geben. Die Temperatur nach 10 Minuten auf 230°C senken und weitere 35 Minuten backen. 🍞

Vorteig

- ▶ 300 g Hartweizengrieß
- ▶ 200 g Wasser (eiskalt)
- ▶ 0,1 Frischhefe

Die Vorteigzutaten von Hand verkneten und 14-18 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Emmer, Hartweizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	fest, bindig
Zeit gesamt:	19-24 Stunden
Zeit am Backtag:	4 Stunden
Backzeit:	45 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	230°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen

Autolyseteig

- ▶ 300 g Emmermehl Vollkorn
 - ▶ 220 g Wasser (warm)
- Mehl und Wasser vermengen und 60 Minuten quellen lassen.

Tipp

Eine schnelle Version dieses Brotes (dann mit Weizenmehl, da Hartweizengrieß eine längere Quellzeit braucht) findest Du auf Seite 108 in diesem Heft.

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ Autolyseteig
- ▶ 12 g Salz

Rote Linsen geben dem Brot zwar farblich keinen Effekt, dafür hinterlassen sie geschmacklich Spuren. Sie stupsen das Aroma des Teiges in eine etwas ungewöhnliche Richtung, die aber noch nah genug am klassischen Brotgeschmack ist. So überrascht man den Gaumen, ohne ihn zu verstören.

Sauerteig

- ▶ 200 g Weizenmehl 1050
- ▶ 200 g Wasser (warm)
- ▶ 10 g Anstellgut

Die Sauerteig-Zutaten mischen und bei Raumtemperatur 12-18 Stunden reifen lassen.

☉ Alle Zutaten – außer das Quellstück – 2 Minuten auf niedrigster Stufe mischen, dann 8 Minuten auf höherer Stufe kneten.

☉ Das Quellstück zum Teig geben und nochmals 2 Minuten langsam mischen und dann 6 Minuten auf schnellerer Stufe kneten.

☉ 90 Minuten Gare bei Raumtemperatur, dabei nach 30 sowie 60 Minuten dehnen und falten.

☉ Den Teig rundwirken und im bemehlten Gärkorb mit Schluss nach oben 60 Minuten gehen lassen.

☉ Den Teigling aus dem Gärkorb stürzen, einschneiden und bei 250°C mit Dampf in den gut vorgeheizten Ofen geben, fallend auf 230°C 45 Minuten backen. 🍴

Quellstück

- ▶ 100 g Rote Linsen gemahlen
- ▶ 170 g Wasser (kochend)
- ▶ 12 g Salz

Die gemahlene Linsen und das Salz mit dem heißen Wasser übergießen, gründlich verrühren und 8-24 Stunden quellen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Quellstück
- ▶ 300 g Weizenmehl 550
- ▶ 100 g Wasser (warm)

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆

Getreide: Weizen

Triebmittel: Sauerteig

Teigkonsistenz: weich, klebrig

Zeit gesamt: 16-22 Stunden

Zeit am Backtag: 4 Stunden

Backzeit: 45 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 230°C
nach 10 Minuten

Schwaden: beim Einschließen,
nach 10 Minuten ablassen



Linzenbrot



Rezept: Sebastian Marquardt
Bilder: Jan Schnare

Im Schwäbischen schätzen die Menschen Weizen mehr als Roggen. Landbrote sind dort eher hell. Ein wenig Süße gehört auch oft ins Brot. Der schwäbische Gaumen ist sensibel. Über allem steht aber natürlich der Dinkel, der seinen Ursprung in der Region hat. Entsprechend darf er in diesem Rezept nicht fehlen.

Die Zutaten 5 Minuten auf langsamer Stufe mischen, dann etwa 5 Minuten auf schnellerer Stufe kneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst und der Fenstertest ein gutes Ergebnis zeigt.

90 Minuten Gare bei Raumtemperatur, dabei alle 30 Minuten dehnen und falten.

Den Teig rundwirken und 35 Minuten mit Schluss nach unten im Gärkorb ruhen lassen.

Bei 250°C mit Dampf in den gut vorgeheizten Backofen geben und fallend auf 230°C 45 Minuten backen. ■

Vorteig

- ▶ 180 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 180 g Wasser (eiskalt)
- ▶ 0,1 g Frischhefe

Die Zutaten mischen und 12-18 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 420 g Weizenmehl 1050
- ▶ 260 g Wasser (kalt)
- ▶ 10 g Frischhefe
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 12 g Honig

Tipp

Am besten kauft man für den Vollkorn-Anteil ganze Körner und lässt diese – wenn man keine eigene Mühle hat – im Laden fein mahlen.
0,1 g Frischhefe entsprechen etwa der Größe eines Reiskorns.

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen, Dinkel
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich, bindig
Zeit gesamt:	16-22 Stunden
Zeit am Backtag:	3 Stunden
Backzeit:	45 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	230°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen



Schwäbisches Landbrot



Rezept: Sebastian Marquardt
Bilder: Jan Schnare

LESE RBROT

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



Das LichtkornRuch lief mir beim ersten Backversuch davon. Der Teig war so flüssig, dass ich ihn in eine Form füllte. Es schmeckte dennoch sehr gut. Aber es ließ mir keine Ruhe, dass es mir nicht so gelungen war wie im Rezept. Ich denke, mein Ruchmehl, das original aus der Schweiz kommt, benötigt nicht so viel Wasser. Bei einem zweiten Versuch habe ich daher mit einem Roggenanstellgut gearbeitet und vom Wasser nur zwei Drittel genommen. Außerdem habe ich es nach und nach dazugegeben. Das war die richtige Entscheidung, das zweite Brot sah fast so aus wie im Magazin. Auch geschmacklich ist es auch beim zweiten Versuch toll geworden, es schmeckt fantastisch.

Angelika Spitz



Da ich ein paar Kartoffeln vom Vortag übrig hatte, habe ich die Gelegenheit genutzt und das Brotöffel aus BROT 02/2019 nachgebacken. Die Teigmenge ergab bei mir ein großes und ein kleines Brot. Da ich gerne experimentiere, habe ich

noch zwei geraspelte Karotten und eine Handvoll Walnüsse in den Teig gegeben. Das hat toll geklappt und das Brot war super lecker.

Annedore Thiel

Ich habe das Schmuckbrot aus BROT 02/2019 gebacken. Der Teig hat sich einfach verarbeiten lassen und das Brot bleibt lange frisch. Die Backzeit habe ich um 10 Minuten verkürzt.

Enrico Hader



Ich habe das erste Mal ein Schmuckbrot gebacken. Das Rezept aus BROT 02/2019 ist einfach perfekt dafür. Allerdings habe ich den fertigen Laib nicht verschenkt, meine Familie und ich haben es selbst gegessen. Es hat uns sehr gut geschmeckt. Nur an der Zopfoptik möchte ich noch etwas feilen.

Ingrid Lopic





Durch das Kitchen Impossible-Brot konnten auch die letzten in meiner Familie vom Genuss eines Körnerbrottes überzeugt werden. Seitdem es das erste Mal aus dem Ofen kam, wird es zu Hause regelmäßig gebacken.

Sabine Rath

Beim Weltmeisterbrot aus BROT 02/2019 habe ich das Rezept ein wenig geändert. Im Sauerteig ist das Roggenmehl gegen Kamut und Leinsamenmehl 50:50 getauscht. An Wasser habe ich 40 Milliliter mehr hinzugegeben und das Weizenmehl gegen Dinkelmehl ausgetauscht. Außerdem habe ich die Hefe auf 3 Gramm reduziert. Die Stockgare habe ich auf 4 Stunden verlängert, die Backzeit um 10 Minuten. Ich hatte insgesamt drei Brote gleichzeitig im Backofen. Der Teig ließ sich gut verarbeiten, wiewohl er vom Leinsamenmehl etwas klebrig war. Gut formbar und in Backleinen eingeschlagen, durften die Teiglinge weitere 60 Minuten gehen, bis sie dann in den gut vorgeheizten Backofen geschoben wurden. Mit dem Ergebnis bin ich sehr zufrieden. Das Brot duftet herrlich.

Herbert Osterhage



Ich wollte etwas Besonderes zaubern. Also entschied ich mich für den Walnuss-Marzipan-Striezel. Meine Lievito Madre hatte leider das Zeitliche gesegnet, daher habe ich Weizensauer genommen. Marzipan war nur noch die Hälfte der benötigten Menge da, also habe ich noch einen geriebenen Apfel mit in die Füllung eingearbeitet. Der Teig war sehr weich, ließ sich aber gut händeln und formen. Der Ofentrieb hat gepasst. Ein tolles Rezept, ich bin rundum zufrieden.

Christine Denzel



Ich habe die Dinkel-Brioche aus der Ausgabe 02/2019 gebacken. Das Rezept habe ich etwas abgeändert: Die 200 Gramm Ei habe ich durch 2 ganze Eier und zirka 6 bis 7 Eigelbe ersetzt. Außerdem habe ich etwas mehr Butter genommen, 175 Gramm anstelle der angegebenen 150 Gramm. Die Crème Fraiche habe ich durch süße Sahne ersetzt und eine ganze anstelle der halben Vanilleschote hinzugefügt. Herausgekommen ist eine fluffige und sehr leckere Brioche. Schmeckt super nur mit Butter, gern auch ein wenig Marmelade oder Käse.

Jeannette Modenbach



Ich habe meine erste Brioche gebacken und sie ist super geworden. Dieses köstliche Gebäck wird jetzt wohl öfter gebacken. Beim nächsten Mal lasse ich allerdings die Orangenschale weg, denn meinen Mitesern war es zu orangig.

Petra Schnell



Ich habe das Currywurstbrot mit selbstgemachter Currysauce nachgebacken. Das Brot duftet richtig gut und es schmeckt noch viel besser.

Yvonne Stein



Ich habe mich am Hasenkanten aus BROT 02/2019 versucht. Um den Backrahmen richtig zu füllen, habe ich 100 Gramm Emmermehl 1200, 70 Milliliter Wasser und 2 Gramm Salz zusätzlich in den Hauptteig gegeben. Statt Sonnenblumenkernen habe ich eine bunte Quinoamischung verwendet. Und oben auf das Brot habe ich etwas Kleie gegeben, die für eine leckere Kruste sorgt. Ein rundum schönes Rezept.

Stefan Heinemann

Wow, was für ein tolles, saftiges Brot. Die Rede ist vom Hasenkanten aus Ausgabe 02/2019. Anstelle der Karottenwürfel habe ich Karottenstifte genommen. Ansonsten habe ich mich an das Rezept gehalten. Meine 20-Zentimeter-Kastenform war nach der Stückgare leider zu klein, sodass ich kurzerhand den Überschuss in ein Muffinblech gepackt und für 20 Minuten mitgebacken habe. Insgesamt ist es ein tolles Brot, das ich sicher noch einmal backen werde.

Claudia Steiner





Beim Hefezopf habe ich von allen Zutaten die doppelte Menge verwendet, außer von der Hefe. Da habe ich die vorgesehenen 15 Gramm genommen und den Teig entsprechend länger gehen lassen. Der Zopf ist schön saftig, wattig und gar nicht trocken geworden. Ein richtig leckeres Rezept. Beim nächsten Mal werde ich das Rezept auch für Streuselkuchen nutzen.

Steffi Ulrich



Gestern Abend habe ich das Brotffel aus dem Ofen geholt. Es hat mich einige Nerven gekostet. Zuerst habe ich aus Versehen 10 Gramm Wasser zu viel in den Teig geschüttet. Zum Glück habe ich es direkt bemerkt und 3 Esslöffel Mehl dazu gegeben. Der Teig wurde trotzdem sehr

weich. Dennoch habe ich ihn zunächst so gelassen, weil ich nicht wusste, wie er letztendlich sein soll. Laut Rezept sollte der Teig während der Stockgare alle 30 Minuten gedehnt und gefaltet werden. Das gestaltete sich aufgrund der weichen Konsistenz aber etwas schwierig. Auch das anschließende Rundwirken und ins Gärkörbchen geben wurde zu einer Herausforderung. Am Ende sollte das Brot noch in den Topf. Ich habe es erst einmal auf Backpapier gekippt, angeschnitten und dann ab in den Topf gegeben. Dennoch ist das Resultat überraschenderweise gut geworden. Es sieht zwar aus wie ein Brot mit Hut, aber der Geschmack ist sehr gut.

Barbara Salig



„Affenschleck“

Wir sitzen froh am Tische
und freuen uns wie „jeck“.
Worauf wir uns denn freuen?
Es ist der „Affenschleck“.
Doch plötzlich wir verharren!
Vor Panik wir erstarren!
Oh Schreck, oh Schreck,
der „Affenschleck“ ist weg!
Der Tag, der ist versaut!
Wer hat den „Schleck“ geklaut.
Der Mann, der brüllt erbost,
was ist denn hier nur los.
Will weder Wurst noch Speck,
will nur noch Affenschleck.
Wir waren nicht erbaut!
Der „Schleck“, er wurd' geklaut.
Mit vielem Denken nur,
fand man des Täters Spur.
Wie kam der „Schleck“ abhanden?
Der Robbie hat gestanden.

Hildegard Hurtmann schrieb dieses Gedicht für Gerda Göttling, die den Affenschleck kreiert hat. Zuerst wurde es im **BROT**Forum – der Facebook-Gruppe zu **BROT** – veröffentlicht. Gerda Göttling antwortete prompt, ebenfalls mit einem Gedicht:

Hildegard,
nun laust mich doch der Affe,
das ist 'ne tolle Sache,
der Affenschleck für ein Gedicht,
Hildegardes Feder ist's entwich.
Ein wunderbar gemachter Reim,
mir fällt dazu nun nichts mehr ein.
Mein Herzlich Dank ist angebracht,
liebe Hildegard, du hast es wunderbar gemacht.
Auf diese schöne Art und Weise
machst du den Affenschleck
zu aller Lieblingspeise.

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.



Basis-Kurs Brotbacken

Brot
Akademie

Brotbacken mag auf Einsteiger wie eine Wissenschaft wirken, ist aber tatsächlich ein kreatives Hobby. Hier kann man Dinge einfach mal ausprobieren. Es gibt kein Richtig oder Falsch – erlaubt ist, was schmeckt. Um gerade Einsteigerinnen und Einsteigern die Faszination dieser abwechslungsreichen Freizeitbeschäftigung näherzubringen, fand Ende März 2019 der Basis-Kurs Brotbacken der **BROTAkademie** in Billigheim-Ingenheim statt.

Grau ist alle Theorie, die Praxis daher meist der beste Weg, um etwas Neues zu lernen. Aus diesem Grund stand beim Basis-Kurs Brotbacken der **BROTAkademie** das Mitmachen auch an erster Stelle. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollten lernen, wie sich ein Teig anfühlt, wenn er ausgeknetet ist, woran man erkennt, wie man einen (Teig-)Zopf flechtet und noch vieles mehr. Alle konnten hier ihre eigenen Backwaren zubereiten, um dadurch beispielsweise die Unterschiede zwischen einem Hefeteig aus hellem Weizenmehl und einem Vollkornteig im wahrsten Sinne zu erfühlen.

Im eintägigen Kurs wurden alle relevanten Bereiche des Brotbackens thematisiert. Von der Zubereitung und dem Umgang mit ver-

schiedenen Teigarten über das Formen unterschiedlicher Brot- und Brötchentypen bis hin zu Tipps und Tricks aus der Praxis, brachten die leidenschaftlichen Brot-Bäckerinnen und Bloggerinnen Valesa Schell sowie Andrea Danz ihr gesamtes Fachwissen ein. Sie erklärten, woran man die richtige Teiggare erkennt und wie man mit einem Vollkornteig umgeht. Außerdem wurden grundlegende Fachbegriffe praxisnah erläutert. Aufgrund der Themenvielfalt war der Kurs nicht nur für Neulinge interessant, auch langjährige Hobbybäckerinnen und -bäcker erhielten hier hilfreiche Tipps und Tricks rund um das Backen von Brot – das eine oder andere „Aha-Erlebnis“ gab es inklusive.

Nach einem lehrreichen Back-Tag durften die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Ergebnisse ihrer Arbeit – darunter Sauerteigbrot, Ciabatta und Hefebrot – natürlich nicht nur bestaunen und probieren, sondern auch mit nach Hause nehmen. Nach dieser erfolgreichen **BROTAkademie** zum Thema Brotbacken wird es auch in Zukunft weitere Kurse mit verschiedenen inhaltlichen Schwerpunkten geben. Alle Informationen dazu gibt es im Internet unter www.brot-magazin.de/akademie 📄



Vor Ort stand die entsprechende Infrastruktur zur Verfügung, um die großen Mengen an Backwaren zu bewältigen



Die Vollkornbrote wurden in Kastenformen gebacken



Die Back-Expertinnen Valesa Schell und Andrea Danz machten die Arbeitsschritte vor, sodass auch Neulinge genau wussten, was zu tun ist

Rückfragen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren jeder Zeit nicht nur erlaubt, sondern ausdrücklich erwünscht



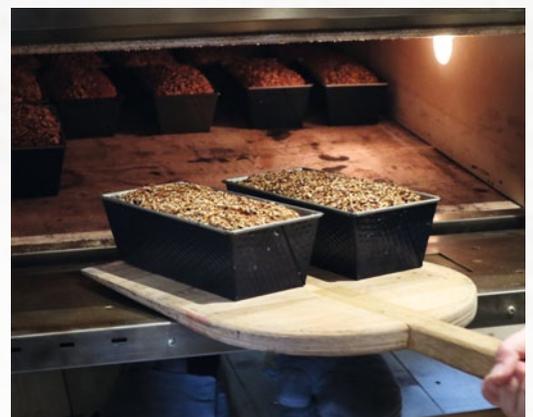
Ob der Teig schon reif für die Backform ist, konnten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei der BROTakademie sprichwörtlich erfühlen



Im Pausenraum war die große Tafel für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gedeckt



Wenn 15 Hobbybäckerinnen und -bäcker Brötchen formen, kann es ganz schön eng werden



Die fertigen Brote durften natürlich – nach einer kurzen Abkühlphase – gerne probiert werden

Brotbacken ist ein Handwerk. Am besten lernt und verfeinert man es, wenn man mit den Händen übt. Das steht im Mittelpunkt des Kurses der BROTakademie, den wir gemeinsam mit dem Häussler Backdorf anbieten.



Basis-Kurs Teig-Bearbeitung

► Kurs-Inhalte

· Rohstoffkunde

Wissenswertes über die Zutaten beim Brotbacken und den Umgang mit ihnen

· Kneten von Teigen

Bestimmung der optimalen Knetung der jeweiligen Teige, Erkennen von Indikatoren

· Verschiedene Arten der Teigführung

Kurze sowie lange Teigführung, Vorteige, Poolish, Sauerteig, Umgang mit Nullteigen, Brühstück, Kochstück

· Falten von Teigen

Techniken und Hintergründe

· Ausformen von Broten und Kleingebäck

Rund- und Langwirken, Formen von Broten, Brötchen und Baguettes

· Bestimmung der Gare

Erkennen der optimalen Teig-Reife

· Backen

Im Holzbackofen und im Elektro-Steinbackofen

· Verkostung der Gebäcke

Neben viel Know-how erhalten alle Teilnehmer im Anschluss die Rezepte der im Rahmen des Kurses gebackenen Brote.

► Kurs-Gebühr

189 Euro pro Teilnehmer, inklusive BROTschürze und Kursunterlagen.



FOLGENDE REZEPTE WERDEN GEBACKEN:

- Baguette
- Roggenvollkornbrot
- Dinkelvollkornbrot
- Bauernbrot mit Mehlbrühstück
- Laugengebäck
- Hefezöpfe
- Dinette
- Seelen

► Vergabe der Plätze

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen pro Kurstag begrenzt, die Plätze werden nach Eingang der Anmeldungen vergeben. Ein Drittel des Kontingents ist Abonnentinnen und Abonnenten des Magazins vorbehalten, ein Drittel steht für die Mitglieder der BROT-Facebook-Gruppe zur Verfügung, ein Drittel wird frei vergeben.

► Kursleitung

Bäckermeister Klaus Müller und sein Team vom Häussler Backdorf.

**Bäckermeister
Klaus Müller leitet
den Kurs rund
um das Thema
Teigbearbeitung**



Gebacken werden unterschiedliche Teige im Holzofen wie auch im Steinofen

► Übernachtungs-Möglichkeiten:

Rund um das Backdorf gibt es einige Übernachtungsmöglichkeiten. Informationen unter www.brot-magazin.de/akademie

► Termine:

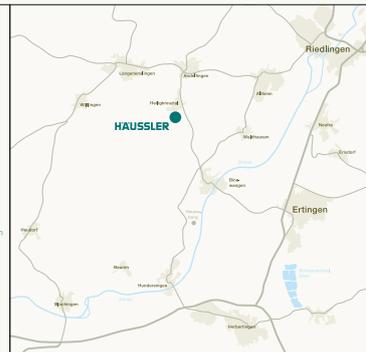
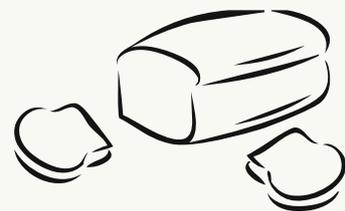
Jeweils Donnerstag, 06. Juni, und Freitag, 07. Juni 2019, ab 9 Uhr, ganztägig.

► Information und Anmeldung:

www.brot-magazin.de/akademie

Veranstaltungsort

Heiligkreuztal, Sitz des Häussler Backdorfs, ist eine idyllische 200-Seelen-Gemeinde, gelegen zwischen der Schwäbischen Alb und der Donau. Der Ort ist berühmt für die sehr gut erhaltene Klosteranlage aus dem 13. Jahrhundert mit ihren historischen Kunstschatzen und den vielen dort angebotenen Kursveranstaltungen. In unmittelbarer Umgebung warten schöne Naturseen und dampfende Thermalbäder. Das Donautal und die wunderschöne Schwäbische Alb locken mit bizarren Felsformationen und laden ein zum Wandern, Klettern, Radeln oder Kanufahren. Nur etwa eine Stunde entfernt liegt der herrliche Bodensee. Aber auch Kunst- und Kulturbegiertere kommen auf ihre Kosten: Die Barockstraße mit ihren zahlreichen Schlössern, Klöstern und Kirchen, vielen Museen und kulturellen Veranstaltungen verspricht erlebnisreiche Stunden. 📍



Adresse für Navigationssysteme:
88499 Heiligkreuztal
Zentrum

Wir holen Sie gerne vom Riedlinger Bahnhof oder dem Flugplatz in Mengen ab



Häussler Backdorf
Nussbaumweg 1
88499 Heiligkreuztal
www.backdorf.de

Das Häussler Backdorf ist Herberge für den Basis-Kurs Teig-Bearbeitung der BROTakademie

Privatunterricht

Wer regelmäßig Brot backen möchte, muss nicht gleich Brot-Experte sein. Doch wer das vielseitige Hobby Backen für sich entdeckt hat, möchte sich vielleicht früher oder später auch mit den Hintergründen dieses traditionsreichen Handwerks beschäftigen. Und genau dafür bietet das Deutsche Brotinstitut einen Online-Videokurs an, der sich mit den wichtigsten Fragen zum Thema beschäftigt.

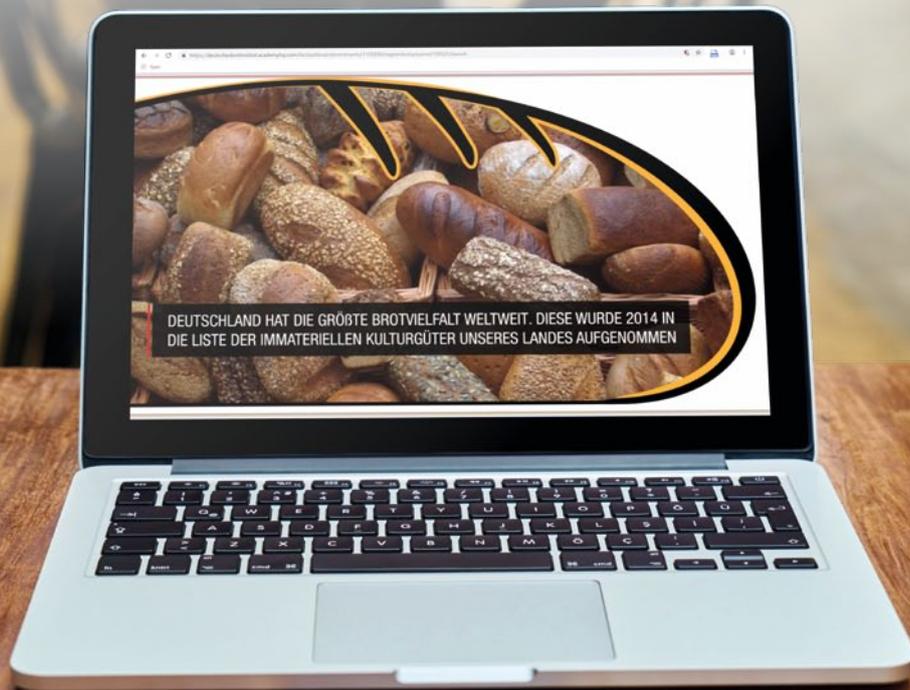
Unter dem Motto „Grundwissen Brot“ bietet das Deutsche Brotinstitut aus Weinheim einen Videokurs an, der den Teilnehmerinnen und Teilnehmern auf anschauliche Art und Weise alles Wichtige rund um das Thema Brot beibringt. Zwar ist der Kurs eigentlich zur Schulung von beispielsweise Fachverkäuferinnen und -verkäufern gedacht. Doch auch Hobbyisten wird mit den leicht verständlichen Inhalten Basiswissen zum Brotbacken vermittelt.

Der Videokurs ist unterteilt in die sieben Kapitel: „Brotkultur und Brotgeschichte“, „Brotbegrifflichkeiten“, „Die Herstellung von Brot“, „Getreide und Mehl“, „Brotbezeichnungen und Brotsorten“, „Gesundheitlicher Wert von Brot“ sowie „Der richtige Umgang mit Brot“. Die Kapitel unterliegen alle derselben Gliederung. Es beginnt mit einer Begrüßung zum jeweiligen Thema durch Bernd Kütscher, Geschäftsführer des Deutschen Brotinsti-

tuts, oder Katrin Knopp. Es wird erläutert, worum es im folgenden Kapitel gehen wird. Danach folgt ein jeweils zwei- bis dreiminütiges Erklärvideo mit anschaulichen Fotos, Grafiken und Videosequenzen, in dem zusätzlich die wichtigsten Informationen stichpunktartig eingeblendet werden.

Am Ende jedes Kapitels gibt es dann einen kurzen Multiple-Choice-Test, in dem man sein Wissen aus dem soeben Gelernten noch einmal überprüfen kann. Nach der korrekten Beantwortung der Fragen kommt man zum nächsten Lehrfilm. Bei Bedarf kann man natürlich jederzeit pausieren oder den gesamten Kurs beziehungsweise einzelne Kapitel wiederholen, vor- oder zurückspulen. Insgesamt sollte man mindestens etwa 30 Minuten Zeit für den kompletten Kurs einplanen.

Gewissermaßen das „große Finale“ stellt ein 20 Fragen umfassender Test am Ende des gesamten Video-Kurses dar. Darin werden einige, zufällig ausgewählte Fragen aus allen sieben Kapiteln erneut angezeigt. Doch im Gegensatz zu den Kapitel-Fragen läuft nun ein Countdown (30 oder 60 Sekunden), innerhalb dessen die richtige Antwort angeklickt werden muss. Außerdem hat man insgesamt nur zwei Versuche, um wenigstens 80 Prozent der Fragen korrekt zu beantworten.





Bernd Kütscher und Katrin Knopp informieren zu Beginn jedes Kapitels über den Inhalt



Neben praktischen Tipps und Tricks gibt es auch Hintergrundinfos zu Brot



Die Besonderheiten verschiedener Brotsorten werden anschaulich dargestellt



Dank einer Mischung aus Fotos, Grafiken und Texteinblendungen fällt es leicht, die Informationen aufzunehmen



Nicht nur Fachbegriffe werden erklärt, sondern auch das Zusammenspiel der einzelnen Faktoren innerhalb des Brotes thematisiert



Nach jedem Kapitel gibt es einige Fragen, die im Multiple-Choice-Verfahren beantwortet werden können



Doch keine Angst: Die Inhalte werden unmissverständlich und anschaulich vermittelt, sodass man den Test mit etwas Konzentration auch ohne Vorwissen bestehen kann. Ist das geschafft, gibt es ein PDF-Zertifikat, das einem die Teilnahme am Kurs bescheinigt.

Wissen aufzufrischen oder – als Neuling auf diesem Gebiet – überhaupt erst zu erlangen und sich das Ganze offiziell zertifizieren zu lassen. Vorausgesetzt, man ist bereit, 49,98 Euro zu investieren. Außerdem stehen auch Gruppen-Angebote – speziell zur Schulung von Mitarbeitern – mit günstigeren Preisen zur Verfügung.

Inhaltlich behandelt dieser Basiskurs alles Wichtige zum Thema Brot. Von der Geschichte des Brotes über gängige Fachbegriffe, verschiedene Backverfahren und Rohstoffe bis hin zur sinnvollen Lagerung lernen Interessierte in kurzer Zeit viel Neues. Wer sich schon länger mit dem Selberbacken beschäftigt und regelmäßig einschlägige Internetportale besucht, wird vermutlich vieles schon kennen. Dennoch ist der Kurs eine gute Möglichkeit,



Am Ende aller sieben Kapitel kommt der große Abschlusstest, bei dem man mindestens 80 Prozent der Fragen richtig beantworten muss, um das Zertifikat zu erlangen

Einsteigerkurs



BACKEN MIT HEFEWASSER

Als Triebmittel für Brot- und Brötchenteige werden vor allem Hefe oder Sauerteig verwendet. Es gibt jedoch noch eine weitere Möglichkeit, nämlich Hefewasser. Es handelt sich dabei um wilde Naturhefe, die man sich ganz einfach selbst herstellen kann.



In der Natur kommen auf allen Pflanzen natürliche Hefen vor. Wenn man Teile dieser Pflanzen mit Wasser und Zucker vermischt und über Tage warm stehen lässt, vermehren sich diese Hefen. Der Zucker liefert dazu die Nahrung, die sie benötigen, um sich zu vermehren und es bilden sich Alkohol sowie Kohlendioxid, es findet also ein Gärprozess statt.

Als Pflanzenzutat kann dabei fast alles genommen werden, was in der Natur wächst, soweit es nicht giftig ist. Angefangen bei jeder Art von Obst und Gemüse – wobei hier oft schon die Schalen ausreichen – bis hin zu Kräutern, Gewürzen, getrockneten Früchte (ungeschwefelt und ungeölt), Getreidekörnern, Kaffeebohnen oder sogar Blumen. Auch Mischungen aus mehreren dieser Zutaten sind möglich. Die Zutaten sollten aus biologischem Anbau stammen, damit es richtig funktioniert und keine Stoffe im Hefewasser landen, die darin nichts verloren haben.

Zum Süßen können Ahornsirup, Honig, Agavendicksaft, Reissirup oder Zucker verwendet werden. Abhängig von den eingesetzten Zutaten bekommt jedes Wildhefewasser einen ganz eigenen Geschmack und kann unterschiedlich genutzt werden. So kann man beispielsweise für süße Hefeteige Früchte verwenden, für Pizzateig mediterrane Kräuter und Tomaten, für herzhaft Roggenbrote Getreidekörner und Kaffeebohnen. Der Fantasie sind da im Prinzip keine Grenzen gesetzt.

Hefewasser wird einmal angesetzt und kann dann praktisch ewig im Kühlschrank aufbewahrt und immer wieder aufgefrischt werden. Es wird sogar mit der Zeit besser, da sich immer mehr Hefen darin sammeln. Hefewasser kann man als Schüttwasser zum Teig geben, es können aber auch ein Vorteig und sogar ein Lievito Madre oder Sauerteig damit angesetzt werden.



SOLCHE LECKEREN BROTE GELINGEN MIT HEFEWASSER



TIPPS ZUM UMGANG MIT HEFEWASSER

Am besten setzt man Hefewasser in einem großen Glas mit breitem Verschluss an, damit man die Früchte später wieder herausbekommt, wenn sie aufgequollen sind. Glasflaschen mit breitem Hals gehen auch gut. Grundsätzlich ist jedoch Vorsicht geboten, denn Hefewasser kann extremen Druck entwickeln, der gewöhnliche Glasbehältnisse zum Platzen bringt. Man sollte daher nur speziell geeignete Produkte verwenden, oder darauf achten, dass die Gärgase entweichen können. Das funktioniert zum Beispiel bei großen Einmachgläsern mit Klippverschluss und Gummi, bei denen sich der Deckel bei Überdruck ein wenig anheben kann. Zudem ist das Glas deutlich dicker als bei einfachen Flaschen.

Im Kühlschrank sollte das Wasser unbedingt mit leicht geöffnetem Deckel aufbewahrt werden, solange noch Früchte oder andere Zutaten enthalten sind, da viel Druck entsteht. Wenn es vorher durchgeseibt und ohne Zutaten in den Kühlschrank gestellt wird, beruhigt es sich nach ein paar Tagen und kann fest verschlossen werden. Dann reicht es, die Flasche alle paar Wochen mal kurz zu öffnen.

Wenn zum Ansetzen sehr viele Früchte genommen werden, wird das Hefewasser nicht unbedingt besser oder triebkräftiger. Es kommt dann nur sehr viel mehr Druck durch die Gärgase in die Flasche. Also gilt hier – weniger ist mehr. Schon eine Handvoll Früchte ist vollkommen ausreichend.

Vor jeder Verwendung sollte die Flasche geschüttelt werden, da sich die Hefen am Boden absetzen.

Zum Ansetzen und Füttern sollte die Flasche immer warm stehen, optimal sind Temperaturen von 25 bis 30°C.

Die Flasche mit Früchten immer langsam öffnen, um die Luft abzulassen. Wenn das zu schnell geht und viel Druck auf der Flasche ist, könnte es überlaufen oder sogar rausspritzen.



Das Hefewasser durchzieht den Vorteig mit einer feinen Porung und entwickelt mit der Zeit eine ordentliche Triebkraft

Zutaten

- ▶ Flasche oder Glas mit festem Deckel, mindestens 1 Liter
- ▶ 2-3 EL Früchte oder andere Zutaten nach Wahl
- ▶ 900 g Wasser
- ▶ 2-3 EL Süßungsmittel (zum Beispiel Honig oder Agavendicksaft)

Text, Rezept & Bilder: Valesa Schell

 /groups/785749074867453/

 www.brotbackliebeundmehr.com

DIE NICHT MEHR
BENÖTIGTEN FRÜCHTE
DES HEFEWASSERS
KANN MAN PÜRIEREN
UND IM BROT
VERBACKEN



Hefewasser ansetzen

Die Flasche mit sehr heißem Wasser ausspülen. Die Hälfte der Früchte mit 500 g Wasser und der Hälfte des Süßungsmittels in die Flasche geben und kräftig schütteln, bis das Süßungsmittel aufgelöst ist.

Die Flasche bei 25 bis 30°C 4 Tage stehen lassen. Täglich schütteln und danach kurz den Deckel öffnen. Wenn es innerhalb der 4 Tage bereits zu zischen beginnt, wenn der Deckel geöffnet wird, sollte dieser alle paar Stunden kurz geöffnet werden, um die entstandenen Gase abzulassen.

Nach 4 Tagen die anderen Zutaten (Restwasser, Früchte und das übrige Süßungsmittel) dazugeben, wieder kräftig schütteln und weitere 3 bis 4 Tage bei 25 bis 30°C stehen lassen. Währenddessen mehrmals täglich kurz öffnen, verschließen, schütteln und nochmal kurz öffnen.

Nach 7 bis 8 Tagen ist das Wildhefewasser fertig. Am Boden sollten sich bereits Hefen abgesetzt haben und oben am Flaschenhals bei geschlossener Flasche kleine Luftbläschen bilden. Wenn man die Flasche schüttelt und anschließend langsam öffnet, sollte es zischen und an der Oberfläche schäumen. Nun kann man es benutzen oder kühlstellen. Dann sollte man jedoch die Früchte entfernen oder den Deckel etwas offen lassen, damit die immer wieder entstehenden Gärgase entweichen können.

Hefewasser riecht ein wenig wie neuer Wein, also etwas sauer und vergoren. Die Früchte immer mit etwas Hefewasser bedeckt aufbewahren, falls sie rausgenommen werden. Sie eignen sich püriert wunderbar für Brotteig.

Weitere Pflege des Hefewassers

1 bis 2 Tage vor dem „Füttern“ das Hefewasser aus dem Kühlschrank nehmen, wieder mit den gewünschten Zutaten füttern (1 bis 2 Esslöffel Früchte oder Ähnliches und 1 Esslöffel Süßungsmittel pro Liter), gut schütteln und je nach Raumtemperatur 1 bis 2 Tage stehen lassen. Die Flasche nie ganz füllen, immer etwa 10 Prozent des Gesamtvolumens leer lassen. Je wärmer es ist, umso schneller geht es, je kühler es ist, umso länger dauert es. Die Temperatur sollte aber 30°C nicht übersteigen. Wenn es wiederum zu kalt ist, braucht das Hefewasser sehr lange für den Gärprozess und wird unter Umständen zu sauer.



ODENWÄLDER MISCHBROT MIT HEFEWASSER

Dieses einfache Mischbrot wird nur mit Hefewasser als Triebmittel gebacken. Durch eine lange Gare bekommt es viel Aroma und geht wunderbar auf. Die Krume ist schön fluffig-locker und das Brot bleibt lange frisch. Am besten setzt man den Vorteig abends an und knetet gleich morgens den Teig. Dann kann das Brot am frühen Abend gebacken werden und kommt am nächsten Morgen frisch auf den Frühstückstisch.



1
Für das Dehnen und Falten zieht man zunächst einen Teil des Teiges hoch, ...



2
... zieht ihn zum restlichen Teig hin ...



3
... und drückt ihn wieder fest

Vorsicht mit dem Wasser

Je nachdem, woher das Mehl kommt, nimmt es mehr oder weniger Flüssigkeit auf. Deswegen ist es ratsam, etwa 10 Prozent der Schüttflüssigkeit erst mal zurückzuhalten. In diesem Fall das Hefewasser vom Hauptteig. Erst wenn der Teig nach einigen Minuten Knetzeit ziemlich fest und trocken aussieht, kann das Hefewasser noch schluckweise dazu gegeben und untergeknetet werden.

Den Teig kneten

Den Hefevorteig mit der Buttermilch, Weizen- und Roggenmehl in die Schüssel der Teigmaschine geben und auf der kleinsten Stufe 2 Minuten vermischen. Auf der höchsten Stufe 10 bis 12 Minuten weiterkneten. Nach 7 Minuten das Salz dazugeben. Das kann bei jeder anderen Knetmaschine eine andere Stufe sein. Wenn der Teig nach 5 bis 6 Minuten Knetzeit relativ fest und trocken aussieht, kann das restliche Hefewasser schluckweise mit untergeknetet werden. Dazu immer nur einen Schluck dazugeben und warten, bis sich der Teig wieder von der Schüssel löst.

Die Stockgare

Der Teig kann nun direkt in eine große Schüssel mit Deckel gegeben werden. Wenn diese vorher leicht geölt wird, klebt der Teig später nicht so darin fest. Der Teig wird in der Schüssel gefaltet und rundgewirkt. Dazu nimmt man das obere Teigende,

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	☆☆☆
Getreide:	Weizen, Roggen
Triebmittel:	Hefewasser
Teigkonsistenz:	fest
Zeit gesamt:	22-26 Stunden
Zeit am Backtag:	10-12 Stunden
Backzeit:	45-55 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	200°C nach 15-20 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen

Vorteig

- ▶ 50 g Früchte aus Hefewasser (zum Beispiel getrocknete, ungeschwelte Aprikosen)
- ▶ 200 g Hefewasser
- ▶ 150 g Weizenmehl 1050

Die Früchte mit dem Hefewasser pürieren. Mit dem Mehl vermischen und 12 bis 14 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 150 g Weizenmehl 550
- ▶ 150 g Weizenmehl 1050
- ▶ 50 g Roggenmehl 1370
- ▶ 70 g Buttermilch
- ▶ 50 g Hefewasser
- ▶ 12 g Salz



4
Wer ein längliches Gärkorbchen besitzt, kann den Teigling mit einer Teigkarte einfach in eine längliche Form bringen



5
Das Gärkorbchen muss man mit Mehl bestauben, damit der Teig nicht darin anklebt



6
Um zu testen, ob der Teig reif für den Backofen ist, drückt man ihn mit dem Finger etwas ein ...



7
... wenn er nur langsam wieder in seine ursprüngliche Form zurück will, ist er fertig zum Backen



8
Mit einem scharfen Messer wird der Laib vor dem Backen eingeschnitten, damit er nicht unkontrolliert aufreißt

zieht es hoch und faltet es zur Mitte hin. Dann wird die Schüssel um ein Viertel gedreht und der Teig an der oberen Seite wieder hochgezogen und zur Mitte hin gefaltet. Das wiederholt man, bis der Teig rundum einmal gefaltet wurde. Am einfachsten geht das mit feuchten Händen. Der Teigling wird zum Schluss umgedreht und mit den Händen noch rundgewirkt, also rundgeformt.

Die Schüssel wird nun verschlossen und der Teig bleibt 5 bis 6 Stunden bei Raumtemperatur stehen. In dieser Zeit kann man ihn noch ein- bis zweimal wie zuvor falten.

Das Rundwirken

Nach 5 bis 6 Stunden wird der Teigling auf eine leicht bemehlte Backunterlage gegeben und nochmal wie zuvor gefaltet, ohne dabei zu viel Druck auf den Teig auszuüben. Den Teigling umdrehen und rundwirken. Dazu kann auch eine große Teigkarte genommen werden. Eine Handfläche wird seitlich an den Teigling gelegt und mit der anderen Hand fährt man mit der Teigkarte etwas unter den Teigling und dreht ihn auf der Unterlage. Das sollte möglichst schnell passieren, damit er nicht kleben bleibt.

Die Stückgare

Wer einen runden oder länglichen Gärkorb hat, kann den Teigling jetzt direkt mit dem Schluss nach oben in den gut bemehlten Gärkorb geben. Am besten nimmt man dafür Dunst, Reismehl, Maismehl oder Roggenmehl. Das verhindert, dass der Teig nach dem Gehen am Korbchen hängen bleibt, da sich diese Mehlsorten weniger mit dem Teig verbinden.

Für einen länglichen Gärkorb wird der Teigling noch langgewirkt. Das geht sehr einfach mit der Teigkarte, indem man den Teigling seitlich mit der Teigkarte auf der Backunterlage entlang schiebt, bis er etwas länglicher wird. Oder man faltet den runden Teigling einmal von oben zur Mitte und von unten zur Mitte und rollt ihn dann etwas auf der Backunterlage entlang. Wer keinen Gärkorb hat, kann am Anfang auch ein Sieb oder eine Schüssel nehmen und diese mit einem Küchentuch auslegen.

Das Ganze lässt man abgedeckt bei Raumtemperatur 3 bis 4 Stunden gehen. Hefewasser-Teige ohne zusätzliche Triebmittel benötigen eine relativ lange Stückgare.

Die Gehzeit für die Stückgare kann nie ganz genau angegeben werden, da sowohl die Teigttemperatur als auch die Raumtemperatur darüber entscheiden. Wenn der Teig in einem eher kühleren Raum steht, kann er auch mal bis zu 2 bis 3 Stunden länger brauchen, wenn es sehr warm ist auch weniger. Ob der Teig reif ist, kann mit dem sogenannten Fingertest ganz einfach überprüft werden. Man drückt einfach einen Finger kurz in den Teigling. Wenn der Teig sofort wieder in seine Ursprungsform zurück springt, braucht er noch. Erst wenn die Delle ein bisschen bleibt und sich erst langsam wieder auffüllt, ist er genau richtig zum Backen. Dazwischen können manchmal nur 10 Minuten liegen. Deswegen sollte man am Anfang lieber öfter überprüfen, wie reif der Teig ist.



Den Backofen vorheizen

Den Backofen nach 2 bis 3 Stunden der Gehzeit auf 250°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Brotteige sollten immer bei möglichst hoher Temperatur in den Backofen kommen. Ein Backblech mit Backfolie oder Backpapier mit aufheizen.

Das Brot kann auch in einem gusseisernen Topf gebacken werden. Dann wird dieser mit dem Backofen aufgeheizt.

Einschneiden und backen

Den Teigling vorsichtig auf einen Einschleier (ein dünnes Holzbrett, mit dem der Teigling direkt in den Backofen auf das heiße Blech geschoben wird) oder direkt auf das heiße Backblech stürzen. Das geht am besten, indem man die Hände beim Stürzen etwas mit unter den Gärkorb hält und dabei den fallenden Teigling ein wenig mit auffängt.

Jetzt kann man den Teigling mit einem möglichst scharfen Messer einschneiden. Lässt man diesen Schritt weg, würde das Brot im Backofen unkontrolliert aufreißen.

Die Schnitte sollten tief und schnell, in einem Zug und mit ein bisschen Kraft gemacht werden. Es gibt spezielle Messer zum Einschneiden von Teiglingen. Am Anfang geht es aber auch gut mit einer Rasierklinge oder einem Teppichmesser. Wenn beides nicht vorhanden ist, tut es auch ein gezacktes Messer.

Falls im Topf gebacken wird, das Brot auf den bemehlten Einschleier stürzen, einschneiden und in den heißen Topf gleiten lassen. Wer sich das nicht zutraut, kann den Teigling auch mit dem Schluss nach unten in den Gärkorb geben und später einfach in den Topf fallen lassen. Er reißt dann an den Nahtstellen auf.

Schwaden

Gleich zu Beginn des Backens benötigt der Teig ordentlich Wasserdampf, damit die Kruste beim Aufgehen im Backofen in den ersten Minuten flexibel bleibt und am Ende des Backens schön knusprig wird. Das Wasser sollte immer in den Backofen kommen, wenn sich der Teigling bereits darin befindet. Das geht am Anfang am besten mit einer Sprühflasche mit Wasser. Wer zu Hause sehr kalkhaltiges Wasser hat, sollte destilliertes Wasser verwenden, da es sonst Kalkflecken im Backofen gibt. Man sprüht also richtig viel Wasser über den Teigling und an die Wände des Backofens, sodass im Innenraum Dampf entsteht. Beim Backen im Topf ist kein Schwaden erforderlich, da der Teig im Inneren des Topfes Dampf abgibt.

Backen

Bei 250°C Ober-/Unterhitze wird das Brot nun 15 bis 20 Minuten gebacken, dann stellt man den Backofen auf 200°C herunter und lässt es für weitere 30 bis 35 Minuten backen. Nach insgesamt 10 bis 15 Minuten den Backofen kurz öffnen und den Dampf etwas abziehen lassen, damit das Brot am Ende auch knusprig wird.

Beim Backen im Topf kann man die gleichen Temperaturen und Zeiten verwenden. Wenn man den Deckel 10 Minuten vor dem Ende der Backzeit abnimmt, wird das Brot schön knusprig.

Hat man am Ende Zweifel, ob das Brot fertig ist, kann man die sogenannte Klopfprobe machen. Dazu klopft man mit den Fingern gegen die Unterseite des Laibs. Das sollte sich hohl anhören – dann ist es fertig. Genauer geht es mit einem Kerntemperatur-Thermometer. Im Inneren des Laibs sollten 97°C erreicht werden, dann ist er durchgebacken. Das Brot auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. 🍞

SHADOW-DELIGHT-BROT

Das Shadow-Delight-Brot ist mit wenig Vorbereitungs Aufwand trotz Saatenmischung und Trockenhefe zu backen. Das Ergebnis ist ein lecker-fluffiges Brot, das zu jeder Mahlzeit und mit jedem Belag einfach perfekt passt.

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	☆☆☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	20-25 Stunden
Zeit am Backtag:	4,5-5,5 Stunden
Backzeit:	60-70 Minuten
Starttemperatur:	225°C
Backtemperatur:	225°C
Schwaden:	nein

Zutaten

- ▶ 350 g Weizenmehl 550
- ▶ 350 g Weizenmehl 1050
- ▶ 680 g Wasser (kalt)
- ▶ 100 g Sonnenblumen-, Pinien- & Kürbiskerne gemischt
- ▶ 50 g Leinsamen (geschrotet)
- ▶ 30 g Leinsamen (ganz)
- ▶ 16 g Salz
- ▶ 3 g Honig
- ▶ 1 g Trockenhefe

Zum Bestreuen

- ▶ Vollkornhaferflocken

Rezept & Bilder:
Gerda Götting

☉ Alle trockenen Zutaten gut vermischen, das Wasser zugeben und zunächst für etwa 10 Minuten langsam kneten, dann auf schnellerer Stufe weitere 3 Minuten zu einem homogenen Teig verarbeiten, in den letzten Minuten das Salz und den Honig hinzufügen.

☉ Den Teigling in eine geölte Teigwanne stürzen und etwa 3 Stunden anspringen lassen. Währenddessen alle 60 Minuten dehnen und falten. Am besten vor dem Falten mit nassen Fingern viele Dellen in den Teig drücken, das bringt mehr Sauerstoff und Struktur in den Teig.

☉ Dann den Teig zur Stockgare für 12 bis 16 Stunden in den Kühlschrank stellen.

☉ Am Backtag den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsplatte rundformen, mit Vollkornhaferflocken bestreuen und im gut bemehlten, mit Dunst oder Reismehl ausgestreuten Gärkorbchen gehen lassen, bis sich das Volumen ungefähr verdoppelt hat. Das dauert etwa 3 bis 4 Stunden.

☉ In der Zwischenzeit einen Topf im Ofen auf 225°C vorheizen. Den Teigling nach der Stückgare in den Topf geben und mit Deckel 60 bis 70 Minuten lang backen. ■

Tipp

Für ein schnelleres Brot ohne Kühlschrankruhe kann man die Saaten und Körner auch vorher einfach mit 170 Gramm Wasser vom Schüttwasser vorquellen lassen. Das Wasser sollte dafür warm sein.





Mühlensfinder

PLZ 20000

 **Mühle Erks**

Backen Sie Ihr Brot
mit unseren
wertvollen Zutaten!

 **Bioland**

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

braackermühle
Die Backstube der Natur

Bio-Vollkorngetreide,
Backmischungen, Zubehör ...



Online bestellen:
shop.braaker-muehle.de
Braacker Mühle 7, 22145 Braak

PLZ 50000

BIO MÜHLE



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

PLZ 70000

Stingel-Mühle



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

Versandkostenfrei ab 45 Euro

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

 **SPIELBERGER Mühle**

Beste Biomehle in großer Vielfalt finden Sie im

- Bioladen
- In unserem Mühlenladen
- In unserem Onlineshop

Mehr unter spielberger.de

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

 **BLATTERT MÜHLE**

Gesunde
Mühlenprodukte,
frisch aus dem
Schwarzwald!

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

PLZ 80000

Österreich

MAILÄNDER MÜHLE



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

Online shoppen:
mailaender-muehle.de

Alle Mühlenprodukte auch in BIO
Besondere Spezialität
Gelbweizenmehl



Langer Mühle Atzenbrugg

Mehle und alles rund ums Backen!



la mühle
Langens Mühlentradition

www.lamuehla.at
office@langermuehle.at

Telefon +43 2275 5273
Schubertstraße 15
3452 Atzenbrugg
Österreich



ORANGEN- RÜBLI-GLÜCK

Tip

Wer mag, kann auch etwas frischen Ingwer mit in die Fruchtmasse geben.

Mit diesem Fruchtaufstrich kann man den Liebsten im wahrsten Sinne des Wortes eine Portion Glück für das Frühstücksbrot schenken. Die Kombination aus Orange und Möhren klingt erst einmal ungewöhnlich, doch das Ergebnis überzeugt. Denn durch die Möhren erhält der Aufstrich das gewisse Etwas und geschmacklich harmonieren die Karotten perfekt mit dem Orangenaroma.

Rezept & Bild: Michelle Deschner
Instagram @mimipustebume

Zutaten

- ▶ 1.100 g Orangensaft
- ▶ 400 g Möhren
- ▶ 500 g Gelierzucker (3:1)
- ▶ evtl. Zitronen- oder Limettensaft

☉ Die Möhren fein raspeln und mit dem Orangensaft sowie dem Gelierzucker in einen Topf geben. Alles gut miteinander vermengen.

☉ Auf dem Herd aufkochen und für mindestens 4 bis 6 Minuten köcheln lassen. Wer möchte, kann die Masse danach pürieren.

☉ Zum Schluss kommt die Gelierprobe, um zu überprüfen, ob der Aufstrich fertig ist. Dafür ein wenig der Masse auf einen Teller geben. Sie sollte nach dem Abkühlen fest werden. Wenn das nicht der Fall ist, einfach weiter köcheln lassen und eventuell etwas Zitronen- oder Limettensaft hinzufügen.

☉ Den fertigen Fruchtaufstrich in saubere Einweckgläser abfüllen und verschließen. 🍯



Eine Vesper ist eine herzhafte Zwischenmahlzeit. Ob vormittags oder nachmittags – „vespern“ kann man immer. Dazu gehören leckerer Käse, würzige Wurst, Tomaten, Essiggurken, Butter und natürlich ein kräftiges Brot – so wie dieses luftige Exemplar, das mit seiner krossen Kruste herrlich im Mund knuspert.

● Alle Zutaten, bis auf Salz und Öl, 10 Minuten auf langsamer Stufe vermischen, dann auf schnellerer Stufe 8 Minuten lang kneten. Es sollte ein schöner glatter Teig entstehen.

● Dann das Salz und Öl in den letzten Minuten zugeben und bei Raumtemperatur etwa 3 Stunden anspringen lassen, dabei nach 30, 60 und 90 Minuten jeweils einmal dehnen und falten.

● Für die Stockgare den Teig für 24 Stunden in den Kühlschrank stellen.

● Am Backtag den Teig vorsichtig zu einem Laib formen, und im Gärkorb für etwa 3 Stunden gehen lassen.

● Den Ofen samt Topf rechtzeitig auf 225°C vorheizen und den Teigling danach in den Topf geben.

● Die Backzeit beträgt 60 Minuten. Je nach gewünschtem Bräunungsgrad kann man das Brot nach der Backzeit aus dem Topf nehmen und noch weitere 10 Minuten ohne Topf backen. ■



VESPERLE-BROT

Rezept & Bilder:
Gerda Götting

Zutaten

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆
Getreide: Hartweizen, Weizen
Triebmittel: Lievito Madre
Teigkonsistenz: weich
Zeit gesamt: 32 Stunden
Zeit am Backtag: 4,5 Stunden
Backzeit: 60-70 Minuten
Starttemperatur: 225°C
Backtemperatur: 225°C
Schwaden: nein

- ▶ 210 g Lievito Madre (aus Hartweizengrieß)
- ▶ 140 g Hartweizenmehl (alternativ Hartweizengrieß)
- ▶ 200 g Weizenmehl Type 0 (alternativ Weizenmehl 550)
- ▶ 200 g Ruchmehl (alternativ Weizenmehl 1050)
- ▶ 400 g Wasser (eiskalt)
- ▶ 15 g Salz
- ▶ 8 g Olivenöl



Inspiration



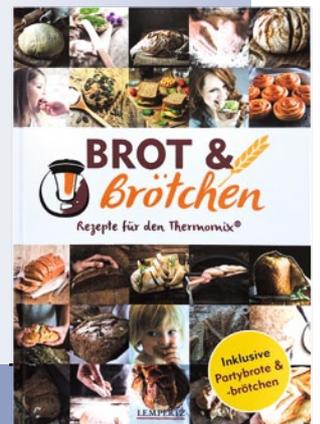
Im Kiekeberg Museum können sich Interessierte auf Selbstgemachtes freuen. So auch im Kurs „Brot backen“, der jeweils am 30. Juni und 15. September stattfindet. Zusammen mit dem Museumsbäcker wird Sauerteig selbst zubereitet und im Lehmofen zu knusprigem Brot gebacken. Es gibt außerdem hilfreiche Hinweise für die Verarbeitung von Sauerteig und Wissenswertes zum Backen. Der Kurs kostet jeweils 30,- Euro und beginnt um 13 Uhr.

 www.kiekeberg-museum.de



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.

Über 60 Rezepte für Brot und Brötchen, die im Thermomix angerührt werden, sind in diesem Buch zusammengetragen worden. Sie stammen allesamt aus Backstuben in Deutschland. Das bedeutet aber nicht, dass nur klassisch deutsche Brote im Ofen landen: Auch mediterrane Klassiker wie ein Focaccia, ein Dinkelbaguette oder die Arabische Sonne gehören mit zum Repertoire des Backbuches. Für Partys und zum Frühstück findet sich zudem genug Auswahl, sodass es in der Küche nicht langweilig wird.



mixtipp
Brot und Brötchen
Rezepte für den Thermomix
144 Seiten
978-3-96058-116-1
€ 9,99



Einen Joghurt-Bereiter als Gärautomat zweckentfremden? In der BROT-Redaktion wurde das mit dem XL-Joghurt-Maker von Rosenstein & Söhne getestet. Fazit: Es funktioniert nur bedingt und man muss einige Nachteile in Kauf nehmen. Mit einem

frei einstellbaren Programm mit Timer von 1 bis 99 Stunden und Temperaturwahl von 25 bis 65°C bringt das Gerät zwar die nötigen Grundvoraussetzungen mit, allerdings ist der Platz bei einem normal großen Brot für die Stückgare zu klein. Außerdem kommt die Wärme anfangs fast nur von unten. Für seine eigentliche Bestimmung, das Herstellen von Joghurt oder Frischkäse, ist er hingegen top. Der Preis beträgt 19,90 Euro.

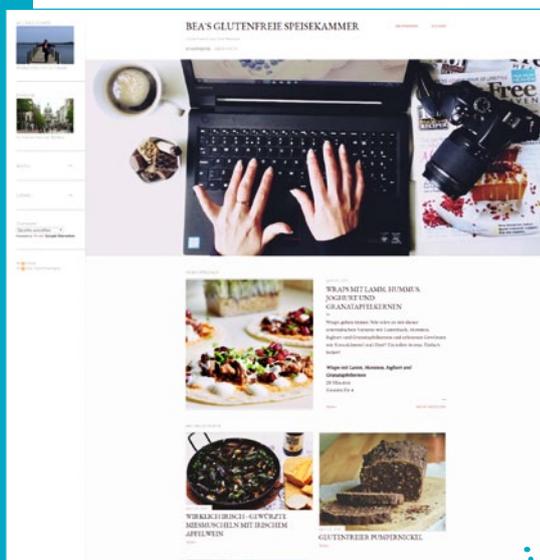


Im BROTForum, der Facebook-Gruppe zum Magazin, finden Back-Fans jede Menge Infos, Rezepte und Aktuelles zu ihrem Lieblingsthema. Hier tauschen sich Brotbäcker/innen zu Rezepten aus den letzten Ausgaben aus und präsentieren ihre eigenen Kreationen. Und natürlich erfahren die Mitglieder der Gruppe auch stets, was gerade in der Brot-Welt passiert.

 /groups/brotforum



Bea's glutenfreie Speisekammer heißt das Blog von Bea Volzing. Hier veröffentlicht sie glutenfreie und Low-Carb-Rezepte. Für Glutenfrei-Einsteiger gibt es beispielsweise ein Grundrezept für glutenfreien Mürbeteig, für Experimentierfreudige Rezepte wie glutenfreies Pumpnickel oder ein Schafskäsebrötchen. Auch ihre Wahlheimat Nordirland findet sich in Rezepten wieder. Beispielsweise in irischem Soda-Brot mit Rosinen oder englische Osterbrötchen. Hauptaugenmerk ihrer Ernährungsphilosophie ist es, „Essen einfach und köstlich zu gestalten, es geht darum, sich glücklich und gesund zu fühlen.“



www.beasglutenfrei.blogspot.com



Functional Foods sind Lebensmittel, die einen zusätzlichen gesundheitlichen Nutzen versprechen. Die Agentur Mintel hat eine Prognose abgegeben, welche Speisen 2019 Teller-Trends werden könnten. Mit dabei ist die Maqui-Beere. Sie wird seit Jahrhunderten als traditionelle Medizin in Patagonien genutzt und ist für ihre antioxidativen Eigenschaften bekannt. Spargelextrakt könnte zu einem Functional Food werden, da es einen positiven Einfluss hinsichtlich Stressreduktion, Gehirngesundheit und Schlaf haben soll. Letzte im Bunde der potenziellen Trend-Speisen ist die Baobab-Frucht. Besonders der hohe Vitamin C-Gehalt macht sie zu einem Functional Food.



Marie Sophie Hingst
Kunstgeschichte
als Brotbelag
112 Seiten
978-3-8321-9963-0
€ 15,-

MARIE SOPHIE HINGST (Hg.)

KUNSTGESCHICHTE



ALS BROTBELAG

DUMONT

Florian Hoffmann hat mit seinem Team unter dem Firmennamen Simply Bread eine digitale Plattform entwickelt, die es Kundinnen und Kunden ermöglicht, individuell zusammengestellte Brotbackmischungen online zu beziehen. Berücksichtigt werden laut Hoffmann nicht nur persönliche Vorlieben, sondern auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Der Hersteller wirbt mit einer einfachen Zubereitung und hoher Qualität der verwendeten Rohstoffe. Die Idee präsentierte Hoffmann in der österreichischen Fernseh-Show „2 Minuten – 2 Millionen“ und konnte sich so ein Investment von insgesamt 100.000,- Euro sichern.

www.simply-bread.at



Foto: Gerry Frank

Marie Sophie Hingst, deren Blog „Read On my Dear Read On“ 2017 als bestes deutschsprachiges Blog mit dem Goldenen Blogger ausgezeichnet wurde, rief den Hashtag #KunstGeschichteAlsBrotbelag ins Leben, der innerhalb weniger Tage auf Platz 1 der deutschen Twitter-Trends landete. Mit gefülltem Kühlschrank, virtuosem Messerstrich und einer großen Prise Humor wagten sich zahlreiche Mitmacher daran, allseits bekannte Meisterwerke von Leonardo da Vinci, Frida Kahlo oder Joseph Beuys auf ihrem Brot nachzubilden. Nun gibt es auch einen Brotkunst-Band zum Twitter-Trend.



Mehr als 90 Prozent aller Saatgutsorten gelten bereits als verschwunden. Biotech-Konzerne kontrollieren mit gentechnisch veränderten Pflanzen den globalen Saatgutmarkt. Daher kämpfen Menschen auf der ganzen Welt für den Erhalt der kostbaren Saatgutvielfalt. Mit ihrem Dokumentarfilm „Unser Saatgut“ folgen Taggart Siegel und Jon Betz diesen leidenschaftlichen Saatgutwächtern, die ein 12.000 Jahre altes Nahrungsmittelerbe schützen wollen.

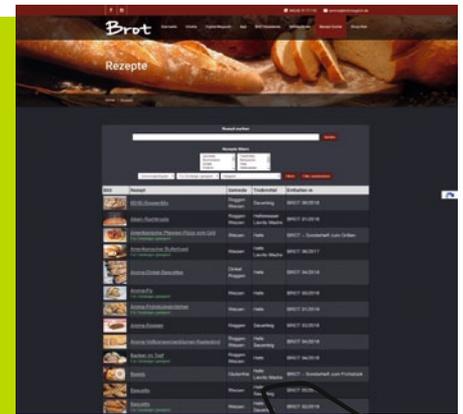
www.wfilm.de/unser-saatgut



Grillen ist voll im Trend. Ob mit Freunden auf der Terrasse oder nach Feierabend im Park – der Duft von frisch Gebrutzelttem gehört für viele Menschen

einfach zum Sommer dazu. Doch nicht nur Fleisch, Würstchen und Gemüse schmecken vom Grill. Das Büffet wird meist erst durch die Beilagen komplett. Speziell Brot, Brötchen, Baguettes und Co. zählen zu den beliebtesten Speisen, die nicht fehlen dürfen. Jede Menge exklusive Rezepte für kreative Backwaren, Dips und Glutenfreies gibt es im neuen Sonderheft BROT zum Grillen, das am 09. Mai in den Handel kommt. Es kostet 8,50 Euro und ist am Kiosk oder online unter www.alles-rund-ums-hobby.de erhältlich.

Seit der ersten Ausgabe von **BROT** sind mehr als 300 Rezepte im Magazin erschienen. Da den Überblick zu behalten, dürfte selbst den enthusiastischsten Hobbybäckerinnen und -bäckern schwer fallen. Doch es gibt eine Lösung: Das neue Online-Rezepte-Kompendium von BROT. Nach Schwierigkeitsgrad, Mehl, Triebmittel oder BROT-Ausgabe gefiltert, findet man hier mit wenigen Klicks heraus, welches Rezept in welchem Heft veröffentlicht wurde. Auf Wunsch wird man direkt zur entsprechenden Digitalausgabe (im Abo inklusive) oder zum BROT-Shop weitergeleitet, wo man das jeweilige Magazin bestellen kann.



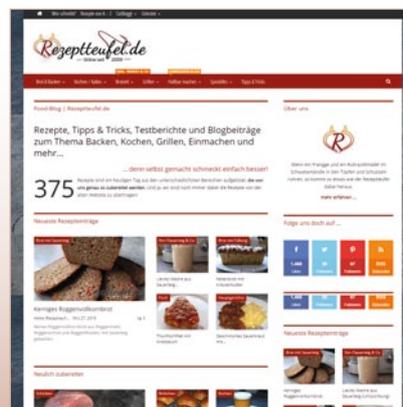
www.brot-magazin.de/rezept

Auf dem Instagram-Account [sourdoughbreadbaker](https://www.instagram.com/sourdoughbreadbaker) werden Sauerteigbrote in den unterschiedlichsten Formen und Backweisen vorgestellt. Betreiber des Accounts ist ein

Forscher der Harvard Medical School. Der wissenschaftliche Aspekt kommt auch in seinen Bildtexten vor, in denen er unter anderem über die Prozesse des Brotbackens aufklärt, sich aber ebenso gegen Lebensmittelverschwendung ausspricht.



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



www.rezeptteufel.de

Hinter dem Rezeptteufel stecken Heike und ihr Mann. Auf ihrem Blog veröffentlichen sie seit 2008 Rezepte, Tipps und Tricks sowie Testberichte zu den Themen Backen, Kochen, Grillen und Einmachen. Beim Brotbacken experimentiert Heike mit Hefe und Sauerteigen und kreiert verschiedenste Brötchen-Sorten. Auch Inspirationen, womit man das fertige Backwerk belegen oder was man dazu essen kann, findet man auf der Seite reihenweise.

Brotbacken ist ein vielfältiges Thema, das gerade bei Einsteigern in diesem Bereich Fragen aufwerfen kann. Antworten darauf bietet das Buch „Der Brotbackkurs – Einfach starten, Profi werden“ von BROT-Autorin Valesa Schell. Die erfahrene Food-Bloggerin und Betreiberin einer erfolgreichen Brot-Back-Gruppe bei Facebook nimmt Einsteiger an die Hand und erklärt von Grund auf, wie man eigenes, wirklich gutes Brot selber backen kann. Leicht verständlich und mit vielen bebilderten Handgriffen begleitet das Buch Leserinnen und Leser ohne Vorerfahrung durch den Backprozess und enthält Rezepte, die sich im Schwierigkeitsgrad steigern. Mit dem vermittelten Know-how sowie Grundlagenwissen zu verschiedenen Triebmitteln steht selbstgebackenen Broten, Brötchen oder auch Baguettes schon bald nichts mehr im Wege.

Los geht es mit einer Einführung in die Materie. Dabei wird erklärt, welche Materialien und Werkzeuge sinnvoll sind und was man haben sollte, um erfolgreich Brot zu backen. Danach erklärt Valesa Schell, welche verschiedenen

Arten von Triebmitteln es gibt und welche Vor- und Nachteile Hefe, Sauerteig, Lievito Madre sowie Wildhefe haben. Natürlich gibt es zu jeder Kategorie auch verschiedene Rezepte mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad, bei denen man die Grundlagen direkt in der Praxis ausprobieren kann. Vom einfachen Hefe-Mischbrot über Roggenbrot bis hin zu italienischem Landbrot ist für jeden Geschmack etwas Passendes dabei. Natürlich kommen auch die verschiedenen Backtechniken wie freigeschoben, im Topf oder in der Backform zum Einsatz.

Neben den vergleichsweise einfachen Grundbackarten sind im Brotbackkurs von Valesa Schell auch anspruchsvollere Rezepte zu finden. Ein Kapitel beschäftigt sich ausschließlich mit der „Königsdisziplin“ – Brötchen und Baguettes. Vom einfachen Allround-Frühstücksbrötchen bis hin zum original italienischen Focaccia vom Blech gibt es einige Beispiele. Wer noch eine Stufe höher einsteigen möchte, findet auch alles Wichtige rund um das Thema Backen mit Vollkorn. Rezepte zu Klassikern wie Pumpnickel oder Kasten-Vollkornbrot sind in diesem Kapitel zu finden. Den Abschluss des Buches bilden Infos und Rezepte zu besonderen Mehlen wie Kamut, Manitoba oder Emmer.

Auf insgesamt 192 Seiten erfahren Leserinnen und Leser somit leicht verständlich alles Wissenswerte rund um das Thema Brot. Dank der anschaulichen Illustration mit zahlreichen Backstufenfotos lassen sich auch komplexere Rezepte leicht nachvollziehen und regen zum Nachbacken an.



Der Brotbackkurs
Einfach starten, Profi werden
192 Seiten
978-3-8186-0687-9
€ 19,95

Anzeige

HÄUSSLER

Backzubehör
und Werkzeuge



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

Webshop und Homepage:
www.backdorf.de
88499 Heiligkreuztal · Tel. 073 71/9377-0

ZARTE ERDBEER-LIEBE

Die bevorstehende Erdbeer-Saison lädt nicht nur zum Naschen der süß-säuerlichen Früchte ein, sondern animiert auch zu kreativen Koch- und Backideen. Mit ihrem hohen Vitamin C-Gehalt sowie Folsäure und Eisen sind die roten Köstlichkeiten ganz nebenbei auch noch gesund. Die perfekte Grundlage für diesen einfachen Fruchtaufstrich also.



Zutaten

- ▶ 1.000 g Erdbeeren
- ▶ 350 g Gelierzucker (3:1)
- ▶ 80-100 g Orangenlikör (zum Beispiel Grand Manier)
- ▶ 6 g Limettensaft
- ▶ 1 Vanillestange (alternativ 20 g Vanillezucker)

Tipp

Für eine alkoholfreie Variante kann man den Orangenlikör auch einfach weglassen. Wenn man den Aufstrich im Gefrierschrank aufbewahrt, bleibt die schöne rote Farbe länger erhalten. Die ausgekrazte Vanilleschote kann man in ein Glas mit Zucker geben. Nach einigen Wochen nimmt der Zucker Aroma an – es entsteht Vanillezucker.

- Erdbeeren waschen und trocken tupfen. Die Fruchtkelche mit Blättern entfernen und die Erdbeeren in kleine Stücke schneiden.
- Die Vanillestange einritzen, das Mark herauskratzen und zusammen mit dem Limettensaft und den Erdbeerstücken in einen Topf schütten.
- Jetzt den Gelierzucker (und den Vanillezucker, wenn keine Vanilleschote verwendet wird) dazu geben und alles 1 Stunde ziehen lassen.
- Danach den Topf auf den Herd stellen und das Fruchtmus unter Rühren sprudelnd aufkochen lassen. Den Orangenlikör hinzugeben und unter weiterem Rühren 4 bis 5 Minuten sprudelnd weiterkochen.
- Zur Gelierprobe 1 Teelöffel Mus auf einen kalten Teller geben und abkühlen lassen. Die Masse sollte leicht fest werden. Wenn das nicht der Fall ist, nochmals 1 bis 2 Minuten kochen lassen und erneut eine Gelierprobe machen.
- Den fertigen Fruchtaufstrich in sterile Gläser füllen und verschließen. ■

Rezept & Bild:
Gerda Göttling





Tipp

Die Leinsamen können zuvor in der Pfanne ohne Fett leicht angeröstet werden, um den kernigen Geschmack zu intensivieren.

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	30 Stunden
Zeit am Backtag:	45 Minuten
Backzeit:	45 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	220°C nach 20 Minuten
Schwaden:	nein

LEINSAMEN- RUCHLAIB

Quellstück

- ▶ 50 g Leinsamen (geschrotet)
- ▶ 150 g Wasser

Die Zutaten verrühren und etwa eine Stunde abgedeckt quellen lassen. Das Wasser sollte vollständig aufgenommen werden.

Sauerteig

- ▶ 50 g Weizenmehl 550
- ▶ 40 g Ruchmehl
- ▶ 90 g Wasser (warm)
- ▶ 5 g Anstellgut

Alles mit einem Löffel verrühren und für 12 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Hauptteig

- ▶ Quellstück
- ▶ Sauerteig
- ▶ 250 g Weizenmehl 550
- ▶ 220 g Ruchmehl
- ▶ 240 g Wasser
- ▶ 14 g Salz

Rezept & Bilder: Olga Rau

 @bakedicted

Leinsamen sind durch ihre vielen positiven Eigenschaften in den letzten Jahren immer populärer geworden. Nutzt man sie zum Backen, entsteht durch den hohen Gehalt an Ballaststoffen ein gut sättigendes Brot. In diesem Fall geben sie im Zusammenspiel mit Ruchmehl vor allem die nussig-malzigen Aromen, die den Geschmack prägen.

☉ Alle Zutaten bis auf das Salz miteinander verrühren und für 1 Stunde abgedeckt ruhen lassen.

☉ Das Salz hinzugeben und den Teig 3 Minuten langsam kneten, bei schneller Geschwindigkeit weitere 8 bis 10 Minuten auskneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst.

☉ Den Teig 4 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur reifen lassen. Nach jeweils einer Stunde dehnen und falten.

☉ Den Teigling auf die bemehlte Arbeitsfläche geben, an einer Seite fassen und zur Mitte legen. Rundherum so verfahren, bis ein runder Laib entstanden ist. Dabei möglichst wenig Druck ausüben, damit die Luft nicht herausgedrückt wird.

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

☉ Einen gusseisernen Topf bei 250°C vorheizen, das Brot direkt aus dem Kühlschrank in den Topf stürzen und längs einschneiden.

☉ Für 20 Minuten mit geschlossenem Deckel backen, Deckel abnehmen und weitere 25 Minuten bei 220°C fertigbacken. 🍴

Sardisches **Pane Carasau**

Das Brot der Hundertjährigen



Ein Brot voller Wunder. Bis zu einem Jahr haltbar. Und es macht Menschen, die es regelmäßig essen, haltbar für einhundert Jahre. Es sind fast Legenden, die sich um dieses Brot ranken. Und so führte die Recherche zu diesem Text auch in scheinbar völlig abwegige Wissensregionen, die vom Thema Pane Carasau – wenn auch nur am Rande – berührt wurden.





Sardinnen und Sarden haben eine überdurchschnittlich hohe Lebenserwartung – trotz Wurst, Wein und Käse. Ist das Pane Carasau ihr Geheimnis?



Völkerkunde und Linguistik: Es geht um ein Brot aus Sardinien. Also sardinisches Brot? Falsch. Sardisches Brot. Gut, akzeptiert. Völkerkunde: Wer bewohnt Sardinien? Es sind die Sarden, nicht Sardiner. Und wie heißen die Bewohnerinnen? Die Antwort bleibt selbst der Duden schuldig und flüchtet sich doch zu Sardinierin. Und wenn man beide Geschlechter berücksichtigen will:

Sarde/in? Und die Frau im Plural? Sardinien? Gar nicht so falsch, es fehlen nur ein „n“ und die richtige Betonung. Die Sardin passt am besten zu einem Sarden, also: Die Sardininnen backen das Brot.

Jetzt noch ein kleiner Ausflug in die Demographie. „In keiner Region der Erde gibt es so viele alte Menschen wie auf Sardinien“, schrieb die Welt am Sonntag bereits 2001. Mit dem Thema beschäftigen sich Medien ebenso wie die Wissenschaft.

Sardinien gehört zu den Blue Zones der Erde – Regionen, in denen die Menschen ein überdurchschnittlich hohes Alter erreichen. Hierzu zählen die japanische Insel Okinawa, die Nicoya-Halbinsel in Costa Rica, Loma Linda in Kalifornien, Icaria in Griechenland und eben Sardinien.

Was an Sardinien zudem besonders ist: Während die Frauen überall auf der Welt im Durchschnitt fast immer älter als die Männer werden, gilt es hier nicht. Die Sarden werden in der Regel genauso alt wie die Sardininnen. Die Gründe für das hohe Alter beider Geschlechter? Man kennt sie nicht im Detail, man vermutet viele Ursachen, man forscht weiter.



Pane Carasau zählt zu den Export-Schlagern der italienischen Insel



Als Pane Frattau wird das Brot zur Vollwertmahlzeit, geschätzt von sardischen Hirten



VIDEO-TIPP

Die traditionelle Zubereitung des Pane Carasau lässt sich in diesem etwas betagten Video bestaunen:
<https://youtu.be/jhLDT6r4zHk>

Die von tausenden Gesundheits-Ratgebern Geschulten wird manches irritieren, denn man hat ja gelernt, was gut sein soll: Wenig oder gar kein Fleisch, viel Fisch, viel Gemüse, kein Alkohol und so weiter. Damit würde man sich allerdings keine Freunde auf Sardinien machen. Die Sarden mögen keinen Fisch, umso lieber aber Wurst und Schinken, Ziegen-, Schweine- und Hammelfleisch, danach Kuchen und natürlich Rotwein.

Und Pane Carasau – das Brot, das als Beilage immer auf dem Tisch steht, und das auch die Hirten bei ihrer Wanderung in die Berge einpacken, weil es viele Monate lang haltbar ist. Dieses Brot und seine vielen Varianten werden oft als einer der vielen Faktoren genannt,

die das Leben auf Sardinien so schön und so lang machen. Das besondere Fladenbrot, im Wesentlichen aus Weizenmehl und Hartweizengrieß bestehend, ist reich an Eiweiß, hat wenig Gluten und senkt, regelmäßig gegessen, das Risiko von Diabetes II.

Ob es das Elixier des langen Lebens ist? Vielleicht. Aber dann wohl auch nur zusammen mit der frischen sardischen Luft, dem täglichen Pensum an Kilometern durch die Berge, dem Fehlen von Industrieprodukten auf dem Speiseplan, dafür mit der richtigen Lebenseinstellung. Man erzählt sich dieses Bonmot: Warum ruft ein 100-jähriger Sarde den Arzt an? Um ihn zu fragen, ob es ihm auch gut geht.

Das sardische Brot selbst herzustellen ist kein Hexenwerk, erfordert aber durchaus Geschick und Erfahrung





Der heimische Herd muss in seinen Temperatur-Grenzbereich geführt werden, um ein authentisches Ergebnis zu erzielen

Zurück zum Brot. Es ist gut, interessant und es lohnt sich auch im nasskalten Norden, immer einen Vorrat an Pane Carasau zu haben. Dabei ist es zunächst frustrierend, nach dem richtigen Rezept zu suchen, so viele gibt es. Doch schnell kommt Land in Sicht – die meisten ähneln sich stark oder sind einfach gleich. Es gibt wenig Variationen und sie führen, so der Eindruck, am Ende zu mehr oder weniger gleichen Ergebnissen. Und auch die Fertigen, aus Italien importierten Päckchen mit Pane Carasau, sind geschmacklich von ihnen nicht zu unterscheiden.

Worauf es ankommt: Das Fladenbrot muss am Ende dünn, sehr dünn und kross sein. Darüber scheinen weniger die Zutaten und deren Verhältnis zu entscheiden, als vier Arbeitsgänge:

1. Das Ausrollen. Dem geht sehr ausgiebiges Durchkneten des Teiges voraus. Dann wird ausgerollt – so dünn wie möglich, gleichmäßig, auf gut bemehltem Brett.
2. Die Backtemperatur. In den typischen sardischen Holzöfen ist sie höher als in einem Elektroherd daheim – hier ist meistens bei



Die hohe Kunst ist das möglichst flache Ausrollen des Teiges

250°C Umluft Schluss. Hoch erhitzt, bläht sich das Brot zu einem Ballon auf, das aufgeschnitten wird. Es ergibt dann zwei Brotscheiben, die schon dünn sind und die dann noch einmal kurz nachgebacken werden.

3. Das Pressen. Brote aufeinander legen (Backpapier oder Leinen dazwischen) und nach dem ersten Backgang mit einem Brett beschweren oder sogar pressen. Dasselbe nach dem zweiten Backgang, dabei braucht man dann keine Trennlage mehr dazwischen.
4. Das Lagern. Gut verschlossen und vor allem trocken. Nur so halten die Brote lange, nur so bleiben sie kross. Werden sie gleich nach dem Auskühlen eingepackt, genügt eine gut verschlossene Plastiktüte.



Der Teig wird in kleine Stücke geteilt, die dann zu Bällen gerollt werden

*Ein Teigballon ist das Ziel
beim Backen des Pane Carasau*



Text & Bilder:
Michal Sip

Vorab die Entwarnung bei einer eventuellen Entmutigung: Wenn der Punkt 1 beim ersten Versuch nicht ganz gelingt und der Teig ein- oder zwei Millimeter zu dick gerät, dann werden die Fladenbrote halt ein bisschen dicker, weiterhin aber sehr gut essbar.

Punkt 2: Anstatt aufschneidbare „Ballons“ entstehen nur Blasen:
Waren die Scheiben wirklich dünn ausgerollt, ist das „doppelschichtige“ Pane Carasau am Ende auch sehr gut und schmackhaft.

Punkt 3: Die „echten“ sardischen Fladenbrote sind dünn wie Papier, kross und plan, gerade, also gepresst. Das ist auch versandtechnisch

von Vorteil. Das Pressen ist heikel. Wenn es zum falschen Zeitpunkt erfolgt, zerbröseln die Scheiben. Nicht plattgedrückt bleiben die Scheiben gewellt, mit Blasen. Das macht sie schön und nicht minder schmackhaft.

Pane Carasau allein hat keinen kräftigen Eigengeschmack (vielleicht könnte man auch hier experimentieren, in dem man den Teig unterschiedlich würzt). Doch auch pur schmeckt es zu Wein oder Bier gut, besser als versalzene Chips aus der Tüte. Mit Olivenöl beträufelt, gesalzen und kurz aufgebacken, dazu Antipasti, Käse, Schinken, warmes Fleisch – wunderbar. Pane Frattau, Sardischer Hirtenimbiss, ist dann schon ein richtiges Essen, eine Art Lasagne mit Pane Carasau und Spiegeleiern drauf.

Und der Rest, der zu tun bleibt, bis das Pane Carasau gelingt? Üben, üben, üben. Wer es regelmäßig ist, hat ja noch jede Menge Zeit, so als Hundertjährige. 🍴



**Auch ohne Fleisch
und Käse macht das
Pane Carasau als
Snack eine gute Figur**

EINFACHES PANE CARASAU

Hauptteig

- ▶ 250 g Weizenmehl 550
- ▶ 250 g Hartweizengrieß
- ▶ 150 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 20 g Frischhefe
- ▶ 15 g Salz
- ▶ 5 g Zucker

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Weizen, Hartweizen

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: fest

Zeit gesamt: 2 Stunden

Zeit am Backtag: 2 Stunden

Backzeit: 7-10 Minuten

Starttemperatur: 200°C

Backtemperatur: 200°C

Schwaden: nein

Es gibt etliche Rezepte für das sardische Pane Carasau. Viele ähneln sich, einige machen es sehr kompliziert. Dies hier ist der einfache Weg zum Brot, das hervorragend zum Knabbern geeignet ist, zusammen mit guter Wurst und gutem Käse aber auch eine hervorragende Mahlzeit ergibt.

- Mehl und Grieß mischen.
- Die Hefe mit dem Zucker in 50 g lauwarmem Wasser auflösen.
- Das Hefewasser sowie die restlichen 100 g Wasser zum Mehl geben, alles zu einem Brei mischen, etwa 10 Minuten stehen lassen.
- Das Salz dazugeben, den Teig gut durchkneten, dann etwa 60 Minuten gehen lassen.
- Den Teig noch einmal gut durchkneten, in etwa 16 Stücke teilen.
- 4 der Teiglinge auf der gut bemehlten Arbeitsfläche jeweils in sehr dünne Fladen ausrollen (kleinere, von etwa 10-15 cm Durchmesser, sind am besten zu verarbeiten).
- Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Die Fladen auf Backpapier etwa 7-10 Minuten backen, bis Blasen entstehen und die Brotscheiben bräunlich werden. Dann herausnehmen und abkühlen lassen. Man kann die Brote sofort nach dem Herausnehmen aufeinander stapeln und mit einem Brett beschweren, so werden sie flacher. ■



Tipp

Wenn der Teig beim Ausrollen zu widerpenstig sein sollte – 1 Minute entspannen lassen, dann weiterrollen.

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Hartweizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	fest
Zeit gesamt:	9 Stunden
Zeit am Backtag:	1 Stunde
Backzeit:	ca. 2 und ca. 5-8 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	250°C
Schwaden:	nein

PANE CARASAU

Gegenüber der einfachen Variante arbeitet dieses Rezept mit weniger Hefe-Anteil und längerer Gehzeit. Das gibt dem Brot mehr Aroma. Zudem kann mit dieser Herangehensweise auch das ballonartige Aufgehen des Teiges gelingen, wie es sich für ein richtiges Pane Carasau gehört.

☉ Mehl und Hartweizengrieß vermischen. Die Hefe in lauwarmem Wasser mit einer Prise Zucker auflösen und in die Mehlmischung einrühren.

☉ Salz dazugeben und den Teig sehr gut kneten bis er in sich homogen und bindig ist. Dann etwa 8 Stunden bei Raumtemperatur zugedeckt gehen lassen.

☉ Noch einmal ausgiebig kneten und einzelne Kugeln formen (Größe – je nach gewünschtem Durchmesser – etwa zwischen Golf- und Tennisball). Die Kugeln zu sehr dünnen Fladen ausrollen.

☉ Die Fladen aufeinander legen, jeweils mit Bäckerleinen getrennt.

☉ Den Backofen auf 250°C Umluft vorheizen.

☉ Die einzelnen Brote auf Backpapier backen. Nach 1-2 Minuten sollten Teigballons entstehen.

☉ Die Ballons herausnehmen, mit einem Messer entlang der Naht aufschneiden, sodass zwei Teigplatten entstehen. Diese, von Leinen oder Backpapier getrennt, aufeinanderlegen, pressen und abkühlen lassen. Nach dem Abkühlen noch einmal backen bis sie bräunlich werden.

Hauptteig

- ▶ 250 g Weizenmehl 550 (oder Tipo 00)
- ▶ 250 g Hartweizengrieß
- ▶ 300 g Wasser
- ▶ 15 g Salz
- ▶ 10 g Frischhefe
- ▶ 1 Prise Zucker

☉ Und wenn es mit den Teigballons nicht klappt, weil der Backofen nicht genug Power hat und die Brotscheiben nur Blasen werfen? Dann einfach den Teig so dünn wie möglich ausrollen, die Brote herausnehmen, sobald die Blasen entstehen, aufeinander stapeln, danach noch einmal ausbacken. 🍴

Emmer-Grieß-Brötchen

Wie wäre es mal mit etwas Neuem auf dem Frühstückstisch? Beispielsweise mit diesen einfachen und schnellen Emmer-Grieß-Brötchen? Sie erhalten durch das Urgetreide Emmer einen ganz wundervollen Geschmack. Sonnenblumen- und Kürbiskerne sorgen für den richtigen Biss.

Rezept & Bilder: Julia Meier

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆

Getreide: Hartweizen, Emmer

Triebmittel: Lievito Madre, Hefe

Zeit gesamt: 13,5 Stunden

Zeit am Backtag: 2 Stunden

Backzeit: 19 Minuten

Starttemperatur: 240°C

Backtemperatur: 230°C
nach 10 Minuten

Schwaden: 1 Minute
nach dem Einschießen



● Alle Zutaten für 5 bis 10 Minuten auf schnellerer Stufe zu einem geschmeidigen Teig auskneten. In den letzten 1 bis 2 Minuten das Salz und das Olivenöl mit einkneten.

● Nach dem Kneten den Teig in eine geölte Wanne oder Schüssel mit Deckel legen und alle 60 Minuten einmal dehnen und falten.

● Nach 4 Stunden Gare bei Raumtemperatur sollte der Teig sein Volumen gut verdoppelt haben.

● Dann kommt der Teig in einer Schüssel abgedeckt für 7 Stunden in den Kühlschrank.

● Aus dem Kühlschrank nehmen und mit der Teigkarte 14 Stücke zu je 100 Gramm abstechen. Die Teiglinge auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und 90 Minuten abgedeckt gehen lassen. Die Brötchen sollten sich nach dieser Zeit sichtbar vergrößert haben.

● Die Teiglinge einschneiden und gut mit Wasser besprühen, danach in den Ofen geben.

● Im vorgeheizten Backofen anbacken bei 240°C Ober-/Unterhitze und nach einer Minute gut schwaden. Dann den Ofen für 10 Minuten auf 230°C stellen. Schließlich weitere 8 Minuten bei 210°C fertigbacken. 🍴

Hauptteig

- ▶ 300 g Hartweizengrieß
- ▶ 300 g Emmernmehl Vollkorn
- ▶ 480 g Wasser (kalt)
- ▶ 110 g Lievito Madre (kalt)
- ▶ 110 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 50 g Haferflocken (kernig)
- ▶ 50 g Kürbiskerne
- ▶ 5 g Honig
- ▶ 3 g Frischhefe

Zum Ende der Knetzeit

- ▶ 15 g Salz
- ▶ 10 g Olivenöl



Das Brot-Sonderheft zur Grillsaison



€ 8,50

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



Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	leicht klebrig
Zeit gesamt:	18-20 Stunden
Zeit am Backtag:	2 Stunden
Backzeit:	40-45 Minuten
Starttemperatur:	240°C
Backtemperatur:	220°C beim Einschließen
Schwaden:	nein

Tip
Zusammen mit
der Müslimischung
kann man Rosinen
zum Quellstück
geben.

Müsli-Joghurt- Vollkornbrot

Dieses dunkle Vollkornbrot ist ein toller Begleiter zum Frühstück oder als Pausenbrot in der Schule. Durch das Müsli ist es sehr gehaltvoll und Joghurt sorgt für einen milden Geschmack. Wer eine süßere Variante backen möchte, kann auch noch Rosinen mit in den Teig geben.

Rezept & Bild: Nadja Alessi
@little_kitchen_and_more

Quellstück

- ▶ 100 g Müslimischung nach Geschmack
- ▶ 150 g Vollmilch

Die Zutaten vermischen und abgedeckt im Kühlschrank 6 Stunden quellen lassen.

Hauptteig

- ▶ Quellstück
- ▶ 500 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 250 g Vollmilch (kalt)
- ▶ 200 g Joghurt (natur)
- ▶ 25 g Honig
- ▶ 11 g Salz
- ▶ 1 g Frischhefe

- ⦿ Alle Zutaten von Hand verkneten und abgedeckt 1 Stunde bei Raumtemperatur gehen lassen. Danach einmal dehnen und falten und über Nacht (10-12 Stunden) abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.
- ⦿ Den Teig zu einem Laib formen, die Oberfläche mit Wasser bestreichen und mit etwas Müslimischung bestreuen.



Das geformte Brot für 45 bis 60 Minuten auf Backpapier bei Raumtemperatur zur Gare stellen.

Den Ofen mit Topf auf 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen, den Teigling samt Backpapier in den heißen Topf legen und die Temperatur auf 220°C reduzieren. Für 40 bis 45 Minuten backen. ■

Kochen mit Brot

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

Rezepte und Styling: Stevan Paul

Bilder: Andrea Thode

Tiroler Kaspressknödel



Fladenbrot- Pizza

Schlemmerfilet Bordelaise



Zwetschgen- schmelz

Tiroler Kaspresknödel

Ein wunderbares Hüttenessen sind die Kaspresknödel, auf Basis von Altbrot mit viel würzigem Käse in der Pfanne gebraten. In den Bergen serviert man die Knödel in Brühe mit Schnittlauch, oder einfach zu einem bunten Salat.

Zutaten

(Für 8 Kaspresknödel)

- ▶ 300 g altbackenes Brot
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 60 g Butter
- ▶ 5 Zweige Majoran
- ▶ 100 ml Milch
- ▶ 4 Eier (M)
- ▶ Salz
- ▶ schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- ▶ 200 g würziger Bergkäse
- ▶ 1/2 Bund Schnittlauch
- ▶ 4 EL Butterschmalz
- ▶ 600 ml Gemüsebrühe

- Das Altbrot fein würfeln.
- Die Zwiebel und den Knoblauch pellen sowie fein würfeln, salzen und beides in der Butter glasig dünsten.
- Majoran fein schneiden und mit Milch und Eiern verquirlen, die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.
- Den Käse reiben, 50 g beiseite stellen.
- 150 g Käse mit dem Brot und den Zwiebeln mischen. Die Eismasse zugeben und alles gut verkneten. 20 Minuten ziehen lassen.
- Schnittlauch in Röllchen schneiden.
- Mit befeuchteten Händen 8 „Frikadellen“ formen, leicht flach drücken. Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitze, die Bratlinge darin von jeder Seite 3-4 Minuten goldbraun braten.
- Die Brühe erhitzen, die Kaspresknödel in tiefen Tellern anrichten, mit 50 g Käse bestreuen und mit der heißen Brühe begießen. Mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren. ■

Zubereitungszeit



25 Minuten

(+ 20 Minuten Ruhezeit)





Fladenbrot-Pizza

In der Zubereitungszeit unterscheidet sich die Fladenbrot-Pizza nur marginal von einem Tiefkühlprodukt. Die wenigen Extra-Minuten bringen eine superkrosse Pizza auf den Tisch, die würzig schmeckt und echt hausgemacht ist.

- 🕒 Den Ofen auf 220°C vorheizen.
- 🕒 Tomatenragout im Topf mit Lorbeer und Olivenöl fünf Minuten leise köcheln, den Sugo mit Salz würzen.
- 🕒 Mozzarella in Scheiben schneiden, leicht salzen.
- 🕒 Fladenbrot halbieren und die Hälften mit der Sauce bestreichen. Mit geriebenem Käse bestreuen, mit Salami, Oliven und Mozzarella-Scheiben belegen.
- 🕒 Im heißen Ofen 8-10 Minuten knusprig backen. Mit Basilikumblättchen bestreuen, nach Geschmack mit frischem Pfeffer würzen und servieren. 🍴

Tipp

Die Beläge lassen sich nach Lust und Laune variieren. Eine kleine Knoblauchzehe in den Sugo gerieben, bringt noch etwas mehr Würze.

Zutaten

(Für 1 Fladenbrot, 2 Pizzen)

- ▶ 1 Dose stückiges Tomatenragout (425 g EW)
- ▶ 1 Lorbeerblatt
- ▶ 2 EL Olivenöl
- ▶ Salz
- ▶ 1 Fladenbrot, altbacken oder frisch
- ▶ 100 g geriebener Bergkäse
- ▶ 80-100 g Salami
- ▶ schwarze Oliven
- ▶ 1 Kugel Mozzarella
- ▶ eine Handvoll Basilikumblättchen
- ▶ schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit



20 Minuten

Schlemmerfilet Bordelaise

Schlemmerfilet kommt ja eigentlich aus der Tiefkühltruhe, schmeckt aber hausgemacht noch besser und ist beinahe ebenso schnell zubereitet wie der gefrorene Fisch aus der Schachtel.

Zutaten (Für 4-6 Personen)

- ▶ 600 g Spinatsalat
- ▶ 100 g trockenes Brot
- ▶ 4 Lachsforellenfilets, küchenfertig und entgrätet, à ca. 120-140 g
- ▶ Salz
- ▶ 2-3 TL Zitronensaft
- ▶ 50 g Butter
- ▶ 2 Thymianzweige
- ▶ ½ Knoblauchzehe
- ▶ 2 Schalotten
- ▶ 50 ml Gemüsebrühe
- ▶ 200 ml Schlagsahne

- Den Ofen auf 220°C vorheizen.
- Das Brot grob würfeln und im Mixer zu Bröseln verarbeiten.
- Spinat in lauwarmem Wasser waschen und trocken schleudern.
- Fischfilets kalt abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Zitronensaft würzen. Auf ein Blech mit Backpapier legen.
- Brotbrösel mit 30 g Butter, den Blättchen von den Thymianzweigen und der halben Knoblauchzehe im Mixer pürieren, leicht salzen. Die Fischfilets damit bedecken. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 8 Minuten garen, bis die Kruste schön gebräunt ist.
- Schalotten pellen, fein würfeln und in einer großen Pfanne in 20 g Butter glasig dünsten. Spinatsalat zugeben, unterrühren und zusammen fallen lassen.
- Brühe und Sahne angießen. Offen 4-5 Minuten dicklich einkochen. Mit Salz würzen. Fischfilet auf dem Rahmspinat anrichten. ■

Zubereitungszeit



25 Minuten





Tipp

Der Zwetschgenmichel schmeckt während des gesamten Jahres. Außerhalb der Saison ersetzt man die frischen Zwetschgen einfach durch Zwetschgen aus dem Glas (Abtropfgewicht: 375 g). Zum Michel passt Vanillesauce.

Zwetschgenmichel

Der süße Altbrot-Auflauf ist in vielen Regionen Deutschlands bekannt, es gibt ihn auch als Kirschenmichel. Am besten gelingt er mit Zopfbrot, Toast oder Milchbrötchen.

- Die Zwetschgen halbieren, entkernen und in feine Spalten schneiden. Mit Rum und braunem Zucker mischen und beiseite stellen.
- Das Zopfbrot grob würfeln und in eine Schüssel geben. Die Milch leicht erwärmen und über die Zopfbrot-Würfel gießen. Mischen und quellen lassen.
- Die weiche Butter mit 2 EL Zucker, Zimt, Zitronenschale und einer Prise Salz mit den Quirlen des Handrührgerätes schaumig aufschlagen.
- Eier trennen. Eiweiß mit den fettfreien(!) Quirlen des Handrührgerätes steif schlagen, dabei 1 EL Zucker einrieseln lassen.
- Die Eigelbe nacheinander unter die Buttermasse quirlen.
- Die weiche Zopfbrotmasse mit der Ei-Masse verrühren, dann die abgetropften Zwetschgenspalten und den Eischnee unterheben.
- 8 Portionsförmchen (oder ein 8er Muffin-Blech) mit Butter ausstreichen, mit Semmelbröseln austreuen.
- Die Auflaufmasse in der Form verteilen, Haselnussblättchen darüber streuen.
- Im vorgeheizten Ofen bei 180°C zirka 30 Minuten goldbraun backen. Mit Puderzucker bestäubt servieren. 🍰

Zutaten (für 8 Portions-Förmchen)

- ▶ 400 g Zwetschgen
- ▶ 1 EL Stroh-Rum 40-60 (wahlweise dunkler Rum)
- ▶ 250 g Zopfbrot (oder Toast, Brioche, Milchbrötchen)
- ▶ 200 g Milch
- ▶ 50 g weiche Butter
- ▶ 3 EL Zucker
- ▶ 1/2-1 TL Zimtpulver
- ▶ 1 TL fein abgeriebene Zitronenschale
- ▶ Salz
- ▶ 4 Eier (M)
- ▶ Butter für die Form
- ▶ 2 EL Semmelbrösel
- ▶ 2 EL Haselnussblättchen
- ▶ Puderzucker
- ▶ Brauner Zucker

Zubereitungszeit



15 Minuten

(plus 30 Minuten Backzeit)



Glutenfrei

Zöliakie – der Weg zur Diagnose

Zöliakie – meist als Glutenunverträglichkeit bezeichnet – ist in den letzten Jahren immer mehr in das Bewusstsein der Öffentlichkeit gerückt. Auch die steigende Zahl an glutenfreien Produkten in den Supermärkten lässt vermuten, dass mehr Menschen kein Gluten vertragen. Doch woran erkennt man eigentlich, dass dem so ist? Und wie funktioniert die Diagnose?

Viele Menschen können sich nicht vorstellen, was es bedeutet, sich strikt glutenfrei ernähren zu müssen. Betroffene durchlaufen oft einen jahrelangen Leidensweg. Manche fühlen sich erschöpft, werden ständig krank, haben Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen oder starkes Sodbrennen, das mit den üblichen Medikamenten nicht in den Griff zu bekommen ist. Wenn auch der Hausarzt nicht weiter weiß, ist meist der Weg zu einem Gastroenterologen der nächste Schritt. Doch auch unter diesen Spezialisten kennen sich

viele Ärztinnen und Ärzte mit dem Krankheitsbild der Zöliakie noch nicht gut aus und können die Symptome nicht immer richtig zuordnen. Daher ist es gerade bei einem ersten Verdacht sinnvoll, sich selbst über das Thema zu informieren.

Zunächst einmal gilt es, die Frage zu klären, was Zöliakie überhaupt ist. Es handelt sich dabei um eine sogenannte Autoimmunerkrankung, bei der das Immunsystem gegen körpereigene Strukturen arbeitet. Bei der Zöliakie ist der Stoff, der diese Autoimmun-



Schon ein Krümel von
glutenhaltigem Brot
reicht aus, um die
Dünndarmschleimhaut
eines Zöliakie-Betroffenen
zu schädigen

reaktion auslöst, Gluten, das Klebereiweiß in den verschiedenen Getreidesorten wie Weizen, Roggen, Gerste und Dinkel. Vereinfacht dargestellt, entzündet sich bei Verzehr von glutenhaltigen Lebensmitteln die Dünndarmschleimhaut und die für die Aufnahme von Nährstoffen so wichtigen Zotten im Dünndarm werden zerstört.

In dieser Reaktion liegt auch der große Unterschied zu einer Allergie oder einer anderen Nahrungsmittelintoleranz. Denn anders als bei Zöliakie reagiert in diesem Fall das Immunsystem direkt auf das Lebensmittel und es kommt zu klassischen Symptomen einer Allergie wie Ausschlag, Erbrechen oder im schlimmsten Fall einem anaphylaktischen Schock. Gerade bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten gibt es Tabletten, die den Betroffenen helfen, die problematischen Stoffe besser zu vertragen. Bei einer Zöliakie gibt es bislang keine Medikamente, die den Verzehr von glutenhaltigen Lebensmitteln ermöglichen würden. Ein Verzicht ist daher die einzige Möglichkeit, mit der Krankheit umzugehen.

Doch bevor man seine Ernährung an die Zöliakie anpassen kann, muss man zunächst einmal wissen, ob man auch wirklich daran erkrankt ist. Und das ist gar nicht so leicht, denn nicht ohne Grund wird Zöliakie als die Krankheit der 1.000 Gesichter bezeichnet. Es gibt ganz klassische Symptome wie Sodbrennen, Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall oder Verstopfung, Erbrechen

Beschwerden aus der
Bauchregion sind
nur einige der vielen
Symptome für Zöliakie



oder starke Gewichtsabnahme. Solche Reaktionen des Körpers lassen den Arzt beziehungsweise die Ärztin sowie auch den Betroffenen relativ schnell die Ernährung als Ursache ausmachen.

Doch es kann auch sein, dass diese Symptome überhaupt nicht auftreten. Dafür gibt es eine lange Liste von anderen Symptomen, unter denen man bei einer Zöliakie leiden kann. Die lassen aber eher selten einen Zusammenhang zu Ernährung und speziell zu Gluten erkennen. Ein paar solcher Symptome sind im Info-Kasten zu finden.

Wer unter Zöliakie-Symptomen leidet, sollte in jedem Fall Wert auf eine ordentliche Diagnose legen. Derzeit gibt es nur zwei Möglichkeiten, auf Zöliakie zu testen: einen Gentest und die Kombination aus einem Bluttest und einer Dünndarmbiopsie. Der Gentest, für den eine Blutabnahme reicht, ist allein nicht aussagekräftig. Er kann nur anzeigen, ob man die Veranlagung zur Zöliakie in sich trägt. Aber nicht, ob sie wirklich ausgebrochen ist – oder jemals ausbrechen wird.

Die einzig zuverlässige Art, um eine Zöliakie festzustellen, ist daher die Kombination aus einem speziellen Bluttest, bei dem auf die Antikörper Transglutaminase, Endomysium und Gliadin getestet wird, und einer Dünndarmbiopsie – die Spiegelung erfolgt dabei „von oben“. Dafür wird zunächst der Rachen

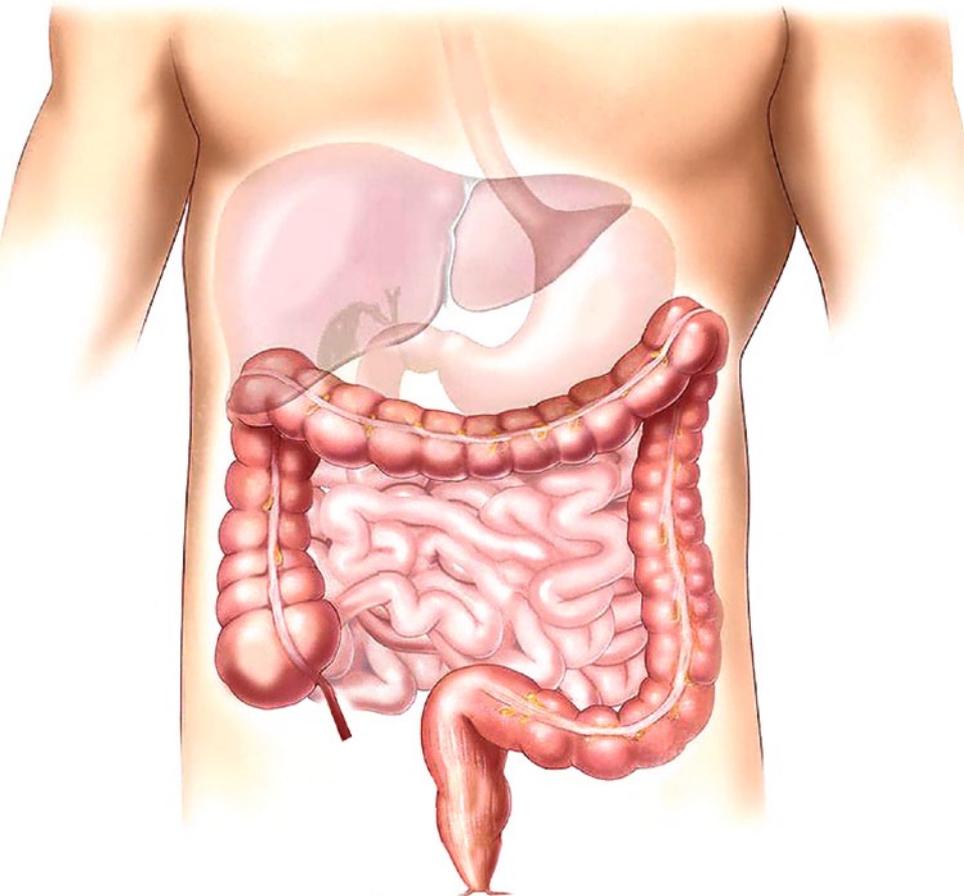
betäubt und man kann sich gleichzeitig auch ein Beruhigungsmittel geben lassen oder die Biopsie sogar unter einer kurzen Narkose durchführen lassen. Durch den Mund wird eine Kamerasonde in einem dünnen Schlauch bis zum Dünndarm eingeführt. Das einzig wirklich Unangenehme dabei ist der Würgereiz, den man dabei verspüren kann. Während der Untersuchung werden dann einige Gewebeproben des Dünndarms entnommen, was man jedoch so gut wie gar nicht spürt. Nach 10 bis 15 Minuten ist die Prozedur vorbei. Die Proben werden im Labor untersucht und ein bis zwei Wochen später hat man das Ergebnis.

Wichtig ist, dass sowohl der Bluttest als auch die Biopsie durchgeführt werden. Die Antikörper im Blut können auch ohne eine vorliegende Zöliakie erhöht sein und die Schleimhaut des Dünndarms kann auch aus anderen Gründen angegriffen sein. Nur durch die Kombination aus Beidem ergibt sich eine belastbare Diagnose.

Gerade in den letzten Jahren hat die Zahl von vermeintlichen Zöliakie-Betroffenen zugenommen. Basis sind immer wieder falsche Ratschläge, wie man bei Verdacht auf Zöliakie vorgehen sollte. Weder ein Selbsttest aus der Apotheke, noch eine Stuhlprobe oder eine Dickdarmbiopsie können Auskunft über eine mögliche Erkrankung geben. Es gibt aber genügend Betroffene, denen genau diese Methoden vorgeschlagen wurden und die deshalb dem Irrglauben einer Zöliakie-Erkrankung unterliegen.

TYPISCHE ZÖLIAKIE-SYMPTOME

- Geschwüre im Mund
- Zahnfleischprobleme
- Probleme mit den Zähnen
- Rückenschmerzen
- Gelenkschmerzen oder Steifheit
- Osteoporose
- Beinkrämpfe
- Vitamin- und Mineralstoffmangel
- Hautprobleme
- Augenringe
- Asthma
- Gewichtsschwankungen
- Schilddrüsenunterfunktion
- Wachstumsstörungen bei Kindern
- Unerfüllter Kinderwunsch bei Frauen
- Fehlgeburten
- Chronische Erschöpfung
- Nervosität
- Gereiztheit
- Gedächtnisverlust
- Stimmungsschwankungen
- Schlafprobleme



Vor allem die Schleimhaut des bis zu 5 Meter lange Dünndarms wird durch die Aufnahme von Gluten geschädigt

Bei der Dünndarmbiopsie werden Proben der Darmschleimhaut entnommen, die danach im Labor untersucht werden. Die Entnahme der Proben ist zwar etwas unangenehm, jedoch sehr wichtig für eine fundierte Diagnose

Text: Julia Stüber

 @essenmitgefuehl

 www.essen-mit-gefuehl.de



Eine weitere verbreitete Methode, die sogar von Ärztinnen und Ärzten empfohlen wird, ist eine Auslassdiät, bei der man mehrere Wochen auf glutenhaltige Lebensmittel verzichten soll. Das hat aber den Nachteil, dass eine etwaige Zöliakie nach einiger Zeit nicht mehr nachweisbar ist: Der Dünndarm erholt sich und die Antikörper im Blut verschwinden. Um dann eine gesicherte Diagnose zu erhalten, muss man sich bis zu drei Monate wieder glutenhaltig ernähren, was unter Umständen zu einer regelrechten Qual werden kann. Viele Betroffene brechen dann bereits ab, ohne jemals eine Diagnose erhalten zu haben.

Aufgrund der vergleichsweise aufwändigen Diagnostizierbarkeit und häufigen Fehl(selbst)diagnosen werden „echte“ Zöliakie-Betroffene nicht immer ernst genommen. Deshalb sollte man gerade gegenüber Ärzten oder Krankenhäusern seine Diagnose Schwarz auf Weiß vorlegen können. Und selbst dann kann es in Einzelfällen schwer sein, zum Beispiel bei einer Behandlung im Krankenhaus die notwendige glutenfreie Kost zu erhalten.

Ohne Frage bedeutet die Diagnose Zöliakie eine Lebensveränderung. Man wird sich lebenslang streng glutenfrei ernähren müssen. Es reicht nur ein Achtel Gramm Weizenmehl, also bereits ein Krümel normalen Brots, um die Zotten im Dünndarm und in der Folge den gesamten Körper zu schädigen. Diese Schädigungen können weitreichende Fol-

gen haben: Von Nährstoffmangel über Osteoporose bis zu Darmkrebs ist alles möglich.

Daher muss man bei einer Zöliakie Folgeerkrankungen in Betracht ziehen und sollte sich regelmäßig auf solche untersuchen lassen. Auch Vitamin- und Mineralstoffmangel gehören in den Fokus. Gleiches gilt für die Blutwerte der Zöliakie-spezifischen Antikörper, um eventuelle Ernährungsfehler zu erkennen.

Zwar schrecken viele Menschen vor einer ordentlichen Diagnose zurück, jedoch ist es wichtig, bei entsprechenden Symptomen Klarheit zu haben. Schließlich kann es auch psychisch ein großer Druck sein, wenn man nicht sicher weiß, woher bestimmte Beschwerden stammen. Wer einmal weiß, dass Zöliakie die Ursache ist, kann sein Leben darauf einstellen und so nicht nur die Probleme beseitigen, sondern auch anderen Krankheiten vorbeugen. 🍷



In vielen Getreidesorten ist Gluten enthalten, worauf man bei Zöliakie jedoch komplett verzichten muss





Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	glutenfrei
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	15 Stunden
Zeit am Backtag:	2,5 Stunden
Backzeit:	13 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	180°C nach 5 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen

Rezept & Bild:
Daniela Kanka

@zottenglueck_

/zottenglueck

<https://zottenglueck.blogspot.de>

Vorteig

- ▶ 50 g Buchweizenmehl
- ▶ 50 g Wasser
- ▶ 1 g Frischhefe

Das Mehl und die Hefe unter das Wasser rühren und 12 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 180 g Mehlmischung hell (siehe BROT 02/2019)
- ▶ 165 g Wasser
- ▶ 70 g Tapiokastärke
- ▶ 20 g Joghurt
- ▶ 7 g Flohsamenschalen (gemahlen)
- ▶ 4 g Salz
- ▶ 3 g Frischhefe
- ▶ 2 g Johannisbrotkernmehl

Zusätzlich

- ▶ 100 g Prosciutto
- ▶ 8-10 Schaschlikspieße

Tipp Wer möchte, kann zusätzlich Käse mit aufrollen oder klein geschnittenes Gemüse in den Teig geben. Auch auf dem Grill gelingen die Fackeln prima.

PROSCIUTTO-FACKELN

Diese herzhaften Brotfackeln sind eine tolle Ergänzung für jedes Grillfest. Sie gelingen ganz ohne großen Aufwand und können mit Schinken oder Käse und auf dem Grill oder im Ofen gebacken werden. Da man kein Besteck zum Essen braucht, sind die Fackeln perfektes Fingerfood.

● Die Zutaten 5 Minuten auf niedrigster Stufe mischen und anschließend weitere 3 Minuten auf schnellerer Stufe auskneten.

● Eine Arbeitsfläche sparsam mit Mehl bestäuben und den Teig vorsichtig darauf kippen.

● Teiglinge von jeweils rund 70 Gramm abwiegen und zu langen Strängen ausziehen, die etwas länger als die Schaschlikspieße sind.

● Jeweils auf die Stränge der Länge nach Prosciuttostreifen legen

und vorsichtig spiralförmig um die Schaschlikspieße wickeln.

● Die Fackeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und abgedeckt für etwa 90 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen.

● In der Zwischenzeit den Ofen auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

● Unter Schwaden die Fackeln in den Ofen geben und 5 Minuten anbacken. Danach die Temperatur auf 180°C senken, den Ofen auf Grill umstellen und für 8 Minuten ausbacken. ■



Körnerkrüstchen

Für viele Menschen gehört zu einem anständigen Sonntagmorgen natürlich auch der Duft von frisch gebackenen Brötchen. Diese glutenfreien Körnerbrötchen sind so lecker, dass man selbst nach dem Frühstück noch die letzten Körnchen vom Frühstücksbrettchen naschen möchte.

Rezept & Bilder: Nadine Metz

 @glutenfreibackennadine

 /glutenfreibackennadine

 glutenfrei backen mit Nadine



● Alle Zutaten miteinander vermengen und 5 Minuten lang verkneten. Anschließend mit nassen Händen zu zwölf gleichmäßig flachen Brötchen formen und auf ein leicht bemehltes Blech legen.

● Die Brötchen mit Wasser bestreichen und mit einem Saatenmisch aus je 5 Gramm Leinsamen, Sesamsamen und Chiasamen bestreuen und etwas festdrücken. Danach die Teiglinge 30 Minuten lang bei Raumtemperatur gehen lassen.

● Den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Teiglinge in den Ofen schieben und kräftig schwaden.

● Die Brötchen bei 250°C für 15 Minuten anbacken. Danach die Backofentür kurz öffnen, um den Dampf entweichen zu lassen und die Temperatur auf 200°C senken. Die Brötchen weitere 25 Minuten fertigbacken. ■

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: glutenfrei

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: weich

Zeit gesamt: 2,5 Stunden

Zeit am Backtag: 2,5 Stunden

Backzeit: 40 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 200°C

Schwaden: beim Einschließen

Quellstück

▶ 30 g Sonnenblumenkerne

▶ 30 g Leinsamen

▶ 30 g Sesamsamen

▶ 30 g Chiasamen

▶ 300 g Wasser (heiß)

Die Saaten mit dem heißen Wasser übergießen, kurz durchrühren und eine Stunde quellen lassen.

Hefegemisch

▶ 300 g Wasser (warm)

▶ 20 g Frischhefe

▶ 20 g Apfelkraut

Alle Zutaten miteinander verrühren und 10 Minuten ruhen lassen.

Hauptteig*

▶ Quellstück

▶ Hefegemisch

▶ 200 g Reismehl (Vollkorn)

▶ 120 g Hirsemehl

▶ 80 g Maisstärke

▶ 50 g Buchweizenmehl

▶ 25 g Leinsamenmehl

▶ 25 g Flohsamenschalen (gemahlen)

▶ 20 g Apfelessig

▶ 10 g Salz

Zum Bestreuen

▶ 5 g Leinsamen

▶ 5 g Sesamsamen

▶ 5 g Chiasamen

* ergibt 12 Brötchen

Rezept & Bilder: Stephanie Reineke

@mein_glutenfreier_backofen

/meinglutenfreierbackofen

meinglutenfreierbackofen.blog

Hefemischung

- ▶ 100 g Wasser (kalt)
- ▶ 10 g Reissirup
- ▶ 7 g Trockenhefe (glutenfrei)

Das Wasser in eine Rührschüssel geben, dann die Hefe und den Reissirup dazugeben. Ohne Rühren etwa 20 Minuten stehen lassen, bis die Hefe deutlich zu schäumen beginnt.

Früchte

- ▶ 50 g Mangostücke (grob, getrocknet)
- ▶ 50 g Cranberries (getrocknet)
- ▶ Wasser

Die Früchte mit kochendem Wasser übergießen und 20 Minuten einweichen lassen. Anschließend das überschüssige Wasser abgießen und die Mangostücke kleinschneiden.

Hauptteig

- ▶ Hefemischung
- ▶ Früchte
- ▶ 300 g Wasser (kalt)
- ▶ 150 g Tapiokastärke
- ▶ 100 g Buchweizenmehl
- ▶ 100 g Reismehl (Vollkorn)
- ▶ 100 g Teffmehl
- ▶ 50 g Kastanienmehl
- ▶ 50 g Haselnüsse (ganz)
- ▶ 14 g Essig
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 10 g gemahlene Flohsamenschalen
- ▶ 8 g Backpulver (glutenfrei)

Zum Bestreuen

- ▶ Sonnenblumenöl
- ▶ Haselnüsse (gerieben)

Früchtebrot

Tipp

Statt der Nüsse können auch Saaten oder Kerne verwendet werden, um den Teigling zu bestreuen.

Dieses Mischbrot mit Nüssen bleibt dank der mitgebackenen Trockenfrüchte über mehrere Tage schön saftig. Die feine Süße des Brotes passt sowohl zu milden als auch herzhaften Aufstrichen. Ein leckeres Allroundbrot also, das nicht nur Menschen schmeckt, die auf Gluten verzichten müssen.

● Alle trockenen Zutaten mischen und in die Rührschüssel auf die Hefemischung geben. Dann die eingeweichten Früchte, den Essig und das Wasser hinzugeben.

● Alle Zutaten für etwa 5 Minuten verrühren, bis eine geschmeidige Masse entsteht.

● Den Teig an einem warmen Ort in der abgedeckten Schüssel (zum Beispiel Baumwollhandtuch) 90 Minuten ruhen lassen. Der Hefeteig sollte zugfrei stehen.

● Nach der Ruhezeit den Teig mit Hilfe eines Teigspatels aus der Rührschüssel lösen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech stürzen. Mit Hilfe des Backpapiers zu einem Laib formen. Sollte der Teig zu weich geworden sein, kann das Brot auch in einer runden gefetteten Kuchenform gebacken werden.

● Die Oberfläche des Teiglings mit Öl bestreichen und mit geriebenen Haselnüssen bestreuen.

● Das Brot im nicht vorgeheizten Ofen bei 230°C Umluft 20 Minuten backen. Dann die Temperatur auf 200°C senken und 40 Minuten weiterbacken. Zum Schluss den Backofen komplett abschalten und das Brot für weitere 10 Minuten in der Röhre stehen lassen.

● Vor dem ersten Anschnitt das Brot auf einem Rost gut auskühlen lassen. ■

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆

Getreide: glutenfrei

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: klebrig-weich

Zeit gesamt: 3,5 Stunden

Zeit am Backtag: 3,5 Stunden

Backzeit: 70 Minuten

Starttemperatur: nicht vorgeheizt

Backtemperatur: 230°C, nach 20 Minuten fallend auf 200°C

BAGELS

Bagels mit Avocado oder Lachs, Schokocreame oder Frischkäse, Gurke und Ei oder Butter und Marmelade – die runden Brötchen mit dem typischen Loch sind echte Alleskönner. Sie schmecken nicht nur frisch aus dem Ofen, sondern auch am nächsten Tag noch richtig gut. Die Zubereitung braucht zwar ein bisschen Zeit, dafür wird man aber mit einem köstlich fluffigen Gebäck belohnt.



Schwierigkeitsgrad:	★★☆
Getreide:	glutenfrei
Triebmittel:	Hefewasser
Teigkonsistenz:	fest
Zeit gesamt:	34 Stunden
Zeit am Backtag:	1,5 Stunden
Backzeit:	25-28 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	200°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen

Rezept & Bild: Ursula Hauszer

 @_loquita11

● Die Mehle sieben und mit Flohsamen, Xanthan, Stärke und Salz gut vermischen.

● Den Vorteig mit Honig und Anstellgut verrühren.

● Die Eier verrühren, mit der Buttermilch vermischen und dazugeben. Butter schmelzen und zur Seite stellen.

● Die trockenen Zutaten mit dem Vorteig-Honig-Buttermilch-Ei-Gemisch zu einem Teig verarbeiten. Erst am Ende die geschmolzene Butter einarbeiten. Es sollte ein kompakter Teig entstehen.

● Den Teig 4 Stunden bei Raumtemperatur, dann weitere 16 Stunden im Kühlschrank gehen lassen.

● Aus dem kühl-schrankkalten Teig acht Kugeln formen, plattdrücken und mit Hilfe eines bemehlten Kochlöffels die typischen Bagel-Löcher hineinarbeiten.

● 30 Minuten mit einem Tuch abgedeckt im Backofen bei Licht gehen lassen – sie vergrößern ihr Volumen deutlich. Dann aus dem Ofen nehmen.

● Backofen auf 230°C Umluft vorheizen.

● In einem hohen Topf etwa 2 Liter Wasser mit 20 Gramm Zucker zum Kochen bringen, Bagels von beiden Seiten je 90 Sekunden kochen, abtropfen lassen und auf das Blech legen. Mit Eiweiß bestreichen und mit der Sesammischung bestreuen. Rasten lassen, bis der Ofen komplett aufgeheizt ist.

● Das Blech mit den Bagels ins vorgeheizte Backrohr schieben, kräftig schwaden und 10 Minuten bei 230°C Umluft backen. Danach den Schwaden ablassen, die Temperatur auf 200°C reduzieren und weitere 15 bis 18 Minuten fertigbacken.

● Bagels auf einem Gitter auskühlen lassen. ■

Vorteig

▶ 160 g Reismehl Vollkorn

▶ 160 g Hefewasser

Reismehl und Hefewasser vermischen und bei Zimmertemperatur 12 Stunden lang zur Gare stellen. Der Vorteig sollte deutlich an Volumen zunehmen und mit Bläschen durchzogen sein.

Hauptteig

▶ Vorteig

▶ 200 g Reismehl

▶ 100 g Klebereismehl

▶ 100 g Tapiokastärke

▶ 320 g Buttermilch

▶ 50 g Honig

▶ 40 g Butter

▶ 40 g Anstellgut (glutenfrei)

▶ 15 g Flohsamenschalen gemahlen

▶ 15 g Salz

▶ 7 g Xanthan

▶ 2 Eier

Außerdem

▶ 20 g Zucker

▶ Wasser

Zum Bestreuen

▶ Eiweiß

▶ Schwarzer und heller Sesam

Tipp

Ist kein Hefewasser vorhanden, kann es durch 160 Gramm Wasser und 1 Gramm Frischhefe ersetzt werden. Statt Tapiokastärke kann auch die gleiche Menge Kartoffelstärke verwendet werden. Die Bagels können natürlich auch mit Sonnenblumenkernen oder Mohn bestreut werden.



SCHNELLES SOMMER-EMMER

Emmer als aromatisches Urgetreide macht auch im Sommer eine gute Figur. Im Zusammenspiel mit Weizen entsteht hier eine vollwertige wie auch aromatische Mischung, die dennoch schnell auf den Tisch kommt, wenn einmal die Zeit für lange Teigreifung fehlt.

- Honig und Hefe im Wasser verrühren, 15 Minuten ruhen lassen.
- Alle Zutaten 5 Minuten auf niedrigster und 5 Minuten auf schnellerer Stufe zu einem glatten Teig verkneten.
- 1 Stunde Gare bei Raumtemperatur, nach 30 Minuten dehnen und falten.
- Den Teig rund- oder langwirken und mit Schluss nach unten für 45 Minuten in den Gärkorb legen.
- Den Teigling einschneiden und bei 250°C mit Dampf im gut vorgeheizten Backofen fallend auf 230°C 45 Minuten backen. 🍞

Teig

- ▶ 300 g Weizenmehl 1050
- ▶ 300 g Emmermehl Vollkorn
- ▶ 440 g Wasser (kalt)
- ▶ 15 g Frischhefe
- ▶ 15 g Honig
- ▶ 12 g Salz

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★
Getreide:	Weizen, Emmer
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	fest
Zeit gesamt:	3 Stunden
Zeit am Backtag:	3 Stunden
Backzeit:	45 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	230°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen

Tipp

Eine Version dieses aromatischen Brotes mit längerer Teigreife findest Du auf Seite 48.



Glossar

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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



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

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

Ausgabe 03/2019
www.brot-magazin.de

Brot

Brot

GRILL-SPEZIAL
Einfache
Rezepte
für pffiffige
Beilagen

PROFI-TIPP
Teige richtig kneten

PANE CARASAU
Das Brot der
Hundertjährigen

ZÖLIAKIE
Diagnose & Ausweg

EINSTEIGERKURS
Alles übers Backen
mit Hefewasser

Gesund & aromatisch

Mehr als 30 Rezepte für bekömmliche
Brote mit langer Teigführung

03 5,90 EUR
A: 6,50 Euro, CH: 11,60 sFR, BeNeLux: 6,90 Euro

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

IM HEFT
Mehr als
30 Rezepte
für gelingsichere
Brote und Aufstriche

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

Jetzt bestellen!

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

Falten – siehe **Dehnen und Falten**

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



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

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

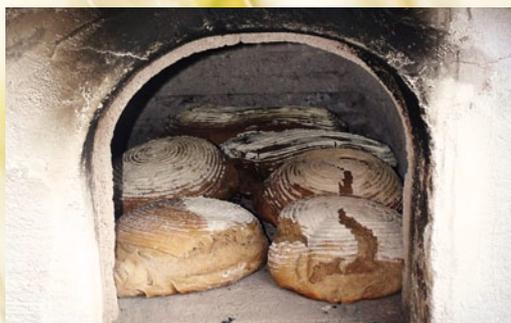
Krume – Das lockere und elastische Innere eines Brotes, das von der Kruste umgeben wird. Von der Krume hängt der Nährwert des Brotes ab. Geschmack und Geruch der Brotkrume werden nicht nur durch die Zutaten beeinflusst. Die Aromastoffe, die in der Kruste entstehen, ziehen aufgrund des Unterdrucks im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



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

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

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



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

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

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



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

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

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

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



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

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

Starter – siehe **Anstellgut**

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



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

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

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

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

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



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

VORSCHAU

BROT gibt es sechsmal jährlich.
Die nächste Ausgabe erscheint
am 27.06.2019

Digital-
Ausgabe
erhältlich ab
14.06.2019

Darum geht es unter anderem:

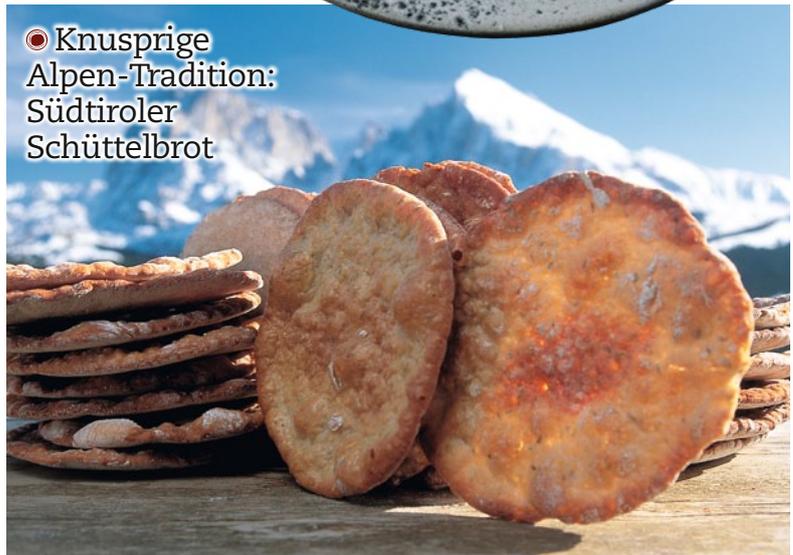


So bringt getrockneter Sauerteig
mehr Aroma

Kreative Rezepte für das Kochen mit Brot



Backbuch im Brot:
die Schweizer Künstlerin
Piroska und ihr „Brot-O-Typ“



Knusprige
Alpen-Tradition:
Südtiroler
Schüttelbrot

Foto: IDM Südtirol, F. Blickle

HERAUSGEBER
Tom Wellhausen

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

LEITUNG REDAKTION/GRAFIK
Jan Schönberg

CHEFREDAKTION
Sebastian Marquardt
(verantwortlich)

REDAKTION
Jan Schnare

AUTOREN
Nadja Alessi, Michelle Deschner,
Debra Gädtke, Gerda Göttling,
Ursula Hauszer, Carsten Hesse,
Daniela Kanka, Samuel Kargl,
Julia Meier, Nadine Metz, Stevan Paul,
Margarete Preker, Olga Rau,
Stephanie Reinecke, Valesa Schell,
Tanja Schlund, Thomas Schmitt,
Michal Šip, Julia Stüber

FOTOS
Alessio Orrù
Alexander Raths
Andrea Thode
ferkelraggae
JenkoAtaman
kojin_nikon
Kotarl
nikitamaykov

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.

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

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

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

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

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

GROSSO-VERTRIEB
VU Verlagsunion KG
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

DEUTSCHES
BROTINSTITUT e.V.

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

wellhausen
marquardt
Mediengesellschaft

Jetzt bestellen



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

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



GUTE DINGE
vorgestellt
VON FÜHRENDEN
FOODBLOGS

bon'gu
FÜR GENIESSER

DAS MEHL MACHT DEN UNTERSCHIED

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



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

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