

Brot

Brot

Gesund und bekömmlich backen

BRÖTSpezial 

Kreative Leckereien
für die Osterzeit

**MYTHOS VOM
BÖSEN WEIZEN**

Was wahr ist, was nicht

ITALIENISCHE LIEVITO MADRE

Alles über Herstellung
und Einsatz

**BACKEN AM
POLARKREIS**

Frisches Brot auf dem
Forschungsschiff

LEBEN OHNE GLUTEN

10 Tipps, die den
Geldbeutel schonen

IM HEFT

mehr als
30 Rezepte
lecker, kreativ,
gelingsicher

Brot des Jahres

Drei Körner für ein Halleluja



5,90 EUR

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

Jetzt bestellen



Für ein gutes Brot benötigt man im Prinzip nur ein paar Dinge: Mehl, Wasser, Salz, Zeit – sowie eventuell ein bisschen Hefe. Und natürlich etwas Wissen darüber, was wichtig beim Brotbacken ist. Ob ein Brot gut schmeckt, eine tolle krachende Kruste hat und die Krume schön locker wird, hängt von mehreren Faktoren ab. Das Gute: Sie sind erlernbar.

In „Basis-Wissen“ vermittelt die Backexpertin Valesa Schell auf leicht verständliche und praxisnahe Weise, was man beim Backen der ersten Brote wissen sollte. Dabei spannt sie den Bogen vom einfachen Hefe-Laib über den richtigen Umgang mit Sauerteig, Brüh- und Kochstücken bis zum Einsatz von Lievito Madre oder Hefewasser.

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



EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser.

03/2021

Eines Tages wird man sich womöglich beim Weizen entschuldigen müssen. So viel Unrecht ist ihm getan worden. Als ich anfing, mich mit Ernährung und Unverträglichkeiten zu beschäftigen, habe ich mich auf jedes Interview mit einem Experten oder einer Wissenschaftlerin gefreut. Im Glauben, nach dem Gespräch schlauer zu sein und alles zu wissen.

Pustekuchen. Ich war eher schockiert darüber, wie wenig wir über all die Zusammenhänge wissen. Gerade wenn es um Getreide geht. Ob Zöliakie, Weizenallergie oder Gluten-Unverträglichkeit – überall steckt die Forschung in den Kinderschuhen. Aber es passiert was. Stück für Stück arbeiten sich Forscherinnen und Forscher in die Materie ein.

Und je mehr sie entdecken, desto klarer wird, dass der Weizen bei Weitem kein so schlimmes Getreide ist, wie ihm oft unterstellt wird. Erst Anfang dieses Jahres kam heraus, dass sich alte und moderne Weizensorten gar nicht so stark voneinander unterscheiden, wie das oft zu hören oder lesen ist. Zeit also, sich dem Getreide ausführlich zu widmen.

Immer offensichtlicher wird, dass neben dem Korn vor allem die Art seiner Zubereitung entscheidend für Bekömmlichkeit und Verträglichkeit ist. Gut, dass wir die zuhause unter eigener Kontrolle haben. Wir können dem Teig geben, was in Industrie und Handwerk noch zu oft fehlt – Zeit. Lange Teigreifung setzt zwar ein bisschen mehr Planung beim Backen voraus. Aber dieses Mini-Manko wird mehr als aufgewogen. Durch mehr Aroma, höhere Flexibilität im Alltag und eben – bessere Bekömmlichkeit.

Wo wir den Weizen schon prominent im Heft haben, liegt es auch nahe, sich mit Lievito Madre zu beschäftigen. Die Italienische Mutterhefe wird südlich der Alpen gern genutzt, um Broten, Kleingebäck, aber auch süßen Leckereien Trieb zu verleihen. Dabei sind die Vorzüge dieser

Sauerteig-Variante so offensichtlich, dass auch in vielen Kühlschränken des nördlicheren Europas inzwischen Madres schlummern.


Profi-Bäcker Marlon Gnauck schwört auf seine Madre – sie heißt Vanessa – und gewährt uns Einblicke in seine Backstube. Er erklärt, wie er Vanessa hergestellt hat und wie er sie einsetzt. Was in der Backstube funktioniert, lässt sich hervorragend in die eigene Küche übertragen. Und entsprechende Rezepte gibt es natürlich auch gleich. Ebenso wie viele weitere spannende Geschichten.


Ich wünsche Dir viel Spaß, gute Unterhaltung und natürlich schmackhafte Backerlebnisse.

Herzliche Grüße

Sebastian Marquardt, Chefredakteur

 @brotmagazin


 /BrotMagazin

 www.brot-magazin.de

Unsere Facebook-Gruppe:

 facebook.com/groups/brotforum

LeserBROTe an:

 redaktion@brot-magazin.de

Inhalt

03/2021

Rohstoffe

- **Weltstar Weizen** Seite 26
Das verkaante Getreide
- **Drei Körner für ein Halleluja** Seite 48
Das Brot des Jahres 2021

Glutenfreies Backen

- **Günstig glutenfrei backen** Seite 114
Wie sich am besten Geld sparen lässt

Selbst ist das Brot

Grundkurs Brotbacken – Teil 4 Seite 66
Mit Vor- und Nullteigen zu Frischhaltung und Aroma

- **Lievito Madre** Seite 72
Backen mit italienischer Mutterhefe

Menschen & Brot

- Die Berghofer-Mühle** Seite 38
Vielfalt und Verbundenheit in der Region
- **Back-Experimente im ewigen Eis** Seite 90
Die Polarstern-Bäckerin Maren Zahn im Porträt

Verschiedenes

- Neuheiten** Seite 6
Meldungen rund ums Backen und Genießen



10
Palmbrezel



12
Schokolinchen



14
Rüebli-Zopf



15
Gelbweizen-Osterbrot



16
Schokoladen-Osterkranz



18
Watuschki



20
Osterpinza



22
Hasen & Nester



24
Dinkel-Brioche



33
Müslibrötchen



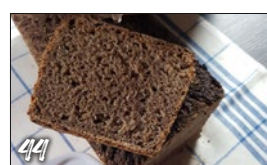
34
Cranberry-Haferle



36
Walnussbrot



37
Gelbe Alpen-Avocado



44
Drei-Stufen-Klotz



45
Forellen-Meerrettich-Creme



46
Bärlauch-Stangen



50
Dirk Dreikorn



52
Vicky



54
Mecki



56
Pane Franchise



58
Dicker Bauer



60
Zara Zwiebel



80
Pane Sera



81
Pane Misto



86
Herzhafte Kanelbullar



88
Hollo-Trio



89
AOK-Aufstrich



96
Albzüngle



97
Rote Zwiebel-Konfitüre



104
Lupinenbrot

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. Auch Backtemperaturen und -zeiten können variieren. Denn welche Temperatur ein Ofen anzeigt und welche tatsächlich im Garraum erreicht wird – das sind manchmal zweierlei Dinge. Wer sichergehen möchte, misst die Ofentemperatur mit einem entsprechenden Thermometer. Brot ist durchgebacken, wenn die Kerntemperatur um 97°C beträgt. Bei Kleingebäck backt man am besten immer auf Sicht und beendet den Backprozess, wenn die gewünschte Bräunung erreicht ist.

Wasser

Vorsicht bei der Wasserzugabe. Jedes Mehl – auch Mehle mit derselben Type von verschiedenen Herstellern – hat andere Eigenschaften und kann unterschiedlich viel Flüssigkeit binden. Daher sollte man zunächst etwas Wasser (20-30%) zurückhalten und schluckweise 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 Gärreife zeigt sich am Teig.

Sauerteig

Gerade Sauerteig ist eine große Variable, da jedes Anstellgut – abhängig von Häufigkeit und Art der Auffrischung – unterschiedlich schnell arbeitet. 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 findet Ihr 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

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

-  @brotmagazin
-  /BrotMagazin
-  www.brot-magazin.de
-  facebook.com/groups/brotforum
-  BROTRezept-Suche: www.brot-magazin.de/rezepte

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

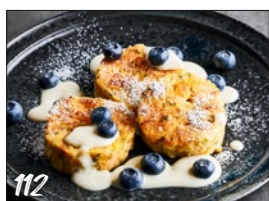
LeserBROT	Seite 62
Was unsere Leser/innen backen	
Inspiration	Seite 82
Alles rund ums Brot: Bücher, Blogs, Instagram & Co.	
Mühlen-Finder	Seite 87
Ausgewählte Adressen für gutes Mehl	
BROTladen	Seite 98
Interessante Produkte fürs heimische Backen	
Die BROTKarte des guten Geschmacks	Seite 106
Genießer/innen empfehlen Mühlen und Bäckereien	
Glossar	Seite 127
Vorschau/Impressum	Seite 130



108 Zucchini-Carpaccio



110 Nacknbraten



112 Serviettenknödel



120 Hokkaido-Laib



121 Orientalisches Pfannenbrot



122 Quinoa-Sorghum-Brot



123 Karotten-Häschen



124 Schnelles Dreikorn



126 Omas Liebling



-  Titelthemen
-  Glutenfrei
-  Speed-Baking
-  Oster-Spezial

Frische Brötchen und ein leckerer **Fruchtaufstrich** zählen für viele Menschen zum perfekten Frühstück dazu. Bonne Maman hat eine neue Auswahl unter dem Namen „Omas Liebling“ auf den Markt gebracht. Die drei Kreationen Himbeere mit Rosen, Aprikose mit Lavendel und Pfirsich mit Jasmin sind im 370-Gramm-Glas für je 2,89 Euro zu bekommen. Laut Hersteller wurden die Aufstriche ohne Zusatz künstlicher Aromen zubereitet. www.bonne-maman.de



Neuheiten

Auf der Oster-Tafel sind Tiere häufig vertreten, zum Beispiel Lämmer und Hühnchen, aber natürlich auch der Osterhase. Passend dazu bietet Häussler **Oster-Ausstechformen** an. Zur Auswahl stehen ein Hasenkopf für 10,90 Euro (zirka 17,5 x 12,5 cm), ein liegender Hase für 7,50 Euro (zirka 12,5 x 13,5 cm), der Hase Knickohr für 10,90 Euro (zirka 18 x 7,5 cm) sowie eine Ausstechform Gans 13,80 Euro (zirka 13 x 17 cm). www.backdorf.de



Als flexible Unterlage zum Kneten, Formen und Ausrollen eignet sich die **Back- und Arbeitsmatte** von Rösle mit einem Maß von 68 x 52 Zentimeter. Sie ist aus Silikon gefertigt und hitzebeständig bis 220°C. Zur besseren Übersicht hat der Hersteller gängige Backform-Größen auf der Oberfläche abgebildet. Nach der Verwendung kann die Matte mit Spülmittel gereinigt werden. Kostenpunkt: 29,95 Euro. www.roesle.de



Als Alternative zu Brüh- und Kochstücken, um die Frischhaltung von Brot zu verbessern, präsentiert die Stingel Mühle ein neues **Dinkelvollkorngranulat**. Ein Kochstück aus Dinkelgetreide, das getrocknet, gepoppt und vermahlen wird, besitzt die Fähigkeit, das bis zu Fünffache des eigenen Gewichtes an Flüssigkeit zu binden – rein durch die thermische Behandlung. Laut Hersteller erzeugt das Dinkelvollkorngranulat außerdem eine schöne Krume sowie einen höheren Ausbund des Gebäcks. Das Granulat kostet in der 500-Gramm-Packung 6,- Euro. www.mehlkaufen.de

Kleine und große Mengen grammgenau abwägen? Mit der **digitalen Edelstahl-Küchenwaage** von Rosenstein & Söhne soll dies problemlos gelingen, so der Hersteller. Das Gerät kann auf andere Gewichtseinheiten wie Pfund oder Unze umgestellt werden. Es verfügt außerdem über eine Timerfunktion von 1 Sekunde bis 199:59 Minuten. Die Waage im Maß von 15 x 176 x 216 Millimeter wiegt bis zu einem Gewicht von 15 Kilo. Der Preis liegt bei 11,99 Euro. www.pearl.de



Je nach Region ist die Verwendung von Kräutern für Brot und Brötchen eine gefragte Sache. Diese **Kräutermühle** aus Olivenholz ermöglicht es, getrocknete Kräuter wie Rosmarin, Thymian oder Oregano zu vermahlen. Die Mühle ist aus gemasertem Olivenholz gefertigt und mit Kräutern der Provence gefüllt. Wird das Mahlwerk gedreht, zerkleinert es die Kräuter fein, mit Druck auf dem Drehknopf grob. Der Preis liegt bei 17,95 Euro. www.avocadostore.de

Die **gusseisernen Bräter** von Staub kommen im verspielten Gemüse-Design daher. Die backofengeeigneten Cocotten sind als Tomate und Artischocke geformt und bringen durch knallige Farben Akzente in die Küche. Reinigen lassen sie sich einfach in der Spülmaschine. Der kirschrote Tomaten-Bräter fasst 2,9 Liter und hat einen Durchmesser von 25 Zentimeter, die grüne Artischocke misst 22 Zentimeter Durchmesser und fasst 3 Liter. Zum Preis von 249,- Euro sind sie bei im Zwilling-Shop erhältlich. www.zwilling-shop.de





Als Süßungsmittel zum Kochen oder Backen eignet sich der neue **Ingwersirup** des Confiserie-Unternehmens Lühders. Der Sirup ist in einer 340-Gramm-Packung für 2,79 Euro erhältlich. Auch als goldenes Topping für Desserts kann die Zutat verwendet werden. Der Ingwer verleiht Speisen einen leichten Hauch seiner typischen Schärfe. Das Produkt ist außerdem vegan. www.luehders.com



Ein praktischer Küchenhelfer ist der **Spachtel** aus Edelstahl zum Preis von 14,95 Euro. Das Gerät von Rösle eignet sich zum Verstreichen, Schaben und Abstechen, beispielsweise von Teigen, Cremes oder Sahne. Er ist spülmaschineneeignet und stabil. www.roesle.de



Mit der **App** „Stor'eat“ können angebrochene Lebensmittel und gelagerte Speisen verwaltet werden. Via QR-Code ist es möglich, die Haltbarkeit jederzeit vom Smartphone aus zu verfolgen. Ein Kit zur Vakuumaufbewahrung mit einer Pumpe sowie je fünf Vakuumbuteln in zwei verschiedenen Größen ist für 39,90 Euro erhältlich. Neben einer kostenlosen Basis- gibt es eine Premium-Version der App, mit der zusätzliche Behältnisse gekennzeichnet werden können. Für die mitgelieferten QR-Codes werden in der App Daten der Lebensmittel hinterlegt. Die App erinnert dann rechtzeitig vor Ablauf der Haltbarkeit an den Verzehr. www.stor-eat.com

Zu österreichischen Backwaren gehört die kreative Oster-Dekoration dazu. Häußler bietet zu diesem Zweck traditionelle **Osterfähnchen**. Hergestellt wurden sie – passend zum handwerklichen Backen – in reiner Handarbeit. Die großen Fähnchen sind zirka 7,5 x 4,5 Zentimeter groß, die kleinen 6 x 3,5 Zentimeter. Der Leinenstoff ist bunt bestickt, jede Fahne ist einzigartig. Ein Stück kostet 5,90 Euro. www.backdorf.de



Mit dem Hartkäse Grossetano bringt Büffel Bill ein Produkt auf den Markt, das in Zusammenarbeit mit einer Familien-Hofkäserei aus der Toskana entwickelt wurde. Die **Käsespezialität** aus Büffelmilch ist monatelang gereift, schmeckt laut Hersteller würzig, herzhaft und vollmundig und eignet sich für verschiedene Gerichte. Die 300-Gramm-Packung gibt es zum Preis von 13,80 Euro. www.bueffelbill.com/de_DE



Als Produktneuheit präsentiert Landkroone die **Margarine Bio Sesam**. Sie ist laut Hersteller rein pflanzlich und ohne Aromen, Zusatz- sowie Farbstoffe oder synthetische Emulgatoren. Statt Palmöl wurde Sheabutter in die Zutatenliste aufgenommen. Passend zu rustikalem Landbrot oder Baguette hat der Brotaufstrich eine leichte Salznote. Der 225-Gramm-Becher kostet 2,79 Euro. www.landkroone.de

Der „**Smart Liquid Heater**“ von Heatle ermöglicht es, Flüssigkeiten auf eine zuvor exakt definierte Temperatur zu erhitzen. Der Heizstab des Berliner Start-ups wird mit bis zu 2.000 Watt betrieben und über eine Induktionsspule gesteuert. Im Innern der Induktionsplatte wirkt eine Magnettechnik, die den Stab aufrecht in der Mitte des Gefäßes stehen lässt und für die Wärmeentwicklung sorgt, sodass die Flüssigkeit von innen heraus erwärmt wird. Das Gerät ist für 149,- Euro erhältlich. www.heatle.de





Palmbrezel

Tipp
 Der Haferdrink kann wahlweise auch durch Soja-, Kuh- oder Mandeldrinks ersetzt werden.

Rezept & Bilder: Bärbel Adelhelm

Schon früh reichten Menschen Palmbrezeln zum Abendmahl. Historikerinnen und Historiker verfolgten die Spuren des Gebäcks bis ins zweite Jahrhundert nach Christi Geburt zurück. Später stand die Brezel für die Fastenzeit, doch nach Entbehrung schmeckt das knusprige Hefegebäck heute nicht mehr. Im Gegenteil: Frisch aus dem Ofen mit Butter serviert, wird sie zum Festschmaus an Ostern.

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	bindig
Zeit gesamt:	12-15 Stunden
Zeit am Backtag:	3 Stunden
Backzeit:	25-30 Minuten
Starttemperatur:	190°C
Backtemperatur:	175°C beim Einschießen
Schwaden:	nein

☉ Alle Zutaten außer das Butterschmalz in eine Schüssel geben und auf langsamer Stufe 3 Minuten vermischen. Das Fett hinzugeben und auf schnellerer Stufe weitere 2-3 Minuten verkneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst.

☉ Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur zirka 3 Stunden gehen lassen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat.

☉ Den Teig auf die Arbeitsplatte stürzen und in drei gleich große Teile à zirka 280 g teilen. Diese jeweils rundformen und dann 10 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur entspannen lassen. (Bild 1)

☉ Jeweils einen Teigling mit den Händen zu jeweils einem zirka 80 cm langen Strang ausrollen. Wenn der Teig zu widerspenstig ist, immer mal 1-2 Minuten entspannen lassen. (Bild 2)



1

Die Teiglinge rundformen



2

Mit den Händen zu drei Strängen ausrollen



3

Die Stränge miteinander verflechten



4

Die Enden der Stränge zusammenführen



5

Die Ärmchen zu einer Brezel formen ...



6

... und unter dem Bauch verstecken

Vorteig

- ▶ 100 g Gelbweizenmehl 550 (alternativ Weizenmehl 550)
- ▶ 100 g Haferdrink (kalt)
- ▶ 1 g Frischhefe

Die Zutaten gründlich vermischen und abgedeckt bei Raumtemperatur 8-12 Stunden gehen lassen.

☉ Die drei Stränge auf einer Höhe von 25 cm über Kreuz legen. Von dort aus die Stränge 30 cm miteinander verflechten, sodass an beiden Enden 25 cm unverflochten übrigbleiben. (Bild 3)

☉ Die ungeflochtenen Enden (das sind die späteren Ärmchen) zusammendrücken und jeweils auf eine Länge von 40 cm (Abstand zwischen dem Ende des geflochtenen Teils bis zur Spitze) ausrollen.

☉ Die Ärmchen zur Brezel formen und die Enden unter dem Brezel-Bauch verstecken. (Bild 5+6)

☉ Das Eigelb mit der Milch vermengen. Den fertig geformten Teigling auf ein Blech legen, mit dem Eigelb-Gemisch einpinseln und mit einem zweiten Backblech abgedeckt 60 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

☉ Den Backofen auf 190°C Umluft vorheizen.

☉ Den Teigling noch einmal mit Eigelb-Gemisch bestreichen und den Bauch mit Hagelzucker und Mandelstiften bestreuen.

☉ Den Teigling in den Ofen geben und die Temperatur sofort auf 175°C reduzieren. 25-30 Minuten backen. ■

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 400 g Gelbweizenmehl 550 (alternativ Weizenmehl 550)
- ▶ 100 g Haferdrink (kalt)
- ▶ 1 g Frischhefe
- ▶ 70 g Zucker
- ▶ 5 g Salz
- ▶ 1 Ei (Größe M)
- ▶ Abrieb einer halben Bio-Zitrone (alternativ Mark einer Vanilleschote)

Spätere Zugabe

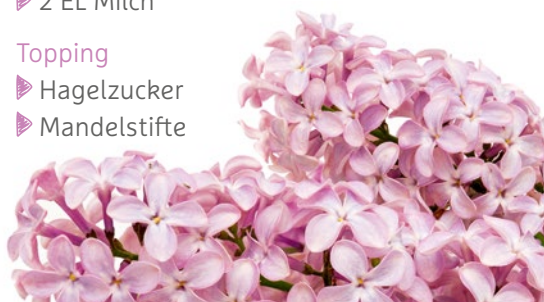
- ▶ 80 g Butterschmalz

Zum Bestreichen

- ▶ 1 Eigelb (Größe M)
- ▶ 2 EL Milch

Topping

- ▶ Hagelzucker
- ▶ Mandelstifte





Schokolinchen

Tipp

Anstelle von Puderzucker kann man die Schokolinchen mit ein paar Spritzern Schokoladenglasur besprenkeln.



**Für Einsteiger
geeignet**

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	120 Minuten
Zeit am Backtag:	60 Minuten
Backzeit:	15 Minuten
Starttemperatur:	175°C
Backtemperatur:	175°C
Schwaden:	nein

Ein Hamburger Urgestein kommt in neuem Gewand daher. Franzbrötchen sind eine echte Spezialität und über die Stadtgrenzen der Hansestadt hinaus bekannt. Statt aus Plunderteig, wie das Original, werden die Schokolinchen aus einem Hefeteig mit elegant-cremiger Schokoladenfüllung hergestellt und nicht touriert. In nur zwei Stunden sind die Leckereien fix gemacht und bereichern jede österliche Festtafel.

- Mehl, Hefe, Salz und Zucker in einer Schüssel vermischen. Die Milch erwärmen und die Butter darin schmelzen. Anschließend die Milch-Butter-Mischung 1 Minute auf langsamer Stufe unter die trockenen Zutaten rühren.
- Das Ei hinzugeben und alles auf schnellerer Stufe 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig abgedeckt 60 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.
- In der Zwischenzeit die Füllung vorbereiten. Hierfür Schokolade und Butter über einem Wasserbad schmelzen. Kakaopulver und Zucker von Hand unterrühren und die Masse leicht abkühlen lassen.
- Unterdessen den Backofen auf 175°C Umluft vorheizen.
- Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem 30 x 40 cm großen Rechteck ausrollen und mit der Füllung bestreichen.
- Nun den Teig von der langen Seite zu einer Rolle zusammenrollen und 8 gleich große Scheiben à zirka 80 g davon abschneiden.
- Die Stücke mit der schmalen Seite nach oben aufstellen und dann mit einem Kochlöffelstiel in der Mitte eindrücken.
- Ein Blech mit Backpapier auslegen und die Teiglinge darauf mit genügend Abstand verteilen.
- Die Teiglinge mit Milch bestreichen und bei 175°C 15 Minuten goldbraun backen.
- Die Brötchen nach dem Backen einige Minuten auskühlen lassen und dann mit Puderzucker bestäuben. 🍪

Teig-Zutaten*

- ▶ 280 g Weizenmehl 550
- ▶ 150 g Milch (kalt)
- ▶ 40 g Rohrohrzucker
- ▶ 30 g Butter (weich)
- ▶ 10 g Frischhefe
- ▶ 1 Ei
- ▶ 1 g Salz

Für die Füllung

- ▶ 60 g Zartbitterkuvertüre
- ▶ 60 g Butter
- ▶ 30 g Rohrohrzucker
- ▶ 15 g Back-Kakao

Zum Besteichen

- ▶ 1 EL Milch

Topping

- ▶ Puderzucker

*Ergibt 8 Stück

Rezept & Bild: Stefanie
Isabella Wenzel

@lebkuchennest

/lebkuchennest.de

www.lebkuchennest.de





Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest, geschmeidig
Zeit gesamt:	16-20 Stunden
Zeit am Backtag:	4 Stunden
Backzeit:	30-35 Minuten
Starttemperatur:	220°C
Backtemperatur:	190°C
Schwaden:	nein



Rüeblli-Zopf

Kochstück

- ▶ 25 g Weizenmehl 550
- ▶ 125 g Karottensaft
- ▶ 6 g Salz

Die Zutaten kalt verrühren und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Wenn die Masse puddingartig eindickt, noch kurz weiterrühren. Dann vom Herd nehmen, abgedeckt abkühlen lassen und für bis zu 48 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Hauptteig

- ▶ Kochstück
- ▶ 475 g Weizenmehl 550
- ▶ 150 g Karottensaft (kalt)
- ▶ 7 g Frischhefe
- ▶ 55 g Zucker
- ▶ 1 Ei (Größe S)

Spätere Zugabe

- ▶ 50 g Butter (kalt, in kleinen Stücken)

Zum Bestreichen

- ▶ 1 Ei (Größe S)

Topping

- ▶ Marzipan-Karotten
- ▶ 20 g Kuvertüre (weiß)

Farblich ist der Zopf ein echtes Highlight: Auf dem Frühstückstisch fällt die Dekoration aus Marzipanrüeblli sofort auf. Seine tolle Farbe erhält das Gebäck vom Karottensaft als Schüttflüssigkeit. Auch geschmacklich kann der Zopf punkten. Dank eines Kochstücks bleibt er lange frisch. Am besten schmeckt er pur mit etwas Butter drauf.

🕒 Alle Zutaten – außer die Butter – 5 Minuten auf langsamer und 5 Minuten auf schnellerer Stufe verkneten.

🕒 Die Butter hinzugeben und weitere 5 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur 120 Minuten gehen lassen.

🕒 Den Teig in 5 gleich große Teile zu je etwa 180 g teilen, diese rundschleifen und kurz entspannen lassen. Die Teiglinge auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu etwa 45 Zentimeter langen Strängen rollen. Einen flachen 5-Strang-Zopf flechten und diesen abgedeckt 60 Minuten gehen lassen.

🕒 Rechtzeitig den Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

🕒 Das Ei verquirlen und den Teigling damit bestreichen. Kurz einziehen lassen, den Teigling erneut damit bestreichen und anschließend in den Ofen geben. Die Temperatur sofort auf 190°C reduzieren und den Zopf 30-35 Minuten goldbraun backen.

🕒 Vollständig auskühlen lassen und erst dann mit den Marzipan-Karotten den Zopf verzieren. Dafür die Kuvertüre im Wasserbad schmelzen und die Karotten auf dem Zopf damit festkleben. 🍯

Tipp

Die Marzipan-Karotten erst kurz vor dem Verzehr auf den ausgekühlten Rüeblli-Zopf legen, um ein vorzeitiges Austrocknen der Dekoration zu verhindern.

Rezept & Bild: Nadja Alessi

📷 @little_kitchen_and_more



Rezept & Bild:
Bärbel Adelhelm

**Für Einsteiger
geeignet**

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	bindig
Zeit gesamt:	14-15 Stunden
Zeit am Backtag:	8 Stunden
Backzeit:	35-45 Minuten
Starttemperatur:	180°C
Backtemperatur:	180°C
Schwaden:	beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen

Gelbweizen-Osterbrot Quellstück

Für viele Menschen sind Osterbrote ein fester Bestandteil ihrer Feiertags-Tradition. Die Süße symbolisiert, dass die kalorienreiche Kost zum Ende der Fastenzeit wieder erlaubt ist. Die Früchte und die sonnengelbe Farbe stehen für Fruchtbarkeit und die Kraft der Sonne im neuen Jahr. Dank der jahrhundertealten Tradition gibt es inzwischen zahlreiche Rezepte der schmackhaften Leckerei. In diesem spielt Gelbweizen eine der Hauptrollen.

☉ Alle Zutaten außer dem Quellstück 10 Minuten auf langsamer Stufe mischen, dann 3-4 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Sobald sich der Teig vom Kesselrand löst, die eingelegten Rosinen und Mandelstifte hinzugeben und weiter kneten.

☉ Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rundformen und in einer Schüssel für 60 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur ruhen lassen.

☉ Anschließend den Teig zunächst rundwirken und dann eine Seite schmaler formen, sodass der Teigling die Form eines Eis bekommt. Auf ein Backblech geben.

☉ Das Ei verquirlen und den Teigling damit bestreichen. Abgedeckt für 6 Stunden im Kühlschrank gehen lassen.

☉ Den Backofen rechtzeitig auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Den Teigling erneut mit verquirltem Ei bestreichen und mit einem scharfen Messer mehrmals nach Belieben einschneiden.

☉ Den Teigling unter kräftigem Schwaden in den Ofen geben und 40 Minuten goldgelb backen. ■

▶ 200 g Sultaninen (getrocknet, alternativ Korinthen, Rosinen, Maulbeeren, Zitronat und/oder Orangeat)

▶ 100 g Mandelstifte

▶ 150 g Rum (alternativ Fruchtsaft)

Die Zutaten miteinander vermischen, sodass die Sultaninen und Mandelstifte von der Flüssigkeit vollständig bedeckt sind. Abgedeckt bei Raumtemperatur mindestens 6 Stunden, besser über Nacht ziehen lassen.

Hauptteig

▶ Quellstück

▶ 500 g Gelbweizenmehl 550 (alternativ Weizenmehl 550)

▶ 200 g Haferdrink (kalt, alternativ Vollmilch)

▶ 10 g Frischhefe

▶ 90 g Butterschmalz (alternativ Butter oder Schweineschmalz)

▶ 75 g Zucker

▶ 3 Eigelb (Größe L)

▶ 1 g Salz

▶ Mark einer halben Vanillestange

▶ Schale einer Bio-Zitrone (gerieben)

Zum Bestreichen

▶ 1 Ei (Größe M)

Für die Glasur

▶ 50 g Puderzucker

▶ Saft einer Bio-Zitrone

Schokoladen-Osterkranz

Der fein-schokoladige Hefekranz mit Sauerteig ist das perfekte Ostergebäck und kann nach Gusto mit Schokostückchen verfeinert oder mit Schokohasen und Ostereiern verziert werden. Er schmeckt pur, mit Butter oder mit süßen Aufstrichen. Neben hellem Frühstücksgebäck im Brotkorb fällt er optisch besonders aus dem Rahmen.

Vorteig

- ▶ 45 g Weizenmehl 550
- ▶ 40 g Dinkelmehl 630
- ▶ 100 g Milch (kalt)
- ▶ 1 g Frischhefe
- ▶ 15 g Backkakao
- ▶ 6 g Zucker

Die Zutaten gründlich verrühren und abgedeckt 12 Stunden im Kühlschrank gehen lassen.

Hauptteig*

- ▶ Vorteig
- ▶ 225 g Dinkelmehl 630
- ▶ 60 g Milch (kalt)
- ▶ 10 g Schokoladen-Sauerteig Marvin (alternativ Lievito Madre)
- ▶ 5 g Frischhefe
- ▶ 55 g Zucker
- ▶ 15 g Backkakao
- ▶ 1 Ei (Größe M)

Spätere Zugabe

- ▶ 60 g Butter (weich)
- ▶ 5 g Salz

Zum Bestreichen

- ▶ 1 Eigelb (Größe M)

Topping

- ▶ Nuss-Splitter und/oder Hagelzucker

*Ergibt 2 Stück

☉ Alle Zutaten in eine Schüssel geben und auf langsamer Stufe 2 Minuten vermischen, dann auf schnellerer Stufe zirka 6 Minuten verkneten, bis ein glatter und dehnbarer Teig entsteht.

☉ Salz und Butter hinzufügen und erneut 2 Minuten auf schnellerer Stufe verkneten, bis der Teig glänzt. Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur 90 Minuten gehen lassen. Nach 45 Minuten einmal mit feuchten Händen dehnen und falten.

☉ Rechtzeitig den Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und vier gleich große Teile à zirka 170 g portionieren. Die Teiglinge rundschleifen, dann abgedeckt bei Raumtemperatur 10 Minuten entspannen lassen.

☉ Die Teiglinge mit den Händen jeweils zu etwa 20-30 cm langen Strängen rollen. Die Stränge können leicht bemehlt werden, wenn sie kleben.

☉ Zwei Stränge nebeneinander legen, die oberen Enden zusammendrücken und die Stränge miteinander verdrehen. Die beiden Endstücke zusammendrücken, die verschlungenen Stränge zu einem Kreis formen und ihn auf ein Backblech legen. Den Vorgang mit den anderen beiden Strängen wiederholen.

☉ Beide Teiglinge mit Eigelb bestreichen und nach Belieben mit Nuss-Splittern und/oder Hagelzucker verzieren.

☉ Das Blech unter Schwaden in den Ofen geben. Sofort die Temperatur auf 180°C reduzieren. Nach 5 Minuten den Schwaden ablassen und weitere 20-22 Minuten ausbacken. 🍪

Tipp


1 g Frischhefe entspricht etwa der Größe einer Kichererbse.


SCHOKOLADEN-SAUERTEIG MARVIN ANSETZEN

- ▶ 25 g Sauerteig Marvin (Rezept siehe BROT 03/2020)
- ▶ 75 g Dinkelmehl 630
- ▶ 100 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 25 g Backkakao
- ▶ 10 g Kokosblütenzucker (alternativ Rohrohrzucker)

Alle Zutaten in einem hohen Glas miteinander vermischen, abgedeckt bei Raumtemperatur 8-10 Stunden reifen lassen.

Rezept & Bild: Margarete Maria Preker

 @imagina_von_rosenberg

 /brotpassion

 www.brotpassion.de



Schwierigkeitsgrad: ★★★☆

Getreide: Dinkel, Weizen

Triebmittel: Sauerteig, Hefe

Teigkonsistenz: fest

Zeit gesamt: 16 Stunden

Zeit am Backtag: 4 Stunden

Backzeit: 25-27 Minuten

Starttemperatur: 220°C

Backtemperatur: 180°C

beim Einschließen

Schwaden: beim Einschließen,

nach 5 Minuten ablassen

Watzmuschki



Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	fest
Zeit gesamt:	3,5 Stunden
Zeit am Backtag:	3,5 Stunden
Backzeit:	20-23 Minuten
Starttemperatur:	190°C
Backtemperatur:	190°C
Schwaden:	nein



Tipp

Weitere Rezepte
aus der ganzen Welt
gibt es im **BROT-**
Sonderheft **Backen**
International.



Schritt 1: Teiglinge flach drücken oder ausrollen



Schritt 2: Ein Glas bemehlen und Mulden in die Teiglinge drücken



Schritt 3: Füllung in die Mulden geben

Zum Tee werden in Russland Quarktaschen gereicht, die je nach Geschmack vielfältig gefüllt werden können. Wer mag, gibt der einfachen Quarkfüllung zum Beispiel Rosinen oder Obst hinzu. Mit wenig Aufwand entsteht so eine garantiert auffallende Köstlichkeit, die frisch aus dem Ofen besonders gut schmeckt.

☉ Alle Zutaten in eine Schüssel geben und 10 Minuten auf langsamer Stufe zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Abgedeckt bei Raumtemperatur 120 Minuten gehen lassen. Nach 60 Minuten einmal ausstoßen.

☉ In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten. Dafür alle Zutaten mit dem Handrührgerät oder Pürierer zu einer gleichmäßigen Masse verrühren.

☉ Den Teig auf die Arbeitsfläche geben, in 8 gleich große Stücke à zirka 60 g teilen, diese jeweils rundschleifen und abgedeckt bei Raumtemperatur etwa 20 Minuten ruhen lassen.

☉ Die Teigkugeln jeweils flach ausrollen oder mit der flachen Hand plattdrücken (Bild 1). Die Teiglinge auf einem Blech 60 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur zur Gare stellen.

☉ Rechtzeitig den Backofen auf 190°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Mit einem bemehlten Glas in jeden Teigling eine Mulde drücken (Bild 2+3).

☉ Das Ei mit etwas Wasser verquirlen und die Teiglinge mit der Eistreiche bepinseln.

☉ Die Füllung nun gleichmäßig in die Mulden der 8 Teiglinge geben (Bild 4). Das Blech mit den Teiglingen in den Ofen geben und diese etwa 20-23 Minuten goldbraun backen. 🍴

Teig-Zutaten*

- ▶ 250 g Weizenmehl 550
- ▶ 80 g Milch (kalt)
- ▶ 10 g Frischhefe
- ▶ 70 g Crème fraîche
- ▶ 40 g Butter
- ▶ 30 g Zucker
- ▶ 5 g Salz

Für die Füllung


- ▶ 200 g Hüttenkäse
- ▶ 40 g Zucker
- ▶ 25 g Crème fraîche
- ▶ 1 Ei (Größe S)
- ▶ 1/2 TL Vanilleextrakt

Eistreiche

- ▶ 1 Ei (Größe S)
- ▶ etwas Wasser

*Ergibt 8 Stück

Rezept & Bilder: Olga Rau

 @bakedicted



Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Lievito Madre
Teigkonsistenz:	weich, wollig
Zeit gesamt:	21-23 Stunden
Zeit am Backtag:	10 Stunden
Backzeit:	60 Minuten
Starttemperatur:	155°C
Backtemperatur:	155°C
Schwaden:	nein

Osterpinza

Traditionell stammt die Osterpinza aus dem süd-österreichischen, slowenischen sowie kroatischen Raum. Heute ist das Hefegebäck längst darüber hinaus bekannt. Modern interpretiert, kommt sie hier mit zweierlei Vorteigen und einem fruchtigen Quellstück daher.

Quellstück

- ▶ 100 g Feigen (getrocknet, gewürfelt, alternativ Datteln)
- ▶ 50 g Orangeat
- ▶ 50 g Mandeln (gehackt, geröstet)
- ▶ 50 g Mandellikör (alternativ Fruchtsaft)

Alle Zutaten in ein Gefäß mit Deckel geben und 10-12 Stunden verschlossen bei Raumtemperatur einweichen lassen, anschließend bis zur weiteren Verwendung in den Kühlschrank stellen.

Vorteig I

- ▶ 100 g Weizenmehl 550
- ▶ 60 g Milch (lauwarm)
- ▶ 50 g Lievito Madre
- ▶ 10 g Zucker

Alle Zutaten kurz mit der Hand verkneten und abgedeckt bei Raumtemperatur zirka 10-12 Stunden gehen lassen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat.

Vorteig II

- ▶ 100 g Weizenmehl 550
- ▶ 75 g Milch (lauwarm)
- ▶ 6 g Frischhefe
- ▶ 10 g Zucker

Alle Zutaten gründlich vermischen und abgedeckt bei Raumtemperatur zirka 60 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat.

Die Zutaten – außer Quellstück, Butter und Eigelb – in eine Schüssel geben und 3 Minuten auf langsamer Stufe vermischen.

Butter sowie Eigelb zugeben und weitere 5 Minuten auf schnellerer Stufe verkneten. Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten gehen lassen.

Das Quellstück hinzugeben und auf langsamer Stufe 1 Minute unterkneten. Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur zirka 4 Stunden gehen lassen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat.

Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche stürzen und straff rundwirken. Abgedeckt bei Raumtemperatur mit Schluss nach oben in einem bemehlten Gärkorbchen 120 Minuten zur Stückgare stellen.

Rechtzeitig den Backofen auf 155°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Ei mit der Milch verquirlen. Den Teigling aus dem Gärkorbchen stürzen, vorsichtig abbürsten, mit Eistreiche bepinseln und beherzt kreuzförmig einschneiden. In den Ofen geben und 55 Minuten backen. ■

Hauptteig

- ▶ Vorteig I
- ▶ Vorteig II
- ▶ 300 g Weizenmehl 550
- ▶ 125 g Wasser (kalt)
- ▶ 55 g Zucker
- ▶ 5 g Salz
- ▶ 2 g Vanillemark
- ▶ 2 g Schale einer Zitrone (Bio)
- ▶ 1 g Macisblüte (gemahlen, alternativ Muskatnuss)
- ▶ 1 Ei (Größe M)

Spätere Zugabe

- ▶ Quellstück
- ▶ 75 g Butter (kühl, in Stückchen)
- ▶ 2 Eigelb (Größe M)

Zum Bestreichen

- ▶ 20 g Milch (kalt)
- ▶ 1 Ei (Größe M)



Tipp

Die Osterpinza kann auch im Kasten gebacken werden. Die Backzeit verlängert sich dann um weitere 15 Minuten.



Rezept & Bild: Oliver Flodman



Zeitraster

21 Uhr
Quellstück ansetzen
Vorteig I ansetzen

8 Uhr
Vorteig II
ansetzen

9 Uhr
Hauptteig
ansetzen

14 Uhr
Teig
formen

15.30 Uhr
Ofen
vorheizen

16 Uhr
Backen

17.55 Uhr
Brot
fertig



Hasen & Nester

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Lievito Madre, Hefe
Teigkonsistenz:	bindig, elastisch
Zeit gesamt:	2,5-3 Stunden
Zeit am Backtag:	2,5-3 Stunden
Backzeit:	22-25 Minuten
Starttemperatur:	180°C
Backtemperatur:	180°C
Schwaden:	nein

Teig-Zutaten*

- ▶ 500 g Weizenmehl 405
- ▶ 240 g Milch (lauwarm)
- ▶ 100 g Lievito Madre
- ▶ 5 g Frischhefe
- ▶ 80 g Zucker
- ▶ 60 g Butter (weich)
- ▶ 1 Ei (Größe M)
- ▶ 1 Eiweiß (Größe M)
- ▶ 1 Prise Salz
- ▶ 4 Tropfen Zitronenaroma

Für die Füllung

- ▶ 8 Eier (hartgekocht, gefärbt)
- ▶ Öl

Zum Bestreichen

- ▶ 1 Eigelb (Größe M)
- ▶ 30 g Milch (alternativ Sahne)

*Ergibt je 4 Stück

Rezept & Bild: Tanja Schlund

@schlundisworld

/Schlundis.Blog

www.schlundis.com

Fluffiger, zitronig-frischer Hefeteig zum Hasen oder Osternestchen geformt – das schmückt jeden österlich gedeckten Tisch. Dieses Rezept lässt sich auch schön mit Kindern backen. Das Formen der Häschen macht großen Spaß und verkürzt auf angenehme Art die Wartezeit auf den echten Osterhasen.

🟢 Alle Zutaten in eine Schüssel geben und auf langsamer Stufe 2 Minuten vermischen. Anschließend auf schnellerer Stufe 6-8 Minuten verkneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Abgedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten zur Gare stellen.

🟢 Den Teig auf eine Arbeitsfläche geben und in 8 gleich große Teile à zirka 125 g portionieren.

🟢 Vier Teiglinge nehmen und jeden zu einem Strang von etwa 40 cm Länge rollen. Die Enden sollen spitz zulaufen, um Hasenohren zu ähneln. Die Stränge jeweils U-förmig auf die Arbeitsfläche legen, ein hartgekochtes Ei an der Unterseite mit Öl bestreichen und in das „U“ legen. Die Strang-Enden nach oben zweimal um das Ei verschlingen.

🟢 Die anderen vier Teiglinge jeweils dritteln und aus den Teigstücken je drei dünne Teigstränge von zirka 35 cm Länge formen. Die 3 Stränge zu einem Zopf verflechten und dann die Enden des Zopfes zu einem Kreis zusammenführen, sodass jeweils ein Nest daraus entsteht. Auch hier jeweils ein mit Öl bestrichenes, mit Lebensmittelfarbe gefärbtes und hartgekochtes Ei in die Mitte setzen. Die Eier werden mitgebacken.

🟢 Die geformten Häschen und Nester auf ein Backblech geben und abgedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten ruhen lassen.

🟢 In der Zwischenzeit den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

🟢 Kurz vor dem Einschließen das Eigelb mit der Milch verrühren und die Gebäckstücke damit bestreichen. Das Blech mit den Teiglingen in den Backofen geben und die Hasen und Nester 22-25 Minuten goldbraun backen. 🟩

Tipp

Wer keine Lievito Madre hat, kann die Hefemenge auf 15 g erhöhen. In diesem Fall die Mehlmenge um 65 g und die Wassermenge um 30 g erhöhen. Die Eier werden vorher mit etwas Öl eingerieben, damit sie sich später leichter aus dem Gebäckstück lösen.



Ausgabe 02/2021
www.brot-magazin.de

Brot

Brot

Gesund und bekömmlich backen

MEHLWURM, MOTTE & CO.
Wie man Schädlinge loswird

VON HEFE BIS SAUERTEIG
Alle Fakten über
Triebmittel

**PROBLEMFALL
WEIZEN**
Neues zur
Unverträglichkeit

MYTHOS KLEBER-EIWEISS
Fakten zur glutenfreien
Ernährung

Der
Geschichte u
des O

02 5,90 EUR
A: 6,50 EUR

Brot

Brot

Gesund und bekömmlich backen

BRÖTSpezial
Kreative Leckereien
für die Osterzeit

**MYTHOS VOM
BÖSEN WEIZEN**
Was wahr ist, was nicht

ITALIENISCHE LIEVITO MADRE
Alles über Herstellung
und Einsatz

**BACKEN AM
POLARKREIS**
Frisches Brot auf dem
Forschungsschiff

LEBEN OHNE GLUTEN
10 Tipps, die den
Geldbeutel schonen

Brot des Jahres

Drei Körner für ein Halleluja

03 5,90 EUR
A: 6,50 EUR, CH: 11,90 CHF

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

IM HEFT
mehr als
30 Rezepte
lecker, kreativ,
gelingsicher

Jetzt bestellen!

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



Vorteig

- ▶ 100 g Dinkelmehl 630
- ▶ 100 g Milch (alternativ pflanzliche Milch)
- ▶ 3 g Frischhefe

Alle Zutaten gründlich vermischen und 4-6 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.

Kochstück

- ▶ 30 g Dinkelmehl 630
- ▶ 150 g Milch

Die Milch in einen Kochtopf geben und das Mehl mit einem Schneebesen unterrühren. Unter ständigem Rühren aufkochen, bis alles andickt. Vom Herd nehmen und 60-120 Minuten auskühlen lassen.

Hauptteig

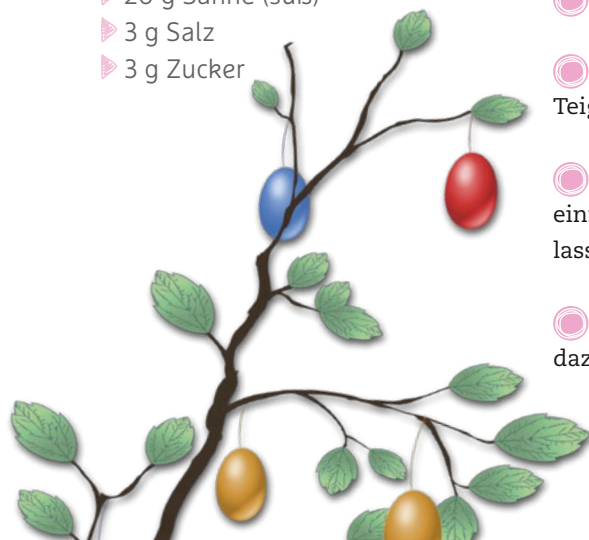
- ▶ Vorteig
- ▶ Kochstück
- ▶ 370 g Dinkelmehl 630
- ▶ 80 g Lievito Madre
- ▶ 75 g Zucker
- ▶ 50 g griechischer Joghurt (alternativ Vollmilchjoghurt)
- ▶ 3 Eier (Größe M)
- ▶ 7 g Vanillezucker
- ▶ 6 g Abrieb einer Zitronenschale (Bio)
- ▶ 6 g Abrieb einer Orangenschale (Bio)

Spätere Zugabe

- ▶ 100 g Butter (kalt, in Stückchen)
- ▶ 7 g Salz

Zum Bestreichen

- ▶ 1 Eigelb (Größe M)
- ▶ 20 g Sahne (süß)
- ▶ 3 g Salz
- ▶ 3 g Zucker



Dinkel-Brioche

Auch aus reinem Dinkelmehl kann man eine herrlich leckere und lockere Brioche backen. Hilfreich sind dabei eine lange, kühle Gare über Nacht und eine triebstarke Lievito Madre. Den weichen Teig zu formen, erfordert ein wenig Erfahrung. Es empfiehlt sich daher, ihn direkt in eine Kastenform zu geben und mit feuchten Händen glattzustreichen.

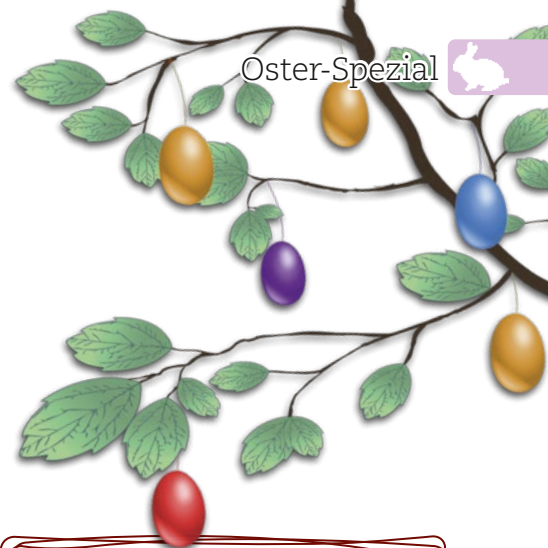
● Die Zutaten in den Thermomix geben und 20 Sekunden auf Stufe 4 vermischen. Anschließend 30 Minuten quellen lassen.

● Das Salz dazugeben und den Teig 2 Minuten auf Teigstufe verkneten.

● Die Butter über die Deckelöffnung zugeben und weitere 2 Minuten auf Teigstufe unterkneten.

● Den Teig in eine leichte geölte Schüssel geben, mit feuchten Händen einmal rundum falten und abgedeckt bei Raumtemperatur 4 Stunden gehen lassen. Jeweils nach 60 und 120 Minuten nochmals dehnen und falten.

● Den Teig auf eine nasse Arbeitsfläche geben und eine Schüssel mit Wasser dazustellen. 10 gleich große Teiglinge à zirka 115 g abstechen.



Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Dinkel
Triebmittel:	Hefe, Lievito Madre
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	22-33 Stunden
Zeit am Backtag:	70 Minuten
Backzeit:	45-50 Minuten
Starttemperatur:	200°C
Backtemperatur:	170°C, nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen

Rezept & Bilder: Valesa Schell
[f /groups/brotbackliebeundmehr](https://www.facebook.com/groups/brotbackliebeundmehr)
www.brotbackliebeundmehr.com

Die Teiglinge jeweils mit nassen Händen rundwirken und mit dem Schluss nach unten versetzt in eine Kastenformen (zirka 30 cm) geben, sodass eine Art Zopfmuster entsteht. Den Teig in der Kastenform abgedeckt bei Raumtemperatur 120 Minuten gehen lassen. Anschließend für 10-18 Stunden in den Kühlschrank stellen.

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

Die Kastenform aus dem Kühlschrank nehmen. Das Eigelb mit der Sahne, Salz und Zucker vermischen und die Teigoberfläche damit einpinseln.

Die Kastenform unter Schwaden in den Ofen geben. Nach 10 Minuten Schwaden ablassen und die Temperatur auf 170°C reduzieren. Weitere 35-40 Minuten backen. ■

Tipp

Statt Lievito Madre kann auch ein milder Weizensauerteig zum Einsatz kommen. In diesem Fall die Milch im Hefevorteig auf 70 g reduzieren. Beim Einfüllen in die Kastenform darauf achten, dass sie nicht mehr als zu einem Drittel gefüllt ist, da sich der Teig während der Stückgare bereits verdoppelt und im Backofen nochmal um das Doppelte aufgeht.






Weltstar

Verkanntes
Brotgetreide

Weizen

Weizen mache dick, dumm und träge. Solche – in vielen Fällen unbegründeten – Vorurteile kommen immer wieder zur Sprache. Dabei wird kein Getreide weltweit so stark konsumiert wie Weizen. In zahlreichen Gebäcken rund um den Globus spielt er die Hauptrolle. Und er ist viel besser als sein Ruf. Was ist dran an den Behauptungen und wo entfaltet Weizen seine Stärke?

Text: Edda Klep



In seinem Buch „Eine kurze Geschichte der Menschheit“ beschreibt Yuval Noah Harari die Beziehung zu Weizen als oft missinterpretierten Meilenstein der Menschheitsgeschichte. Häufig ist zu lesen, wie Menschen das Korn in eine bestimmte Anbauform zwangen, es nach ihren Wünschen veredelten und sich zu eigen machten. Wie sie sich den Weizen in gewisser Weise also ihrem Lebensstil unterwarfen. Harari sieht es umgekehrt: „Wir domestizierten nicht den Weizen. Er domestizierte uns“, schreibt er.

Um das Getreide anzubauen, mussten Land gerodet, Wasser organisiert und Viehdung als Dünger verbreitet werden. Das Ende des nomadisierenden Lebensstils. Man könnte diplomatisch schlussfolgern, dass beide – Weizen und Menschheit – aufeinander ähnlich großen Einfluss hatten. Bis heute wird das Korn unter allen Getreidearten weltweit mit am meisten konsumiert, neben Mais und Reis. Das liegt nicht zuletzt an seiner Vielseitigkeit.

Wirtschaftliche Bedeutung

Auf zirka 224 Millionen Hektar Fläche wird Weizen heute angebaut. In der Europäischen Union (EU) macht er rund die Hälfte aller landwirtschaftlich verarbeiteten Getreiderzeugnisse aus und ist somit eine wichtige Exportware. Der Welternährungsorganisation FAO der Vereinten Nationen zufolge nimmt der heutige Saatweizen damit weltweit mehr Land ein als jede andere kommerziell genutzte Pflanze.

Etwa 9.000 bis 10.000 Jahre ist es her, dass das Getreide am nördlichen Rand der syrischen Wüste erstmals gezielt zur Produktion von Nahrung angepflanzt wurde. Überwiegend im Flachland und auf allen Kontinenten findet man heute zahlreiche Weizenfelder, in der Regel auf einer Höhe bis zu 900 Meter. Allerdings ist das Getreide auch bis zu 3.000 Meter Höhe noch fruchtbar. Aktuell zählen zu den führenden Produzenten von Weizen China, Indien, die gesamte EU, die Russische Föderation sowie die USA, also Staaten mit sehr unterschiedlichen klimatischen Bedingungen. Ein Beleg dafür, wie anpassungsfähig Weizenpflanzen sind.

Weizen gedeiht gut in einem mäßig feuchten Klima und bei Temperaturen zwischen 14

und 21°C. Das Getreide verträgt aber insgesamt sogar eine Temperaturspanne von 4 bis 30°C. So ist es sowohl in tropischen als auch sehr kalten Regionen zu finden. Besonders mag die Pflanze sonnenwarme, lehmige Böden. Bis zu einem Meter reichen ihre Wurzeln in die Tiefe. Somit ist das Getreide einigermaßen standfest und kann nicht so ohne Weiteres bei Regen weggeschwemmt werden. Sandige Böden behagen der Pflanze hingegen nicht sehr gut.

Herkunft und Arten

Bei Weizen handelt es sich um einen Oberbegriff verschiedener Süßgräser. Als Gattung trägt er den lateinischen Namen *Triticum*. Hartweizen und Weichweizen zählen zu den am häufigsten angebauten Arten. Hartweizen gilt als besonders proteinreich und wird unter anderem für die Produktion von Nudelteigen verwendet. Weichweizen verfügt im Gegensatz dazu durchschnittlich über einen geringeren Protein-Anteil, ist insgesamt weicher sowie mehlig und wird vorwiegend bei der Brotherstellung, der Gewinnung von Malz und Stärke sowie als Futtermittel eingesetzt.

Insgesamt gibt es unter Hart- und Weichweizen eine enorme Bandbreite an Unterarten. Rund 1.000 der insgesamt 25.000 bekannten Sorten finden sich aktuell auf den bewirtschafteten Äckern. Die Varietäten verfügen über recht unterschiedliche Eigenschaften, zum Beispiel in Bezug auf den Proteingehalt oder die Zusammensetzung von Proteinen. Das erklärt unter anderem, warum bei gleicher Typenzahl Weizenmehle sehr abweichende Backergebnisse hervorbringen können. Je nach Zusammensetzung geraten Brote bei gleicher Teigbereitung mal luftig und weich, dann wieder besonders elastisch oder aber weniger zufriedenstellend.

Als bekannte Unterarten der Süßgräser sind Emmer und Einkorn zu nennen, die seit einigen Jahren als Urgetreide in deutschen Backstuben eine Renaissance erfahren. Sie zählen zu den ersten Weizenarten, die vom Menschen regelmäßig angebaut wurden. Erst viel später, nach unzähligen Kreuzungen, trat der heutige Saatweizen auf den Plan. Bis er Emmer, Einkorn sowie auch Gerste und Dinkel vom Sockel der beliebtesten Getreide stoßen konnte, vergingen einige Jahrhunderte.



Weizen ist das weltweit am häufigsten konsumierte Getreide

Pluspunkte bei Weizen

Mit der wachsenden Beliebtheit von Weißbrot in Europa wuchs ab dem 11. Jahrhundert auch das Interesse an Weizenmehl, das zu dessen Verarbeitung verwendet wurde. Ein Vorteil des Weizens: Im Gegensatz zu den Spelzgetreiden Einkorn, Emmer und Dinkel – diese Einordnung verdanken sie einer Hülle, die ihr Korn umschließt –, kommt moderner Weizen ohne Spelz aus. Der ist schlichtweg nicht mehr vorhanden. Das Getreide muss daher nicht erst Korn für Korn von der Umhüllung befreit werden und lässt sich einfacher verarbeiten.

Unterm Strich ist Weizen sowohl ertragreicher als auch backfähiger als seine Vorgänger sowie die genannten Urgetreide-Arten. Das ist nicht zuletzt eine Folge zahlreicher weiterer Züchtungen, die stattfanden, um diese beiden wirtschaftlich wichtigen Eigenschaften zu optimieren. Das Fehlen des Spelzes hat jedoch auch einen Nachteil: Das Korn ist den Witterungen schutzlos ausgesetzt, was zu stärkeren Ernteverlusten bei Extremwetterlagen führen kann. Der geringere Aufwand bei der Weiterverarbeitung sowie die zahlreichen Einsatzmöglichkeiten bei verschiedenen Gebäcken wiegen das allerdings auf.

Eine weitere Unterscheidung, die im Zusammenhang mit dem Getreide immer wieder auftaucht, ist die zwischen Sommer- und Winterweizen. Diese Namen beziehen sich auf den jeweiligen Lebenszyklus



Vor allem in hellen Broten und Brötchen steckt oft ein hoher Weizenanteil

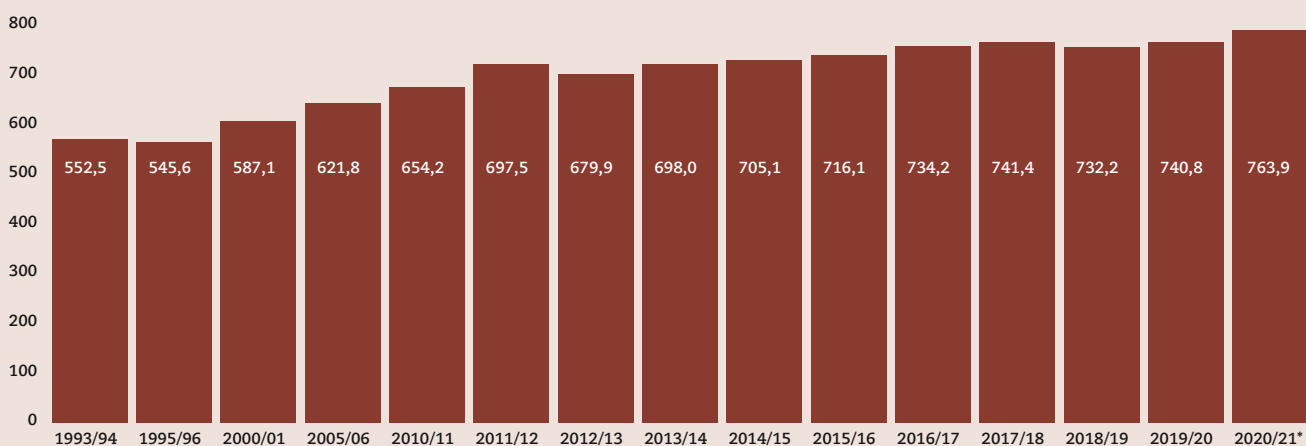
und die Entwicklungsphasen verschiedener Arten. Winterweizen wird in hiesigen Breiten bereits zwischen September und Dezember ausgesät, aber erst im anschließenden Sommer geerntet. Noch bei warmen Temperaturen bildet der Samen einen Keim aus. Daraus wachsen eine kurze Sprosse und Blätter. Sinken die Temperaturen ab, geht die Pflanze in einen Zustand der Winterruhe über.

Erst im Frühjahr bildet sie nach einer Frostperiode die Hauptsprosse aus und setzt zur Blüte an. Wurzeln und am Boden liegende Blätter überdauern die Wintermonate in der Regel unbeschadet. Einen kürzeren Lebenszyklus hat der Sommerweizen. Die Saat erfolgt im Frühjahr, die Ernte findet ebenfalls im Sommer statt. Im Schnitt vergehen zwischen Aussaat und Ernte bei Winterweizen 280 bis 350 Tage, bei Sommerweizen nur 120 bis 145 Tage.

KONSUM VON WEIZEN

weltweit in den Jahren 1993/1994 bis 2020/2021 in Millionen Tonnen

*prognostizierter Wert



Quelle: Statista

MEHLTYPEN UND ANWENDUNGSGEBIETE VON WEIZEN

Je nach Ausmahlungsgrad unterscheidet sich der Mineralstoffgehalt im Mehl. Er gibt an, welcher Prozentsatz vom Getreide zu Mehl verarbeitet worden ist. Vollkornmehl hat keine Mehltypen, da das gesamte Korn vermahlen wird. Hier liegt der Ausmahlungsgrad bei 100 Prozent. Bei Auszugsmehlen sind nur noch Teile der mineralstoffhaltigen Schale vorhanden, es ist also nur ein verringerter Prozentsatz aus dem vollen Korn vermahlen worden. Je höher die Typennummer, desto mehr Schalenanteil steckt im Mehl.

Die Typenzahlen stehen für den Mineralstoffgehalt des jeweiligen Mehles, ermittelt durch Verbrennung. Bei 900°C wird eine definierte Menge des Mehles in einem speziellen, häufig in Laboren genutzten Muffelofen erhitzt. Übrig bleiben die nicht brennbaren Bestandteile, hauptsächlich die Mineralien. Angegeben wird der Mineralstoffgehalt in Prozent der Trockenmasse. Je höher die Typennummer, desto höher der Mineralstoffgehalt durch den steigenden Schalenanteil.

Mehltypen bei Weizen	Beschreibung	Ausmahlungsgrad	Mineralstoffgehalt der Trockenmasse
Type 405	Auszugsmehl (aus dem Korninneren), weißes Haushaltsmehl für feine Backwaren	bis 40%	0-0,50%
Type 550	Auszugsmehl, Haushaltsmehl für Brötchen, Kuchen, etwas höherer Mineralstoffgehalt als 405er-Mehl	bis 60%	0,51-0,63%
Type 812	Vollmehl, für helle Mischbrote und Körnerbrötchen geeignet	bis 73%	0,64-0,90%
Type 1050	sogenanntes Hintermehl, für Mischbrote geeignet	bis 80%	0,91-1,20%
Type 1600	für dunkle Mischbrote geeignet	bis 80%	1,55-1,85%
Type 1700	Weizenbackschrot, hoher Mineralstoffgehalt	98%	2,10%


Quellen: www.pflanzenforschung.de, Wikipedia

Backwerk-Booster Gluten

Den größten Teil des produzierten Weizens macht der sogenannte Brotweizen aus. Er ist auch unter dem Namen Saatweizen bekannt. Ein wesentlicher Bestandteil des Weizenkorns ist Gluten, das sogenannte Klebereiweiß, das zu einem erheblichen Teil aus Proteinen besteht. Verbinden sich die Hauptproteine Glutenin und Gliadin im Weizen mit Wasser, bilden sie ein belastbares Gerüst. Das verleiht dem Brot seine Struktur, sorgt für Stabilität und Formbarkeit im Teig und lässt das Gebäck aufgehen. In freier Wildbahn kann der Proteingehalt von Weizen, je nach Sorte, zwischen 8 und 88 Prozent liegen. Ein Glutengehalt von 11 bis 13 Prozent gilt bei Brotweizen als wünschenswert, um einem Laib das gewünschte Volumen und eine optimale Konsistenz zu verleihen.

Dass Weizen dick machen würde, ist ein Mythos, der ihm spätestens nach Erscheinen verschiedener Bestseller anhaftet, die genau diese These zu stützen scheinen. In der Tat enthält das Getreide mit einem Anteil von 57 bis 71 Prozent eine Menge Kohlenhydrate. Gegenüber Rindfleisch hat das Getreide einen geringeren Proteingehalt, dafür aber wesentlich weniger Fett. Weizen beinhaltet außerdem viele Aminosäuren. Das sind wichtige organische Baustoffe, die der menschliche Körper nicht selbst produziert, sondern über Nahrung aufnehmen muss. Verschiedene Mineralstoffe sind in der Schale des Weizens enthalten. Je nach Mehltypen führt man sich davon mehr oder weniger zu.

So enthält ein Weizenmehl 405 beispielsweise fast ausschließlich Gluten und Stärke. Beim Verzehr steigt der Blutzuckerspiegel für kurze Zeit stark an, die Sättigung hält allerdings nicht lange vor. Wichtige Nährstoffe fehlen diesem Mehl ganz, da nur Teile des Korninneren vermahlen wurden. Der ernährungsphysiologische Wert nimmt bei steigender Typennummer zu, da diese den prozentualen Anteil des vermahlenden Korns und den höheren Mineralstoffgehalt abbildet (siehe Tabelle oben).



Weizen fühlt sich in einem mäßigen Klima auf sonnenbeschienenen Böden wohl



Je nach Sorte und Ausmahlungsgrad nimmt das Mehl eine andere Färbung an. Helle Mehle enthalten im Vergleich weniger Schalenanteil aus dem Korn

Wie so oft gilt auch hier: Die Menge macht das Gift. Sprich: Wer eine große Menge eines bestimmten Lebensmittels zu sich nimmt und seinen Ernährungsplan einseitig gestaltet, kann deutlich an Gewicht zunehmen. Dies ist dann aber nicht dem Weizen anzulasten.

Reizthema Verträglichkeit

Ein weiterer Vorwurf, den sich das Getreide häufig gefallen lassen muss, ist der der schweren Verdaulichkeit. Hierfür wird in erster Linie Gluten verantwortlich gemacht. Einfluss auf die Beschaffenheit und Zusammensetzung des Glutens haben nicht

nur genetische Faktoren, sondern ebenfalls Niederschläge, die Bodenbeschaffenheit oder die Temperatur, die auf die Weizenpflanze einwirken. Hier steckt die Forschung teils noch in den Kinderschuhen. Faktisch wäre es falsch zu behaupten, dass Gluten grundsätzlich eine gesundheitsschädliche Wirkung hat.

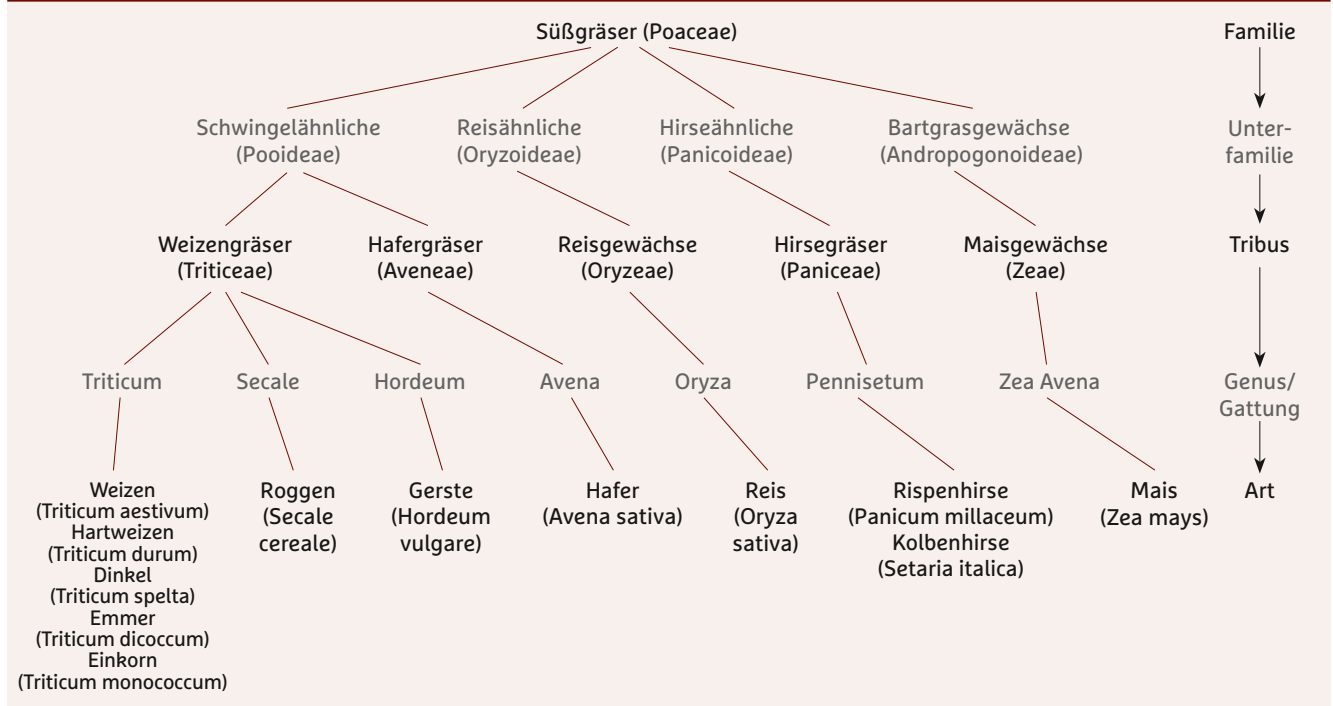
Zwar gibt es Menschen, die krankheitsbedingt aufgrund einer Zöliakie komplett auf glutenhaltige Speisen verzichten müssen, ihr Anteil an der Bevölkerung beläuft sich jedoch nur auf zirka ein Prozent. Hinzu kommen Gluten-Unverträglichkeit sowie -Sensitivität. Ein weiterer Grund für den Weizenverzicht ist eine Weizenallergie, doch auch hier ist nur rund ein Prozent betroffen. In Summe müssen etwa fünf bis zehn Prozent der Gesamtbevölkerung aufgrund dieser Krankheiten Weizen meiden. In anderen Fällen hängen krankheitsähnliche Symptome eher mit der Teigbereitung zusammen.

Bei langen Gehzeiten werden schwer verdauliche Bestandteile des Mehls durch Mikroorganismen im Teig besser abgebaut, man könnte sagen: vorverdaut. Die

Hartweizenmehl findet unter anderem bei der Herstellung von Pasta Verwendung



DIE FAMILIE DER SÜSSGRÄSER



Quelle: Masterarbeit „Analytische Erkennung von Weizen-Unterarten – ein Beitrag zur Konsumentensicherheit“ von Magdalena Breuer, nach Rimbach 2010

Hauptarbeit müssen dann die Verdauungsorgane des Menschen übernehmen. Auch könnten, so eine häufige Annahme, vergärbare Mehrfach-, Zweifach-, Einfachzucker sowie mehrwertige Alkohole, sogenannte FODMAPs, oder α -Amylase-Trypsin-Inhibitoren, kurz ATI, Verursacher von Verdauungsproblemen sein.

In einer Studie der Universität Hohenheim aus dem Jahr 2020 wurde der häufig behauptete hohe FODMAPs-Anteil in Brot allerdings widerlegt. Demnach lag der Gehalt der 21 untersuchten Weizenmehle durchschnittlich bei 1,21 Gramm pro 100 Gramm Trockenmasse. Zum Vergleich: Bei Obst und Gemüse ist oft ein Wert von mehr als 5 Gramm zu verzeichnen. Nach der Verarbeitung fiel der FODMAPs-Anteil im Brot mit durchschnittlich 0,4 Gramm noch geringer aus. Somit ist Brot per Definition dem Low-FODMAP-Bereich zuzuordnen.

ATIs übernehmen im Getreide die Aufgabe, das Korn vor Schädlingen zu schützen. Da sie entzündliche Prozesse im Körper verstärken, ist eine gängige These, dass sie auch im Verdauungstrakt Beschwerden erzeugen können. Hierzu gibt es bislang allerdings nur wenige belastbare Erkenntnisse. Als eindeutiger Auslöser für Unverträglichkeiten konnten ATIs von der Wissenschaft bisher nicht identifiziert werden.

Weltweit wird das Getreide auf einer Fläche von zirka 224 Millionen Hektar angebaut





Verschiedene Urgetreide-Sorten zählen zur Weizen-Familie

Der Annahme, moderner Weizen enthalte im Vergleich zu alten Weizenarten mehr ATIs, wurde erst jüngst von der Universität Hohenheim widersprochen. „Es scheint eine große Variation in den Sorten sowie einen erheblichen Umwelteinfluss auf die Ausprägung von ATIs zu geben. Aber auch hier fehlen handfeste wissenschaftliche Zahlen“, heißt es in einer Pressemitteilung der Forschungseinrichtung. Daten zum Thema wolle man in den nächsten Jahren liefern.

Und noch eine weitere Behauptung steht ohne validen Beleg im Raum, nämlich dass der heute angebaute Weizen das Ergebnis von Genmanipulationen sei. Das ist nicht der Fall: Alle derzeit auf dem Weltmarkt angebauten Sorten sind gentechnikfrei. Und auch die Erzählung, durch Züchtung seien Insektizide oder Pestizide in das genetische Material von Getreide gelangt, um Schädlinge fernzuhalten, kann nicht durch Fakten



Etwa fünf bis zehn Prozent der Bevölkerung in Deutschland leiden an einer diagnostizierten Unverträglichkeit von Weizen

untermauert werden. Die Proteste der Lobbyverbände der Chemie-Industrie wären andernfalls wohl kaum zu überhören.

Die Mischung macht's

Durch die wieder wachsende Getreidevielfalt in den Backstuben sowie die Rückbesinnung auf handwerkliche Verfahren, lange Gehzeiten und hochwertige Rohstoffe, hat sich das Image von Weizen in der Vergangenheit wieder etwas zum Positiven gewandelt. Es gibt auch keinen Grund, dem backfähigen Getreide grundsätzlich zu misstrauen.

Nach wie vor zählt Weizen zu den wichtigen Zutaten eines ausgewogenen Ernährungsplans. Solange für hinreichend Abwechslung gesorgt ist, spricht nichts gegen den regelmäßigen Genuss von Broten und Brötchen aus Weizenmehl. Im Gegenteil, in Backstuben ist er ein gern gesehener Gast mit vielen Vorzügen. 🍞

Das enthaltene Gluten sorgt für die gute Backfähigkeit und Stabilität im Teig





Müslibrötchen

Diese Brötchen machen ihrem Namen alle Ehre. In ihnen steckt ein Anteil von 30 Prozent Müsli. Damit sie richtig schön saftig und schmackhaft werden, werden die Cerealien in einem Quellstück verarbeitet. Den Geschmacksvarianten sind keine Grenzen gesetzt: Dank der Verquellung kann jedes beliebige Müsli eingesetzt werden.

● Alle Zutaten auf langsamer Stufe 5 Minuten vermischen. Anschließend für weitere 10-12 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Der Teig sollte sich gegen Ende der Knetzeit vom Schüsselrand lösen. Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten anspringen lassen und dann im Kühlschrank 11-13 Stunden zur Gare stellen.

● Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und schonend zu einem Rechteck von zirka 20 x 30 cm ziehen. Das entstandene Gärgas sollte möglichst im Teig enthalten bleiben.

● Den Teig auf der Oberfläche leicht bemehlen und 8 gleich große rechteckige Teiglinge à zirka 105 g abstechen. Im bemehlten Backleinen (oder Geschirrtuch) 45-50 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

● Den Backofen rechtzeitig auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

● Die Teiglinge mit Schluss nach unten unter Schwaden in den Backofen geben und 6 Minuten backen. Den Schwaden ablassen und weitere 12-14 Minuten ausbacken. ■



Für eine rösche Kruste kann in den letzten 2-3 Minuten auf Umluft geschaltet werden. Wer auf den Brötchen einen herzhaften Belag wünscht, sollte ein möglichst geschmacksneutrales Müsli verwenden. Für einen süßen Belag bietet sich auch ein Müsli mit Schoko- oder Fruchtstückchen an.

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Dinkel, Roggen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	32-42 Stunden
Zeit am Backtag:	90 Minuten
Backzeit:	18-20 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	230°C
Schwaden:	beim Einschließen, nach 6 Minuten ablassen

Vorteig

- ▶ 55 g Dinkelmehl 630
- ▶ 35 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 110 g Wasser (kalt)
- ▶ 0,1 g Frischhefe

Die Zutaten gründlich miteinander vermischen und abgedeckt bei Raumtemperatur 18-24 Stunden gehen lassen.



Quellstück

- ▶ 110 g Müsli (nach Wahl)
- ▶ 110 g Wasser (kalt)

Die Zutaten vermischen und abgedeckt bei Raumtemperatur 4-8 Stunden quellen lassen.

Hauptteig*

- ▶ Vorteig
- ▶ Quellstück
- ▶ 260 g Weizenmehl 550
- ▶ 20 g Roggenmehl 1150
- ▶ 155 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 3 g Frischhefe
- ▶ 7,5 g Salz
- ▶ 7 g Butter (alternativ Margarine)

*Ergibt 8 Stück

Rezept & Bild: Sebastian Krist

@brotartig

/brotartig

www.brotartig.de

Cranberry-Haferle

Wenn Hafer und Dinkel sich küssen und der Teig dann auch noch auf leckere Cranberries trifft, ist der Frühstücksgenuss perfekt. Die leichte Säure im Vorteig harmoniert bestens mit diesen fruchtig-säuerlichen Begleitern. Ein wenig Honig und Olivenöl bringen außerdem einen Hauch Süße und Geschmeidigkeit ins Brot, die gerösteten Haferflocken ein herbes Aroma. Dazu zum Beispiel Frischkäse mit frischem Obst oder ein Scheibchen Ziegenkäse – und man startet voller Energie in den neuen Tag.

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆

Getreide: Roggen, Hafer, Dinkel

Triebmittel: Sauerteig

Teigkonsistenz: mittelfest,
klebrig

Zeit gesamt: 18,5-30,5 Stunden

Zeit am Backtag: 6 Stunden

Backzeit: 60 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 220°C
nach 10 Minuten

Schwaden: beim Einschließen,
nach 10 Minuten ablassen

- ☉ Die Haferflocken in einer Pfanne anrösten und mit dem Haferdrink ablöschen.
- ☉ Das Gemisch mit dem Wasser vermengen. Das Dinkelmehl hinzufügen. Anschließend alle weiteren Zutaten zugeben.
- ☉ Den Teig 8 Minuten auf langsamer Stufe, danach 1 Minute auf schnellerer Stufe kneten. 4 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen. Nach 2 Stunden einmal dehnen und falten.
- ☉ Ein bemehltes Gärkörbchen mit Haferflocken bestreuen. Den Teig zu einem Laib formen und 60 Minuten zur Stückgare in das Gärkörbchen legen.
- ☉ Rechtzeitig den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- ☉ Den Teigling auf ein Backblech stürzen, nach Belieben einschneiden und unter kräftigem Schwaden in den Backofen geben. Nach 10 Minuten den Schwaden ablassen und die Backtemperatur auf 220°C senken. Weitere 50 Minuten ausbacken. 🍴

Rezept & Bild: Edda Klepp

📷 @brotmagazin
 📌 /BrotMagazin



Sauerteig

- ▶ 200 g Roggenmehl 1150
- ▶ 150 g Wasser (warm)
- ▶ 30 g Anstellgut
- ▶ 6 g Salz

Alle Zutaten gründlich miteinander vermischen und abgedeckt bei Raumtemperatur 12-24 Stunden gehen lassen.



Quellstück

- ▶ 50 g Hafermehl (alternativ Dinkelmehl 630)
- ▶ 50 g Cranberries (getrocknet)
- ▶ 100 g Wasser (kalt)

Die Zutaten miteinander vermischen und abgedeckt mindestens 3 Stunden quellen lassen, alternativ über Nacht in den Kühlschrank stellen.



Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Quellstück
- ▶ 240 g Dinkelmehl 630
- ▶ 100 g Haferflocken (kernig)
- ▶ 120 g Wasser (kalt)
- ▶ 100 g Haferdrink (kalt)
- ▶ 15 g Olivenöl
- ▶ 15 g Honig
- ▶ 6 g Salz

Topping

- ▶ Haferflocken (kernig)

Zeitnaster

- | | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|
| <p>20 Uhr
 Sauerteig ansetzen
 Quellstück ansetzen und über Nacht in den Kühlschrank stellen</p> | <p>Nächster Tag
 8 Uhr
 Haferflocken rösten, anschließend Hauptteig ansetzen</p> | <p>12 Uhr
 Laib formen und ins Gärkörbchen legen</p> | <p>12.30 Uhr
 Ofen vorheizen</p> | <p>13 Uhr
 Teigling in den Ofen geben</p> | <p>14 Uhr
 Brot fertig. Guten Appetit!</p> |
|---|---|---|---|--|---|

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Roggen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich, bindig
Zeit gesamt:	16-20 Stunden
Zeit am Backtag:	4 Stunden
Backzeit:	45-50 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	230°C beim Einschießen
Schwaden:	nein

Tipp

Für eine noch röschere Kruste in den letzten 2-3 Minuten auf Umluft schalten. Das Brot kann auch ohne Topf freigeschoben gebacken werden. In diesem Fall beim Einschießen schwaden. Die Zeiten und Temperaturen ändern sich nicht.

Vorteig

- ▶ 85 g Rotkornweizenmehl Vollkorn (alternativ Weizenmehl Vollkorn)
- ▶ 85 g Wasser (kalt)
- ▶ 0,1 g Frischhefe

Die Zutaten gründlich miteinander vermischen und abgedeckt bei Raumtemperatur für 12-16 Stunden gehen lassen.


Hauptteig


- ▶ Vorteig
- ▶ 260 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 175 g Weizenmehl 1050
- ▶ 55 g Roggenmehl 1150
- ▶ 350 g Wasser (kalt)
- ▶ 4 g Frischhefe
- ▶ 25 g Ahornsirup (alternativ Honig)
- ▶ 12 g Salz

Spätere Zugabe

- ▶ 115 g Walnüsse (grob gehackt, geröstet)

Rezept & Bild: Sebastian Krist

 @brotartig

 /brotartig

 www.brotartig.de



Walnussbrot

Ein saftiges Mischbrot mit den nussigen Aromen gerösteter Walnüsse. Dazu passt ein süßer Aufstrich perfekt, zum Beispiel eine Nuss-Nougat-Creme oder eine fruchtige Konfitüre. Aber auch herzhafter Belag wie Wurst oder Käse schmeckt fantastisch zum kernigen Brot-Geschmack.

☉ Alle Zutaten – außer die Walnüsse – auf langsamer Stufe 7 Minuten vermischen und dann weitere 4 Minuten auf schnellerer Stufe kneten, bis ein weicher, aber bindiger Teig entsteht.

☉ Die Walnüsse hinzugeben und 1-2 Minuten auf langsamer Stufe untermischen. Den Teig 90 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur zur Stockgare stellen.

☉ Nach 45 Minuten einmal dehnen und falten.

☉ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und rundwirken. Mit Schluss nach unten in ein gut bemehltes Gärkorbchen geben und abgedeckt bei Raumtemperatur 50 Minuten reifen lassen.

☉ Rechtzeitig den Backofen mit einem gusseisernen Topf auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Den Teigling mit Schluss nach oben in den heißen Topf geben und die Temperatur sofort auf 230°C reduzieren. Mit Deckel 30 Minuten backen.

☉ Den Deckel abnehmen und weitere 15-20 Minuten backen, bis die gewünschte Bräunung erreicht ist. 🍪

Gelbe Alpen-Avocado

Mit reifer Lievito Madre entwickelt dieser Teig ordentlich Triebkraft und eine gute Bekömmlichkeit, ganz ohne die Zugabe von Hefe. Neben dem Gelbweizen bringen Avocados dezent ungewöhnliche Aromen ins Brot. Und wertvolle Nährstoffe wie Omega-3-Fettsäuren. Dabei sorgen sie für eine wattige Textur der Krume. Ein gesunder Hingucker und Hinschmecker.

☉ Vorteig, Mehl und Wasser in eine Schüssel geben und 5 Minuten auf langsamer Stufe vermischen. Geschälte Avocado und Salz hinzugeben und den Teig weitere 5 Minuten auf langsamer, dann 5 Minuten auf schnellerer Stufe verkneten. Den Teig danach abgedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten ruhen lassen.

☉ Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rundwirken, mit Schluss nach unten in ein bemehltes Gärkorbchen legen und 3 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur, danach 16 Stunden im Kühlschrank zur Stückgare stellen.

☉ Den Ofen rechtzeitig auf 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Den Teigling auf ein Backblech stürzen und 5 Minuten ruhen lassen. Danach unter kräftigem Schwaden in den Ofen geben und die Temperatur sofort auf 210°C reduzieren. Das Brot 10 Minuten backen, dann den Schwaden ablassen. Weitere 40 Minuten ausbacken. 🍴



Rezept & Bild: Christoph Heger

 @christoph.heger

 /christoph.heger.5

 www.christophheger.de

Vorteig

▶ 300 g Gelbweizenmehl 550
(alternativ Weizenmehl 550)

▶ 150 g Wasser (warm)

▶ 150 g Lievito Madre

Alle Zutaten 5 Minuten auf langsamer Stufe vermischen und den Teig anschließend abgedeckt bei Raumtemperatur zirka 6 Stunden ruhen lassen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat.

Hauptteig

▶ Vorteig

▶ 300 g Alpenroggenmehl
(alternativ Roggenmehl 1370)

▶ 255 g Wasser (kalt)

▶ **Spätere Zugabe**

▶ 30 g Avocado
(alternativ 30 g Speiseöl)

▶ 12 g Salz

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆

Getreide: Weizen, Roggen

Triebmittel: Lievito Madre

Teigkonsistenz: bindig

Zeit gesamt: 26 Stunden

Zeit am Backtag: 90 Minuten

Backzeit: 50 Minuten

Starttemperatur: 240°C

Backtemperatur: 210°C

Schwaden: beim Einschließen,
nach 10 Minuten ablassen



Mühlen-Crowdfunding

Vielfalt & Verbundenheit

Die Berghofer-Mühle zählt zu den ältesten und bedeutendsten Mühlen im Raabtal in der österreichischen Steiermark. Die Schwestern Diana, Liane und Isabella Berghofer leiten das Familienunternehmen in sechster Generation. Mit großem Engagement und Ideenreichtum haben sie einen vielseitigen Erlebnis-Hof daraus gemacht. Neuerdings sorgen private Investorinnen und Investoren dafür, das immaterielle Kulturerbe der Müllerei zu erhalten.

Es ist noch lange nicht Mitternacht, doch in der Berghofer-Mühle in Fehring herrscht am späten Nachmittag schon Geisterstunde. Der freche Ferdinand ist los. Gewitzt und mit allerlei Unsinn im Kopf spukt er durch das Kleinwasserkraftwerk, das die Mühle mit erneuerbarer Energie versorgt. Vor ihm eine Horde Kinder, die so gar keine Angst vor ihm zu haben scheinen. Im Gegenteil, sie amüsieren sich prächtig und lauschen gebannt, als Ferdinand ihnen vom vielfältigen Getreide, der Mehlproduktion und den Ursprüngen des Steirischen Kürbiskernöls berichtet.

Mühlenleben hautnah

Hinter dem schneeweißen Konterfei des schalkhaften Mühlengeistes steckt Liane Berghofer. Seit ein paar Jahren schlüpft sie regelmäßig

in das urige Gewand und schabernackt sich durch die verschiedenen Stationen des Familienbetriebes in der österreichischen Steiermark. Ihr Ziel ist es, neben Touristinnen und Touristen vor allem den Nachwuchs für die Müllerei zu interessieren. „Wenn wir Kinder für die Mühle begeistern können, kommen sie als Erwachsene zurück“, ist sie überzeugt. Gemeinsam mit ihren Schwestern Diana und Isabella leitet Liane die Geschäfte in der 800 Jahre alten Mühle in der sechsten Berghofer-Generation. Die drei bringen frischen Wind in das Familienunternehmen und haben es zu einer wahren Erlebnis-Mühle verwandelt.



Text: Edda Klepp
Bilder: Berghofer-Mühle

Müllermeisterin, hat die Geschäftsführung inne und verantwortet sämtliche Produktionsabläufe. Steuerberaterin Isabella wollte einst Gärtnerin werden, heute kümmert sie sich um die Stauden, Blumen und Bäume im Mühlenhofgarten. Liane, die dritte im Bunde, ist Lehrerin aus Leidenschaft. Ihr pädagogisches Wirken hat sie von der staatlichen Schule in den Betrieb der Familie verlagert. Ihre Anstellung gab sie dafür auf.

Bewegte Geschichte

Ideen gehen ihr so schnell nicht aus. Bereits im 12. Jahrhundert wurde an diesem Standort erstmals eine Mühle urkundlich erwähnt. Die Familie Berghofer übernahm den Betrieb 1845. Bis dahin hatten Gebäude und Betrieb mehrfach den Besitz gewechselt. Zuletzt gehörte die Mühle zum Gut der Herrschaften von Trautmannsdorf, einem Ort im Süd-Osten der heutigen Steiermark. Johann Berghofer, der Ur-Ur-Urgroßvater der drei Berghofer-Schwestern, übernahm die Leitung in den 1840er-Jahren.

„Ursprünglich war die Berghofer-Mühle als reiner Getreide verarbeitender Betrieb angelegt“, sagt Liane Berghofer. 1821 findet sich allerdings ein weiterer aufschlussreicher Hinweis in einem Dokument des Landesarchivs: „Bereits damals war auch eine Ölpresse im Baubestand eingezeichnet“, weiß die Berghofer-Schwester zu berichten.



Als Mühlengeist Ferdinand treibt Liane Berghofer regelmäßig ihr Unwesen

Die Schwestern Isabella, Liane und Diana Berghofer (von links) leiten das Familienunternehmen gemeinsam

„Vor etwa 25 Jahren haben wir mit Führungen angefangen. Das war damals sehr mühsam, inzwischen empfangen wir zirka 10.000 Besucher im Jahr“, berichtet Liane Berghofer. Heute gibt es regelmäßig Lesungen, Kindertheater, Adventssingen oder Brotback-Wettbewerbe. Mühlengeist Ferdinand entstand recht spontan während einer Kinderführung. „Am Anfang waren es nur Geschichten, irgendwann bin ich dann zur einer langen Nacht der Museen ins Kostüm geschlüpft“, erzählt Liane Berghofer.

Mit ihren Schwestern hat sie sich die Aufgaben im Betrieb klug aufgeteilt: Diana ist





Zwei Mühlsteine aus der Kürbiskern-Öl-Produktion

Seit rund hundert Jahren hat sich die Mühle als weiteres Standbein auf die Herstellung von Steirischem Kürbiskernöl spezialisiert, das aus den Kernen steirischer Ölkürbisse gewonnen wird.

Eigene Stromversorgung

1905 sorgte der geschäftstüchtige Johann Berghofer II, Berghofer-Generation Nummer zwei, für eine autarke elektrische Stromversorgung, mit der er Wohn- sowie Wirtschaftsbereiche beleuchten konnte. Ein Brand im Jahr 1915 zwang ihn, die alten hölzernen Wasserräder der Mühle zu ersetzen. Eine damals moderne und leistungsfähige Wasserturbine wurde eingebaut, die bis in die 1950er-Jahre nun auch die Ortschaft mit Strom versorgte. 1986 kam eine weitere Turbine hinzu. Bis heute sind dieselben Maschinen im Einsatz: „Wir erzeugen die Energie für all unsere Mühlenbereiche mit einem eigenen Kleinwasserkraftwerk selbst“, berichtet Liane Berghofer stolz.

Verheerend wirkte sich die Sprengung der Brücke über die Raab durch die Wehrmacht 1945 aus. Mühle, Sägewerk und Ölprelle gingen in Flammen auf und mussten mühsam wieder aufgebaut werden. 1968 übernahm Erwin Berghofer, gelernter Müllermeister, in fünfter Generation den Betrieb. Er hatte 1964 seine Frau Helga geheiratet, die beiden bekamen in den Folgejahren ihre Töchter Diana, Liane und Isabella.

Erwin krepelte einiges um, kümmerte sich um Rinderzucht und Schweinemast sowie um verschiedene Mühlenumbauten. Unter anderem errichtete er den kleinen Mühlenladen, in dem heute Mehle, Backmischungen, Kürbiskernöl, weitere Brotbackzutaten und viele andere Waren aus eigener Herstellung und der Region zu bekommen



Ein Einblick in das Innere der Mühle



Im Mühlenladen können verschiedene Produkte aus der Region und auch aus eigener Herstellung erworben werden

sind. Sogar einen kleinen Unverpackt-Bereich gibt es inzwischen. „Wir wollen unseren Teil zu einer ökologischen Gegenwart beitragen“, sagt Liane Berghofer.

Marktveränderungen

Seit 1987 arbeitet Erwins Tochter Diana Berghofer in der Mühle mit. Die Geschäfte entwickelten sich prächtig. Das änderte sich 1995. Da trat Österreich in die Europäische Union (EU) ein und das bisher geltende sogenannte Mühlenkontingent fiel.


Bis dato war die Menge des vermahlenden Getreides der vergangenen fünf Jahre ausschlaggebend dafür gewesen, wie viel Mehl im Folgejahr jeweils produziert werden durfte. Eine überlebenssichernde Vorgabe für kleinere Betriebe. Mit dem Fall des Kontingents verloren die kleinen, regionalen Mühlen allerdings an Boden im Wettbewerb und die großen

sicherten sich – nun ungebremst – größere Marktanteile. „1994 gab es 278 Mühlen in ganz Österreich, 2016 waren es nur noch 99“, sagt Liane Berghofer. In der Steiermark sind derzeit noch 23 in Betrieb.

Zum Berghofer-Unternehmen zählen neben den Schwestern sechs Mitarbeitende. In einem Umkreis von 30 Kilometern verkauft der Betrieb Mehl an kleine Handwerks-Bäckereien. Bis zu 10 Tonnen Getreide

Für den Mühlenhofgarten ist Schwester Isabella Berghofer zuständig





Neben Weizen werden in der Mühle hauptsächlich Roggen und Dinkel zu Mehl verarbeitet

verarbeitet das Team an einem Arbeitstag, neben Weizen hauptsächlich Roggen und Dinkel. Gemahlen wird in Intervallen, nicht mehr täglich, je nach benötigter Menge. „Seit kurzem kaufen wir auch Getreide von Bio-zertifizierten Betrieben hinzu“, sagt Liane Berghofer. Diesen Bereich wollen die Schwestern noch ausbauen. Bei der Berghofer-Mühle handelt es sich um eine der letzten im Raabtal, die noch heute als Getreidemühle in Betrieb sind.

Immaterielles Kulturerbe

Trotz ihrer treuen Kundschaft machten die Veränderungen am Markt auch den drei Schwestern zu schaffen. Im Herbst 2019 kamen sie daher auf einen ungewöhnliche Einfall: „Wir sind auf das Thema Crowdfunding gestoßen“, sagt Liane Berghofer. Dabei handelt es sich um eine Form der Schwarmfinanzierung, bei der eine zuvor festgelegte Summe durch eine Vielzahl privater



BERGHOFER-MÜHLE GMBH


Geschäftsführerin: Diana Berghofer
Bahnhofstraße 25
8350 Fehring (Österreich)
Telefon: +43 (0) 3155 2222 0

 www.berghofer-muehle.at

 office@berghofer-muehle.at

Geldgeber und Geldgeberinnen zur Verfügung gestellt wird. Im Fall der Berghofer-Mühle ging die Idee auf das Regionalmanagement Südoststeiermark und den Verein zur Förderung des Steirischen Vulkanlandes zurück. Bei der Initiative konnten Konzepte eingereicht werden, die anderen Menschen in der Region verankertes immaterielles Kulturerbe zugänglich machten. Bei einer Bewerbung winkte eine große Crowdfunding-Kampagne, die von Marketing-Fachleuten unterstützt und begleitet wurde.

Liane Berghofer konnte mit dem Begriff Crowdfunding anfangs wenig anfangen, sah darin allerdings eine Chance, neue Kundschaft aufzubauen und bestehende stärker an die Mühle zu binden. Kurzerhand bewarben sich die Schwestern für die Initiative. „Wir vermitteln durch Führungen und andere Aktionen viel Wissen über das historische Mühlenhandwerk und machen es erlebbar. Als produzierende Schaumühle bieten wir einzigartige Einblicke. Wer uns unterstützt, stärkt die Zukunftsfähigkeit einer der bedeutendsten Mühlen hier im Raabtal“, erklärt Berghofer.



Seit hundert Jahren hat sich das Unternehmen auf die Herstellung des Steirischen Kürbiskern-Öls spezialisiert



Das Bild der zerstörten Mühle ist am 19. September 1946 entstanden

Als Gegenleistung für das Geld sollten die Unterstützerinnen und Unterstützer zu jeweils festgelegten Daten einmal jährlich über einen Zeitraum von drei Jahren Gutscheine erhalten, die sie dann im Laden für Mehl, Führungen oder Verkostungen, alternativ aber auch über den Onlineshop des Betriebes einlösen konnten. Um die Teilnahme möglichst attraktiv zu gestalten, schnürte Berghofer vier unterschiedliche Pakete zu einem Kaufpreis zwischen 150 und 600 Euro. Ziel war es, eine Mindestsumme von 35.000 Euro zu erhalten und das Geld unter anderem in einen mobilen Mehlmischer, eine neue Abfüllmaschine mit Wiegeautomatik und eine Steinmühle für Spezialmehle zu investieren.

Kampagnen-Start

Es sollten beide Seiten profitieren: die Mühle, da sie finanziell besser planen konnte – schließlich stand die Gesamtsumme bereits zum Ende des Crowdfundings zur Verfügung; die Investorinnen und Investoren, da der Wert der Pakete den festgesetzten Kaufpreis überstieg. So kostete beispielsweise das Paket „Urkornbrot“ 450 Euro bei einem Gesamtwarenwert von 635,10 Euro. Zusätzlich erhalten alle Beteiligten für darüber hinausgehende Käufe auf mühleneigene Produkte einen Rabatt von 5 Prozent während der kommenden drei Jahre.

Auf einer speziell dafür eingerichteten Crowdfunding-Seite warb Liane Berghofer für ihr Anliegen. In einem Video stellte sie sich, den Betrieb sowie die daran angeschlossenen Dienstleistungen und Produkte vor. Insgesamt drei Monate dauerte die Finanzierungsphase. Auf sozialen Netzwerken und der Lokalpresse trommelten die Schwestern für das Projekt. „Wir verteilten Flyer im Mühlenladen, veranstalteten Pressegespräche und wiesen überall auf das Crowdfunding hin.“



Diana Berghofer ist ausgebildete Müllermeisterin

Der Plan ging auf. Im September 2020 blickten die Schwestern auf eine stolze Unterstützungs-Summe von 40.200 Euro. 143 Menschen hatten in das Vorhaben investiert. „Etwa zur Hälfte waren das Leute, die wir bereits zu unserer Kundschaft zählten. Die andere Hälfte kannten wir noch nicht“, sagt Liane Berghofer.

Regionale Verbundenheit

Erste Gutscheine verschickte sie bereits im November. „Wir wollen außerdem regelmäßig alle Unterstützerinnen und Unterstützer einladen, mit ihnen ins Gespräch kommen“, sagt die Berghofer-Schwester. Den frechen Mühlengeist Ferdinand freut's. Solange Menschen aus der Region auch weiterhin das Wirken der Schwestern unterstützen, wird er viel Schabernack auf dem historischen Anwesen treiben können. 🍷

Anzeige

Zutaten & Zubehör
für stolze Brotbäcker!



10€ GESCHENKT!

Gutscheincode*: X2J2PZ6S2W

*Einmal pro Kunde einlösbar.
Nicht kombinierbar mit anderen
Gutscheinen. Gültig bis 30.04.2021
ab 45€ Warenwert.



www.hobbybäcker.de

Sauerteig Stufe 1

- ▶ 25 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 25 g Roggenschrot (fein, alternativ Roggenflocken)
- ▶ 50 g Wasser (warm)
- ▶ 75 g Anstellgut

Alle Zutaten zu einer breiigen Masse verrühren und etwa 10 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.

Sauerteig Stufe 2

- ▶ Sauerteig Stufe 1
- ▶ 150 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 100 g Wasser (warm)

Die Zutaten auf langsamer Stufe 2-3 Minuten verkneten und 6-7 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.

Sauerteig Stufe 3

- ▶ Sauerteig Stufe 2
- ▶ 100 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 100 g Wasser (kalt)

Zutaten bei langsamer Stufe 2-3 Minuten verkneten und 3 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur reifen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig Stufe 3
- ▶ 320 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 250 g Wasser (warm)
- ▶ 14 g Salz

Tipp

Interessante Geschmacksvarianten erzielt man durch Zugabe von Samen, Flocken, Schrot, Gemüse, Mohn, Getreidekeimlingen, Körnern, Nüssen und so weiter. Diese Zutaten sollten zuvor ausreichend quellen, mit Ausnahme des frischen Gemüses. Empfehlenswert ist hierbei eine Menge von insgesamt nicht mehr als 10 Prozent der Gesamt-Teigmasse.



Drei-Stufen-Klotz

Es ist ein Korn-gesunder und alltagstauglicher Dauerbrenner: dieses Vollkornbrot mit mehrstufiger Sauerteig-Führung. Der Roggen-Klotz wird in der Form gebacken und vereint in sich das Beste aus Roggen-Vollkornmehl und Roggenschrot. Ein wahrer Frischetresor und Energielieferant. Bestens eignet sich das Brot für Fruchtaufstriche mit leichter Säure, zum Beispiel Himbeeren oder Johannisbeeren, aber auch für herzhaften Aufstrich und Käse.

● Alle Zutaten 10-15 Minuten auf langsamer Stufe vermischen. Den Teig mit Schluss nach unten in eine gefettete Kastenform (zirka 30 cm) geben, abdecken und 60-90 Minuten bei Raumtemperatur zur Gare stellen, bis sich das Volumen deutlich vergrößert hat.

● Den Ofen rechtzeitig auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

● Die Form mit dem Teig unter kräftigem Schwaden in den Ofen geben, nach 10 Minuten den Dampf ablassen und die Temperatur auf 230°C senken. Weitere 50 Minuten backen. ■

Rezept & Bild:
Diana Lewandowski &
Silke Binte-Braun

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Roggen
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	21-23 Stunden
Zeit am Backtag:	11-13 Stunden
Backzeit:	60 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	230°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen

Forellen-Meerrettich-Creme

Geräucherte Forelle und würziger Meerrettich sind ein tolles Duo. Dazu noch leckerer Frischkäse, frische Kräuter sowie ein Hauch von Zitrone – und schon zaubert man eine aromatische Creme, die bei jedem Buffet oder Brunch gereicht werden kann. Mit herzhaftem Bauernbrot schmeckt sie ebenso gut wie zu kernigen Bagels.



Zutaten

- ▶ 250 g Forellenfilet (geräuchert)
- ▶ 100 g Schmand
- ▶ 100 g Frischkäse (sahnig)
- ▶ 50 g Sahnemeerrettich
- ▶ 1/2 Bund Petersilie
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer
- ▶ Saft einer Zitrone

🕒 Die Forellenfilets in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

🕒 Schmand, Frischkäse und Meerrettich mit dem Fisch vermengen. Alle Zutaten mit einem Pürierstab zu einer glatten Creme verarbeiten.

🕒 Petersilie fein hacken und unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. 🍴

Tipp

Die Creme schmeckt noch besser, wenn sie 2-3 Stunden durchziehen kann. Sie hält sich 2-3 Tage im Kühlschrank. Ein passendes Bagels-Rezept findet sich in der **BROT**-Ausgabe 02/2020 auf Seite 78.

Rezept & Bild: Tanja Schlund

📷 @schlundisworld

📘 /Schlundis.Blog

🌐 www.schlundis.com

Dinkel-Bärlauch-Stangen

Tipp

1 g Frischhefe entspricht etwa der Größe einer Kichererbse. Die Bärlauch-Paste kann gut in größeren Mengen auf Vorrat zubereitet, anschließend in Eiswürfel-Portionen eingefroren oder bis zu 6 Wochen im Kühlschrank gelagert werden.

Die Bärlauch-Saison ist kurz und daher besonders intensiv. Der Geschmack der würzigen Pflanze ist zwar dominant, dennoch fügt sie sich gut in die Komposition der rustikalen Dinkel-Stangen ein. Da braucht es drum herum gar nicht viele weitere Zutaten. Mit frischer Butter bestrichen oder einer herzhaften Scheibe Käse entfaltet sich das volle Aroma.

Bärlauch-Paste

- ▶ 50 g Bärlauch
- ▶ 50 g Olivenöl
- ▶ 3 g Salz

Den Bärlauch grob hacken und dann mit Öl und Salz im Mixer zu einer groben Paste verarbeiten. 8-10 Stunden abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

Vorteig (Poolish)

- ▶ 75 g Mehl
- ▶ 75 g Wasser (warm)
- ▶ 1 g Frischhefe

Alle Zutaten gründlich vermischen und bei Raumtemperatur 60 Minuten anspringen lassen. 8-10 Stunden abgedeckt im Kühlschrank gehen lassen (bis zu 48 Stunden möglich).

Hauptteig

- ▶ Bärlauch-Paste
- ▶ Vorteig
- ▶ 550 g Dinkelmehl 630
- ▶ 100 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 280 g Wasser (kalt)
- ▶ 10 g Frischhefe
- ▶ 11 g Salz

● Alle Zutaten in eine Schüssel geben und bei langsamer Stufe etwa 8 Minuten zu einem glatten, leicht klebrigen Teig auskneten. Abgedeckt bei Raumtemperatur zirka 3 Stunden gehen lassen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat. Währenddessen ein bis zwei Mal dehnen und falten.


● Den Teig auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche in 3 gleich große Stücke à zirka 400 g teilen, diese jeweils rundwirken und 10 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.

● Jeden Teigling mit der Hand vorsichtig abflachen, ohne die Luft herauszudrücken. Den Teig von einer Seite einschlagen und mit dem Handballen leicht festdrücken. Ein weiteres Mal von derselben Seite einschlagen, sodass eine längliche Form entsteht. Mit den Händen zu einer langen Stange formen.

● Die Teiglinge mit dem Schluss nach oben in Backleinen (oder bemehltes Geschirrtuch) einschlagen und 30 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

● Den Backofen und ein Blech rechtzeitig auf 200°C Umluft vorheizen.

● Die Teiglinge einschneiden und unter kräftigem Schwaden in den Ofen geben. Zirka 25 Minuten goldgelb backen. ■

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

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Dinkel
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	12,5-14,5 Stunden
Zeit am Backtag:	4,5 Stunden
Backzeit:	25 Minuten
Starttemperatur:	200°C
Backtemperatur:	200°C
Schwaden:	beim Einschließen

Jetzt bestellen!

www.brot-magazin.de

Backen
INTERNATIONAL

Backen

INTERNATIONAL

FÜR EINSTEIGER + PROFIS
Mehr als 30 Rezepte aus 27 Ländern
mit ausführlich bebilderten
Schritt-für-Schritt-Anleitungen

INGETAUCHT
Rum Baba aus Italien

HERZERWÄRMEND
Wandelbare Pluschki
aus Russland

TÜRKEI ZUM MITNEHMEN
In wenigen Schritten
zu perfekten Acma

*Grande mission
So gelingen Croissants*



8,50 EUR
A: 9,40 Euro, CH: 12,90 sFR, BeNeLux: 9,80 Euro

Brot
Sonderheft

Ob Japan, Georgien oder Frankreich – gebacken wird auf der ganzen Welt. Dabei unterscheiden sich die einzelnen Gebäcke nicht nur in Zutaten und Zubereitung. Sie werden oft auch zu ganz speziellen Anlässen hergestellt.

BACKEN International – In 30 Rezepten um die Welt lädt ein zu einer kulinarischen Backreise rund um den Globus. Gelingsichere Rezepte und umfangreiche Step-by-Step-Anleitungen in Wort und Bild machen das neue Sonderheft aus der **BROT**Redaktion für Back-Neulinge zu einer Fundgrube der Köstlichkeiten. Das Magazin bietet aber auch routinierten Bäckerinnen und Bäckern Inspiration, Hintergrundwissen und jede Menge authentische Geschmackserlebnisse.

www.brot-magazin.de/einkaufen

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

Brotkultur

Drei Körner für ein Halleluja

Ob dunkel oder hell, kernig oder mit weicher Krume – das Dreikornbrot gibt es in vielen verschiedenen Varianten. Gerade wurde es von den Experten des Deutschen Brotinstituts zum Brot des Jahres 2021 ausgewählt. Mit der alljährlich stattfindenden Aktion möchten die Innungen im Backhandwerk die deutsche Brotvielfalt in aller Munde bringen.

Im vergangenen Jahr noch schnitt Bundes-Ernährungsministerin Julia Klöckner das Brot des Jahres 2020 auf der Internationalen Grünen Woche in Berlin an, einen Roggen-Vollkornlaib. Auf eine Kulisse mit gut besuchten Messehallen musste sie diesmal allerdings verzichten. Mangelndes Interesse an der deutschen Brotkultur können die Innungen indes

nicht beklagen. Selten waren Backwaren aus regionaler Herstellung in den letzten Jahren so populär wie in den Corona-Monaten.

Und auch die Bäckereien haben den Wert ihres handwerklichen Brot-Sortiments noch einmal besonders zu schätzen gelernt. Statt belegter Brötchen für unterwegs stand wieder häufiger das traditionelle Abendbrot auf dem Speiseplan der Kundschaft. Da kommt eine Inspiration wie diese gerade recht.



Mit der Aktion wollen die Innungen auf das Backhandwerk aufmerksam machen

Auch die Form des Dreikornbrottes ist unerheblich. So kommt es bisweilen als kerniges Körnerbrot daher und nimmt andernorts die Form des hellen Mischbrottes mit benetzter Kruste an. Je nach Region wird vorwiegend Weizen- und Roggenmehl verwendet. Als Ergänzung und dritte Getreideart kommen neben Hafer zum Beispiel auch Gerste oder Hirse zum Einsatz. Oft wird das Rezept außerdem um Ölsaaten wie Sonnenblumenkerne oder Leinsamen ergänzt.

Variantenreichtum

Die Wahl eines Brotes des Jahres wird alljährlich durch den Wissenschaftlichen Beirat des Deutschen Brotinstituts getroffen. Ziel ist es, Menschen durch verschiedene Aktionen der Innungsbäckereien rund um das Dreikornbrot stärker auf regionale und handwerklich erzeugte Lebensmittel aufmerksam zu machen. Da gleich mehrere Brotgetreide darin Verwendung finden, steht es stellvertretend für die Vielfalt auf deutschen Äckern. Auch die Verbreitung in allen Regionen des Landes trug zu der Entscheidung bei.

Aus ernährungsphysiologischer Perspektive bringen Mehrkornbrote wie das Dreikornbrot verschiedene Vorteile mit. Die Getreidevielfalt sorgt für Abwechslung, nicht nur geschmacklich, sondern auch im Darm. Von mild-aromatisch bis nussig-kräftig bietet das Dreikornbrot ein breites Repertoire für die Geschmacksknospen. Ein hoher Körneranteil sorgt außerdem für wichtige Ballaststoffe und – in besonders kernigen Varianten – ein angenehmes Mundgefühl mit ordentlich Biss. 🍞

Leitsätze

Als Brot des Jahres 2021 wurde diesmal das Dreikornbrot gekürt. „In Deutschland pflegen wir eine weltweit einmalige Brotkultur. Brot ist ein Stück Vertrautheit, das Backen ein Traditionshandwerk – Wissen, Können und Liebe zum Produkt werden in den Betrieben oft seit Jahrzehnten weitergereicht“, betonte Ministerin Julia Klöckner.

Ein Dreikornbrot muss aus mindestens drei verschiedenen Brotgetreidearten hergestellt werden. So steht es in den Leitsätzen für Brot und Kleingebäck – dem Grundgesetz des Backhandwerks – geschrieben, die das Erzeugnis hinter dem Begriff genauer definieren. Jedes Getreide muss mindestens zu 5 Prozent im Backwerk enthalten sein. Um welche Brotgetreide es sich dabei handelt, spielt keine Rolle.

NO KNEAD-REZEPT

kein Kneten erforderlich



Dink Dreikorn



Zeitraster

20.00 Uhr

Sauerteig ansetzen, Körner kochen, Quellstück ansetzen

Nächster Tag

14.00 Uhr

Hauptteig ansetzen

15.10 Uhr

Teig in Form geben

17.40 Uhr

Ofen vorheizen

18.10 Uhr

Backen

19.20 Uhr

Brot fertig

Mit dem Dreikorn wurde ein Kandidat zum Brot des Jahres 2021 erkoren, der besonders viel Kreativität zulässt. Denn welches Korn zum Einsatz kommt, ist dem Einfallsreichtum der Bäckerinnen und Bäcker überlassen. Hier sind es Roggen, Dinkel und Hafer. Das Getreide kommt in seiner ursprünglichsten Form in den Teig – als Vollkornmehl, Flocken sowie ganze Körner. Das gibt volles Aroma und angenehmen Biss.

☉ Die Zutaten von Hand gründlich mischen und abgedeckt 1 Stunde bei Raumtemperatur quellen lassen.

☉ Eine Kastenform (zirka 30 cm) einfetten und mit Haferflocken austreuen. Den Teig hineingeben, mit Wasser abstreichen und 2-4 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen. Er ist backreif, wenn sich auf der Oberfläche viele Löcher gebildet haben.

☉ Den Ofen rechtzeitig auf 200°C vorheizen.

☉ Das Brot in den Ofen geben und 70 Minuten backen, danach aus der Form nehmen und auskühlen lassen. 🍴

Sauerteig

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

Die Zutaten gründlich mischen und abgedeckt 10-18 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Kochstück

- ▶ 200 g Dinkelkörner
- ▶ reichlich Wasser

Die Körner 10-15 Minuten kochen und in dem Wasser 4-18 Stunden abkühlen lassen. Das Wasser vor der Weiterverarbeitung abgießen.

Quellstück

- ▶ 200 g Haferflocken (feinblättrig)
- ▶ 250 g Wasser (kalt)
- ▶ 14 g Salz

Die Zutaten gründlich mischen und abgedeckt 10-18 Stunden bei Raumtemperatur quellen lassen.

Hauptteig

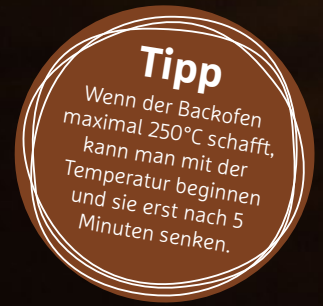
- ▶ Sauerteig
- ▶ Kochstück
- ▶ Quellstück
- ▶ 200 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 80 g Wasser (warm)

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Roggen, Dinkel, Hafer
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	breiig
Zeit gesamt:	15-25 Stunden
Zeit am Backtag:	5-7 Stunden
Backzeit:	70 Minuten
Starttemperatur:	200°C
Backtemperatur:	200°C
Schwaden:	nein

Rezept: Sebastian Marquardt
Bild: Jan Schnare

Vicky



Weizen-Sauerteigbrote sind gern etwas zickig. Vicky nicht. Sie freut sich über eine lange Ruhephase im Kühlschrank, während der sie ihr vollmundiges Aroma entwickelt. Mit dem begleitet sie herzhaftes Speisen ebenso souverän, wie sie süßen Aufstrichen eine passende Grundlage bietet.

- Die Zutaten 10 Minuten lang auf langsamer Stufe mischen, dann 5 Minuten auf schnellerer Stufe kneten, das Salz zugeben und weitere 5 Minuten schnell kneten.
- Den Teig 60 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur ruhen lassen.
- Den Teig langformen und mit Schluss nach oben in ein gut bemehltes Gärkörbchen geben, abgedeckt 60 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen, dann für 20-24 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- Den Ofen auf 260°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Den Teigling direkt aus dem Kühlschrank sanft auf ein Blech stürzen, einschneiden und in den gut vorgeheizten Ofen geben. Kräftig schwaden, die Temperatur sofort auf 220°C senken und 50 Minuten lang backen. ■

Sauerteig

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

Die Zutaten klümpchenfrei vermischen und abgedeckt 12-20 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 300 g Weizenmehl 550
- ▶ 100 g Weizenmehl 1050
- ▶ 220 g Wasser (kalt)
- ▶ 12 g Salz (spätere Zugabe)

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	weich, bindig
Zeit gesamt:	35,5-47,5 Stunden
Zeit am Backtag:	90 Minuten
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	260°C
Backtemperatur:	220°C beim Einschließen
Schwaden:	beim Einschließen





Zeitnaster

8.00 Uhr
Sauerteig
ansetzen

20.00 Uhr
Hauptteig
ansetzen

21.30 Uhr
Brot formen

22.30 Uhr
Teigling in den
Kühlschrank

Nächster Tag
18.30 Uhr
Ofen vorheizen

19.00 Uhr
Backen

19.50 Uhr
Brot fertig

Mecki



Rezept: Sebastian Marquardt
Bild: Jan Schnare



Zeitraster

22.00 Uhr
Sauerteig ansetzen
Brühstück ansetzen

Nächster Tag
18.00 Uhr
Hauptteig ansetzen

20.00 Uhr
Brot formen

21.00 Uhr
Ofen vorheizen

21.30 Uhr
Backen

22.20 Uhr
Brot fertig

Das Mecklenburger Landbrot ist eine regionale Spezialität, von der Menschen noch lange schwärmen, selbst wenn sie den Nordosten schon wieder verlassen haben. Dieses Brot kommt nah ans Original und bringt Ostsee-Gefühle ins eigene Heim, wenn sich der Duft aus dem Ofen langsam durch die Wohnung schlängelt. Der Kümmel wird dabei nach eigenem Geschmack portioniert.

- ☉ Alle Zutaten 5 Minuten auf langsamer Stufe mischen, dann 5 Minuten auf schnellerer Stufe kneten.
- ☉ Den Teig 90 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.
- ☉ Den Teig langwirken und mit dem Schluss nach oben für 60-90 Minuten bei Raumtemperatur im Gärkorb gehen lassen.
- ☉ Den Ofen rechtzeitig auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- ☉ Den Teigling sanft aus dem Korb stürzen, einschneiden und in den Ofen geben. Die Temperatur nach 10 Minuten auf 220°C senken und weitere 40 Minuten backen. ■

Sauerteig

- ▶ 200 g Roggenschrot fein (alternativ Roggenmehl Vollkorn)
- ▶ 200 g Wasser (warm)
- ▶ 20 g Anstellgut

Die Zutaten gründlich mischen und abgedeckt 12-20 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Brühstück

- ▶ 200 g Roggenschrot mittel
- ▶ 200 g Wasser (kochend)
- ▶ 16 g Salz

Die Zutaten gründlich mischen und abgedeckt 4-24 Stunden bei Raumtemperatur quellen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Brühstück
- ▶ 200 g Weizenmehl 1050
- ▶ 200 g Roggenmehl 1370
- ▶ 250 g Wasser (warm)
- ▶ 14 g Rübensirup
- ▶ 1-2 g Kümmel (gemahlen)

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★☆
Getreide:	Roggen, Weizen
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	breiig, eher fest
Zeit gesamt:	16-25 Stunden
Zeit am Backtag:	4-5 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	220°C nach 10 Minuten
Schwaden:	nein

Pane Francese bedeutet übersetzt nichts anderes als Französisches Brot. Es ist die italienische Interpretation des Baguettes. Und damit kommt es dem Ciabatta näher als dem vermeintlichen Vorbild. Hier bringt Sauerteig noch zusätzlich Geschmack in den Teig. Er kann aber problemlos durch einen Hefevorteig ersetzt werden. Kräftig ausgebacken ist das Brot ein aromatischer Begleiter zu Salat, Vorspeisen sowie Gegrilltem. Oder auch schlicht ein leckerer Snack zwischendurch.

- 🕒 Die Hefe im Wasser auflösen und zusammen mit allen anderen Zutaten in eine Schüssel geben, alles von Hand gründlich vermischen.
- 🕒 Den Teig 3,5 Stunden bei Raumtemperatur abgedeckt gehen lassen, dabei nach 30, 60 und 90 Minuten kräftig dehnen und falten.
- 🕒 Den Ofen rechtzeitig auf 280°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 🕒 Den Teig vorsichtig auf eine reichlich bemehlte Arbeitsfläche geben, jeweils von beiden Seiten aus übereinanderschlagen, um ihm Spannung zu geben und längs in zwei Teile teilen. Alle Bewegungen mit bemehlten Händen schnell und schonend ausführen, um die Gärgase nicht aus dem Teig zu drücken.
- 🕒 Die beiden Teiglinge direkt in den gut vorgeheizten Ofen geben, schwaden, die Temperatur auf 250°C senken und 15-20 Minuten dunkel ausbacken. 🍴

Sauerteig

- ▶ 150 g Weizenmehl 550
- ▶ 120 g Wasser (warm, kalt bei Hefe)
- ▶ 10 g Anstellgut (alternativ 0,1 g Frischhefe)

Die Zutaten gründlich mischen und 16-24 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur reifen lassen.

Autolyseteig

- ▶ 450 g Weizenmehl 550
- ▶ 350 g Wasser (warm)

Die Zutaten von Hand gründlich mischen und 60 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur quellen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Autolyseteig
- ▶ 30 g Wasser (kalt)
- ▶ 4 g Frischhefe
- ▶ 10 g Olivenöl
- ▶ 12 g Salz



Schwierigkeitsgrad:	★★★★
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe, Sauerteig
Teigkonsistenz:	sehr weich, bindig
Zeit gesamt:	20-28 Stunden
Zeit am Backtag:	5 Stunden
Backzeit:	15-20 Minuten
Starttemperatur:	280°C
Backtemperatur:	250°C beim Einschließen
Schwaden:	beim Einschließen

NO KNEAD-REZEPT

kein Kneten erforderlich



Rezept: Sebastian Marquardt
Bild: Jan Schnare

Pane Francese



Zeitnaster

19.00 Uhr
Sauerteig ansetzen

Nächster Tag
17.00 Uhr
Autolyseteig
ansetzen

18.10 Uhr
Hauptteig
ansetzen

21.10 Uhr
Ofen vorheizen

21.40 Uhr
Brote formen
und backen

22.10 Uhr
Brot fertig

Dicken Bauern



Zeitraster

22.00 Uhr
Sauerteig ansetzen
Brühstück ansetzen

Nächster Tag
18.00 Uhr
Hauptteig ansetzen

20.00 Uhr
Brot formen

21.00 Uhr
Ofen vorheizen

21.30 Uhr
Backen

22.20 Uhr
Brot fertig



Die leckersten Bauern ernten die dicksten Kartoffeln, heißt es. Oder so ähnlich. Hier jedenfalls gewinnt ein klassisches Bauernbrot Aroma, Saftigkeit und Haltbarkeit durch den Einsatz roher Kartoffeln.

- 🕒 Die Zutaten 8 Minuten auf langsamer Stufe mischen, dann etwa 6 Minuten auf schnellerer Stufe kneten.
- 🕒 Die geraspelten Kartoffeln zugeben und 4 Minuten schnell unterkneten.
- 🕒 Den Teig abgedeckt 2 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen. Nach 30 und 60 Minuten jeweils einmal dehnen und falten.
- 🕒 Den Teig rundwirken und 60 Minuten mit Schluss nach unten im Gärkorb ruhen lassen.
- 🕒 Den Ofen rechtzeitig auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 🕒 Den Teigling sanft aus dem Gärkorb stürzen, einschneiden und in den vorgeheizten Ofen geben und schwaden. Die Temperatur nach 10 Minuten auf 230°C senken und weitere 35 Minuten backen. 🍴

Vorteig

- ▶ 200 g Weizenmehl 1050
- ▶ 200 g Wasser (warm, kalt bei Hefe)
- ▶ 20 g Anstellgut (alternativ 0,1 g Frischhefe)

Die Zutaten gründlich mischen und abgedeckt 12-20 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Hauptteig

- ▶ Vorteig
 - ▶ 200 g Weizenmehl 1050
 - ▶ 200 g Roggenmehl 1370 (alternativ Roggenmehl 1150)
 - ▶ 180 g Wasser (lauwarm)
 - ▶ 4 g Frischhefe
 - ▶ 12 g Salz
- Spätere Zugabe
- ▶ 200 g Kartoffeln (roh, geschält, geraspelt)

Tipp

0,1 g Frischhefe entspricht der Größe eines Reiskorns.

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Roggen
Triebmittel:	Hefe, Sauerteig
Teigkonsistenz:	weich, klebrig
Zeit gesamt:	16,5-24,5 Stunden
Zeit am Backtag:	4,5 Stunden
Backzeit:	45 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	230°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen

Rezept: Sebastian Marquardt
Bild: Jan Schnare

Mit dem Frühling beginnt auch wieder die Zeit der Snack-Brote. Ihr großes Plus ist ihre Flexibilität. Hier sorgt schon die Optik für einen kleinen Hingucker-Effekt. Der Geschmack steht dem in nichts nach. Dabei kann Zara schlicht mit Butter bestrichen oder auch mit Käse belegt werden. Oder man schneidet sie dünn auf und röstet die Scheiben zu schmackhaften Chips.

🕒 Die Zutaten 10 Minuten auf langsamer Stufe mischen, dann 3 Minuten auf schnellerer Stufe kneten.

🕒 Die Zwiebeln hinzufügen und 2 Minuten langsam unterkneten.

🕒 2 Stunden Gare bei Raumtemperatur, dabei nach 30 sowie 60 Minuten jeweils dehnen und falten.

🕒 Den Teig in drei gleich große Stücke teilen, jedes davon rundwirken und sie nebeneinander in einem langen bemehlten Gärkorb mit Schluss nach oben 60 Minuten gehen lassen.

🕒 Den Teigling sanft aus dem Gärkorb stürzen und mit Schwaden in den Ofen geben. Die Temperatur auf 220°C senken und 45 Minuten backen. 🍴

Sauerteig

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

Die Zutaten gründlich vermischen und abgedeckt bei Raumtemperatur 8-12 Stunden gehen lassen.

Zwiebelstück

- ▶ 200 g Zwiebeln

Die Zwiebeln in etwas Fett nach Belieben anrösten, abkühlen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 220 g Wasser (kalt)
- ▶ 200 g Weizenmehl 550
- ▶ 200 g Weizenmehl 1050
- ▶ 12 g Salz

Spätere Zugabe

- ▶ Zwiebelstück

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Dinkel
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	weich, bindig
Zeit gesamt:	12,5-16,5 Stunden
Zeit am Backtag:	4,5-6,5 Stunden
Backzeit:	45 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	220°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen

Rezept: Sebastian Marquardt
Bild: Jan Schnare

Zana Zwiebel



Zeitraster

7.00 Uhr
Sauerteig ansetzen

16.00 Uhr
Hauptteig ansetzen

18.30 Uhr
Brot formen

19.00 Uhr
Ofen vorheizen

19.35 Uhr
Backen

20.20 Uhr
Brot fertig

LeserBROT

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



Ich habe die Easy-Peasies gebacken. Sie sind gut geworden, mit knuspriger Kruste und luftig-leichter Krume. Durch die lange Teig-reife zudem auch noch sehr aromatisch. Die besten Brötchen, die ich bis jetzt gebacken habe. Meine Familie ist begeistert.

Maïke Spicker

Mein erstes Brot aus eigenem Sauerteigansatz war Mischaela aus **BROT** 01/2021. Mit dem Thema Sauerteig habe ich schon lange geliebäugelt und zwischen den Weihnachtsfeiertagen war ausreichend Zeit, einen Ansatz zu probieren. Er ist großartig geworden. Ich habe mich dabei ebenfalls an das Rezept des **BROT**-Magazins gehalten. Lediglich den Apfel habe ich weggelassen, dafür einen Tag länger gefüttert. Meine Familie ist stündlich um das Glas geschlichen und hat mitgefiebert.

Nach einer knap-pen Woche kam der Sauerteig dann zum Einsatz. Und heraus kam eine wunderschöne, schmackhafte Mischaela. Gebacken habe ich sie im Topf ohne Schwaden. Die nächsten Brote sind bereits in Planung.

Sandra Schönborn



Spontan hat mich die Flotte Charlotte aus Heft 02/2021 angesprochen. Ich habe sie im Gusstopf gebacken und sie ist sehr lecker geworden.

Irmela Diebold



Ich habe die Easy-Peasies gebacken und bin von der einfachen Vorbereitung und Teig-Konsistenz begeistert. Die gibt es bei uns ab jetzt häufiger sonntags.

Ingrid Lopic



Die Lazy Laura aus einer der letzten Ausgaben überzeugt durch eine krachende Kruste und ein wunderbares Geschmackserlebnis. Die wird es bei uns öfter geben.

Elke Link



Ich habe die Flotte Charlotte aus der letzten Ausgabe nachgebacken und direkt ein zweites Mal im Topf. Das Brot schmeckt lecker und ist sehr schnell auf dem Tisch.

Andrea Morris



Das Emmer-Weizenmischbrot aus **BROT** 01/2021 hat eine krosse Kruste und eine sehr saftige, herzhaft-nussige Krume. Das gefällt mir sehr gut und auch meine Familie ist begeistert. Das Rezept werde ich mit Sicherheit wieder backen.

Noelia Guijo



Mich hat der Brotbackwahn gepackt. Es ist einfach wunderbar, frisch gebackenes Brot aus dem Ofen zu holen. Dieses Mal habe ich mich für den Flohwälzer und Hannah Hafer entschieden. Beide Brote sind sehr lecker geworden. Ich backe meine Brote im gusseisernen Topf. Sollte ich eine bestimmte Mehlsorte nicht vorrätig haben, ersetze ich sie einfach mit einem anderen Mehl. Bis jetzt ist das immer gut gelungen.

Silke Grandel



Beim Gassenhauer aus **BROT** 02/2021 hat mich bereits der Name angesprochen. Es ist ein mildes, aber sehr schmackhaftes Brot. Die rustikale Kruste lässt es richtig krachen. Für das Brot habe ich zum ersten Mal gleichzeitig mit einem Weizen-Sauerteig und einem Roggen-Sauerteig gearbeitet.

Enrico Hader



Ich habe den Flohwälzer aus **BROT** 02/2021 gebacken und den Zuckerrübensirup durch Ahornsirup ersetzt. Es ist jetzt schon mein Lieblingsbrot.

Jana Stinn

Die Krakauer Obwarzanki musste ich sofort testen. Lecker, schön und einfach was Besonderes im Südtiroler Corona-Winter.

Josef Costner



Für die Hannah Hafer aus **BROT** 02/2021 habe ich Vollmilch statt Hafermilch genommen. Obwohl der Teig beim Ansetzen fast die feuchte und eher klebrige Konsistenz meines Früh-



stücks-Porridges hatte, hat er während der Stockgare eine sehr gute Struktur entwickelt und ließ sich sehr gut wirken. Das Brot war haferig, fein aromatisch und auch am zweiten Tag noch wunderbar saftig. Es hat uns sehr gut gefallen.

Lea Schmitz-Wrede





Meine letzten Backergebnisse sind das weihnachtliche Rosinenbrot mit Dinkelmehl und das Haselnuss-Brot aus **BROT** 01/2021. Dieses habe ich mit Sechskorn-Mehl gebacken. Beide Brote sind gut gelungen und schmecken wunderbar.

Rita Blume

Der Gassenhauer aus **BROT** 02/2021 ist mir gut gelungen. Der Teig war nicht so klebrig wie andere Roggenbrote, sodass er leicht zu verarbeiten war und sich gut aus dem Gärkörbchen löste. Das nächste Mal würde ich einen Hauch mehr Salz dazugeben. Meiner Familie hat das Brot sehr gut geschmeckt. Und auch die Easy-Peasies habe ich ausprobiert. Der Teig ist sehr einfach herzustellen. Vor allem, wenn die Küchenmaschine das Kneten übernimmt. Am Sonntag stand ich früh auf, um die Semmeln zu formen und zu backen. Als der Rest der Familie am Tisch saß, konnten wir frisch gebackene Semmeln genießen. Allen haben sie sehr gut geschmeckt.

Michael Erskine



Auf dem Titelbild der letzten Ausgabe haben mich die Krakauer Kringel bereits optisch überzeugt. So habe ich sie nachgebacken und das Resultat ist einfach köstlich geworden.

Reni Manzat



Das Gassenhauer habe ich gleich in doppelter Ausführung gebacken und bin begeistert von diesem tollen, wohlschmeckenden Brot.

Angelika Spitz

Ich bin absoluter Neuling auf dem Gebiet Brotbacken und habe mich unter anderem an den Feurigen Franzosen und das Huusbrot gewagt. Von vier Versuchen sind drei gut gelungen, einmal hat es nicht geklappt.

Bea Wörrle



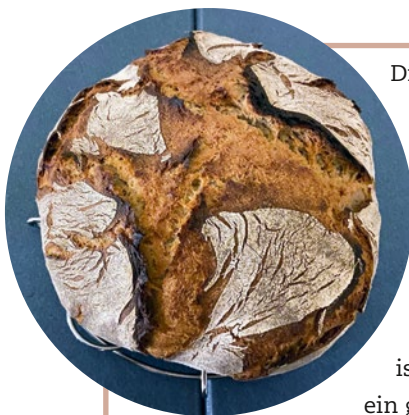
Da ich gerade erst anfangende, meine Brote selbst zu backen, finde ich das Backen im Topf einfacher. So habe ich auch Hannah Hafer auf diese Weise gebacken. Und das Ergebnis überzeugt mich, es ist gut gelungen, mit toller Kruste und super Krume.

Anna Kutscher



Die Easy-Peasies aus der letzten Ausgabe sind wirklich klasse. Der Teig ließ sich wunderbar verarbeiten und die Brötchen hatten einen gewaltigen Ofentrieb. Ich habe sie wild aufreißen lassen. Beim nächsten Mal werde ich daraus längliche Krusties backen und sie auch mal als Schnittbrötchen probieren. Wunderbar gelungen sind mir auch die Hafer-Zöpfli aus dem Sonderheft Brötchen, Baguette & Co. Ich habe die Hefemenge aus Zeitgründen etwas erhöht und kalte Stockgare gewählt. Auch wollte ich nicht auf ein wenig Honig verzichten und mein Ruchmehl hatte etwas mehr Durst, als im Rezept angegeben. Ansonsten war der Teig sehr gut zu verarbeiten.

Bärbel Spieß



Die Ansage, dass das Gassenhauer-Brot geschmacklich an der Champions League kratzt, stimmt für mich zu hundert Prozent. Es ist beim Verarbeiten ein geschmeidiger Teig und beim Essen ein wahrer Genuss. Das wird ab sofort in die Liste der Lieblingsbrote aufgenommen.

Karin Finda-Ranftl



Bereits der Name Obwarzanek klingt interessant. Und als es dann im Originalrezept hieß, man solle die Kringel vor dem Backen ins Wasser tunken, war meine Neugier geweckt. Nachdem ich den Teig mit etwas mehr Wasser zubereitet habe, war ich mit dem Backergebnis sehr zufrieden. Es ist definitiv ein Gebäck, von dem man immer wieder etwas runterbrechen und essen muss.

Uschi Mangold



Wir haben die Manchego-Brötchen aus **BROT** 06/2020 gebacken. In Ermangelung von Manchego-Käse haben wir Gouda verarbeitet. Und die Brötchen dementsprechend in Gaudis umgetauft.

Niels Oeli

Mischaela aus **BROT** 01/2021 ist einfach lecker und zu unserem Lieblingsbrot geworden.

Katharina Erfert



**Zeigt her
Eure Brote!**

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



Die Null für mehr Aroma

Grundkurs Brotbacken – Teil 4

Drei Dinge zeichnen gutes Brot aus – Aroma, Saftigkeit und lange Haltbarkeit. Alles kein Hexenwerk. Mit Null- und Vorteigen kommt man sicher zu diesen Zielen. Damit sind sie deutlich wichtiger, als ihre Bezeichnung vermuten lässt. Indem man die Vorstufen vorgelagert ansetzt, gibt man dem Hauptteig beste Startbedingungen für gutes Gebäck.

Nullteige und Vorteige haben eines gemeinsam. Sie werden frühzeitig vorbereitet, reifen, quellen, gehen oder ziehen und kommen dann zusammen mit anderen Zutaten in den Hauptteig. Daher werden sie unter dem Begriff Vorstufe zusammengefasst.

Der wesentliche Unterschied ist das Triebmittel. Bei Nullteigen beträgt dessen Anteil nämlich null. Hier ein Überblick der gängigen Nullteige:

Autolyseteig

Für den Vorgang der Autolyse werden Wasser und Mehl gründlich miteinander vermischt, nicht verknetet. Dann lässt man der Natur für einen Zeitraum von 30 Minuten bis zu wenigen Stunden freien Lauf. Das Ergebnis ist erstaunlich. Denn ist die Masse zu Beginn noch breiig, entwickelt sich im Verlauf der Autolyse ein Gluten gerüst, damit eine entsprechende Bindung im Teig. Entsprechend eignet sich Autolyse für Mehle, die ein solches Gerüst entwickeln, also jene der Weizen-Familie (zum Beispiel Weizen, Dinkel, Emmer, Einkorn, Kamut).

Was passiert? Das Glutengerüst entsteht durch eine gründliche Verquellung von Mehl und Wasser. In der Knetmaschine wird dieser Prozess durch mechanische Einwirkung beschleunigt. Lässt man den beiden zu verquellenden Zutaten ausreichend Zeit, schaffen sie das auch ohne Knethaken.

Das ist insbesondere dann nützlich, wenn man mit knetsensiblen Getreiden wie Dinkel oder Ursorten arbeitet oder schlicht keine Knetmaschine hat. In beiden Fällen lässt man das Mehl per Autolyse vorverquellen und vermindert damit die Knetzeit, egal ob per Hand oder Maschine.

Essenziell ist dabei, dass in den Autolyseteig niemals Salz kommt. Salz bindet Feuchtigkeit

keit. Der physikalische Begriff dieser Eigenschaft ist Hygroskopie. Aufgrund dieser Eigenschaft konkurriert das Salz mit dem Mehl ums Wasser. Es stört also den gewünschten Verquellungsprozess.

Quellstück

Auch hier geht es um das Vorverquellen. Allerdings von gröberen Teigbestandteilen, zum Beispiel Schrot, Flocken, Flohsamenschalen, Nüssen oder Saaten. Kommen solche trockenen Zutaten in den Teig, entziehen sie ihm Wasser. Denn die Natur ist um Ausgleich bemüht. Niemand im Brot soll auf dem Trockenen sitzen. Der Prozess beginnt im rohen Teig, setzt sich – je nach Zutat – aber auch im gebackenen Brot noch fort. Es trocknet schneller aus und ist schon nach kurzer Zeit nicht mehr angenehm zu essen.

Daher werden die trockenen Bestandteile vorverquollen zum Hauptteig gegeben. Je nach Beschaffenheit dauert dieser Prozess in der Regel zwischen einer Stunde (Flohsamenschalen) und einem Tag (Saaten). Das Mengenverhältnis zwischen Wasser und Feststoff richtet sich nach letzterem. Unterschiedliche Stoffe nehmen unterschiedlich viel Flüssigkeit auf. Die Wassertemperatur übersteigt beim Quellstück in der Regel nicht die 35°C. Damit werden Körner zum Beispiel nicht so weich wie in einem Kochstück. Sie geben dem Gebäck mehr Biss.

Je länger ein Quellstück steht, desto höher ist das Risiko, dass sich ungewollte Keime darin vermehren oder enzymatische Prozesse

Für die Autolyse werden nur Mehl und Wasser vermischt, um ihre Verquellung zu fördern



Grobe Getreideteile und Saaten müssen vorab verquollen werden, um dem Brot später keine Feuchtigkeit zu entziehen

se beginnen. Beides Unterdrückt man durch Zugabe von Salz. Das muss dann um die entsprechende Menge im Hauptteig verringert werden. Die Gesamt-Salzmenge ist damit auch die Obergrenze fürs Quellstück. Sonst gibt es keine.

Brühstück

Im Grunde ist das Brühstück ein Quellstück in heiß. Hier werden die Zutaten – zum Beispiel Saaten, Flocken, Schrote – mit kochendem Wasser übergossen. Die Hitze des Wassers erhöht dabei in vielen Fällen die Wasseraufnahme, die Stärke von Getreide verkleistert bereits aufgrund der hohen Temperaturen. So kann sie mehr Wasser binden.

Auch hier richtet sich das Mengenverhältnis von Wasser zu Feststoff nach den zu verquellenden Zutaten. Das Zeitfenster ist grund-

Flohsamenschalen können bis zum 40-Fachen ihres Eigengewichtes an Flüssigkeit binden. Damit sind sie prädestiniert für ein Quellstück





Bei grobporigen Gebäcken wie dem Ciabatta bieten sich eher feste Vorteige an

sätzlich geringer, oft genügt eine Quellzeit zwischen einer und vier Stunden. Aber sie kann flexibel auf bis zu 24 Stunden verlängert werden (idealerweise nach dem Abkühlen im Kühlschrank). Wird Salz zugegeben, unterdrückt es auch hier die Fremdkeimung.

Kochstück

Länger heiß zur Sache geht es mit dem Kochstück. Hier werden die Zutaten tatsächlich aufgekocht. Nötig ist das zum Beispiel bei Getreidekörnern, die in einem Quell- der Brühstück nicht hinreichend weich würden.

Aber auch Mehl lässt sich mit Wasser (oder anderen Flüssigkeiten) aufkochen. Die Hitze führt zur Verkleisterung der Stärke und damit zu einer deutlich erhöhten Wasseraufnahme. Bis zum Fünffachen des eigenen Gewichtes kann Mehl auf diese Weise an Flüssigkeit aufnehmen. Zudem werden



Mit einer TA 200 ist der Polish ein eher flüssiger Vorteig

durch die dauerhaft große Hitze Enzyme deaktiviert, die im Teig die Stärke zu Zuckern abbauen. Dieser Prozess ist wichtig bei der Fermentation, führt bei zu starker Enzymatik aber zu einer klitschigen Krume.

Gerade das Mehlkochstück ist ein probates Mittel, um mehr Flüssigkeit in Gebäcke zu bringen, die dadurch saftiger wie auch länger haltbar werden. Bei Getreiden, die selbst nicht viel Wasser binden können sind Kochstücke beinahe ein Muss. Dinkel ist das prominenteste Beispiel, aber auch Urgetreide-Brote profitieren davon. Dabei wird das Mehl mit dem Wasser kurz aufgekocht, bis es puddingartig eindickt.

Nach dem Abkühlen kann so ein Mehlkochstück direkt zum Hauptteig gegeben werden. Im Kühlschrank ist es auch bis zu drei Tage haltbar, wobei sich bei einem so langen Zeitraum die Zugabe von Salz empfiehlt, um ungewollte Keime zu unterdrücken.

Je nach Art ist die mögliche Menge von Nullteigen im Hauptteig begrenzt. So sollten

RICHTWERTE ZUR WASSERAUFNAHME

(100% = auf 100 g Feststoff kommen 100 g Wasser)

50% Wasseraufnahme: Frischbrot, Haselnüsse, Hirse (kaltes Wasser), Kürbiskerne, Mandeln, Sesam, Sonnenblumenkerne, Walnüsse

100% Wasseraufnahme: Buchweizenschrot, Dinkelschrot, Haferflocken, Hartweizengrieß, Quinoa, Roggenschrot, Soja, Weizenschrot

150% Wasseraufnahme: Leinsaat, Maisgrieß

200% Wasseraufnahme: Altbrot (getrocknet, fein vermahlen, kaltes Wasser), Weizenkleie, Leinsaat (geschrotet), Hirse (gekocht)

250% Wasseraufnahme: Hirse (gekocht)

300% Wasseraufnahme: Altbrot (getrocknet, fein vermahlen, kochendes Wasser)

400% Wasseraufnahme: Kartoffelflocken

1.000% Wasseraufnahme (10-fach): Flohsamen

2.000-4.000% Wasseraufnahme (20- bis 40-fach): Flohsamenschalen

nicht mehr als 10% der Gesamt-Mehlmenge eines Brotes ins Mehlkochstück gehen. Backtechnologisch ist der Pudding tote Masse, die zwar mehr Flüssigkeit reinbringt, aber kein Glutengerüst mehr aufbauen kann. Und auch für die wichtigen enzymatischen Prozesse im Teig steht dieses Mehl nicht mehr zur Verfügung.

Geht es bei den Nullteigen in erster Linie um Vorverquellung und ein Mehr an Flüssigkeit im Teig, kommt bei Vorteigen noch ein zweites Ziel zum Tragen. Sie nämlich werden mit einem Triebmittel angesetzt. Damit startet die Fermentation des Teiges bereits an dieser Stelle. Das Mehl kann über einen längeren Zeitraum mit dem Wasser verquellen, während der Vorteig bereits Fermentations-Aromen entwickelt.

Sauerteig

Wasser und Mehl werden hier mit einer kleinen Menge Sauerteig – dem Anstell-

gut – vermischt. Über einen Zeitraum mehrerer Stunden verquellen Mehl und Wasser, während sich die Hefen und Bakterien des Sauerteiges vermehren. Es entstehen Aromen und mit der Vielzahl der Mikroorganismen, die sich während der Reifung des Sauerteigs bilden, kann er später den gesamten Hauptteig treiben.

Die Mikroorganismen ernähren sich vom Mehl. Solange ausreichend da ist, vermehren sie sich und sind aktiv. Nur kippt irgendwann das Verhältnis. Es ist nicht mehr ausreichend Nahrung für alle Hefen und Bakterien da. Das ist der Punkt, an dem so ein Sauerteig wieder in sich zusammenfällt.

Kurz davor ist der ideale Zeitpunkt zur Weiterverarbeitung des Sauerteigs im Hauptteig. Salz hat eine gärverzögernde Wirkung. Gibt man etwas davon zum Sauerteig, reift er langsamer und das Zeitfenster für die Weiterverarbeitung wird größer. Bis zu 2% Salz – gerechnet



Getreide wie Dinkel können schnell überknetet werden. Ein Autolyseteig fördert die Verquellung und senkt die Knetzeit

Anzeigen

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

88499 Heiligkreuztal · Tel. 073 71/9377-0

Brot Laden

BROTLeinen

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



Origine France Garantie

Bestellung:

www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110

auf die Mehlmenge – gibt man üblicherweise zum Sauerteig. Je mehr, desto stärker verlangsamt sich der Gärprozess. Bei höherer Zugabe wird's irgendwann zu langsam.

Natürlich kann man das Verhältnis von Mehl zu Wasser auch im Sauerteig flexibel gestalten. Dabei gilt: Je mehr Wasser der Teig enthält, desto schneller verlaufen die Gärprozesse. Per Definition bleibt es immer ein Sauerteig.

Anders verhält es sich bei Hefe-Vorteigen. Ohne dass es exakte Definitionen gibt, haben

sich doch verschiedene Namen etabliert, die im Wesentlichen vom Wasser-Mehl-Verhältnis abhängig sind.

Poolish

Ein französischer Klassiker, der wohl auf polnische Wurzeln zurückgeht. Seine Teigausbeute (TA) liegt in der Regel bei 200. Er besteht also zu gleichen Teilen aus Wasser und Mehl. Hinzu kommt ein Hefeanteil von 0,1 bis 1%, gerechnet auf die Mehlmenge. So reift der Teig bis zu 24 Stunden. Die Hefen vermehren sich, es entwickeln sich Fermentations-Aromen, das Mehl verquillt gut mit dem Wasser. Das wirkt sich im Hauptteig positiv auf seine Struktur und Dehnbarkeit aus. Für die Temperatur während der Teigreifung gibt es verschiedene Ansätze. Das Anrühren mit eiskaltem Wasser und Reifen bei Raumtemperatur sorgt für einen triebstarken Poolish. Oft wird empfohlen, ihn mit eher wärmerem Wasser anzurühren, ein bis zwei Stunden bei Raumtemperatur anspringen und dann im Kühlschrank reifen zu lassen. Viele Wege führen nach Rom.

Sponge

Übersetzt ist es der Schwamm. Womöglich weil hier relativ viel Mehl relativ wenig Wasser aufsaugt. Damit ist der Sponge der feste Bruder des Poolish. Seine TA liegt bei etwa 160, also 60 g Wasser auf 100 g Mehl. Hier beträgt der Hefeanteil in der Regel 1%. So reift er bei Raumtemperatur 8-12 Stunden. Der Hefeanteil kann niedriger sein, das bedeutet aber auch, dass dem Teig mehr Zeit zur Reife gegeben werden muss. Je fester ein Teig ist, desto langsamer verläuft der Fermentationsprozess. Mit der Temperatur verhält es sich ähnlich: Je niedriger sie ist, desto stärker verlangsamen sich die Prozesse im Teig.

Biga

Biga wiederum ist die italienische Schwester des Sponge und treibt es mit der Festigkeit nochmal weiter. Auf 100 g Mehl kommen nur noch 40-60 g Wasser (TA 140-160) sowie 1 g Hefe. Gut miteinander verknetet, ruht die Masse 14-24 Stunden. Allerdings bei etwas kühleren Temperaturen, wie man sie klassisch in einem italienischen Keller antrifft – zwischen 14 und 17°C. Bei Raumtemperatur genügt oft die Hälfte der Zeit.



Im Mehlkochstück wird die Stärke des Mehls verkleistert, so kann es das Fünffache des Eigengewichts an Wasser binden



Während der Fermentation entwickeln Vorteige bereits ein reiches Aroma

Aufgrund der gemeinsamen Wurzeln sind Lievito Madre (LM) und Biga eine nicht unübliche Kombination. Statt mit Hefe wird Biga dann mit LM angesetzt. Klassisch kommen dabei Mehl und LM zu gleichen Teilen in den Teig.

Pâte fermentée

Übersetzt bedeutet Pâte fermentée nichts anderes als fermentierter Teig. Gemeint ist ein älterer gereifter Teig. Klassisch findet man ihn in der französischen Baguette-Bäckerei. Dort wird der nicht verbrauchte Teig der aktuellen Produktion für einen, manchmal für bis zu fünf Tage ins Kühlhaus gestellt und dann jeweils in den neuen Teig gegeben. Er steigert das Aroma und bringt Trieb. Da er bereits fertig für die Verarbeitung war, enthält der Pâte fermentée alle Zutaten eines klassischen Baguette-Teigs. Auf 100 g Mehl kommen etwa 60-65 g Wasser (TA 160-165) sowie 1-2 g Salz. Der Hefeanteil hängt vom Rezept ab.

Fermentolyseteig

Die Fermentolyse ist eine neomodischere Bezeichnung. Der Begriff leitet sich von der Autolyse ab. Auch hier wird auf Salz verzichtet, um eine bessere Verquellung von Mehl und Wasser zu fördern. Anders als bei der Autolyse enthält der Vorteig aber bereits ein Triebmittel – Sauerteig, LM oder Hefe. Gemeinsam verquellen die Zutaten zwischen 30 Minuten und wenigen Stunden. Der Fermentationsprozess wird bereits in Gang gesetzt, die Knetzeit verkürzt.

Welcher Vorteig bei welchem Gebäck zum Einsatz kommt, hängt von der Zielstellung ab. Fest geführte Vorteige entwickeln im Hauptteig mehr Trieb. Sie eignen sich also für schwerere Gebäcke oder wenn eine große Porung das Ziel ist. Manchmal geht es auch nur darum, einen Vorteig zu wählen, der zum eigenen Zeitplan passt.

Gut tun sie dem Gebäck alle. Gerade bei langer Teigreifung entstehen tolle Aromen, die manchmal auch bei Hefeteigen leicht ins Saure gehen. Die gute Verquellung von Mehl und Wasser verbessert die Krumenstruktur, der enzymatische Abbau von Stärke zu Zuckern während der Fermentation gibt den Hefen im Hauptteig Nahrung und sorgt für eine gute Bräunung der röschen Kruste.



Aus der Baguette-Bäckerei stammt der Pâte fermentée. Alter Teig gibt frischem mehr Aroma und Trieb

Körner müssen zuvor verquollen werden – um dem Brot kein Wasser zu entziehen, aber auch für ein besseres Kau-Erlebnis



Wer also aromatisch und bekömmlich backen möchte, kommt irgendwann um den Einsatz von Null- und Vorteigen nicht herum. Zu groß ist ihre segensreiche Wirkung – bis hin zur längeren Haltbarkeit der Backwaren. 🍞

Vielfältiges Triebmittel

Text & Bilder:
Marlon Gnauck &
Edda Klepp

Backen mit
Lievito Madre

Vor allem in hellen Teigen aus Dinkel- oder Weizenmehl kommt sie zum Einsatz: Lievito Madre, auch unter dem Namen Pasta Madre bekannt. Ihr Vorteil liegt im vergleichsweise milden Geschmack und ihren starken Trieb-Eigenschaften. In nahezu allen Rezepten mit Backhefe und in manchen mit Sauerteig kann sie problemlos als Ersatz herhalten. In seiner Bäckerei hat Marlon Gnauck die Produktion komplett auf seine Madre umgestellt.

Marlon Gnauck ist ein Fan: Seit rund drei Jahren experimentiert er mit Lievito Madre und hat ihr sogar einen Namen gegeben: Vanessa heißt die cremig-beigefarbene Masse, die er mit Sorgfalt behandelt und die inzwischen fester Bestandteil gleich mehrerer Rezepturen in seiner Produktion geworden ist. Für Gnauck stand vor Jahren fest: Wenn seine Bäckerei in Ottendorf-Okrilla die starken Veränderungen am Markt überstehen soll, muss er tätig werden.

Erster Schritt: Die Tüten mit Backmitteln und Mischungen, ein Erbe seines Vaters aus früheren Jahrzehnten, wurden verbannt, das Sortiment auf handwerkliche Produktion in vollständiger Eigenregie umgestellt. Zweiter Schritt: die Entwicklung besonderer Produkte, mit denen sich der Betrieb vom Wettbe-



werb abheben kann. Im Zuge dessen stand auch die Auseinandersetzung mit zuletzt seltener genutzten handwerklichen Verfahren an. Sauerteig, klar. Für Gnauck bis heute ein Standard, den er nicht missen möchte. Aber wie wäre es beispielsweise mit einem Triebmittel, das eben nicht jeder handwerklich arbeitende Betrieb verwendet? Und das von der Backindustrie nur schwer kopiert werden kann?

Behutsame Pflege

Bei seinen Recherchen und Gesprächen mit Kolleginnen und Kollegen kam die Lievito Madre ins Spiel. Gnaucks Neugier war geweckt. Nicht nur, aber auch weil die Eigenzucht mit Hefewasser so ihre Tücken hat. Diesen eher unkonventionelle Weg wollte Gnauck einschlagen. Für gewöhnlich startet man – wie bei Sauerteig – mit Mehl und Wasser. Der Prozess dauert fast einen Monat. Der Start mit Hefewasser führt allerdings schneller zu einem stabilen Ergebnis.

„Bei der Madre sind Verunreinigungen möglichst zu vermeiden“, sagt der Bäcker. Geraten die falschen Mikroorganismen in den Teig, kann sich LM im Geschmack verändern. Bis Gnauck mit dem Ergebnis seiner Anzucht zufrieden war, brauchte es mehr als einen Versuch. Seither wird seine Vanessa ganz besonders gehegt und gepflegt. Sicher ist sicher.

Wo früher vorwiegend Backhefe zum Einsatz kam, setzt der Bäcker heute die italienische Mutterhefe ein. Zum Beispiel bei seinem Pane Sera, das unter dem Namen „Südländer“ im Laden über die Theke geht. „Das war früher ein Weizen-Mischbrot mit 20 Prozent Roggen“, erklärt Gnauck. Den Roggen hat er verbannt



Die Madre wird in Wasser gebadet, damit sie nicht festklebt



Marlon Gnauck hat mehr als 40 Rezepte auf seine Madre umgestellt

und arbeitet nun stattdessen mit Dickkopfwizenmehl – und Lievito Madre. Um vielfältige Aromen ins Brot zu bringen, wird es kräftig angebacken. „Seit der Rezept-Anpassung hat sich die verkaufte Menge verdreifacht. Da sage nochmal einer, die Leute kauften keinen Weizen mehr“, freut sich Gnauck. Ein Faktor für die veränderte Wahrnehmung ist die Farbe: „Die Madre-Brote bräunen wie verrückt. Es fehlt das typisch Helle des Weißbrot, sie sind eher beige im Anschnitt.“

Dafür verantwortlich sei die abgebaute Stärke im Mehl, meint Gnauck. Ein weiterer Faktor: der fehlende typische Hefe-Geschmack und -Geruch. So werden die Backwaren als ungewöhnlich anders wahrgenommen. Und wecken bei manchen Kundinnen und Kunden zusätzlich Urlaubs-Assoziationen mit Blick auf die italienische Herkunft des Triebmittels. Denn natürlich nutzt der Bäcker das Verfahren mit der Mutterhefe auch als Marketing-Botschaft, zum Beispiel auf Werbe-Flyern.

Was Lievito Madre anders macht

Die Bezeichnung Lievito Madre setzt sich aus zwei Bestandteilen zusammen: Im Italienischen bedeutet Lievito übersetzt Hefe und Madre Mutter. Daher kommt auch die manchmal verwendete Bezeichnung italienische Mutterhefe. Häufiger trifft man den Namen Pasta Madre, übersetzt etwa „Mutter der Teigware“, die Abkürzung LM oder den Begriff Lievito Naturale („Natürliche Hefe“) an. Üblicherweise wird die Madre aus Weizen



1-3) So sehen die verschiedenen Stadien der Herstellung des Hefewassers aus

oder anderen Arten der Weizenfamilie gezogen. Dazu zählen beispielsweise Emmer, Dinkel und Kamuth.

Auch die Definition als Weizen-Sauerteig wird bisweilen verwendet, um Lievito Madre zu benennen. Das ist im Grunde nicht falsch, und doch besteht Verwechslungsgefahr. Die Zusammensetzung der Mikroorganismen im Teig unterscheidet sich deutlich von einem klassischen Sauerteig. Beide enthalten sowohl Hefen als auch Milchsäure-Bakterien, meist Lactobacillus-Arten wie Brevis, Sanfranciscensis, Casei, Plantarum und Acidophilus.



Vor dem 1. Ansatz wird die Flüssigkeit durch ein Sieb gefiltert. Die verwendeten Früchte werden anschließend entsorgt

Während das Verhältnis der Hefen zu den Bakterien im Sauerteig allerdings bei nur zirka 10 zu 90 liegt, ist es in der Madre umgekehrt. Hier dominieren die Hefen das Geschehen mit einem Mengenverhältnis von etwa 90 zu 10. Infolge dessen ist die Mutterhefe deutlich milder und daher bestens zum Beispiel auch für süße Gebäcke geeignet. Es gibt also einen spürbaren Unterschied zwischen einem Weizen-Vorteig, der mit einem klassischen Sauerteig, und dem, der mit einer Madre getrieben wurde.

Weitere positive Eigenschaften

LM zeichnet sich außerdem durch besondere Frischhaltung aus. Das liegt an einem einfachen Prozess: Durch die Fermentation entstehen organische Säuren wie Milch- und Essigsäure. Bakterien und Keime, die sich in einer solch sauren Umgebung nicht wohlfühlen, bleiben fern. Zusammenfassend könnte man sagen: Lievito Madre ist ein sehr milder Weizen-Sauerteig mit außerordentlich starker Hefe-Tätigkeit.

Wichtig bei der Zucht und Pflege ist die Lagertemperatur beim Reifen. Diese sollte bei mindestens 26-28°C liegen. Gnauck führt seine Madre bei der Erstzucht bei 30-32°C. Der Grund hierfür ist, dass sich auch weiterhin vorwiegend Hefen bilden sollen. In diesem Temperaturbereich sind diese aktiver. Je höher der Hefe-Anteil, desto stärker macht sich dieser hinterher beim Backen bemerkbar. LM-Gebäcke zeichnen sich häufig durch eine besonders



Die fertige Madre für Gnaucks Produktion (links) und in kleiner Menge für den Hausgebrauch

lockere und großporige Krume aus. Ist die Madre erst mal backfähig, erfolgt die weitere Pflege bei Raumtemperatur.

In Italien kommt Lievito Madre unter anderem zum Einsatz, um schwere und besonders zucker-, ei- oder fetthaltige Teige zu lockern. Die starke Hefe-Tätigkeit wirkt sich positiv auf das Gebäck aus. Auch bei Ciabatta, Panettone oder anderen Weizenbroten findet sich LM immer wieder in Rezepturen. Mitunter wird hierbei noch Olivenöl zugemischt oder ein wenig Backhefe extra zugegeben. Wer vollständig auf die Beigabe industriell gezüchteter Hefe verzichten will, erhöht bei diesen Gebäcken wahlweise den LM-Anteil oder gibt dem Teig vorab eine längere Ruhezeit.

Wie die Teigausbeute Einfluss nimmt

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, eine Madre anzusetzen. Viele Anleitungen geben das Mengenverhältnis mit 2 Teilen Anstellgut auf 2 Teile Mehl und 1 Teil Wasser an, so zum Beispiel nachzulesen in der BROTFibel Sauerteig. Auch in dieser Mischung vermehren sich die Hefepilze fleißig. Auswirkungen hat die Teigausbeute (TA), also der Wasseranteil im Teig, wie bei Sauerteigen unter anderem auf den Geschmack.

Gnauck führt seine Madre mit einer TA von 170, also 70 Prozent Wasseranteil bezogen auf die Mehlmenge. „In der Theorie wird der Teig milder. In der Praxis kommt es noch auf andere Faktoren an, ob man das rausschmeckt“, erklärt der Bäcker. „Wie beim Sauerteig gibt es eine große Vielfalt und auch immer wieder Diskussionen darüber, was besser ist. Meiner Ansicht nach geht es nicht um besser oder schlechter. Der Geschmack ist anders, und das ist gut so.“

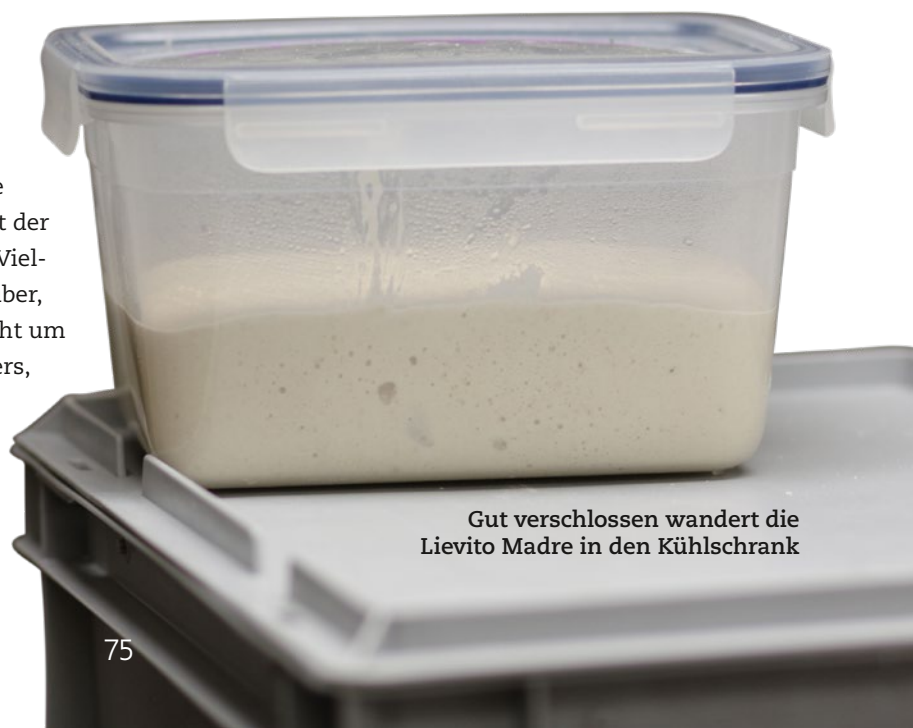
Handlungsbedarf bestehe, sobald der Geschmack tatsächlich deutlich nachlasse. „Dann ist es natürlich etwas anderes und

die Madre vielleicht nicht mehr in Ordnung.“ Hier sollte die Ursache schnell gefunden werden. Gnauck: „Ich komme mit dieser Art der Führung prima zurecht. Sie funktioniert in großen Mengen, das ist für mich ausschlaggebend“, so der erfahrene Bäcker.

Mehr als 40 Rezepturen hat Gnauck inzwischen auf LM umgestellt. Auch wo früher Sauerteig und eine geringe Beigabe an Hefe für den Trieb und die Vergärung eingesetzt wurden, darf nun die Mutterhefe ihre volle Wirkung entfalten.

Lievito Madre herstellen

Nach den folgenden Schritten ging Marlon Gnauck bei der Herstellung einer Lievito Madre vor.



Gut verschlossen wandert die Lievito Madre in den Kühlschrank



Nach dem ersten Vermischen ist der Teig zähflüssig, aber noch nicht besonders dehnbar



So sieht der Madre-Teig vor ...



... und nach der Zugabe von Öl und Salz aus

Vorbereitung: Hefewasser züchten

- ▶ 100 g Wasser (25°C)
- ▶ 50 g Rosinen (getrocknet, ungeschwefelt und ungeölt, alternativ unbehandelte Datteln oder Sultaninen)
- ▶ 25 g Zucker
- ▶ 10 g Honig (optional)

Ein Gefäß heiß ausspülen, um etwaige Fremdkeime zu minimieren. Die Zutaten darin vermengen und in dem Gefäß fest verschlossen an einem warmen Ort bei 30-32°C 4-7 Tage stehen lassen. Hobbybäcker und -bäckerinnen erreichen solche Temperaturen zum Beispiel, indem sie eine Gärbox verwenden. Eine Alternative dazu stellt die Lagerung unter einer Bettdecke oder in einer Styropor-Box mit Wärmflasche oder heißem Wasser in Flaschen dar. Moderne Öfen können mitunter auf die benötigte Temperatur eingestellt werden. Ältere Modelle erreichen sie manchmal bei eingeschalteter Lampe im Ofen.

Täglich sollte das Gefäß kurz gelüftet werden, da sich Gärgase bilden und das Gefäß unter Umständen bersten kann. Sobald es gärt und knistert, wenn man das Ohr dran hält, und dabei angenehm fruchtig beziehungsweise leicht nach Alkohol (wie Met) riecht, wird die Flüssigkeit durch ein Sieb gegossen und von den Früchten getrennt. Sie können beispielsweise püriert in einen Teig gegeben werden. Da der Zucker verstoffwechselt wurde, süßen sie nicht mehr. Hingegen sorgen die enthaltenen Hefen für eine geringere Garzeit.

TIPP: Der Honig kann weggelassen werden, um eine vegane Version zu züchten.

1. Ansatz

- ▶ 150 g Weizenmehl 550
- ▶ 100 g Hefewasser
- ▶ 25 g Wasser (25°C)

Die Zutaten vermengen und abgedeckt bei 30-32°C 6-8 Stunden stehen lassen. Anschließend mindestens 10 Stunden in den Kühlschrank stellen.

2. Ansatz

- ▶ 275 g 1. Ansatz
- ▶ 100 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 70 g Wasser (25°C)

Die Zutaten vermengen und abgedeckt bei 30-32°C 6-8 Stunden stehen lassen. Anschließend mindestens 10 Stunden in den Kühlschrank stellen.

3. Ansatz

- ▶ 445 g 2. Ansatz
- ▶ 100 g Weizenmehl 550
- ▶ 70 g Wasser (25°C)

Die Zutaten vermengen und abgedeckt bei 30-32°C 6-8 Stunden stehen lassen. Anschließend mindestens 10 Stunden in den Kühlschrank stellen.

TIPP: Die fertige Lievito Madre kann problemlos ohne weiteres Auffrischen bis zu 10 Tage zum Backen verwendet werden. Es ist nicht notwendig, sie jedes Mal am Vortag der Teigherstellung anzufüttern.

Für alle weiteren Ansätze gilt folgende Formel, bezogen auf die Mehlmenge:

10-30% Lievito Madre
100% Weizenmehl 550
70% Wasser (25°C)

Die Zutaten vermengen und bei 30-32°C 6-8 Stunden stehen lassen. Anschließend mindestens 10 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Mit Madre arbeiten

Die LM für seine Brote hat Gnauck vor Tagen vorbereitet, jetzt geht es an die Teigführung für die morgige Tagesproduktion. „Ich gebe zuerst Wasser in eine Schüssel, dann die Madre, weil sie sonst zu stark klebt“, erklärt er. Dann erst kommen Weizenmehl 550 und Dickkopfwizenmehl 1050 dazu – das eine für die bessere Stabilität, das andere zusätzlich für den Geschmack. Die Fermentolyse dient ausschließlich der Verquellung. Dafür werden die Zutaten kurz miteinander vermengt, aber nicht verknetet. „So bekommt



Salz sorgt für eine stärkere Bindung des Teiges



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



Viele verschiedene Ofenmodelle und -größen für jede Küche und Backstube sowie professionelles Zubehör!

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

HAÜSSLER

Holzbacköfen und Elektro-Steinbacköfen




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

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



Die Struktur des Teiges ist nach der Salzzugabe und dem erneuten Kneten optimal

WAS TUN, WENN DIE MADRE KRANK IST?

Zwei Dinge geben Auskunft darüber, ob eine Lievito Madre krank ist und ob sie noch gerettet werden kann: der Geruch und das Aussehen. „Wenn sie anfängt, stechend alkoholisch und sehr unangenehm zu riechen, stimmt etwas nicht. Auch wenn sie farblich sehr intensive Grautöne annimmt, ist etwas nicht in Ordnung“, weiß Marlon Gnauck zu berichten. Solange die Farbe allerdings nur auf der Oberfläche ein kleines bisschen gräulich und ansonsten beige ist, ist die Madre zwar nicht im Idealzustand, aber problemlos noch zu retten. Gnauck rät, mit einem Teil aus dem Kern des Teiges weiterzuarbeiten. „Man muss ein kleines bisschen graben und Teig aus der Mitte heraus nehmen“, sagt er. Dort sind alle Sauerteige immer am besten und gesündesten. Etwa 1-2 Prozent gemessen an der Mehlmenge bilde dann die Grundlage für den neuen Ansatz. „Den Teil züchtet man wie gewohnt mit einer Teigaube von 170 über zwei, drei Tage am Stück.“ Auf diese Weise kann es gelingen, dass sich wieder mehr Hefepilze bilden als Fremdbakterien, die für die Verfärbung oder Geruchsbildung verantwortlich waren. Ein No-go ist Schimmel. „In diesem Fall ist die Madre leider nicht mehr zu retten und sofort zu entsorgen“, sagt Gnauck.



Am nächsten Tag wird der Teig für Gnaucks Rosenkohl-Brot abgewogen und geformt

das Mehl Zeit, mit dem Wasser zu verquellen und das Glutengerüst aufzubauen, ohne dass es mechanisch beansprucht wird“, erklärt der Bäcker.

Auf langsamer Stufe mischt Gnaucks Maschine so lange, bis sich das Mehl ans Wasser gebunden hat und mögliche Mehlnester verschwunden sind. Mindestens 30 Minuten Ruhe sollte man dem Teig in dieser Phase geben. „Mehr ist nicht schlimm. Bei einer kürzeren Ruhezeit gibt es allerdings nachher Probleme mit der Teigkonsistenz“, so Gnauck.

Zunächst wird der Fermentolyseteig 5 Minuten langsam, dann 5 Minuten schnell im Knetter bearbeitet. Der Teig erhält eine komplett viskose, also zähflüssige Struktur. Dann erst erfolgt die Salzzugabe. Wieder folgt eine schnelle (2 Minuten) auf eine langsame (1 Minute) Knetphase. „Dabei zieht sich der Teig vollkommen zusammen“, beschreibt Gnauck das Ergebnis.

Die Aufarbeitung

Der fertige Teig hat eine nach wie vor weichviskose, aber extrem dehnbare Struktur. Wie ein weiches Gummiband lässt er sich auseinanderziehen. 3-4 Stunden ruht der Teig anschließend bei Raumtemperatur, dann kommt er in die Kühlung. „Morgen braucht es keine zusätzliche Gare, der Teig wird kalt



Hier arbeitet Gnauck mit einem LM-Teig mit Nüssen. Immer fasst er den Madre-Teig mit feuchten Händen an



Nachdem der Teigling in Roggenmehl gewälzt wurde, kommt er für kurze Zeit ins Gärkörbchen. Der Roggen verhindert das Verkleben

verbacken“, so der Bäcker. Mindestens 10 Stunden, maximal 20 Stunden kann er kühl gelagert werden, ohne dass das Backergebnis der Pane Sera abweicht.

Im direkten Kontakt mit dem Teig arbeitet Gnauck stets mit feuchten Händen. „Der klebt sonst wie verrückt“, sagt er. Beim Aufarbeiten des sehr weichen Teiges auf einer bemehlten Arbeitsfläche sind ein wenig Geschick und handwerkliches Können gefragt. Gnauck faltet die Seiten nach innen und wälzt die Teiglinge kräftig in Roggenmehl. Dann kommen sie mit Schluss nach unten ins Gärkörbchen. Das fertige Brot soll nach dem Stürzen im Ofen rustikal aufgehen. Wie ein Bergmassiv dürfen die Teigländer auseinanderklaffen.

Dickkopfweizen könne in Rezepten eins zu eins durch Weizenmehl ersetzt werden, berichtet Gnauck aus Erfahrung. „Das ist sogar gelingsicherer, da das Dickkopfweizenmehl einen schwachen Kleber hat“, sagt er. Hobbybäckerinnen und -bäcker gelangen ohnehin kaum an den besonderen Rohstoff. Gnauck reizt die ökologischen Vorteile bei der Wahl des Mehles, schließlich stammt es aus der Region. „Und es hat einen anderen Geschmack.“

Geänderte Abläufe

Seit LM-Rezepturen in den Alltag der Bäckerei Gnauck einzogen, wurden sämtliche Ab-

läufe in der Produktion daran angepasst. „Die Teige blockieren für einige Stunden fast alle Maschinen, das muss natürlich berücksichtigt werden“, sagt der Bäcker. Gelohnt habe sich die Umstellung allemal. „Wir haben viele verschiedene Hebel bewegt und werden als Bäckerei heute ganz anders wahrgenommen als früher“, so sein Fazit.

Die Flexibilität der Madre lässt sich auch privat zunutze machen. Wer am Backtag wenig Zeit investieren will, verlegt wie Gnauck die Teigherstellung auf den Vortag und lagert den Teig anschließend im Kühlschrank, um das Pane Sera dann in Ruhe am nächsten Tag zu backen. Eine Stückgare ist bei zahlreichen Rezepten nicht mehr erforderlich. Die lange Reifung sorgt außerdem für das typische Aroma italienischer Gebäcke und sehr gute Bekömmlichkeit.

Wer sich ebenfalls daran machen möchte, seine Rezepte umzugestalten und es mit Lievito Madre zu probieren, müsse bereit sein, Zeit zu investieren. „Es ist zum Beispiel anfangs empfehlenswert, in manchen Fällen Hefe zuzugeben. Oder in manchen Rezepten auch zusätzlichen Sauerteig, um bestimmte Eigenschaften zu fördern“, sagt Gnauck. So triebstark wie seine Vanessa ist eine italienische Mutterhefe schließlich nicht vom ersten Tag an. Hier ist vor allem Geduld gefragt. 🍞

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆
 Getreide: Weizen
 Triebmittel: Lievito Madre
 Teigkonsistenz: weich, klebrig
 Zeit gesamt: 49 Stunden
 Zeit am Backtag: 60-90 Minuten
 Backzeit: 45-50 Minuten
 Starttemperatur: 250°C
 Backtemperatur: 250°C
 Schwaden: beim Einschließen

Tipp
 Wer eine Quelle für Dickkopfwitzen, beispielsweise über eine Mühle hat, kann das Weizenmehl durch Dickkopfwitzenmehl ersetzen.



Vorteig

- ▶ 100 g Weizenmehl 550
- ▶ 70 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 30 g Lievito Madre

Alle Zutaten auf langsamer Stufe 3 Minuten vermischen. Abgedeckt bei Raumtemperatur 4 Stunden gehen lassen. Anschließend mindestens 10 Stunden in den Kühlschrank stellen (dort bis zu 10 Tage lagerfähig und währenddessen jederzeit einsatzfähig).



Fermentolyseteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 300 g Weizenmehl 550
- ▶ 210 g Weizenmehl 1050
- ▶ 390 g Wasser (lauwarm)

Den Vorteig im Wasser lösen, erst dann das Mehl zugeben. Den Teig auf langsamer Stufe 3 Minuten kneten. Danach abgedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten gehen lassen.



Hauptteig

- ▶ Fermentolyseteig
- Spätere Zugabe
- ▶ 15 g Salz
- ▶ 15 g Olivenöl

Rezept & Bild: Marlon Gnauck

@marlongnauck
 /StollenGnauck
 www.stollen-online.de

Der klassische Weizenbrot-Teig mit einem hohen Anteil reifer Lievito Madre wird direkt aus dem Kühlschrank ohne weitere Stückgare verarbeitet. Die Vorbereitung kann bequem am Vortag erfolgen. Das kross gebackene Brot bringt die mediterrane Lebensart auf den Tisch und spricht alle Sinne an.

- Den Fermentolyseteig zunächst 5 Minuten auf langsamer Stufe, dann 5 Minuten auf schnellerer Stufe kneten.
- Das Salz zugeben und den Teig 1 Minute auf langsamer und 3 Minuten auf schnellerer Stufe kneten.
- Das Olivenöl zugeben und den Teig erneut 1 Minute auf langsamer und 3 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Abgedeckt bei Raumtemperatur 4 Stunden gehen lassen. Anschließend über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- Am Backtag den Backofen rechtzeitig auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, die Oberfläche bemehlen, den Teig von allen Seiten zur Mitte hin falten und rundwirken. Den Teigling in Roggenmehl wälzen, mit Schluss nach unten in ein Gärkörbchen legen und 5 Minuten entspannen lassen.
- Den Teigling sanft aus dem Körbchen stürzen und unter kräftigem Schwaden in den Ofen geben. 45-50 Minuten ausbacken. ■

Pane Misto

Ein Urgetreide-Mischbrot, das die positiven Eigenschaften von Sauerteig und Lievito Madre vereint. Kräftiger Champagnerroggen trifft auf vielseitigen und kleberstarken Weizen. Die Madre sorgt für ordentlich Trieb und eine elastische Porung. Das Brot hält lange frisch und besticht durch vielfältige Aromen sowie eine krachende Kruste. Brotkultur at it's best.

☉ Alle Zutaten – bis auf das Salz – 5 Minuten auf langsamer und dann 2 Minuten auf schnellerer Stufe verkneten. Das Salz hinzugeben und den Teig weitere 2 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Abgedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten gehen lassen.

☉ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, die Oberfläche bemehlen und den Teig langwirken. Den Teigling in Roggenmehl wälzen und mit Schluss nach oben in ein Gärkörbchen legen. Etwa 90-120 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen nahezu verdoppelt hat.

☉ Rechtzeitig den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Den Teigling auf ein Blech stürzen, sofort zweifach diagonal einschneiden und unter Schwaden in den Ofen geben. Die Temperatur sofort auf 220°C reduzieren. Schwaden nach 5 Minuten ablassen. Weitere 45 Minuten ausbacken. 🍴

Tip
Wer eine Quelle für Dickkopfweizen, beispielsweise über eine Mühle hat, kann das Weizenmehl durch Dickkopfweizenmehl ersetzen.



Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Roggen, Weizen
Triebmittel:	Sauerteig, Lievito Madre
Teigkonsistenz:	weich, klebrig
Zeit gesamt:	20-25 Stunden
Zeit am Backtag:	4-4,5 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	220°C
Schwaden:	beim Einschließen, nach 5 Minuten ablassen

Sauerteig

- ▶ 110 g Champagnerroggenmehl 1150 (alternativ Roggenmehl 1150)
- ▶ 160 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 10 g Anstellgut

Alle Zutaten gründlich vermischen und den Teig 16-20 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen. ✦

Fermentolyseteig

- ▶ 160 g Weizenmehl 550
- ▶ 60 g Weizenmehl 1050
- ▶ 170 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 100 g Lievito Madre

Alle Zutaten auf langsamer Stufe 3 Minuten verkneten, 30 Minuten ruhen lassen und dann weitere 5 Minuten auf langsamer sowie 5 Minuten auf schnellerer Stufe verkneten.

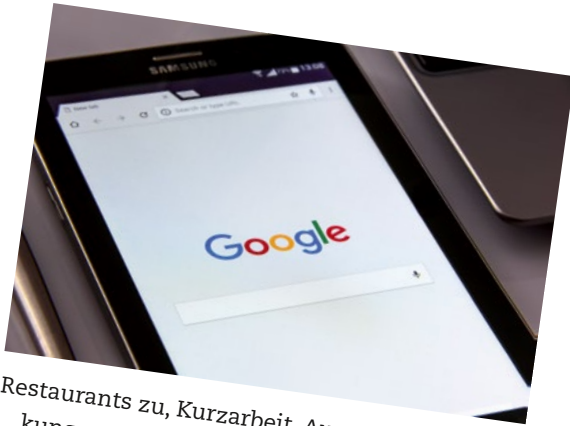
Hauptteig

- ▶ Sauerteig
 - ▶ Fermentolyseteig
 - ▶ 200 g Champagnerroggenmehl 1150 (alternativ Roggenmehl 1150)
 - ▶ 60 g Wasser (lauwarm)
- Spätere Zugabe
- ▶ 12 g Salz

Rezept & Bild: Marlon Gnauck
@marlongnauck
/StollenGnauck
www.stollen-online.de

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.



Restaurants zu, Kurzarbeit, Ausgangsbeschränkungen: Während der Corona-Krise hatten viele Menschen unfreiwillig viel Zeit. Schnell zeichnete sich ab, dass Kochen und Backen beliebt waren wie wohl selten zuvor. Das belegen auch die Google-Suchttrends 2020, die das amerikanische Unternehmen jedes Jahr veröffentlicht. Darin sind die meistgesuchten Begriffe aus verschiedenen Kategorien für jedes Land zu finden. In der Sparte Rezepte schaffte es „Sauerteig-Brot“ auf Platz 3, direkt nach dem Kult-Corona-Getränk Dalgona-Kaffee und Ekmek. Auch die restlichen Top-Ten-Plätze zeigen, wie gerne in Deutschland Brot gebacken wird: Bierbrot, Bananenbrot, Pita-Brot, Brioche und Naan belegen die Plätze sechs bis zehn.



Ob Schneemann, Kaktus

oder Maus – auf dem Instagram-Profil

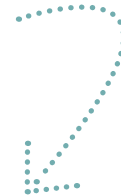
Tschiggys Bubblegum Art Tattoo gibt es allerlei zu entdecken. Das Besondere dabei: Die lustigen Kreaturen bestehen allesamt aus Brot und -belag. Mit Liebe zum Detail drapiert und mit der nötigen Prise Humor versehen, kann man sich gar nicht satt sehen an den kulinarischen Unikaten. Apropos satt: Magenknurren gibt es beim Anblick der Bilder gratis.



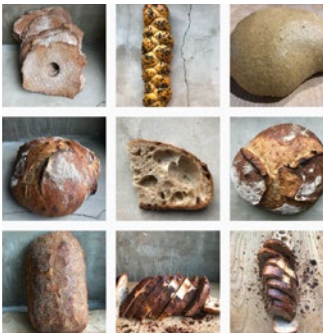
@tschiggys




Ilona Chovancova
Brot im Topf – Einfach backen mit Sauerteig. Schritt für Schritt zum perfekten Brot
160 Seiten
ISBN 978-3-8310-4145-9
€ 16,95



Im Topf gelingen Brote oft besonders gut, sind saftig und bekommen eine rösche Kruste. Das liegt an dem besonderen Klima im Inneren gusseiserner Töpfe, das wie in einem speziellen Backofen funktioniert. In ihrem Buch „Brot im Topf – Einfach backen mit Sauerteig“ erklärt die Autorin Ilona Chovancova Schritt für Schritt und mit zahlreichen Abbildungen, wie mit verschiedenen Mehlsorten und anderen Zutaten verfahren wird und wie das Backwerk aus dem Topf am besten gelingt.



Für gutes Brot braucht es gar nicht viel. Das wissen alle, die schon einmal selbst Brot gebacken haben. Und das weiß auch Devorah Vester, die ihre Back-Kreationen auf ihrer Instagram-Seite migabesacorteza eindrucksvoll reduziert präsentiert. Der Hintergrund oder andere Störfaktoren sind bewusst minimalistisch gehalten, damit nichts vom Hauptdarsteller Brot ablenkt. Was auf den ersten Blick langweilig klingt, ist in Wahrheit ein Fest für die Augen. Beim Anblick der kräftig ausgebackenen Brote hört man förmlich schon das Krachen der Kruste und riecht den fein säuerlichen Duft eines frischen Brotes. Die Autorin aus Boston umrahmt jedes ihrer Bilder mit einer kleinen Geschichte.

 @migabesacorteza



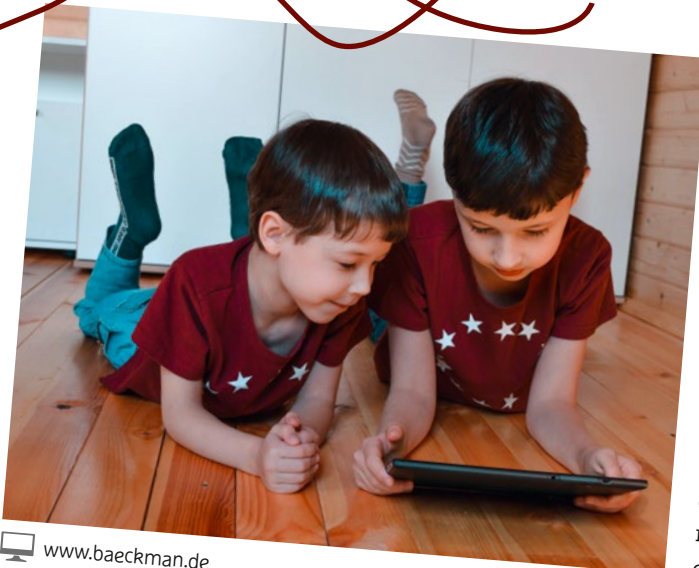
 www.onefortheplanet.de




Wer nicht nur Brot backen möchte, sondern auch Lust auf den Austausch mit Gleichgesinnten hat, Tipps teilen und zugleich noch Freundschaften knüpfen möchte, ist in der Facebook-Gruppe „BROT-Forum“ genau richtig. Es ist die Austausch-Plattform für alle Leserinnen und Leser des Magazins sowie Back-Fans. Hier zeigen die Mitglieder ihre neuesten Brot-Kreationen, helfen sich gegenseitig bei Fragen rund ums Thema Backen und finden jede Menge Infos zum Thema. Die Mitglieder der Gruppe erfahren auch stets aktuell, was es Neues aus der BROT-Redaktion gibt.

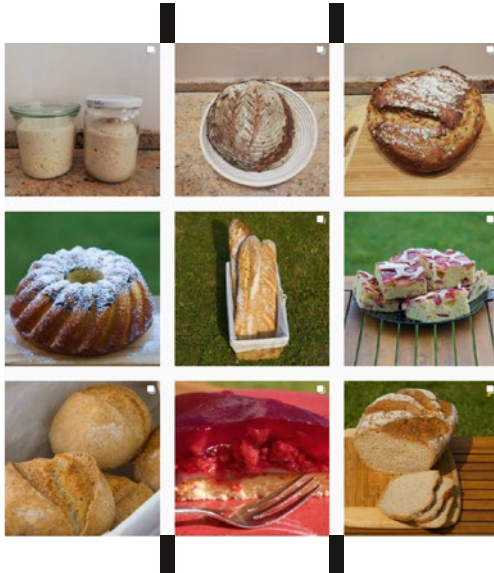


Anfang 2020 hat sich der gemeinnützige Verein „one for the planet“ gegründet. Zu Beginn des neuen Jahres freute sich der Vorstand nun über einen besonderen Meilenstein: Bereits im Januar wurde die Marke von 1.000 Unterstützerinnen und Unterstützern geknackt. Im Februar waren es sogar schon 1.100. Ziel des Vereins ist die Förderung nachhaltiger Projekte, zum Beispiel im Bereich Foodsharing, Artenvielfalt oder Schutz der Meere. Unterstützt werden kann „one for the planet“ durch einmalige oder regelmäßige Spenden.




 www.baeckman.de

Unfreiwillig wurden im Rahmen der Corona-Pandemie zahlreiche Eltern von heute auf morgen zu Lehrkräften. Home-Schooling lautet das Zauberwort. Damit nicht nur die klassischen Themen wie Deutsch, Mathe und Bio auf dem Stundenplan stehen, haben sich die Deutschen Innungsbäckerinnen und -bäcker etwas Besonderes überlegt. Vom sogenannten „Bäckman“ gibt es pädagogische Arbeitsmappen sowohl für Kita-Kids als auch für Grundschülerinnen und -schüler. Darin wird den Kindern spielerisch vermittelt, weshalb gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung so wichtig sind. Außerdem gibt es jede Menge Grundwissen rund um das Thema Brot und Gebäck sowie die eine oder andere Bastelvorlage.

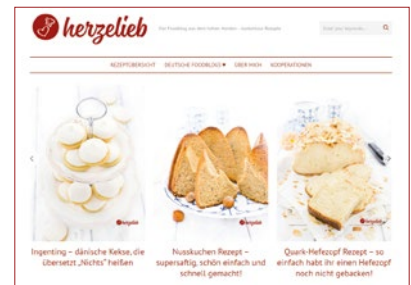


Flora-Sophia ist gerade einmal 15 Jahre alt, backt aber schon wie eine ganz Große. Auf ihrer Instagram-Seite fsbackwelt präsentiert die Hobbybäckerin allerlei Leckereien aus dem Ofen. Dazu zählen neben süßen Speisen wie Kuchen und Torten natürlich auch Brote und Brötchen. Ein ansehnliches Sammelsurium von rustikal aufgebrochenen Topf-Brotten, körnigen Frühstücksbrötchen und knusprigen Baguettes.

 @fsbackwelt



Mit durchschnittlich rund 400.000 Seitenaufrufen ist das Blog herzelieb von Michaela Lühr eine bekannte Anlaufstelle für Menschen, die auf der Suche nach Rezepten sind. Zwei bis drei neue Rezepte kommen laut eigener Aussage pro Woche hinzu. Darunter Kuchen, Torten, Aufstriche, Hauptgerichte, Salate und vieles mehr. Leicht verständliche Schritt-für-Schritt-Anleitungen laden zum Nachbacken oder -kochen ein und bieten viele Anregungen für eigene Kreationen. Besonderen Wert legt die an der Nordsee wohnende Bloggerin auf regionale und saisonale Produkte. Der Markt ist hierfür eine ihrer liebsten Bezugsquellen.

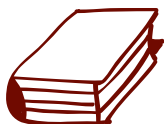


 www.herzelieb.de

Die Eheleute Taro und Mayumi Hoshino backen in ihrer Bäckerei Taro-ya in Japan zahlreiche Brote mit Wildhefe aus biologisch angebautem Gemüse, Obst und Kräutern. Verschiedene Rezepte aus ihrer Feder haben sie in ihrem neuen Buch „Brot backen mit wilden Hefen“ auf 128 Seiten und mit 265 Farbfotos veröffentlicht. Wilde Hefen sorgen im Brot oft für außergewöhnliche und einzigartige Aromen, zudem werden die Backwaren dank langer Gärzeiten bekömmlicher.





Taro & Mayumi Hoshino
Brot backen mit wilden Hefen.
 Rezepte mit Hefewasser aus
 saisonalen Früchten und Kräutern
 128 Seiten
 ISBN 978-3-8186-1182-8
 € 25,00



Für begeisterte (Hobby-)Bäckerinnen und -Bäcker ist ja eigentlich jeder Tag ein Tag des Brotes. Für alle anderen veranstaltet der Zentralverband des Deutschen Bäckerhandwerks einmal jährlich einen „Tag des Deutschen Brotes“, an dem bundesweit Aktionen starten. Zahlreiche Innungsbäckereien und Handwerksbetriebe beteiligen sich daran. In diesem Jahr fällt der Tag auf den 21. April und steht unter dem Motto „Brotmomente“. Da sich pandemiebedingt vieles im virtuellen Raum abspielen wird, sollen besondere Augenblicke, in denen Brot eine Rolle spielt, zum Beispiel über soziale Netzwerke in Bildern und Videos inszeniert werden. Eine gute Gelegenheit, auch selbst noch einmal besondere Brotmomente zu erinnern und vielleicht mit anderen auf Facebook und Instagram zu teilen.



 @innungsbaecker  /innungsbaecker



Wenn die Temperaturen steigen und die Tage länger werden, führt kein Weg mehr an ihm vorbei: dem charakteristischen Duft von frisch Gegrilltem. Ob Fisch, Fleisch, Gemüse oder Käse – dank kräftiger Röstaromen und markanter Rauchnoten schmecken



BROT zum Grillen
100 Seiten
€ 8,50
Erhältlich ab 22. April

Speisen vom Rost einfach unvergleichlich gut. Doch die Stars der Outdoor-Küche wären nichts ohne ihre Begleiter. Knuspriges Kräuterbaguette macht ein zartes Steak erst vollkommen. Ein krosses Vollkornbrötchen mit mediterranem Dip sorgt in Verbindung mit buttrigem Hähnchenfleisch für eine regelrechte Geschmacksexplosion. Und ein Stück Feta auf Gemüsebett mit Olivenöl harmoniert wunderbar zu einem dampfenden Fladenbrot. Möglichkeiten gibt es viele, wie die neue Ausgabe von **BROT zum Grillen** zeigt, die am 22. April erscheint. Mehr als 40 einfache und gelingsichere Rezepte für aromatische wie bekömmliche Grill-Begleiter sorgen für Abwechslung beim nächsten Barbecue. Dabei gibt es nicht nur Gebäck, das zum Grillen schmeckt, sondern auch solches, das direkt auf dem Grill zubereitet werden kann. Abgerundet durch würzige Dips, knackige Salate und kreative glutenfreie Rezepte ist **BROT zum Grillen** die perfekte Lektüre – nicht nur für den Sommer.

www.brot-magazin.de/einkaufen



www.die-freien-baecker.de/bodenbrot



Etwa 18 Millionen Tonnen Lebensmittel werden jedes Jahr in Deutschland weggeworfen. Viel zu oft landen auch noch gut genießbare Lebensmittel im Müll, nur weil das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) abgelaufen ist. Dem will „Too good to go“ mit der „Oft länger gut“-Kampagne entgegenwirken. Ein Sticker auf Lebensmittelverpackungen soll daran erinnern, dass Mindesthaltbarkeit nicht unbedingt gleich Ungenießbarkeit bedeuten muss. Mehle, Müslis und Getreideflocken beispielsweise sind oft noch mehrere Monate über dieses Datum hinaus haltbar. Die Bauckhof Mühle unterstützt daher die Aktion und hat auf vielen Verpackungen in unmittelbarer Nähe zum MHD das „Oft länger gut“-Logo platziert.



www.toogoodtogo.de/mhd

Um den Erhalt der Bodenfruchtbarkeit geht es bei der Initiative „Boden-Brot“, die unter anderem von der Berufsorganisation „Die Freien Bäcker“ unterstützt wird. Gesunde Ackerböden sowie regionale und transparente Wertschöpfungsketten bilden die Grundlage einer nachhaltigen Lebensmittelwirtschaft und somit auch für die handwerkliche Brotproduktion. Hier soll die Initiative ein stärkeres Bewusstsein schaffen und den konkreten Handlungsrahmen Einzelner auf lokaler Ebene verdeutlichen. Aktionen zum Thema fanden Anfang des Jahres statt und werden nun durch eine anschließende Bildungskampagne fortgeführt.

Herzhafte Kanelbullar

Als schwedische Zimtschnecken sind sie inzwischen auf der ganzen Welt bekannt: Kanelbullar. Doch warum nicht einmal experimentieren und eine herzhafte Version des Gebäcks ausprobieren? Deftig gefüllt, eignen sich die Teigschnecken ideal zum Brunch oder für ein gemütliches Picknick. Serviert mit einem knackigen Salat, kann man sie sogar als Mittag- oder Abendessen auf-tischen.

Teig-Zutaten*

- ▶ 450 g Weizenmehl 550
- ▶ 250 g Milch (lauwarm)
- ▶ 5 g Frischhefe
- ▶ 80 g Butter (geschmolzen)
- ▶ 20 g Rohrohrzucker
- ▶ 8 g Salz

Für die Füllung

- ▶ 100 g Bergkäse (zerkleinert)
- ▶ 50 g Walnüsse (grob gehackt)
- ▶ 2 EL Minzpesto

Zum Einfetten der Backform

- ▶ Butter

Zum Bestreichen

- ▶ 1 Eigelb (Größe M)
- ▶ 1 EL Milch

*Ergibt 8 Stück

Rezept & Bild: Stefanie Isabella Wenzel

 @lebkuchennest

 /lebkuchennest.de

 www.lebkuchennest.de

● Alle Teig-Zutaten 3 Minuten auf langsamer, dann 5 Minuten auf schnellerer Stufe verkneten. Der Teig soll sich vom Schüsselrand lösen. Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten gehen lassen.

● Den Teig zu einem 30 x 50 cm großen Rechteck ausrollen und mit dem Minzpesto bestreichen. Die Walnüsse und den Käse auf dem Pesto verteilen.

● Den Teig von der langen Seite her straff aufrollen und mit einem scharfen Messer in 8 gleichmäßig dicke Scheiben schneiden.

● Eine Auflaufform mit Butter einfetten und die Teigschnecken mit der Schnittfläche nach oben darin anordnen. Abgedeckt bei Raumtemperatur zirka 30 Minuten gehen lassen, bis der Teig sein Volumen nahezu verdoppelt hat.

● Rechtzeitig den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

● Milch mit dem Eigelb vermengen und die Teiglinge mit der Mischung bestreichen. Die Auflaufform anschließend in den Ofen geben. Die Kanelbullar 10-15 Minuten goldbraun backen. ■

Tipp

Optional kann nach dem Backen frische Minze als essbare Dekoration hinzugefügt werden. Um ein schönes Muster in den Schnecken zu erhalten, sollte der Teig beim Schneiden nicht zu stark gedrückt und eine möglichst scharfe dünne Klinge verwendet werden.

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	2,5 Stunden
Zeit am Backtag:	2,5 Stunden
Backzeit:	10-15 Minuten
Starttemperatur:	200°C
Backtemperatur:	200°C
Schwaden:	nein



PLZ 20000



Mühle Erks

Backen Sie Ihr Brot
mit unseren
wertvollen Zutaten!



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

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



Gaimühle 1, 63928 Riedem
Tel.: 09378 99950

PLZ 70000



Stingel-Mühle
72336 Balingen



Versandkostenfrei ab 45 €

**QUALITÄTSMEHLE
BACKMISCHUNGEN
BACKZUTATEN
& ZUBEHÖR**

www.mehlkaufen.de



Heimatsmühle
SEIT 1809

Unser Mühlenladen
für Genussentdecker



Heimatsmühle I
73433 Aalen

Telefon 0 73 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



BRUCKMAYER MÜHLE



In unserem
Online-Shop
findest Du alles
rund ums Backen
& noch vieles
mehr ...

BRUCKMAYER MÜHLE | Altötting
Telefon: (0)86 71-69 89
www.bruckmayer-muehle.de



MAILÄNDER MÜHLE

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

Online shoppen:
mailaender-muehle.de

Alle Mühlenprodukte auch in BIO
Besondere Spezialität
Gelbweizenmehl



RIESER GOLD

PLZ 90000



Schustermühle
Seit 1825

- Mehl
- Getreide
- Backzutaten

Aus der
Region für
die Region

besuchen Sie unseren
Onlineshop

Schustermühle
Eisersdorf 8 · 95478 Kemnath-Stadt
Tel: 09642-477
www.schustermuehle.de
info@schustermuehle.de

Österreich

Langer Mühle Atzenbrugg

Mehle und alles rund ums Backen!



la miih la
Langers Mühlenladen

www.lamuehla.at
office@langermuehle.at

Telefon +43 2275 5273
Schubertstraße 15
3452 Atzenbrugg
Österreich



ROSENFELLNER
Mühle

**GUTES FÜR
DICH!**

EXZELLENTER BIOQUALITÄT -
GUT FÜRS BAUCHGEFÜHL!

23 Sorten Mehl, u.a. auf Stein vermahlen,
Backmalze, Trockensauerteige u.v.m.

Bequem online bestellen unter
www.rosenfellner.at

Mühlentinder

NO KNEAD-REZEPT

kein Kneten erforderlich

Rezept & Bild:
Silke Binte-Braun

Tipp

Der Hagelzucker kann einfach weggelassen werden, wenn man herzhaftere Beläge für sein Frühstück bevorzugt.

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	bindig
Zeit gesamt:	27 Stunden
Zeit am Backtag:	3 Stunden
Backzeit:	17-20
Starttemperatur:	180°C
Backtemperatur:	180°C
Schwaden:	nein

Hollo-Trio

Holunderblüten eignen sich als Zutat für Vieles, zum Beispiel in Form von Sirup für diese weichen, saftigen Frühstücksbrötchen. Geduldig geht der Teig mit nur 1 g Hefe ganze 24 Stunden. Die samtigen Brötchen zergehen fast auf der Zunge, wären da nicht die Sonnenblumenkerne und obenauf der Crunch aus Sesam und Hagelzucker.

Teig-Zutaten*

- ▶ 400 g Weizenmehl 550
- ▶ 50 g Weizendunst (alternativ Weizengrieß)
- ▶ 125 g Milch
- ▶ 125 g Schlagsahne
- ▶ 1 g Hefe
- ▶ 50 g Holunderblütensirup
- ▶ 40 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 25 g Butter (weich)
- ▶ 1 Ei
- ▶ 5 g Salz

Zum Bestreichen

- ▶ 20 g Holunderblütensirup
- ▶ 1 Ei

Topping

- ▶ 30 g Hagelzucker
- ▶ 30 g Sesamsaat

*Ergibt 3 Stück

- Alle Teig-Zutaten gründlich vermischen und den Teig abgedeckt 24 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen. Währenddessen 2-3 Mal dehnen und falten.
- Den Teig in 3 gleich große Teile zu je zirka 280 g teilen. Jeden Teigling wiederum in 3 gleich große kleinere Teigstücke unterteilen und diese rundschleifen. Je 3 Teiglinge eng nebeneinander auf ein Backblech setzen, sodass sie sich berühren. Für einen Moment ruhen lassen.
- Ei und Holunderblütensirup vermengen.
- Anschließend die Teiglinge mit Eistreiche bepinseln, kurz einwirken lassen und dann mit einem zweiten Backblech oder einer Folie abgedeckt 120 Minuten ruhen lassen, sodass die Oberfläche der Teiglinge nicht berührt wird.
- Den Ofen rechtzeitig auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Die Teiglinge erneut mit Eistreiche bepinseln und anschließend mit Sesam und Hagelzucker bestreuen. Bei 180°C etwa 17-20 Minuten backen. ■

AOK-Aufstrich

Rezept & Bild:
Gerda Göttling

Tipp

Für die alkoholfreie Variante einfach zum Schluss den Likör weglassen. Pfißig-scharfen Geschmack bringen Chili-Stückchen oder Ingwer-Abrieb ins Fruchtmus.

Zitrusfrüchte für Marmeladen sind eine gute Alternative zu Beerenfrüchten und sorgen für Abwechslung auf dem Frühstückstisch. Kleine Kumquats liefern eine fein-herbe Süße mit leicht bitterer Note. Mit der fruchtig-süßen Ananas vereint sich der Orangensaft zu einem besonderen Geschmackserlebnis. Auf Toastbrot, Butterhörnchen, Croissant oder kräftigem Roggenvollkornbrot mit Hüttenkäse wird dieser Aufstrich zum genussvollen Erlebnis.

☉ Die Ananas-Stückchen mit dem Orangensaft pürieren. Die Kumquats in zirka 2 mm breite Ringe schneiden.

☉ Das Ananaspüree und die Kumquats-Ringe zusammen mit dem Gelierzucker, Sternanis, Vanillemark und den Basilikumblättern in einen Topf geben und für etwa 60 Minuten abgedeckt durchziehen lassen. Dabei ab und zu kurz durchrühren, damit sich der Zucker auflöst.

☉ Die Basilikumblätter entfernen. Anschließend die Fruchtmasse langsam erhitzen, unter Rühren aufkochen lassen und mindestens 4 Minuten sprudelnd weiterkochen lassen.

☉ Eine Gelierprobe machen, bei Gelingen den Sternanis herausnehmen und den Likör unter Rühren zugeben. Andernfalls nochmals für wenige Minuten weiterkochen lassen und die Gelierprobe wiederholen.

☉ Die Masse danach sofort in sterile Gläser füllen und verschließen. ▣

Zutaten*

- ▶ 275 g Ananas (ungesüßt, gestückelt)
- ▶ 175 g Kumquat (entkernt)
- ▶ 550 g Orangensaft
- ▶ 40 g Orangenlikör
- ▶ 330 g Gelierzucker (Bio, Mischverhältnis 3:1)
- ▶ 1 Sternanis
- ▶ 1 Vanillestange (Mark)
- ▶ 3-4 Blätter Basilikum

*Ergibt ca. 5 Gläser à 225 ml

GELIERPROBE

Die Gelierprobe dient dazu, festzustellen, ob die zubereitete Fruchtmasse wie gewünscht fest wird, wenn sie in den Gläsern erkaltet. Dafür etwas von dem Aufstrich auf einen kleinen Teller geben und für 1-2 Minuten zum Abkühlen stellen. Die Masse sollte in dieser Zeit dicklich bis fest werden. Falls dies nicht der Fall ist, noch einmal ein paar Minuten unter Rühren weiter köcheln lassen und die Gelierprobe wiederholen.

Back-Experimente im ewigen Eis

Die **Polarstern**-Bäckerin

Harry und Elisabeth dürften zu den ersten Sauerteigen zählen, die es bis nah an beide Pole geschafft haben. Maren Zahn heißt ihre Schöpferin. Sie ist Teil der 45-köpfigen Besatzung des Eisbrechers Polarstern. Täglich versorgt sie – über das Jahr wechselnd in der Arktis und Antarktis – die gesamte Crew sowie ein großes Wissenschaftsteam mit frischen Backwaren. Mehrere Monate mit begrenzten Mitteln und auf knappem Raum Abwechslung zu bieten, ist eine echte Herausforderung.

Text: Edda Klepp





Seit 2019 reist Maren Zahn als Bäckerin mehrfach im Jahr mehrere Monate auf der Polarstern mit

Bild: Esther Horvath



Die Böden für den Kuchen bereitet die Bäckerin am Vortag vor

Bild: Maren Zahn

Maren Zahn neigt zu Experimenten. Und zum Abenteuer. In der Kombüse eines Forschungsschiffes sind die Rahmenbedingungen allerdings eng gesteckt. Insgesamt rund 60 Quadratmeter inklusive Lagerfläche und Gerätschaft teilt sich Zahn dort mit zwei Köchen. Mit Einfallsreichtum und ein wenig Struktur lässt sich trotzdem ein wechselndes Kuchenangebot in den Expeditions-Alltag zaubern. Das jedenfalls stellte Zahn nach ihrem ersten Einsatz auf der Polarstern fest, der gut ein Vierteljahr dauerte. „Ich habe mir jede Woche einen Plan gemacht, um den Überblick zu behalten. Während der drei Monate gab es keinen Kuchen zweimal“, berichtet sie stolz.

Klimaforschung am Nordpol

An etwa 320 Tagen im Jahr ist die Polarstern unterwegs. 1982 ging der Eisbrecher auf Jungfernfahrt. Seither reist das Forschungsschiff abwechselnd in die Antarktis und die Arktis, mit vierteljährlich wechselnder Besatzung. Als die Crew sowie rund 60 wissenschaftliche Fachkräfte im Winter 2019 auf die Forschungsmission Mosaic aufbrechen, herrschen in der zentralen Arktis eisige Temperaturen. Nur langsam kommt das Schiff im Packeis voran. In einem Umkreis von 50 Metern um den Pol wollen die Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen ein Jahr lang Daten sammeln, die über das globale Klimasystem weiteren Aufschluss geben.

Es ist Marens Zahns erster Einsatz als Polarstern-Bäckerin. Überhaupt betritt sie Neuland auf der Expedition. Nicht nur wegen der Minusgrade – die Außentemperatur liegt bei minus 30 bis 40°C –, vor allem auch in der Kombüse als Bäckerin muss sie sich erst noch zurechtfinden. Zahn ist gelernte Restaurantfachfrau, hat als Köchin und Servicekraft gearbeitet, ist viel herumgekommen. „Ich habe mit 16 Jahren meine Ausbildung gemacht, anschließend meinen Rucksack gepackt und bin auf Weltreise gegangen“, erzählt sie. 15 Jahre lang zieht sie von einem

Land ins andere, reist von Kanada bis Neuseeland, arbeitet in Südfrankreich und der Schweiz. „Das Reisen und den Beruf konnte ich immer sehr gut verbinden.“

Oft lebt sie in Bergregionen während dieser Zeit, genießt den Wintersport und düst auf Skiern den Hang hinab. Dann, wieder in Kanada, wird sie eines Tages abrupt ausgebremst: „Ich verunglückte mit dem Snowboard und fiel insgesamt neun Monate aus.“ Ein einschneidendes Erlebnis, denn ein finanzielles Polster hatte Zahn nicht. „Es wurde wohl Zeit, vernünftiger zu werden und die Berge Berge sein zu lassen“, sagt sie.

Neues Terrain

Doch ganz aufs Abenteuer zu verzichten? Das passt dann doch nicht zu ihr. „Ich wollte schon immer auf einer Superyacht arbeiten und dachte, es ist vielleicht ein guter Zeitpunkt, mich auf neues Terrain zu wagen“, erzählt die Bäckerin. Ihre Idee: Möglicherweise könnte sie als Stewardess auf einem Urlaubsschiff anheuern. Doch es kommt anders.

Auf einem zweiwöchigen Lehrgang im Sommer 2019 in Rostock begegnet Zahn zwei Wissenschaftlern, die bald zur Mosaic-Expedition aufbrechen sollen. „Wir absolvierten gemeinsam ein Sicherheitstraining, das eine Voraus-





Normale Brötchen und solche mit Saaten wechseln sich ab



Für Arbeiten in der Küche bleibt wenig Platz, die Abstellfläche ist begrenzt

setzung für die Seefahrt ist“, erklärt sie. Die beiden Forscher schildern ausführlich, was es mit der Mission und der Polarstern auf sich hat. Zahns Neugierde ist geweckt. „Ich schickte eine Initiativbewerbung als Köchin an die Reederei“, sagt sie. Die Absage folgt auf dem Fuße.

Zwei Monate später dann der überraschende Anruf: „Ob ich auch backen könne, wollte man wissen. Es sei kurzfristig ein Bäcker ausgefallen und man brauche Ersatz.“ Immerhin – die Arbeit mit Brandteig, Kuchen und Desserts hatte Zahn während ihrer Ausbildung erlernt. Ohne lange zu überlegen, sagt sie zu. „Ich hatte keine Ahnung, welche Verantwortung ich tatsächlich übernahm“, erzählt sie in der Rückschau.

Vier Wochen bleiben ihr zur Vorbereitung. Zahn wendet sich an eine Freundin, deren Eltern im unterfränkischen Schöllkrippen eine Bäckerei besitzen. 14 Tage gastiert sie als Praktikantin in der Backstube des Café Denk, lernt Grundtechniken der Brot- und Brötchenherstellung und eignet sich Basiswissen an. „Die Leute dort haben einen enormen



Beitrag dafür geleistet, dass mein Einstieg auf dem Schiff so gut geklappt hat“, sagt Zahn.

Einen knappen Monat nach dem Anruf und ihrer spontanen Zusage macht sich die angehende Polarstern-Bäckerin auf den Weg ins norwegische Tromsø. Von hier läuft der Eisbrecher aus. Viel Einarbeitungszeit gibt es nicht. Vier Tage hat Zahn Gelegenheit, sich an die Gegebenheiten in der Kombüse zu gewöhnen. Sie lernt, wo die Zutaten und Arbeitsmittel gelagert werden, wie die Abläufe an Bord gestaltet sind und wann welche Speisen fertig sein müssen. „Dann war ich auf mich allein gestellt, die beiden Kollegen in der Küche hatten wenig Erfahrung im Backen und konnten mir daher kaum helfen“, sagt sie.

Ins kalte Wasser

Die größte Herausforderung besteht darin, die großen Mengen zu erfassen und gleichzeitig alle Abläufe miteinander zu koordinieren. „Es galt, jeden Tag 110 Leute mit Kuchen und Brötchen zu versorgen. Morgens um 7 Uhr musste das Frühstück fertig sein“, erklärt Zahn. Alle Tätigkeiten in der Küche sind eng miteinander verzahnt. Gerät der Ablauf an einer Stelle aus dem Gleichgewicht, wirkt sich das auf alle nachfolgenden aus. Täglich

Der Eisbrecher bringt Forschungsteams abwechselnd zu Stationen in der Arktis und der Antarktis





Bei extremen Temperaturen braucht es spezielle Kleidung. Die wird den Crewmitgliedern von der Reederei gestellt

wollen 6 Kilogramm Brötchenteig verarbeitet werden. „Die Brötchen musste ich alle mit der Hand formen, es gibt auf der Polarstern keine Maschine dafür“, sagt Zahn. „Am Anfang habe ich sicher dreimal so lange dafür gebraucht wie eine gelernte Bäckerin.“

Drei Öfen mit Ober- und Unterhitze stehen ihr auf dem Schiff zur Verfügung, zwei davon mit Steinplatte. Für die rund 200 Brötchen am Morgen benötigt Zahn die volle Backfläche. Ebenfalls täglich gibt es Kuchen. Meist hat sie den Boden dafür bereits am Vortag gebacken. Ein Gärschrank, ein Knetter und zwei Kühlschränke zählen ebenfalls zur Ausstattung. „Die müssen wir uns allerdings zu dritt teilen. Oft brauche ich die gesamte Kühlfläche, dann stapelle ich die Kuchenbleche auf alle anderen zu kühlen den Zutaten“, berichtet Zahn.

Ihr Arbeitstag beginnt morgens bereits um 4.30 Uhr. Zahn steht um 3.45 Uhr auf, um rechtzeitig am Platz zu sein. Als erstes wirft sie den Kessel der Knetmaschine an. „Die Zutaten für den Brötchenteig gebe ich am Vortag dort hinein und füge dann nur noch das Wasser hinzu.“ Es folgen weitere Frühstücksvorbereitungen. „Manchmal gibt es Milchreis oder Grießbrei, außerdem helfe ich den Kollegen bei anderen Arbeiten“, sagt Zahn. Zum Beispiel, indem sie Wurst- und Käseplatten anrichtet.

Bis 7 Uhr ist sie damit gut beschäftigt. Zwischen 7 und 8.30 Uhr steht die Fertigstellung des Kuchens an. Hierfür verwendet Zahn überwiegend tiefgefrorenes Obst und auch an Cremes und Pudding wird nicht gespart. „Der Kalorienverbrauch in der

Arktis ist enorm, da müssen wir natürlich genügend Energie zur Verfügung stellen“, erklärt die Bäckerin. Frisches Obst, Gemüse und Salat gibt es auf einer Expedition wie dieser nur etwa ein bis zwei Wochen, danach greift die Küchencrew auf länger haltbare Zutaten zurück. „Wir arbeiten zum Beispiel mit Wurzelgemüse und Rohkostsalaten. Zum Glück ist mein Mehl deutlich länger haltbar als frische Früchte“, freut sich Zahn.

Learning by doing

Alle drei Monate wechselt die Besatzung der Polarstern, damit kommen auch neue Vorräte aufs Schiff. „Wir haben bis zu 3.000 Eier an Bord, Tiefkühlkost, Konserven und andere länger haltbare Ware“, sagt Zahn. Bei ihrem ersten Einsatz muss sich die Polarstern-Bäckerin mit drei Standard-Mehlsorten zufrieden geben. „Es gab einfaches Weizen- sowie Roggenmehl und Weizenvollkornmehl.“ Immerhin sind auch Dinkelkörner in den Vorräten enthalten.

Fürs Backen steht Zahn Trockenhefe zur Verfügung. „Ich musste lernen, wie sich das auf den Teig auswirkt. Bislang hatte ich nur mit Frischhefe gebacken.“ Einmal geht der Teig im Ofen so sehr auf, dass Zahn die Mittagspause damit verbringt, das Gerät von Teigresten zu befreien. „Die jeweilige Wärme in der Kombüse, der Luftdruck, selbst der Seegang, all das hat Einfluss auf den

Anzeige

Brotzutaten
einfach gutes Brot backen

*****JETZT NEU*****
Champagnerroggen
aus Rheinland-Pfalz
Type 1150
und als
Vollkornmehl

www.brotzutaten.de





Maren Zahn mit Küchenchef Sven Schmieder (links) und Servicekräften

Teig. Gleich zu Beginn sagte man mir, ich müsse mich darauf einstellen, dass die Brötchen jeden Tag anders aussehen“, erzählt Zahn.

Ständig verhält sich die Hefe anders. Die Bäckerin lernt, darauf richtig zu reagieren. „Ich war von morgens bis abends damit beschäftigt, die Ergebnisse zu optimieren. Manchmal musste ich ordentlich an Tempo zulegen, wenn ich die Brötchen formte. An anderen Tagen vertrugen die Teiglinge eine längere Reifezeit im Gärschrank.“ Sind die Brötchen morgens nicht in Ordnung, merkt man das auf dem Schiff sofort. „Das kriegst du auf der Stelle zu hören“, sagt die Bäckerin.

Samstag ist Brottag

Immer samstags ist ein besonderer Backtag auf der Polarstern. Dann gibt es wechselnde Eintöpfe und Brot dazu. Bereits zu Beginn packt Maren Zahn der Ehrgeiz, auch in Sachen Brot möglichst viel Abwechslung in den Expeditions-Alltag zu bringen. Sie will der Besatzung und dem Wissenschaftsteam verschiedene Brotsorten auftischen. Keine einfache Aufgabe bei der geringen Mehlauswahl an Bord.

Es dauert nicht lange und sie startet ein eigenes Experiment auf dem Forschungsschiff: „Ich begann einen Sauerteig zu ziehen, leider ist der erste Versuch nicht geglückt.“ Doch die Bäckerin lässt sich nicht entmutigen. Der zweite Versuch gelingt: Aus Wasser und Vollkorn-Weizenmehl stellt Maren Zahn Sauerteig Harry her. „Die ersten Brote sind damit noch nicht gut aufgegangen. Je mehr ich mich ausprobierete, desto leichter fiel es dann“, sagt sie.

Während ihres Heimat-Urlaubs nach der ersten Polarstern-Fahrt kommt Harry mit nach Berlin. „Da lebe ich, wenn ich nicht auf Reisen bin“, sagt Zahn. Bereits kurz nach ihrer Rückkehr in die deutsche

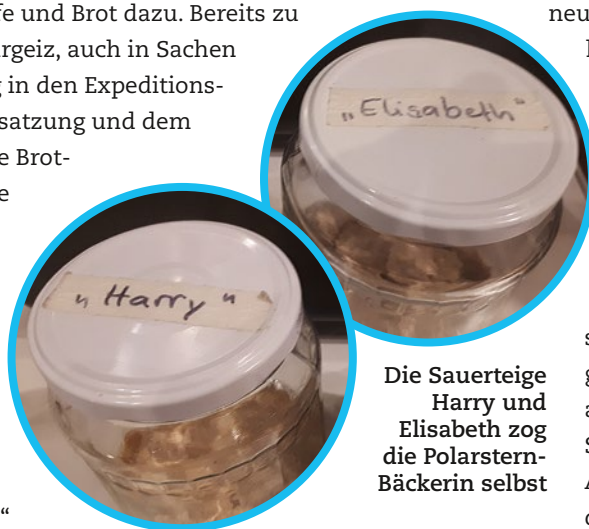
Hauptstadt stellt sie dem natürlichen Triebmittel eine Schwester zur Seite: Elisabeth.

„Das ist ein Roggen-Vollkorn-Sauerteig. Beide stehen jetzt hier im Kühlschrank.“ Und zieht beim Folge-Einsatz selbstverständlich wieder mit aufs Schiff. Küchenchef Sven Schmieder zeigt sich begeistert von den neuen Möglichkeiten: „Er fand die Züchtung klasse und hat mich sehr unterstützt“, sagt Zahn.

Highlight der Woche

Generell sei der Küchenchef offen für neue Dinge. Auf Wunsch der Bäckerin stehen neuerdings Dinkel- und Roggenvollkornmehl auf dem Bestellzettel Schmieders. „Flohsamen habe ich mir auch gewünscht“, erklärt Zahn. Neben Hefe- und Sauerteigen für ihre Brote setzt sie gerne Körner und Saaten ein, zum Beispiel um im Brötchenkorb Akzente zu setzen. Was es samstags an Brot gibt, hängt jeweils vom Eintopf ab. An den restlichen Tagen, von Sonntag bis Freitag, gibt es zum Abend abgepacktes Brot aus dem Supermarkt. Das lässt sich schließlich mehrere Monate lagern. Nach wie vor ist frisches Sauerteig-Brot auf der Polarstern ein besonderes Highlight.

Bis 12.30 Uhr ist Maren Zahn vormittags mit ihrer Arbeit beschäftigt. „Das Mittagessen steht schließlich an. Ich bin auch für die Desserts zuständig.“ So viel wie möglich wird von der Küchencrew bereits mittags auch für den



Die Sauerteige Harry und Elisabeth zog die Polarstern-Bäckerin selbst





Auf dem Schiff möchte die Bäckerin für Abwechslung sorgen

Bild: Maren Zahn



Ein paar Süße Extras zum Frühstück oder nachmittags kommen bei allen gut an

Bild: Marthin Rederitz

Abend vorbereitet. Bis 16 Uhr hat die Bäckerin dann Pause. Zweieinhalb Stunden dauert ihre Nachmittagschicht. Nun trifft Zahn bereits die Vorkehrungen für den Folgetag.

Das Schreiben ihrer Wochenpläne hilft, damit keine Langeweile aufkommt: „Ich habe den Anspruch, die Leute bei Laune zu halten. Mal gibt es zusätzliche Brötchen, mal Muffins oder Schokoladen-Brownies. Die Abwechslung und kleine Extras zum Frühstück werden sehr geschätzt“, sagt Zahn.

Neue Abenteuer auf See

Die Mosaic-Expedition endet am 12. Oktober 2020. Im Februar 2021 startet das Schiff von Bremerhaven aus erneut, diesmal Richtung Antarktis. Maren Zahn und alle anderen

Besatzungsmitglieder aus ihrer Crew steigen nach zweiwöchiger Quarantäne in Port Stanley auf den Falklandinseln zu. Längst schon fühlt sich die Bäckerin auf ihrem Schiff zuhause. „Ich habe einen Festvertrag auf unbestimmte Zeit, das ist eine neue Erfahrung für mich“, sagt sie.

Das Leben auf See reizt die Polarstern-Bäckerin nach wie vor. „Ich fühle mich wohl in der Besatzung. Viele Seeleute, die ich kennenlernen durfte, üben ihren Beruf aus Leidenschaft aus – ein Leben lang.“ Ihren Hut ziehe sie vor der Leistung der Wissenschaft an den Forschungsstationen: „Das zu unterstützen bringt mir einen Riesenspaß und Erfüllung.“

Nach wie vor sei die Seefahrt eine faszinierende Erfahrung für sie. „Es ist beeindruckend zu sehen, wie die Polarstern durchs Eis bricht. Und dann ein Team zu haben, das Hand in Hand arbeitet, aufeinander baut und sich vertraut.“ Es wird wohl nicht das letzte Mal gewesen sein, dass die Polarstern-Bäckerin mit ihren Sauerteigen Harry und Elisabeth in ein neues Abenteuer aufbricht. 🍞



Nach wie vor ist die Bäckerin fasziniert davon, wie der Eisbrecher sich durch das Packeis schlägt

Bild: SteffenGraupner

Quellstück

- ▶ 40 g Leinsamen (gemahlen)
- ▶ 100 g Apfelschorle

Die Zutaten vermengen und abgedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten quellen lassen.

Hauptteig

- ▶ Quellstück
- ▶ 200 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 100 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 100 g Dinkelmehl 630
- ▶ 100 g Weizenmehl 550
- ▶ 320 g Wasser (kalt)
- ▶ 6 g Frischhefe

Spätere Zugabe

- ▶ 11 g Salz
- ▶ 8 g Leinöl

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Dinkel
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	bindig
Zeit gesamt:	18-20 Stunden
Zeit am Backtag:	3,5 Stunden
Backzeit:	60 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	200°C nach 50 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen

Albzüngle

Die schwäbische Alb ist bekannt für karge Böden, auf denen Dinkel und Weizen angebaut wird. Beide Getreide vereint, bringen eine besonders schöne Kruste und kräftigen Geschmack ins Brot. Um dem Laib mehr Saftigkeit und Biss zu geben, wird Leinsaat in einem Quellstück hinzugegeben. Ein Alltagsbrot ohne viel Schnickschnack, das sich für herzhaftes sowie fruchtige Aufstriche eignet.

🕒 Die Zutaten – außer Salz und Leinöl – auf langsamer Stufe 3 Minuten mischen und anschließend auf schnellerer Stufe 3 Minuten zu einem bindigen Teig verkneten.

🕒 Salz und Leinöl zugeben und weitere 2 Minuten auf schnellerer Stufe verkneten. Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur 3 Stunden zur Gare stellen. Während dieser Zeit zweimal dehnen und falten. 10-12 Stunden abgedeckt im Kühlschrank gehen lassen.

🕒 Am Backtag den Teig auf eine bemehlte Arbeitsplatte geben und zu einem Laib formen. Den Teigling mit Schluss nach unten in einen bemehlten Gärkorb geben und abgedeckt bei Raumtemperatur 120 Minuten zur Stückgare stellen.

🕒 Rechtzeitig den Backofen auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

🕒 Den Teigling auf ein Blech stürzen, unter kräftigem Schwaden in den Ofen geben und 60 Minuten backen. 🍴

Rezept & Bild:
Gerda Göttling

Tipp

Je ein halber TL gemahlener Anis, Fenchel und Kümmel im Quellstück bringt zusätzlich interessante Aromen in den Teig. Wer die entsprechende Auswahl zu Hause hat, kann die 200 g Weizenmehl Vollkorn durch je 100 g Hartweizenmehl und 100 g Weizenmehl Vollkorn ersetzen.

Zwiebel-Konfitüre

Diese herzhaft-süße Konfitüre ist dank der roten Zwiebeln nicht nur optisch ein Hingucker. Geschmacklich vielseitig einsetzbar, schmeckt sie zu Fleisch, auf Burgern und zu Hot Dogs. Und natürlich auch auf frisch gebackenem Brot oder Brötchen. Der perfekte Begleiter beispielsweise zu einem rustikalen Mischbrot mit leicht säuerlicher Note.

🍷 Die Zwiebeln schälen und halbieren. Die Hälften dann in feine Scheiben schneiden und diese zur Seite stellen.

🍷 Den Zucker in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze hellbraun karamellisieren und mit Balsamico-Essig ablöschen. Das Karamell verhärtet. Unter Rühren so lange bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis es sich wieder aufgelöst hat. Dabei vom Boden lösen.

🍷 Die Blättchen von den Kräuter-Zweigen streifen. In einer zweiten Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin zusammen mit den Kräutern glasig anschwitzen.

🍷 Salz darüber streuen, mit Pfeffer nach Belieben abschmecken und mit dem Wasser ablöschen. Sofort das Essig-Karamell unterrühren, bis sich alles vermischt hat.

🍷 Etwa 30 Minuten bei mittlerer Temperatur einkochen lassen, bis nur noch wenig Flüssigkeit am Boden der Pfanne ist. Die Zwiebelkonfitüre sofort in abgekochte Twist-Off-Gläser füllen und diese verschließen.

🍷 Die Gläser vollständig abkühlen lassen und anschließend in den Kühlschrank stellen. 🍷

Zutaten*

- ▶ 1.000 g Zwiebeln (rot)
- ▶ 300 g Zucker
- ▶ 250 g Balsamico-Essig (dunkel)
- ▶ 200 g Wasser
- ▶ 10-20 g Olivenöl
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 7 Zweige Thymian (alternativ 3 g gemahlener Thymian)
- ▶ 3 Zweige Rosmarin (alternativ 3 g gemahlener Rosmarin)
- ▶ Pfeffer (frisch gemahlen)

*Ergibt 4 Gläser à 400 ml

Rezept & Bild: Michaela Lühr

📷 @herzelieb

📘 /herzelieb

📌 /herzelieblog

🌐 www.herzelieb.de

Tipp

Vor dem Verzehr erst einige Tage durchziehen lassen. Die Konfitüre ist im Kühlschrank etwa 3 Monate haltbar, geöffnete Gläser bald verbrauchen.



Brot Laden

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. 🍴

19,95 EURO

4er-Set groß



5er-Set

15,95 EURO

17,95 EURO

Avocado



11,95 EURO



6er-Set klein

CASO GourmetVAC 280 vollautomatisches Vakuumsystem zum Vakuumieren von Lebensmitteln

Funktionales flaches Design für sehr ruhiges Arbeiten. Ideal für Fisch, Fleisch, Gemüse, Obst und Brot. Regulierbare, stufenlose Vakuumstärke ideal für empfindliche Lebensmittel. Per Stopptaste kann der Vakuumiervorgang jederzeit beendet werden. Inklusive Behälterfunktion für die Nutzung mit CASO-Vakuumbehältern. Im Lieferumfang sind 10 Folienbeutel 20x30 cm enthalten. 🍴



159,99 EURO

„Vakuumier-Boxen VacBoxx EcoSet“

Stapelbares Vakuumbehälter-Set aus Glas mit Kunststoffdeckel für eine platzsparende Aufbewahrung. Für eine längere Haltbarkeit von Lebensmitteln mit Hilfe eines Vakuumiergerätes. Besonders geeignet für druckempfindliche und flüssige Lebensmittel. Perfekt für den Transport und das Servieren von Speisen. Die Glasbehälter und Deckel sind spülmaschinen-, gefrier- und mikrowellengeeignet. Die Materialien sind frei von BPA. 🍴



39,99 EURO



Bestellung: 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



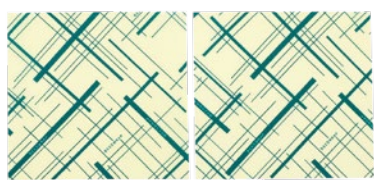
Bee's Wrap 3er-Set Käse
25 x 27,5 cm

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

040/42 91 77-110



BROTLeinen

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

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



28,- EURO

BROTLeinen – Grün

Diese umweltfreundliche und sehr stabile Alternative zum herkömmlichen Backleinen besteht zu 100 Prozent aus recycelten Leinen (Global Recycled Standard-Zertifizierung). Das Material (380g/qm) ist sehr robust, widerstandsfähig.

Die Maße: 60 x 150 Zentimeter. ■



28,- EURO



BROTLeinen – Recycled

Für dieses stabile Tuch wurden zu 100 Prozent recycelte Garne verwendet (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. ■

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 Backleinen 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

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. ■

Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110

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

Top-Mühlen namhafter Hersteller



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. ■

599,- EURO



Mockmill Professional 200

279,- EURO



Mockmill 200

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“. ■

Standard
27,90 x 30,50 cm

24,95 EURO



Lang
27,90 x 43,20 cm

28,95 EURO



Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110





15,- EURO



30,- 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-Gestell** verdoppelt die Kapazität für den Brod & Taylor Gärautomaten Ideal für das Gären von zwei Backblechen oder vier Brotkästen. Backbleche sollten 36,2 cm x 30,5 cm oder kleiner sein. Brotkästen sollte etwa 8 cm hoch sein, sodass die maximale Höhe des gegärten Brotteiges 10 cm ist.

Zusätzliches Gärblech für den Brod & Taylor Gärautomaten. 📌



42,- EURO

BROTmesser, Hamburger

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

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

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

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

BROTmesser, Ellenlang

Mit einer Klingenlänge von 26 Zentimetern ist dieses wunderschöne

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

Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110



ab 22. April im Handel



Wenn die Temperaturen steigen und die Tage länger werden, führt kein Weg mehr an ihm vorbei: Dem charakteristischen Duft von frisch Gegrilltem. Doch die Stars der Outdoor-Küche wären nichts ohne ihre Begleiter. Knuspriges Kräuterbaguette macht ein zartes Steak erst vollkommen. Ein krosses Vollkornbrötchen in Verbindung mit buttrigem Hähnchenfleisch sorgt für eine regelrechte Geschmacksexplosion. Und ein Stück Feta auf Gemüsebett mit Olivenöl harmoniert wunderbar zu einem dampfenden Fladenbrot. **BROT zum Grillen** bietet mehr als 40 Rezepte für aromatische wie bekömmliche Grill-Begleiter. Dabei gibt es nicht nur Gebäck, das zum Grillen schmeckt, sondern auch solches, das direkt auf dem Grill zubereitet werden kann. Abgerundet durch würzige Dips, knackige Salate und kreative glutenfreie Rezepte die perfekte Lektüre – nicht nur für den Sommer.

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



Tipp

1 g Frischhefe entspricht etwa der Größe einer Kichererbse.

Vorteig

- ▶ 80 g Dinkelmehl 630
- ▶ 50 g Wasser (kalt)
- ▶ 0,5 g Frischhefe

Die Zutaten gründlich vermischen, 60 Minuten anspringen lassen und im Kühlschrank abgedeckt etwa 12 Stunden gehen lassen.



Sauerteig

- ▶ 70 g Roggenmehl 1150
- ▶ 45 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 10 g Anstellgut

Zutaten vermengen und bei Raumtemperatur abgedeckt 12-16 Stunden gehen lassen.

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ Sauerteig
- ▶ 190 g Dinkelmehl 630
- ▶ 140 g Weizenmehl 550
- ▶ 60 g Lupinenmehl (alternativ Ackerbohnenmehl)
- ▶ 50 g Roggenmehl 1150 (geröstet)
- ▶ 390 g Wasser (kalt)
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 10 g Honig

Lupinenbrot

Geschmacklich erinnert dieser Laib an ein Ruchmehl-Brot. Mit einer dezenten Maronen-Note, süßlich-leichten Honigaromen sowie geröstetem Roggenmehl ergibt sich ein einzigartiges Geschmacksprofil. Lupinenmehl ist eine glutenfreie und sehr proteinhaltige Mehlsorte, dementsprechend nicht besonders backfähig. Um es dennoch für Brot zu verwenden, ist eine gute Mischung mit anderen Mehlen gefragt.

☉ Alle Zutaten auf langsamer Stufe 3 Minuten mischen, dann auf schneller Stufe 6 Minuten verkneten. Den Teig anschließend bei Raumtemperatur abgedeckt 6 Stunden zur Gare stellen. Nach 60 Minuten einmal dehnen und falten.

☉ Den Teigling über vier Ecken zur Mitte hin einschlagen und rundwirken. Mit dem Schluss nach unten in einem Gärkorbchen abgedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten zur Stückgare stellen.

☉ Rechtzeitig den Ofen auf 240°C Ober-/Unterhitze aufheizen.

☉ Den Teigling mit dem Schluss nach oben auf das Backblech stürzen, in den Ofen schieben und und kräftig schwaden. Schwaden hinzugeben. Die Backtemperatur auf 210°C reduzieren. Nach 10 Minuten den Schwaden ablassen und weitere 40 Minuten ausbacken. 🍷

Rezept & Bild: Akademie Deutsches Bäckerhandwerk Weinheim

📷 @backakademie

📌 /Backakademie

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Weizen, Dinkel, Lupine, Roggen

Triebmittel: Sauerteig, Hefe

Teigkonsistenz: bindig

Zeit gesamt: 24-30 Stunden

Zeit am Backtag: 8 Stunden

Backzeit: 50 Minuten

Starttemperatur: 240°C

Backtemperatur: 210°C beim Einschließen

Schwaden: beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen

Jetzt bestellen



€ 8,50

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

Verzeichnis für **Mühlen** und **Bäckereien** Bitte melden

Liebhaberinnen und Liebhaber von Brot freuen sich immer über Empfehlungen guter Bäckereien. Für sie gibt es ein Verzeichnis. Das lebt vor allem vom Mitmachen.

Wenn sich Brot-Liebhaberinnen und -Liebhaber gegenseitig gute Betriebe empfehlen, dann ist das wertvoll. Sie wissen schließlich, wo man exzellentes Aroma und freundliche Bedienung findet.

Dafür gibt es die **BROTKarte** des guten Geschmacks. Hier können Nutzerinnen und Nutzer empfehlenswerte Bäckereien sowie Mühlen registrieren. Die Redaktion des Magazins **BROT** prüft die Einträge und schaltet sie binnen weniger Tage frei. Dabei ist die Karte nicht auf den deutschsprachigen Raum beschränkt. Schließlich findet man auch in Tokio oder auf Mallorca gute Backwaren.

Wer mag, versieht den Eintrag noch mit persönlichen Eindrücken. Diese geben anderen Nutzerinnen und Nutzern dann Orientierung. Auf diese Weise lässt sich auf Reisen schnell eine Bäckerei finden, die die Sehnsucht nach gutem Brot stillt, wenn man gerade nicht selbst backen kann.

Und da das viele Liebhaber/innen tun, zeigt die Karte auch eine Auswahl von Mühlen,



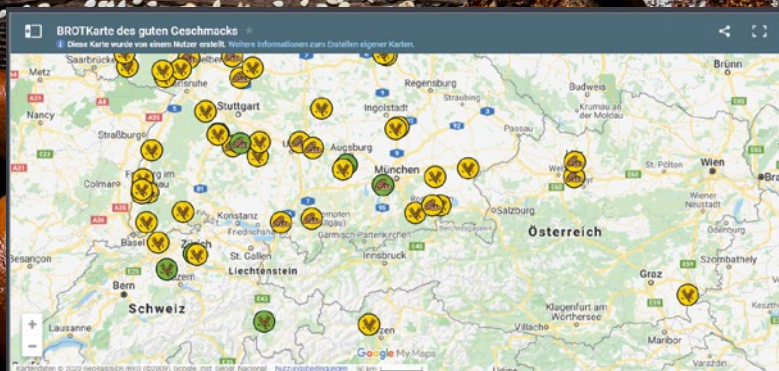
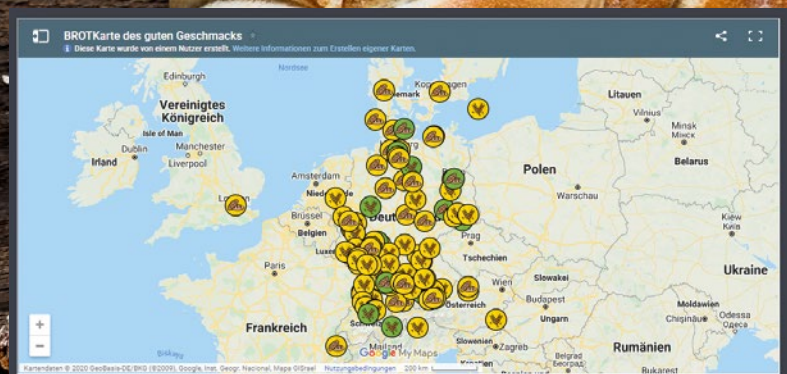
Wo man eine gute Brotauswahl findet, verrät die **BROTKarte** des guten Geschmacks

die von anderen Nutzerinnen und Nutzern für gut befunden werden. Die Symbole der Karte geben dabei einen schnellen Überblick darüber, ob es sich um konventionelle oder reine Bio-Betriebe handelt.

Je mehr Menschen das tun, desto hützlicher wird die **BROTKarte** des guten Geschmacks für alle. Also, ran ans Gerät und her mit den Empfehlungen. 🍞

LINK

Die **BROTKarte** des guten Geschmacks:
brot-magazin.de/karte



Legende:

-  Bäckerei
-  Bio-Bäckerei
-  Mühle
-  Bio-Mühle

Kochen mit Brot

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

Rezepte & Styling: Stevan Paul
Fotografie: Andrea Thode

Zucchini-Carpaccio



Nackenbraten mit Meerrettich- Semmelknödel- Füllung

Zopfbrot- Semmel- Schmarrn mit Aprikosen





Zucchini-Carpaccio

Ein frühlingsleichtes Vergnügen ist dieses Gemüse-Carpaccio mit Zucchini, Hüttenkäse und Gartenkräutern. Für Knusper und Knack sorgen Röstbrot und Haselnüsse.



- Die Zucchini in möglichst feine Scheiben schneiden oder hobeln, mit Salz würzen und beiseitestellen.
- Brot klein stückeln und mit den Haselnussblättchen in einer großen Pfanne im heißen Öl goldbraun rösten.
- Butter in die Pfanne geben, nochmal durchschwenken, mit Salz würzen und auf einem Teller abkühlen lassen.
- Aus Essig, Olivenöl, Honig und Senfkaviar eine Vinaigrette anrühren, mit Salz würzen.
- Zucchinischeiben auf Tellern anrichten, mit der Vinaigrette beschöpfen. Mit Hüttenkäse-Klecksen, Röstbrot und Haselnüssen toppen.
- Mit gezupften Kräutern bestreut servieren. ■

Zutaten (für 4 Portionen)

- ▶ 1 Zucchini
- ▶ Salz
- ▶ 80 g Altbrotscheiben
- ▶ 2 EL Haselnussblättchen
- ▶ 3 EL ÖL
- ▶ 1 TL Butter
- ▶ 4 EL Weißweinessig
- ▶ 6 EL Olivenöl
- ▶ 1 TL Honig
- ▶ 1-2 EL Senfkaviar (wahlweise 1-2 TL grobkörniger Senf)
- ▶ 150 g Hüttenkäse
- ▶ Eine Handvoll Frühlingskräuter nach Marktlage und Geschmack (zum Beispiel Kerbel, Dill, Basilikum)

Zubereitungszeit



30 Minuten

Nackenbraten mit Meerrettich-Semmelknödel-Füllung

Ein echtes Sonntags-Schmankerl ist der saftige Nackenbraten mit würziger Semmelknödel-Füllung – dazu passt ein bunter Wirtshaus-Salat.

Zutaten (für 4 Portionen)

- ▶ 1.500 g Schweinenackenbraten am Stück
- ▶ 350 g Altbrot
- ▶ 750 ml Gemüsebrühe
- ▶ Salz
- ▶ 1 Gemüsezwiebel
- ▶ 5 EL ÖL
- ▶ 1 TL Kümmel
- ▶ 1/2 Bund Majoran
- ▶ Einige Zweige krause Petersilie
- ▶ 1 EL geriebener Meerrettich, Natur
- ▶ 2 Eier (M)
- ▶ 1 EL mittelscharfer Senf

- Den Braten längs mittig einschneiden, aber nicht durchschneiden (bis auf etwa 3 cm), die Seiten von innen heraus waagrecht nach außen aufschneiden (wieder bis auf etwa 3 cm), sodass das Fleisch zu den Seiten aufgeklappt werden kann und auf diese Weise eine lange Fleischbahn entsteht, die sich rollen lässt (alternativ in der Metzgerei als Rollbraten schneiden lassen). Von beiden Seiten salzen.
- Das Brot fein würfeln.
- Die Zwiebel pellen, fein schneiden und in 2 EL Öl glasig dünsten.
- 250 ml Brühe und den Kümmel zu den Zwiebeln geben und erwärmen, dann über die Brotwürfel gießen und locker durchmischen.
- Majoran und Petersilie fein schneiden.
- Meerrettich mit den Eiern und den Kräutern glattrühren und unter das Brot mengen.
- Das Fleisch auf der Oberseite mit Senf bestreichen, die abgekühlte Brotmasse aufbringen, dabei einen schmalen Rand ringsherum freilassen und das Fleisch zusammenrollen.
- Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Den Braten mit Küchengarn binden und in einem Bräter in 3 EL heißen Öls rundherum anbraten.
- 500 ml Brühe angießen und aufkochen.
- Den Bräter in den Ofen schieben, den Braten 1 Stunde und 45 Minuten garen, dabei ab und an wenden. Nach einer kurzen Ruhezeit den Braten aufschneiden und servieren. ■

Zubereitungszeit



30 Minuten

(plus 60 Minuten und 45 Minuten Garzeit)





Tipp
Zu diesem Braten passen ein bunter Wirtshaus-Salat, aber auch Rotkohl, Sauerkraut und Klöße. Übrige Scheiben vom gefüllten Nacken lassen sich anderntags in der Pfanne aufbraten – mit Bratkartoffeln, Gewürzgurken und Senf serviert, sind sie ein Schmaus.



Zopfbrötchen-Semmel-Schmarrn mit Aprikosen

Ein süßer Serviettenknödel mit Aprikosen, in Scheiben rösch gebraten und warm mit Vanille-Joghurt und Blaubeeren serviert – das schmeckt nicht nur in der Berghütte.



☉ Aprikosen fein würfeln und mit Milch, Sahne, Aprikosenmarmelade sowie Pistazien unter Rühren erwärmen.

☉ Das Zopfbrötchen fein würfeln und in einer Schüssel mit der Aprikosenmilch locker vermengen.

☉ Die Eier glattrühren und untermengen.

☉ Die Masse mittig auf ein ausgewaschenes Küchentuch geben, zur Rolle formen. Die Rolle an den Enden wie ein Bonbon verschnüren. Serviettenknödel werden in der Serviette gegart, um die Form zu halten.

☉ Reichlich Wasser in einem Bräter zum Sieden bringen, die Rolle einlegen und 30 Minuten garen.

☉ Die gegarte Rolle abkühlen lassen. Den Serviettenknödel vor dem Servieren auspacken, in Scheiben schneiden und in einer Pfanne im heißen Öl von jeder Seite 2-3 Minuten goldbraun braten.

☉ Mit Vanillejoghurt und Blaubeeren anrichten, mit Puderzucker bestäubt servieren. ■

Zutaten (für 4-6 Portionen)

- ▶ 80 g getrocknete Aprikosen
- ▶ 150 ml Milch
- ▶ 100 ml Schlagsahne
- ▶ 80 g Aprikosenmarmelade
- ▶ 25 g gehackte Pistazienkerne (optional)
- ▶ 250 g Zopfbrötchen
- ▶ 2 Eier (M)
- ▶ Öl zum Braten
- ▶ zirka 400 ml Vanillejoghurt
- ▶ zirka 200 g Blaubeeren
- ▶ 2-3 EL Puderzucker

Tipp

Der Serviettenknödel lässt sich auch am Vortag vorbereiten, im Kühlschrank lagern und frisch aufbraten.

Zubereitungszeit



50 Minuten
(plus Zeit zum Abkühlen)

10 Tipps für Sparsame

Günstig
glutenfrei

Text: Julia Stüber

Die Umstellung auf eine glutenfreie Ernährung geht ins Geld. An Zöliakie Erkrankte müssen Schneidebretter, Toaster, Backformen, Handrührgeräte und einiges mehr in der Küche ersetzen. Verträgliche Zutaten sind nicht immer einfach zu bekommen. Da hilft es, den einen oder anderen Kniff zu kennen, ein paar Vorüberlegungen anzustellen und Angebote im Blick zu behalten.

Jeder Krümel, selbst unsichtbare Spuren von Gluten können bei Zöliakie-Erkrankten und Menschen mit Glutenunverträglichkeit schwere Krankheitssymptome auslösen. Nach der Diagnose heißt es daher, die komplette Ernährung umzustellen. Der Einkauf glutenfreier Lebensmittel ist anfangs meist teurer als gewohnt. Man probiert verschiedene ausgewiesene Produkte aus – die es mittlerweile in steigender Zahl auf dem Markt gibt – kauft hier ein Mehl und dort ein Hilfsmittel. Ehe man es sich versieht, ist der Geldbeutel leer. Und doch fühlt es sich so an, als sei man kaum einen Schritt weiter gekommen. Die folgenden 10 Tipps helfen, glutenfreie Kost möglichst günstig und gesund zu backen.

1. Selber machen

Viele Zöliakie-Betroffene gehen aus gutem Grund dazu über, selbst zu backen. Zum einen schmecken die gekauften Produkte bisweilen eher nach Pappmaché als nach einem leckeren Backwerk, auch wenn das immer weniger der Fall ist. Zum anderen aber sind in vielen fertigen Produkten unerwünschte oder ungesunde Zutaten enthalten. Oft nur aus dem Grund, dass zum Beispiel die Konsistenz von glutenhaltigen Broten nachgebaut werden soll.





Das glutenhaltige Mehl einfach durch glutenfreies zu ersetzen, ist nicht zu empfehlen

Die Herstellung glutenfreier Fertig-Produkte ist aufwändig, da diese ausschließlich mit glutenfreien Zutaten in extra dafür eingerichteten Räumen zubereitet werden müssen. Nur so wird eine Kontamination mit Gluten vermieden. Das schlägt sich bei vielen Produkten auf den Preis nieder. Teil des Herstellungsprozesses sind zudem Testverfahren, die die Glutenfreiheit der Produkte garantieren. Diese Vorgehensweise ist aufwändig und kostenintensiv. Ein weiterer Punkt: Nicht alle glutenfreien Lebensmittel sind einfach im Supermarkt zu bekommen. Bei Online-Bestellungen können zusätzliche Versandkosten entstehen.

Wer selber backt, muss zwar ebenso auf einige Zutaten zurückgreifen, die auf diese aufwändige Weise hergestellt worden sind, zum Beispiel bei bestimmten Mehlen und Körnern. Allerdings genügt bei anderen, zum Beispiel Zucker, Obst und Nüssen, der Weg in die Drogerie oder den Supermarkt nebenan. Außerdem hat man es selbst in der Hand, Rezepte ohne teure Zusatzstoffe und mit erschwinglichen Zutaten auszuwählen. So wird die eigene Herstellung zu einer lohnenswerten Alternative.

2. Mehl nicht einfach ersetzen

Im ersten Moment klingt es logisch, das glutenhaltige Mehl in bekannten Rezepten durch glutenfreies zu ersetzen. Dabei kommt nur sehr selten ein annehmbares Ergebnis heraus.

Viele Menschen, die glutenfrei leben, backen lieber selbst als Fertig-Produkte zu kaufen



Gluten bildet schon bei der Teigbereitung ein stabiles Gerüst im Teig und sorgt dafür, dass die Masse zusammen- und ihre Form hält.

Fehlt in einem Rezept einfach nur das Gluten, werden die Backwaren oft matschig, lassen sich weniger gut formen, gehen nicht auf oder werden staubtrocken. Aus diesem Grund sollte man lieber auf Rezepte setzen, die ausschließlich glutenfreie Zutaten vorsehen und die genannten Faktoren bereits berücksichtigen.

Um Stabilität in den Teig zu bekommen, gibt es verschiedene Möglichkeiten, zum Beispiel



Fertig-Mischungen enthalten oft Zusatzstoffe, die unerwünscht sind

Zutaten wie Gelatine, Xanthan oder Flohsamenschalen. Solche Verfahren sind von vielen anderen Betroffenen zuvor erprobt worden. Wer sich an glutenfreie Rezepte hält, backt meist erfolgreicher.

3. Fertige Mischungen meiden

Auf dem Markt gibt es mittlerweile einige Fertig-Mehlmischungen für verschiedene Anwendungsgebiete. Die Zusammensetzung ist unterschiedlich. Gerade in der Anfangsphase nach der Umstellung auf eine glutenfreie Ernährung mag das verlockend sein. Je nach Sorte enthalten die Mischungen allerdings im Verhältnis manchmal sehr viel Stärke und

Verschiedene Hilfsmittel kommen in Frage, um die Funktion des Glutens in Backwaren zu ersetzen. Flohsamenschalen sorgen ohne Eigengeschmack für Saftigkeit und gute Bindung



Bei vielen Zutaten lohnt es sich, die Preise verschiedener Supermärkte und Onlineshops zu vergleichen

Zucker sowie Zusatzstoffe, ganz ähnlich wie bei anderen glutenfreien Fertig-Gerichten, wie unter Punkt 1 beschrieben.

Neben den gesundheitlichen Fragen, die daran geknüpft sind, stellt sich auch hier wieder die nach dem Budget. Bei Discountern gibt es zwar mittlerweile Mehlmischungen zu etwas günstigeren Preisen, im Vergleich zu sortenreinen glutenfreien Mehlen sind sie im Schnitt jedoch immer noch teurer. Wer selbst aus verschiedenen Mehlen eigene Mischungen zusammenstellt, spart meist Geld.

4. Preise vergleichen

Ein wenig Zeit in die Recherche zu investieren, kann sich außerdem lohnen. So kann man sich das Angebot vor Ort in unterschiedlichen Supermärkten und Lebensmittelgeschäften anschauen und bares Geld sparen. Bei den verschiedenen glutenfreien Mehlen beispielsweise lohnt sich ein Preisvergleich. Kokosmehl und -raspeln sind im Asia-Shop häufig recht günstig. Gleiches gilt auch für Maniokmehl und Tapiokastärke sowie andere exotische Mehle.

Wer Basismehle sucht, muss auch nicht als erstes ins Reformhaus gehen. Grundsätzlich sind die Produkte dort zwar zu empfehlen, wer Geld sparen will, kann viele Sorten wie zum Beispiel Hafer-, Kastanien-, Reis- oder Maismehl mittlerweile aber auch in Drogeriemärkten und bei verschiedenen Discountern zu günstigen Preisen kaufen. Das Angebot wird laufend breiter.

Wichtig für Zöliakie-Betroffene ist es, stets auf die garantierte Glutenfreiheit zu achten. Nicht alle Zutaten, die von Natur aus glutenfrei sind, werden auch in Anlagen produziert, die glutenfreien Standards entsprechen. Es kann bei manchen also zu Kontaminationen mit Gluten kommen. Daher ist die entsprechende Kennzeichnung in jedem Fall wesentlich.

5. Hilfsmittel günstig einkaufen

Wie bereits beschrieben, benötigt man beim glutenfreien Backen einige Hilfsmittel, um das Verhalten des fehlenden





Vor dem Kauf bestimmter Zutaten in großen Mengen empfiehlt es sich, erstmal zur Probe zu backen

Glutens nachzuahmen. In Rezepten werden neben den oben genannten Glutenersatz-Zutaten zum Beispiel Guakernmehl, Agar Agar, Johannisbrotkernmehl und Chia-Samen aufgeführt. Solche Hilfsmittel zusammen mit glutenfreiem Mehl sind in Summe im Vergleich zu normalem Weizen- oder anderen Standardmehlen zunächst recht teuer.

Auch hier gilt: Preise vergleichen und insbesondere online nach passenden Produkten suchen. Verschiedene Onlineshops haben sich auf glutenfreie Lebensmittel spezialisiert. Aber auch in anderen wächst das Angebot stetig.

Klug eingesetzt, relativiert sich außerdem der Preis: Meist benötigt man nur eine geringe Menge solcher Hilfsmittel, sodass selbst eine kleine Packung bei richtiger Lagerung und sparsamem Verbrauch lange ausreicht.

6. Vor dem Großeinkauf probebacken

Einige glutenfreie Backwaren sind von der Konsistenz und vom Geschmack her gewöhnungsbedürftig – zumindest wenn man anderes gewohnt ist und eine entsprechende Erwartungshaltung hat. Um herauszufinden, was gefällt und auch ein angenehmes Mundgefühl hinterlässt, empfiehlt es sich, neue Rezepte lieber erstmal mit der halben Menge auszuprobieren.

Auf diese Weise werden insgesamt weniger Zutaten verbraucht, sofern das Rezept nicht gelingt oder das Ergebnis doch nicht schmeckt. Mit der Zeit bekommt man ein gutes Gefühl dafür, welche Rezepte den eigenen Bedürfnissen entsprechen und von welchen man lieber dauerhaft die Hände lässt.

7. Bei Angeboten zuschlagen

Wie in anderen Bereichen locken Anbieter natürlich auch bei glutenfreien Nahrungsmitteln gerne mit Angeboten. Auf diese Weise hoffen sie, mehr Kundinnen und Kunden in ihre Läden zu locken, die dann nicht nur bei den Angeboten zuschlagen. Unter anderem Discounter haben glutenfreie Produkte und Zutaten als lohnenswerte Angebotsware entdeckt. Wer wegen eines Schnäppchens das Geschäft betritt, kauft schließlich meist noch mehr ein als ursprünglich geplant.

Hier lohnt es sich, planvoll vorzugehen und regelmäßig ein Auge auf die aktuellen Angebote sowohl bei Discountern als auch Supermärkten

zu haben. Wer aufmerksam ist und Rabattaktionen wahrnimmt, kann einige Euros an Ausgaben einsparen. Auch die gängigen Onlineshops für glutenfreie Zutaten machen immer wieder gute Angebote. Es empfiehlt sich also, deren Newsletter zu bestellen und gründlich zu studieren.

8. Vorräte anlegen

Bei zahlreichen glutenfreien Brot-Rezepten kommen gleich mehrere Mehle zum Einsatz. Aus diesem Grund ist anzuraten, mindestens einen Grundstock an glutenfreien Mehlen und weiteren Standard-Zutaten vorrätig zu haben. Diese können dann je nach Rezept genutzt werden. Mit der Zeit lernt man auch, welche Mehle oder Hilfsmittel

Bei Angeboten und Rabattaktionen kann man oft Geld einsparen, indem man gleich größere Mengen einkauft





Eine eigene Getreidemühle hat durchaus Vorteile

sich problemlos durch andere mit ähnlichen Eigenschaften ersetzen lassen.

In jedem Fall lohnt es sich, häufig genutzte Zutaten gleich in größeren Menge zu kaufen beziehungsweise online zu bestellen. Oft lässt sich durch Mengenrabatte hier einiges sparen. Wer unsicher ist, probiert sich vorab einmal durch die verschiedenen Mehlsorten in kleinen Mengen durch. Auf diese Weise findet man heraus, ob diese vom Geschmack und der Konsistenz her auch wirklich zusagen.

Buchweizen hat zum Beispiel einen nussigen und leicht erdigen Geschmack, den nicht alle mögen. Eine gute Grundlage in der Vorratskammer bilden beispielsweise Maisstärke, Goldhirse, Reis- und Teffmehl sowie gemahlene Mandeln oder andere Nüsse. Ebenso sollten Trockenhefe, Flohsamenschalen sowie einige Körner und Samen nicht fehlen. Der Rest bleibt dem eigenen Geschmack überlassen.

9. Eigene Getreidemühle nutzen

Eine eigene Getreidemühle anzuschaffen, klingt zunächst nach viel Aufwand. Sie erweitert allerdings die Möglichkeiten für die gluten-

freie Bäckerei enorm. Leider sind gute Getreidemühlen nicht immer günstig zu bekommen. Vor allem, da man sie nicht gebraucht kaufen sollte. Für zirka 200 Euro gibt es jedoch bereits gute Angebote bekannter Hersteller.

Der Kauf von Gebrauchtem fällt hier als Option eher aus. Nur selten werden Mühlen von anderen rein glutenfrei betrieben. Darauf verlassen sollte man sich jedenfalls nicht. Es ist extrem wichtig für Zöliakie-Betroffene, darauf zu achten. Eine Getreidemühle rückstandslos von Gluten befreien zu wollen, ist schier aussichtslos.

Der Vorteil einer eigenen Getreidemühle liegt darin, nicht immer jedes Mehl bevorraten zu müssen. Manche Mehle haben nur eine kurze Lagerzeit. In diesen Fällen empfiehlt es sich, stattdessen das jeweilige Korn im Haus zu haben und bei Bedarf selbst zu vermahlen.

Ganz wichtig beim Kauf einer Mühle ist, diese von Anfang an nur glutenfrei einzumahlen. Da das Gerät so einstellbar ist, dass es nicht nur Mehl mahlen, sondern die Körner auch grob schroten kann, lassen sich damit zum Beispiel auch Zutaten für ein leckeres Müsli herstellen.



Einen Grundstock an glutenfreien Zutaten zu bevorraten, schafft Flexibilität

10. Vorräte einfrieren

In der Regel lassen sich glutenfreie Backwaren sehr gut einfrieren. Das hat den Vorteil, dass größere Mengen hergestellt werden können, ohne sie direkt verbrauchen zu müssen. Bei frischen Zutaten, die sich in größeren Mengen günstiger einkaufen lassen, wird auch hier wieder Geld gespart. Natürlich setzt das entsprechende Kühlkapazitäten voraus.

Bei Broten bietet es sich an, diese scheibenweise in den Tiefkühler zu geben. Hierbei sollte darauf geachtet werden, kleine Portionen an unterschiedlichen Stellen des Kühlers zu verteilen, damit es nicht zu lange dauert, die Zieltemperatur zu erreichen. Auf diese Weise kann das Gefrierbrand-Risiko gemindert werden.

Bei Bedarf nimmt man das Brot dann portionsweise zur Hand und kann es in einzelnen Scheiben toasten oder auch im Herd erwärmen. Unterm Strich wird weniger verdorbenes Brot weggeworfen und gleichzeitig ein gewisser Vorrat aufgebaut. Das garantiert Abwechslung und schont bei guter Planung außerdem den Geldbeutel.

Auch Kuchenstücke und Muffins lassen sich beispielsweise problemlos einfrieren, diese sollten dann einfach bei Zimmertemperatur aufgetaut werden.

Eigene Routinen schaffen

Sicher ist es am Anfang keine leichte Aufgabe, sich vollkommen auf eine glutenfreie Ernährung umzustellen. Aber sie ist bewältigbar. Vor allem bei einer guten Planung lassen sich viele Abläufe vereinfachen. Wer die Augen offen hält, kann viele verschiedene glutenfreie Zutaten vergleichsweise günstig erwerben.



Viele Lebensmittel lassen sich problemlos einfrieren

Mit der Zeit spielen sich gewisse Routinen ein und auch die persönlichen Vorlieben für bestimmte Zutaten oder Backwaren kristallisieren sich heraus. Günstig glutenfrei zu backen, bedeutet schließlich nicht, auf Genuss verzichten zu müssen. Im Gegenteil: Es kann Spaß machen, sich nach und nach Rezepte zu erschließen und dabei auch die eigene Kreativität einzubringen. Umso mehr, wenn auf dem Weg dorthin das ein oder andere Schnäppchen in den Einkaufswagen findet. 🍪



Hat man sich erstmal an die neuen Abläufe gewöhnt und ist die Kreativität geweckt, macht das Einkaufen wieder richtig Spaß

Rezept & Bild: Stephanie Reineke

@mein_glutenfreier_backofen

/meinglutenfreierbackofen

www.meinglutenfreierbackofen.blog

Kochstück

- ▶ 400 g Hokkaido-Kürbis (Bio)
- ▶ 600 g Wasser

Den Kürbis waschen, von Kernen und Fäden befreien und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Die Würfel mit dem Wasser in einen Topf geben, zum Kochen bringen und etwa 15 Minuten gar kochen. Das Wasser abschütten und den Kürbis zu Püree verarbeiten. Anschließend abkühlen lassen.



Hauptteig

- ▶ Kochstück
- ▶ 200 g helles Reismehl
- ▶ 200 g Kartoffelmehl
- ▶ 50 g Buchweizenmehl
- ▶ 50 g Süßlupinenmehl
- ▶ 200 g Wasser
- ▶ 5 g Hefe
- ▶ 80 g Kürbiskerne
- ▶ 10 g Agavendicksaft
- ▶ 6 g Salz

Tip

Wird der Kürbis per Hand mit einem Kartoffelstampfer püriert, entsteht eine ungleichmäßige Konsistenz. Hierdurch ergeben sich kleine, attraktive Farbtupfer im Brot, die es noch interessanter machen.

Hokkaido-Laib

Dem beliebten Hokkaido-Kürbis verdankt dieses saftige Brot seine wunderbare Farbe und den nussig-karottigen Geschmack. Beliebt ist diese Sorte unter anderem deshalb, weil nicht nur das Fruchtfleisch, sondern auch die Schale verarbeitet werden kann. Hier gibt es den Klassiker Kürbisbrot in der glutenfreien Variante. Die knackigen Kürbiskerne sorgen für Biss.

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: glutenfrei

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: weich

Zeit gesamt: 4 Stunden

Zeit am Backtag: 4 Stunden

Backzeit: 45 Minuten

Starttemperatur: 200°C

Backtemperatur: 200°C

Schwaden: nein

☉ Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel gut vermischen, dann den Agavensaft, das Kochstück und das Wasser hinzugeben. 5 Minuten zu einem glatten Teig verrühren. Diesen abgedeckt bei Raumtemperatur etwa 2 Stunden ruhen lassen.

☉ Den Teig in eine gefettete Kastenform (zirka 30 cm) füllen, dann erneut 60 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur ruhen lassen.

☉ Rechtzeitig den Ofen auf 200°C Umluft vorheizen.

☉ Die Form mit dem Teig in den Ofen geben und etwa 45 Minuten backen. 🍴



Orientalisches Pfannbrot

Dieses Pfannbrot ist unkompliziert in der Vorbereitung und schmeckt am besten, wenn es noch ganz frisch und warm ist. Es eignet sich perfekt, um es in Dips und Soßen zu tunken. In der Pfanne sanft genug angebraten, kann es auch als Tasche geformt und dann gefüllt werden.

- Reismehl, Flohsamen und Salz in einer Schüssel vermengen.
- Eine Kuhle in die Mischung drücken und Zucker und Hefe hineingeben. Ein wenig Wasser hinzugeben und vorsichtig mit dem Zucker und der Hefe vermischen.
- Das restliche Wasser und Olivenöl zugeben, alles vorsichtig verrühren und mit der Hand durchkneten. 60 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur zur Gare stellen.
- Eine beschichtete Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen.
- Den Teig portionsweise auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und sehr dünn ausrollen. Mit zum Beispiel einer Schüssel zu zirka 15 cm großen Kreisen ausstechen.
- Die Teiglinge nacheinander in die erhitzte Pfanne geben und von beiden Seiten für je 1 Minute braten. ■

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	glutenfrei
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	bindig
Zeit gesamt:	2 Stunden
Zeit am Backtag:	2 Stunden
Backzeit:	2 Minuten
Backtemperatur:	mittlere Hitze
Schwaden:	nein

Teig-Zutaten*

- ▶ 240 g Reismehl
- ▶ 200 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 25 g Olivenöl
- ▶ 5 g Frischhefe
- ▶ 7,5 g Zucker
- ▶ 7 g Flohsamen
- ▶ 5 g Salz


*Ergibt 10 Stück


Tip


Auf beiden Seiten kann sich der Teig beim Braten zunächst hoch wölben. Je nach Vorliebe eignet sich zum Braten ein geschmacksneutrales oder auch Olivenöl. Letzteres kann beim Braten allerdings einen leicht bitteren Nachgeschmack erzeugen.



Rezept & Bild:
Julia Stüber

 @essenmitgefuehl

 /essenmitgefuehl

 www.essen-mit-gefuehl.de

Rezept & Bilder:
Mareike Kriesten

@meergruenes

/meergruenes

www.meergruenes.de

Tipp
Das Brot kann auch ohne Topf gebacken werden. Man sollte es dann zu Beginn allerdings kräftig schwaden.

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	glutenfrei
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	16-24 Stunden
Zeit am Backtag:	4-8 Stunden
Backzeit:	70 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	200°C nach 30 Minuten
Schwaden:	nein

Quinoa-Sorghum-Brot

Sauerteig

- ▶ 50 g Vollkornreismehl
- ▶ 50 g Sorghummehl (alternativ Hirsemehl)
- ▶ 100 g Wasser (warm)
- ▶ 10 g Anstellgut (glutenfrei)

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

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 150 g Sorghummehl (alternativ Hirsemehl)
- ▶ 150 g Quinoamehl
- ▶ 50 g Vollkornreismehl
- ▶ 35 g Flohsamenschalen
- ▶ 525 g Wasser (kalt)
- ▶ 10 g Salz

Die Kombination aus Quinoa- und Sorghummehl verleiht dem Brot einen angenehm kräftigen Geschmack. Sorghumhirse eignet sich aufgrund des leicht süßlichen Aromas und der tollen Backeigenschaften wunderbar für die glutenfreie Bäckerei. Auch wenn diese Hirseart in Deutschland nicht immer leicht zu bekommen ist, lohnt es sich doch, sie einmal auszuprobieren.

- Die trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und gründlich vermischen.
- Den Sauerteig sowie 475 g Wasser zugeben und auf langsamer Stufe verkneten, bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Anfangs ist der Teig sehr flüssig, da die Flohsamenschalen Zeit benötigen, um die Flüssigkeit zu binden. Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten ruhen lassen.
- Weitere 50-75 g Wasser zugeben und erneut 5 Minuten auf langsamer Stufe kneten. Den Teig rundwirken, kräftig bemehlen, in ein Gärkörbchen legen und abgedeckt bei Raumtemperatur für 2-6 Stunden gehen lassen, bis sich das Volumen sichtbar vergrößert hat.
- Den Backofen zusammen mit einem gusseisernen Topf rechtzeitig auf 250°C aufheizen.
- Den Teigling in den heißen Topf stürzen. Zunächst 30 Minuten mit geschlossenem Deckel bei 250°C backen. Dann den Deckel abnehmen und das Brot bei 200°C weitere 30-40 Minuten fertig backen. ■



Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	glutenfrei
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	klebrig
Zeit gesamt:	60 Minuten
Zeit am Backtag:	60 Minuten
Backzeit:	38-40 Minuten
Starttemperatur:	200°C
Backtemperatur:	200°C
Schwaden:	nein

Brühstück

- ▶ 40 g Wasser (heiß)
- ▶ 20 g Leinsamen
- ▶ 15 g Sonnenblumenkerne

Die Saaten mischen und mit dem heißen Wasser übergießen. Kurz durchrühren und 60 Minuten abgedeckt quellen lassen.

Hauptteig*


- ▶ Brühstück
- ▶ 125 g Vollkornreismehl
- ▶ 75 g Hirsemehl
- ▶ 75 g Karotten (geraspelt)
- ▶ 25 g Buchweizenmehl
- ▶ 25 g Flohsamenschalen (gemahlen)
- ▶ 300 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 10 g Hefe
- ▶ 10 g Ahornsirup
- ▶ 10 g Goldleinsamen (gemahlen)
- ▶ 10 g Apfelessig
- ▶ 10 g Olivenöl
- ▶ 2 g Salz


Topping


- ▶ 10 g Mohn
- ▶ Wasser (kalt)

*Ergibt 4 Stück

Rezept & Bild: Nadine Metz

 @glutenfreibackenmitnadine

 /glutenfreibackenmitnadine

 glutenfrei backen mit Nadine

Karotten-Häschen

Die leckeren Karotten-Brötchen in Häschen-Form zeigen wunderbar, dass Ostergebäck nicht immer nur süß sein muss. Und dank ihrer Hasenform machen sie auf dem Ostertisch auch optisch etwas her. Ihr charakteristisches Orange erhalten sie durch Zugabe frisch geraspelter Karotten. Mohn und andere Saaten sorgen für Biss und setzen zusätzlich Aroma-Akzente.

● Hefe und Ahornsirup im Wasser auflösen. Die trockenen Zutaten mit den Karotten gründlich vermischen und mit den restlichen Zutaten und dem Hefegemisch 5 Minuten auf langsamer Stufe zu einem glatten Teig verkneten.

● Den Teig in 4 gleich große Teile à zirka 180 g teilen. Von jedem Teil jeweils ein etwa walnussgroßes Stück abnehmen und zu Kugeln formen.

● Die vier größeren Teigstücke jeweils zu einem etwa 40 cm langen Strang formen, diesen einmal überkreuzen, sodass in der Mitte ein Loch entsteht. Die Enden des Stranges jeweils zu Ohren formen.

● Jede zuvor abgetrennte Teigkugel mit Wasser bepinseln, mit Mohn bestreuen und in das Loch eines Teiglings legen.

● Die Teiglinge in den kalten Backofen geben und bei 200°C Ober-/Unterhitze für 38-40 Minuten orange-braun backen. ■



Rezept & Bilder: Nadja Alessi

 @little_kitchen_and_more



Schnelles Dreikorn

Gutes Brot braucht Zeit. Aber manchmal muss es eben schnell gehen. Da kann kein Sauerteig aufgefrischt, kein Vorteig 12 Stunden zur Reife gestellt werden. Auch innerhalb von 3 Stunden lässt sich ein leckeres Brot auf den Tisch bringen, das mit vollem Aroma überzeugt. Neben Ruch- und Dinkelmehl enthält das Dreikornbrot Roggen – und damit einen interessanten Mix aus heimischem Getreide.

☉ Alle Zutaten in eine Schüssel geben und 4 Minuten auf langsamer Stufe vermischen. Anschließend 4 Minuten auf schnellerer Stufe verkneten.

☉ Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur 45 Minuten gehen lassen. Nach 20 Minuten einmal dehnen und falten.

☉ Den Teig rundwirken und in einem bemehlten Gärkorbchen mit Schluss nach unten 45-60 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

☉ Rechtzeitig den Backofen und einen gusseisernen Topf mit Deckel auf 250°C vorheizen.

☉ Den Teigling in den heißen Topf geben. Den Deckel schließen und 10 Minuten bei 250°C backen.

☉ Die Temperatur auf 230°C senken und das Brot weitere 40 Minuten ausbacken. Für die letzten 10 Minuten den Deckel abnehmen. ■

Tipp

Das Brot kann auch ohne Topf freigeschoben bei Ober-/Unterhitze gebacken werden. In diesem Fall kräftig schwaden. Die Zeiten und Temperaturen ändern sich nicht.

Teig-Zutaten


- ▶ 200 g Ruchmehl
- ▶ 200 g Dinkelmehl 630
- ▶ 100 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 340 g Wasser (warm)
- ▶ 15 g Frischhefe
- ▶ 10 g Salz


Für Einsteiger geeignet


Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen, Dinkel, Roggen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	3 Stunden
Zeit am Backtag:	3 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	230°C
	nach 10 Minuten
Schwaden:	nein

Omas Liebling

Rezept & Bild: Sylvia Richter

 @brotfrohein

 /brotfrohein

 www.brotfrohein.de

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Emmer, Weizen

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: bindig

Zeit gesamt: 8,5-11,5 Stunden

Zeit am Backtag: 8,5-11,5 Stunden

Backzeit: 50-55 Minuten

Starttemperatur: 240°C

Backtemperatur: 210°C

nach 10 Minuten

Schwaden: beim Einschießen

Frische Äpfel bringen Schwung ins Brot – und eine fruchtige Note noch dazu. Mit Saaten und Emmer kommt der Geschmack auf keinen Fall zu kurz. Auch das Ruchmehl sorgt für vielfältige Aromen im Laib. Seine Krume ist weich und wattig, der Duft angenehm einladend. Ganz wie bei Oma.

● Alle Zutaten auf langsamer Stufe 2 Minuten vermischen, danach weitere 8-10 Minuten auf schnellerer Stufe auskneten.

● Den Teig in eine geölte Schüssel geben und sofort einmal dehnen und falten. Ihn anschließend abgedeckt bei Raumtemperatur etwa 6-8 Stunden gehen lassen.

● Den Teig zu einem langen Teigling formen und in eine gefettete Kastenform geben. Danach abgedeckt bei Raumtemperatur 90-120 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen deutlich vergrößert hat.

● Den Ofen rechtzeitig auf 240°C Ober-/Unterhitze aufheizen.

● Die Form mit dem Teigling unter mäßigem Schwaden in den vorgeheizten Ofen geben. Nach 10 Minuten den Schwaden ablassen und die Temperatur auf 210°C senken. Weitere 40-45 Minuten fertig backen. ■

Teig-Zutaten

- ▶ 250 g Emmermehl Vollkorn (alternativ Dinkelmehl Vollkorn)
- ▶ 250 g Ruchmehl (alternativ Weizenmehl 1050)
- ▶ 100 g Saatenmix
- ▶ 325 g Wasser (kalt)
- ▶ 100 g Buttermilch (kalt)
- ▶ 1 g Frischhefe
- ▶ 50 g Äpfel (püriert)
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 8 g Flohsamenschalen
- ▶ 5 g Dattelsirup (alternativ anderes Süßungsmittel)

Topping

- ▶ Saaten oder Flocken zum Bestreuen

Tipp

1 g Frischhefe entspricht der Größe einer Kichererbse. Wer mit Wasserkefir arbeitet, kann für das Rezept statt frischer Äpfel auch die Früchte vom letzten Auffrischen verwenden, sie pürieren und mit Wasser auf insgesamt 375 g Schüttflüssigkeit auffüllen. In diesem Fall die verkürzte Gare beachten, da auch die Früchte aus dem Kefir Hefen enthalten und der Gärungsprozess daher beschleunigt wird.

Glossar

Altbrot – Auch Restbrot oder Aromabrot. In der Regel als Quellstück genutzt, erfüllt Altbrot zwei wesentliche Funktionen: Es bringt mehr Aroma ins Gebäck und bindet sehr viel Flüssigkeit. Das sorgt für eine saftige Krume und längere Frischhaltung. Während des Gärprozesses stellt es den Mikroorganismen zudem mehr Nahrung zur Verfügung. Altbrot ist dabei nicht notwendigerweise alt, es kann übrig gebliebenes Brot verwendet werden. Das wird in Stücke geschnitten, getrocknet und geröstet (dafür eignet sich zum Beispiel die Restwärme des Ofens). Die Stückchen werden dann in der Küchenmaschine oder Mühle zerkleinert. Alternativ kann getrocknetes Brot auch zunächst zerkleinert und dann in der Pfanne trocken angeröstet werden. Geeignet sind alle Brotsorten. Je dunkler das Brot, desto aromatischer wird das Quellstück. Steht Altbrot nicht zur Verfügung, kann man es durch Semmelbrösel ersetzen, die man kurz trocken in der Pfanne anröstet.

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 (Aufrischung). Das Anstellgut dient der Reduzierung des Zeitaufwandes zur Herstellung von Sauerteig sowie der Entwicklung einer stabilen Bakterienkultur und damit eines definierten Sauerteigaromas. Anstellgut kann entweder immer vom jeweils für den Backtag angesetzten Sauerteig abgenommen oder separat geführt und aufgefrischt werden.

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



Ausstoßen – Während oder nach der Stockgare wird der Teig entweder mehrmals mit der Faust ausgestoßen/eingedrückt oder kurz kräftig durchgeknetet. Ziel ist das Entgasen und Straffen des Teiges. Dabei wird einerseits das Gärgas Kohlenstoffdioxid gegen Luftsauerstoff 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 gröberer Brotbestandteile (z.B. Körner, Saaten, Schrote). Für ein Brühstück werden die festen Bestandteile im Verhältnis von zirka 1:1 bis 1:3 mit kochendem Wasser vermischt und mindestens 2-6 Stunden quellen gelassen. Würden die groben Bestandteile nicht verquollen, würde der Wassergehalt im Teig sinken und der Teig durch Nachquellung zunehmend fester und trockener werden. Neben Schrot kann auch getrocknetes und gemahlenes Brot überbrüht werden. Dieses Altbrot bindet etwa die dreifache Menge seines Eigengewichtes an Wasser.


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

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

Dextrine – Dextrine sind Abbauprodukte von Stärke. Sie bilden sich beim Backen ab 150 Grad bei Abwesenheit von Wasser in der Kruste von Broten und geben ihnen die Farbe sowie den 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/y9xrqr8>  Video

Falten – siehe **Dehnen und Falten**



Fensterstest – 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.

Fingertest – Die Reife eines Weizenteiges lässt sich am besten mit dem Fingertest ermitteln. Dafür wird der Finger beherzt in den Teig gedrückt. Springt der Teig an der Druckstelle sofort wieder in seine Ursprungsform zurück, ist er noch nicht reif zum Backen. Er hat noch Untergare. Entwickelt sich die Druckstelle nur langsam und nicht vollständig zurück, ist die knappe Gare erreicht. Der Teigling ist bereit zum Backen, entwickelt aber noch ausreichend Ofentrieb. Bleibt die Druckstelle bestehen, hat der Teig seine volle Gare oder bereits Übergare erreicht. Dann muss schnell gebacken werden. Wahrscheinlich wird der Teigling im Ofen kaum noch aufgehen oder die Oberfläche leicht einsacken. Das ist aber lediglich ein optisches Problem, das weder Genießbarkeit noch Geschmack einschränkt.

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%.

Infinity-Vorteig – Ein Vorteig, der Hefe über einen langen Zeitraum haltbar macht. Angesetzt wird er mit 0,1 g Frisch- oder einer Prise Trockenhefe, 150 g Wasser sowie 250 g Mehl. In **BROT**-Rezepten handelt es sich um Weizenmehl 1050, wobei der Teig aber mit jedem beliebigen Mehl geführt werden kann. Bei jedem Einsatz wird ein kleiner Teil des Teiges zurückbehalten und wieder mit Wasser und Mehl im selben Verhältnis (37,5%/62,5%) aufgefrischt. Beim ersten Mal lässt man ihn 1 Stunde lang anspringen, bevor er abgedeckt im Kühlschrank weiter reift, nach dem Auffrischen kann er jeweils direkt in den Kühlschrank. Einsatzbereit ist der Vorteig immer dann, wenn er sein Volumen etwa verdoppelt hat. Einen ausführlichen Bericht zum Infinity-Vorteig gibt es in **BROT**-Ausgabe 4/20.



Krumen – 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 Kaugeigenschaften.


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 passendere Variante ist das Verquellen über 8 bis 12 Stunden bei 6 bis 8°C im Kühlschrank. Um enzymatischen Abbau und Fremdgärung 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.

Rundschleifen – Um ein Teigstück rund zu schleifen, faltet man zunächst auf der Unterseite alle Ränder des Teiglings zur Mitte hin und drückt sie leicht an, sodass der entstehende Schluss nicht wieder aufgeht. Danach dreht man den Teigling um, legt seine Hand wie einen Käfig locker darüber und bewegt sie mit sanftem Druck auf einer bemehlten Arbeitsfläche in kreisenden Bewegungen. Dabei formt man die Hand zu einer Krallenform, damit die Finger etwas unter den Teig kommen. Der Teigling bekommt so eine kugelige (Brötchen-)Form und es wird Spannung aufgebaut.

<https://tinyurl.com/yxdyn57n>  **Video**

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




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

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 Gebäckeseigenschaften wird die Dauer der Gärphase



festgesetzt. Während der Teigruhe reift der Teig. Insbesondere verquellen die Mehlbestandteile, bei kleberwirksamen Mehlen entspannt das Klebergerüst. Außerdem wird die Reifung auch zum Vermehren der Hefen genutzt. Ideale Temperaturen für die Stockgare liegen zwischen 20° und 28°C. Bei kühler Führung (4-10°C) über mindestens 6-8 Stunden entstehen während der Stockgare vielfältige Aromen. Die Stockgare kann durch Teigbearbeitungsprozesse (Dehnen und Falten) unterbrochen werden, um den Teig zu straffen, die Teigtemperatur zu vergleichmäßigen, die Teigstruktur zu beeinflussen und durch Gasaustausch den Stoffwechsel der Hefen anzuregen.

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

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

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

Tourieren – Herstellungsprozess für Blätter- und Plunder-teige (zum Beispiel Croissant oder Franzbrötchen). Ziehfett oder Butter wird in Teig eingeschlagen und ausgerollt. Nach dem Ausrollen faltet man den Teig und rollt ihn erneut aus. Jedes Falten und Ausrollen wird als eine Tour bezeichnet. Durch den Prozess entstehen mehrere dünne Teiglagen, die jeweils durch das Fett voneinander getrennt sind.

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 20.05.2021

Digital-
Ausgabe
erhältlich ab
07.05.2021

Darum geht es unter anderem:

● Scoring: Mit Schnitten vom Brot zum Kunstwerk



● Rebell im Schafspelz: Der Bäcker Marcus Ostendorf im Porträt



● Kochen mit Brot: Sommerliches auf den Teller



● Grundkurs Brotbacken: Mischen, Kneten, Gehenlassen

HERAUSGEBER
Sebastian Marquardt, Tom Wellhausen

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

LEITUNG REDAKTION/GRAFIK
Jan Schönberg

CHEFREDAKTION
Sebastian Marquardt (verantwortlich)

REDAKTION
Edda Klepp, Mario Bicher, Vanessa Grieb, Chiara Schmitz, Jan Schnare

AUTORINNEN & AUTOREN
Bärbel Adelhelm, Nadja Alessi, Silke Binte-Braun, Bundesakademie Weinheim, Oliver Flodmann, Debora Gaedtke, Marlon Gnauck, Gerda Göttling, Christoph Heger, Edda Klepp, Mareike Kriesten, Sebastian Krist, Michaela Lühr, Nadine Metz, Stevan Paul, Margarete Preker, Olga Rau, Stefanie Reineke, Sylvia Richter, Valesa Schell, Tanja Schlund, Jan Schnare, Julia Stüber, Isabella Wenzel

FOTOS
Andrea Thode; stock.adobe.com: andifink, Антон Медведев, AS Photo Project, baibaz, Влад Варшавский, contrastwerkstatt, Daniel Vincek, dima_pics, dule964, Dron, dschraudolf, Esther Hildebrandt, fabiomax, fizkes, GCapture, ghazii, karepa, Lumixera, Maria_Savenko, Mymemo, nadezhda, New Africa, photography, photoschmidt, RomanWhale studio, SeagullNady, Subbotina Anna, Thomas von Stetten, travelguide, TwilightArtPictures, Volodymyr

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@wm-medien.de

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

Für Print-Abonnement 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
westermann druck | pva
Georg-Westermann-Allee 66
38104 Braunschweig

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
DMV Der Medienvertrieb GmbH & Co. KG
Meßberg 1, 20086 Hamburg

Für unverlangt eingesandte Beiträge kann keine Verantwortung übernommen werden. Mit der Übergabe von Manuskripten, Abbildungen, Dateien an den Verlag versichert der Verfasser, dass es sich um Erstveröffentlichungen handelt und keine weiteren Nutzungsrechte daran geltend gemacht werden können.

Brot

DEUTSCHES
BROTINSTITUT e.V.

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

wellhausen
marquardt
Mediengesellschaft

Italien zu Hause erleben

Italienisch Backen

Ausgabe 02/2019
www.brot-magazin.de

Italienisch Backen

Pizza, Pinsa & Focaccia

IM HEFT
mehr als
40 Rezepte
lecker, kreativ,
gelingsicher

SCHNELLKURS LIEVITO MADRE
Alles über den
italienischen Sauerteig

LECKERE BASIS
Viele Grundrezepte für
• Pizzateig
• Pinsateig
• Focacciateig

ITALIENS PIZZA-STAR
Gabriele Bonci und
seine Pizza Romana

Die Mutter der Pizza

Wiederentdeckung der Pinsa

**FOCACCIA-REZEPTE
JEDE GELEGENHEIT**

8,50 EUR
A: 9,40 Euro, CH: 12,90 sFR, BeNeLux: 9,80 Euro

Brot
Sonderheft

€ 8,50

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

Jetzt bestellen



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

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