

Brot

Brot

EINSTEIGER-KURS

Das All-in-one-Topfbrot

**BACKEN IM
HOLZRAHMEN**

Bauanleitung und Rezepte

IM HEFT

mehr als
30 Rezepte
lecker, kreativ,
gelingsicher

SALZ

Wichtiger Rohstoff fürs Brot

VIELFALT

Alles über glutenfreie Mehle

HAPPY BAKING

Hanf als leckere Zutat

Aroma- Bombe

Wie altes Brot
mehr Geschmack
ins neue bringt

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



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



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

STEVAN PAUL

SANDWICHES,
BURGER & TOASTS

AUF DIE HAND

FINGERFOOD &
ABENDBROTE

VON
Stevan Paul

FOTOS
Daniela Haug

Auf die Hand
Sandwiches,
Burger & Toasts,
Fingerfood & Abendbrote

Stevan Paul
Daniela Haug
Format 19 x 24 cm
272 Seiten
ca. 200 Abbildungen
Hardcover
ISBN 978-3-85033-812-7
€ 34,90, sfr 46,90

 Brandstätter



Ein Roggenbrot
mit 80 Prozent
Korn-Anteil ist Pers
Bestseller in Billund.
Zu Recht, wie die
Geschmacksprobe
vor Ort ergab



EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser.

04/2018

Als dieses Heft entstand, hatte der Sommer bereits mit Wucht zugeschlagen. Wie passend. Denn pünktlich zum Sommer haben wir nicht nur unser erstes Sonderheft herausgebracht, sondern auch eine Menge milder Brote entwickelt, die perfekt zum leichten Abendessen auf dem Balkon passen. Oder zum süßen Frühstück im Sonnenschein.

Auch zum Grillen natürlich. Aber damit beschäftigen wir uns ganz speziell im Sonderheft **BROT zum Grillen**. Wir haben Rezepte aus den besten Kochbüchern zusammengetragen und um eigene ergänzt. Das macht mehr als 50 fantastische Ideen, die sich nicht nur zum Grillen, sondern auch auf dem Grill zubereiten lassen.

Einige der Gebäcke daraus habe ich bereits auf Facebook gesehen. Es freut mich immer wieder, wenn Ihr uns Eure Ergebnisse schickt. Es ist faszinierend zu sehen, zu welchen Variationen die Rezepte führen und wie manche von Euch sie selbst weiterentwickeln.

Apropos weiterentwickeln. Im Dänischen Billund habe ich Per kennengelernt, der sein gesamtes Berufsleben in derselben Bäckerei verbracht hat. Seit 15 Jahren ist er der Platzhirsch in der Stadt, Konkurrenz gibt es nicht mehr. Und doch wird Per nicht müde, sich immer weiter zu bilden, neue Rezepte zu entwickeln und seinen Kunden beste Qualität zu bieten. Eine beeindruckende Geschichte im Heft.

Genau dieser Spaß an der Perfektion, der Wille zu Qualität treibt uns Freizeitbäcker um. Dazu gehört auch das ständige Lernen übers Backen und seine Tücken. Deshalb haben wir neben tollen Rezepten auch wieder viel Wissenswertes zusammengetragen, das hilft, die Vorgänge im Teig besser zu verstehen.


Ich wünsche Euch viel Spaß bei der Lektüre, gute Unterhaltung und neue Erkenntnisse.

Herzliche Grüße

Sebastian Marquardt, Chefredakteur

 @brotmagazin


 /BrotMagazin

 www.brot-magazin.de

Unsere Facebook-Gruppe:

 facebook.com/groups/brotforum

LeserBROTe an:

 redaktion@brot-magazin.de

Auf unseren Reisen sind wir immer auch auf der Suche nach besonderen Produkten. In Frankreich haben wir bei einem jungen Unternehmen tolles Bäckerleinen gefunden, das für die Teiggare von Baguettes, Brötchen und Ciabatta hervorragend geeignet ist. Alle Details findet Ihr auf Seite 92.



INHALT 04/2018

Verschiedenes

Neuheiten Meldungen rund ums Backen und Genießen	Seite 6
LeserBROT Was unsere Leser/innen backen	Seite 48
BROTAkademie Basis-Kurs Teig-Bearbeitung	Seite 52
Mühlenfinder Ausgewählte Adressen für gutes Mehl	Seite 69
Inspiration Alles rund ums Brot: Bücher, Blogs, Instagram & Co.	Seite 70
BROTLaden Interessante Produkte fürs heimische Backen	Seite 92
Glossar	Seite 126
Auf ein Wort	Seite 129
Vorschau/Impressum	Seite 130



28 **Rahm it yourself**
Holzbackrahmen selbst anfertigen

Selbst ist das Brot

● Rahm it yourself Bauanleitung Holzbackrahmen	Seite 28
● Einsteiger-Kurs Das All-in-one-Topfbrot	Seite 81
● Aus Alt mach Lecker Aroma-Vorteige aus Altbrot	Seite 122

Rezepte

Kamut-Toasties	Seite 22
Kamut-Honig-Brötchen	Seite 23
Heidi, das Heidelbeerbrot	Seite 24
Portugiesisches Broa de Milho	Seite 26
Ballaststoffbrot	Seite 32
Jausenkruste	Seite 33

Ruchmehl-Pfünderli	Seite 34
Weizen-Mischbrot	Seite 36
Emmer-Topfbrot	Seite 38
Sommerbrot	Seite 40
Ruch-Weizen	Seite 42
Dinkel-Leinsamen-Brot	Seite 44
Khorasan-Toast	Seite 46
Waldstetter Mühlenbrot	Seite 63
Dinkelfladen mit Hanf	Seite 78
Happy Hanfbrot	Seite 79
Nuss-Rotkörnchen	Seite 91
Schmetterlingsbrötchen	Seite 98
Pfälzer Brötchen	Seite 102
Speedbaking – Sommer-Quickie	Seite 120
Aroma-Dinkel-Baguettes	Seite 124
Aroma-Vollkornsonnenblumen-Kastenbrot	Seite 125

Aufs Brot

Kirsch-Walnuss-Aufstrich	Seite 25
Tomaten-Mozzarella-Aufstrich	Seite 62
Super-Stullen	
Räucherlachsstulle „Kopenhagen“	Seite 104
Roggen-Burger	Seite 102
Super-Tomaten-Stulle	Seite 100
Armer Ritter	Seite 106
Zitronen-Limetten-Minz-Gelee	Seite 118

Glutenfreies Backen

● Große Vielfalt Alles über sortenreine Mehle	Seite 108
Karotten-Hirse-Brot	Seite 114
Weißbrot aus dem Holzbackrahmen	Seite 115
Handsemmeln	Seite 116
Einfaches Topf-Brot	Seite 117



102
Rezept
Roggen-Burger



74
Backen mit Hanf
 Nussiges Aroma im Brot

Rohstoffe

- Kamut** **Seite 16**
 Alles über das aromatische Urgetreide
- **Das Salz in der Suppe** **Seite 64**
 Wie das Gewürz im Brot funktioniert
- **Backen mit Hanf** **Seite 74**
 Nussiges Aroma im Brot

Menschen & Brot

- Ein Leben** **Seite 10**
 Per und seine Billund Bageri
- Aus der Not eine Mühle gemacht** **Seite 54**
 Die Urkorn-Mühle Hecker im Porträt
- Zurück zu unbekanntem Wurzeln** **Seite 86**
 Fry's Bakery in Kanada



54
Aus der Not eine Mühle gemacht
 Die Urkorn-Mühle Hecker im Porträt

Titelfoto:
 Andrea Thode



● Titelthemen sind mit diesem Symbol gekennzeichnet

Wie dieses Heft funktioniert

Vorab

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

Die Angaben

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

Die Bewertung

Wir haben jedem Brot einen Schwierigkeitsgrad zugeordnet.

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

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

Fachbegriffe

Brotbacken kommt nicht ohne Fachbegriffe aus. Ab Seite 126 findet Ihr daher ein Glossar, in dem alle Fachbegriffe, die in dieser Ausgabe vorkommen, kurz erklärt werden. Zudem haben wir teilweise Video-Links beigefügt, weil Bilder manchmal mehr sagen als tausend Worte. Für den tieferen Einstieg ins Back-Vokabular empfehlen wir die Website www.baeckerlatein.de

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

- @brotmagazin
- /BrotMagazin
- www.brot-magazin.de
- facebook.com/groups/brotforum

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

Neu im Sortiment der Huber-Mühle ist ein **Dinkel-Ruchmehl**. Nachdem sich das **Weizen-Ruchmehl** zum Verkaufsschlager entwickelt hat, sollen Urkorn-Liebhaber zum Zug kommen. Das dunkle Spezialmehl lässt sich gut zu einem typisch rustikalen Ruchbrot verarbeiten. Die herzhafte Krume und der kräftige Geschmack kommen durch die enthaltenen Bestandteile der äußeren Randschichten des Korns zustande. Als Folge steigert sich zusätzlich der Ballast- und Mineralstoffgehalt im Vergleich zu hellen Mehlen. Mehr Information: www.hubermuehle.de



Neuheiten



Aufstrich trifft Wurst. Popp Feinkost kombiniert cremige **Aufstriche** mit beliebten Wurstsorten. Neu im Kühlregal sind die Brotaufstriche Koch-Salami und Schinkensalat. Koch-Salami besteht aus fein-würziger Salami mit Frischkäse, Crème fraîche, Salatcreme, Zwiebeln und Petersilie. Schinkensalat ist eine Kombination aus Kochschinken mit leicht rauchiger Note und feiner Salatcreme, Zwiebeln, Joghurt und etwas Schnittlauch. Die Aufstriche eignen sich als Vorspeise auf geröstetem Brot oder für das klassische Abendbrot. Der wiederverschließbare 150-Gramm-Becher kostet 1,09 Euro.

Wie köstliche Brioche aus Vollkorn oder lockere Brote aus Urgetreide perfekt gelingen, zeigt Pablo Puluke Giet vom 3. bis 5. September 2018 im Bio-Hotel und Seminarzentrum fünfseenblick am Edersee bei Kassel. Dabei werden alle Rezepte aus frisch gemahlenem Vollkorn hergestellt. Zum Einsatz kommen zudem nur natürliche Lockerungsmethoden und Zutaten. Der Bäckermeister zeigt Tricks und Techniken und vermittelt **Grundkenntnisse** ebenso wie **Hintergrundwissen**. Dabei geht es unter anderem um Hefewasser, Sauerteig-, Langzeit-, Kälte-, und Direktführung, Backen mit Urgetreide und das Thema Getreide frisch mahlen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wohnen während des Seminars im Bio-Hotel fünfseenblick. Vollpension im Einzelzimmer ist ebenso wie ein vegetarisches Bio-Büfett sowie die Kursunterlagen in den Kursgebühren von 498 Euro inklusive. Info und Anmeldung: Seminarzentrum fünfseenblick, Telefon 056 23/94 95 96 www.seminarhaus-edersee.de/backen-mit-vollkorn



Foto: © Paul Grecaud/123rf.com

Petromax steht für Backen unter freiem Himmel – mit Produkten aus Gusseisen. Das Material hat eine exzellente Wärmeleitung und -speicherung und ist daher für den Einsatz am Feuer gut geeignet. Mit der **gusseiserenen Kastenform** (etwa 45 Euro) lässt sich Brot auf offenem Feuer backen. Die Formen sind in verschiedenen Größen erhältlich. Selbst Waffeln lassen sich am Lagerfeuer zubereiten. Das **Waffeleisen** für 35 Euro eignet sich mit seiner Backfläche für zwei Waffeln der Größe 9 x 11 Zentimeter. Ein Verschlusshaken hält die Waffelformen zusammen, sodass der Teig nicht herausläuft. Einmal aufgeheizt, lässt sich die gespeicherte Restwärme für ein schonendes Ausbacken nutzen. Der Teig wird gleichmäßig gebacken und gebräunt. Waffelteig einfüllen, gegebenenfalls einmal drehen und schon ist das leckere Gebäck fertig. Übrigens profitiert man beim Säubern aller Produkte von den großartigen Eigenschaften des Gusseisens, denn es besitzt einen natürlichen Antihafteffekt. Mehr Information: www.petromax.de



HÄUSSLER

Backstation mit Steinbackofen



Der Traum für alle Hobbybäcker: Fahrbare Backstation mit Elektro-Steinbackofen Primus, Teignetmaschine Alpha, Untergestell aus Edelstahl mit ausziehbarer Arbeitsplatte aus massivem Buchenholz. Alles ist kompakt und praktisch organisiert. Genießen Sie die hervorragende Backqualität aus dem original Häussler Steinbackofen.

Kostenlos Katalog anfordern:
www.backdorf.de

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

Das Einfetten der Backform gehört zu den lästigen Aufgaben der Brot-Produktion. Bäckereien lösen das Problem mit **Trenn-Spray**. Das bietet Häussler auch für den privaten Gebrauch an. Das Spray zum Einsprühen von Backformen und Blechen besteht komplett aus pflanzlichen Ölen und enthält kein Wasser. Die 500-Milliliter-Flasche kostet 9,80 Euro. Mehr Information: www.backdorf.de



Perfekte Backöfen!



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

Über 60 verschiedene Modelle und Größen

Kostenlos Katalog anfordern!

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

Brot lässt sich gut im Römertopf backen. Bisher aber nicht ganz unkompliziert, da die Keramik keine großen Temperatur-Schwankungen verträgt. Aufheizen und dann einen kühlen Teigling hineingeben – schwierig. Jedenfalls bisher. Denn die neue Serie „Lafer BBQ“ macht **Römertopf** zum Grill-Equipment und damit auch zum Brotbacken interessant. Die feuerfeste Keramik verträgt nun Temperaturschocks bis 900°C. Alle Produkte sind aus rotem Westerwälder Ton gefertigt, außen tiefschwarz-hochglänzend und auf der Innenfläche transparent-hochglänzend glasiert. Der kleine Schmortopf (Durchmesser 22 Zentimeter) mit Deckel der neuen Serie kostet 49,95 Euro, die große Ausführung (Durchmesser 32 Zentimeter) 79,95 Euro. Mehr Information: www.roemertopf.de



Mit Omas Nudelholz hat das nichts mehr zu tun. Das Häussler-**Profiwellholz** in Bäckerqualität ist kugelgelagert, stabil und unverwüstlich. Durch das hohe Eigengewicht liegen die Hölzer gut in der Hand und machen das Ausrollen von Teig zum Kinderspiel. Sie sind aus Buchenholz, aus einem Stück gedreht und halten, laut Hersteller, „ein Leben lang“. Der Durchmesser beträgt 9 Zentimeter. Die 25 Zentimeter lange Ausführung wiegt 1,6 Kilo und kostet 53 Euro, 1,8 Kilo bringt die 30-Zentimeter-Version auf die Waage. Sie kostet 59 Euro. Mehr Information: www.backdorf.de

„Rice to meet you“ heißt es bei Reishunger. Das Unternehmen bringt eigenes **Reismehl** heraus. Gerade für Menschen, die sich vegan oder vegetarisch ernähren oder eine Glutenunverträglichkeit haben, ist das Reismehl eine gute Alternative zu herkömmlichem Mehl. Das weiße Reismehl ist aus fein gemahlenem Bio-Jasmin-Reis und eignet sich zum Backen von Brot, aber auch für Kekse, Pfannkuchen oder Waffeln. Das Vollkorn-Reismehl besteht aus ungeschliffenem Bio-Natur-Reis. Es kommt wie das weiße Reismehl beim Backen zum Einsatz, enthält jedoch mehr Nährstoffe und Mineralien. Das Paniermehl ist perfekt, um Fleisch, Fisch, Gemüse und Co. zu panieren, sodass auch Menschen mit Glutenintoleranz in den Genuss der knusprigen Leckereien kommen können. Es ist dabei mild im Geschmack, so dass das Aroma der Hauptzutat nicht übertönt wird. Mehr Information: www.reishunger.de





Schneidunterlagen aus Holz überzeugen durch ihre Optik und ihr natürliches Material, aber auch durch ihre Messerschonenden Eigenschaften. Hölzer wie Buche, Kiefer oder Nussbaum können die Qualität der Messerklingen länger erhalten, da sie sich beim Schneiden dem Druck der Klinge anpassen. Sie bieten genügend Festigkeit, sodass die Klinge nicht im Holz stecken bleibt, geben aber auch ausreichend nach, sodass sich die Klinge nicht verformt. Zudem sind sie von Natur aus antibakteriell und daher einwandfrei hygienisch. Zwilling bietet mit **Brettern** aus Buche, Thermobuche oder Bambus Küchenhelfer für jeden Einsatz zu Preisen zwischen 40 und 110 Euro an. Für eine lange Haltbarkeit sollten sie nach der Verwendung gründlich mit heißem Wasser, Seife und einem Schwamm oder einer Bürste gereinigt werden. Sind sie vollständig an der Luft getrocknet, können sie zur Pflege hin und wieder mit normalem Speiseöl eingerieben werden, so behalten sie ihre natürliche Schönheit. Mehr Information: zwilling-shop.com

Gärboxen aus hochwertigem Kunststoff bietet Häussler an. Zur Stückgare der Teiglinge für Pizzen, Flammkuchen oder Brötchen werden sie geformt und in die bemehlte Box gesetzt. Sie kostet 19,80, hat die Außenmaße 58 x 39 x 5 Zentimeter und wird mit der passenden Gärfolie abgedeckt. Sie bedeckt die Teige mit der Tüllseite, ist bei 30°C waschbar und kostet in der kleinen Ausführung (46 x 66 Zentimeter) 9,95 Euro, in der großen (70 x 106 Zentimeter) 13,20 Euro. Mehr Information: www.backdorf.de

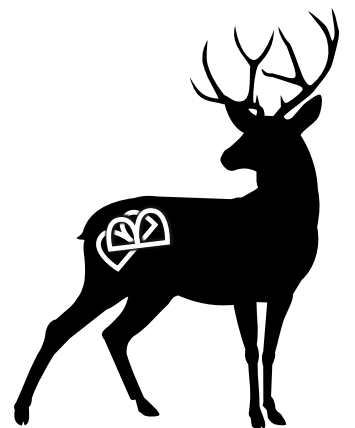






Platzhirsch ohne Allüren

Ein Leben lang



Wenn ein Bäcker die Berufserfahrung von 39 Jahren hat und seine Bäckerei ein Monopol, dann ist die Versuchung groß, sich darauf auszuruhen. Per Scheel Klausen kann das nicht. Er ist Bäcker aus Leidenschaft, bildet sich weiter, entwickelt neue Brote und will sich selbst beweisen, dass es weit und breit zurecht keinen Konkurrenten mehr gibt.

Billund in Dänemark ist keine gewöhnliche Stadt. Rund 6.500 Menschen leben hier. Aber man sieht die kaum. Fast alle arbeiten bei Lego. Denn hier hat der Klötzchen-Konzern seine Heimat. Gerade wurde das Rathaus im Zentrum der Stadt abgerissen, um Platz für die neueste Attraktion zu machen – das Lego House.

Nur einen Steinwurf davon entfernt steht die Billund Bageri. Ein Name so schlicht und einfach und alles sagend. Es ist die Bäckerei in Billund. Es gibt keine andere. Hier steht sie seit 1929, inzwischen mit einem Anbau, der seit sieben Jahren die Backstube beherbergt. Im alten Gebäudeteil ist jetzt ein Café untergebracht.

Hier begann Per Scheel Klausen sein Ausbildung. Da war er 14 Jahre alt und die Billund Bageri noch in Besitz ihrer Gründer-Familie. Per fand in der Backstube sein zweites Zuhause. Im Backen seine erste Leidenschaft. Es liegt aber auch irgendwie in der Familie. Seine Ex-Frau, sein Sohn, sein Bruder, ein Neffe – sie alle arbeiten in Bäckereien.

Seine übernahm er vor 22 Jahren. Die Gründer-Familie hatte keinen Nachkommen mehr für die Weiterführung. Aber es gab Per, der inzwischen ein formidabler Bäcker war und vertretungsweise immer wieder mal Verantwortung übernahm, wenn die Chefs im Urlaub waren. Da verkauften sie an ihren einstigen Lehrling

Der hatte zudem nicht nur einen Sinn für gutes Backen, sondern auch fürs Geschäft. Einen Konkurrenten? Gab es. Den hat er vor 15 Jahren aufgekauft. Seitdem ist er eben allein in Billund. Unglücklich ist darüber niemand. Ganz im Gegenteil – aus einem Umkreis von 30 Kilometern kommen die Stammkunden. Für sie ist ab fünf Uhr morgens offen. Dabei gibt es durchaus Alternativen, aber auch einen guten Grund dafür, den weiten Weg zu machen.

Das ist Pers Brot. Acht bis zehn Sorten bietet er jeden Tag an. Alle drei Monate kommt ein wechselndes Rezept dazu, das er sich ausdenkt. Renner ist sein Friesen-Rugbrød, ein Roggen-Sauerteigbrot mit 80 Prozent Körner-Anteil. Überhaupt basieren alle seine Brote – auch die hellen – auf Sauerteig.



An die Bäckerei schließt sich inzwischen ein Café an



„Wer keinen Sauerteig hat“, sagt er klar, „muss schließen.“ Mit vier verschiedenen arbeitet er. Für Roggen und Weizen hat er je einen eigenen wilden Sauerteig sowie einen gekauften. So hält er es auch mit dem Getreide. Er kauft gute Qualitäten von großen Anbietern – für Brötchen zum Beispiel nur französische Sorten – ebenso wie seltene Getreide vom örtlichen Bauern.

Bitte Nummer ziehen – das System ist nötig, um den Ansturm zu beherrschen, der an manchen Tagen herrscht



Etwa 2.000 Gebäcke verlassen die Bäckerei an jedem Tag



Jens Erik Pust baut privat alte Getreide an und beliefert die Billund Bageri mit seinem Mehl



Platz ist reichlich in der Backstube, auch wenn neben Per nur zwei Bäcker dort arbeiten



Übersichtliche acht bis zehn Sorten gehören zum täglichen Sortiment der Bäckerei, das Friesen-Roggenbrot ist die beliebteste



Und kaum redet man über den, kommt er auch schon zur Tür rein, bewegt sich in der Bäckerei als sei es seine eigene. Jens Erik Pust ist ein Bär von einem Mann und im Grunde kein Bauer. Er stellt sich als „Bauer, Müller, Verkäufer und Auslieferer“ vor. Und schiebt noch ein „Und Esser!“ hinterher während er sich den Bauch reibt. In Wahrheit hat Jens einen festen Job, verkauft Dünger und baut als Hobby auf 10 Hektar alte Getreide an, mahlt und vermarktet sie selbst. Purpur-Weizen, Dinkel oder auch Ølandshvede. Das heißt übersetzt Inselweizen und ist eine alte Dänische Sorte, mit der auch Per arbeitet.

Per ist Bäcker mit Leib und Seele



Gerade haben die beiden gemeinsam das Super-Brot entwickelt. Es wird auf einem Food-Festival präsentiert und besteht zu je einem Drittel aus Purpur-Weizen, Dinkel und eben Ølandshvede. Den fünffachen Preis eines billigen Mehls müsse Per ihm bezahlen, sagt Jens. Und sein Kunde ergänzt: „Aber die Qualität ist es wert.“

Das alles klingt nach kleiner beschaulicher Bäckerei mit Sinn fürs Besondere. In der es keine Backmischungen gibt und selbst Gewürzmischungen selbst gemacht werden. Das ist auch richtig, aber nur die eine Seite der Medaille. Auf der anderen Seite dreht die Billund Bageri ein großes Rad. Nicht nur mit den Kunden im Laden, die manchmal so zahlreich kommen, dass man inzwischen eine Nummer ziehen muss.



Zwei Sauerteige züchtet Per selbst, zwei weitere kauft er zu

Als einziger Bäcker am Ort beliefert Per eben auch Veranstaltungen – derer es dank Lego viele gibt –, Geschäfte, Gastronomie und Hotels. Zudem liegt in Billund der zweitgrößte Flughafen Dänemarks und der Flugzeug-Caterer GateGourmet bezieht sein Brot dort von Per. 2.000 Gebäckstücke kommen täglich aus den Öfen der kleinen Bäckerei. 100 Rollwagen haben im Kühlhaus Platz, in dem die Teige zur Übernacht-Gare aufbewahrt werden. Beinahe jeden Tag liefert die Konditorei eine Fest-Torte oder süße Teilchen für einen Empfang. Während des Gesprächs für diesen

Text & Bilder: Sebastian Marquardt



Bis zu 100 Rollwagen haben im Kühlhaus Platz. Hier ruhen Brote über Nacht

Artikel allein gehen eine Riesen-Torte und ein Präsentkorb mit Teilchen in die Auslieferung.

Für wichtige Kunden entwickelt er auch immer wieder eigene Gebäcke. Gerade hat ein Teddy-Museum im Ort eröffnet. Dort wünscht man sich Brötchen mit Ohren. Also macht Per Brötchen mit Ohren. 🍞

Drei große Kneten laufen auf Hochtouren, um die Nachfrage zu befriedigen



Pølsehorn gehört zu den Spezialitäten für junge Gäste



Vor sieben Jahren kam der Anbau dazu. Oben wohnt Per, unten wird gebacken, in der alten Bäckerei rechts ist jetzt ein Café



Der neue Firmenwagen ist Pers Stolz

Urtümlich, exotisch, auch ein wenig rätselhaft

Kamut

Eine kurze Begriffssortierung zu Beginn: Kamut ist ein Handelsname, eine Produktbezeichnung. Es handelt sich um eine alte Sorte des Sommerweizens, botanisch eine Hybride, eine natürliche Kreuzung aus Hartweizen (*Triticum durum*) und der Weizen-Wildform (*Triticum polonicum*). Khorasan-Weizen ist die korrekte Bezeichnung und sie bezieht sich auf die Stadt Chorasán im Nordosten Irans.

Geographisch etwas großzügig betrachtet, kann man beinahe für alle heute gebräuchlichen Getreidesorten den Ursprung und/oder frühe Anbaugebiete im fruchtbaren Halbmond finden. So bezeichnet man die Region, die sich über Ägypten, Anatolien, Irak, Iran, Syrien, Libanon, Israel, Jordanien sowie das Kaukasus-Gebiet erstreckt. Es ist das Herkunftsgebiet von Emmer, Hartweizen, Weichweizen, Dinkel, Gerste, Einkorn und wohl auch von Roggen.

In den USA taufte man den Khorasan-Weizen Kamut. Vermutlich schon vor 6.000 Jahren in Ägypten angebaut, geriet das Getreide fast vollkommen in Vergessenheit. Erst vor 70 Jahren wurde es wiederentdeckt. Die Story dazu ist spannend, wissenschaftlich kaum belegbar und sicherlich nicht frei von Werbe- und Marketing-Tendenzen. Sie ist aber interessant und geht so:

Der Luftwaffenoffizier Quinn – in anderen Quellen heißt er Earl Dedman – soll einige Körner 1948 in einem Pharaonengrab in einer Steinkiste gefunden haben. Oder sie von dem Finder gekauft haben. Jedenfalls schickte er 36 davon seinem Vater,

dem Farmer Bob Quinn (alternativ: R. E. Dedman), nach Montana. Dieser, so wird berichtet, brachte sie zum Keimen, was schonmal schwer zu glauben ist.

Es wird zwar gelegentlich von wunderlichen Keimungen von Pflanzensamen berichtet, die bei archäologischen Ausgrabungen gefunden wurden. Doch der Botaniker ist eher nüchtern. Je nach Lagerung geht die Keimfähigkeit unterschiedlich schnell zurück, beim Getreide dürfte spätestens nach einigen Jahrzehnten definitiv Schluss sein. Keine Nachkommen mehr. Daran kann auch das Märchen vom Mumienweizen (Pyramidenweizen) nicht rütteln, der aus den Särgen von ägyptischen Mumien stammend noch Jahrtausende später gekeimt haben soll.

Zurück nach Montana. Bob Quinn, der Farmer – anderen Quellen nach Doktor der Pflanzenbiochemie – brachte die Samen des Khorasan-Weizens, wir glauben es einfach, zum Keimen, um sie anschließend wieder zu vergessen. 1977 wurde die Sorte wiederentdeckt, sozusagen zum zweiten Mal, und anschließend bereits in größerem Rahmen angebaut. Bob gab dem Getreide auch schon einen Namen, „Seele der Erde“, was auf Altägyptisch Kamut heißt. Und, nicht vergessen – wir sind in Amerika,

Die Körner des Kamut sind deutlich größer als die des herkömmlichen Weizens



wo man seine Claims abzustecken weiß: 1990 wurde Kamut als Markenzeichen gesetzlich geschützt. Richtig heißt er seitdem KAMUT® Khorasan.

In Deutschland trifft man den Khorasan-Weizen kaum auf einem Feld. Die klimatischen Bedingungen sind für diesen Weizen nicht optimal, er braucht Trockenheit und Wärme. Dennoch gibt es einige Biohöfe hier, die auch

Kamut anbauen. Woran ist er zu erkennen? Er ist anders. Die Grannen sind wie beim Weizen ungleich lang, enden auch unterschiedlich oberhalb der Ähre. Und sie sind dunkel bis schwarz. Der wesentliche Unterschied ist das Korn. Es ist länger und beinahe zweimal so groß wie beim Weizen.

Was muss man tun, damit es dem Khorasan Weizen gut geht? Am besten gar nichts. Denn er ist ziemlich resistent gegen Schädlinge, braucht also keinen Pflanzenschutz. Und auf



Kunstdünger reagiert er so gut wie gar nicht. Er gedeiht von sich aus bereits so, wie es der Biobauer bei anderen Pflanzen mühsam, mit viel Pflege und oft mit Verlusten erreichen kann. Warum wird er also von der konventionellen Landwirtschaft ignoriert?

Es sind die Erträge, die einfach zu niedrig sind, sie liegen bei etwa 12 Doppelzentner, also 1,2 Tonnen pro Hektar. Bei modernen, konventionell angebauten Getreidesorten liegen sie um ein Mehrfaches höher (über 70 Doppelzentner pro Hektar bei Weizen und Gerste, um 50 bei Roggen).

So stammt der in Biomärkten erhältliche Khorasan-Weizen ebenso wie seine Produkte (Mehl, Flocken, Getreide, Gries) immer aus dem biologischen Anbau. Das gilt selbst für den größten, weltweit operierenden Anbieter, den amerikanischen KAMUT® Khorasan. Auch

Kamut liebt trockene Hitze, das macht den Iran zum perfekten Anbaugebiet. Hier liegt die Stadt Chorasán, nach der das Getreide benannt ist





Der hohe Glutengehalt macht Kamut zu einem gut zu verarbeitenden Mehl, das zudem viele Vitamine und Mineralstoffe enthält



Foto: Initiative Urgetreide



Als Korn, Mehl, Grieß, geflockt oder gepoppt - Kamut lässt sich ebenso vielfältig verwenden wie gebräuchlicher Weizen



viele Biobäckereien, die für ihre Backwaren Kamut-Mehl verwenden, beziehen es meist von KAMUT® Khorasan. Seine Anbaugelände befinden sich in Montana sowie den kanadischen Provinzen Alberta und Saskatchewan.

Eiweiß, viele ungesättigte Fettsäuren, Aminosäuren, Vitamine und viele Spurenelemente wie Magnesium, Phosphor, Selen und Zink sowie Kalium: Davon hat der Khorasan-Weizen – je nach Wachstumsbedingungen – oft deutlich mehr als die heute gebräuchlichen Weizensorten. Kamut ist Weizen und enthält, wie alle Weizensorten, Klebereiweiß, also Gluten. Und das, als Folge des allgemein hohen Eiweißanteils, in einer ziemlich hohen Konzentration. Das macht Kamut für alle Backwaren und insbesondere für elastische Teige wie Pizza, besonders geeignet.

Für Menschen mit Glutensensitivität oder diagnostizierter Zöliakie sind Kamut-Produkte entsprechend ungeeignet. Das ist die einfache Variante. Es gibt auch vereinzelt Berichte, zum Teil wissenschaftlich belegt, wonach das Gluten des Khorasan-Weizens andere Strukturen aufweist als der Klebereiweiß anderer Getreidesorten und daher eher tolerierbar sei. Die Antwort kann zumindest am Rande offen bleiben.

Die anderen Attribute, die bei Urgetreide-Sorten als besonders wertvoll genannt werden, die Natürlichkeit, die Ursprünglichkeit, auch die genetische, kann man diskutieren. Auch Kamut entstand durch eine (natürliche) Kreuzung, die das Genom genauso veränderte wie es eine gezielte Kreuzung durch den Menschen machen würde. Eine Kreuzung ist generell nicht „widernatürlich“, sie ist immer eine genetische

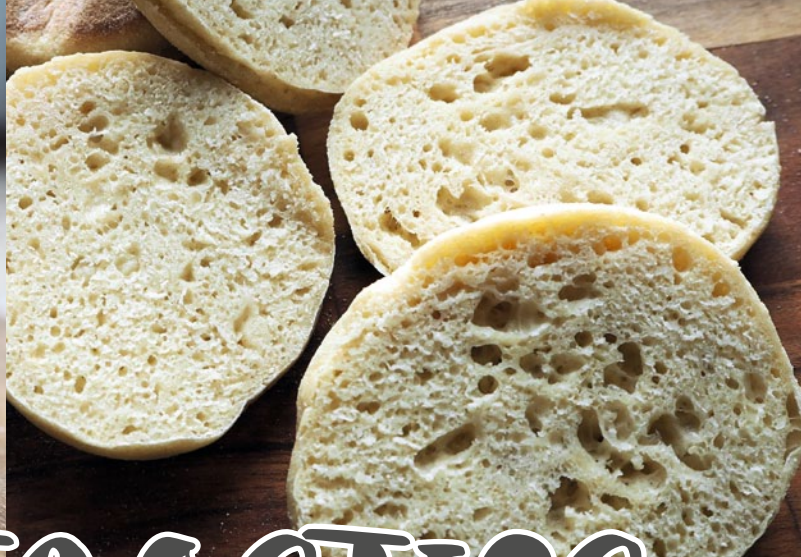
*Khorasan-Weizen gibt Gebäck
einen nussigen Geschmack*

Manipulation, die auch in der Natur laufend stattfindet.

Der biologische Anbau einer Pflanze, ohne Pflanzenschutzmittel und Kunstdünger, ist ohne Zweifel ein positiver Aspekt, wenn das Ergebnis ein wertvolles Produkt ohne Rückstände ist. Allerdings muss man hier relativieren. Auch die Natur kann lebensgefährliche Rückstände hinterlassen. Das Mutterkorn des Roggens sei als Beispiel genannt.

Kamut, der Khorasan-Weizen, ist eine wenig bekannte, historische und hochinteressante Getreidesorte, als Korn oder Mehl nicht gerade billig. Aber für das heimische Backen bietet sie ein Experimentierfeld ohne Tücken und mit ziemlich sicheren, spannenden Ergebnissen, denn die Verwendung gleicht dem Weizen- oder Dinkelmehl. ■

Text: Michal Sip



KAMUT-TOASTIES

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆

Getreide: Kamut

Triebmittel: Lievito Madre

Zeit gesamt: 50-74 Stunden

Zeit am Backtag: 1 Stunde

Backzeit: ca. 15 Minuten

Starttemperatur: Mittlere Hitze (Herd)

Backtemperatur: Mittlere Hitze (Herd)

Schwaden: nein

Hauptteig

- ▶ 150 g Lievito Madre/ fester Sauerteig
- ▶ 400 g Kamut-Mehl hell (Type 812)
- ▶ 250 g Wasser (handwarm)
- ▶ 25 g Butter (weich)
- ▶ 20 g Ahornsirup (alternativ: Honig)
- ▶ 10 g Salz

Diese Kamut-Toasties bringen nicht nur optisch Abwechslung auf den Frühstückstisch, sondern zeichnen sich auch durch eine einfache Herstellung und eine aromatische Vielfalt aus, die neben den nussigen Kamut-Geschmack vor allem auch in einer 48-stündigen kalten Gare begründet ist. Zeitgleich ist das Rezept geeignet, um ein paar Auffrisch-Reste vom Lievito Madre oder festen Sauerteig zu verarbeiten. Und klassisch für „English Muffins“ werden die Teiglinge in der Pfanne ohne Fett gebacken und frisch serviert.

☉ Die Zutaten auf langsamster Stufe etwa 5 Minuten mischen und weitere 5 Minuten auf schneller Stufe zu einem festen bis mittelfesten nicht-klebrigen Teig kneten, der sich komplett vom Schüsselboden löst.

☉ Den Teig 2 Stunden bei Raumtemperatur in der Teigschüssel oder einer Teigwanne gehen lassen und nach 45 Minuten sowie 90 Minuten dehnen und falten.

☉ Danach die Teigschüssel/Teigwanne in den Kühlschrank und den Teig bei ca. 4-5°C weitere 48-72 Stunden reifen lassen.

☉ Am Backtag den Kühlschrankkalten Teig auf einer mit Grieß bestreuten Arbeitsfläche auf etwa

8-10 mm Höhe ausziehen und mit einem Glas (zirka 8 cm Durchmesser) runde Teiglinge abstechen.


☉ Die Teiglinge abgedeckt 30-45 Minuten zur Gare stellen. Ein Backen in Etappen ist möglich, da die kalte Gare eine gewisse Gärtoleranz gewährleistet.

☉ Eine Pfanne ohne Fett auf mittlerer Stufe erhitzen, die Teiglinge in Grieß wenden und in der Pfanne auf mittlerer Hitze von beiden Seite je 7 Minuten backen, bis beide Seiten die gewünschte Bräune aufweisen. ■

Tipp

Wer keine 48-72 Stunden Zeit hat, kann auch nach 12-24 Stunden kalter Gare Brötchen aus dem Teig formen, diese nach einer 45-Minuten-Gare einschneiden und bei konstant 240° mit viel Dampf im Ofen etwa 22 Minuten backen.

Text & Bilder:
Ben Bembnista

 @brotpoet

 /brotpoet


 www.brotpoet.de


KAMUT-HONIG-BRÖTCHEN

Tipp

Wer keine Haushaltsmühle hat, um Kamut-Grieß herzustellen, kann die Arbeitsfläche auch mit Kamut-Mehl oder Hartweizen-Grieß ausstreuen.

Rezept & Bilder: Ben Bernbista

 @brotpoet

 /brotpoet

 www.brotpoet.de

Diese nussig-aromatischen reinen Kamut-Brötchen mit 30% Vollkornanteil und einer dezenten Honig-Süße, machen sich geschmacklich bestens auf dem Frühstücks-Tisch. Durch die relativ tolerante Übernachtgare sind die Brötchen ganz entspannt am Morgen (oder auch am späten Vormittag) zuzubereiten und zu backen.

☉ Die Zutaten auf kleinster Stufe etwa 7 Minuten mischen und weitere 7 Minuten auf schneller Stufe zu einem mittelfesten Teig kneten, der sich vom Schüsselboden löst.

☉ Den Teig luftdicht abgedeckt etwa 2 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen und anschließend für 10-14 Stunden in den Kühlschrank stellen.

☉ Am nächsten Morgen den Teig auf eine mit Kamut-Grieß bestreute Arbeitsfläche geben, 9 etwa gleich große Teiglinge abstechen, die einzelnen Teiglinge ein wenig im Grieß wälzen und zurechtschieben, bis sie rechteckig sind und auf ein Backpapier setzen.

☉ Die Teiglinge abgedeckt zirka 30 Minuten gehen lassen. Derweil den Ofen auf 240°C Ober-/Unterhitze aufheizen.

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Kamut

Triebmittel: Frischhefe /
Lievito Madre

Zeit gesamt: 36 Stunden

Zeit am Backtag: 1 Stunde

Backzeit: 22 Minuten

Starttemperatur: 240°C

Backtemperatur: 240°C

Schwaden: beim Einschießen

☉ Die Brötchen bei 240°C mit kräftigem Schwaden einschießen und etwa 22 Minuten bei konstant 240°C ausbacken. 🍯



Vorteig

- ▶ 75 g Kamut-Mehl Vollkorn
- ▶ 100 g Joghurt (3,5% Fett)
- ▶ 1 g Frischhefe

Die Zutaten mischen, 2 Stunden bei Raumtemperatur anspringen und anschließend 20–24 Stunden im Kühlschrank reifen lassen.

Kamut-Sauerteig/ Lievito-Madre

- ▶ 75 g Kamut-Mehl Vollkorn
- ▶ 30 g Anstellgut/Lievito Madre
- ▶ 45 g warmes Wasser

Die Zutaten verkneten, 2 Stunden bei Raumtemperatur anspringen und anschließend 10 Stunden im Kühlschrank reifen lassen.

Brühstück

- ▶ 70 g Altbrot gemahlen
- ▶ 140 g Wasser (siedend)
- ▶ 12 g Salz

Die Zutaten mischen und 4-12 Stunden bei Raumtemperatur quellen lassen.

Hauptteig

- ▶ Polish-Vorteig
- ▶ Kamut-Sauerteig
- ▶ Brühstück
- ▶ 350 g Kamut-Mehl hell (Type 812)
- ▶ 200 g Wasser (warm)
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 30 g Honig
- ▶ 15 g Olivenöl
- ▶ 4 g Frischhefe



HEIDI, DAS HEIDELBEER-BROT

Rezept & Bilder: Marc Zastera

Brühstück

- ▶ 100 g Haferflocken
- ▶ 50 g Haselnüsse
- ▶ 50 g gehackte Mandeln
- ▶ 50 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 50 g Mohn
- ▶ 16 g Salz
- ▶ 300 g Wasser (kochend)

Die Nüsse und Saaten anrösten und noch heiß mit Wasser übergießen. 12 Stunden bei Raumtemperatur quellen lassen.

Hauptteig

- ▶ Brühstück
- ▶ 375 g Lievito Madre (aufgefrischt)
- ▶ 200 g Wildheidelbeeren
- ▶ 280 g Weizenmehl 550
- ▶ 100 g Waldhönig
- ▶ 5 g Frischhefe

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Lievito Madre, Frischhefe
Zeit gesamt:	18 Stunden
Zeit am Backtag:	6 Stunden
Backzeit:	60 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	200°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen

Manchmal muss man sich einfach trauen, was völlig anderes auszuprobieren. So wie dieses Heidelbeerbrot mit Nüssen und Saaten. Also praktisch ein Früchte-Müsli als Brot. Es ist nur leicht süßlich, man kann es also auch perfekt mit Käse oder anderen herzhaften Belägen essen. Empfehlung: nur ein Hauch Butter.

☉ Alle Zutaten gründlich mischen und 4 Stunden bei Raumtemperatur zur Gare stellen.

☉ Den Teig in eine gefettete Kastenform füllen, mit reichlich Mohn bestreuen und nochmal 70 Minuten bei Raumtemperatur zur Gare stellen.

☉ Das Brot im vorgeheizten Backofen bei 250°C Ober-/Unterhitze fallend auf 200°C 60 Minuten mit Schwaden backen. ■



Tipp

Optimal für dieses Rezept sind Tiefkühl-Heidelbeeren aufgrund ihres Aromas. Alternativ eignen sich Heidelbeeren aus dem Glas. Wichtig ist, dass es die sehr kleinen Heidelbeeren sind und nicht die großen, bei denen nur die Schale blau ist.



Gesunder Starter

WALNUS- KIRSCHKE

Für so genannte Superfoods muss man nicht in die Ferne schweifen. Die gute alte Walnuss enthält viele Omega-3-Fettsäuren und mehr Antioxidantien als andere Nüsse. Wenn man nun Kirsche und Walnuss kombiniert, sie mit Kakao und Vanille verfeinert, ergibt das einen herrlich frischen Aufstrich. So beginnt man den Tag gesund, lecker und ist bestens gerüstet für alles, was da kommen mag.

- Die Sauerkirschen in eine Schüssel geben, mit Apfelsaft begießen bis alle Kirschen knapp bedeckt sind und über Nacht einweichen lassen.
- Walnüsse in einem Mixer oder Foodprozessor zu Walnussmus verarbeiten.
- Kirschen abgießen, gemeinsam mit Ahornsirup, Kakao und Vanille zu den Walnüssen geben und zu einer homogenen Masse verarbeiten.
- Milch hinzufügen bis die gewünschte Streichfestigkeit erreicht ist. ■

Zutaten

- ▶ 80 g Sauerkirschen getrocknet
- ▶ 120 g Walnüsse
- ▶ 25 g Ahornsirup
- ▶ 2 EL Kakao, ungesüßt
- ▶ 1 Messerspitze Bourbon-Vanille
- ▶ 80-100 g Apfelsaft
- ▶ 4-5 EL (Getreide-)Milch

Tipp

Der Aufstrich hält sich im Kühlschrank etwa zwei Wochen.



Rezept & Bilder: Michaela Här

 @seelenschmauserei

 www.seelenschmauserei.de

Portugiesischer **Klassiker**

arme-Leute-Brot



Weil Weizen zu teuer war, ersann man vor hunderten Jahren ein Maisbrot in Portugal. Vom Arme-Leute-Essen hat es sich zu einem Klassiker der portugiesischen Küche entwickelt. Das Broa de Milho gehört einfach dazu.

In Portugal gilt Brot neben der Kartoffel als zweitwichtigstes kohlehydratreiches Grundnahrungsmittel. Oft ist es Grundzutat. In den Küstenregionen aber, wo üblicherweise Fisch mit Gemüse oder Salat auf den Tisch kommt, wird es als Beilage gereicht.

Maisbrot, Roggenbrot und Weizenbrot gelten als die wichtigsten Brotsorten. Weizen war früher allerdings den wohlhabenderen Bevölkerungsschichten vorbehalten, da er nur in geringer Menge angebaut wurde. So brachte es das Broa de Milho zu breiter Beliebtheit. Auf Deutsch heißt es schlicht Maisbrot. Und es ist erst 200 Jahre her, dass es den Tagelöhnern auf

den Feldern als Entlohnung für die harte Arbeit gegeben wurde.

Bis heute ist das Broa de Milho ein außerordentlich beliebtes Brot, das an einem perfekten portugiesischen Abend nicht auf dem Tisch fehlen darf. Gerne wird es mit gegrillten Sardinen, ein wenig Salz und gutem Olivenöl gegessen. Dazu gehört ein Glas Rotwein.

Für gewöhnlich wird das Brot mit viel Hefe und kurzer Gare gebacken. Für eine bekömmlichere Variante mit viel Geschmack kommt dieses Rezept mit Lievito Madre und Hefewasservorteig daher. Die Krume ist weich und saftig, die Kruste kross und knackig. Durch den hohen Anteil des glutenfreien Maismehls wird es schnell trocken und sollte deshalb frisch verzehrt werden. 🍴



BROA DE MILHO



Falls kein Hefewasser zur Hand ist, kann der Vorteig weggelassen werden. Stattdessen kommen in den Hauptteig: 3 g Frischhefe oder 1 g Trockenhefe sowie 60 g Dinkelmehl 630 und 60 g Wasser.

● Alle Zutaten für den Hauptteig von Hand etwa 5 Minuten zu einem glatten Teig kneten. (Im Thermomix 1 Minute auf Stufe 1 und dann 3 Minuten auf Knetstufe).

● Der Teig ist sehr weich und benötigt eine geübte Hand.

● Den Teig in eine geölte Teigwanne (oder Schüssel) geben. Nach 30 und 60 Minuten dehnen und falten. Nach dem zweiten Dehnen und Falten für 10-14 Stunden in den Kühlschrank stellen.

● Den Teig nach der kalten Gare bei Raumtemperatur 90-120 Minuten akklimatisieren lassen.

● Nun vorsichtig auf die gut bemehlte Arbeitsplatte geben, falten und länglich formen.

● Mit dem Schluß nach oben in ein Gärkorbchen setzen und etwa 100 Minuten bei Raumtemperatur reifen lassen. Danach für 45 Minuten für kalte Stückgare in den Kühlschrank stellen.

● Währenddessen den Ofen mit Backblech auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

● Den Teigling vorsichtig aus dem Gärkorbchen auf ein Backpapier setzen und einschneiden.

● Bei 250°C mit Schwaden einschließen und 45 Minuten backen. Nach 15 Minuten die Temperatur auf 230°C senken und den Schwaden ablassen. Während der letzten 10 Minuten die Temperatur wieder auf 250°C erhöhen und Umluft einschalten. So wird die Kruste schön knackig. ■

Schwierigkeitsgrad: ★★★★★

Getreide: Dinkel, Mais
Triebmittel: Dinkel-Lievito
Madre, Hefewasser

Zeit gesamt: 29 Stunden

Zeit am Backtag: 5,5 Stunden

Backzeit: 45 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 230°C
nach 15 Minuten

Schwaden: beim Einschließen

Text, Rezept & Bilder:
Johanna Thees

Quellstück

▶ 6 g Flohsamenschalen

▶ 125 g Wasser

Die Zutaten für das Quellstück vermischen und etwa 2 Stunden gut ausquellen lassen.

Hefewasservorteig

▶ 60 g Dinkelmehl 630

▶ 60 g Hefewasser

Mehl und Hefewasser für den Vorteig mischen und etwa 10 Stunden bei zirka 28°C gehen lassen. Er sollte sich etwa verdreifacht haben.

Hauptteig

▶ Quellstück

▶ Hefewasservorteig

▶ 200 g Maismehl

▶ 230 g Dinkelmehl 630

▶ 50 g Dinkelvollkornmehl

▶ 90 g aufgefrischter Dinkel
Lievito Madre

▶ 12 g Salz

▶ 240 g Wasser

▶ 24 g Orangensaft

▶ 6 g Honig



Holzbackrahmen **selbst** anfertigen

Rahm it
yourself

Backen im Holzrahmen gibt dem Brot ein besonderes Aroma. So einen Rahmen zu finden, ist nicht so einfach, die Anschaffung gelegentlich erstaunlich teuer. Warum also nicht selbst bauen? Das ist leichter als man denkt und erlaubt, individuelle Wünsche gleich mitzuerfüllen.

Ahorn mit seinem Brennpunkt um 250 bis 270 Grad eignet sich am besten für einen Backrahmen, da andere Hölzer die Hitze im Ofen nicht mitmachen, sich verziehen und unter Umständen auch in Flammen aufgehen können. Zudem ist es geschmacksneutral, harzt nicht und hat eine kleine Poreung, in der Teige nicht hängen bleiben. Buche bringt ähnliche Eigenschaften mit und lässt sich im privaten Ofen verwenden. Andere Hölzer eignen sich nicht. In Frage kommen zudem nur Massivhölzer, keinesfalls geleimte Sorten.

Ziel bei der Entwicklung dieses Backrahmens war Flexibilität. Er sollte weder fest verleimt noch verschraubt sein, um ihn platzsparend unterbringen zu können. Der Rahmen sollte zerlegbar, aber trotzdem stabil sein.

Die Bestandteile des Rahmens sind jeweils einen Zentimeter stark. Im Einzelnen:

- die beiden langen Seitenteile
- die beiden kürzeren Seitenteile
- ein Brettchen zum Aufteilen des Rahmens
- 2 L-förmige Brettchen zum Feststellen.



Aus wenigen Einzelteilen entsteht ein Steckrahmen, der bei minimalem Platzverbrauch maximale Flexibilität bietet

Die vier Seitenteile werden ineinandergesteckt und bilden dann den Backrahmen. Viel zu halten hat diese Verbindung nicht, da die Teiglinge sich in der Höhe ausdehnen.



Angelegt ist ein Innenmaß von (B×L×H) 28×15×10 cm. Die einzelnen Brettchen sind hier natürlich länger, damit ein Ineinanderstecken möglich ist. Der Rahmen muss zudem auf ein Backblech passen. Die Außenmaße betragen (B×L×H) 36×23×10 cm.

Zusätzlich zu den vier Seitenteilen gibt es noch ein Brettchen mit dem Innenmaß von 15×10 cm. Damit kann man den Rahmen abteilen – für den Fall, dass es mal ein kleines Brot sein soll. Die beiden L-förmigen Brettchen sorgen dafür, dass die Platte nicht verrutschen kann. Sie haben exakt das Maß, um den Rahmen auf der Hälfte sowie bei Dreiviertel zu teilen. Die lange Seite davon ist 13 cm lang und die schmale 6 cm. Damit kann man den Rahmen auf zwei weitere Maße begrenzen.

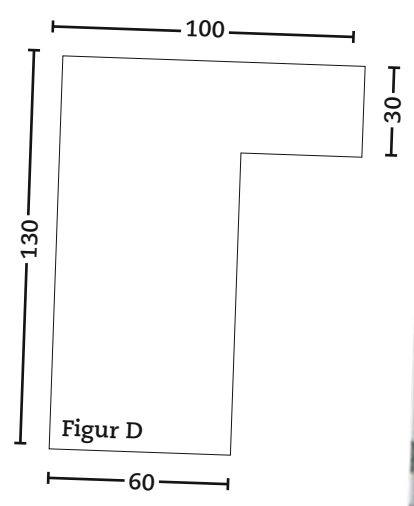
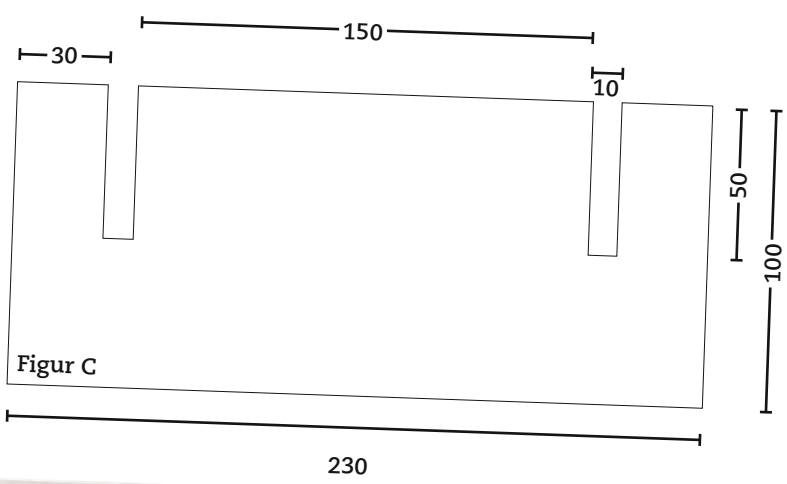
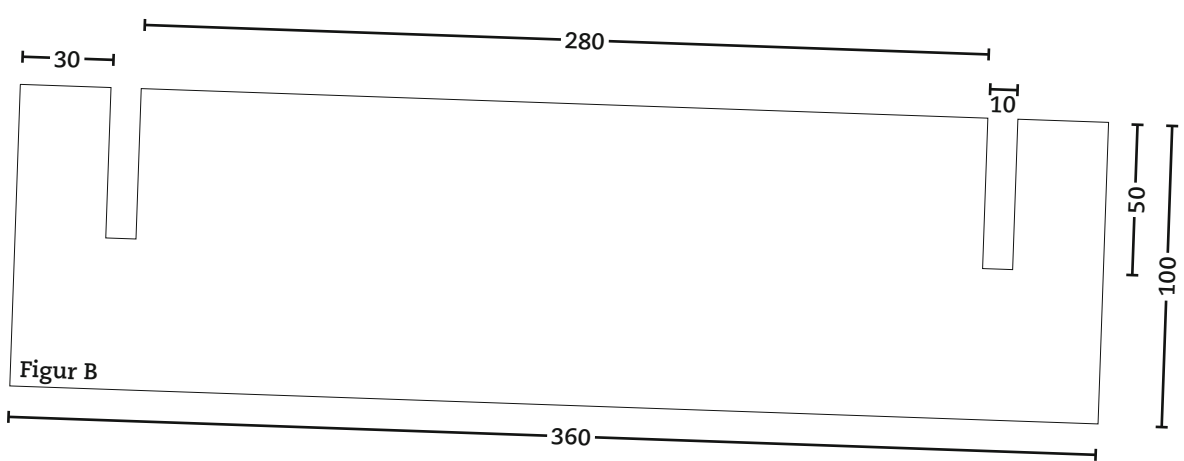
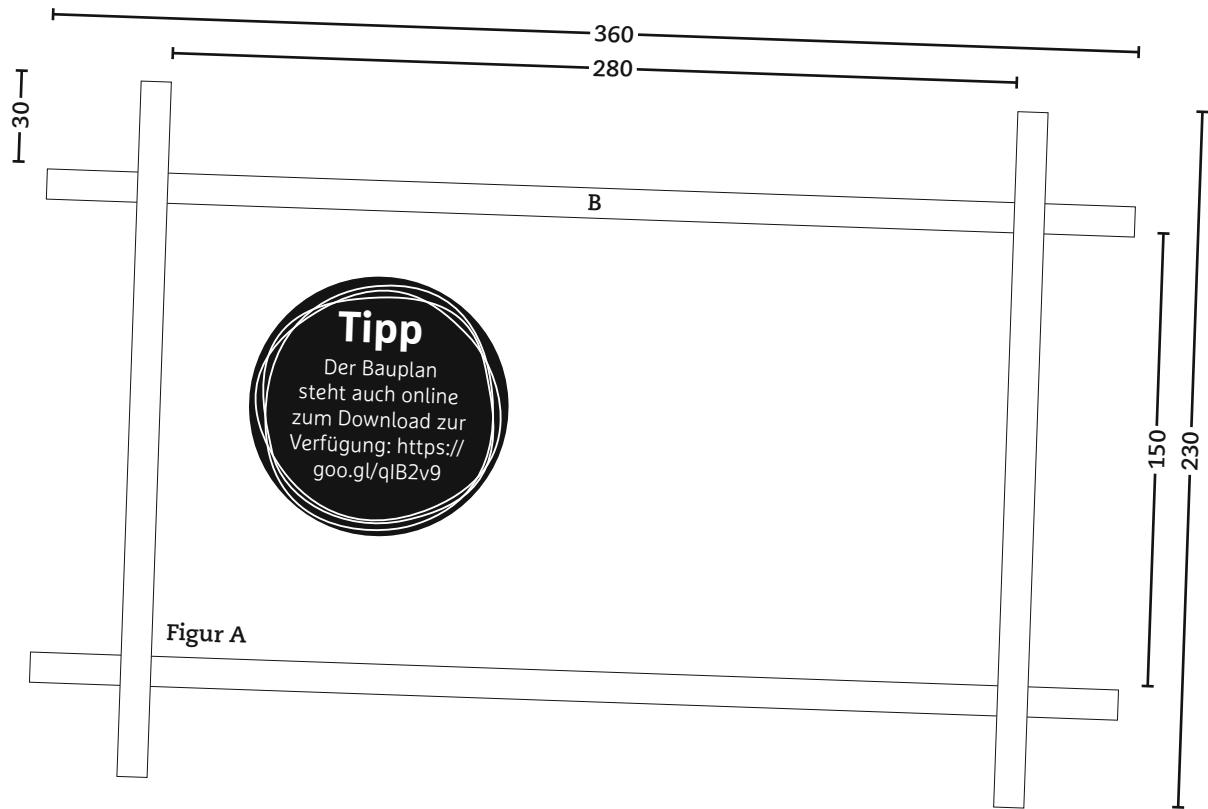
Durch diese drei Möglichkeiten der Rahmenvariationen ist man in der Lage, Brote unterschiedlicher Größe zu backen. Ein einzelnes Brot kann so 28, 21 oder 14 cm Länge haben.



In der Basis-Version hat der Backrahmen ein Innenmaß von 28×15×10 Zentimeter. Außen misst er 36×23×10 Zentimeter und passt aufs Backblech

Nach dem Backen und Auskühlen lässt sich der Rahmen schnell zerlegen und mit wenig Platzbedarf verstauen







Das L-Stück gibt dem Rahmen die Flexibilität, Brote in drei Formaten zu backen



Mit einem einfachen Kniff lässt sich der Rahmen halbieren und misst dann innen 14×15×10 Zentimeter



In dieser Version stehen drei Viertel des Rahmen für ein Brot zur Verfügung, das entspricht 21×15×10 Zentimeter


Beim Aneinandersetzen von zwei Teiglingen ergeben sich zwei Brote von jeweils 14 cm oder 2 von jeweils 10,5 cm Länge. Auch 3 Teiglinge auf voller Länge wären noch möglich. Daraus ergeben sich drei kleine Brote von etwa 9 cm Länge und 15 cm Breite.

Vor der ersten Benutzung wird die Innenflächen des Rahmens mit Sonnenblumenöl

ingerieben, der Rahmen zusammengesteckt und 30 Minuten lang bei 240°C im Backofen eingebrannt. Nach dem Auskühlen empfiehlt sich nochmaliges Einölen und dann kann es auch mit dem ersten Brot losgehen.

Nach dem Backen kühlt der Rahmen aus, wird auseinandergelöst, abgebürstet und kommt so verpackt wieder in die Schublade. 📦

Text & Bilder:
Heiner Menz

 www.simpelmeier.de

BALLASTSTOFFBROT

Rezept & Bilder:
Tanja Schlund

 <http://schlundis.blogspot.de>

Ballaststoffreiche Ernährung dient der Gesundheit. In diesem Brot sind Ballaststoffe dank Vollkornmehl sowie Vollkornflocken und Leinsaat reichlich entalten. Gerade der Waldstaudenroggen enthält mehr davon als herkömmlicher Roggen. Das Dinkelmehl und die Roggenflocken sorgen zudem für einen guten Eiweißgehalt des Brotes.

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

☉ Den Teigling in den vorbereiteten, gefetteten Backrahmen* und legen und etwas in die Ecken drücken, mit Roggenflocken und Leinsaat bestreuen.

☉ Den Backrahmen abgedeckt etwa 90-120 Minuten bei zirka 24°C zur Gare stellen. Wenn der Teig fast bis zum Rand des Backrahmens geklettert ist, sollte die perfekte Gare erreicht sein.

☉ Den Backrahmen bei 250°C in den gut vorgeheizten Ofen geben und bei Ober-/Unterhitze mit Schwaden 15 Minuten anbacken, dann Schwaden ablassen, Temperatur auf 200°C drosseln und 50-60 Minuten fertig backen. Brot aus dem Rahmen gleiten lassen und für eine knusprige Kruste nochmal bei 180°C Umluft etwa 10-15 Minuten backen. ▣

* (Innenmaße Backrahmen 23x11x9,5 cm)

Schwierigkeitsgrad: ★★★

Getreide: Vollkorn, Roggen, Dinkel

Triebmittel: Sauerteig

Zeit gesamt: 20-24 Stunden

Zeit am Backtag: 4 Stunden

Backzeit: 90 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 200°C
nach 15 Minuten

Schwaden: beim Einschließen

Sauerteig

▶ 50 g Waldstaudenroggenmehl Vollkorn

▶ 160 g Roggenmehl 1150

▶ 20 g Anstellgut Roggen

▶ 220 g Wasser (lauwarm)

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

Quellstück

▶ 150 g Vollkorn-Roggenflocken

▶ 50 g geschrotete Leinsamen

▶ 300 g Wasser (kochend)

Die Flocken und Saaten ohne Fett anrösten und mit dem kochenden Wasser übergießen. 12 Stunden im Kühlschrank quellen lassen.

Hauptteig

▶ Sauerteig

▶ Quellstück

▶ 220 g Wasser

▶ 100 g Waldstaudenroggenmehl Vollkorn

▶ 100 g Roggenmehl Typ 1150

▶ 150 g Dinkelmehl Vollkorn

▶ 12 g Salz

JAUSENKRUSTE

Jause ist das Österreichische Wort für eine Brotzeit. Und was passt da besser als ein kräftiges Brot mit starkem Aroma? Die Jausenkruste mit dunklem Bier im Teig und kräftigem Alpenroggenmehl ist ein perfekter Begleiter zünftigen Abendessens. Man kann dieses Brot durch Zugabe roher Schinkenwürfel oder von Röstzwiebeln lecker aufpeppen.

Sauerteig*

- ▶ 450 g Roggenmehl Typ 1150
- ▶ 450 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 40 g Anstellgut

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

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 900 g Alpenroggenmehl
- ▶ 360 g Weizenmehl 1050
- ▶ 310 g Wasser
- ▶ 500 g Dunkel- oder Schwarzbier
- ▶ 30 g Salz
- ▶ 1-2 TL Brotgewürz je nach Geschmack

Schwierigkeitsgrad: ★★★

Getreide: Roggen, Weizen

Triebmittel: Sauerteig

Zeit gesamt: 19 Stunden

Zeit am Backtag: 2,5-3,0 Std.

Backzeit: 105 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 200°C
nach 15 Min.

Schwaden: beim Einschießen

* (für vier 800-Gramm-Laibe
Innenmaß Backrahmen
25x27x10,5 cm)



Rezept & Bilder:
Tanja Schlund
schlundis.blogspot.de

- Wasser, Bier und Sauerteig in die Knetschüssel geben und auf niedriger Stufe zirka 2 Minuten vermischen.
- Die übrigen Zutaten hinzugeben, zuerst auf langsamer Stufe 2-3 Minuten vermischen und dann auf mittlerer Geschwindigkeit 5-6 Minuten auskneten.
- Den Teig in eine bemehlte Schüssel geben oder in der Knetschüssel abgedeckt etwa 45 Minuten ruhen lassen.
- Nach der Ruhephase auf eine bemehlte Ablage geben, mittels Teigkarte sowie etwas Mehl grob zusammenfalten und 4 Teile à 800 Gramm portionieren. Die Teiglinge straff rundwirken, mit dem Schluss nach unten in den vorbereiteten Backrahmen setzen und bemehlen.
- Die Teiglinge noch einmal abgedeckt bei Raumtemperatur 45-60 Minuten ruhen lassen – etwa solange, bis der Teig bis zum Rand des Backrahmens geklettert ist. Wenn sich das Mehl auf dem Teig zu kleinen Inseln bildet, ist die Garzeit erreicht.
- Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze aufheizen. Den Backrahmen auf der 2. Schiene von unten einschieben und unter Schwaden 15 Minuten anbacken. Dann Schwaden ablassen, Temperatur auf 200°C senken und 70-75 Minuten fertig backen.
- Brot aus dem Rahmen gleiten lassen und für eine knusprigere Kruste bei 180° Umluft noch einmal 15 Minuten backen. ■

Tipp

Alpenroggen lässt sich durch einen Mix von 700 Gramm Roggenmehl 1150 sowie 200 Gramm Roggen-Vollkornmehl ersetzen. Wer zeitlich kontrollierter Backen möchte, kann im Hauptteig mit 25-30 Gramm Frischhefe arbeiten und damit die Garzeiten verkürzen.



RUCHMEHL- PFÄNDERLI

Dieses rustikal angehauchte, äußerst geschmackvolle Brot passt zu buttrig-süßen Aufstrichen genauso gut wie zu einer Käse- oder Fleischplatte. Brotreste eignen sich bestens als Toastbrot – und verströmen dabei weitere, herrliche Düfte.

☉ Zunächst den Vorteig und das Wasser, dann alle weiteren Zutaten in die Schüssel geben und 5 Minuten auf niedrigster Stufe mischen.

Weitere 5-10 Minuten auf schnellerer Stufe zu einem bindigen, aber weichen Teig kneten, der sich am Schluss vollständig von der Schüssel löst.

☉ Den Teig zugedeckt 90 Minuten ruhen lassen, in dieser Zeit mit der nassen Hand zweimal dehnen und falten. Im Idealfall nach 30 und 60 Minuten.

☉ Den Teig mit der Teigkarte vorsichtig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, in zwei gleich schwere Stücke teilen und zu Kugeln vorformen. 10 Minuten bedeckt entspannen lassen.

☉ Dann die Teiglinge jeweils zu einem länglichen Laib formen. Mit Schluss nach unten auf ein Backpapier legen und bedeckt nochmals 20-30 Minuten gehen lassen. Alternativ – oder wenn der Teig sehr weich ist – mit dem Schluss nach oben in einen Gärkorb legen.

☉ Kurz vor dem Backen die beiden länglichen Laibe leicht schräg und tief einschneiden, zum Beispiel mit einem Bäckermesser oder einem Tomatenmesser.

☉ Im sehr gut vorgeheizten Ofen bei Ober-/Unterhitze zuerst 10 Minuten bei 250°C mit Dampf backen. Nach 10 Minuten die Ofentüre öffnen, um den Dampf abzulassen. Circa 35 Minuten bei 220°C fertig backen. In den letzten 5 Minuten die Ofentüre einen Spalt öffnen, damit das Brot schön knusprig wird. Für einen schönen Glanz direkt nach dem Backen mit Wasser abstreichen. ■

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆

Getreide: Weizen-Ruchmehl

Triebmittel: Frischhefe

Zeit gesamt: 15 Stunden

Zeit am Backtag: 3 Stunden

Backzeit: 45 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 220°C
nach 10 Min.

Schwaden: beim Einschließen

Rezept & Bilder: Katharina Arrigoni

Instagram @besondersgut

Facebook /besondersgut.ch

www.besondersgut.ch

Vorteig

- ▶ 140 g Wasser
- ▶ 140 g Weizen-Ruchmehl
- ▶ 0,3 g Frischhefe

Das Wasser in eine Schüssel geben. Die Hefe mit einem Löffel gut einrühren. Das Mehl zugeben und alles gut vermischen. Bedecken und über Nacht zirka 12 Stunden bei etwa 20°C gären lassen.

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 550 g Weizen-Ruchmehl
- ▶ 365 g Wasser
- ▶ 10 g Frischhefe
- ▶ 14 g Salz

Tipp

Anfänglich 50 g Wasser zurückbehalten und nach und nach zugeben. Die Wasseraufnahmefähigkeit jedes Mehls ist unterschiedlich. Deshalb kann es sein, dass weniger oder sogar mehr Wasser nötig ist, um die beschriebene Teigkonsistenz zu erreichen.



Ausgabe 04/2018
www.brot-magazin.de

Brot

Brot

EINSTEIGER-KURS
Das All-in-one-Topfbrot

**BACKEN IM
HOLZRAHMEN**

Bauanleitung und Rezepte

IM HEFT

mehr als
30 Rezepte
lecker, kreativ,
gelingssicher

SALZ

Wichtiger Rohstoff fürs Brot

VIelfALT

Alles über glutenfreie Mehle

HAPPY BAKING

Hanf als leckere Zutat

Aroma- Bombe

Wie altes Brot
mehr Geschmack
ins neue bringt

5,90 EUR

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



5,90 EUR

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



2 für 1

Zwei Hefte zum
Preis von einem
Digital-Ausgaben
inklusive

IM HEFT

mehr als
30 Rezepte
zum
Selbermachen

Jetzt bestellen!


www.brot-magazin.de

040 / 42 91 77-110

Rezept: Sebastian Marquardt
Foto: Andrea Thode

WEIZEN-MISCHBROT





Mischbrot ist der Deutschen Lieblingsbrot. Zu Recht. Aus Weizen und Roggen lässt sich geschmacklich eine Menge rausholen. Wie in diesem Fall, in dem der 30-prozentige Roggen-Anteil komplett versäuert wird und neben Geschmack auch einen kräftigen Ofentrieb ins Brot bringt.

☉ Alle Zutaten 5 Minuten langsam mischen, dann etwa 12 Minuten schneller kneten bis sich der Teig von der Schüssel löst.

☉ Den Teig 90 Minuten bei Raumtemperatur in einer abgedeckten Schüssel gehen lassen, nach 30 und 60 Minuten jeweils einmal dehnen und falten.

☉ Den Teig langwirken und mit dem Schluss nach oben für etwa 60 Minuten in den Gärkorb legen.

☉ Aus dem Korb stürzen, einschneiden und bei 250°C fallend auf 230°C 50 Minuten bei Ober-/Unterhitze backen.

☉ Nach 1 Minuten gut schwaden. Nach 10 Minuten Schwaden ablassen. ■

*Für Einsteiger
geeignet*

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆

Getreide: Roggen, Weizen

Triebmittel: Sauerteig

Zeit gesamt: 16-22 Stunden

Zeit am Backtag: 4 Stunden

Backzeit: 50 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 230°C
nach 10 Minuten

Schwaden: nach 1 Minute

Roggen-Sauerteig

- ▶ 210 g Roggenmehl 1370
- ▶ 180 g Wasser (sehr warm)
- ▶ 20 g Anstellgut

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

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 160 g Weizenmehl 1050
- ▶ 300 g Weizenmehl 550
- ▶ 290 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 15 g Salz

Einmal vorbereitet, ist es dem Vorteig egal, ob er zwei, drei oder vier Tage im Kühlschrank steht. Losbacken wird spontan, wenn's passt. Und dann steht auch innerhalb von 4 Stunden ein leckeres Brot auf dem Tisch, dem der gereifte Emmer-Vorteig ein charakteristisches Aroma gibt.

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen, Emmer
Triebmittel:	Frischhefe
Zeit gesamt:	2-4 Tage
Zeit am Backtag:	4 Stunden
Backzeit:	45 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	230°C nach 10 Minuten
Schwaden:	nein

- Die Vorteige, Hefe und Salz 2 Minuten auf niedrigster Stufe und weitere 3 Minuten auf zweiter Stufe kneten.
- Den Teig 2 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen, nach 30 und 60 Minuten jeweils dehnen und falten.
- Den Teig rundwirken und im bemehlten Gärkorb 60 Minuten mit Schluss nach unten reifen lassen.
- Einen gusseisernen Topf im Ofen bei 250°C gut aufheizen.
- Den Teigling aus dem Gärkorb in den heißen Topf fallen lassen, Deckel schließen und 45 Minuten backen. Nach 10 Minuten Temperatur auf 230°C senken. Nach 35 Minuten Topf-Deckel entfernen, damit die Kruste nachbräunt. ■

Vorteig

- ▶ 200 g Emmermehl Vollkorn
- ▶ 170 g Wasser (warm)
- ▶ 2 g Frischhefe

Die Zutaten mischen und 1-2 Stunden bei Raumtemperatur anspringen lassen, anschließend 2 bis 4 Tage im Kühlschrank reifen lassen.

Autolyseteig

- ▶ 400 g Weizenmehl 550
- ▶ 270 g Wasser (warm)

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

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Autolyseteig
- ▶ 3 g Frischhefe
- ▶ 13 g Salz

Tipp

Im Grunde lässt sich das Emmer-Mehl in diesem Rezept durch andere Weizen-Sorten wie Einkorn, Kamut oder Dinkel ersetzen, die dem Brot jeweils ihr Aroma geben.



Rezept: Sebastian Marquardt
Foto: Andrea Thode

Emmer- Topfbrot



Rezept: Sebastian Marquardt
Foto: Andrea Thode



Sommerbrot

Ein mildes Weizenbrot mit mediterraner Note – genau das richtige für den Sommer. Als Begleiter zum Grillen oder mit süßem Aufstrich. Dieses Brot überzeugt mit Leichtigkeit, Geschmack und Flexibilität, wenn es um seinen Einsatz geht. Selbst als geröstete Croutons passt es exzellent in sommerliche Salate.

- ☉ Die Hauptteigzutaten gründlich von Hand mischen.
- ☉ 2 Stunden Gare bei Raumtemperatur. Nach 20, 40 und 60 Minuten jeweils kräftig mehrmals dehnen und falten.
- ☉ Den Teig rundwirken und 70 Minuten mit Schluss nach unten im Gärkorb bei Raumtemperatur zur Gare stellen.
- ☉ Bei 250°C fallend auf 200°C im gut vorgeheizten Ofen 50 Minuten bei Ober-/Unterhitze backen. Beim Einschießen kräftig schwaden. 🍳



*Für Einsteiger
geeignet*

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen, Hartweizen
Triebmittel:	Frischhefe
Zeit gesamt:	16-20 Stunden
Zeit am Backtag:	4 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	200°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschießen

Vorteig

- ▶ 150 g Hartweizengrieß
- ▶ 150 g Weizenmehl 550
- ▶ 240 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 1 g Frischhefe

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



Autolyseteig

- ▶ 60 g Hartweizengrieß
- ▶ 80 g Weizenmehl 1050
- ▶ 180 g Weizenmehl 550
- ▶ 200 g Wasser (warm)

Die Autolysezutaten vermengen und 45 Minuten verquellen lassen.



Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ Autolyseteig
- ▶ 30 g Olivenöl
- ▶ 14 g Salz

Aufgrund seines Schalen-Anteils kann Ruchmehl eine Menge Wasser binden. Das führt zu saftigem Brot wie auch zu langer Frischhaltung. Dieser Laib spielt alle Vorteile des Ruchmehls aus – geschmacklich wie auch in der Konsistenz. Dabei ist das Rezept mit Hefe wie auch mit Sauerteig umsetzbar.

Sauerteig

- ▶ 270 g Ruchmehl
- ▶ 230 g Wasser (warm)
- ▶ 15 g Anstellgut

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

☉ Alle Zutaten 5 Minuten langsam und 10-30 Minuten schnell zu einem bindigen Teig mischen, der sich von der Schüssel löst.

☉ 2 Stunden Reifezeit bei 24°C in der Schüssel, alle 30 Minuten dehnen und falten.

☉ Den Teig lang wirken, mit dem Schluss nach oben in den Gärkorb legen. Etwa 1 Stunde Stückgare bei Raumtemperatur.

☉ Bei 250°C fallend auf 220°C im gut vorgeheizten Backofen bei Ober-/Unterhitze 55 Minuten backen. Beim Einschießen kräftig schwaden, den Schwaden nach 20 Minuten ablassen. 🍲

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 140 g Ruchmehl
- ▶ 140 g Weizenmehl 550
- ▶ 270 g Wasser (kalt)
- ▶ 12 g Salz

Tipp

Das Anstellgut des Vorteiges lässt sich für eine Hefe-Version des Brotes 1:1 durch 2 Gramm Frischhefe ersetzen. Der Wasseranteil ist in diesem Rezept sehr hoch, liegt bei 90 Prozent, gerechnet auf die Mehlmenge. Er kann auch auf 100 Prozent gesteigert oder auf bis zu 70 Prozent gesenkt werden. Je höher der Wasseranteil, desto grober werden die Poren des Brotes, Saftigkeit und Frischhaltung erhöhen sich. Das Mehl kann das Wasser während des Knetens besser aufnehmen, wenn man zunächst mit 180 Gramm Wasser startet. Sobald sich der Teig vom Schüsselrand löst, gibt man schluckweise den Rest hinzu. Gibt man die gesamte Wassermenge sofort zum Teig, kann sich die Knetzeit auf bis zu 30 Minuten erhöhen. Dabei sollte der Teig nicht allzu warm werden. Im Zweifel legt man eine kurze Knetpause ein.

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Sauerteig
Zeit gesamt:	20-24 Stunden
Zeit am Backtag:	4 Stunden
Backzeit:	55 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	220°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschießen

Ruch-Weizen



Rezept: Sebastian Marquardt
Foto: Andrea Thode

Rezept: Christoph Bremer
Foto: Andrea Thode



Dinkel- Leinsamenbrot

Ein wunderbar saftiges Dinkelbrot mit Leinsamen und Vollkornmehl im Topf gebacken. Gesund und lecker. Passt perfekt als Abendbrot oder als „Klappstulle“ für unterwegs. Die Zubereitung ist denkbar einfach. Wer kein Dinkelmehl im Haus hat, kann auch Weizenmehl 550 oder 1050 verwenden. Auf das Mehlkochstück kann dann verzichtet werden, die Menge an Mehl und Wasser kommt dann einfach in den Hauptteig.

- Alle Zutaten in der Knetmaschine auf niedrigster Stufe 2 Minuten vermischen, dann etwa 4 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Dabei den Teig im Auge behalten. Dinkel lässt sich leichter überkneten als Weizenteige.
- Den Teig 90 Minuten gehen lassen und nach 30 und 60 Minuten jeweils dehnen und falten.
- Teig rund wirken und mit Schluss nach unten in einem Gärkorbchen oder einer Schüssel 60 Minuten gehen lassen.
- Ofen samt Topf (mit Deckel) auf 250°C vorheizen.
- Deckel abnehmen, das Brot vorsichtig in den Topf stürzen (der Schluss ist jetzt oben). Ofen auf 230°C stellen und mit Deckel 40 bis 45 Minuten backen. Den Deckel kann man für eine dunklere Kruste nach 30 Minuten abnehmen und das Brot ohne diesen weiterbacken. ▣



Mehlkochstück

- ▶ 20 g Dinkelmehl
- ▶ 100 g Wasser

Mehl und Wasser mit einem Schneebesen im Topf klumpenfrei verrühren. Unter Rühren aufkochen, bis die Masse eindickt. Hitze wegnehmen und weiter rühren, bis sich das meiste der eingedickten Masse vom Topfboden löst. Ein Mehlkochstück ist in 3 bis 4 Minuten fertig und muss, bevor es in den Hauptteig kommt, nur noch abkühlen.

Hauptteig

- ▶ 280 g Dinkelmehl 630
- ▶ 75 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 100 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 175 g Wasser
- ▶ 15 g Zuckerrübensirup (alternativ Honig)
- ▶ 2 g Backmalz
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 10 g Olivenöl
- ▶ 5 g Frischhefe
- ▶ 50 g aktiver Sauerteig
- ▶ 30 g Leinsamen (+ 30 g Wasser)

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Dinkel, Weizen und Roggen
Triebmittel:	Frischhefe, Sauerteig
Zeit gesamt:	14-18 Stunden
Zeit am Backtag:	3,5 Stunden
Backzeit:	45 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	230°C
Schwaden:	nein

Toasbrot verbindet man eigentlich mit eher zurückhaltendem Geschmack. Dieser Toast ist anders. Khorasan-Weizen (auch bekannt als Kamut) gibt dem Brot einen kräftigen, gleichsam aber angenehmen Geschmack. Zudem ist er leicht bekömmlich und macht angenehm satt.

Tipp
 Wenn man das Brot nach dem Backen sofort mit Wasser besprüht oder abstreicht, erhält die Kruste einen schönen Glanz

- ☉ Alle Zutaten 5 Minuten auf niedrigster Stufe und weitere 5 Minuten auf schnellerer Stufe zu einem glatten Teig mischen.
- ☉ Den Teig 1 Stunde in der Schüssel bei Raumtemperatur reifen lassen.
- ☉ Den Teig in eine gefettete Kastenform (30 cm) geben, abdecken und 2 Stunden reifen lassen. Das Volumen sollte sich etwa verdoppelt haben.
- ☉ Bei 250°C im vorgeheizten Backofen fallend auf 200°C für 55 Minuten bei Ober-/Unterhitze backen. 🍴

Vorteig

- ▶ 200 g Kamutmehl Vollkorn
- ▶ 120 g Wasser (kalt)
- ▶ 2 g Frischhefe

Die Vorteigzutaten von Hand mischen und 16-20 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 300 g Weizenmehl 550
- ▶ 50 g Weizenmehl 1050
- ▶ 270 g Wasser (kalt)
- ▶ 40 g Butter
- ▶ 2 g Backmalz (aktiv)
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 15 g Honig
- ▶ 30 g Eigelb (2 Stück)
- ▶ 4 g Frischhefe

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Frischhefe
Zeit gesamt:	20-24 Stunden
Zeit am Backtag:	4 Stunden
Backzeit:	55 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	200°C nach 10 Minuten
Schwaden:	nein



KHORASAN- TOAST



Rezept: Sebastian Marquardt
Foto: Andrea Thode

LESERBROT

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



Ich freue mich immer über das Magazin. Es sind so gute Rezepte enthalten, viele Tipps und für mich als Laien wertvolle Informationen. Auch eure Vergleiche der zum Backen nützlichen Dinge sind immer wieder eine große Hilfe. Diesmal hab ich das französische Landbrot und das Landbrot Lagundo nachgebacken. Es duftet wieder so herrlich

Claudia Schlapschy



Ich entdeckte im Januar eure Zeitschrift und war erst skeptisch, ob es einfach sein wird, ein vernünftiges Brot zu backen. Ich habe dann das Zwiebelbrot gebacken und bin total begeistert, wie gut es gelungen ist. Ich beschäftigte mich schon mal vor ein paar Jahren mit diesem Thema und habe dann wieder aufgehört, da es entweder nicht schmeckte oder die Rezepte nicht gut in der Handhabung beschrieben war. Habe auch schon das Vollkorn-Mischbrot gebacken, auch sehr lecker.

Daniela Moser

Ich habe mich vor Jahren mal an Brot aus dem Brotbackautomaten versucht und Rosinenbrötchen mit viel Hefe gebacken. Die Ergebnisse konnte man zwar essen, aber wirklich umgehauen haben sie mich nicht. Da wir als Familie unsere Ernährung vor einiger Zeit hauptsächlich auf gesunde Produkte umgestellt haben und nur noch selber kochen, bin ich zur Überlegung gekommen, auch unser eigenes Brot zu backen. Dass es ein Magazin nur über Brot backen gab, war mir vorher nicht bewusst. Erst erschienen mir viele Rezepte zu zeitaufwändig und dennoch habe ich den Versuch gewagt und es sogar geschafft, einen Sauerteig mit eigenem Anstellgut zu kreieren. Nach den Ergebnissen war ich hellauf begeistert und habe auch von Freunden, Familie und Bekannten Lob bekommen. Es schmeckt tatsächlich wie frisch vom Bäcker.

Nun backe ich immer die dreifache Menge und friere den Rest ein. Innerhalb von drei Wochen kamen Zwiebelbrot, Dinkelkrüstchen, Paderborner Landbrot, Kornspeicher und das Nussbrot auf den Tisch. Nie mehr ohne Euch!

Sascha von Langendorff



Nachdem ich im aktuellen Magazin das Schweizer Nussbrot gesehen habe, stellte sich mir aufgrund meiner Nussallergie die Frage, ob ich beim Brot die Nüsse durch Mandeln ersetzen kann. Das schrie nach einem Versuch. Also habe ich ein paar Veränderungen vorgenommen, die Nüsse durch Mandeln und Kürbiskerne ersetzt, das Nussöl durch Kürbiskernöl und die Mehle durch Weizen- und Roggenvollkornmehl. Ein tolles Ergebnis

Ramona Jäger



Anbei ein Foto meines Ruch-Weizen, das eigentlich ein Weizen-Weizen ist – mangels Ruch und Manitoba. Ich habe mich dabei an Euren Tipp zum Austausch gehalten, hat super funktioniert. Ich backe seit fast zwei Jahren Brot nur noch selbst, da mir der Einheitsbrotgeschmack in den Bäckereien nicht mehr schmeckt und die Kosten in keinem Verhältnis zum Ergebnis stehen. Lievito Madre, Sauerteig und möglichst wenig Hefe gehören jetzt zum Programm.

Katharina Höhmann



— Anzeige



Ich backe seit August letzten Jahres selbst Brot. Den Anstoß dazu gab ein Kollege meines Mannes, der die negativen Bestandteile von Supermarktbrot erläuterte. Daraufhin kaufte mein Mann einen Brotbackautomaten. Normalerweise war die Küche für mich ein Ort, den ich nur zum Essen aufsuchte – mein Mann kocht und das ist auch gut so, da ich mich eher selbst massakriere, als dass da etwas Gutes herauskommt. Der Gedanke, eigenes Brot zu backen faszinierte mich aber. Von da an beschäftigte ich mich immer mehr mit dem Thema Brot und dabei habe ich Euch gefunden. Ein Glücksgriff, denn ich war gerade verzweifelt dabei, meine eigene Sauerteigkultur zu züchten, aber ohne Erfolg – bis ich Eurer Rezept aus Heft 06/2017 ausprobiert habe. Das war die Geburtsstunde von Igor – meiner ersten Sauerteigkultur. Seit dem schenkt er uns regelmäßig aromatische Brote, der Brotbackautomat bleibt aus und die Küche teilen mein Mann und ich uns jetzt – er kocht und ich backe – was auch gut so ist, denn beim Backen massakriert er sich immer. Das Foto zeigt mein Ergebnis des Französisches Landbrot aus der letzten Ausgabe – sehr französisch, da es die Form einer Baskenmütze angenommen hat, was aber nicht weiter stört, denn der Geschmack ist umwerfend und erinnert an ein echtes französisches Brot.

Katja Biesecker

HÄUSSLER

**Backzubehör
und Werkzeuge**



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

Webshop und Homepage:

www.backdorf.de

88499 Heiligkreuztal · Tel. 073 71/9377-0





Hier mein Beitrag zum Topfbrot, das inzwischen das langweilige Supermarkt-Baguette verdrängt hat. Ich backe zu jeder Gelegenheit dieses schnelle Brot mit Wow-Factor. Besonders hier in San Diego, wo gutes Brot Mangelware ist. Auch wenn ich das BROT-Magazin hier fast sieben Wochen später erhalte, freue ich mich darauf, Neues zu erfahren. Klasse Magazin.

Sabine Friedrich-Walter

Nicht nur mich habt ihr mit diesem BROT-Magazin begeistert, sondern auch meine Kinder (14 und 12). Den Artikel über die Zopf-Königin in der letzten Ausgabe haben sie verschlungen. Natürlich wollten sie das Rezept auch ausprobieren. Gesagt – getan. Die zwei haben geknetet wie Weltmeister und mit Leidenschaft geflochten. Vielen Dank

Simone Bartsch mit Lara und Leon



Ich habe das Französische Landbrot in zwei Varianten gebacken. Einmal mit Sauerteig und einmal mit einem Poolish mit 1 Gramm Hefe. Beide Vorträge wurden zur gleichen Zeit angesetzt, die Stock- und Stückgare waren beim Hauptteig gleich. Ich hätte nicht gedacht, dass es solche Unterschiede macht. Der Teig mit dem Poolish ist förmlich explodiert. Er war wesentlich größer und luftiger als der Teig mit dem Sauerteig. Geschmacklich finde ich das Brot mit dem Sauerteig allerdings besser, es kommt eine leichte Säure durch und die Krume ist saftiger. Auf den Fotos ist das linke Brot das mit Sauerteig, rechts mit dem Poolish. Ein spannender Vergleich, der mir sehr viel Spaß gemacht hat.

Tanja Riedl





Es freut mich sehr, dass es jetzt ein Magazin gibt, das sich meinem wichtigsten Hobby – dem Brotbacken – widmet. Und dass ich darin – sehnlichst erwartet – auch die Rezepte als nachbackbar empfinde, weil auf lange Gehzeiten und Vorteige gesetzt wird.

In Ausgabe 02/18 hat mich das Dinkel-Osterbrot sehr angelacht. Ich backe jedes Jahr Osterbrot und die Zugabe von Trockenfrüchten, ein Dinkelteig und der Lievito Madre mussten unbedingt ausprobiert werden.

Weil ich mich leider aber nie komplett an ein Rezept halten kann, habe ich die Mandeln aus dem Quellstück gelassen und als Trockenfrüchte eine Mischung aus Cranberries und Acai-Beeren benutzt. Apfelsaft hatte ich keinen, also habe ich diesen einfach durch Wasser ersetzt. Weil die Mandeln als Menge im Teig gefehlt haben, habe ich einfach 70 Gramm mehr Dinkelmehl benutzt als im Teig angegeben. Statt Eigelb habe ich ein ganzes Ei benutzt. Die Salzmenge im Teig habe ich auf 3 Gramm erhöht. Weil ich auch keine 9 Stunden Zeit hatte, habe ich dem Teig noch 3 Gramm Hefe zugesetzt und ihn „nur“ 3 Stunden gehen lassen. Die Eistreiche habe ich weggelassen, weil ich sie geschmacklich nicht mag.

Als Ergebnis habe ich ein zwar festes (wahrscheinlich der kurzen Gehzeit und den etwas niedrigen Temperaturen in meiner Küche geschuldet), aber wunderbar saftiges und aromatisches Brot erhalten, das ich mit Sicherheit nächstes Jahr wieder backen werde (dann mit einem superfiten und triebstarken Lievito Madre und mehr Zeit im Gepäck). Danke für die vielen Inspirationen und netten Beiträge zum Brot aus aller Welt.

Lena Dietz



Ich möchte Euch ein großes Kompliment machen. Die Vielfalt der Themen, die Erklärungen und auch das Glossar sind sensationell. Ich bemühe mich immer, die Zeitschrift nicht zu schnell durchzulesen, sonst muss ich zu lange auf die neue warten. Aus der aktuellen Ausgabe habe ich zwei Brote nachgebacken. Mein Favorit von allen bisher gebackenen Broten ist der Roggenkornspeicher. Sehr lecker. Zur Zeit genieße ich das saftige Roggenmischbrot. Die Kruste ist etwas zu dunkel geworden, aber für eine Anfängerin, denke ich, kann es sich sehen lassen.

Franzi Lange

**ZEIGT HER
EURE BROTE!**

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

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



Basis-Kurs Teig-Bearbeitung

► Kurs-Inhalte

- **Rohstoffkunde**
Wissenswertes über die Zutaten beim Brotbacken und den Umgang mit ihnen
- **Kneten von Teigen**
Bestimmung der optimalen Knetung der jeweiligen Teige, erkennen von Indikatoren
- **Verschiedene Arten der Teigführung**
Kurze sowie lange Teigführung, Vorteige, Polish, Sauerteig, Umgang mit Nullteigen (Brühstück, Kochstück etc.)
- **Falten von Teigen**
Techniken und Hintergründe
- **Ausformen von Broten und Kleingebäck**
Rund- und Langwirken, Formen von

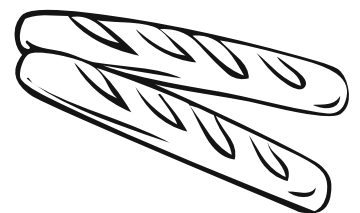
Broten, Brötchen und Baguettes

- **Bestimmung der Gare**
Erkennen der optimalen Teig-Reife
- **Backen**
Im Holzbackofen und im Elektro-Steinbackofen
- **Verkostung der Gebäcke**

Neben viel Know-how erhalten alle Teilnehmer im Anschluss die Rezepte der im Rahmen des Kurses gebackenen Brote (Roggen-Vollkornbrot, Mischbrot, Brötchen, Baguette und andere).

► Kurs-Gebühr

189 Euro pro Teilnehmer, inklusive BROTschürze und Kursunterlagen.



► Vergabe der Plätze

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

► Kursleitung

Bäckermeister Klaus Müller und sein Team vom Häussler Backdorf.

Bäckermeister Klaus Müller leitet den Kurs rund um das Thema Teigbearbeitung



Gebacken werden unterschiedliche Teige im Holzofen wie auch im Steinofen

► Übernachtungs-Möglichkeiten:

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

► Termin:

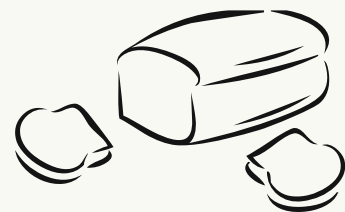
Freitag 19. Oktober 2018, ab 10 Uhr, ganztägig (eventuell gibt es einen Zusatztermin am 18. Oktober).

► Information und Anmeldung:

www.brot-magazin.de/akademie

Veranstaltungsort

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



Adresse für Navigationssysteme:
88499 Heiligkreuztal
Zentrum

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



Häussler Backdorf
Nussbaumweg 1
88499 Heiligkreuztal
www.backdorf.de

Das Häussler Backdorf ist Herberge für den ersten Kurs der BROTakademie





Vom konventionellen Landwirt
zum **Urgetreide-Fachmann**

Aus der Not eine Mühle gemacht

Als er den Bauernhof seiner Eltern übernahm, stellte Reinhard Hecker bald fest, dass er nach etwas anderem strebt. Er wollte gesundes Getreide ohne Chemie anbauen. Und da die Weiterverarbeitung sich als schwierig herausstellte, machte er aus der Not eine Mühle und begann, selbst Müller für sein Korn zu werden.

Beschaulich, umgeben von 200 Hektar Land, liegt die Hecker Mühle im Kraichgau. In der Idylle eines ehemaligen Bauernhofs versteckt sich moderne Mühlentechnologie, die zudem mit eigener Solar-Energie versorgt wird. Hier konzentriert man sich vollständig auf Anbau und Verarbeitung von Urgetreide.

Eigentlich gibt es eine klare Arbeitsteilung beim Getreide: Der Bauer baut an, der Müller mahlt. Hier, in der Idylle der Hecker Mühle ist das anders. Auf 200 Hektar wird angebaut, vermahlen, verpackt und vertrieben. Alles aus einer Hand. Und alles mit Rücksicht auf die Eigenheiten des Urkorns.

Vor zehn Jahren noch war es der Bauernhof von Reinhard Hecker, von Hause aus Landwirt. Streng genommen: Landwirtschaftsmeister. Ende der achziger Jahre übernahm er den Hof in vierter Generation von seinen Eltern – einen konventionellen Betrieb mit Gemüse- und Getreideanbau sowie Tierzucht.

Schon nach kurzer Zeit wurde dem 52-Jährigen klar, dass die konventionelle Landwirtschaft nicht seine Leidenschaft ist. Er begann, Getreide ohne Chemie anzubauen und gründete vor 28 Jahren mit Kollegen „Kraichgau Korn“, eine Marktgemeinschaft von Bauern, Müllern und Bäckern. Gemeinsam haben sie es sich zur Aufgabe gemacht, Getreide auf den Feldern nicht mehr zu spritzen und Getreideprodukte, Brot und Backwaren ohne Zusätze anzubieten. Kunden sollten das Beste bekommen und der Herstellungsprozess vom Feld bis zur Ladentheke nachvollziehbar sein. Hecker selbst spezialisierte sich zunächst auf Getreideanbau, vor allem Weizen und Roggen.

Bis zu einem Fernsehbericht, in dem es um die Erhaltungszüchtung alter Getreidesorten ging. Zehn Jahre ist das jetzt her. Und es brachte den Landwirt auf die Idee, selbst Urgetreide anzubauen. „Dieser Bericht über Emmer und Einkorn hat mich gleich so fasziniert und inspiriert, dass ich zwei Monate später mein erstes Saatgut in die Erde gebracht habe“, erinnert er sich.

Der Verzicht auf chemischen Pflanzenschutz war dabei für Reinhard Hecker selbstverständlich. Seine Vorstellung von Landwirtschaft war immer mit ökologischem und nachhaltigem Anbau, mit Rücksicht auf die Umwelt und Schonung von Boden und Pflanzen verbunden.

Der weitere Weg war zunächst durchaus steinig. Es war schon nicht einfach, überhaupt Saatgut für die seltenen Sorten aufzutreiben. Für Landwirte gab es weder Lehrbücher noch Informationen zu diesem Thema. „Ich musste also selbst Anbautechniken und -methoden für Urkorn entwickeln. Meine erste Aussaat war ein Feld mit Einkorn – ein Hektar groß – und die anschließende Ernte betrug gerade mal 400 kg.“ Dazu muss man wissen, dass der Ertrag von Weizen auf einem gleich großen Feld etwa acht Tonnen ausmacht. „Am Anfang habe ich viele Fehler gemacht. Schon alleine die Einstellungen am Mähdrescher war zu Beginn völlig verkehrt und der größte Teil der Ernte ist dadurch auf dem Feld gelandet und nicht im Anhänger.“

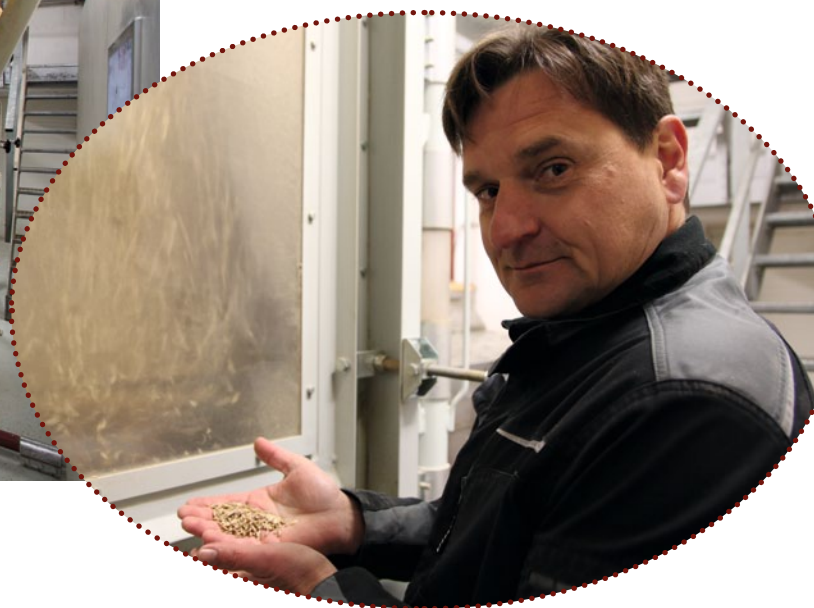
Auch die Weiterverarbeitung des Urgetreides war alles andere als einfach. Im Gegensatz zum modernen Weizen haben Urgetreide Spelzen – eine fest mit dem Korn verwachsene Schutzschicht, die das Getreide unanfällig gegenüber Witterungsbedingungen und Schädlingen macht. Einerseits ist das gut, denn so entfällt die Notwendigkeit für chemische Keulen. Andererseits macht es vor dem Mahlen einen weiteren Arbeitsschritt

Vor 30 Jahren übernahm Reinhard Hecker einen konventionellen Landwirtschaftsbetrieb. Inzwischen baut er ausschließlich Urgetreide an





Das Entspelzen gehört zu den Herausforderungen bei Urgetreiden. Mit der eigenen Anlage ist Hecker inzwischen auch als Dienstleister für kleinere Betriebe tätig



notwendig: das Entspelzen, also das Entfernen dieser Schicht. Und das möglichst ohne das Korn zu beschädigen.

Es gab jedoch in der Nähe keine Mühle, die diesen Arbeitsschritt übernehmen konnte. Die Betriebe, die es schließlich übernommen haben, waren wiederum nicht begeistert darüber, diese kleinen Mengen für Hecker zu entspelzen.

Mit der Zeit wuchs die Anbaumenge, weitere Urkorn-Sorten kamen hinzu. Für Reinhard

Mit der Hackmaschine wird der Boden gelockert. Mit dem Anbau entscheidet sich bereits die Qualität des späteren Mehls



Sechs Mitarbeiter hat Reinhard Hecker, darunter einen Müller. Er selbst ist aktiv in alles eingebunden

Hecker bedeutete das: „Ich brauche eine eigene Entspelzanlage.“ Es war der erste Schritt zum eigenen Mühlenbetrieb.

Der Vorteil einer Neugründung: Die Mühle ist in allen Details speziell auf Urkorn ausgerichtet. „Unser Ziel ist Urkorn in Perfektion zu verarbeiten. Wir haben uns auf dem Markt umgeschaut, da wir mit den gängigen Mahlverfahren und dem Endprodukt Vollkornmehl nicht zufrieden waren. Dabei sind wir auf eine neuartige Hochleistungsmühle gestoßen, die mit hohen Drehzahlen das Korn regelrecht explodieren lässt und so zu feinstem



Hecker-Urkorn
Scheuerlesstraße 100
75031 Eppingen
www.hecker-urkorn.de



Urgetreide braucht erheblich weniger Dünger als moderne Sorten. Das schont den Boden, auf dem Emmer, Khorasan & Co. wachsen

Vollkornmehl vermahlt, ohne diesen typisch spelzigen Geschmack, den man von reinem Vollkorngebäck kennt“, erklärt Hecker.

Durch das spezielle Mahlverfahren wird das ganze Korn mit dem Keimling in einem Durchgang sehr schonend zu feinstem Mehl vermahlen, was es besonders backstark macht. Die Luftkühlung im Inneren der Mahlanlage garantiert, dass sich das Getreide nicht über 28 Grad erhitzt. So bleiben alle wichtigen Inhaltsstoffe erhalten. Da die Kleie viel feiner ist als bei gängigen Mahlverfahren für Weizen oder Roggen, nimmt das Mehl besonders viel Flüssigkeit auf.


Was aber ist nun so besonders an den Urgetreidesorten? In den letzten Jahrzehnten ging es bei vielen Landwirten darum, Pflanzen zu züchten, die robust und leicht zu ernten sind, einen möglichst hohen Ertrag bringen. Damit veränderten sich auch die Eigenschaften und Nährstoffgehalte der Pflanzen.

Gerade der Spelz, der die Verarbeitung so verkompliziert, schützt das Korn vor Schadstoffen und Erregern. Das macht Urkorn für viele Menschen besser verträglich, zumal es auch über eine einfachere Eiweißstruktur verfügt. Urgetreide hat von allen Sorten den höchsten Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, geschmacklich viel Aroma und einen charakteristischen Eigengeschmack.

Dafür aber ist es schwieriger anzubauen und bringt wesentlich weniger Ertrag. Für Hecker sind diese filigranen und eigensinnigen Urgetreide-Pflanzen wie Diven, die in allen Bearbeitungsschritten als solche behandelt werden müssen, um einen guten Ertrag zu erzielen.

Da die Getreidekörner des Urkorns in der Regel viel kleiner sind als bei den gängigen Sorten, ergibt es für Hecker auch keinen Sinn, Auszugsmehle herzustellen. Er möchte das Beste vom Korn, nämlich die Schale und den Keimling in die Tüte bringen. Er werden also ausschließlich Vollkornmehle hergestellt.

In der Mühlenanlage können neben Dinkel, Emmer und Einkorn auch Erbsen, Sojabohnen, Hafer, Buchweizen und Reis geschält werden. Alle Körner werden dabei in verschiedenen Verfahren schonend gereinigt. Aus der eigenen Erfahrung heraus bietet Hecker das Entspelzen inzwischen als Dienstleistung an – auch für kleine Mengen. Zur Freude von Biohöfen, die ihre Urkornsorten in eigenen Hofläden verkaufen möchten. Die Mühle verfügt außerdem über ein eigenes Labor, in dem alle Rohstoffe überprüft und kontrolliert werden.



Die Körner des Urgetreides sind von einem Spelz umgeben. Das macht die Weiterverarbeitung schwieriger, das Getreide aber unanfälliger gegen Schädlinge und Umwelteinflüsse. Entsprechend braucht es weniger Schutz durch Chemie

Die Idylle drumherum ist trügerisch – in der Mühle ballt sich moderne Technologie auf engem Raum, die benötigte Energie kommt aus den eigenen Solarzellen



Gesundes Getreide ohne Chemie, vermahlen zu feinem Vollkornmehl, das alle Bestandteile enthält – diesen Traum hat sich Reinhard Hecker erfüllt. Am Ziel ist er dennoch nicht





„Im Kollegenkreis wird unsere Mühle auch das U-Boot genannt, weil da geballte Technik auf kleinstem Raum drinsteckt. Der Mühlenhersteller meint sogar, dass meine Mühle die kompakteste Schälanlage der Welt sei“, so Hecker. In einer Stunde werden hier von Hecker und seinen 6 Mitarbeitern, unter ihnen ein Müller, 100 Kilogramm Urkornmehl gemahlen und in der Entspelzanlage stündlich drei Tonnen entspelzt und gereinigt.

Die Qualität dessen, was da am Ende aus der Mühle kommt, hängt bereits vom Anbau des Getreides ab. Das beginnt mit einem gesunden fruchtbaren Boden. So werden die Anbauflächen regelmäßig auf Rückstände untersucht.

Im Oktober beginnt die Aussaat, da fast alle Urkornsorten Wintergetreide sind, bei denen das Saatgut in einem Arbeitsgang ausgelegt und verfestigt wird. Das macht die Aussaat energiesparend und erhält die lockere Bodenstruktur. Mit einer kameragesteuerten Hackmaschine werden Wildkräuter zwischen den Getreidereihen mechanisch entfernt und der Boden gelockert.

Bereits acht Tage nach der Saat wird gezielt mit genau errechneten Mengen Stickstoff, Phosphat und Kalium gedüngt. Dabei braucht man wesentlich weniger, als beim konventionellen Getreideanbau. Beispielsweise benötigt ein Hektar Weizen zirka 250 Kilo Stickstoff pro Jahr, Urgetreide dagegen nur 20 bis 30 Kilogramm. Diese Düngemittel sind im Prinzip das Futter für den Boden und die Pflanzen. Urgetreide benötigt weniger Nährstoffe und ist zudem weitgehend immun gegen Schädlinge und Krankheiten.

Vom Juni bis in den August wird das Getreide trocken geerntet und in den Getreidespei-


Erst vor zehn Jahren entschied sich Reinhard Hecker, eine eigene Mühle zu gründen. So konnte modernste Technik direkt auf die Bedürfnisse der sensiblen Urgetreide ausgerichtet werden

chern gelagert, bis es vermahlen wird. 95 Prozent seines Getreides baut Hecker selbst an, den Rest übernehmen einige Kollegen nach seinen Richtlinien.

Selbst die eigene Ernährung hat Reinhard Hecker mittlerweile komplett auf Urkorn umgestellt und auch seine Frau und die beiden Kinder überzeugt. Seine Mutter sei noch etwas skeptisch, sagt er, sie gehöre ja noch zu der Generation, die Weißmehle als edel ansieht. „Urkorn ist meine Passion. Das ist, wovon ich überzeugt bin und wofür ich gerne meine Energie investiere – also möchte ich das natürlich auch in meiner eigenen Nahrung haben. Mein Mehl ist so fein gemahlen, dass ich es für alles verwenden kann. Egal ob Kuchen, Nudeln, Spätzle, Pfannkuchen oder Brot.“

Der Mann hat noch viele Visionen und Ziele. Er möchte den Verbrauch und damit die Produktion von Urkorn erhöhen und das Getreide wieder bekannter machen. Dafür plant er neue Urkornprodukte wie Nudeln oder Backmischungen. Selbst Backen will er lernen: „Brot ist für mich, neben Rindfleisch, Rotwein und Whisky, das Kernnahrungsmittel,“ so Hecker, „Vor 3 Jahren habe ich einen Selbstversuch gemacht und mich in der Fastenzeit 7 Wochen nur noch von trockenem Brot und Wasser ernährt. Dabei habe ich viel über die Zusammenhänge der verschiedenen Getreidesorten und der Verdauung gelernt und eine regelrechte Affinität zu Brot entwickelt. Seitdem ist Brot für mich ein Lebenselixier. Es gibt für mich nichts Besseres als eine Scheibe gutes Brot, da brauche ich weder Butter, noch irgendeinen Belag.“

Text: Valesa Schell

 /groups/785749074867453/

 www.brotbackliebeundmehr.com



Im eigenen Labor wird das Getreide auf seine wichtigsten Eigenschaften hin überprüft

Urlaub auf dem Teller

TOMATE-MOZZARELLA

Wenn der Urlaub noch eine Weile auf sich warten lässt, muss man sich anderweitig helfen, um ein bisschen dolce vita genießen zu können. Zum Beispiel mit einem sommerlichen Aufstrich. Der italienischen Klassiker Tomaten mit Mozzarella kommt hier als Aufstrich aufs Brot. Insbesondere auf geröstetem Baguette oder Ciabiatta schmeckt das herrlich.

Rezept & Bilder: Michaela Här

 @seelenschmauserei

 www.seelenschmauserei.de

Zutaten

- ▶ 80 g Mozzarella
- ▶ 45 g getrocknete Tomaten in Öl
- ▶ 6 g Basilikum, frisch
- ▶ 3 EL Milch
- ▶ Salz und Pfeffer

Tipp

Der Aufstrich hält sich im Kühlschrank eine gute Woche. Sollte er zu fest werden, einfach noch ein bis zwei Esslöffel Milch unterrühren.



● Den Mozzarella in kleine Stücke schneiden und in einen Mixer geben.

● Die Basilikumblätter waschen und gemeinsam mit den Mozzarella-Stückchen zu einer homogenen Masse zerkleinern.

● Getrocknete Tomaten vierteln und zu der Mozzarella-Basilikum-Creme geben. Dabei die Tomaten nur kurz abtropfen lassen, sodass Öl mit in den Aufstrich gelangt. Erneut mixen bis die Tomatenstücke sehr klein, aber noch sichtbar sind.

● Die Milch unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. ■

Schwierigkeitsgrad: ★★★

Getreide: Roggen,
Weizen, Dinkel

Triebmittel: Sauerteig, Frischhefe

Zeit gesamt: 36-40 Stunden

Zeit am Backtag: 2 Stunden

Backzeit: 50 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 200°C
nach 10 Min.

Schwaden: beim Einschließen

☉ Alle Zutaten 5 Minuten langsam und 2 Minuten bei mittlerer Geschwindigkeit mischen.

☉ 90 Minuten bei Raumtemperatur zur Gare stellen, in der Zeit einmal dehnen und falten.

☉ Den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben, in 2 Teile teilen, rundwirken und 15 Minuten entspannen lassen.

☉ Anschließend den Teig etwas flach drücken und von hinten zu einer länglichen Form einschlagen.

☉ Mit dem Schluss nach unten in Gärkörbchen geben, abdecken und 60 Minuten reifen lassen.

☉ Die Gärkörbchen mit einem Tuch abdecken, in einen Plastiksack geben und für etwa 20 Stunden im Kühlschrank zur Gare stellen.

☉ Am nächsten Tag die Brote aus dem Kühlschrank holen und – während der Ofen auf 250°C Ober-/Unterhitze aufgeheizt wird – akklimatisieren lassen.

☉ Den Teigling einschneiden und mit Schwaden in den heißen Ofen geben.

☉ Schwaden nach 5 Minuten ablassen und nach 10 Minuten die Temperatur auf 200°C senken, für weitere 40 Minuten kräftig ausbacken. ■

WALDSTETTER MÜHLENBROT

Eine ganze Weile schon reifte der Gedanke, ein Brot aus regionalen Zutaten zu kreieren. Es sollte nur aus Mehlen bestehen, die direkt vor Ort zu haben und die überall erhältlich sind. So entstand dieses etwas andere Brot.

Sauerteig

- ▶ 70 g Ruchmehl (Weizenmehl 1200)
- ▶ 40 g Wasser
- ▶ 5 g Anstellgut

Die Sauerteigzutaten vermischen und 8-12 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Vorteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 120 g Wasser
- ▶ 150 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 50 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 1 g Salz
- ▶ 1 g Hefe

Die Vorteigzutaten vermischen und 6-8 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Kochstück

- ▶ 250 g Wasser
- ▶ 60 g Roggenkörner
- ▶ 60g Dinkelkörner

Die Zutaten aufkochen und etwa 30 Minuten leicht köcheln lassen bis das Wasser verkocht ist. Dann abkühlen lassen. Das Kochstück kann schon am Tag zuvor hergestellt und nach dem Abkühlen im Kühlschrank aufbewahrt werden.



Rezept & Bilder: Dieter Stegmaier

Mehlkochstück

- ▶ 100 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 500 g Wasser
- ▶ 15 g Salz

Mehl und Salz mit kaltem Wasser mit einem Schneebesen in einem kleinen Kochtopf vermischen. Aufkochen und kurz einkochen lassen bis die Masse andickt. Topf von der Kochstelle nehmen und noch zirka 2 Minuteniterrühren. Dann direkt auf der Oberfläche mit Folie abdecken und abkühlen lassen. Das Mehlkochstück kann schon am Tag zuvor hergestellt und nach dem Abkühlen im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ Kochstück
- ▶ Mehlkochstück
- ▶ 30 g Wasser
- ▶ 350 g Dinkelmehl
- ▶ 110 g Weizenmehl Vollkorn



Ein Gewürz, das **mehr als nur Aroma** kann

Das **Salz** in der Suppe

Wenn man vom Salz in der Suppe spricht, ist damit diese gewisse Kleinigkeit gemeint. Sie fällt kaum ins Gewicht, aber ohne sie ist alles nichts. Es fehlt etwas. Nicht anders ist es mit dem Salz im Brot. Im Durchschnitt macht es – gerechnet auf die Mehlmenge – 2 Prozent aus. Aber die entfalten Wirkung.

Steinsalz ist im Grunde fossiles Meersalz. Es entsteht fast ausschließlich aus Natriumchlorid und ist Rohstoff für etwa 70 Prozent des weltweiten Speisesalzes



Salz übernimmt im Brot mehr Funktionen als nur geschmackliche. Seine Wirkung beginnt bereits bei der Zubereitung des Teiges. Es ist zunächst mal ein natürliches Antioxidant, verlangsamt also Oxidations-Prozesse anderer Brot-Bestandteile oder stoppt diese gar. Im Teig strafft Salz die Gluten-Struktur und stärkt damit den inneren Halt. Es spielt damit aber auch eine Rolle dabei, das während der Gärung entstehende Kohlendioxid im Teig zu halten, dem Brot also Volumen zu geben.

Salz hat eine hygroskopische Wirkung, also die Fähigkeit, Wasser zu binden. Was im Salzstreuer nervt, weil diese Wasserbindung zu Klümpchen führt, ist im Brot wünschenswert. Denn durch diesen Effekt verlangsamt es neben der Enzym-Aktivität auch die Fermentationsprozesse im Teig. Wo Salz und Hefe sich um Wasser streiten, gewinnt das Salz. Die Aktivität der Hefen braucht Wasser, sonst verringert sie sich. Langsamere Fermentation bedeutet mehr Aroma.

Sein Wasserdurst ist gerade bei sehr flüssigen Teigen manchmal hinderlich. Denn zunächst mal braucht das Mehl Wasser, um seine Gluten-Struktur aufzubauen. Daher lässt man das Salz zum Beispiel bei der Autolyse weg. Es würde den Prozess verhindern. Oder wenn es darum geht, bei Kneten viel Wasser zu binden, empfiehlt es sich, das Gewürz erst später hinzuzugeben, wenn das Klebergerüst steht. Dann nämlich entfaltet das Salz durch eine Wasser-Anziehung die segensreich-straffende Wirkung wie oben erwähnt.

Die Anziehungskraft des Salzes wirkt auch später noch. Es zieht die Luftfeuchtigkeit ins

Brot. Das macht die Kruste weich, hält aber auch die Krume feucht und verlängert so die Frischhaltung des Brotes.

Nicht zuletzt ist Salz essenziell für den Geschmack. Es bringt selbst welchen mit, unterstützt vor allem aber auch die Aromen des Mehls sowie anderer Zutaten.

Trotz alledem variiert der Anteil des Salzes im Brot sehr. Während in Italien manchmal ganz aufs Salz verzichtet wird, liegt der Standard im





Meersalz wird aus Meerwasser gewonnen und enthält neben Natriumchlorid Spuren von Kalium, Magnesium und Mangan

deutschsprachigen Raum – je nach Rezeptur – zwischen 1,8 und 2,2 Prozent der Mehlmenge. Darunter wirkt das Brot geschmacklich flach, darüber eher versalzen. Letztlich ist das natürlich eine Frage persönlicher Vorliebe.

Ins Bewusstsein rückt dieser Wert immer wieder, wenn sich auf Ebene der Europäischen Union jemand daran macht, den Wert senken zu wollen. Zum Beispiel, wenn Brot ab 1,3 Prozent Salzgehalt nicht mehr als „gesund“ deklariert werden darf. Eine entspre-

chende Initiative wurde zur Freude deutscher Bäcker vor einigen Jahren abgeschmettert. Im vergangenen Jahr wartete dann die Bundesregierung mit einem letztlich wirkungslosen Strategiepapier auf, dass eine gesetzliche Regelung des Salzgehaltes von Bäckereiprodukten zumindest mal in Erwägung zog. Zwar verschwindet das Thema immer wieder von der Agenda, aber genauso kehrt es regelmäßig zurück. Denn klar ist – zu viel Salz ist ungesund. Und mit dem Brot nehmen Menschen bereits eine Menge zu sich. Unter diesem Aspekt lohnt es sich, über weniger Salz im Brot nachzudenken.

In Großbritannien ist man diesen Schritt bereits gegangen. Zunächst hat man dort die Bezugsgröße geändert. Statt wie üblich die Mehlmenge gilt nun das Endprodukt als



Salz strafft die Glutenstruktur im Teig und macht ihn stabiler

Der Salzgehalt des Brotes gerät regelmäßig in den Fokus der Gesundheitspolitik. Im Grunde richtig, geschmacklich wenig wünschenswert



Ausgangswert. Gerechnet auf 100 Gramm Brot lautet die Empfehlung im Königreich nun 1 Gramm Salz. Das entspricht in etwa 1,5 Prozent der durchschnittlichen Mehlmenge.

Wer zuhause backt, hat es selbst in der Hand und muss auf offizielle Zahlen sowie Empfehlungen nichts geben, wird aber von ganz anderen Fragestellungen geplagt. Wie zum Beispiel ist nun das Verhältnis von Hefe zu Salz. Dem einen oder der anderen treibt die Vorstellung pure Panik in die Augen, heißt es doch, Salz zerstöre die Hefekulturen.

Beruhigung ist nah. Im normalen Backprozess werden beide Zutaten zum Teig gegeben und mit allen anderen Bestandteilen verknetet. Kritisch wäre nur, wenn Salz eine längere Zeit direkt auf die Frischhefe einwirken würde. Denn wie zuvor beschrieben, zieht Salz das Wasser an, es entzieht es auch den Hefezellen. Durch diesen Effekt verringert sich das Plasma der Hefezelle und löst sich von der Zellmembran. Im Ergebnis dieser Plasmolyse stirbt die Zelle. Die Enzyme der Hefe überleben das und wirken weiterhin positiv im Teig. Die Hefe selbst kann sich in ihm aber nicht mehr vermehren.

Manchmal ist dieser Prozess auch gewollt – beim sogenannten Salz-Hefe-Verfahren nämlich, bei dem Hefe, Salz und Wasser zu genau diesem Zweck vermischt und kühl bis zu 48 Stunden gelagert werden. Es macht die Teige stabiler und zeitlich flexibler, also gärtoleranter.

Eine andere Fragestellung ist immer die nach dem richtigen Salz. Die lässt sich einfach beantworten: Egal. Salz ist Salz. Wichtig ist einzig, dass die Kristalle fein genug sind,

Salz gilt als natürlicher Feind der Hefe. Sein Wasserdurst zerstört tatsächlich die Zellstruktur der Hefe. Das kann aber auch ein gewünschter Effekt beim Backen sein

sich während des Knetens vollständig aufzulösen, Salznester im Brot braucht niemand. Der Mineralien-Gehalt, chemische Rieselhilfen oder die Menge des Natriumchlorids mögen gesundheitliche Aspekte sein, geschmacklich wird man im Endprodukt nicht zwischen Stein-, Meer oder Kristall- oder Kochsalz unterscheiden können. Es entscheidet also einmal mehr der persönliche Geschmack.

Am Ende hat die Wahl des Mehls einen deutlich entscheidenderen Einfluss auf Geschmack und Teigstruktur. Mit Veränderung der Salzmenge allein sind Unterschiede in beidem in Wahrheit kaum bis gar nicht wahrzunehmen. Wobei es durchaus Connaissseure gibt, die auf wenig Salz im Teig schwören, um das Aroma des Mehls besser wahrnehmen zu können. Das ist dann aber eher die hohe Schule des Schmeckens. 🍷

Text: Sebastian Marquardt




Die durchs Salz straffere Glutenstruktur hält Kohlendioxid besser im Laib und sorgt für gutes Volumen des Brotes



Mühlenfinder

PLZ 20000



*Backen Sie
Ihr Brot mit
unseren wertvollen
Zutaten!*

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



Bio-Getreide
Erlasene Backzutaten
Kreative Backmischungen

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

Wir mahlen mit
Windkraft!

Braaker Mühle 7, 22145 Braak

PLZ 50000



Horbacher Mühle

Horbacher Mühle
Prod. u. Handels GmbH

Oberhorbacher Str. 25
53819 Neunkirchen-Seelscheid

Telefon: 02247 / 300 102


Mail: shop@horbacher-muehle.de
www.horbacher-muehle.de



BIO MÜHLE EILING

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

PLZ 70000



Stingel-Mühle

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

*Versandkostenfrei
ab 45 Euro*

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



Beste Biomehle in großer Vielfalt finden Sie im

- Bioladen
- In unserem Mühlenladen
- In unserem Onlineshop

Mehr unter spielberger.de

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



BLATTERT MÜHLE

Gesunde
Mühlenprodukte,
frisch aus dem
Schwarzwald!

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

PLZ 80000



Mailänder MÜHLE

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



RIESER GOLD



Donath

Donath-Mühle. Bio seit 1925.

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



PLZ 90000



Gailertsreuther Mühle
seit 1612

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

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

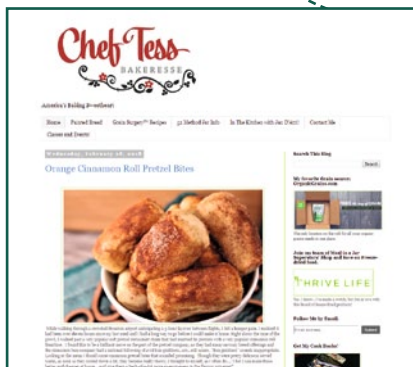


Inspiration

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.

Kräuter und Gewürze haben eine aufregende Geschichte. Sie wurden in steinzeitliche Kochtöpfe geworfen, schickten Priester in die Geisterwelt – es wurden sogar Kriege ihretwegen geführt. Heute gibt es sie in Hülle und Fülle, aber beim Kochen und Backen werden sie oft vernachlässigt. Schade, denn die Gewürzvielfalt aus Kräutern, Samen, Wurzeln und Rinde macht Gerichte nicht nur zum besonderen Genuss, sondern sie sind von unschätzbarem Wert für unsere Gesundheit. Doch wie werden sie sinnvoll in der Küche eingesetzt? Was passt zusammen? Kann man falsch würzen? Und wie viel Würze braucht unser Wohlbefinden? Mit diesem Kochbuch ist es ganz einfach, die Kraft der Gewürze zu nutzen! Eine Prise ist alles, was man dazu braucht. Ernährungswissenschaftlerin Claudia Nichterl hat die besten Rezepte zum einfachen Nachkochen in die „Kraftvolle Gewürzküche“ gepackt.

Claudia Nichterl
Kraftvolle Gewürzküche
144 Seiten
978-3-7088-0729-4
€ 22,00



Stephanie Petersen – Chef Tess – nennt sich in Ihrem Blog selbst „America’s Baking Sweetheart“. So präsentiert sie auch eine Menge süßes Gebäck. Interessant wird es in der Rubrik „Painted Bread“. Denn dort zeigt die Bäckerin kreative Ideen der Brot-De-

koration. So wird aus einem simplen Laib ein kleines Kunstwerk, das sich bestens zum Verschenken eignet.

<http://cheftessbakeresse.blogspot.de>

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



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

Aus Brotresten schnitzt Milena Korolczuk Miniatur-Skulpturen der Köpfe berühmter Persönlichkeiten. So hat die in den Vereinigten Staaten lebende Polin bereits Jay Z, Andy Warhol und selbst den griechischen Philosophen Plato in trockenem Brot verewigt. Im britischen Guardian gibt es eine schöne Galerie ihrer Werke.



<https://tinyurl.com/y89gd7c2>



Eine Zeitreise ins Paris der Schwarz-Weiß-Fotografie zeigt die russische Bloggerin Tatiana Gorbutova auf ihrer Website. Dabei ist das verbindende Element aller Bilder – Brot. Entstanden sind die Aufnahmen offensichtlich in den Straßen der französischen Hauptstadt zu Beginn des 20. Jahrhunderts. Ein großartiger Blick in diese Zeit und auch in die Brotkultur.

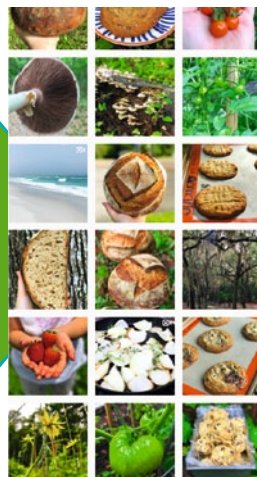
<https://gorbutovich.livejournal.com/89542.html>



Alles begann mit einem Forum-Eintrag, in dem ein Nutzer zeigte, was für lustige und beeindruckende Werke eine Bäckerei im French Quarter in New Orleans aus Brotteig formt. In der Folge zeigten andere Nutzer ihre „Fancy Breads“. Nun ist es eine schöne Galerie kreativer Brote.

tinyurl.com/y8l42nw9

In Florida lebende Bäckerin, Köchin und Hippie-Mama – so beschreibt sie sich selbst. Außerdem liebt sie Kekse. So bunt wie das klingt zeigt sich auch der Instagram-Kanal. Kräftige Farben umrahmen großartige Hefezöpfe, Sauerteigbrote und natürlich Kekse. Außerdem gibt es immer wieder auch schöne Bilder ihrer Heimat im Süden der Vereinigten Staaten.



@guemeschica

Raus aus dem Alltag und rein ins Abenteuer: für ein paar Tage unter freiem Himmel leben, draußen feiern, kochen, entspannen. BROT-Autor Stevan Paul und Fotografin Daniela Haug waren einen Sommer lang unterwegs. Mit Bulli, Campingkocher und Grill haben sie sechs der schönsten Musik-Festivals Europas besucht. Von Roskilde in Dänemark bis zum Dimensions-Festival am Meeresstrand von Kroatien blickten sie in die Töpfe der Festivalköche und Zeltnachbarn, ließen sich Rezepte verraten und Lebensgeschichten erzählen. Über 100 Rezepte für jede Ausstattung und Gelegenheit, jenseits von Dosenravioli und Tütensuppe, dazu viele vegetarische und vegane Alternativen: vom stärkenden Frühstück über feine Snacks und hausgemachte „Fertiggerichte“ bis zu Grillpartys und Handfestem für den großen Hunger. Tipps zu Transport, Outdoor-Küchenausstattung und dem richtigen Umgang mit Gaskocher und Grill machen das Buch zum ultimativen Handbuch für draußen und unterwegs.



Stevan Paul, Daniela Haug
Sonderausgabe Open Air
256 Seiten
978-3-7106-0237-5
€ 25,00

Anzeige

Natürlich Backen mit frisch gemahlenem Vollkorn



Meisterbäcker Pablo Giet zeigt in diesem Seminar Tricks und Techniken, wie Brote aus mühlenfrischem Vollkorn perfekt gelingen. Das Besondere: Die Teiglockerung erfolgt nur mit 100 % natürlichen Methoden wie Hefewasser, Sauerteig, Langzeit- oder Kälteführung.

3.– 5. September 2018

498 € inkl. Vollpension im Einzelzimmer, vegetarisches Bio-Bufett

Bio-Hotel + Seminarzentrum
fünfseenblick
Nationalpark Edersee (bei Kassel)

[www.seminarhaus-edersee.de/
backen-mit-vollkorn](http://www.seminarhaus-edersee.de/backen-mit-vollkorn)
Tel. 0 56 23 - 94 95 96



Es ist schon eine Weile her, dass Lennie Payne vor der beeindruckenden Kulisse der Londoner Tower Bridge berühmte Bauwerke der britischen Hauptstadt aus Toast-Scheiben formte. Es war nur eines seiner vielen Kunstprojekten aus Toast. Lennies eigene Website ist inzwischen abgeschaltet. Auf der spanischen Website Hola zeigen Bilder noch einmal die beeindruckende Teig-Architektur.

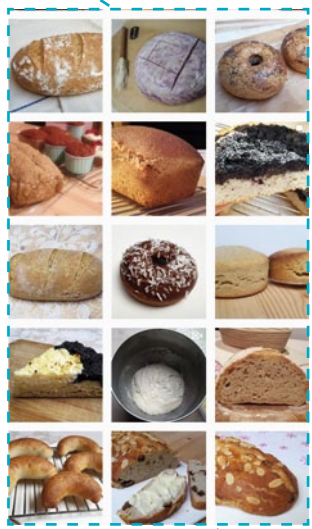
tinyurl.com/ybc9yb3k

Wenn Fabio Haebel eine Stadt zum ersten Mal besucht, zieht es ihn zuallererst auf den Markt. Denn was die Küche auf jeder Party ist, ist der Markt in einer Stadt: der stimmungsvollste Ort, an dem gekocht, gegessen und gefeiert wird. Während in Kopenhagen junge Marktmenschen traditionellen Berufen nachgehen und das Bäcker- und Fleischereihandwerk modern erlebbar machen, gehen die Markt-Pioniere Siziliens nachts auf Fischfang, um morgens als Erstes die großen Tiere zu präsentieren. „It's Market Day“ ist eine Reise zu den angesagtesten Märkten Europas und ihren Pionieren. Der Fernsehkoch besucht einzigartige Persönlichkeiten, porträtiert ihr Handwerk, ihre besondere Leidenschaft für ihren Beruf und hat die besten Markt-Rezepte für zuhause gesammelt. Auf nach London, Berlin, Wien, Paris, Kopenhagen, Amsterdam, Syrakus & Madrid.

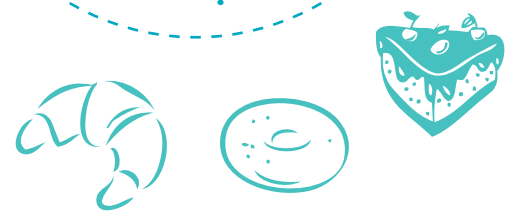


Fabio Haebel
It's Market Day
240 Seiten
978-3-7106-0106-4
€ 29,90

Monika Hralova stellt sich gleich mehreren Herausforderungen. Ihre Backwerke sind gluten- und zuckerfrei, aus Bio-Zutaten und meist mit Sauerteig getrieben. Das klingt nach vielen Einschränkungen und bringt doch eine Menge interessanter Brote und süßer Leckereien in die Welt.

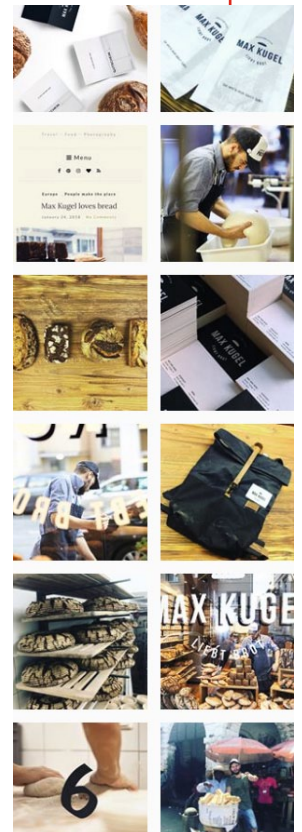


@monikabakes



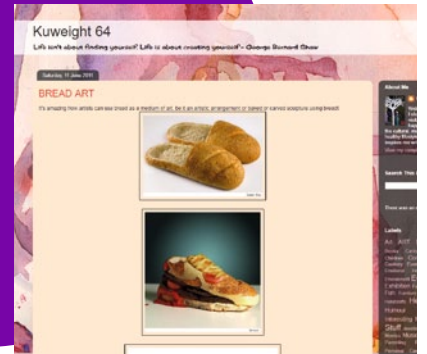
Max Kugel liebt Brot. So heißt die Bäckerei von Max Kugel in Bonn. Zugleich ist es wohl die treffendste Beschreibung des hoch gewachsenen Bäckers. Via Instagram gibt er immer wieder Einblicke hinter die Kulissen seines Betriebes, stellt Team-Mitglieder vor oder freut sich auch einfach mal nur über die Anschaffung eines antiken VW-Busses.

@max_kugel





Brot ist Lebensmittel, immer wieder aber auch Werkstoff für Kunst und andere Ausdrucksweisen. Schöne Beispiele dafür hat eine Kuwaitische Bloggerin zusammengetragen – von Hausschuhen aus Weißbrot bis hin zu Schaustücken von Bäcker-Wettbewerben.



<http://kuweight64.blogspot.de/2011/06/bread-art.html>

Auch in Russland gibt es einen großen Trend zu handwerklichem Sauerteigbrot. Der Georgier Beka Kebuladze hat sich mit Leib und Seele diesem Thema verschrieben. Er backt in Moskau, reist aber immer wieder durch das Riesenreich und lässt seine Follower daran teilhaben. Vor allem aber sieht man immer wieder Fotos und kurze Videos schöner Backwerke.

@bekabaker



Martin ist tschechischer Meisterbäcker seit 1998. Er entwickelt Rezepte, coacht Bäckereien und liebt seinen Job. Davon zeugen unzählige Bilder seiner Backwerke, die Handwerk in Perfektion sind. Immer wieder zeigt er auch in kleinen Videos die Handgriffe, die zu ihnen führen.

@martin_masterbaker



Julia Reimann
Kochen mit regionalem
Urgetreide
144 Seiten
978-3-8186-0267-3
€ 19,90

Emmer, Einkorn und Urdinkel gehören zu den ältesten von Menschen kultivierten Getreiden. Lange waren die alten Sorten vergessen, heute werden ihre Vorteile wiederentdeckt. In „Kochen mit regionalem Urgetreide“ stellt Julia Reimann die alten Kulturpflanzen mit ihrer Nutzungsgeschichte, ihren besonderen Inhaltsstoffen und unkomplizierten vegetarischen Rezepten vor. Die Agrarwissenschaftlerin hat sich auf den Anbau von ursprünglichem Getreide spezialisiert. Auf dem Biohof Chiemgaukorn baut sie mit ihrer Familie Einkorn und Emmer sowie Chiemut, Braunhirse, Beluga-Linsen, Leindotter, Hanf und weitere Sorten an. Die Kultivierung und Verarbeitung des Urgetreides ist anspruchsvoll, doch besticht es durch seine gute Verträglichkeit, hohe Nährstoffdichte und unvergleichlichen Geschmack. Von diesem kann man sich in den über 70 familienerprobten Rezepten des Kochbuchs überzeugen. Kochideen wie Braunhirse-Energie-Kugeln, Buchweizen-Tabuleh, Bayerisches Curry oder Einkorn-Crêpes mit Beerenquark sind unkompliziert zuzubereiten, kommen mit vorwiegend regionalen Zutaten aus und laden zu eigenen Kreationen ein.



**CANNABIS-PFLANZEN ENTHALTEN JE
NACH ZUCHTSORTE ZWISCHEN 10 UND
25 PROZENT DES WIRKSTOFFES THC**



Hanf in der Backstube

RAUSCHFREIES BROT

Wer an Backen mit Hanf denkt, hat schnell Hasch-Kekse vor Augen, die die Party beleben. Hanf kann aber mehr als nur Rausch verursachen. Broten verleiht es nicht nur wichtige Nährstoffe, sondern auch einen guten Geschmack. Zeit, ein paar Vorurteile zur Seite zu schieben.

Über das Alter von Hanf als Kulturpflanze gehen die Angaben weit auseinander. Sicherlich gehört Hanf aber zu den ältesten von Menschen genutzten Pflanzen. Über Jahrtausende war es der Ausgangsstoff für Seile und Textilien, von Kleidung bis zu Schiffssegeln. Später kam Papier aus Hanf hinzu. Erst mit der Verbreitung der Baumwolle und Importen von Jute wurde der Hanfanbau zurückgedrängt.

In den vergangenen Jahrzehnten kam der Stoff auch in der Küche verstärkt zum Einsatz. Schwarzwälder BubbleHash-Kirschtorte für die Schwiegermutter, Apple Crumble mit Cannabis-Butter, Donuts mit Hasch, Hanfkekse und so weiter. Wer es genauer und mit Rezepten wissen will, braucht nur das Internet zu durchstöbern oder nach Holland zu reisen.



Mit einem hohen Gehalt an Proteinen, Ballaststoffen und Omega-3-Fettsäuren zählt Hanf zu den Superfoods, denen medizinisch positive Wirkungen nachgesagt werden

Diesen Hobbybäckern geht es um einen ordentlichen Rausch aus dem Backofen. Für ihr Glück sind die Cannabinoide zuständig, insbesondere das Tetrahydrocannabinol (THC), das zum Beispiel in Haschischöl, Marihuana und Haschisch in Mengen – je nach Zuchtsorte variierend – zwischen etwa 20% und bis zu 80% (Haschischöl) enthalten ist. Die Chemie der Cannabinoide ist nicht ganz einfach. Das wirksame THC muss aus zwei THC-Säuren entstehen (Decarboxylierung), wozu eine gewisse Temperatur und Zeit benötigt wird, die man beim Rauchen des Joints oder auch beim Backen erreichen kann.

Wir bleiben lieber legal. Denn Backen mit Hanf geht auch anders, mit gutem Geschmack, und ohne Rausch. Dabei werden jene Zuchtsorten des Nutzhanf *Canabis sativa* verwendet, die nur sehr geringe Mengen der Cannabinoide produzieren und daher auch für Lebensmittel zugelassen sind (Nutzhanfarten, Biohanf). Die THC-Mengen liegen immer unter 0,2%, so verlangt es der Gesetzgeber. Damit sind sie physiologisch praktisch ohne Wirkung.

Es sind an erster Stelle die Hanfsamen und das daraus gewonnene Hanfmehl, die beim Backen genutzt werden können. Proteine und Faserstoffe im Hanfsamen wirken sich positiv auf die Verdauung aus und bremsen den zu schnellen Anstieg des Blutzuckerspiegels, wie man es von Weißmehlpro-

dukten kennt. Gleichzeitig wird früher ein Sättigungsgefühl erreicht, man isst weniger.

Hanfsamen enthalten Omega-3-Fettsäuren, die hier und da noch als Wundermittel gegen Herzkrankheiten, Hypertonie, Thrombosegefahr, Augenkrankheiten, ADHS bei Kindern und Alzheimer bei den Alten gelten. Die Euphorie um das „Fischöl“ hat sich durch neuere Untersuchungen teilweise abgekühlt, doch positive Auswirkungen wurden dadurch nicht bestritten. Es geht eher um die Dosierung.

Und es bleibt auch Tatsache, dass nur wenige Pflanzen Omega-3-Säuren enthalten. Hanfsamen gehören dazu. Das wissen auch die Bewohner des chinesischen Dorfes Bama Yao, die viel Hanfsamen essen und häufig 100 Jahre alt werden. Ob es nun wirklich so stimmt und die Erklärung so einfach ist, lassen wir offen. Aber Hanfsamen enthalten neben den genannten Substanzen auch noch viele Vitamine sowie Spurenelemente und können direkt in Dressings, Cerealien, Pestos verwendet werden.

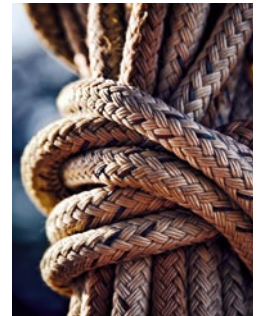
Hanfmehl ist protein- und ballaststoffreich und verleiht den Produkten einen nussigen Geschmack. Es wird aus Hanfsamen hergestellt. Diese sind allerdings sehr ölig; die

Samen zu mahlen, ist also nicht einfach. Meist kauft man daher fertiges Hanfmehl, das aus dem Presskuchen hergestellt wird. Er entsteht bei der Kaltpressung von Hanföl.

Hanfmehl ist glutenfrei. Man kann es zum Backen verwenden, indem man wie bei anderen glutenfreien Produkten verfährt, also mit Stärkemehlen und Bindemitteln mischt oder, wenn die Glutenfreiheit nicht das Ziel ist, mit einem glutenhaltigen Mehl kombiniert. Dabei sollte der Hanfanteil zwischen 10 und 20 Prozent liegen, damit der Teig gute Backeigenschaften behält.

Das Hanföl mit seinen wertvollen Inhaltsstoffen ist leider sehr empfindlich. Mit Sauerstoff und bei Temperaturen über 40°C oxidiert es schnell. Zum Backen also ungeeignet, um so

Text: Michal Sip



Hanf war zunächst wichtiger Rohstoff für Textilien und Seile, wurde dann aber von Baumwolle und Jute verdrängt

HANFSAMEN UND -MEHL GEBEN BROTEN EINEN NUSSIGEN GESCHMACK. OHNE NEBENWIRKUNGEN. IHR WIRKSTOFFGEGHALT LIEGT BEI MAXIMAL 0,2 PROZENT





**BEI HANF-KEKSEN GEHT ES
EHER UM DIE WIRKUNG ...**

besser in der kalten Küche verwendbar. Das Haschischöl hat mit Hanföl übrigens nichts zu tun, es ist kein Öl, sondern ein stark THC-haltiges Harzextrakt. Das ätherische Hanföl unterscheidet sich ebenfalls vom Hanföl, es wird aus Blüten und Blättern gewonnen und dient meist für die Herstellung von Kosmetika und heilmedizinischen Produkten.

**... BEIM BROT EHER
UM DEN GESCHMACK**


Bleibt für die heimische Backstube die Erkenntnis: Hanf kann als Brotzutat nicht nur wichtige Nährstoffe liefern, sondern auch dem Geschmack eine angenehm nussige Note geben. Ganz ohne Rausch. 🍪




DINKELFLADEN MIT HANF UND APFEL



Rezept & Bilder: Ulrike Schneider

 @HannasTochter.de

 /HannasTochter.de

 hannastoechter.de

Einfach, saftig und spontan zu backen – dieses Fladenbrot ist in nur drei Stunden auf dem Tisch. Das Brühstück mit sehr kurzer Quellzeit genügt für eine längere Frischhaltung. Hanf färbt es zitronig-grün und bringt zusätzlich eine nussige Note mit. Aus der Teigmenge lassen sich auch mehrere kleine Fladen formen, die – individuell gefüllt – als Fingerfood gereicht werden können.



Quellstück

- ▶ 40 g Dinkelvollkornmehl
- ▶ 40 g Hanfmehl
- ▶ 120 g kochendes Wasser

Die Mehle mit kochendem Wasser übergießen, umrühren und 5 Minuten lang quellen lassen. Die Temperatur des Quellstückes liegt bei etwa 70°C.

Hauptteig

- ▶ Quellstück
- ▶ 210 g Wasser (kalt)
- ▶ 1/2 fein geriebener Apfel
- ▶ 400 g Dinkelmehl 630
- ▶ 10 g Frischhefe
- ▶ 13 g Salz
- ▶ Zum Bestreuen: Backsalz, Sesam, Schwarzkümmel

🟡 Das heiße Quellstück mit dem kalten Wasser, Apfel und Mehl vermengen. Die Temperatur müsste sich so auf unter 40°C reduziert haben. Danach erst die Hefe einkrümeln und das Salz zufügen. Alles zusammen 8 Minuten lang auf niedriger Stufe verkneten.

🟡 Den Teig in einer geölte Schüssel bei Zimmertemperatur 120 Minuten ruhen lassen. Währenddessen nach 30, 60 und 90 Minuten dehnen und falten. Dieses dreimalige Falten bringt Spannung in den weichen Teig, die später den Fladen in Form hält.

🟡 Nach dem Ruhen den Teig schonend auf ein Backpapier setzen, mit nassen Händen vorsichtig zu einem 3-4 Zentimeter hohen Fladen ausbreiten und 15 Minuten lang entspannen lassen.

🟡 Mit feuchten Fingerkuppen zuerst den äußeren Kreis und anschließend das diagonale Rautenmuster eindrücken. Erneut 10 Minuten entspannen lassen.

🟡 Die Oberfläche nach Belieben mit Salz, Sesam und Schwarzkümmel bestreuen und den Fladen im gut vorgeheizten Ofen bei 250°C Ober-/Unterhitze und Dampf rund 20-25 Minuten knusprig braun ausbacken. Den Dampf nach 10 Minuten ablassen. 🟩

Tipp Wer den nussigen Hanfgeschmack gerne mag und den Ballaststoffgehalt des Brotes noch erhöhen möchte, kann zusätzlich 40 Gramm geröstete Hanfsamen inklusive zwei Esslöffel kaltes Wasser mit zum Brühstück geben. Das bringt einen interessanten Biss mit ins Brot.

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Dinkel
Triebmittel:	Frischhefe
Zeit gesamt:	3 Stunden
Zeit am Backtag:	3 Stunden
Backzeit:	20-25 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	250°C
Schwaden:	beim Einschließen



Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Dinkel, Hanf
Triebmittel:	Sauerteig, Hefe
Zeit gesamt:	22-23 Stunden
Zeit am Backtag:	8-10 Stunden
Backzeit:	55-58 Minuten
Starttemperatur:	220°C
Backtemperatur:	200°C beim Einschließen
Schwaden:	nein

Rezept & Fotos: Margarete Taube

@imagina_von_rosenberg

/ImaginaVonRosenberg

<http://backundkochstube.blogspot.de>

HAPPY HANFBROT

Happy baking for happy people. Hanfmehl verleiht Backwaren einen angenehmen, nussigen Geschmack und ist wertvoller Eiweiß- sowie Ballaststofflieferant. Die Hanfsamen im Brot sind das Highlight, denn sie besitzen alle neun essentiellen Aminosäuren und haben einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren. Einige der Hanfbrote wurden mit in die Schule für das Kollegium zur Verkostung genommen. Danach waren alle Lehrer satt und glücklich, so entstand der Name für dieses Brot.

● Quellstück, Poolish, Sauerteig, Honig und Wasser miteinander vermengen. Anschließend das Mehl hinzufügen und alles gut mit den Händen verkneten. Abgedeckt 1 Stunde bei Raumtemperatur reifen lassen.

● Salz auf den Teig streuen und das Öl am Rand entlang verteilen. Mit dem Daumen in die Mitte des Teiges fassen und die restlichen Finger um den Teil legen. Den Teig zwischen Daumen und restliche Finger zusammendrücken und einmal rundherum arbeiten. Es entsteht ein sternförmiges Muster und das Öl hat sich sowohl am Rand wie in der Mitte der Schüssel verteilt.

● Eine Seite des Teiglings zur Mitte falten, die andere Seite darüberschlagen. Die Teigländer rundherum zur Mitte ziehen, bis die Unterseite glatt und leicht gespannt ist.

● Dann weitere 2 Stunden Gare, dabei nach 30, 60 und 90 Minuten jeweils dehnen und falten.

● Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und ein Päckchen formen. Dafür wird er vorsichtig zu einem Quadrat auseinandergezogen. Dann zuerst den oberen und unteren Teigrand, anschließend die Seiten zur Mitte hin falten.

● Den Teigling mit dem Schluss nach unten legen zehn Minuten entspannen lassen und anschließend rundwirken, bis er straff ist.

● Den Teigball mit Schluss nach oben in ein Gärkorbchen setzen. Den Teigling mit etwas Mehl bestäuben und abdecken, sodass er nicht austrocknet. Für 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.

● Den Ofen mit Topf auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teigling vorsichtig in den Topf geben und einschneiden. Deckel schließen und bei 200°C 45 Minuten mit Deckel backen, danach 10-13 Minuten ohne Deckel weiter backen. ■

Tipp Eine gute Alternative zu nussigem Hanföl bietet Haselnussöl. Wer das Brot lieber rustikal aufgerissen mag, legt den Teigling mit Schluss nach unten in das Gärkorbchen. Im Topf zeigt die Nahtseite dann nach oben und reißt auf.

Quellstück

- ▶ 30 g Hanfsamen
- ▶ 30 g Wasser (abgekocht und kalt)

Die Hanfsamen im Backofen bei 180°C zirka 7 Minuten rösten, alternativ in der Pfanne, bis die Schale etwas Farbe annimmt und die Röstaromen der Hanfsamen ein nussiges Aroma verströmen. Die Samen noch warm im Mörser leicht zerstoßen (je nach Geschmack) und mit Wasser übergießen. Abgedeckt bei Raumtemperatur über Nacht stehen lassen.

poolish

- ▶ 25 g Hanfmehl
- ▶ 225 g Dinkelmehl 630
- ▶ 250 g Wasser (zimmerwarm)
- ▶ 0,7 g Frischhefe

Alle Zutaten locker mit den Händen vermengen und abgedeckt bei Raumtemperatur über Nacht 12 bis 14 Stunden reifen lassen.

Hauptteig

- ▶ Quellstück
- ▶ Poolish
- ▶ 200 g Dinkelmehl 630
- ▶ 50 g Dinkelvollkornmehl
- ▶ 25 g milden, festen Sauerteig
- ▶ 15 g Honig
- ▶ 100 g Wasser (zimmerwarm)
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 10 g Hanföl



Topfbrote erkennt man oft schon an ihrem großen Volumen und ihrer ebenso schön wie wild aufgerissenen Kruste. Im Topf entsteht während des Backens ein perfektes Klima für den Laib. So geht es im vierten Teil des Einsteigerkurs an ein Brot, das im Topf gebacken wird, bei den Zutaten geht es noch etwas kreativer zur Sache.

Bei diesem Brot handelt es sich im Grunde um ein einfaches Weizen-Roggen-Mischbrot, das aber mit Joghurt veredelt wird. Milchprodukte im Brotteig sorgen für eine leckere und fluffige Krume. Der Teig wird geknetet und nach einmaligem Falten und Rundwirken in einer Schüssel mit Deckel über Nacht gehen gelassen. Nach 9 bis 13 Stunden Stockgare (die erste Gehzeit nach dem Kneten) wird er noch einmal vorsichtig gefaltet und rundgewirkt und kommt dann mit dem Schluss nach unten für eine Stunde in einen bemehlten Gärkorb zur Stückgare. Aber zu den Schritten im Detail:

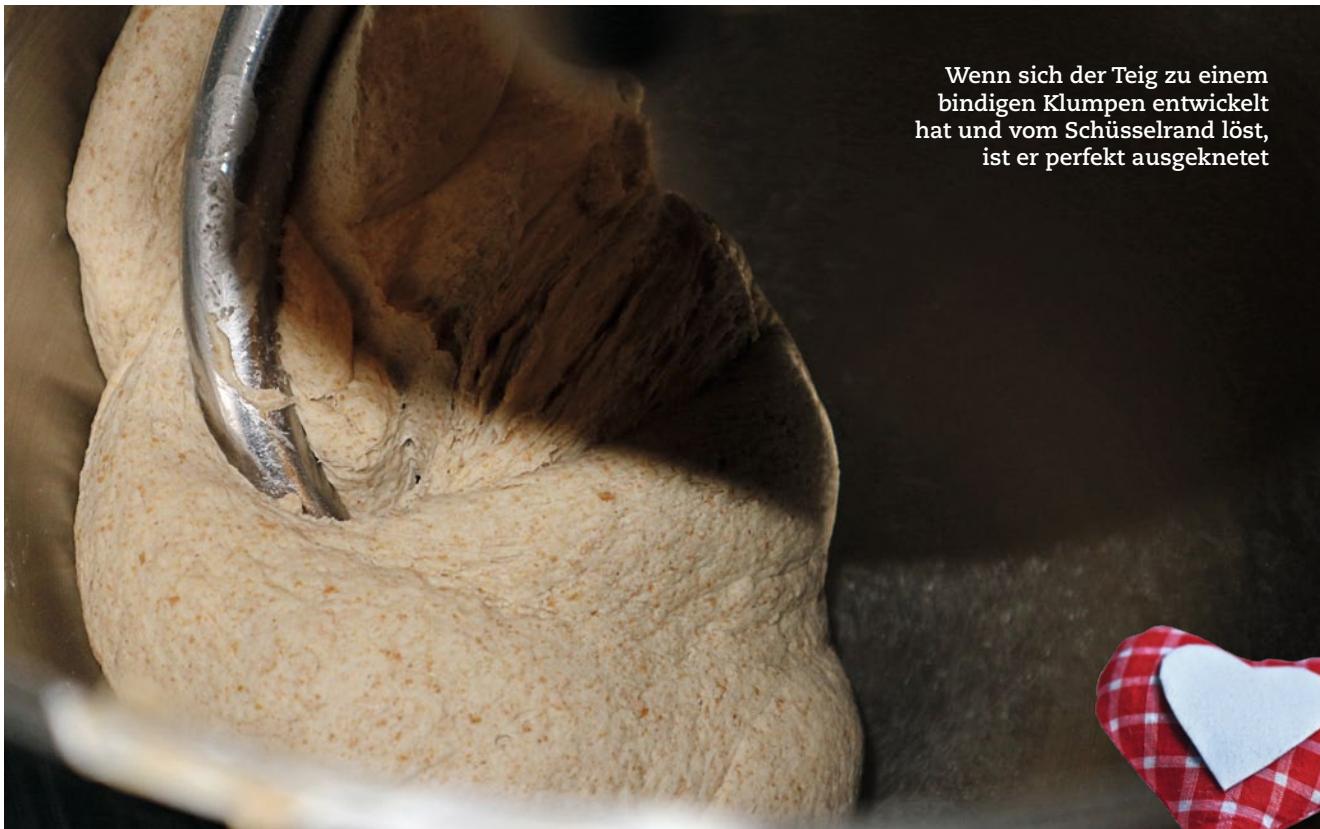
Vorsicht mit der Flüssigkeit

Die Flüssigkeitsmenge kann immer von den Rezeptangaben abweichen. Wieviel Wasser ein Mehl aufnehmen kann, hängt von vielen Faktoren ab: Die Getreide-Qualität, die Art der Herstellung, die Lagerung, die Luftfeuchtigkeit... Daher ist die Wasser-Angabe in jedem Rezept mit Vorsicht zu genießen. Sie kann um bis zu 20 Prozent nach

oben oder unten abweichen. Daher ist es ratsam, 10 bis 20 Prozent der Flüssigkeitsmenge vom Hauptteig erst einmal zurückzuhalten. In diesem Fall entspricht das 40 Gramm. So werden alle Teigzutaten zunächst 2 Minuten geknetet. Wenn der Teig dann fest und trocken aussieht und sich auch so anfühlt, kann das Wasser noch schluckweise dazu gegeben und untergeknetet werden, bis ein homogener Teig entsteht.

Den Teig kneten

Alle Zutaten des Hauptteiges (außer 40 g Wasser, die zurückgehalten werden) kommen in die Schüssel der Teigmaschine und werden auf der kleinsten Stufe 2 Minuten lang ver-



Wenn sich der Teig zu einem bindigen Klumpen entwickelt hat und vom Schüsselrand löst, ist er perfekt ausgeknetet



mischt. Wenn der Teig jetzt eher fest und trocken aussieht und sich auch so anfühlt, kann das restliche Wasser schluckweise während des Weiterknetens dazu gegeben werden. Auf schnellerer Stufe weitere 8 bis 10 Minuten kneten. Der Teig sollte geknetet werden, bis er sich sichtbar vom Schüsselrand löst.

Die Stockgare

Für das erste Gehenlassen des Teiges, die Stockgare, kommt er auf eine bemehlte Backunterlage. Das kann ein großes Holzbrett oder einfach die Arbeitsplatte der Küche sein. Hier wird er gefaltet und rundgewirkt. Für das Falten nimmt man die äußeren Teig-Enden, zieht sie etwas hoch und faltet sie jeweils zur Mitte hin, dabei dreht man den Teig immer mit, so dass er rundum überall einmal zur Mitte hin gefaltet wurde. Der Teigling wird umgedreht und mit den Händen noch rundgewirkt, also rundgeformt, in dem man ihn von außen mit den Handfläche leicht in eine runde Form drückt. Das ist wichtig, damit er eine gute Oberflächenspannung bekommt.

Der Teig kommt mit dem Schluss – also der Seite, auf der sich die falt-Enden in der Mitte treffen – nach unten in eine leicht geölte Schüssel, in der er 9 bis 13 Stunden abge-

WÄHREND DER STOCKGARE NIMMT DAS VOLUMEN DES TEIGES SPÜRBAR ZU



deckt (um nicht auszutrocknen) ruht. Die Zeit richtet sich danach, wie es am besten in den Tagesablauf passt. Der Teig kann zum Beispiel morgens angesetzt und das Brot abends gebacken werden. Alternativ setzt man ihn abends an, um nächsten Morgen zu backen. Wichtig ist, ihn so abzudecken, dass keine Luft herankommt, die den Teig austrocknen würde.

Das Rundwirken und Formen

Nach der Stockgare wird der Teigling wieder auf die leicht bemehlte Fläche gegeben und noch einmal wie zuvor gefaltet. Er sollte dabei nicht zu fest bearbeitet und gedrückt



ZUTATEN

- ▶ 100 g Weizenmehl 1050
- ▶ 350 g Weizenmehl 550
- ▶ 100 g Roggenmehl 1150, alternativ 997
- ▶ 2 g Frischhefe
- ▶ 2 TL Honig, alternativ Zuckerrübensirup, Agavensirup
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 225 g Sahnejoghurt
- ▶ 180 g Wasser



Beim Dehnen und Falten werden die Enden des Teiges zur Mitte hin eingeschlagen. So entsteht der „Schluss“



Im gut bemehlten Gärkorb steht der Teigling zur Stückgare vor dem Backen

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆

Getreide: Weizen, Roggen

Triebmittel: Frischhefe

Zeit gesamt: 11-15 Stunden

Zeit am Backtag: 2-3 Stunden

Backzeit: 50 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 200°C
nach 10 Minuten

Schwaden: nein

werden, um die entstandenen Gärgase nicht aus dem Teig zu drücken. Den Teigling umdrehen und rundwirken.

Im Anschluss kommt er direkt mit dem Schluss nach unten in den gut bemehlten Gärkorb. Am besten nimmt man für das Ausmehlen Dunst, Mais-, Reis- oder Roggenmehl. Mit diesen Sorten verbindet sich der Teig nicht so schnell. Das verhindert, dass er am Körbchen kleben bleibt. Es gibt zudem Stoffeinsätze für Gärkörbe, die ebenfalls verhindern, dass der Teigling im Gärkorb hängen bleibt. Auch diese sollten bemehlt werden. Als Ersatz für einen Gärkorb kann zum Beispiel ein Sieb oder eine Schüssel genommen werden, die vorher mit einem Küchentuch ausgelegt und bemehlt wird.

Die Stückgare

Den Teig nun abgedeckt 1 bis 1,5 Stunden gehen lassen. Die Gehzeit für die Stückgare kann nie ganz genau angegeben werden, da sowohl die Teigttemperatur als auch die Raumtemperatur darüber entscheiden. Wenn der Teig in einem eher kühleren Raum steht, kann er auch mal bis zu zwei Stunden brauchen, wenn es sehr warm ist, wesentlich kürzer. Es gibt eine Methode, wie man den richtigen Zeitpunkt ermitteln kann. Man drückt einfach einen Finger kurz in den Teigling. Durchaus einen guten Zentimeter tief. Wenn der Teig sofort wieder in seine Ursprungsform zurückspringt, braucht er noch Zeit, er hat dann Untergare. Wenn die Delle kurz bleibt und sich nur langsam – und auch nicht zwingend komplett – wieder zurückbildet, ist der richtige Zeitpunkt. Wenn die Druckstelle einfach so bleibt, hat der Teig bereits Übergare. Wenn er eine gute Triebkraft besitzt, liegen manchmal nur Minuten zwischen diesen Zuständen. Daher sollte man Fingerprobe öfter machen.



Auch während der Stückgare vergrößert sich das Volumen des Teiges, mit dem Fingertest ermittelt man den richtigen Zeitpunkt zum Backen

Den Backofen vorheizen

Der Backofen wird nach etwa 40 bis 60 Minuten Gehzeit auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorgeheizt. Brotteige sollten immer bei möglichst hoher Temperatur in den Backofen kommen. Der Topf (idealerweise ein gusseiserner) wird mit Deckel auf die unterste

DANK DES PERFEKTEN KLIMAS IM TOPF
IST DAS BROT GUT AUFGEANGEN





Vorsichtig wird der Teigling aus dem Gärkorb in den Topf gestürzt. Wenn er mal plumpst, ist das auch nicht schlimm

Leiste in den Backofen gestellt und mit auf-geheizt. Der Topf muss dabei weder gefettet noch geölt werden. Seine Hitze verhindert das Anbacken des Teiges.

Stürzen in den Topf ist der Schluss dann oben und reißt von alleine auf. Der Teig muss also nicht eingeschnitten werden.

Das Einschießen und Backen

Bei diesem Brot soll der Teigling im Topf wild aufreißen, dafür wurde er mit dem Schluss nach unten in den Gärkorb gelegt. Beim

Wenn der Teigling den richtigen Gar-Zeit-punkt hat, den Topf rausholen und den De-ckel abnehmen. Das Brot vorsichtig aus dem Gärkorb in den Topf stürzen, dabei etwas mit den Händen am Rand festhalten. Manchmal



EINEN AUSFÜHRLICHEN BERICHT ZUM THEMA BACKEN IM TOPF – INKLUSIVE EINER ÜBERSICHT GEEIGNETER TÖPFE – GIBT ES IN AUSGABE 1/18 VON BROT. BESTELLBAR DIGITAL IN DER BROT-APP



Da das Brot mit dem Schluss nach oben in den Topf gegeben wurde, ist es dort wild und optisch ansprechend aufgerissen. Es musste nicht geschnitten werden

plumpst der Teigling auch schlicht etwas unkontrolliert aus dem Körbchen in den Topf. Das ist dann kein Problem.

Der Topf wird wieder mit dem Deckel verschlossen und wieder in den Backofen gestellt. Bei 250 Grad wird zunächst 10 Minuten gebacken, dann die Temperatur auf 200 Grad gesenkt und weitere 40 Minuten gebacken. Für die letzten 10 Minuten kann man den Deckel abnehmen, wenn man eine noch krachigere Kruste haben möchte.

Das Brot nimmt man am besten mit Topfhandschuhe aus dem Topf und lässt es dann auf einem Gitter abkühlen. 🍞



Für eine dunklere und knusprigere Kruste nimmt man für die letzten zehn Minuten der Backzeit den Deckel vom Topf



Tip

Beim Umgang mit dem Topf ist Vorsicht geboten. Er ist heiß.

Rezept, Bilder & Text: Valesa Schell

 /groups/785749074867453/

 www.brotbackliebeundmehr.com

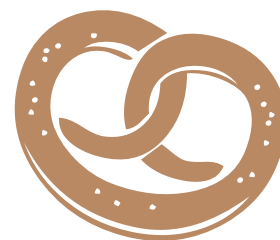


Unter der krachenden Kruste steckt eine fluffig weiche Krume, auch dank des Joghurts im Teig

Traditionelle
Holzofen-Bäckerei
in Kanada

Zurück zu unbekannten Wurzeln

Er war Fotograf, wollte aber Bäcker werden. Am Ende erfüllte sich Byron Fry seinen Traum. Nicht ahnend, in welche Fußstapfen er damit treten würde. Heute versorgt er Bäckereien mit Mehl aus der eigenen Mühle und die Nachbarschaft im kanadischen Victoria mit hervorragenden Backwaren.



Geschichte begegnet den Besuchern der Stadt auf Schritt und Tritt. Dabei ist Victoria, Hauptstadt der kanadischen Provinz British Columbia kein besonders alter Ort. Zählt man die umliegenden Gemeinden mit, lässt sich ihr Ursprung 1843 ausmachen, mit der Errichtung eines Handelspostens der Hudson's Bay Company.

Pelzhandel, Holz und Gold machten die Stadt berühmt und groß. 370.000 Einwohner zählt sie heute. Und strahlt dennoch kein Großstadt-Flair aus. Viel Geschichte aber eben. So wie die der Familien-Bäckerei Fry.




Ur-Ur-Ur-Großvater Charles Fry gründete seine erste Bäckerei 1897

Als junger Fotograf unternahm Byron Fry eine lange Motorradtour quer durch Nordamerika, ausgehend von Vancouver nach Montreal an die Ostküste, North Carolina und zurück über die Großen Ebenen bis an die Westküste nach Vancouver. Es war eine Tour, um Bilder von der nordamerikanischen Bäckerszene zu machen, eine Suche nach traditionellen Bäckereien.

Es blieb nicht bei der Rolle des Beobachters mit Kamera. Vielmehr wuchs Byrons Drang, selbst mit Teig zu arbeiten. Auf seiner Reise sammelte er verschiedene Sauerteig-Starter, um aus ihnen einen Gemeinschafts-Sauerteig zu machen. Denn in ihm reifte der Plan, eine eigene Bäckerei zu gründen.

Nach seiner Tour sammelte Byron Erfahrungen in verschiedenen Bäckereien, um schließlich mit Hilfe seines Vaters seinen ersten eigenen Ofen auf der Farm seiner Eltern zu bauen. Es war ein mobiler Holzofen auf einem Anhänger. Der Grundstein für die Familientradition war gelegt.

Bio-Brot, traditionell und groß – 4 Pfund ein Laib – das war der Anfang. Verkauft wurde auf dem nächstgelegenen Farmer-Markt. Die Kunden liebten sein Brot. Viele teilten ihre Rationen so auf, dass sie bis zum nächsten Markttag auskamen.

Text: Samuel Kargl
 www.samskitchen.at



FRY'S BAKERY

416

PARKING

CLOSED

Fry's
Pood Wheat
Bread

Made Since 1897

NO
STREETS
ALARMS

Der nächste Schritt war dann die Suche nach einem geeigneten Standort für eine Bäckerei. Byron fand ihn. Und ahnte nicht einmal, wie nah er dabei seiner eigenen Familiengeschichte kam. Fry's Bakery öffnete erstmals 2012 in der Craigflower Road. Sein innerer Drang hatte Byron hierher geführt.

Was er nicht wusste: Das Backen lag ihm offenbar in den Genen. Schon sein Ur-Ur-Ur-Großvater Charles hatte einst im kanadischen Moose Jaw eine Bäckerei eröffnet. 1897 war das und niemand hatte Byron davon je erzählt.

Nach dem Ersten Weltkrieg zogen die Frys nach Westen und eröffneten in den 1920er Jahren in Victoria eine Bäckerei, die bis nach dem zweiten Weltkrieg bestand. Und zwar in der Craigflower Road – genau gegenüber dem jetzigen Standort. Byron kehrte – ohne es zu wissen – zurück zu den Wurzeln seiner eigenen Familiengeschichte.

Charles' Söhne führten in der Folge verschiedene Bäckereien in British Columbia und Alberta. Erst Byrons Vater unterbrach die Berufstradition der Familie, entschied sich für ein Leben als Farmer.

Heute ist Fry's Bakery eine familiengeführte holzbefeuerte Sauerteig-Bäckerei in einem



Innen wie außen heißt das Konzept der Bäckerei „Schlichtheit“

schmucken Vorort von Victoria mit 4 Angestellten – einer von Ihnen stammt aus dem österreichischen Graz. Verwendet werden für die Brote und das Gebäck nur gute lokale Zutaten in Bio-Qualität. Für Vollkornmehle betreibt Byron mit einem Partner eine eigene Steinmühle.

Auf die Fahne haben sie sich vor allem den traditionellen Rotweizen aus lokalem Anbau geschrieben. Damit, so die Philosophie, können sich Bäcker vom Einheitsbrei absetzen. Auch Byron arbeitet mit dem Mehl in seiner Backstube.

Wenn man die Bäckerei betritt, fällt einem sofort der riesige Holz-Backofen auf. In der Vitrine



Lange bevor Byron seine Bäckerei eröffnete, war Fry's Bakery ein Name im Ort – präsent auch auf der Victoria Parade in den 1930er Jahren



Gegenüber der heutigen Bäckerei hatten Byrons Vorfahren einst ihre Backstube errichtet



Byron Fry (links) mit seinem Mitarbeiter aus Graz



In Moose Jaw liegen die Wurzeln der Fry'schen Backkunst

liegt eine Auswahl von süßen Backwaren, Croissants und Zimtschnecken. Zudem Baguettes von einer Qualität, die man selbst in Frankreich suchen muss. Vollkornbrote, Weißbrote mit Saaten und als Besonderheit ein reines Roggenbrot, das erst nach zwei Tagen in den Verkauf kommt, wenn das Aroma perfekt entfaltet ist.

Zum Angebot gehört auch ein dunkles Vollkornbrot in Kastenform, bei weitem nicht so fluffig, wie man es sonst in Nordameri-



Dunkel ausgebackens Vollkorn-Brot gehört zu den Spezialitäten der Holzofen-Bäckerei

ka gewohnt ist. Selbst beeindruckend gute Laugenbrezeln gibt es

Im Verkaufsraum begnügt man sich mit dem Notwendigsten – immerhin gibt es einen kleinen runden Tisch mit einigen Stühlen, an dem man seinen Kaffee trinken und den Bäckern beim Handwerk zusehen kann. Da sieht



Zentrum der Backstube ist ein traditioneller Holzofen



Ein bisschen Europa in Kanada – die Brezeln und Baguettes sind von hervorragender Qualität

man dann ehrliche Arbeit ohne Zusatzstoffe, dafür mit Leidenschaft für gute Produkte.

Gebacken wird den ganzen Tag, ab etwa vier Uhr früh. Jeden Tag gibt es neben den üblichen Broten wechselnde Spezialitäten. Aber keine klaren Öffnungszeiten: "Wir öffnen früh, wenn wir bereit sind und schließen, wenn wir ausverkauft sind." Die Kunden akzeptieren es, ebenso wie das Preis-Niveau. Es ist der Qualität angemessen, aber eben höher als in Supermärkten und Ketten-Bäckereien.



Das Pain Rustique aus Rotweizen und Dinkel gehört zu den Spezialitäten von Fry's Bakery

Wer die Bäckerei betritt, ist beinahe Teil einer Familie. Und zwar ehrlich und freundlich, nicht so übertrieben aufgesetzt, wie man es sonst in Nordamerika erlebt. Denn hier ist jemand bei sich angekommen, hat seine Leidenschaft zur Profession gemacht und dabei die eigene Familiengeschichte um ein neues Back-Kapitel erweitert. 🍞



 Fry's Red Wheat Bread
416 Craigflower Road
Victoria BC, V9A 2V8
 www.frysbakery.com

Auch Snacks und Süßes finden sich in der Auslage der Bäckerei

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★★☆☆

Getreide: Weizen,
Rotkornweizen

Triebmittel: Japanische Hefe,
Hefewasser

Zeit gesamt: 22-24 Stunden

Zeit am Backtag: 5 Stunden

Backzeit: 50 Minuten

Starttemperatur: 260°C

Backtemperatur: 220°C
nach 10 Min.


200°C nach 40 Minuten

Schwaden: beim Einschließen

NUSS-ROTKÖRNEHEN

Rotkornweizen ist eine alte, fast in Vergessenheit geratene Sorte des Weizens, die schnell Begeisterung auslöst. Nicht nur der kräftig nussige Geschmack, auch die schöne weinrote Farbe überzeugt. Dieses Kastenbrot ist vollgepackt mit Geschmack und Nüssen.

Rezept & Bilder: Andrea Danz

 @brotkoerbchen

 www.brotkoerbchenblog.wordpress.com



Tipp

Ein Bericht inklusive Anleitung zur Herstellung der Japanischen Hefe findet sich in Heft 6/2017 von BROT. Der Nachdruck dieser Ausgabe ist ab sofort vorbestellbar.

Vorteig

- ▶ 100 g japanische Hefe
- ▶ 100 g Weizenvollkorn
- ▶ 50 g Hefewasser

Die Zutaten mischen und 16-18 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Autolyse-Teig

- ▶ 400 g Rotkornweizen, frisch gemahlen
- ▶ 100 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 210 g Wasser (kalt)
- ▶ 200 g Hefewasser

Die Zutaten von Hand locker verkneten und 1 Stunde verquellen lassen.

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ Autolyse-Teig
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 20 g Olivenöl
- ▶ 250 g geröstete Nüsse

☉ Alle Zutaten, außer das Olivenöl und die Nüsse, 6 Minuten auf langsamer Stufe miteinander verkneten.

☉ Danach das Olivenöl zum Teig geben und weitere 3 Minuten auf schnellerer Stufe kneten.

☉ Zum Schluss die Nüsse hinzugegeben und 1 Minute langsam unterkneten.

☉ Den Teig für 3 Stunden in eine geölte Wanne oder Schüssel geben. Gleich zu Beginn und dann noch zwei- bis dreimal während der Garzeit dehnen und falten.

☉ Den Teig in eine eingefettete und mit Haferflocken ausgestreute Kastenform geben und 60 Minuten ruhen lassen.

☉ Derweil den Backofen auf 260°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Die Form mit dem Teig in den Ofen geben und kräftig schwaden. Nach 10 Minuten die Temperatur auf 220°C reduzieren, Dampf ablassen und 30 Minuten backen. Dann die Temperatur ein weiteres Mal reduzieren und bei 200°C 10 Minuten fertig backen. ■

Brot Laden



BROTLeinen

Bäcker-Leinen gehört zur Grundausstattung einer französischen Bäckerei. Aber auch in der privaten Backstube ist das Material von großem Nutzen. Darin ruhen Teiglinge für Baguettes, Ciabatta, Brötchen und Kleingebäcke, geschützt vor Austrocknung, unter optimalen Reife-Bedingungen. Das außerordentlich stabile Material (380g/qm) gibt ihnen dabei idealen Halt.

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

Bei der ersten Wäsche schrumpft der Stoff um 6-8 Prozent. Er muss vor der ersten Benutzung nicht gewaschen werden und auch später genügt es, Mehl und eventuelle Teigreste trocknen zu lassen und die dann auszuklopfen. Sollten sich schwarze Flecken bilden, ist eine Wäsche empfohlen.

60x150 cm – 25,00 Euro



BROTKorb

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

Das Produkt sollte nicht gewaschen, sondern bei Bedarf nur sanft ausgebürstet werden. 29,00 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 Bäcker-Leinen nachlässt, während die Preise steigen. Ihr Ziel war es, dem beste Qualität zu einem angemessenen Preis entgegenzusetzen.

BROTBeutel

Leinen schützt Brot vor schneller Austrocknung und bietet ein ideales Klima für die Frischhaltung. Der Brotbeutel ist vorgewaschen, er ist also direkt benutzbar und wird bei erneutem Waschen nicht schrumpfen. Wenn eine Wäsche nötig ist, dann kalt oder bei 30 Grad in der Maschine – mit oder ohne Waschmittel, allerdings ohne Weichspüler.

45x30 cm – 21,00 Euro



Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110



Griff:	Kirsche
Nieten:	Aluminium
Klinge:	carbon
Oberfläche:	feingepließtet
Klingenlänge:	ca. 182 mm
Gesamtlänge:	ca. 305 mm
Preis:	42,95 Euro

BROTMesser, Hamburger

Dieses Brotmesser ist etwas ganz besonderes. Anders als die meisten Brotmesser hat es keinen Wellenschliff, sondern eine glatte Klinge. Die Form dieses Windmühlen-Messers hat seinen Ursprung im Alten Land, einem landwirtschaftlich geprägten Stadtteil der Hansestadt Hamburg. Es wurde vor allem genutzt, um das Brot direkt in der Hand – vor allem vor der Brust – zu schneiden. Daher die für ein Brotmesser relativ kurze Klinge, die aber absolut alltagstauglich ist und mit der auch große Laibe gut geschnitten werden können.



Ein weitere Besonderheit ist die Verwendung von nicht-rostfreiem Carbonstahl. Die Carbonstahlklingen gibt es schon seit jeher, lange bevor der rostfreie Stahl – auch oft als Edelstahl bezeichnet – erfunden wurde. Charakteristisch für rostfreie Klingen sind der Zusatz Chrom (ca. 14%) – das macht sie überhaupt erst rostfrei – und der in der Regel niedrigere Kohlenstoffgehalt. In Europa haben mittlerweile die rostfreien Messer die Carbonstahlmesser fast völlig verdrängt, obwohl diese an sich zum Schneiden besser geeignet sind. Aufgrund ihres reicheren Kohlenstoffgehaltes (bei uns über 0,8%) können sie höher gehärtet und damit dünner und schärfer geschliffen werden. Zudem sind sie langlebiger. Etwas Eisen löst sich beim Schneiden von der Klinge, microfein. Dieser Mikrokorrosionsprozess führt dazu, dass von dem Messer kontinuierlich und gleichmäßig Material abgetragen wird, und zwar rundherum. So wird die Klinge in sich immer dünner, behält aber ihren ursprünglichen, spitzen Schneidwinkel und hält demzufolge ihre Schärfe. ■

BROTMesser, Ellenlang

Mit einer Klingenlänge von 26 Zentimetern ist dieses wunderschöne Brotmesser der Marke Windmühle zum Schneiden von großen Landbroten geradezu wie geschaffen. Nutzt man diese Länge richtig aus, schneidet man eine Scheibe schon mit zwei, maximal drei Mal Sägen vom Laib. Wie die meisten Windmühlen-Messer ist auch die Klinge vom „Ellenlang“ sorgsam von Hand blaugepließtet. Durch die so entstehende Glätte und Feinheit gleitet das Messer besonders leicht durch das Brot. Der Griff ist aus hochwertigem Kirschholz.



Die Brotsäge hat hoch geschliffene Wellenzähne in der Art des „Solinger Dünnschliffes“, die von Hand auspoliert werden. Das macht sie besonders scharf und ist maßgeblich wichtig für leichtes Schneiden auch härterer Brote. Die einzelnen Zähne an der Schneide sind dünner als bei herkömmlichen Wellenschliffen. Das macht sie um ein Vielfaches schärfer, aber auch etwas empfindlicher. Kleine Grate, die sich in den einzelnen Zähnen bei Gebrauch bilden können, sind bei diesem Wellenschliff völlig normal und tun der hohen Schneidfähigkeit keinen Abbruch. Das Ergebnis aller dieser Eigenschaften ist ein ungemein scharfes, langlebiges Brotsägemesser. ■

Griff:	Kirsche mit BROTM-Logo
Nieten:	Aluminium
Klinge:	rostfrei
Oberfläche:	blaugepließtet
Klingenlänge:	ca. 260 mm
Gesamtlänge:	ca. 400 mm
Preis:	79,95

Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110



Back-Utensilien aus Bio-Kunststoff

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

Hauptbestandteil des Kunststoffes (Bio-PE) ist Zuckerrohr. Daher ist das Material kälte- und hitzebeständig von -40°C bis 80°C. Die Rohmaterialien werden mit sogenannten „Masterbatches“ eingefärbt. Das sind hochkonzentrierte Farbstoffe, die in der Produktion mit etwa 2 bis 4 Prozent dem Rohmaterial zugefügt werden. Das Trägermaterial des Farbstoffs entspricht den verwendeten Biokunststoffen. Die Farbstoffe bestehen bei weiß aus Mineralien. Die bunten Farben bestehen aus Mineralien und chemischen Stoffen, da natürliche Farben den Verarbeitungstemperaturen von über 200°C im Produktionsprozess nicht standhalten.

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

Die Bio-PE-Produkte sind

- frei von gentechnisch-veränderten Substanzen
- zu 98 Prozent aus nachwachsenden Rohstoffen gefertigt



BROTBox
12 x 18 x 5 cm:
12,90 Euro

- frei von schädlichen Substanzen
- in der EU hergestellt
- frei von tierischen Stoffen
- frei von Lebensmitteln in der Herstellung

Sie enthalten

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



Schüssel mit Deckel
1 Liter:
5,50 Euro



Schüssel mit Deckel
2 Liter:
7,- Euro



Schneidbrett groß
32,4 x 26,5 x 0,7 cm:
10,- Euro

Teigkarten-Set
zweiteilig
starr in weiß oder
flexibel in grün
13,4 x 8,4 cm und
15 x 9,6 cm:
3,50 Euro



Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

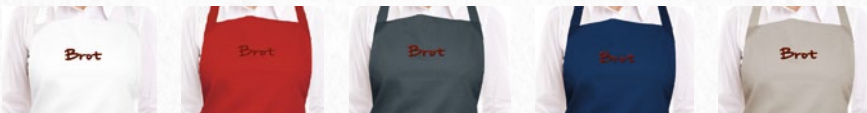
040/42 91 77-110

Die BROTSchürze

Wer gutes Brot backt, dem sind auch Umwelt und Produktionsbedingungen nicht egal. Und so wird die

„Schürze zum Magazin“ aus zertifizierter Bio-Baumwolle in Portugal gemäß den strengen Richtlinien des Global Organic Textile Standard

(GOTS) gefertigt. In der gesamten Produktionskette werden die ökologischen und sozialen Vorschriften eingehalten – vom Weben der Stoffe, über das Färben bis hin zur Konfektion erfolgt in Portugal alles aus einer Hand. Das spart Transportwege und schont die Umwelt. Der Stoff ist hautfreundlich, atmungsaktiv, langlebig, pflegeleicht und knitterarm. Und dabei sieht die Schürze auch noch richtig gut aus mit ihrem schlichten, zeitlosen Design, dem geraden Halsausschnitt sowie Bändern aus Schürzenstoff. Sie ist etwa 80 Zentimeter breit, rund 86 Zentimeter lang und für häufiges Waschen bei 60 Grad geeignet.



Reis

Chili

Mohn

Blaubeere

Ingwer

Erhältlich in den Farben Reis, Chili, Mohn, Blaubeere und Ingwer. **28,00 Euro.** 📦



Die Getreidemühle

Hier passt alles zusammen – von innen und außen: Die leichte Handhabung, das stufenlos einstellbare Mahlwerk, extrem harte Mahlsteine und ein starker 360-Watt-Motor sowie die Einstell-Skala aus massivem Messing. Die „Oktagon 1“ von Hawos punktet mit starker Leistung und guten Ergebnissen beim Mahlen von Getreide und Gewürzen. Selbst bei feiner Einstellung ist das Mahlgeräusch noch angenehm. Mit einem Corpus aus massivem, gedämpftem Buchenholz ist sie ein Schmuckstück in handwerklicher Perfektion. Die Mühle ist auch glutenfrei eingemahlen lieferbar. **399,00 Euro.** 📦

Weiden-Brotkörbe

Diese praktischen Weidenkörbchen für den Esstisch gibt es in zwei Größen: Oval, 20 x 30 Zentimeter oder rund mit 26 Zentimeter Durchmesser. Da macht die Brot-Präsentation gleich noch mehr Spaß. Das Körbchen kommt aus Bosnien und wurde fair gehandelt. Beide Varianten kommen in Naturfarbe und kosten jeweils **9,- Euro.** 📦



Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110



Bee's Wrap
Frühstückspause:
26,00 Euro



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



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

Natürliche Verpackung

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

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

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



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



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



Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110

Schneidbrett Buche

Das Holz für dieses Schneidbrett stammt aus PEFC-zertifiziert nachhaltiger Forstwirtschaft aus Österreich und wird mit der größten Sorgfalt ohne Leim verarbeitet.

Es verfügt über ein Griffloch und misst 40 x 24 Zentimeter. Der Preis:

15,- Euro. 📦



Der Gär-Automat

Beim Brotbacken gibt es einen wichtigen Zusammenhang zwischen Zeit und Temperatur. Und mit dem faltbaren Gärautomaten und Slow-Cooker von Brod & Taylor gibt es eine semi-professionelle Lösung für den Hausgebrauch, um die Gärzeit eines Brotteiges exakt zu regulieren. Der Gärautomat sorgt zuverlässig und präzise für die richtige Temperatur bei der Gare von Hefeteig, Sauerteig, Joghurt oder Kefir. Schonende und gleichmäßige Strahlungswärme steigt von der Aluminium-Heizplatte auf und erwärmt die Zutaten. Hefe verdoppelt ihre Aktivität pro 5°C Temperatur. Braucht ein Teig also bei 25°C eine Stunde, so sind es bei 30°C schon nur noch 30 Minuten. Bei 20°C hingegen zwei Stunden. Das macht deutlich, wie schon 2°C die Teigreife beeinflussen. Im Gärmodus stehen mit dem digitalen Temperaturregler Einstellungen von 21°C bis 49°C in 1°C-Schritten zu Verfügung (Im Slowcooker-Modus lassen sich 30°C bis 90°C in 5°C-Schritten einstellen.). Für aufgehenden Brotteig kann die Luftfeuchtigkeit durch Verwendung des mitgelieferten Wasserbehälters



(typische Luftfeuchtigkeit 60-80 %) erhöht werden. Der Automat ist platzsparend zu verstauen und mit wenigen Handgriffen gebrauchsfertig aufgebaut. **179,00 Euro.**

Das **Zusatzgitter-Set** verdoppelt die Kapazität des 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 7,5 cm hoch sein, sodass



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

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



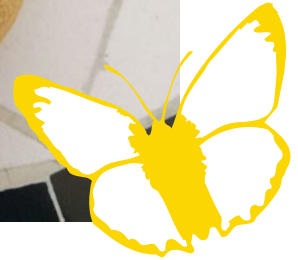
Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Dinkel, Mais
Triebmittel:	Dinkel-Lievito Madre, Hefewasser
Zeit gesamt:	25,5 Stunden
Zeit am Backtag:	2 Stunden
Backzeit:	20 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	230°C beim Einschießen
Schwaden:	beim Einschießen



Rezept & Bilder: Johanna Thees



SCHMETTERLINGSBRÖTCHEN

Sommerlich gelb wie Zitronenfalter kommen sie angeflattert, die Schmetterlingsbrötchen. Mit Maismehl-Anteil und langer kalter Gare haben sie ausreichend Gelegenheit, ein feines Aroma zu entwickeln. Die Krume ist weich und wattig, die Kruste schön kross.

Quellstück

- ▶ 6 g Flohsamenschalen
- ▶ 125 g Wasser

Die Zutaten vermischen und etwa 2 Stunden quellen lassen.

Vorteig

- ▶ 55 g Hefewasser
- ▶ 55 g Dinkelmehl 630

Mehl und Hefewasser mischen und etwa 10 Stunden bei zirka 28°C gehen lassen. Er sollte sich etwa verdreifacht haben.

Hauptteig

- ▶ Quellstück
- ▶ Vorteig
- ▶ 290 g Dinkelmehl 630
- ▶ 100 g Maismehl
- ▶ 55 g Dinkelmehl 1050
- ▶ 80 g aufgefrischter Dinkel-Lievito Madre
- ▶ 11 g Salz
- ▶ 170 g Wasser
- ▶ 22 g Orangensaft
- ▶ 3 g Honig
- ▶ 11 g Butter

- ☉ Alle Zutaten etwa 10 Minuten von Hand zu einem glatten Teig verarbeiten.
- ☉ Den Teig in eine geölte Teigwanne oder Schüssel geben. Nach 30 und 60 Minuten dehnen und falten. Danach für 10-14 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- ☉ Den Teig schonend auf die Arbeitsplatte geben, 5 Teiglinge abstechen und rund wirken. Die Teiglinge kurz entspannen lassen und dann leicht länglich formen, der Länge nach in der Mitte einmal teilen und seitenverkehrt mit den runden Seiten auf einem Backpapier aneinander setzen.
- ☉ Abgedeckt etwa 60 Minuten Stückgare. Währenddessen den Ofen mit Blech auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- ☉ Die Teiglinge vor dem Einschießen mit Maismehl bestäuben und über Kreuz einschneiden.
- ☉ Mit Schwaden in den Ofen geben, die Temperatur sofort auf 230°C senken und 20 Minuten backen. Den Schwaden nach 5 Minuten ablassen.

- ☉ Den Ofen für die letzten 5 Minuten auf Heißluft zu stellen, sorgt für eine knackige Kruste. 🍴



Tipp

Das Wasser im Hauptteig kann durch Milch ersetzt werden, dadurch wird die Krume noch weicher und wolliger. Falls kein Hefewasser zur Hand ist, kann der Vorteig weggelassen werden. Stattdessen kommen in den Hauptteig: 3 g Frischhefe oder 1 g Trockenhefe sowie 55 g Dinkelmehl 630 und 55 g Wasser.

Super-Stullen

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

Rezepte und Styling: Stevan Paul
Fotos: Andrea Thode

Super-Tomaten-Stulle



Roggen-Burger mit Minutensteaks, gegrilltem Spargel und Petersilien-Pesto

Räucherlachsstulle „Kopenhagen“



Armer Ritter mit gegrillter Ananas

Super- Tomaten-Stulle

Die sommerliche Tomaten-Stulle bietet doppelten Tomatengeschmack: mit würzigem Pesto aus getrockneten Tomaten, sowie einer frischen Tomatensalsa „picante“ – dazu schmeckt luftgetrockneter Schinken.

Tomaten-Pesto (ca. 180 g)

- ▶ 100 g getrocknete Tomaten
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 50 g Parmesan
- ▶ 40 g geröstete Haselnussblättchen (wahlweise Mandeln)
- ▶ 100 ml mildes Olivenöl

☉ Für das Tomaten-Pesto die getrockneten Tomaten 10 Minuten in Wasser weich kochen. In kaltem Wasser abkühlen und trocken ausdrücken. Knoblauch pellen, Parmesan reiben. Alles mit den getrockneten Tomaten, den Haselnussblättchen und dem Olivenöl im Mixer zu einem Pesto pürieren. Nicht salzen.

☉ Für die Tomaten-Salsa die Tomaten waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Mit Tomatensaft, Essig und Olivenöl marinieren. Schalotte pellen, fein würfeln und untermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

☉ Für die Stullen Scheiben des Lieblingsbrot im Ofen unter dem Grill ganz leicht anrösten, mit Pesto bestreichen, mit Salsa belegen und mit frisch geriebenem Parmesan bestreut zum Schinken servieren. 🍴


Tomaten-Salsa

- ▶ 600 g gemischte Tomaten
- ▶ 3-4 EL scharfer Tomatensaft
- ▶ 1-2 EL Rotweinessig (oder Weißweinessig)
- ▶ 4 EL Olivenöl
- ▶ 1 Schalotte
- ▶ Salz
- ▶ schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Stullen

- ▶ 8 Scheiben Lieblingsbrot (zum Beispiel Weizen-Mischbrot auf Seite 36)
- ▶ 60 g geriebener Parmesan
- ▶ luftgetrockneter Schinken, hauchdünn aufgeschnitten

Zubereitungszeit

 45 Minuten



Roggen-Burger

mit Minutensteaks, gegrilltem Spargel und Petersilien-Pesto

Das Petersilien-Pesto ist schnell gemacht und schmeckt zu allerlei Gegrilltem – hier sind es grüner Spargel und Minutensteaks, serviert im würzigen Roggen-Fladen.

Zutaten

(für 4 Personen)

- ▶ 50 g Mandelblättchen
- ▶ 12 Stangen grüner Spargel
- ▶ Salz
- ▶ Olivenöl
- ▶ 8 Minutenschnitzel vom Schweinenacken
- ▶ 2 Bund krause Petersilie
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 50 g Parmesan (oder Grana Padano)
- ▶ 1 Sardelle (optional)
- ▶ Zitronensaft
- ▶ 4 EL Crème Fraîche
- ▶ 4 Roggen-Fladen (wahlweise Brötchen, Ciabatta-Brötchen, Hamburger Buns)

☉ Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, auf einem Teller abkühlen lassen. Etwaige holzige Enden vom Spargel abschneiden, das untere Drittel der Stangen schälen. Den Spargel in Salzwasser 3 Minuten kochen, in kaltem Wasser abkühlen. Spargel trocken tupfen und mit wenig Öl vermengen. Auch die Minuten-Schnitzel ganz leicht einölen.

☉ Petersilie mit Knoblauch, Parmesan, Sardelle, Mandeln, und 125 ml Olivenöl im Mixer pürieren. Pesto leicht salzen und mit einem Spritzer Zitronensaft würzen. Crème Fraîche leicht salzen.

☉ Die Kohle im Grill sollte gut durchgeglüht sein. Minischnitzel auflegen und von jeder Seite 2-3 Minuten grillen, dabei nur einmal wenden. Mit Salz würzen und an den Rand des Grills schieben. Spargel auflegen und in 3-4 Minuten grillen, ebenfalls mit Salz würzen. Fladenböden mit Crème Fraîche bestreichen, Spargel und Schnitzel auflegen, mit Pesto beträufeln und genießen! 🍴

Zubereitungszeit



30 Minuten



Das Rezept für die Roggen-Fladen und mehr als 50 Back-Ideen für leckere Grill-Abende gibt es in unserem Sonderheft BROT zum Grillen. Jetzt im Handel oder direkt bestellen unter www.brot-magazin.de



Tipp

Übriges Pesto schmeckt auch zu anderen Grillspezialitäten wie Grillkäse, Fisch, Lammkoteletts oder Steaks. Das Pesto ist toll auch als Würze für Ciabatta oder auf Pizza.

Räucherlachsstulle „Kopenhagen“

Smørrebrød (dänisch für Butterbrot) ist ein klassisches dänisches Mittagessen, kleine üppig belegte Brote mit den unterschiedlichsten Leckereien. Dabei gibt es Regeln und die Dänen nehmen die Sache ernst: Drei Jahre dauert allein die Berufsausbildung zur „Smørrebrødsjomfru“ („Butterbrot-Jungfrau“), die alle Kombinationen und fachgerechten Zubereitungen kennt. Die folgende Stulle gelingt auch ohne Ausbildung.

Zubereitungszeit



20 Minuten

Zutaten (Für 4 Stullen)

- ▶ 2 Eier (M)
- ▶ 500 g frische Erbsenschoten
- ▶ Salz
- ▶ 150 g Frischkäse
- ▶ Zitronensaft
- ▶ 4 Scheiben Lieblingsbrot (zum Beispiel Ruch-Weizen auf Seite 42)
- ▶ 4 Scheiben Räucherlachs
- ▶ eine Handvoll Erbsensprossen
- ▶ Schnittlauchblüten (optional)

🕒 Die Eier in Wasser 10 Minuten kochen, kalt abschrecken. Die Erbsenschoten pelen (ergibt etwa 250 Gramm frische Erbsen), die Erbsen in Salzwasser 4 Minuten kochen, in kaltem Wasser abschrecken. 180 Gramm Erbsen mit dem Frischkäse im Mixer zu einem cremigen Aufstrich pürieren und mit einem Spritzer Zitronensaft und Salz würzen. Kalt stellen.

🕒 Die Eier pellen und hacken. Lieblingsbrote mit der Creme bestreichen. Räucherlachs in breite Streifen schneiden und dekorativ streifig auflegen. Mit dem gehackten Ei bestreuen, mit Erbsen und Erbsensprossen toppen, optional mit Schnittlauchblüten dekorieren. Übrige Creme zu den Broten servieren. 🍴



Armer Ritter mit gegrillter Ananas

Eine süße Lieblings-Stulle: in Ei getränktes Toastbrot, fluffig-knusprig gebraten, getoppt mit gegrillter Ananas, Karamelsoße und Eis – die Krönung eines Sommerabends am Grill.

Zubereitungszeit



35 Minuten

Zutaten (für 6 Personen)

- ▶ 1 reife Ananas
- ▶ 100 g Zucker (+ 1 EL Zucker)
- ▶ 200 g Sahne
- ▶ 3 Eier (M)
- ▶ 2 EL Ananassaft
- ▶ 100 g Sauerrahm
- ▶ 3 dickere Scheiben Lieblings-Toast (zum Beispiel Khorasan-Toast, Seite 46)
- ▶ 4 EL Sonnenblumenöl
- ▶ 1 EL Butter
- ▶ ca. 400 ml Joghurt- oder Vanille-Eis

☉ Die Ananas schälen, das Fruchtfleisch vom Strunk trennen und in rechteckige Stücke schneiden. 100 Gramm Zucker und Sahne aufkochen und unter beständigem Rühren mit einem Holzlöffel weiter kochen, bis eine hellbraune Karamellsoße entsteht, das dauert etwa 10 Minuten.

☉ Eier mit Ananassaft, Sauerrahm und 1 EL Zucker glatt rühren. Toastbrot halbieren und auf ein Blech ausbreiten, mit dem Eieguss begießen und leicht einziehen lassen.

☉ Den Ofen auf 80 Grad heizen. Die getränkten Toastscheiben in einer beschichteten Pfanne im heißen Öl mit Butter bei mittlerer Hitze von beiden Seiten in 2-3 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen und im Ofen warm stellen.

☉ Die Kohle im Grill sollte gut durchgeglüht sein. Ananasstücke auflegen und von jeder Seite 2-3 Minuten grillen, dabei nur einmal wenden. Ananas mit Eis auf den Arme-Ritter-Toasts aus dem Ofen anrichten und mit Karamelsoße besprenkeln. ■





Glutenfrei

Glutenfrei

Riesige **Vielfalt**

Geschmackvoll, aromatisch, glutenfrei

Die Zeiten, in denen es fast nur Reis- und Maismehl in glutenfreier Qualität zu kaufen gab, sind vorbei. Inzwischen scheint die Produktvielfalt sortenreiner glutenfreier Mehle schier unendlich zu sein. Mit immer neuen selbst zusammengestellten Mehlmischungen kann eine wunderbare Aromenvielfalt erzielt werden. Doch welches Mehl eignet sich für welches Gebäck, wie können die Mehle kombiniert werden und was ist zu beachten?



Glutenfreie Mehle lassen sich in Vollkornmehle, weiße/helle Mehle, Nussmehle, Mehle aus Hülsenfrüchten und Stärkemehle aufteilen

Grob lassen sich die glutenfreien Mehle in Vollkornmehle, weiße/helle Mehle, Nussmehle, Mehle aus Hülsenfrüchten und Stärkemehle aufteilen. Die meisten Mehle müssen mit mindestens einer weiteren Mehlsorte gemischt und können nicht sortenrein verwendet werden. Die Ausnahmen bilden Buchweizen-, Hirse-, Mais-, Reis- und Sorghummehl.

Eine Besonderheit der glutenfreien, sortenreinen Mehle: Es gibt keine einheitlichen Mahlgrade und Typisierungen wie bei herkömmlichen glutenhaltigen Mehlen. Daher kann der Flüssigkeitsbedarf für dieselbe Mehlsorte von

verschiedenen Herstellern erheblich differieren, bis zu 100 Prozent. Daher sollte man sich immer langsam mit den zu verwendenden Flüssigkeiten herantasten.

Vollkornmehle

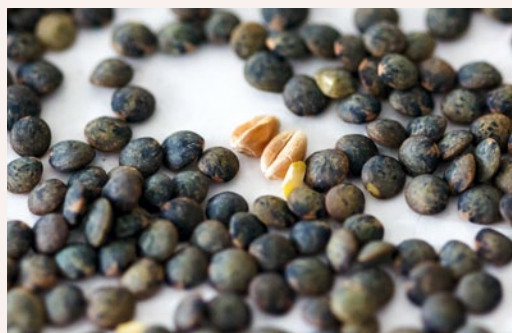
Amaranthmehl, Braunhirsemehl, Buchweizenmehl, Fingerhirsemehl (Ragi), glutenfreies Hafermehl, Goldhirsemehl, Perlhirsemehl (Bajra), Quinoamehl, Reis-Vollkornmehl, Sorghummehl (Milomehl), Teffmehl/Zwerghirsemehl (hell und dunkel).

Nicht alle glutenfreien Vollkornmehle sind schwere, grobe Mehle, so wie man sie aus der

Reismehl gibt es sowohl in der Vollkorn-Variante wie auch als helles Mehl

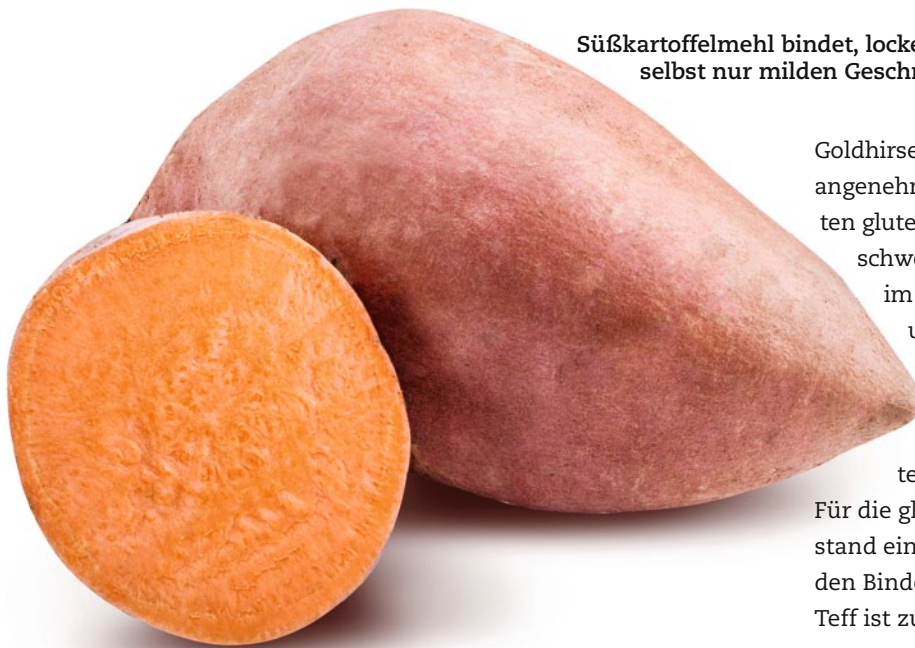
SELBST MAHLEN – VERSTECKTE GLUTENQUELLEN

Wer häufig backt, mahlt gern selbst. Die Frische und der Geschmack sind unvergleichlich. Aktuell werden Hülsenfrüchte immer beliebter. Linsen-, Erbsen- und Bohnenmehle sind populär. Hülsenfrüchte benötigen Rankhilfen zum Klettern und dafür wird nicht selten die glutenhaltige Gerste verwendet. Produktionstechnisch ist es oft nicht möglich, die Gerstenkörner vollständig auszusieben. Wer selbst mahlt, kontrolliert seine Hülsenfrüchte besser. Denn die „Fremdkörper“ lassen sich gut erkennen. Sind Getreide und Samen nicht als glutenfrei ausgewiesen, können sich auch in anderen Körnern wie Buchweizen, Hirse, Quinoa oder Leinsamen Weizen- und andere glutenhaltige Getreidekörner verstecken.



Zwischen Hülsenfrüchten finden sich gelegentlich Gerstenkörner





Süßkartoffelmehl bindet, lockert und hat selbst nur milden Geschmack

Goldhirsemehl sind eine geschmacklich sehr angenehme Kombination. Wer keine kompakten glutenfreien Backwaren mag, mischt die schweren sortenreinen Mehle – am besten im Verhältnis 60:20:20 – mit leichteren und stärkehaltigen Mehlen.

Teff- und Buchweizenmehl besitzen natürliche Bindeeigenschaften, obwohl das Korn glutenfrei ist. Für die glutenfreie Bäckerei ist dieser Umstand ein großer Vorteil, da die zuzusetzenden Bindemittel reduziert werden können. Teff ist zudem eine kleine Nährstoffbombe.

Vollkornmehle liefern komplexe Kohlenhydrate. Der Körper hat also einige Arbeit mit der Verarbeitung und resorbiert langsamer. Das bedeutet im Umkehrschluss ein länger anhaltendes Energie und Sättigungsgefühl.

glutenhaltigen Bäckerei kennt. Die genannten Hirsesorten sind häufig sehr fein vermahlen und sorgen für lockere Backwaren. Fingerhirse-, Goldhirse-, Perlhirse- und helles Teffmehl sind mild im Geschmack und können sehr gut für neutrale oder süße Backwaren verwendet werden. Sorghummehl, das leicht süßlich schmeckt, eignet sich auch als Alternative zu Reis- und Maismehl.

Amaranth-, Braunhirse-, Buchweizen-, Quinoa- und dunkles Teffmehl sind aromatisch und herzhaft im Geschmack. Diese Mehle eignen sich für herzhaftere Brote und Brötchen, aber auch für etwas herzhaftere Kuchen wie zum Beispiel Pflaumenkuchen.

Vollkornmehle lassen sich gut untereinander kombinieren und mischen. Quinoa- und

Süßlupinenmehl ist ein Feuerwerk der guten Eigenschaften – proteinreich, kohlenhydratarm, lockert und bindet gleichzeitig



Weißer/helle Mehle (kein Vollkorn)

Cassavamehl (Maniokmehl), Hirsemehl aus geschälter Hirse, Klebreismehl, Kochbananmehl, Maismehl, weißes Reismehl, Süßkartoffelmehl (verfügbar sind helles und braunes Mehl), helles Hirsemehl aus geschälter Goldhirse.

Die weißen/hellen Mehle sind im Geschmack deutlich milder als Vollkornmehle. Sie dienen im herzhaften Gebäck anteilig zur Lockerung und zur Harmonisierung des Geschmacks. Für süße und neutrale Backwaren wie helle Brötchen werden Reis-, Mais- oder Hirsemehl mit einem Anteil Stärkemehl vermischt und zu einem leichteren Teig aufgearbeitet.



Mehl aus der Cassava bringt gute Binde-Eigenschaften mit



Cassava- und Klebreismehl besitzen ebenfalls natürliche Bindeeigenschaften. Werden im Teig bis zu 20 Prozent des gesamten Mehls durch sie ersetzt, kann auf zusätzliche Bindemittel nahezu verzichtet werden.

Süßkartoffelmehl und Kochbananmehl tragen zur Bindung und Lockerung im Teig bei. Beide Mehle sind sehr mild im Geschmack.

Die hellen Mehle haben durchgängig einen höheren und weniger komplexen Kohlenhydratanteil als Vollkornmehle.

Nuss-, Kerne und Samenmehle:

Chiamehl, Cashewmehl, Erdmandelmehl (Tigernussmehl), Flohsamenschalenmehl, Goldleinsamenmehl/Leinsamenmehl, Hanfmehl, Haselnussmehl, Kürbiskernmehl, Macadamianussmehl, Mandelmehl, Kastanienmehl, Kokosmehl, Sojamehl, Sonnenblumenmehl, Sesammehl, Traubenkernmehl, Walnussmehl.

Chia-, Flohsamen und Leinsamenmehl binden ein Vielfaches an Flüssigkeit. Die drei Mehle werden in der glutenfreien Bäckerei gerne als Bindemittel eingesetzt. Sie halten die Backwaren durch die Bindung von mehr Flüssigkeit länger frisch. Ebenfalls werden alle drei Mehle sowie Soja- und auch Kichererbsenmehl mit Wasser angerührt als natürlicher Vollei-Ersatz verwendet.

In Teigen können Mehle aus Nüssen, Kernen und Samen circa 15 Prozent der Gesamtmehlmenge im Rezept ersetzen, ohne dass sich die Flüssigkeitsmenge signifikant verändert.

Alle diese Mehle werden teils in entölter Qualität in der low-carb Bäckerei verwendet. Sie sind nährstoffreich und relativ kohlenhydratarm.

Mehle aus Hülsenfrüchten:

Erbsenmehl, (geröstetes) Kichererbsenmehl, Linsenmehl, Süßlupinenmehl, weißes Bohnenmehl.

Bohnenmehle sind Geschmackssache. Gerade Erbsen und Kichererbsenmehl werden

SICHERHEIT BEI ZÖLIKAKIE, GETREIDEALLERGIEN UND GLUTENSENSTIVITÄT

Muss aus Gründen der Unverträglichkeit von Gluten auf eine streng glutenfreie Ernährung geachtet werden, ist es wichtig, Kontamination zu vermeiden. Je nach Wachstums-, Ernte-, Herstellungs- und Verpackungsprozess können ursprünglich glutenfreie Getreide mit Gluten kontaminiert sein. Das bekannteste Beispiel hierfür ist Hafer. Die Haferpflanze ist glutenfrei, wird aber häufig während des Wachstums- und Verarbeitungsprozesses kontaminiert. Das Hafer-Endprodukt ist oft glutentrich (Wert über 20 ppm Glutengehalt) und für eine diätische glutenfreie Ernährung nicht geeignet. Hafer soll in den ersten 6 Monaten nach der Diagnose Zöliakie gemieden werden und wird später auch nicht durchgängig vertragen. Gleiches kann auf nahezu alle glutenfreien Getreidesorten zutreffen. Daher ist es ratsam, entweder ausdrücklich als glutenfrei deklarierte Mehle zu kaufen oder den Hersteller mit Bitte um verbindliche Information zu kontaktieren. Die Hersteller können meist konkrete Aussagen zum Glutengehalt ihrer sortenreinen Mehle treffen.



Hafer ist selbst glutenfrei, oft aber kontaminiert

Bohnen- und Erbsenmehle liefern viel Protein, wenig Kohlenhydrate, aber auch einen stärkeren Eigengeschmack



zuweilen als extrem „erbsig“ und „bohlig“ im Geschmack empfunden. Je nach Hersteller ist auch sehr mildes, fast schon neutrales Kichererbsenmehl im Angebot.

Der Proteingehalt bei Bohnenmehl-Sorten ist deutlich höher als bei den meisten anderen glutenfreien Mehlen. Der Kohlenhydratanteil hingegen niedriger. Alle Bohnenmehle binden zudem auf natürlich Weise. Sie müssen allerdings mit mindestens einer anderen Mehlsorte gemischt werden.

Süßlupinenmehl ist sehr proteinreich, kohlenhydratarm, lockert und bindet gleichzeitig. Ein sehr universell einzusetzendes, geschmacklich recht neutrales Mehl mit vielen guten Eigenschaften und Nährwerten.

Es enthält alle wichtigen Aminosäuren, Lysin, viele Mikronährstoffe, Omega-3- und -6-Fettsäuren und ist gleichzeitig fettarm. Allerdings sind Süßlupine auch ein Hauptallergen.

Stärkemehle:

Kartoffelstärke-/mehl, Maisstärke (Speisestärke), Pfeilwurzelsstärke, Reisstärke, Tapiokastärke, glutenfreie Weizenstärke.

All diese Stärkemehle sind recht geschmacksneutral. Sie weisen keine besonderen Nährwerte auf und dienen in der glutenfreien Bäckerei zur Lockerung und teils zu Bindung. Glutenfreie Weizenstärke wird nicht durchgängig vertragen. Kartoffel- und Tapiokastärke lassen glutenfreie Backwaren nicht so schnell austrocknen wie Maisstärke.


Die Vielfalt sortenreiner Mehle ist groß. Sie lädt ein, mit Aromen und Konsistenzen zu experimentieren. Vorbei ist die Zeit der freudlosen trockenen Brot-Imitate. 🍞



Leinsamenmehl bindet viel Flüssigkeit und verlängert so die Frischhaltung des Brotes

Text: Stefanie Grauer-Stojanovic

 @KochTrotz

 /kochtrotzfan

 KochTrotz.de

Hefevorteig*

- ▶ 100 g Wasser
- ▶ 100 g Reismehl
- ▶ 10 g Frischhefe

Die Hefe im Wasser auflösen und das Mehl untermischen. Den Teig bei Raumtemperatur 12 Stunden gehen lassen.

Brühstück

- ▶ 160 g Karotten geschält
- ▶ 50 g Apfel
- ▶ 50 g Hirse
- ▶ 50 g Maisgrieß
- ▶ 50 g Reisflocken
- ▶ 50 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 20 g Leinsamen geschrotet
- ▶ 10 g Chiasamen
- ▶ 20 g Kürbiskerne
- ▶ 260 g Wasser

Hirse, Reisflocken, Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne in einer Pfanne trocken rösten. Karotten und Apfel schälen und beides raspeln. Alles vermischen und mit dem kochenden Wasser übergießen. 3 Stunden quellen lassen.

Hauptteig

- ▶ Hefevorteig
- ▶ Brühstück
- ▶ 100 g Maisstärke
- ▶ 200 g Kartoffelstärke
- ▶ 50 g Hirsemehl
- ▶ 50 g Kartoffelpüreepulver
- ▶ 20 g Guarkernmehl
- ▶ 150 g Hefewasser aktiv (alternativ 100 g Wasser und 10 g Frischhefe)
- ▶ 140 g Joghurt
- ▶ 1 TL Agavendicksaft
- ▶ 30 g Sonnenblumenöl
- ▶ 14 g Salz

* für 1 großes (1.300 g) oder 2 kleine Brote (à 650 g)

KERNIGES KAROTTEN-HIRSE-BROT

Rezept & Bilder: Valesa Schell

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

Ein Brühstück bringt mehr Feuchtigkeit in diesen Teig und sorgt für eine längere Frischhaltung. Zudem kann es durch die Bindung freigeschoben gebacken werden, also nicht im Kasten. Die Krume ist angenehm saftig und der Geschmack sehr intensiv nach den darin enthaltenen Saaten.



☉ Alle Zutaten in den Topf der Knetmaschine geben und 4-5 Minuten verkneten.

☉ Den Teig in eine leicht geölte Schüssel mit Deckel geben und mit nassen Händen einmal rundum von außen nach innen falten. Den Teigling umdrehen, mit Deckel verschließen und 1 Stunde warm gehen lassen.

☉ Den Teigling auf eine mit Reismehl oder Maismehl ausgestreute Fläche geben und rundwirken. Dazu immer vom äußeren Rand nach innen falten. Umdrehen und rundwirken. Das geht am besten mit feuchten Händen, dann klebt der Teig nicht so.

☉ Mit dem Schluss nach oben in einen mit Reismehl ausgestreuten Gärkorb geben, am besten mit einem Stück Stoff ausgelegt, damit der Teig nicht kleben bleibt.

☉ Eine weitere Stunde bei etwa 28°C gehen lassen. Derweil den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backfolie oder Backpapier mit aufheizen.

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

☉ Das Brot mit Dampf in den Backofen geben. Nach 15 Minuten die Tür kurz öffnen, um den Dampf abziehen zu lassen, Backtemperatur auf 200°C senken und noch 30 Minuten fertig backen. 🍴



Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Glutenfrei
Triebmittel:	Frischhefe
Zeit gesamt:	15 Stunden
Zeit am Backtag:	3 Stunden
Backzeit:	45 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	200°C nach 15 Min.
Schwaden:	beim Einschließen


WEISSBROT

AUS DEM HOLZBACKRAHMEN

Rezept & Bilder: Daniela Kanka

 @zottenglueck_

 /zottenglueck

 zottenglueck.blogspot.de



Der Klassiker – mit besonderer Kruste und aromatischem Geschmack. Das im Holz gebackene Brot hat oben sowie unten eine rösche Kruste und eine luftig-zarte Krume. Während des Backens entwickelt es einen tollen Geschmack und hält sogar einige Tage lang frisch.

- Die Zutaten, bis auf die Hefe und das Salz, 5 Minuten auf niedrigster Stufe mischen.
- 30 Minuten ruhen lassen.
- Salz und Hefe hinzugeben und 3 Minuten auf mittlerer Stufe kneten. Der Teig hat eine glatte, weiche Konsistenz.
- Den Teig in eine mit Öl ausgestrichene Teigwanne geben und 120 Minuten ruhen lassen.
- Jeweils nach 40 und nach 80 Minuten den Teig dehnen und falten.
- Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und zu einem länglichen Laib wirken. Anschließend in den Holzbackrahmen geben. Das Brot abgedeckt darin nochmal 60 Minuten gehen lassen.
- Bei 240°C Ober-/Unterhitze in den gut vorgeheizten Backofen einschließen und reichlich schwaden. Nach einer Anbackphase von 15 Minuten den Dampf ablassen und die Temperatur auf 200°C reduzieren. Weitere 90 Minuten ausbacken. ■

Lievito Madre

- ▶ 90 g Anstellgut
- ▶ 90 g Mehl
- ▶ 90 g Wasser

Das Anstellgut im Wasser auflösen und anschließend das Mehl unterrühren. 4 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen. Die Lievito Madre sollte sich in dieser Zeit mindestens verdoppeln.

Hauptteig

- ▶ Lievito Madre
- ▶ 450 g helle Mehlmischung
- ▶ 100 g Tapiokastärke
- ▶ 14 g Salz
- ▶ 1 TL gemahlene Flohsamenschalen
- ▶ 495 g Wasser
- ▶ 5 g Frischhefe

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆

Getreide: Glutenfrei

Triebmittel: Lievito Madre, Frischhefe

Zeit gesamt: 10 Stunden

Zeit am Backtag: 10 Stunden

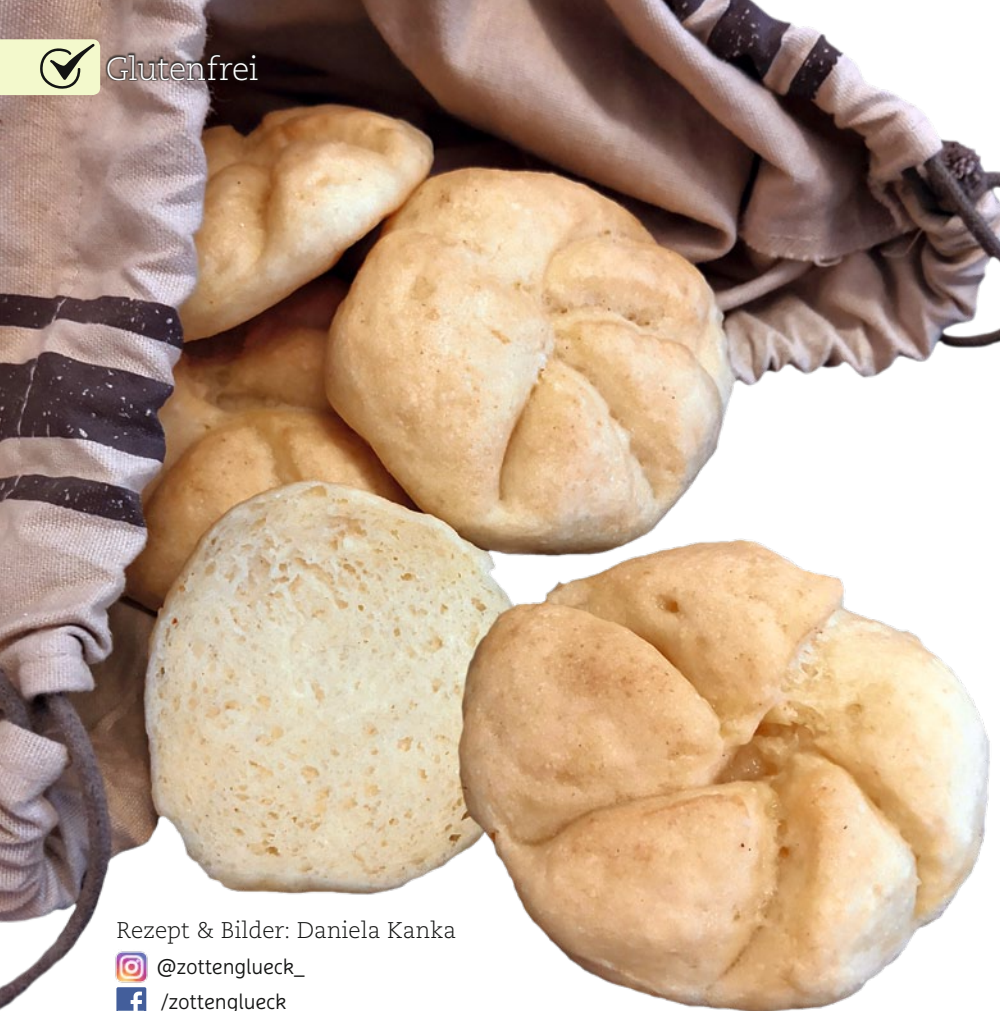
Backzeit: 105 Minuten

Starttemperatur: 240°C

Backtemperatur: 200°C
nach 15 Min.

Schwaden: beim Einschließen





Rezept & Bilder: Daniela Kanka

 @zottenglueck_

 /zottenglueck

 zottenglueck.blogspot.de

HANDSEMMELN

Ein krustenreiches Gebäck, das auf keiner Frühstückstafel fehlen darf: Die Handsemmel, auch Kaiserbrötchen genannt, ist ein echter Klassiker. Diese Brötchen trotzen dem fehlenden Gluten und zeigen, was auch ohne das Klebergerüst an Handwerk möglich ist.

- ☉ Alle Zutaten, bis auf Butter und Salz, 5 Minuten auf niedrigster Stufe mischen.
- ☉ Butter und Salz hinzugeben und 3 Minuten auf mittlerer Stufe kneten.
- ☉ Den Teig für 20 Minuten ruhen lassen.
- ☉ Anschließend Teiglinge von jeweils etwa 80 Gramm abwägen, zu Handsemmeln formen und mit dem Schluss nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
- ☉ Bei 30°C 60 Minuten ruhen lassen. In dieser Zeit sollten sich die Semmeln sichtbar vergrößert haben.
- ☉ Die Teiglinge umdrehen, gut mit Wasser besprühen und unter großem Schwaden in den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze gut vorgeheizten Backofen geben und 18-20 Minuten backen. Den Dampf nach 10 Minuten ablassen. ■

Schwierigkeitsgrad: ★★☆☆

Getreide: Glutenfrei

Triebmittel: Lievito Madre, Frischhefe

Zeit gesamt: 14-15 Stunden

Zeit am Backtag: 2,5-3 Stunden

Backzeit: 18-20 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 240°C
nach dem Einschließen

Schwaden: beim Einschließen

Lievito Madre

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

Das Anstellgut im Wasser auflösen und anschließend das Mehl unterrühren. 4 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen. Die Lievito Madre sollte sich in dieser Zeit mindestens verdoppeln.

Vorteig

- ▶ 200 g helle Mehlmischung
- ▶ 200 g Wasser
- ▶ 1 g Frischhefe

Das Mehl mit der Hefe und dem Wasser zu einem glatten Teig vermischen. Bei Raumtemperatur 12 Stunden gehen lassen.

Hauptteig

- ▶ 60 g Lievito Madre
- ▶ 335 g Vorteig
- ▶ 300 g helle Mehlmischung
- ▶ 150 g Tapiokastärke
- ▶ 10 g Frischhefe
- ▶ 14 g Salz
- ▶ 20 g Reissirup oder Honig
- ▶ 5 g gemahlene Flohsamenschalen
- ▶ 3 g Xanthan
- ▶ 325 g Wasser
- ▶ 30 g Butter

EINFACHES TOPFBROT



Dieses Alltagsbrot besticht durch seine Einfachheit und ist für Backanfänger gut geeignet – dabei variabel in den Zutaten und dennoch gelingsicher. Ist kein Sauerteig oder Lievito Madre im Haus? Macht überhaupt nichts, es geht auch ohne und schmeckt toll. Gebacken wird im Topf, das macht eine tolle Kruste und eine lockere Krume.

Hauptteig

- ▶ 200 g Naturjoghurt
- ▶ 330 g Wasser lauwarm
- ▶ 4 g Flohsamenschalen feinst gemahlen
- ▶ 7 g Frischhefe
- ▶ 25 g glutenfreier Sauerteig-Ansatz / Lievito Madre direkt aus dem Kühlschrank
- ▶ 200 g feines Reismehl
- ▶ 60 g Süßlupinenmehl
- ▶ 100 g Sorghummehl
- ▶ 140 g Tapiokastärke
- ▶ 8 g Xanthan
- ▶ 8 g Salz
- ▶ 0,25 TL Brotgewürz (optional)

☉ Joghurt, 230 g Wasser und Flohsamenschalen klümpchenfrei verrühren und 10 Minuten quellen lassen.

☉ Alle weiteren trockenen Zutaten gut mischen. Frischhefe zerbröseln und dazugeben.

☉ Alle Zutaten bis auf die restlichen 100 Gramm Wasser in die Rührschüssel geben und 5 Minuten auf mittlerer Stufe kneten. Das restliche Wasser nach Bedarf zugeben. Je nach Mehlqualität und Sorten wird es nicht benötigt. Der Teig soll die Konsistenz von sehr festem Rührteig haben.

☉ Den Teig in der Schüssel für 10 Minuten ruhen lassen. Danach erneut auf mittlerer Stufe für 5 Minuten kneten.

☉ Den Teig abgedeckt für zirka 1,5 Stunden ruhen lassen bis sich das Volumen merklich vergrößert hat. Je nach Raumtemperatur dauert es etwas länger oder geht schneller.

☉ Den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben, dehnen und falten, wahlweise mit dem Schluss nach oben oder unten in ein bemehltes Gärkorbchen legen. Abgedeckt für 60 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen, das Volumen vergrößert sich erneut.

☉ Backofen und Topf (Durchmesser 24-26 Zentimeter) für 30 Minuten auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backpapier zurechtschneiden.

☉ Teig auf Backpapier stürzen.


☉ Das Brot samt Backpapier in den heißen Topf geben, den Deckel schließen und wie folgt backen:

30 Minuten 250°C Ober-/Unterhitze (230 °C Umluft) im geschlossenen Topf.

25 Minuten 230°C Ober-/Unterhitze (210 °C Umluft) im geschlossenen Topf.

20 Minuten 230°C Ober-/Unterhitze (210 °C Umluft) im offenen Topf.

Ist das Brot fertig, beträgt die Kerntemperatur 101-102 °C.

☉ Brot sofort aus dem Topf nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen. 



Ist weder Sauerteig noch Lievito Madre im Haus? Dann einfach 10 g mehr Reis- oder Sorghummehl nehmen und zusätzlich 15 g mehr Wasser.

Das Süßlupinenmehl kann durch die gleiche Menge Kichererbsenmehl getauscht werden. Anstatt Sorghummehl können alle anderen Sorten Hirsemehl verwendet werden. Die Tapiokastärke kann durch die gleiche Menge Kartoffelstärke ersetzt werden.

Xanthan kann durch 16 g Johannisbrotkern- oder Guarkernmehl ausgetauscht werden. Anstelle dieser genannten Bindemittel dienen auch weitere 10 g feinst gemahlene Flohsamenschalen oder 25 g Goldleinsamenmehl zur ausreichenden Bindung.

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆

Getreide: Glutenfrei

Triebmittel: Sauerteig, Lievito Madre, Frischhefe

Zeit gesamt: 3 Stunden

Zeit am Backtag: 3 Stunden

Backzeit: 70 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 230°C nach 10 Min.

Schwaden: nein

Rezept & Bilder:
Stefanie Grauer-Stojanovic

 @KochTrotz

 /kochtrotzfan

 KochTrotz.de




Fruchtige Sommermarmelade

ZITRONEN-LIMETTEN-MINZ-GELEE

Rezept & Bilder: Michelle Deschner

 @mimipusteblume

 /pusteblumenzauber

Tipp

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



Zutaten

- ▶ 2 Limetten
- ▶ 3 Zitronen (zusammen etwa 300-350 g)
- ▶ 350-400 g Apfelsaft
- ▶ 500 g Gelierzucker (1:1)
- ▶ 1 Bund frische Minze

● Die Zitronen und Limetten heiß abwaschen. Die Schale von 2 Zitronen (ohne das bittere weiße Innere) in dünne Streifen schneiden und zur Seite legen.

● Die Limettenschale mit einer feinen Reibe abreiben.

● Zitronen und Limetten ausdrücken (ergibt etwa 300-350 g Saft) und den Saft mit Apfelsaft auffüllen, so dass es insgesamt 700 Gramm sind.

● Den Saft-Mix zusammen mit den Zitronenschale ohne den Gelierzucker in einen Topf geben und 3-5 Minuten kochen bis die Schale weich ist.

● Den Gelierzucker dazugeben und weitere 3-4 Minuten sprudelnd kochen.

● Jetzt folgt die Gelierprobe: Etwas Marmelade auf einen Teller geben – sie sollte nach dem Abkühlen fest werden beziehungsweise andicken. Wenn dies nicht geschieht – weiter kochen.

● Wenn die Marmelade fertig ist, den Topf vom Herd nehmen und die frische Minze und die Limettenschale unterrühren.

● Das Gelee mit Hilfe eines Trichters in ausgekochte Einweckgläser füllen und diese verschließen. ■



Im Handel erhältlich

Das Brot-Sonderheft zur Grill-Saison

Brot Ausgabe 2018
www.brot-magazin.de

Brot

ZUM GRILLEN

SONDERHEFT
mehr als
50 Rezepte
zum
Selbermachen

TIPPS VOM BROT-SOMMELIER
Welches Brot zu welchem Fleisch?

AUFS BROT UND DAZU
Einfache Beilagen und
Aufstriche, die schmecken

BACKEN AUF DEM GRILL
So gelingen Brot,
Brötchen und Co.

GLUTENFREI!
Rezepte für Ciabatta,
Burger-Buns und mehr

Die Beilage ist der Star

Burger-Buns, Baguette, Ciabatta & Co
einfach selber machen

€7,50

040/42 91 77-110

service@brot-magazin.de

Sommer-Quickie



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

Sommerlich leicht und schnell auf den Tisch – so ist dieses Brot. Ein Hartweizen-Anteil verleiht dem Weizen-Laib ein mediterranes Aroma. So passt es prima zum Grillen, zu süßen Aufstrichen aber auch als geröstete Croutons zum Salat. Ein Allrounder, gemacht für sonnig-leckere Tage.

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen, Hartweizen
Triebmittel:	Hefe
Zeit gesamt:	3 Stunden
Zeit am Backtag:	3 Stunden
Backzeit:	45 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	230°C nach 10 Minuten
Schwaden:	nein

Tipp

Eine Version dieses Brotes mit langer Gärzeit und wenig Hefe gibt es auf Seite 40 in diesem Heft.

Zutaten

- ▶ 380 g Weizenmehl 550
- ▶ 100 g Weizenmehl 1050
- ▶ 180 g Hartweizengrieß
- ▶ 450 g Wasser (kalt)
- ▶ 15 g Frischhefe
- ▶ 14 g Salz

- Die Hefe im Wasser lösen und etwa 5-10 Minuten stehen lassen.
- Alle Zutaten zum Wasser geben und 5 Minuten langsam mischen, dann etwa 10 Minuten auf schnellerer Stufe kneten, bis ein bindiger Teig entsteht.
- 1 Stunde Gare bei Raumtemperatur, nach 30 Minuten einmal dehnen und falten.
- Den Teig rundwirken und mit Schluss nach unten für 45 Minuten in den Gärkorb legen.
- Im vorgeheizten gusseisernen Topf bei 250°C fallend auf 230°C 45 Minuten backen. Für eine dunklere Kruste den Deckel für die letzten 10 Minuten abnehmen. ■



Semmelbrösel sind die bekannteste und verbreitetste Art der Altbrotverwertung



Altes Brot als **Geschmacks-Lieferant** im Vorteig

Aroma-Bombe

Wo viel gebacken wird, da bleibt auch Brot übrig. Umso besser, wenn es sich weiter verwenden lässt. Mit altem Brot zum Beispiel lassen sich Aroma-Vorteige herstellen, die ihre Nachfolger geschmacklich auf ein neues Level bringen.

Mit guten und geschmackvollen Sauerteigen sowie Vorteigen Brot zu backen, ist der erste Schritt zu einer anspruchsvollen Gebäckqualität. Alle positiven Aspekte eines guten Brotes hängen von Vorstufen wie den Sauerteigen oder Vorteigen ab. Eines sollte jedoch nicht außer Acht gelassen werden: Außerhalb des Sauerteig-Universums gibt es noch viel mehr Möglichkeiten, besondere Aromen und eine lange Frischhaltung in Broten zu bringen.


Eine der geschmackvollsten Optionen für viel Geschmack und lange Frische ist der Einsatz von alten Backwaren. Broten, Semmeln, Brezeln – ja sogar süße Reste sollten Ihren Platz in der Wertschöpfungskette sicher haben.


Die Verarbeitung von Altbackwaren ist aus zwei Gründen sinnvoll – für Profis wie auch für Hobbybäcker. Zum einen wird durch die Verwendung von trockenen alten Backwaren der Geldbeutel geschont, zum anderen der Geschmack auf eine höhere Stufe gehoben.


Semmelbrösel und Wasser zu einem Brei zu vermengen und Teigen zuzusetzen ist sicher die älteste Art der Resteverwertung. Aus diesem Brotpüree allerdings einen Vorteig zu fertigen, der auch als solcher bezeichnet werden darf, das ist eine Idee der jüngeren Bäcker-Generation.

Was genau ist also so ein Brotbreivorteig? Im Grunde genommen ist diese Mischung ein

Text & Bilder:
Thomas Schmitt

 @tom_the_baker

 /lokalbaeckerTom

 www.tomthebaker.com



Für maximales Aroma wird das alte Brot gewürfelt, im Ofen geröstet und dann gerieben. Schneller geht es im Mixer, Fleischwolf oder der Haushaltsmühle

Aromavorteig, bestehend aus sortenreinem Altbrot, Mehl und Wasser. Hier werden zwei Teile alte Backwaren, beispielsweise Roggenbrot, mit drei Teilen Wasser (mindestens 80°C) übergossen. Diese Grundmischung sollte für etwa drei Stunden bei Raumtemperatur quellen und anschließend im Kühlschrank gelagert werden.

Etwa eine Woche lang ist es nun möglich, von dieser geschmacksstarken Verbindung Vorteige zu ziehen. Zum fertigen Vorteig fehlt einzig Mehl. Es bringt die gewünschte Aktivität in diese Vorteigstufe. 2 bis 4 Prozent Getreidemahlerzeugnisse, vorzugsweise Vollkornmehl, in den Brei gegeben bewirken nach einer 18-stündigen Fermentationszeit wahre Wunder.

Die Frische der Gebäcke, der Geruch, das Kaugefühl – einfach alles, was ein ambitionierter Bäcker als angenehm in einem Brot bewertet, wird durch diesen Vorteig positiv beeinflusst. Die Dosierung des Aromavorteiges gestaltet sich einfach, da er problemlos in Plastikdosen aufbewahrt werden kann.

GRUNDREZEPT AROMAVORTEIG

- ▶ 500 g Roggenrestbrotbackwaren/
Weizenrestbrotbackwaren (sortenrein)
- ▶ 750 g Wasser 80°C
- ▶ 25 g Roggenmehl/Weizenmehl

Die Grundmasse aus Restbrot und Wasser wird vorbereitet und für etwa eine Woche im Kühlschrank gelagert. Das Mehl wird bei Bedarf eingeknetet, die Masse dann 18 Stunden im Raum ruhen gelassen.



Ein solcher Spezialvorteig ist in annähernd jeder Menge im Hauptteig einsetzbar. Zu empfehlen ist eine Zugabe von 20 bis 40 Prozent, gerechnet auf die Gesamtmehlmenge.

Die Vielseitigkeit dieser Aromavorteige zeigt sich spätestens beim Testen einiger Rezepturen. Brote, Brötchen, Kuchen, süße Hefeteige... Alle profitieren von den durchweg positiven Eigenschaften und heben sich so von anderen Backwaren ab. Die folgenden Rezepturen zeigen, wie tief das Geschmacksbild gehen kann, wenn ein Aromavorteig ins Spiel kommt. 🍞



Tipp

Einmal gemischt, lässt sich die Basismasse für den Aroma-Vorteig eine Woche lang im Kühlschrank aufbewahren und nach und nach im Brot verbacken.

Trockenes Brot ist zu schade für den Müll. Es kann neuem Gebäck hervorragendes Aroma geben



Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Dinkel, Roggen
Triebmittel:	Hefe
Zeit gesamt:	18-32 Stunden
Zeit am Backtag:	3 Stunden
Backzeit:	20 Minuten
Starttemperatur:	240°C
Backtemperatur:	220°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschießen

AROMA-DINKEL-BAGUETTES



Vorteig

- ▶ 100 g Dinkelmehl 630
- ▶ 75 g Wasser
- ▶ 2 g Salz
- ▶ 0,5 g Frischhefe

Die Zutaten 2 Minuten langsam, dann 4 Minuten schneller kneten, 3-5 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen, anschließend bis zu 24 Stunden im Kühlschrank lagern.

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 400 g Dinkelmehl 630
- ▶ 250 g Wasser
- ▶ 100 g Aromavorteig (Roggen-Altbrötchen)
- ▶ 9 g Salz
- ▶ 12 g Backmalz (inaktiv)
- ▶ 5 g Frischhefe

● Die Zutaten – außer das Salz – 10 Minuten langsam, dann 6 Minuten schneller kneten. Das Salz dann 3 Minuten vor Ende der Knetzeit zugeben.

● Den Teig 60 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

● Baguette formen und 60 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

● Die Baguettes im gut vorgeheizten Backofen bei 240°C fallend auf 220°C 20 Minuten mit Schwaden bei Ober-/Unterhitze backen. ■



AROMA-VOLLKORNSONNENBLUMEN- KASTENBROT

Sauerteig

- ▶ 150 g Roggenschrot fein oder Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 120 g Wasser (warm)
- ▶ 15 g Anstellgut

Die Zutaten von Hand vermengen und etwa 16-20 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Quellstück

- ▶ 80 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 40 g Wasser (zimmerwarm)
- ▶ 2 g Salz

Die Kerne mit Salz und Wasser mischen und 5-20 Stunden bei Raumtemperatur quellen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Quellstück
- ▶ 225 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 125 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 100 g Aromavorteig (Dinkel, Roggen oder Weizen-Altback)
- ▶ 260 g Wasser
- ▶ 9 g Salz
- ▶ 5 g Frischhefe

Schwierigkeitsgrad:	★★★★
Getreide:	Weizen, Roggen
Triebmittel:	Hefe, Sauerteig
Zeit gesamt:	19-24 Stunden
Zeit am Backtag:	3 Stunden
Backzeit:	80 Minuten
Starttemperatur:	220°C
Backtemperatur:	200°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschleusen

☉ Die Zutaten 12 Minuten langsam verkneten und anschließend 20 Minuten nachquellen lassen.

☉ Den Teig in eine gefettete Kastenform geben und etwa 45 Minuten bei Raumtemperatur zur Gare stellen. Wenn sich an der Oberfläche kleine Löcher bilden, ist der Teig gar.

☉ Im gut vorgeheizten Backofen bei Ober-/Unterhitze bei 220°C fallend auf 200°C für 80 Minuten backen. ■



Glossar

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

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

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



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

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

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


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

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

Einschießen – Einführen des Teiglings in den Backofen mit Hilfe eines Schießers (Backbrett). Als Trennmittel zwischen Schießer und Teigling wird häufig Grieß oder Schrot verwendet. In der Heimbäckerei kann auch Back-



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

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

Falten – siehe **Dehnen und Falten**

Hydration – 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 Hydration 70%.

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



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

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




Ofentrieb – Beschreibt die Volumenzunahme des Teiges während des Backvorgangs. Die Volumenzunahme erfolgt einerseits physikalisch durch Ausdehnung der vorhandenen 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 passende Variante ist das Verquellen über 8 bis 12 Stunden bei 6 bis 8°C im Kühlschrank. Um enzymatischen Abbau und Fremd gärung zu verhindern, kann die Salzmenge des Hauptteiges mit in das Quellstück eingerührt werden. Würden die groben Bestandteile nicht verquollen, würden sie Wasser aus dem Teig ziehen, er würde zunehmend fester und trockener werden. Üblicherweise sollte die im Quellstück zu verquellende Menge nicht mehr als 30 bis 60 Prozent der Gesamtmenge der Getreideerzeugnisse ausmachen. Je wärmer das Wasser, umso mehr kann davon gebunden werden.

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



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

Glossar

Schluss – Die Seite des Brotes, auf der der Teig beim Formen zusammengeführt wird. Der Laib kann mit Schluss nach oben gebacken werden, was zu einem eher wilden Aufreißen der Kruste entlang der Nahtstellen führt. Soll das Brot eine glatte Oberfläche aufweisen oder an definierten Einschnitt-Stellen aufreißen, wird es mit Schluss nach unten gebacken. Im Gärkorb muss es jeweils anders herum liegen, da es zum Backen aus diesem gestürzt wird.



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

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

Starter – siehe **Anstellgut**

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



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

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

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

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

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



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



*Eine
Hommage
an das nicht so
schön gewordene
Brot*

Auf ein **Wort** ...

Stumm schauen wir uns an. In der ohrenbetäubenden Stille des ersten Erblickens ist seine Botschaft unüberhörbar: Sei menschlich! Doch hören will ich sie nicht. Die U1 steht an. Gerade erst behutsam dem warmen Schoß meiner Kochstatt entlockt, muss es sich peinlichste Kontrollen gefallen lassen.

Meiner Freude begegnet es mit nüchternem Sosein. Eine Absage erteilt es meinen Plänen für seine weitere Zukunft. Welch Undank! Hatte ich nicht mit heldenhafter Hingabe gewogen, geknetet, gefaltet und beäugt?

Warum tut es nicht einfach, was ich will?

Der zum Backrezept verdichteten Fülle kluger Erfahrungen schlägt es ein Schnippchen, führt mich in die Irre. Hat es mit unsichtbaren Fingern den Zeiger der Waage verdreht? Hat es mit dämonischer Kraft die Hefen niedergerungen? Nur mit teuflischem Beistand konnte es jeder Planung derart widersagen.

Doch warum soll es sein, was ich nicht bin? Entblößender könnte meine Sucht nach permanenter Optimierung nicht angeklagt werden. Wer muss hier eigentlich abkühlen? Das Brot oder – ich?

Meiner selbst erfundenen Allmacht reibt es den Sand des Normalen ins Auge. Normal ist, wenn es hängt, normal ist, wenn es kracht, normal ist, wenn es quietscht, normal ist, wenn es

krumm ist, normal ist, wenn es einen Blötsch hat, normal ist, wenn es zu kurz ist, normal ist, wenn es zu lang ist, normal ist, wenn es hinten höher ist als vorn.

Ich hasse den Kontrollverlust. Darum, unter strenger Aufsicht des mir eingeborenen Zeremonienmeisters, wird fachgerecht gewalkt, gewogen, gezogen, gezupft und gestupst. Doch das letzte Wort hat das Brot: Sei Mensch!

Und so spricht es: Glaubst du meinen Worten nicht, folge meinen Taten. Denn nähren werde ich dich, ganz gleich, was dein Urteil über mich ist. DAS ist Brot gewordene Liebe.

Die letzte Scheibe findet ihren Weg. Nach viel zu kurzer, hitziger Begegnung ist es weg. Demut bleibt zurück. Hat nicht schon immer die wütende Suche nach dem vermeintlich Perfekten das wirklich Gute verhindert?

Morgen ist wieder Backtag. Fachgerecht, vor allem aber gerecht, will ich wiegen, walken, falten, und dem Leben seinen Lauf lassen.

Rolf Iven
 /rolf.iven.1

VORSCHAU

BROT gibt es sechsmal jährlich.
Die nächste Ausgabe erscheint
am 23.08.2018

Digital-
Ausgabe
erhältlich ab
10.08.2018

Darum geht es unter anderem:



● Alles über französische Mehle – mit exklusiven Rezepten von Österreichs Spitzen-Bäcker Dietmar Kappl



● Backen im Blumentopf – eine pfiffige Geschenk-Idee



● Brühstück, Quellstück, Kochstück – Backen mit Nullteigen



● Letzter Teil – leckere Superstullen für den Sommer

HERAUSGEBER
Tom Wellhausen

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

LEITUNG REDAKTION/GRAFIK
Jan Schönberg

CHEFREDAKTION
Sebastian Marquardt
(verantwortlich)

AUTOREN
Katharina Arrigoni, Ben Bembnista,
Christoph Bremer, Andrea Danz,
Michele Deschner, Stefanie Grauer-
Stojanovic, Michaela Här,
Daniela Kanka, Samuel Kargl,
Heiner Menz, Stevan Paul,
Valesa Schell, Tanja Schlund,
Thomas Schmitt, Ulrike Schneider,
Michal Sip, Dieter Stegmaier,

Margarete Maria Taube,
Johanna Thees, Andrea Thode,
Alexandra Voronkova, Marc Zastera

FOTOS
Andrea, andrea photo, assja_sav,
baibaz, beats, cencedec,
Comugnero Silvana, creativefamily,
dima_pics, Elroi, fabiomax,
HandmadePictures, JenkoAtaman,
MIKE RICHTER, Moving Moment,
Philipp Ramakers, photonic,
sghiaseddin, sommai, spinetta,
womue

VERLAG
Wellhausen & Marquardt
Mediengesellschaft bR
Hans-Henny-Jahnn-Weg 51
22085 Hamburg
Telefon: 040/42 91 77-0
Telefax: 040/42 91 77-155
post@wm-medien.de
www.wm-medien.de

GESCHÄFTSFÜHRER
Sebastian Marquardt
post@wm-medien.de

VERLAGSLEITUNG
Christoph Bremer

ANZEIGEN
Christoph Bremer (Leitung)
Sven Reinke

GRAFIK
Sarah Thomas, Martina Gnaß,
Bianca Buchta, Jannis Fuhrmann,
Kevin Klatt
grafik@wm-medien.de

ABO- UND KUNDENSERVICE
Leserservice BROT, 65341 Eitville
Telefon: 040/42 91 77-110
Telefax: 040/42 91 77-120
E-Mail: service@brot-magazin.de

ABONNEMENT
Jahresabonnement für:
Deutschland: € 32,-
EU und Schweiz: € 37,-
Übriges Ausland: € 55,-
Digital-Magazin: € 24,-

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

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

DRUCK
Frank Druck GmbH & Co. KG
Industriestraße 20
24211 Preetz/Holstein
Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem
Papier. Printed in Germany.

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

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

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

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

GROSSO-VERTRIEB
VU Verlagsunion KG
Meßberg 1, 20086 Hamburg

Für unverlangt eingesandte Beiträge
kann keine Verantwortung über-
nommen werden. Mit der Übergabe
von Manuskripten, Abbildungen,
Dateien an den Verlag versichert der
Verfasser, dass es sich um Erst-
veröffentlichungen handelt und keine
weiteren Nutzungsrechte daran
geltend gemacht werden können.

Brot
wellhausen
marquardt
Mediengesellschaft

KAYA&KATO
STYLE AT WORK

stylish | nachhaltig | fair

Hochwertige Arbeitskleidung von KAYA&KATO





GUTE DINGE
vorgestellt
VON FÜHRENDEN
FOODBLOGS

bon'gu
FÜR GENIESSER

DAS MEHL MACHT DEN UNTERSCHIED

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



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

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