

Brot

Brot

IM HEFT

Mehr als
30 Rezepte
für gelingsichere
Brote und Aufstriche

DIAGNOSE ZÖLIAKIE

Was jetzt wichtig ist

WENIGER SALZ

Gesünder und
trotzdem lecker

EINSTEIGER-KURS

Backen mit Lievito Madre

NICHT GERÜHRT

Südtiroler Schüttelbrot

Sommer voraus

Bekömmliche Brote
für die warme Zeit



5,90 EUR

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



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.
Kaufen Sie auf bongu.de und erhalten blitzschnell ihr Wunschemehl per Post.

In Kopenhagen habe ich mit Richard Hart über seinen Werdegang und seine Brot-Philosophie gesprochen



EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser.

04/2019

Es war eine kleine Sensation, als die Hart Bageri in Kopenhagen eröffnete. Eine Riesenschlange Wartender zog sich um den Häuserblock. Belohnt wurden die Menschen mit exzellentem Brot von Richard Hart und seinem Team. Hart war vorher lange Chef-Bäcker der legendären Tartine Bakery in San Francisco. In Kopenhagen sprachen wir über seinen Weg, seine Zeit bei Tartine und über das was er da in Kopenhagen macht – richtig gutes und gesundes Brot.

Genau das wollen wir – bekömmliches Brot ohne Zusatzstoffe mit maximalem Geschmack. Deshalb beschäftigen uns so intensiv mit diesem Grundnahrungsmittel. Uns ist gesunde Ernährung wichtig. Wenn uns die am Herzen liegt, kommen wir aber irgendwann am Thema Salz nicht vorbei.

Denn klar ist: Wir konsumieren zu viel davon. Und Getreide-Erzeugnisse sind der Hauptlieferant von Salz in unserer Ernährung. Meisterbäcker Siegfried Brenneis hat dazu einige interessante Fakten zusammengetragen – inklusive Lösungsansatz. Denn gutes Brot lässt sich auch mit weniger Salz backen. Mit einigen Tricks und Kniffen merkt man den Unterschied kaum.

In vielen Bäckereien – vor allem in den großen – beschäftigen sich Experten bereits mit diesem Thema. Denn die Reduktion von Salz und Zucker wurde von der Bundesregierung zu einem nationalen Ziel erklärt. Aus guten Gründen.

Auch wir werden künftig einige Rezepte mit weniger Salzgehalt im Heft haben und diese als „Salz-reduziert“ kennzeichnen. Ihr werdet sehen – in Sachen Geschmack stehen sie ihren Salz-reicheren Geschwistern in nichts

nach. Es ist nur eine weitere Option, sich gesund zu ernähren. Am Ende entscheidet jede Bäckerin selbst, wieviel Salz in den Teig kommt. Uns liegt aber gesunde Ernährung am Herzen und daher wollen wir diese Option aufzeigen.

Ich wünsche Euch gute Unterhaltung und Erkenntnisgewinn mit den Geschichten dieser Ausgabe und viel Freude mit den Rezepten. Bei denen ist übrigens der Faktor „Sommer“ dringend zu beachten. Die größere Wärme in vielen Küchen sorgt für weniger Wasserbedarf und kürzere Garzeiten. Informationen dazu gibt es – wie immer – auf Seite 5 in diesem Heft.

Herzliche Grüße

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Sebastian Marquardt'.

Sebastian Marquardt, Chefredakteur

 @brotmagazin

 /BrotMagazin

 www.brot-magazin.de

Unsere Facebook-Gruppe:

 facebook.com/groups/brotforum

LeserBROTe an:

 redaktion@brot-magazin.de

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

INHALT

04/2019

Selbst ist das Brot

Modernist Bread
Einblick in den Teig **Seite 6**

Aromaspender
Getrockneter Sauerteig **Seite 22**

● **Einsteiger-Kurs**
Alles über Lievito Madre **Seite 64**

Heiße Sachen
Backpapier vs. Dauerbackfolie **Seite 85**

Rohstoffe

● **Salzarm lecker**
Salzreduktion in Backwaren **Seite 28**

Menschen & Brot

Der Hart Baker
Richard Harts neues Leben in Kopenhagen **Seite 12**

Eine Liebesgeschichte
Über die Bedeutung von Brot
in einer tunesischen Großfamilie **Seite 58**

Brot-o-Typ
Brot als Kunstobjekt **Seite 72**

● **Geschüttelt, nicht gerührt**
Traditionelles Südtiroler Schüttelbrot **Seite 80**

Glutenfreies Backen

● **Diagnose Zöliakie**
Was jetzt wichtig ist **Seite 102**



19
Leinsamen-Brot



20
Laugenzöpfe



25
Aroma-Zwillinge



26
Vollkornschrot-Mischbrot



27
Mehr-Körnchen



32
Emmer-Kartoffelkruste



33
Rotes Rhabarbergelee



34
Traufgängerle



35
Roggen-Buttertoast



42
Sommer-Sesam



44
Volle Möhre Dinkel



46
Kräftiges Weizenmischbrot



48
Oliven-Weißbrot



50
Leinborner



52
Pane d'Estate



67
Semola-Weizenkruste



70
Nuss-Nougat-Herzen



75
Himbeer-Konfitüre



84
Südtiroler Schüttelbrot



88
Avocado-Power-Aufstrich

Verschiedenes

Neuheiten

Meldungen rund ums Backen und Genießen

Seite 8

BROTladen

Interessante Produkte fürs heimische Backen

Seite 36

LeserBROT

Was unsere Leser/innen backen

Seite 54

Mühlen-Finder

Ausgewählte Adressen für gutes Mehl

Seite 71

Inspiration

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

Seite 76

Glossar

Seite 111

Vorschau/Impressum

Seite 114



90

Piacere



92

Gekühlte Gurkensuppe



94

Croque Madame



96

Hot-Dog 'n' Cheese-Auflauf



98

Milchbrötchen-Tiramisu



100

Schnelles Pane d'Estate



106

Hirse-Ciabatta



107

Lievito Madre-Mischbrot



108

Schokobrötchen



109

Schoko-Creme



110

Veganes Knusperbrot

•••••

• Titelthemen

✓ Glutenfrei

🌀 Speed-Baking

Wie dieses Heft funktioniert

Vorab

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

Die Angaben

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

Die Bewertung

Wir haben jedem Brot einen Schwierigkeitsgrad zugeordnet.

★☆☆ - einfaches Rezept

★★★ - Rezept mit Anspruch

★★★★ - sehr anspruchsvolles Rezept

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

Fachbegriffe

Brotbacken kommt nicht ohne Fachbegriffe aus. Ab Seite 111 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.

Instagram @brotmagazin

www.brot-magazin.de

Facebook /BrotMagazin

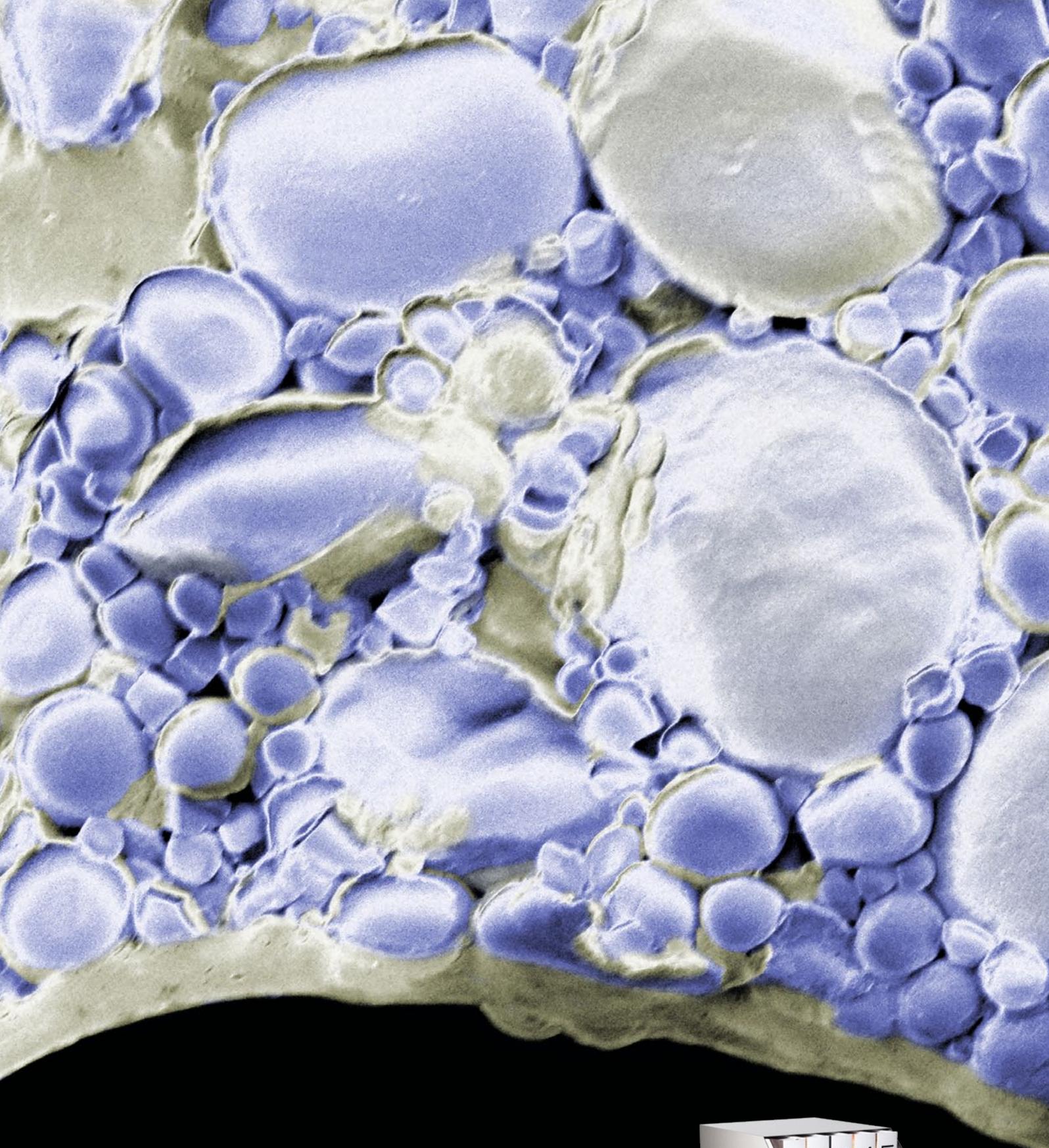
facebook.com/groups/brotforum

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



Das Rasterelektronenmikroskop (REM) erlaubt einen genaueren Blick auf dieses gedehnte Stück Teig für französisches Baguette. Ovale Stärkekörner (violett eingefärbt) sind im Glutennetz eingelagert. Glutenfreiem Brot werden meist Hydrokolloide zugesetzt, um Gärgas im Teig zu halten. Aber die Dehnbarkeit von Gluten ist bisher unerreicht.

Foto: Nathan Myhrvold, The Cooking Lab, LLC



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





Neuheiten

Häussler hat **Dauerbackfolien** mit Antihafteffekt in verschiedenen Größen im Sortiment. Durch den Einsatz sind kein Einfetten und kein Reinigen des Backblechs mehr nötig. Die kleinste Backfolie misst 34 x 37 Zentimeter und kostet 10,50 Euro. Die größte Variante mit 62,5 x 98 Zentimeter schlägt mit 32,- Euro zu Buche.
www.backdorf.de



Mit Cashewmus und Meersalz als Zutat bringt die streichzarte **Megarine** einen zart-nussigen und leicht salzigen Geschmack auf Brot und Brötchen. Sie ist zu 100 Prozent pflanzlich und palmölfrei. Sie wird nur mit natürlichen festen Fetten schonend verarbeitet und kommt ganz ohne künstliche Farb- und Konservierungsstoffe sowie Aromen aus. Der Fettgehalt liegt bei 70 Prozent, der 250-Gramm-Becher kostet 2,95 Euro. Zum selben Preis ist auch eine Variante der Megarine mit Kokos erhältlich. www.vitaquell-shop.de

Mit **Isomalt** präsentiert Häussler einen Zuckeraustauschstoff wie er beispielsweise in zuckerfreien Bonbons verwendet wird. Aus normalem Haushaltszucker gewonnen, kann es unter anderem zum Süßen von zuckerreduzierten Gebäcken im gleichen Verhältnis verwendet werden. Ebenso eignet es sich hervorragend



zum Herstellen von raffiniertem Dekor. Im Gegensatz zum Zucker neigt es nicht zum Karamellisieren und bleibt komplett durchsichtig. Dadurch kann es auch eingefärbt werden. Der 250-Gramm-Beutel kostet 4,90 Euro.
www.backdorf.de



Neu im Reformhaus-Sortiment sind die **Fruchtliebe-Aufstriche** in den Sorten Himbeere, Erdbeere, Aprikose und Sauerkirsche. Der Fruchtanteil liegt bei 75 Prozent und es kommt reduzierter Bio-Rohrohrzucker zum Einsatz. Der Preis für das 225-Gramm-Glas beträgt jeweils 2,79 Euro.
www.reformhaus.de

Die **gusseiserne Cocotte** von Staub ist aus robustem Material gefertigt, das laut Hersteller für eine gleichmäßige Wärmeverteilung sorgt. Der Kochgeschirr-Klassiker speichert die Hitze schnell und gibt sie nur langsam wieder ab – ideal auch beim Brotbacken. Die Cocotte ist in acht verschiedenen Farben erhältlich. Zudem gibt es sie in rund oder oval, als Mini-Variante sowie in Form eines Kürbisses. Die Preise beginnen bei 89,95 Euro. www.zwilling-shop.com



Foto: Staub



Der Compact Home **Mini-Toaster** von Russell Hobbs ist mit einer Höhe von 18 Zentimeter kompakt und bietet die Möglichkeit, eine Scheibe Brot in 80 Sekunden zu rösten. Dabei soll das Gerät gegenüber herkömmlichen Toastern auch noch besonders energieeffizient sein. Ausgestattet mit der „Lift and Look“-Funktion ist ein Anschauen des Toastes während des Röstens möglich, ohne den Toastvorgang zu unterbrechen. Für den individuellen Röstgrad stehen sechs verschiedene Bräunungsstufen zur Verfügung. Über das digitale Bedienelement mit Countdown-Funktion bleibt die Röstdauer stets im Blick. Zur weiteren Ausstattung des Mini-Toasters gehören ein integrierter Brötchenaufsatz, eine Stopp-, Auftau- und Aufwärmfunktion sowie eine Krümelschublade. Der Preis beträgt 59,99 Euro. <https://de.russellhobbs.com>

Anzeigen

Glutenfrei von Böcker

BÖCKER
Ihr Sauerteig-Spezialist

Natürlich mit Sauerteig!

Das BÖCKER Sortiment:

- Starter für Betriebsauerteige
- getrocknet, flüssig, pastös
- Bio-Qualität
- glutenfreier Sauerteig
- glutenfreie Backwaren

Ernst BÖCKER GmbH & Co. KG | Ringstraße 55-57 | 32427 Minden
Tel. +49 571 83799-0 | Fax +49 571 83799-20 | info@sauerteig.de | www.sauerteig.de

Alles zum Brot backen

HÖBBY BÄCKER
Einzigartig. Lecker.

Wir freuen uns auf Sie

- Qualitativ hochwertige Mehle
- Professionelles Zubehör
- Rezepte, Tipps & Tricks

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

Beim Kochen oder Backen kann man sich in der Küche schnell mal eine kleine Verletzung zuziehen und benötigt ein Pflaster. Hier kommt **Patch** ins Spiel, ein neues Pflaster auf natürlicher Bambus-Basis ohne Plastik und Silikon, ohne Latex und Parabene.

Laut Hersteller enthält es auch keine Zusatzstoffe und ist daher für Allergiker geeignet. Erhältlich sind verschiedene Varianten: Patches mit Aktivkohle, Patches mit Aloe Vera, Patches mit Kokosöl und neutrale Patches. 25 Stück kosten 6,99 Euro. www.patchstrips.eu



Fotos: Luba



Mit dieser **Backmischung** von Hobbybäckerversand gelingt ein Quarkkölteig laut Anbieter im Handumdrehen. Man muss lediglich noch Wasser und Eier dazugeben, kneten, kurz gehen lassen und schon ist der Grundteig bereit, um verarbeitet zu werden. Der süßlich schmeckende Teig bietet viele Möglichkeiten für eigene Kreationen: Von saftigen Fruchtschnitten über Stollengebäcke bis hin zu süßen Stückchen je nach Geschmack und Jahreszeit. Das 1.000-Gramm-Gebinde kostet 8,95 Euro. www.hobbybaecker.de

Die Quinoapflanze ist eine der bekanntesten Kulturpflanzen der Anden, aber auch in Europa ein beliebtes Lebensmittel. Da Quinoa sowohl in süßen als auch herzhaften Speisen verarbeitet werden kann, ist seine Verwendung vielfältig: zum Beispiel im Müsli, in Pfannkuchen oder natürlich als Zutat im Brot. Die **Quinoa-Flocken** von Reformhaus stammen aus kontrolliert biologischem Anbau und kosten 3,99 Euro im 300-Gramm-Beutel. www.reformhaus.de



Die **Messer der Serie Zwilling Pro** sind aus einem Stück rostfreiem Stahl geschmiedet und sehr scharf, so geht die Zubereitung verschiedener Speisen leicht und sicher von der Hand. Erhältlich sind zwei unterschiedliche Varianten, mit denen sich die meisten Aufgaben in der Küche erledigen lassen. Dank der ergonomischen Griffe liegen die Messer zudem gut in der Hand. Sie kosten ab 62,95 Euro. www.zwilling-shop.com



Zum Zerkleinern verschiedenster Zutaten ist der **Mini-Food Processor** der Compact Home Serie von Russell Hobbs mit einem Fassungsvermögen von 1,2 Litern geeignet. Er verfügt über ein Edelmessmesser, eine Edelstahlscheibe zum Schneiden und Raspeln sowie zwei Geschwindigkeitsstufen. Für einen sicheren Stand sorgen dabei die Anti-Rutsch-FüÙe. Nach der Verwendung lassen sich Deckel und Zubehör platzsparend verstauen und auch das Kabel wird dank der Kabelaufwicklung sicher untergebracht. Der Preis: 69,99 Euro. <https://de.russellhobbs.com>



Mit der **glutenfreien 4-Korn-Mehlmischung** für Pfannkuchen und Waffeln von Werz sollen leckere Pfannkuchen, Waffeln oder sogar Kaiserschmarrn ganz einfach gelingen. Das verwendete glutenfreie Getreide setzt sich zusammen aus Reis, Mais, Hirse sowie Buchweizen und ist aus kontrolliert biologischem Anbau. Das Getreide wird erst kurz vor der Weiterverarbeitung frisch gemahlen. Die Mischung ist vegan und ungesüÙt. 3,29 Euro kostet die 250-Gramm-Packung. <https://werz.bio>



Das **Dinkel-Sauerteig-Extrakt** von Biovegan zeichnet sich durch sein leicht nussiges Aroma aus. Dinkel ist zudem für seinen hohen Eiweiß-, Vitamin- und Mineralstoffgehalt bekannt. Die Menge eines Beutels reicht, um etwa 1.000 Gramm Mehl Aroma zu verleihen – Triebkraft hat das Extrakt nicht. Der Preis: 1,19 Euro für 30 Gramm. www.biovegan.de



HAÜSSLER

Original Holzbackofen



Ursprünglich: Erleben Sie unmittelbar die Faszination von Feuer, Glut und Hitze. Lassen Sie sich von der wunderbaren Backqualität aus dem echten Holzbackofen begeistern.

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

MANZ®

DEUTSCHE ■ BACKOFEN ■ MANUFAKTUR

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



Backen Sie bei uns im Mitmach-Seminar und überzeugen Sie sich von hervorragenden Backergebnissen!

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

Brot

Laden



BROTLeinen

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

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

la mülh la
Langer Mühlenladen

Man bäckt nur mit dem Herzen gut.

Entdecken Sie Ihr Lieblingsmehl www.laemuehla.at/spezialmehle

Unsere la mülh la Spezialmehle können Sie direkt bei uns bereits ab 1 kg beziehen.



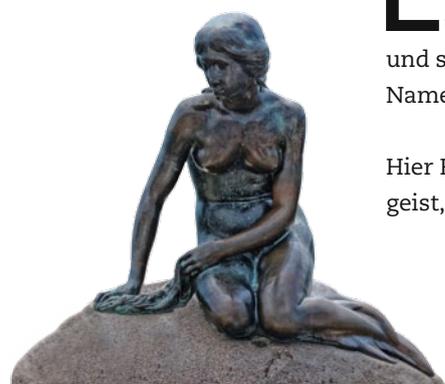
Als die Hart Bageri in Kopenhagen eröffnete, da gab es erstaunte Augen auf die Bilder, die da bei Instagram kursierten. Eine Schlange hatte sich um den gesamten Häuserblock gebildet. Geduldig warteten Menschen auch an Position 50 noch auf ihr Brot. Einerseits hatte an diesem Tag einfach eine neue Bäckerei in der Nachbarschaft eröffnet, andererseits steckten zwei große Namen dahinter.

Text & Bilder:
Sebastian Marquardt

Es dauerte eine Weile, bis René Redzepi und Richard Hart zusammenfanden. Man muss in Sachen Kulinarik schon sehr tief und sehr breit interessiert sein, um mit beiden Namen sofort etwas anfangen zu können.

Hier René Redzepi, der kulinarische Schöngeist, der die aktuelle Spitzenküche der

letzten Jahre geprägt hat. Dem Michelin war sein Kopenhagener Restaurant Noma nie mehr als zwei Sterne wert, dafür aber wurde es viermal zum besten Restaurant der Welt gekürt. Redzepi war einer der ersten, die auf lokale Produkte setzten und Dinge auf den Teller brachten, über die man in Restaurants dieser Art zuvor nie nachgedacht hatte.





Richard Harts **neues**
Leben in Kopenhagen

Der Hart Baker

Ganz puristisch waren die Gerichte, es wurde viel mit alten, vergessenen Techniken gearbeitet. Bis das Noma geschlossen wurde. Redzepi wollte etwas anderes. Raus aus der Stadt, Gewächshäuser, eine Fermentationsküche. In dieser Zeit wurde er zu einem Förderer der Kopenhagener Restaurantszene, die herausragend ist, investierte in mehrere Gaststätten seiner ehemaligen Angestellten. Nur eine eigene Bäckerei, die fehlte ihm.

Da kommt Richard Hart ins Spiel. Brotliebhabern bekannt als Chefbäcker der Tartine Bakery in San Francisco. Deren Mit-Gründer

Chad Robertson – er betreibt Tartine zusammen mit der Bäckerin Elisabeth Prueitt – wiederum hat das Brotbacken weltweit revolutioniert. Sein Buch „Tartine Bread“ (die deutsche Version heißt schlicht: „Das Brot“) löste 2006 einen großen Boom aus und ist bis heute eine Bibel sowie Grundlagenwerk für alle Brotbegeisterten. Viele kleine Bäckereien überall auf der Welt folgten Robertsons Vorbild. Hobbyisten weltweit lernten aus diesem Buch das Brotbacken.

Dabei viele Jahre an Robertsons Seite als Chefbäcker und Co-Autor: Richard Hart aus London. Er war seit 12 Jahren Koch in London, als er 2007 für seine Frau, eine Amerikanerin, in die USA ging. Dort landete er in der Della Fattoria, eine Autostunde nördlich von San Francisco. Ein Restaurant, bekannt und beliebt für seine Bäckerei, das Frühstück, Sandwiches und leckere Süßigkeiten.



In Frederiksberg hat die Bäckerei die passende Nachbarschaft gefunden



„Ich wusste nichts übers Backen, hatte keine Ahnung, was Sauerteig ist“, erinnert sich Hart. Also lernte er schnell und mit Leidenschaft. Das Thema packte ihn. „Der Ofen heizte ungleichmäßig, in Kalifornien war es heiß – ich habe eine Menge über Teig-Management gelernt.“ Bei 1.200 Backwaren am Tag war die Lernkurve steil. Hart wurde Produktionschef.

Aber auch er hatte von dieser Bäckerei in San Francisco gehört, die dort im Juli 2002 eröffnet wurde, und gönnte sich zweimal pro Woche die Fahrt – eine Stunde hin, eine Stunde zurück –, um sein Brot in der Tartine Bakery zu kaufen. Er war fasziniert von der Qualität. Da wollte er hin.

Ein Jahr lang fragte er nach einem Job in der kleinen Bäckerei. Es gab keinen. Bis 2011. Da klappte es endlich, Richard Hart wechselte,

wurde der vierte Mitarbeiter bei Tartine – und lernte das Handwerk gleich nochmal neu. Plötzlich waren es nur noch 150 Laibe am Tag, die zu backen waren. Die aber mit der vollen Aufmerksamkeit des Bäckers.

„Die Zeit war der Chef, der Teig hat den Rhythmus vorgegeben“, erinnert sich Hart. „Du lernst, den Teig zu verstehen. Es war alles ein bisschen Hippie-Stil, vieles lief intuitiv, nicht streng nach Rezept.“ Ein Luxus, den man sich bei täglich 150 Broten leisten konnte.



Richard Hart weiß genau, was in seinen Teigen ist, stand selbst auf jedem Getreidefeld

Und neben den handwerklichen Grundlagen ging es in der kleinen Bäckerei auch immer ums Weiterdenken. In der Zeit arbeitete Chad Robertson bereits an seinem dritten Buch. Er wollte nichts wiederholen, wollte neue Grundlagen schaffen. So erklärte er zum Beispiel das Ziel, einen Vollkornlaib zu backen, der im Ergebnis aber wie sein klassisches Tartine-Brot sein sollte. Also luftig, grobporig, lecker.

Da kam ihm Richard Hart gerade recht. Mit seiner Berufserfahrung brachte er das Denken eines Kochs mit ein. Zusammen entwickelten sie Techniken, den Teig so zu beeinflussen, dass sie ihr Ziel erreichten. Richard entwickelte sich in und mit Tartine, wurde irgendwann „Head Baker“, Chef der Backstube, verantwortlich für die Qualität des Brotes und die Ausbildung der Angestellten.



Schon in San Francisco arbeitete Richard Hart mit Wendy und Aris zusammen. Die beiden – und eine weitere Mitarbeiterin – sind ihm nach Kopenhagen gefolgt



Die drei Saverteige sind das Herz der Bäckerei

Im Windschatten der Bücher und Robertsons Prominenz wuchs die Bäckerei. Und Robertson wollte das auch so. 2015 stand eine Fusion im Raum. Tartine sollte mit Blue Bottle Coffee zusammengehen. Beide Unternehmen standen für exzellente Produkte – Brot, Sandwiches, Feinbäckerei auf der einen, Kaffee auf der anderen Seite –, für Expansionsdrang und sollten sich ergänzen. Eigentlich war alles auf dem Weg, von Projekten in New York und Tokio war die Rede, als die Fusion abgesagt wurde. Ebenso öffentlichkeitswirksam wie die ursprünglichen Pläne.

Doch Tartine sollte wachsen und so entstand 2016 die Tartine Brotfabrik in San Francisco.

Neben Restaurants wurden nun auch Lebensmittelgeschäfte beliefert. Wo Richard Hart einst von mittags bis 19 Uhr arbeiten konnte, war nun klassische Bäckerei-Nacharbeit angesagt, in der 16-stündigen Produktion ging es für die nunmehr 15 Leute in der Backstube mehr nach Zeitplan, weniger nach Intuition.

„An dem Punkt“, sagt Richard Hart, „wusste ich, dass das nicht mehr mein Ding ist. Es war Zeit zu gehen.“ Nach wie vor, betont er auch, seien alle bei Tartine mit Herz dabei. Aber er fürchtete dennoch um die Qualität.

Ihm kam ein Treffen in den Sinn, das Jahre zurücklag. Da war er zusammen mit Chad Robertson auf einer Veranstaltung in Kopenhagen. Sie lernten René Redzepi kennen, kamen ins Gespräch. Anderthalb Jahre später traf man sich wieder. Da hatte Redzepi ein Gastspiel in Australien, Robertson und Hart waren auch gerade da. Der weltbeste

Den Durchbruch in der Wand war sein Wunsch – die Leute sollen sehen, wo und wie ihr Brot entsteht





Neben dem klassischen dänischen Roggen Ølandshvede verwendet Hart italienischen Weizen aus nicht-sortenreinem Anbau

len und das Organisatorische, Richard um das, was ihm am Herzen liegt – das Brot.

Und René Redzepi hat nun eine Bäckerei in der Hinterhand, die passendes Brot für sein neues Restaurant liefern kann. Dort wechselt die Karte mit jeder Saison. „Aktuell braucht er kein Brot“, erklärt Richard: „Aber wenn es soweit ist, dann backen wir hier, was immer für sein Menü nötig ist.“

Es ist alles wieder so, wie er es in San Francisco geliebt hat, woher ihm drei Tartine-Leute nach Dänemark gefolgt sind. Gebacken wird nach Gefühl, der Teig gibt den Takt vor, nicht die Uhr regiert, sondern die Zeit.

Dabei ist sein Wissen über das, was er da tut, heute noch umfassender und tiefer. Dazu hat René Redzepi ihn gezwungen. „Er wollte,

Wasser kommt nach Gefühl und Gehör zum Teig. Der muss richtig schmatzen



Der Teig gibt den Takt der Bäckerei vor, nicht die Uhr

Koch traf auf die weltberühmten Bäcker und fragte, ob sie nicht eine Empfehlung hätten. Er würde gern einen Bäcker im Team haben.

So fragte Richard Hart 2016 per E-Mail in Kopenhagen an, ob die Suche noch aktuell sei. Und traf auf einen begeisterten René Redzepi. Der fragte gleich, was Richard wolle und dem viel nichts kleineres ein als „eine Bäckerei in London oder Paris“. London war seine Heimat, Paris für ihn ein logischer Ort, weil Brot Teil der französischen Seele sei.

So richtig gefielen René Redzepi die Standorte nicht. Er schlug Kopenhagen vor. Anderthalb Jahre sprachen sie miteinander, tauschten Ideen aus, lernten sich kennen. 2017 waren sie sich einig. Es dauerte dann noch bis zum März 2018 bis ein passender Laden gefunden wurde, der allen Anforderungen gerecht wurde.

Wichtig war neben der Immobilie die Nachbarschaft. Schließlich sollte die Bäckerei wirtschaftlich auch im Winter funktionieren, wenn kaum Touristen in der Stadt sind. Frederiksberg ist das richtige Viertel. Nah genug an der Innenstadt, ein junges Viertel mit vielen Familien und Kreativen, Menschen, die gute Lebensmittel schätzen. Und bezahlen können.

„Das hier“, sagt Richard, „ist eine eigene Community mit netten Familien und vielen schönen Shops.“ Da passt die Hart Bageri bestens rein, die seinen Namen trägt, aber zu größerem Prozentsatz René Redzepi gehört. So kümmern sich andere Leute um die Zah-



Über Nacht kommen die fertig geformten Laibe in die Kühlung, ab 6 Uhr werden sie gebacken. Vorher muss bei Hart niemand arbeiten



Drei Knetmaschinen stehen in einem Extra-Raum. Viel Platz bietet die Bäckerei nicht

das ich alles weiß über die Produkte, mit denen wir hier arbeiten.“ So stand er zum Beispiel auf dem Feld in Italien, auf dem ein Teil des Getreides für seine Brote angebaut wird.

Das Besondere dabei: Der Bauer baut dort keinen sortenreinen Weizen an. Es handelt sich um eine „heterogene Population“, eine spannende Richtung der Züchtung. Dabei werden mehrere Weizensorten untereinander gekreuzt und ausgesät. So entsteht auf dem Feld eine riesige Vielfalt an Formen und Farben. Ziel dieser Art des Anbaus ist zum Einen der Erhalt der Bio-Diversität auf dem Feld, zum anderen aber auch eine Reaktion auf den Klimawandel. Man überlässt es mit dieser Anbau-Art wieder mehr der Natur, welche Sorten sich auf dem Feld durchsetzen.

In Deutschland haben Mühlen und Bäckereien noch Angst vor dem Thema, fürchten zu unberechenbares Mehl für die Prozesse im Backbetrieb. In anderen Ländern sind die Bäckereien aufgeschlossener. In Großbritannien beschäftigen sich aktuell mehrere Artisan-Bäckereien mit dem Thema – und auch Richard Hart ist begeistert von Qualität, Aroma und Philosophie. Stolz zeigte er bei Instagram einen Strauß Weizen, den er mit einem Handgriff aus dem Feld geholt hatte und in dem kaum eine Ähre der anderen gleicht. Getrocknet hängt er jetzt in der Backstube.



Gleich am zweiten Tag brannte der Ofen. Die Bäckerei musste sofort wieder schließen. Inzwischen läuft alles rund

Zu sehen ist er sowohl von der Produktion aus als auch aus dem Verkaufsraum. Denn beides geht ineinander über. Durch ein großes Loch in der Wand sehen die Kundinnen und Kunden, was dort in der Backstube passiert. Das wollte Richard so. So konnte er es aus San Francisco. Die Leute, sagt er, haben viel zu sehr die Verbindung zum Brot verloren. Sie sollen sehen, wie es entsteht.

Das Management hätte gern, dass die Bäckerei um 7 Uhr morgens öffnet. Aber dann müsste die Arbeit vor 6 Uhr beginnen. Deutlich zu früh für Richard Hart. Mit 7.30 Uhr haben sie einen Kompromiss gefunden. Produziert wird tagsüber, dann gehen die Teiglinge in die Kühlung, morgens wird gebacken.

Herz der Backwaren sind Richards Sauerteige. Ein fest geführter, der italienischen Lievito Madre ähnlich, ein Vollkorn-Sauerteig und ein



Dunkel ausgebackene Brote kühlen in einer Nische neben dem Ofen ab



*Das Sortiment der Hart Bageri ist schmähl,
es zählt Qualität. Anlassbezogen gibt es immer
wieder dänische Spezialitäten*

HART BAGERI

Gl. Kongevej 109
1850 Frederiksberg
Dänemark

 @hartbageri

 www.hartbageri.com

Richard Hart

 @richardhartbaker

eher heller. Anders als in vielen deutschen Bäckereien, wird der Sauerteig nicht immer wieder frisch mit Reinzuchtsauer aus Industrie-Tanks angesetzt. Das Konzept, Sauerteig zu kaufen, ist in der Hart Bageri ohnehin fremd: „Das ist ja, als würde ich Luft kaufen“, sagt Richard. Er braucht nur Mehl und Wasser – den Rest erledigt die Natur.

Er selbst spricht bis heute kein Dänisch. Anders als seine Kinder, die sich bestens eingelebt haben. 3, 6, 8 und 10 Jahre sind sie alt.

Er träumt trotzdem noch von einem Standort in London. So ganz hat er die Wurzeln nach all den Jahren eben nicht verloren. Und zudem eine Mission: Gutes Brot in die Welt zu bringen.

Ach ja: Am Ende lüftet er das Geheimnis der langen Schlange am Eröffnungstag. Es gab das Brot damals kostenlos. Das mag den einen oder anderen Neider beruhigen. Am darauf folgenden Erfolg der kleinen Bäckerei rüttelt es nicht. 🍞

Die Bäckerei sollte nicht von Touristen abhängig sein. Das ist gelungen, den ganzen Tag über kommen Kundinnen und Kunden aus der Nachbarschaft



LEINSAMEN-BROT

Leinsamen beinhalten viele Ballaststoffe, die die Verdauung fördern. Schleimstoffe sorgen außerdem für eine regelrechte Reinigung des Magen-Darm-Trakts von Krankheitserregern. In diesem leckeren Sauerteig-Brot sorgen sie durch die Verarbeitung in einem Koch- und einem Quellstück zudem dafür, dass das Brot lange frisch bleibt.

☉ Alle Zutaten bis auf Salz und Hanföl 5-10 Minuten miteinander vermengen, abdecken und eine Stunde bei Raumtemperatur gehen lassen.

☉ Salz sowie Öl hinzufügen und gut in den Teig einarbeiten. Danach den Teig zu einem runden Brotlaib formen und abgedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten gehen lassen.

☉ Im Anschluss den Teig insgesamt weitere 2 Stunden gehen lassen. Währenddessen alle 30 Minuten einmal dehnen und falten.

☉ Die Arbeitsfläche bemehlen, den Teig zu einem Päckchen formen, 10 Minuten entspannen lassen, rund wirken und mit dem Schluss nach oben in ein mit einem Geschirrtuch ausgelegtes sowie bemehltes Gärkörbchen legen. Mit Haube abdecken und über Nacht im Kühlschrank 14-16 Stunden reifen lassen.

☉ Den Backofen auf 220°C vorheizen und kurz vor Ende des Vorheizens den Brotteig vorsichtig auf ein Backblech oder einen Pizzastein stürzen. Je nach Geschmack ein Muster in das Brot ritzen und einschießen. Sofort schwaden und die Temperatur auf 200°C senken. Nach 20 Minuten den Schwaden ablassen und das Brot für weitere 40-50 Minuten backen. 🍴

Rezept & Bilder:
Margarete Maria Preker

📷 @imagina_von_rosenberg

📘 /ImaginaVonRosenberg

🌐 http://backund_kochstube.blogspot.de

Schwierigkeitsgrad: ★★☆☆

Getreide: Weizen, Dinkel

Triebmittel: Sauerteig

Teigkonsistenz: bindig

Zeit gesamt: 26-30 Stunden

Zeit am Backtag: 1 Stunde

Backzeit: 60-65 Minuten

Starttemperatur: 220°C

Backtemperatur: 200°C
sofort beim Einschießen

Schwaden: beim Einschießen,
nach 20 Minuten ablassen



Kochstück

- ▶ 15 g Leinsamen (gemahlen)
- ▶ 15 g Dinkelmehl 630
- ▶ 140 g Wasser
- ▶ 3 g Salz

In einem Topf beide Mehle und das Wasser klümpchenfrei verrühren und leicht erhitzen, sodass eine Pudding-artige Masse entsteht. Diese Masse in eine Schüssel füllen, abdecken und bei Raumtemperatur über Nacht abkühlen lassen.

Quellstück

- ▶ 20 g Leinsamen
- ▶ 60 g Wasser (kalt)

Die Leinsamen in ein Schälchen füllen und mit dem Wasser übergießen. Die Schale abdecken und bei Raumtemperatur über Nacht quellen lassen.

Vorteig

- ▶ 30 g Weizenmehl 550
- ▶ 30 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 65 g Wasser (warm)
- ▶ 6 g Sauerteig Marvin (kalt, siehe BROT 05/2018)

Alle Zutaten miteinander vermengen, abdecken und bei Raumtemperatur 8-14 Stunden reifen lassen.

Hauptteig

- ▶ Kochstück
- ▶ Quellstück
- ▶ Vorteig
- ▶ 480 g Weizenmehl 550
- ▶ 120 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 280 g Wasser (warm)
- ▶ 12 g Hanföl (alternativ Leinöl)
- ▶ 12 g Salz



Rezept & Bilder: Julia Meier

LAUGENZÖPFE

Laugengebäck ist ein wahrer Genuss. Frisch gebacken und mit etwas Butter bestrichen, schmecken die fluffig-herzhaften Brötchen, Brezeln oder Knoten zu vielen verschiedenen Anlässen. Ob als Beilage zu Suppen, als Snack zwischendurch oder einfach mit Aufschnitt zum Frühstück – gelaugte Backwaren sind echte Tausendsassa.

Hauptteig

- ▶ 800 g Weizenmehl 550
- ▶ 315 g Wasser (kalt)
- ▶ 315 g Milch (kalt)
- ▶ 120 g Lievito Madre (aufgefrischt)
- ▶ 35 g Butter (kalt)
- ▶ 25 g Honig
- ▶ 21 g Salz
- ▶ 5 g Frischhefe

Zum Bestreuen (nach Belieben)

- ▶ Kürbiskerne
- ▶ Sonnenblumenkerne
- ▶ Sesam
- ▶ Salz

☉ Die Milch mit dem Wasser mischen und das Salz darin auflösen.

☉ Danach die Hefe mit dem Honig vermischen, die Lievito Madre sowie das Mehl, die Butter in Stückchen und ganz zum Schluss das Salz-Wasser-Milch-Gemisch dazugeben.

☉ Die Masse für etwa 10 Minuten auf langsamer Stufe gut auskneten, bis ein homogener Teig entsteht. Im Anschluss noch einmal 5 Minuten auf schnellerer Stufe auskneten. Der Teig ist fertig, wenn er sich von der Schüssel löst.

☉ Danach kommt der Teig für vier Stunden in eine geölte Schüssel mit Deckel. Jede Stunde einmal dehnen und falten. Das Volumen sollte sich in dieser Zeit ungefähr verdoppeln.

☉ Um die Laugenzöpfe zu formen, teilt man den Teig zuerst in 100 g große Stücke. Diese werden rundgeformt und dann zu etwa 50 cm



Tipp

Eine Video-Anleitung zum Flechten von Einstrangzöpfen gibt es auf YouTube: <https://youtu.be/BN1zdUmKtes>

langen Strängen gerollt. Jetzt legt man aus zwei Dritteln des Stranges eine Schlaufe, drückt das Ende fest und zieht das kürzere Ende des Stranges durch die Schlaufe. Danach verdreht man den freien Teil der Schlaufe einmal um sich selbst und steckt den übrigen Strang von oben hindurch.

☉ Danach kommen die Laugenzöpfe für 30 Minuten in den Kühlschrank – nicht abdecken. Für das Laugen sollen sie verhauten.

☉ Das Laugen erfolgt mit 3,5-prozentiger Lauge. Jeden Zopf etwa 10 Sekunden in der Lauge baden. Danach auf eine Backfolie geben, kurz abtropfen lassen und auf eine zweite, trockene Backfolie setzen. Nach Geschmack kann man die Zöpfe noch in Saaten oder grobes Salz drücken.

☉ Die gelaugten Teiglinge 30-45 Minuten bei Raumtemperatur zugedeckt stehen lassen.

☉ Im Anschluss die Zöpfe einschneiden.

☉ Den Backofen rechtzeitig auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen und die Laugenzöpfe einschließen. Nach 2 Minuten den Ofen auf 200°C Heißluft stellen und weitere 15 Minuten backen.

☉ Die fertigen Laugenzöpfe nach dem Backen mit Wasser besprühen. 🍷

HINWEIS

Beim Umgang mit der ätzenden Lauge sollte man einige Dinge beachten. So sind grundsätzlich Handschuhe und am besten sogar eine Schutzbrille zu tragen und man muss beim Laugen des Gebäcks aufpassen, dass es nicht spritzt. Sollte die Lauge mit der

Haut in Berührung kommen, sofort mit Wasser abwaschen. Auch sollte man den Arbeitsbereich mit Papier oder Ähnlichem vor der Lauge schützen. Die Aufbewahrung der Lauge erfolgt am besten in der Originalverpackung oder einem geeigneten Kunststoffgefäß.

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Lievito Madre, Hefe
Teigkonsistenz:	fest
Zeit gesamt:	6 Stunden
Zeit am Backtag:	6 Stunden
Backzeit:	17 Minuten
Starttemperatur:	220°C
Backtemperatur:	200°C nach 2 Minuten
Schwaden:	nein

Sauerteig-Brösel sind eine hervorragende Möglichkeit, um anfallende Sauerteigreste zu verwerten und dabei noch die Qualität künftiger Brote zu steigern. Einfach in der Herstellung, lassen sie sich vielfältig in Küche und Backstube einsetzen.

Getrockneter **Sauerteig**

Aroma Spender

Die Sauerteigreste werden dünn auf ein Backpapier gestrichen und im Ofen getrocknet, bis sie vollständig durchgetrocknet sind und sich golden-bräunlich färben (sie erinnern optisch ein wenig an leicht gefärbte Brot-Kruste).

Dazu kann zum Beispiel die Hitze nach dem Brotbacken im Ofen genutzt werden. Bei etwa 200°C kommt das Backpapier mit den Sauerteigresten auf ein Blech und in den Ofen. Der Ofen kann dann nach zirka 15 Minuten ausgeschaltet werden. Nach etwa 45 Minuten wird die Tür einen Spalt geöffnet, um den entstandenen Wasserdampf abzulassen und somit den Trocknungsprozess zu unterstützen. Wenn der Sauerteig komplett durchgetrocknet und abgekühlt ist, werden die entstandenen „Krusten“ zu Sauerteig-Bröseln vermahlen – zum Beispiel mit der Küchenmaschine oder einem Mörser. Danach können sie in einem Schraub-Glas beinahe unendlich aufbewahrt werden. Durch die Hitze enthalten die Brösel keine lebenden Mikroorganismen mehr.

Eine andere Herstellungs-Variante, die auch angewandt wird, um sich eine „Trocken-Sicherung“ vom Sauerteig zuzulegen, ist die Trocknung bei Raumtemperatur. Dazu werden wieder die Sauerteigreste dünn auf ein Backpapier gestrichen, aber ohne Hitze-Einwirkung an der Luft getrocknet (das kann mitunter mehr als 24 Stunden dauern). Der so entstandene getrocknete Sauerteig wird ebenfalls vermahlen und in einem Schraub-Glas aufbewahrt. Dieser Sauerteig kann gegebenenfalls reaktiviert werden, in dem er mit gleichen Anteilen Mehl und doppelten Anteilen Wasser zu einem Teig vermischt wird und

bei warmer Umgebungstemperatur (26°C bis 29°C) mindestens 10 Stunden reifen kann. Da der getrocknete Sauerteig beinahe unendlich lang haltbar ist, hat man so auch immer ein „Backup“ verfügbar, falls das Anstellgut mal hinüber ist.

Geschmacklich unterscheiden sich die Versionen insofern, dass die Ofen-Variante etwas würziger ist, tiefschichtiger, intensivere Aromen hat. Die luftgetrocknete Version ist eher flach, mild-säuerlich. Um den Geschmack und somit die Anwendungsmöglichkeiten weiter zu beeinflussen, können die Sauerteigreste auch mit Kräutern (zum Beispiel Rosmarin, Koriander, Thymian, Majoran), Salz, Pfeffer oder anderen Gewürzen (zum Beispiel Ingwer, Zimt, Paprika, Piment) angereichert werden, bevor sie auf das Backpapier gestrichen werden. Das empfiehlt sich vor allem für die Ofen-Variante.

Die Einsatzmöglichkeiten der hergestellten Sauerteig-Brösel sind sowohl in der Küche als auch in der Backstube vielfältig und können durch die eigene Lust am Experimentieren und Ausprobieren stetig erweitert werden.



Hier einige Beispiele:

▶ **Zusätzliches Aroma in Broten und Brötchen**

Dazu werden die Sauerteig-Brösel mit gleichen Anteilen Wasser zum Autolyse- oder Hauptteig gegeben. Empfehlenswert sind 2-4% Sauerteig-Brösel auf die Gesamtmehlmenge.

▶ **Aufstreu (Topping) auf Brot oder Brötchen**

Dazu werden die Teiglinge entweder in den Sauerteig-Bröseln gewälzt oder die Oberfläche benetzt und mit Sauerteig-Bröseln bestreut. Das Ergebnis ist eine aromatische Kruste mit Knusper-Effekt.

▶ **Ausstreu des Gärkorbs**

Dazu wird der Gärkorb mit einer Mischung aus Stärke oder Mehl und Sauerteig-Bröseln ausgestreut. Das Anhaften des Teiglings während der Gare wird verhindert und die Teiglingsoberfläche erhält mehr Aroma.

▶ **Panier-Zugabe**

Dazu werden die Sauerteig-Brösel mit gemahlenem Altbrot oder Paniermehl gemischt und wie eine gewöhnliche Panade weiterverwendet.

▶ **Würzen (und Binden) von Püree, Saucen, Suppen, Aufläufen**

Dazu werden die Sauerteig-Brösel wie ein reguläres Gewürz verwendet. Kartoffel- oder Gemüse-Pürees erhalten einen besonderen Kick, Saucen werden etwas gebunden und tiefschichtiger im Aroma, Suppen werden etwas „dicker“ und würziger, Aufläufe bekommen eine angenehme Oberflächen-Textur, wenn sie mit Butterflocken und Sauerteig-Bröseln bestreut werden.



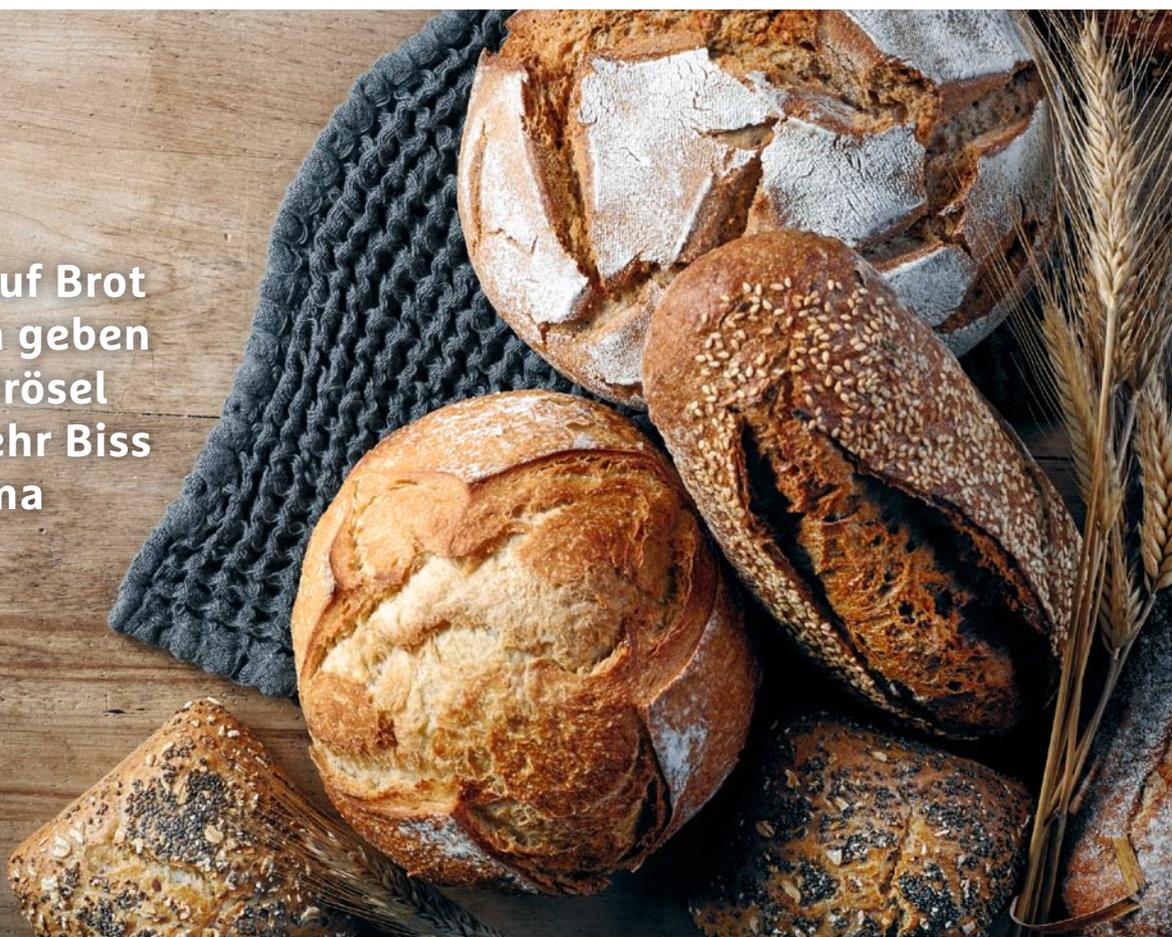
▶ **Aromatische Glanzstreiche**

Sauerteig-Brösel werden mit Flüssigkeiten (Verhältnis 1:10 bis 1:20) vermischt und auf das fertige noch heiße Gebäck aufgetragen. Brote und Brötchen erhalten dadurch eine glänzende und aromatische Kruste. Die Wahl der Flüssigkeit nimmt zusätzlich Einfluss auf den Geschmack: Wasser, Bier, Kaffee, Tee oder Milch sind nur einige Möglichkeiten.

▶ **Würzen von Frikadellen, Pattys, Bratlingen, Falafel**

Dazu wird die entsprechende Masse mit Sauerteig-Brösel gewürzt. Auch können die Sauerteig-Brösel die Zugabe von Paniermehl oder Altbrot reduzieren oder ersetzen. 🍴

Als Topping auf Brot oder Brötchen geben Sauerteig-Brösel der Kruste mehr Biss und Aroma



AROMA-ZWILLINGE

Mit getrocknetem Aroma-Sauerteig gelingen diese geschmackvollen und knusprigen Brötchen, die mit einem hohen Anteil Sauerteig-Brösel hergestellt werden. Das hält sie lange frisch. Der Teig wird direkt, also ohne Vorstufen geführt und ist somit entspannt am Abend anzusetzen und morgens zu backen.

- ☉ Die Zutaten auf langsamer Stufe etwa 7 Minuten mischen und weitere 12 Minuten auf schnellerer Stufe zu einem mittelfesten und leicht klebrigen, homogenen Teig verkneten.
- ☉ Den Teig abgedeckt etwa 90 Minuten gehen lassen und anschließend für 10-12 Stunden im Kühlschrank reifen lassen.
- ☉ Den Teig aus dem Kühlschrank auf bemehlter Arbeitsfläche in etwa 16 gleichgroße Teiglinge zu je etwa 60 g portionieren.
- ☉ Die Teiglinge rundschleifen und zu zweit aneinanderliegend auf ein Blech setzen, sodass acht Paare auf dem Blech liegen.
- ☉ Die Teiglinge abgedeckt 60 Minuten gehen lassen. Währenddessen den Ofen auf 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- ☉ Die Teiglinge längs einschneiden und mit Dampf konstant bei 240°C etwa 20 Minuten backen. 🍞

Rezept & Bild: Ben Bembnista

📷 @brotpoet

📘 /brotpoet

🌐 www.brotpoet.de

*Für Einsteiger
geeignet*

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Zeit gesamt:	13,5-15,5 Stunden
Zeit am Backtag:	1,5 Stunden
Backzeit:	20 Minuten
Starttemperatur:	240°C
Backtemperatur:	240°C
Schwaden:	beim Einschließen

Zutaten*

- ▶ 500 g Ruchmehl
- ▶ 385 g Wasser
- ▶ 50 g Aroma-Sauerteig-Brösel (siehe Rezept auf Seite 22)
- ▶ 11 g Salz
- ▶ 15 g Rapsöl
- ▶ 20 g Honig
- ▶ 5 g Frischhefe

*Ergibt 8 Brötchen

Tipp

Wer kein Ruchmehl hat, kann alternativ auch Weizenmehl 1050 verwenden. Dann sollte man jedoch sicherheitshalber erst mal nur 350 g Wasser hinzugeben und nach Bedarf eventuell etwas nachschütten.

VOLLKORNSCHROT-MISCHBROT



Rezept & Bild: Daniela Bette

Sauerteig

- ▶ 270 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 270 g Wasser (warm)
- ▶ 50 g Anstellgut
- ▶ 5 g Salz

Die Zutaten vermischen und etwa 14-16 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

Brühstück

- ▶ 55 g Roggenschrot (mittelgrob)
- ▶ 50 g Wasser (kochend)

Das Roggenschrot mit kochendem Wasser übergießen und etwa 2 Stunden bei Raumtemperatur quellen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Brühstück
- ▶ 270 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 55 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 290 g Wasser (warm)
- ▶ 10 g Salz

Tipp

Nachdem man das Brot aus der Kastenform gelöst hat, kann man es noch 5 Minuten ohne Form nachbacken. So erhält man auch am Rand eine schöne knackige Kruste.

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Roggen
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	17,5-20 Stunden
Zeit am Backtag:	3,5-4 Stunden
Backzeit:	60 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	200°C nach 10 Minuten
Schwaden:	nein

Wer ein saftiges Sauerteigbrot mit schöner Kruste, aber trotzdem festem Biss haben möchte, für den ist das Vollkornschrot-Mischbrot genau richtig. Durch die Zugabe von Schrot als Brühstück erhält man ein leckeres Brot mit krosser Kruste und einer saftig, lockeren Krume.

☉ Alle Zutaten zunächst 10 Minuten auf langsamer Stufe vermischen, dann auf schnellerer Stufe weitere 5 Minuten lang kneten.

☉ Den Teig in der Rührschüssel abgedeckt 60 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

☉ Danach den Teig in eine gefettete Kastenform (30 cm) geben, die Oberfläche schön glatt streichen und noch einmal abgedeckt 60-90 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

☉ Das Vollkornschrot-Mischbrot bei 250°C Ober-/Unterhitze in den vorgeheizten Backofen geben und 60 Minuten lang backen. Nach 10 Minuten die Temperatur auf 200°C reduzieren. Wer die Kruste nicht zu dunkel mag, sollte das Brot nach etwa 40 Minuten abdecken. ■

MEHR-KÖRNECHEN

Rezept & Bild:
Debora Gaedtke

 meine-kuechengeheimnisse.blogspot.com

Gutes Brot braucht Zeit – aber manchmal muss es eben schnell gehen. Dass sich diese Gegensätze dennoch gut vereinen lassen, beweist dieses Rezept. Denn die einfachen Arbeitsschritte lassen sich quasi nebenbei erledigen und das Ergebnis ist ein saftiges, aromatisches wie gesundes Brot.

- Das Mehl und das Salz mit dem Schneebesen für 2-3 Minuten gründlich verrühren, um es aufzulockern und Klümpchen zu lösen.
- Die Hefe und den Honig im handwarmen Wasser auflösen und 10 Minuten stehen lassen.
- Sauerteig, Joghurt, und den größten Teil vom Hefe-Honig-Wasser-Gemisch zum Mehl geben, 1 Minute unterrühren. Dann das Brühstück dazugeben und 5 Minuten gut auskneten. Nach Bedarf eventuell noch mehr Wasser hinzugeben. Der Teig sollte am Ende leicht klebrig, aber noch formbar sein.
- Den Teig für etwa 1,5-2 Stunden bei Raumtemperatur zur Gare stellen. Währenddessen in regelmäßigen Abständen zweimal dehnen und falten.
- Sobald der Teig sein Volumen verdoppelt hat, mit etwas Mehl auf der Arbeitsfläche zu einem runden Brotlaib formen. Die Oberseite leicht anfeuchten und mit der Saatenmischung nach Wunsch bestreuen.
- Abgedeckt nochmal 45-60 Minuten zur Gare stellen.
- Eine Kastenform (30 x 15 cm) dünn fetten und bemehlen, dann den Teigling hinein geben.
- Den Ofen in der Zwischenzeit auf 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Mit Schwaden in den Ofen einschließen, nach 10 Minuten den Schwaden ablassen und die Temperatur auf 200°C reduzieren. Für weitere 50 Minuten fertigbacken. ■



Besonders aromatisch wird das Brot, wenn man die Körner vor dem Überbrühen ein paar Minuten in einer Pfanne ohne Fett bei kleiner Hitze röstet.

Tipp

Das Brot kann auch im Römertopf gebacken werden. Dazu fettet man den Topf dünn ein und bemehlt ihn zusätzlich. Das Brot wird zur Stückgare für 45-60 Minuten hineingelegt und abgedeckt. Danach schiebt man den Topf in den kalten Ofen und backt das Brot bei 240°C für 60-65 Minuten.

Brühstück

▶ 200 g Saatenmischung (zum Beispiel Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen, Chia)

▶ 200 g Wasser (kochend)

Die Saatenmischung mit kochendem Wasser übergießen und abdecken. Mindestens 2 Stunden oder über Nacht abkühlen lassen.

Hauptteig

▶ Brühstück

▶ 250 g Dinkelmehl 630

▶ 250 g Roggenmehl 1150

▶ 100 g Emmermehl Vollkorn

▶ 280-300 g Wasser (warm)

▶ 75 g Roggensauerteig (alternativ 3 g Trockensauerteig und 14 g Essig)

▶ 40 g Joghurt

▶ 18 g Salz

▶ 10 g Honig

▶ 5 g Frischhefe

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Dinkel, Emmer, Roggen

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: klebrig

Zeit gesamt: 6-6,5 Stunden

Zeit am Backtag: 6-6,5 Stunden

Backzeit: 60 Minuten

Starttemperatur: 240°C

Backtemperatur: 200°C
nach 10 Minuten

Schwaden: beim Einschließen,
nach 10 Minuten ablassen



Salzreduktion in Backwaren

Text: Siegfried Brenneis

Salzarm lecker

Salz – vor Jahrhunderten ein Luxusprodukt, heute eher im Überfluss konsumiert. Etwa doppelt so viel wie empfohlen essen Menschen in Westeuropa täglich. Und steigern damit ihr Krankheits-Risiko. Eine der Hauptquellen: Backwaren. Zeit also, über eine Salzreduktion nachzudenken, die das Gebäck-Aroma nicht beeinträchtigt



Einst war Salz wertvoller als Gold. Im 19. und 20. Jahrhundert wandelte sich das Salz und das Gewürz wurde zum billigen Alltagsprodukt. Heute bekommt man es überall und in verschiedenen Variationen – als Meersalz, Siedesalz, Steinsalz, mit und ohne Jod.

Mit der Verfügbarkeit steigt der Konsum. In Westeuropa liegt er für Frauen bei 7 bis 10 Gramm. Für Männer bei 9 bis 14 Gramm. Empfohlen sind 5 bis 6 Gramm, nötig für den menschlichen Organismus etwa 1,5 Gramm täglich.

Mit knapp 40 Prozent stellen Getreideprodukte den Hauptlieferanten für Salz dar. Kein Wunder also, dass sie in den Fokus von Gesundheitspolitik geraten. Salz ist Auslöser für

Bluthochdruck und eine Vielzahl daraus resultierender Krankheiten. Wer 2 bis 3 Gramm Salz weniger zu sich nimmt, reduziert sein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um fast 25 Prozent. Also steht das Thema europaweit auf der Agenda. Zugleich ist Salz aber auch essentieller Bestandteil der menschlichen Ernährung. Es regelt lebenswichtige Vorgänge im Körper. Es ist eben eine Frage des Maßes.

Für den Salzgehalt in Backwaren gibt es in Deutschland noch keine gesetzlichen Vorgaben. Es gilt die Rezeptfreiheit. Dabei wollen es Lobbyisten wie der Zentralverband des Deutschen Bäckerhandwerks auch belassen. Stattdessen hat sich die backende Branche der Selbstverpflichtung zur Salzreduktion angeschlossen. Ziel ist eine Senkung des Salzgehaltes, ohne auf den gewohnten Brotgeschmack zu verzichten.

Üblich ist im Brot eine Zugabe von 1,8 bis 2,2 Prozent auf die Menge der Getreidemahlprodukte, also Mehl & Co.. In Ländern wie Großbritannien, Italien, Belgien ist das Brot im Durchschnitt deutlich fader, kommt aber auch an den herzhaften deutschen Brotgeschmack nicht heran.



1,5 Gramm Salz braucht der Mensch täglich, 5 bis 6 Gramm sind empfohlen, 7 bis 14 Gramm nehmen Menschen in Westeuropa im Durchschnitt zu sich



Geröstete Saaten, Nüsse oder Mandeln im Teig steigern das Aroma und machen fehlendes Salz vergessen

Zu hoher Salzkonsum steigert den Blutdruck und damit das Risiko vieler Folgeerkrankungen



Eine bis zu 25-prozentige Reduzierung des Salzgehaltes ist allerdings durchaus ohne große Geschmackseinbußen möglich, wenn man handwerkliche Kniffe nutzt.

Dabei ist nicht außer Acht zu lassen: Neben der ernährungsphysiologischen Bedeutung und Geschmacksgebung bei Backwaren hat Salz auch Einfluss auf die Vorgänge bei der Herstellung von Teig für Brot und Brötchen (siehe BROT, Ausgabe 4/18). Eine Reduktion ändert also auch ein wenig den Umgang mit dem Teig.

Teige mit optimaler Salzkonzentration, um 1,6 bis 2,0 Prozent, sind widerstandsfähiger, festigen das Klebergerüst in Weizen und Urgetreide-Teigen und erhöhen ihre Fähigkeit, die Gärgase zu halten, also eine schöne Porung zu entwickeln. In Roggenteigen hemmt Salz die Enzymaktivität. Die Brote haben einen besseren Stand und laufen nicht so schnell breit. Letztlich hemmt Salz auch die Schimmel-Entwicklung im Brot. Ein Effekt, der mit der Salzmenge abnimmt.

Je weniger Salz man dem Teig zugibt, desto geringer wird die Gärtoleranz. Man muss also im richtigen Zeitfenster backen. Die Teige sind zuweilen klebriger und lassen sich schlechter formen. Gebäckvolumen, Form und Ausbund sind nicht mehr so ideal. Auch die Krustenfarbe ist etwas blasser. Je mehr Salz dem Teig zugegeben wird, desto stärker wiederum hemmt es die Hefe in ihrer Triebkraft – und die Gebäcke werden eher kleiner und kompakter. Auch hier also: Alles eine Frage der Balance.

Sauerteig ist sicher eine zentrale Antwort auf Salzreduktion. Er kann viele Eigenschaften von Salz ausgleichen. Auch die Haltbarkeit des Brotes steigt mit seinem Einsatz.

Sauerteig oder auch das Arbeiten mit wenig Hefe erfordern eine lange Teigführung über 18 bis 48 Stunden. Das wiederum sorgt neben besserer Bekömmlichkeit für erheblich aromatischere Teige auf ganz na-

Früchte oder Gemüse geben dem Brot mehr Geschmack





Mit knapp 40% sind Getreideprodukte einer der Hauptlieferanten für Salz in der menschlichen Ernährung

türlichem Weg. Nebenbei wird so auch die Porung des Gebäcks positiv beeinflusst. Im Vergleich schmeckt eine grobporige Krume salziger als eine feinporige.

Darüber hinaus gibt es einen ganzen Werkzeugkasten an Maßnahmen für den geschmacklichen Ausgleich reduzierter Salz mengen: Die Zugabe von Malzen (Roggen, Gerste, Dinkel und andere) sorgt bei reduziertem Salzgehalt für einen leicht süßlichen, mildaroma tisch abgerundeten Geschmack im Gebäck. Brotgewürze und Kräuter intensivieren das Aroma. Fruchtsäfte anstelle von Wasser als Schütt flüssigkeit (oder auch Obst im Teig) bringen eine fruchtige Note ins Brot. Geröstete Saaten oder Nüsse im Brotteig steigern sein Aroma auf der herzhaften Seite. Ähnlich die Zugabe von Gemüse n wie Möhren, Erbsen, Zwiebeln oder Paprika. Auch das Bestreichen der Kruste mit Chili oder Pfeffer steigert das Aroma. Ebenso mit Gewürzen ver feinerte Dekorsaaten.

Selbst Backverfahren beeinflussen das Geschmackserlebnis. Denn 80 Prozent des Brot-Aromas kommt aus der Kruste. Wird bei hohen Tem peraturen (zwischen 250 und 300°C) kräftig angebacken, steigert das das gesamte Aroma im Brot. Steigern lässt sich das noch im Holzback ofen, der den Gebäcken einen besonderen Geschmack verleiht.

Ein handwerklicher Kniff kommt aus der Wurst-Industrie. Durch die Zugabe von grobem Salz erst kurz vor Ende der Teigknetung verteilen sich die Salzkristalle ungleich im Teig. Es entstehen kleine Salzspit zen. Beim Verzehr des Brotes führen sie später dazu, dass das Salz insgesamt stärker wahrgenommen wird.

Mit all diesen Möglichkeiten und Kniffen ist eine Salzreduktion um 25 Prozent problemlos möglich, ohne dass der Geschmack von Brot oder Brötchen darunter leidet. 🍞



Sauerteig kann bei der Salzreduktion geschmacklich viel ausgleichen



Die Zugabe von grobem Salz kurz vor Knetende sorgt für eine Ungleichverteilung und Salzspitzen. Eine Reduktion von Salz wird so geschmacklich kaum wahrgenommen

ÜBER DEN AUTOR

Siegfried Brenneis ist mehrfach ausgezeichnete Bäcker- und Konditormeister, Betriebswirt des Handwerks, sensorischer Sachverständiger für Brot und Brötchen sowie Feine Backwaren der Deutschen Landwirtschafts-Gesellschaft (DLG), Ernährungsberater im Bäckerhandwerk und Teamkapitän der Deutschen Bäcker-Nationalmannschaft.





Dieses Rezept
gelingt mit dem
Thermomix



EMMER- KARTOFFEL- KRUSTE

Rezept & Bilder: Valesa Schell

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

www.brotbackliebeundmehr.com

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆

Getreide: Weizen, Emmer

Triebmittel: Hefe, Sauerteig

Teigkonsistenz: mittelfest

Zeit gesamt: 21,5-23,5 Stunden

Zeit am Backtag: 1,5 Stunden

Backzeit: 50 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 200°C
nach 15 Minuten

Schwaden: beim Einschießen,
nach 10 Minuten ablassen

Zutaten

- ▶ 250 g Manitobamehl (alternativ Weizenmehl 550, dann etwas weniger Wasser)
- ▶ 250 g Emmermehl Vollkorn
- ▶ 250 g Kartoffeln (gekocht, vom Vortag, mehligkochend)
- ▶ 100 g Wasser (plus 45 g Wasser extra)
- ▶ 130 g Quark (20% Fett)
- ▶ 75 g Schmand
- ▶ 40 g Anstellgut (alternativ Lievito Madre)
- ▶ 20 g Rapsöl
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 5 g Zuckerrübensirup (alternativ anderes Süßungsmittel)
- ▶ 3 g Frischhefe

Tipp

Nachdem man den Teig aus der Rührschüssel genommen hat, den Topf zur Hälfte mit Wasser füllen und auf Stufe 10 für 10 Sekunden, dann im Linkslauf auf Stufe 10 für 10 Sekunden und nochmal im Normallauf auf Stufe 10 für 10 Sekunden mixen – so sind fast alle Teigreste weg.

Kartoffeln in Brotteig machen eine tolle saftige Krume und bringen, zusammen mit einer langen kühlen Gare, viel Geschmack ins Brot. Mit dem Thermomix ist dieser Teig schnell fertig. Quark und Schmand sorgen außerdem für viel Saftigkeit, sodass das Brot eine leckere Beilage zu verschiedenen Anlässen ist.

☉ Kartoffeln mit Schmand, Quark und 100 g Wasser in den Topf geben, auf Stufe 7 für 10 Sekunden zerkleinern.

☉ Zunächst das gesamte Mehl und dann alle anderen Zutaten, außer Salz, Öl und das restliche Wasser, in den Topf geben. Auf der Teigstufe mit geschlossenem Deckel 8 Minuten verkneten. Eventuell mit dem Spatel nachhelfen.

☉ Nach 4 Minuten das Salz über die Deckelöffnung dazugeben. Nach 5 Minuten den Deckel öffnen und mit dem Finger den Teig fühlen. Wenn er nicht zu sehr am Finger kleben bleibt, sondern eher trocken wirkt, die restlichen 45 g Wasser schluckweise über die Deckelöffnung dazugeben und mit unterkneten.

☉ Nach 7 Minuten das Öl über die Deckelöffnung einlaufen lassen.

☉ Den Teig in eine leichte geölte Schüssel geben, einmal rundum falten und 8 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen. Wenn möglich, nach 1 und 2 Stunden nochmal falten.

☉ Den Teig auf eine mit Mehl bestäubte Unterlage geben, rundwirken und mit dem Schluss nach oben in einen bemehlten, runden Gärkorb geben.

☉ Abgedeckt nochmal 30 Minuten gehen lassen, dann für 12-14 Stunden in den Kühlschrank stellen.

☉ Teigling aus dem Kühlschrank nehmen und zugleich den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Den Teigling vorsichtig auf ein mit Backfolie ausgelegtes und mit aufgeheiztes Backblech geben, mit Mehl bestäuben und seitlich tief waagrecht einschneiden. Nach einer Vorheizzeit von etwa 30 Minuten kann das Brot gebacken werden.

☉ Bei 250°C 15 Minuten backen, dann die Temperatur auf 200°C reduzieren und weitere 35 Minuten backen. Gleich beim Einschießen in den Ofen schwaden oder das Brot mit Wasser besprühen. Nach 10 Minuten den Backofen kurz öffnen und den Dampf etwas abziehen lassen. 🍞



ROTES

RHABARBERGELEE

Rhabarber ist ein vielseitig nutzbares Gemüse, aber oft sehr sauer. Doch die Kombination aus Traubensaft und frischem Rhabarber schafft genau den richtigen Ausgleich zwischen Süß und Sauer. So ist dieser einfache Aufstrich ein herrlicher Begleiter zu frischen Brötchen am Morgen oder – wenn es kreativer sein darf – als fruchtiges Topping auf Quarkspeise, Pudding und Co.

Zutaten

- ▶ 700 g Rhabarber
- ▶ 200 g Traubensaft
- ▶ 300 g Gelierzucker (3:1)

🕒 Den Rhabarber putzen und in Stücke schneiden. Danach gemeinsam mit dem Traubensaft und dem Gelierzucker in einen Topf geben und alles miteinander vermengen.

🕒 Nun die Fruchtmasse auf dem Herd aufkochen und für mindestens 5 Minuten köcheln. Der Rhabarber zerfällt beim Kochen in der Regel von alleine, ansonsten kann man das Gelee auch zusätzlich noch pürieren.

🕒 Zum Schluss folgt die Gelierprobe: Dafür etwas Gelee auf einen Teller geben. Nach dem Abkühlen sollte es andicken beziehungsweise fest werden. Wenn das nicht der Fall ist, lässt man die Masse noch weiter köcheln.

🕒 Das Gelee in saubere Einweckgläser abfüllen und verschließen. 🍷

Rezept & Bild: Michelle Deschner

 @mimipustebume



TRAUFGÄNGERLE

Als Traufgänge werden in manchen Regionen Deutschlands besondere Wanderwege bezeichnet. Und natürlich darf bei einer Wanderung eine stärkende Brotzeit nicht fehlen. An verschiedenen kleineren Rast-, Grill- und Spielplätzen gibt es gute Möglichkeit dazu. Zur Grillwurst oder auch nur als belegtes Brötchen mit Salat, Schinken, Käse und Gurke schmeckt das Traufgängerle perfekt.

Zutaten*

- ▶ 350 g Weizenmehl 550
- ▶ 220 g Wasser (kalt)
- ▶ 40 g Butter (kalt)
- ▶ 8 g Salz
- ▶ 5 g Obstessig
- ▶ 3 g Frischhefe



*Ergibt 7 Baguette-Brötchen

Rezept & Bilder: Gerda Götting

☉ Mehl, Hefe und Wasser auf langsamer Stufe 8 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Dann das Salz, den Essig und die kalte, in Stücke geschnittene Butter hinzufügen und auf höherer Stufe für weitere 5 Minuten kneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst.

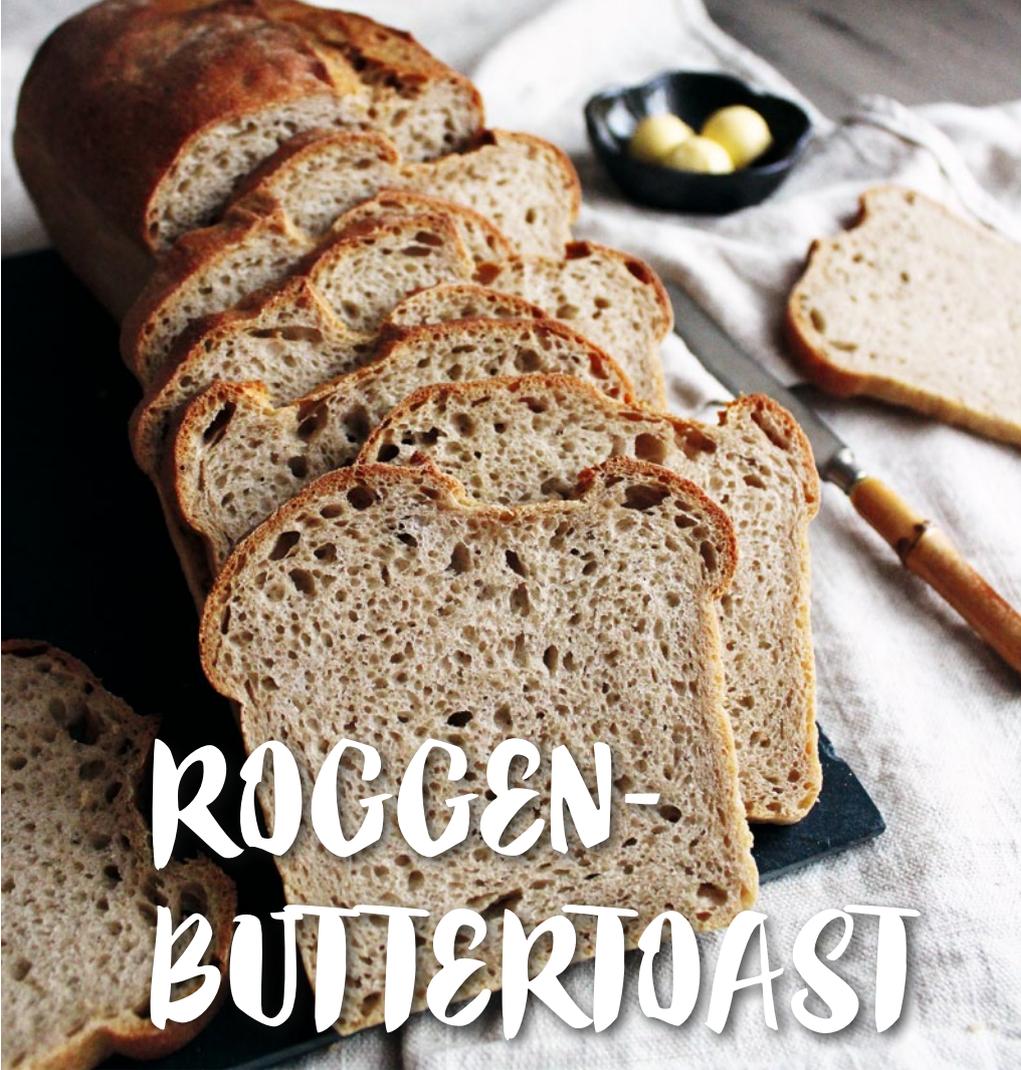
☉ Den Teig in einer geölten Schüssel etwa 2 Stunden anspringen lassen. Währenddessen alle 30 Minuten einmal dehnen und falten. Zur Stockgare kommt der Teig für 12 Stunden in den Kühlschrank.

☉ Im Anschluss sieben Teiglinge zu jeweils ungefähr 85 g abstechen und rund formen. Die Teiglinge 5-10 Minuten entspannen lassen, zu Baguette-Brötchen formen und abgedeckt für 60 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen.

☉ Einschneiden und im gut vorgeheizten Backofen bei 225°C Ober-/Unterhitze unter Schwaden 25 Minuten goldbraun backen. Nach 10 Minuten die Schwaden ablassen. 🍴

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	bindig
Zeit gesamt:	17 Stunden
Zeit am Backtag:	2,5 Stunden
Backzeit:	25 Minuten
Starttemperatur:	225°C
Backtemperatur:	225°C
Schwaden:	beim Einschießen, nach 10 Minuten ablassen





ROGGEN- BUTTERTOAST

Das Toast-Brot ist ein Klassiker am Frühstückstisch und die Grundlage für leckere Sandwiches. Frisch geröstet schmecken die knusprig leichten Scheiben zu Süßem wie Herzhaftem lecker. In dieser Variante kommt neben Sauerteig auch viel Roggenmehl zum Einsatz, wodurch das Brot mehr Eigengeschmack erhält und länger frisch bleibt.

- Den Sauerteig mit den Zutaten des Hauptteigs 5 Minuten auf niedriger Stufe verkneten, bei höherer Geschwindigkeit weitere 4-5 Minuten auskneten. Sobald sich der Teig vom Schüsselrand löst, ist er fertig.
- Dann für 2 Stunden abgedeckt ruhen lassen. Nach einer Stunde einmal dehnen und falten.
- Eine Kastenform dünn mit Butter ausstreichen, den Teigling auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche länglich formen und mit dem Schluss nach unten in die vorbereitete Kastenform legen.
- Den Teig nun für 5 Stunden abgedeckt im Kühlschrank ruhen lassen. Alternativ kann man ihn auch für 2 Stunden bei Raumtemperatur zur Gare stellen.
- Rechtzeitig den Ofen auf 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Vor dem Backen den Teigling längs einschneiden und unter Schwaden einschließen. Für 10 Minuten backen, dann die Temperatur auf 200°C reduzieren und weitere 30-40 Minuten fertigbacken. 🍞

Sauerteig

- ▶ 90 g Wasser (warm)
- ▶ 40 g Roggenmehl 997
- ▶ 40 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 15 g Anstellgut

Die Zutaten für den Sauerteig mit einem Löffel verrühren und für 12-14 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 280 g Wasser (Raumtemperatur)
- ▶ 370 g Weizenmehl T65 (alternativ Weizenmehl 550)
- ▶ 100 g Roggenmehl 997
- ▶ 30 g Butter (kalt)
- ▶ 11 g Salz
- ▶ 10 g Honig
- ▶ 3 g Frischhefe

Tip

Direkt nach dem Backen kann das Brot mit einer Honig-Wasser-Mischung eingestrichen werden, um der Kruste einen Glanz und leichte Süße zu verleihen.

Rezept & Bild: Olga Rau

 @bakedicted

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Roggen
Triebmittel:	Sauerteig, Hefe
Teigkonsistenz:	weich, klebrig
Zeit gesamt:	17-22 Stunden
Zeit am Backtag:	5-8 Stunden
Backzeit:	40-50 Minuten
Starttemperatur:	240°C
Backtemperatur:	200°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen

Brot Laden



9,- EURO

Weiden-Brotkörbe

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

Die Getreidemühle

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



399,- EURO

Lang
27,90 x 43,20 cm

Standard
27,90 x 30,50 cm

28,95 EURO

24,95 EURO

Vejibag

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



15,95 EURO

5er-Set

4er-Set groß



19,95 EURO

Avocado



11,95 EURO

17,95 EURO



6er-Set klein

Food Huggers

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

Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110





Schneidbrett Buche

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

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



BROMesser, Hamburger

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

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



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

BROMesser, Ellenlang

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

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

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





18,50 EURO

Bee's Wrap
Baguette
33,5 x 66 cm



14,- EURO

Bee's Wrap Sandwich
33 x 33 cm



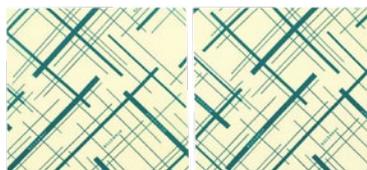
Bee's Wrap 3er-Set Käse
25 x 27,5 cm

22,- EURO



26,- EURO

Bee's Wrap
Frühstückspause



54,- EURO



Natürliche Verpackung

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

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

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

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



23,- EURO

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



23,- EURO

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

Bee's Wrap Brot extra groß
43 x 58 cm



24,- EURO

Bee's Wrap 3er Set groß
33 x 35 cm



18,50 EURO

Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110



Die BROTSchürze

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

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

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



Blaubeere



Ingwer

BROTLeinen

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



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



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

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

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

BROTKorb

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

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



BROTBeutel

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



Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110





Strahlungswärme erwärmt die Zutaten. Im Gärmodus stehen mit dem digitalen Temperaturregler Einstellungen von 21°C bis 49°C in 1°C-Schritten zu Verfügung (Im Slowcooker-

Modus lassen sich 30°C bis 90°C in 5°C-Schritten einstellen).

Für aufgehenden Brotteig kann die Luftfeuchtigkeit durch Verwendung

des mitgelieferten Wasserbehälters (typische Luftfeuchtigkeit 60-80 %) erhöht werden. Der Automat ist platzsparend zu verstauen und mit wenigen Handgriffen gebrauchsfertig aufgebaut.

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



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

Zusätzliches Gärblech für den Brod & Taylor Gärautomaten. 📦

Der Gär-Automat

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



Kinderleicht mahlen

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



Mockmill 200



Mockmill 100

Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110





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

Loaf-Nest

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

BROTBox
12 x 18 x 5 cm



6,- EURO



Sieb
21cm

Trinkhalme aus
Papier (20 Stück)



Großer Schöpflöffel



6,- EURO

Küchen-Utensilien aus Bio-Kunststoff

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

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

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

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



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

Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110



Sommer-Sesam



Rezept: Sebastian Marquardt
Bild: Jan Schnare

Es soll ja Menschen geben, die geröstetem Sesam nichts abgewinnen können. Alle anderen finden hier ein neues Lieblingsbrot. Das milde Röstaroma verbindet sich mit der leichten Säure des Sauerteigs und ein wenig Honig-Süße. Im Ergebnis ein abgerundetes Geschmackserlebnis, das kaum Belag braucht. Getoastet zur Suppe oder zum Salat präsentiert man eine Aroma-Bombe in der vermeintlichen Nebenrolle.

- Die Hauptteigzutaten – ohne das Quellstück – 5 Minuten langsam mischen, dann 8 Minuten schneller kneten.
- Das Quellstück vollständig zum Teig geben und noch einmal 4 Minuten auf schneller Stufe kneten.
- 90 Minuten Gare bei Raumtemperatur.
- Den Teig langwirken und 8 Stunden mit Schluss nach oben abgedeckt im Gärkorb im Kühlschrank zur Gare stellen.
- Den Teigling direkt aus dem Kühlschrank einschneiden und bei 250°C Ober-/Unterhitze – nach 10 Minuten fallend auf 220°C – im gut vorgeheizten Backofen 50 Minuten backen. Beim Einschießen kräftig schwaden. 🍴

Tipp

Wer das Brot schneller auf dem Tisch haben möchte, ersetzt die Kühlschrankgare durch zirka 1 Stunde Gare bei Raumtemperatur. Der Bekömmlichkeit und Aromaentwicklung tut die lange Garzeit aber gut.

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Hartweizen
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	bindig
Zeit gesamt:	28-32 Stunden
Zeit am Backtag:	1,5 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	220°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschießen, nach 10 Minuten ablassen

Sauerteig

- ▶ 200 g Hartweizengrieß
- ▶ 200 g Wasser
- ▶ 10 g Anstellgut

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



Quellstück

- ▶ 80 g Sesamseed
- ▶ 90 g Wasser

Die Sesamseed in der Pfanne anrösten, danach sofort in einer Schüssel mit dem Wasser übergießen, 4-16 Stunden quellen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Quellstück
- ▶ 400 g Weizenmehl 1050
- ▶ 220 g Wasser
- ▶ 10 g Honig
- ▶ 12 g Salz

Der nussige Dinkel und die fruchtige Möhre ergänzen sich ganz hervorragend. Zudem sorgt das Gemüse für eine längere Haltbarkeit. So schmeckt dieses sommerlich-frische Brot auch am dritten Tag noch ganz hervorragend. Und den hohen Vollkornanteil merkt man dem fluffigen Teig nicht mal an.

Vorteig

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

Die Zutaten verrühren und 12 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.



Körner-Kochstück

- ▶ 80 g Dinkel-Körner
- ▶ 300 g Wasser

Die Körner 25-30 Minuten im Wasser kochen, danach abgießen und abgedeckt abkühlen lassen.



Mehl-Kochstück

- ▶ 50 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 200 g Wasser

Das Wasser zum Kochen bringen, dabei das Mehl mit dem Schneebesen einrühren. Wenn die Masse eindickt, 2 Minuten kräftig rühren, danach vom Herd nehmen, abgedeckt abkühlen lassen.

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ Körner-Kochstück
- ▶ Mehl-Kochstück
- ▶ 300 g Dinkelmehl 630
- ▶ 200 g Möhren, geraspelt
- ▶ 9 g grobes Salz

☉ Alle Zutaten – außer die beiden Kochstücke, Möhren und das Salz – 5 Minuten langsam kneten, 5 Minuten Pause, dann noch einmal 4 Minuten langsam kneten.

☉ Möhren, beide Kochstücke und Salz hinzugeben, noch einmal 2 Minuten langsam kneten.

☉ 90 Minuten Reifezeit in der Schüssel, dabei alle 30 Minuten dehnen und falten.

☉ Den Teig rundwirken, mit dem Schluss nach unten in den Gärkorb legen. Etwa 45 Minuten Stückgare.

☉ Den Teigling einschneiden und im vorgeheizten Backofen bei 250°C Ober-/Unterhitze mit Schwaden anbacken, die Temperatur nach 10 Minuten auf 230°C senken, Schwaden ablassen und 35 Minuten zuende backen. ■



Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★★
Getreide:	Dinkel
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich, klebrig
Zeit gesamt:	16 Stunden
Zeit am Backtag:	3,5 Stunden
Backzeit:	45 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	230°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen



Rezept: Sebastian Marquardt
Bild: Jan Schnare

Volle Möhre Dinkel

Salz reduziert
trotzdem lecker



Kräftiges Weizenmischbrot

Rezept: Sebastian Marquardt
Bilder: Jan Schnare

Oft liegt der Charme ja in der Einfachheit. So wie bei diesem Brot. Mehl, Wasser, Salz – mehr ist nicht nötig, um ein aromatisches Mischbrot zu erbacken. Der Sauerteig und die dunkleren Mehle bringen kräftigen Geschmack in dieses alltagstaugliche Brot, das zu Salaten ebenso gut passt wie in die Brotbox der Kinder.

☉ 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.

☉ Den Backofen 40 Minuten auf 280°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teigling einschneiden, mit Schwaden in den Ofen geben und die Temperatur sofort auf 230°C senken, 50 Minuten backen. Den Schwaden nach 10 Minuten ablassen. ■

Tipp

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

Sauerteig

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

Die Zutaten gründlich verrühren und etwa 12 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur reifen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 400 g Weizenmehl 1050
- ▶ 250 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 12 g Salz

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen, Roggen
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	klebrig
Zeit gesamt:	16 Stunden
Zeit am Backtag:	8 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	280°C
Backtemperatur:	230°C, sofort
Schwaden:	beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen



Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆

Getreide: Weizen, Hartweizen

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: weich, bindig

Zeit gesamt: 17-23 Stunden

Zeit am Backtag: 5 Stunden

Backzeit: 50 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 200°C
nach 10 Minuten

Schwaden: beim Einschießen,
nach 10 Minuten ablassen

Vorteig

- ▶ 200 g Hartweizengrieß
- ▶ 180 g Wasser
- ▶ 0,1 g Frischhefe

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

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 200 g Weizenmehl 1050
- ▶ 200 g Weizenmehl 550
- ▶ 240 g Wasser
- ▶ 110 g Oliven (grün, in Lake)
- ▶ 9 g Salz
- ▶ 5 g Frischhefe

Sommerzeit ist Olivenzeit. Sie erinnern an Italien oder Griechenland, ihr herber Geschmack erfrischt bei hohen Temperaturen. Da sie ordentlich Würze mitbringen, kommt im Teig ein Viertel weniger Salz zum Einsatz. Trotzdem schmeckt das Brot aromatisch und ergänzt den Grillabend oder das Salatbuffet hervorragend.

- ☉ Alle Zutaten – außer Oliven – 5 Minuten langsam vermischen, dann 4 Minuten schneller kneten.
- ☉ Derweil die Oliven gründlich abtropfen lassen.
- ☉ Die Oliven zum Teig geben und 5 Minuten im langsamen Gang unterkneten.
- ☉ Den Teig abgedeckt 2,5 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen. Innerhalb der Zeit zwei- bis dreimal dehnen und falten.
- ☉ Den Teig rundwirken und in einem mit Hartweizengrieß ausgestreuten Gärkorb mit Schluss nach oben 1 Stunde im Gärkorbchen ruhen lassen.
- ☉ Den Teigling aus dem Gärkorb stürzen, einschneiden und bei 250°C Ober-/Unterhitze im vorgeheizten Backofen – nach 10 Minuten fallend auf 200°C – 50 Minuten mit Dampf backen. ■

Tipp

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

Die Oliven werden in der Knetmaschine unweigerlich zerkleinert. Wer sie ganz im Teig haben möchte, knetet diesen komplett aus (Fensterstest) und dann per Hand die Oliven unter. Das ist am Anfang aufgrund der festen Glutenverbindungen etwas schwierig, wird mit jedem Dehnen und Falten während der Gare aber einfacher.



Oliven- Weißbrot



Rezept: Sebastian Marquardt
Bilder: Jan Schnare

Leinbörner



Rezept: Sebastian Marquardt
Bilder: Jan Schnare

Grundrezept ist hier eine eher helle Variante des Paderborner Landbrot. Das wird geschmacklich aber noch gesteigert durch die Zugabe von Leinsaat. Das tut dem Verdauungstrakt gut, bringt wertvolle Omega-3-Fettsäuren und schmeckt obendrein noch richtig gut.

☉ Alle Zutaten 10 Minuten auf langsamer Stufe bindig mischen, 30 Minuten ruhen lassen und anschließend in eine Kastenform (30 cm) geben.

☉ 90 Minuten bei Raumtemperatur zur Gare stellen, dabei abdecken oder immer mal wieder mit Wasser benetzen.

☉ Die Teigoberfläche mit Wasser abstreichen und stippen. Dazu nutzt man eine sogenannte Stipprolle oder eine Gabel, womit man gleichmäßig verteilte, etwa 1-2 cm tiefe Löcher in die Oberfläche einbringt.

☉ Bei 250°C fallend auf 200°C 60 Minuten backen. 🍴

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Roggen, Weizen

Triebmittel: Sauerteig

Teigkonsistenz: weich

Zeit gesamt: 16 Stunden

Zeit am Backtag: 3,5 Stunden

Backzeit: 60 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 200°C
nach 10 Minuten

Schwaden: nein

Sauerteig

- ▶ 270 g Roggenmehl 1370
- ▶ 270 g Wasser
- ▶ 20 g Anstellgut

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

Brühstück

- ▶ 70 g Goldleinsaat (geschrotet)
- ▶ 130 g Wasser (kochend)
- ▶ 12 g Salz

Die Leinsaat und das Salz mit dem kochenden Wasser übergießen, kurz mischen und abgedeckt abkühlen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Brühstück
- ▶ 120 g Roggenmehl 1370
- ▶ 220 g Weizenmehl 550
- ▶ 200 g Wasser



Tipp

Goldleinsaat kann auch durch klassische Leinsaat ersetzt werden. In jedem Fall sollte sie für eine bessere Aufnahme der Nährstoffe geschrotet sein.

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Hartweizen
Triebmittel:	Sauerteig, Hefe
Teigkonsistenz:	geschmeidig
Zeit gesamt:	16 Stunden
Zeit am Backtag:	4 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	200°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschießen, nach 10 Minuten ablassen

Vorteig

- ▶ 200 g Hartweizenmehl
- ▶ 150 g Wasser (warm)
- ▶ 10 g Anstellgut

Die Zutaten gründlich verrühren und etwa 12 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 400 g Hartweizenmehl
- ▶ 285 g Wasser (kalt)
- ▶ 9 g Salz
- ▶ 6 g Frischhefe

Ein richtiges Sommerbrot mit italienischem Touch. Denn zum Einsatz kommt Hartweizenmehl, das man hierzulande für Nudeln kennt, im Brot seltener trifft. Es ist auch schwerer zu bekommen als Hartweizengrieß. Der ist ein ganz guter Ersatz, das Mehl ist jedoch feiner und oft im italienischen Feinkosthandel erhältlich. Im Brot trifft die süß-zimtige Note des Mehls auf eine feine Säure des Sauerteigs. So schmeckt erfrischender Sommer.

☉ Alle Zutaten – außer das Salz – 5 Minuten langsam mischen, dann etwa 8 Minuten schneller kneten. Das Salz hinzugeben und weitere 2 Minuten schnell kneten.

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

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

☉ Aus dem Korb stürzen und im gut vorgeheizten Backofen bei 250°C Ober-/Unterhitze mit Schwaden anbacken. Nach 10 Minuten den Dampf ablassen und die Temperatur auf 200°C senken, 40 Minuten backen. ■

Tipp Eine schnelle Version dieses Brotes findest Du auf Seite 100 in diesem Heft.



Salz reduziert:
trotzdem lecker ↓

Pane d'Estate



Rezept: Sebastian Marquardt
Bilder: Jan Schnare

LESE RBROT

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



Ich habe das mediterrane Krustenbrot (links) aus BROT 03/2019 zum Probebacken auserkoren. Anstelle des Manitobas habe ich normales 550er-Weizenmehl verwendet. Das Ergebnis kann sich sehen lassen und es schmeckt super. Außerdem habe ich mich am schwäbischen Landbrot versucht. Frisch aus dem Backofen duftet es verlockend. Hier habe ich noch etwas Backmalz für die Farbe und zwei Esslöffel Hanfsamen für einen nussigen Geschmack untergemischt.

Stephan Florenski

Ich habe heute den Aroma-Kracher aus BROT 03/2019 gebacken und bin vollends begeistert.

Sandra Radtke



Das 60/40-Brot habe ich ein bisschen abgewandelt, indem ich ein paar Salzkartoffeln dazugegeben habe, die noch übrig waren. Außerdem kamen noch 10 Gramm Brotgewürz dazu. Mein Sauerteig stand 17 Stunden. Der Teig ist nach drei Stunden schön aufgegangen, das Brot schmeckt super.

Sabine Dorn



Ich habe das Linsenbrot gebacken. Die Linsen habe ich aber nicht gemahlen, sondern ganz mit kochendem Wasser übergossen. Mit dem Aussehen und dem leckeren Geschmack bin ich sehr zufrieden.

Sybille Hügel

Das Sommer-Emmer habe ich mit geänderter Rezeptur gebacken: Ich habe Hartweizengrieß rimacinata, Emmer-Mehl 1300 und Sauerteig verwendet. So bin ich mit dem Rezept sehr zufrieden.

Alessandro Russo



Ich habe das Studentenbrot aus der Ausgabe 03/2019 nachgebacken. Es schmeckt wirklich toll.

Bea Gas

Für das Vesperle-Brot habe ich Lievito Madre mit Weizenmehl 1050, Hartweizenmehl, Weizenmehl 550 und Weizenmehl 1050 verwendet. Herausgekommen ist ein Genuss.

Romy Meyer





Gestern habe ich das Pane Carasau aus BROT 03/2019 nachgebacken. Das war ein tolles Erlebnis. Von den fertigen, nochmals gebackenen Fladen gibt es kein Bild, da ich vor lauter Genießen das Fotografieren vergessen habe.

Doris Muff

Ich habe das Studentenbrot ausprobiert und kann es nur jedem empfehlen. Da der Teig sehr weich war, konnte ich es leider nicht so schön einschneiden. Es musste alles sehr schnell gehen. Das Freischieben hat aber gut geklappt.

Ilona Fuchs



Ich habe das Vesperle-Brot gebacken. Ein tolles Brot, das ich bestimmt wieder backen werde.

Uschi Würth



Von den vielen begeisterten Bäckern angeregt, habe ich einen Aroma-Kracher in der Vollkornversion gebacken. Den Hefevorteig habe ich mit frisch gemahlenem Rotkornweizen, vergorenen Früchten und Kristallen vom Wasserkefir abgewandelt. Mit dem Ergebnis bin ich sehr zufrieden, auch wenn das Brot nicht ganz so schön aufgesprungen ist. Das Aroma ist herrlich.

Anja Göpel



Das Aroma-Kracher-Brot kommt in meine „Best-of“-Rezeptemappe. Es schmeckt total gut, ich konnte kaum abwarten, es anzuschneiden. Daher war es auch noch recht warm beim Anschnitt.

Gitti Bichler

Bei mir war der Teig des Linsenbrots sehr weich und ließ sich nur mit einer Teigkarte rundformen. Irgendwie habe ich ihn dann ins Körbchen gebracht. Frei schieben ließ er sich nicht, also habe ich ihn in einen passenden Gusstopf gegeben. Aber dafür ist das Brot wirklich klasse geworden. Geschmacklich macht es mit dem feinen Linsengeschmack echt Spaß.

Anke Rosolski



Das Vesperle-Brot ist gerade aus meinem Backofen gekommen. Ich habe es freigeschoben gebacken. Auf den Anschnitt bin ich gespannt, am Einschneiden arbeite ich noch.

Manuela Neumann

Das Lichtkorn-Ruch aus Ausgabe 02/2019 und der Ruch-Toast aus BROT 03/2019 – zwei absolute Traum-Brote, die es ganz oben auf unsere Favoritenliste geschafft haben. Das Anstellgut stammte von einer Bäckerei, die so nett war, mir ein wenig abzufüllen.

Kirsten Reinecke





Am Wochenende wurden die Burger-Buns aus BROT 03/2019 getestet und für sehr lecker befunden.

Gaby Bindernagel

Ich habe das 60/40er gebacken. Anstelle des Champagnerroggenmehls 1150 habe ich normales Roggenmehl genommen, was auch sehr gut funktioniert hat.

Susanne Nees



Ich liebe Brot mit Milchprodukten und so entschied ich mich für das Müsli-Joghurt-Vollkornbrot. Hier vereinen sich Milch und Joghurt zu einem sehr leckeren und fluffigen Brot. Der Teig war erst viel zu weich und die Autorin gab den Tipp, noch etwas Müsli in den Teig zu geben. Da ich aber noch Flohsamenschalen hatte, habe ich die genommen. Mit einem Müsli mit Rosinen schmeckt es sicherlich noch traumhafter.

Sandra Chrisan



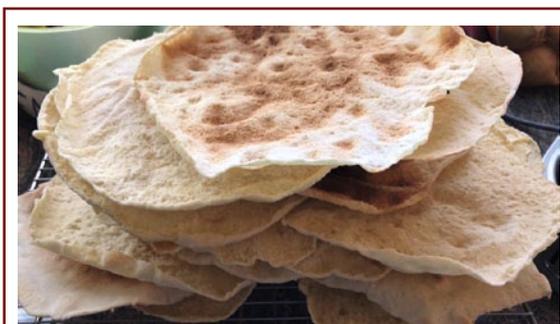
Mit der Fougasse habe ich mein aus dem Osterurlaub mitgebrachtes T65 eingeweicht. In Ermangelung von Speck und Walnüssen habe ich es ohne gebacken. Dazu wurde der Teig ohne gekaufte Hefe, nur mit Lievito Madre und Hefewasser angesetzt. Die Fougasse schmeckt richtig gut.

Karin Uhlig



Die Seite in BROT mit dem Linsenbrot-Rezept habe ich sofort mit einem Eselsohr versehen. Gestern habe ich es neu interpretiert und so ist ein Kichererbsen-Brot entstanden. Anstelle von Linsen habe ich Kichererbsenmehl genommen, das ich vorrätig hatte. So schmeckt das Brot auch toll.

Olja Yasenovskaya



Das Pane Carasau mit langer Gare aus der Ausgabe 03/2019 ist einfach genial und faszinierend. Ein Brot, das Ofenkinno pur ist.

Rachel Wanner



Auf dem Foto ist er gerade aus dem Backofen gekommen: Der Leinsamen-Ruchlaib aus BROT 03/2019.

Brigitte Weber



Mein Aroma-Kracher ist etwas größer ausgefallen – ich habe es in der XL-Variante gebacken. Dazu habe ich einen Autolyseteig aus 400 Gramm T80-Mehl mit 300 Gramm Wasser hinzugefügt. Der Rest erfolgte nach Rezept, allerdings in der Maschine gemischt. Beim schnellen Kneten habe ich noch 2 Gramm Salz hinzugefügt.

Arne Pepunkt

Ich habe mich an das Sommer-Emmer gewagt. Leider habe ich vergessen, es einzuschneiden und dadurch ist es nicht richtig aufgegangen. Der Teig war weich bis mittelfest. Nach der Stückgare ist er breit gelaufen. Geschmacklich gefällt es mir aber wirklich gut.

Kathrin Schüsler



Das Müsli-Joghurt-Vollkornbrot aus der Ausgabe 03/2019 ist wirklich toll. Es schmeckt richtig sommerlich.

Christine Schart



Ich wollte wieder mal andere Mehle als Weizen oder Dinkel ausprobieren. Also wurde es das Sommer-Emmer aus Ausgabe 03/2019. Ein sehr aromatisches Brot, das wirklich gut zum Sommer passt.

Marion Rechberger

Hier kommt mein Vesperle-Brot aus BROT 03/2019. Wir finden es fein.

Sarah Möckli



Das Linsenbrot ist ein wunderbares Brot. Sehr schönes Rezept, der Teig ist gut zu handhaben.

Corinna Fisun Arndt



Das Schwäbische Landbrot ist ein Weizenbrot mit Dinkel-Vorteig. Der Teig war einfach zu händeln, heraus kam ein duftendes Brot, es knisterte beim Abkühlen. Knusprige Kruste, flaumige Krume, einfach lecker.

Annette Schmidt

Ein herrlich saftiges Brot ist aus dem Topf „gesprungen“ – der Leinsamen-Ruchlaib aus BROT 03/2019. Da ich ein großer Leinsamen-Fan bin, habe ich es nachgebacken.

Francesca Kavelmann



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.



Über die **Bedeutung von Brot**
in einer tunesischen Großfamilie

Eine Liebesgeschichte

In Tharwa Boulifis Familie spielte Brot schon immer eine große Rolle – wie auch in der Tunesischen Gesellschaft allgemein. Hier schreibt sie über ihre Verwandten sowie traditionelle tunesische Brotsorten aus der Sicht einer typischen nordafrikanischen Großfamilie.

Text: Tharwa Boulifi

 @TharwaBoulifi

Mein verstorbener Großvater liebte es, von seinen Kindern und Enkeln umgeben zu sein. Er legte immer großen Wert auf das Familienessen. Während der Schulferien verbrachten meine Cousins, mein Bruder und ich Wochen im Haus unserer Großeltern. Naziha, meine Oma – eine Köchin –, bereitete gerne leckere und würzige Gerichte zu und vergaß nie, Khobz auf den Tisch zu legen, unser traditionelles Brot.

„Eine der größten Freuden meiner Kindheit als Tunesierin“, sagte Yosra, meine ältere Cousine, „war es, ein Stück vom heißen Brot zu nehmen, das Vater oder Opa gerade in der Bäckerei gekauft hatten, und es zu essen. Es war so lecker und es roch so gut. Ich erinnere mich daran, wie ich mal ein ganzes Baguette aufgegessen habe – noch bevor ich zuhause ankam.“

Seit meiner frühen Kindheit erinnere ich mich daran, wie ich mit meinen Cousins im Haus meiner Großeltern Brot gegessen habe, wann immer wir hungrig waren. Wir aßen viele Stücke Brot, bis wir vor dem Mittagessen ein ganzes Baguette verdrückt hatten. Brot war schon immer ein wesentlicher und geschätzter Bestandteil der tunesischen Ernährung. Tunesier haben eine Vielzahl von Saucen wie Mouloukhiya, Bohnensauce oder Chakchouka, die sie mit Brot essen. Tatsächlich hat Brot in Tunesien eine lange Geschichte, die über Tausende von Jahren zurückreicht.

Der Anbau von Getreide ermöglichte es dem Land, in der Antike zu einer reichen und wohlhabenden Mittelmeeremacht mit dem Spitznamen „Roms Brotkorb“ zu werden. Das tunesische Volk hat seither verschiedene Brotsorten geerbt und entwickelt: Tabouna, Mlawi, Khobz Ghaney, Khozb Zitoun, Khobz Abraj.



Überall in Tunesien gibt es Mlawi-Restaurants, in denen die Crêpe-ähnlichen Fladenbrote serviert werden

Der besondere Stellenwert des Brotes in den Ernährungsgewohnheiten der Tunesier ist auf wirtschaftliche Faktoren zurückzuführen, insbesondere auf die Armut im Land. Tatsächlich essen sehr arme Menschen, die vor der Unabhängigkeit Tunesiens und auch bis heute kein Fleisch oder Gemüse kaufen konnten und können, im Grunde nur Brot und Harissa (eine scharfe Chilipfefferpaste).

Die Familie meiner Mutter war arm – und mein Großvater hatte Mühe, seine große Familie mit sechs Kindern zu ernähren. Deshalb kaufte er immer eine große Menge Baguettes. Brot wird vom tunesischen Staat subventioniert und ist entsprechend sehr billig, zudem gehaltvoll und verschafft ein Völlegefühl.





**Brot und
die scharfe
Chilipefferpaste
Harissa – ein
übliches Arme-
Leute-Essen**

„Als Kind aß ich viel Brot“, sagte Hayet, meine Mutter, „weil das meistens alles war, was wir zu essen hatten. So konnte ich auf Mahlzeiten verzichten, weil ich stundenlang satt war.“ Die meisten tunesischen Mütter geben ihren Kindern Sandwiches als Zwischenmahlzeit, damit diese sich nicht hungrig und schwach fühlen. In unserer Kindheit nahmen mein Bruder und ich zwei Sandwiches für die Pausen mit in die Schule. „In der Schule war der schönste Moment immer die Pause“, sagte Moucharref, mein jüngerer, molliger Bruder: „Mit großer Freude und Gefräßigkeit habe ich dann mein Käse- oder Thunfisch-Sandwich verdrückt, das Mama liebevoll zubereitet hatte.“

Auch Erwachsene nehmen gern Harissa-Sandwiches mit, um die Lücken zwischen den Mahlzeiten zu füllen. Die würzige Harissa mit Brot ist eine gute Mischung, um den Hunger zu stillen.

Tabouna ist das beliebteste und älteste Brot der Tunesier. Es ist die Spezialität meiner Großmutter, die im Morgengrauen aufwacht, um Tabouna fürs Frühstück vorzubereiten. Es ist ein traditionelles Brot, rund und flach, das an den Wänden eines Terrakotta-Ofens gebacken wird. Tabouna wird hauptsächlich in ländlichen Gebieten Tunesiens konsumiert. Während des heiligen Monats Ramadan bevorzugen die meisten Tunesier Tabouna gegenüber dem französischen Baguette. Das traditionelle Brot stammt aus der Zeit des karthagischen Reiches. Eine Terrakotta-Form im Museum von Karthago belegt das. Sie stellt einen Tabouna-Ofen dar.

Tunesier essen gerade Tabouna mit Salaten wie Salata Mishwiyya (gegrillter Salat) mit Thunfisch, mit Harissa oder mit gegrilltem Fleisch. Sogar Fast-Food-Restaurants verwenden Tabouna, um Sandwiches zuzubereiten, die bei Tunesiern sehr beliebt sind. Ilhem, meine Freundin aus Kindertagen, die normalerweise lange Autofahrten mit ihrer Familie in verschiedene tunesische Gebiete unternimmt, holt sich immer Tabouna bei Straßenverkäufern. „Wann immer ich mit meiner Familie auf Reisen gehe, kaufen wir Tabouna am Straßenrand, wenn wir hungrig sind“, sagte Ilhem. „Es ist heiß, lecker und sehr gehaltvoll.“

Mlawi ist eine köstliche Art von Crêpe oder Galette, die überall in Tunesien zu finden ist. Es ist ein Produkt aus feinem Grieß, Mehl, viel Öl (Oliven oder Sonnenblumen), warmem Wasser und Salz. In jeder Stadt, jedem Dorf oder Viertel gibt es Mlawi-Restaurants. Dieses Brot hat sich unter den Tunesiern beinahe viral verbreitet. Weil es einfach gut riecht, eine feine Konsistenz hat und aufgrund des Öl-Gehaltes wunderbar schmeckt. Oft wird heißes Mlawi aus dem Ofen mit Harissa, Käse, Thunfisch oder Merguez bestrichen und gleich gegessen. In ländlichen Gebieten essen Tunesier häufig Mlawi mit Chakchouka. Außerdem ist Mlawi das beliebteste Fast Food für Studenten und Jugendliche.

„Nach dem Unterricht haben wir jeden Tag Mlawi mit Harissa und Thunfisch gekauft und direkt auf dem Heimweg gegessen“, sagt Yassine, meine Cousine. „Es ist billig und sehr lecker. Meistens gibt es lange Schlangen in Mlawi-Restaurants, besonders während des Schuljahres.“

Khobz Ghaney ist eines der ältesten Brote Tunesiens und das Lieblingsbrot der Bauern. Meine Urgroßmutter, eine Bäuerin, buk immer Khobz Ghaney für ihre Mahlzeiten. Auch meine Mutter Hayet erinnert sich: „Meine Großmutter hat immer nur eine Art tunesischen Brotes zubereitet: Khobz Ghaney. Eigentlich essen alle Bauern es zusammen mit Chakchouka zu ihren Mahlzeiten.“

Es wird mit feinem Grieß, Öl, Salz, Zucker, Hefe und warmem Wasser zubereitet. Es ist dick, glatt und sehr weich. So kann es leicht gekaut und geschluckt werden. Das führt dazu, dass die Leute viel davon essen, ohne es selbst zu bemerken. Der Name Khobz Ghaney geht auf den Ofen zurück, in dem es zubereitet wird, den Ghaney. Auch er ein kleiner Terrakotta-Ofen, auf dessen Boden die Tunesier normalerweise kleine Steine legen. Khobz Ghaney hat seinen Ursprung in ländlichen Gebieten und wird auch dort am meisten konsumiert.

Eines der beliebtesten Brote ist Khobz Zitoun, Olivenbrot. Es besteht aus klassischen Brot-Zutaten und enthält viele Oliven (grün und schwarz), Zwiebeln sowie getrocknete Kräuter. Diese zusätzlichen Zutaten verleihen ihm



Mit den französischen Kolonialherren kam auch das Baguette nach Tunesien – und ist heute eines der beliebtesten Brote



Shakshouka ist eines der tunesischen Gerichte, zu denen klassisch Brot gereicht wird



Im Tabouna-Ofen wird der Brot-Klassiker an der Wand gebacken



Tabouna gilt als das älteste tunesische Brot, es wird vor allem in ländlichen Gegenden zubereitet und gegessen

einen reichen und aromatischen Geschmack. Im Allgemeinen essen die Menschen während des heiligen Monats Ramadan Khobz Zitoun, weil es den Appetit zusammen mit Salaten stillt.

Meine Großmutter Naziha empfiehlt Khobz Zitoun zu jeder Gelegenheit: „Es sollte immer seinen Platz auf dem Tisch haben“, sagt sie, „besonders während des Ramadans, wenn wir (Tunesier) besonders viele Salate zubereiten. Auch Kinder lieben Khobz Zitoun und essen viel davon.“

Vom salzigen Brot geht es weiter zum Khobz Abraj, auch Harcha genannt, einem süßen Brot in Form von Galettes, zubereitet aus mittlerem Grieß, Wasser, Olivenöl, Salz, Butter und viel Weißzucker. Es ist dick, sehr grob und trocken. Dieses rautenförmige Brot wird von Tunesiern sehr geschätzt, die es zu schwarzem Kaffee oder mit Milch essen. Leute, die es süßer mögen, füllen den Teig mit einem Mix aus Dattelpaste, einer Prise Zimt, etwas Öl und Marmelade.

Es ist ein sehr traditionelles Brot, das früher häufiger konsumiert wurde als heute, wo es moderne Backwaren gibt.

„In meiner Kindheit war Abraj mein liebstes süßes Gericht und Dessert“, sagt Amel, meine Tante, „da es damals fast die einzige zu bekommende Süßigkeit war.“

Mit dem Auftreten der französischen Kolonialherren im Jahr 1881 wurde das Baguette schrittweise in der tunesischen Gesellschaft verankert. Derzeit konsumieren die Tunesier das vom tunesischen Staat subventionierte Weißbrot stärker als jede andere Brotsorte. So wurde das Kolonialgebäck zu einem wichtigen Bestandteil der Ernährungsgewohnheiten im Land. Die meisten Bäckereien (wenn nicht alle), Supermärkte und Lebensmittelgeschäfte verkaufen heute Baguette.

Es gibt jedoch noch immer eine starke lokale Brotkultur. Tunesier essen nach wie vor traditionelles Brot – nicht nur gelegentlich, sondern regelmäßig. Weil es gesünder ist als das französische Baguette, das viel Zucker und Salz enthält und damit als Förderer von Krankheiten wie Diabetes oder Bluthochdruck gilt. 🍞



Khobz Ghaney, das Lieblingsbrot der Bauern, ist weich und fluffig. Gern isst man über den Hunger hinaus



Teil
10

Einsteigerkurs

BACKEN MIT LIEVITO MADRE

Mutterhefe – so nennen sie in Italien ihr liebstes Triebmittel – Lievito Madre. Im Gegensatz zum Sauerteig im deutschsprachigen Raum ist sie geschmacklich mild und eher fest in ihrer Konsistenz. In jedem Fall aber ein spannender Triebgeber für milde Teige, der einen Platz in der heimischen Küche verdient.

Viele kennen Roggen- und Weizensauerteig als Trieb- und Aromamittel in Brotteigen. Es gibt aber noch eine weitere Variante, die gerade bei Einsteigern nicht unbedingt bekannt ist: Lievito Madre. In Rezepten oft als LM abgekürzt, handelt es sich dabei um einen sehr milden Sauerteig, der nicht nur für Brote, Brötchen und Pizza, sondern zudem für süßes Hefengebäck geeignet ist. Mit Lievito Madre können auch Roggen- und Weizensauerteige angesetzt werden, sie werden dann nur etwas milder, versäuern also den Teig weniger.

Die italienische Version des Sauerteigs hat eine andere mikrobiologische Zusammensetzung. Wo der nordeuropäische Sauerteig zu 90 Prozent Laktobazillen beherbergt und nur zu 10 Prozent Hefen, ist das Verhältnis in der Schwester aus dem Süden tendenziell umgekehrt. Geführt wird sie eher fest, also mit weniger Wasser-Anteil.

Die Lievito Madre kann man als Hefevorteig oder Sauerteig ansetzen oder auch dem Teig direkt aus dem Kühlschrank zugeben, wenn er lange Zeit zum Gehen hat. Ansonsten wird sie mindestens 4 Stunden vorher oder bereits am Vortag gefüttert, damit sie genug Triebkraft entwickelt.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, eine Lievito Madre selbst anzusetzen. Die herkömmliche Methode dauert etwa 25 Tage, es ist also Geduld gefragt. Außerdem kann Lievito Madre aus Hefewasser angesetzt oder als fertiges Pulver gekauft werden, das einfach mit Wasser verrührt wird und eine Zeit lang stehen bleibt. Eine andere, recht schnelle Art ist die 5-Tage-Methode, die jedoch durchgehend Wärme erfordert.

Lievito Madre ansetzen in 5 Tagen

Der Ansatz sollte die meiste Zeit warm stehen. Optimal sind Temperaturen von 26-28°C. Ein paar Stunden am Tag oder in der Nacht mit kühleren Temperaturen sind kein Problem. Abends kann er zum Beispiel in ein Handtuch gepackt und auf eine Wärmflasche oder in eine Gärbox gestellt werden. Er sollte möglichst nicht wärmer als 30°C stehen.

Zum Ansetzen eignet sich am besten ein Weckglas für etwa 800 ml mit Glasdeckel. Alternativ kann auch ein Glas mit Schraubdeckel genommen werden. Übriggebliebene Reste können im Kühlschrank als eine Art Aromateig gesammelt und beliebigen Brotteigen zugegeben werden. Bei 500 g Mehl können das 100-150 g sein, eine Prise mehr Salz und ansonsten am Rezept nichts ändern.

Tag 1

- ▶ 110 g Mehl
- ▶ 50 g Wasser
- ▶ 3 g Olivenöl
- ▶ 10 g Honig

Das Wasser mit dem Olivenöl und dem Honig vermischen. Das Mehl unterkneten. Am einfachsten geht das in einer Küchenmaschine. Der Teig sollte so fest sein, dass er sich zu einer Kugel formen lässt, ohne zu sehr an den Fingern zu kleben. Sollte er zu klebrig sein, einfach noch etwas Mehl unterkneten. Abgedeckt 24 Stunden bei 26-28°C im Glas stehen lassen.

Tag 2 (24 Stunden später)

- ▶ 100 g vom Ansatz von Tag 1
- ▶ 110 g Mehl
- ▶ 50 g Wasser

Alle Zutaten gründlich verkneten, zu einer Kugel formen und wieder in das Glas zurückgeben. Abgedeckt 12 Stunden warm stehen lassen. Die Lievito Madre sollte leicht mild säuerlich riechen und so fest sein, dass sie beim Kneten nicht klebrig ist. Das gilt auch für alle folgenden Tage. Falls der Teig zu klebrig wird, muss man noch etwas Mehl dazugeben. Das Volumen ändert sich zu Beginn nicht spürbar.

- ▶ 100 g vom vorherigen Ansatz
- ▶ 110 g Mehl
- ▶ 50 g Wasser

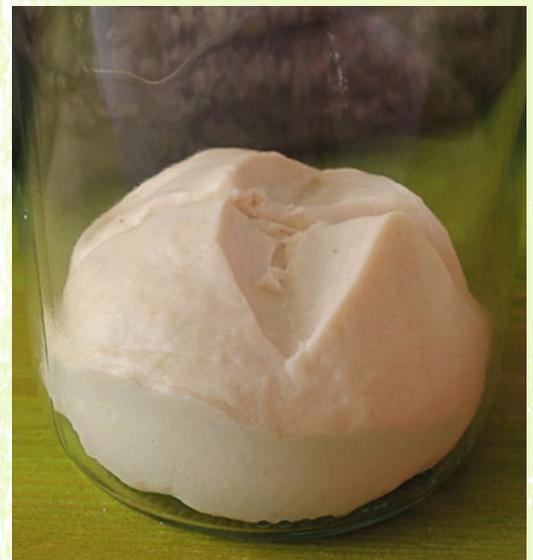
Alle Zutaten gründlich verkneten, zu einer Kugel formen und wieder in das Glas zurückgeben. Abgedeckt 12 Stunden warm stehen lassen.

Tag 3 (24 Stunden später)

- ▶ 100 g vom vorherigen Ansatz
- ▶ 110 g Mehl
- ▶ 50 g Wasser

Alle Zutaten gründlich verkneten, zu einer Kugel formen und wieder in das Glas zurückgeben. Abgedeckt 24 Stunden warm stehen lassen.

FRISCH ANGESETZTE
LIEVITO MADRE



Tag 4 (24 Stunden später)

- ▶ 100 g vom vorherigen Ansatz
- ▶ 110 g Mehl
- ▶ 50 g Wasser

Alle Zutaten gründlich verkneten, zu einer Kugel formen und wieder in das Glas zurückgeben. Abgedeckt 12 Stunden warm stehen lassen. Die Lievito Madre sollte leicht mild säuerlich riechen und so fest sein, dass sie beim Kneten nicht klebrig ist. Falls doch, muss man noch etwas Mehl dazugeben.

- ▶ 100 g vom vorherigen Ansatz
- ▶ 110 g Mehl
- ▶ 50 g Wasser

Alle Zutaten gründlich verkneten, zu einer Kugel formen und wieder in das Glas zurückgeben. Abgedeckt 12 Stunden warm stehen lassen. Die Lievito Madre sollte leicht mild säuerlich riechen und so fest sein, dass sie beim Kneten nicht klebrig ist. Falls doch, muss man noch etwas Mehl dazugeben.

Tag 5 (24 Stunden später)

- ▶ 100 g vom vorherigen Ansatz
- ▶ 110 g Mehl
- ▶ 50 g Wasser

Alle Zutaten gründlich verkneten, zu einer Kugel formen und wieder in das Glas zurückgeben. Die Lievito Madre sollte leicht mild säuerlich riechen und so fest sein, dass sie beim Kneten nicht klebrig ist. Falls doch, muss man noch etwas Mehl dazugeben. Abgedeckt 6 Stunden warm stehen lassen. Der Teig sollte sich nun in dieser Zeit schon verdoppeln.

Nach 6 Stunden den kompletten Teig nochmal mit 110 g Weizenmehl und 50 g Wasser füttern und wieder 4-6 Stunden bei 26-28°C gehen lassen. Er sollte sich nun schon verdreifachen und eine zunehmend größere Porung bekommen. Sollte das nicht der Fall sein, noch einige Male im Abstand von 4-6 Stunden füttern, bis es so weit ist.

Umgang mit Lievito Madre

Lievito Madre wird ähnlich wie Sauerteig regelmäßig gefüttert. Das macht man entwe-

der mindestens 4 Stunden bevor man sie braucht oder alle 8-10 Tage, wenn man sie nicht benötigt. Es reicht, im Kühlschrank eine Menge von 200-300 g fertiger Lievito Madre zu haben. Es gibt verschiedene Methoden, wie man sie füttern kann. Die folgende Methode ist dabei besonders sinnvoll, weil man keine Lievito Madre übrig behält. Im Gegensatz zu anderen Methoden, bei denen immer etwas vom Teig abgenommen wird. Daher ist es am einfachsten, die Menge aus dem Kühlschrank immer mit der Menge zu füttern, die man benötigt. Das Verhältnis ist dabei immer ein Teil Wasser und zwei Teile Mehl plus ein wenig mehr Mehl – das hat man schnell raus.

Beispiel: Im Kühlschrank sind 200 g Lievito Madre. Für ein Rezept werden 120 g benötigt. Dann kann man den Ansatz mit 80-90 g Weizenmehl und 40 g Wasser füttern. Diesen Teig lässt man 4-6 Stunden bei Raumtemperatur gehen, nimmt dann die benötigten 120 g ab und stellt den Rest wieder in den Kühlschrank. Die Lievito Madre kann mit jeder beliebigen Menge gefüttert werden, auch mit einer wesentlich größeren Menge, wenn man mal mehr benötigt.

Wenn Lievito Madre als alleiniges Triebmittel genutzt wird, gibt es eine einfache Möglichkeit, wie sie besonders aktiv wird. Dazu gibt man sie mit dem Wasser in eine Rührschüssel, lässt sie ein wenig darin liegen, bis sie weicher wird und schlägt sie kräftig mit einem Schneebesen auf, bis sie sich komplett im Wasser aufgelöst hat. So wird viel Luft in den Teig eingearbeitet. Dann kommt erst das Mehl dazu und wird untergeknetet. Am einfachsten geht das in einer Küchenmaschine. Wenn man beispielsweise längere Zeit verweist, hält die Lievito Madre auch mal 3-4 Wochen im Kühlschrank aus, ohne gefüttert zu werden.

Dosierung von Lievito Madre

Bei Teigen mit langen Gehzeiten kann Lievito Madre direkt aus dem Kühlschrank verwendet werden. Ansonsten sollte sie mindestens 4-6 Stunden vorher gefüttert werden, damit sie aktiv wird. Sie bleibt danach bei Raumtemperatur bis zu 24 Stunden aktiv. Dann reichen etwa 10 Prozent der Gesamtmehlmenge aus – bei 500 g Mehl also 50 g Lievito Madre.

Wird Lievito Madre als alleiniges Triebmittel verwendet, sollte sie im Abstand von 4-6 Stunden zwei- bis dreimal gefüttert werden und bei Raumtemperatur gehen. Dann werden 20-30 Prozent der Mehlmenge benötigt – bei 500 g Mehl also 100-150 g Lievito Madre.

Wird Lievito Madre als zusätzliches Triebmittel zu Hefe und/oder Sauerteig verwendet, sollte sie ebenfalls 4 Stunden vor der Verarbeitung einmal gefüttert werden. Der Teig benötigt dann pro 500 g Mehl etwa 10-20 Prozent Lievito Madre, also 50-100 g.

Zum Ansetzen eines Sauerteiges nimmt man rund 10 Prozent der Gesamtmehlmenge und setzt diese mit der doppelten Menge Mehl und Wasser an. Bei 500 g Mehl wären das 50 g Lievito Madre und jeweils 100 g Mehl und Wasser. Der Teig kann dann 12-24 Stunden gehen.

Lievito Madre kann eigentlich kaum überdosiert werden. Die Menge kann man ruhig erhöhen. Außerdem kann Lievito Madre zu jedem beliebigen Rezept einfach dazugegeben werden.

SEMOLA-WEIZENKRUSTE

Mit vorher aufgefrischter Lievito Madre lässt sich ganz ohne Hefe oder andere Triebmittel ein tolles Brot backen. Durch den Hartweizenanteil bekommt ein einfaches Weizenbrot einen mediterranen Touch. Das hier verwendete Semola-Mehl ist doppelt gemahlener Hartweizengrieß, der vor allem für die Nudelproduktion genutzt wird, aber auch Brotteigen einen tollen Geschmack verleiht.

Vorsicht mit dem Wasser

Je nachdem, woher das Mehl kommt, nimmt es mehr oder weniger Flüssigkeit auf. Deswegen ist es ratsam, etwa 10 Prozent der Schüttflüssigkeit erstmal zurückzuhalten und alle Teigzutaten die ersten 2 Minuten zu kneten. Wenn der Teig dann ziemlich fest und trocken aussieht, kann das Wasser noch schluckweise dazu gegeben und untergeknetet werden.

Den Teig richtig auskneten

Alle Zutaten, außer 40 g Wasser, Salz und Öl, kommen in die Schüssel der Teigmaschine und werden auf langsamer Stufe 3 Minuten vermischt. Wenn der Teig jetzt eher fest und trocken aussieht und sich auch so anfühlt, das restliche Wasser schluckweise dazu geben. Auf schnellerer Stufe weitere 12 Minuten kneten. Wird der Teig von Hand geknetet, verdoppelt sich die Knetzeit. Nach 8 Minuten das Salz dazugeben und unterkneten. Nach 10 Minuten das Öl ebenfalls dazugeben und unterkneten.

Die Stockgare

Das erste Gehenlassen des Teiges nennt man Stockgare. Der Teig kommt dafür direkt in eine leicht geölte Schüssel und wird darin gefaltet und rundgewirkt. Für das Falten nimmt man die äußeren Teigenden und faltet sie jeweils zur Mitte hin, dabei dreht man die Schüssel immer mit, sodass der Teig rundherum überall einmal zur Mitte hin gefaltet wurde. Der Teigling wird umgedreht und mit den Händen noch rundgewirkt, also rundgeformt. Das ist deswegen wichtig, damit er eine Oberflächenspannung bekommt.



Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen, Hartweizen, Roggen
Triebmittel:	Lievito Madre
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	9-11 Stunden
Zeit am Backtag:	9-11 Stunden
Backzeit:	45-50 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	200°C nach 15 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen

Text, Rezept & Bilder: Valesa Schell

 /groups/785749074867453/

 www.brotbackliebeundmehr.com

TEIGLING GEFALTET

Zutaten

- ▶ 250 g Weizenmehl 550
- ▶ 100 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 160 g Hartweizengrieß
- ▶ 50 g Roggenmehl 1150
- ▶ 200 g Lievito Madre (aufgefrischt)
- ▶ 410 g Wasser
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 5 g Agavendicksaft (alternativ Honig)
- ▶ 15 g Olivenöl



Teigling rundgewirkt zur Stockgare



Ende der Stockgare



Teigling im Gärkorb

Der Teig muss nun 7-8 Stunden gehen. Der Vorteil beim Backen mit Lievito Madre ist, dass der Teig nicht so schnell Übergare bekommt und man daher etwas Spielraum hat. Nach 1 und 2 Stunden Gehzeit kann er nochmal gefaltet und wieder rundgewirkt werden. So können die im Teig entstandenen Gärgase entweichen und neuer Sauerstoff eingearbeitet werden, was die Hefen im Teig anregt. Das geht am leichtesten mit nassen Händen.

Das Rundwirken und Formen

Nach 7-8 Stunden wird der Teigling wieder auf die leicht bemehlte Backunterlage gegeben und nochmal wie zuvor gefaltet. Den Teigling umdrehen und rundwirken. Wer einen runden

Gärkorb hat, kann den Teigling jetzt direkt mit dem Schluss nach oben in den gut bemehlten Gärkorb geben. Am besten nimmt man dafür Dunst, Maismehl oder Roggenmehl. Das verhindert, dass der Teig nach dem Gehen am Körbchen hängen bleibt.

Bei Verwendung eines länglichen Gärkorbs wird der Teigling wieder auf die Faltseite gedreht und etwas flach gedrückt. Den Teig von oben her zur Mitte falten. Dann von unten ebenfalls zur Mitte falten. Auf der Unterlage rund und etwas länger rollen.

Wer keinen Gärkorb hat, kann am Anfang auch ein Sieb oder eine Schüssel nehmen und diese mit einem Küchenhandtuch auslegen.

Die Stückgare

Abgedeckt 1-1,5 Stunden gehen lassen. Die Gehzeit für die Stückgare kann nie ganz genau angegeben werden, da sowohl die Teigttemperatur als auch die Raumtemperatur Einfluss darauf haben. Wenn der Teig in einem eher kühleren Raum steht, kann er auch mal bis zu 2 Stunden brauchen. Wenn es sehr warm ist, auch wesentlich kürzer. Es gibt jedoch einen einfachen Trick, mit dem man selbst den richtigen Zeitpunkt

herausfinden kann. Dazu drückt man einfach einen Finger kurz in den Teigling. Wenn der Teig sofort wieder in seine Ursprungsform zurückspringt, braucht er noch. Erst wenn die Delle ein bisschen bleibt und sich erst langsam wieder auffüllt, ist er genau richtig zum Backen. Dazwischen können manchmal nur 10 Minuten liegen. Deswegen sollte man am Anfang lieber öfter überprüfen, wie reif der Teig ist.

Den Backofen vorheizen

Den Backofen nach 45-60 Minuten Gehzeit auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Brotteige sollten immer bei möglichst hoher Temperatur in den Backofen kommen. Ein Backblech mit Backfolie oder Backpapier mit aufheizen.

Einschneiden und Einschießen

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

TEIGLING EINGESCHNITTEN



Jetzt kann der Teigling mit einem möglichst scharfen Messer eingeschnitten werden. Würde man das nicht tun, würde er im Backofen unkontrolliert aufreißen. Die Schnitte sollten tief und schnell, in einem Zug und mit ein bisschen Kraft gemacht werden. Es gibt spezielle Messer zum Einschneiden von Teiglingen. Am Anfang geht es aber auch gut mit einer Rasierklinge oder einem Teppichmesser und wenn beides nicht vorhanden ist, auch mit einem gezackten, scharfen Messer. Das Backblech kommt nun in den heißen Ofen auf die mittlere Schiene. Das Einbringen des Teiglings in den Backofen nennt man einschießen.



Das Schwaden

Gleich zu Beginn des Backens benötigt der Teig ordentlich Wasserdampf, damit die Kruste durch den Ofentrieb, also das Aufgehen im Backofen, in den ersten Minuten flexibel bleibt und am Ende des Backens schön knusprig wird. Das Wasser sollte immer in den Backofen kommen, wenn der Teigling bereits eingeschossen ist. Das geht am Anfang am besten mit einer Sprühflasche mit Wasser. Bei kalkhaltigem

Wasser empfiehlt es sich, destilliertes Wasser zu nehmen, da man sonst Kalkflecken im Backofen bekommt. Man sprüht richtig viel Wasser über den Teigling und an die Wände des Backofens, sodass im Innenraum viel Dampf entsteht.

Das Backen

Bei 250°C 15 Minuten backen, dann den Backofen auf 200°C einstellen und weitere 30-35 Minuten backen.

Nach insgesamt 10-15 Minuten den Backofen kurz öffnen und den Dampf etwas abziehen lassen, sonst würde das Brot am Ende nicht knusprig werden. Wenn man am Ende nicht sicher ist, ob das Brot fertig ist, kann man die sogenannte Klopfprobe machen. Dazu klopft man mit den Fingern gegen die Unterseite. Hört sich das hohl an, ist es fertig. Das Brot auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. 🍞



NUSS-NOUGAT-HERZEN

Luftig lockerer Hefeteig, gefüllt mit leckerer Nuss-Nougat-Creme. Dieser Kombination können wohl nur die Wenigsten widerstehen. Diese herzige Variante macht nicht nur geschmacklich etwas her, sie beeindruckt auch optisch. Das saftige Hefengebäck lässt große und kleine Herzen höherschlagen.

Vorteig



- ▶ 100 g Milch
- ▶ 10 g Frischhefe
- ▶ 50 g Weizenmehl T55 (alternativ Weizenmehl 550)

Die Zutaten für den Vorteig kurz vermischen. Dann 40 Minuten abgedeckt bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Hauptteig*

- ▶ Vorteig
- ▶ 450 g Weizenmehl T55 (alternativ Weizenmehl 550)
- ▶ 300 g Nuss-Nougat-Creme
- ▶ 150 g Milch
- ▶ 90 g Butter (kalt)
- ▶ 60 g Zucker
- ▶ 8 g Salz
- ▶ 2 Eigelbe
- ▶ 1 Ei (Größe M)
- ▶ 1/2 Vanilleschote

*Ergibt 18-20 Herzen

Tip

Um Nuss-Nougat-Creme selber zu machen: 200 g Haselnusskerne auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und bei 170°C Ober-/Unterhitze für 8-10 Minuten anrösten. Danach abkühlen lassen. Nach Geschmack die Nuss-Häutchen abreiben. Danach in einem Mixer sehr fein mahlen. Den Vorgang mehrmals wiederholen, bis eine cremige Masse entsteht. Danach 50 g weiche Butter, 50 g Puderzucker, 20 g Backkakao, das Mark einer halben Vanilleschote und 1 Prise Salz hinzufügen und gründlich untermischen.

Das Mark aus der Vanilleschote herauskratzen und zusammen mit den Zutaten des Hauptteigs, bis auf Butter und Salz, für 8 Minuten bei langsamer Geschwindigkeit mit dem Vorteig verkneten.

Das Salz und die Butter nach und nach in kleinen Stücken hinzugeben und weitere 8 Minuten bei schnellerer Geschwindigkeit unterkneten.

Den fertigen Teig für etwa 3 Stunden bei Raumtemperatur zur Gare stellen. Nach 1 Stunde dehnen und falten. Der Teig sollte sein Volumen nach der Gare mindestens verdoppelt haben.

Anschließend den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche vorsichtig zu einem Rechteck von etwa 40 x 60 cm ausrollen. Alternativ gehen auch zwei Rechtecke von 20 x 30 cm. Den ausgerollten Teig gleichmäßig mit der Nuss-Nougat-Creme bestreichen.

Jeweils von den langen Seiten her zur Mitte hin aufrollen. In 18-20 gleich große Scheiben schneiden. Die untere Rundung jeweils leicht spitz zusammendrücken und auf zwei mit Backpapier belegte Bleche verteilen.

Für 80-100 Minuten abgedeckt zur Gare stellen. Den Backofen rechtzeitig auf 190°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Nuss-Nougat-Herzen für etwa 15 Minuten backen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	bindig
Zeit gesamt:	6-6,5 Stunden
Zeit am Backtag:	6-6,5 Stunden
Backzeit:	15 Minuten
Starttemperatur:	190°C
Backtemperatur:	190°C
Schwaden:	nein

Rezept & Bilder:
Sonja Bauer

@cookieundco
 /cookieundco.de
 www.cookieundco.de





Mühlensfinder

PLZ 20000


Mühle Erks
 Backen Sie Ihr Brot
 mit unseren
 wertvollen Zutaten!


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

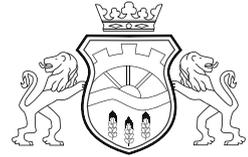
braackermühle
 Die Backstube der Natur

Bio-Vollkorngetreide,
 Backmischungen, Zubehör ...



Online bestellen:
 shop.braacker-muehle.de
 Braacker 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
 Möhnestraße 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

Heimatsmühle
 SEIT 1808

Unser Mühlenladen
 für Genussentdecker



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


SPIELBERGER
 Mühle

Beste Biomehle in großer
 Vielfalt finden Sie im

- Bioladen
- In unserem Mühlenladen
- In unserem Onlineshop

Mehr unter spielberger.de

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


BLATTERT MÜHLE

Gesunde
 Mühlenprodukte,
 frisch aus dem
 Schwarzwald!

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

PLZ 80000

MAILÄNDER MÜHLE

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

Online shoppen:
 mailaender-muehle.de

Alle Mühlenprodukte auch in BIO
 Besondere Spezialität
 Gelbweizenmehl


RIESER GOLD


Donath
 seit 1925

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

Österreich

Langer Mühle Atzenbrugg

Mehle und alles rund ums Backen!


la müh la
 Langers Mühlenladen

www.lamuehla.at
 office@langermuehle.at

Telefon +43 2275 5273
 Schubertstraße 15
 3452 Atzenbrugg
 Österreich



Brot als Kunstobjekt

Brot-O-Typ

Es gibt die verschiedensten Arten von Brot: Große Laibe, knusprige Stangen, weiche Zöpfe. Sie alle schmecken zu verschiedenen Anlässen gut. Dass Brot aber noch mehr ist als nur ein Nahrungsmittel, zeigt die Schweizer Künstlerin Piroska Szönye. Sie nutzt Brot als Verpackung für ihr neues Brot-Backbuch – das auf Brotwickelpapier gedruckt wird.

Piroska Szönye sagt: „Ich liebe es, wenn mir der Duft von frischem Brot bei meinem Lieblingsbäcker John Baker entgegenkommt. Es ist ein Duft, der mich glücklich macht“. Aus ihrer Liebe zum Brot hat die Schweizer Künstlerin ein einzigartiges Kunstprojekt entwickelt, das Brot-O-Typ heißt. Die Idee ist naheliegend wie ungewöhnlich zugleich und steht ganz unter dem Motto Brot. Es handelt sich um ein Backbuch, das auf Brotwickelpapier gedruckt und in einem getrockneten sowie ausgehöhlten Brotlaib verpackt wird. Der Name Brot-O-Typ soll darauf hinweisen, dass jedes Buch ein Unikat ist. Nicht nur, weil natürlich jedes Brot anders aussieht. Jedes Buch wird in einem hand-

bestickten Brotsack verpackt und mit handgeschriebene Rezepte ergänzt. Das macht jeden Brot-O-Typ einzigartig.

Inhalt des Buchs sind Backrezepte von namhaften Bäckerinnen und Bäckern, Köchinnen und Köchen aus verschiedenen Regionen der Schweiz, Österreichs und Deutschlands. Sogar die Schweizer Armee hat Rezepte beigesteuert. Das Buch enthält zusätzlich



Vor Brot-O-Typ hat Piroška mit ihrem ersten Buch Heidi & Friends ein „KochKunstPhilosophiePoesieBuch“, veröffentlicht. Verpackt ist es in einem Koffer

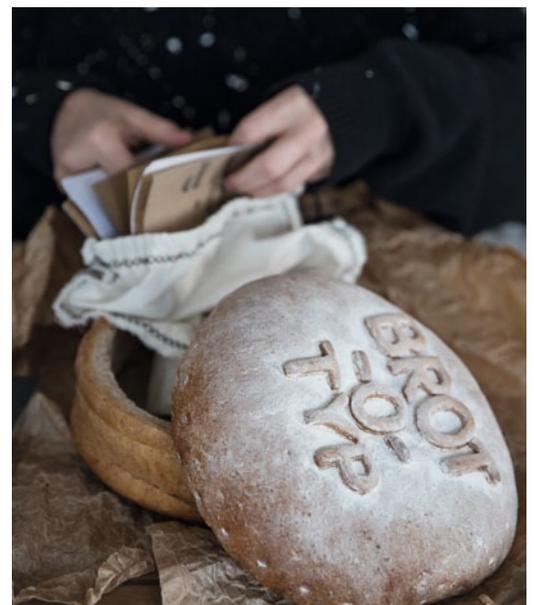


Geschichten rund ums Brot und ist gefüllt mit ungewöhnlichen Beilagen. Es geht sowohl um die Geschichte, die Tradition des Brotes, als auch um die Verwertung von Brot – Stichwort Food Waste –, neue Brotkreationen und Rezepte sowie weitere Geschichten. Alles steht unter dem Motto „Slow-Food“. Übrigens ist auch das Rezept für das „Verpackungsbrot“ im Buch zu finden. Was für eine Art von Brot das ist, möchte Piroška vorab aber nicht verraten: „Das Brot-O-Typ Brot macht meine Hausbäckerei Merz in Chur, die sich auch mit dem Thema Food Waste auseinandersetzt. Mein Brot-O-Typ wird speziell für dieses Projekt gebacken.“

Der Brot-O-Typ soll ein Bewusstsein für das scheinbar einfache Lebensmittel Brot schaffen. Denn Piroška sieht darin auch ein soziales Thema. Aus wenigen Zutaten entsteht ein grenzüberschreitendes Nahrungsmittel, das jeder Mensch in irgendeiner Form kennt. Doch durch diese ständige Präsenz des Grundnahrungsmittels ist es für viele Menschen zur Alltäglichkeit geworden und hat an Wert verloren. Immer mehr Brot landet im Müll. Gerade der Nachhaltigkeitsgedanke wird daher von der Künstlerin und allen Mitwirkenden ernst genommen. „Brot gibt ein wohliges Gefühl von nach ‚Hause kommen‘ – und es zaubert mir ein Lächeln ins Gesicht“ beschreibt die 1965 in Chur geborene Künstlerin ihre Leidenschaft.

Piroška hat ungarische Wurzeln und ist in der Schweiz geboren. Obwohl sie sich selbst als „Mischung aus zwei Kulturen“ bezeichnet, ist Brot für sie ein Stück Heimat. „Jeder der reist, vergleicht das Brot woanders mit dem von Zuhause. So entsteht wohl auch Heimweh.“ Dadurch bietet Brot aber auch die Möglichkeit, viel über andere Kulturen zu lernen, weiß Piroška: „Kulinarische Spezialitäten aus anderen Kulturen bedeuten für mich, mit Menschen zusammenzukommen und etwas über Leute und Land zu erfahren. Brot hat in jeder Kultur, in jedem Land, in jeder Region, in jedem Ort eine spezielle Bedeutung. Es steht für Geschichte, für Traditionen. Es gibt Brot-Rituale, Brot-Weisheiten, sogar Brot-Glauben.“

Vor Brot-O-Typ hat Piroška mit ihrem ersten Buch Heidi & Friends ein „KochKunstPhilosophiePoesieBuch“, veröffentlicht. Dafür stellte sie sich die Ausgangsfrage, wie die Schweizer Kultfigur Heidi wohl in der heutigen Zeit kochen würde. In dieses Projekt steckte die gelernte Innenarchitektin und Produktegestalterin nicht nur viel Zeit, sondern auch ihr ganzes Geld. Ihr Mut wurde belohnt. Heidi & Friends hat national und international Preise gewonnen: Den International Design Award Gold in den USA, den Swiss Print Award in Silber und den Red Dot Award in Deutschland. Auch bei diesem ersten Projekt hat Piroška bereits etwas Ungewöhnliches umgesetzt. Das Buch wird individuell mit Bildern,



In dem Brotlaib ist das Brot-O-Typ-Backbuch in einem Stoffbeutel verpackt

Schriftstücken und anderen Dingen befüllt, sodass ein einzigartiges Buch entsteht. Verpackt in einem kleinen Koffer.

Damit ihr neues Projekt auch so erfolgreich wird, muss Piroska noch etwas heruntüfteln. Schließlich dient das Brot als Verpackung für das Buch und muss entsprechend haltbar sein. „Jedes Buch wird frisch gebacken und bei mir Zuhause lieferungstauglich getrocknet. Es wird eine logistische Herausforderung, da auch Deutschland und Österreich im Buchprojekt involviert sind. Wenn sich die Brot-O-

Typ-Hülle dann doch irgendwann verkrümelt, kann man sich eine neue backen oder backen lassen.“

200,- Schweizer Franken soll das Werk kosten, knapp 180,- Euro. 🍞

 <https://piroskakunst.ch>
<https://heidiandthewissnessfeeling.ch>



Bild: Benedikt Ziegler

Die 1965 in Chur geborene Künstlerin Piroska Szönye hatte die Idee zum „Brot-O-Typ“



Bild: Gabor Gyenese



1) Dass Piroska Szönye Künstlerin ist, merkt man an der kreativen Art, wie sie ihr Projekt in Szene setzt

2) Vom fertigen Brot wird mit Hilfe einer Schablone ein „Deckel“ abgetrennt ...

3) ... danach erfolgt das Aushöhlen – ebenfalls mit Schablone ...

4) ... und nachdem das Innenleben herausgenommen wurde, kann der Laib mit dem Buch bestückt werden.

5) Eine ungewöhnliche Verkaufsstätte für ein Buch ist eine Bäckerei. Rund 200,- Schweizer Franken kostet Brot-O-Typ.

6) Da Brot-O-Typ neben Kunstobjekt vor allem auch Back- und Kochbuch ist, kann man es nicht nur in der Bäckerei, sondern auch in der Bücherei kaufen. Auffällig ist das Brot hier auf jeden Fall



HIMBEER-KONFITÜRE

Himbeeren gehören zu den beliebtesten Beeren im Sommer und Herbst. Die köstlichen Früchte schmecken nicht nur direkt vom Strauch sondern auch als Aufstrich aus dem Glas das ganze Jahr über. Der gelingt schnell und sicher mit diesem Rezept für selbstgemachte Himbeer-Konfitüre.

- ☉ Die Himbeeren auf faule Stellen untersuchen und eventuell noch vorhandenen Stielansatz und schadhafte Bereiche entfernen. Danach kurz mit kaltem Wasser waschen.
- ☉ Himbeeren und Gelierzucker in einen Topf geben, vermischen und für eine Stunde Saft ziehen lassen.
- ☉ Währenddessen die Zitrone(n) halbieren und auspressen.
- ☉ Den Saft der Zitronen zu den Himbeeren zufügen und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Wenn die Masse den Siedepunkt erreicht hat für 3 Minuten unter Rühren sprudelnd kochen lassen.
- ☉ Danach zur Gelierprobe einen Teelöffel der Himbeerfruchtmasse auf einen kalten Teller geben und kurz warten. Die Masse sollte recht schnell fest werden. Falls das nicht der Fall ist, nochmals für 1-2 Minuten kochen.
- ☉ Die fertige Himbeer-Konfitüre sofort in zuvor ausgekochte Gläser füllen und verschließen. 🍷

Zutaten

- ▶ 1.000 g Himbeeren (frisch)
- ▶ 335 g Gelierzucker 3:1 (alternativ 500 g Gelierzucker 2:1)
- ▶ 1-2 Zitronen



Rezept & Bild: Gerda Göttling

Tipp

Aus gefrorenen Himbeeren lässt sich diese leckere Konfitüre genauso gut zubereiten. Dazu einfach die gefrorenen Beeren mit dem Gelierzucker zusammen auftauen lassen. Die Himbeer-Konfitüre eignet sich nicht nur als Brotaufstrich sondern auch als Füllung für weihnachtliche Plätzchen, Kekse sowie Berliner oder auf Pfannkuchen.

Inspiration

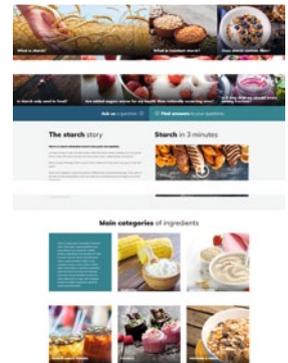
Dem Thema Brot kann man sich von vielen Seiten nähern: Kulinarisch, technisch, wirtschaftlich, künstlerisch. Hier eine Auswahl von Dingen, die in letzter Zeit unsere Aufmerksamkeit erregt haben.



Der Instagram-Account von Kel L. nennt sich [wonky.loaf.of.sourdough](#), was frei übersetzt so viel heißt wie „Wackeliger Sauerteig“. Auf der Seite der Hobby-Bäckerin aus Aachen finden Brot-Fans unzählige Anregungen und Back-Ideen. Wie wäre es zum Beispiel mit frischen Laugenbrötchen, knusprigen Bauernlaiben oder kräftigen Kastenbroten? All das und noch viel mehr backt Kel – natürlich auch mit Sauerteig – nicht nur, sondern setzt es fotografisch auch perfekt in Szene.

 [@wonky.loaf.of.sourdough](#)

 www.starchinfood.eu



Starch Europe, der europäische Verband der Stärkeindustrie, hat seine Internetseite überarbeitet. Auf der neuen, englischsprachigen Seite finden sich Informationen zur Herstellung und Verwendung von Stärke und stärkebasierten Produkten. Unter der Rubrik „Spotlight on Ingredients“ findet sich ein schneller Überblick aller Stärkeerzeugnisse für den Lebensmittelbereich. Dort werden verschiedenste Fragen rund um das Thema Stärke beantwortet: Was genau ist zum Beispiel Sorbitol? Welche Glukosesirupe gibt es? Was ist eine native Maisstärke? Oder was ist eigentlich Dextrin?



 www.speisekammer-magazin.de

Mit SPEISEKAMMER hat BROT ein Schwestermagazin bekommen. Es erscheint viermal im Jahr und richtet sich an alle Selbermacher, die sich für leckeres Essen begeistern, die wissen wollen, was in ihren Töpfen und auf den Tischen landet. Für die erste Ausgabe von SPEISEKAMMER haben Redaktion und Autoren fleißig eingekocht, eingemacht, fermentiert, gedörrt, geräuchert und gepökelt. Haltbar und lecker sollte es sein. Denn das ist das Motto von SPEISEKAMMER. Herausgekommen sind mehr als 30 Rezepte – von Klassikern wie eingelegten Gurken und Marmelade über Soßen und Dips fürs ganze Jahr bis hin zu Wurst und Fleisch ist für jeden Geschmack etwas dabei. Geschichten rund um das Thema Vorräte anlegen, Menschen, die Einblicke in ihre Speisekammern, ihre Fleischerei und ihr nachhaltiges Café geben sowie Tipps und Tricks erwarten die Leserinnen und Leser ebenfalls in dieser ersten Ausgabe. Das Heft kostet 5,90 Euro.

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

 [/groups/brotforum](#)



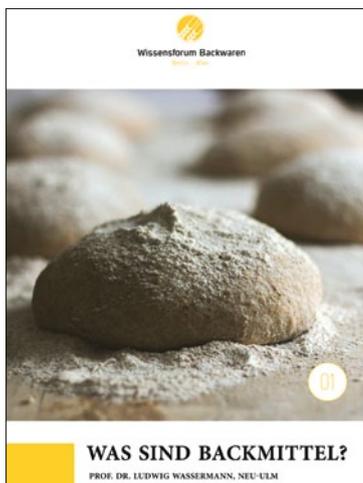
„Kerniges Brot, feine Butter und Gutes für obendrauf!“ so lautet das Motto des Buches „Dick aufgetragen: Neue Ideen für belegte Brote“, das im Bassermann-Verlag erschienen ist. Auf 96 Seiten präsentiert Autorin Trine Hahnemann ihre 60 liebsten Rezepte mit Kombinationen aus Brot, Wurst, Fleisch, Fisch, Käse, Gemüse, Würzpasten und mehr. In diesem Hardcover-Buch ist der Titel Programm, denn es wird wortwörtlich dick aufgetragen.



Trine Hahnemann
Dick aufgetragen:
Neue Ideen für belegte Brote
 80 Seiten
 978-3-8094-3982-0
 € 9,99



www.wissensforum-backwaren.de



2009 erschien die letzte Auflage der Broschüre „Was sind Backmittel?“ des Wissensforums Backwaren e.V., bei dem es sich um einen Lobbyverband für Backmittel handelt. Nun wurde die Broschüre inhaltlich aktualisiert und grafisch überarbeitet. Sie steht kostenfrei zum Download zur Verfügung und richtet sich in erster Linie an Fachkräfte. Doch auch für Hobbybäckerinnen und -bäcker ist es durchaus interessant zu sehen, wie die genaue Definition von Backmitteln lautet und welchen Einfluss sie auf kommerziell hergestellte Backwaren haben.

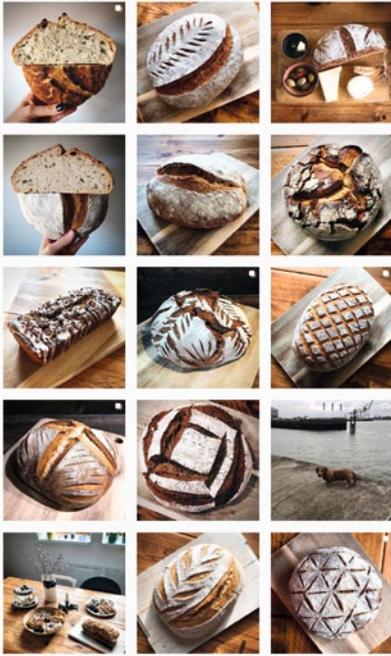


Das naturpikante, native Bio-Senföl aus der Ölmühle Solling wurde vom niedersächsischen Ministerpräsidenten Stephan Weil, Schirmherr des gleichnamigen Wettbewerbs, als „Kulinarischer Botschafter Niedersachsen 2019“ ausgezeichnet. Damit durfte sich der handwerklich arbeitende Familienbetrieb aus dem Weserbergland bereits zum sechsten Mal in Folge über die begehrte Prämierung freuen.

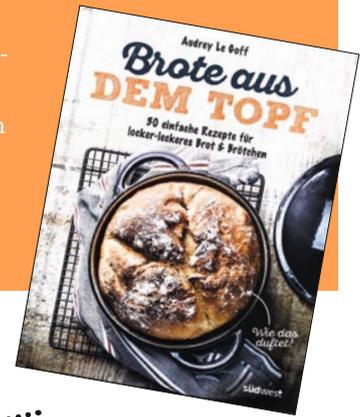
Hannes Flade, bei seinen Followern besser bekannt als „hanneskannes“, ist leidenschaftlicher Koch und Brot-Fan. Sein Talent hinter Herd und Ofen stellt der sympathische Mainzer regelmäßig als Koch der Deutschen Fußball-Nationalmannschaft unter Beweis. „Entlang meiner Stationen als Koch, aber auch als Mannschaftskoch der Frauen-Nationalmannschaft, bin ich vielen verschiedenen Esskulturen begegnet“, schreibt Hannes über sich selbst. Und diese Vielfalt merkt man auch beim Betrachten seiner Instagram-Bilder. Nicht nur Brote sind hier zu finden, es gibt auch noch viele andere Köstlichkeiten zu entdecken.

 @hanneskannes

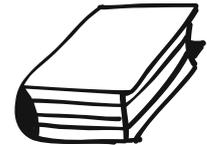




Ob Sauerteigbrot, Maisbrot, glutenfreies Brot, Zwiebel-Chorizo-Brot oder Drei-Käse-Mini-Brötchen – im Buch „Brote aus dem Topf“ ist für jeden Geschmack etwas Passendes dabei. Autorin Audrey Le Goff hat für ihr Werk 30 einfache Rezepte ausgesucht, mit denen Brot schnell und ohne Knetmaschine in einer Auflaufform oder im Topf zubereitet werden kann.



Audrey Le Goff
Brote aus dem Topf
 80 Seiten
 978-3-517-09640-7
 € 10,-



Esther Schwarz liebt Brot. Das merkt man deutlich, wenn man durch ihren Instagram-Account scrollt. Die großen Laibe mit heller Krume und rustikaler Kruste haben es ihr vor allem angetan. Teilweise schneidet sie die Kruste vor dem Backen aber auch so aufwändig ein, das im Ofen ein wahres Kunstwerk entsteht. Und das ist kein Wunder, denn Esther ist freiberufliche Grafik-Designerin. Entsprechend sind ihre selbstgebackenen Brote „zum Anbeißen“ in Szene gesetzt.

 @estherschwarz

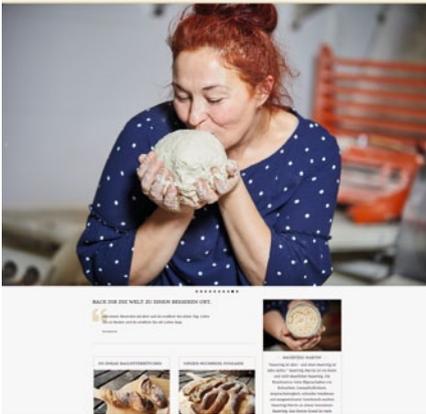


Zum Tag des Deutschen Brotes Anfang Mai kürte das deutsche Bäckerhandwerk den Brotbotschafter 2019. Das Ehrenamt übernahmen der FDP-Vorsitzende und Brotliebhaber Christian Lindner. Vor zahlreichen Gästen aus Politik und Wirtschaft gab Michael Wippler, Präsident vom Zentralverband des Deutschen Bäckerhandwerks, den neuen Würdenträger auf einer Abendgala bekannt. Wippler beglückwünschte den Brotbotschafter 2019 zu seinem neuen Amt. Einblick in das Bäckerhandwerk erhielt Lindner bereits in Kindheitstagen, als er viel Zeit in der Backstube seiner Großeltern verbrachte. Er schwärmt für rustikales Brot und möchte sich dafür stark machen, dass die Öffentlichkeit dem Brot der Innungsbäcker/innen mehr Beachtung schenkt.



Bereits jede/r zweite Deutsche bringt sich laut einer aktuellen GfK-Umfrage Essen zur Arbeit selbst mit. Eine clever gefüllte Lunchbox spart nicht nur Geld und Zeit: Mit selbst zubereiteten, ausgewogenen Lebensmitteln kann man sich bewusst gesund ernähren. Vollkornbrot, Quark, Käse, fettarmes Fleisch, Nüsse, Beeren und reichlich Gemüse sorgen für gesunde Energie im Arbeitsalltag. Deli Reform startet nun einen Wettbewerb, bei dem man seine eigenen Rezeptideen unter dem Motto „Gesunde Lunchbox“ einsenden kann. Für die besten Kreationen gibt es Geld- und Sachpreise in Höhe von insgesamt 2.000 Euro. Noch bis zum 28.07.2019 können alle Interessierten mit ihrem Lunchbox-Rezept inklusive Foto mitmachen.

 rezeptwettbewerb.deli-reform.de



www.brotpassion.de

Margarete Preker ist passionierte Brotbäckerin. Da war es für sie nahe-
liegend, ihren Blog Brotpassion zu nennen. Hier teilt sie mit ihren Fans
Rezepte für Brote, Brötchen und anderes Gebäck. Dabei arbeitet sie sowohl
mit Hefe oder Sauerteig als auch mit Hefewasser. Eine der ersten Erinne-
rungen, die die Autorin mit Brot verbindet ist, wie sie altes Brot in Stück-
chen reißt und in eine große weiße Emaille-Schüssel gibt. Denn ihr Papa
Alfons hat regelmäßig aus altem schlesischen Brot Suppe zubereitet.

Verlosung



1 von 10 Büchern „Der Brotbackkurs“ gewinnen

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

Wir verlosen insgesamt 10 Exemplare des Buchs „Der Brotbackkurs“
an 10 verschiedene Gewinner. Zum Mitmachen einfach bis zum
31. Juli 2019 die richtige Antwort auf die folgende Frage per E-Mail an
redaktion@brot-magazin.de oder per Post an Wellhausen & Marquardt
Medien, Hans-Henny-Jahnn-Weg 51, 22085 Hamburg einsenden und
mit etwas Glück eines der Bücher gewinnen.

Frage:

An wen richtet sich das Buch
„Der Brotbackkurs“
von Valesa Schell?

- a) Bäckermeister
- b) Back-Experten
- c) Einsteiger

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



Einsendeschluss ist der 31. Juli 2019 (Poststempel). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erklären sich zudem damit einverstanden, dass
ihr Name im Gewinnfall bei Bekanntgabe der Gewinner veröffentlicht wird. Deine
persönlichen Daten werden ausschließlich verlagsintern und zu Deiner Information
genutzt. Es erfolgt keine Weitergabe an Dritte. Du kannst der Verarbeitung oder
Nutzung Deiner Daten unter der hier aufgeführten Adresse widersprechen.

Anzeige

HÄUSSLER

Backzubehör und Werkzeuge



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

Webshop und Homepage:
www.backdorf.de

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

Traditionelles Südtiroler **Schüttelbrot**

Südtirol ist als touristische Region beliebt. Die Landschaft begeistert Wintersportler, Wanderer und Radfahrer. Doch nicht nur sportlich hat die Alpenregion einiges zu bieten. Auch kulinarisch ist der Landstrich des Trentino mit der Landeshauptstadt Bozen lohnenswert.

Geschüttelt, nicht gerührt

Die Küche in der nördlichsten Provinz Italiens ist geprägt von bodenständigen Gerichten, die mit traditionellen Zutaten einerseits und einer gewissen Raffinesse andererseits weit über die Region hinaus bekannt und beliebt sind. Einflüsse kommen aus allen Himmelsrichtungen: Venetien und der Lombardei im Süden, dem österreichischen Tirol im Norden und Osten sowie dem westlich gelegenen Schweizer Kanton Graubünden. Es wundert daher kaum, dass der sprichwörtliche Brotkorb der Südtiroler voll und der Ideenreichtum der Bäcker groß ist.



Foto: Bäckerei Trenker KG



Foto: IDM Südtirol, F. Blicke

In speziellen Holzständern wird Schüttelbrot getrocknet

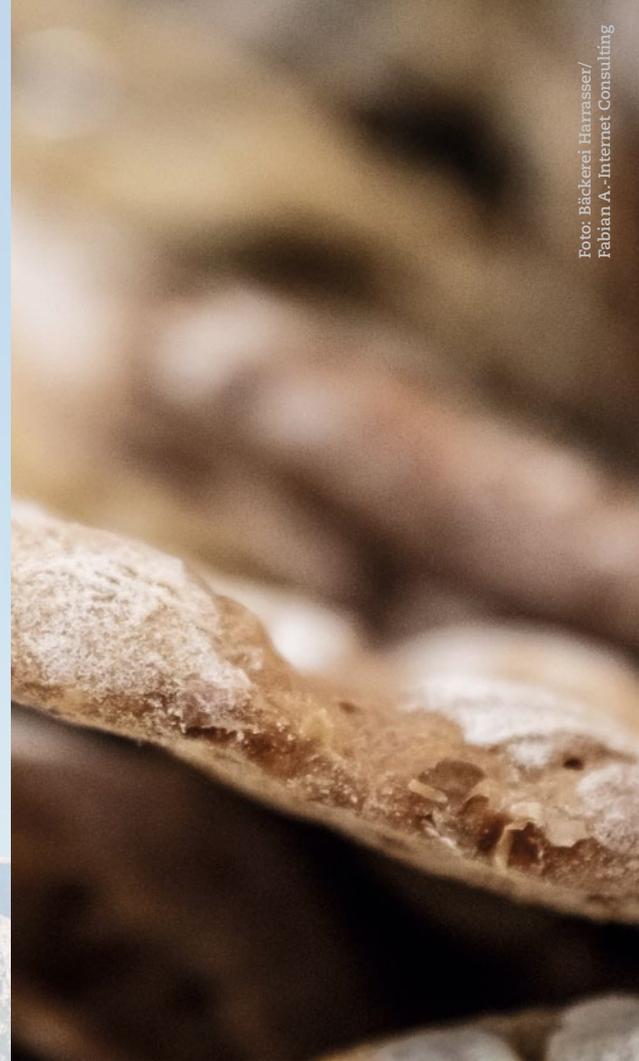


Foto: Bäckerei Harrasser/
Fabian A. - Internet Consulting

Mehrosen und ungleichmäßig geformter Boden deuten auf ein echtes Schüttelbrot hin

Neben den berühmten Pusterer Breatln oder auch dem Vinschger Paarl und diversen Roggenbroten ist vor allem das Schüttelbrot eine weltbekannte Spezialität der Region. Es besteht zu einem überwiegenden Teil aus Roggenmehl und erhält seine Triebkraft in der klassischen Variante ausschließlich durch Hefe. Durch das Schütteln des Teiglings entsteht eine ganz charakteristische Struktur des knusprigdünnen Brots. Durch markante Gewürze ist es natürlich auch geschmacklich unverkennbar.

„Kennzeichnend für alle Sorten ist der ausgeprägte Geschmack. Das Südtiroler Brot – egal ob Schüttelbrot, Zelten oder Strudel – ist ein wahres Multitalent, sehr vielfältig verwendbar und vor allem typisch für unser Land.“ sagt Johann Trenker, Landesinnungsmeister der Südtiroler Bäckerinnung.

Bei den genauen Zusammensetzungen der Rezepte gibt es bei aller Tradition unterschiedliche Varianten. Seit Generationen hütet jede Südtiroler Bäckerfamilie das Geheimnis ihrer individuellen Rezepte. So kommt es, dass die gleichen Erzeugnisse von Ort zu Ort nicht nur oft unterschiedlicher Größe sind. Sie weisen häufig auch unterschiedliche Geschmacksnuancen auf. „Die Form, der typische Geschmack und die individuelle Backart geben Auskunft über unser Land“, erklärt Trenker. Unterschiedliche Getreidearten, Mischungsverhältnisse, Mehlqualitäten und Zutaten machen den Geschmack dieser unterschiedlichen Brotspezialitäten aus. 🍞



„Echtes Schüttelbrot gehört geschüttelt!“

Im Gespräch mit Brot-Sommelier Benjamin Profanter

Foto: Profanter Backstube/Panificio GmbH/st



Bäckermeister und Brot-Sommelier Benjamin Profanter stellt in seiner Brixener Bio-Backstube Brotspezialitäten nach überlieferten Rezepturen her

Benjamin Profanter aus Brixen im Eisacktal absolvierte nach der Meisterprüfung die Ausbildung zum Brot-Sommelier, die mit einer Projektarbeit über das Südtiroler Schüttelbrot ihren Abschluss fand. Der Bio-Bäcker setzt in seiner Backstube auf traditionelle Herstellungsverfahren mit regionalen Zutaten. Im Interview erzählt der 35-Jährige über das Brot seiner Heimat und wie eng die Geschichte vor allem des Schüttelbrotes mit der kulturellen und gesellschaftlichen Entwicklung Südtirols verbunden ist.

Herr Profanter, wie wird ein perfektes Schüttelbrot hergestellt und welche Besonderheiten zeichnen es aus?

Ein traditionelles Schüttelbrot wird stets flach und von Hand geschüttelt. Es wird auf der Platte gebacken und nicht auf dem Blech. Erkennbar ist dies an den so genannten Mehrlösen, also der marmorierten Struktur und dem ungleichmäßigen Untergrund. Handgeschütteltes Brot ist im Zentrum dünner, daraus ergibt sich der charakteristische dunkle Gebäckkern, der für das besondere Röstaroma sorgt. Die Herstellung des Schüttelbrotes geht wohl

auf die Anfänge der Südtiroler Brotkultur zurück, als es weder Hefe noch Sauerteig gab. Schüttelbrot hat nur Kruste und keine Krume. Es ist extrem lange haltbar, hat kaum Gewicht, jedoch einen hohen Energiegehalt. Das alles sind Eigenschaften, die in früheren Jahrhunderten entscheidend waren. Brot wurde zweimal im Jahr gebacken, im Frühjahr und im Herbst. Es diente im Winter als eiserne Notration und im Sommer auf dem Weg zu den Almen als leicht mitzuführende, nahrhafte Wegzehrung. Südtirols Bergbauernhöfe waren zum Teil bis in 1980er-Jahre von der Notwendigkeit der Selbstversorgung geprägt – man muss bedenken, dass vor allem im Winter Täler und Höfe monatelang voneinander abgeschnitten waren. Eine Versorgung mit frischen Lebensmitteln, die heute selbstverständlich ist, war nicht möglich.

Wodurch unterscheidet sich Schüttelbrot vom so genannten Vinschgauer?

Im Prinzip sind beides Fladenbrote. Traditionelles Schüttelbrot wurde früher nur im Eisacktal gebacken, es war bis weit in die Gegenwart selbst in anderen Tälern Südtirols unbekannt. Erst mit dem Fortschreiten des Tourismus und dem damit einhergehenden Wohlstand verbreitete sich das Fladenbrot über die Grenzen des Eisacktals bis weit über Südtirol hinaus. Heute ist die Spezialität weltweit bekannt. Als Grundformen des Südtiroler Hausbrotes sind Vinschger Paarl und Pusterer Breatl historisch verbürgt. Ein Vinschger Paarl ist aus zwei Teigstücken geformt, wurde historisch auch als Fruchtbarkeitssymbol für Hochzeiten gebacken. Breatl heißt so viel wie „kleines Brot“. Diese Brote haben auch eine Krume und sind somit verderblicher als das harte Schüttelbrot. Der Begriff Vinschgauer als Synonym für Südtiroler Fladenbrot ist hingegen eine Erfindung der Neuzeit und in Süddeutschland entstanden – nun findet dieser Überbegriff für alle Südtiroler Traditionsbrote sprachliche Anwendung.

Was halten Sie als Bio-Bäckermeister und Schüttelbrot-Experte von den im Supermarkt erhältlichen Varianten?

Sie haben ihre Berechtigung, sind aber mit traditionell hergestellten Produkten nicht vergleichbar. Echtes Schüttelbrot muss den Zusatz „von Hand geschüttelt“, tragen. Das maschinelle Herstellungsverfahren von Schüttelbrot wurde im Jahre 1995 übrigens in unserer Backstube durch meinen Vater, Bäckermeister Helmuth Profanter, entwickelt. Hintergrund war das Vorhaben, eine Snack-Variante zu kreieren. Die so hergestellten Brote bezeichneten wir jedoch nicht als Schüttelbrot. Wir sind nach wie vor der Ansicht, dass der Arbeitsgang des Flachschtüttelns des weichen Roggenteiges ein wesentlicher Bestandteil der Wertgebung und Voraussetzung für die erwartete Produktqualität ist.

Welche Zutaten gehören unbedingt in ein Schüttelbrot?

Vor allem ein sehr hoher Anteil an hellem und starkem Roggenmehl. Nur ein spezielles Mehl, hergestellt aus qualitativ hochwertigem, son-

nenverwöhntem Getreide hat die Eigenschaften, die für das Backen eines echten Schüttelbrottes notwendig sind. Kümmel, Fenchel, Anis und Brotklee, heute oft auch Koriander, gehören als Gewürze dazu, diese sind verdauungsfördernd und wirken sogar antibakteriell. Wichtig ist aber auch, was nicht in der Rezeptur verwendet werden sollte, nämlich ein Sauerteig. Dieser ist bei enzymschwachen Mehlen und für Herstellung von geschmackvollen Broten mit langer Frischhaltung sehr sinnvoll und empfehlenswert, aber nicht für die Herstellung von Schüttelbrot. Hier fördert der Sauerteig durch die mikrobiell aufgeschlossene Stärke eine unerwünscht zähe und harte Konsistenz des Endproduktes.

Welche Lebensmittel begleiten Ihrer Ansicht nach ein Schüttelbrot optimal?

SO WIRD GESCHÜTTELT



Zum Schütteln des Teiglings auf dem Schüttelbrett zieht man das Brett schnell nach unten weg und fängt den Teigling sogleich mit einer ebenso schnellen Gegenbewegung nach oben wieder auf. Dadurch wird der Teigling flach. Damit der Teigfladen schneller breit läuft, wird das Brett zusätzlich leicht schräg gehalten und noch gedreht. Im Idealfall werden alle drei Bewegungen gleichzeitig ausgeführt. Das korrekte Schütteln erfordert sehr viel Übung und kann erst nach vielfacher Wiederholung sicher durchgeführt werden. Da mehrere Bewegungen gleichzeitig gemacht werden müssen, erfordert das Schütteln viel Geschick und eine gute Hand-Augen-Koordination.



SÜDTIROLER SCHÜTTELBRÖT NACH EISACKTALER ART

Zutaten*

- ▶ 630 g Roggenmehl 815 (alternativ Roggenmehl 1150)
- ▶ 160 g Weizenmehl 550
- ▶ 15 g Salz
- ▶ 4 g Backmalz (aktiv)
- ▶ 15 g Fenchelsamen
- ▶ 20 g Kümmelsamen
- ▶ 3 g Brotklee (Zigeunerkraut)
- ▶ 12 g Frischhefe
- ▶ 675 g Wasser (lauwarm)

Außerdem:
Mehl und Kleie zum Bestauben

*Ergibt 10 Stück

Rezept: Benjamin Profanter

Web: www.profanter.it

Tip

Die Oberfläche des Schüttelbrettes soll rau und nicht zu glatt sein. Sonst rutscht der Teigling leicht vom Brettchen. Mehl- und trockene Teigreste auf dem Brettchen erhöhen den „Grip“.

☉ Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen, bei Bedarf mit einem Schneebesen rühren, dann die Gewürze ebenfalls mit ins Wasser geben.

☉ Danach das Wasser-Hefe-Gemisch zusammen mit den übrigen Zutaten zunächst 6-7 Minuten auf langsamer Stufe vermischen, danach 1 Minute auf schnellerer Stufe verkneten.

☉ Den Teig auf einer Holzplatte abgedeckt für 10 bis 15 Minuten ruhen lassen. Zugluft vermeiden.

☉ Danach mit viel Mehl Teigstücke von jeweils rund 150 g von Hand vom Teig abnehmen.

☉ Die Teiglinge mit bemehlten Händen leicht rundformen und auf mit viel Mehl und Kleie bestaubten Tüchern absetzen. Zugluft vermeiden.

☉ Nach 20-30 Minuten, wenn am Teigling Mehrosen entstanden sind und sich erste Gärblasen an der Oberfläche öffnen, ist der Teig bereit zum Schütteln.

☉ Das Brett zum Schütteln im Zentrum mit Mehl und Kleie stauben. Den Teigfladen auf eine Stärke von etwa 5 mm schütteln (siehe Seite 83).

☉ Die Teiglinge auf dem Backblech absetzen und 10-15 Minuten ruhen lassen. Weiterhin Zugluft vermeiden.

☉ Bei 220°C Ober-/Unterhitze in den vorgeheizten Backofen einschießen und leicht schwaden. Den Schwaden nach 15 Minuten ablassen. 30-35 Minuten backen. 🍴

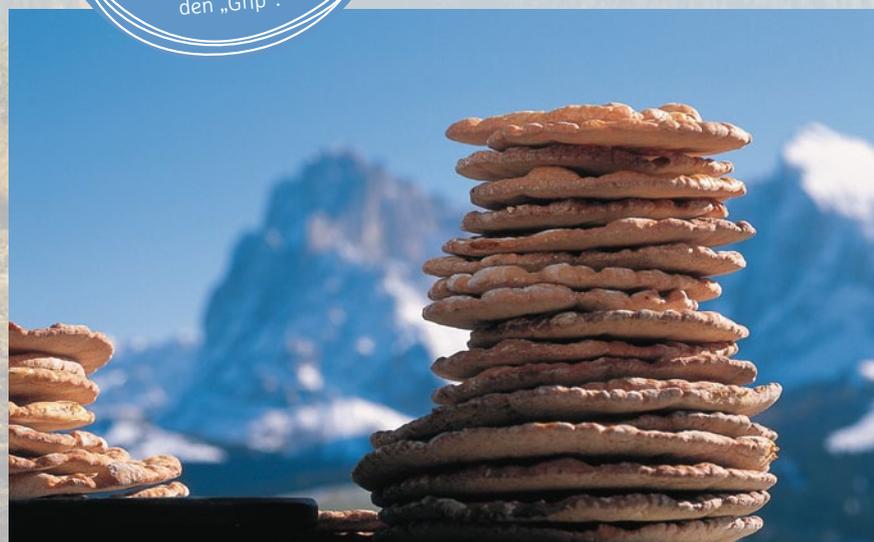


Foto: IDM Südtirol, F. Bickler

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Roggen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich, klebrig
Zeit gesamt:	2-2,5 Stunden
Zeit am Backtag:	2-2,5 Stunden
Backzeit:	30-35 Minuten
Starttemperatur:	220°C
Backtemperatur:	220°C
Schwaden:	beim Einschießen, nach 15 Minuten ablassen

Backpapier vs. Dauerbackfolie

Heiße Sachen



Backpapier, fachlich korrekt Baktrennpapier, soll verhindern, dass Brot, Brötchen oder Kuchen beim Backen am Blech anhaften. Es schützt zudem vor Verschmutzungen auf dem Untergrund. Offiziell ist das Papier bis 220°C erhitzbar. Brot wird in der Regel aber bei höheren Temperaturen von 250°C bis 280°C angebacken. Ein lösbares Problem, für das es Alternativen gibt.

Backpapier ist ein Bedarfsgegenstand, der mit Lebensmitteln in Berührung kommt. Damit unterliegt es strengeren Auflagen, geregelt in der EU-Verordnung EG 1935/2004: Es muss lebensmittelecht, feuchtigkeits- und fettbeständig sein. Neben diesen stofflichen Anforderungen ist dort auch festgehalten, woraus Backpapier bestehen darf: Aus Zellulosefasern und Füllstoffen sowie speziellen Papier-Veredelungs-Stoffen. Das ist bei Backpapier, so wie es überwiegend verkauft wird, eine dünne Silikonschicht.

Daneben gibt es günstigere Varianten, die mit einer Quilon-Schicht überzogen sind – einer Verbindung aus Chromsalzen und Fettsäuren.

Dieses Papier ist aber lediglich 30 Minuten bis 200°C erhitzbar.

Backpapiere mit einer Beschichtung aus Fluorkohlenwasserstoffverbindungen sollten nicht mehr verwendet werden, da die Chemikalie im Verdacht steht, sich im menschlichen Organismus anzureichern.

Außerdem gibt die Verordnung vor, dass Hinweise für die richtige Anwendung des





Hochwertigeres Backpapier trägt häufig ein FSC-Siegel, mit dem garantiert wird, dass es aus nachhaltiger Forstwirtschaft stammt. Diese Variante ist meist kompostierbar



Wiederverwertbare Backmatten sind einfach zu reinigen

Produkts gegeben werden müssen. So kommt es zur offiziellen Angabe der maximalen Temperatur von 220°C.

Sie ist auch auf der Webseite des Niedersächsischen Landesamts für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (LAVES) zu finden. Dabei kommen Studien des Landesamtes von 2017 und 2014 zu einem anderen Ergebnis. In der dortigen Versuchsküche wurden Backpapiere und Backformen getestet. Die Testobjekte wurden daraufhin untersucht, ob sie bei einer Backofen-Maximal-Temperatur von 250°C unbeschadet blieben. 2017 gab es bei keiner der 46 untersuchten Proben Probleme. Auch wenn in der heimischen Backstube andere Bedingungen herrschen als in der Versuchsküche eines Instituts, sollte das Anbacken von Brot bei 250°C also kein Problem darstellen.

Fragt man die Hersteller von Backpapier nach der Maximal-Temperatur für die Benutzung, landet man schnell wieder bei der 220°C-Angabe. Jens Betz vom Qualitätsmanagement bei Quickpack, die unter anderem Edeka mit Backpapier beliefern, sagt dazu: „Über diese Temperatur hinaus trägt der Endverbraucher selbst die Verantwortung bei eventuell auftretenden Abweichungen. Bei höheren Temperaturen verfärbt sich das Backpapier zum Beispiel dunkelbraun und kann später verkohlen. Bei Temperaturen über 300°C beginnt das Papier sicher zu verkohlen.“ Also wird es



Backtrennpapier verhindert, dass Brot oder Gebäck im Backofen ankleben und fängt mögliche Krümel auf



Für Kastenformen gibt es vorgefertigte Dauerbackfolien

erst bei deutlich höheren Temperaturen gefährlich. Bei Backpapier-Hersteller Toppits bleibt man lieber auf der sicheren Seite: „Bis 220°C wurde das Papier auf Hitzebeständigkeit getestet und zertifiziert. Bei höherer Temperatur erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass das Papier Feuer fangen kann. Besonders wenn es den Heizspiralen des Backofens zu nahe kommt.“

Stärker als das Temperatur-Risiko spricht die Kurzlebigkeit gegen Backpapier. Nach dem einmaligen Gebrauch geht das beschichtete Papier in der Regel in den Müll. Eine Alternative sind Dauerbackpapier oder Dauerbackfolie. Sie lassen sich wiederverwenden und halten höheren Temperaturen stand. Meist bestehen sie aus Silikon oder Glasfaser.

Wie beim Back-Papier gibt es auch bei der Silikon-Version qualitative Unterschiede. Qualitativ hochwertigere Matten werden aus Platinsilikon gefertigt, das Temperaturen zwischen -40°C und 230°C, teilweise sogar 260°C und 280°C standhält. Außerdem werben viele Hersteller damit, dass es antihaftbar ist und sich leicht reinigen lässt, zum Teil sogar in der Spülmaschine. Viele der Backmatten kann man auf die gewünschte Größe zuschneiden, also flexibel dem Backblech oder Brot anpassen. Einige weisen eine Gitter- oder Löcherstruktur auf, die für eine bessere Luftzirkulation sowie bessere Backergebnisse sorgen soll. Eine Alternative ist Backfolie aus Glasfaser, die mit Polytetrafluorethylen (PTFE) beschichtet ist. Allgemein ist der Kunststoff eher als Teflon bekannt. Auch sie gilt mit bis zu 1.000 Anwendungen als besonders langlebig, antihaftend und lässt sich unkompliziert reinigen. Sie ist für einen Temperatur-Bereich zwischen -60°C und 260°C einsetzbar. Anders als Silikon aber geruchsfrei.

Bisher gibt es keine Hinweise auf Ausdünstungen oder Übergänge der Teflon-Inhaltsstoffe in Lebensmittel. Zudem sind Glasfaser-Backfolien häufig dünner als Silikonmatten, entsprechend besser wird die Hitze im Ofen sofort an den Teigling weitergegeben. Hinsichtlich Flexibilität, Biegsamkeit und Empfindlichkeit gibt es unterschiedliche Angaben: Bei einigen Herstellern findet sich die Angabe, dass man sie nicht knicken und nicht mit spitzen Gegenständen auf der Folie schneiden sollte.

Auch wenn Dauerbackmatten und -folien mit ihrer Wiederverwertbarkeit und höherer Hitzebeständigkeit punkten können, sind sie unter



Dauerbackpapier lässt sich nach eigenem Bedarf zuschneiden

Umweltaspekten ebenfalls nicht unproblematisch. Sowohl die Varianten aus Silikon als auch Glasfaser-Matten lassen sich schlecht entsorgen. Bei der Verbrennung von Silikon und Teflon werden hochgiftige Gase freigesetzt, die die Umwelt belasten.

Ob man also herkömmliches Backpapier kauft, das man nach einer bis wenigen Anwendungen in den Müll gibt, oder die Dauerbackfolie, die bei der Entsorgung zum Problem für die Umwelt wird, ist letztendlich eine Entscheidung persönlicher Vorliebe.

Heranziehen kann man den wirtschaftlichen Aspekt. Bis zu 1.000 Anwendungen sollen die Dauer-Varianten mitmachen. Im Durchschnitt kosten sie um 10 Euro. Stellt man dem 1.000 Blatt herkömmlichen Backpapiers gegenüber, liegt der Betrag etwas höher. Ab 3 Cent pro Stück bekommt man zugeschnittene Bögen bei günstigen Herstellern. Das macht dann also 30 Euro für 1.000 Bögen. Bei bedeutend mehr Müll. 🗑️



Dünne Dauerfolien sorgen für eine schnelle Wärmeleitung im Ofen



AVOCADO- POWER-AUFSTRICH



Avocados haben in den letzten Jahren einen regelrechten Boom erlebt. Früher als Fettbombe bezeichnet, gilt die grüne Frucht heute als Superfood. Mit vielen ungesättigten Fettsäuren, Vitaminen und Mineralstoffen sowie ihrem dezenten Aroma sind Avocados kulinarisch vielseitig einsetzbar. So wie in diesem leckeren Aufstrich, der auf frischem Brot ein wahrer Genuss ist.

Zutaten

- ▶ 2 reife Avocados
- ▶ 1 Zitrone (Bio)
- ▶ 2 Zwiebeln (rot)
- ▶ 2 Knoblauchzehen
- ▶ 10 g Honig
- ▶ 1 Chilischote (klein)
- ▶ Chilipulver
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer (bunt, gemahlen)

Rezept & Bild: Gerda Götting

Tipp

Da sich die Avocado-Masse schnell unschön verfärbt, sollte man den Aufstrich innerhalb von 1-2 Tagen verzehren.

- Zitrone waschen und vierteln. Die Schale eines Viertels fein abreiben und den Saft aus dem Fleisch pressen.
- Die Avocados in der Mitte bis zum Kern einschneiden, die Hälften jeweils gegeneinander drehen und mit einem Esslöffel das Fruchtfleisch und den Kern aus der Schale lösen.
- Das Fruchtfleisch in Stücke schneiden, mit einer Gabel zerdrücken und den gepressten Zitronensaft darüber träufeln.
- Zwiebeln und Knoblauch in sehr kleine Würfelchen schneiden und mit der Avocado-Masse mischen. Mit Zitronenabrieb, Honig, Chilipulver sowie Salz und Pfeffer würzen und gut abschmecken.
- Fruchtmasse in ein kleines Weckglas geben, gut verschließen und bis zum Gebrauch in den Kühlschrank stellen.
- Gut gekühlt mit frischen Chili Röllchen servieren. 🌶️



Ausgabe 04/2019
www.brot-magazin.de

Brot

Brot

IM HEFT

Mehr als
30 Rezepte
für gelingsichere
Brote und Aufstriche

DIAGNOSE ZÖLIAKIE
Was jetzt wichtig ist

WENIGER SALZ
Gesünder und
trotzdem lecker

EINSTEIGER-KURS
Backen mit Lievito Madre

NICHT GERÜHRT
Südtiroler Schüttelbrot

2 für 1

Zwei Hefte zum
Preis von einem
Digital-Ausgaben
inklusive

Sommer voraus

Bekömmliche Brote
für die warme Zeit



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

Jetzt bestellen!

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

Gewürz-Cappuccino

- ▶ 150 g Espresso
- ▶ 150 g Milch
- ▶ 10 g Honig
- ▶ 2 g Kakaopulver
- ▶ 1 g Zimtpulver
- ▶ 1 g Nelken (gemahlen)
- ▶ 1 g Kardamom
- ▶ 1 Prise Muskatnuss (gerieben)

Den Espresso kochen und zusammen mit den anderen Zutaten verrühren.

Quellstück

- ▶ Gewürz-Cappuccino
- ▶ 100 g Saaten (gemischt: Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Pinienkerne)
- ▶ 7 g Leinsamen (gemahlen)

Die Saaten und Leinsamen mit dem heißen Gewürz-Cappuccino übergießen und für 10-12 Stunden im Kühlschrank quellen lassen.

Vorteig

- ▶ 200 g Hartweizengrieß
- ▶ 180 g Wasser (kalt)
- ▶ 2 g Frischhefe

Alle Zutaten vermischen und 10-12 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ Quellstück
- ▶ 200 g Ruchmehl (alternativ Weizenmehl 1050)
- ▶ 200 g Weizenmehl 550
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 10 g Kürbiskernöl (alternativ Leinöl)
- ▶ 2 g Frischhefe

Schwierigkeitsgrad: ★★★

Getreide: Weizen, Hartweizen

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: weich

Zeit gesamt: 37,5-39,5 Stunden

Zeit am Backtag: 4 Stunden

Backzeit: 60 Minuten

Starttemperatur: 225°C

Backtemperatur: 225°C
nach 15 Minuten

Schwaden: nein



Rezept & Bilder:
Gerda Göttling

PIACERE

Dieses leckere Gewürz-Brot heißt Piacere – Italienisch für Vergnügen. Dank Hartweizengrieß, Ruchmehl, Saaten und als Besonderheit Cappuccino, entsteht ein leckeres Brot, das mit Marmelade und Honig, aber auch mit Schinken oder Käse gut schmeckt.

☉ Alle Zutaten für den Hauptteig, bis auf Salz und Öl, auf langsamer Stufe 5 Minuten mischen und dann auf schnellerer Stufe 5-10 Minuten gut durchkneten. Der Teig sollte weich und geschmeidig sein, ansonsten kann man noch ein wenig Wasser hinzufügen. Zuletzt Salz und Öl dazugeben und nochmals kurz durchkneten.

☉ In einer geölten Schüssel für 3 Stunden zur Stockgare geben. Währenddessen alle 45 Minuten dehnen und falten. Danach den Teig für weiteren 18 Stunden in den Kühlschrank stellen.

☉ Am Backtag den Teig auf die mit Dunst bemehlte Arbeitsplatte stürzen und vorsichtig, gleichmäßig auseinanderziehen, sodass ein großer, flacher Teig entsteht, den man dann mehrfach zusammenfaltet. Danach zu einer Kugel formen, mit dem Schluss nach unten in ein bemehltes Gärkorbchen geben und abgedeckt etwa 3 Stunden ruhen lassen.

☉ Den Backofen mit Gusstopf und Deckel auf 225°C Umluft vorheizen.

☉ Den eingeschnittenen Teigling in den heißen Topf geben und geschlossen 50 Minuten sowie ohne Deckel nochmals 10 Minuten für eine besonders knusprige Kruste backen. 🍴



Tipp

Leinsamen sollte man immer ganz frisch mahlen. Dazu eignet sich zum Beispiel eine kleine, mechanische Kaffeemühle.

Kochen mit Brot

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

Rezepte und Styling: Stevan Paul

Bilder: Andrea Thode

Gekühlte Gurkensuppe



Croque Madame

Hot-Dog n' Cheese-Brotauflauf



Milchbrötchen-Tiramisu

Gekühlte Gurkensuppe

Diese kühle griechische Gartengurken-Suppe erfrischt im Sommer ganz besonders gut. Ihre Sämigkeit verdankt Sie Fladenbrot, das auch eine schöne Würze mitbringt. Und on top gibt's noch gesalzene Fladenbrot-Krachelchen, die in Olivenöl geröstet wurden.

Zutaten

(Für 4 Personen)

- ▶ 1 große Salatgurke (ca. 400 g)
- ▶ 1 Mini-Snackgurke (ca. 100 g)
- ▶ 200 g altbackenes Fladenbrot
- ▶ 150 g Milch
- ▶ 200 g griechischer Joghurt (10%)
- ▶ 1 EL Kräuteressig (oder Weißweinessig)
- ▶ 80 g Fetakäse
- ▶ Salz
- ▶ einige Zweige Dill
- ▶ Olivenöl

● Die Gurken waschen. Die große Gurke grob würfeln. Die kleine Gurke in feine Scheiben schneiden, salzen und beiseite stellen.

● Das Brot würfeln. Die Hälfte der Brotwürfel mit der Milch, dem Joghurt, den Gurkenwürfeln und den Stengeln vom Dill im Mixer pürieren. Mit Essig, 1 EL Olivenöl und Salz würzen. Bis zum Servieren kalt stellen.

● Übrige Brotwürfel in einer Pfanne in 3 EL Öl goldbraun rösten, mit Salz würzen.

● Suppe auf gekühlte Teller verteilen, mit gebröseltem Fetakäse und den Gurkenscheiben anrichten. Mit Röstbrot und gezupftem Dill bestreuen, mit Olivenöl nach Geschmack beträufeln und servieren. 🍴

Tipp

Beim Gurken-Kauf ergibt Bio-Ware großen Sinn, sie schmecken besser und wässern weniger, sie müssen zudem nicht geschält werden.

Zur Suppe passen ein paar aufgeschnittene, gesalzene Tomaten, schwarze Oliven und Ouzo auf Eis.

Zubereitungszeit



20 Minuten





Croque Madame

Die Frau vom Croque Monsieur (Aus dem Französischen: croquer = knacken, krachen, reinbeißen) hat es gut, denn der saftige Käsetoast mit Schinken wird als Croque Madame zusätzlich noch mit einem Spiegelei getoppt.

☉ Mit einem Schneebesen die kalte Brühe und Sahne mit dem Mehl verrühren, die Butter zugeben und alles unter beständigem Rühren aufkochen. Diese Bechamel-Sauce unter ständigem Rühren 5 Minuten leise köcheln lassen.

☉ Topf vom Herd nehmen, 50 g geriebenen Käse unter Rühren in der Sauce schmelzen. Die Sauce mit einem Spritzer Weißwein, Salz und Pfeffer abschmecken.

☉ 4 hell getoastete Scheiben Toast auf ein Blech setzen und mit etwas Sauce beschöpfen. Schinkenscheiben gefaltet auflegen und ebenfalls mit etwas Bechamel beschöpfen.

☉ Die übrigen Toastscheiben auflegen, mit der übrigen Bechamel beschöpfen und mit dem übrigen Käse bestreuen.

☉ Die Croques auf ein Blech mit Backpapier setzen und im Ofen unter dem Grill wenige Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist und die Oberfläche beginnt, Farbe zu nehmen.

☉ Nebenbei die Eier in einer Pfanne im heißen Öl zu Spiegeleiern braten.

☉ Schnittlauch in Röllchen schneiden.

☉ Die Croques auf Tellern anrichten, mit Spiegelei toppen, mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren. ▣

Zutaten

(Für 4 Croques)

- ▶ 250 g kalte Gemüsebrühe
- ▶ 100 g Schlagsahne
- ▶ 10 g Weizenmehl 405
- ▶ 25 g Butter
- ▶ 80 g geriebener Gruyère-Käse (wahlweise Bergkäse)
- ▶ trockener Weißwein
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer
- ▶ 8 Scheiben altes Toastbrot
- ▶ 4 Scheiben Wacholderschinken (wahlweise Kochschinken)
- ▶ 4 Eier (M)
- ▶ 2 EL Öl
- ▶ einige Halme Schnittlauch

Tipp

Zum Croque Madame passen Mixed Pickles oder Salat. Es lässt sich auch mit anderem altbackenem Broten in Scheiben zubereiten.

Zubereitungszeit



25 Minuten

Hot-Dog n' Cheese-Brotauflauf

Eigentlich ist es nicht erklärbar, warum scheinbar noch niemand drauf gekommen ist. Hot Dogs als Auflauf ist jedenfalls eine großartige Angelegenheit und kulinarisch wie auch optisch ein Highlight auf jedem Buffet.

Zutaten

- ▶ 4 Hot-Dog-Buns, altbacken oder frisch
- ▶ 4 Hot-Dog-Würstchen
- ▶ 1 Bund Schnittlauch
- ▶ 4 Eier (M)
- ▶ 100 g Schlagsahne
- ▶ 80 g geriebener Cheddar-Käse
- ▶ Senf
- ▶ Ketchup
- ▶ eingelegte, dänische Gewürzgurken
- ▶ 2-3 kleinere Tomaten
- ▶ Röstzwiebeln
- ▶ Salz

● Schnittlauch in Röllchen schneiden und in einer Schüssel mit Eiern, Sahne und 40 g Cheddar verquirlen. Nur leicht mit Salz würzen, Käse und Wurst bringen schon viel Salz mit.

● Hot Dog Buns längs aufschneiden, dünn mit Senf und Ketchup bestreichen.

● Die Würste mit Gurkenscheiben nach Geschmack einlegen.

● Ofen auf 200°C vorheizen.

● Tomaten in Scheiben schneiden und mit den Brötchen in eine Auflaufform geben. Mit der Schnittlauchsahne begießen, mit dem übrigen Cheddar bestreuen.

● Im heißen Ofen, auf der zweiten Schiene von unten, 20 Minuten backen.

● Mit Röstzwiebeln bestreut servieren. ▣

Tipp

Mixed Pickles, Krautsalat oder grüner Salat passen hervorragend zu diesem Auflauf.

Zubereitungszeit



30 Minuten







Milchbrötchen-Tiramisu

Der süße italienische Klassiker gelingt selbst mit Brotresten cremig und zum Weglöffeln gut.

● Die Milchbrötchen längs in dicke Streifen schneiden (etwa den Durchmesser, der ansonsten klassisch verwendeten Löffelbiskuits).

● Kaffee kochen und mit Kaffeelikör mischen, das ganze über die Milchbrötchenstreifen träufeln.

● Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

● Sahne steif schlagen, dabei den Vanillezucker einrieseln lassen.

● Puderzucker und Eigelbe mit dem Handrührgerät cremig-dicklich aufschlagen, dann die Mascarpone löffelfeise unterquirlen. Die Sahne locker unterheben.

● 4 EL der Masse in einem Topf unter Rühren erwärmen, die ausgedrückte Gelatine darin schmelzen – diese Creme wieder unter die Grundmasse quirlen.

● Creme mit Milchbrötchenstreifen in eine Form schichten und im Kühlschrank mindestens 5 Stunden durchkühlen. Dann mit Kakaopulver bestreuen und aufschneiden. Optional mit frischen Früchten servieren. ■

Zutaten (Für 4-6 Personen)

- ▶ 300 g altbackene Milchbrötchen
- ▶ 100 g starker Kaffee
- ▶ 50 g Kaffeelikör
- ▶ 200 g Schlagsahne
- ▶ 500 g Mascarpone
- ▶ 100 g Puderzucker
- ▶ 5 Blatt Gelatine
- ▶ 1 Pk. Vanillezucker
- ▶ 3 Eigelb (M)
- ▶ gemischte Beeren (optional)

Zubereitungszeit



25 Minuten

(plus 5 Stunden Kühlzeit)



Das Gelb des Hartweizens wird hier von geröstetem Altbrot überlagert. Das nimmt dem Laib ein wenig vom italienischen Flair, gibt ihm aber zugleich ein Mehr an Aroma und Frischhaltung. Denn das Altbrot bindet mehr Wasser und bringt – vor allem mit dem Sauerteig – mehr Geschmack in das Brot – anstelle einer langen Garzeit.

SCHNELLES PANE D'ESTATE





Tipp

Der Sauerteig hat in diesem Rezept keine Triebfunktion, er ist nur Aromageber. Daher kann er gern etwas älter sein, direkt aus dem Kühlschrank kommen oder auch weggelassen werden, wenn man keinen Sauerteig zu Hand hat.

Teig

- ▶ 500 g Hartweizenmehl
- ▶ 80 g Altbrot, gemahlen, geröstet
- ▶ 460 g Wasser (50°C)
- ▶ 50 g Sauerteig, aus dem Kühlschrank
- ▶ 15 g Frischhefe
- ▶ 12 g Salz

☉ Die Zutaten 5 Minuten auf langsamer Stufe mischen, dann 8 Minuten auf schnellerer Stufe kneten.

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

☉ Den Teig rundwirken und mit dem Schluss nach unten für etwa 30 Minuten in den Gärkorb legen.

☉ Aus dem Korb stürzen und bei 250°C – nach 10 Minuten fallend auf 220°C – 50 Minuten bei Ober-/Unterhitze backen. Am Anfang kräftig schwaden, den Dampf nach 10 Minuten ablassen. ■

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Hartweizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	Fest
Zeit gesamt:	3 Stunden
Zeit am Backtag:	3 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	220°C nach 15 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen

Tipp

Eine Version dieses aromatischen Brotes mit längerer Teigruhe findest Du auf Seite 52.

Diagnose Zöliakie – und jetzt?

Text & Bilder: Julia Stüber

 @essenmitgefuehl

 www.essen-mit-gefuehl.de

Die Diagnose Zöliakie ist für viele erst einmal ein Schock. Häufig fragen sich die Betroffenen, ob sie nun nie wieder Brot, Brötchen, Kuchen oder Pizza essen können und es folgen viele andere Unsicherheiten – nicht nur in Bezug auf die Ernährung. Dabei ist das Wichtigste direkt nach der Diagnose, erst einmal keine Panik zu bekommen. Der Einstieg in ein glutenfreies Leben ist schwierig, aber wenn man ihn Schritt für Schritt vollzieht und einige Tipps beachtet, gut zu bewältigen.



1. Schritt: Detektiv werden

Das Wichtigste ist, sich die 15 glutenhaltigen Zutaten gut einzuprägen. Am Anfang hilft es, sich einen Spickzettel zum Einkaufen mitzunehmen und ihn dann mit der Zutatenliste abzugleichen.

Die 15 glutenhaltigen Zutaten sind:	
• Gluten	• Einkorn
• Weizen/Weizenstärke	• Kamut
• Gerste/Gerstenmalz/ Gerstenmalzextrakt	• Bulgur
• Roggen	• Emmer
• Hafer	• Triticale
• Dinkel	• Weizeneiweiß
• Grünkern	• Weizenkleber
	• Seitan

Laut der aktuellen Lebensmittel-Informationsverordnung müssen diese Stoffe in der Zutatenliste eines jeden Produktes angegeben und hervorgehoben werden, sollten sie darin enthalten sein. Ist das der Fall, enthält es sicher Gluten. In der Verordnung ist außerdem geregelt, dass noch 13 weitere Zutaten wie zum Beispiel Milch oder Soja, die zu den häufigsten Auslösern von Allergien und Unverträglichkeiten zählen, in der Zutatenliste klar erkennbar sind.

Für ein etwas einfacheres Einkaufen gibt es das Symbol der durchgestrichenen Ähre. Hier kann man sich sicher sein, dass das Produkt tatsächlich glutenfrei ist, ebenso wenn „glutenfrei“ auf der Packung steht. Es gibt Produkte, die die durchgestrichene Ähre tragen dürfen, aber zum Beispiel Gerstenmalzextrakt in der Zutatenliste stehen haben. Hier ist die Menge so gering, dass das Produkt dennoch glutenfrei ist.

Oft sieht man auf Produkten den Hinweis „Kann Spuren von Gluten/Weizen“ enthalten. Leider gibt es für eine solche Deklaration keinerlei gesetzliche Regelung. Es kann also sein, dass die Firma das Produkt getestet und tatsächlich Spuren gefunden hat. Es ist aber ebenso gut möglich, dass nichts gefunden wurde und der Spurenhinweis nur der Absicherung dient. Zudem besteht die Möglichkeit, dass das Produkt gar nicht getestet wurde, es also Spuren geben kann und der Hinweis fehlt, oder es keine Spuren gibt und der Hinweis vorhanden ist.

Die Deutsche Zöliakie Gesellschaft (DZG) weist darauf hin, dass man bei verarbeiteten glutenfreien Mehlen, wie zum Beispiel Mais, darauf achten sollte, dass das fertige Produkt tatsächlich eine durchgestrichene Ähre auf der Packung hat. Hier kann es durch die Verarbeitung zu Verunreinigungen mit glutenhaltigen Mehlen kommen. Ähnliches gilt zum Beispiel bei Buchweizen. Und selbst bei Linsen muss man aufpassen, da sich gerne anbaubedingt Getreidekörner darin verstecken, zum Beispiel wenn Gerste als Rankhilfe genutzt wird.

Empfehlenswert ist gerade wegen solcher Informationen eine Mitgliedschaft bei der DZG. Diese prüft und zertifiziert glutenfreie Produkte und listet diese in einer Smartphone-App auf. Das gilt nicht nur für Lebensmittel, sondern auch für Medikamente, die ebenfalls Gluten enthalten können. Selbst Apothekerinnen und Apotheker können mit Hilfe des sogenannten roten Buches nicht immer 100-prozentig

erkennen, ob ein Medikament glutenfrei ist. Und anders als bei Lebensmitteln müssen zur Zeit Zusatzstoffe nicht angegeben werden. Es ist daher empfehlenswert, vor dem Kauf immer mit der App der DZG nachprüfen, ob ein Medikament wirklich glutenfrei ist.

2. Schritt: Gluten verbannen

Wenn man die 15 Nahrungsmittel kennt, muss man sich als Nächstes um seine Küche kümmern. Das ist durchaus ein emotionales Thema für viele, vor allem, wenn man immer gerne gebacken hat. Gluten als Klebereiweiß aus dem Getreide macht seinem Namen alle Ehre. Es klebt in den kleinsten Ritzen und Kratzern. Deshalb müssen bei einer Zöliakie tatsächlich neue Küchengeräte und -utensilien angeschafft werden, die man streng von Glutenhaltigem fernhält. Das ist viel Arbeit und Aufwand. Wenn man sich aber vor Augen führt, dass nur ein Achtel Gramm Mehl – gerade mal eine Messerspitze – reicht, um den Darm zu schädigen und den gesamten Körper aus dem Gleichgewicht zu bringen, sollte es das wert sein. Bei Zöliakie gilt: Man muss wirklich zu 100 Prozent auf Gluten verzichten, um Folgeerkrankungen wie Darmkrebs zu vermeiden.



Gebrauchte Küchengeräte aus Holz sollten gegen neue ersetzt werden, da Glutenrückstände in Poren und Ritzen regelrecht kleben

Dies sind die wichtigsten Dinge, die es in der eigenen Küche zu beachten gilt:

- Zunächst einmal müssen alle Lebensmittel auf Glutenhaltigkeit überprüft werden. Enthalten Sie Gluten, verschenkt man sie am besten.
- Glutenfreie Lebensmittel sollten getrennt von glutenhaltigen gelagert werden. Idealerweise darüber, damit nichts hineinkrümeln kann.



In einem Restaurant essen zu gehen, scheint für viele Zöliakie-Betroffene kurz nach der Diagnose in weite Ferne zu rücken – doch es gibt auch Gaststätten, die sich speziell an die Bedürfnisse von Zöliakie-Betroffenen halten

- Entweder kauft man einen neuen Toaster, der nur für glutenfreies Brot gedacht ist, oder schafft sich sogenannte Toastbags aus Silikon an, die den Kontakt zwischen Brot und Toaster verhindern.
- Löffel und Bretter aus Holz, zerkratzte Kunststoffbretter sowie andere Utensilien, sollten neu gekauft werden, da sich in den Ritzen und Kratzern das Gluten festsetzt.
- Es sollte auch ein neues Handrührgerät angeschafft werden – denn wenn man solch ein Gerät mal aufschraubt, ist man erstaunt, wie viel Mehl sich darin befinden kann. Gleiches gilt für eine Brotschneidemaschine.
- Eine eigene Butterdose und Brotkorb besorgen.
- Für gemeinsam genutzte Marmeladengläser, Honig und Ähnliches entweder nur noch Löffel benutzen, damit kein Krümel von einem Messer hineinfällt, oder eigene kaufen und diese kennzeichnen.
- Töpfe, Pfannen und so weiter gründlich inspizieren. Sind sie zu zerkratzt, lieber durch neue ersetzen.
- Ansonsten gilt: in der Spülmaschine wird bei einem langen Spülprogramm alles gründlich sauber – hier muss man nicht trennen. Bei der Handwäsche sollte man jedoch einen „glutenfreien“ Durchgang mit einem eigenen Schwamm machen und danach erst Besteck und Geschirr der glutenhaltigen Lebensmittel abspülen.

In den ersten Wochen erscheinen die Änderungen schwierig, aber man gewöhnt sich mit der Zeit daran. Auch werden am Anfang kleine Fehler passieren. Dann ist es wichtig, sich keine Vorwürfe zu machen, sondern den Fehler zu erkennen und ihn in Zukunft zu vermeiden.

3. Schritt: Einkaufen

Vor 20 Jahren bedeutete die Diagnose Zöliakie, entweder nur Reiswaffeln oder staubiges Brot aus dem Reformhaus zu essen. Die Zeiten sind zum Glück vorbei. In den letzten Jahren hat sich in dieser Hinsicht sehr viel verändert. Fast jeder Supermarkt bietet mittlerweile spezielle glutenfreie Lebensmittel von verschiedenen Firmen an – und auch die Drogerieketten und Discounter haben von Brotteig bis zu Tiefkühl-Pizza inzwischen vieles im Sortiment. Hier hilft nur Ausprobieren. Manche Produkte haben die Konsistenz von Pappe, während andere sehr nah an glutenhaltige Produkte herankommen. Obst, Gemüse und andere naturbelassene Produkte sind glutenfrei, aber selbst in mariniertem Fleisch kann sich zum Beispiel Weizen verstecken. Der Einkauf dauert bei den ersten Malen um einiges länger, weil man wirklich jede Zutatenliste durchlesen muss. Mit der Zeit ergibt sich aber eine gewisse Routine und man erkennt die 15 „bösen“ Zutaten wesentlich schneller. Wichtig ist, dass man sich keinen Stress macht beim Einkaufen. Am besten vermeidet man hungrige Spontaneinkäufe und plant gerade am Anfang mehr Zeit ein.

Abgesehen von der genannten DZG-App sollten sich Betroffene nicht auf Apps verlassen, die vermeintlich in der Lage sind, glutenhaltige Lebensmittel zu erkennen. Solche Anwendungen funktionieren durch Scannen des Barcodes oder eine manuelle Eingabe. Doch viel zu oft ändern sich die Zutaten eines Lebensmittels und die Aussagen der App sind nicht verlässlich. In der Praxis kann es daher schon mal zu so vermeintlich lustigen Meldungen kommen, dass Mineralwasser glutenhaltig sei. Es ist einfacher, die 15 glutenhaltigen Zutaten zu lernen und beim Einkaufen selbst kurz die Zutatenliste zu lesen.

4. Schritt: „Coming Out“

Wenn man für sich eine gewisse Ruhe und Routine in das glutenfreie Leben gebracht hat, ist es Zeit für das „Coming Out“ gegenüber Freunden und Familie. Im besten Fall trifft man auf verständnisvolle Menschen, die unterstützen und vielleicht sogar auf die neuesten glutenfreien Produkte und Rezepte hinweisen. In der Realität verwechseln viele Menschen Zöliakie jedoch mit einer „Modediät“. Hier hilft es nur, sich schon Vorfeld passende Antworten zurechtzulegen. Ein Hinweis auf das erhöhte Darmkrebsrisiko hat sich als sehr wirksam erwiesen. Ansonsten muss man sich ein dickes Fell zulegen.

5. Schritt: Auswärts essen

In der Lebensmittel-Informationsverordnung ist klar festgelegt, dass auch Restaurants ein Verzeichnis mit Zutaten zum Beispiel in einem Ordner einsehbar machen müssen. Leider funktioniert das in der Praxis jedoch nicht immer verlässlich. Es gibt zu viele Restaurants, die keine Auskünfte über die Inhaltsstoffe geben (können) oder sich von Fragen zu glutenfreien Speisen geradezu belästigt fühlen. Diesen Restaurants sollte man nicht sein Geld und noch weniger seine Gesund-



Die Zöliakie-Diagnose führt zu einer Lebensumstellung. Die kann man nur meistern, wenn man offen damit umgeht und verständnisvolle Menschen in seinem Umfeld hat



Selbst von Natur aus glutenfreie Lebensmittel – wie Linsen – können durch den Anbau oder die Ernte kontaminiert sein. Man sollte daher immer auf eine ausdrückliche Deklaration als glutenfrei achten

heit anvertrauen. Stattdessen gibt es mittlerweile zwei sehr gute Websites, die glutenfreie Restaurants auflisten:

<https://www.schaer.com/de-de/otg/eat>

<https://www.allergenxp.de/home>

Mit der Zeit entwickelt man ein feines Gespür dafür, ob ein Restaurant die Zöliakie ernst nimmt oder eben nicht. Es gibt wirklich tolle Restaurants, die sich viel Mühe geben – und es werden zum Glück immer mehr.

6. Schritt: Das Beste draus machen

Das hört sich vielleicht zynisch an, denn die Diagnose der Zöliakie verändert das Leben. Aber warum es nicht nutzen und das Beste daraus machen? Viele Betroffene berichten, dass sie durch die Diagnose zu einer gesünderen Ernährung gefunden haben, sich bewusster mit Lebensmitteln auseinandersetzen und sogar angefangen haben, selbst Brot zu backen. Oder man engagiert sich in einer der vielen Selbsthilfegruppen, die es vor Ort oder online gibt – eine gute Chance, nette Leute kennenzulernen. Zöliakie hat den Vorteil, dass man „nur“ durch die richtige Ernährung immer noch ein langes Leben führen kann. Es gibt Einschränkungen, aber mit ein wenig Kreativität und Achtsamkeit lässt es sich gut damit klarkommen. ■

HIRSE-CIABATTA

MIT OLIVEN

Zu einem herzhaften Hauptgang oder auch zu einem frischen Salat passt dieses glutenfreie Ciabatta perfekt. Es ist innen hefig-locker und hat eine knusprige Kruste. Beim Essen wöhnt man sich fast im Italienurlaub. Und wer keine Oliven mag, kann sie einfach weglassen – es schmeckt auch pur sehr lecker.

Hefegemisch

- ▶ 100 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 7 g Trockenhefe
- ▶ 5 g Zucker

Das lauwarme Wasser in eine Tasse geben, die Hefe sowie den Zucker darüber streuen und – wichtig – nicht umrühren. Das Gemisch 15 bis 20 Minuten bei Raumtemperatur stehen lassen bis sich Blasen bilden.

Hauptteig

- ▶ Hefegemisch
- ▶ 150 g Hirsemehl
- ▶ 100 g Reismehl
- ▶ 250 g Maisstärke
- ▶ 300 g Mineralwasser (Raumtemperatur)
- ▶ 100 g Oliven (entsteint, geschnitten)
- ▶ 16 g Flohsamenschalen (gemahlene)
- ▶ 16 g Olivenöl
- ▶ 15 g Salz
- ▶ 5 g Xanthan

☉ Alle trockenen Zutaten des Hauptteigs in einer Schüssel vermengen. Das Hefegemisch, Olivenöl und Mineralwasser dazu geben und auf schnellerer Stufe 3-5 Minuten zu einem glatten Teig verarbeiten.

☉ Den Teig auf eine mit Reismehl bestreute Unterlage geben, die Olivenstückchen in den Teig arbeiten und das Ganze zu einer Kugel formen.

☉ Den Teigling in eine Plastikschißel geben, mit Frischhaltefolie abdecken und 60 Minuten gehen lassen.

☉ In der Zwischenzeit den Backofen auf 170°C Umluft vorheizen. Anschließend zwei kleine oder ein größeres Ciabattabrot formen, mit etwas Reismehl bestreuen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Rost auf mittlerer Schiene in den Ofen geben.

☉ 1 Stunde unter Schwaden backen. Danach das Brot aus dem Ofen nehmen, etwas auskühlen lassen und am besten noch warm verzehren. ■

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	glutenfrei
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	2,5 Stunden
Zeit am Backtag:	2,5 Stunden
Backzeit:	1 Stunde
Starttemperatur:	170°C
Backtemperatur:	170°C
Schwaden:	beim Einschießen

Rezept & Bild: Yvonne Buschhaus

 @glutenfrei_frollein

 /www.facebook.com/glutenfreifrollein

 www.glutenfrei-frollein.de



Tipp
Falls die Hefe nicht quillt, noch ein paar Minuten länger warten oder das Gemisch noch einmal neu ansetzen. Wenn die Hefe nicht richtig arbeitet, wird das Ciabatta nicht locker.



Rezept & Bilder: Daniela Kanka

 @zottenglueck_ /zottenglueck zottenglueck.blogspot.de**Schwierigkeitsgrad:** ★★★☆☆**Getreide:** glutenfrei**Triebmittel:** Lievito Madre**Teigkonsistenz:** bindig**Zeit gesamt:** 21 Stunden**Zeit am Backtag:** 1,5 Stunden**Backzeit:** 50 Minuten**Starttemperatur:** 250°C**Backtemperatur:** 250°C**Schwaden:** beim Einschießen,
nach 15 Minuten ablassen

MISCHBROT

Dieses milde und aromatische Lievito Madre-Brot kommt ganz ohne die Zugabe von Hefe aus. Das verwendete Maniokmehl sorgt außerdem für einen besonderen, leicht nussigen Geschmack. Es passt dadurch zu süßen und herzhaften Belägen gleichermaßen gut.

☉ Die Zutaten für den Hauptteig 5 Minuten auf langsamer Stufe mischen. Anschließend weitere 3 Minuten auf schnellerer Stufe auskneten, bis sich der Teig komplett von der Schüssel löst und bindig ist.

☉ Den Teig in eine Schüssel geben und abgedeckt für 3 Stunden bei Raumtemperatur ruhen lassen.

☉ Den Teig auf eine bemehlte Unterlage geben, rundwirken und mit dem Schluss nach unten in einem gut bemehlten Gärkörbchen für 12 Stunden in den Kühlschrank zur Gare stellen.

☉ Den Ofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen und währenddessen den Laib bei Raumtemperatur etwa eine halbe Stunde akklimatisieren lassen.

☉ Nach Bedarf einschneiden und unter großzügigem Schwaden einschießen. Nach 15 Minuten den Dampf ablassen und für weitere 35 Minuten fertigbacken. ■

Lievito Madre

- ▶ 35 g Anstellgut (glutenfrei)
- ▶ 35 g Reismehl
- ▶ 35 g Wasser

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

Hauptteig

- ▶ Lievito Madre
- ▶ 225 g Mehlmischung (hell, siehe Ausgabe 02/2019)
- ▶ 100 g Maniokmehl
- ▶ 400 g Wasser
- ▶ 30 g Buchweizenmehl
- ▶ 20 g Maismehl
- ▶ 75 g Tapiokastärke
- ▶ 15 g Honig
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 10 g Flohsamenschalen (gemahlen)



MINI-SCHOKOBRÖTCHEN

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: glutenfrei

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: klebrig-fest
(nach der Ruhezeit gut knetbar)

Zeit gesamt: 3 Stunden

Zeit am Backtag: 3 Stunden

Backzeit: 15-20 Minuten

Starttemperatur: 200°C

Backtemperatur: 200°C

Schwaden: nein

Schokobrotchen sind zwar eigentlich klassische Begleiter zum Frühstück, doch sie schmecken in Wahrheit zu jeder Tages- und Nachtzeit. Mit selbstgemachter Schokocreme gefüllt, sind diese glutenfreien Brötchen auch perfekt für unterwegs oder als Fingerfood bei der nächsten Party geeignet.

● Alle trockenen Zutaten mischen, dann mit dem Reissirup und der Milch zu dem Hefeansatz geben. Alles für 5-10 Minuten zu einem glatten, festen Teig verkneten.

● In der Schüssel vorsichtig eine Kugel formen (der Teig ist fest, aber noch leicht klebrig) und danach in der abgedeckten Schüssel für 90 Minuten ruhen lassen.

● Den Teig auf einer mit Kartoffelstärke bemehlten Fläche durchkneten – das sollte jetzt sehr gut klappen. Anschließend in zwölf gleich große Kugeln aufteilen, in die man in der Hand eine leichte Mulde drückt. Jeweils ein bis zwei Teelöffel Schokocreme hineingeben, zudrücken und wieder rundformen.

● Die Teiglinge in eine gefettete Auflaufform legen und mit etwas Milch bestreichen. Dann weitere 15 Minuten ruhen lassen.

● Nochmals mit Milch einstreichen und dann im vorgeheizten Backofen bei 200°C mit Umluft 15-20 Minuten backen. ■

Tipp Wer es gerne süßer mag, kann Zucker statt Reissirup nehmen. Die Milch kann man ganz einfach durch eine laktosefreie oder pflanzliche Alternative austauschen.

Rezepte & Bilder: Stephanie Reineke

Hefegemisch

- ▶ 100 g Milch
- ▶ 10 g Reissirup
- ▶ 7 g Trockenhefe (glutenfrei)

Die Milch in eine Rührschüssel geben, Hefe und Reissirup zugeben und alles etwa 15 Minuten stehen lassen, bis die Hefe zu schäumen beginnt.

Hauptteig*

- ▶ Hefegemisch
- ▶ 150 g Buchweizenmehl
- ▶ 100 g Reismehl Vollkorn
- ▶ 100 g Reismehl
- ▶ 150 g Kartoffelstärke
- ▶ 250 g Milch (plus etwas mehr zum Bestreichen)
- ▶ 100 g Schoko- oder Nusscreme (Rezept siehe nächste Seite)
- ▶ 30 g Reissirup
- ▶ 6 g Flohsamenschalen (gemahlen)
- ▶ 1 Prise Salz

*Ergibt 12 Brötchen



SCHOKO-NUSS-CREME

Perfekt lassen sich die Mini-Schokobrötchen mit dieser einfachen Creme füllen. Sie ist zart-herb und durch Zugabe von Traubenzucker sogar fruktosearm. Sie macht auch auf anderem Gebäck eine gute Figur.

- Das Kokosöl bei geringer Hitze in einem Topf flüssig werden lassen.
- Die gemahlenen Haselnüsse mit der Küchenmaschine nochmals so lange mahlen, bis sich eine leicht ölige Masse bildet.
- Die Haselnussmasse mit dem Kokosöl, dem Kakaopulver und dem Traubenzucker zu einer homogenen Creme verrühren. ■

Zutaten

- ▶ 100 g Haselnüsse (gemahlen)
- ▶ 25 g Kokosöl
- ▶ 25 g Traubenzucker
- ▶ 15 g Kakaopulver



Rezepte & Bilder: Stephanie Reineke

 @mein_glutenfreier_backofen

 /meinglutenfreierbackofen

 meinglutenfreierbackofen.blog

Tipp

Die Nüsse können auch mit einem gewöhnlichen Pürierstab zerkleinert werden. Das dauert etwas länger. Wer es gerne süßer mag, kann den Traubenzucker durch haushaltsüblichen Kristallzucker ersetzen.

VEGANES KNUSPERBROT



Wer schon immer auf der Suche nach einer glutenfreien Alternative zu einem leckeren Buttermilchbrot war, wird mit diesem wahre Freude haben. Es ist einfach zuzubereiten und benötigt keine langen Vorbereitungszeiten. Dank seines leicht süßlichen Kerns und der malzigen Kruste passt dieses vegane Brot hervorragend zu süßen und auch herzhaften Belägen.

Rezept & Bilder: Nadine Metz

 @glutenfreibackenmitnadine

 /glutenfreibackenmitnadine

 glutenfrei backen mit Nadine

Tipp

Für eine nicht vegane Variante kann das Brot auch mit Buttermilch anstatt Reisdink und Honig anstatt Zuckerrübensirup gebacken werden.

Hefegemisch

- ▶ 620 g Reisdink
- ▶ 30 g Apfelessig
- ▶ 10 g Frischhefe
- ▶ 30 g Zuckerrübensirup

Den Reisdink mit dem Apfelessig mischen und 30 Minuten ruhen lassen. Danach leicht erwärmen (etwa 30-40°C) und mit der Hefe und dem Zuckerrübensirup mischen.

Hauptteig

- ▶ Hefegemisch
- ▶ 250 g Reismehl Vollkorn
- ▶ 150 g Hirsemehl
- ▶ 50 g Buchweizenmehl
- ▶ 30 g Flohsamenschalen (gemahlen)
- ▶ 20 g Goldleinsamen (gemahlen)
- ▶ 10 g Salz

☉ Alle Zutaten für den Hauptteig, bis auf das Hefegemisch, in einer Schüssel verrühren.

☉ Dann zum Hefegemisch geben und 3 Minuten kräftig kneten.

☉ Den fertigen Teig in eine gefettete und mit Mehl bestäubte, 30 Zentimeter lange Kastenform geben und von oben ebenfalls mit Mehl bestäuben. In den Teigling ein Muster schneiden – zum Beispiel mehrere schräge Schnitte.

☉ Die Form in den kalten Backofen stellen und im untersten Einschub 65 Minuten bei 240°C backen. 🍳

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	glutenfrei
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	leicht klebrig
Zeit gesamt:	2 Stunden
Zeit am Backtag:	2 Stunden
Backzeit:	65 Minuten
Starttemperatur:	kalter Ofen
Backtemperatur:	240°C
Schwaden:	nein



Glossar

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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



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

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

Falten – siehe **Dehnen und Falten**

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



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

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

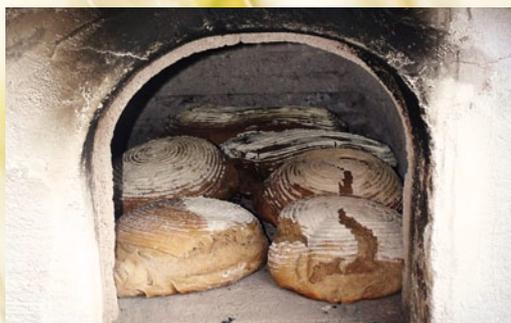
Krume – Das lockere und elastische Innere eines Brotes, das von der Kruste umgeben wird. Von der Krume hängt der Nährwert des Brotes ab. Geschmack und Geruch der Brotkrume werden nicht nur durch die Zutaten beeinflusst. Die Aromastoffe, die in der Kruste entstehen, ziehen aufgrund des Unterdrucks im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



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

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

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



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

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

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



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

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

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

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



Schwaden, auch Dampf, bedampfen – Der Dampf wird sofort nach dem 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 Gebäckigenschaften wird die Dauer der Gärphase festgesetzt. Während



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

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

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

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

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



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

VORSCHAU

BROT gibt es sechsmal jährlich.
Die nächste Ausgabe erscheint
am 22.08.2019

Digital-
Ausgabe
erhältlich ab
09.08.2019

Darum geht es unter anderem:



● Heterogene Populationen –
Artenvielfalt auf dem Feld

● Kreative Rezepte für das Kochen mit Brot



● Pan de Kiran – mit gutem Brot
vom Himalaya nach Japan



● Einsteigerkurs – Backen mit dem vollen Korn

HERAUSGEBER
Tom Wellhausen

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

LEITUNG REDAKTION/GRAFIK
Jan Schönberg

CHEFREDAKTION
Sebastian Marquardt
(verantwortlich)

REDAKTION
Jan Schnare

AUTORINNEN & AUTOREN
Christiane Aschenbrenner, Sonja
Bauer, Ben Bembnista, Daniela Bethe,
Tharwa Boulifi, Siegfried Brenneis,
Yvonne Buschhaus, Michelle Deschner,
Debora Gädtke, Gerda Götting,
Daniela Kanka, Julia Meier,
Nadine Metz, Stevan Paul, Margarete
Preker, Benjamin Profanter, Olga Rau
Stephanie Reineke, Valesa Schell
Julia Stüber, Andrea Thode

FOTOS
ChantalS, Chaotic_Photography,
drubig-photo, FOOD-pictures,
Gehkah, HandmadePicture,
Hetizia, istetiana, Julia Sedaeva,
Mara Zemgaliete, Monster,
olyina, Paolese, rdnzl, sablinstanislav,
travelbook, vladdeep, womue,
zinkevych

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

GESCHÄFTSFÜHRER
Sebastian Marquardt
post@wm-medien.de

VERLAGSLEITUNG
Christoph Bremer

ANZEIGEN
Christoph Bremer (Leitung)
Sven Reinke

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

GROSSO-VERTRIEB
VU Verlagsunion KG
Meißberg 1, 20086 Hamburg

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

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

Brot

DEUTSCHES
BROTINSTITUT e.V.

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

wellhausen
marquardt
Mediengesellschaft

Jetzt bestellen



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

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

SPEISEKAMMER

HALTBAR & LECKER

SPEISEKAMMER

Einkochen

Marmelade,
Konfitüre und Co.
selbst herstellen

Müllvermeidung

Nachhaltig Vorräte
anlegen – aber wie?

Frisch konserviert

Leckere Ideen für die
Gurken-Saison

Wie im Urlaub

Pimientos in
Meerwasser &
Krautsalat aus
El Salvador

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



Genuss auf Vorrat

Köstliche Beilagen
für das ganze Jahr

Jetzt bestellen!

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