

**Brot**

# Brot

Gesund und bekömmlich backen

Mehr als **30 Rezepte**  
für jeden Tag  
kreativ · erprobt · gelingsicher



**OSTER-SPEZIAL**

**Traditionelle und  
moderne Rezepte  
für die Osterzeit**

**CHAMPAGNER,  
WALDSTAUDE,  
LICHTKORN**

Alles über  
besondere  
Roggensorten

**WICHTIGES TRIEBMITTEL**

Wie man mit Hefe  
bekömmlich backt

**RICHTIG LAGERN**

So bleibt Brot lange frisch

Von wegen dick und dumm

# Weizen-Vollkorn Brot des Jahres



6,90 EUR

A: 7,60 Euro, CH: 13,50 CHF, BeNeLux: 8,10 Euro

# JETZT BESTELLEN

**ALL IN ONE Brot**

Gesund und bekömmlich backen

**ALL IN ONE Brot**

www.brot-magazin.de

Mehr als 30 Rezepte für jeden Tag  
kreativ · erprobt · gelingsicher

Das perfekte Küchen-Equipment  
Alles, was für das Backen zuhause nötig ist

Brot & Brötchen ohne Aufwand  
**MISCHEN, WARTEN, BACKEN, LECKER**

Volles Aroma, kaum Aufwand – Mehr als 30 Rezepte ohne Vorteige, Brühstücke, Kochstücke

 diesem Herz	 Rottenkracher	 Kürbis-Buttermilch-Kruste	 Kartoffel-Käse-Focaccia	 Super-einfaches Mischbrot	 Maronen-Brot
 Ruchmehl-Landbrot	 Vollwertiges Sandwichbrot	 Ausgezogene	 Gewürz-Brötchen	 Glutenfreies Quarkbrot	

9,90 EUR  
A: 10,90 Euro, CH: 15,10 sFR, BeNeLux: 11,70 Euro

**Brot**  
Sonderheft

Vorteige, Brühstücke, Kochstücke – es geht auch ohne. All-in-one-Brote überzeugen durch ihre Einfachheit. Alles kommt in die Schüssel, wird gründlich gemischt und darf dann reifen. Am Ende steht bekömmliches Brot in allen Variationen. Volles Aroma, kaum Aufwand. Mehr als 30 dieser besonders unkomplizierten Rezepte gibt es im **BROT**Sonderheft „All-in-one-BROT“. Ergänzende Anleitungen und Hintergrundartikel erklären alles ausführlich – so kann man sofort loslegen.

[www.brot-magazin.de/einkaufen](http://www.brot-magazin.de/einkaufen)  
040/42 91 77-110, [service@brot-magazin.de](mailto:service@brot-magazin.de)

# EDITORIAL



## Liebe Leserin, lieber Leser.

03/2024

Ausgerechnet Weizen. Die Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats haben das Weizen-Vollkornbrot zum Brot des Jahres 2024 gekürt. Damit soll es ins Scheinwerferlicht gerückt werden. Auch in Bäckereien, die nun damit werben können, ein Brot des Jahres im Regal zu haben.

Aber ausgerechnet Weizen? Das Getreide, das nach einschlägiger Literatur dick und dumm machen soll? Ein Brot, das so viele Menschen nicht vertragen?

Ja, ausgerechnet Weizen. Ich halte das für eine gute Wahl. Weizen ist in den letzten zehn Jahren viel Unrecht getan worden. Es ist immerhin das meistangebaute Getreide der Welt. Und das aus gutem Grund. Es hat fantastische Nährwerte und schmeckt dabei richtig lecker. Mit der Verträglichkeit ist das so eine Sache. Nimmt man alle real existierenden Leiden zusammen – Zöliakie, Allergie, Unverträglichkeit, Sensitivität – dann hat etwa ein Zehntel aller Menschen ein Problem mit Weizen. Für die übrigen 90 Prozent ist es ein hervorragendes Grundnahrungsmittel.

Wichtig ist allerdings die Zubereitung. Auch Menschen ohne gesundheitliche Einschränkung leiden nach Weizengenuss gelegentlich unter Blähbauch oder Unwohlsein. In diesen Fällen ist der Grund aber in der Herstellung zu suchen. Auf dem Weg vom Mehl zum Brot findet ein Fermentationsprozess statt. In dessen Verlauf werden schwer verdauliche Bestandteile des Getreides abgebaut. Wer dem Teig nur eine Stunde Gehzeit gönnt, stoppt den Abbau, bevor er richtig begonnen hat. Ab etwa vier Stunden Teigreife kann man von einer deutlich besseren Verträglichkeit ausgehen. Die steigert man danach kaum noch. Wohl aber den Geschmack. Durch die Fermentation entstehen Aromen. Deshalb lohnt es sich gleich doppelt, Teigen viel Zeit zu gönnen. Und dann steht auch dem Genuss von Weizen nichts mehr im Weg.

Sein klassischer Gegenspieler im Norden Europas ist der Roggen. Und auch mit dem befassen wir uns in dieser

Ausgabe sehr ausführlich. Mit vielen interessanten Facetten und Tipps zum Umgang mit dem Getreide. So wie die Weizen-Verwandten Dinkel, Emmer und Einkorn in den vergangenen Jahren wiederentdeckt wurden, wartet auch der Roggen mit interessanten Urahnen auf. Jeder von ihnen bringt seinen ganz eigenen Charakter mit und hat andere Ansprüche in der Backstube.

Und wo wir in Sachen Weizen gerade mit Vorurteilen aufräumen – die gibt es in Sachen Hefe nicht minder. Das ist ein Grund für uns, das Triebmittel genauer zu beleuchten. Ich möchte es trotz meiner geliebten Sauerteige in der heimischen Backstube nicht missen. Warum, zeigen wir in dieser Ausgabe.

Bei der Lektüre wünsche ich gute Unterhaltung, interessante Erkenntnisse und viel Inspiration.

Herzliche Grüße

Sebastian Marquardt, Chefredakteur

 @brotmagazin

 /BrotMagazin

 brot-magazin.de

Unsere Facebook-Gruppe:

 facebook.com/groups/brotforum

Euer BROT an:

 redaktion@brot-magazin.de

BROTAkademie:

 brot-akademie.com

Seit einigen Jahren bringen Geprüfte Brot-Sommeliers neuen Schwung in die Brot-Welt. Ausgebildet an der Elite-kademie des Handwerks, verfügen diese Bäckermeisterinnen und -meister über profundes Wissen über das Lebens- und Genussmittel. Im neuesten **BROT**Sonderheft präsentieren die Absolventinnen und Absolventen des neunten Sommelier-Kurses ihre besten Brot-Kreationen zum Nachbacken zuhause. Ab 28. März 2024 steht **SommeliersBROT** am Kiosk. Abonnentinnen und Abonnenten von **BROT** erhalten das Magazin auf Wunsch nicht nur etwas früher, sondern auch günstiger. Das Abo lohnt sich.



# Inhalt

03/2024

## Selbst ist das Brot

- **Brot richtig lagern** – so bleibt Gebäck lange frisch und lecker
- **Der Super-Pilz** – alles, was man über Hefe wissen muss

Seite 50

Seite 56

## Brot & die Welt

**Karibische Spezialität** – Osterbrot nach Jamaikanischer Art

Seite 20

- **Jetzt geht's in die Vollen** – Weizenvollkornbrot ist das Brot des Jahres

Seite 32

**Ein Zuhause für Sauerteig** – Martin Mayer und seine Schweizer Brotbäckerei

Seite 86

## Rohstoffe

- **Besondere Roggensorten** – was sie auszeichnet und unterscheidet

Seite 23



10 Softes Rübli



11 Karottenstuten



12 Karottenschnecken



13 Würziger Eiersalat



14 Kokos-Joghurt-Brot



15 Easter Bubble Bread



16 Triple Chocolate



18 Koulourakia



19 Rhabarbar-Himbeer-Traum



22 Jamaikanisches Osterbrot



28 Dinzbrötchen



29 Erdbeer-Blaubeer-Chutney



30 Emmer-Dinkel-Roggen-Bâtards



31 With Paris in Love



36 Wim



38 Schorsch



40 Melinda



42 Hezal



44 Veronika



54 Haferlein



62 Kartoffel-Mischa



63 Dinkelwolke



68 Knusperkörnchen



70 Passatelli in Brodo



72 Englische Brotsoße



Im klassischen Retro-Design gestaltet ist Gefus neue **Kaffeemühle** Giro. Damit sorgt sie nicht nur für selbst gemahlene Kaffee zu den frisch gebackenen Brötchen, sondern macht auch optisch etwas her. Das Gehäuse besteht aus Akazienholz, der Farbton ist Walnussbraun. Eingebaut ist ein Keramikmahlwerk mit elf individuell einstellbaren Mahlstufen. Ein 50-Gramm-Vorratsbehälter ist integriert, die Aufschublade für sieben Tassen lässt sich herausnehmen. Die Mühle ist für einen Preis von 129,95 Euro erhältlich.

 gefu.com



# Neuheiten



 roesle.com

Von Roesle gibt es einen neuen **mobilen Gasgrill**. Der Videro G2-P misst 45 x 45 x 34,7 Zentimeter und wiegt 12,5 Kilogramm. Er hat eine Hauptgrillfläche von 40 x 33,5 Zentimetern und ein 40 x 13-Zentimeter-Warmhalterost. Durch zwei Hauptbrenner aus Edelstahl sollen sich verschiedene Temperaturzonen auf dem Grill einstellen lassen. Auf dem Deckel befindet sich zudem ein großes Thermometer mit Anzeige in Celsius sowie Fahrenheit. Eine nach vorne ausziehbare Fettaufangwanne aus Edelstahl ist ebenfalls inkludiert. Der Preis: 379,- Euro.

26 Zentimeter misst die Klinge des neuen **Brotmessers** Dark Nitro von F. Dick. Sie hat einen zackigen Wellenschliff und soll sich sowohl zum Schneiden weicher als auch harter Brotsorten eignen. Der ergonomische Griff besteht aus Eichenholz und macht jedes Messer zu einem Unikat. Der Preis: 229,- Euro.



 dick-messer.de



 laselva.bio

Der toskanische Feinkosthersteller LaSelva bietet seine Carciofi, also **Artischocken**, ab sofort als Viertel ohne Zugabe von Öl im 200-Gramm-Glas an. Laut Hersteller weisen die Feldfrüchte, die in einer Lake aus Wasser, Zitronensaft, Weinessig sowie Meersalz liegen, Bio-Qualität auf. Das Abtropfgewicht beträgt 145 Gramm. Sie eignen sich zum Beispiel als Topping für selbst gemachte Focaccia. 4,95 Euro kosten die Artischockenviertel pro Glas.

Ein Schmuckstück für Brot-Fans gibt es bei Hof1, einem inklusiven Bauernhofprojekt. Es handelt sich um ein goldenes Weizenkorn, das aus 750er-Gelbgold gefertigt wurde. Das Motto dahinter lautet „give yourself time to grow“, also „gib dir selbst Zeit, zu wachsen“. Das Korn wird als **Armband** an einem Bändchen mit Schiebeknoten getragen. Wurde der Hof1 früher traditionell betrieben, wird die etwa 5.000 Quadratmeter große Fläche heute vielfältig genutzt. Neben Übernachtungsmöglichkeiten werden Tiergespräche angeboten, außerdem gibt es ein Café sowie einen Lernort für Kinder und Jugendliche. Nicht zu vergessen die Goldschmiede, aus der das Weizenkorn stammt. Hier entstehen individuelle Schmuckstücke in Handarbeit. Das Korn kostet 110,- Euro.

 [hof-1.de/goldschmiede](http://hof-1.de/goldschmiede)



Ein gutes Brot braucht nicht zwangsläufig Vorteige, Brühstücke oder Kochstücke. Wie es auch ohne funktioniert, zeigt das **BROT**Sonderheft **All-in-one-BROT**. Darin finden sich mehr als 30 einfache, gelingsichere

**Rezepte**, bei denen alles in eine Schüssel kommt, darin ordentlich gemischt wird und schließlich genügend Zeit zum Reifen erhält. Mit wenig Aufwand entsteht so bekömmliches, aromatisches Brot in allen Variationen. Anleitungen und Hintergrundartikel runden das Heft ab, sodass man direkt losbacken kann. Der Preis beträgt 9,90 Euro.

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



In der Enfinigy-Serie von Zwilling gibt es eine neue **Zitruspresse**. Laut Herstellerangaben hat man damit die freie Wahl, ob der Saft mit oder ohne Fruchtfleisch gepresst werden soll. Durch den kippbaren Ausguss des Entsafters gelangt der Saft direkt ins Glas. Die Presse besteht aus schwarzem Kunststoff und läuft mit 220 bis 240 Volt. Das Produkt misst 17,30 x 20,80 x 29,00 Zentimeter, wiegt 2,89 Kilogramm und ist spülmaschinengeeignet.

 [zwilling.com](http://zwilling.com)

Für das Grillfest mit selbst gebackenem Baguette hat Wiberg drei neue **Barbecue-Gewürzmischungen** im Sortiment. Bei der US-amerikanisch inspirierten Classic-Variante bilden schwarzer Pfeffer, Paprika und Kümmel die Grundlage. Die rauchige Smoky-BBQ-Mischung bekommt ihr Aroma sowie eine gewisse Schärfe aus Zwiebeln, Knoblauch, Chili und Pfeffer. Das brasilianisch-inspirierte Fruity BBQ setzt auf grüne Jalapeños und wird mit Limette, Koriandergrün, Rohrzucker sowie Kreuzkümmel abgerundet. 5,99 Euro kostet die 100-Gramm-Dose jeweils.

 [wow-shop.wiberg.eu](http://wow-shop.wiberg.eu)



Aus Holzverbundwerkstoff hergestellt werden die neuen **Schneidbretter** von Gefu. Die Produkte werden unter der Bezeichnung Slize geführt. Sie bestehen laut Herstellerangaben aus 80 Prozent recyceltem Material, verfügen über eine antibakterielle Wirkung und sollen bis zu 175°C hitzebeständig sein – also auch spülmaschinenfest. Die schwarzen, schmalen Bretter sind beidseitig nutzbar sowie mit einer umlaufenden Safrille zum Auffangen von Flüssigkeiten ausgestattet. Die kleine Variante misst 30 x 20 x 0,7 Zentimeter, die mittlere 37 x 25 x 0,9 Zentimeter und die große 44 x 30 x 0,9 Zentimeter. Der Preis: ab 24,95 Euro.



[gefu.com](http://gefu.com)



[mein-glueck.de](http://mein-glueck.de)

Neue Schoko- und Nuss-**Aufstriche** für frisches Brot, Crêpes oder Pfannkuchen gibt es vom Hersteller Glück. In den drei Sorten Glück Milch & Kakao, Glück aus Haselnüssen sowie Glück aus Mandeln sind Tonkabohnen verarbeitet. Während auf Zusätze von Aromen sowie Palmöl nach Herstellerangaben verzichtet wird, beträgt der Kernbeziehungswise Nussanteil bei der Mandelvariante 40 Prozent, bei der Haselnussvariante 30 Prozent. Das 200-Gramm-Glas kostet 3,99 Euro.

Rhône heißt die neue Farbkreation von Le Creuset, die von der französischen Weinregion Côtes du Rhône inspiriert wurde. In der neuen Kollektion findet sich unter anderem ein runder, 20 x 24 Zentimeter großer **Bräter**, der sich zum Brotbacken im Topf eignet. Das gusseiserne Stück verfügt über einen goldfarbenen Deckelknopf und ist für 249,- Euro erhältlich. Für den Tee zur Brotzeit gibt es außerdem einen traditionellen **Wasserkessel** mit 2,1 Liter Fassungsvermögen. Er kostet 125,- Euro.



[lecreuset.de](http://lecreuset.de)

Bei Häussler gibt es ein neues französisches **Backleinen**. Laut Herstellerangaben soll dessen Faserstruktur verhindern, dass Teiglinge in der Stückgare daran kleben bleiben. Die Maße betragen 60 x 100 Zentimeter und das Leinen ist waschbar bei 30°C. Im Lieferumfang enthalten ist ein Baguette-Rezept. Der Preis: 19,80 Euro.



Die **Fruchtessig-Kompositionen** Zitrone, Himbeere sowie Cassis gibt es neu von Hitchcock. Laut Herstellerangaben werden sie zu 100 Prozent aus den Früchten hergestellt, ohne Zusatz von Konservierungsstoffen. Mit der Zitronen-Geschmacksrichtung sollen sich vor allem Salate, Gemüse- oder Fischgerichte verfeinern lassen. Und während die beerige Ausführung insbesondere zu Käse, Desserts sowie Kuchen passe, eigne sich die Cassis-Komposition etwa für Cock- oder Mocktails und Wildgerichte. Ein Glasfläschchen mit einem Inhalt von 250 Millilitern kostet 5,99 Euro.



hitcock.de



pearl.de

Mit dem **Elektrischen Kompostierer** von Rosenstein & Söhne lassen sich Lebensmittelabfälle wie Brot, Obst, Gemüse oder Fisch automatisch in Kompost verwandeln. 550 Watt beträgt die Leistung des Gerätes, das über eine Selbstreinigungsfunktion per Knopfdruck verfügt. Der Komposteimer mit 3 Liter Volumen ist herausnehmbar. Des Weiteren befinden sich an der Unterseite des Modells K-01 Griffe für den Transport und Silikonfüße für einen sicheren Stand. Die Maße betragen 35 x 27,5 x 32,5 Zentimeter, das Gewicht liegt bei 7 Kilogramm. Der Preis: 249,99 Euro.



Vom skandinavischen Lebensgefühl geprägt ist die Boreal-Kollektion von Peugeot. Das drückt sich in Schlichtheit und Farben aus, die sich an die Natur anlehnen. Die neuen **Salz- und Pfeffermühlen** mit dem patentierten Mahlwerk gibt es in insgesamt sieben verschiedenen Farben, zum Beispiel Altrosa oder Rauchblau. Auf jeweils 44,90 Euro belaufen sich die Kosten.

de.peugeot-saveurs.com



Manche Utensilien vereinfachen den Umgang mit dem Brotteig. Für Teige wie Pizzaböden, Hefengebäckstücke, Brötchen und mehr eignet sich der **Teigschneider** beziehungsweise -schaber von Jade. Er misst 13 x 9,5 Zentimeter und ist 0,3 Zentimeter dick. Der Preis: 7,50 Euro.



jaehn.org



## Vorteig (Polish)

- ▶ 150 g Möhrensaft
- ▶ 150 g Gelbweizenmehl 550 (alternativ Weizenmehl 550)
- ▶ 3 g Frischhefe

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt für 12-14 Stunden in den Kühlschrank stellen.

## Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 70 g Orangensaft (frisch gepresst)
- ▶ 50 g Möhrensaft
- ▶ 350 g Gelbweizenmehl 550 (alternativ Weizenmehl 550)
- ▶ 80 g Roggenmehl 997 (alternativ Roggenmehl 1150)
- ▶ 40 g Kartoffelmehl (alternativ Hafermehl)
- ▶ 40 g Maismehl (alternativ Hafermehl)
- ▶ 200 g Möhren (grob geraspelt)
- ▶ 30 g Honig
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 3 g Ingwer (frisch, sehr fein geraspelt, optional)

### Topping

- ▶ 20 g Sesamsaat
- ▶ 20 g Mandelstifte

Rezept & Bilder: Karl Oppenkamp

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆  
 Getreide: Gelbweizen, Roggen  
 Triebmittel: Hefe  
 Teigkonsistenz: fest  
 Zeit gesamt: 20-22 Stunden  
 Zeit am Backtag: 6,5 Stunden  
 Backzeit: 60 Minuten  
 Starttemperatur: 220°C  
 Backtemperatur: 190°C, nach 5 Minuten  
 Schwaden: nein



# Softes Rübli

Das Gebäck ist ein mildes, sehr bekömmliches Brot mit den süßen Aromen von Möhre und Orange, verfeinert mit ein wenig Ingwer. Dabei kommt Möhre nicht nur als Saft zum Einsatz, sondern gibt der Krume auch durch die Zugabe von Raspeln Farbe sowie Geschmack. So schmeckt das Brot besonders gut mit Fruchtaufstrich und einem milden Käse.

☉ Alle Zutaten auf langsamer Stufe 8 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 4 Minuten kneten. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 4 Stunden gehen lassen, dabei alle 60 Minuten jeweils einmal dehnen und falten.

☉ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, rundwirken, die Oberfläche befeuchten und in Sesamsaat sowie Mandelstiften wälzen. Den Teigling mit Schluss nach oben in einem bemehlten Gärkorbchen bei Raumtemperatur 60 Minuten zur Gare stellen.

☉ Rechtzeitig den Backofen sowie einen gusseisernen Topf mit Deckel auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Den Teigling sanft aus dem Gärkorbchen stürzen, einschneiden, in den gusseisernen Topf geben, mit geschlossenem Deckel in den Ofen geben und 5 Minuten backen. Die Temperatur auf 190°C reduzieren und weitere 55 Minuten backen. ■

### Tipp

Topfbrote können auch freigeschoben gebacken werden, man sollte sie dann aber schwaden. Der Teig ist anfangs eher fest, da die Raspeln ihre Feuchtigkeit erst mit der Zeit in den Teig abgeben.



## Zeitraster

- 20.00 Uhr Vorteig ansetzen
- Nächster Tag 10.00 Uhr Hauptteig ansetzen
- 14.30 Uhr Brot formen
- 15.10 Uhr Ofen vorheizen
- 15.40 Uhr Backen
- 16.40 Uhr Brot fertig



Dieses Rezept gelingt  
mit dem Thermomix



Rezept & Bild:  
Bärbel Adelhelm

### Tipp

Je nach Geschmack  
kann der Karottensaft  
gegen einen beliebigen  
Gemüsesaft  
ausgetauscht  
werden.

# Karottenstuten

Ob zum Frühstück als Toast oder zum Nachmittagskaffee, der fluffige Stuten besticht durch seine Vielseitigkeit. Der Teig ist ruckzuck geknetet und kann direkt in der Kastenform zur Gare gestellt werden. Noch warm, mit ein wenig Butter oder Marmelade, ist das kuchenähnliche Gebäck ein echter Gaumenschmaus. Wer es exotisch mag, kombiniert den Stuten mit Mango- oder Ananas – passend zur Kokosnote.

☉ Alle Zutaten in die Schüssel geben und auf Knetstufe 2-3 Minuten zu einem glatten Teig kneten.

☉ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, langformen und mit Schluss nach unten in eine gefettete Kastenform (zirka 26 cm) geben. Den Teig vorsichtig in die Form drücken, sodass er sie komplett ausfüllt. Zugedeckt bei Raumtemperatur 2-4 Stunden zur Gare stellen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat.

☉ Die Kastenform in den noch kalten Ofen geben und bei 180°C Ober-/Unterhitze 45 Minuten backen. ■

## Teig-Zutaten

- ▶ 350 g Karottensaft (kalt)
- ▶ 250 g Dinkelmehl 630
- ▶ 200 g Emmermehl Vollkorn (alternativ Weizenmehl Vollkorn)
- ▶ 50 g Kokosmehl
- ▶ 30 g Butter (weich)
- ▶ 1 Eigelb (Größe M)
- ▶ 7 g Salz
- ▶ 7 g Frischhefe

Für Einsteiger  
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Dinkel, Emmer
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	3-5 Stunden
Zeit am Backtag:	3-5 Stunden
Backzeit:	45 Minuten
Starttemperatur:	180°C
Backtemperatur:	180°C
Schwaden:	nein



## Zeitstrahl

12.00 Uhr  
Teig ansetzen

12.10 Uhr  
Stuten in die Kastenform geben

15.00 Uhr  
Ofen anstellen, backen

15.45 Uhr  
Stuten fertig



## Vorteig (Poolish)

- ▶ 100 g Vollmilch (kalt)
- ▶ 100 g Weizenmehl 550
- ▶ 0,5 g Frischhefe

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 12-14 Stunden gehen lassen. Parallel die Füllung herstellen (siehe Kasten).

## Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 200 g Vollmilch (lauwarm)
- ▶ 400 g Weizenmehl 550
- ▶ 60 g Zucker
- ▶ 1 Ei (Größe M)
- ▶ 5 g Salz
- ▶ 5 g Frischhefe
- ▶ Mark von 1/2 Vanilleschote

### Topping

- ▶ 1 Ei (Größe M)
- ▶ 70 g Puderzucker
- ▶ 20 g Karottensaft

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	19-21 Stunden
Zeit am Backtag:	7 Stunden
Backzeit:	25 Minuten
Starttemperatur:	210°C
Backtemperatur:	190°C sofort
Schwaden:	nein

# Karottenschnecken

### Tipp

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

**Hefeteigschnecken dürfen auf keiner Ostertafel fehlen. Dank geraspelter Karotten werden die Gebäcke schön saftig und einfach nur lecker. Da die Füllung schon am Vorabend vorbereitet wird, haben die gemahlene Mandeln und das Altbrot ausreichend Zeit zum Quellen. Ein Poolish macht die Schnecken herrlich aromatisch. Als besonderes Topping kommt ein Guss aus Puderzucker und Karottensaft zum Einsatz.**

☉ Alle Zutaten auf langsamer Stufe 5 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 4 Minuten kneten. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 4 Stunden gehen lassen, dabei nach 2 Stunden einmal dehnen und falten.

☉ Die Füllung aus dem Kühlschrank nehmen und etwa 60 Minuten bei Raumtemperatur akklimatisieren lassen.

☉ Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, zu einem Rechteck von etwa 36 x 45 cm ausrollen und gleichmäßig mit der Füllung bestreichen. Dabei etwa 0,5 cm Rand frei lassen (Bild 1).

☉ Den Teig von der schmalen Seite aus aufrollen und die Rolle in 3 Zentimeter breite Scheiben schneiden (Bild 2 & 3). Die Schnecken mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit einer Dauerbackmatte (alternativ Backpapier) ausgelegtes Backblech legen (Bild 4) und zugedeckt bei Raumtemperatur etwa 90 Minuten gehen lassen.



## Zeitraster

**18.00 Uhr**

Füllung herstellen und in den Kühlschrank stellen, Vorteig ansetzen

**Nächster Tag****7.30 Uhr**

Hauptteig ansetzen

**10.45 Uhr**

Füllung aus dem Kühlschrank nehmen

**11.45 Uhr**

Schnecken formen

**13.00 Uhr**

Ofen vorheizen

**13.30 Uhr**

Backen

**15.00 Uhr**

Schnecken mit Guss toppen



- 1. Rechtzeitig den Backofen auf 210°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 2. Das Ei verquirlen und die Teiglinge zweifach damit einpinseln.
- 3. Das Backblech mit den Teiglingen in den Ofen geben, die Temperatur auf 190°C reduzieren und 25 Minuten backen.
- 4. Die Schnecken nach dem Backen auf einem Kuchengitter komplett abkühlen lassen.
- 5. Den Puderzucker sieben und mit dem Karottensaft mischen, dann die Schnecken mit dem Guss beträufeln. ■

Rezept & Bilder: Nadja Alessi

@little\_kitchen\_and\_more  
 little-kitchen-and-more.com

## FÜLLUNG

### Zutaten

- ▶ 180 g Karotten (geschält, fein geraspelt)
- ▶ 200 g Vollmilch (kalt)
- ▶ 70 g Zucker
- ▶ 170 g Mandeln (gemahlen)
- ▶ 30 g Semmelbrösel
- ▶ Mark einer 1/2 Vanilleschote

Die geraspelten Karotten etwas ausdrücken, sodass man etwa 20 g Saft auf die Seite stellen kann. Der wird später für den Guss benötigt. Die ausgedrückten Karotten mit den übrigen Zutaten in einer Schüssel gut mischen und zugedeckt für 12-14 Stunden in den Kühlschrank stellen. Den Karottensaft ebenfalls zudecken und bis zur weiteren Verwendung in den Kühlschrank stellen.

Rezept & Bild:  
Lisa Rixrath



# Würzigen Eiersalat

Vielen stellt sich zu Ostern die Frage: Wohin mit den vielen bunten Eiern? Auch wer nicht selbst für die Familie Eier färbt und versteckt, bekommt vielleicht das eine oder andere bunte Ei geschenkt. Da bietet es sich an, einen leckeren, würzigen Salat daraus zuzubereiten. Die passende Mayonnaise als Salatsoße lässt sich aus frischem Ei ebenfalls schnell selbst herstellen. So ergibt sich der perfekte Brotaufstrich für die Osterzeit.

## Zutaten

- ▶ 2 Eigelb (Größe M, Raumtemperatur)
  - ▶ zirka 100 g Olivenöl
  - ▶ 5 g Apfelessig
  - ▶ 4 g Senf
  - ▶ 3 g Zitronensaft
  - ▶ 2 g Salz
  - ▶ 1 g Sellerieaat (gemahlen, alternativ Dillsaat)
  - ▶ frische Petersilie (gehackt, nach Belieben)
- Spätere Zugabe**
- ▶ 4 Eier (Größe M, hart gekocht, gepellt, gewürfelt)

- 1. Das Eigelb in eine Rührschüssel geben und mit einem Handrührgerät verquirlen. Unter ständigem Rühren einen sehr dünnen Strahl Olivenöl einlaufen lassen, bis die gewünschte Konsistenz der Mayonnaise erreicht ist.
- 2. Apfelessig, Zitronensaft, Senf, Salz und Sellerieaat hinzugeben und unterrühren.
- 3. Nach Belieben frische gehackte Petersilie zugeben und unterrühren.
- 4. Die Eier unter die Soße heben. ■

### Tipp

Ab einem gewissen Punkt wird die Mayonnaise durch weiteres Öl fester. Eine zu fest gewordene Mayonnaise kann mit etwas Wasser verdünnt werden. Hier sorgen auch Essig und Zitronensaft dafür, die Mayonnaise etwas zu verdünnen.



# Kokos-Joghurt-Brot



**Tipp**  
Die Brote sollten möglichst frisch gegessen werden, da die Krume sonst etwas gummiartig wird.

## Teig-Zutaten\*

- ▶ 300 g Griechischer Joghurt
- ▶ 4 Eier (Größe L)
- Spätere Zugabe
- ▶ 250 g Wasser (kochend)
- ▶ 120 g Kokosmehl
- ▶ 80 g Butter
- ▶ 60 g Flohsamenschalen (gemahlen)
- ▶ 20 g Apfelessig
- ▶ 10 g Backpulver
- ▶ 4 g Salz

### Topping

- ▶ 2 Eier (Größe S)
- ▶ 40 g Mandelblättchen (alternativ Hagelzucker)

\*Ergibt 2 Stück

Rezept & Bild:  
Julia & Thorsten Stüber

@juliastueber  
 julia-stueber.de

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	glutenfrei
Triebmittel:	Backpulver
Teigkonsistenz:	klebrig
Zeit gesamt:	1,5 Stunden
Zeit am Backtag:	1,5 Stunden
Backzeit:	35 Minuten
Starttemperatur:	200°C
Backtemperatur:	180°C, nach 10 Minuten
Schwaden:	nein

Das Osterbrot ist schnell gemacht und kommt komplett mit glutenfreien Zutaten aus. Es hat wenig Kohlenhydrate und enthält keinen zusätzlichen Zucker. Dank des süßlichen Aromas aus dem Kokosmehl passen Marmeladen, Quark und andere süße Aufstriche am allerbesten dazu. Das Gebäck lässt sich aber auch pur mit Butter genießen, zum Beispiel zum gemütlichen Nachmittagskaffee.

- 🕒 Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen, ein Backblech mit einer Dauerbackmatte (alternativ Backpapier) auslegen.
- 🥚 Die Eier von Hand verquirlen, dann den Joghurt hinzugeben und gründlich untermischen.
- 🍋 Die Butter schmelzen lassen und langsam zu der Ei-Joghurt-Mischung geben, dabei stetig umrühren.
- 🌀 Kokosmehl, Flohsamenschalen, Backpulver sowie Salz mischen, zur Masse geben und von Hand zu einem homogenen Teig kneten.
- 🥚 Den Apfelessig über dem Teig verteilen und von Hand einarbeiten.
- 🕒 Das heiße Wasser zum Teig geben und vorsichtig einkneten, dabei wegen der Temperatur am besten zunächst einen Löffel verwenden. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 10 Minuten ruhen lassen.
- 🥚 Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, in 2 gleich große Portionen à zirka 520 g teilen.
- 🥚 Jede Portion in 3 etwa gleich große Stücke à zirka 170 g teilen, diese zu zirka 40 cm langen Strängen ausrollen, daraus einen 3-Strang-Zopf flechten und ihn auf das Backblech legen.
- 🥚 Die Eier für das Topping verquirlen und die beiden Zöpfe damit bestreichen, dann jedes Brot mit Mandelblättchen bestreuen.
- 🕒 Das Blech mit den Teiglingen in den Ofen geben und 10 Minuten backen. Die Temperatur auf 180°C reduzieren und weitere 25 Minuten backen. ■



# Easter Bubble Bread

Traditionell kommt an Ostern Flechtgebäck auf den Tisch. Aus dem Teig lassen sich aber auch ganz prima geschmeidig-fluffige Brötchen formen, zum Beispiel zu einem Bubble Bread. Am besten genießt man sie noch warm und frisch aus dem Ofen. Ein wenig Butter und leckere Konfitüre machen den Genuss perfekt. So steht einem gemütlichen Osterfrühstück nichts mehr im Wege.

☉ Alle Zutaten auf langsamer Stufe 12 Minuten mischen, dann 8 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 4-6 Stunden gehen lassen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat.

☉ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, in 12 gleich große Portionen à zirka 85 g teilen und diese jeweils rundschleifen.

☉ Die Teiglinge mit Schluss nach unten nebeneinander in eine gefettete Springform (26 cm Durchmesser) geben.

☉ Für das Topping Milch und Ei miteinander verquirlen und die Teiglingsoberfläche damit bepinseln, die Teiglinge dann zugedeckt bei Raumtemperatur 90-120 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen deutlich vergrößert hat.

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

☉ Die Teiglinge erneut mit der Eistreiche bepinseln und mit Mohnsaat bestreuen, dann in den Ofen geben und 30 Minuten goldbraun backen. ■



Oster-Spezial 

## Teig-Zutaten

- ▶ 280 g Vollmilch (lauwarm)
- ▶ 250 g Manitobamehl (alternativ Weizenmehl 550)
- ▶ 250 g Weizenmehl 1050
- ▶ 70 g Butter (weich)
- ▶ 50 g Rohrohrzucker
- ▶ 1 Ei (Größe M)
- ▶ 10 g Honig
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 7 g Frischhefe

## Topping

- ▶ 1 Ei (Größe M)
- ▶ 30 g Vollmilch (kalt)
- ▶ 5 g Mohnsaat

Rezept & Bilder: Edda Klepp

 @brotmagazin

 /BrotMagazin

 brot-magazin.de

*Für Einsteiger  
geeignet*

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	fest
Zeit gesamt:	7-9,5 Stunden
Zeit am Backtag:	7-9,5 Stunden
Backzeit:	30 Minuten
Starttemperatur:	200°C
Backtemperatur:	200°C
Schwaden:	nein

## Zeitraster

8.00 Uhr  
Teig ansetzen

13.00 Uhr  
Brot formen

14.30 Uhr  
Ofen vorheizen

15.00 Uhr  
Backen

15.30 Uhr  
Brot fertig



Rezept & Bilder: Nadja Alessi

@little\_kitchen\_and\_more

little-kitchen-and-more.com



### Tipp

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

# Triple Chocolate

Ur-Dinkelmehl bildet die Grundlage für den aromatischen Zopf, der jedes Osterfrühstück bereichert. Für eine bessere Frischhaltung und Handhabung kommt ein Mehlkochstück zum Einsatz. Ein Vorteig bringt zusätzlichen Geschmack in den Teig. Dreifarbige Schokowürfel und ein Topping aus Mandelblättchen runden das Fünfstrang-Flechtgebäck perfekt ab.



## Zeitraster

19.00 Uhr

Vorteig ansetzen, Kochstück herstellen

Nächster Tag

8.00 Uhr

Hauptteig ansetzen

10.20 Uhr

Zopf flechten

11.00 Uhr

Ofen vorheizen

11.30 Uhr

Backen

12.00 Uhr

Zopf fertig



- Alle Zutaten – außer Schokodrops und Butter – auf langsamer Stufe 2 Minuten mischen.
- Die Butter zugeben und den Teig auf langsamer Stufe weitere 2 Minuten mischen.
- Den Teig auf schnellerer Stufe 2 Minuten kneten, dann auf langsamer Stufe 1 Minute die Schokodrops unterkneten. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 120 Minuten gehen lassen.
- Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in 5 etwa gleich große Teile à zirka 190 g teilen.
- Jeden Teigling rundschleifen und dann zu einem etwa 40 cm langen Strang ausrollen.
- Einen Fünfstrang-Zopf flechten, auf ein mit einer Dauerbackmatte (alternativ Backpapier) ausgelegtes Backblech legen und zugedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten gehen lassen.
- Rechtzeitig den Backofen auf 210°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Für das Topping das Ei verquirlen, den Teigling zweimal damit bestreichen und mit Mandelblättchen bestreuen.
- Den Teigling in den Ofen geben, die Temperatur auf 190°C senken und 30 Minuten backen. ■

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Dinkel
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	fest
Zeit gesamt:	16-18 Stunden
Zeit am Backtag:	4 Stunden
Backzeit:	30 Minuten
Starttemperatur:	210°C
Backtemperatur:	190°C sofort
Schwaden:	nein

## FLECHTANLEITUNG FÜR EINEN GERIPPTEN 5-STRANG-ZOPF



- 1) Die 5 Stränge nebeneinander legen und an einer Seite alle miteinander verbinden, dann aufspreizen in 2 Stränge links und 3 Stränge rechts.
- 2) Den rechten Außenstrang (rosa) nach links führen und innen neben die beiden linken Stränge legen.
- 3) Den linken Außenstrang (schwarz) nach rechts führen und innen neben die beiden rechten Stränge legen.
- 4) Den rechten Außenstrang (gelb) nach links führen und innen neben die beiden linken Stränge legen.
- 5) Den linken Außenstrang (blau) nach rechts führen und innen neben die beiden rechten Stränge legen.
- 6) Das Prinzip so fortführen, bis der Zopf fertig ist, dann alle Stränge am Ende verbinden.

### Tipp

Auf dieselbe Weise lässt sich auch ein 7-Strang-Zopf flechten.

Text & Bilder: Lisa Rixrath

## Vorteig

- ▶ 100 g Vollmilch (kalt)
- ▶ 100 g Ur-Dinkelmehl 630 (alternativ Dinkelmehl 630)
- ▶ 0,2 g Frischhefe

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 12-14 Stunden reifen lassen.

## Kochstück

- ▶ 100 g Vollmilch
- ▶ 20 g Ur-Dinkelmehl 630 (alternativ Dinkelmehl 630)

Die Zutaten gründlich mischen, unter ständigem Rühren aufkochen und unter Rühren weiter köcheln lassen, bis die Masse puddingartig andickt. Etwa 30-60 Minuten zugedeckt abkühlen lassen, dann zugedeckt bis zur weiteren Verwendung bis zu 13 Stunden in den Kühlschrank stellen.

## Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ Kochstück
- ▶ 50 g Vollmilch (kalt)
- ▶ 380 g Ur-Dinkelmehl 630 (alternativ Dinkelmehl 630)
- ▶ 60 g Zucker
- ▶ 1 Ei (Größe M)
- ▶ 6 g Salz
- ▶ 5 g Frischhefe
- ▶ Spätere Zugabe
- ▶ 70 g Schokodrops (dreifarbig)
- ▶ 50 g Butter (kalt, in Stückchen)

### Topping

- ▶ 1 Ei (Größe M)
- ▶ 7 g Mandelblättchen

### Tipp

Du möchtest Deine Fähigkeiten beim Herstellen von Zöpfen verbessern? In der **BROTAkademie** gibt es einen exzellenten Online-Kurs dafür. In der Masterclass Hefezopf zeigen wir Dir in ausführlichen Video-Anleitungen Schritt für Schritt den Weg zum perfekten Zopf – von der Teigherstellung über das Flechten bis hin zum Backen.

**Brot**  
Akademie

Mehr Information:

 [brot-akademie.com](http://brot-akademie.com)



## Teig-Zutaten\*

- ▶ 50 g Vollmilch (warm)
- ▶ 125 g Zucker
- ▶ 100 g Butter (weich)
- ▶ 2 Eier (Größe M)
- ▶ 5 g Backpulver

### Spätere Zugabe

- ▶ 350 g Weizenmehl 550
- ▶ 5 Tropfen Vanilleextrakt
- ▶ 3 Tropfen Orangenölextrakt
- ▶ 3 g Mahlepi (gemahlen, alternativ 2 Tropfen Bittermandelöl)
- ▶ 1 g Mastix (gemahlen, alternativ Kardamom)

### Topping

- ▶ 20-30 g Wasser
- ▶ 1 Eigelb (Größe M)
- ▶ 20 g Sesamsaat (hell)

\*Ergibt 25 Stück



### Tipp

Das Gewürz Mahlepi gewinnt man aus dem Keimling des Kerns der Felsenkirsche. Im Handel ist es auch unter den Namen Mahlab, Mahalab, Mahleb oder Mahaleb erhältlich.

Rezept & Bilder: Bärbel Adelhelm

### Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Backpulver
Teigkonsistenz:	mittelfest, geschmeidig
Zeit gesamt:	1,5 Stunden
Zeit am Backtag:	1,5 Stunden
Backzeit:	15-17 Minuten
Starttemperatur:	170°C
Backtemperatur:	170°C
Schwaden:	nein

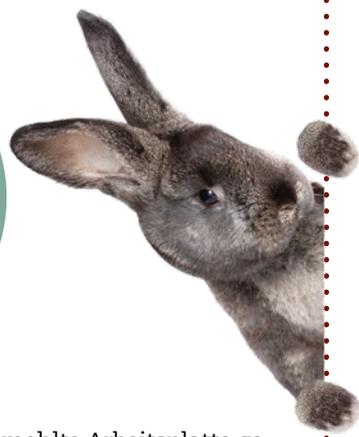
# Koulourakia

Das obligatorische Gebäck zu Ostern in Griechenland heißt Koulourakia. Es wird traditionell nach Karsamstag gegessen und gerne direkt in die Hand genommen. Das Rezept lässt sich schnell und einfach zubereiten. Die Gewürzmischung schmeckt nach Urlaub in Griechenland. Dabei hat jede Region ihr eigenes Familienrezept. Dieses hier stammt von der Insel Salamina, nahe Athen, und das Aroma ist die Hauptzutat.

- Die Butter mit dem Zucker auf schnellerer Stufe etwa 5 Minuten sehr schaumig aufschlagen.
- Die Eier dazugeben und auf schnellerer Stufe 2-3 Minuten unterarbeiten.
- Das Backpulver in der warmen Milch auflösen, dann die Milch langsam zur Buttermasse geben und auf schnellerer Stufe 2 Minuten untermischen.
- Das Mehl und die Gewürze zugeben. Den Teig auf langsamer Stufe 3 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 5 Minuten kneten und zugedeckt für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
- Rechtzeitig den Backofen auf 170°C Umluft vorheizen.



**Tipp**  
Mastix ist das getrocknete Harz des in Griechenland kultivierten Mastixstrauches. Die Zutat bewirkt im Teig eine offenere Porung.



- Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsplatte geben, von Hand kräftig durchkneten und anschließend 25 etwa gleich große Portionen à zirka 30 g abstechen.
- Jeden Teigling zu einem etwa 25 cm langen Strang ausrollen (Bild 1), den Strang einmal zusammenklappen (Bild 2) und in sich verdrehen (Bild 3). Die Teiglinge auf ein mit einer Dauerbackmatte (alternativ Backpapier) ausgelegtes Backblech legen.
- Das Eigelb mit dem Wasser verquirlen und die Teiglinge damit bestreichen, dann mit Sesam bestreuen, in den Ofen geben und 15-17 Minuten backen. 🍳



# Rhabarbar-Himbeer-Traum

Bald schon ist Rhabarber-Zeit. Im März und April wird das fruchtige Gemüse geerntet und dann, sehr gern mit Erdbeeren kombiniert, zum Aufstrich verarbeitet. Doch auch zu Himbeeren passen die aromatischen grün-rötlichen Blattstiele ganz hervorragend. Sie bringen ein wenig mehr Säure in die Creme. Einen geschmacklichen sowie haptischen Kick erhält das Mus durch die Zugabe von gerösteten Pistazienkernen.

## Zutaten\*

- ▶ 1.500 g Rhabarber
- ▶ 500 g Gelierzucker (3:1)
- ▶ Spätere Zugabe
- ▶ 500 g Himbeeren (tiefgekühlt, alternativ frisch)
- ▶ 50 g Pistazienkerne (geröstet, gehackt)

Rezept & Bild:  
Edda Klepp  
 @brotmagazin  
 /BrotMagazin  
 brot-magazin.de

\*Ergibt 10 Gläser à 250 ml

- Den Rhabarber von holzigen Stellen befreien, in zirka 2 cm große Stücke schneiden, mit dem Zucker in einen Topf geben und gut vermischen, anschließend 60 Minuten zugedeckt stehen lassen.
- Die Himbeeren hinzugeben und alles zusammen aufkochen. Unter ständigem Rühren zirka 5 Minuten weiter köcheln lassen, die Masse anschließend pürieren.
- Eine Gelierprobe machen.
- Die gehackten Pistazien dazugeben und untermischen. Anschließend die Masse in zuvor ausgekochte Gläser füllen und diese sofort fest verschließen. Kühl und trocken gelagert ist der Aufstrich mindestens 6 Monate haltbar. 🍴



## Besondere **Brot**spezialität

Text: Lisa Rixrath

# Ostern auf Jamaikanisch

Zimt, Muskat, Zitronat und Orangeat – diese Kombination kennt man im deutschsprachigen Raum in Gebäcken vor allem zur Weihnachtszeit. Zum Glück ist all das aber ganzjährig erhältlich. Auch zu Ostern machen sich die Zutaten nämlich gut. Was vielleicht zunächst etwas befremdlich klingt, ist auf Jamaika eine beliebte Tradition und lässt sich auf die britische Kolonialzeit zurückführen.

### RUM-FRÜCHTE\*

#### Zutaten

- ▶ 60 g Wasser
  - ▶ 20 g Früchte-Mix (nach Belieben, zum Beispiel Zitronat, Orangeat und kandierte Papaya)
  - ▶ 20 g Belegkirschen
  - ▶ 20 g Trockenpflaumen (geviertelt)
  - ▶ 10 g Sultaninen
- Spätere Zugabe
- ▶ 20 g Rum (alternativ Apfelsaft)

\*Ergibt zirka 125 g Rum-Früchte

Das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Alle Früchte in den Topf geben, dabei darauf achten, dass sie komplett mit Wasser bedeckt sind. Unter gelegentlichem Rühren stark einkochen lassen (um etwas mehr als die Hälfte reduzierte Wassermenge).

Den Rum hinzufügen und in einem geeigneten verschließbaren Gefäß mindestens 24 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen, dann absieben. Die Flüssigkeit wird nicht weiter verwendet.

Im Jahr 1655 kamen die Briten als kolonialistische Eroberer auf die Karibik-Insel Jamaika.

Erst 1962 erlangte Jamaika die Unabhängigkeit zurück. Es blieb die britische Osternspezialität der Hot Cross Buns. Dabei handelt es sich um süß-würzige Brötchen mit Rosinen. Weil die Gebäcke den Menschen auf der Insel allerdings zu fad waren, würzten sie kräftig nach, erhöhten die Teigmenge und erfanden das jamaikanische Osterbrot „Spice Bun“.

#### Gewürze und Früchte

Gewürzmischungen mit Piment, Muskat und Zimt fanden in den Laib und zu den Rosinen gesellten sich in Rum eingeweichte kandierte Früchte sowie Zitruschalen und Trockenfrüchte. Durch das Einweichen in kochendem

## ZUCKERMASSE\*

### Zutaten

- ▶ 340 g Guinness Stout (alternativ Rauch- oder Malzbier)
  - ▶ 155 g brauner Zucker
  - ▶ 55 g heller Zucker
  - ▶ 20 g Zuckerrübensirup
  - ▶ 4 g Salz
  - ▶ Mark einer halben Vanilleschote
- Spätere Zugabe
- ▶ 55 g Butter
  - ▶ 10 g Zuckerkulör
  - ▶ 5 g Zitronensaft

\*Ergibt 640 g Zuckermasse

Alle Zutaten – außer Butter, Zuckerkulör und Zitronensaft – in einem Topf bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren erwärmen, nicht kochen.

Die Butter in das Gemisch geben und unter Rühren schmelzen lassen.

Die Masse von der Hitze nehmen und Zuckerkulör sowie Zitronensaft einrühren, dann zugedeckt zirka 60-120 Minuten auf Raumtemperatur abkühlen lassen.

Wasser sowie anschließend in Rum erhalten die Früchte eine weiche, saftige Konsistenz. Die genaue Zusammensetzung der Gewürze und Früchte variiert von Familie zu Familie und auch kommerzielle Hersteller haben heute eigene Mischungen im Angebot.

Außerdem findet sich ein weiterer Begriff in fast jeder Zutatenliste für original-jamaikanisches Osterbrot: Browning. Das Süßungsmittel gehört in der Karibik in fast jedes Gericht, ob süß oder herzhaft. Es handelt sich um eine stark karamellierte und mit Wasser abgelöschte Flüssigkeit, die Gerichten vor allem Farbe geben soll. Je nach Herstellungsart kann das Browning auch unerwünschte Bitterstoffe mitbringen. Außerdem kommt Melasse ins Osterbrot.

Im deutschsprachigen Raum sind diese typischen Zugaben zum Teig nicht in jedem Supermarkt erhältlich. Sie lassen sich im Rezept aber relativ einfach mit gängigen Zutaten tauschen. Die einfachste Alternative für das Browning ist Zuckerkulör. Melasse kann durch Zuckerrübensirup ersetzt werden.



Aus dem britischen Hot Cross Bun ...



... entwickelte sich das jamaikanische Osterbrot

## Verschiedene Varianten

Neben der Vielfalt bei Gewürzen und Früchten bietet das jamaikanische Osterbrot auch in Sachen Triebmittel Abwechslung. So gibt es Varianten mit Hefe oder Backpulver. Bei der Hefe-Variante wird ein weicher Hefeteig geknetet und im Kasten gebacken, wodurch ein Gebäck ähnlich einem gewürzten Hefekuchen entsteht. Die Version mit Backpulver erinnert eher an einen besonders saftigen Rührkuchen und wird ebenfalls im Kasten gebacken.

Zu beiden Broten reicht man zu Ostern würzigen Cheddar-Käse. Diese Kombination wirkt vielleicht zuerst befremdlich, passt aber wunderbar zusammen, da der Käse mit der Süße der Früchte sowie mit den Gewürzen sehr gut harmoniert. Der intensive Geschmack der Früchte zieht sich zudem durch das gesamte Brot. Wer gerne experimentiert und es saftig-würzig-fruchtig mag, sollte dem Gebäck eine Chance geben. So findet sich vielleicht ein neues Lieblingsrezept zur Osterzeit. 🍪



Die kandierten Früchte verleihen dem Gebäck ein besonderes Aroma und hohe Saftigkeit

Ein Rezept für das Jamaikanische Osterbrot befindet sich auf der nächsten Seite



# Jamaikanisches Osterbrot

Rezept & Bilder:  
Lisa Rixrath



Die ersten aufgelegten Kirschen versinken etwas im Teig, sorgen aber für einen schönen Ausbund



**Tipp**  
Um zu bestimmen, ob das Brot fertig gebacken ist, mit einem Holzspieß mittig in den Teig stechen. Wenn er sich sauber wieder herausziehen lässt, kann es aus dem Ofen genommen werden.

## Teig-Zutaten

- ▶ 640 g Zuckermasse (Rezept siehe Seite 21)
- ▶ 420 g Weizenmehl 550
- ▶ 2 Eier (Größe M)
- ▶ 10 g Backpulver
- ▶ 4 g Natron
- ▶ 3 g Spekulatiusgewürz (gemahlen)
- ▶ 2 g Zimt (gemahlen)
- ▶ 2 g Muskatnuss (gemahlen)

### Spätere Zugabe

- ▶ 125 g Rum-Früchte (Rezept siehe Seite 20)

### Topping

- ▶ 50 g Butter
- ▶ 50 g Honig
- ▶ 50 g Erdbeerkonfitüre

Das Osterbrot, auch „Spice Bun“ genannt, gehört auf Jamaika zum Osterfest wie in Europa die bunt gefärbten Ostereier. Der würzig-süße Laib ist die karibische Antwort auf die britischen Hot Cross Buns. Gegessen wird das Brot traditionell mit kräftigem Cheddar-Käse. Auch zum Nachmittagstee macht das saftige Gebäck einen hervorragenden Eindruck.

- Den Ofen auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Eine Kastenform (zirka 30 cm) fetten und bemehlen, zirka 15 Kirschen aus den Rum-Früchten für die Dekoration beiseite legen.
- Die abgekühlte Zuckermasse in eine Schüssel geben. Das Ei verquirlen und in die Zuckermasse rühren.
- Mehl, Backpulver und Natron sowie Gewürze zugeben und mit einem Handmixer 2-3 Minuten zu einer glatten Masse verrühren.
- Die Rum-Früchte (außer 15 Kirschen) zugeben und 1 Minute unterrühren, dann die Masse in die vorbereitete Kastenform geben und glattstreichen.
- 9 Kirschen mittig in einer Reihe vorsichtig oben auf den Teig legen, die Form in den Ofen geben und 10 Minuten backen, sodass die aufgelegten Kirschen in die Masse einsinken.
- Die restlichen 6 Kirschen halbieren und auf die sich bildende Kruste legen, dann weitere 40-50 Minuten backen.
- Währenddessen das Topping vorbereiten. Dafür Butter, Honig sowie Konfitüre in einen Topf geben und unter Rühren kurz aufkochen lassen.
- Das Osterbrot direkt nach dem Backen aus der Form nehmen und mit dem Topping bepinseln. Vor dem Anschneiden abkühlen lassen. 🍴

**Schwierigkeitsgrad:** ★★★★★

**Getreide:** Weizen

**Triebmittel:** Backpulver, Natron

**Teigkonsistenz:** sehr weich

**Zeit gesamt:** 27 Stunden

**Zeit am Backtag:** 3 Stunden

**Backzeit:** 60 Minuten

**Starttemperatur:** 175°C

**Backtemperatur:** 175°C

**Schwaden:** nein

## Zeitnaster

- |   |  |  |   |                                    |   |  |
|---|--|--|---|------------------------------------|---|--|
| <p><b>17.00 Uhr</b><br/>Rum-Früchte herstellen und kalt stellen</p> | <p><b>Nächster Tag</b><br/><b>15.00 Uhr</b><br/>Zuckermasse herstellen</p> | <p><b>17.00 Uhr</b><br/>Ofen vorheizen</p> | <p><b>17.15 Uhr</b><br/>Teig ansetzen</p> | <p><b>17.30 Uhr</b><br/>Backen</p> | <p><b>18.15 Uhr</b><br/>Topping-Glasur herstellen</p> | <p><b>18.30 Uhr</b><br/>Brot glasieren</p> |
|---|--|--|---|------------------------------------|---|--|

# Feine Unterschiede

Als Brotgetreide hat Roggen im deutschsprachigen Raum einen festen Platz im Zutatenregal. Ob als geschmacksgebende und enzymaktive Beigabe zu Weizengebäcken oder als Hauptzutat für rustikale Laibe – Roggen verleiht Brot eine charakteristische Note. Neben Standardmehlen, bei denen die Mühle verschiedene Roggensorten zu einem backfähigen Ergebnis mischt, haben sich einige Besonderheiten am Markt etabliert, die spezielle Eigenschaften mitbringen – aromatisch, optisch und auch bei der Handhabung.

**E**r hat ein rustikales Image, und das zurecht: Roggen. Noch vor wenigen hundert Jahren war er das Brotgetreide Nummer eins in Europa – bevor Weizen ihm den Rang ablief. Roggen liefert zahlreiche Mineralstoffe und Spurenelemente, jede Menge Ballaststoffe und Eiweiß sowie einen hohen Anteil an essenziellen Aminosäuren. Botanisch zählt Roggen zur Familie der Süßgräser (Poaceae). Roggen hat einen typischen metallisch-erdigen Geschmack und verleiht der Brotkrume meist einen leicht grauen Touch.

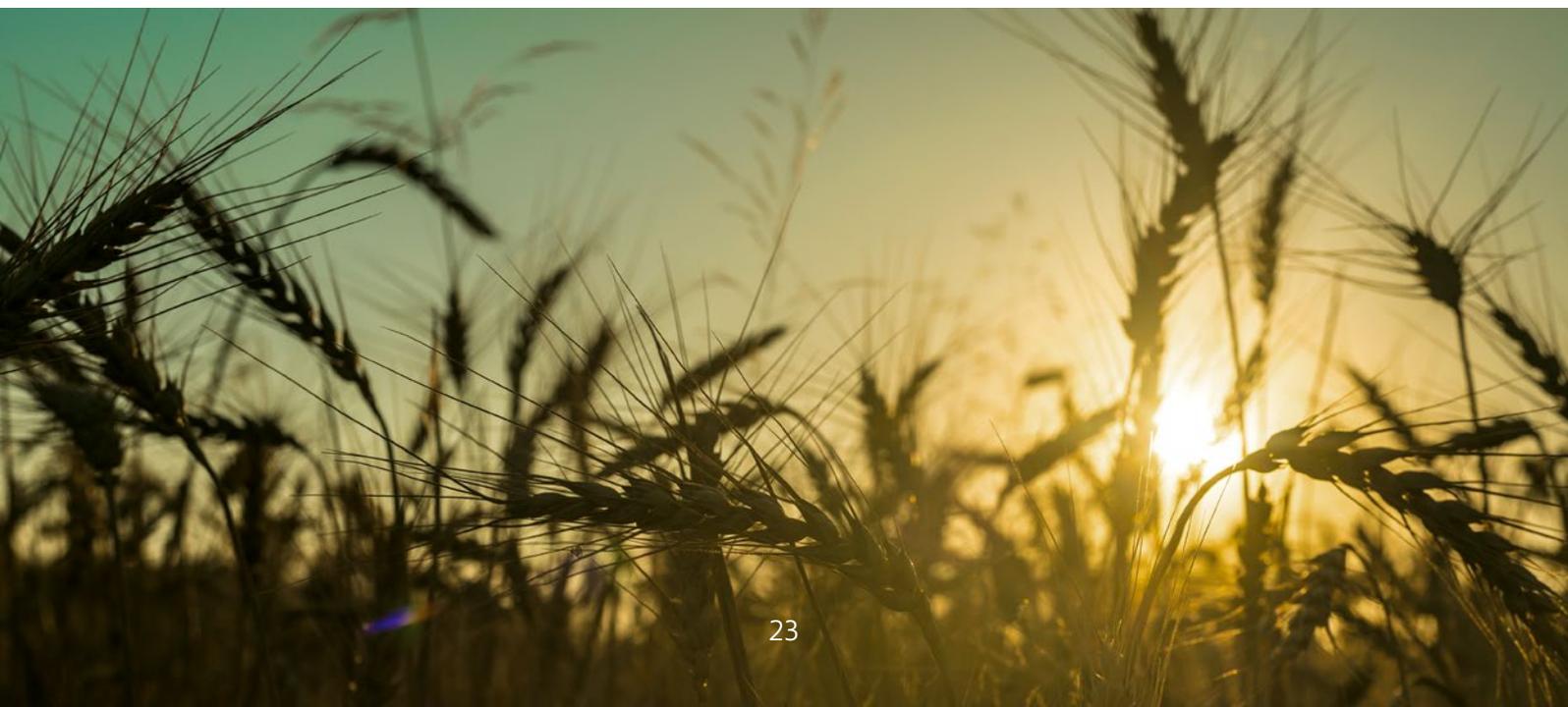
In der Backstube zeigen sich Roggenteige als eher breiig fließend und werden in der Knetmaschine lediglich vermischt. Zwar enthält Roggen das Klebereiweiß Gluten, allerdings auch Pentosane. Diese Schleimstoffe verhindern den Aufbau eines stabilen Teiggerüsts. Gleichzeitig sorgen sie für eine gute Wasser-

bindung. Früher war Roggen sehr Enzym-stark. Die Enzymatik sorgt dafür, dass Stärke zu Zucker abgebaut wird. Bis zu einem gewissen Grad soll genau das in einem Brotteig geschehen. Wird aber zu viel Stärke zu schnell abgebaut, kommt nur noch ein klitschiger Wackerstein aus dem Ofen. So war das früher beim Roggen. Deshalb musste er immer mit Sauerteig verarbeitet werden. Die Säure bremst nämlich die Enzymatik. Heute ist das nicht mehr immer und bei allen Sorten notwendig. Geschmacklich und auch für mehr Bekömmlichkeit lohnt sich die Versäuerung aber in jedem Fall.

Aufgrund seiner ernährungsphysiologischen Vorteile und der kreativen Vielfalt sollte Roggen in keiner Backstube fehlen. Dabei bietet das Getreide sogar noch mehr, als man auf den ersten Blick vielleicht meint. Inzwischen haben sich am Markt zahlreiche besondere Sorten etabliert, die sich vom klassischen Roggen, dem „Kulturroggen“, unterscheiden und die man kennen sollte.

### Champagnerroggen

Einen edlen Namen trägt der Champagnerroggen. Er wurde nicht nach dem bekannten Schaumwein benannt, sondern stammt ebenfalls aus





Champagnerroggen bringt eine schöne Geschichte mit, unterscheidet sich allerdings nicht sehr stark von Kulturroggen

der französischen Champagne. Mitte des 19. Jahrhunderts wurde das Korn von dem Züchter Adolf Jäger in Deutschland eingeführt und zählte dort lange zu den am weitesten verbreiteten Winterroggensorten. Ab den 1960er-Jahren verschwand Champagnerroggen von den Feldern, um dann drei Jahrzehnte später rekultiviert zu werden.

Verantwortlich dafür zeichnete der „Verein zur Erhaltung und Rekultivierung von Nutzpflanzen“ im brandenburgischen Greiffenberg. Inzwischen findet sich Champagnerroggen wieder häufiger auf den Feldern, zum Beispiel in Sachsen, Bayern und Baden. Die Halme des Champagnerroggens werden bis zu zwei Meter hoch. Seine Körner trägt er an einer dicken und mittellangen Ähre. Die Pflanze gedeiht gut auf ärmeren Sandböden und ist auch gegenüber extremer Witterung oder Wasserarmut tolerant.

Wie Kulturroggen ist Champagnerroggen gut backfähig und daher zur Herstellung von Brot sowie Brötchen bestens geeignet. Je nach Sorte kann der Teig etwas fließender und heller ausfallen als bei Standard-Roggensorten. Ob sich der Geschmack vom Kulturroggen unterscheidet, darüber gehen die Meinungen allerdings auseinander. Während die einen seine Milde und ein besonderes Aroma hervorheben, erkennen andere keinen nennenswerten Unterschied zum Kulturroggen.

Möglicherweise resultieren die unterschiedlichen Nuancen eher aus verschiedenen Anbaubedingungen und der Mineralstoffversorgung durch den Anbauboden, als dass die Roggensorte dafür ausschlaggebend ist. In Rezepten kann Champagnerroggen den Kulturroggen eins zu eins ersetzen, ohne dass weitere Anpassungen notwendig sind.

Aus Lichtkornroggen erzeugt man recht milde und im Vergleich helle Brote, die es optisch mit einem Weizenmischbrot aufnehmen können



Wer mit der Herstellung von Roggenbrot wenig Erfahrung hat, kann sich mit Lichtkornroggen an die Thematik herantasten

Allerdings sollte er stets schonend geknetet oder am besten nur langsam gemischt werden.

Professionelle Bäckereien nutzen die besondere Geschichte sowie den regionalen Bezug des Champagnerroggens gerne für ihr Marketing und die Produktion besonderer Brotspezialitäten. So trägt er zu einer besseren Bodengesundheit bei. Da es sich um einen Tiefwurzler handelt, kann er sich die Nährstoffe auch aus tieferen Bodenschichten sehr gut erschließen und benötigt weniger Dünger.

### Lichtkornroggen

Im Gegensatz zum Champagnerroggen sollte man die Vorgehensweise beim Backen mit Lichtkornroggen sehr wohl anpassen. Es handelt sich bei Lichtkorn um eine patentierte Marke mit besonderen Eigenschaften. Ende der 1980er-Jahre nutzte man mehrere Roggensorten mit eher hellen Körnern und einem milden Geschmack, um daraus einen milden und leichten Roggen zu züchten.

Nach etwa zehn Jahren Züchtungsarbeit durch die „Cultivari Getreidezüchtungsfor-schung“ im niedersächsischen Darzau wurde



Roggenbrot ist vor allem im Norden Europas beliebt

das neu entwickelte Getreide schließlich von der „Gesellschaft für goethenistische Forschung“ beim europäischen Patentamt angemeldet und ist heute zum Beispiel in Form von Vollkorn- oder 1150er-Mehl erhältlich.

Wie das Korn sind auch die Backwaren aus Lichtkornroggen mild im Geschmack und recht hell in der Farbe. So kann es ein reines Roggenbrot aus 1150er-Lichtkornroggenmehl optisch locker mit einem Mischbrot aufnehmen. Selbst mit dem roggeneüblichen Sauerteig-Einsatz erhält man ein eher weiches und unaufdringliches Aroma. Der sonst für Roggen sehr typische leicht metallische Geschmack entfällt, sobald man in einem Rezept Kulturroggen eins zu eins durch das Lichtkorn ersetzt.

Lichtkornroggen hat außerdem sehr gute Kneteigenschaften und gilt unter Roggenfans als gutes Einstiegsgetreide für alle, die sich mit dem Backen von Roggenbrot auseinandersetzen wollen. So ergeben sich aus dem Mehl im Vergleich zum Kulturroggen stabilere Teige, die sich gut formen lassen. Sie haben außerdem eine hohe Gärtoleranz, verzeihen also auch, wenn sie mal länger stehen als geplant.

Sie laufen zudem nicht so schnell aus der Form, wenn man sie aus dem Gärkorbchen stürzt. Während Kulturroggenbrote dann spätestens nach 5 Minuten eingeschoben werden sollten, kann man Teiglingen aus Lichtkornroggenmehl bis zu 15 Minuten Zeit geben. Das ist beispielsweise relevant, wenn man dem Laib zuvor noch eine schöne Verzierung verpassen und sich dabei nicht hetzen möchte.

## Waldstaudenroggen

Anspruchsvoller ist Waldstaudenroggen.

Dafür aber bringt er ganz besondere Eigenschaften mit. Zunächst eine botanische: Waldstaudenroggen zählt zu den perennierenden Roggensorten. Das bedeutet, dass die Pflanze mehrjährig ist und in Stauden wächst – was ihr auch den entsprechenden Namen einbrachte. Während heutzutage auf den Feldern zumeist der einjährige (im Fachdeutsch: annuelle) Kulturroggen gedeiht und nur einmalig Körner ausbildet, treibt Waldstaudenroggen nach der Ernte erneut aus und erzeugt in der nächsten Vegetationsperiode weitere Körner.

Um sich dafür zu wappnen, bildet Waldstaudenroggen ein weit verzweigtes Wurzelsystem, beugt damit ganzjährig Wind- sowie Bodenerosion vor und schützt auch die im Boden vorhandenen Nährstoffe. Ihre Energie muss sich die Pflanze gut einteilen, da sie ausreichend Futter für den Wiederaustrieb bereithalten muss. Während einjährige Arten sämtliche Reserven in die Körnerbildung stecken können, bleibt beim Waldstaudenroggen hierfür nur ein Teil übrig. Die Körner fallen entsprechend kleiner aus, sodass pro Hektar im Vergleich ein deutlich geringerer Ertrag entfällt. Das macht sich auch im Preis des Mehls bemerkbar.

Ursprünglich wurde Waldstaudenroggen rund um den 24. Juni ausgesät. Dabei handelt es sich um einen christlichen Festtag zu Ehren Johannes des Täufers. Aus diesem Grund ist das Getreide auch unter dem Namen Johannisroggen bekannt. Eine weitere Bezeichnung, die sich in der Literatur findet, ist Uroggen – wobei der tatsächliche Ursprung des Getreides bis heute nicht geklärt ist. Sicher

## LESETIPP



Ein ausführlicher Text zum Lichtkornroggen und seinen Erfinder findet sich in **BROT** 02/19 ab Seite 77. Diese und zahlreiche andere Ausgaben des Magazins gibt es digital in der **BROTApp** (im Abo inklusive) oder unter

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



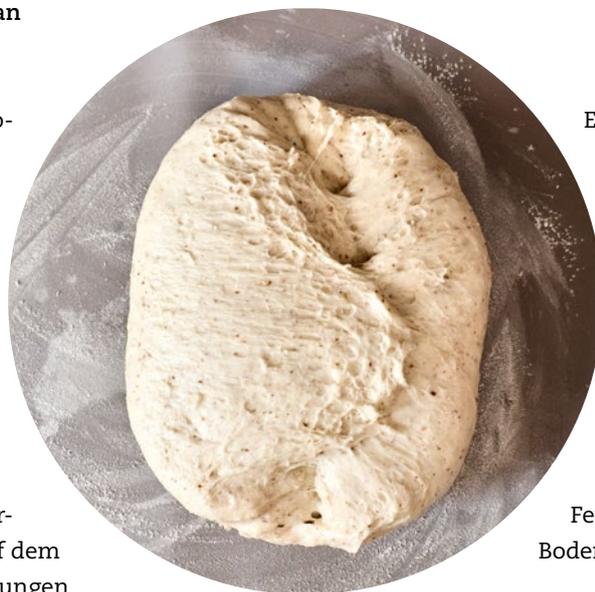
Nicht in jedem Fall muss Roggen heute noch versäuert werden, aus geschmacklichen Gründen und auch für die Bekömmlichkeit bietet es sich dennoch an



Die Krume eines Waldstaudenroggenbrot hat eine warme, nussig-braune Farbe

ist nur, dass sich Waldstaudenroggen problemlos mit Kulturroggen kreuzen lässt, mit ihm also nah verwandt ist und botanisch keine eigene Art darstellt.

Heute wird Waldstaudenroggen von vielen Bäckerinnen und Bäckern aufgrund seines leicht-nussigen Aromas und der intensiven Farbe sehr geschätzt. Während Kulturroggen das typische Grau von Graubrot erzeugt, wartet Waldstaudenroggen mit einer warmen Braunfärbung in der Krume auf. Auf dem Markt sind gröbere und feinere Ausmahlungen erhältlich, vornehmlich allerdings Vollkornmehl. Aufgrund der geringen Korngröße ist der Schalenanteil im Mehl im Vergleich zu Kulturroggen deutlich höher. Somit beinhaltet das Getreide auch mehr Ballaststoffe und sättigt langanhaltend.



**Roggenteige sind eher klebrig, die Verarbeitung ist daher anfangs nicht ganz einfach**

Im Teig erfordert das einen höheren Flüssigkeitsgehalt. Tauscht man in einem Rezept Kulturroggen gegen Waldstaudenroggen, kann man als Faustformel etwa 10 Prozent Wasser zurechnen – was wiederum den höheren Preis des Getreides gegenüber Kulturroggen in Broten gleicher Größe etwas ausgleicht. Waldstaudenroggen in Bio-Qualität weist häufig sogar einen noch größeren Schalenanteil auf. In jedem Fall braucht das Getreide eine ausreichend lange Quellzeit. Im Teig sollte es schonend gemischt werden und dann eine lange Teigruhe genießen.

Die hat andererseits auch ihre Tücken. Da Waldstaudenroggen sehr enzymaktiv ist, ist es wichtig, ihn zu versäuern, damit die Stärke im Teig nicht zu stark abgebaut wird. Rechnerisch müsste man etwa 35 bis 40 Prozent der Gesamtmehlmenge für den Sauerteig nutzen, um die

Enzymatik ausreichend zu bremsen. Das hätte allerdings einen zu hohen Stärkeabbau zur Folge. Die Stärke wiederum braucht es, um Wasser zu binden. Waldstaudenroggenteige würden dann schnell einen sichtbaren, speckigen Feuchtigkeitsstreifen am Boden entwickeln.

Zudem soll der Teig auch nicht übersäuern, sondern eine milde Säure entwickeln. Um das zu erreichen, empfiehlt es sich, die Menge von 30 Prozent zu versäuerndem Mehl nicht zu überschreiten und für den Hauptteig zunächst einen Fermentolyseteig anzusetzen, in dem also noch kein Salz enthalten ist. Zusätzlich kommt dann nach der Fermentolyse, mit dem Salz, ein Schuss Apfelessig (maximal 2 Prozent der Mehlmenge) zum Teig. Das bremst die Enzymatik aus, geht gleichzeitig aber nicht auf Kosten der Stärke.

### Schwarzroggen

Ein Begriff, der ebenfalls nach einer eigenen Roggensorte klingt, ist Schwarzroggen. Allerdings handelt es sich dabei nicht um eine spezielle Sorte. Das macht das Mehl nicht

weniger interessant. Für die Herstellung von Schwarzzroggenmehl wird Kulturroggen vermahlen. Dabei verwendet man die Reste, die bei der normalen Roggenvermahlung entstehen. Es handelt sich überwiegend um Bestandteile aus der Kornschale, also um extrem mineralstoffreiche Kleie. Die Reste werden erneut fein ausgemahlen. So entsteht ein eher dunkles Mehl, das vornehmlich aus Schale besteht und so extrem ballast- sowie mineralstoffreich ist.

Während Roggenvollkornmehl oder -schrot einen Mineralstoffgehalt von etwa 1,5 bis 1,9 Prozent aufweist, liegt der Anteil beim Schwarzzroggen zwischen 2 und 3 Prozent. Im Gegensatz zu Vollkornmehl enthält Schwarzzroggen schließlich deutlich weniger Mehlkörper. Im Handel wird Schwarzzroggenmehl entsprechend mit der Type 2400 bis 2500 gekennzeichnet. Ein normales Roggenvollkornmehl entspräche etwa der Type 1800.

Dank seines hohen Ballaststoffanteils bindet Schwarzzroggen sehr viel Flüssigkeit. Es genügt deshalb bereits eine sehr kleine Menge, um die Teigausbeute deutlich zu erhöhen. Als Faustformel kann man sagen, dass die Teigausbeute um etwa 3 Punkte steigt, wenn man 10 Prozent des Mehls durch Schwarzzroggen ersetzt. Wer mit einem Quellstück arbeitet, kann auf 100 g Schwarzzroggenmehl zirka 120 g Wasser rechnen. Bei Roggenvollkornmehl liegt das Verhältnis etwa bei eins zu eins.

Da Schwarzzroggenmehl selbst einen Teig nicht ausreichend binden kann – die darin enthaltenen Reste des Mehlkörpers reichen dafür nicht aus –, ist es allein nicht backfähig, sondern muss zwingend beigemischt werden. In der Schale des Getreidekorn und somit auch im Schwarzzroggen stecken außerdem zahlreiche Enzyme, die im Teig bei zu großer Menge zu viel Stärke abbauen würden.

Empfehlenswert ist, je nach Rezept, eine Beigabe von maximal 10 bis 20 Prozent, gemessen an der Gesamtmehlmenge. Richtig dosiert, profitieren Brote mit Schwarzzroggen von seinem intensiven Aroma sowie einer längeren Frischhaltung. Das Mehl sorgt außerdem für eine dunkle Färbung der Krume und ist somit eine gute Alternative zu farbgebendem Roggenmalz.



Die Körner des Waldstaudenroggens sind kleiner als die des Kulturroggens

## Roggenvielfalt

Genau betrachtet, wartet das Brotgetreide Roggen mit einer großen Vielfalt auf, sodass selbst eingefleischte Roggenfans immer wieder etwas Neues ausprobieren können. Je nach gewünschtem Backergebnis bietet sich mal der milde Lichtkornroggen, dann wieder der aromatische, dunkle Waldstaudenroggen an. Als Beimischung, Aromageber und Garant für saftiges Brot hat sich Schwarzzroggen bewährt.

Je mehr man sich mit den Feinheiten und dem Charakter verschiedener Sorten beschäftigt, desto leichter fällt es schließlich, beim Griff ins Zutatenregal das passende Mehl für das gewünschte Rezept zu finden. Wichtig ist in einigen Fällen, die bislang gewohnte Arbeitsweise ein wenig dem ausgesuchten Roggen anzupassen. Umso größer ist schließlich die Freude, wenn der Roggenlaib frisch gebacken und verlockend knisternd aus dem Ofen kommt. 🍞

**Vollkornmehl enthält den gesamten Schalenanteil des Korns, in Schwarzzroggenmehl wird überwiegend Kleie verarbeitet**



## LESETIPP



Ein ausführlicher Text zum Kulturroggen findet sich in **BROT** 04/20 ab Seite 16. Diese und zahlreiche andere Ausgaben des Magazins gibt es digital in der **BROTApp** (im Abonnement inklusive) oder unter

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

## Vorteig (Polish)

- ▶ 100 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 100 g Dinkelmehl 630
- ▶ 1 g Frischhefe

Die Zutaten gründlich mischen, dann zugedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten anspringen lassen und anschließend für 20-24 Stunden in den Kühlschrank stellen.

## Kochstück

- ▶ 100 g Vollmilch (kalt, alternativ Mandeldrink)
- ▶ 20 g Dinkelmehl 630

Die Zutaten gründlich mischen, unter ständigem Rühren aufkochen und unter Rühren weiter köcheln lassen, bis die Masse puddingartig andickt. Etwa 30-60 Minuten zugedeckt abkühlen lassen und dann zugedeckt bis zur weiteren Verwendung bis zu 24 Stunden in den Kühlschrank stellen.

## Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ Kochstück
- ▶ 30 g Vollmilch (kalt, alternativ Mandeldrink)
- ▶ 400 g Dinkelmehl 630
- ▶ 2 Eier (Größe M)
- ▶ 60 g Zucker
- ▶ 10 g Frischhefe
- ▶ 6 g Salz
- ▶ 5 g Vanilleextrakt (alternativ Mark einer Vanilleschote)

### Spätere Zugabe

- ▶ 60 g Butter (kalt, in Stückchen)

### Fürs Tourieren

- ▶ 250 g Butter

### Für die Füllung

- ▶ 100 g Zucker
- ▶ 50 g Butter (flüssig)
- ▶ 3 g Zimt (gemahlen)



# Dinzbrötchen

Bekannt ist die süße Hamburger Köstlichkeit der Franzbrötchen dank ihrer besonderen Form sowie dem Geschmack nach Zimt und reichlich Butter. Das Original wird aus einem süßen Plunderteig hergestellt, einem Hefebblätterteig, der auch so ähnlich für Croissants verwendet wird. Das fertige Franzbrötchen ist schön saftig und auch am nächsten Tag noch lecker frisch. Hier gibt's die Leckerei in der Dinkel-Variante.

☉ Alle Zutaten auf langsamer Stufe 2 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 5 Minuten kneten.

☉ 60 g Butter hinzufügen und auf schnellerer Stufe 3-4 Minuten unterkneten. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 90 Minuten gehen lassen.

☉ Zum Tourieren 250 g Butter zwischen zwei Blatt Backpapier auf eine Größe von etwa 20 x 25 cm ausrollen und bis zum Gebrauch im Kühlschrank lagern.

☉ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und zu einer Teigplatte von etwa 30 x 50 cm ausrollen. Das Mehl auf der Oberseite gründlich abbürsten und die Butterplatte auf die eine Teighälfte legen. Die andere Teighälfte darüber klappen und die Ränder leicht festdrücken, damit die Butter eingeschlossen wird.

Schwierigkeitsgrad:	★★★★
Getreide:	Dinkel
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	29-30 Stunden
Zeit am Backtag:	5 Stunden
Backzeit:	17-20 Minuten
Starttemperatur:	180°C
Backtemperatur:	180°C
Schwaden:	beim Einschließen



## Zeitraster

9.00 Uhr	Nächster Tag	10.45 Uhr	12.10 Uhr	13.00 Uhr	13.30 Uhr	13.50 Uhr
Vorteig ansetzen, Kochstück zubereiten	9.00 Uhr Hauptteig ansetzen, Butterplatte vorbereiten	Teig tourieren	Brötchen formen	Ofen vorheizen	Backen	Brötchen fertig



### Tipp

Unter Tourieren versteht man das schichtweise Einarbeiten von Fett in einen Teig.

Rezept & Bilder:  
Debora Gaedtker

Den Teig erneut zu einer Platte von 30 x 50 cm ausrollen, überschüssiges Mehl gründlich wegbürsten. Den Teig von der kurzen Seite zu einem Drittel von oben einschlagen. Das untere Drittel drüber legen und leicht andrücken. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und für 30 Minuten in den Kühlschrank geben.

Den vorherigen Schritt wiederholen.

Den Teig auf etwa 60 x 40 cm ausrollen und dünn mit flüssiger Butter bestreichen. Zucker und Zimt mischen und gleichmäßig auf den Teig streuen. Dann von der langen Seite her aufrollen. Die Teigrolle für 20 Minuten in den Kühlschrank geben.

Die Teigrolle in etwa 4 cm breite, trapezförmige Stücke schneiden (Bild).

Mit einem Holzlöffel jeden Teigling mittig nach unten eindrücken, danach mit der Hand leicht plätten, auf ein mit einer Dauerbackmatte (alternativ Backpapier) ausgelegtes Blech setzen, zudecken und bei Raumtemperatur 60 Minuten ruhen lassen.

Rechtzeitig den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Blech mit den Teiglingen unter kräftigem Schwaden in den Ofen geben und 17-20 Minuten backen. ■

### Tipp

Du möchtest lernen, wie du perfekte Croissants herstellen kannst? In der **BROT**akademie gibt es einen exzellenten Online-Kurs dafür. In der Masterclass Croissant & Pain au chocolat zeigen wir Dir in ausführlichen Video-Anleitungen Schritt für Schritt den Weg zum perfekt tourierten Teig – ohne Zusatzstoffe, nur mit natürlichen Zutaten.

**Brot**  
akademie

Mehr Information:  
brot-akademie.com

# Erdbeer- Blaubeer-Chutney

Dieses Rezept  
gelingt mit dem  
Thermomix



Würzig-pikante Chutneys sind vielseitig einsetzbar. Diese besonders fruchtige Variante eignet sich nicht nur als Brotaufstrich, sondern zum Beispiel auch als Geschmacksgeber im Joghurt, als Soße zu Fleisch oder gegrilltem Gemüse. Dabei verleiht ihm Chili eine angenehme Schärfe, die den süß-sauren Geschmack der Früchte perfekt kontrastiert.

## Zutaten\*

Rezept & Bild:  
Bärbel Adelhelm

- ▶ 350 g Erdbeeren (in Stückchen)
  - ▶ 350 g Blaubeeren
  - ▶ 250 g Gelierzucker (2:1)
  - ▶ 100 g brauner Zucker
  - ▶ 70 g Balsamico (weiß, mild)
  - ▶ Saft einer Zitrone
  - ▶ 5 g Salz
  - ▶ 1-2 g bunter Pfeffer
  - ▶ 1 Prise Chili
- Spätere Zugabe
- ▶ 160 g rote Zwiebeln (in schmale Streifen geschnitten)

### Tipp

Statt frischer Früchte können auch Tiefkühl-Früchte verarbeitet werden. Eine Anleitung für die Zubereitung eines Chutneys ohne Thermomix findet sich in **BROT** 04/22 auf Seite 54.

\*Ergibt 6 Gläser à 200 ml

Alle Zutaten – außer die Zwiebeln – in den Topf geben und auf Stufe 4 für 4 Sekunden mischen.

Die Zwiebeln zugeben, anstelle des Messbechers den Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und die Masse bei 95°C auf Stufe zwei für 20 Minuten kochen.

Die Masse in zuvor ausgekochte Gläser füllen und diese sofort fest verschließen. Kühl und trocken gelagert ist das Chutney mindestens 6 Monate haltbar. ■



# Lievito Madre

- ▶ 35 g Wasser (kalt)
- ▶ 50 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 5 g Lievito Madre

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 10-12 Stunden reifen lassen.

# Fermentolyseteig

- ▶ Lievito Madre
- ▶ 390 g Wasser (kalt)
- ▶ 250 g Emmermehl hell (alternativ Weizenmehl 550)
- ▶ 150 g Dinkel-Ruchmehl (alternativ Dinkelmehl 1050)
- ▶ 100 g Roggenmehl 997 (alternativ Roggenmehl 1150)
- ▶ 10 g Backmalz (inaktiv)

Alle Zutaten von Hand 10-20 Minuten kneten, dann zugedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten quellen lassen.

# Hauptteig\*

- ▶ Fermentolyseteig
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 10 g Wasser

\*Ergibt 2 Stück

Rezept & Bilder: Margarete Maria Preker

 @brotpassion

 brotpassion.de

**Schwierigkeitsgrad:** ★★★☆☆  
**Getreide:** Emmer, Dinkel, Roggen, Weizen  
**Triebmittel:** Lievito Madre  
**Teigkonsistenz:** fest, klebrig  
**Zeit gesamt:** 24-28 Stunden  
**Zeit am Backtag:** 1 Stunde  
**Backzeit:** 30 Minuten  
**Starttemperatur:** 250° C  
**Backtemperatur:** 210°C sofort  
**Schwaden:** beim Einschließen



# Emmer-Dinkel-Roggen-Bâtards

Es gibt es zwei Möglichkeiten, ein Bâtard herzustellen: den Teig sofort formen oder zunächst eine größere Teigmenge zur Gare stellen und den Teig danach in zwei Hälften teilen. Klingt kompliziert? Ist aber ganz einfach. Das Brot wird mit Lievito Madre getrieben und vereint die Aromen von Emmer, Dinkel, Roggen sowie Weizen in einer samtigen Krume unter einer zartknusprigen Kruste.

☉ Das Salz in 10 g Wasser auflösen und dann von Hand gut in den Teig einarbeiten. Den Teig einmal dehnen und falten, dann zugedeckt bei Raumtemperatur zirka 120 Minuten gehen lassen, dabei alle 30 Minuten dehnen und falten.

☉ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und die Gärgase ausstoßen. Den Teig langwirken und in einem bemehlten Gärkorbchen mit Schluss nach oben zugedeckt für 10-12 Stunden in den Kühlschrank stellen.

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

☉ Den länglichen Teigling sanft aus dem Gärkorbchen auf eine bemehlte Arbeitsfläche stürzen, mit einer Teigkarte längs halbieren, sodass zwei Teiglinge entstehen (Bild 1).

☉ Die Teiglinge jeweils mit der Schnittseite nach oben legen, die Schnittkante zu einer Naht verschließen (Bild 2) und die Teiglinge dann mit der Nahtstelle nach unten 5 Minuten bei Raumtemperatur entspannen lassen.

☉ Die Teiglinge einschneiden, unter Schwaden in den Ofen geben, die Temperatur auf 210°C reduzieren und 30 Minuten backen. ■



# Zeitstraster

- |   |   |  |  |  |                                   |                           |                                   |
|---|---|--|--|--|-----------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|
| <b>8.00 Uhr</b><br>Lievito Madre ansetzen | <b>18.10 Uhr</b><br>Fermentolyseteig ansetzen | <b>19.00 Uhr</b><br>Hauptteig ansetzen | <b>21.00 Uhr</b><br>Teigling formen und in den Kühlschrank stellen | <b>Nächster Tag</b><br><b>8.00 Uhr</b><br>Ofen vorheizen | <b>8.20 Uhr</b><br>Bâtards formen | <b>8.30 Uhr</b><br>Backen | <b>9.00 Uhr</b><br>Bâtards fertig |
|---|---|--|--|--|-----------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|



# With Paris in Love

Die Zutaten weisen den Weg zum Namen. Sie erinnern nämlich an typisch französisches Brot mit Baguettemehl und aus Hefeteig. Allerdings hat das All-in-one-Gebäck, im Gegensatz zum französischen Stangenbrot, eine sehr gleichmäßige Porung und auch typisch deutsche Graubrot-Vibes. Die kalte, lange Stückgare sorgt für milde, vielfältige Aromen. So ist es nach wie vor eng verbunden mit Frankreich und somit „in Love“ mit der französischen Hauptstadt.

Alle Zutaten auf langsamer Stufe 8 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 5 Minuten kneten. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 120 Minuten gehen lassen, dabei nach 30 und 60 Minuten jeweils einmal dehnen und falten.

Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, rundwirken und mit Schluss nach unten in einem bemehlten Gärkorb zugedeckt für 18-20 Stunden in den Kühlschrank stellen.

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

Den Teigling aus dem Kühlschrank nehmen, direkt aus dem Gärkorbchen stürzen, unter Schwaden in den Ofen geben und 10 Minuten backen. Den Dampf ablassen, die Temperatur auf 230°C reduzieren und weitere 35-40 Minuten backen. ■

## Tipp

1 g Frischhefe entspricht etwa der Größe einer Kichererbse. Bei so langer Stückgare empfehlen sich zum Ausstreuen des Gärkorbchens glutenfreie Mehle (zum Beispiel Mais oder Reis) oder ein Roggenmehl. Der fehlende beziehungsweise geringere Glutenanteil verhindert, dass sich das Mehl mit dem Teig verbindet und der Teigling am Korbchen klebt.



## Zeitstraster

19.00 Uhr Teig ansetzen	21.20 Uhr Brot formen	21.30 Uhr Teigling in den Kühlschrank stellen	Nächster Tag 17.00 Uhr Ofen vorheizen	17.25 Uhr Teigling aus dem Kühlschrank nehmen	17.30 Uhr Backen	18.15 Uhr Brot fertig
----------------------------	--------------------------	---	---	---	---------------------	--------------------------

## Teig-Zutaten

- ▶ 375 g Wasser (Raumtemperatur)
- ▶ 470 g Weizenmehl T65 (alternativ Weizenmehl 550)
- ▶ 80 g Roggenmehl 1150
- ▶ 11 g Salz
- ▶ 10 g Backmalz (flüssig, inaktiv, alternativ Honig)
- ▶ 2 g Frischhefe

Rezept & Bild: Sebastian Krist

@brotartig

brotartig.de

*Für Einsteiger geeignet*

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen, Roggen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	22-24 Stunden
Zeit am Backtag:	1,5 Stunden
Backzeit:	45-50 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	230°C, nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschießen, nach 10 Minuten ablassen

Das Brot des Jahres 2024

# Jetzt geht's in die Vollen

Der wissenschaftliche Beirat des Deutschen Brotinstituts hat entschieden: Das Brot des Jahres 2024 heißt Weizenvollkornbrot. Damit kürt die Jury nicht nur einen beliebten Klassiker der Handwerksbäckerei, sondern wird auch dem Trend einer gesunden Ernährung mit vollwertigen Lebensmitteln gerecht. Das Weizenkorn hat's nämlich in sich und bringt zahlreiche Nährstoffe mit, die der Körper täglich braucht.

Text: Edda Klepp

Bilder: Zentralverband des  
Deutschen Bäckerhandwerks





Landwirtschaftsminister Cem Özdemir durfte nach Bekanntmachung der Entscheidung das Weizenvollkornbrot anschneiden



Im Weizenkorn stecken viele gesunde Nährstoffe, die der Körper braucht und die lange sättigen

**E**s ist wahrlich ein Klassiker und sollte in keiner Bäckerei fehlen: das Weizenvollkornbrot. Durch den wissenschaftlichen Beirat des Deutschen Brotinstituts kommt es nun zu einer ganz besonderen Ehre: Das vollwertige Gebäck ist von der Jury zum Brot des Jahres 2024 ernannt worden. Im Rahmen der Grünen Woche im Januar in Berlin wurde die Entscheidung offiziell verkündet – mit prominenter Unterstützung. So ließ es sich Landwirtschaftsminister Cem Özdemir nicht nehmen, das leckere Brot selbst anzuschneiden und anschließend zu verkosten. Doch Weizen schmeckt nicht nur gut, das beliebte Getreide hat noch so viel mehr zu bieten.

### Besser als sein Ruf

Was musste er sich in der Vergangenheit nicht alles nachsagen lassen, der Weizen. Durch ihn werde man dick und dumm, außerdem sei das Getreide schwer verdaulich und mache träge, heißt es in zahlreichen unwissenschaftlichen Beiträgen. Die Forschung stützt diese These nicht, im Gegenteil. Das Weizenkorn ist reich an Proteinen, Vitaminen und Ballaststoffen. Es liefert Energie und macht lange satt – vorausgesetzt, es kommt als ganzes Korn ins Brot, also in der Vollkornvariante, und wird in der Backstube ordentlich verarbeitet.

Zwar gibt es Menschen, die krankheitsbedingt aufgrund einer Zöliakie komplett auf glutenhaltige Zutaten verzichten müssen

### DIE BISHERIGEN BROTE DES JAHRES

2018: Dinkelvollkornbrot	2021: Dreikornbrot
2019: Bauernbrot	2022: Holzofenbrot
2020: Roggenvollkornbrot	2023: Kürbiskernbrot

– hierzu zählt auch Weizen –, ihr Anteil an der Bevölkerung beläuft sich jedoch nur auf zirka ein Prozent. Hinzu kommen Krankheitsbilder wie Gluten-Unverträglichkeit und -Sensitivität oder Weizenallergie. Unterm Strich müssen etwa fünf bis zehn Prozent der Gesamtbevölkerung aufgrund dieser Krankheiten Weizen meiden. In anderen Fällen hängen krankheitsähnliche Symptome eher mit der Teigbereitung zusammen.

„Weizen ist besser als sein Ruf“, sagt Bernd Kütscher, Geschäftsführer des Deutschen Brotinstituts. „Für die Bekömmlichkeit des Getreides ist vor allem eine lange Teigführung maßgeblich.“ Über mehrere Stunden werden dann nämlich schwer verdauliche Bestandteile des Getreides im Teig abgebaut. „Je länger der Teig ruht, desto besser für die Verdauung“, ist Kütscher überzeugt. In vielen Fällen bietet sich daher die Arbeit mit Vorteigen an.



Nur wenige Menschen vertragen Weizen tatsächlich nicht, meist sorgt eher eine falsche Verarbeitung für Unwohlsein



## LESETIPP



Mehr über Weizen, seine botanische Herkunft, die Eigenschaften sowie das Backverhalten des beliebten Getreides ist in einem ausführlichen Artikel in **BROT** 03/2021 ab Seite 26 zu lesen. Diese und alle anderen noch erhältlichen Ausgaben gibt es unter:

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

## Klares Votum

Auch Roland Ermer, Präsident des Zentralverbands des Deutschen Bäckerhandwerks, ist ein Fan des prämierten Gebäcks: „Vor allem der hohe Ballaststoffgehalt macht das Weizenvollkornbrot als Grundnahrungsmittel so wertvoll“, sagt er. Damit Profis ein Weizenbrot in ihren Fachgeschäften als Weizenvollkornbrot deklarieren dürfen, müssen sie die Vorgaben aus den „Leitsätzen für Brot und Kleingebäck“ erfüllen, die die Deutsche Lebensmittelbuch-Kommission (DMLBK) festgelegt hat. Demnach muss das Brot mindestens 90 Prozent des Getreides als Vollkorn enthalten. Das schließt alle Bestandteile der gereinigten Körner ein, sie können jedoch von der äußeren Fruchtschale befreit sein.

Für die Wahl zum Brot des Jahres war unter anderem die Vielseitigkeit des Gebäcks entscheidend. Es kann als rustikaler, freigeschobener Laib gebacken werden, aber zum Beispiel auch als Kastenbrot. Die einen verwenden das Vollkorn fein gemahlen, andere bevorzugen grobes Schrot. „In allen Fällen ist das Brot ernährungsphysiologisch besonders wertvoll, da nicht nur das Endosperm verwendet wird, also der helle Mehlkörper,



Eine lange Teigführung macht das Brot bekömmlicher und aromatischer

der den Keimling bei der Keimung nährt, sondern auch der Keimling selbst“, heißt es in einer Pressemitteilung zur Begründung der Entscheidung.

Die besonders ballaststoffreichen Schalen des Getreidekorns sind im Weizenvollkornbrot ebenfalls enthalten. Sie sorgen für ein lang anhaltendes Gefühl der Sättigung und unterstützen die Verdauung. Es gibt also viele gute Gründe, sich auch in der heimischen Backstube mal wieder dem leckeren Gebäck zu widmen. Ein geeignetes Rezept findet sich in dieser Ausgabe auf Seite 36. 🍞



Die Jury überzeugte unter anderem die Vielseitigkeit des Weizenvollkornbrotes. Es eignet sich perfekt als nahrhaftes Frühstücksbrot

Ausgabe 02/2024  
www.brot-magazin.de

# Brot

Lebäckmlich backen

Mehr als 30 Rezepte  
für jeden Tag  
kreativ · erprobt · gelingsicher

KOMPROMISSLOS  
Sebastian Düll  
und seine Bäckerei

PRAKTISCHES  
TRIEBMITTEL  
Alles übers Backen  
mit Hefewasser

TIERISCHER ÄRGER IM V  
So wird man Schädl  
wieder los

Hefew  
und  
selv

6,90  
A: 7,90

# Brot

Gesund und bekömmlich backen

Mehr als 30 Rezepte  
für jeden Tag  
kreativ · erprobt · gelingsicher

OSTER-SPEZIAL  
Traditionelle und  
moderne Rezepte  
für die Osterzeit

CHAMPAGNER,  
WALDSTAUBE,  
LICHTKORN  
Alles über  
besondere  
Roggensorten

WICHTIGES TRIEBMITTEL  
Wie man mit Hefe  
bekömmlich backt

RICHTIG LAGERN  
So bleibt Brot lange frisch

Von wegen dick und dumm  
Weizen-Vollkorn  
Brot des Jahres

6,90 EUR  
A: 7,60 Euro, CH: 13,-

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

**Jetzt bestellen!**

**Deine Abo-Vorteile:**

- 10% Ersparnis auf den Heftpreis
- Zugriff auf das gesamte Digital-Archiv mit mehr als 1.500 Rezepten
- Das Magazin frei Haus
- 2 Wochen vor Erscheinen Zugriff auf die Digital-Ausgabe
- Preisvorteile für Sonderhefte und **BROT**Fibeln bei Neuerscheinung

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

[service@wm-medien.de](mailto:service@wm-medien.de) • 040/42 91 77-110

# Wim



Weizen-Vollkornbrot ist das Brot des Jahres. So haben die Expertinnen und Experten des Deutschen Brotinstituts entschieden. Dafür hatten sie gute Gründe. So ein Vollkornbrot sättigt nachhaltig und liefert hervorragende Nährwerte. Dabei muss es nicht schwer und freudlos daherkommen. Auch mit dem vollen Korn lässt sich luftig backen. Saftigkeit und lange Haltbarkeit bringt in diesem Fall ein Mehlkochstück. Das ist mit seinem Roggenmehl zugleich Aroma-Booster.

## Kochstück

- ▶ 200 g Wasser (kalt)
- ▶ 50 g Roggenmehl Vollkorn

Das Mehl ins Wasser einrühren, dabei unter Rühren erhitzen, bis die Masse puddingartig eindickt. Zugedeckt bei Raumtemperatur 2-4 Stunden abkühlen lassen.

## Hauptteig

- ▶ Kochstück
- ▶ 320 g Wasser (kalt)
- ▶ 550 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 100 g Anstellgut
- ▶ 12 g Salz

🕒 Die Zutaten 10 Minuten auf langsamer Stufe mischen, dann auf schnellerer Stufe 7 Minuten kneten. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 7-9 Stunden gehen lassen.

🕒 Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche langwirken und im bemehlten Gärkorbchen bei Raumtemperatur mit Schluss nach oben 60 Minuten zur Gare stellen.

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

🕒 Den Teig sanft aus dem Gärkorbchen stürzen, einschneiden und mit Schwaden in den Ofen geben. Die Temperatur auf 230°C reduzieren und 50 Minuten backen. 🍞

Rezept: Sebastian Marquardt  
Bild: Jan Schnare

 @brotmagazin

 /brotmagazin

 brot-magazin.de



*Für Einsteiger  
geeignet*

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆  
Getreide: Weizen, Roggen  
Triebmittel: Sauerteig  
Teigkonsistenz: weich, bindig  
Zeit gesamt: 11,5-15,5 Stunden  
Zeit am Backtag: 11,5-15,5 Stunden  
Backzeit: 50 Minuten  
Starttemperatur: 250°C  
Backtemperatur: 230°C sofort  
Schwaden: beim Einschließen



## Zeitstrahl

8.00 Uhr  
Kochstück herstellen

10.30 Uhr  
Hauptteig ansetzen

19.00 Uhr  
Brot formen

19.35 Uhr  
Ofen vorheizen

20.05 Uhr  
Backen

20.55 Uhr  
Brot fertig

# Schorsch

## Tipp

Hat der Ofen eine Maximal-Temperatur von 250°C, kann man damit starten und sie dann erst nach 10 Minuten senken.



## Zeitnaster

22.00 Uhr

Sauerteig ansetzen,  
Quellstück herstellen

Nächster Tag

11.00 Uhr

Hauptteig ansetzen

13.30 Uhr

Brot formen

14.05 Uhr

Ofen vorheizen

14.35 Uhr

Backen

15.25 Uhr

Brot fertig

Sauerteigbrot und Schokolade haben eine wenig bekannte Gemeinsamkeit. Ihr Aroma entsteht durch Fermentation mittels Milchsäurebakterien. Hier kommen sie zusammen und lassen ein Brot für echte Sauerteig-Fans entstehen. Die Kakao-Nibs bringen selbst eine Bitternote in den Laib und unterstreichen die Säure des Sauerteigs. Es geht also sehr herzhaft zur Sache. Mit kräftigem Käse ein Hochgenuss.

🕒 Alle Zutaten auf langsamer Stufe 15 Minuten mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 120 Minuten gehen lassen.

🕒 Den Teig auf einer reichlich bemehlten Arbeitsfläche rundwirken und im bemehlten Gärkorbchen bei Raumtemperatur 60 Minuten gehen lassen.

🕒 Rechtzeitig den Backofen auf 280°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

🕒 Den Teigling sanft aus dem Gärkorbchen stürzen, in den Ofen geben, die Temperatur auf 230°C senken und 50 Minuten backen. 🍴

## Sauerteig

- ▶ 300 g Wasser (warm)
- ▶ 200 g Waldstaudenroggenmehl Vollkorn (alternativ Roggenmehl Vollkorn)
- ▶ 50 g Altbrot (geröstet, gemahlen)
- ▶ 25 g Anstellgut

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

## Quellstück

- ▶ 250 g Wasser (warm)
- ▶ 150 g Kakao-Nibs

Die Nibs mit dem Wasser übergießen und 12-16 Stunden zugedeckt im Kühlschrank quellen lassen.

## Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Quellstück
- ▶ 180 g Wasser (warm)
- ▶ 400 g Waldstaudenroggenmehl Vollkorn (alternativ Roggenmehl Vollkorn)
- ▶ 12 g Salz

### Tipp

In diesem Rezept geben die fermentierten Kakao-Nibs zusätzlich zum Sauerteig Säure ins Brot. Lässt man sie weg, bietet sich die Zugabe von 10 g Apfelessig zum Hauptteig an, um die Enzymatik des Waldstaudenroggens zu hemmen.

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Waldstaudenroggen
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	breiig, mittelfest
Zeit gesamt:	16,5-20,5 Stunden
Zeit am Backtag:	4,5 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	280°C
Backtemperatur:	230°C sofort
Schwaden:	nein

Rezept: Sebastian Marquardt  
Bild: Jan Schnare

📷 @brotmagazin

📘 /brotmagazin

🌐 brot-magazin.de

# Melinda

Die simple Mischung von Roggen- und Weizenmehl kann viele Gesichter haben. Mal deftig-herzhaft, mal süßlich-mild. So ist ein Mischbrot zwar immer ein Mischbrot, aber langweilig wird es nie. Mit seinem feinen Aroma lässt diese Version jeden Belag strahlen. Einen würzigen Käse ebenso wie eine süße Konfitüre.

## Vorteig (Poolish)

- ▶ 250 g Wasser (kalt)
- ▶ 250 g Roggenmehl 1370 (alternativ Roggenmehl 1150)
- ▶ 0,1 g Frischhefe

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

### Tipp

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

## Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 230 g Wasser (kalt)
- ▶ 350 g Weizenmehl 1050
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 5 g Frischhefe

☉ Alle Zutaten auf langsamer Stufe 10 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 6 Minuten kneten und zugedeckt bei Raumtemperatur 120 Minuten gehen lassen.

☉ Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, rundwirken und mit Schluss nach unten in einem bemehlten Gärkorbchen bei Raumtemperatur 60 Minuten zur Gare stellen.

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

☉ Den Teigling sanft aus dem Gärkorbchen stürzen und mit Schwaden in den Ofen geben. Die Temperatur auf 230°C senken und 45 Minuten backen. 🍞

Rezept: Sebastian Marquardt  
Bild: Jan Schnare

📷 @brotmagazin

📘 /brotmagazin

🌐 brot-magazin.de



Für Einsteiger  
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	☆☆☆
Getreide:	Weizen, Roggen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest, bindig
Zeit gesamt:	16,5-20,5 Stunden
Zeit am Backtag:	4-4,5 Stunden
Backzeit:	45 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	230°C sofort
Schwaden:	beim Einschließen



### Zeitnasten

20.00 Uhr  
Vorteig ansetzen

Nächster Tag  
10.00 Uhr  
Hauptteig ansetzen

12.30  
Brot formen

13.05 Uhr  
Ofen vorheizen

13.35 Uhr  
Backen

14.20 Uhr  
Brot fertig

# Hezal

Rezept: Sebastian Marquardt  
Bild: Jan Schnare

 @brotmagazin

 /brotmagazin

 brot-magazin.de

Für Einsteiger  
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Roggen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich, bindig
Zeit gesamt:	12-16 Stunden
Zeit am Backtag:	12-16 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	220°C sofort
Schwaden:	beim Einschließen



## Zeitraster

**8.00 Uhr**  
Vorteig ansetzen,  
Kochstück herstellen

**17.30 Uhr**  
Hauptteig ansetzen

**19.30 Uhr**  
Brotformen

**20.05 Uhr**  
Ofen vorheizen

**20.35 Uhr**  
Backen

**21.25 Uhr**  
Brot fertig

Einerseits liefern Vollkornbrote eine Menge Nährstoffe. Andererseits sind Brote aus hellen Mehlen ein Gaumenschmaus. Hier wird ein helles Weizenbrot aufgewertet, indem einfach ganze Körner hineinkommen. Das verleiht den Scheiben Biss. Ein kleiner Roggenanteil im Vorteig wiederum gibt dem Aroma mehr Tiefe. Hezal ist ein herausragendes Beilagenbrot zu Suppen und Salaten.

- ☉ Alle Zutaten – außer das Kochstück – auf langsamer Stufe 10 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 5 Minuten kneten.
- ☉ Die Körner aus dem Kochstück zugeben und 2 Minuten auf schnellerer Stufe unterkneten. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 90 Minuten gehen lassen.
- ☉ Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche langwirken, mit Schluss nach oben in ein bemehltes Gärkorbchen geben und 60 Minuten bei Raumtemperatur zur Gare stellen.
- ☉ Rechtzeitig den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- ☉ Den Teigling sanft aus dem Gärkorbchen stürzen, einschneiden, mit Schwaden in den Ofen geben, die Temperatur auf 220°C senken und 50 Minuten backen. 🍴

### Tipp

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

## Vorteig

- ▶ 300 g Wasser (kalt)
- ▶ 100 g Roggenmehl 1370 (alternativ Roggenmehl 1150)
- ▶ 100 g Weizenmehl 550
- ▶ 0,1 g Frischhefe

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

## Kochstück

- ▶ 750 g Wasser
- ▶ 150 g Weizenkörner (alternativ Körner nach Wahl)

Die Körner zirka 20 Minuten im Wasser kochen, dann zugedeckt bei Raumtemperatur im Wasser 4-12 Stunden abkühlen lassen. Ungebundenes Wasser vor der Weiterverarbeitung absieben. Es wird nicht weiter verwendet.

## Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 220 g Wasser (kalt)
- ▶ 400 g Weizenmehl 550
- ▶ 30 g **BROTGranulat** Ackerbohne
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 6 g Frischhefe
- ▶ Spätere Zugabe
- ▶ Kochstück

### Tipp

Beim **BROTGranulat** handelt es sich um eine natürliche Zutat, vergleichbar mit einem getrockneten Kochstück. In diesem Rezept sorgt es für eine höhere Wasserbindung und bessere Formbarkeit des Teiges. Es kann weggelassen werden, dann kommen 30 g weniger Wasser zum Hauptteig. Es kann auch durch eine andere Sorte **BROTGranulat** ersetzt werden. Mehr Informationen auf Seite 78 oder unter [brot-magazin.de/einkaufen](http://brot-magazin.de/einkaufen).



Einen kostenlosen Einführungskurs **BROTGranulat** findest Du unter [brot-akademie.com](http://brot-akademie.com). Dort erfährst Du alles über diese Backzutat und wie man sie verwendet.

# Veronika

Quadratisch, praktisch, herzhaft. Das griffige Format des Kastenbrottes trifft auf das vollmundig-herzhafte Aroma eines Vollkorn-Mischbrottes. Wenn man das mit dem Vollkorn für sich behält, merkt es kaum jemand und selbst Kindern mundet das saftige Brot in der Pause. Der Laib ist richtig lange haltbar und schmeckt auch nach einigen Tagen noch.

## Sauerteig

- ▶ 150 g Wasser (warm)
- ▶ 150 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 15 g Anstellgut

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

## Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 430 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 400 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 100 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 13 g Salz

### Tipp

Das Weizen-Vollkornmehl kann ohne weitere Rezeptänderung gegen ein beliebiges Vollkornmehl der Weizenfamilie getauscht werden, zum Beispiel Dinkel, Emmer oder Einkorn.

● Alle Zutaten auf langsamer Stufe 15 Minuten mischen, dann in eine gefettete Kastenform (zirka 25 cm) geben und zugedeckt 3-4 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen, bis der Teig die Form komplett ausfüllt.

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

● Die Form in den Ofen geben, die Temperatur auf 180°C senken und 60 Minuten backen. ■



Rezept: Sebastian Marquardt  
Bild: Jan Schnare

 @brotmagazin

 /brotmagazin

 brot-magazin.de

*Für Einsteiger  
geeignet*

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Roggen, Weizen
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	weich, breiig
Zeit gesamt:	12,5-17,5 Stunden
Zeit am Backtag:	4,5-5,5 Stunden
Backzeit:	60 Minuten
Starttemperatur:	200°C
Backtemperatur:	180°C sofort
Schwaden:	nein



## Zeitraster

22.00 Uhr  
Sauerteig ansetzen

Nächster Tag  
10.00 Uhr  
Hauptteig ansetzen

13.30 Uhr  
Ofen vorheizen

14.00 Uhr  
Backen

15.00 Uhr  
Brot fertig

# Euer BROT

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



Die Mascarpone-Lebkuchenschnecken aus **BROT** 01/24 musste ich einfach ausprobieren. Hierzu habe ich das abgedruckte Rezept leicht verändert und mit Lievito Madre statt mit Hefe gebacken sowie den Schnecken ein Finish aus einem leichten Zuckerguss verpasst. Einfach himmlisch. Ein supertoller Teig, der sehr angenehm zu verarbeiten war. Auch der Tipp mit der weichen Butter hat mir geholfen. Beim Backen hat das ganze Haus hervorragend geduftet und die gesamte Familie aus ihren Zimmern zum Backofen gelockt. Es war sehr lecker und wird definitiv nochmal nachbacken.

**Adrian Porwol**

An Croissants wollte ich mich schon lange heranzuwagen. Ich hatte immer befürchtet, dass das viel Aufwand und am Ende vielleicht ein schlechtes Resultat bedeuten würde. Das Rezept stammt aus dem **BROT**Sonderheft Brötchen, Baguette und Co. Das Ergebnis war dank toller Anleitung hervorragend.



**Gabriele Egerer**



Aus **BROT** 02/24 musste ich sofort etwas ausprobieren. Das Sunshineruchi ist sehr knusprig und geschmacklich super. Es ist überhaupt nicht klitschig, auch wenn das Foto es vermuten lässt. Ich backe nur nicht gerne rund, das lässt sich so schlecht schneiden.

**Conni Knittel**



Beim Dunklen Hausbrot aus **BROT** 02/24 handelt es sich um ein rustikales Roggenmischbrot mit viel Vollkorn. Das Backergebnis hatte eine dunkle, gut ausgebackene Kruste, einen herzhaften Roggengeschmack und eine ideale Porung. Eine Geschmacksexplosion, ich bin total begeistert – und durch den hohen Vollkornanteil ist es auch noch gesund.

**Annette Schmidt**

Aus **BROT** 01/24 habe ich das Kleine Körner-Nüsschen nachgebacken. Die Kruste ist sensationell, das Brot saftig und gut. Aus der Bäckerei könnte es nicht besser sein.

**Angelika Funke**



Zwei Brote aus dem **BROT**Sonderheft All-in-one-BROT haben mich angesprochen. Es handelt sich um das Gerstenbrot mit Leinsamen und die Kartoffel-Joghurt-Kruste. Beide Brote waren mega-lecker. Ich habe sie im Topf gebacken.

**Sandra Sendner**



Heute habe ich das Sunshineruchi aus **BROT 02/24** gemacht. Es ist mega lecker und wird definitiv öfter gebacken.

**Dana Sanders**



Der nächste Sommerurlaub dauert noch. Bis dahin gönne ich mir ein bisschen Spanien fürs Frühstück, indem ich das Ensaimada aus dem **BROT Sonderheft Backen International** nachbacke. Ein tolles Rezept ist das. Dem Original kommt es sehr nah.

**Verena Ludewig**



Inspirierend fand ich das Rezept Paprikuss aus **BROT 02/24**. Dabei habe ich unter anderem Weizenvollkorn durch Dinkelvollkorn sowie Weizen 1050 durch Dinkel 630 ersetzt.

**Wilfried Schmid**

Der Nuss-Kracher aus **BROT 06/22** wurde bei mir zuhause im Topf gebacken. Es ist ein tolles Brot mit knuspriger Kruste und saftiger, elastischer Krume dabei herausgekommen. Mein Fazit: ein Mega-Rezept. **Margit Hettler**



Da wir Vollkornfans sind, fiel meine Wahl auf die Roggen-Schrotis und den Vollkorn-Frankenlaib aus **BROT 02/24**. Beide Brote waren super-lecker. Bei beiden Rezepten habe ich etwas mehr Salz zugefügt. Bei den Schrotis hatte ich erst Bedenken wegen des groben Schrot – bisher hatte ich nur feines bis mittleres Schrot verarbeitet. Als das grobe Schrot aus der Mühle kam, habe ich mich schon etwas erschreckt, aber ich sagte mir: Augen zu und durch. Die Schrotis haben eine wunderbare Konsistenz, innen weich und von den fast ganzen Körnern nichts zu spüren, bis auf das Topping. **Angelika Hebenstreit**



Meine Wahl fiel auf das Brot Auffrischroggen. Das Rezept findet sich im **BROT Sonderheft No Knead BROT**. **Jörg Niemzik**



Aus **BROT 02/24** wurden die leckeren Roggen-Schrotis schon zum zweiten mal in doppelter Menge nach gebacken. Das letzte Mal war das wahrscheinlich nicht. **Christine Schart**



Das Dunkle Hausbrot aus **BROT 02/24** ist genau mein Brot. Kräftig im Geschmack und auch lecker als Marmeladenbrot. Der Roggenmischteig lässt sich gut formen und klebt nicht ganz so stark wie andere Roggenteige. Sehr lecker. **Emma F.**



Beim Durchblättern von **BROT 02/24** fiel mir sofort das Dunkle Hausbrot ins Auge. Es ist ein tolles Alltagsbrot mit Sauerteig und einem interessanten Vorteig. Gebacken habe ich auf Stein im Dampfbackofen. Es ist ganz leicht breit gelaufen, was aber nicht schlimm war. Am nächsten Tag habe ich es gleich angeschnitten und dann zum Kaffee im Büro verkostet. Es ist sehr gut, geschmacklich fein, meines ist nicht zu kräftig, aber auch nicht zu mild, schmeckt nur mit Butter und bestimmt auch mit diversem Belag. Das gibt es bestimmt mal wieder!

**Astrid Capan**

Der Kartoffel-Kümmel-Laib aus dem **BROT Sonderheft All-in-one-BROT** war mein Rezept der Wahl. Anstelle von Kümmel habe ich ein sehr leckeres mediterranes Brotgewürz verwendet und Emmer 1300 durch Dinkel 1050 ersetzt. Ich entschied mich noch für die optionale Wasserzugabe von 16 Gramm. Gebacken wurde im gusseisernen Topf. Ein ganz, ganz tolles und unkompliziertes Brot, bei dem die Kartoffeln nicht extra vorgegart werden müssen.

**Anja Kaufhold**



Den Urkorn-Kefir-Toast aus dem **BROT Sonderheft Backen mit Urgetreide** finde ich super-lecker. Die Krume ist herrlich fluffig. Geschmacklich ist das Brot hervorragend.

**Ina Hoyer**



Die Aromakruste aus dem **BROT Sonderheft Backen im Topf** ist ein wirklich grandioses Rezept: simple Herstellung, einfache Zutaten, kein Schnickschnack und ideal, wenn nur wenig Zeit für die Vorbereitung ist. Es ist toll aufgerissen und wirklich perfekt gelungen. Fluffig, grobe Poren, knackige Kruste und ein richtig tolles Aroma. Ich habe ein neues Lieblingsbrot. **Nadja Zander**

Nach dem Lesen des Rezeptes vom Bamberger aus **BROT 02/24** hieß es: sofort ran an die Arbeit. Die Idee, mit Rauchbier zu backen, war aufregend. Schon der Ansatz roch wunderbar. Eigentlich bin ich beim Verarbeiten von Roggenmehl immer verzweifelt, aber dieser Teig hat richtig Freude gemacht. Das Backergebnis lässt sich sehen und der Geschmack ist sensationell. Dieses Brot werde ich definitiv öfter backen.

**Doris Ziel**



## Zeigt her Eure Brote!

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

# Shop-finder



## BÖCKER Reinzucht-Sauerteig Bio

Der gebrauchsfertige Sauerteig-Starter kann direkt in den Teig gegeben werden, wodurch eine lange Sauerteigführung entfällt. Mit ihm lässt sich aber auch ein eigener Sauerteig ansetzen – und das gelingsicher. Denn die richtigen Mikroorganismen sind in der richtigen Menge bereits vorhanden.

[www.sauerteig.shop](http://www.sauerteig.shop)

**Kleine Gärbox für Teiglinge**  
Aus hochwertigem Kunststoff, platzsparend (29 x 39 x 6 cm) für den Haushaltskühlschrank. Perfekt für die Stückgare. Passende Gärfolie erhältlich. Der Preis: € 14,90

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



## Elektrischer Alleschneider icaro 7

Klappbar, stabil und sorgt für optimale Schneidergebnisse – ob hauchdünn oder bis ca. 14 mm dick. Der Vollmetall-Alleschneider kann platzsparend zusammengeklappt (10 cm Breite) und verstaut werden.

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



## Reinzucht-Sauerteig Bio

SAUERTEIG STARTER

Für tollen Geschmack und perfekte Backergebnisse

HIER BESTELLEN!



[WWW.SAUERTEIG.SHOP](http://WWW.SAUERTEIG.SHOP)

## Geballtes Wissen



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

Geräte und Werkzeuge zum Backen

**HÄUSSLER**



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

**ritter**  
QUALITY SINCE 1905

MADE IN GERMANY



ritterwerk – Haushaltsgeräte Made in Germany  
Besuchen Sie unseren Shop auf [www.ritterwerk.de](http://www.ritterwerk.de)



## Brot richtig lagern

# Wie Gebäcke lange frisch halten

Einen frischen Laib zu riechen und zu schmecken, löst bei Brotfans heftige Glücksgefühle aus. Die Frische möchte man so lange wie möglich erhalten. Doch mit der Zeit altert das Gebäck, es wird trocken oder es droht Schimmel. Entscheidend ist daher, Brot so aufzubewahren, dass es saftig bleibt, ohne dass Kondenswasser oder Staunässe entstehen. Nutzt man natürliches Material zur Aufbewahrung, schafft man für Brot das perfekte Klima.

Text: Edda Klepp

Es gibt kaum etwas Besseres: ein frisch gebackenes Brot mit knisternder Kruste und einer saftigen Krume. Sobald das Gebäck aus dem Ofen geholt wird und abkühlt, beginnt allerdings ein Prozess, der mit der Zeit zur spürbaren Alterung des Gebäcks führt. Es verliert Feuchtigkeit und wird trocken – oder wie es umgangssprachlich heißt: altbacken. Die eben noch knackige Kruste verliert an Stabilität und wird weich.

Dieser Prozess ist normal und ganz natürlich. Je nach Beschaffenheit des Brotes schreitet er mal schneller, mal langsamer voran. Verhindern lässt sich die Alterung

nicht, mit der korrekten Lagerung kann man das Tempo wohl aber drosseln. Zudem können sich bei falscher Lagerung Keime oder Schimmelsporen auf dem Brot ausbreiten. Auch um das zu verhindern, ist die Lagerung entscheidend.

### Was im Brot geschieht

Hin und wieder liest man den Hinweis, Brot ließe sich am besten im Kühlschrank aufbewahren. Das ist allerdings nicht richtig. Viele andere Lebensmittel halten sich durch die Kühlung extra lange frisch. Bei Brot führen die niedrigen Temperaturen in der Regel dazu, dass es austrocknet und an Geschmack



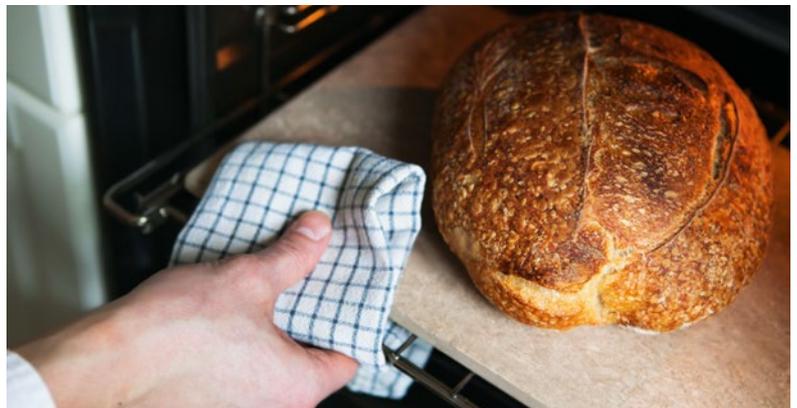
Wer ein Brot zu schnell nach dem Backen aufschneidet, riskiert, dass die Krume am Messer kleben bleibt



Natürliche Materialien eignen sich für die Lagerung von Brot am besten

verliert. Für das Verständnis dessen lohnt es, zunächst einen Blick auf vorherige Arbeitsschritte zu werfen.

Während der Teig bereitet wird, bildet sich aus dem Gluten im Mehl und Wasser ein stabiles Gerüst. In der Hitze des Backens gerinnen die Eiweiße des Mehls, Stärkekörner brechen auf. Da Stärke Wasser binden kann, verkleistert die Stärke. Je länger der Teig vor dem Backen ruht, desto besser wird die Feuchtigkeit im Teig gebunden.



Sobald das Brot aus dem Ofen kommt, beginnt der Prozess der Retrogradation

Sobald das Brot nach dem Backen den Ofen verlässt, wird das Wasser wieder freigesetzt. Der Prozess kehrt sich um und die Verkleisterung bildet sich zum Teil zurück. Die Feuchtigkeit wandert nach außen, ein Teil verdunstet auf der Oberfläche des Brotes. Das erklärt, dass die Kruste weich und die Krume trockener wird.

Wissenschaftlich bezeichnet man diesen Vorgang als Retrogradation. Die Kälte im Kühlschrank beschleunigt den Vorgang noch, daher sollte Brot darin besser nicht gelagert werden.



Wasser und Mehl gehen im Teig eine starke Verbindung ein und bilden ein stabiles Glutengerüst

## MIT SAUERTEIG SCHIMMEL VORBEUGEN

Optimale Frischhaltung von Brot setzt schon bei der Teigbereitung an. Wer sein Brot haltbar machen möchte, gibt ihm Zeit – und zwar bereits bei der Zubereitung. So helfen verschiedene Backverfahren, es auf natürlichem Wege zu konservieren. Sauerteig zum Beispiel sorgt dafür, dass Brot weniger schnell altbacken wird und seltener schimmelt. Diese Wirkung kommt allerdings nur bei einem niedrigen pH-Wert zum Tragen, also eher bei einem sauren

Aroma. Bei der Versäuerung verstoffwechseln Milchsäurebakterien Zuckermoleküle zu Milchsäure; die im Sauerteig enthaltenen Hefen bauen derweil Kohlenhydrate zu Alkohol und Kohlenstoffdioxid um. Dadurch wird das Volumen des Teiges erhöht und die Bestandteile des Mehls werden besser aufgeschlossen, sodass es eine größere Wassermenge aufnehmen kann. Das verlängert die Frischhaltung.



Der Duft von frisch Gebackenem ist betörend. Im besten Fall bleibt das Brot auch danach noch lange frisch

### Erstmal abkühlen lassen

Zunächst sollte das Brot nach dem Backen erst einmal vollständig auskühlen und Raumtemperatur annehmen. Am besten nutzt man dafür ein Gitterrost, auf dem das Brot rundum gut atmen kann. Während das Gebäck abkühlt, kann man dessen Veränderung mit allen Sinnen wahrnehmen.

So entstehen manchmal feine Risse auf der Kruste. Bisweilen hört man ein leichtes Knistern. Solange die Krume noch nicht ausgekühlt und somit fest ist, kann sie beim Schneiden am Brotmesser kleben bleiben und gummiartig wirken. Wer das noch warme Brot zu früh verpackt, riskiert außerdem, dass sich Kondenswasser bildet, das das Gebäck zu sehr aufweicht oder die Vermehrung

von Schimmelsporen begünstigt. So schwer es fällt, nicht sofort zu probieren – hier ist erstmal Geduld gefragt.

Je nach Größe und Beschaffenheit des Gebäcks kann das Abkühlen unterschiedlich lange dauern. Brote aus Vollkorn, mit Körnern und Saaten sowie dichter Krume brauchen erfahrungsgemäß bis zu mehrere Stunden. Bei einem hohen Roggenanteil empfiehlt es sich sogar, einen ganzen oder – bei reinen Vollkornbrotten – bis zu drei Tage mit dem Anschnitt zu warten. Leichtem, grobporigem und hellem Brot genügt deutlich weniger Zeit.

### Natürliches Material

Um das Brot nach dem vollständigen Auskühlen bestmöglich aufzubewahren, sind verschiedene natürliche Materialien geeignet. Für die einfachste Lagerung braucht es lediglich ein Holzbrettchen, auf das man den Laib mit der Schnittkante nach unten stellt. So wird die Feuchtigkeit im Brot gehalten. Unterstützend kann es noch mit einem Backleinen, einem Geschirrhandtuch oder einem Bienenwachstuch abgedeckt werden.

Wesentlich ist, dass das Gebäck atmen und sich weiterhin kein Kondenswasser bilden kann. Aus diesem Grund eignet sich Plastik

## BROT EINFRIEREN

Plastikbeutel kommen ausschließlich beim Einfrieren zum Einsatz. Im Gegensatz zum Kühlschrank, der den Alterungsprozess beschleunigt, erhöht die Aufbewahrung im Gefrierfach nämlich die Haltbarkeit um mehrere Wochen oder sogar Monate. Je nach Bedarf können dabei einzelne Scheiben oder gleich ein ganzer Laib luftdicht verpackt in den Froster gegeben werden. Bilden sich unterhalb des Gefrierpunktes weiße Stellen auf den Scheiben, deutet dies nicht auf Schimmel hin. Bei -18°C fühlen sich die Mikroorganismen nämlich schon längst nicht mehr wohl. Vielmehr handelt es sich dabei um Eis-Kristalle, die bei steigender Temperatur wieder verschwinden. Das Auftauen sollte in Ruhe und bei Raumtemperatur geschehen. Dann noch ein kurzer Aufenthalt im Ofen oder Toaster und schon schmeckt die kross gebackene Scheibe wieder angenehm aromatisch.



Nach dem Backen kehrt sich der Prozess der Wasserbindung zum Teil um und die Feuchtigkeit wandert zur Kruste nach außen



Am einfachsten ist die Lagerung mit der Schnittfläche nach unten auf einem Holzbrett

generell nicht für die Lagerung – weder als Tüte noch als Brotbox. Wer nicht auf ein Behältnis verzichten möchte, greift am besten auf Töpfe beziehungsweise Boxen aus Ton, Keramik, Holz oder Metall (zum Beispiel aus rostfreiem Stahl) zurück.

Vor der Nutzung gilt es, deren Qualität und Beschaffenheit genau zu prüfen. Wichtig ist, dass in den Behältnissen Luft zirkulieren kann. Bei einer zu dichten Bauweise ist das nicht möglich. Selbst bei Boxen aus Edelstahl kann das zum Problem werden, da das Klima darin dann einer luftdichten und feuchten Plastikbox ähnelt.

Auch riechen manche Produkte sehr unangenehm, was sich auf das Brot übertragen und auf die Verwendung von zusätzlichen Mitteln bei der Verarbeitung der Boxen hindeuten kann.

### Auf Sauberkeit achten

Grundsätzlich gilt bei allen verwendeten Materialien, dass die Hygiene stets streng eingehalten werden muss. Jeden Gegenstand, der das Brot berührt, sollte man regelmäßig und gründlich reinigen, zum Beispiel mit etwas Essigwasser. Wichtig ist, alles nach der Reinigung trocken zu wischen, bevor das Brot wieder

darauf oder darin gelagert wird. Da sich Schimmelsporen schnell überall verbreiten, sollte immer die gesamte Box gereinigt werden.

Bei richtiger Lagerung hält sich ein Brot so meist mehrere Tage bis zu einer Woche. Voraussetzung dafür ist, bereits bei der Teigbereitung für Saftigkeit zu sorgen. Später entscheidet die Art der Aufbewahrung darüber, ob das Gebäck atmen kann und gleichzeitig die Feuchtigkeit möglichst lange in der Krume hält. So schmeckt es auch Tage nach dem Backen noch lecker und hält lange frisch. 🍞

**Tip**

Als natürliche Verpackung von Brot eignet sich das Bienenwachstuch **BROT**Laib. Es ist mit 40 x 60 cm extra groß und eine nachhaltige Alternative zur Frischhaltefolie. Das exklusive Tuch mit **BROT**Logo hat zudem einen kurzen Weg hinter sich. Jedes einzelne Bienenwachstuch wird in einer Hamburger Manufaktur produziert, in Nachbarschaft also zur ebenfalls in der Hansestadt ansässigen **BROT**Redaktion. Mehr Infos unter [brot-magazin.de/einkaufen](http://brot-magazin.de/einkaufen)



In Aufbewahrungsbehältnissen muss die Luft gut zirkulieren können



# Haferlein



## Teig-Zutaten\*

- ▶ 250 g Buttermilch (kalt)
- ▶ 75 g Sahne (kalt)
- ▶ 50 g Wasser (kalt)
- ▶ 350 g Weizenmehl 550
- ▶ 150 g Lievito Madre (aus dem Kühlschrank)
- ▶ 50 g Haferflocken (fein)
- ▶ 30 g Honig
- ▶ 20 g Leinmehl (teilentölt, alternativ Mandelmehl)
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 5 g Frischhefe

### Topping

- ▶ 20 g Leinsaat
- ▶ 20 g Haferflocken
- ▶ 20 g Haferkleie

\*Ergibt 10 Stück

Haferflocken und Leinsaat machen die Brötchen besonders nahrhaft. Durch seine Schleimstoffe kann das Leinmehl Wasser gut binden, gleichzeitig wirken die enthaltenen Lecithine als natürliche Emulgatoren. So hat es eine positive Wirkung auf die Krume, die herrlich wollig wird. Optisch sind die Haferlein etwas ganz Besonderes und verkörpern eine nährstoffreiche Alternative zum Croissant im Frühstückskorbchen.

🕒 Alle Zutaten auf langsamer Stufe 10 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 3 Minuten kneten. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 90 Minuten gehen lassen, dabei nach 45 und 90 Minuten jeweils einmal dehnen und falten. Anschließend für 12-15 Stunden in den Kühlschrank stellen.

🕒 Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in 10 etwa gleich große Stücke à zirka 95 g teilen.

🕒 Jeden Teigling rundschleifen, dann mit Schluss nach unten bei Raumtemperatur 5 Minuten ruhen lassen.

🕒 Die Teiglinge jeweils zu einem Oval von 25 cm Länge ausrollen und bei Raumtemperatur 10 Minuten ruhen lassen, dann das Oval nochmals langziehen und sehr fest aufrollen.

🕒 Für das Topping Leinsaat, Haferflocken und Haferkleie mischen.

## Zeittraster

18.00 Uhr  
Teig ansetzen

19.45 Uhr  
Teig in den Kühlschrank stellen

Nächster Tag  
8.30 Uhr  
Brötchen formen

9.10 Uhr  
Ofen vorheizen

9.40 Uhr  
Backen

10.00 Uhr  
Brötchen fertig



Rezept & Bilder: Stefanie Herberth

@hefe\_und\_mehr

hefe-und-mehr.de

● Mit der Hand die Teiglinge leicht langrollen, die Oberfläche der Stangen anfeuchten und im Topping wälzen. Mit Schluss nach unten in ein Backleinen (alternativ bemehltes Geschirrhandtuch) setzen und bei Raumtemperatur 70 Minuten gehen lassen.

● Rechtzeitig den Backofen sowie ein Backstahl (alternativ Backblech) auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

● Die Teiglinge mit Schluss nach unten auf den vorgeheizten Backstahl setzen, in den Ofen geben und unter Schwaden 20 Minuten backen. 🍞

**Für Einsteiger geeignet**

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Hafer
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	fest, bindig
Zeit gesamt:	16-19 Stunden
Zeit am Backtag:	2 Stunden
Backzeit:	20 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	250°C
Schwaden:	beim Einschießen

Anzeige

## Das Magazin rund ums heimische Einkochen und Einmachen von Lebensmitteln

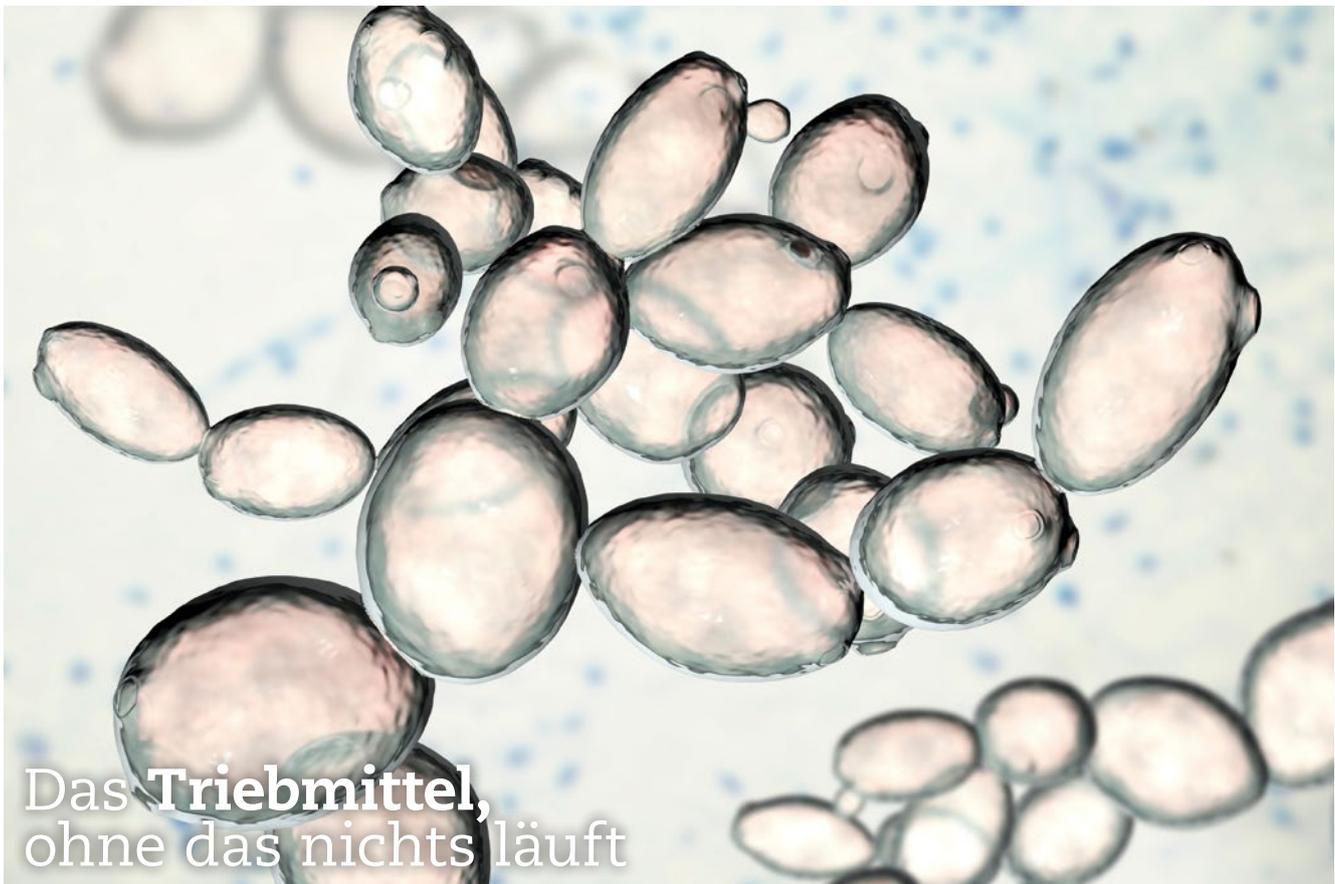


**Schnupper-Abo**  
**2 für 1**  
Zwei Hefte zum Preis von einem  
Digital-Ausgaben inklusive

**€5,90**

**Jetzt abonnieren und keine Ausgabe mehr verpassen**

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



Das **Triebmittel**,  
ohne das nichts läuft

# Der Super-Pilz

Wenn es sie nicht gäbe, müsste man sie erfinden. Hefe ist ein Multitalent. Sie bringt Aroma und Lockerheit in jedes Gebäck. Dennoch ist sie in Verruf geraten. Vollkommen zu Unrecht. Wie für alles im Leben gilt für Hefe auch, dass alles eine Frage der Dosierung ist. Geht man umsichtig zur Sache, backt man mit ihr ebenso bekömmlich wie schmackhaft.

Text:  
Sebastian Marquardt

**O**hne Hefe läuft nichts im Brot. Milliarden einzelliger Hefepilze tummeln sich in einem Teig, um dafür zu sorgen, dass er gut aufgeht, gelockert wird und Aroma entwickelt. Dabei kommen diese Pilzkulturen beinahe auf allen natürlichen Oberflächen vor – in Blüten, auf Früchten, selbst auf der Haut. Das kann man sich zunutze machen und sie fürs Backen in Form von Sauerteig oder Hefewasser kultivieren. Oder man greift auf die industriell hergestellte zurück, als Frischhefe im klassischen 42-Gramm-Würfel, alternativ Trockenhefe im 7-Gramm-Beutelchen.

Rezepte empfehlen meist Frischhefe. Dabei steht sie der getrockneten Version in nichts

nach. Die ist allerdings konzentrierter und wird daher sparsamer dosiert. 1 Gramm Trockenhefe entspricht in etwa 3 Gramm Frischhefe.

## Trieb seit 10.000 Jahren

Seit mehr als 10.000 Jahren arbeiten Menschen mit Hefen. Die Backhefe wurde erstmals 1888 vom Botaniker Emil Christian Hansen isoliert. Hauptsächlich kommt sie bei der Produktion von alkoholhaltigen Getränken und in Gebäcken zum Einsatz. Der französische Chemiker und Mikrobiologe Louis Pasteur hat dann Mitte des 19. Jahrhunderts die wesentliche Funktion von Hefe in Gärprozessen nachgewiesen. Seitdem ist klar, dass Sauerstoff die Vermehrung der Hefezel-

len fördert. Ihre Enzyme spalten Zucker in Kohlenstoffdioxid und Wasser. Das Gas sorgt dafür, dass der Teig aufgeht und locker wird, das Wasser macht ihn etwas saftiger.

Aber Moment – Zucker im Teig? Der wird in einem vorgelagerten Prozess hergestellt. Stärke besteht aus langen Ketten von Zuckermolekülen. Im Mehl vorkommende natürliche Enzyme werden aktiv, sobald Wasser ins Spiel kommt. Dann zerschneiden sie die langen Ketten und zerlegen sie zunächst zu Mehrfach-, am Ende zu Einfachzuckern.

Hefezellen bleiben auch ohne Sauerstoffzufuhr aktiv. In diesem Fall verstoffwechseln sie Kohlenhydrate, also die Zuckermoleküle, zu Kohlenstoffdioxid und Alkohol. Das beeinflusst das Aroma des Brotes positiv. Der Alkohol verdunstet ab 80°C, der Geschmack bleibt.

Industriell hergestellte Hefe muss vielen Anforderungen genügen – dem sehr hohen Zuckergehalt mancher Backwaren ebenso wie den Minustemperaturen einer Tiefkühlpizza. Für die verschiedenen Zwecke werden unterschiedliche Hefekulturen produziert. Zirka 700 Hefearten mit mehr als 5.000 Stämmen sind laut Forschung bekannt. Der Prozess beginnt mit der Züchtung eines Stammes im Labor. Dort untersucht man, welche Eigenschaften miteinander gekreuzte Hefestämme entwickeln. Die dadurch entstehenden Hefekombinationen werden in industriellen Anlagen vermehrt und weiterverarbeitet. Fünf davon gibt es in Deutschland, gemeinsam produzieren sie 200.000 Tonnen Hefe pro Jahr. Die Fermentation findet in riesigen Gärbottichen statt, den Fermentern.

Als Nährstoff für die Vermehrung der Hefekulturen wird ihnen vorher geklärte und bearbeitete Melasse, ein Nebenprodukt der Zucker-Produktion, hinzugefügt. Dabei ist das Gleichgewicht von Glucose und Sauerstoff wichtig, um eine durch Sauerstoffmangel provozierte alkoholische Gärung zu verhindern. 125 bis 150 Kilogramm Melasse sind nötig, um 100 Kilo Hefe herzustellen. Daraus ergibt sich ein Jahresbedarf von bis zu 300.000 Tonnen Melasse allein in Deutschland.

Nach mehreren Fermentationsstufen, die sich über etwa zwei Tage erstrecken, wird



**Trockenhefe wurde Wasser entzogen, das macht sie länger haltbar und konzentrierter. 1 Gramm bringt so viel Trieb wie 3 Gramm Frischhefe**

die Hefe mit einer Zentrifuge abgeschöpft, gründlich gewaschen und konzentriert. So entsteht flüssige Hefemilch, die in großen Tanks verkauft oder zu Hefeextrakt, Trockenhefe und Co. weiterverarbeitet wird. Dabei filtert man die Feststoffe der Flüssighefe. Die dadurch entstandenen Hefebrocken können zu Trockenhefe gepresst oder mit einer weiteren Trocknungsstufe zu Granulat verarbeitet werden.

### Hefe als Umweltsünde

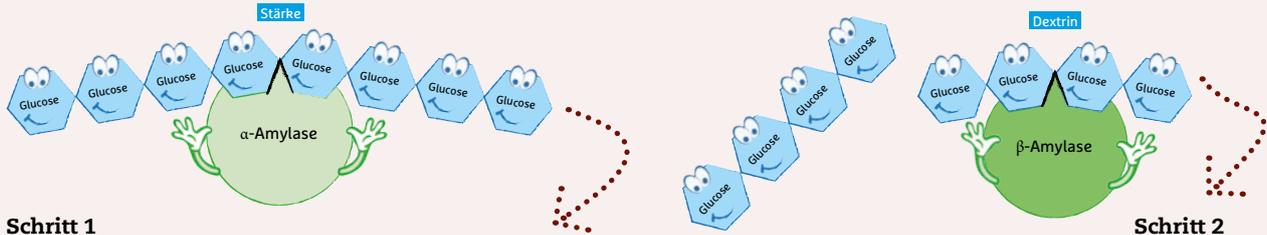
Die konventionelle Hefe-Herstellung birgt erhebliche Umweltbelastungen. Das beginnt schon mit der Melasse. Sie ist zwar ein hervorragender Nährboden für Hefepilze, allerdings fühlen sich auch unerwünschte Bakterien in dem Zuckersirup wohl. Daher werden Chemikalien wie Schwefelsäure zum Reinigen oder Natronlauge zum Neutralisieren eingesetzt, um die Melasse von Erregern zu befreien.

**Nur unter dem Mikroskop lässt sich erkennen, dass Hefen auf nahezu allen organischen Oberflächen zu finden sind**



## FERMENTATIONSPROZESS

Stärke ist ein Polysaccharid, eine lange Kette aus Einfachzuckern (Monosacchariden, in diesem Fall Glucose). Neben Stärke enthält Mehl auch Enzyme wie Amylasen oder Maltase, die aktiviert werden, wenn Wasser ins Spiel kommt. Sie bauen die Stärke ab und machen so die Fermentation des Teiges möglich.

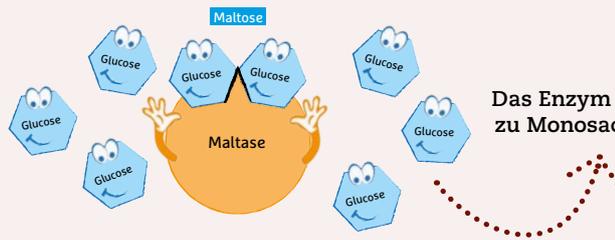


### Schritt 1

Das Enzym Alpha-Amylase spaltet die Stärke-Kette in Dextrine (Vielfachzucker). Dextrine bestehen aus mehreren Einfachzucker-Molekülen. Aus Stärke wird durch die Spaltung also Zucker

### Schritt 2

Das Enzym Beta-Amylase spaltet von den Dextrinen Maltosen ab. Maltosen bestehen aus 2 Glucose-Molekülen, sind also Zweifachzucker (Disaccharide)



### Schritt 3

Das Enzym Maltase spaltet die Maltose zu Monosacchariden (Einfachzucker, in diesem Fall Glucose)

Hefen verstoffwechseln die Einfachzucker als Nahrung

Bei Abwesenheit von Sauerstoff verstoffwechseln Hefen die Glucose mithilfe des Enzyms Zymase in Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) und Ethanol (Alkohol)



Während der eigentlichen Produktion kommen chemische Nährlösungen zum Einsatz. Neben Zucker benötigen Hefen unter anderem Stickstoff für die Eiweißbildung, Phosphor zur Unterstützung der Zellatmung, Mineralstoffe und Spurenelemente. Daneben wird synthetisches Öl gegen das Schäumen der Hefe verwendet, um den Produktionsprozess nicht zu unterbrechen. All das möchte man im Endprodukt nicht haben. Daher müssen all die Zusätze gründlich herausgewaschen werden. So landen sie – zusammen mit Reinigungs- und Desinfektionsmitteln aus der Produktionsanlage – wenigstens teilweise im Abwasser. Die Industrie ist um einen Kreislauf bemüht, der die Umwelt schont, ganz vermeiden lässt sich der Abfall bisher aber nicht.

Am Ende verschlingt die Abwasserreinigung 40 Prozent der Produktionskosten von industrieller Hefe. Nur 60 Prozent der Kosten entfallen auf die eigentliche Herstellung. Für eine Tonne Hefe sind etwa 75 Kilogramm Am-

moniaklösung, 15 Kilogramm Schwefelsäure, 11 Kilogramm Phosphorsäure, 4 Kilogramm Magnesiumsulfat sowie 10 Kilogramm Reinigungs- und Desinfektionsmittel nötig. Das macht mehr als 10 Prozent des Hefe-Eigengewichtes an schwer abbaubaren Stoffen.

Beim Deutschen Verband der Hefeindustrie zweifelt man diese öffentlich kursierenden Werte an: „Die von Ihnen genannten Zahlen kann ich nicht bestätigen; von uns dürften sie nicht stammen; spontan zweifle ich die Richtigkeit an,“ so Dr. Markus Weck, Hauptgeschäftsführer des Verbandes, der die Hefeindustrie in Sachen Öffentlichkeitsarbeit vertritt, auf die Frage nach den tatsächlichen Zahlen. Er schreibt lediglich: „Für weitere Kommentare oder die Ermittlung der tatsächlichen Zahlen fehlt mir die Zeit.“

### Saubere Alternative

Bio-Hefe ist eine ökologische Alternative. Hier kommt, wie bereits vor der Knappheit im

## Profi rund um's Backen



Teigknetmaschine



Elektro-Steinbackofen



Backzubehör

Gratis Katalog  
anfordern:  
Jetzt QR-Code  
scannen



SCAN MICH

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

88499 Heiligkreuztal  
Telefon 0 73 71/93 77-0

Brot-Rezepte gehen  
in der Regel von  
Frischhefe aus



Zuge des Ersten Weltkrieges, wieder Getreide als Zuckerlieferant für die Hefezellen zum Einsatz. Im Gegensatz zu Melasse liefert es genügend Stickstoff und benötigt nur selten hinzugefügte Nährstoffe. Wenn das der Fall sein sollte, wird bei Bio-Hefe anstelle synthetischer Zusätze Molke oder Bierhefe verwendet.

Das Schäumen der Hefe verhindert Bio-Sonnenblumenöl. Am Ende erübrigen sich Waschen und radikale Reinigung der Produktionsanlagen, da keine synthetischen Hilfsstoffe zu entsorgen sind. Mit dem bis zu Zehnfachen hat Bio-Hefe aber auch

ihren Preis. Zum Einen ist das benötigte Getreide weitaus teurer als Melasse. Zum Anderen wird ein geringerer Ertrag an Hefe erzielt, da sie weniger Zuckerstoffe aus dem Getreide zieht und ihr Wachstum länger dauert. Das erklärt den Preisunterschied.

Aber gerade bei einer geringen Hefemenge, wodurch sich die Garzeit verlängert und so Aroma und Bekömmlichkeit gesteigert werden, fällt der eigentlich kaum ins Gewicht. Zumal sich die Hefe, luftdicht verpackt, im Kühlschrank deutlich über das Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus hält.



Kurze Gehzeiten sorgen für  
schwer verdauliche Brote,  
viele Menschen reagieren  
mit Blähungen darauf



Schon Paracelsus wusste, dass erst die Dosis das Gift macht. So liegt in der Dosierung auch das Geheimnis von Hefe



Mehl enthält natürliche Enzyme, die Stärke zu Zuckern zerlegen und die Hefen so mit Nahrung versorgen

## Der Einstieg ins Brotbacken

Wer mit dem Brotbacken beginnt, startet häufig mit Hefe. Klar dosiert, sorgt sie zuverlässig für berechenbaren Trieb. Verwendet wird der immer selbe Stamm: *Saccharomyces cerevisiae*. Zwar unterscheiden sich die Hefen verschiedener Herstellungsbetriebe in ihren Trieb-Eigenschaften, aber im Großen und Ganzen einen sie Zuverlässigkeit und Berechenbarkeit. Unterschiede sind hier übrigens nicht zwischen Bio- und konventioneller Hefe festzustellen, sondern lediglich zwischen verschiedenen Herstellern. In Sachen Trieb nehmen sich beide Varianten nichts.

Die industrielle Herstellung unter immer gleichen Parametern sorgt dafür, dass das Triebmittel zuverlässig und berechenbar arbeitet. Die Hefe lässt sich maximal flexibel einsetzen – für alle Getreidearten (ja, auch Roggen), lange

oder schnelle Gare, in kalten oder warmen Teigen. Das macht sie zu einem Allrounder, der in der Backstube nicht fehlen sollte.

Zumal Hefe wertvolle Inhaltsstoffe enthält. Neben verschiedenen Vitaminen wie B1, B2 oder B6 und Mineralstoffen wie Kalium, Natrium, Kalzium, Magnesium und Eisen sind das Spurenelemente und Aminosäuren. Sie wirken sich positiv auf den Stoffwechsel und die Darmflora aus, stärken das Immunsystem. Biotin sowie Folsäure haben positiven Einfluss auf Haut, Haar und Nägel.

## Die Dosis macht's

Das Triebmittel geriet in den vergangenen Jahren dennoch arg in Verruf. Zu trocken die Brote, zu schwer verdaulich. Man fühlt sich unweigerlich an den Lehrsatz des Paracelsus erinnert: „Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift; allein die Dosis macht's, dass ein Ding kein Gift sei.“ Wer einen Würfel Frischhefe in einen Brotteig mit 500 bis 600 Gramm Mehl gibt, sorgt dafür, dass sich der Teigling bereits nach einer Stunde backen lässt. In dieser Zeit hat die Hefe für ausreichend Lockerung gesorgt. Und frisch aus dem Ofen, wird der Laib auch gut schmecken. Eine Weisheit der modernen Bäckerei-Zunft sagt nicht umsonst: Frische schlägt Qualität.

Um letztere ist es in dem Gebäck nämlich nicht gut bestellt. Der schnelle Trieb sorgt

## GRUNDLAGEN DES BACKENS

Alles zum Thema Triebmittel und Hefe sowie detailliertes Hintergrundwissen zum Brotbacken gibt es in der **BROT**Fibel „Brotbacken – Alle Grundlagen, Tricks und Kniffe“. Wissenswertes über Rohstoffe, das passende Equipment, richtiges Mischen und Kneten, die Prozesse im Teig, Brotaufbewahrung und Fehlervermeidung – das alles findet man hier in kompakter und leicht verständlicher Form. Auch wer sich mit Schnitttechniken für Brote oder Rezeptentwicklung auseinandersetzen möchte, wird in der **BROT**Fibel fündig. Sie umfasst einfach alles, was es braucht, um sich schnell in die Herstellung bekömmlicher und schmackhafter Brote einzuarbeiten. Bestellung:



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



Der Zopf zählt zu den klassischen Hefengebäcken. Mit Sauerteig hergestellt wäre er nicht derselbe

dafür, dass Mehl und Wasser wenig Zeit zum Verquellen bleiben. Der Teig bindet weniger Flüssigkeit, wird entsprechend nach dem Backen schnell trocken und ist schon am zweiten Tag kein Genuss mehr. Geschmacklich ohnehin nicht. Fermentationsaromen konnten sich in der kurzen Gehzeit nicht entwickeln. Das Aroma bleibt flach und hefig. Die mangelnde Fermentation bedeutet auch, dass schwer verdauliche Inhaltsstoffe des Getreides nicht abgebaut werden konnten. Das sorgt bei vielen Menschen für Unwohlsein und Blähungen, nachdem sie ihr Brot genossen haben. Viele Menschen glauben dann, das Getreide nicht zu vertragen, obwohl mangelnde Fermentation das eigentliche Problem ist.

Hinzu kommen 0,1 bis 1 Prozent Frischhefe. So ein Teig reift bis zu 18 Stunden, in denen sich die Hefen vermehren, schwer verdauliche Stoffe abbauen und Aromen entwickeln. All die positiven Eigenschaften bringt der Vor- dann in den Hauptteig. Am Ende lässt sich selbst mit 0,1 Gramm Hefe ein ganzes Brot herstellen.

Es muss also nicht immer Sauerteig sein. Auch mit Hefe lassen sich aromatische wie bekömmliche Backwaren herstellen. Die Dosierung bestimmt erheblich über beides. Sie entscheidet, wie lange ein Teig reifen darf, bevor es in den Ofen geht. 🍞

Während der Teigreife vermehren sich die Hefezellen, die Fermentation sorgt für den Abbau schwer verdaulicher Getreide-Inhaltsstoffe und vielfältige Aromen

Dosiert man die Hefe vorsichtiger – maximal 2 Prozent gerechnet auf die Mehlmenge – gibt man dem Teig deutlich mehr Zeit, um zu verquellen, zu fermentieren und Aromen zu entwickeln. Das Ergebnis ist ein komplett anderes. Das Gebäck wird bekömmlicher und geschmackvoller. Dabei kann man grob davon ausgehen, dass sich mit der Halbierung der Hefemenge bei gleicher Temperatur die Gehzeit des Teiges in etwa verdoppelt.

### Positive Eigenschaften

Empfehlenswert ist allerdings auch die Arbeit mit Vorteigen. Sie ermöglichen den Einsatz minimaler Hefemengen. Ein Klassiker der Hefewelt ist der Poolish. Gemischt werden Wasser und Mehl zu gleichen Teilen.



## Vorteig (Polish)

- ▶ 150 g Wasser (kalt)
- ▶ 150 g Weizenmehl 1050
- ▶ 3 g Frischhefe

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 4-12 Stunden reifen lassen.



## Fermentolyseteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 110 g Wasser (kalt)
- ▶ 250 g Kartoffelpüree (fest, vom Vortag)
- ▶ 250 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 50 g Waldstaudenroggenmehl Vollkorn (alternativ Roggenmehl Vollkorn)
- ▶ 70 g Lievito Madre (aus dem Kühlschrank, alternativ anderes Anstellgut)
- ▶ 6 g Zuckerrübensirup

Alle Zutaten auf langsamer Stufe 2 Minuten mischen, dann zugedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten quellen lassen.

## Hauptteig

- ▶ Fermentolyseteig
- ▶ 20-30 g Wasser (optional)
- ▶ 12 g Salz

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Weizen, Dinkel, Waldstaudenroggen

Triebmittel: Lievito Madre, Hefe

Teigkonsistenz: mittelfest

Zeit gesamt: 10-19 Stunden

Zeit am Backtag: 5-14 Stunden

Backzeit: 45-50 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 200°C nach 10 Minuten

Schwaden: beim Einschießen, nach 10 Minuten ablassen



Rezept & Bild: Valesa Schell

@brotbackliebeundmehr

brotbackliebeundmehr.com

### Tipp

Je nach Festigkeit des Pürees muss im Hauptteig noch Wasser zugegeben werden.

# Kartoffel-Mischa

Ein Kartoffelbrot ist die ideale Möglichkeit, um übrig gebliebenes Kartoffelpüree zu verwerten. Heraus kommt ein saftiger Laib mit wattiger Krume, der sich gut als Alltagsbrot eignet und sowohl zu Herzhaftem wie auch zu süßen Belägen passt. Zudem lässt sich im Teig eine größere Menge an Lievito-Madre-Resten verwerten, die dem Gebäck eine milde Säure verleiht.

☉ Alle Zutaten auf schnellerer Stufe 9 Minuten kneten. Den Teig in eine leicht geölte Schüssel geben, einmal rundum falten und zugedeckt bei Raumtemperatur etwa 3 Stunden gehen lassen, dabei nach 30 und 60 Minuten jeweils einmal dehnen und falten.

☉ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, langwirken und mit Schluss nach unten in einem bemehlten Gärkorbchen bei Raumtemperatur 60-90 Minuten gehen lassen.

☉ Rechtzeitig den Backofen auf 250°C vorheizen.

☉ Den Teigling sanft aus dem Gärkorbchen stürzen, einschneiden, in den Ofen geben und unter Schwaden 10 Minuten backen. Den Dampf ablassen, die Temperatur auf 200°C reduzieren und weitere 35-40 Minuten backen. 🍴

## Zeitstraster

8.00 Uhr

Vorteig ansetzen

16.00 Uhr

Fermentolyseteig ansetzen

16.40 Uhr

Hauptteig ansetzen

19.45 Uhr

Brot formen

20.30 Uhr

Ofen vorheizen

21.00 Uhr

Backen

21.50 Uhr

Brot fertig



# Dinkelwolke

Manchmal liegt das Besondere in der Einfachheit. Das reine Dinkelbrot macht seinem Namen alle Ehre. Es hat eine luftig-lockere Krume und sorgt so für ein verführerisch-zartes Mundgefühl. Dank des Kochstücks hält das aromatische, helle Gebäck lange frisch, obgleich es vermutlich ganz schnell aufgegessen wird. Ab dem ersten Bissen schwebt man nämlich schon auf Dinkel-Wolke sieben.

☉ Alle Zutaten – außer 20 g Wasser und Salz – auf langsamer Stufe 8 Minuten mischen.

☉ Das Salz zugeben und den Teig auf schnellerer Stufe 3 Minuten kneten, dabei schluckweise noch 20 g Wasser zugeben. Den Teig in eine geölte Teigwanne (alternativ Schüssel) geben und zugedeckt bei Raumtemperatur 3 Stunden gehen lassen, dabei jeweils nach 30, 60 und 90 Minuten einmal dehnen und falten.

☉ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, rundwirken und zugedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten ruhen lassen.

☉ Den Teig langwirken und mit Schluss nach oben in einem Gärkorbchen 120 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

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

☉ Den Teigling sanft aus dem Gärkorbchen stürzen, einschneiden und unter kräftigem Schwaden in den Ofen geben, die Temperatur auf 220°C reduzieren und 45-50 Minuten backen. 🍞

## Kochstück

- ▶ 250 g Wasser
- ▶ 50 g Dinkelmehl 630

Die Zutaten gründlich mischen, unter ständigem Rühren aufkochen und unter Rühren weiter köcheln lassen, bis die Masse puddingartig andickt. Etwa 30-60 Minuten zugedeckt bei Raumtemperatur abkühlen lassen.

## Hauptteig

- ▶ Kochstück
- ▶ 550 g Dinkelmehl 630
- ▶ 250 g Wasser (kalt)
- ▶ 5 g Frischhefe
- ▶ 2 g Zitronensaft
- Spätere Zugabe
- ▶ 20 g Wasser (kalt)
- ▶ 12 g Salz (spätere Zugabe)

Rezept & Bild: Christoph Heger

- 📷 @christoph.heger
- 📘 /einfach.brot.machen
- 🖥️ christophheger.de

*Für Einsteiger geeignet*

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Dinkel
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	7,5-8 Stunden
Zeit am Backtag:	7,5-8 Stunden
Backzeit:	45-50 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	220°C, sofort
Schwaden:	beim Einschließen

## Zeitnaster

- 8.00 Uhr  
Kochstück herstellen
- 9.30 Uhr  
Hauptteig ansetzen
- 12.45 Uhr  
Brot vorformen
- 13.20 Uhr  
Brot formen
- 14.55 Uhr  
Ofen vorheizen
- 15.25 Uhr  
Backen
- 16.15 Uhr  
Brot fertig

# 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.

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



 [simplytaralynn.com](http://simplytaralynn.com)

Ihre eigene Sauerteigreise hat die Lifestyle-Bloggerin Taralynn auf ihrem Blog dokumentiert. Alle, die selbst schon einmal gebacken haben, finden hier bestimmte Parallelen zu ihren Erfahrungen. Hinter dem Post „Sourdough Bread Recipe“ – Easy for Beginners steckt nach eigenen Angaben ein ganzes Stück Arbeit. Denn bevor sie darin ihr Basis-Rezept mit Tipps und Tricks veröffentlicht hat, wollte Taralynn sichergehen, dass es ihren selbst gesetzten Standards entspricht. Auch verspricht sie, dass man dem Rezept leicht einen eigenen „spin“, also Stil, geben kann. Auf ihrem Blog finden sich natürlich noch weitere Rezepte, etwa für Blaubeermuffins oder eine Quiche.



**GRUNDLAGEN DES GLUTENFREIEN BACKENS**  
Viel zu oft drehen sich Gedanken an glutenfreies Gebäck um freudlos-trockene Teig-Bauklötze. Dabei sind diese Zeiten längst vorbei. Auf dem Zutaten-Markt hat sich in den letzten Jahren viel getan. Und die Wiederentdeckung traditioneller Triebmittel wie Sauerteig oder Hefewasser trägt gleichermaßen dazu bei, dass man auch glutenfrei freudvoll backen kann. Die neue **BROT-Fibel Glutenfrei backen** zeigt, wie man glutenfrei genussvoll backt. Von der Wahl der Rohstoffe über aromatische Triebmittel bis hin zu entscheidenden Tricks und Kniffen für saftige und Aroma-starke Gebäcke.

 @redapplebakes



Als Scoring wird eine Methode bezeichnet, die Kruste eines Brotes mit Schnitten zu verzieren. Auf der Instagram-Seite redapplebakes kann man sich anschauen, wie aus in den Teig geschnittenen Mustern das fertige Bild wird. In zahlreichen Kurzvideos wird hier mit Vorher-Nachher-Bildern und verschiedenen Perspektiven gearbeitet. Oben drauf gibt es Tipps und Tricks in den Beitragstexten.



## GEWINNSPIEL



### Wo ist der Hase?

In diesem Heft hat sich mehrfach ein kleiner Hase versteckt. Wer uns bis zum Ostersonntag, 31. März 2024, die korrekte Anzahl aller Hasen im Heft mailt, springt in den Lostopf und hat die Chance auf den Gewinn eines von zehn Jahres-Abos von **BROT**. Das Los entscheidet, der Rechtsweg ist ebenso ausgeschlossen wie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Verlages sowie deren Angehörige.

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

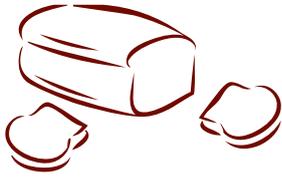




Sauerteigbrote aus dem Schwarzwald verspricht der Instagram-Auftritt von Sylvie Metzger. Unter dem Accountnamen sauerteigliebe tummeln sich allerhand Gebäcke wie Seelen oder ein Sauerteigbrot mit Blumenlook auf der Kruste. Aber auch andere Rezeptideen, etwa für einen frischen Lemon Curd oder eine selbstgemachte Gemüsebrühe aus den Resten einer Gemüsesuppe, sind dort zu sehen.

 @sauerteigliebe

 @the\_toothsome\_baker



Teils Zahnärztin, teils Mutter, teils Bäckerin oder Gärtnerin, manchmal auch Couch-Potatoe – so beschreibt sich der Kopf hinter dem Instagram-Profil the\_toothsome\_baker. Je nach Tagesform treffe die eine Beschreibung vielleicht mehr zu als die anderen, heißt es weiter. Auf der Seite stehen hingegen immer die Backerzeugnisse im Vordergrund. Etwa buttrige Knoblauchknoten, Zimt-Kardamom-Buns oder ein Land- sowie ein Lavendelbrot.

 [bit.ly/baecker-meets-professor-vollkorn](https://bit.ly/baecker-meets-professor-vollkorn)

Jüngst wurde das Brot des Jahres vom Deutschen Brotinstitut gekürt. Die Wahl fiel auf das Weizenvollkornbrot, das mit vielen gesundheitlichen Vorteilen punktet. Welche Inhaltsstoffe dafür sorgen und wie man ein solches Brot backt, darum geht es in einem Youtube-Video, indem auch Züchtungs- und Weizenexperte Prof. Dr. Friedrich Longin zu Wort kommt. Mit dabei sind außerdem die Bäckermeister und Brotsommeliers Sebastian Brücklmaier und Marcel Paa sowie der pädiatrische Gastroenterologe und ärztliche Direktor im Klinikum Stuttgart, Dr. med. Axel Enninger. Der Talk „Bäcker meets Professor Thema 2: Vollkorn JA – aber lecker“ gehört zu einer Video-Trilogie.



Juliette Patissier  
**Fermentieren. Magie im Glas**  
 Verlag Eugen Ulmer  
 144 Seiten  
 ISBN: 978-3-8186-1943-5  
 12,- Euro



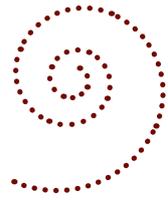
Ein kleines, aber feines Büchlein zum Thema Fermentation hat Juliette Patissier veröffentlicht. Es trägt den Namen „Fermentieren – Magie im Glas“ und will vor allem eines sein: gut verständlich. Neben Grundlagen-Informationen wie einer Definition der Fermentation, Infos zu Mikroben sowie dem nötigen Equipment gibt es Kapitel zu den Themen Lactofermentation, Getränken wie Kefir sowie Saaten wie Getreide- und Hülsenfrüchte oder auch Sauerteig. Anschaulich gemacht werden die Inhalte durch zahlreiche Zeichnungen mit viel Witz und Charme.

 [ulmer.de/usd-7499386/fermentieren-magie-im-glas-.html](https://ulmer.de/usd-7499386/fermentieren-magie-im-glas-.html)



 @weizenfrei\_gluecklich

Jahrelang hat die gebürtige Wienerin Antonia versucht, das perfekte, weizenfreie Brot zu backen. Mittlerweile hat sie ihr daraus entstandenes Hobby zum Beruf gemacht. Auf dem Instagram-Kanal weizenfrei\_gluecklich kann man ihr dabei virtuell über die Schulter sehen. Regelmäßig präsentiert sie Reels zu selbstgebackenen Broten sowie Brötchen. Mit dabei sind immer die vollständigen Zutatenlisten und Anleitungen, sodass das Nachbacken leichtfällt.



Bernd Kütscher,  
Johann Lafer  
**Unsere Brotbibel**  
Gräfe und Unzer  
240 Seiten  
ISBN:  
978-3-8338-9144-1  
29,90 Euro

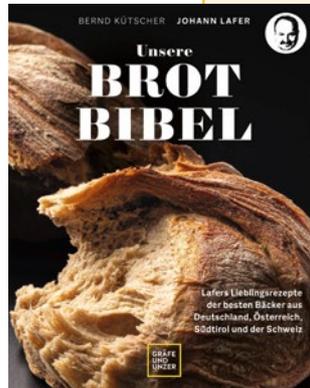


Das Internationale Brotfest 2024 findet über Pfingsten vom 18. bis 20. Mai in Mittelitalien statt. Ausgerichtet von den beiden Gründerinnen Agnese Podgornik (links) und Giuditta Mercurio der Bäckerei Il Gentil Verde soll das Event einen Bogen zwischen Landwirtschaft, Müllerei, Bäckerei sowie Brotkultur spannen. Als Kulisse dienen die Marken, eine Region zwischen der Adria und dem Apennin. Während das detaillierte Programm noch in Arbeit ist, gibt es auf der neuen Website des ehrenamtlich organisierten Brotfestes bereits Infos zur Anreise und den Übernachtungsmöglichkeiten. Wer dabei sein will, sollte schnell sein. Erste Unterkünfte sind bereits ausgebucht. Auch sind die Veranstalterinnen weiter auf der Suche nach potenziellen Sponsoren.



 panoramikafestival.com

 @ilgentilverde



Bernd Kütscher, Direktor der Bundesakademie des Deutschen Bäckerhandwerks, sowie Fernseh-

Koch Johann Lafer spüren in ihrem neuen Buch dem Brot ausgezeichnete Bäckerinnen und Bäcker nach. Somit sind in „Unsere Brotbibel“ viele bekannte Branchengrößen aus dem deutschsprachigen Raum vertreten. 43 Lieblingsrezepte wurden zusammengetragen. Damit sie zuhause nachgebacken werden können, verraten die Profis, welche Zutaten sie verwenden, wie die Zubereitung am besten gelingt und welches Backklima

ideal ist. Auch für Profis bietet das Buch somit jede Menge Inspiration. Tipps und Tricks von Johann Lafer runden das Werk ab. Außerdem verrät der Genuss-Experte, welcher Belag gut zu den verschiedenen Broten passt.

 [bit.ly/unsere-brotbibel](https://bit.ly/unsere-brotbibel)

Heimbäckerinnen und -bäcker aufgepasst: Wenn man nichts aus der **BROTWelt** verpassen möchte, dann ist man im **BROTForum** bestens aufgehoben. Das ist nicht einfach nur eine Facebookgruppe, sondern der virtuelle Treffpunkt für Brotfans aus allen Himmelsrichtungen. Regelmäßig werden dort die nachgebackenen Rezepte aus den Heften präsentiert. Falls andererseits beim Backen eine Frage aufkommt, stehen die Gruppenmitglieder sowie die **BROTRedaktion** immer Rede und Antwort. Kleiner Tipp: Infos zu Neuerscheinungen sowie besonderen Rabattaktionen gibt es im Forum zuerst.



 /groups/brotforum

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](http://www.muehle-erks.de)

PLZ 30000



**Hagenmühle**

Getreide, Mehle,  
Backzutaten und vieles mehr  
gibt es in unserem Hofladen

Hagenmühle  
Bahnhofstr. 18,  
34393 Grebenstein  
05674 206  
[www.hagenmuehle.com](http://www.hagenmuehle.com)

PLZ 50000



**Horbacher Mühle**

**Backen wie zu  
Omas Zeiten**

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




# Mühlentfinder

PLZ 60000



**BIO MÜHLE  
EILING**

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



*Aus Tradition gut*

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

**Zimmermann-Mühle**



Gaimühle 1, 63923 Riedern  
Tel.: 09378 99950

PLZ 70000



**WALZ-MÜHLE**

Erlebniseinkauf und  
Backkurse im Mühlenmarkt

Online Shop

Alles rund ums Mehl und Müsli



[www.walz-muehle.com](http://www.walz-muehle.com)

Steigle 34 · 72160 Horb · 07451-6252709

PLZ 80000



**Stettfelder Mühle**

GETREIDEHANDEL · SPEDITION  
MÜHLENLADEN · FUTTERMittel



*Mehl & Getreide,  
Zutaten & Beratung  
rund ums Backen*

76698 Ubstadt-Weiher  
[www.stettfelder-muehle.de](http://www.stettfelder-muehle.de)



**BLATTERT  
MÜHLE & KORNGHAUS**

GETREIDE  
MEHLE  
BACKZUTATEN

von den Höhenlagen  
des Schwarzwaldes



79848 Bonndorf, Telefon: 07703 318  
[blattert-muehle.de](http://blattert-muehle.de)



**DRAX-MÜHLE**

SHOP

Mehl, Getreide und Backzutaten  
direkt aus der Mühle!

[www.drax-muehle.de](http://www.drax-muehle.de)

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

PLZ 90000



**BRUCKMAYER MÜHLE**



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

BRUCKMAYER MÜHLE | Althötting  
Telefon: (0)86 71-69 89  
[www.bruckmayer-muehle.de](http://www.bruckmayer-muehle.de)

**Mailänder Mühle**



Besondere Mehle,  
Backmischungen –  
auch in Bio-Qualität

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

Egerweg 30 · 86753 Möttingen  
Bestell-Hotline: 0 90 83 / 208



**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](http://www.schustermuehle.de)  
[info@schustermuehle.de](mailto:info@schustermuehle.de)

Österreich



Viele BIO-Getreide Spezialitäten  
Paketversand nach AT + DE  
Mühlenladen Mo-Fr geöffnet

Hochmühle Frauenlob  
Dorf 15  
5325 Plainfeld  
[www.frauenlob.at](http://www.frauenlob.at)

# Brühstück

- ▶ 80 g Wasser (heiß)
- ▶ 50 g Leinsaat (geschrotet)

Die Leinsaat mit dem Wasser übergießen, zugedeckt bei Raumtemperatur 60-120 Minuten abkühlen lassen und anschließend bis zur weiteren Verwendung für bis zu 24 Stunden in den Kühlschrank stellen.

# Hauptteig

- ▶ Brühstück
  - ▶ 350 g Wasser (kalt)
  - ▶ 200 g Weizenmehl Vollkorn
  - ▶ 250 g Weizenmehl 550
  - ▶ 50 g Kamutmehl Vollkorn (alternativ Weizenmehl Vollkorn)
  - ▶ 15 g Ahornsirup
  - ▶ 2 g Frischhefe
- Spätere Zugabe
- ▶ 100 g Skyr (alternativ Griechischer Joghurt)
  - ▶ 10 g Salz

Rezept & Bild: Gerda Götting

# Knusperkörnchen

Manchmal wünscht man sich ein knusprig-knackiges Brot mit einer kräftigen und geschmackvollen Krume, das ohne großen Aufwand und ohne Zeitdruck umgesetzt werden kann. Das Brühstück gibt dem Laib eine fluffige Textur und erhöht die Frischhaltung. Der hohe Vollkornanteil sowie der proteinreiche Skyr sorgen zudem für eine lang anhaltende Sättigung.

- Alle Zutaten – außer Skyr und Salz – auf langsamer Stufe 5 Minuten mischen.
- Skyr und Salz zugeben, den Teig auf schnellerer Stufe 3 Minuten kneten und zugedeckt bei Raumtemperatur 120 Minuten zur Gare stellen, dabei alle 40 Minuten jeweils einmal dehnen und falten. Anschließend für 12-24 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, langwirken und in einem bemehlten Gärkorbchen mit Schluss nach oben bei Raumtemperatur 120 Minuten gehen lassen. Rechtzeitig den Backofen auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Den Teigling sanft aus dem Gärkorbchen stürzen, einschneiden, unter kräftigem Schwaden in den Ofen geben und 10 Minuten backen. Die Temperatur auf 215°C reduzieren und weitere 40 Minuten backen. ■



**Für Einsteiger geeignet**

Schwierigkeitsgrad: ★★☆☆  
 Getreide: Weizen  
 Triebmittel: Hefe  
 Konsistenz: fest, bindig  
 Zeit gesamt: 18-55 Stunden  
 Zeit am Backtag: 3 Stunden  
 Backzeit: 50 Minuten  
 Starttemperatur: 230°C  
 Backtemperatur: 215°C, nach 10 Minuten  
 Schwaden: beim Einschließen



## Zeitraster



# 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

## Passatelli in Brodo



## Englische Brotsoße

## Mohn-Nuss- Schnecken





# Passatelli in Brodo

Die Nudeln aus Brot und Parmesan in Brühe sind ein göttlicher Klassiker aus der italienischen Region Emilia-Romagna. Wenn es wenige Zutaten braucht, sollten diese nur von bester Qualität sein.



- Den Parmigiano Reggiano reiben.
- Die Semmelbrösel sowie Eier und Zitronenabrieb hinzugeben und die Masse zu einem Teig verkneten, dann 30 Minuten lang alle 6-8 Minuten jeweils einmal durchkneten, dazwischen immer wieder ruhen lassen.
- Die Brühe aufkochen, dann die Hitze zurückschalten und die Brühe leicht köcheln lassen.
- Den Teig in eine Spätzle- oder Kartoffelpresse geben und durchdrücken, jeweils nach 6-8 cm mit dem Messer abtrennen.
- Die Nudeln in die köchelnde Brühe geben und kurz garen lassen, bis sie oben schwimmen, dann abtropfen lassen, mit frisch geschnittener Petersilie sowie Schnittlauch bestreuen und mit gutem Olivenöl beträufelt servieren. 🍴

## Zutaten (für 4 Portionen):

- ▶ 100 g Parmigiano Reggiano
- ▶ 140 g Semmelbrösel (hell)
- ▶ 3 Eier (Größe L)
- ▶ Abrieb einer halben Bio-Zitrone
- ▶ 1 l Fleisch-Brühe (nach Geschmack, alternativ andere Brühe)

## Topping

- ▶ Petersilie
- ▶ Schnittlauch
- ▶ Olivenöl

## Zubereitungszeit



40 Minuten

# Englische Brotsoße

Diese einfache Allrounder-Soße auf Brot-Basis kommt aus England und ist eine echte Alternative zu Mehlschwitze und Bechamel. Die Bread Sauce ist geschmacklich hochvariabel. Sie kann nach Belieben gewürzt und in der Küche eingesetzt werden. Hier begleitet sie Koteletts mit Preiselbeeren. Very British.

## Zutaten (für 4 Portionen)

### Für die Brotsoße

- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 400 ml Vollmilch
- ▶ 200 ml Schlagsahne
- ▶ 1 Lorbeerblatt
- ▶ 4 Nelken
- ▶ 120 g Weißbrot (gerieben, alternativ Semmelbrösel)
- ▶ 20 g Butter (kalt)
- ▶ Salz
- ▶ etwas trockener Weißwein (alternativ Zitronensaft)

### Für die Koteletts

- ▶ 4 Schweinekoteletts (à zirka 180-220 g)
- ▶ 1 EL Butterschmalz

### Topping

- ▶ Petersilie
- ▶ Preiselbeer-Kompott

● Die Zwiebel vierteln und pellen, dann in einem Topf mit Milch, Sahne, Lorbeer sowie Nelken aufkochen und anschließend 10 Minuten leise köcheln lassen.

● Inzwischen das Schmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Koteletts salzen, in die Pfanne geben und auf jeder Seite 5-6 Minuten braten. Die Pfanne von der Hitze nehmen, abdecken und kurz ruhen lassen.

● Den Soßenansatz durch ein Sieb passieren und nochmals aufkochen, das Weißbrot einrühren und kurz köcheln lassen.

● Die kalte Butter würfeln und unter die Soße rühren. Mit Salz würzen und mit Weißwein abschmecken.

● Die Petersilie fein schneiden und über die Koteletts streuen, das Fleisch pfeffern. Mit Brotsoße und Preiselbeeren anrichten. ■

## Zubereitungszeit



30 Minuten







# Mohn-Nuss-Schnecken

Die zartblättrigen Mohn-Nuss-Schnecken erblühen ganz einfach im Muffin-Blech. Sie sollten frisch sowie warm serviert werden. Dabei ist die Qualität des Blätterteigs entscheidend – hier gönnt man sich echten Butterblätterteig, statt auf Margarine- oder Palmfett-Platten zurückzugreifen.

- Den Blätterteig auftauen.
- Den Ofen auf 200°C Umluft vorheizen. Die Butter in einer großen, beschichteten Pfanne schmelzen.
- Die Nüsse und Altbrot mit Zucker hineingeben und zirka 6 Minuten rösten, anschließend abkühlen lassen.
- Die Teigplatten auf einer Dauerbackmatte (alternativ Backpapier) übereinanderlappend zu einem großen Rechteck ausbreiten, an den Nähten andrücken.
- Die Mohnfüllung vorsichtig auf der Platte verstreichen und mit den gerösteten Nuss-Brot-Bröseln bestreuen, dabei etwa 1 cm Rand freilassen.
- Das Eigelb mit der Sahne verquirlen, die Ränder des Blätterteigs damit bestreichen.
- Den Teig vorsichtig von der langen Seite zu einer Rolle aufrollen, den Teig von außen nochmals mit der Ei-Sahne bestreichen.
- Die Rolle mit einem scharfen Messer in sechs gleich breite Stücke schneiden. Die Stücke mit der Schnittfläche nach oben in eine leicht geölte Muffin-Form setzen, ganz leicht auseinanderziehen, in den vorgeheizten Ofen geben und 30 Minuten backen.
- Noch warm mit Vanillejoghurt und Blaubeeren servieren. ■

## Zutaten (für 6 Portionen)

- ▶ 300 g Blätterteig (tiefgekühlt, 6 quadratische Scheiben)
- ▶ 1 EL Butter
- ▶ 50 g Nusskernmischung (nach Geschmack, gehackt)
- ▶ 60 g Altbrot (gemahlen)
- ▶ 1/2 EL brauner Rohrzucker
- ▶ 125 g Instant-Mohnfüllung
- ▶ 1 Eigelb (Größe L)
- ▶ 1 EL Sahne
- ▶ Etwas Öl für die Form

## Topping

- ▶ 250 g Vanillejoghurt
- ▶ 150 g Blaubeeren

## Zubereitungszeit



**30 Minuten**

(plus Zeit zum Auftauen und 30 Minuten Backzeit)

# Brot Laden



## 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. 🍞



## Gärkörbe

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



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

040/42 91 77-110



## Dauerback- und Grillmatte

Hochwertige Dauerback- und Grillmatte für Temperaturen bis 300 Grad. Die Matten sind 100% lebensmittelecht und mit einem Gewicht von 80 g und einer Dicke von 0,3 mm sehr robust und langlebig. Die dichten, ineinandergreifenden Fasern gewährleisten eine langfristige Nutzung. Perfekt geeignet als Backpapier-Ersatz. Auch für den Grill sind diese Matten optimal. Die Matten werden in einem 3er-Set geliefert. ■

22,95 EURO

- für Temperaturen bis 300 Grad
- Maße 50x40 cm
- Antihafbeschichtung
- Hochwertiges Material aus teflonbeschichtetem Silikon
- 100% lebensmittelecht
- Lieferumfang: 3 Matten

## 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. ■



349,- EURO

Mockmill 200



Mockmill 100

279,- EURO

Mockmill Professional 200



719,- EURO



## Messer

Günstig und dennoch von hervorragender Qualität. Und das auch noch made in Europe.

Dafür steht die Marke Opinel. Bei der Entwicklung seiner Küchenmesserserie hat das Unternehmen Opinel auf seine Wurzeln und sein Know-how aus über 125 Jahren zurückgegriffen. Der jeweilige Griff aus Buchenholz verleiht den Messern eine schlichte und zeitlose Ästhetik. ■

**Brotmesser Parallele** mit besonders scharfem Wellenschliff und gebogener Klinge  
Klingenlänge: 21 cm

34,90 EURO



**Chefmesser Parallele**, ein Allzweckmesser für die Küche  
Klingenlänge: 20 cm

39,90 EURO



8,50 EURO

**Rillmesser N°113 Natur**  
Klingenlänge: 10 cm



**Opinel-Set Les Essentiels Natur**  
Officemesser, Rillmesser, Gemüsemesser und Schäler

34,90 EURO



## BROTkorb

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



28,- EURO

## BROTleinen

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. ■

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

29,- EURO



### 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.

## BROTgranulat

Natürliche Zutat, für die das Mahlgut mit Wasser unter Druck erhitzt, aufgepoppt und dann vermahlen wird. Grob gesagt handelt es sich um ein getrocknetes Kochstück in Pulverform.

AB 6,80 EURO



Inhalt: je 500 Gramm

Natürliche Zutat für Brot- und Brötchenteige.

- Stabilisiert weiche Teige,
- Erhöht die Wasseraufnahme
- Gibt mehr Volumen
- Verfeinert die Krume
- Steigert die Ausbundsicherheit

Dosierung:

Bis zu 5% der Mehlmenge kann durch Granulat ersetzt werden (Bei Kartoffel additiv zugegeben). Weiche Teige erhalten so mehr Stabilität. Die Wasseraufnahme des Teiges lässt sich jedoch auch um etwa 3-6% erhöhen. ■

Roggenvollkorn: 6,80 Euro  
Ackerbohne: 8,20 Euro  
Dinkel: 7,50 Euro

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

040/42 91 77-110

- Trichter aus Kork
- Holz aus nachhaltiger & ökologischer Forstwirtschaft
- Für 1-2 Personen
- 250 Watt Motor
- Fasst 850 g Weizen
- Mahlt 100g pro Minute
- Einfache Bedienung
- 12 Jahre Garantie
- Geeignet für Weichgetreide & Gewürze

## Komomio Eco

Die neueste Innovation aus dem Hause Komo, die erste Getreidemühle mit einem Trichter aus Kork. Kork ist eines der nachhaltigsten Materialien der Welt, 100 % biologisch abbaubar und kann dadurch auch abfallfrei recycelt werden. Zudem ist die KoMoMio ECO mit einem energieeffizienten 250 Watt Motor ausgestattet, damit man noch umweltfreundlicher sein Getreide selbst herstellen kann. 🍳

199,- EURO



19,80 EURO

## Bienenwachstuch BROTLaib

Optimal geeignet zum Frischhalten von Lebensmitteln, zum Abdecken von Schüsseln und fürs Einfrieren. Jedes einzelne Bienenwachstuch wird in einer Hamburger Manufaktur produziert. 🍳

- Exklusives Tuch mit **BROTLogo**
- Nachhaltige Alternative zur Frischhaltefolie
- Wiederverwendbar & plastikfrei
- 40 x 60 cm

- Leckere, hausgemachte Butter einfach selbstgemacht – ganz ohne Zusatzstoffe
- Nachhaltig: traditionelle Herstellungsweise ganz ohne Strom und Elektronik, mit manueller Handrurbel und Silikonmixer
- In nur wenigen Minuten wird aus Sahne frische, leckere Butter
- Auch perfekt geeignet für die Herstellung von Kräuter- oder Knoblauchbutter
- Fassungsvermögen: 1 Liter

## Kilner Butterfass mit Drehkurbel

Mit dem KILNER Butterfass lässt sich frische, selbstgemachte Butter in nur wenigen Minuten selbst herstellen. Schnell, sauber und einfach kriert man mit dem Retrostyle-Butterfass von Kilner leckere Butter – ganz frisch und cremig und ohne Zusatzstoffe. 🍳

44,95 EURO



## Kilner Sauerteig-Starter-Set

Das Sauerteig-Starter-Set enthält alle Komponenten, die zur Herstellung eines erfolgreichen Sauerteigs benötigt werden, welcher anschließend in ein frisches und leckeres Brot verwandelt werden kann. 🍳

- Lieferumfang
- 2x Kilner Weithalsglas 350ml
  - 1x Messdeckel aus Edelstahl
  - 1x Silikon Teigschaber
  - 1x Edelstahl Deckel
  - 2x Gummibänder
  - 6x Etiketten zum Beschriften

29,95 EURO



## BROTschürze

Nachhaltig, schick und ein bisschen witzig. Nicht nur mit ihrem umweltfreundlichen Material punkten unsere **BROT**Schürzen aus Recycling-Baumwolle – sie sind obendrein sehr praktisch in der Handhabung und damit toll für den Küchen-Einsatz geeignet. Ein kleines, aber feines Detail ist etwa die Fronttasche, in der sich Kochutensilien aufbewahren lassen. Hinzu kommt der Verstellriemen zum Anpassen der Größe. Und natürlich ein kesser Spruch auf der Brust. Da die Latzschürze mit ihrer Größe von 65 x 90 cm bis unterhalb des Knies reicht, bleiben auch Rock oder Hose darunter gut vor Verunreinigungen geschützt. Die Schürze wiegt leichte 115 g bei einer Stoffstärke von 150 g/m<sup>2</sup> und ist in zwei Versionen erhältlich. 🍞



14,80 EURO

\* auch in Natur erhältlich



Blau\* – Brot essen ist keine Kunst, **BROT** backen schon



Natur – Ich backe **BROT**. Was ist Deine Superkraft?

- Material: 100% recycelte Baumwolle, zirka 150 g/qm
- Maße Länge x Breite: 650 x 900 mm
- Gewicht: 115 g
- Nature Line Schürze, hergestellt aus recycelter Baumwolle
- Mit Fronttasche und Verstellriemen, unterhalb des Knies geschnitten

## Gitternetzlappen „Teiger“

Stinkender Putzlappen voller Teig? Teigreste an Schüsseln, Knetwerkzeugen und Händen, die sich nur mühsam entfernen lassen? Das alles gehört mit dem Teiger der Vergangenheit an.

Jeder von uns kennt sicher verklebte und schlechtriende Putzschwämme oder Putzlappen an denen Teigreste kleben, die sich auch nicht wieder lösen lassen. Hier schafft der simple wie geniale Teiger Abhilfe. Durch seine Gitternetzstruktur löst er Teigreste ohne, dass der Lappen komplett verklebt. Und wenn doch mal kleine Reste an ihm hängenbleiben, kann man ihn einfach in der Spülmaschine waschen. Der Teiger (30 x 30 cm) wird im Doppelpack geliefert und ist Made in Germany. 🍞



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

040/42 91 77-110





**Tipp**  
Die Gewürzmischung gibt der Wiener Version der Laberl ihren typischen und intensiven Geschmack. Sie kann nach Geschmack reduziert oder – wie in Wachau üblich – ganz weggelassen werden.

# Wiener Wachauer Laberln

Die österreichische Landschaft der Wachau ist Weltkulturerbe. Hier ist auch das Wachauer Laberl zuhause. Die typische Oberfläche erhält das Gebäck vom Rundschleifen auf einer rauen Unterlage. Das Original wird ohne Gewürze hergestellt und zu allen Tageszeiten gegessen. Abends dient es beim Heurigen dazu, den Gaumen zwischen der Verkostung verschiedener Weine zu neutralisieren. Die Wiener Version des Wachauer Laberls ist meist gewürzt, wobei Kümmel typisch hervorsteht.

☉ Alle Zutaten auf langsamer Stufe 6 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 2 Minuten kneten. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 11-13 Stunden gehen lassen, dabei nach 30 und 60 Minuten jeweils einmal dehnen und falten.

☉ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, zu einer Rolle formen, um Spannung in den Teig zu bringen, und dann in 10 etwa gleich große Portionen à zirka 85 g teilen.

☉ Jeden Teigling rund einschlagen und auf einem mit Roggenmehl bestäubten rauen Holzbrett zu Kugeln schleifen, dabei nicht zu fest aufdrücken, damit unter der Kugel ein leicht offener Teigschluss entsteht. Die Teiglinge mit Schluss nach oben auf ein mit einer Dauerbackmatte (alternativ Backpapier) ausgelegtes Blech legen, zudecken und bei Raumtemperatur 30 Minuten gehen lassen.

☉ Rechtzeitig den Backofen auf 205°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Das Blech mit den Teiglingen unter kräftigem Schwaden in den Ofen geben und 20-22 Minuten backen. ■



## Teig-Zutaten\*

- ▶ 310 g Wasser (Raumtemperatur)
- ▶ 350 g Weizenmehl 700 (alternativ Weizenmehl 550)
- ▶ 150 g Roggenmehl 960 (alternativ Roggenmehl 1150)
- ▶ 15 g Sonnenblumenöl
- ▶ 10 g Weißweinessig
- ▶ 10 g Brotgewürz (siehe Kasten)
- ▶ 8 g Salz
- ▶ 5 g Backmalz (inaktiv)
- ▶ 1 g Frischhefe

\*Ergibt 10 Stück

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

## BROTGEWÜRZ

### Zutaten

- ▶ 6 g Kümmelsaat
- ▶ 2 g Fenchelsaat
- ▶ 1 g Koriandersaat
- ▶ 1 g Anissaat

Die Fenchel-, Koriander- und Anissamen fein mörsern. Den Kümmel grob mörsern (alternativ ganz lassen). Alle Gewürze mischen.

Rezept & Bilder: Johannes C. Hoflehner  
[angerichtet.at](http://angerichtet.at)

### Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Roggen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest, bindig
Zeit gesamt:	12-14 Stunden
Zeit am Backtag:	1 Stunde
Backzeit:	20-22 Minuten
Starttemperatur:	205°C
Backtemperatur:	205°C
Schwaden:	beim Einschließen

## Zeitstrahl

19.00 Uhr  
Brotgewürz mörsern

19.10 Uhr  
Teig ansetzen

Nächster Tag  
8.00 Uhr  
Brötchen formen

8.10 Uhr  
Ofen vorheizen

8.40 Uhr  
Backen

9.00 Uhr  
Brötchen fertig

## Sauerteig

- ▶ 35 g Wasser (warm)
- ▶ 40 g Dinkelmehl 630
- ▶ 40 g Anstellgut

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 3-6 Stunden reifen lassen.



## Kochstück

- ▶ 90 g Wasser (kalt)
- ▶ 30 g Dinkelmehl Vollkorn

Die Zutaten gründlich mischen, unter ständigem Rühren aufkochen und unter Rühren weiter köcheln lassen, bis die Masse puddingartig andickt. Etwa 60-120 Minuten zugedeckt abkühlen lassen, dann bis zur weiteren Verwendung in den Kühlschrank stellen.



## Fermentolyseteig

- ▶ Kochstück
- ▶ Sauerteig
- ▶ 270 g Wasser (kalt)
- ▶ 440 g Dinkelmehl 630
- ▶ 60 g Waldstaudenroggenmehl Vollkorn (alternativ Roggenmehl Vollkorn)
- ▶ 20 g Honig

Alle Zutaten auf langsamer Stufe 4 Minuten mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur zirka 30 Minuten ruhen lassen.

## Hauptteig

- ▶ Fermentolyseteig
- ▶ 11 g Salz



## Zeitraster

**7.00 Uhr**  
Sauerteig ansetzen,  
Kochstück herstellen

**13.00 Uhr**  
Fermentolyseteig  
ansetzen

**13.40 Uhr**  
Hauptteig  
ansetzen

**18.00 Uhr**  
Brot formen

**18.40 Uhr**  
Teig in den  
Kühlschrank  
stellen

**Nächster Tag**  
**9.00 Uhr**  
Ofen  
vorheizen

**9.30 Uhr**  
Backen

**10.10 Uhr**  
Brot fertig



# Dinkel-Couronne Bordelaise

Die Herstellung des Kronenbrottes erfordert etwas mehr Aufwand, dafür wird man mit einem königlichen Gebäck belohnt. Der zum Kranz geformte Laib ist dank seiner großen Krustenfläche sehr knusprig und umschließt eine weiche, luftige Krume, die außerordentlich aromatisch schmeckt. Auf jedem Buffet ist das Brot ein echter Hingucker, als besonderes Frühstücksbrot ist es ein Gedicht.

☉ Alle Zutaten auf schnellerer Stufe 1-2 Minuten kneten. Den Teig in einer geölten Teigwanne (alternativ Schüssel) zugedeckt bei Raumtemperatur 4-5 Stunden zur Gare stellen, dabei nach 30 und 60 Minuten jeweils einmal dehnen und falten.

☉ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, in 7 etwa gleich große Portionen à zirka 150 g teilen.

☉ Einen Teigling mit etwas Mehl zu einer flachen Teigplatte rund ausrollen (Durchmesser zirka 26 cm) und die Platte mittig über den Gupf in einen Couronne-Gärkorb (Durchmesser 26 cm) legen. Etwa 1 cm des Rands des ausgerollten Teiglings mit etwas Speiseöl bestreichen.

☉ Die restlichen 6 Teiglinge jeweils rundschieben und mit Schluss nach unten nebeneinander in die Couronne-Form legen (siehe Bild).



### Tipp

Wer keinen Couronne-Gärkorb hat, kann einen großen runden Gärkorb nutzen, mittig ein umgedrehtes Glas hineinstellen und es mit einem Leinentuch zudecken.

Unter dem Gupf versteht man den mittig aufragenden Teil der Couronne-Form.

☉ Mit einem scharfen Messer den Teig über dem Gupf wie eine Torte in 6 Teile aufschneiden und die Teig-Ecken jeweils über einen der Brötchen-Teiglinge legen. Den Teig in der Form zudecken und bei Raumtemperatur 20 Minuten gehen lassen, dann für zirka 14 Stunden in den Kühlschrank stellen.

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

☉ Den Teigling sanft aus dem Gärkörbchen auf eine Dauerbackmatte (alternativ Backpapier) stürzen, unter Schwaden in den Ofen geben, die Temperatur auf 230°C reduzieren und 15 Minuten backen. Den Dampf ablassen und weitere 25 Minuten backen. ■

Rezept & Bilder: Marta Ullmann

Instagram @martaulmann  
 Facebook /martaulmannf  
 Website martaulmann.com

Schwierigkeitsgrad:	★★★★
Getreide:	Dinkel, Waldstaudenroggen
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	23-26 Stunden
Zeit am Backtag:	1,5 Stunden
Backzeit:	40 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	230°C sofort
Schwaden:	beim Einschließen, nach 15 Minuten ablassen

# Geballtes Wissen



**BROT**Fibel Sauerteig  
 19,80 €  
 Artikel-Nr.: SAUERFIB



**BROT**Fibel Brotbacken  
 24,90 €  
 Artikel-Nr.: FACHFIB

## Jetzt bestellen

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

# Sauerteig

- ▶ 35 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 35 g Weizenmehl 550
- ▶ 10 g Anstellgut

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 10-12 Stunden reifen lassen.

# Hauptteig\*

- ▶ Sauerteig
- ▶ 350 g Wasser
- ▶ 250 g Weizenmehl 1050
- ▶ 250 g Weizenmehl 550
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 5 g Backmalz (inaktiv, alternativ Honig)
- ▶ 3 g Frischhefe

\*Ergibt 3 Stück

Rezept & Bilder: Martin Mayer

-  @baeckerei\_vuailat
-  /vuailat
-  vuailat.ch

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆  
Getreide: Weizen  
Triebmittel: Sauerteig, Hefe  
Teigkonsistenz: mittelfest, bindig  
Zeit gesamt: 14,5-16,5 Stunden  
Zeit am Backtag: 4-5 Stunden  
Backzeit: 35 Minuten  
Starttemperatur: 220°C  
Backtemperatur: 220°C  
Schwaden: nach 1 Minute

## Zeitraster

20.00 Uhr  
Sauerteig ansetzen

Nächster Tag  
7.00 Uhr  
Hauptteig ansetzen

10.30 Uhr  
Baguettes formen

10.45 Uhr  
Ofen vorheizen

11.15 Uhr  
Backen

11.50 Uhr  
Baguettes fertig



# Vuaillettes

Die Baguettes der Züricher Bäckerei Vuailat sind luftige Gebäcke mit einer mild-säuerlichen Note, großporiger Krume und einem intensiven Aroma. Die zartsplittige Kruste ist ein wahrer Genuss. So eignen sich die Langbrote gut als Grillbeilage oder Beigabe zu Salaten sowie Suppen.

☉ Alle Zutaten auf langsamer Stufe 4 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 6 Minuten kneten. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 3 Stunden gehen lassen, dabei stündlich jeweils einmal dehnen und falten.

☉ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, in 3 etwa gleich große Portionen à zirka 300 g teilen.

☉ Jeden Teigling zu einem Zylinder aufrollen, dann die Zylinder zu Baguettes ausrollen und 30 Minuten mit Schluss nach unten bei Raumtemperatur in einem Backleinen (alternativ bemehltes Geschirrhandtuch) gehen lassen.

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

☉ Die Teiglinge einschneiden, in den Ofen geben. Nach 1 Minute kräftig schwaden und 35 Minuten backen. 🍴

### Tipp

Du möchtest Deine Fähigkeiten beim Herstellen von Baguettes verbessern?



In der BROTAkademie gibt es einen exzellenten Online-Kurs dafür. Mehr Information:

 brot-akademie.com





# Weizen-Keimlingsbrot

Den kulinarischen Schweizer Vorlieben folgend, kommt hier ein milder Weizensauerteig zum Einsatz. Angereichert wird der aromatische Laib durch nährstoffreiche Weizenkeimlinge, die nochmal einen geschmacklichen Kick ins Brot bringen. Sowohl zu Käse als auch süßen Aufstrichen ist der Keimlingslaib ein passender Begleiter.

☉ Alle Zutaten auf langsamer Stufe 4 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 6 Minuten kneten. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 3-4 Stunden gehen lassen.

☉ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, rundwirken und zugedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten zur Zwischengare stellen.

☉ Den Teigling langformen und mit Schluss nach oben in einem Gärkorbchen zugedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten zur Gare stellen, anschließend für zirka 12 Stunden in den Kühlschrank geben.

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

☉ Den Teigling aus dem Kühlschrank nehmen, sanft aus dem Gärkorbchen stürzen, direkt einschneiden, unter kräftigem Schwaden in den Ofen geben, die Temperatur auf 210°C reduzieren und 40 Minuten backen. 🍴

## Zeitraster

7.00 Uhr  
Sauerteig  
ansetzen

15.00 Uhr  
Hauptteig  
ansetzen

19.00 Uhr  
Brot vorformen

19.35 Uhr  
Brot formen

20.45 Uhr  
Teigling in den  
Kühlschrank stellen

Nächster Tag

8.30 Uhr  
Ofen vorheizen

9.00 Uhr  
Backen

9.40 Uhr  
Brot fertig



## Sauerteig

- ▶ 70 g Wasser (warm)
- ▶ 70 g Weizenmehl 550
- ▶ 20 g Anstellgut

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 8-10 Stunden reifen lassen.

## Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 360 g Wasser (kalt)
- ▶ 340 g Weizenmehl 550
- ▶ 160 g Weizenmehl 1050
- ▶ 25 g Weizenkeimschrot (alternativ Weizenkeime)
- ▶ 11 g Salz

Rezept & Bilder: Martin Mayer

 @baeckerei\_vuailat

 /vuailat

 vuailat.ch

*Für Einsteiger  
geeignet*

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Weizen

Triebmittel: Sauerteig

Teigkonsistenz: mittelfest, bindig

Zeit gesamt: 26-29 Stunden

Zeit am Backtag: 1,5 Stunden

Backzeit: 40 Minuten

Starttemperatur: 230°C

Backtemperatur: 210°C sofort

Schwaden: beim Einschließen



## Martin Mayer und sein **Sauerteig-Hotel**

# Dem Brot eine Heimat geben

Mit 19 Jahren beendete der Schweizer Martin Mayer seine Lehre als Bäcker. Karriere machte er dann aber erstmal fachfremd in der Telekommunikation. Immer wieder zog es ihn in die Ferne, nach Amerika und bis nach Neuseeland. Doch jedes Mal kehrte er auch wieder in seine Heimat zurück. Ein neues Zuhause fand er schließlich im eigenen Bäckerei-Betrieb in Uster nahe Zürich. Mit einem milden Weizensauer zog dort gleich noch ein neuer Mitbewohner ein.

Text: Edda Klepp  
Bilder: Vuailat

**W**enn der Bäcker-Konditor Martin Mayer über Sauerteig spricht, wird das verschmutzte Funkeln seiner Augen zum Feuerwerk. Die offene Porung seiner Baguettes, die milde Säure seines Mehrkornbrottes, die in intensiven Aromen regionaler Getreide aus regenerativer Land-

wirtschaft einen würdigen Partner findet. All das weckt Mayers Leidenschaft. 2016 übernahm er die Bäckerei und Konditorei Vuailat in Uster bei Zürich. Seither hat sich das Gesicht des 150-jährigen Traditionsbetriebs stark verändert. Zurück zu den Ursprüngen, könnte man sagen.



Erst kürzlich übernahm Mayer ein gut gehendes Café im Nachbarort Russikon und somit Standort Nummer fünf



2016 startete Mayer mit 20 Mitarbeitenden, inzwischen wirken rund 70 Menschen im Betrieb mit

## Visionen und Legenden

Oder mit Mayers eigenen Worten: „Meine Vision ist es, den Sauerteig wieder fest in der Brotkultur der Schweiz zu verankern.“ Hergeleitet vom spätmittelhochdeutschen „visio“, wurde der Begriff „Vision“ ursprünglich mit „Traumgesicht“ übersetzt. Erst später entwickelte er sich weiter zum Lateinischen „visio“, zu Deutsch: Vorstellung, Idee. So ist es vielleicht kein Zufall, dass Martin Mayer ausgerechnet im Land der Maori seine Leidenschaft fürs Backen neuentdeckte.

In zahlreichen Mythen und Erzählungen geben die Maori, die Ureinwohner/innen Neuseelands, in Gesang oder Reim verpackt und stets mit der Natur eng verbunden, ihr kulturelles Erbe von Generation zu Generation weiter. Wie bei einem gut gepflegten Sauerteig. Heute ist Neuseeland eine erfolgreiche

Industrienation, reich an Bodenschätzen und mit moderner Landwirtschaft. Und es ist ein Traumziel zahlreicher europäischer Auswanderer sowie Auswanderinnen.

Von der Lehre bis zum meisterhaften Brot Handwerk, bis zur Millionenstadt Auckland und zurück, musste Martin Mayer allerdings noch einige Umwege beschreiten.

## Gleicher Lohn, andere Branche

Während er mit 16 in seiner Ausbildung in einer Dorfbäckerei zahlreiche handwerkliche Kniffe erlernte – Sauerteig war im Lehrbetrieb kein Thema – wurde er andernorts später als Angestellter wiederholt mit Backmischungen und weiteren industriellen Zusatzstoffen konfrontiert. Handwerk? Fehlannonce. „Überwiegend wird in Schweizer Betrieben neben den Vormischungen außer-



Dem Brot in der Schweiz seine Anerkennung zurückzugeben, das ist Martin Mayers Vision



Seine Sauerteig-Rezepturen entwickelt Martin Mayer selbst und packt in der Produktion gerne mit an

dem mit Hefe gearbeitet“, sagt Mayer. Kreativ ausleben konnte er sich dabei selten.

Da kam ihm ein Angebot, in die Telekommunikationsbranche zu wechseln, gerade recht. Eine abwechslungsreiche Arbeit zum gleichen Lohn, dabei aber die Möglichkeit, in den Bereichen Marketing, Kommunikation, Personal und Betriebswirtschaft viel Neues zu lernen. Das reizte ihn. Mehr, als in der Backstube nach Schema F die immer gleichen industriellen Komponenten zusammenzuschütten.

So kam es, dass Mayer lange Zeit von der professionellen Bäckerei an sich nicht mehr viel wissen wollte, hatte er sich doch ohnehin als Jugendlicher eher aus Bequemlichkeit für diesen Weg entschieden – der Ausbildungsbetrieb lag seinem Elternhaus

schräg gegenüber. Mayer bildete sich fort, wurde technischer Kaufmann und, ab 2003, selbständiger Unternehmer. Noch immer bewegte er sich in der Telekommunikationsbranche.

### Neustart in Downunder

Aber irgendwann reichte ihm das nicht mehr. Mayer verdiente gutes Geld, doch angetrieben von einem Wunsch, seine Sprachkenntnisse auszubauen, entwickelte er andere Pläne. Getreu dem Motto „Wenn nicht jetzt, wann dann?“ kündigte er seinen Mietvertrag, verkaufte sein Auto, beendete die aktuelle Beziehung und zog sich aus dem Unternehmen zurück. Jetzt war der Weg frei für einen Neustart in Neuseeland.

Und wie schön hatte er sich den vorgestellt: ein bisschen reisen, hier und da arbeiten und

Fester Bestandteil des Konzeptes ist die Kooperation mit der regionalen, regenerativen Landwirtschaft





Etwa 90 Prozent aller Brote und Brötchen bei Vuailat werden mit Sauerteig getrieben



Zurück zum Ursprung: Für den Schweizer Bäcker bedeutet das vor allem die Wiederkehr zum echten Handwerk

das notwendige Kleingeld hinzuverdienen. Doch so einfach war es nicht. „Ich bin dort als Tourist eingereist und hatte keine Arbeitserlaubnis“, erklärt der Schweizer. Die zu erhalten war nicht so unkompliziert wie gedacht. Ohne Visum durfte Mayer bis zu drei Monate das Land bereisen. Ohne Arbeitserlaubnis jedoch war danach Schluss.

Nun hieß es, schnell notwendige Zertifikate zu übersetzen, einen Gleichwertigkeitsnachweis für berufliche Abschlüsse anfertigen zu lassen und all das einzureichen. Allzu frei in seiner Berufswahl war Mayer nicht. Gute Chancen hatte man vor allem bei Berufen, bei denen in Neuseeland gerade ein hoher Personalmangel bestand, der nicht durch eigene Arbeitskräfte aufgefangen werden konnte.

Und so kam wieder die Bäckerei ins Spiel. Dass sich neben allen anderen Qualifikationen und Kompetenzen ausgerechnet diese Ausbildung einmal auszahlen sollte, hätte Mayer selbst nicht gedacht. In Bäckereien gab es großen Bedarf, er erhielt seine Arbeitserlaubnis.

### Von Liebe und Leidenschaft

So kam er schließlich auch mit einer Bäckerei in Auckland in Kontakt. Hier suchte man einen Cafémanager. Mayer erhielt den Posten und blieb für drei Jahre. Zwar hatte er jetzt nur hin und

wieder tageweise in der Backstube zu tun, lernte dort aber viel über Sauerteig, denn darauf war der Betrieb spezialisiert.

Der Schweizer war fasziniert von dem Triebmittel, vor allem aber von den aromatischen Gebäcken, die der milde Weizensauer hervorbrachte. Dass Mayer dann auch noch seine große Liebe in Downunder kennenlernte, machte den Aufenthalt für ihn perfekt. „In Neuseeland habe ich zwei neue Leidenschaften entdeckt und muss immer aufpassen, welche ich zuerst nenne: meine Frau oder den Sauerteig“, scherzt der Bäcker.

Die Faszination für Sauerteig ließ ihn nicht los und so reifte im Gespräch mit seiner Partnerin eine Idee: Wie wäre es, in die Schweiz zurückzukehren und das neu erworbene Wissen dort in Form hochwertiger Backwaren unters Volk zu bringen? Wie wäre es also, einen eigenen Bäckereibetrieb zu führen, der einfach anderes bot, als man es vielerorts bislang gewohnt war?

Gesagt, getan. Mayer reiste in seine alte Heimat zurück, fackelte nicht lange und betrat die Bäckerei Vuailat. In Uster, einem Vorort von Zürich, hatte er vor einigen Jahren mal als Bäcker gearbeitet. Nun stellte er sich vor seine alte Chefin und fragte, ob sie den Betrieb nicht verkaufen wolle. „Sie

Anzeige



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



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

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



**Der Sauerteig treibt nicht nur das Brot, er trieb auch den weitgereisten Bäcker zurück in seine Heimat**

war etwas perplex, zumal ihre Tochter die Bäckerei übernehmen sollte“, so der Bäcker. Eine Zusage sah anders aus.

„Drei Monate später kontaktierte mich dann die Tochter. Sie hatte andere Pläne und wollte die Verantwortung nicht übernehmen.“ So kam Martin Mayer schließlich 2016 in den Besitz der Traditionsbäckerei und -konditorei Vuillat.

### Verändertes Sortiment

Als Grundversorger bot der Betrieb seiner Kundschaft ein breites Sortiment, bestehend aus Kuchen, Torten, feinen Backwaren sowie Brot, Brötchen und anderem Kleingebäck. Daran wollte auch Martin Mayer nichts ändern. Wohl aber sagte er Backmischungen den Kampf an und stellte nach und nach

die verschiedenen Brot-Rezepturen auf sein neues Lieblingstriebmittel um. „Der Sauerteig war für mich der Hauptbeweggrund, wieder in die Schweiz zu kommen und den Beruf des Bäckers auszuüben“, sagt er.

Dabei setzt Mayer, entsprechend der geschmacklichen Vorlieben in der Schweiz, auf einen eher milden Sauerteig auf Weizenbasis mit Teigausbeute 200. „Der erzeugt eine sehr milde, offene Porung“, sagt er. Zunächst probierte er sich bei einem einzelnen Brot aus, arbeitete in der Produktion eine Weile mit und sorgte dafür, dass seine Mitarbeitenden bei der Entwicklung mit einbezogen wurden. „So gelang es mir, die Teams in der Produktion und im Verkauf zu überzeugen.“

Schnell folgten auch positive Rückmeldungen von der Kundschaft. Das machte Mut. Monat für Monat führte Mayer nun neue Produkte ein, entwickelte eigene Rezepturen mit langer Teigführung. Und verabschiedete schließlich eine Tüte nach der anderen. „Inzwischen habe ich wahrscheinlich eines der größten Sauerteig-Sortimente in der Schweiz“, so der Bäcker.

„Etwa 90 Prozent der Brote und Brötchen meines Sortiments werden mit dem Weizen-sauer getrieben.“ Über allem steht die Vision:

**BÄCKEREI & KONDITOREI VUILLAT**  
 SEESTRASSE 102  
 8610 USTER (SCHWEIZ)  
 TELEFON: +41/44/9944250  
 [vuillat.ch](http://vuillat.ch)  
 [info@vuillat.ch](mailto:info@vuillat.ch)



1



2



3

„Ich möchte dem Brot in der Schweiz die Anerkennung wieder zurückgeben.“

### Besondere Kooperation

Stolz ist der Bäcker auf sein rustikales Weizenbaguette mit offener Porung sowie einem fruchtig-süßen Aroma. Eine besondere Spezialität ist außerdem das Ustermer Sauerteigbrot, das Mayer aus einer speziellen Getreidemischung des Jungbauern Matthias Hollenstein aus Mönchaltorf kreiert hat. In regenerativer Landwirtschaft produziert Hollenstein roten Weizen, schwarze Gerste und eine spezielle Sortenmischung aus Weizen, Dinkel, Emmer und Roggen.

Zwischen 500 und 800 Brote produziert das rund 20-köpfige Team in der Backstube täglich. Die Backwaren gehen an die insgesamt fünf Standorte, aber auch in die Gastronomie. Für diese Lieferkundschaft stellen die Mitarbeitenden zwei- bis dreimal wöchentlich insgesamt etwa 200 bis 300 kleinere und nur halbgebackene Sauerteigbrote her. „Dort müssen sie dann noch fertig gebacken werden“, erklärt der Unternehmer.

Auch wenn die Preise aufgrund der höheren Qualität sowie des Arbeitsaufwands deutlich anziehen mussten, zahlen die Stammkundinnen und -kunden bereitwillig für Mayers schmackhafte Backwaren.

### Sauerteig-Hotel

Mediale Aufmerksamkeit erweckte Mayer mit einer kuriosen Marketing-Idee: So gründete er im Oktober 2020 ein eigenes Sauerteig-Hotel. Bei längerer Abwesenheit können Verbraucherinnen und Verbraucher für 49,- Schweizer Franken (etwa 53,- Euro) pro Woche ihre eigene Sauerteigkultur in seine fachkundigen Hände legen. Das Anstellgut wird wie gewohnt gepflegt und anschließend topfit wieder zurückgegeben.

Doch für Martin Mayer verbirgt sich hinter dem Angebot mehr als reines Marketing. „Ein Sauerteig ist ein lebender Organismus, er braucht Nahrung, sonst stirbt er“, sagt der Bäcker. Dem Brot seine Anerkennung zurückgeben, der Schweizer lebt es vor. Und so hat er nach langer Reise in seiner alten Heimat ein neues Zuhause gefunden. Eines, das er nur zu gerne mit Sauerteig teilt. 🍞

- 1) Nach anfänglich kurzem Zögern nahm die Kundschaft die Sortimentsveränderungen begeistert an.
- 2) Neben Broten und Brötchen bietet die Bäckerei ein breites Sortiment aus Kuchen, Torten und feinen Backwaren.
- 3) Im Sauerteig-Hotel werden alle Schützlinge liebevoll und fachkundig gepflegt



Speed-Baking



Oster-Spezial



# Schneller Osterkranz

**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 leckerer Osterkranz auf den Tisch bringen, der mit vollem Aroma überzeugt. Maismehl und Rosinen verleihen dem Gebäck das gewisse Etwas. Auch als spontanes Mitbringsel ist der Kranz geeignet.**

☉ Alle Zutaten – außer Butter und Rosinen – auf langsamer Stufe 4 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 3 Minuten kneten.

☉ Die Butter zugeben und auf schnellerer Stufe 3 Minuten unterkneten. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten gehen lassen.

☉ Den Teig dehnen und falten, dabei die Rosinen aus dem Brühstück einarbeiten. Den Teig weitere 30 Minuten zugedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.

☉ Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, in 3 etwa gleich große Teile à zirka 320 g teilen und diese jeweils zu 60 Zentimeter langen Strängen rollen, dabei den Anfang und das Ende der Stränge etwas dünner ausrollen.

☉ Aus den Strängen einen Dreistrang-Zopf flechten und den Zopf zu einem Kranz formen. Dafür die Enden etwas übereinander legen und gut andrücken. Den Teigling auf ein mit einer Dauerbackmatte (alternativ Backpapier) ausgelegtes Backblech geben und zugedeckt bei Raumtemperatur etwa 60 Minuten gehen lassen.

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

☉ Das Ei verquirlen, den Teigling zweifach damit bestreichen, dann mit Mandelblättchen und Hagelzucker bestreuen, in den Ofen geben, die Temperatur auf 200°C reduzieren und 30 Minuten backen. ■

Rezept & Bild: Nadja Alessi

 @little\_kitchen\_and\_more

 little-kitchen-and-more.com

## NOCH MEHR SCHNELLE REZEPTE

Gutes Brot braucht Zeit. Aber was, wenn die einmal knapp, die Backlust trotzdem groß ist? In diesem Fall freut man sich über Rezepte, die den Spagat zwischen „schnell auf den Tisch“ und „aromatisch-bekömmlich“ erfolgreich meistern. Mehr als 30 dieser Rezepte bietet das **BROT** Sonderheft „Schnelles BROT“. Erhältlich unter

 brot-magazin.de/einkaufen



## Brühstück

▶ 200 g Wasser (heiß)

▶ 65 g Rosinen

Die Rosinen in eine Schale geben und mit dem heißen Wasser übergießen, dann zugedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten quellen lassen. Die Rosinen absieben. Das Wasser wird nicht weiter verwendet.

## Hauptteig

▶ 100 g Wasser (lauwarm)

▶ 100 g Vollmilch (kalt)

▶ 400 g Weizenmehl 550

▶ 100 g Maismehl

▶ 2 Eier (Größe S)

▶ 65 g Zucker

▶ 11 g Frischhefe

▶ 4 g Salz

Spätere Zugabe

▶ 55 g Butter (kalt, in kleinen Stückchen)

▶ Rosinen (aus dem Brühstück)

Topping

▶ 1 Ei (Größe S)

▶ 10 g Mandelblättchen

▶ 5 g Hagelzucker

*Für Einsteiger geeignet*

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Weizen, Mais

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: fest

Zeit gesamt: 3 Stunden

Zeit am Backtag: 3 Stunden

Backzeit: 30 Minuten

Starttemperatur: 220°C

Backtemperatur: 200°C sofort

Schwaden: nein



## Zeitraster

7.00 Uhr  
Brühstück vorbereiten,  
Hauptteig ansetzen

8.15 Uhr  
Kranz formen

9.00 Uhr  
Ofen vorheizen

9.30 Uhr  
Backen

10.00 Uhr  
Kranz fertig

# Sauerteig

- ▶ 100 g Wasser (warm)
- ▶ 100 g Roggenmehl 1150
- ▶ 15 g Anstellgut

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 8-16 Stunden reifen lassen.



# Brühstück

- ▶ 100 g Wasser (kochend)
- ▶ 30 g Haferflocken
- ▶ 30 g Leinsaat (geschrotet)
- ▶ 30 g Sonnenblumenkerne

Die Saaten und Flocken mit dem Wasser übergießen, zugedeckt bei Raumtemperatur 60-120 Minuten abkühlen lassen und anschließend bis zur weiteren Verwendung für bis zu 14 Stunden in den Kühlschrank stellen.

# Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Brühstück
- ▶ 270 g Wasser (warm)
- ▶ 340 g Weizenmehl 550
- ▶ 140 g Roggenmehl 1150
- ▶ 12 g Salz

## Topping

- ▶ 10 g Haferflocken
- ▶ 10 g Leinsaat (ganz)
- ▶ 10 g Sonnenblumenkerne

Rezept & Bilder: Tanja Schlund

@schlundisworld

/Schlundis.Blog

schlundis.com



# Dreikörneneck

Das Brot verdankt seinen Namen nicht nur der Dreiecksform, sondern auch dem Brühstück-Trio aus Haferflocken, Leinsaat und Sonnenblumenkernen. Das Brühstück verleiht dem Sauerteig-Laib dreierlei: knackigen Biss, Saftigkeit und volles Aroma. So ist das Brot mit allen Lieblingsbelägen gut kombinierbar. Ob mit herzhafter Wurst, Käse oder auch mit süßen Aufstrichen: Das Dreikörneneck ist einfach ein toller Allrounder.

● Alle Zutaten auf langsamer Stufe 2 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 8-10 Minuten kneten. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 90-120 Minuten gehen lassen.

● Ein dreieckiges Gärkorbchen leicht bemehlen und mit Saaten als Topping austreuen.

● Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, straff rundwirken und mit Schluss nach oben bei Raumtemperatur 90 Minuten im Gärkorbchen zur Gare stellen.

● Den Backofen rechtzeitig auf 240°C Ober-/Unterhitze aufheizen.

● Den Teigling sanft aus dem Gärkorbchen stürzen, mit Schwaden in den Ofen geben. Nach 15 Minuten den Schwaden ablassen, die Temperatur auf 190°C reduzieren und weitere 45 Minuten backen. 🍷

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Roggen
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	12,5-21 Stunden
Zeit am Backtag:	4,5-5 Stunden
Backzeit:	60 Minuten
Starttemperatur:	240°C
Backtemperatur:	190°C, nach 15 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen, nach 15 Minuten ablassen

# Zeitstraster

20.00 Uhr  
Sauerteig ansetzen,  
Brühstück herstellen

Nächster Tag  
8.00 Uhr  
Hauptteig ansetzen

10.00 Uhr  
Brot formen

11.10 Uhr  
Ofen vorheizen

11.40 Uhr  
Backen

12.40 Uhr  
Brot fertig

# 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.

**Backmalz** – natürliches Backmittel, das aus gekeimtem Getreide gewonnen wird. Während der Keimung sind Getreide-eigene Enzyme auf dem Höhepunkt ihrer Aktivität und bauen unter anderem die Stärke des Kornes zu Zucker ab. Unterbrochen wird der Keimprozess durch Darren, also Trocknung des Getreides. Bei niedrigeren Temperaturen wird es zunächst getrocknet, dann gemahlen. Dabei bleiben die Enzyme intakt und werden durch das Hinzufügen von Wasser wieder aktiviert. Daher heißt dieses Malz „(enzym)aktives Backmalz“. Die Enzyme setzen ihre Tätigkeit im Teig fort. Die Hefe-Aktivität wird angeregt, die Krume des Gebäcks wattiger, der Geschmack mild süßlich, die Kruste röscher. Wichtig ist eine sehr vorsichtige Dosierung, da zu viel Enzymatik zu einer Zersetzung des Teiges führt, weil zu viel Stärke abgebaut wird. Enthält der Teig Roggen, ist keine Zugabe aktiven Malzes sinnvoll, da Roggen selbst über eine höhere Enzymatik verfügt. Wird das gekeimte Getreide bei höheren Temperaturen gedarrt, nimmt es Farbe an und die Enzyme werden inaktiviert. Die Rede ist dann von „(enzym)inaktivem Backmalz“. Es gibt dem Teig Farbe, eine malzige Geschmacksnote und den Hefen schnell aufzuschließende Zuckerstoffe.

**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 Gashaltvermögen 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.

**Fingerdrucktest** – Die Reife eines Weizenteiges lässt sich am besten mit dem Fingerdrucktest 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 **BROTAusgabe** 4/20.

**Japanische Hefe (Tennen Kobo Okoshi)** – Triebmittel nach einem Rezept von Satoko Shinke, vorgestellt in **BROT** 6/2017. Dabei wird zunächst ein Rosinenhefewasser angesetzt. In einer Zwischenstufe fermentiert man dieses Hefewasser gemeinsam mit Naturjoghurt. Im letzten Schritt kommt Mehl dazu. Es entsteht ein fester Teig mit mildem Aroma, dessen Eigenschaften einer Lievito Madre ähneln. Durch sie kann die Japanische Hefe jederzeit in gleicher Menge ersetzt werden.

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

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

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

**Ofentrieb** – Beschreibt die Volumenzunahme des Teiges während des Backvorgangs. Die Volumenzunahme erfolgt einerseits physikalisch durch Ausdehnung der vorhandenen Gärgase, andererseits biologisch durch Produktion von Gärgas 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 Fremd gärung zu verhindern, kann die Salzmenge des Hauptteiges mit in das Quellstück eingerührt werden. Würden die groben Bestandteile nicht verquollen, würden sie Wasser aus dem Teig ziehen, er würde zunehmend fester und trockener werden. Üblicherweise sollte die im Quellstück zu verquellende Menge nicht mehr als 30 bis 60 Prozent der Gesamtmenge der Getreideerzeugnisse ausmachen. Je wärmer das Wasser, umso mehr kann davon gebunden werden.

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

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

**Starter** – siehe **Anstellgut**

**Stippen** – Das Wort leitet sich von „Eintunken“ ab. Stippen ist eine Alternative zum Einschneiden des Teiges vor dem Backen. Mit einer Stipprolle werden etwa 1 Zentimeter tiefe Löcher in die Teigoberfläche eingebracht, hier kann sich der Teig während des Ofentriebs dann ausdehnen.

**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).

Mit folgender Formel lässt sich die TA berechnen:  
$$100 \times (\text{Wassermenge} + \text{Mehlmenge}) / \text{Mehlmenge} = \text{TA}$$
  
Das bedeutet zum Beispiel bei einem Teig mit 600 g Mehl und 450 g Wasser:  $100 \times (450 + 600) / 600 = \text{TA } 175$ .

**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, wengleich sich die Druckstelle nur noch wenig zurückbildet (Fingertest/Drucktest). Die Hefen haben bei Vollgare ihren Stoffwechsel verlangsamt. Vollgarige Teiglinge vergrößern ihr Volumen im Ofen nur noch minimal.

# Vorschau

**BROT** gibt es sechsmal jährlich.  
Die nächste Ausgabe erscheint  
am 31.05.2024

Digital-  
Ausgabe  
erhältlich ab  
17.05.2024

Darum geht es unter anderem:



● Japanische Mikrobäckerei –  
Takashi Nakamura im Porträt



● Nahrhaftes Pulver – was man  
über Mehl wissen muss



● Teig kneten – mit richtigen  
Kniffen zum perfekten Brot



● Equipment – die perfekte  
Brotback-Ausstattung

**HERAUSGEBER**  
Sebastian Marquardt, Tom Wellhausen

**REDAKTION**  
Mundsburger Damm 6  
22087 Hamburg

Telefon: 040/42 91 77-300  
redaktion@brot-magazin.de  
www.brot-magazin.de

**LEITUNG REDAKTION/GRAFIK**  
Jan Schönberg

**CHEFREDAKTION**  
Sebastian Marquardt (verantwortlich),  
Edda Klepp

**REDAKTION**  
Mario Bicher, Jan Schnare, Max Stecker

**AUTORINNEN & AUTOREN**  
Bäbel Adelhelm, Nadja Alessi,  
Wolfgang Furtner, Debora Gaedtker,  
Gerda Göttling, Christoph Heger,  
Stefanie Herberth, Johannes C.  
Hoflehner, Sebastian Krist, Martin  
Mayer, Karl Oppenkamp, Stevan Paul,  
Margarete Preker, Lisa Rixrath, Valessa  
Schell, Tanja Schlund, Julia Stüber,  
Andrea Thode, Marta Ullmann

**FOTOS**  
Andrea Thode, Meyermühle; stock.  
adobe.com: Amy Lv, Andrey Popov,  
beats\_ Christian Jung, Chroma,  
Dr\_Microbe, drubig-photo, Ildi,  
innazagorulko, Itestro, Jam Travels,  
Julia Sedaeva, kuvona, Liubomir,  
Lizaveta, Mara Zemgaliete, Morphart,  
Nitr, rh2010, ricka\_kinamoto, sorapop,  
S\_E, Timmary, YPPictures

**VERLAG**  
Wellhausen & Marquardt  
Mediengesellschaft bR  
Mundsburger Damm 6  
22087 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)  
Dennis Klippel, Sven Reinke  
Telefon: 040/42 91 77-404  
anzeigen@wm-medien.de

**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: € 37,-  
EU und Schweiz: € 43,-  
Übriges Ausland: € 65,-  
Digital-Magazin: € 30,-

Für Print-Abonnenten ist das digitale  
Magazin inklusive. Infos unter:  
www.brot-magazin/digital

Das Abonnement verlängert sich  
jeweils um ein weiteres Jahr, kann  
aber jederzeit gekündigt werden. Das  
Geld für bereits bezahlte Ausgaben  
wird erstattet.

**EINZELPREIS**  
Deutschland: € 6,90 / Österreich: € 7,60 /  
Schweiz: CHF 13,50 / Benelux: € 8,10

**DRUCK**  
Druck Frank Druck GmbH & Co. KG  
– ein Unternehmen der  
Eversfrank Gruppe –  
Industriestraße 20, 24211 Preetz

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 übernom-  
men werden. Mit der Übergabe von  
Manuskripten, Abbildungen, Dateien  
an den Verlag versichert der Verfasser,  
dass es sich um Erstveröffentlichun-  
gen 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

# Nichts zu Essen auf dem Tisch?

Bild: stock.adobe.com  
-Wahidja



## JETZT TESTEN

**2 Ausgaben  
für 6,90 Euro**  
Im Schnupper-Abo  
testen

- 10% sparen
- Keine Versandkosten
- Jederzeit kündbar
- Anteilig Geld zurück bei vorzeitiger Abo-Kündigung

[www.1fachpizza.de](http://www.1fachpizza.de) | 040/42 91 77-110

# Brot Akademie

## Masterclass Hefezopf

So flechtest Du den perfekten Hefezopf



Jetzt buchen: [brot-akademie.com](https://brot-akademie.com)

- ✓ Videokurse mit ausführlichen Anleitungen
- ✓ Praxisnahe Tipps und Tricks
- ✓ Einfache Zutaten, gelingsichere Rezepte
- ✓ Begleitende Kursmaterialien und Rezepte zum Download
- ✓ Lerne, wann und wo Du willst – in Deinem Rhythmus
- ✓ Einmal gebucht, immer wieder verfügbar

Hier lernst Du das Herstellen perfekter Zöpfe und Kränze – von der Teigbereitung bis zum Flechten. So kreichst Du perfekt geflochtene Gebäcke, mit denen Du bei nächster Gelegenheit richtig Eindruck machst. Am Tag nach der Kursbuchung geht es los mit dem ersten Schritt – der Teigzubereitung. Wo in Bäckereien gern chemische Helfer wie technische Enzyme oder Emulgatoren

in den Zopf-Teig kommen, arbeiten wir mit natürlichen Zutaten. Denen gönnen wir eine lange Garzeit über Nacht im Kühlschrank und werden mit hocharomatischen bekömmlichen Gebäcken belohnt. Am zweiten Tag geht es dann in die Vollen. Wir schalten Dir ein Paket mit Video-Anleitungen frei. Denn das Flechten von Zöpfen oder Kränzen ist Handwerks-Kunst. Schritt für Schritt

zeigen wir Dir, wie Du optisch perfekt flechtest und verraten Dir die wichtigen Tipps und Tricks dabei. So beeindruckst auch Du bald mit Augenweiden auf der Kaffeetafel. In einem optionalen Aufbaukurs geht es um anspruchsvollere Zöpfe. In jeweils fünf Videoanleitungen zeigen wir Dir, wie Du mit sechs beziehungsweise 14 Strängen wunderschöne Zöpfe flechtest.

Bewertungen bisheriger Teilnehmer/innen:



Es ist super, die einzelnen Arbeitsschritte nicht nur zu lesen, sondern zu sehen. Ina H.