

**Brot**

# Brot

Gesund und bekömmlich backen

**VIelfalt in Hannover**

**Bäckerei Borchers**

**GLUTENFREI**

So werden Teige gut

**GÄRKÖRbCHEN**

Die richtige Wahl

**SAUERTEIG-SCHULE**

Wie man Aroma steuert

**IM HEFT**

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

# Östern

Leckeres Gebäck zum Fest



5,90 EUR

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

# Jetzt im Handel



€ 8,50

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



# EDITORIAL

## Liebe Leserinnen und Leser.

03/2020

Im Augenblick gibt es parallel einige sehr interessante Entwicklungen. Immer häufiger setzen sich Reportagen kritisch mit dem aktuellen Stand der Brot-Produktion auseinander. So wächst das Bewusstsein für dieses Grundnahrungsmittel, aber auch die Kritik daran, wie es oft hergestellt wird.

Die Vielzahl der Bäckerinnen und Bäcker fühlt sich dabei unfair in Sippenhaft genommen. Da wird oft jede Kritik pauschal abgelehnt und eher die Kompetenz der Kritisierenden in Frage gestellt.

Das ist eine traurige Reaktion, denn sie verhindert einen ehrlichen Dialog. Und zu dem gehört die Wahrheit: Es gibt hervorragende Handwerks-Bäckereien. Aber auch viel zu viele, die Fertigmischungen mit jeder Menge Zusatzstoffen zusammenrühren und das als Handwerk verkaufen. Spätestens bei Brötchen verzichtet kaum ein Profi auf den Zusatz chemischer Helferlein.

Die mögen ja hier und da eine Berechtigung oder wenigstens einen nachvollziehbaren Grund haben. Nur hilft das Leugnen nicht dabei, Verständnis zu entwickeln.

Zur gleichen Zeit aber eröffnen mutige Bäckerinnen und Bäcker Betriebe, in denen wieder echtes Handwerk gepflegt wird. Bestehende Bäckereien werden umgestellt auf traditionelles Handwerk. Und mehr Menschen beginnen mit dem Backen zuhause. Gleichzeitig mit der Kritik wachsen also auch Interesse, Wertschätzung und Qualität von Brot.

Das wiederum ist eine tolle Entwicklung. Manch Profi fühlt sich von der beleidigt, manch anderer sieht sie als große Chance. Aus meiner Sicht ist sie das. Der Brot-Markt wird sich weiter auseinanderentwickeln. Die Industrie wird qualitativ besser und einen Massenpublikum bedienen. Auf der anderen Seite entsteht ein Markt für echtes Handwerk mit Broten von höchster Qualität.


Und mittendrin jene, für die Backen Hobby und Leidenschaft ist. Sie haben eine ganz eigene Perspektive auf Brot. Für sie bietet auch diese Ausgabe wieder eine Menge Inspiration, Wissen und Blicke über den Teller- rand. Bei der Lektüre wünsche ich Euch viel Spaß und interessante Erkenntnisse.

Herzliche Grüße

Sebastian Marquardt, Chefredakteur

 @brotmagazin

 /BrotMagazin

 www.brot-magazin.de

Unsere Facebook-Gruppe:

 facebook.com/groups/brotforum

LeserBROTe an:

 redaktion@brot-magazin.de

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

# INHALT

03/2020

## Menschen & Brot

### Ein Abend mit BROT

Filmvorführung und  
Gesprächsrunde in Hamburg

Seite 10

### ● Bäckerei Borchers in Hannover

Vielfalt in sechster Generation

Seite 16

## Glutenfreies Backen

### ● Perfekt in Form

Glutenfreie Teige bearbeiten

Seite 98

## Verschiedenes

### Neuheiten

Meldungen rund ums Backen und Genießen

Seite 6

### BROTladen

Interessante Produkte fürs heimische Backen

Seite 30

### LeserBROT

Was unsere Leser/innen backen

Seite 48

### Mühlen-Finder

Ausgewählte Adressen für gutes Mehl

Seite 73

### Inspiration

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

Seite 74

### Glossar

Seite 111

### Vorschau/Impressum

Seite 114



13  
6-Korn-Vollkorn



14  
Rote-Bete-Frischkäsecreme



15  
Sattmacher-Brötchen



26  
Wiehengebirge



28  
Gänselblümchenaufstrich



29  
Knollenbrot



36  
Schrot-Jochen



38  
Michél



40  
Roggen-Dinkelinen



42  
Kornelia



44  
Schwäbisches Leinbrot



46  
Bernadette



52  
Zucchini-Brötchen



53  
Walnuss-Pesto



54  
Einkorn-Kranz



55  
Bierkiste



62  
Choereg



64  
Vanillezopf



66  
Karottentoast



68  
Karottenhäuschen



70  
Karfreitagsbrötchen



72  
Pistazien-Weckle



84  
Königin im Leinkleid



86  
Ruch-Joghurt-Zwirbel



88  
Kartoffelliebe

## Selbst ist das Brot

- **Gärkörbchen**  
Nützlich für die Stückgare von Brot **Seite 22**
- Armenischen Osterbrot**  
Märchenhaft köstliches Choereg **Seite 56**
- **Schellis Sauerteigschule**  
Aroma richtig steuern **Seite 78**
- Marvin**  
So gelingt der Sauerteig **Seite 109**



90 Gold-Flöckli



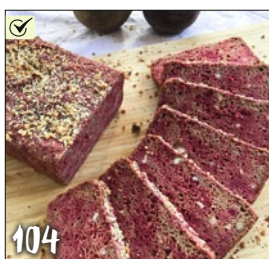
92 Gegrillte Kartoffelscheiben



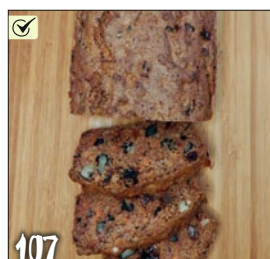
94 Mac'n Cheese



96 French-Toast-Sticks



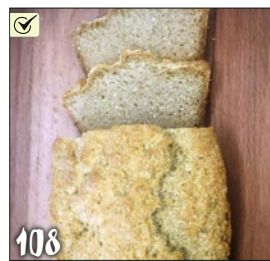
104 Rote-Bete-Brot



107 Möhrenbrot



106 Quinoa-Brot



108 Sandwichbrot

● Titelthemen

🕒 Speed-Baking

✓ Glutenfrei

🐰 Oster-Spezial

## Wie dieses Heft funktioniert

### Vorab

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

### Philosophie

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

### Temperaturen

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

### Wasser

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

### Zeitangaben

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

### Sauerteig

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

### Die Bewertung

Wir haben jedem Brot einen Schwierigkeitsgrad zugeordnet.

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

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

### Fachbegriffe

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

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

📷 @brotmagazin

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

📘 /BrotMagazin

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

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

Dieses **Backblech** von Häussler hilft, Baguettes, Seelen und Stangenbrote beim Backen in Form zu halten. Die 3-Millimeter-Lochung sorgt dafür, dass die Hitze rasch und gleichmäßig an das Backgut abgegeben wird. Das sorgt für eine knusprige Kruste. Drei bis sieben Baguettes, Seelen oder Stangenbrote finden gleichzeitig auf einem Blech Platz – je nach gewählter Größe. Das Blech besteht aus Aluminium. [www.backdorf.de](http://www.backdorf.de)



# Neuheiten



Zu Beginn des Frühlings kann man sich bereits ein Stückchen Sommer auf den Esstisch holen. Zum Beispiel mit dem **Himbeer-Senf** von der Manufaktur Senf Pauli: Himbeerfelder für immer. Hier trifft die milde Schärfe von feinem Senf auf die fruchtige Süße von Himbeeren. Die Kombination kann zu Käse, Salat, Fleisch und Rotkohl kombiniert werden, schmeckt aber auch lecker als Brotaufstrich. 100 Milliliter im Glas kosten 6,90 Euro. [www.senfpauli.de](http://www.senfpauli.de)

Auch ohne Erfahrung kann man einfach schmackhaftes Brot backen. Die Spielberger Mühle bietet für für Einsteigerinnen und Einsteiger ins Brotbacken ein **Backset** an, das neben einer Backform auch Mehle, ein Päckchen Trockenhefe sowie ein Rezept enthält. Das Set ist in zwei Varianten erhältlich: als Blitzbrot mit Weizenmehl 1050, Weizenvollkornmehl und Roggenmehl 1150 für eine kurze Teigführung sowie als Übernacht-Brot mit Dinkelmehl 1050, Dinkelvollkornmehl und Roggenvollkornmehl bei längerer Teigführung. Die Sets gibt es für begrenzte Zeit nur in ausgewählten Bioläden. [www.spielberger-muehle.de](http://www.spielberger-muehle.de)



Neu von der Ölmühle Solling ist **Hanfprotein**. Es handelt sich dabei um kontrolliert biologisch angebaute Hanfsamen, die einen Proteingehalt von etwa 50 Gramm pro 100 Gramm haben. Es soll ideal für die Ernährung von Sportlern und Veganern geeignet sein, um zum Beispiel Protein-Shakes, Brote, Smoothies und Müslis herzustellen. Der 500-Gramm-Beutel in Rohkostqualität ist vegan, laktose- sowie glutenfrei und kostet 12,90 Euro. [www.oelmuehle-solling.de](http://www.oelmuehle-solling.de)

Wer gerne Brot isst, kann es in der neuen **Brottasche** von Hobbybäcker aufbewahren. Da in der Tasche die Luft gut zirkulieren kann, soll das Brot länger frisch bleiben. Gleichzeitig verspricht der Hersteller einen Schutz vor Schimmel, da der Stoff überflüssige Feuchtigkeit absorbiert. Der Rand der Tasche lässt sich nach außen umschlagen, dabei verwandelt sich die Brottasche in ein dekoratives Körbchen für Brot, Brötchen und leckere Croissants. Gefertigt aus 100 Prozent Baumwolle mit einer Zwischenschicht aus Polypropylen, misst die Tasche 32 x 35 Zentimeter und kostet 13,95 Euro. [www.hobbybaecker.de](http://www.hobbybaecker.de)



Der Zwilling-**Langschlitztoaster** ist geeignet für vier Toasts oder zwei lange Brotscheiben. Der Toaster ist im modernen Design gehalten und verfügt über vier separate Heizelemente mit einer Gesamtleistung von 1.800 Watt. Durch die Soft-Lift-Funktion werden die fertigen Brotscheiben sanft hoch gefahren



und mit der integrierten Nachhebefunktion können auch kleinere Scheiben bequem aus dem Toaster gehoben werden. Ein Verbrennen der Scheiben soll laut Hersteller ausgeschlossen sein, da Brotscheiben selbst auf der höchsten Stufe maximal dunkelbraun

werden. Mit der Stopp-Taste kann jeder Vorgang sofort abgebrochen werden. Krümel landen in der einfach herausnehmbaren Krümelschublade. Insgesamt stehen sieben Bräunungsstufen und drei Automatikprogramme zur Verfügung. Auch ein abnehmbarer Brötchenaufsatz gehört zum Lieferumfang, mit dem zusätzlich zwei Brötchen aufgewärmt oder getoastet werden können. Der Preis: 109,- Euro. [www.de.zwilling-shop.com](http://www.de.zwilling-shop.com)

# HÄUSSLER

## Backzubehör und Werkzeuge



Gleich  
online  
bestellen



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

Webshop und Homepage:

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

88499 Heiligkreuztal - Tel. 0 73 71 / 93 77-0

**MANZ**  
DEUTSCHE ■ BACKOFEN ■ MANUFAKTUR

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



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

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

15% Rabatt  
mit dem Code  
"brotmagazin"

Brotbackworkshops in den  
Backstuben der Profis

Jetzt Ticket sichern auf  
**bakenight.com**

**BAKENIGHT**



Das **Profi-Trenn-Spray** für Backformen, Töpfe und Pfannen von Hobbybäcker sorgt laut Hersteller dafür, dass Gebäck nicht mehr anlebt. Egal ob Pfannen, Brotformen, Springformen, Waffeleisen oder Auflaufformen – das Backtrennspray eignet sich für viele Einsatzzwecke. Beim Einsatz auf Backblechen spart man sich die Verwendung von Backpapier. Die 200-Milliliter-Dose arbeitet mit einem gasfreien Treibmittel, das für den Haushaltsbereich zugelassen ist. Der Preis liegt bei 4,98 Euro. [www.hobbybaecker.de](http://www.hobbybaecker.de)

Wer gerne Käse isst – ob aufs Brot oder einfach so –, kann ihn sich auch selbst herstellen. Eine gute Möglichkeit dazu ist das **Starter-Set** von Käse Selber. Für 60,40 Euro sind alle Utensilien für die Käse-Herstellung vorhanden und es kann gleich losgehen. Insgesamt können mit der Starter-Box 150 Liter Milch verarbeitet werden – beispielsweise zu Feta, Pfannen- oder Grill-Käse. [www.kaese-selber.de](http://www.kaese-selber.de)



**Kurkumapulver** ist neu im Sortiment der Ölmühle Solling. Es stammt aus kontrolliert biologisch angebauten Kurkumawurzeln, die schonend bei maximal 40°C getrocknet und fein vermahlen werden. So bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe und die natürliche Farbe bestmöglich erhalten. Kurkumapulver enthält den sekundären Pflanzenstoff Curcumin und ist in der Ayurvedaküche und Naturheilkunde besonders beliebt. Der 500-Gramm-Beutel in Rohkostqualität kostet 9,90 Euro und ist vegan, laktose- sowie glutenfrei. [www.oelmuehle-solling.de](http://www.oelmuehle-solling.de)

Das **Bambatsa Olivenöl** ist ein extra wildes Olivenöl, das aus zu früh geernteten Oliven gewonnen wurde. Es ist herber und bitterer als die herkömmliche Variante, eignet sich aber dennoch zum Kochen und pur zum Dippen und Genießen. Bambatsa ist der Name der Berghänge, an denen sich die Olivenhaine der Familie Jordan befinden. Das Öl wird direkt aus Kolovi- und Adramtiani-Oliven, ausschließlich mit mechanischem Verfahren gewonnen. Die erste Zentrifugierung der Olivenmasse erfolgt bei maximal 27°C. Der Preis: 17,95 Euro für 500 Milliliter. [www.jordanolivenoel.de](http://www.jordanolivenoel.de)





Ein kulinarisches Farbenspiel ist die neue **Messerserie Now S** von Zwilling. Erhältlich sind verschiedenfarbige Sets, in denen jeweils fünf Messer enthalten sind: ein Brotmesser, ein Universalmesser, ein Spickmesser, ein Kochmesser, das kleinere Kochmesser Compact sowie ein Wetzstab und eine Schere. Alle Messer und auch die Schere verfügen über einen rutschfesten, ergonomischen Griff, der sicher und bequem in der Hand liegt. Die Messer sind zudem mit einer gehärteten Klinge ausgestattet, die korrosionsbeständig ist und lange scharf bleiben soll. [www.de.zwilling-shop.com](http://www.de.zwilling-shop.com)



Der Onlineshop [organzabeutel24.de](http://organzabeutel24.de) bietet eine breite Auswahl an **Beuteln und Säckchen** für Dekoration und Verpackung in vielen verschiedenen Farben und Materialien. Erhältlich sind Säcke aus Jute, Leinen, Filz, Baumwolle, Satin oder Spitze. Die nachhaltigen Verpackungs- und Aufbewahrungsbeutel können mehrfach wiederverwendet werden und eignen sich – je nach gewähltem Material – auch für die Aufbewahrung von Brot. Zum Beispiel das Leinensäckchen in 30 x 40 Zentimeter mit praktischem Zuziehband. Es besteht aus naturbelassenen Leinen mit einem Baumwollband und kostet 1,30 Euro. [www.organzabeutel24.de](http://www.organzabeutel24.de)



Anzeige



# Butter mal anders!

**Back-Tipp:** Einfach 100 g Butter durch 80 ml Öl ersetzen



[www.teutoburger-oelmuehle.de](http://www.teutoburger-oelmuehle.de)  
 @TeutoburgerOelmuehle

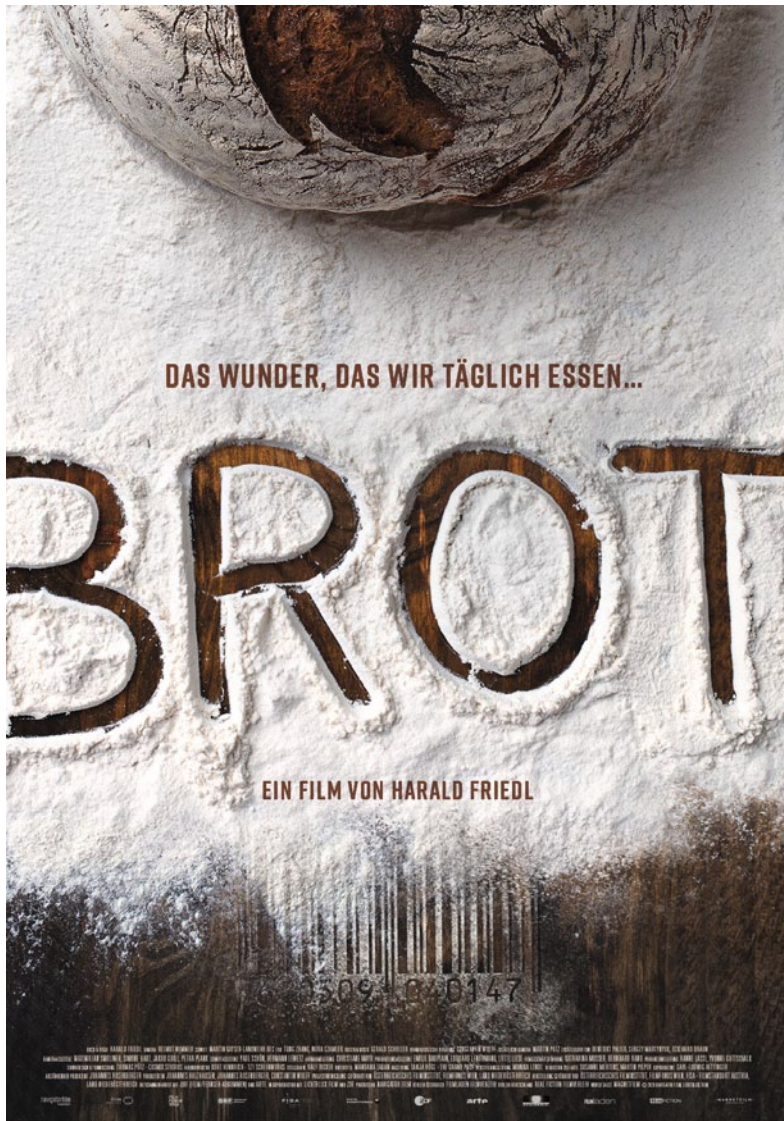


Foto: Jan Brandes

Anderthalb Stunden Brot-Genuss und interessante Einblicke verspricht der Film

## Ein Abend über Brot

# Brot!

**Selbst zum Kino-Star hat es Brot inzwischen gebracht. Am 26. März startet ein bemerkenswerter Film. Und BROT lädt in Hamburg zur Vorstellung ein – mit anschließender Gesprächsrunde sowie Brot-Verkostung.**

**B**rot ist ein Grundnahrungsmittel, das die schönsten Erinnerungen an einen authentischen Geschmack hervorruft und mit Tradition verbunden wird. Das macht sich auch die Lebensmittelindustrie zunutze, die den Markt mit industrieller Aufbackware dominiert, jedoch mit heimeligen Backstuben und mehligem Bäckershänden wirbt.

Dies mag einer der Gründe sein, warum viele Menschen heute ihr tägliches Brot und Gebäck im Supermarkt kaufen – obwohl es vor Ort aus maschinell vorgefertigten Teiglingen aufgebacken wird. Und dennoch: Eröffnet ein Bäcker, der sich dem traditionellen Handwerk verpflichtet fühlt, ein neues Geschäft, so stehen die Menschen für ihr Lieblingsbrot Schlange.

Brot hat das Potential, zum Kultobjekt zu werden. Aber was ist an einem guten Brot eigentlich so besonders? Harald Friedl begibt sich im Film „Brot“ auf die filmische Reise in die faszinierende Welt eines Lebensmittels, das wie kein anderes in der Einfachheit seiner Zutaten einen jeweils ganz besonderen Geschmack entwickeln kann. Er besucht in Frankreich Christophe Vasseur, der in seiner Bäckerei „Du Pain et des Idées“ das Bewusstsein für die Zusammenhänge zwischen Umweltschutz, Landwirtschaft, Produktionsweisen und Konsum wecken will: „Die Tragödie unserer modernen Welt ist, dass wir die Zeit als Feind betrachten. Dabei ist die Zeit unser Verbündeter, sie muss respektiert werden!“



Laibe der  
Bäckerei  
Poilane  
werden in  
alle Welt  
geliefert, ihre  
Produktion  
kommt ohne  
Zusatzstoffe  
aus



Im Keller der Pariser Bäckerei von Apollonia Poilâne wird immer noch im Holzofen Sauerteigbrot gebacken. Obwohl sie mittlerweile expandiert hat, ist auch Poilâne der Tradition verpflichtet, indem sie nach wie vor auf künstliche Zusätze industrieller Brotproduktion verzichtet: „Ich erweise meinem Großvater und meinem Vater damit Respekt, dem Betrieb, den sie aufgebaut haben, und der Arbeit meiner Kollegen, die tagtäglich das Wissen und die Tradition des Bäckerhandwerks hochhalten.“

Genau diese Industrie meint wohl auch die Weinviertler Bäckerin Brigitte Öfferl, wenn sie auf die Geschichte des Familienbetriebes zurückblickt. In den 1980er-Jahren haben die Öfferls auf industriell produzierte Backmischungen umgestellt – der Konkurrenzdruck durch die Supermärkte ließ es damals notwendig erscheinen. Inzwischen hat Sohn Georg Öfferl gemeinsam mit seinem Cousin Lukas Uhl den Betrieb übernommen und ihn binnen kürzester Zeit zu einem Bio-Vorzeigunternehmen gemacht: „Am Anfang habe ich mir gedacht, Brot ist Brot. Aber das ist es überhaupt nicht! Ich war erstaunt, wie viel Geschmack man aus Mehl und Wasser herausholt. Und bio ist halt eine Grundsatzentscheidung. Wenn man die Arbeitsweise von biologischen Rohstoffen unterstützt, kauft man natürlich nur bio ein.“

Diese Bäcker/innen begreifen Brot als Endpunkt eines Prozesses, der schon mit der

## EIN ABEND MIT BROT

Eine besondere Vorstellung des Films gibt es am Mittwoch, 1. April, in den Hamburger Zeise-Kinos. Sie beginnt um 20 Uhr. Im Anschluss spricht Sebastian Marquardt vom Magazin **BROT** mit Gästen über den aktuellen Stand und die Ausichten des Brotmarktes. Dabei folgt die Gästeliste dem Weg des Brotes – vom Acker bis zur heimischen Küche:

- Katharina Daube, Obermeisterin der Bäcker-Innung Hamburg
- Daniel Probst, Bäckermeister und Brotsommelier
- Ernst-Friedemann Freiherr von Münchhausen, Landwirt, Gut Rosenkrantz
- Harald Friedl, Regisseur des Films
- Ilona Schlömann, Hobby-Bäckerin

Im Anschluss kann Brot der Diskussions-Teilnehmer/innen verkostet werden. Tickets gibt es auf der Website des Kinos.

Der Film "Brot" mit anschließender Gesprächsrunde und Brot-Verkostung

Mittwoch, 1. April 2020, 20 Uhr

Zeise-Kinos, Friedensallee 7-9, 22765 Hamburg, [www.zeise.de](http://www.zeise.de)

zeise  
kinos



Foto: Heike Blenk

Im Foyer der Zeise-Kinos wird es nach Film und Diskussion eine Brot-Verkostung geben



**Wieviel Handwerk lässt sich heute noch realisieren?  
Dieser Frage geht Regisseur Harald Friedl nach**

Wahl des Saatkorns beginnt. Und so kehren alte Getreidesorten zurück auf unsere Teller und Saatgutvielfalt auf die Äcker. Das Engagement dieser Bäcker/innen und ihrer Zulieferer ist dem Geschmack ebenso verpflichtet, wie es gesellschaftliche Verantwortung für eine nachhaltige Lebensweise übernimmt.

Der Film „Brot“ begleitet auch die deutsche Harry-Brot und ihren Geschäftsführer Hans-Jochen Holthausen auf seiner Suche nach Innovationen, die den Kundengeschmack treffen sollen. Doch kann man Qualität

gewährleisten, wenn man mit großen Mengen gegen internationale Konzerne konkurrieren will?

Auch die belgische Puratos Gruppe forscht nach dem authentischen Geschmack. Sie entwickelt Brotbackmischungen für den globalen Markt auf Basis hochtechnischer Untersuchungen in Labors. In ihrer „Sauer-teig-Bibliothek“ werden Teige aus der ganzen Welt gehütet, um sie molekular analysieren und ihre Geschmacksnoten technisch reproduzieren zu können.

Die Arbeit mit industriellen Backmischungen und gentechnisch gewonnenen Enzymen wird nicht nur von der Slow-Food-Bewegung kritisch gesehen und mit Unverträglichkeiten in Verbindung gebracht. Ist Glutenunverträglichkeit bloß eine körperliche Reaktion auf wenig gereiftes Brot und auf für den Körper schlecht verdauliche Zutaten und deren Verarbeitung?

Der Film bietet erhellende Einblicke in die heutige Welt des Brotes und seiner Protagonist/innen. Regisseur Harald Friedl eröffnet dabei überraschende Sichtweisen auf ein Grundnahrungsmittel, dessen Herstellung wie Verzehr ein sinnliches Erlebnis sein kann. Und er zeigt einmal mehr, dass man als Konsument immer die Wahl hat. 🍞



**Für Georg Öfferl öffnete Brot eine neue Welt. Im Film redet er darüber**

# 6-KORN- VOLLKORN

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆

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

Triebmittel: Hefe, Sauerteig

Teigkonsistenz: weich,  
leicht klebrig

Zeit gesamt: 5,5 Stunden

Zeit am Backtag: 5,5 Stunden

Backzeit: 55-60 Minuten

Starttemperatur: 240°C

Backtemperatur: 200°C  
beim Einschließen

Schwaden: beim Einschließen

## Tipp

Wer keine fertige Getreidemischung verwenden möchte oder keine Mühle hat, kann diese alternativ auch selbst aus sechs verschiedenen Vollkornmehlen herstellen, die im gleichen Verhältnis vermischt werden. Zum Beispiel: Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste, Hafer und Hirse.

Der Geschmack eines Brotes lässt sich durch die Mischung der verwendeten Getreide individuell steuern. Das gilt auch für dieses aromatische Vollkornbrot, das zudem im Alltag sehr einfach und schnell zuzubereiten ist. Etwas Skyr sorgt für eine luftig-wattige Krume.

- ☉ Hefe und Honig im Wasser auflösen, 10 Minuten ruhen lassen.
- ☉ Die 6-Korn-Getreidemischung mit der Getreidemühle frisch mahlen. Nach dem Mahlen grob aussieben und das feine Vollkornmehl weiterverwenden.
- ☉ Alle Mehle zusammen in der Schüssel mit Salz und Backmalz mit dem Schneebesen verrühren, um Klümpchen zu lösen und alle Zutaten gleichmäßig zu verteilen.
- ☉ Anstellgut, Skyr und Wasser zugeben und 5 Minuten auf schneller Stufe verkneten. In einer dünn gefetteten Schüssel abgedeckt etwa 3 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen, bis sich das Volumen ungefähr verdoppelt hat.
- ☉ Auf der gut bemehlten Arbeitsfläche zu einem Brotlaib formen und in einem mit Haferflocken ausgestreuten Gärkorb weitere 45 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.
- ☉ Den Backofen mit Blech auf 240°C Ober/Unterhitze vorheizen und das Brot mit viel Dampf einschließen. Die Temperatur sofort auf 200°C senken und insgesamt 55-60 Minuten backen. ■

## Teig-Zutaten

- ▶ 300 g 6-Korn-Getreide-Mischung
- ▶ 250 g Dinkelmehl 630
- ▶ 100 g Roggenmehl 1150
- ▶ 360 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 150 g Skyr (Natur)
- ▶ 40 g Anstellgut (kalt)
- ▶ 20 g Honig
- ▶ 15 g Salz
- ▶ 10 g Frischhefe
- ▶ 10 g Backmalz (inaktiv)

### Zum Bestreuen

- ▶ Zarte Haferflocken

Rezept & Bilder: Debora Gaedtker


meine-kuechegeheimnisse.blogspot.com


# ROTE-BETE-FRISCHKÄSECREME


## Zutaten

- ▶ 250 g Frischkäse
- ▶ 1 Rote Bete (etwa 150 g)
- ▶ 1 EL Schmand
- ▶ 1 EL Apfelessig
- ▶ 1/2 TL Salz
- ▶ 1 Messerspitze Zucker
- ▶ Pfeffer (frisch gemahlen)

Rezept & Bild:  
Stefanie Isabella Wenzel

 @lebkuchennest

 /www.lebkuchennest.de

 www.lebkuchennest.de

In diesem herzhaften Frischkäseaufstrich steckt die ganze Kraft der roten Knolle. Er besticht nicht nur durch seine knallige Farbe sondern überzeugt auch mit jeder Menge Mineralstoffen, die für das erdige Aroma in der Roten Bete sorgen. So kommen auch Rote-Bete-Verweigerer blitzschnell und unkompliziert in den Genuss der kleinen Powerrübe.

🍷 Die Rote Bete samt Schale gut bedeckt in Wasser für 30 Minuten weichkochen und anschließend im noch warmen Zustand mit einem Messer schälen.

🍷 Danach abkühlen lassen und grob raspeln, um sie anschließend in eine Marinade aus Salz, Zucker und Apfelessig zu legen.

🍷 Im Anschluss etwa die Hälfte der marinierten Gemüseraspel zusammen mit dem Schmand unter den Frischkäse mengen und mit dem Pürierstab zu einer cremigen Masse verarbeiten.

🍷 Die Frischkäsecreme nun nur noch mit frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken und mit den übrigen Gemüseraspeln garnieren. 🍷

### Tip

Noch besser schmeckt der Aufstrich, wenn er ein paar Stunden im Kühlschrank durchziehen konnte.

# SATTMACHER-BRÖTCHEN

Wer kennt das nicht? Man ist den ganzen Tag unterwegs und hat kaum Zeit, um zwischendurch etwas zu essen. Da hilft ein Brötchen, das gut satt macht. Vollkorn und die Körner sorgen für die gute Grundlage dazu. Mit einem deftigen Aufstrich, mit Käse, Schinken einem Blatt Salat oder Gurkenstücken gelingt der perfekte Sattmacher

Rezept & Bild: Gerda Göttling



● Die Zutaten für den Hauptteig auf langsamer Stufe 8 Minuten vermischen und danach auf schnellerer Stufe 8 Minuten verkneten.

● Den Teig 120 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur ruhen lassen. In der Zeit nach 30, 60 und 90 Minuten jeweils einmal dehnen und falten. In einer gut geölten Teigwanne oder Schüssel abgedeckt über Nacht zur Gare in den Kühlschrank stellen.

● 8 Teiglinge zu jeweils etwa 100 g abstechen. Jeden Teigling auf einer leicht geölten Arbeitsfläche dehnen sowie falten und danach rundformen. Dann 10 Minuten entspannen lassen und in die gewünschte Brötchenform bringen.

● Abgedeckt 2-3 Stunden bei Raumtemperatur ruhen lassen und jede Stunde einmal mit Wasser besprühen.

● 30 Minuten vor dem Einschließen den Ofen auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen und die Saaten vermischen. Wenn die Brötchen backbereit sind, die Teiglinge komplett in den Körnern wälzen und damit bestreuen und nochmals mit Wasser besprühen. Unter Schwaden 25 Minuten backen. ■

**Schwierigkeitsgrad:** ★★☆☆

**Getreide:** Weizen

**Triebmittel:** Lievito Madre

**Teigkonsistenz:** bindig

**Zeit gesamt:** 18 Stunden

**Zeit am Backtag:** 4 Stunden

**Backzeit:** 25 Minuten

**Starttemperatur:** 230°C

**Backtemperatur:** 230°C

**Schwaden:** beim Einschließen

## Fermentolyseteig

- ▶ 200 g Vollkornmehl
- ▶ 200 g Weizenmehl 550
- ▶ 280 g Wasser
- ▶ 150 g Lievito Madre (aufgefrischt, alternativ 10 g Frischhefe)

Die Lievito Madre mit dem Wasser mischen, das Mehl hinzufügen, alles gut vermengen und 30 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur quellen lassen.

## Hauptteig\*

- ▶ Fermentolyseteig
- ▶ 50 g Wasser
- ▶ 20 g Leinöl
- ▶ 12 g Salz

Zum Bestreuen

- ▶ Sesam
- ▶ Leinsamen
- ▶ Sonnenblumenkerne
- ▶ Kürbiskerne

\*Ergibt 8 Brötchen



Philip und Klaus Borchers führen das Unternehmen bereits gemeinsam, in vier bis fünf Jahren will der Junior übernehmen

*In der*  
**Ruhe**  
*liegt die* **Kraft**

**Vielfalt** in sechster  
Generation

Die Bäckerei Borchers ist eine Institution in Hannover. Mit einem breiten Sortiment und einem hohen Anspruch an die Qualität führt Klaus Borchers das Unternehmen in fünfter Generation. Und sein Sohn steht schon bereit, den Betrieb zu übernehmen. Beide treibt der Wille an, immer besser zu werden. Und das Unternehmen in aller Ruhe weiterzuentwickeln.





Vor sieben Jahren wurde angebaut, inzwischen bietet die Backstube ausreichend Platz für die Vielfalt



Kühltechnik wird in Bäckereien immer wichtiger – auch für die lange Teigführung

**A**n Klaus Borchers kommt man kaum vorbei, wenn man sich in der Welt der Bäckerei bewegt. Der Mann hat eine Stimme. Sie ist nicht laut. Ganz im Gegenteil – Borchers spricht leise, ruhig und überlegt. Aber er macht sich hörbar. Ob auf zahlreichen Veranstaltungen des Backhandwerks oder auf Facebook.

Dort spricht er nicht nur über Brot. Er bezieht auch politische Stellung. Auch auf der Seite seiner Bäckerei. Das ist ungewöhnlich. Wer Stellung bezieht, droht immer auch, auf diese Weise Kundinnen und Kunden zu verlieren, die die Meinung nicht teilen. Klaus Borchers hat da eigene Prioritäten.

In fünfter Generation führt er seinen Betrieb. Die sechste steht in Person seines Sohnes Philip bereits in den Startlöchern. Die Bäckerei Borchers ist ein Stück Hannover. Einst stand sie in der Altstadt. Doch die wurde während

des Zweiten Weltkrieges so stark in Mitleidenschaft gezogen, dass es dort nicht weiterging.

Seine Eltern wurden damals aufs Land geschickt. 50 Kilometer von Hannover entfernt brauchte man einen Bäcker. Es gab dort Equipment, aber niemanden, der buk. Also beorderte man die Familie dorthin. Erst 1956 konnten sie nach Hannover zurückkehren, erhielten ein Ausgleichs-Grundstück an der Hildesheimer Straße. Mit etwas Verhandlungsgeschick wurde es am Ende sogar das Eckhaus.

Für Klaus Borchers war es nie eine Frage, in die Fußstapfen seines Vaters zu treten. Wobei es eher der Großvater war, der seine Faszination für den Beruf geweckt hat. Er war der erste in der Familie, der neben der Bäcker- auch eine Konditorenausbildung gemacht hat. Enkel Klaus und Urenkel Philip setzen die Tradition fort.



Die Bäckerei lernte Klaus Borchers dann aber in der Backstube eines befreundeten Bäckers. Die beiden Senioren hatten sich im Meisterkurs kennengelernt. „Der war stolz, den Sohn eines Freundes ausbilden zu dürfen und so wurde ich auch behandelt“, erinnert sich Borchers. Die Backstube befand sich im Keller. Dort, sagt er, habe er viel gelernt: „Meine Begeisterung ist dort gewachsen.“

Zehn Jahre lang arbeiteten Vater und Sohn dann gemeinsam im Betrieb. „Das war nicht einfach“, sagt Borchers. Und doch hatten seine Eltern bereits den Grundstein für eine erfolgreiche Weiterführung gelegt.

„Mein Vater hat früh erkannt, dass man mit den Kunden in Kontakt treten muss“, erklärt Borchers. Er malte damals selbst Plakate für die Werbung. Wenn es ein neues Brot gab, saß die Familie im Keller und stempelte Handzettel.

So trieben sie das Geschäft erfolgreich voran. Ende der 1970er-Jahre hatte das Unternehmen sechs Filialen. Ein großes Café mit 60 Plätzen im Obergeschoss des Stammhauses kam später dazu. Bis heute trägt dieser Standort bis zur Hälfte des Gesamtumsatzes. Obwohl das Café inzwischen Geschichte ist.

Als Klaus Borchers 1986 das Ruder übernahm, war es trotz allem keine einfache Zeit. Die Eröffnung des Cafés hatte eine Menge Geld gekostet und vor der Haustür baute die Stadt eine U-Bahn. Jahrelang war es schwierig, die

Bäckerei überhaupt zu erreichen. Eigentlich kein guter Zeitpunkt für die Übergabe. Aber die Gesundheit des Vaters machte es notwendig.

Der Bankberater ließ sich noch versprechen, dass der Junior und seine Frau nicht so bald Kinder bekommen sollten. Er wollte ihren vollen Fokus aufs Unternehmen.

Den hatten sie. Klaus Borchers, gerade 29 Jahre alt, traute sich die Sache zu. Er entließ Personal, um gemeinsam mit seiner Frau die meiste Arbeit selbst zu übernehmen. „Das war der jugendliche Elan“, erinnert er sich heute. Der Betrieb war etabliert, es galt, darauf aufzubauen und die Durststrecke durchzustehen.

Inzwischen hat die Bäckerei neben dem Hauptgeschäft fünf Filialen – alle im Umkreis von fünf Kilometern, also schnell erreichbar. Um die auch gut bedienen zu können, kam vor sieben Jahren ein Anbau dazu. Man will sich gar nicht vorstellen, auf welcher kleiner Fläche zuvor produziert wurde. Irgendwann ging es kaum noch. Eine Folge der positiven Entwicklung.

Dabei war die intensive Kommunikation mit der Kundschaft ein Baustein. Die Medien sind moderner geworden. Aber das Unternehmen kommuniziert bis heute viel mit den Kundinnen und Kunden. Sei es über Facebook oder klassisch auf Papier. Mehrmals jährlich gibt es die Backstuben-Post, eine kleine Zeitschrift mit Nachrichten aus der Bäckerei, Hintergründen zur Produktion und Informationen zu neuen Produkten.

Zum Thema Vorteigführung haben sie einen eigenen Flyer produziert, ebenso zu Brotspezialitäten wie dem Gerstebrot. Zur Weihnachtszeit informiert ein umfangreicher Folder über die saisonalen Produkte. Und das sind eine Menge.

Wie überhaupt das Sortiment der Bäckerei sehr umfangreich ist. Diese Vielfalt gilt als Markenzeichen. „Es gibt kaum jemanden, der das in Hannover so anbietet“, erklärt Klaus Borchers. Dabei heißt der



Die alte Backstube – man mag sich kaum vorstellen, wie auf so kleinem Raum für bis zu sieben Filialen gebacken wurde



In die Brote kommen ausschließlich natürliche Rohstoffe



Zwei Öfen bewältigen das umfangreiche Programm



aktuelle Trend in der Backwelt eigentlich eher Reduktion. Mit geringerem Sortiment soll sich die Produktion eher wieder auf die Qualität fokussieren.

Für Borchers lange kein Thema: „Da sind wir ganz träge“, gibt er zu. Man wolle die Kundschaft nicht verschrecken. Und doch kam er irgendwann nicht umhin: „Wir waren lange beratungsresistent. Aber inzwischen haben wir schon reduziert. Wir haben früher befürchtet, dass die Kunden ausbleiben, wenn wir das Sortiment einschränken. Inzwischen backen wir auch nicht mehr jede Brotsorte jeden Tag. Es gibt einen Kalender für die Kunden, an welchem Tag welche Sorte auf dem Programm steht.“

Die Vielfalt ist trotzdem groß. Die Qualität soll das aber nicht einschränken. Vormischungen

*Klaus Borchers hält sich selbst für „ausreichend phlegmatisch“, um sich auch im Ruhestand nicht zu langweilen*

oder Backmittel kommen nicht ins Brot. Davon können sich Interessierte auch mehrfach im Jahr überzeugen. Dann lädt die Familie Borchers in die Backstube – zu Workshops, Vorträgen, Verkostungen. Beide Seiten profitieren. Borchers lernt mehr über seine Kundinnen und Kunden, die wiederum lernen viel über Brot und seine Produktion.

Bei einer solchen Gelegenheit ließ er die Kunden auch Brötchen mit und ohne Backmittel verkosten. Das Meinungsbild war eindeutig. Die voluminösen weichen Exemplare kamen besser an als die Backmittelfreien. Aber Borchers macht daraus keinen Hehl.

Ebenso daraus, dass einige Produkte auch zugekauft werden. „Es sind wenige Produkte, die wir selbst nicht oder nicht in der nötigen



*Das Hauptgeschäft trägt bis zur Hälfte des Umsatzes bei*



Die Roggenkruste ist heute ein Markenzeichen – gebacken als riesiger Laib mit einem B in die Kruste geritzt

Qualität produzieren könnten“, erklärt Philip Borchers. Wichtig dabei: „Wir kaufen es nur, wenn das Produkt wirklich gut ist.“ Auch handwerklich hergestellte Torten müssen teilweise als Tiefkühlware zugekauft werden. Aber da ist es eher der Personalmangel, der das nötig macht: „Wir haben und wir finden die Leute nicht, die das leisten können.“ Die Zeiten, in denen Event-Torten auf Bestellung produziert wurden und Klaus’ Bruder sich um die Konditorei kümmerte, sind vorbei.

Ohnehin ist die personelle Situation in der Branche angespannt.

In der Backstube ebenso wie im Verkauf. In der Produktion beschäftigt das Unternehmen heute 14 Leute, hinter den Theken sind es etwa 45. Immer wieder aber gibt es Wechsel. „Meine Frau“, erklärt Klaus Borchers, „ist permanent dabei, neue Leute einzuarbeiten.“

Dass er selbst noch viel lernen könne, glaubte der Bäckermeister mit 45 Jahren Berufserfahrung nicht mehr. Doch dann begann er die Ausbildung zum Brot-sommelier und war erstaunt, wie viel Wissen da noch schlummerte. Auch in Kursen mit Profi- wie Hobbybäckern trifft man Klaus Borchers und seinen Sohn gelegentlich. Sie nutzen viele Gelegenheiten, sich weiterzubilden, besser zu werden.

Fachlich ebenso wie organisatorisch. Retouren sind in der Branche ein großes Thema. Gemeint sind damit jene Backwaren, die in die Geschäfte ausgeliefert, aber nicht verkauft, sondern zurückgebracht werden. In einigen Unternehmen ist es Müll, in anderen wird es Tierfutter, viele bemühen sich inzwischen um eine sinnvolle Verwertung im eigenen Haus oder spenden.

So auch die Borchers. Brotchips sind eine Variante. Eine richtig leckere. Seit einigen Monaten nutzen sie zudem die App „Too good to go“. 2015 in Dänemark gegründet, legt das Unternehmen eine dynamische Entwicklung hin. Bisher haben hierzulande mehr als zwei Millionen Menschen das Angebot genutzt, bei dem etwa 4.000 Unternehmen in 910 Städten mitmachen.

Das Modell ist relativ einfach. Unternehmen – Lebensmittelhändler, Restaurants, Bäckereien – stellen eine definierte Anzahl von Portionen zur Verfügung, die klar in der App bepreist werden. Im Fall Borchers sind es pro Filiale 10 Pakete, in denen abends Produkte im Wert von mindestens 6 Euro liegen. Ausschließlich solche, die in die Retoure gegangen wären.

Nutzerinnen und Nutzer der App buchen das Angebot online und zahlen direkt in der App. 2,7 Millionen mal bisher deutschlandweit. In einem vorgesehenen Zeitfenster können sie die Waren dann abholen. Der App-Anbieter erhält 0,85 Euro für jede Bestellung und schüttet den Rest an die Unternehmen aus.

Für Borchers geht die Rechnung auf. In seiner Beobachtung wird die App mehrheitlich von jungen Menschen genutzt - oft aus finanziellen Gründen, aber auch aus dem Bewusstsein heraus, Lebensmittel vor der Mülltonne zu retten. Es sind vor allem Kundinnen und Kunden, die die Bäckerei sonst nicht hätte. Beide Seiten profitieren also.

Seine Alternative ist die kostenintensive Entsorgung der Lebensmittel bei einem zertifizierten Dienstleister. Für Borchers eine klare Rechnung: „Nach einigen Monaten Anlaufzeit waren die durch den App Verkauf erzielten Erträge größer als die Kosten für die Entsorgung.“ Seit Nutzung der App hat sich das Entsorgungsvolumen der Bäckerei um 60 Prozent verringert.

Zudem bringt der Einsatz einen Marketing-Effekt mit sich. Lokale Medien haben darüber berichtet, bei Abholung der Pakete kommen Kundinnen und Kunden miteinander ins Gespräch. Das wirkt positiv auf das Image der Bäckerei.

So kann Klaus Borchers mit gutem Gewissen ans Aufhören denken. Schon heute, sagt er, kümmere sich vor allem Philip um die Produktion. „Ich halte mich da mehr und mehr raus. Wenn er mir morgen sagt, dass ich nicht mehr kommen muss – bleibe ich weg.“ Das sind Sätze, die man von Firmen-Patriarchen oft hört. Klaus Borchers glaubt man sie auch.

„Ich bin ausreichend phlegmatisch, um abzuschalten“, sagt er. Er braucht den Stress des eigenen Unternehmens nicht, um sich wichtig und wohl zu fühlen. Für seinen Vater war die Alternative damals ein schwarzes Loch. Klaus Borchers aber freut sich auf Camping-Urlaube und Segelausflüge mit seinem Sohn.

Der 27-jährige will in den nächsten vier bis fünf Jahren das Ruder vollständig übernehmen. Bis dahin, so wünscht er es sich und ihm der Vater, solle er noch jemanden finden, mit dem er den Alltag und die Verantwortung teilen kann. Jemand, der sich,



*In der Bäckerei werden auch Produkte lokaler Partner angeboten*



wie die Mutter, vor allem auch um die Organisation des Verkaufs kümmert.

Und so steht die sechste Generation bereits in den Startlöchern, um das Traditions-Unternehmen fortzuführen. Philip wird es, so sieht es heute aus, mit derselben Ruhe vorantreiben wie sein Vater. Und mit demselben Drang, dabei immer besser zu werden. ■



**BÄCKEREI BORCHERS**  
Hildesheimer Straße 44  
30169 Hannover  
Telefon: 0511 / 88 56 64



 /BaekereiBorchers  
 baekereiborchers.de  
Kurse: so-geht-brot.de



Nützlich für die **Stückgare** von Brot

# Das Gute ins Körbchen

Die Stückgare ist die letzte Ruhe des Teiglings vor dem Backen. Die dauert in der Regel zwischen 30 und 60 Minuten, kann aber auch mal 24 Stunden betragen. Diese Zeit verbringt der Teig idealerweise in einem Gärkorb. Das gibt ihm Stabilität, Form und das richtige Klima. Wer das Brotbacken erstmal ausprobieren möchte, kann sich aber auch mit anderen Lösungen behelfen.



**D**ie Stückgare ist der Zeitabschnitt zwischen dem Formen des Teiglings und dem Backen. Ziel ist es, den Teig zu stabilisieren und zum optimalen Zeitpunkt der Gare zu bringen, damit er den gewünschten Ofentrieb entwickelt und das Brot am Ende nicht nur lecker, sondern auch schön ist.

Das Gärkörbchen gibt dem Teigling dabei nicht nur gegebenenfalls ein schönes Muster und Halt während der Gare, sondern schützt ihn auch vor Austrocknung und Verhäutung. Das gilt natürlich nicht für den sichtbaren, nach oben zeigenden Teil des Teiges. Der wird in den meisten Fällen später die Unterseite des Brotes. Daher ist Austrocknung hier nicht schlimm, kann aber auch durch Abdeckung mit einem Tuch oder einer Haube verhindert werden.

Gärkörbe gibt es in drei Material-Ausführungen. Die häufigste ist Peddigrohr. Gefertigt werden sie aus Rattanpalmen, die in der Regel aus dem indonesischen Regenwald kommen. Neben dem ökologischen Aspekt haben sie zwei Eigenschaften, die in der privaten Bäckerei eher unpraktisch sind.

Sie dämmen nicht sehr gut und gerade Teige mit einem hohen Flüssigkeitsanteil bleiben in den Rillen gern mal hängen. Bei den Profis spielt beides keine Rolle. In der Backstube herrscht oft optimales Raumklima und die Teige haben in der Regel keinen besonders hohen Flüssigkeitsanteil.

Verhindern kann man das Klebenbleiben am besten mit Textil-Einlagen. Entweder nimmt man ein Geschirrtuch oder eine passende Einlage. Sie werden in verschiedenen Formen und Größen für Gärkörbe angeboten. Gut eingemehlt bleibt an ihnen nichts hängen. Bemehlt werden müssen Gärkörbe auch. Immer. Je flüssiger der Teig und je länger die Stückgare, desto eher stellt sich die Frage nach dem Mehl dafür.



**Peddigrohr ist in Bäckereien häufig zu sehen, es gibt jedoch bessere Alternativen**



**Für den Anfang tut es auch eine Schüssel oder ein Sieb, ausgelegt mit einem bemehlten Geschirrtuch**

Weizen-Auszugsmehl verbindet sich gern schnell mit dem Teig und schafft damit keine Schutzschicht mehr zwischen ihm und dem Körbchen. Besser macht sich Roggenmehl, das da widerstandsfähiger ist. Noch besser geeignet ist Dunst. Dabei handelt es sich um gemahlenes Getreide, dessen Ausmahlgrad zwischen dem von Mehl und Gries liegt. Es ist gröber als Mehl, feiner als Gries.

Ideal als Klebe-Verhinderung sind glutenfreie Mehle wie Mais- oder Reismehl. Sie gehen keine Verbindung mit dem Teigling ein und lassen ihn später problemlos aus dem Körbchen plumpsen.

Die für den Privathaushalt geeignete Alternative zum Peddigrohr sind Holzschliff-Körbchen. Dabei handelt es sich um gepresste Fichtenholzfasern, also einen schnell nachwachsenden Rohstoff aus heimischen Gefilden, der nur mit hohem Druck in Form gebracht wird. Diese Körbchen haben deutliche bessere



Nach dem Backen nutzt man die Restwärme des Ofens zum Trocknen der Körbchen, danach lässt sich das Restmehl ausbürsten



Dämm-Eigenschaften und ein geringeres Klebe-Risiko. Vorhanden ist es aber auch hier.

Beiden Versionen gemein ist, dass sie etwas Feuchtigkeit des Teiges aufsaugen. Daher ist es wichtig, sie nach der Nutzung jeweils gut zu trocknen. Nutzen lässt sich dafür die Restwärme des Ofens nach dem Backen. Allerdings sollte die Temperatur schon etwas gefallen sein, damit es nicht zu Verfärbungen kommt. Wichtig ist dann ans Gärkörbchen im Backraum zu denken, bevor man das nächste Mal aufheizt.

Nach dem Trocknen lässt sich Restmehl einfach aus dem Körbchen bürsten, um keine Nährstoffquelle für Schädlinge zu werden.

Eine noch relativ neue Version des Gärkorbes sind Plastikkörbchen. Sie haben eine enorm lange Lebensdauer, setzen aber eine Textileinlage voraus. Denn sie haben Schlitze für eine bessere Belüftung.

Wer am Anfang der Backkarriere steht, kann zunächst auch aufs Gärkörbchen verzichten. Stattdessen bieten sich entsprechende Schüsseln an. Noch besser funktioniert ein großes Sieb. Beides legt man mit einem Geschirrtuch aus, das ordentlich bemehlt wird, bevor der Teig hineinkommt.

Wer dann öfter backt, wird richtige Gärkörbchen aber schnell schätzen. Sie machen das Arbeiten in der Küche deutlich angenehmer und steigern die optische Qualität des Brotes. 🍞

#### PRODUKTTIPP

Praktische Gärkörbchen aus umweltfreundlichem Holzschliff findest Du neben vielen nützlichen Utensilien im BROTladen auf Seite 35 in diesem Heft sowie online unter [www.brot-magazin.de/einkaufen](http://www.brot-magazin.de/einkaufen)







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



**Jetzt bestellen!**

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

# WIEHENGEBIRGE

Ein Brot wie das Land: herzhaft und charaktervoll mit einer rustikalen Kruste – so ähnlich wie das Wiehengebirge, dem es seinen Namen verdankt. Der Teig für dieses Brot ist schnell zubereitet und somit eignet es sich gut für alle, die wenig Zeit haben, aber nicht auf bekömmliches Brot verzichten möchten.

## Teig-Zutaten

- ▶ 400 g Weizenmehl 550
- ▶ 155 g Ruchmehl
- ▶ 100 g Dinkelmehl 1050
- ▶ 470 g Wasser (Raumtemperatur)
- ▶ 80 g Joghurt (Natur, 3,8 % Fett)
- ▶ 13 g Salz
- ▶ 10 g Sauerteig Marvin

☉ Alle Zutaten gut miteinander vermengen und so lange mit den Händen kneten, bis sich der Teig gut vom Schüsselrand löst, abgedeckt an einem kühlen Ort (etwa 16°C) 2-3 Stunden stehen lassen. Alternativ 1-1,5 Stunden bei Raumtemperatur.

☉ Danach den Teig einmal dehnen sowie falten und abgedeckt bei Raumtemperatur etwa 20 Stunden reifen lassen. Während dieser Zeit nur innerhalb der ersten 15 Stunden regelmäßig weitere 3-4 Mal dehnen und falten.

☉ Im Anschluss den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche locker rund formen und mit dem Schluss nach unten in ein bemehltes Gärkörbchen legen. Abgedeckt 45 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

☉ Währenddessen den Backofen auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teigling in den Ofen geben und sofort schwaden. Nach 5 Minuten die Temperatur auf 200°C reduzieren und 40-50 Minuten backen. 🍴

Rezept & Bilder:  
Margarete Maria Preker

📷 @imagina\_von\_rosenberg

📘 /ImaginaVonRosenberg

🌐 www.brotpassion.de

**Tipp**  
Wenn Marvin noch relativ jung ist, einfach 0,1 g Frischhefe zum Teig geben. Dies entspricht etwa der Größe eines Reiskorns.

## MARVIN

Bei diesem Rezept kommt der Sauerteig Marvin zum Einsatz. Das Grundrezept gab es bereits in Ausgabe 05/2018 von BROT. Da die Ausgabe jedoch vergriffen ist, gibt es das Rezept für Marvin in diesem Heft noch einmal ab Seite 109.





Schwierigkeitsgrad:	★★☆
Getreide:	Weizen, Dinkel
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	bindig
Zeit gesamt:	24-28 Stunden
Zeit am Backtag:	2 Stunden
Backzeit:	40-50 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	200°C nach 5 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen

# GÄNSEBLÜMCHEN- AUFSTRICH



Jedes Kind kennt das schöne Gänseblümchen, das mit seinen weiß-gelben Tupfen zahlreich in den Wiesen steht. Es ist auch bekannt als Tausendschön, Margritli oder Maßliebchen. Vom ungedüngten eigenen Rasen gepflückt, eignet sich die kleine Pflanze auch zur Verwendung im Salat, in Tee oder in diesem Aufstrich. Der leicht nussige Geschmack passt wunderbar zu leichtem Brot.

## Zutaten

- ▶ 200 g Magerquark
- ▶ 100 g Kräuterfrischkäse
- ▶ 2 EL Gänseblümchen (plus etwas mehr als Dekoration)
- ▶ Schnittlauch
- ▶ Lauchzwiebel
- ▶ Pfeffer
- ▶ Rosen-Paprikapulver
- ▶ Salz

🍷 Magerquark und Frischkäse miteinander verrühren und schaumig schlagen. Ein paar Spritzer Mineralwasser mit Kohlensäure vereinfachen den Vorgang.

🍷 Schnittlauch und Lauchzwiebel waschen und in Ringe schneiden. Gänseblümchen kalt abspülen und klein hacken.

🍷 Alles zusammen unter die Quark-Käse-Masse rühren und mit den Gewürzen kräftig abschmecken. Mit Lauchzwiebel-Röhrchen und Gänseblümchen ausdekorieren. 🍷

Rezept & Bild: Gerda Göttling



## Tipp

Für eine ganz besondere Note können 0,3 g frisch geriebene Muskatnuss mit in den Teig gegeben werden.



Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★☆
Getreide:	Dinkel, Roggen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	klebrig
Zeit gesamt:	10,5-12,5 Stunden
Zeit am Backtag:	10,5-12,5 Stunden
Backzeit:	57-60 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	250°C
Schwaden:	nein

Rezept & Bild: Michelle Deschner

 @mimipustebäume

# KNOLLENBROT

Dieses leckere Knollenbrot ist ein richtiger Allrounder. Es schmeckt zu fast allem – egal ob herzhaft oder süß. Im Sommer zu einem frischen Salat und im Winter zu kräftigem Käse oder Schinken. Wer es lieber süß mag, isst dazu selbstgemachte Marmelade oder Nuss-Nougat-Aufstrich.

☉ Alle Zutaten auf langsamer Stufe 5 Minuten verkneten und abgedeckt bei Raumtemperatur 6-7 Stunden gehen lassen. Nach den ersten 20, 40 und 60 Minuten mit nassen Händen jeweils einmal dehnen und falten.

☉ Nach der Gehzeit den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und zu einem runden Laib formen.

☉ Mit dem Schluss nach unten in ein Gärkorbchen geben und für 1 Stunde abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen. Rechtzeitig den Ofen mit einem Topf auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Für 50 Minuten mit Deckel backen und anschließend für 7-10 Minuten ohne Deckel nachbacken. ■

## Brühstück

- ▶ 30 g Altbrot
- ▶ 120 g Wasser (kochend)

Das Altbrot mit dem heißen Wasser übergießen und 2-3 Stunden abkühlen lassen.

## Hauptteig

- ▶ Brühstück
- ▶ 320 g Dinkelmehl 1050
- ▶ 100 g Dinkelmehl 630
- ▶ 50 g Roggenmehl (Vollkorn)
- ▶ 200 g Buttermilch
- ▶ 150 g Wasser
- ▶ 25 g Dinkelgrieß (alternativ Hartweizengrieß)
- ▶ 15 g Kartoffelflocken
- ▶ 15 g Olivenöl
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 3 g Frischhefe

# Brot Laden

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

199,- EURO



## Weiden-Brotkörbe

Diese praktischen Weidenkörbchen für den Esstisch gibt es in zwei Größen:

Oval, 20 x 30 Zentimeter oder rund mit 26 Zentimeter Durchmesser. Da macht die Brot-Präsentation gleich noch mehr Spaß. Das Körbchen kommt aus Bosnien und wurde fair gehandelt. Beide Varianten kommen in Naturfarbe. 🌱

9,- EURO

## Loaf-Nest

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

Lang  
27,90 x 43,20 cm

Standard  
27,90 x 30,50 cm

28,95 EURO

24,95 EURO

## Vejibag

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



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 es dadurch schön frisch. Auch Gläser kann man damit abdecken und somit auf Folie verzichten. Hergestellt aus weichem und BPA-freiem Silikon in Lebensmittelqualität, leicht zu reinigen, spülmaschinenfest. 🌱

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

040/42 91 77-110



## Top-Mühlen namhafter Hersteller

259,- EURO



FIDIBUS 21

FIDIBUS Classic



379,- EURO

229,- EURO



KoMo-  
Handmühle

### KoMo

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

### KoMoMio



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

### Hawos

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



399,- EURO

199,- EURO



Mockmill 100

### Mockmill

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

Mockmill 200

279,- EURO



Mockmill  
Professional  
200

499,- EURO

399,- EURO



Mockmill Professional 100

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

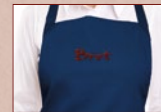
040/42 91 77-110

## Die BROTSchürze

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

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

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



Blaubeere



Ingwer

## BROTLeinen

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

## BROTKorb

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

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

28,- EURO



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

Info

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

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

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

29,- EURO



28,- EURO

## BROTLeinen – Grün

Diese umweltfreundliche Alternative zum herkömmlichem Bäckerleinen besteht zu 100 Prozent aus recycelten Garnen (Global Recycled Standard-Zertifizierung). Das Material ist weich, widerstandsfähig und besteht aus 40 Prozent Leinen, 30 Prozent Baumwolle und 30 Prozent Polyester. Die Maße: 60 x 150 Zentimeter. ■

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

040/42 91 77-110







18,50 EURO

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



14,- EURO

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



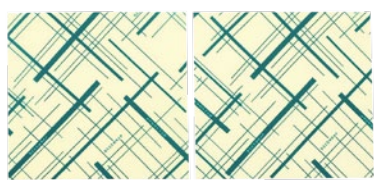
**Bee's Wrap 3er-Set Käse**  
25 x 27,5 cm

22,- EURO



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 Baum-Harz behandelte und so eine waschbare und wiederverwendbare Alternative entwickelte.

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

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

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

23,- EURO



23,- EURO

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

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

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



24,- EURO

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

18,50 EURO



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

**040/42 91 77-110**





15,- EURO

### Schneidbrett Buche

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



179,- EURO

### Der Gär-Automat

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

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

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



15,- EURO



30,- EURO

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

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



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

040/42 91 77-110





### Brotmesser, Hamburger

42,- EURO

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

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

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

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

### Brotmesser, Ellenlang

Mit einer Klingenlänge von 26 Zentimetern ist dieses wunderschöne

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

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

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



79,- EURO



JE 9,80 EURO

### Gärkörbe

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

### Küchenthermometer

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



99,- EURO



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

040/42 91 77-110



Rezept: Sebastian Marquardt  
Bild: Jan Schnare



Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Roggen
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	breiig, klebrig
Zeit gesamt:	17,5-21,5 Stunden
Zeit am Backtag:	6 Stunden
Backzeit:	95 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	160°C beim Einschließen
Schwaden:	nein

# Schrot-Jochen

Roggen-Vollkornbrot ist aktuell Brot des Jahres. Und hier kommt es in einer maximal rustikalen Form. Stolze zwei Kilogramm bringt der Laib beinahe auf die Waage. Zwei Kilo bester Nährwerte. Denn das Schrot enthält alles Wertvolle des Kornes. Und darüber hinaus ein traumhaftes Aroma.

- Sauerteig und Brühstück von Hand gründlich miteinander vermischen und 1 Stunde quellen lassen.
- Den Teig in eine gefettete Kastenform (30 cm) geben und darin abgedeckt 3 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.
- Die Form bei 250°C in den vorgeheizten Ofen geben, die Temperatur sofort auf 160°C senken und 95 Minuten backen. ■

## Sauerteig

- ▶ 100 g Schwarzzroggenmehl (alternativ Roggenmehl Vollkorn)
- ▶ 260 g Roggenschrot mittel
- ▶ 430 g Wasser (warm)
- ▶ 25 g Anstellgut

Die Sauerteigzutaten vermengen und abgedeckt 12-16 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

## Brühstück

- ▶ 120 g Roggenschrot mittel
- ▶ 520 g Roggenschrot grob
- ▶ 520 g Wasser (siedend)
- ▶ 20 g Salz

Das Schrot mit dem heißen Wasser übergießen und 90 Minuten abgedeckt abkühlen lassen.

## Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Brühstück

Rustikaler Roggen trifft auf feinen Weizen. Gemeinsam starten sie in eine aromatische Zukunft, die jäh beendet wird, sobald sie auf Menschen mit einer Leidenschaft für helles wie geschmackvolles Mischbrot treffen. Dabei reift der Teig sehr lange, ohne bei der Bereitung viel Aufwand zu verursachen.

## Sauerteig

- ▶ 200 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 200 g Wasser (warm)
- ▶ 15 g Anstellgut

Die Sauerteigzutaten vermengen und abgedeckt 12-16 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

🕒 Alle Zutaten 20 Minuten langsam mischen, dann 5 Minuten schnell kneten.

🕒 Den Teig 30 Minuten nachquellen lassen.

🕒 Den Teig langwirken und 30 Minuten bei Raumtemperatur mit Schluss nach oben im gut bemehlten Gärkorb ruhen lassen, dann 16-20 Stunden im Kühlschrank.

🕒 Bei 250°C im gut vorgeheizten Backofen fallend auf 230°C 50 Minuten mit Dampf backen. 🍴

## Hauptteig

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



# Michél

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆☆
Getreide:	Weizen, Roggen
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	weich, bindig
Zeit gesamt:	31-39 Stunden
Zeit am Backtag:	1,5 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	230°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen

Rezept: Sebastian Marquardt  
Bild: Jan Schnare

Rezept: Sebastian Marquardt  
Bild: Jan Schnare



**Für Einsteiger  
geeignet**

<b>Schwierigkeitsgrad:</b>	★★★☆☆
<b>Getreide:</b>	Dinkel, Roggen
<b>Triebmittel:</b>	Hefe
<b>Teigkonsistenz:</b>	fest, bindig
<b>Zeit gesamt:</b>	22-28 Stunden
<b>Zeit am Backtag:</b>	1,5 Stunden
<b>Backzeit:</b>	23 Minuten
<b>Starttemperatur:</b>	230°C
<b>Backtemperatur:</b>	230°C
<b>Schwaden:</b>	beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen



# Roggen-Dinkelbrötchen

Dinkelbrötchen haben nicht den besten Ruf. Und das zurecht. Viel zu oft erinnert ihre Konsistenz an ausgetrockneten Bauschaum. Doch das muss natürlich nicht so sein. Hier bringt ein Mehlkochstück das Mehr an Saftigkeit in den Teig und ein kleiner Roggenanteil steigert das Aroma.

- Die Zutaten 10 Minuten langsam und dann 6 Minuten schnell kneten. Im Anschluss den Teig 8-10 Stunden ruhen lassen.
- Teiglinge zu je 90 g abwägen, rundschleifen und kurz ruhen lassen. Dann lang rollen und 60 Minuten abgedeckt gehen lassen.
- Die Teiglinge einschneiden und mit Dampf bei 230°C Ober-/Unterhitze im gut vorgeheizten Backofen 23 Minuten backen. ■

## Tipp

1 g Frischhefe entspricht etwa der Größe einer Kichererbse

## Vorteig (Poolish)

- ▶ 200 g Dinkelmehl 630
- ▶ 200 g Milch (eiskalt)
- ▶ 1 g Frischhefe

Die Hefe in der Milch auflösen, das Mehl hinzufügen und alles klümpchenfrei verrühren. Dann 12-16 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur reifen lassen.

## Kochstück

- ▶ 40 g Dinkelmehl 630
- ▶ 200 g Milch (kalt)

Das Mehl in die kalte Milch einrühren und diese langsam erhitzen. Wenn die die Masse Pudding-artig angedickt ist, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

## Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ Kochstück
- ▶ 210 g Dinkelmehl 630
- ▶ 150 g Roggenmehl 1370
- ▶ 50 g Butter (kalt)
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 1 g Backmalz (aktiv)
- ▶ 1 g Frischhefe

# Kornelia

Gutes Weizenmehl entwickelt im Laufe einer langen Teigreife richtig viel Aroma. Unterstützt wird es hier noch von ganzen Weizenkörnern. Sie geben dem fluffigen Teig etwas rustikalen Biss.

## Sauerteig

- ▶ 200 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 200 g Wasser
- ▶ 20 g Anstellgut

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



## Kochstück

- ▶ 100 g Weizenkörner
- ▶ Wasser

Die Körner im Wasser etwa 20 Minuten kochen und zusammen mit dem Wasser abkühlen lassen.



## Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Kochstück
- ▶ 350 g Weizenmehl 550
- ▶ 200 g Wasser (eiskalt)
- ▶ 12 g Salz

☉ Alle Zutaten – mit Ausnahme des Kochstücks – 5 Minuten langsam mischen, dann 5 Minuten schneller kneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst.

☉ Die Körner des Kochstücks abgießen, zum Teig geben und 4 Minuten schnell unterkneten.

☉ Den Teig 30 Minuten nachquellen lassen.

☉ Den Teig rundwirken und 30 Minuten bei Raumtemperatur mit Schluss nach oben im Gärkorb ruhen lassen, dann 16-20 Stunden im Kühlschrank.

☉ Bei 250°C im gut vorgeheizten Backofen fallend auf 220°C 50 Minuten mit Dampf backen. 🍴

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	weich, bindig
Zeit gesamt:	34-42 Stunden
Zeit am Backtag:	1,5 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	220°C
	nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschießen, nach 10 Minuten ablassen





Rezept: Sebastian Marquardt  
Bild: Jan Schnare

# Schwäbisches Leinbrot

Für Einsteiger  
geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Weizen, Dinkel

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: weich, bindig

Zeit gesamt: 15,5-21,5 Stunden

Zeit am Backtag: 3,5 Stunden

Backzeit: 45 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 230 °C  
nach 10 Minuten

Schwaden: beim Einschießen,  
nach 10 Minuten ablassen

Rezept: Sebastian Marquardt  
Bild: Jan Schnare

Dinkel und Leinsaat – das ist die Schwäbische Alb. Grundrezept ist hier ein klassisches Schwäbisches Landbrot. Für Geschmack und Biss wird der Teig aber mit Leinsaat aufgewertet. Wer kann, schrotet die kurz vor der Zubereitung, um die wertvollen Inhaltsstoffe für den Körper verfügbar zu machen.

☉ Die Hauptteigzutaten ohne das Kochstück 5 Minuten auf langsamer Stufe mischen, dann erst das Kochstück hinzugeben und 5 Minuten langsam weiter mischen. Dann 5-8 Minuten auf schnellerer Stufe kneten bis sich der Teig vom Schüsselrand löst und der Fenstertest ein gutes Ergebnis zeigt.

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

☉ Den Teig rundwirken und 40 Minuten mit Schluss nach oben im Gärkorb ruhen lassen.

☉ Den Teig aufs Blech stürzen, beherzt einschneiden und bei 250°C fallend auf 230°C 45 Minuten mit Dampf backen. ■

### Tipp

1 g Frischhefe entspricht etwa der Größe einer Kichererbse

## Vorteig (Poolish)

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

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



## Kochstück

- ▶ 100 g Goldleinsaat
- ▶ 140 g Wasser (kochend)

Die Leinsaat mit dem kochenden Wasser übergießen und abgedeckt abkühlen lassen. Im Kühlschrank bis zu 24 Stunden haltbar.

## Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ Kochstück
- ▶ 200 g Weizenmehl 1050
- ▶ 200 g Dinkelmehl 630
- ▶ 230 g Wasser (kalt)
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 12 g Honig
- ▶ 10 g Frischhefe

# Bernadette

Bier als Schüttflüssigkeit gibt dem Brot ein besonderes Aroma. Über die Wahl der Sorte lässt sich das sogar hervorragend steuern. Ein mildes Pilsner wird man kaum geschmacklich wahrnehmen, während ein kräftiges Dunkel mit seinen Malznoten deutliche Spuren hinterlässt. Dazwischen gibt es viele Abstufungen und auch regionale Spezialitäten, mit denen man dieses Brot aufwerten kann.

## Sauerteig

- ▶ 200 g Weizenmehl 1050
- ▶ 200 g Bier (35-40°C)
- ▶ 20 g Anstellgut

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

☉ Alle Zutaten 10 Minuten auf niedrigster Stufe, dann 4 Minuten auf schnellerer Stufe kneten.

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

☉ Den Teig langwirken und im bemehlten Gärkorb mit Schluss nach unten 60 Minuten gehen lassen.

☉ Den Teigling aus dem Gärkorb stürzen, einschneiden und bei 250°C Ober-/Unterhitze fallend auf 220°C mit Dampf 50 Minuten backen. 🍞

## Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 270 g Bier (eiskalt)
- ▶ 200 g Weizenmehl 1050
- ▶ 200 g Roggenmehl 1370
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 2 g Frischhefe

### Tipp

1 g Frischhefe entspricht etwa der Größe einer Kichererbse

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆

Getreide: Weizen, Roggen

Triebmittel: Sauerteig, Hefe

Teigkonsistenz: bindig

Zeit gesamt: 21-25 Stunden

Zeit am Backtag: 5,5 Stunden

Backzeit: 50 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 220°C  
beim Einschießen

Schwaden: beim Einschießen,  
nach 10 Minuten ablassen

Rezept: Sebastian Marquardt  
Bild: Jan Schnare



# LESEERBROT

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



Ich liebe es, Brote nur mit meinem Sauerteig zu backen. Für Hellga habe ich meinen Weizensauer mit Roggenmehl gefüttert. Herausgekommen ist ein fluffiges Brot mit krachender Kruste, das noch dazu sehr lecker schmeckt. Auch das Tangzhong habe ich nachgemacht, wollte aber kein pures Toastbrot machen. Deshalb habe ich nur ein kleines Snackbrot gebacken und einige Pudding-Quark-Hörnchen. Und einen mit derselben Masse gefüllten Zopf. Alle Ergebnisse sind sehr wattig und luftig geworden, die ganze Familie ist begeistert.

**Christine Denzel**



Toastbrot ist normalerweise nicht mein Fall – aber das Tangzhong hat mich ge- reizt. Der Backversuch hat sich gelohnt, es sah bereits nach der Gare toll aus. Das Ergebnis ist klasse und der Geschmack umwerfend. Manchmal lohnt es sich, sich genau ans Rezept zu halten.

**Sabina Werder-Vester**



Der Teig des Roggen-Voll- kornbrots aus BROT 02/2020 war ziemlich klebrig. Mit dem Ergebnis bin ich aber trotzdem zufrieden.

**Carmen Kaiser**

Meine Albkruste aus BROT 02/2020 schmeckt der ganzen Familie.

**Viktoria Gerber**



Beim Roggen-Vollkornbrot aus der letzten Ausgabe war ich zunächst skeptisch. Erst war es klebrig und da man es mit der Hand vermen- gen sollte, ziemlich pappig. Nachdem ich es am nächsten Tag rund gewirkt und gehen gelassen habe, ist es schön aufgegangen – auch beim Backen.

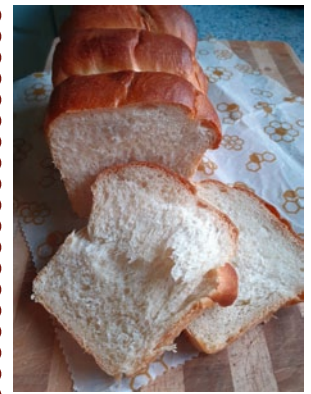
**Anke Mayer**





Ich habe die Weizen-Ruch-Weckle aus BROT 02/2020 gebacken. Da ich kein Ruchmehl bekomme und meine Brote gerne mit einem Anteil Vollkornmehl backe, habe ich stattdessen 100 Gramm Dinkelvollkornmehl und 250 Gramm Weizenmehl 1050 verwendet. Außerdem nur 360 Gramm Wasser. Das Ergebnis ist eine knusprige Kruste und eine tolle wattige Krume mit schönem Aroma.

**Martina Ränker**



Das Tangzhong aus der letzten Ausgabe wandelte ich in eine vegane Variante ab. Die Milch habe ich durch Haferdrink ersetzt, das Ei weggelassen, dafür etwas Kokosjoghurt dazugegeben und die Butter durch vegane Butter getauscht. Das Brot ist weich und lecker geworden.

**Petra Schneidewind**

Ich habe Hellga aus BROT 02/2020 gebacken. Das Brot ist im Ofen super aufgegangen. In meinem Brot habe ich nach dem Auffrischen einen Rest Livieto Madre versenkt und deshalb die Mehlmenge reduziert. Trotz der ebenfalls reduzierten Wassermenge ist das Brot sehr weich geworden. Das habe ich mit Flohsamenschalen ausgeglichen. Das Ergebnis hat mich überzeugt.

**Sabine Dorn**



Ich habe zwei Brote nachgebacken: Das Kürbiskern-Gewürzbrot und die Dinkel-Goldmarie. Wenn ich ohne Hefe und nur mit Sauerteig backe, bin ich meist skeptisch. Diesmal waren meine Zweifel aber unbegründet. Die Brote sind geschmacklich sehr gelungen.

**Janny Fronk**



Die Dinkel-Bagel aus der letzten Ausgabe sind außen schön knusprig und innen super fluffig geworden. Und sie schmecken sehr lecker.

**Gaby Bindernagel**

Das Tangzhong-Brot habe ich nur mit Dinkelmehl 630 gebacken. Der Teig lässt sich sehr gut verarbeiten und es ist wirklich toll geworden. Die Dinkel-Goldmarie habe ich auch probiert. Hier habe ich Ur-Dinkel und 160 Gramm geschrotete Leinsamen verwendet, die ich mit 200 Milliliter kochendem Wasser als Brühstück übergossen habe. Gebacken im Holzbackrahmen ist auch das ein sehr schönes Brot geworden.

**Karin Tessnow**





Für Kinis Brot aus **BROT 02/2020** habe ich Roggenmehl 1150 statt Champagnerroggen genommen. Das Ergebnis schmeckt herrlich.  
**Elfi Ortlieb**



Ich habe das Vollkorn-Orangen-Krusti aus der letzten Ausgabe gebacken. Die Leinsamen hab ich als Ganzes rein gegeben, da meine Mühle dafür nicht geeignet ist. Statt Sesamöl hab ich Olivenöl verwendet. Das Brot schmeckt hervorragend und die Krume ist richtig schön saftig geworden.

**Tanja Minib**

Aus dem Rezept für Tangzhong habe ich sehr leckere Milchbrötchen gebacken. Dafür habe ich den Teig nach Rezept zubereitet und dann nicht mit 3 bis 5 Kugeln gearbeitet, sondern 8 Kugeln geformt. Dann habe ich weiter nach Rezept gearbeitet, Kugeln ausgerollt und gefaltet. Gebacken habe ich sie nicht nebeneinander in einer Form, sondern frei auf dem Blech.

**Claudia Richter**



Ich habe das Dinkel Fix aus der letzten Ausgabe nachgebacken. Da ich keine Flohsamenschalen hatte, habe ich stattdessen 100 Gramm geschroteten Leinsamen genommen. Das Ergebnis ist sehr lecker geworden.

**Sanja Blanke**



Ich habe das Kürbiskern-Gewürzbrot aus **BROT 2/2020** in ein Nussbrot abgewandelt und die Gewürze reduziert. Das Ergebnis war sehr lecker. Das Tangzhong stand ebenfalls auf meiner Nachbackliste. Auch dieses Ergebnis kann sich sehen lassen: Es ist optisch sehr schön, sehr zart und fluffig. Noch dazu schmeckt es besser als gekauftes Toastbrot.

**Monika Wachter**



Ich habe das Kürbiskern-Gewürzbrot aus **BROT 02/2020** abgewandelt und nur mit 10 Prozent Kürbiskernen und ohne Brotgewürz gebacken. Das Ergebnis kann sich sehen lassen.

**Alessandro Russo**



Bei Kinis Brot habe ich die zweite Variante der Sauerteigführung gewählt (Verhältnis 1:2:2) und bin gespannt auf den Anschnitt.

**Claudia Eder**



Ich habe das Tangzhong gemacht – es ist ein herrlich süßes Milchbrot geworden. Leider hatte ich einige Probleme mit den Garzeiten. Ich habe sowohl die Stockgare als auch die Stückgare im Gärautomaten bei 27 bis 29°C gemacht. Dennoch lag meine Stockgare bei 4 Stunden und die Stückgare bei 2 Stunden 40 Minuten. Laut Rezept sollten beide bei Raumtemperatur erfolgen.

**Heidemarie Fiegl**

Ich habe das Hellga aus **BROT 02/2020** gebacken. Dazu habe ich Roggenvollkornmehl für den Sauerteig genommen und mit Lievito Madre versäuert. Außerdem habe ich ein Quellstück aus 20 Gramm Leinsamenschrot und 60 Milliliter Wasser eingebaut. Es ist sehr luftig, feucht und hat ein wunderbares Aroma. Ich habe Hellga in einer Kastenform gebacken, für meinen Geschmack war der Teig etwas zu feucht zum freischieben.

**Rita Meyer**



Das Kürbiskerne-Gewürzbrot aus **BROT 02/2020** ist einfach nur genial, fluffig und köstlich.

**Silvia Stollberger**



Die Weincracker aus der letzten Ausgabe sind mal etwas ganz anderes. Ein tolles Rezept, das ich sicher nochmal machen werde.

**Heike Lenz**

Die Butter-Laugencroissants aus der aktuellen **BROT** sind geschmacklich der Hit. Die gibt es bei mir in Zukunft bestimmt häufiger.

**Sylvia Westphal**



**ZEIGT HER  
EURE BROTE!**

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

Für Einsteiger  
geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Weizen, Emmer

Triebmittel: Hefe, Natron

Teigkonsistenz: bindig

Zeit gesamt: 14-16 Stunden

Zeit am Backtag: 4 Stunden

Backzeit: 2 x 20 Minuten

Starttemperatur: 220°C

Backtemperatur: 220°C

Schwaden: beim Einschließen

## Vorteig

- ▶ 100 g Weizenmehl 550
- ▶ 100 g Wasser (kalt)
- ▶ 5 g Frischhefe

Die Frischhefe im Wasser auflösen und mit dem Mehl verrühren. Über Nacht etwa 10-12 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.

## Quellstück

- ▶ 100 g Zucchini
- ▶ 40 g Apfel (getrocknet)
- ▶ 20 g Apfel
- ▶ 15 g Zitronensaft

Zucchini und Apfel raspeln, getrocknete Äpfel in kleine Würfel schneiden. Mit Zitronensaft mischen und über Nacht abgedeckt im Kühlschrank stehen lassen.

## Hauptteig\*

- ▶ Vorteig
- ▶ Quellstück
- ▶ 300 g Weizenmehl 550
- ▶ 100 g Emmermehl Vollkorn
- ▶ 120 g Joghurt (Natur, stichfest)
- ▶ 15 g Kürbiskernöl
- ▶ 10 g Zucker (braun)
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 2 g Natron

### Zum Bestreuen

- ▶ Zimt
- ▶ Zucker

\* Ergibt 12 Stück



Rezept & Bild: Silke Binte-Braun

# ZUCCHINI-BRÖTCHEN

Obwohl man es zunächst nicht vermuten würde, sind diese Brötchen eine Süßspeise. Die Zucchini sorgen für Saftigkeit und getrocknete Äpfel verleihen eine fruchtige Note. Die weiche Krume macht die Brötchen schon pur zum Genuss, aber besonders lecker sind sie auch mit herzhaften Autrichen oder Käse sowie als süßer Begleiter zu Kaffee oder Kakao.

🕒 Die Zutaten für den Hauptteig 2 Minuten auf langsamer Stufe vermischen, danach 7 Minuten auf schnellerer Stufe auskneten. Den Teig rundwirken und in einer Schüssel abgedeckt bei Raumtemperatur 2 Stunden gehen lassen.


🕒 Im Anschluss den Teig mit der Hand noch einmal kurz kneten und 80 g schwere Stücke abstechen. Jedes Teigstück rundwirken, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Insgesamt entstehen zwei volle Backbleche.


🕒 Die Brötchen 60 Minuten mit einem Tuch abgedeckt gehen lassen. Anschließend mit Wasser einpinseln oder einsprühen und mit einem Hauch Zimt und Zucker bestreuen.


🕒 Die Backbleche bei 220°C nacheinander in den gut vorgeheizten Ofen schieben und die Brötchen jeweils 20 Minuten backen. Gleich zu Beginn schwaden. 🍴



Rezept & Bild: Julia Stüber

 @essenmitgefuehl

 www.essen-mit-gefuehl.de

 /essenmitgefuehl

# WALNUSS-PESTO

Dieses einfache vegane Pesto hat auch schon Nicht-Vegane überzeugt. Das Geheimnis des leckeren Aromas sind geröstete Walnüsse. Damit eignet sich das Pesto nicht nur zu Pasta, Penne und Co., sondern auch hervorragend als nussig-kraftiger Brotaufstrich.

🕒 Die Blätter von den Basilikumstängeln abzupfen. Die Walnüsse in einer trockenen Pfanne anrösten und danach zusammen mit den grünen Basilikumstängeln und der Knoblauchzehe in einer Küchenmaschine hacken.

🕒 Die Basilikumblätter und 55 g des Olivenöls ebenfalls in die Küchenmaschine geben und weiter hacken, bis alles gleichmäßig fein ist.

🕒 Das restliche Olivenöl portionsweise hinzugeben, bis eine homogene Masse entsteht. Mit einer Prise Salz, etwas Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken.

🕒 Das fertige Pesto vor dem Servieren zugedeckt im Kühlschrank für etwa 1 Stunde durchziehen lassen. 🌱

## Zutaten

- ▶ 125 g Walnüsse
- ▶ 110 g Olivenöl
- ▶ 60 g Basilikum (frisch)
- ▶ 12 g Zitronensaft
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer

### Tipp

Sollte etwas übrigbleiben, kann man das Pesto in ein Glas mit Schraubdeckel füllen und mit Olivenöl auffüllen, bis alles bedeckt ist. So hält es sich im Kühlschrank etwa 1-2 Wochen.

# EINKORN-KRANZ

Dieser einfach nachzubackende Kranz aus Einkorn schmeckt ganz leicht süßlich und ist daher sowohl für herzhaftere als auch für süße Beläge und Aufstriche hervorragend geeignet. Die angegebene Menge ist ausreichend für zwei Kranzkuchen-Formen von je rund 600 g. Alternativ kann man das Brot auch in einem Holzbackrahmen oder einer Kastenform backen.

## Sauerteig

- ▶ 275 g Einkornmehl
- ▶ 135 g Wasser (warm)
- ▶ 90 g Anstellgut

Die Zutaten in eine Schüssel füllen und gründlich miteinander verrühren. Danach abgedeckt für 3 Stunden bei Raumtemperatur fermentieren lassen.

● Die Zutaten 10-15 Minuten auf langsamer Stufe verkneten. Danach den Teig mit nassen Händen in eine Schüssel geben und abgedeckt bei Raumtemperatur ruhen lassen.

● Nach 30 Minuten einmal dehnen und falten. Im Anschluss für 10-12 Stunden in den Kühlschrank stellen.

● Am Backtag den Teig in zwei gefettete Kranzformen füllen und abgedeckt 3-4 Stunden bei Raumtemperatur zu Gare stellen.

● Rechtzeitig den Ofen auf 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen. In den Ofen einschießen und 45 Minuten backen. ■

## Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 1.000 g Einkornmehl
- ▶ 750 g Wasser
- ▶ 23 g Salz
- ▶ 1 g Frischhefe

Rezept & Bild:  
Doris Schmidutz-Dempewolf

**Tipp**  
1 g Frischhefe  
entspricht etwa  
der Größe einer  
Kichererbse



Schwierigkeitsgrad:	★☆☆☆
Getreide:	Einkorn
Triebmittel:	Hefe, Sauerteig
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	17,5-20,5 Stunden
Zeit am Backtag:	4-5 Stunden
Backzeit:	45 Minuten
Starttemperatur:	240°C
Backtemperatur:	240°C
Schwaden:	nein

# BIERKISTE

Dieses rustikale Weizenmischbrot bekommt durch Bier eine leicht herbe Note, wodurch es der perfekte Begleiter zu einer zünftigen Brotzeit ist. Mit würzigem Schinken, kräftigem Käse oder auch einfach nur pur mit Butter und einer Prise Salz ist es ein leckeres Brot für viele Anlässe.

☉ Für den Hauptteig alle Zutaten 4 Minuten auf langsamer Stufe mischen und 6-8 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Der Teig sollte schön glatt sein. Wenn das nicht der Fall ist, noch etwas weiter kneten.

☉ Den fertigen Teig mindestens 2 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur ruhen lassen. Nach 60 Minuten einmal dehnen und falten. Da der Teig eine hohe Teigausbeute hat, sollte man ihn am besten mit nassen Händen bearbeiten.

☉ Anschließend den Teig dritteln, locker rund- und danach langformen. Anfeuchten und in Roggenschrot drücken. Mit dem Schluss nach unten in eine kleine Kastenform setzen (etwa 18 cm). Abgedeckt über Nacht (10-12 Stunden) im Kühlschrank zur Gare stellen.

☉ Am Backtag den Ofen (am besten mit einem Pizzastein) auf 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Wenn der Ofen heiß ist, die Brote rautenförmig einschneiden, in den Ofen stellen und gut schwaden.

☉ Nach 10 Minuten Temperatur auf 180°C zurückdrehen und für weitere 45-50 Minuten backen. 🍴

## Sauerteig

- ▶ 100 g Weizenmehl 550
- ▶ 100 g Bier (empfohlen Wildbakers Brotbräu)
- ▶ 10 g Anstellgut

Für den Sauerteig alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen. Das Bier sollte etwa 35°C warm sein. Den Sauerteig abdecken und an einem warmen Ort mindestens 12 Stunden reifen lassen. Zum Beispiel in einer Decke eingewickelt in der Nähe einer Heizung.

## Quellstück

- ▶ 65 g Roggenkörner (gepufft)
- ▶ 65 g Bier (empfohlen Wildbakers Brotbräu)

Für das Quellstück die Roggenkörner mit dem Bier übergießen und vermischen. Mindestens 2 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur quellen lassen. Optimal ist es, das Quellstück am Vortag anzusetzen.

## Hauptteig

- ▶ 500 g Weizenmehl 550
- ▶ 65 g Roggenmehl 1150
- ▶ 530 g Wasser
- ▶ 55 g Biertreber
- ▶ 14 g Salz
- ▶ 6 g Frischhefe

Zum Bestreuen

- ▶ Roggenschrot (mittelfein)

\*Ergibt 2 Brote zu je 500 g



**Schwierigkeitsgrad:** ★★★★★  
**Getreide:** Weizen, Roggen  
**Triebmittel:** Hefe, Sauerteig  
**Teigkonsistenz:** sehr weich  
**Zeit gesamt:** 25,5-27,5 Stunden  
**Zeit am Backtag:** 1,5 Stunden  
**Backzeit:** 55-60 Minuten  
**Starttemperatur:** 240°C  
**Backtemperatur:** 180°C  
nach 10 Minuten  
**Schwaden:** beim Einschießen

Rezept & Bilder: Jörg Schmid  
und Johannes Hirth

Instagram @thereal\_wildbakers

Facebook /WildBakers

Website www.wilbakers.de



Es war einmal, es war keinmal... So beginnen armenische Märchen. Märchenhaft köstlich ist auch das Gebäck Choereg, das ganz typisch armenisch ist, obwohl man es in Armenien selbst kaum findet. Aber das ist eine lange Geschichte.

Text & Bilder:  
Ruth Ndouop-Kalajian





# Ein Brot und ein Berg





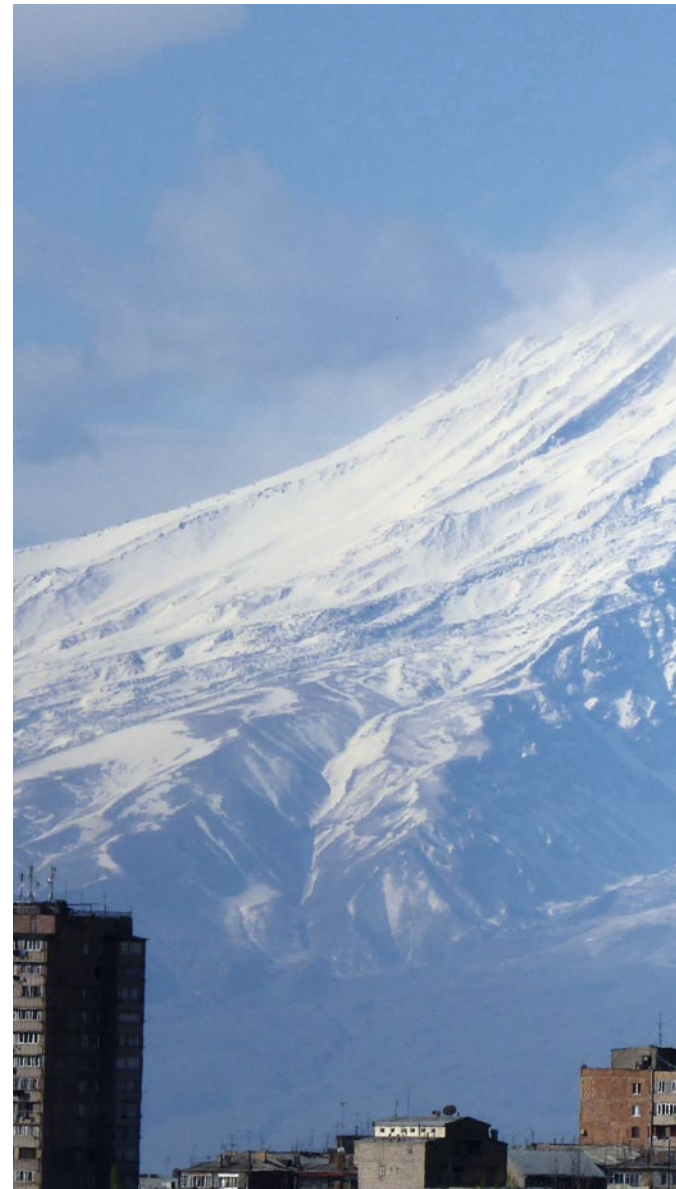
Am Straßenrand bieten Familien selbstangebautes und handgemachtes an – von Honig über Pflirsiche bis zu Nüssen, Kräutern und getrockneten Früchten

**A**rmenien ist ein kleiner Staat – etwa so groß wie Brandenburg. Am südlichen Rand des Kaukasus' ist er umgeben von der Türkei im Westen und Aserbaidschan im Osten, Georgien und Russland im Norden sowie dem Iran im Süden. Knapp drei Millionen Menschen leben in diesem gebirgigen „Land der Steine“.

Steine und Felsen prägen die Landschaft, sind auch das Material, aus dem die unzähligen Kirchen gebaut sind. Durch spezielle Bautechniken überstanden sie über Jahrhunderte sowohl die häufig vorkommenden Erdbeben als auch Invasionen angrenzender Großreiche. Mongolen, Seldschuken, Osmanen, Perser, Russen, Sowjets – sie alle wollten sich den Landstrich aneignen. Und doch bewahrten die Armenier immer ihre kulturelle wie religiöse Identität.



Die Armenisch-Apostolische Kirche war seit ihrer Gründung im Jahr 301 die erste christliche Staatskirche. Auch nach 70 Jahren Sowjetkommunismus ist ihre Kraft ungebrochen



In Deutschland ist Armenien wenig bekannt, doch hat es sich touristisch mittlerweile einen Ruf als Geheimtipp erworben. Wer sich für Kulturgeschichte, uralte Kirchen, aber auch grandiose Natur interessiert, kommt in Armenien auf alle Kosten.

Im humoristischen Bereich ist die ehemalige Sowjetrepublik allerdings durch das legendäre „Radio Eriwan“ bekannt. Die Witze folgen immer dem selben Muster: Frage an Radio Eriwan: „Stimmt es, dass in unserem größten Industrieunternehmen am Ort Vetterwirtschaft herrscht?“ Antwort: „Im Prinzip nein. Die drei leitenden Männer sind nicht Vettern, sondern Brüder.“

Oder auch: Frage an Radio Eriwan: „Stimmt es, dass Grigori Grigoriewitsch Grigoriew bei der Allunions-Meisterschaft in



Der Klassiker in jedem Restaurant ist das traditionelle Gericht Khorovats

Moskau einen Luxus-Wagen gewonnen hat?“ Antwort: „Im Prinzip ja. Aber erstens war es nicht Grigori Grigoriewitsch Grigoriew, sondern Wassili Wassiljewitsch Wassiljew. Zweitens war es nicht bei der Allunions-Meisterschaft in Moskau, sondern beim



Der Berg Ararat mit seinen zwei Gipfeln – hier von der Hauptstadt Eriwan aus zu sehen - ist das Nationalsymbol Armeniens. Der Legende nach strandete dort Noahs Arche. Heute liegt der Berg im Osten der Türkei



Bild: Marc Stephan

**Das Kloster Khor Virap in der trocken-heißen Ararat-Ebene ist Tourismusmagnet und Pilgerort. Hier wurde der Begründer der Armenisch-Apostolischen Kirche, Gregor der Erleuchter, zunächst gefangen gehalten. Es gelang ihm, den kranken König Trdat zu heilen. Aus Dankbarkeit bekehrte Trdat sich zum Christentum, das er im Jahr 301 zur Staatsreligion erhob – wenige Jahre, bevor Rom christlich wurde**

Kolchos-Sportfest in Gamsatschiman. Drittens war es kein Luxus-Auto, sondern ein Fahrrad. Und viertens hat er es nicht gewonnen, sondern es wurde ihm geklaut.“

Reisende erleben ein Land, das nach der „Samtenen Revolution“ im Jahr 2018 versucht, sich von Korruption und Vetternwirtschaft zu befreien. Straßen und Hotels werden gebaut, um die Tourismusziele gut erreichen zu können: alte Kirchen und Ruinen, archäologische Funde wie die 6.000 Jahre alten Relikte des Weinanbaus, grandiose Landschaften zum Wandern.

Man stößt auf enorme Gastfreundschaft, die sich in persönlichen Einladungen bei Einheimischen zeigt. Der Tisch füllt sich in wenigen Minuten wie beim „Tischlein deck dich“. Brot und Käse kommen als Erstes, gefolgt von Tomaten und Gurken, Joghurt, Honig, getrockneten Früchten, Wurst, Kuchen, Süßigkeiten und Kaffee. „Der Gast ist ein Geschenk Gottes“, so heißt es hier. Und so wird er behandelt.

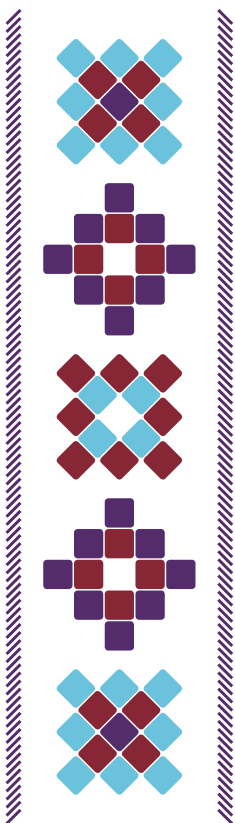
Im September, der Ernte- und angenehmsten Reisezeit, zeigt sich Armenien von seiner großzügigen Seite. Aprikosen, Pfirsiche, Weintrauben, Tomaten, Gurken, Melonen,

Walnüsse, Äpfel, Birnen, Kartoffeln, Kohl, Honig – alles schmeckt aromatisch und nach Hochlandsonne. Am Straßenrand verkaufen Familien ihre Produkte zu moderaten Preisen.

Armeniens Wahrzeichen ist ein Berg, der gar nicht in der Republik Armenien liegt: der Ararat mit seinen zwei Gipfeln, dem 5.165 Meter hohen „Großen Masis“ und dem 3.935 Meter hohen „Kleinen Masis“. Sie liegen nicht weit hinter der Grenze, im Osten der Türkei. Hier erstreckte sich seit vorchristlichen Zeiten das Kernsiedlungsgebiet des armenischen Volkes.

Alte Kirchenruinen zeugen von der frühen christlich-armenischen Besiedlung Anatoliens. Die Region der Republik Armenien dagegen war zunächst Teil des russischen Zarenreichs und wurde nach kurzer Unabhängigkeit 1921 Sowjetrepublik. Das Jahr 1915 kennzeichnet mit dem Völkermord an 1,5 Millionen Menschen auf dem Gebiet der heutigen Osttürkei eine Zäsur in der armenischen Geschichte.

Die Überlebenden zerstreuten sich in alle Welt und mit ihnen auch ihre Religion, Kultur und Rezepte. Eines davon ist Choereg. So wie der Berg ist auch Choereg außerhalb



der armenischen Grenze zu finden. Denn in Armenien selbst wohnen etwa drei Millionen Armenierinnen und Armenier. Aber noch viel mehr, geschätzt etwa sieben Millionen, leben in aller Welt, hauptsächlich in Russland, den USA, Israel, Türkei, Syrien und Libanon, Iran, Australien, Frankreich, Kanada, Brasilien, Argentinien und nicht zuletzt in Deutschland.

Sie sind mehrheitlich die Nachfahren der Überlebenden des Völkermords, die Zuflucht in allen Ecken der Welt fanden und dort lebhaft ihre Gemeinschaften pflegen. Zu Ostern wird traditionell Choereg gebacken. Jede Familie hat ihr eigenes überliefertes Rezept. Zutaten wie Mahlab sind mittlerweile einfach zu bekommen in türkischen oder arabischen Supermärkten beziehungsweise übers Internet.

Den ganzen Tag lang wird der Teig zubereitet, liebevoll geknetet und ruhen gelassen. Wie in alten Tagen drücken die Frauen mit der Handkante ein Kreuz hinein, bevor er zum Gehen mit einem Tuch abgedeckt wird. Das Gelingen des Gebäcks wird schließlich nicht dem Zufall überlassen, sondern unter göttlichen Schutz gestellt.

Weich muss der Teig sein, „wie ein Ohr läppchen“ – so haben es die Großmütter überliefert. Schon beim Gehen entfaltet er einen Duft, der einem das Wasser im Mund zusammenlaufen lässt. Verantwortlich dafür ist das Gewürz Mahlab, der gemahlene Kern der Steinweichsel-Kirsche.

Leicht süßlich-nussig ist das Aroma, das vielen orientalischen Süßgebäcken eine spezielle Note verleiht. Ist der Teig aufgegangen, erhält er seine typische Form. Er wird in gleich große Stücke geteilt. Jedes Stück wiederum in drei Stränge, die zu einem Laib geflochten werden. In der stark vom Christentum geprägten armenischen Kultur vereinen sie damit die heilige Dreifaltigkeit – Gott, Sohn und Heiliger Geist.

Die fertigen Laibe dürfen dann noch einmal ruhen. Im letzten Arbeitsgang werden sie mit verquirltem Ei bepinselt – das gibt die schöne goldbraune Farbe beim Backen – und mit Sesam oder Schwarzkümmelsamen bestreut. Ein Genuss lauwarm aus dem Backofen, aber auch zum Osterfrühstück oder Nachmittagskaffee. 🍷



**Choereg ist das klassische armenische Ostergebäck, auch wenn man es im Land selbst kaum findet**



Zu Erntesaison bietet die Landschaft Armeniens Früchte von fantastischem Aroma. Schon die Apfelblüte ist in manchem Ort ein Spektakel

# CHOEREG



Vor allem in der Diaspora wird die armenische Tradition des Ostergebäcks Choereg gepflegt. Um es herzustellen, trifft man sich und verbringt Zeit um den Teig herum. Am Ende genießen alle gemeinsam das köstliche Weißbrot mit dem speziellen Aroma, das ihm das Gewürz Mahlab verleiht. Choereg kann man zum Frühstück mit Butter, Marmelade oder Ostereiern genießen. Ebenso köstlich schmeckt es zum Nachmittagskaffee.



*Für Einsteiger  
geeignet*

<b>Schwierigkeitsgrad:</b>	★★★☆☆
<b>Getreide:</b>	Weizen
<b>Triebmittel:</b>	Hefe
<b>Teigkonsistenz:</b>	weich wie ein Ohrläppchen
<b>Zeit gesamt:</b>	3-4 Stunden
<b>Zeit am Backtag:</b>	3-4 Stunden
<b>Backzeit:</b>	20-25 Minuten
<b>Starttemperatur:</b>	180°C
<b>Backtemperatur:</b>	180°C
<b>Schwaden:</b>	Beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen

Rezept & Bilder:  
Ruth Ndouop-Kalajian

☉ Alle Zutaten miteinander vermischen und 10-15 Minuten langsam kneten. Der Teig sollte leicht klebrig sein und die Konsistenz eines weichen Ohrläppchens haben.

☉ Den Teig abgedeckt in einer Schüssel bei Raumtemperatur etwa 2 Stunden ruhen lassen. Zwischendurch ein- bis zweimal kräftig dehnen und falten.

☉ Den Teig in 16 Stücke teilen und formen. Jedes Teil noch einmal in drei Stränge aufteilen. Traditionell werden kleine Laibe aus je drei Strängen geflochten. Man kann aber auch kleine Rundstücke formen oder einen Teigstrang zu einer Schnecke aufdrehen. Die fertigen Teiglinge auf ein Backblech setzen.

☉ Die Teiglinge nochmals 15 Minuten ruhen lassen. Mit verquirltem Ei bestreichen und mit Schwarzkümmel oder Sesam bestreuen.

☉ Bei 180°C Ober-/Unterhitze im gut vorgeheizten Backofen mit Dampf etwa 20-25 Minuten goldbraun backen. ■

## MAHLAB

Mahlab wird vor allem in der orientalischen Küche gerne für Gebäck verwendet. Es hat ein leicht nussig-süßes Aroma und verleiht einen unnachahmlichen und typischen Geschmack. Man findet es in arabischen, manchmal auch in türkischen Lebensmittelgeschäften als hellbraunes Pulver. Mahlab ist der gemahlene Kern der Steinweichselkirsche (Prunus mahaleb). Es ist aufgrund des hohen Fettgehalts nicht sehr lange haltbar.

## Vorteig

- ▶ 1.000 g Weizenmehl 550
- ▶ 270 g Milch
- ▶ 125 g Zucker
- ▶ 21 g Frischhefe

Die Zutaten gründlich vermischen und abgedeckt 20 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

## Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 3 Eier
- ▶ 125 g geschmolzene Butter
- ▶ 1 EL Vanilleextrakt
- ▶ 1-2 EL Mahlab

### Zum Bestreichen

- ▶ 1 Ei
- ▶ Schwarzkümmel- oder Sesamkörner

Schwierigkeitsgrad:	★★☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	7 Stunden
Zeit am Backtag:	7 Stunden
Backzeit:	30 Minuten
Starttemperatur:	210°C
Backtemperatur:	190°C beim Einschließen
Schwaden:	nein

Rezept & Bilder: Nadja Alessi

 @little\_kitchen\_and\_more





# VANILLEZOPF

Ein fluffig süßlicher Zopf darf bei einem Osterbrunch nicht fehlen. Wie wäre es mal mit einem, der mit einer leichten Vanillenote aufwartet? Durch die Zugabe von etwas Joghurt wird er schön fluffig, Marzipan im Teig und Mandelblättchen obendrauf runden das Vanillearoma perfekt ab. Der Zopf schmeckt am besten mit etwas Butter oder einfach nur pur.

🍷 Das Mark aus der halben Vanilleschote kratzen, das Marzipan in kleine Stückchen schneiden und zusammen mit den anderen Zutaten, außer der Butter, 4 Minuten langsam mischen und dann 6 Minuten auf schnellerer Stufe verkneten. Die Butter in Stückchen dazugeben und weitere 5 Minuten verkneten.

🍷 Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur 4 Stunden gehen lassen. Nach 2 Stunden dehnen und falten.

🍷 Den Teig in fünf Teile teilen, rund formen und kurz entspannen lassen. Danach in etwa 45 Zentimeter lange Stränge rollen. Einen flachen Fünfstrang-Zopf flechten. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und abgedeckt 45-60 Minuten gehen lassen.

🍷 In der Zwischenzeit den Ofen auf 210°C vorheizen und den Zopf mit verquirltem Ei bestreuen. Wenn der Ofen 210°C erreicht hat (nach etwa 20-30 Minuten), den Zopf nochmal mit Ei bestreuen und mit Mandelblättchen bestreuen. Die Temperatur auf 190°C reduzieren und 30 Minuten backen. 🍷

## Teig-Zutaten

- ▶ 500 g Weizenmehl 550
- ▶ 150 g Joghurt (Natur)
- ▶ 120 g Milch (lauwarm)
- ▶ 80 g Butter (kalt)
- ▶ 60 g Vanillezucker
- ▶ 40 g Marzipan
- ▶ 8 g Frischhefe
- ▶ 6 g Salz
- ▶ 1 Ei
- ▶ 1/2 Vanilleschote

### Zum Bestreuen

- ▶ 1 Ei
- ▶ Mandelblättchen





# KAROTTENTOAST



Dieser leckere Karottentost ist ein schnelles, unkompliziertes Brot, das sich besonders gut für Backanfänger/innen eignet. Da es mit wenig Aufwand zubereitet wird, kann man es gut am Vortag vorbereiten und benötigt kaum Zeit am eigentlichen Backtag. Die Karotten verleihen ihm eine angenehm süße Note, weshalb es sowohl mit süßen als auch herzhaften Belägen harmoniert.

- Die Karotten samt Schale grob raspeln und zusammen mit Mehl, Trockenhefe, Salz und Haferflocken gründlich vermischen.
- Den Karottensaft leicht erwärmen (maximal 40°C) und zusammen mit dem Honig zu den trockenen Zutaten geben.
- Alles 10 Minuten auf schnellerer Stufe verkneten und anschließend für 8-10 Stunden bei Raumtemperatur abgedeckt ruhen lassen.
- Anschließend den Teigling vorsichtig in eine längliche Form bringen und in eine bemehlte Kastenform legen. Darin nochmals 2 Stunden reifen lassen.
- Das Brot in den auf 220°C Umluft vorgeheizten Backofen geben und die Temperatur sofort auf 190°C Umluft reduzieren. 40 Minuten backen, danach herausholen und vor dem ersten Anschnitt eine halbe Stunde abkühlen lassen. ■

## Teig-Zutaten

- ▶ 500 g Dinkelmehl 630
- ▶ 200 g Karottensaft
- ▶ 30 g Haferflocken
- ▶ 10 g Honig
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 3 g Trockenhefe
- ▶ 2 Karotten

Rezept & Bild: Stefanie Isabella Wenzel

- 📷 @lebkuchennest
- 📘 /www.lebkuchennest.de/
- 🌐 www.lebkuchennest.denest.de

*Für Einsteiger geeignet*

<b>Schwierigkeitsgrad:</b>	★☆☆
<b>Getreide:</b>	Dinkel
<b>Triebmittel:</b>	Hefe
<b>Teigkonsistenz:</b>	weich
<b>Zeit gesamt:</b>	11-13 Stunden
<b>Zeit am Backtag:</b>	3,5-4 Stunden
<b>Backzeit:</b>	40 Minuten
<b>Starttemperatur:</b>	220°C
<b>Backtemperatur:</b>	190°C
<b>Schwaden:</b>	beim Einschließen



Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Weizen, Roggen

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: mittelfest

Zeit gesamt: 14-16 Stunden

Zeit am Backtag: 2 Stunden

Backzeit: 20 Minuten

Starttemperatur: 220°C

Backtemperatur: 220°C

Schwaden: nein



# KAROTTENHÄSCHEN

Beim Teig für die Karottenhäuschen wurde nur Karottensaft als Schüttflüssigkeit verwendet. So bekommt er seine orangene Farbe und das gewisse aromatische Etwas. Eine lange Gare und ein Topping aus Sesam, Mohn oder Chiasamen gibt noch zusätzlich Geschmack und Biss.





Von den 18 Teilen neun Teile zu Tropfen formen und von der spitzen Seite her längs mit einer Teigkarte zu etwa zwei Dritteln durchschneiden. Das wird später der Kopf mit Ohren und dem Gesicht der Häschen. Die anderen neun Teile jeweils etwa 30 Zentimeter lang ausrollen und zu zwei Dritteln aufrollen. Daraus entsteht der Hasenkörper.

- Alle Zutaten 4 Minuten langsam und danach 4 Minuten auf schnellerer Stufe zu einem Teig verkneten. Abgedeckt bei Raumtemperatur zur Gare stellen.
- Den Teig nach 2 Stunden dehnen und falten sowie weitere 10-12 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.
- Den Teig in 18 Teile teilen, alle rund schleifen und kurz entspannen lassen.
- Die Häschen formen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech abgedeckt 45 Minuten gehen lassen.
- Im vorgeheizten Ofen bei 220°C Ober-/Unterhitze 20 Minuten backen. ■



Nun den Kopfteil auf den nicht aufgerollten Teil des Körpers setzen und etwas festdrücken. Auf einem flachen Teller etwas Sesam und Mohn oder Chiasamen ausstreuen. Die Häschen mit Wasser bestreichen und in der Mischung tunken.



Rezept & Bilder: Nadja Alessi

 @little\_kitchen\_and\_more

## Teig-Zutaten

- ▶ 470 g Ruchmehl
- ▶ 30 g Roggenschrot Vollkorn (alternativ Roggenmehl Vollkorn)
- ▶ 330 g Karottensaft
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 1 g Frischhefe

### Zum Bestreuen

- ▶ Sesam
- ▶ Mohn (alternativ Chiasamen)

\*Ergibt 9 Häschen



# KARFREITAGSBRÖTCHEN



## Tipp

Traditionell werden die Karfreitagsbrötchen mit Rosinen zubereitet – die schokoladige Version ist aber eine gute Alternative für alle, die keine Rosinen mögen.

Die Tradition der Karfreitagsbrötchen stammt aus Großbritannien. Dort werden sie wegen ihrer typischen kreuzförmigen Verzierung auch Hot-Cross-Buns genannt. Sie sind der wohl fluffigste Beweis, dass Zimt und Schokolade nicht nur in der Weihnachtszeit schmecken. Neben dem klassischen Osterzopf bringen sie Abwechslung in den Osterbrunch.

☉ Butter und Milch behutsam erhitzen, bis die Butter geschmolzen ist und die Hefe zusammen mit dem Zucker darin auflösen. Die Temperatur darf nicht über 40°C steigen, sondern sollte deutlich darunter bleiben. Alles in eine Rührschüssel geben.

☉ Anschließend das Mehl einsieben und Zimt, Ei sowie Salz dazu geben, um alles gründlich für mindestens 5 Minuten auf schnellerer Stufe zu einem geschmeidigen Teig zu verkneten.

☉ In der Zwischenzeit die Zartbitterkuvertüre in kleine Stückchen hacken und diese zum Schluss ebenfalls vorsichtig unter den Teig mengen.

☉ Den Teig zu einer Kugel formen und in der Rührschüssel abgedeckt bei Raumtemperatur für 2-2,5 Stunden gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

☉ Den Teig in acht gleichgroße Stücke teilen und anschließend zu Kugeln formen.

☉ Eine Auflaufform mit Backpapier auslegen und die Kugeln mit etwas Abstand hineinsetzen. Anschließend noch einmal 1 Stunde ruhen lassen.

☉ In der Zwischenzeit für die Mehlpaste das Mehl mit Wasser und Ahornsirup zu einer dickflüssigen Creme vermischen und in eine Spritztülle füllen.

☉ Den Backofen rechtzeitig auf 175°C Umluft vorheizen und die Teigrohlinge kurz vor dem Einschleusen in den Ofen kreuzweise mit der Mehlpaste garnieren.

☉ Die Karfreitagsbrötchen in den Ofen schieben und für 20 Minuten backen.

☉ Danach direkt mit Ahornsirup bepinseln, solange die Brötchen noch heiß sind. 🍯

## Teig-Zutaten\*

- ▶ 450 g Weizenmehl
- ▶ 200 g Milch
- ▶ 100 g Zartbitterkuvertüre
- ▶ 50 g Butter
- ▶ 50 g Zucker
- ▶ 10 g Frischhefe
- ▶ 1 Ei
- ▶ 1 g Zimt
- ▶ 1 g Salz

## Mehlpaste

- ▶ 80 g Mehl
- ▶ 45 g Wasser
- ▶ 12 g Ahornsirup

### Zum Bestreichen

- ▶ 50 g Ahornsirup

**\*Ergibt 8 Brötchen**

Rezept & Bilder:  
Stefanie Isabella Wenzel

 @lebkuchennest

 /www.lebkuchennest.de

 www.lebkuchennest.de



<b>Schwierigkeitsgrad:</b>	★★☆
<b>Getreide:</b>	Weizen
<b>Triebmittel:</b>	Hefe
<b>Teigkonsistenz:</b>	weich
<b>Zeit gesamt:</b>	4-4,5 Stunden
<b>Zeit am Backtag:</b>	4-4,5 Stunden
<b>Backzeit:</b>	20 Minuten
<b>Starttemperatur:</b>	175°C
<b>Backtemperatur:</b>	175°C
<b>Schwaden:</b>	nein

# PISTAZIEN-WECKLE

Pistazien kennen die meisten vor allem gesalzen als Snack oder als süße Eiscreme. Hier im Brötchenteg verstecken sich die grünen Kerne als kleine Überraschung beim Reinbeißen. Die reichhaltigen Inhaltsstoffe und die satt grüne Farbe, kombiniert mit ihrem süßlich-mandelartigen Geschmack, machen sie zum idealen Begleiter zu Weichkäse, Schinken, Butter, Honig oder Fruchtaufstrichen.

## Vorteig

- ▶ 200 g Weizenmehl 550
- ▶ 200 g Wasser (kalt)
- ▶ 1 g Frischhefe

Die Hefe im Wasser auflösen, zusammen mit dem Mehl gut vermischen und für 12-18 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur reifen lassen.

## Hauptteig\*

- ▶ Vorteig
- ▶ 400 g Weizenmehl 550
- ▶ 200 g Wasser
- ▶ 15 g Nussöl (nach Geschmack)
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 5 g Frischhefe

## Füllung

- ▶ 40-50 g Pistazienkerne (gehackt)

\*Ergibt 10 Weckle

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	19-26 Stunden
Zeit am Backtag:	7-8 Stunden
Backzeit:	30 Minuten
Starttemperatur:	225°C
Backtemperatur:	225°C
Schwaden:	beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen

● Die Hefe mit 175 g des Wassers verrühren. Dann mit den anderen Zutaten – außer dem restlichen Wasser (25 g), dann Öl und dem Salz – für 3 Minuten auf langsamer Stufe vermischen und für weitere 3 Minuten auf schnellerer Stufe zu einem Teig kneten. Abgedeckt 1 Stunde bei Raumtemperatur ruhen lassen.

● Das Salz im restlichen Wasser auflösen und zum Teig dazugeben. Das Öl zufügen und rund 3 Minuten bei schnellerer Geschwindigkeit zu einem geschmeidigen Teig auskneten.

● In einer gut geölten Teigwanne oder Schüssel den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur für weitere 4-5 Stunden reifen lassen.

● Teiglinge zu jeweils 100 g abstechen, kurz entspannen lassen und zu Kugeln wirken. Dann nochmals 15-20 Minuten entspannen lassen und danach vorsichtig platt drücken. Die Pistazien in den Teig einarbeiten und längliche Brötchen (Weckle) formen. 45-60 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur zur Gare stellen

● Die Weckle mit Dunst gut bemehlen, mit einer großen Schere oder einem scharfen Messer mehrfach der Breite nach kräftig einschneiden. Die Teiglinge bei 225°C in den vorgeheizten Ofen geben und bei Heißluft unter Schwaden 30 Minuten lang backen.

● Nach 10 Minuten Backzeit den Schwaden ablassen. ▣

### Tip

Die Pistazienkerne bekommen eine weichere Konsistenz, wenn sie kurz vor dem Backen mehrfach mit Wasser besprüht werden. Beim Füllen der Teiglinge sollten sie dann aber trocken sein.



Rezept & Bild: Gerda Göttling





PLZ 20000

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

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

PLZ 50000

  
**Horbacher Mühle**  
 Horbacher Mühle  
 Prod. u. Handels GmbH  
 Oberhorbacher Str. 25  
 53819 Neunkirchen-Seelscheid  
 Telefon: 02247 / 300 102  
 Mail: shop@horbacher-muehle.de  
 www.horbacher-muehle.de


PLZ 60000

  
 Aus Tradition gut  
 Fränkischer Grünkern, regionale Mehle und Backmischungen ohne künstliche Zusatzstoffe online einkaufen unter www.zimmermann-muehle.de  
**Zimmermann-Mühle**


  
 Gaismühle 1, 63928 Riedern  
 Tel.: 09378 99950

PLZ 70000

**Stingel-Mühle**



- Qualitätsmehle aus Weizen, Dinkel und Roggen
- Brotbackmischungen
- Dinkelprodukte
- Backzutaten
- Backkurse *Versandkostenfrei ab 45 Euro*

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

  
 Unser Mühlenladen für Genussentdecker



Heimatsmühle 1  
 73433 Aalen  
 Telefon 073 61 / 91 51 - 64  
 www.heimatsmuehle.com

  
**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

  
**DRAX MÜHLE**



Mehl, Getreide und Backzutaten direkt aus der Mühle!  
 www.drax-muehle.de

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



# Mühlenfinder

## Österreich

**MAILÄNDER MÜHLE**

Egerweg 30 · 86753 Möttingen  
 Tel.: 09083/208 · Fax: 92 02 08

Online shoppen:  
 mailaender-muehle.de

Alle Mühlenprodukte auch in BIO  
 Besondere Spezialität  
 Gelbweizenmehl



  
**Donath**

Donath-Mühle. Bio seit 1925.  
 Dorfstraße 9  
 86825 Bad Wörishofen-Stockheim  
 Telefon 08247/2112  
 www.donath-muehle.de

Langer Mühle Atzenbrugg  
 Mehle und alles rund ums Backen!

  
 la müh la  
 Langers Mühlenladen

www.lamuehla.at  
 office@langermuehle.at

Telefon +43 2275 5273  
 Schubertstraße 15  
 3452 Atzenbrugg  
 Österreich

  
**Rosenfellner Mühle**

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



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

# Inspiration

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

Tom Hunt hat in seinem Buch „Essen für die Zukunft“ 80 Rezepte zusammengetragen, die pflanzlich, abfallfrei und klimaschonend sind und liegt damit genau im Trend. Ihm ist dabei aber auch der Genuss beim Essen besonders wichtig. Zudem gibt er Tipps, wie Abfall vermieden und nachhaltige Landwirtschaft unterstützt werden können. Der abgedruckte Saisonkalender für Obst und Gemüse zeigt, wann welches Produkt Saison hat – so ist regionales Einkaufen noch einfacher.



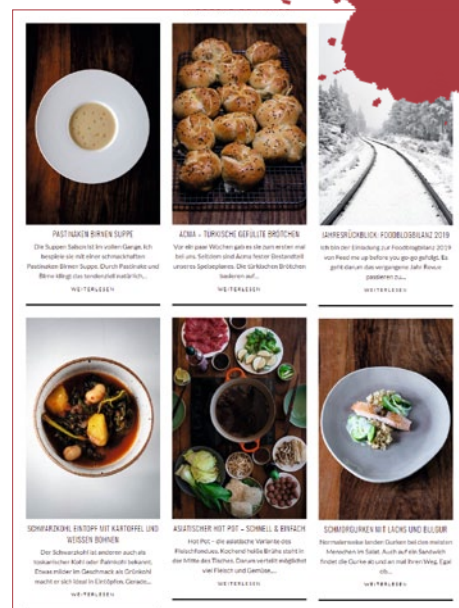
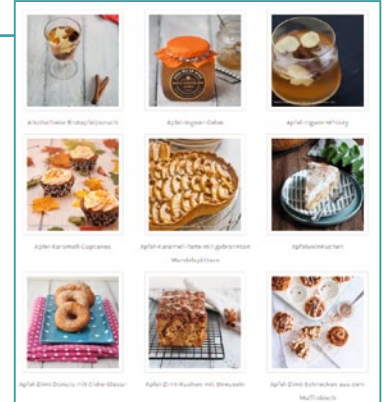
**Tom Hunt**  
**Essen für die Zukunft**  
 240 Seiten  
 978-3-8321-9981-4  
 € 36,-

Jens Kleinschmidt ist Blogger und isst gerne. Burger, Fisch, Internationales und natürlich auch Brot. Aufgewachsen in Düsseldorf und inzwischen in der Pfalz lebend, präsentiert der 35-Jährige auf seinem Blog klassisch rustikale Laibe, ansprechende Baguettes oder gemüsige Focaccia mit leicht nachbackbaren Rezepten. Kleinschmidt schreibt über sich selbst: „Im Jahre 2008 habe ich angefangen, meinen WordPress-Blog mit fotografiertem Essen zu bestücken, weil ich nicht wusste was ich anderes darauf veröffentlichen sollte. Ich habe bis heute durchgehalten und mit den Jahren nicht nur meinen Blog an sich, sondern auch meine Koch-Skills weiterentwickelt.“ Und davon profitieren nun alle seine Leserinnen und Leser. Hier finden sich viele leckere Anregungen. Und als Besonderheit gibt es die Rubrik „Supper Club“. Hier haben Menschen die Möglichkeit, sich um die Teilnahme an einem kulinarischen Abend in Kleinschmidts Wohnzimmer zu bewerben. Bis zu 10 Personen können sich persönlich ein Bild von den Koch- und Backkünsten des Wahl-Schifferstädtlers machen.


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

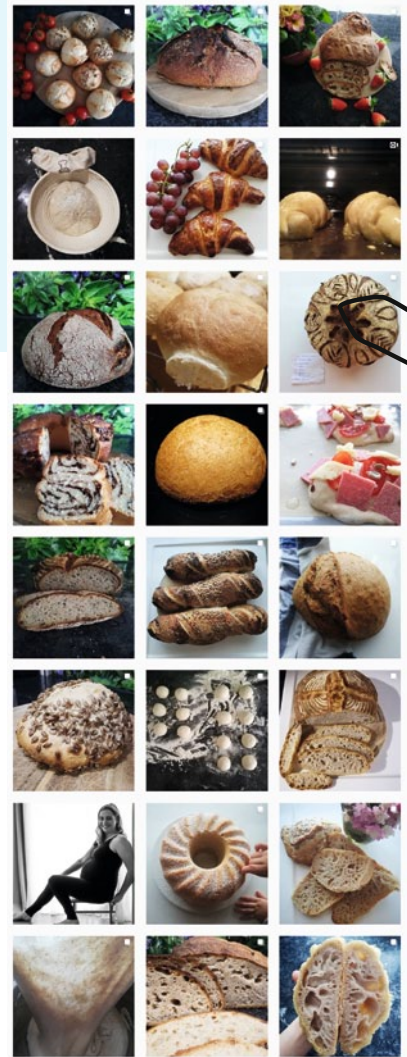
Steffen und Sabrina, Wahlmünchner/in und seit 2011 mit ihrem eigenen Blog „Feed me up before you go-go“ unterwegs, geben ihre Erfahrungen rund um das Thema Genuss weiter. Es wird gekocht, gebacken, gemixt – und natürlich werden Rezepte entwickelt, die sie fleißig auf ihrem Blog teilen. Da Sabrina Vegetarierin ist und Steffen leidenschaftlich gerne Burger und Co. isst, gibt es sowohl fleischhaltige als auch fleischlose Gerichte zu entdecken. Und auch auf Reisen, beispielsweise nach Israel, Serbien oder Tschechien, nehmen die beiden ihre Leserinnen und Leser mit.

[www.feedmeupbeforeyogogo.de](http://www.feedmeupbeforeyogogo.de)  
[@feedmeupbeforeyogogo](https://www.instagram.com/feedmeupbeforeyogogo)  
[/feedmeupbeforeyogogo](https://www.facebook.com/feedmeupbeforeyogogo)  
[feedmeupbeforeyogogo.de](https://www.pinterest.com/feedmeupbeforeyogogo)

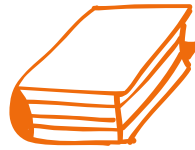


Auf ihrem Instagram-Account @bio\_brot\_co zeigt die 30-Jährige Yvonne die Ergebnisse ihres Hobbys: Brotbacken. Mal frische Brötchen, mal ein kräftiger Laib und dazwischen leckere Spezialitäten wie Croissants und anderes feines Gebäck – hier gibt es viel zu entdecken. Wie der Instagram-Name schon vermuten lässt, backt Yvonne ausschließlich mit Bio-Zutaten und legt Wert auf regionale Produkte.

 @bio\_brot\_co



Rafael Pranschke  
Clever kombinieren  
192 Seiten  
978-3-948525-01-9  
€ 29,95



Ein Blick in den Kühlschrank und nur noch Lebensmittel da, die auf den ersten Blick nicht zusammenpassen? Da könnte „Clever kombinieren“ von Rafael Pranschke Abhilfe schaffen. Nach einem großen Kühlschrank-Check des Autors kristallisierten sich die zwölf Lebensmittel heraus, die wahrscheinlich jeder Mensch im Hause hat, beispielsweise Gurke, Kartoffel oder Ei. Anhand dieser Erkenntnisse sind Rezepte entstanden, die sich rund um diese Lebensmittel drehen: Burger mit Tomaten-Pfirsich-Chutney auf Zimt-Buns, Polnische Piroggi oder auch Blumenkohl-Curry-Salat.

 [bit.ly/ZuPASpl](https://bit.ly/ZuPASpl)

Ökotrophologie-Studentinnen und -Studenten der Hochschule Anhalt haben ein Brot gebacken, das auf den ersten Blick so gar nicht zum Anbeißen aussieht: es hat nämlich eine blaue Krume, wie das Technik-Portal Chip berichtet. Der Grund hierfür sind die darin enthaltenen Algen, die in einem Labor der Hochschule gezüchtet werden und das Brot besonders gesund machen sollen. Anders als andere Pflanzenmaterialien vermehren sich Algen besonders schnell auf sehr kleinem Raum. Sie könnten daher in Zukunft für die Versorgung der Weltbevölkerung mit Nahrungsmitteln, Kunststoffen oder Treibstoffen häufiger zum Einsatz kommen und somit konventionelle Rohstoffe ablösen.





Detlef Schuppan  
Kristin Gisbert-Schuppan

## Tägliches Brot: Krank durch Weizen, Gluten und ATI

 Springer

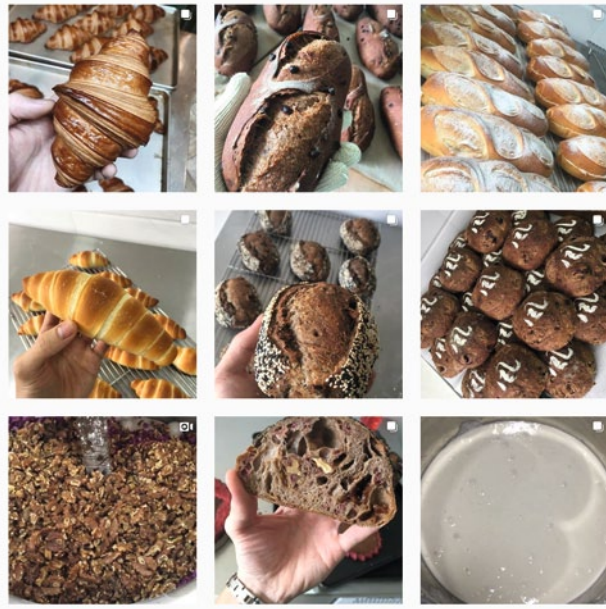
„Unser täglich Brot“ ist in Verruf geraten. Getreide soll fett, dumm und krank machen. Angesichts der Schwemme an Publikationen und Ratschlägen herrschen inzwischen häufig Orientierungs- und Ratlosigkeit. Einer der weltweit führenden Wissenschaftler auf dem Gebiet der Getreideunverträglichkeiten, Prof.


Dr. Dr. Detlef Schuppan, und Dr. Kristin Gisbert-Schuppan schaffen hier Klarheit und geben einen Überblick über getreidebedingte Erkrankungen: Zöliakie, typische und untypische Getreideallergien sowie ATI-Sensitivität. Typische Fallbeispiele von Patientinnen und Patienten aus der Spezialambulanz des Autors und Hinweise für Verbraucher/innen runden das Buch ab. Es richtet sich sowohl an medizinische Expertinnen und Experten als auch an Betroffene sowie interessierte Laien.

Prof. Dr. Dr. Detlef Schuppan,  
Dr. Kristin Gisbert-Schuppan  
**Tägliches Brot: Krank durch  
Weizen, Gluten und ATI**  
144 Seiten  
978-3-662-56044-0  
€ 29,99



Bunt, experimentell und voll mit kreativen Ideen – so könnte man die Instagram Seite von Sam Chu Hsu alias @baking\_sam am ehesten beschreiben. Die Vielfalt könnte größer kaum sein: Vom perfekten Baguette über luftiges Nuss-Frucht-Brot bis hin zu Blätterteiggebäck, das aussieht wie aus einem Bilderbuch, ist für jeden Geschmack etwas Passendes dabei.



 @baking\_sam

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

 /groups/brotforum



Mit seinem 408 Seiten starken „Brotbackbuch Nr. 4“ hat Lutz Geißler ein neues Kompendium mit Rezepten, Tipps und Tricks rund um das Backen von Brot herausgebracht. In der letzten Ausgabe haben wir 10 Exemplare davon verlost. Um eines der Bücher zu gewinnen, musste man nur die Frage beantworten, welche zentrale Thematik im Brotbackbuch Nr. 4 von Lutz Geißler behandelt wird. Die korrekte Antwort darauf lautete natürlich c) Sauerteig. Über jeweils ein Buch können sich freuen: Timm Stoffers aus Süßen, Johanna Kielisch aus Moers, Anja Strelow aus Köln, Harald Schuchmann aus Darmstadt, Axel Singe aus Wallsbüll, Melanie Neuber aus Dortmund, Stella Brozio aus Garching, Jürgen Wohlfart aus Memmingen, Gerda Kolbe aus Berlin und Christian Gelewski aus Lippetal. Herzlichen Glückwunsch und viel Spaß beim Lesen wünscht das BROT-Team.



Aus dem einfachen Grundnahrungsmittel Brot ist ein Markenprodukt mit immer mehr Sorten und Anbietern geworden. Der Film BROT bietet authentische Eindrücke in die heutige Welt des Brotes. Das Film-Team begegnete dabei Handwerkerinnen und Handwerkern ebenso wie Konzernchefs, die sich beruflich dem täglichen Brot verschrieben haben und stellen die Frage: Wie sehen sie die Zukunft unseres Brotes? Und: Was essen wir da eigentlich? Der Film von Regisseur Harald Friedl hat eine Laufzeit von 94 Minuten. Der Kinostart ist am 26. März 2020. Eine Liste mit den Kinos, in denen der Film zu sehen ist, gibt es im Internet.

 [www.realfictionfilme.de/filme/brot](http://www.realfictionfilme.de/filme/brot)



Anzeige

**HÄUSSLER**

**Bausätze für das eigene Backhaus**



Mit den Bausätzen von Häussler bauen Sie Ihr eigenes Backhaus im Garten – individuell nach Ihren Wünschen und Anforderungen. Sie erhalten von uns den „heißen Kern“ mit perfekt aufeinander abgestimmten Elementen. So genießen Sie die überragende Backqualität aus dem Holzbackofen. Ein Stück Lebensqualität!

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

88499 Heiligkreuztal · Tel. 073 71/9377-0

# AROMA STEUERN

Text: Manfred Schellin

Mit Sauerteig werden viele Brote besser. Das weiß man. Nun soll es aber um die höhere Schule gehen. Wie lässt sich der Brotgeschmack durch Fermentationsaromen steuern? Welche Faktoren bestimmen die Geschmacks-Nuancen im Brot?



TRIEBSTARK -  
SO WÜNSCHT MAN SICH  
SEINEN SAUERTEIG. IM  
GEGENZUG VERLIERT  
ER ABER ZEIT FÜR DIE  
AROMA-ENTWICKLUNG





**E**s ist ein klassischer Verlauf in der Heimbäckerei. Man befasst sich intensiv mit dem Thema, backt zunächst mit Hefe, dann mit Hefe und Sauerteig in Kombination. Irgendwann fängt man an, die Hefe zu reduzieren. Bald funktioniert der Sauerteig so gut, ist so stark, dass man den Schritt in die Backhefe-Freiheit wagt und überrascht ist, wie gut das Brot gelingt, wie gut es schmeckt. Vom ersten bis zum zehnten Tag – und darüber hinaus.

Der Starter, das Anstellgut (ASG), genießt häufiges Auffrischen, warme Führung. Alles zusammen lässt den Trieb immer besser werden, auch die Brote werden äußerlich immer schöner. Nur: das Brotaroma flacht ab. Man ist regelrecht verstört. Das Brot erinnert an die vergangenen Zeiten mit den Hefeführungen. Das Rezept hat sich nicht geändert, der Sauerteig funktioniert prächtig. Wie kommt das?

Wichtigste Frage: Was hat sich noch verändert? Es sind die Fermentationszeiten, also die Garzeiten. Sie sind durch den immer besser werdenden Trieb viel kürzer geworden.

Sauerteige haben vor allem zwei Funktionen:

- Triebentwicklung
- Geschmacksverbesserung durch Säurebildung und Entwicklung von Fermentationsaromen

Das unterscheidet die Heimbäckerei übrigens von der durchschnittlichen Handwerksbäckerei im deutschsprachigen Raum. Dort sorgt Hefe für den Trieb und Sauerteig für den Geschmack. Oft kommt reichlich Hefe zum Einsatz, um mit einem starken Trieb schnell zum Ergebnis zu kommen.

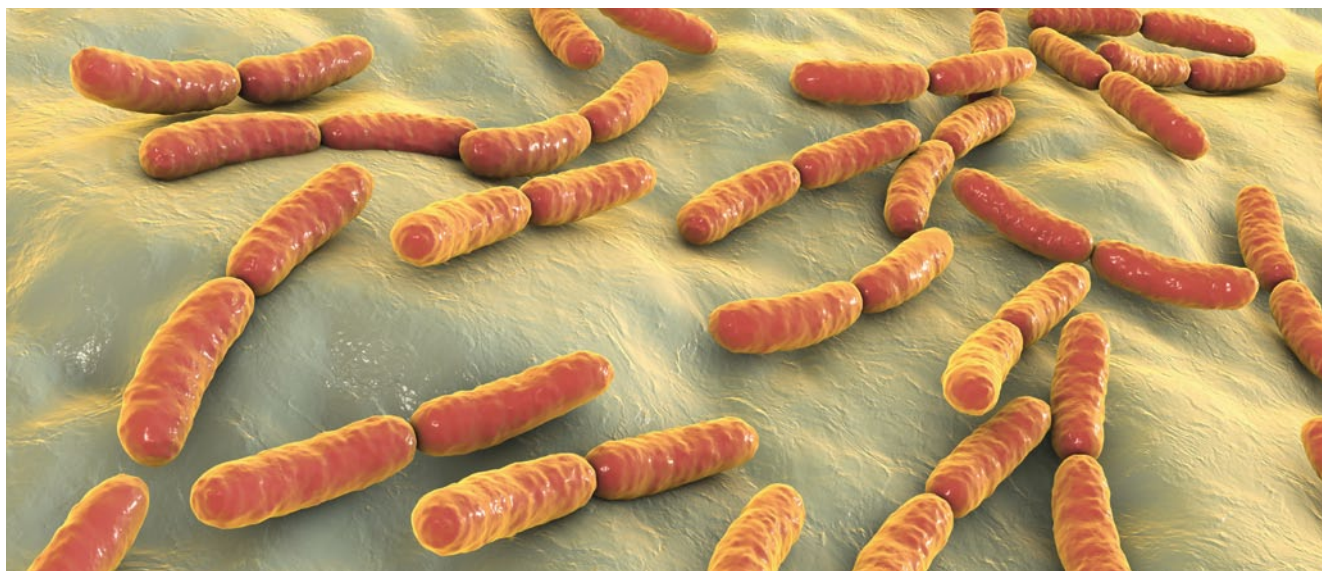
Die Menge des ausgesäuerten Sauerteigs bestimmt den Säuregrad im Brot. Ein mildes, helles Weizenmischbrot bekommt bis zu 10 Prozent Sauerteig, beim kräftigen norddeutschen Roggenvollkornbrot gehen

bis zu 50 Prozent Sauerteig in den Hauptteig. Aufgrund der zugesetzten Hefemenge und der schnellen Reife säuert das Brot in der Gare kaum nach.

Doch zurück zur (zu) milden Fermentation. Inzwischen hat also der Starter einen exzellenten Trieb, damit sich jedoch Geschmack und Säure adäquat entwickeln können, braucht es nun Wege, seine Reife zu verzögern.

Denn wo der Sauerteig selbst durch seinen rasanten Trieb kaum noch Zeit findet, Säure und Aroma zu entwickeln, gilt es nun, auf die Bremse zu treten. Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten, wenn man den Sauerteig fürs Brot ansetzt:

- **geringere Startermenge/ASG**  
Durch weniger Anstellgut dauert es länger, bis das Mehl-Wasser-Gemisch durchfermentiert ist. Hier gibt es eine gute Aroma-Entwicklung sowie eine leichte Säurezunahme.
- **kühlere Reifetemperaturen**  
Bei kälteren Temperaturen verzögert sich die Reife des Teiges. Die Hefeaktivität halbiert sich mit jedem 5°C-Schritt. Zudem fühlen sich jene Laktobazillen in der Kälte wohler, die für die Produktion der Essigsäure zuständig sind. In der Kälte entwickeln sich die Aromen gut, die Säure nimmt deutlich zu.



Neben Hefen tummeln sich vor allem Milchsäure-Bakterien im Sauerteig. Die homofermentativen unter ihnen produzieren Milchsäure, die heterofermentativen Essigsäure, Alkohol und Kohlendioxid

- **Salz im Sauerteig**  
Salz verzögert die Fermentation. Die sich verlangsamen Prozesse sorgen für eine leichte Säurezunahme sowie gute Aroma-Entwicklung.
- **Teigfestigkeit erhöhen**  
Wird das Verhältnis von Wasser und Mehl in Richtung Mehl verschoben, finden die Mikroorganismen mehr Futter. Aber der Katalysator Wasser ist reduziert. Entsprechend dauert der Prozess der Fermentation länger. Zeit, in der die Säure leicht zunimmt und sich das Aroma gut entwickelt.

Dunkle, vollkornlastige Brote vertragen deutlich mehr Säure als helle Brote oder gar Kleinbäck. Roggen mag Säure lieber als Weizen. Sowohl back- als auch geschmackstechnisch. Wenn man in der Roggenbäckerei anspruchsvoller werden und die trockenbackenden Eigenschaften, die das Getreide inzwischen fast durchgängig aufweist, durch intelligente Maßnahmen reduzieren möchte, gehört Säure mit ins Spiel.

Nicht zu vernachlässigen ist bei alledem aber auch der Rohstoff. Mehl sorgt für die Funktion der komplexen Vorgänge im Teig. Es stellt Energie und Baustoffe zur Verfügung, hilft Gas im Teig zu halten. Da entsteht ein sensibles Gleichgewicht. Führt man einen Teig mit einem Mehl, das nicht zum Rezept passt, ist das, als machte man aus einer Hühnerbrust einen Schmorbraten.

Die Güte der Fermentationsaromen wird bestimmt durch einen achtsam gepflegten Starter, der nur bestes Futter bekommt. Er ist schließlich das wertvollste Pferd im Stall. Am Futter soll man da nicht sparen. Die Brotqualität dankt es.

Die Nahrungsaufbereitung und -verwertung ist schließlich auch bei Kleinstlebewesen ein komplexer Vorgang. Die unterschiedlichen Stoffe, die man dem Mehl nicht ansieht, werden für den Energiestoffwechsel gebraucht, für den Auf- und Abbau der Zellen. Und - wichtig für die Umsetzung der Back-Ziele - die Komposition harmonischer Aromen.

Ein unter bestimmten Anbaubedingungen aufgewachsener Champagnerroggen mit einem definierten Ausmahlgrad fermentiert anders, bringt andere Aromen als ein moderner, schnell wachsender und hoch effizienter Hybridroggen. Der eine gehört in den Feinkostladen, der andere ins Schnellrestaurant.

Wie aber verhalten sich verschiedene Mehle in einem Sauerteig? Wird ein helles Auszugsmehl verwendet, entwickelt der Sauerteig weniger Säure, bleibt milder. Wird ein Vollkornmehl – egal ob Roggen oder Weizen – verwendet, kommt es zu einem stärkeren Säureanstieg.

Dabei ist zu beachten, dass die menschliche Zunge die kräftigere Säure in Vollkorn- oder dunkleren Broten schätzt, in sehr hellen Bro-



ten, insbesondere hellen Weißbroten, aber in der Regel ablehnt. Plant man also ein Rezept, beachtet man, dass dunkle, vollversäuerte Vollkorn-Vorteige in nicht helle (Weizen-) Brote kommen. Umgekehrt ist zu überlegen, ob der Säuregrad heller, junger Sauerteige ausreicht für ein Vollkorn-Projekt.

Auch das Säurespiel, eine Balance zwischen Milch- und Essigsäuren im Sauerteig ist wichtig für ein harmonisches Geschmackserlebnis. Obgleich die Milchsäure chemisch gesehen die stärkere der beiden ist, dominiert auf der Zunge die spitze Essigsäure. Sie lässt sich viel feiner herauschmecken.

Ein Roggenmischbrot schmeckt ausgeglichen, wenn das Verhältnis von Milch- zu Essigsäure bei etwa 75:25 bis 80:20 liegt. Zugegeben, das ist unnützes Wissen. Macht sich im Smalltalk mit Gleichgesinnten aber gut.



In hellen Broten wird Säure ungenügend wahrgenommen



**MIT DEN MITTELN DER GÄRVERZÖGERUNG LASSEN SICH AUCH MIT HEFE ALS TRIEBMITTEL HERVORRAGENDE AROMEN ERZIELEN**



Salz wirkt im Sauerteig als Bremse. Fügt man es hinzu, hat der Teig mehr Zeit, Aromen zu entwickeln

Der Säuregrad ist aber nicht alles. Neben Säure und Salz gibt es noch andere, komplexe eher hintergründige Fermentationsaromen, die helfen, ein rundes, tiefes Geschmackserlebnis mit dem Brotgenuss in die Hirnbahnen einzubrennen, genau dieses Brot wieder und wieder essen zu wollen. Diese Fermentationsaromen bekommt man – vielleicht etwas weniger komplex als mit Sauerteig – auch mit Hefe ins Brot. Es sind die langsamen Prozesse der Geschmacksanreicherung, die hier zu Buche schlagen.

Das ist auch die Erklärung für das klassische „aber geschmeckt hat es allen“ beim Anblick eines zusammengefallenen, überreif angebackenen Brotes. Optisch ist es kein Leckerbissen, aber der Teig hat gute Aromen gebildet.



Backtechnisch benötigen Roggenbrote keinen Sauerteig. Aber aromatisch hat er viel zu bieten

Neu und an dieser Stelle erstmals erwähnt ist die Idee, dass die Säureentwicklung von den restlichen Fermentationsaromen getrennt werden kann und dennoch fantastische Roggenbrot-Aromen erreicht werden.

In der langen Teigreife mit Hefe und Weizen, der so genannten Gärverzögerung, macht man sich dieses Prinzip schon seit rund 40 Jahren bewusst zunutze. In Bezug auf Roggen-Fermentation ist der Gedanke neu und kann mit kleinsten Hefegaben oder mittels milder, verzögerter Fermentation durch milde Starter (Pasta Madre) erreicht werden.

Lehrmeinung ist bis heute, dass die Roggenbäckerei Säure benötigt. Klar, die Roggenqualitäten vor 50, 60 Jahren waren auf Säure in den Teigen angewiesen, um den Abbau im Teig, die so genannte Enzymatik, zu bremsen. Denn Roggen war früher sehr enzymhaltig. Daher wurde Stärke während der Fermentation extrem schnell abgebaut, der Teig klitschig. Gebremst hat man den Prozess mittels Versäuerung.

Das ist lange vorbei. Die Ernten der Neuzeit benötigen backtechnisch keine Säure. Ohne sie fehlt es jedoch an Geschmack und Ausgewogenheit der Aromen bei Anwendung traditioneller Rezepte. Genau hier springt die milde, verzögerte Fermentation ein.

Sie trägt einen Strauß an komplexen Aromen ins Brot, lässt säureintolerante Genießerinnen und Genießer jublieren. Alle anderen freuen sich über die Erweiterung des Geschmacksspektrums im Roggenbereich. Im deutschsprachigen Profibereich erstmals umgesetzt wird diese theoretische Grundlage durch Horst Deffland. Er schlägt vor, die Teige mit bis zu 50 Prozent zu „versäuern“, sie vorzufermentieren. Die lange Frischhaltung und sauberer, runder Geschmack des Brotes mit einzigartigen, milden Roggenaromen sprechen für sich.

Jedes Brot braucht also das passende Säure- und Aromenspiel. Mit einem milden, triebstarken Anstellgut kann man dieses in jede gewünschte Richtung bringen – mit den verschiedenen Mitteln der Reife-Verzögerung. ■

## ÜBER DEN AUTOR

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



DER KÜHLSCHRANK IST EINE GUTE FERMENTATIONS-BREMSE. DIE KÄLTE VERLANGSAMT PROZESSE UND FÖRdert DIE SÄURE-ENTWICKLUNG

# KÖNIGIN IM LEINKLEID

Rezept & Bilder:  
Silke Binte-Braun

Dieses Brot ist etwas ganz Besonderes. Denn zwei verschiedenfarbige Hauptteige sorgen für eine wunderschöne Marmorierung der Krume. Durch Quellstück, Kochstück und Sauerteig bleibt das Brot außerdem lange frisch und ist super-saftig.

## Quellstück

- ▶ 40 g Leinsaat
- ▶ 80 g Wasser

Die Leinsaat mit dem Wasser verrühren und über Nacht (etwa 10-12 Stunden) verquellen lassen.



## Kochstück

- ▶ 40 g Hirsekörner
- ▶ 100 g Wasser

Die Hirsekörner in das Wasser rühren und danach aufkochen. Sobald der Siedepunkt erreicht ist, 10 Minuten köcheln lassen, den Herd ausstellen und über Nacht (10-12 Stunden) im Topf abkühlen lassen.



## Sauerteig

- ▶ 190 g Roggenmehl 1150
- ▶ 100 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 20 g Anstellgut

Alle Zutaten für den Sauerteig verrühren und danach über Nacht (10-12 Stunden) abgedeckt bei Raumtemperatur stehen lassen.





Schwierigkeitsgrad:	★★★★
Getreide:	Weizen, Roggen, Dinkel
Triebmittel:	Lievito Madre, Sauerteig
Teigkonsistenz:	bindig
Zeit gesamt:	26-30 Stunden
Zeit am Backtag:	3 Stunden
Backzeit:	60 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	220°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen

☉ Alle Zutaten – bis auf das Salz – 5 Minuten langsam vermischen. Dann das Salz dazugeben und alles 10 Minuten auf schnellerer Stufe auskneten.

☉ Beide Teige in getrennten Schüsseln 2 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen. Nach 30 und 60 Minuten dehnen und falten.

☉ Anschließend beide Hauptteige rundformen und rechteckig ausrollen (jeweils etwa 30 x 40 cm).

☉ Den dunkleren Teig zuerst auf die Arbeitsfläche geben, mit Wasser bepinseln, dann den hellen Teig darauflegen. Das Teigpaket einrollen und mit Schluss nach oben in ein langes, mit Roggenmehl und Leinschrot ausgelegtes Gärkörbchen legen. Abgedeckt über Nacht (10-12 Stunden) in den Kühlschrank stellen.

☉ Am Backtag 2 Stunden bei Raumtemperatur akklimatisieren lassen. Den Ofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Den Teigling in den Ofen stürzen, einschneiden und schwaden. Nach 10 Minuten den Schwaden ablassen und Temperatur auf 220°C senken. Weitere 50 Minuten zu Ende backen. ■



## Hauptteig 1

- ▶ Kochstück
- ▶ 155 g Sauerteig
- ▶ 150 g Dinkelmehl 630
- ▶ 150 g Weizenmehl 1050
- ▶ 110 g Wasser
- ▶ 50 g Lievito Madre (alternativ 5 g Frischhefe)
- ▶ 7 g Salz

## Hauptteig 2

- ▶ Quellstück
- ▶ 155 g Sauerteig
- ▶ 150 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 250 g Weizenmehl 1050
- ▶ 60 g Wasser
- ▶ 50 g Lievito Madre (alternativ 5 g Frischhefe)
- ▶ 10 g Backmalz (inaktiv)
- ▶ 10 g Leinöl
- ▶ 7 g Salz
- ▶ Kümmel (nach Geschmack)



Rezept & Bilder: Nadja Alessi

 @little\_kitchen\_and\_more



# Ruch- Joghurt-Zwirbel

Es gibt Tage, da bleibt einfach keine Zeit für eine lange Gare. Trotzdem möchte man frisches Brot haben. Für mehr Geschmack sorgen in diesem Rezept etwas Lievito Madre und Joghurt im Teig. Und selbst ohne Lievito Madre ist das verwirbelte Schnellbackbrot einfach lecker.

☉ Alle Zutaten 3 Minuten auf langsamer und 5 Minuten auf schnellerer Stufe verkneten. Abgedeckt 45 Minuten gehen lassen, danach einmal dehnen und falten und nochmals 30 Minuten gehen lassen.

☉ Den Teig in drei Teile teilen, jedes Teil länglich formen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche verwirbeln. Den Teigling auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech abgedeckt 45 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

☉ In der Zwischenzeit den Ofen auf 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Teiglinge einschießen, sofort die Temperatur auf 230°C reduzieren und 25-30 Minuten backen. 🍴

## Teig-Zutaten

- ▶ 450 g Ruchmehl (alternativ Weizenmehl 1050, dann eventuell etwas weniger Wasser nehmen)
- ▶ 240 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 160 g Joghurt (3,5 % Fett)
- ▶ 60 g Lievito Madre (alternativ 40 g Ruchmehl, 20 g Wasser und 3 g Frischhefe)
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 6 g Frischhefe

Für Einsteiger  
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe, Lievito Madre
Teigkonsistenz:	bindig
Zeit gesamt:	3 Stunden
Zeit am Backtag:	3 Stunden
Backzeit:	25-30 Minuten
Starttemperatur:	240°C
Backtemperatur:	230°C beim Einschießen
Schwaden:	nein



# KARTOFFELLIEBE



40 weitere Rezepte wie dieses, gibt es im BROT-Sonderheft „Backen im Topf“. Auch Grundlagen zu Töpfen, Backtechniken und No-Knead-Brot sind darin zu finden. Das Magazin kostet 8,50

Euro und kann unter [www.brot-magazin.de/einkaufen](http://www.brot-magazin.de/einkaufen) bestellt werden.



Ein gutes Brot braucht bekanntlich nicht viel. Meist sind es doch die einfachen Dinge, die am besten schmecken. Der beste Beweis dafür ist dieses Brot, bei dem frische Kartoffeln für eine langanhaltende Saftigkeit der feinen Krume sorgen. Durch das Backen im Topf entsteht außerdem eine knusprige Kruste.

☉ Mehl und Salz gründlich vermischen. Die Kartoffeln mit einer Reibe fein raspeln und dann sofort unter Mehl rühren, bis alles gleichmäßig verteilt ist.

☉ Sauerteig sowie Vorteig dazu geben und die Hefe in 200 g des Wassers auflösen – 20 g Wasser zur Seite stellen. Alles zusammen 2 Minuten langsam verkneten, bis alles gut vermischt ist, danach weitere 7 Minuten auf mittlerer Stufe zu einem weichen, glatten Teig auskneten. Dabei schluckweise weitere die übrigen 20 g Wasser langsam dazugeben.

☉ Den Teig in eine geölte Schüssel oder Teigwanne geben und zugedeckt etwa 4 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen, bis er sein Volumen in verdoppelt hat.

☉ Den Teigling auf die gut bemehlte Arbeitsfläche geben, rund formen und mit dem Schluss nach oben in einem Gärkorbchen für 60 Minuten abgedeckt gehen lassen.

☉ Den Backofen samt Topf auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Brot in den Topf stürzen, dem Topf mit dem Deckel verschließen und die Temperatur auf 195°C reduzieren. Das Brot insgesamt 60 Minuten backen. 🍴

**Schwierigkeitsgrad:** ★★★☆☆

**Getreide:** Dinkel, Roggen

**Triebmittel:** Hefe, Sauerteig

**Teigkonsistenz:** glatt,  
leicht klebrig

**Zeit gesamt:** 22,5-26,5 Stunden

**Zeit am Backtag:** 6,5 Stunden

**Backzeit:** 60 Minuten

**Starttemperatur:** 250°C

**Backtemperatur:** 195°C  
beim Einschließen

**Schwaden:** nein

Rezept & Bilder: Debora Gaedtker

meine-kuechengeheimnisse.blogspot.com

## Sauerteig

▶ 60 g Lichtkornroggenmehl (alternativ Roggenmehl Vollkorn)

▶ 60 g Wasser (lauwarm)

▶ 8 g Anstellgut

Das Anstellgut im Wasser auflösen, dann mit dem Mehl verrühren und für 16-20 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur reifen lassen.

## Vorteig (Poolish)

▶ 75 g Dinkelmehl 630

▶ 75 g Wasser (kalt)

▶ 1 g Frischhefe

Die Hefe im Wasser auflösen, das Mehl dazu geben und klümpchenfrei verrühren. 1 Stunde bei Raumtemperatur anspringen lassen, dann für mindestens 12 Stunden in den Kühlschrank stellen (maximal 48 Stunden).

## Hauptteig

▶ Sauerteig

▶ Vorteig

▶ 280 g Dinkelmehl 1050

▶ 150 g Lichtkornroggen (alternativ Roggenmehl Vollkorn)

▶ 220 g Wasser

▶ 150 g Kartoffeln

▶ 14 g Salz

▶ 2 g Frischhefe



## Vorteig

- ▶ 100 g Dinkelmehl 1050
- ▶ 100 g Wasser
- ▶ 0,1 g Frischhefe

Alle Zutaten klümpchenfrei verrühren und abgedeckt 12 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

## Brühstück

- ▶ 200 g Wasser (kochend)
- ▶ 100 g Dinkelflocken (fein)
- ▶ 40 g Goldleinsamen
- ▶ 12 g Salz

Leinsamen und Dinkelflocken in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Danach in eine Schüssel mit dem Salz geben und mit kochend heißem Wasser übergießen. Kurz mit einem Löffel vermischen und abdecken. Nach dem Abkühlen bis zur Weiterverarbeitung in den Kühlschrank stellen.

## Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ Brühstück
- ▶ 200 g Weizenmehl 550
- ▶ 200 g Ruchmehl (alternativ Weizenmehl 1050, dann jedoch zunächst weniger Wasser verwenden und bei Bedarf nachschütten)
- ▶ 220 g Wasser
- ▶ 5 g Frischhefe



Rezept & Bilder: Nadja Alessi

 @little\_kitchen\_and\_more

### Tip

0,1 g Frischhefe entspricht etwa der Größe eines Reiskorns

# GOLD-FLÖCKLI

Ein Brühstück aus Goldleinsamen und Dinkelflocken, in der Schweiz auch Dinkelflöckli genannt, geben diesem Brot seinen Namen. Für zusätzlichen Geschmack werden die Flocken noch angeröstet und ein Vorteig hergestellt. Beides lässt sich am Abend vorbereiten und so ist das Gold-Flöckli am Backtag in vier Stunden auf dem Tisch.

☉ Alle Zutaten für den Hauptteig 4 Minuten langsam und danach 5 Minuten auf schnellerer Stufe zu einem Teig verkneten.

☉ Den Teig 2 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur zur Gare stellen. Nach 1 Stunde dehnen und falten.

☉ Den Teig rund formen und mit Schluss nach oben ins bemehlte Garkorbchen legen. Abgedeckt 1 Stunde bei Raumtemperatur gehen lassen.

☉ In der Zwischenzeit den Ofen auf 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen, den Teigling vorsichtig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, mit Mehl bestäuben und einschneiden.

☉ In den Ofen schieben, Schwaden und die Temperatur sofort auf 230°C reduzieren. Nach 10 Minuten den Schwaden ablassen und insgesamt 40-45 Minuten backen. 🍴

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★★★

Getreide: Weizen, Dinkel

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: Mittelfest

Zeit gesamt: 16 Stunden

Zeit am Backtag: 4 Stunden

Backzeit: 40-45 Minuten

Starttemperatur: 240°C

Backtemperatur: 230°C  
beim Einschließen

Schwaden: beim Einschließen,  
nach 10 Minuten ablassen

# 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 Frischbackenes die übrigen Zutaten und hebt das Geschmacks-Niveau.

Rezepte und Styling: Stevan Paul

Bilder: Andrea Thode

Gegrillte Kartoffel-  
scheiben mit  
Romesco-Brotsoße



Mac'n Cheese

French-Toast-  
Sticks mit Schoko-  
ladensauce





# Gegrillte Kartoffelscheiben mit Romesco-Bratsoße

Langsam wird es wieder wärmer. Zeit für leichtere Gerichte wie dieses. Die katalanische Romesco-Soße aus Brot, Paprika, Mandeln und Tomaten schmeckt zudem zu einfach allem: zu Steak und Bratwurst, zu Krustentieren, Fisch gegrilltem Feta und Gemüse.

🕒 Kartoffeln am Vortag mit Schale bissfest kochen, über Nacht auskühlen lassen.

🕒 Am nächsten Tag die Kartoffeln pellen und längs in dicke Scheiben schneiden oder dritteln. Die Scheiben dünn mit Olivenöl bestreichen, leicht salzen.

🕒 Paprika in einem Sieb abtropfen lassen. Knoblauch pellen, Tomaten waschen, grob stückeln.

🕒 Die Paprika mit Brot, Mandeln, Knoblauch und Tomaten im Mixer auf mittlerer Stufe pürieren, dabei 5 EL Olivenöl, den Wein und den Essig zugeben. Die Sauce mit Salz und Chili würzen und kalt stellen.

🕒 Die Kartoffelscheiben auf einem heißen Grill oder in der Grillpfanne erst von der einen, dann von der anderen Seite rösten. Mit Paprikapulver und Pfeffer würzen und mit Rauke bestreut zur Sauce servieren. 🍴

## Zutaten (Für 4 Personen)

- ▶ 1 kg große, festkochende Kartoffeln
- ▶ Olivenöl
- ▶ Salz
- ▶ 1 Glas eingelegte, geröstete rote Paprika (340 g EW)
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 200 g Tomaten
- ▶ 50 g Toastbrot
- ▶ 50 g Mandeln
- ▶ 2 EL Weißwein
- ▶ 1-2 TL Weißweinessig
- ▶ Chili
- ▶ Paprikapulver, edelsüß und/oder geräuchertes Paprikapulver
- ▶ schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- ▶ eine Handvoll Rauke/Rucola

## Zubereitungszeit



**30 Minuten**

(+ Kartoffeln am Vortag kochen und über Nacht auskühlen lassen)

# Mac'n Cheese

Der italo-amerikanische Klassiker (Mac steht für Makkaroni) ist ein Träumchen aus Nudeln in cremiger Käsesauce mit einer unwiderstehlichen Kruste aus knusprigen Bröseln mit einem Hauch Thymian. Richtig lecker wird es, wenn die Brösel aus eigenen Brotresten gemacht sind. Dazu passt der bunte Kirschtomatensalat mit Basilikum.

## Zutaten

**Nudeln** (Für 4-6 Personen)

- ▶ 250 g Hörnchen-Nudeln
- ▶ Salz

Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser knapp gar kochen, abgießen und kurz unter kaltem Wasser abbrausen, im Sieb abtropfen lassen.

## Käsesauce

- ▶ 200 g Cheddar am Stück\*
- ▶ 25 g Butter
- ▶ 20 g Weizenmehl 405
- ▶ 100 ml Gemüsebrühe
- ▶ 250 ml Vollmilch
- ▶ Salz
- ▶ schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- ▶ 80 g Semmelbrösel
- ▶ 1 TL Olivenöl
- ▶ 1 Zweig Thymian

## Tomatensalat

- ▶ 300 g Kirschtomaten
- ▶ Salz
- ▶ 2-3 TL Balsamessig
- ▶ 2-3 El Olivenöl
- ▶ 1 Zweig Basilikum

- Den Cheddar reiben.
- Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl mit einem Schneebesen unterrühren und 2 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen.
- Brühe und Milch zugeben und unter Rühren aufkochen. Unter weiterem Rühren 8 Minuten kochen, dann den Käse zugeben und unter Rühren schmelzen.
- Die Nudeln unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform geben.
- Den Ofen auf 200°C vorheizen.
- Brösel in einer Pfanne mit dem Olivenöl unter Rühren hell bräunen.
- Thymianblättchen abzupfen und zugeben.
- Brösel leicht salzen und über die Nudeln verteilen.
- Auf der mittleren Schiene 20 Minuten im Ofen backen.
- Inzwischen die Tomaten waschen, halbieren und salzen. Mit Essig und Olivenöl mischen, gezupften Basilikum untermengen. Zum Auflauf servieren. ■

\* bereits geraspelter Cheddar enthält oft Trennhilfen, daher empfiehlt sich Cheddar-Käse grundsätzlich am Stück zum Selber-Raspeln.



Zubereitungszeit



40 Minuten





# French-Toast-Sticks mit Schokoladensauce

Süße French Toasts mal anders – als Sticks zum Dippen nämlich. Dazu gibt es hausgemachte Schokoladensauce. Aus geschmolzenem Vanilleeis entsteht zudem noch leckere Vanillesauce.

Zubereitungszeit



20 Minuten

Zutaten

(Für 4 Personen)

- Für die Schokoladensauce die Schokoladen raspeln oder schneiden und mit Sahne, Milch sowie Zucker unter Rühren in einem Topf bei milder Hitze schmelzen, bis eine glänzende Sauce entstanden ist.
  - Für die Vanillesauce das Eis schmelzen, nicht erwärmen.
  - Brot längs in dicke lange Streifen schneiden.
  - Eier mit zwei Esslöffeln Sahne glatt rühren.
  - Zucker mit Zimt mischen.
  - Brotstreifen portionsweise kurz in der Eiersahne baden, abtropfen lassen und ins heiße Öl tauchen. In 1-2 Minuten goldbraun frittieren.
  - Auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann im Zimtzucker wälzen.
  - Mit den Saucen servieren. 🍴
- ▶ 100 g Zartbitterschokolade oder Zartbitter-Kuvertüre
  - ▶ 50 g Vollmilkschokolade oder Vollmilch-Kuvertüre
  - ▶ 100 ml Sahne (+ 2 EL Sahne)
  - ▶ 50 ml Milch
  - ▶ 1 TL Puderzucker
  - ▶ 4 EL Vanilleeis
  - ▶ 4-6 Scheiben helles Altbrot (z.B. Toast, Weizenmischbrot)
  - ▶ 2 Eier (M/L)
  - ▶ 2-3 EL Zucker
  - ▶ 1/2 TL Zimtpulver
  - ▶ Öl zum Frittieren



# Perfekt in Form

## Glutenfreie **Teige** **bearbeiten**

Wer kein Gluten verträgt, muss seine Ess- und Kochgewohnheiten grundlegend ändern. Viele Betroffene fangen daher an, selbst glutenfrei zu backen. Doch Teige ohne stärkendes Glutengerüst erfordern eine besondere Herangehensweise. Nicht nur in puncto Zutaten, sondern auch bei der Verarbeitung. Beachtet man einige wenige Grundlagen, steht dem glutenfreien Backerfolg nichts im Weg.



Für gute Backergebnisse sollte eine Zutat immer Stärke sein. Sie gibt es in verschiedenen Formen und aus verschiedenen Quellen

**W**er die ersten Male versucht, glutenfrei zu backen, nimmt häufig glutenhaltige Rezepte und ersetzt zum Beispiel Weizenmehl durch eine entsprechende Alternative ohne Klebereiweiß. Was bei Kuchen in den meisten Fällen noch relativ gut klappt, führt aber spätestens bei Brotteigen zu Problemen. Sie werden oft zu trocken, zu krümelig, fallen ein, bekommen keine anständige Kruste und sind geschmacklich auch nur mittelmäßig. Schnell kommt man daher zu der Erkenntnis, dass glutenfreier Teig eine ganz schöne Diva sein kann. Da schon viele andere Menschen dieselben Erfahrungen gemacht haben, gibt es einige grundlegende Tipps, mit denen das glutenfreie Backen genauso viel Spaß machen kann wie das herkömmliche.

Zunächst einmal ist es sinnvoll, grundsätzlich zu verstehen, was Gluten eigentlich ist und warum es in Brotteigen so wichtig ist. Nur dann kann man Wege finden, es durch andere Stoffe zu ersetzen. Gluten ist ein Klebereiweiß, das in den klassischen Getreidearten wie Weizen, Kamut, Roggen, Dinkel und Gerste vorkommt. Wie der Name schon vermuten lässt, klebt es. Dadurch entsteht ein regelrechtes Gerüst aus Gluten, das den Teig erst zusammenhält. Es ermöglicht eine gute Formbarkeit und eine großartige Elastizität.

Da Klebereiweiß in glutenfreien Getreidearten wie Hirse, Mais, Buchweizen, Reis oder Quinoa nicht enthalten ist, muss man mit Alternativen arbeiten, die die Eigenschaften des Glutens übernehmen. Dazu eignen sich zum Beispiel Eier beziehungsweise Ei-Alternativen, gemahlene Flohsamenschalen, Xanthan oder Chia-Samen. Wichtig ist außerdem, dass man nicht nur eine Sorte glutenfreien Mehls zum Backen nimmt, sondern verschiedene Arten mischt. Denn sie ergänzen sich mit ihren unterschiedlichen Backeigenschaften und sorgen dadurch für ein möglichst gutes Ergebnis.

Als ein Teil der Mehlmischung empfiehlt sich immer Stärke. Hier eignen sich zum Beispiel Maisstärke, Kartoffelstärke oder Tapiokastärke. Auch ein Bindemittel wie Guarkernmehl oder Johannisbrotkernmehl sollte nicht fehlen. Da die Auswahl der richtigen Inhaltsstoffe für ein gutes Backergebnis besonders zu Beginn nicht ganz einfach ist, helfen erprobte Rezepte oder fertige Mehlmischungen, da darin die genannten Bestandteile bereits im richtigen Verhältnis enthalten sind.

Hat man die richtige Mehlmischung für das erste Brot parat, kann man im Prinzip auch schon loslegen. Doch beim Backen wird man schnell feststellen, dass es bei glutenfreien

Text:  
Yvonne Buschhaus  
@glutenfrei\_frollein  
/glutenfreifrollein  
www.glutenfrei-frollein.de



*Glutenfreie Teige verändern ihre Konsistenz mitunter in Minuten. Erscheint ein Teig zu feucht, sollte man daher nicht gleich Mehl nachschütten, sondern warten, bis das Wasser vollständig aufgesaugt wurde*

Teigen einiges im Umgang zu beachten gibt. Ein häufiges Bild sind eingefallene Brote, da ein glutenfreier Teig nicht dieselbe Standhaftigkeit aufweist wie glutenhaltiger Teig. Das passiert vor allem, wenn er zu lange geht. Daher ist es wichtig, sich möglichst genau an die im Rezept angegebenen Teigruhezeiten zu halten und die angegebene Menge an Triebmittel nicht zu verändern.

## VIER HILFREICHE PROBLEMLÖSER

### **Problem: Der Teig löst sich nicht von der Unterlage.**

Lösung: Um zu verhindern, dass Teig an der Unterlage kleben bleibt, kann man die Arbeitsfläche gut mit glutenfreiem Mehl austreuen und darauf kneten. Durch das Mehl sollte sich alles gut lösen lassen. Noch einfacher ist es, auf einer leicht bemehlten Silikon-Backmatte zu arbeiten. Diese kann man dann anschließend zusammen mit dem Teig in den Ofen geben und man läuft nicht Gefahr, dass der Teigling beim Transport in den Ofen reißt oder doch an der Unterlage kleben bleibt.

### **Problem: Der Teig bleibt beim Ausrollen an der Rolle kleben.**

Lösung: Hier kann man zum einen etwas Mehl oben auf den Teig geben, damit er nicht an der Rolle klebt. Allerdings muss man dabei aufpassen und darf nicht zu viel Mehl nehmen, damit der Teig nicht zu trocken wird und reißt. Zum anderen kann man Backpapier oder Frischhaltefolie während des Rollens zwischen Teig und Rolle legen und diese nach dem Ausrollen vorsichtig wieder vom Teig abziehen.

### **Problem: Der Teig reißt und klebt beim Verteilen in der Backform – zum Beispiel bei einem Quiche-Teig.**

Lösung: Zuallererst heißt es Ruhe bewahren und etwas Geduld mit dem Teig haben. Glutenfreier Teig reißt schnell, man muss also sehr vorsichtig arbeiten. Das geht am besten mit feuchten Händen oder mit einem angefeuchteten Löffel, mit dem man den Teig in die Form drückt. Die Hände oder den Löffel dabei immer wieder neu mit etwas Wasser anfeuchten.

### **Problem: Das Gebäck löst sich nach dem Backen nicht aus der Form.**

Lösung: Um das zu verhindern, sollte man am besten eine hochwertige, beschichtete Backform nutzen, die man vor dem Backen einfettet und mit glutenfreien Semmelbröseln oder gemahlene Nüssen austreut. Wenn auch das nicht funktioniert, kann man vorsichtig mit einem Holzlöffel oder -spatel nachhelfen.



Damit der Teig nicht an den Küchenutensilien festklebt, kann man ihn einfach mit glutenfreiem Mehl bestreuen

Apropos Triebmittel: Bei glutenhaltigen Teigen wird oft empfohlen, sie an warmen Orten gehen zu lassen, damit die Hefe schneller arbeiten kann. Backt man jedoch ohne Gluten, ist die Wärme nicht der entscheidende Faktor. Stattdessen hat es sich bewährt, den Teig in einer mit Frischhaltefolie abgedeckten Schüssel gehen zu lassen. Denn der glutenfreie Teig lässt sich – noch viel stärker als ein herkömmlicher – von äußeren Faktoren beeinflussen. So spielen neben der Umgebungstemperatur auch die Zutatentemperaturen und die Luftfeuchtigkeit eine wesentliche Rolle. Um auf Nummer Sicher zu gehen ist es daher empfehlenswert, alle Zutaten vor dem Backen auf etwa dieselbe Temperatur zu bringen. Ideal ist Raumtemperatur.

Ein wichtiges Thema beim glutenfreien Backen ist die Wassermenge. Man sollte nicht direkt die gesamte Schüttflüssigkeit zum Teig geben, sondern erst einmal nur einen Teil und gegebenenfalls später noch den Rest. Denn glutenfreier Teig benötigt zwar viel Feuchtigkeit, jedoch ändert sich die Konsistenz häufig nach einigen Minuten rühren oder spätestens, wenn der Teig etwas geruht hat oder gegangen ist. Wenn die Inhaltsstoffe dann Wasser aufgesaugt haben, muss man gegebenenfalls noch etwas nachschütten. Auch wenn der Teig also zunächst zu flüssig oder zu nass wirkt – nicht sofort mehr Mehl zuschütten, sondern erst einmal etwas weiterrühren oder kneten und abwarten, wie sich die Konsistenz verändert.



Auch die Arbeitsfläche sollte man vor der Bearbeitung des Teiges gut bemehlen

*Ein stärkendes Glutengerüst, das bei herkömmlichen Teigen für eine gute Bindung sorgt, fehlt glutenfreien Backwaren. Es gibt jedoch Tricks, um Bindung zu erzeugen*





Glutenfreier Teig reißt unter Umständen leicht. Daher sollte man ihn mit Geduld und Vorsicht bearbeiten

Eine weitere Herausforderung beim glutenfreien Backen ist es, eine knusprige Kruste zu erzielen. Die fertigen glutenfreien Brote, die man im Supermarkt bekommt, haben in der Hinsicht leider oft nicht viel zu bieten. Doch keine Sorge: Eine rösche Außenhaut ist kein Hexenwerk. Eine Kruste, die beim Reinbeißen wirklich knackt und kracht, kann man erzielen, indem man das Brot in einer Backform – am besten mit Deckel – oder auf einem Pizzastein backt – und das am Anfang möglichst heiß. 250°C Ober-/Unterhitze zu Beginn und danach noch einmal 30 Minuten bei 200 bis 220°C sind dafür genau richtig. Wie bei glutenhaltigen Broten hilft auch Schwaden dabei, die Krustenausbildung zu verbessern. Das funktioniert aber natürlich nur, wenn man das Brot nicht in einem Topf oder einer geschlossenen Form backt.

Die Anschaffung eines Pizzasteins ist im Übrigen nicht nur fürs Brotbacken zu empfehlen, sondern auch fürs Pizzabacken. Der Weg zu einer glutenfreien Pizza, die nicht matschig oder rissig wird, kann nämlich ohne Vorwissen ein langer werden. Aber durch das Backen auf einem Pizzastein erhöht sich die Qualität der Pizza enorm und es kommt eine wirklich knusprige Pizza dabei heraus.

Wer die ersten Backversuche unternommen hat wird schnell feststellen, dass glutenfreie Brote und Brötchen schneller an Geschmack und Konsistenz verlieren. Schon nach dem vollständigen Abkühlen kann sich dieser Effekt bemerkbar machen. Da man jedoch nicht immer alles gleich frisch aus dem Ofen

aufessen kann, ist es empfehlenswert, das Gebäck gegebenenfalls kurz aufzustoasten und vorerst nicht benötigtes Brot in Scheiben geschnitten einzufrieren.

Insgesamt ist es definitiv empfehlenswert, sich ins glutenfreie Backen etwas einzulesen. Es gibt mittlerweile viele Backbücher oder Blogs, die viel Wissen und Tipps vermitteln. Doch auch wenn man noch so viele Tipps und Ratgeber zu diesem Thema liest, ist das eigene Ausprobieren doch unersetzbar. Denn Übung macht bekanntlich den Meister und mit der Zeit bekommt man ein gutes Gefühl, ob ein Teig die richtige Konsistenz hat oder noch etwas mehr Mehl oder Feuchtigkeit braucht. 🌱

Mit etwas Erfahrung und den richtigen Zutaten kommen glutenfreie Brote und Brötchen in Sachen Geschmack und Konsistenz den glutenhaltigen Backwaren sehr nahe



Für Einsteiger  
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★☆
Getreide:	glutenfrei
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	zähflüssig
Zeit gesamt:	6,5 Stunden
Zeit am Backtag:	6,5 Stunden
Backzeit:	40 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	200°C nach 15 Minuten
Schwaden:	nein

### Tipp

Wer keine Walnüsse verträgt, kann diese ganz einfach durch andere Nüsse oder Sonnenblumenkerne ersetzen.

## Hefegemisch

- ▶ 100 g Wasser
- ▶ 10 g Reissirup
- ▶ 3 g Trockenhefe

Das Wasser mit der Hefe und dem Reissirup in eine Rührschüssel geben und etwa

## Hauptteig

- ▶ Hefegemisch
- ▶ 150 g Buchweizenmehl
- ▶ 100 g Reismehl (Vollkorn)
- ▶ 150 g Hirsemehl (Vollkorn)
- ▶ 10 g Kichererbsenmehl
- ▶ 300 g Wasser
- ▶ 200 g Rote Bete
- ▶ 50 g Walnüsse
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 10 g Apfelessig
- ▶ 4 g Flohsamenschalen (gemahlen)
- ▶ 5 g Amaranth (gepufft)

# ROTE-BETE-WALNUSS-BROT

Rote Bete ist sehr vielseitig einsetzbar. Sie schmeckt nicht nur im Salat und als Gemüsebeilage, es lassen sich auch wunderbar saftige Brote damit herstellen. Das bringt auch in der glutenfreien Bäckerei farbliche Abwechslung auf den Teller. Wer die Farbe rosa mag, kommt an dieser Knolle einfach nicht vorbei.

🍷 Die Rote Bete schälen, waschen und grob reiben. Danach sollten etwa 150 g geriebene Rote Bete übrig sein. Die Walnüsse grob hacken.

🍷 Alle Zutaten zum Hefegemisch geben und von Hand zu einem Teig vermischen. Dieser ist recht zähflüssig und hat sich nun rosa verfärbt.

🍷 Den Teig in eine gefettete Kastenform füllen und anschließend für 5 Stunden abgedeckt ruhen lassen.

🍷 Das Brot im vorgeheizten Ofen bei 250°C Umluft 15 Minuten backen. Danach die Temperatur auf 200°C reduzieren und weitere 25 Minuten fertigbacken.

🍷 Vor dem ersten Anschnitt muss das Brot komplett ausgekühlt sein. ■



# Jetzt bestellen



€ 8,50

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



Für Einsteiger  
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	glutenfrei
Triebmittel:	Natron
Teigkonsistenz:	dickflüssig
Zeit gesamt:	1 Stunde
Zeit am Backtag:	1 Stunde
Backzeit:	40-50 Minuten
Starttemperatur:	170°C
Backtemperatur:	170°C
Schwaden:	nein



## Teig-Zutaten

- ▶ 100 g Mandeln (gemahlen)
- ▶ 50 g Maniokmehl
- ▶ 3 g Kokosmehl
- ▶ 100 g Möhren (gerieben)
- ▶ 50 g Walnüsse (gehackt)
- ▶ 50 g Rohrohrzucker
- ▶ 50 g Kokosöl (geschmolzen)
- ▶ 40 g Rosinen
- ▶ 30 g Mandelmus
- ▶ 2 Eier
- ▶ 8 g Natron
- ▶ 2,5 g Salz
- ▶ 1 g Zimt
- ▶ 0,1 g Muskatnuss (gerieben, etwa eine Messerspitze)

Rezept & Bild:  
Julia Stüber

@essenmitgefuehl

/essenmitgefuehl

www.essen-mit-gefuehl.de

# MÖHRENBRÖT

Dieses saftige, würzige und leicht süße Möhrenbrot passt sehr gut zu einem Oster-Brunch, besonders lecker ist es mit Frischkäse, Quark oder auch einfach nur Butter. Da es in nur gut einer Stunde fertig aus dem Ofen kommt, ist es auch das richtige Schnell-Backrezept für Kurzentschlossene.

- Den Ofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Brotform einfetten.
- In einer Schüssel die gemahlenden Mandeln, das Maniokmehl, das Kokosmehl, das Natron, den Zimt, das Salz und die Muskatnuss gründlich vermischen.
- In einer weiteren, größeren Schüssel den Zucker, das Mandelmus und das Kokosöl verrühren, bis eine homogene Masse entsteht. Die Eier einzeln hinzufügen und ebenfalls verrühren.
- Die Mehlmischung zu den feuchten Zutaten geben und vermischen. Zum Schluss die Möhren, Walnüsse und Rosinen vorsichtig unterrühren.
- In die Brotform geben und etwa 40-50 Minuten backen, bis beim Einstechen eines Holzstäbchens kein Teig mehr daran kleben bleibt. ■



Rezept &amp; Bilder: Nadine Metz

 @glutenfreibacknmitnadine /glutenfreibacknmitnadine

# QUINOABROT

Quinoa lässt sich ja auf vielfältige Weise verwenden. Als Beilage, im Salat, als Bratling – warum also nicht auch mal im Brotteig? Und mit buntem Quinoa macht es nicht nur geschmacklich, sondern auch optisch einiges her.

● Alle trockenen Zutaten mit der Hälfte des Kochstücks in einer Schüssel verrühren. Dann zum Hefegemisch geben, den Essig hinzufügen und 3 Minuten kräftig von Hand verkneten.

● Das restliche Kochstück auf einer Backmatte verteilen, den Teig damit ummanteln und in eine gefettete und mit Mehl bestäubte Kastenform (30 cm) geben.

● In den auf 230°C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Backofen geben und 60 Minuten backen. ■

**Schwierigkeitsgrad:** ★☆☆**Getreide:** glutenfrei**Triebmittel:** Hefe**Teigkonsistenz:** leicht klebrig**Zeit gesamt:** 3,5 Stunden**Zeit am Backtag:** 3,5 Stunden**Backzeit:** 60 Minuten**Starttemperatur:** 230°C**Backtemperatur:** 230°C**Schwaden:** nein

## Kochstück

▶ 150 g Quinoa (bunt)

▶ 300 g Wasser (kalt)

Den Quinoa heiß abspülen und abtropfen lassen. Danach mit dem Wasser mischen und in einem Topf aufkochen. 10 Minuten bei mittlerer Hitze ohne Deckel kochen lassen. Weitere 5 Minuten bei geringer Hitze mit Deckel kochen. Danach vollständig abkühlen lassen.

## Hefegemisch

▶ 500 g Wasser (lauwarm)

▶ 10 g Frischhefe

▶ 10 g Zuckerrübensirup

Das Wasser mit der Hefe und dem Zuckerrübensirup vermischen.

## Hauptteig

▶ Kochstück

▶ Hefegemisch

▶ 100 g Reismehl (Vollkorn)

▶ 100 g Hirsemehl

▶ 100 g Buchweizenmehl

▶ 30 g Flohsamenschalen (gemahlen)

▶ 20 g Leinsamen (gemahlen)

▶ 20 g Backkakao

▶ 20 g Apfelessig

▶ 10 g Salz

# Teig-Zutaten

- ▶ 150 g Mandelmehl
- ▶ 60 g Pfeilwurzmehl
- ▶ 35 g Leinsamenmehl
- ▶ 20 g Kokosmehl
- ▶ 70 g Reismilch
- ▶ 50 g Kokosöl (geschmolzen, abgekühlt)
- ▶ 15 g Natron
- ▶ 4 g Apfelessig
- ▶ 3 g Salz
- ▶ 3 Eier (Größe L, verquirlt)
- ▶ 2 Eiweiß (Größe L, aufgeschlagen)
- ▶ 1,5 g Xanthan

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	glutenfrei
Triebmittel:	Natron
Teigkonsistenz:	zähflüssig, klebrig
Zeit gesamt:	1,5 Stunden
Zeit am Backtag:	1,5 Stunden
Backzeit:	60 Minuten
Starttemperatur:	170°C
Backtemperatur:	170°C
Schwaden:	nein

Rezept & Bilder:  @essenmitgefuehl  
Julia Stüber  /essenmitgefuehl  
 [www.essen-mit-gefuehl.de](http://www.essen-mit-gefuehl.de)



# SANDWICHBROT

Mit diesem glutenfreien Brot lassen sich alle möglichen Arten von Sandwiches kreieren, denn es passt sowohl süßer als auch herzhafter Belag dazu. Wer es etwas krosser mag, kann die Scheiben auch toasten. In Scheiben geschnitten lässt es sich außerdem gut portionsweise einfrieren.



- Den Ofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Brotform einfetten.
- In einer größeren Schüssel die Mehle mit Natron, Xanthan und dem feinen Salz sorgfältig mischen.
- In einer zweiten Schüssel die drei VollEier mit Reismilch, Apfelessig und Kokosöl gründlich verrühren. Dann die geschlagenen Eiweiß vorsichtig unterheben.
- Anschließend sofort die trockenen Zutaten unterheben und nicht zu stark verrühren. Der Teig sollte klebrig und zähflüssig werden.
- Den Teig in die Brotform geben und ein paar Mal sanft auf die Arbeitsfläche klopfen, damit sich alles gleichmäßig verteilt.
- 60 Minuten backen, bis die Oberfläche ein dunkles Goldbraun hat. Anschließend mindestens 30 Minuten in der Form abkühlen lassen und dann erst entnehmen. 🍴



# So gelingt Sauerteig Marvin

**Basis-Wissen**  
zum Ausschneiden  
und Sammeln



Rezept & Bilder: Margarete Maria Preker

@imagina\_von\_rosenberg

/ImaginaVonRosenberg

www.brotpassion.de

Der feste Sauerteig Marvin ist ein vielseitig einsetzbarer Allrounder. So lässt er sich kalt verbacken, warm reifen, fest oder flüssig verwenden und man kann ihn – leicht angepasst – sogar für süße Teige nutzen. Kein Wunder, dass das Multitalent eine große Fangemeinde hat und zahlreichen Broten zu einem milden Aroma und einer luftigen Krume verholfen hat. Wie das geht, zeigt die folgende Schritt-für-Schritt-Anleitung.

## Schritt 1

### Zutaten

- ▶ 150 g Weizenmehl 550
- ▶ 150 g Wasser
- ▶ 50 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 20 g Honig

Die Zutaten in eine Schüssel geben und gut miteinander verkneten, bis ein weicher Teig entsteht. Die Schüssel fest verschließen und bei Raumtemperatur 36-48 Stunden stehen lassen, bis sich der Teig etwas gelockert und einen Alkoholgeruch entwickelt hat. Dabei die Schüssel immer zugedeckt lassen.



Die Zutaten verkneten, bis ein weicher Teig entsteht

## Schritt 2

Nach 36 Stunden sollten sich die Teigoberfläche etwas dunkler verfärbt haben und Blasen zu sehen sein. Nun kann Marvin zum ersten Mal gefüttert werden.

### Zutaten

- ▶ Teig aus Schritt 1
- ▶ 280 g Weizenmehl 550
- ▶ 30 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 150 g Wasser

Die beiden Mehle und das Wasser mit dem Teig aus Schritt 1 gut vermengen – die Schüssel wieder fest verschließen und weitere 24 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen.

## Schritt 3

Wenn der Teig etwas an Volumen zugenommen hat und leicht süß vergoren riecht, dann ist er bereit für den nächsten Schritt.

### Zutaten

- ▶ 100 g des Teigs aus Schritt 2
- ▶ 200 g Weizenmehl 550
- ▶ 100 g Wasser

Alle Zutaten miteinander vermengen, bis ein zäher Teig entsteht. Die Schüssel wieder verschließen und 24 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen.

Inzwischen hat Marvin schon ordentlich an Volumen zugelegt. Bald ist er bereit für seinen ersten Einsatz

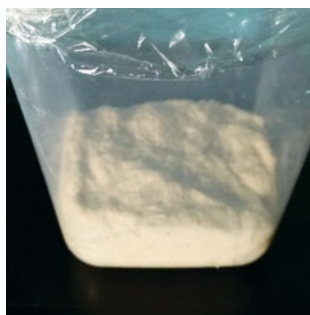


Die erste Stufe von Marvin wird gefüttert



## Schritt 4

Der Teig kommt jetzt für 2 Tage (für mild säuerliche Brote) – oder 4-5 Tage (für säuerlichere Brote) in den Kühlschrank. Er ist zur Weiterverarbeitung bereit, wenn er unter der Haut eine gelbliche Farbe (fast wie Butter) hat und auch leicht buttrig riecht und schmeckt. Zudem sollten sich viele Bläschen gebildet haben, der Teig lebendig aussehen und klebrig sein. Sollte ein stechendes Aroma entstehen, dann ist er mehr als reif für eine Fütterung.



Der Sauerteig kommt nun einige Tage im Kühlschrank zur Ruhe. Dann kann er verbacken werden



Nach 4 bis 5 Tagen ist Marvin backfertig

## Marvin füttern

Hat man Marvin erst einmal zum Leben erweckt, muss man ihn regelmäßig füttern. Dabei gilt: Die Fütterung erfolgt mit genauso viel Sauerteig wie Wasser und doppelter Mehlmenge.

### Beispiel:

100 g Sauerteig + 100 g Wasser + 100 g Weizenmehl 550 + 100 g Dinkelvollkornmehl

Eine Auffrischung des Teiges alle zwei bis drei Tage ist optimal, um die Fermentation in Gang zu halten. Wenn man es einmal vergisst oder nicht schafft, Marvin zu füttern, ist das nicht schlimm. Solange sich kein Schimmel im Gefäß oder auf der Teigoberfläche gebildet hat, kann man den Teig mit einer Fütterung wieder zum Leben erwecken.



Der Ansatz wird in 100 g Wasser aufgelöst

Auch wenn man mal ein Weizenvollkornbrot, ein Emmerbrot oder etwas ganz anderes backen möchte, lässt sich Marvin dafür wunderbar verwenden. Dafür füttert man Marvin einfach

mit den Mehlen, die im geplanten Gebäck genutzt werden sollen. Allerdings ist das keine Notwendigkeit – es funktioniert auch mit anderen Mehlen.

### Beispiel:

100 g Sauerteig + 100 g Wasser + 100 g Weizenmehl 550 + 100 g Emmernmehl

Wichtig hierbei ist, dass man für eine solche Umfütterung immer nur einen Teil des Sauerteigs verwendet und den Grundansatz weiterhin mit Weizen- und Vollkorn-Dinkelmehl füttert. Denn die Mikroorganismen gewöhnen sich an ihr Umfeld. Das sollte man ihnen nicht entreißen, indem man regelmäßig andere Mehlsorten verwendet.



Zum im Wasser gelösten Sauerteig kommt das Mehl

Wie es auch bei anderen Sauerteigen üblich ist, benötigt Marvin etwas Zeit, um richtig Triebkraft zu entwickeln. Am Anfang

ist es daher empfehlenswert, ihm mit etwas Hefe unter die Arme zu greifen. Wer viel backt – also den Sauerteig zweibis dreimal pro Woche füttert – sollte gute Backergebnisse auch ohne Hefe bereits nach etwa 4 Wochen erhalten.

Folgende Mischungen aus Hefe und Marvin haben sich bewährt:

2,5 g Frischhefe auf 250 g Vorteig + 25 g Sauerteig und 1,5-2,5 g Frischhefe pro 500 g Mehl im Hauptteig

### oder

0,1-0,5 g Frischhefe auf 500 g Vorteig + 25 g Sauerteig im Hauptteig

Wie andere Sauerteige kann auch Marvin mal zu säuerlich werden. Dann füttert man ihn einfach zweimal innerhalb von 48 Stunden und lässt ihn bei Raumtemperatur 4 Stunden lang abgedeckt akklimatisieren, bevor er wieder in den Kühlschrank kommt. Nach 12-24 Stunden entwickelt Marvin wieder ein ganz mildes, butteriges Aroma. Wer es hingegen säuerlicher mag, lässt den Sauerteig länger im Kühlschrank. Sollte die Oberflächenstruktur wässrig oder gelblich trocken aussehen, sind das Anzeichen dafür, dass der Teig anfängt umzukippen. In diesem Fall sollte man die oberste Schicht entfernen und Marvin neu füttern.



Den Sauerteig in einen sauberen Behälter hineinlegen und abgedeckt in den Kühlschrank stellen

## MARVIN? MARVIN!

Stammleserinnen und -lesern von BROT ist der Name Marvin vermutlich ein Begriff. Seit Ausgabe 5/2018 begleitet uns der Sauerteig in verschiedenen Rezepten und auch viele Leserinnen und Leser haben uns bereits Bilder ihrer „Marvin-Brote“ geschickt. Da das Heft mit dem Grundrezept bereits vergriffen ist, haben wir uns aufgrund der großen Nachfrage dazu entschieden, das Rezept an dieser Stelle noch einmal zu veröffentlichen.



# Glossar

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

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

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

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



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

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

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


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

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

**Einschießen** – Einführen des Teiglings in den Backofen mit Hilfe eines Schießers (Backbrett). Als Trennmittel zwischen Schießer und Teigling wird häufig Grieß oder



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

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

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

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



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

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

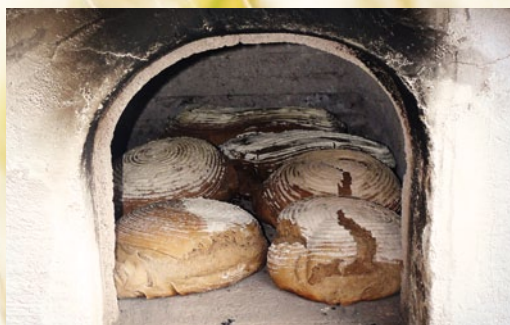
**Krume** – Das lockere und elastische Innere eines Brotes, das von der Kruste umgeben wird. Von der Krume hängt der Nährwert des Brotes ab. Geschmack und Geruch der Brotkrume werden nicht nur durch die Zutaten beeinflusst. Die Aromastoffe, die in der Kruste entstehen, ziehen aufgrund des Unterdrucks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



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

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

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




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

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

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



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



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

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

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



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

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

**Starter** – siehe **Anstellgut**

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



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

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

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

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

**Teigführung** – Bezeichnet die gesamte 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 07.05.2020

Digital-  
Ausgabe  
erhältlich ab  
24.04.2020

Darum geht es unter anderem:

● Die Bäckerprozente –  
Rezepte verstehen und selbst entwickeln



● Besuch in Matera, wo traditionelles  
Pane di Matera gebacken wird

● Sauerteigschule – Die klassischen  
deutschen Führungsmethoden für Sauerteig



● Kreative Rezepte  
für das Kochen mit Brot

**HERAUSGEBER**  
Tom Wellhausen

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

**LEITUNG REDAKTION/GRAFIK**  
Jan Schönberg

**CHEFREDAKTION**  
Sebastian Marquardt  
(verantwortlich)

**REDAKTION**  
Jan Schnare

**AUTORINNEN & AUTOREN**  
Nadja Alessi, Silke Binte-Braun,  
Yvonne Buschhaus, Michelle Deschner,  
Debora Gädtke, Gerda Göttling,  
Nadine Metz, Ruth Ndouop-Kalajian,  
Stevan Paul, Margarete Preker,  
Stephanie Reineke, Manfred Schellin,  
Jörg Schmid, Doris Schmidtutz-  
Dempewolf, Julia Stüber,  
Andrea Thode, Isabella Wenzel

**FOTOS**  
beats\_  
Doris Heinrichs  
fotoart-wallraf  
froxx  
jd-photodesign  
Kateryna\_Kon  
Lucky Dragon  
Marc Stephan  
Natalya

**VERLAG**  
Wellhausen & Marquardt  
Mediengesellschaft bR  
Hans-Henny-Jahnn-Weg 51  
22085 Hamburg

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

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

**VERLAGSLEITUNG**  
Christoph Bremer

**ANZEIGEN**  
Christoph Bremer (Leitung)  
Julia Großmann, 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 Verlagsgesellschaft  
Meißberg 1, 20086 Hamburg

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

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

## Brot

DEUTSCHES  
BROTINSTITUT e.V.

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

wellhausen  
marquardt  
Mediengesellschaft



€5,90

Jetzt bestellen!

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

# Jetzt bestellen



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

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