

Brot

Brot

Gesund und bekömmlich backen

IM HEFT

mehr als
30 Rezepte
lecker, kreativ,
gelingsicher

SCORING AUF DEM BROT

**Anita Šumer über
schöne Schnitte**

BROT-BUSINESS

Wie Laien Teig zum
Beruf machen

BUCHWEIZEN

**Bekömmlich für
Mensch und Biene**

**DIAGNOSE-
ÜBERSICHT**

Getreide-
Unverträglichkeiten

Grundkurs Brotbacken:

So wird aus dem
Teig gutes Brot

Richtig kneten



5,90 EUR

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

Endlich wieder erhältlich!



Bekömmlich,
lecker, einfach

€ 8,50



Raffinierte
Rezepte
von Herzhaft
bis Süß

€ 8,50

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



EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser.

04/2021

Die Motivationen fürs Brotbacken sind ganz unterschiedlich. Manche tun es, um sich günstig, dabei aber qualitativ hochwertig zu ernähren. Für andere – wie mich – ist es ein großartiger Ausgleich zur Schreibtisch-Arbeit. Ein wunderbares Gefühl, abends etwas mit den Händen zu machen. Und dann gibt es jene, die von der Passion so derart erfasst werden, dass es ihr Leben komplett umkrempelt.

Lutz Geißler ist sicher der prominenteste Fall. Als er parallel zum Geologie-Studium anfang, Teige zu kneten, ahnte selbst er nicht, wohin diese Reise ihn mal führen würde. Dass er eines Tages als „Brotpapst“ durch Talkshows tingeln könnte. Sein Weg und sein Wissen haben viele Menschen inspiriert. Mich übrigens auch. Und so hat er selbst an der Gründung dieses Magazins einen kleinen indirekten Anteil.

So wie Lutz ist es auch anderen ergangen. Sie haben ihr Hobby zum Beruf gemacht oder suchen noch nach Wegen dafür. Denn so ganz einfach ist es nicht. Ohne Meistertitel darf niemand hierzulande Brot backen, um es zu verkaufen. Es gibt nur sehr wenige Ausnahme-Wege, die um Ausbildung, Gesellenzeit und Meisterschule herumführen. Wie es dennoch gelingen kann, zeigen wir an einigen Beispielen in diesem Heft.

Anita Šumer könnte eigentlich auch Teil der Erzählung sein. Sie aber hat einen ganz eigenen Artikel in dieser Ausgabe. Denn Anita verdankt ihre – inzwischen internationale – Prominenz nicht allein dem Backen oder dem Entwickeln von Rezepten. Bekannt wurde sie vielmehr durch die kunstvolle Verzierung ihrer Laibe. Ihr Wissen darüber teilt Anita mit großer Freude.

Vor dem Verzieren aber kommen viele andere Schritte. Einem widmen wir uns ganz ausführlich – dem Kneten des Teiges. Das hat nämlich deutlich mehr Einfluss auf das spätere Brot, als man gemeinhin annimmt. Die Lektüre lohnt sich.

Aber das gilt natürlich fürs ganze Heft, das viele weitere Artikel und obendrauf mehr als 30 fantastische Rezepte für die Sommerzeit enthält. Ich wünsche Dir bei der Lektüre und beim Nachbacken viel Freude.

Herzliche Grüße

Sebastian Marquardt, Chefredakteur

 @brotmagazin

 /BrotMagazin

 www.brot-magazin.de

Unsere Facebook-Gruppe:

 facebook.com/groups/brotforum

LeserBROTe an:

 redaktion@brot-magazin.de

Inhalt

04/2021

Rohstoffe

- **Backen mit Buchweizen**
Genuss für Mensch und Biene

Seite 10

Glutenfreies Backen

- **Wenn Getreide krank macht**
Unverträglichkeiten im Überblick

Seite 98

Selbst ist das Brot

- **Schöne Schnitte**
Brote eindrucksvoll verzieren

Seite 20

- **Grundkurs Brotbacken – Teil 5**
Vom Mischen und Kneten

Seite 72

Menschen & Brot

- **Seelennahrung aus Görlitz**
Die Bio-Bäckerei der Doris Bach

Seite 30

- **Brot-Business**
Sechs Menschen, die ihr Hobby zum Beruf machten

Seite 56

Verschiedenes

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

Seite 6



16 BuchweizenTee-Brot



17 BuDiDei



18 Dinkelmilchbrötchen



19 Buttermilch-Körner-Laib



26 KRUSTav



28 Radieserl-Creme



35 Norddeutsches Landbrot



36 Drei Freunde



38 Prinz Philip



40 Khora



42 Katy



44 Erbsstück



46 Dinkelborner



52 Bauernbrot mit Fenchelkruste



54 Netzbrot



63 Honig-Zopf



64 Mini-Röstzwiebel-Brioche



65 Herber Herbert



66 Zweisame Spitze



67 Malzbrötchen



80 Kiwi-Stachelbeer-Konfitüre



81 Kurkuma-Stangen



88 Vegane Buffalo-Wings



92 Knusper-Spargel mit Sauce Tatars



94 Spaghetti mit Tomaten und Thymian-Brotbröseln

Wie dieses Heft funktioniert

Vorab

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

Philosophie

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

Temperaturen

Mit Raumtemperatur sind 20-22°C gemeint. Weicht die Temperatur stark ab, hat das Einfluss auf die angegebene Zeit. Grobe Faustformel: pro 5°C verdoppeln oder halbieren sich Garzeiten. Auch Backtemperaturen und -zeiten können variieren. Denn welche Temperatur ein Ofen anzeigt und welche tatsächlich im Garraum erreicht wird – das sind manchmal zweierlei Dinge. Wer sichergehen möchte, misst die Ofentemperatur mit einem entsprechenden Thermometer. Brot ist durchgebacken, wenn die Kerntemperatur um 97°C beträgt. Bei Kleingebäck backt man am besten Bräunung erreicht ist.

Wasser

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

Zeitangaben

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

Sauerteig

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

Die Bewertung

Wir haben jedem Brot einen Schwierigkeitsgrad zugeordnet.

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

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

Fachbegriffe

Brotbacken kommt nicht ohne Fachbegriffe aus. Ab Seite 111 findet Ihr daher ein Glossar, in dem alle wichtigen Fachbegriffe kurz erklärt werden. Für den tieferen Einstieg ins Back-Vokabular empfehlen wir die Website www.baeckerlatein.de

Viel Spaß beim Entdecken und Nachbacken.

Wir freuen uns auf Euer Feedback.

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

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

LeserBROT	Seite 48
Was unsere Leser/innen backen	
Mühlen-Finder	Seite 51
Ausgewählte Adressen für gutes Mehl	
Inspiration	Seite 68
Alles rund ums Brot: Bücher, Blogs, Instagram & Co.	
BROTLaden	Seite 82
Interessante Produkte fürs heimische Backen	
Die BROTKarte des guten Geschmacks	Seite 90
Genießer/innen empfehlen Mühlen und Bäckereien	
Glossar	Seite 111
Vorschau/Impressum	Seite 114



96 Brioche-Toast-Tiramisu



104 Kirsch-Bananen-Brot



105 Rustikales Kernebrod



106 Pinke Paalen



107 Teffling



108 Schnelles Ruchbrot



110 Erdapfelkas



-  Titelthemen
-  Speed-Baking
-  Glutenfrei

Titelbild: k_samurkas – stock.adobe.com

Ein echter Design-Klassiker ist die **Rührschüssel** „Margrethe“ von Rosti, laut Hersteller mehr als 25 Millionen Mal verkauft und benannt nach der dänischen Königin Margrethe II. Jetzt ist die Margrethe-Schüssel als Design-Black-Edition mit einer noch einmal reduzierten, zeitlos eleganten Optik erhältlich. Formstabil und spülmaschinenfest aus Melamin hergestellt, sorgen dunkle, transparente Deckel für eine längere Frischhaltung der Teige und Speisen. Angeboten werden das vierteilige Set für 32,99 Euro und ein Minischüssel-Set (6 Teile) für 24,99 Euro. www.rosti-markenshop.de



Neuheiten

Auch wenn man mit dem Begriff „Kult“ sicher vorsichtig umgehen sollte, so hat sich **Bionade** in den vergangenen Jahren fraglos zu einem solchen entwickelt. Mit Bionade Mate Limette wird aus dem im vergangenen Sommer vorgestellten Duo Bionade Mate Pur und Bionade Mate Pfirsich nun ein Trio. Waren die Mate-Versionen Pur und Pfirsich zunächst nur in sechs deutschen Städten erhältlich, bekommt man die 0,5-Liter-Glasflaschen mit praktischem Schraubverschluss nach der Einführung von Bionade Mate Limette nun auch bundesweit. www.bionade.de



Häussler hat eine neue **Dauerbackfolie für Kastenformen** im Sortiment. Das Produkt sei wiederverwendbar, antihafbeschichtet, hitzebeständig bis 300°C und besonders reißfest, so der Hersteller. Um es zu reinigen, sei lediglich ein feuchtes Tuch notwendig. Auf zusätzliches Einfetten der Form kann dank der Folie verzichtet werden. Die Dauerbackfolie ist für 9,90 Euro in den Maßen 20,5 x 11 x 10,5 Zentimeter sowie für 10,70 Euro in den Maßen 30 x 13,5 x 8,5 erhältlich. www.backdorf.de



Im vergangenen Jahr war es ein Teigschaber, nun hat Rösle mit dem **Schneebesens** in Pink wieder eine Limited Edition auf den Markt gebracht. Die markante Optik ist dabei kein reiner Selbstzweck, sondern lehnt sich an die Pink-Ribbon-Initiative an, eine Organisation, die sich für eine bessere Früherkennung von und Vorsorge gegen Brustkrebs engagiert. Genau wie beim Teigschaber geht auch beim pinken Schneebesens wieder pro verkauftem Exemplar 1,- Euro an Pink Ribbon Deutschland. Doch Kundinnen und Kunden tun mit dem Kauf des Produktes nicht nur etwas Gutes, sie erhalten damit auch einen praktischen Küchenhelfer aus bis zu 220° Celsius temperaturbeständigem Silikon, der laut Hersteller nach Gebrauch einfach in der Spülmaschine gereinigt werden kann. Der Schneebesens „Pink Charity Edition“ misst 27 Zentimeter und kostet 17,95 Euro.
www.roesle.com

SPENDENKONTO

RÖSLE GmbH
 Stichwort: PINK CHARITY
 IBAN: DE27 7342 0071 6160 1001 58
 BIC: HYVE DE MM 427



Mit Backwerk in Herzform lässt sich Zuneigung auf ganz unnachahmlich leckere Weise ausdrücken. Dank der **Herz-Backröhre** vom Hobbybäcker-Versand entstehen herzhaft Backwaren und süße Köstlichkeiten. Separat erhältlich ist die passende Grundplatte (26,95 Euro) für Backröhren, mit ihr gelingen zeitgleich bis zu drei Motiv-Gebäcke. Die Herz-Backröhre ist 16,5 Zentimeter hoch, hat einen Durchmesser von 11 Zentimeter und kostet 19,95 Euro. www.hobbybaecker.de



Die Sonnenstrahlen werden wärmer, die Natur zeigt sich vielerorts in neuen, frischen Farben. Doch nicht nur draußen, auch drinnen soll der Frühling bei vielen Menschen Einzug halten. Beispielsweise mit dem neuen **Toaster T2 „Elegant White“** aus der Iconic-Linie von Novis. In stilvoller, moderner Optik bringt er für 129,- Euro nicht nur einen frühlingshaft eleganten Look auf den Frühstückstisch sowie verschiedene Bräunungsstufen, sondern auch eine höhere Auswurf-Funktion, sodass sich die Scheibe besser entnehmen lässt. Möglich ist es zudem auch, Brot auf beiden Seiten und Bagels nur auf einer Seite zu toasten.



Das Auge isst mit, natürlich auch beim Brot. Wer neben einer gleichmäßig aufgerissenen Kruste und einer appetitlichen Farbe noch weitere optische Highlights setzen möchte, kann mit den **Mehlschablonen** von Häussler Brotläibe in leckere Kunstwerke verwandeln. Und das denkbar einfach. Vor dem Einschließen den Laib anfeuchten, die Schablone auf den Teigling drücken, das Mehl mit dem Einhandmehlsieb aufstäuben und das Brot backen. Fertig. Erhältlich sind die Schablonen in unterschiedlichen Motiven (Zweig, Ähre, Tulpen, Blüte), sie kosten jeweils 12,90 Euro. www.backdorf.de

Eine ökologisch nachhaltige Produktion ist nicht nur eine Frage der Zutaten, auch Regionalität und Nachhaltigkeit spielen eine wesentliche Rolle. Daher setzt Bauckhof als Süßungsmittel für die eigenen Produkte künftig sukzessive Bio-Rübenzucker statt Rohrohrzucker ein. In einem ersten Schritt verändert Bauckhof die Rezeptur der **glutenfreien Kuchenbackmischungen** „Obstkuchenrührteig“ und „Schneller Käsekuchen“ sowie den glutenfreien Grießpudding. Im Müsli „Hafer Crunchy“ wurde der Rübenzucker bereits ab der Markteinführung eingesetzt. www.bauckhof.de



Während im Herbst und Winter die Temperaturen die Frisch- und Lagerhaltung von Lebensmitteln erleichtern können, lässt sich im Frühjahr und Sommer das Gegenteil beobachten. Mit den **Vakuumböden** Zwilling Fresh & Save sollen Lebensmittel laut Hersteller bis zu fünfmal länger frisch und genießbar gehalten werden können. Sie sind zur Aufbewahrung von Obst und Gemüse oder auch Resten von zubereiteten Speisen gut geeignet, das siebenteilige Starter-Set mit Glasböden kostet 89,95 Euro. In der Fresh-&-Save-Serie gibt es auch Kunststoffbeutel, Kunststoffböden sowie einen Vakuum-Weinflaschenverschluss.

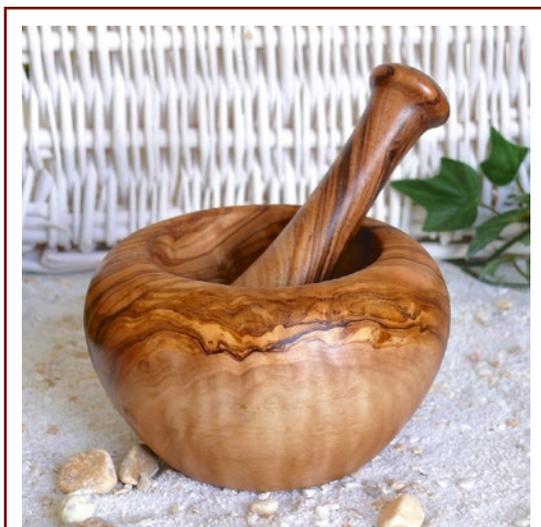
www.zwilling.com



Hier brennt nichts an und zerkratzt auch nichts – selbst bei Einsatz von Kochbesteck aus Metall. So zumindest das Produktversprechen von Ninja. Das Unternehmen erweitert seine hauseigene Ninja-Foodi-Linie um eine neue Kollektion von **Töpfen und Pfannen**, deren Herstellung auf der sogenannten Zerostick-Technologie basiert. Bei diesem speziellen Verfahren entsteht durch das starke Erhitzen von Plasma-Keramikpartikeln eine Beschichtung, die mit der Oberfläche des Kochgeschirrs verschmilzt und eine widerstandsfähige Struktur bildet. Die Serie umfasst einen Wok, Bratpfannen, Sauteusen, Stielkasserollen, Suppentöpfe sowie einen Milchtopf. Sie können einzeln oder in drei- sowie fünfteiligen Sets gekauft werden und sind in verschiedenen Größen verfügbar. www.ninjakitchen.de



Die Bedeutung von Ballaststoffen für eine ausgewogene Ernährung wird gerne unterschätzt. Zu Unrecht, schließlich sind sie von großer Bedeutung für die Steuerung von Stoffwechselprozessen im Organismus und tragen so zu Vitalität und Wohlbefinden bei. Mit dem neuen **Weizenmehl plus Ballaststoffe** bietet die Heimatsmühle aus Aalen eine Alternative zu reinem Vollkornmehl an. Die Backeigenschaften entsprechen dem herkömmlicher Weizenmehle, sodass es gut für Brote und feine Gebäcke verwendet werden kann. Das Kilogramm kostet 1,75 Euro. www.heimatsmuehle.com



Olivenholz ist für seine enorme Härte bekannt und eignet sich daher gut als Material für robuste Küchenhelfer. Der **Mörser** aus Olivenholz aus dem Avocadostore hält einiges aus. Ob Gewürze oder frische Kräuter, in dem runden Mörser samt Stößel (zirka 12 Zentimeter) für 21,95 Euro lassen sich aromatische Zutaten zerkleinern und frisch verarbeiten. www.avocadostore.de



Backen mit **Buchweizen**

Brot und Bienen

Er ist gesund, schmackhaft und gern gesehener Gast in der veganen Küche: Die Rede ist von Buchweizen. Auch in der glutenfreien Bäckerei genießt das Pseudogetreide einen festen Platz im Zutaten-Regal. In anderen backenden Betrieben fristet es jedoch – wenn überhaupt – ein Schattendasein. Dabei steckt in Buchweizen durchaus Potenzial.

Text: Edda Klepp & Michal Šíp



Als genügsam beschreibt Bäckermeister Robert Schute Buchweizen, wenn es um die Anbauflächen geht, auf denen er wächst. Anspruchsvoll hingegen verhält sich die Zutat in der Backstube. Das Adjektiv „walnussartig“ bestimme den Geschmack von Buchweizenmehl wohl am besten, sagt der Brotsommelier. Mit einer Spur umami, was neben süß, salzig, bitter und sauer eine fünfte Geschmacksrichtung beschreibt, die auch mit „bitter-fleischig“ übersetzt werden kann.

Mithilfe der richtigen Tricks und Kniffe entstehen aromatische und lang haltbare Brote aus Buchweizenmehl. Schute hat es ausprobiert und mittlerweile mehrere Rezepturen für sein Sortiment entwickelt, eines sogar mit einem 47-prozentigen Buchweizen-Anteil der Gesamt-Mehlmenge. Dabei wird unter Fachleuten ein maximaler Anteil von höchstens 30 Prozent diskutiert. Die Erkenntnisse aus zahlreichen Backversuchen hielt der Bäckermeister in seiner Abschlussarbeit als Brotsommelier fest.

Zutat mit Charakter

Lange war Buchweizen in der Heimat Schutes heimisch, bei Surwold und rund um Papenburg. Vor Jahrzehnten, als durch Moorbrand die landwirtschaftliche Nutzung der Moore nahe der bewohnten Gebiete ermöglicht wurde. „Die Samen hat man in die noch warme Erde gesteckt“, erklärt der Bäckermeister. Trotz widriger Bedingungen gediehen die Pflanzen prächtig. „Ohne Buchweizen und den daraus hergestellten Buchweizen-Pfannkuchen wären die ersten Siedler von Papenburg verhungert, da sie am Anfang nicht über eine abgetorfte Nutzfläche verfügten, um darauf Früchte anzubauen“, schreibt Schute.

Für seine Abschlussarbeit hatte er zunächst die Idee, ausschließlich die historischen Hintergründe zum Thema aufzuarbeiten. Während seiner Recherche entwickelte Schute jedoch einen sehr viel praxisnäheren Bezug. In seiner Schrift „Ein hartes Brot – Buchweizen, vom Überleben zum Genuss“ steht die Verarbeitung im Zentrum.

Buchweizen unterscheidet sich deutlich von gängigen Brotgetreide-Sorten: Obwohl er Weizen im Namen trägt, enthält er keinerlei Gluten. Da das Klebereiweiß fehlt, bildet Buchweizen kein stabiles Gerüst im Teig. Die Stabilität muss während der Ver- und Aufarbeitung auf andere Weise ins Backwerk kommen.

Brotsommelier Steffen Leonhardt aus Bretten sammelte bei einer Versuchsreihe an der Universität Hohenheim Erkenntnisse über das Backverhalten von Buchweizen. 18 verschiedene Sorten wurden dabei miteinander verglichen. „Brote auf Buchweizen-Basis sollten vorsichtiger geknetet werden und benötigen Vorstufen wie Quell- und Kochstücke oder Vor- und Sauerteige, um damit ein optimales Ergebnis zu erzielen“, sagt er.

Daraus resultieren eine hohe Gebäckausbeute – also die Menge an Gebäck, die man aus 100 Teilen Mehl erhält, ein intensives Aroma, die längere Frischhaltung sowie eine gute Bekömmlichkeit der Backwaren. Der Bäckermeister empfiehlt überdies, Buchweizenteige nicht über eine lange Gehzeit gekühlt zu verarbeiten. Das beschleunige den enzymatischen Abbau der Buchweizenbestandteile und ziehe ein geringeres Gebäckvolumen nach sich, ist sich Leonhardt sicher. Da die

EIGENSCHAFTEN VON BUCHWEIZENSAUERTEIG

Einige Untersuchungen zu Buchweizen fanden in der Vergangenheit auch am Richemont Kompetenzzentrum im schweizerischen Luzern statt. So verglich man Sauerteig auf Buchweizen-Basis mit Roggensauer sowie mit flüssig und fest geführtem Weizensauerteig. „Die Bildung von Kohlendioxid funktioniert dabei ganz anders“, erklärt Urs Röthlin, Leiter Bäckerei & Feinbäckerei. Anfangs bilde sich relativ viel Aktivität, diese lasse dann aber schnell wieder nach. Insgesamt werde weniger Kohlendioxid produziert als mit Roggen und Weizen. Den Ergebnissen zufolge müsse Buchweizensauerteig schneller wieder aufgefrischt werden. „Diese Erkenntnisse haben wir allerdings noch nicht in die Praxis einbezogen“, so Röthlin.



Urs Röthlin hat am Richemont Kompetenzzentrum verschiedene Sauerteige untersucht



Bild: Universität Hohenheim / Agron Beqiri

Buchweizen spielt in deutschen Bäckereien eine eher untergeordnete Rolle

Enzyme die Stärke sehr schnell zu Zuckern aufspalten, haben die Mikroorganismen im Teig ordentlich Nahrung. Gleichzeitig verliert der Teig an Stabilität.

Wichtig sei, den Buchweizen um ein möglichst backstarkes Mehl zu ergänzen, rät Prof. Dr. Friedrich Longin von der Landessaatzuchtanstalt der Universität Hohenheim. Backstark ist ein Mehl dann, wenn es besonders proteinreich ist, also einen Eiweißanteil von mehr als 13 Prozent vorweisen kann. Eine gute Möglichkeit sieht Longin darin, ihn mit Vollkornmehlen aus Weizen oder Dinkel zu vermischen, die die Erwartungen an eine fluffige Krume bereits dämpfen. Buchweizen-Grütze eigne sich als Streugut auf dem Brot, so Longin. „Außerdem sollte man Buchweizen nicht nur auf Brot reduzieren“, sagt er. Auch bei Kleingebäck könne er zum Einsatz kommen.

Die liebe Verwandtschaft

Botanisch betrachtet, mag der Begriff Buchweizen im ersten Moment irreführend wirken. Sein lateinischer Gattungsname lautet *Fagopyrum* und leitet sich auf der einen Seite vom Wort *fagus* für Buche ab, da die Früchte des Buchweizens wie Bucheckern geformt sind. Der zweite Teil des Gattungsnamens, *pyros*, stammt aus dem Altgriechischen und steht für Weizen. Eine Getreideart ist Buchweizen dennoch nicht.

DIE SYSTEMATIK VON BUCHWEIZEN

Getreide

Unter Süßgrasartige (Poales) werden alle Pflanzen gezählt, die zur Familie der Süßgräser gehören. Hier finden sich Reis, Mais, Weizen, Roggen, Gerste und weitere Getreide sowie alle Unterarten.

Pseudogetreide

Diese Pflanzen gehören in die Ordnung der Nelkenartigen. Dazu zählt unter anderem die Familie der Knöterichgewächse, darunter die Gattung Buchweizen und die einzelnen Buchweizen-Unterarten. Weitere Nelkenartige finden sich in der Familie der Fuchsschwanzgewächse, unter anderem die Gattung Gänsefüße, worunter das eher exotische Quinoa gehört; des Weiteren die Gattung Amaranth mit der Art Gartenrispenfuchsschwanz.



Bei einem Versuch der Universität Hohenheim wurden 18 verschiedene Buchweizensorten im Brot miteinander verglichen

Im Gegensatz zu denen gehört er nicht zur Familie der Süßgräser, sondern zur Pflanzengruppe der Pseudogetreide. Nur aus praktischen Gründen wurden unter diesem Begriff Gewächse zusammengefasst, die beim Anbau und der Nutzung der Samen ähnliche Eigenschaften wie Getreidekörner aufweisen. Die Bezeichnung Pseudogetreide ist folglich keine botanische, sondern nur eine negative Zuordnung. Also eine, die beschreibt, das Buchweizen eben kein echtes Getreide ist.

Allen Pseudogetreiden ist gemein, dass sie glutenfrei sind. Das macht sie bedeutsam für Menschen, die unter Glutenunverträglichkeiten leiden. Darüber hinaus werden Produkten aus Pseudogetreide immer wieder wunderbare Eigenschaften nachgesagt. Diesem Glauben liegt die Annahme zugrunde, sie enthielten generell bestimmte gesundheitsförderliche Stoffe in einer höheren Konzentration oder einer anderen Zusammensetzung als herkömmliches Getreide. Pauschal und ungeprüft sollten solche Aussagen jedoch nicht geglaubt werden.

Nutzung und Anbau

In der Bäckerei findet der Echte Buchweizen (*Fagopyrum esculentum*) Verwendung, auch Gemeiner Buchweizen genannt. Ursprünglich stammt er aus Eurasien und dem östlichen Afrika. Dabei handelt es sich um eine krautige Pflanze, die aus einer Pfahlwurzel und





Bild: Universität Hohenheim / Agron Beqiri

Blütenständen mit zahlreichen Blüten besteht. Als Nutzpflanze wird Buchweizen seit dem 16. Jahrhundert in größerem Umfang angebaut.

Seine Ansprüche sind niedrig, die Pflanze verträgt nährstoffarme, lockere, warme und trockene Sandböden. Der Stickstoffbedarf von Buchweizen ist ebenfalls gering. Stickstoff hat großen Einfluss auf den Eiweißgehalt von Getreide und wird daher in der konventionellen Landwirtschaft als Dünger eingesetzt. Dagegen kommt Buchweizen ohne Düngung aus, was ihn für die ökologische Landwirtschaft attraktiv macht. Kalk und hohe Feuchtigkeit sowie Frost vertragen die Pflanzen weniger gut. Der Verwandte des Echten Buchweizens, der Tatarische Buchweizen (*Fagopyrum tataricum*), ist weniger frostempfindlich. Als Kulturpflanze spielt dieser in Mitteleuropa jedoch kaum noch eine Rolle.



Von links: Friedrich Longin zusammen mit Koch Tim Schlatter und Bäckermeister Steffen Leonhardt bei der Testung

Bild: Universität Hohenheim / Agron Beqiri

Allerdings ist auch die Bedeutung des Echten Buchweizens stark zurückgegangen, und zwar weltweit. Die Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen FAO gibt für 2019 rund 1,6 Millionen Tonnen als gesamten Ernteertrag an. Zum Vergleich: Die Gesamt-Erntemenge von Weizen betrug in der Saison 2019/2020 rund 763,92 Millionen Tonnen. Die Hauptanbauländer für Buchweizen sind Russland, China, die Ukraine, die USA und Brasilien. Hier werden jährlich zirka 90 Prozent der Gesamt-Erntemenge produziert.

In Deutschland hatte Buchweizen noch im 17. und 18. Jahrhundert für die Ernährung einen hohen Stellenwert. Dann kam die Kartoffel und löste ihn ab. Sie verträgt ebenfalls karge Böden. Beim Einsatz von Kunstdünger konnten außerdem andere, ertragreichere Getreide anstelle von Buchweizen angebaut werden. Deutschlandweit wurden 2019 offiziell noch 1.200 Hektar mit Buchweizen bewirtschaftet.

Auf gleicher Fläche beträgt der Buchweizen-Ertrag mit 2-2,5 Tonnen pro Hektar Land nur etwa die Hälfte des Ertrags von Weizen oder Gerste. Mit Blick auf die gesamte Getreidewirtschaft ist er somit von geringer Bedeutung. Auf der anderen Seite steigt in den letzten Jahren die Wahrnehmung von Buchweizen als nachhaltig und Insektenweide auf deutschen Äckern.

Anzeige



Brotzutaten

einfach gutes Brot backen

Die Sonderausgabe „Backen im Topf“
gibt es beim Kauf eines
gusseisernen Bräters gratis dazu!



5 Liter





6,5 Liter

- bis 300°C erhitzbar
- echt Gusseisen
- Emaille innen und außen
- perfekte Wärmespeicherung

www.brotzutaten.de

Angebot gilt nur so lange der Vorrat reicht.



Buchweizen enthält kein Gluten und bildet daher kein stabiles Klebereiweiß-Gerüst



Bei den Tests in Hohenheim wurden die Backeigenschaften und auch der Geschmack von Buchweizen untersucht

ANNEROSE GANSLOSERS 100%-BUCHWEIZEN-BROT

Ein Brot aus 100 Prozent Buchweizenmehl Vollkorn? Annerose Gansloser vom Kalmenhof auf der schwäbischen Alb ließ der Gedanke daran nicht los und sie entwickelte ein Rezept für ein Bauernbrot, um ihren regionalen Buchweizen besser zu vermarkten. 250 g Buchweizenmehl, 150 g lauwarmes Wasser und 10 g Frischhefe werden dafür miteinander vermengt und bei Raumtemperatur über Nacht zur Gare gestellt. Am Folgetag gibt wie weitere 250 g Buchweizenmehl, abermals 250 g lauwarmes Wasser sowie 10 g Frischhefe, 1 EL Honig und 2 TL Salz hinzu. Gebacken wird das Brot nach weiteren 15 Minuten Ruhezeit in der Kastenform im vorgeheizten Backofen bei 200°C. Nach einer Backzeit von zirka 30 Minuten ist das Bauernbrot fertig.



Biodiversität

Mit seinen zahlreichen Blütenständen ist er nämlich eine beliebte Nahrungsquelle für Bienen und andere Insekten. „Buchweizen blüht sehr spät im Jahr, wenn auf den Feldern andere Pflanzen längst verblüht sind“, weiß Brotsommelier Schute zu berichten. „Bis September oder Oktober finden Bienen dort Nahrung, allerdings geben die Buchweizenblüten nur bis etwa 11 Uhr morgens Nektar“, erklärt er. „Da haben die Bienen früh Feierabend.“

Imkerinnen und Imker profitieren in doppelter Hinsicht vom Anbau des Pseudogetreides: Ihre Bienen finden weiterhin Nahrung und sie können den besonders dunklen Buchweizen-Honig ernten, der kräftig-aromatisch und nur leicht süßlich schmeckt. Da Buchweizen ein Fremdbefruchter ist, benötigt er Insekten für die Bestäubung. Gleichzeitig steigert die Bestäubung den Ertrag um das bis zu Acht- oder sogar Zwölfwache.

Zur Keimung benötigt Buchweizen Bodentemperaturen über 10°C. Eine Aussaat ist daher in Deutschland erst ab Mitte Mai sinnvoll. Oder sogar erst ab Anfang Juni, wie die Forschungsgruppe aus Hohenheim Betrieben nahelegt. Was folgt, ist eine kurze Vegetationszeit von zirka 100 Tagen. Auf den Feldern kann Buchweizen als Zweitkultur neben Arten wie Grünroggen oder früh reifenden Kartoffeln eingesetzt werden.

Regionale Landwirtschaft

Regionale Bio-Bäuerinnen und -Bauern stehen oft allerdings vor Hindernissen: Obwohl sie bei der Aufzucht und Pflege der Buchweizen-Pflanzen ökologische Verfahren anwenden, müssen sie ihre Ernte zur Weiterverarbeitung meist hunderte Kilometer weit transportieren, etwa nach Ulm, ins Münsterland oder nach Cottbus. Nur wenige Betriebe verfügen über eine eigene Entspelz-Anlage, die die Bucheckern-förmigen Körner von ihren Schalen trennt, damit sie zu Mehl weiterverarbeitet werden können.

Wie bei Dinkel ist das Korn von einer Schale umgeben, die vor dem Vermahlen entfernt werden muss. Die Schale ist jedoch härter als bei Dinkel. Sie bricht schneller und verlangt daher nach einem speziell auf Buchweizen abgestimmten Verfahren. Zudem fordern die



Das Pseudogetreide eignet sich nicht nur für Brot, auch für Kleingebäcke oder Pfannkuchen

wenigen Mühlen, die Buchweizen schälen, eine entsprechende Mindestmenge von 5 oder sogar 25 Tonnen, um überhaupt mit der Schälung zu beginnen.

Buchweizen-Backversuche

Die Bedeutung für die Biodiversität von Buchweizen nutzt Robert Schute für sein Marketing. Seiner regionalen Bäckerei verschaffen die Buchweizen-Brote ein Alleinstellungsmerkmal. In mehreren Schritten unternahm der Brotsommelier Versuche, um die Backeigenschaften von Buchweizen zu testen. Zunächst verglich er Brote, bei denen er in 10-Prozent-Schritten den Buchweizenanteil bis auf 100 Prozent erhöhte. „Das größte Volumen hatten sie bei maximal 30 Prozent, danach nahm es wieder ab“, sagt der Bäckermeister.

In der darauffolgenden Phase experimentierte Schute mit verschiedenen Verfahren. Mit der Zugabe von nur wenig Hefe in den Teig und einer langen kalten Gare erzielte er gute Ergebnisse. Einen relativ hohen Kochstück-Anteil enthält sein Brot mit Dinkelmehl 630. Dank des Kochstücks gelang es, den Buchweizen-Anteil im Brot auf gut 47 Prozent zu erhöhen, bezogen auf die Gesamtmehlmenge. „Das Brot ist trotzdem vergleichsweise mild, Dinkel ist ein guter Gegenspieler“, sagt der Brotsommelier.

In seinem Stuten-Rezept verwendete Schute ein Brühstück aus Buchweizenmehl und Leinsaat. Im Teig sind außerdem Honig und Zucker für die Süße sowie Vollei zur Stabilisierung enthalten. Wie das Dinkelbrot wird auch der Stuten im Kasten gebacken. Außer Buchweizenmehl kommen darin keine weiteren Mahlerzeugnisse zum Einsatz.



Robert Schute (Mitte) ist stolz auf sein Abschlusszeugnis als Brotsommelier. Mit ihm freuen sich Akademieleiter Bernd Kütscher (links) und Starkoch Johann Lafer

Obwohl Buchweizen in der Regel sechs Monate Haltbarkeit bescheinigt wird, rät der Brotsommelier dazu, lieber mit kleinen Mengen zu arbeiten, um diese Dauer nicht ausreizen zu müssen. „Nach etwa drei bis vier Monaten verändert sich der Geschmack“, sagt er. Nicht zum Besseren.

Von wegen regional

Bei der Beschaffung seines Rohstoffes für die Backversuche wandte sich Schute zunächst an eine Einkaufsgemeinschaft der Bäckereien in Oldenburg. Wie Recherchen ergaben, erhielt diese den Buchweizen aus einer hundert Kilometer entfernten Mühle im Süden Deutschlands. Die wiederum bezog ihn aus dem rund 700 Kilometer entfernten Rotterdam. „Dort sagte man mir, der Buchweizen sei auf dem Weltmarkt eingekauft worden“, so Schute. Herkunftsland: unbekannt. Wer also wirklich sicher sein will, regionales Buchweizenmehl zu erhalten, sollte sich lieber direkt an Bäuerinnen und Bauern vor Ort wenden. 🌱



Die Blüten der Pflanze locken Bienen und zahlreiche andere Insekten an

BuchWeizenTee-Brot

Brühstück

- ▶ 300 g grüner Tee (heiß)
- ▶ 100 g Weizenmehl 550
- ▶ 100 g Buchweizenmehl Vollkorn
- ▶ 40 g Leinsaat

Die Zutaten gründlich miteinander vermischen. Abgedeckt bei Raumtemperatur 3 Stunden quellen lassen.

Hauptteig

- ▶ Brühstück
- ▶ 120 g grüner Tee (warm)
- ▶ 300 g Weizenmehl 550
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 8 g Frischhefe
- ▶ 5 g Butter

Ein fluffiges Kastenbrot, das nussige Noten auf den Frühstückstisch zaubert, ist das BuchWeizenTee-Brot. Der grüne Tee harmoniert sehr gut mit den herben Aromen des Buchweizens. Dank des Brühstücks bindet der Teig mehr Flüssigkeit und hält so lange frisch. Es schmeckt pur, mit Butter oder einem mild-süßen Aufstrich.

☉ Die Zutaten in eine Schüssel geben und 4 Minuten auf langsamer Stufe miteinander vermischen, dann 8 Minuten auf schnellerer Stufe verkneten. Abgedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten gehen lassen. Nach 30 Minuten einmal dehnen und falten.

☉ Den Teig in eine gefettete Kastenform (zirka 27 cm) geben und weitere 45 Minuten ruhen lassen.

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

☉ Die Kastenform unter kräftigem Schwaden in den Ofen geben, die Temperatur sofort auf 180°C senken. 50 Minuten backen. ■

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆

Getreide: Weizen, Buchweizen

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: weich

Zeit gesamt: 6-6,5 Stunden

Zeit am Backtag: 6-6,5 Stunden

Backzeit: 50 Minuten

Starttemperatur: 230°C

Backtemperatur: 180°C sofort

Schwaden: beim Einschießen



Rezept & Bilder:
Robert Schute

 @baeckereischute

 /BaeckereiSchute

NO KNEAD-REZEPT

kein Kneten erforderlich

BuDiDei

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Dinkel, Buchweizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	7-9 Stunden
Zeit am Backtag:	7-9 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	200°C
Backtemperatur:	180°C sofort
Schwaden:	beim Einschließen

Mit seinem milden Aroma ist Dinkel der perfekte Gegenspieler zum nussigen Buchweizen. Die Mischung beider Vollkornmehle sorgt für eine feinporige Krume und eine nährstoffreiche Kost, die lange satt hält. Das Brot kann mit einem süßen Fruchtaufstrich genossen werden. Auch eine milde Geflügelwurst oder Käse passen gut dazu.

- Hefe und Honig im Wasser auflösen, dann alle weiteren Zutaten hinzugeben und gründlich miteinander vermischen, bis ein homogener Teig entsteht.
- Den Teig in eine gefettete Kastenform (etwa 30 cm) füllen und zirka 6-8 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen, bis sich das Volumen nahezu verdoppelt hat.
- Rechtzeitig den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Die Oberfläche des Teiges mit Wasser abpinseln oder besprühen, dann mit Sonnenblumenkernen bestreuen.
- Unter kräftigem Schwaden in den Ofen geben und die Temperatur sofort auf 180°C reduzieren. 50 Minuten backen. ■

Teig-Zutaten

- ▶ 520 g Wasser (kalt)
- ▶ 10 g Honig
- ▶ 1 g Frischhefe

Spätere Zugabe

- ▶ 450 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 150 g Buchweizenmehl Vollkorn
- ▶ 60 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 12 g Salz

Topping

- ▶ 30 g Sonnenblumenkerne

Rezept & Bild: Edda Klepp

 @brotmagazin

 /BrotMagazin

Tipp

1 g Frischhefe entspricht etwa der Größe einer Kichererbse.

Zeitstrahl

8.00 Uhr
Teig ansetzen

14.00 Uhr
Ofen vorheizen

14.30 Uhr
Backen

15.20 Uhr
Brot fertig



Dieses Rezept
gelingt mit dem
Thermomix

Dinkel Milchbrötchen

Kochstück

- ▶ 100 g Milch (kalt)
- ▶ 25 g Dinkelmehl 630

Die Zutaten gründlich verrühren und aufkochen lassen, bis die Masse Pudding-artig eindickt. Abgedeckt bei Raumtemperatur bis zur Weiterverarbeitung 2-4 Stunden auskühlen lassen.

Vorteig

- ▶ 100 g Wasser (warm)
- ▶ 100 g Dinkelmehl 630
- ▶ 50 g Japanische Hefe (alternativ Lievito Madre)

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

Hauptteig*

- ▶ Kochstück
- ▶ Vorteig
- ▶ 220 g Milch (kalt)

Spätere Zugabe

- ▶ 500 g Dinkelmehl 630
- ▶ 50 g Butterschmalz
- ▶ 20 g Zuckerrübensirup
- ▶ 18 g Salz
- ▶ 9 g Frischhefe

*Ergibt 11 Stück

Ob mit fruchtigem Aufstrich oder einem Nussmus – Milchbrötchen sind besonders lecker, wenn sie mit süßen Komponenten verfeinert werden. Klassischerweise mit Weizenmehl gebacken, kommen sie aber auch mit einer Dinkel-Begleitung bestens zurecht. In Kombination mit Japanischer Hefe werden sie zum echten Highlight auf dem Frühstückstisch.

☉ Den Vorteig, das Kochstück sowie die Milch in den Thermomix geben und 30 Sekunden auf Stufe 3 vermischen. Die restlichen Zutaten hinzufügen und 3 Minuten auf Teigstufe kneten. Den Teig gründlich mit den Händen durchkneten. Abgedeckt bei Raumtemperatur 3-5 Stunden zur Gare stellen, das Volumen sollte sich in dieser Zeit etwa verdoppelt haben.

☉ Den Teig in 11 Teile zu jeweils zirka 100 g abstechen. Diese jeweils rundschleifen und auf ein Backblech mit Backpapier (alternativ Dauerbackfolie) geben.

☉ Die Teiglinge abgedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten zur Stückgare stellen.

☉ Den Ofen rechtzeitig auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Die Teiglinge einschneiden und mit reichlich Schwaden in den Backofen geben und die Temperatur sofort auf 200°C reduzieren. 17-20 Minuten goldbraun backen. ■



Tipp

Dauerbackfolie gibt es im **BROTladen** unter www.brotmagazin.de/einkaufen.



Rezept & Bild:
Bärbel Adelhelm

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆
Getreide: Dinkel
Triebmittel: Japanische Hefe, Hefe
Teigkonsistenz: bindig
Zeit gesamt: 17,5-22,5 Stunden
Zeit am Backtag: 5,5-7,5 Stunden
Backzeit: 17-20 Minuten
Starttemperatur: 220°C
Backtemperatur: 200°C sofort
Schwaden: beim Einschließen

Buttermilch-Körner-Laib

Außen ist der Laib rustikal und knusprig, innen wartet er mit einer wattig-weichen Krume auf. Das ist der Buttermilch als Schüttflüssigkeit im Teig zu verdanken. Sie verwöhnt nicht nur den Gaumen, sondern versorgt den Körper zugleich mit Kalzium und Phosphor sowie den Vitaminen B2, B12 und Zink. Verschiedene Saaten sorgen für etwas mehr Biss und bringen vielseitige Aromen ins Spiel.

☉ Vorteig, Buttermilch, Mehl, Salz, Zuckersirup und Hefe 5 Minuten auf langsamer Stufe verkneten. Den Teig 20 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur ruhen lassen und anschließend die Saaten 5 Minuten auf langsamer Stufe unterkneten. Den Teig für 3-4 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.

☉ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsplatte geben und rundformen.

☉ Ein Gärkorbchen mit Emmerschrot ausstreuen und den Laib mit dem Schluss nach oben hineingeben. Den Teigling 90 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur zur Gare stellen.

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

☉ Den Teigling in den Ofen geben und reichlich schwaden. Zunächst 10 Minuten bei 250°C anbacken, dann die Temperatur auf 200°C reduzieren und weitere 40-50 Minuten fertig backen. 🍴

Vorteig

- ▶ 50 g Hefewasser
- ▶ 50 g Wasser (warm)
- ▶ 100 g Weizenmehl Vollkorn

Die Zutaten gut vermengen und 12 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur stehen lassen.

Tipp

Wer kein Hefewasser zur Hand hat nimmt für den Vorteig insgesamt 100 g Wasser (kalt) sowie 1 g Frischhefe. 1 g Frischhefe entspricht etwa der Größe einer Kichererbse.

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 400 g Buttermilch (kalt)
- ▶ 350 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 50 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 15 g Zuckerrübensirup (alternativ Honig)
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 7 g Frischhefe

Spätere Zugabe

- ▶ 150 g Saaten (nach Geschmack, zum Beispiel Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen)

Topping

- ▶ Emmerschrot (alternativ Schrot nach Geschmack)



Tipp

Es ist ein sehr klebriger Teig, der am besten mit einem Teigspatel zu handhaben ist.

Rezept & Bild: Bärbel Adelhelm

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Roggen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	klebrig, bindig
Zeit gesamt:	18-19 Stunden
Zeit am Backtag:	6-7 Stunden
Backzeit:	50-60 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	200°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen



Filigrane Krusten-Kunst

Schöne Schnitte



Schon lange beschäftigt sich Anita Šumer mit dem kunstvollen Handwerk des Scorings



Für den Anfang eignen sich einfache Muster wie geometrische Formen, Herzen oder Getreide-Ähren

Ein eleganter Schmetterling, kunstvolle Ähren oder geometrische Muster – der Kreativität beim Verzieren von Broten mit der scharfen Klinge sind keinerlei Grenzen gesetzt. Das gestalterische Handwerk, Scoring genannt, lässt sich erlernen. Entscheidend sind Kenntnisse über die richtige Schneidetechnik und den optimalen Zustand des Teiges.

Seit Jahrtausenden backen Menschen Brot und setzen sich mit dessen Gestaltung auseinander. Etwa 6.000 Jahre liegt die Entdeckung des ersten Sauerteigs zurück. Schon im antiken Babylon wurden vor rund 4.000 Jahren spezielle Stempel verwendet, um Backwaren zu kennzeichnen. Dass Brote in besonderer Weise verziert und verschönert werden, ist demnach nicht neu.

Die Technik des Scorings ist der letzte Schritt der Teigaufarbeitung, bevor ein Brot gebacken wird. Nachdem alle vorherigen Arbeitsschritte durchlaufen wurden, der Teig fermentiert und gereift sowie geformt ist, sorgen korrekt ausgeführte Schnitte dafür, dass das Brot im Ofen kontrolliert aufgeht. So kann es seinen vollen Trieb entfalten. Beim Scoring können sich Bäckerinnen und Bäcker zudem kreativ austoben und ihren Broten eine persönliche Note verleihen.

Das richtige Werkzeug

Damit die Schnitte gelingen, braucht es vor allem eines: eine sehr dünne und extrem scharfe Klinge. Als gebräuchliches Werkzeug haben sich dafür einfache Rasierklingen

erwiesen, wie sie im Handel erhältlich sind. Mit der Zeit werden allerdings selbst Rasierklingen stumpf. Sie sollten daher regelmäßig ersetzt werden. Außerdem ist Vorsicht angebracht. Statt nur in den Teig kann die Klinge schließlich auch in Finger schneiden.

Geeigneter erscheinen vor diesem Hintergrund professionelle Bäckereiwerkzeuge, sogenannte Bäckermesser. Man findet sie oft auch unter der Bezeichnung Baguettemesser. Das Angebot ist vielfältig. Von der Klinge mit handlichem Holzgriff bis hin zu filigranen Gerätschaften gibt es eine breite Palette auf dem Markt. Wer zu Hause über Essstäbchen oder Holzspieße verfügt, kann sich mithilfe einer Rasierklinge ganz einfach selbst ein Bäckermesser basteln. Dafür das Stäbchen vorsichtig durch die Löcher der Klinge führen und sie auf diese Weise festklemmen – fertig.

Ein sehr scharfes Küchenmesser ist ebenfalls geeignet. Hauptsache, es verfügt über eine extrem dünne Schneide. Für besonders feine Linien und detailreiche Designs kann auch ein Skalpell verwendet werden. Falls die Rasierklingen einmal ausgehen, stellt ein handliches Teppichmesser, auch Cutter genannt, eine weitere Alternative dar. Manche verwenden sogar eine dünne Sehne oder ein Garn, um Schnitte in den Teigling zu bringen.

Nicht zuletzt kommt beim Scoring manchmal eine Schere zum Einsatz. Mit ihrer Hilfe entstehen beispielsweise Teigformen, die einem Dinosaurierschwanz ähneln. Diese Technik kommt bei sogenannten Epi-Baguettes zur Anwendung. Dafür wird der längliche Teigling



Die Form des Epi-Baguettes gleicht einem Drachenschwanz



Motive aus der Tierwelt sind beliebt bei Scoring-Künstlerinnen und -Künstlern

im flachen Winkel angeschnitten. Anschließend wird das jeweilige Teigstück in die gewünschte Richtung gedreht, sodass die Teigstücke nicht aneinanderkleben.

Geeignete Teige

Erfahrungsgemäß eignen sich insbesondere Weizenteige mit niedriger Teigausbeute (TA) sowie Teige mit hohem Wassergehalt, aber gleichzeitig guter Elastizität für das Scoring. Wie viel Wasser im Teig gebunden werden kann, hängt stark von der jeweiligen Getreide- und Mehlsorte ab. Empfehlenswert ist es daher, zunächst einige Tests mit dem eigenen Mehl durchzuführen. Während bei den einen eine optimale Hydratation bereits bei einer TA von 165 erreicht ist, kann das bei anderen Mehlen erst bei einer TA von 175 der Fall sein.

Bei hohem Vollkorn-Anteil ist das Glutengerüst weniger stabil und das Muster wird sich nicht so ideal ausdehnen, es drohen ungewollte Risse. Genauso eignen sich Teige mit einem hohen Anteil an Zucker, Fett und Eiern für Scoring generell weniger gut.

Optimal ist es, den Teig vor dem Scoring zu kühlen und zu entspannen. Wenn es möglich ist, sollte der geformte Teigling daher mindestens zwei Stunden vor der Gestaltung oder sogar über Nacht in den Kühlschrank wandern. Die Schnitte präzise zu setzen, fällt dann wesentlich leichter. Um das Muster besser zu erkennen, bietet es sich

außerdem an, den Teigling vor dem Einschnitten gleichmäßig mit etwas Mehl zu bestäuben.

Tiefe und Winkel

Die Schnitttiefe entscheidet darüber, wie stark sich der Trieb eines Brotes auswirken kann und wie sich das Erscheinungsbild infolgedessen entwickelt. Setzt man die Schnitte zu flach, treibt das Muster möglicherweise unerwünschte Blüten. Sind sie zu tief, läuft es breiter. Letztlich hängt aber alles wesentlich vom Reifezustand des Teiges ab. Je knapper die Gare, desto stärker der Ofentrieb. Bei voller Gare wächst der Teig in der Hitze nur noch wenig.

Für die Hauptschnitte im Muster ist ein Schnittwinkel von 30 bis 40 Grad ideal. Aufgrund der Form lässt sich das einfacher bei einem langgewirkten Brot erreichen als bei einem runden Laib.

Die Tiefe des Einschnitts beim Scoring wird durch die Festigkeit des Teiges sowie seine Gare bestimmt. Bei knapper Gare empfiehlt sich tieferes Einschnitten. Rein dekorative



Auch die Pflanzenwelt hat einiges an Design-Ideen zu bieten

Elemente werden im 90-Grad-Winkel eingeritzt. Sie dürfen nicht besonders tief sein und gehen beim Backprozess lediglich in die Breite.

Wichtig ist es, alle Schnitte entschlossen auszuführen und den Teig dabei nicht langzuziehen. Sobald feststeht, wo genau und wie tief ein Schnitt gesetzt werden soll, geht man am besten ohne zu zögern ans Werk. Übung macht den Meister und die Meisterin. Gleitet die Klinge durch den Teig, gibt es kein Zurück. Wer Scoring beherrschen will, muss die Klinge bewusst lenken und darf sich nicht von ihr lenken lassen.

Die gleichmäßige Verteilung der Schnitte trägt dazu bei, dass sich der Teig entsprechend gleichmäßig ausdehnt. Auch hier ist allerdings Vorsicht geboten: Zu viele Einschnitte können den Ofentrieb negativ beeinflussen. Sowohl die Anzahl als auch die Tiefe hängen stark vom Reifegrad des Teiges ab. Mit jedem Ver-



Entscheidend ist, die Schnitte entschlossen und in der richtigen Tiefe zu setzen

sich wächst die Erfahrung und so wird man mit der Zeit ein immer besseres Gefühl dafür entwickeln.

Anwendungsideen

Ratsam ist es, mit einfachen Mustern zu beginnen. Wer sie beherrscht, kann sich zu aufwendigen Design-Ideen vorarbeiten. Hier bieten sich einfache Linien mit zwei, drei oder vier Orientierungspunkten an. Für den Anfang geeignet sind zum Beispiel Quadrate, ein Halbmond, Kreise, Kreuze sowie die Form eines Diamanten. Wie wäre es außerdem mal mit einem Herzen? Das ist leicht umzusetzen und macht aus einem einfachen Brot ein wunderschönes Geschenk.

Auch eine Getreide-Ähre stellt ein elegantes Motiv auf Broten dar. Es empfiehlt sich, mit der einfachen Ausführung zu beginnen und erst bei Folgeversuchen weitere Ähren hinzuzufügen. Um die Körner darzustellen, sollten die Kerben bei einer Länge von 1-2 Zentimetern und

ÜBER DIE AUTORIN

Anita Šumer stammt aus Slowenien und liebt traditionell hergestelltes Brot sowie Sauerteig. Für ihre Kreationen schneidet sie kunstfertig Muster in den Teig oder verwendet Schablonen, experimentiert mit verschiedenen Mehlen und veranstaltet internationale Back-Workshops. 2019 erschien ihr Buch „Verrückt nach Sauerteig“ im Narayana Verlag.

Mehr über Anita: www.bit.ly/3ezPbRx



HAÜSSLER

Backzubehör und Werkzeuge



Gleich online bestellen



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

Webshop und Homepage:

www.backdorf.de

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



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



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

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



Mit etwas Fantasie wird aus einem einfachen Brot ...



... ein witziges Kunstwerk, das sich hervorragend als Geschenk eignet

weise auf Fliesen im arabischen Raum zu finden sind. Der Vorstellungskraft sind hier keine Grenzen gesetzt.

Außerdem zu beachten

Ist die Entscheidung für ein bestimmtes Muster gefallen, kann man es zunächst mit einem Zahnstocher vorsichtig im Mehl vorzeichnen. Die Teigoberfläche sollte dabei allerdings noch nicht beschädigt werden. Um geometrische Linien zu markieren, eignet sich ein Faden, wie es die Scoring-Künstlerin Anna Gabur auf ihrem Instagram-Kanal @breadjourney hin und wieder zeigt. Dieser wird vorsichtig durch das Mehl geführt, ohne die Teigoberfläche in Mitleidenschaft zu ziehen.

einer Tiefe von 2-3 Millimetern mit weniger als 90 Grad geschnitten werden. Für die eher dezente Mittellinie hingegen ist eine Tiefe von 1 Millimeter ratsam. Damit sich das Brot bei starkem Trieb über die Seite ausdehnen kann, sollte man seitlich der Ähre zusätzlich einen tieferen Schnitt setzen.

Generell bietet die Natur eine Fülle von Ideen, um Scoring-Designs zu entwickeln. Nelken, Lotusblüten oder Schneeglöckchen stellen beliebte Blumen-Motive dar. Blätter, Zweige oder Tiere erweitern das Portfolio neben natürlichen geometrischen Formen, wie sie beispiels-

Sobald die Schnitte gesetzt sind, sollte das Brot direkt in den Ofen gegeben werden. Kräftiger Schwaden während der ersten 15 Minuten Backzeit sorgt dafür, dass sich der Laib in der Hitze ordentlich ausdehnt und so das optimale Ergebnis erzielt werden kann.

Darüber hinaus gibt es weitere Aspekte, die beim Scoring unbedingt beachtet werden müssen. Beispielsweise ist ein Teigling mit



Kaffeepause einmal anders, mit einer kräftigen Brotzeit



Gut zu erkennen ist die unterschiedliche Beschaffenheit der Schnitte: Während einige Linien tiefer und damit in die Breite gehen, dienen andere lediglich der Verzierung

Übergare eher nicht für die Schnitttechnik geeignet, da das Klebergerüst hier bereits geschwächt ist. Ist dies der Fall, sollte auf das kunstvolle Einschneiden lieber verzichtet werden. Besser macht man eine leckere Focaccia daraus und startet in Kürze einen neuen Versuch.

Wurden die Schnitte nicht tief genug ausgeführt oder es besteht Untergare, so kann es passieren, dass das Brot unkontrolliert aufplatzt. Eine Lösung besteht darin, den Teig von vornherein tiefer einzuschneiden. Je häufiger man sich im Scoring erprobt, desto leichter fällt es mit der Zeit zu entscheiden, wo und wie tief die Klinge geführt werden muss, um ein optimales Ergebnis zu erzielen.

Üben, üben, üben

Nicht immer führen bereits die ersten Versuche zum Erfolg. Davon sollte man sich nicht entmutigen lassen. Scoring ist ein Handwerk, das alle lernen können. Besser als jeder Perfektionismus ist es, dranzubleiben und sich immer wieder aufs Neue aus-



Durch die Verwendung von Lebensmittelfarbe entstehen bunte Motive auf der Kruste

zuprobieren. Letztlich kommt es ja auch auf die inneren Werte an. Der gute Geschmack von Brot ist das Wichtigste, mit etwas Übung kommt mit der Zeit ganz sicher ein unverkennbares Äußeres durch individuelle Muster und Designs hinzu. 🍞

Text & Bilder: Anita Šumer

 @sourdough_mania

 /sourdoughmania

 www.sourdoughmania.com

GEWINNSPIEL

Nach dem Erfolg ihres Buches „Verrückt nach Sauerteig“ legt Anita Šumer in diesem Frühjahr nach: „Noch verrückter nach Sauerteig“ erscheint im Mai im Narayana Verlag. Wieder wartet die Brot-Künstlerin mit zahlreichen kreativen Ideen für Herzhaftes und Süßes auf. Auf 344 Seiten präsentiert sie insgesamt 77 Rezepte von Oliven im Teigmantel über Roggenknäckebrot bis zur Kürbispita. Zum Buchstart verlost BROT 10 Exemplare der Neuerscheinung. Wer in den Lostopf will, schreibt bitte bis zum 30. Juni 2021 eine E-Mail mit dem Betreff „Verrückt nach Sauerteig“ sowie der Postadresse in der Mail an gewinn@brot-magazin.de. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen wie die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Verlages und deren Angehörige.

Anita Šumer
Noch verrückter nach Sauerteig
344 Seiten
ISBN 978-3-96257-222-8
€ 29,90



Sauerteig

- ▶ 200 g Wasser (warm)
- ▶ 200 g Alpenroggenmehl (alternativ Roggenmehl 1370)
- ▶ 40 g Anstellgut
- ▶ 4 g Salz

Alle Zutaten gründlich vermengen und abgedeckt bei Raumtemperatur 12-18 Stunden reifen lassen.

Brühstück

- ▶ 150 g Wasser (kochend)
- ▶ 50 g Altbrot
- ▶ 7 g Salz

Altbrot und Salz mit kochendem Wasser übergießen und gut verrühren. Abgedeckt bei Raumtemperatur 4-18 Stunden quellen lassen.

Quellstück

- ▶ 80 g Wasser (kalt)
- ▶ 100 g Saaten nach Wahl (zum Beispiel Sonnenblumen- und Kürbiskerne)

Die Kerne grob hacken, mit dem Wasser übergießen, gut verrühren und abgedeckt bei Raumtemperatur 5-18 Stunden quellen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Brühstück
- ▶ Quellstück
- ▶ 125 g Wasser (warm)
- ▶ 200 g Roggenmehl 1370
- ▶ 150 g Kamutmehl (alternativ Weizenmehl Vollkorn)
- ▶ 50 g Lievito Madre (alternativ 2 g Frischhefe)
- ▶ 10 g Honig
- ▶ 5 g Brotgewürz



KRUSTAV

Wer gerne in den Bergen ist und auf einer Almhütte einkehrt, erwartet ein dunkles Brot, das beim Reinbeißen kracht. So eines ist KRUSTav, das sich auch für zu Hause als äußerst alltagstauglich erweist. Mit krosser Kruste und kerniger Krume bleibt es lange frisch. Durch das Roggen- und das Kamutmehl bekommt das Brot eine tiefe Note, die an eine Almjause erinnert, aber genauso gut zum Almfrühstück mit süßem Aufstrich perfekt passt.

☉ Alle Zutaten in eine Schüssel geben und 3 Minuten auf langsamer Stufe vermengen. Anschließend weitere 4 Minuten auf schnellerer Stufe kneten, sodass eine klebrige, aber bindige Masse entsteht. Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten zur Stockgare stellen.

☉ Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem runden Laib formen. Den Teigling danach mit Schluss nach oben in ein bemehltes Gärkorbchen legen und für zirka 90 Minuten zur Gare stellen.

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

☉ Den Teigling sanft aus dem Gärkorbchen stürzen, nach Belieben einschneiden und in den Ofen geben. Das Brot 15 Minuten anbacken. Anschließend die Temperatur auf 210°C reduzieren und 40 Minuten fertig backen. ■

Rezept & Bilder: Claudia Danner

 @myclaud.kitchenstories



Zeitraster

6:00 Uhr
Sauerteig
ansetzen

13:00 Uhr
Brühstück
und Quellstück
ansetzen

18:00 Uhr
Hauptteig zubereiten

19:30 Uhr
Brot formen

20:45 Uhr
Ofen vorheizen

21:15 Uhr
Backen

22:15 Uhr
Brot fertig

Tipp
Kamutmehl findet sich im Handel häufig unter der Bezeichnung Khorasan.



Schwierigkeitsgrad: ★★★★★
Getreide: Roggen, Kamut
Triebmittel: Sauerteig, Lievito Madre
Teigkonsistenz: klebrig
Zeit gesamt: 16,5-22,5 Stunden
Zeit am Backtag: 4,5 Stunden
Backzeit: 55 Minuten
Starttemperatur: 250°C
Backtemperatur: 210°C nach 15 Minuten
Schwaden: nein



myclaud.kitchenstories

Radieserl-Creme

Knallrot, scharf, knackig und frisch – so kennt man die kleinen, runden Knollen, die oftmals direkt aus der Hand in den Mund geschoben werden. Zusammen mit Meerrettich und Gurke werden Radieschen zu einer frischen, gesunden und aromatischen Creme. Dank Frischkäse und würziger Kräuter ist sie vielseitig einsetzbar. So macht sie als Aufstrich, aber auch als Dip zu Fleisch und Fisch eine gute Figur.

Zutaten

- ▶ 250 g Salatgurke
- ▶ 150 g Radieschen (entspricht etwa einem Bund)
- ▶ 150 g Emmentaler Käse (alternativ Bergkäse)
- ▶ 125 g Frischkäse
- ▶ 50 g Meerrettich (scharf)
- ▶ 30 g Tomaten (getrocknet)
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 2 g Salz

Zum Abschmecken

- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer (schwarz, gemahlen)
- ▶ Paprikapulver (edelsüß)
- ▶ Saft einer halben Zitrone

🍷 Die Radieschen in je 3 gleich große Portionen à zirka 50 g teilen. Die Gurke waschen und in 3 gleich große Stücke schneiden.

🍷 Je eine der drei Radieschen- und Gurken-Portionen fein reiben, die zweite in feine Scheiben hobeln und die dritte in sehr kleine Stückchen schneiden.

🍷 Alles in eine Schüssel geben, zum Entwässern 2 g Salz hinzufügen und die Zutaten durchmischen. Etwa 10-15 Minuten ziehen lassen, danach gut ausdrücken und den ausgetretenen Saft komplett abgießen.

🍷 Den Bergkäse und die getrockneten Tomaten in sehr kleine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und klein hacken.

🍷 Alle Zutaten miteinander vermengen und mit den Gewürzen sowie Zitronensaft abschmecken. 🍷

Rezept & Bild: Gerda Göttling

Tipp

Die Creme lässt sich sehr schön mit einem Klecks Meerrettich sowie Kresse, frischen Radieschenblättern und/oder Schnittlauch bestreut auf Brot servieren. Eine Zugabe von Lein- oder Sesam-Saaten, alternativ Kürbis- oder Sonnenblumenkernen, verleiht dem Aufstrich besonderen Biss.





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



IM HEFT
mehr als
30 Rezepte
lecker, kreativ, gelingsicher

Jetzt bestellen!

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

Seelennahrung aus Görlitz

Text & Bilder: Edda Klepp

Mit der Görlitzer Brotschmiede hat sich Doris Bach einen Lebenstraum erfüllt. An diesem Ort bietet die neunfache Mutter Raum für Begegnungen, Achtsamkeit und genussvolles Lernen. Einen Lebensort, wie sie es nennt. Vor dem Holzbackofen treffen sich Interessierte regelmäßig, um Wissenswertes über regionale Rohstoffe und die handwerkliche Herstellung von Backwaren zu erfahren.

Eine deutsche Durchschnittsfamilie hätte an zwei Kilogramm Brot mehrere Tage zu essen. Nicht so die von Doris Bach. Mit Ehemann und neun Kindern am Tisch reicht die Menge gerade mal für etwa einen Tag. Wie gut, dass sie eine so leidenschaftliche Bäckerin ist.

„Ich kenne überhaupt nur selbst gebackenes Brot. Schon meine Mutter hat immer gerne welches gemacht“, sagt Bach. Der Schritt zur eigenen professionellen Backstube mit Holzbackofen war da nicht mehr weit. Heute leitet die Unternehmerin die Brotschmiede in Görlitz – auch wenn ihr Mann Michael als Inhaber eingetragen ist.

Dort produziert Doris Bach mit drei Vollzeitkräften und einer Auszubildenden handwerkliche Brote und Brötchen in Bio-Qualität. Gleichzeitig kümmert sie sich um den Verkauf und organisiert regelmäßig Veranstaltungen. Eine gute Idee einfach brach liegen zu lassen, fiel ihr nicht ein.

Erlernt in Eigenregie

„Mir ist wichtig, dass Menschen Sinnhaftes erleben“, sagt Bach. Wie ein goldener Faden durchwirkt dieses Mantra ihr Schaffen. „In den Menschen steckt enormes Potenzial. In Solidarität ver-

eint, könnten sie diesen Planeten in einen leuchtenden Stern verwandeln.“ Brot zu backen sei in diesem Sinne ein nahezu schöpferischer Akt.

Erlern hat Bach die Brotback-Kunst in Eigenregie. „Ich bin komplette Autodidaktin“, sagt sie. An ihrer Seite steht seit mehr als zehn Jahren der Bäckermeister André Ipacs, als Betriebsleiter. Ein Konzept, das die zuständigen Behörden überzeugte. „Früher war die Bäckerei an den landwirtschaftlichen Hof angegliedert und über diese Urproduktion sowie den Direktvertrieb Teil des Betriebs.“ Mit Ipacs im Team konnte die Bäckerei auch ohne Meistertitel des Inhaber-Paares in die Görlitzer Altstadt ziehen.

„Hier wird die Seele genährt“, beschreibt die Bäckerin ihre Brotschmiede-Philosophie, die auch religiös geprägt ist. Was im ersten Augenblick nach dem ganz großen Pathos klingt, wirkt im Gespräch mit der Bäckerin pragmatisch und geerdet. Sie redet nicht allein von Veränderung und wohlklingenden Idealen, sie setzt sie auch um.

Natürliche Rohstoffe

Zum Beispiel beim „Meet & Greet vorm Holzbackofen“, das mit Gästen in der Backstube stattfand. Unter dem Motto „biologisch, regional, saisonal, nachhaltig und fair“ konnten die Teilnehmenden gemeinsam lokal gewachsene und verarbeitete Lebensmittel verkochen und ein abwechslungsreiches Drei-Gänge-Menü genießen.



Die offene Backstube ist in einem Gewölbe untergebracht



COULITZER
BROT
SCHMIEDE



Gern probiert Bach verschiedene Saaten aus, zum Beispiel bei diesem Hanfbrot



Die fertigen Teiglinge warten darauf, eingeschossen zu werden

Die Arbeit mit natürlichen Rohstoffen und Getreide hat in Bachs Familie eine lange Tradition. 1995 zog die gebürtige Nordhessin auf den rückübergebenen Hof ihrer Großeltern bei Görlitz in der Lausitz. Schon als Kind hatte sie ihn immer gerne besucht. Ihr Vater war 1953 aus der DDR in den Westen geflohen. Seit 1974 kehrte er regelmäßig zurück, um in seiner Heimat nach dem Rechten zu sehen. Mit Doris Bach und auch ihren drei Brüdern im Schlepptau.

„Ich war immer tief in der Lausitz verwurzelt“, erzählt sie. Als die Rückübergebung des Görlitzer Hofes 1993 abgewickelt werden konnte, entschied Bach, endlich dorthin heimzukehren. „Wir hatten nicht das Gefühl, in die Fremde zu ziehen. Im Gegenteil. Es gab einen bestehenden Freundeskreis“, erinnert sie sich.

Mit „wir“ sind Doris Bachs Mann Michael und das erste gemeinsame Kind gemeint, das damals gerade drei Monate alt war. „Ich habe insgesamt 20 Jahre auf dem Hof gelebt. Acht unserer neun Kinder wurden dort geboren.“ Zunächst hatte das Paar den Einfall, auf dem Gelände einen Hotelbetrieb einzurichten. „Gott sei Dank haben die Banken das abgelehnt“, ist Doris Bach rückblickend froh.

Die Anfänge

Während ihr Mann Arbeit suchte und schließlich auch fand, verbrachte die ehemalige Betriebswirtschaftsstudentin ihre Zeit auf dem Hof.



Um die Brote bekömmlicher und länger haltbar zu machen, kommen verschiedene Sauerteige zum Einsatz

„Ich war ja permanent im Mutterschutz“, erzählt sie lachend. Neben Getreideanbau auf 24 Hektar Bio-Anbaufläche entstanden im Laufe der Zeit weitere Standbeine. „Wir hatten Milchschafe und haben phasenweise auch Käse hergestellt.“

Bald schon wurde in der Küche in den Kachelofen ein Holzbackofen eingebaut. Auf Backblechen von 40 mal 60 Zentimetern buk Bach neben dem Eigenbedarf dienstags und freitags Brot, um Bestellungen aus dem Freundeskreis zu erfüllen. Stetig wurde es mehr.

Die offizielle Gründung der Brotschmiede-Bäckerei auf dem Hof fand im Jahr 2000 statt. Die Lektüre eines Buches, das ein Demeter-Landwirt verfasst hatte, brachte Bach gleichzeitig in Kontakt mit dem ältesten Bio-Verband Deutschlands sowie der anthroposophischen Weltanschauung Rudolf Steiners, dem Gründer der Waldorf-Pädagogik.

Fasziniert ist Bach auch von der Theorie der sogenannten Purpose Economy. Der amerikanische Ökonom Aaron Hurst prägte diesen Begriff und entwickelte daraus eine Wirtschaftstheorie, nach der es einen Wandel geben müsse – hin zu einem System, das durch sinnvolle Ziele einen positiven Einfluss auf die Gesellschaft schaffe. Gerade in der aktuellen Krise zeige sich, welche betriebswirtschaftlichen Konzepte entwicklungsbeständig seien, sagt Bach. Regionale Kreisläufe und eine gute Vernetzung vor Ort zählten dazu.

Nährboden für Roggen

Von den Kenntnissen, die sie als Landwirtin erlangte, profitiere sie bis heute, so die

Bäckerin. „Über die Zusammensetzung des Getreides weiß ich genau Bescheid.“ Vor allem Roggen werde in der Lausitz angebaut. „Das liegt am Untergrundgestein und der Sandbeschaffenheit. Wir haben hier einen sehr leichten Boden“, erklärt Bach. Roggen wurzele tief und könne sich daher die Nährstoffe weit unten aus der Erde holen.

Die geologische Beschaffenheit des Untergrundes wirke sich sogar auf die Bauweise von Gebäuden aus, weiß Bach zu berichten. „Die Höfe hier in der Gegend sind überwiegend eingeschossig. Im Gegensatz dazu konnten reiche Leute auf gutem Grund mit besseren Bodenwerten größere und höhere Gebäude bauen. Früher galt Roggen daher als das Getreide der armen Leute, Weizen hat sich als das der Reichen etabliert“, erklärt sie.

2013 läuteten die Bachs ein neues Kapitel ihrer Familiengeschichte ein. Sie kauften ein Haus in der Görlitzer Altstadt, ein Voll-Sanierungsobjekt in der Langenstraße 32. Hier sollte die Brotschmiede einziehen. 2015 war es dann soweit. Doch nicht nur der Betrieb verlagerte seine Produktion, auch die Familie zog in das mehrstöckige Gebäude um. Auf 18 mal 18 Metern Grundfläche und mit einem 250 Quadratmeter großen Garten gab es genügend Platz zum Leben und Arbeiten. Unterdessen kümmerte sich Ehemann Michael um seinen 2006 gegründeten Bio-Laden im Görlitzer Bahnhof.

21 verschiedene Brot- und 23 Brötchensorten stellen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Brotschmiede regelmäßig



Alle Brötchen in der Brotschmiede werden von Hand gewirkt

her. Am Donnerstag, dem intensivsten Produktionstag der Woche, kommen während der Nachtschicht zwischen 100 und 120 Laibe aus dem Holzbackofen. Außerdem rund 500 Brötchen – jedes einzelne handgewirkt. Vertrieben werden die Backwaren im eigenen Ladengeschäft sowie über Lieferkund(inn)en und auch über die Marktschwärmerei, eine digitale Verkaufsplattform.

Alleinstellungsmerkmal

Etwa 30 Kundinnen und Kunden begrüßt Doris Bach täglich in ihrem eigenen Laden. Seit Einführung der Kontaktbeschränkungen bietet die Brotschmiede die Möglichkeit des Fensterverkaufs, damit es nicht unbedingt nötig ist, das kleine Geschäft zu betreten. „Jeder hat die Wahl“, sagt Bach. In dem 56.000-Seelen-Ort sei die Brotschmiede die einzige Bio-Bäckerei, erklärt sie. „Wir verarbeiten überwiegend sächsische Getreide in Demeter-Qualität. Ich schätze, vier von fünf meiner Kunden legen Wert darauf.“

Dass die Demeter-Bio-Maßstäbe auch eingehalten werden, ist ihr wichtig. Bei einem Anteil unter 90 Prozent dürfte Bach das Siegel



In ihrem Ladengeschäft steht die Bäckerin häufig auch selbst hinter der Theke



Die Porung der glutenfreien Brötchen entsteht, wenn Wasser beim Backprozess verdampft

nicht mehr führen. Die meisten Brote backt sie aus dem vollen Korn. Drei verschiedene Sauerteige kommen regelmäßig zum Einsatz, ein Roggen-, ein Weizen- und ein Dinkelsauer. Alle drei hat Bach selbst kultiviert. „Zum Standard-Sortiment gibt es wechselnde Jahreszeiten-Brote“, erklärt die Bäckerin.

Stolz ist Bach auch auf die Entwicklung eines glutenfreien Brötchens mit Chiasaat und Leinsamen, das ohne Triebmittel auskommt. „Durch das Kneten werden die Schleimstoffe der Saaten in den Teig eingearbeitet. Die Teigusbeute liegt bei 190. Flohsamen, die wir als Mehl verwenden, binden das Wasser“, erklärt die Görlitzerin. 12 Prozent Hafer und ein sehr hoher Nussanteil sorgen für einen hohen Prote-



ingehalt; Meersalz, Agavensirup und Walnusskerne für ein intensives Aroma. „Der Teig gärt nicht. Das Volumen kommt über das Wasser ins Brötchen. Die Porung wird verursacht, sobald es verdampft.“

Seelenpflege

Nach wie vor hat der Hof einen hohen Stellenwert für Bach: „Derzeit lebt dort eine sogenannte Wächtermieterin, um Vandalismus zu verhindern“, berichtet sie. Demeter-Status hat das Gut im Moment nicht, wohl aber das Bio-Label nach EU-Richtlinien. Die 23-jährige Tochter der Bachs möchte als Heilerziehungspflegerin dort in der kommenden Zeit eine Wohngruppe gründen, deren Bewohnerinnen und Bewohner sich dann in verschiedenen Werkstätten um Küche, Garten und Landwirtschaft kümmern.



GÖRLITZER BROTSCHMIEDE

Inhaber: Michael Bach
Langenstraße 32
02826 Görlitz
Telefon: 03581/8778681
E-Mail: info@brotschmiede-goerlitz.de

„Das ist eine sehr sinnstiftende Aufgabe. Es geht nicht nur um kranke Menschen, sondern allgemein um solche, die das Bedürfnis nach Seelenpflege und einem geordneten Tagesrhythmus haben“, erklärt Doris Bach. Ein Erbe ganz nach ihrem Geschmack. 🍞



Doris Bach und ihr Team arbeiten mit einem Holzbackofen

Norddeutsches Landbrot



Rezept & Bilder: Tanja Schlund

 @schlundisworld

 /Schlundis.Blog

 www.schlundis.com

Schwierigkeitsgrad:	★★☆
Getreide:	Roggen, Weizen
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	15-17 Stunden
Zeit am Backtag:	3 Stunden
Backzeit:	60 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	190°C nach 45 Minuten
Schwaden:	nein

Sauerteig

▶ 180 g Wasser (lauwarm)

▶ 180 g Roggenmehl 1150

▶ 15 g Anstellgut

Die Zutaten gründlich vermischen und 12-14 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur reifen lassen.

Quellstück

▶ 100 g Wasser (kalt)

▶ 5 g Flohsamenschalen

Die Flohsamenschalen mit dem Wasser vermischen und 12-14 Stunden im Kühlschrank quellen lassen.

Hauptteig

▶ Sauerteig

▶ Quellstück

▶ 210 g Wasser (lauwarm)

▶ 290 g Roggenmehl 1150

▶ 110 g Weizenmehl 1050

▶ 12 g Salz

▶ 12 g Backmalz (inaktiv, optional, alternativ 40 g Honig)

Mehl, Wasser, Salz – mehr braucht es nicht für dieses kräftige Brot. Es wird im Topf gebacken, hat eine krachende Kruste und ist gleichermaßen saftig wie aromatisch. Um den Wassergehalt und damit die Frischhaltung zu erhöhen, wird ein Quellstück mit Flohsamenschalen eingearbeitet. Das Brot passt perfekt zu herzhaften Belägen wie Wurst, Käse, Tomaten und Schinken. Aber auch süße Aufstriche schmecken hervorragend dazu.

☉ Alle Zutaten 2-3 Minuten auf langsamer Stufe vermischen, dann auf schnellerer Stufe 5-6 Minuten verkneten. Danach den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur 45 Minuten ruhen lassen.

☉ Den Teig auf eine Arbeitsfläche geben, rundformen und mit Schluss nach unten in ein bemehltes Gärkörbchen legen. Etwa 45-60 Minuten bei Raumtemperatur zur Gare stellen.

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

☉ Den Teigling mit Schluss nach oben in den heißen Topf stürzen. Den Deckel schließen und 45 Minuten backen. Danach den Deckel abnehmen, die Temperatur auf 190°C reduzieren und weitere 15 Minuten ohne Deckel fertig backen. ■

NO KNEAD-REZEPT

kein Kneten erforderlich



Drei Freunde



Zeitraster

8.00 Uhr
Teig ansetzen

20.00 Uhr
Teig formen

20.30 Uhr
Ofen vorheizen

21.00 Uhr
Backen

21.45 Uhr
Brot fertig



Mit dem Dreikorn wurde ein Kandidat zum Brot des Jahres erkoren, der besonders viel Kreativität zulässt. Denn welches Korn zum Einsatz kommt, ist dem Einfallsreichtum der Bäckerinnen und Bäcker überlassen. Hier treffen sich die drei Freunde Weizen, Dinkel und Roggen, die sich hervorragend ergänzen und auch noch extrem simpel zu handhaben sind.

- Hefe und Salz gründlich mit dem Wasser verrühren.
- Die Mehle dazugeben und alles gründlich miteinander vermischen, bis ein homogener Teig entsteht.
- Den Teig 12-14 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen. Wenn sich das Volumen schon vorher sichtbar verdoppelt hat, einmal kräftig dehnen und falten (entgasen).
- Vor dem Backen den Teig (noch) einmal kräftig dehnen und falten, dann rundwirken und in einem bemehlten Gärkorb 60 Minuten mit Schluss nach unten zur Gare stellen.
- Den Ofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Den Teigling sanft aus dem Gärkorb stürzen, einschneiden und mit Schwaden in den Ofen geben. Nach 10 Minuten den Dampf ablassen und die Backtemperatur auf 220°C senken, weitere 35 Minuten backen. ■

Teig-Zutaten

- ▶ 430 g Wasser (kühl)
- ▶ 250 g Weizenmehl 1050
- ▶ 200 g Dinkelmehl 630
- ▶ 150 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 1 g Frischhefe

*Für Einsteiger
geeignet*

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen, Dinkel, Roggen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	bindig
Zeit gesamt:	14-16 Stunden
Zeit am Backtag:	2 Stunden
Backzeit:	45 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	220°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen

Tipp

1 g Frischhefe
entspricht etwa
der Größe einer
Kichererbse

Rezept: Sebastian Marquardt
Bild: Jan Schnare

Prinz Philip

Gin wird im englischen Königshaus hoch geschätzt. Und so findet sich nicht nur das Getränk in diesem Brot, sondern auch jene Beere, die ihm das prägende Aroma verleiht. Die ausgeprägte Wacholder-Note, der herzhafteste Geschmack, die wild aufreißende Oberfläche mit ihren Ecken und Kanten – ja dieses Brot weckt einige Erinnerungen an die Königliche Hoheit, den Duke of Edinburgh.

Sauerteig

- ▶ 250 g Wasser (warm)
- ▶ 250 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 10 g Anstellgut

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



Quellstück

- ▶ 30 g Wacholderbeeren (getrocknet)
- ▶ 50 g Gin

Die Beeren mit dem Gin übergießen, mischen und abgedeckt 12-20 Stunden bei Raumtemperatur quellen lassen.



Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 180 g Wasser (warm)
- ▶ 240 g Weizenmehl 1050
- ▶ 110 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 12 g Salz
- ▶ Spätere Zugabe
- ▶ Quellstück

● Alle Zutaten – außer das Quellstück – 5 Minuten auf langsamer Stufe mischen, dann 5 Minuten auf schnellerer Stufe kneten, das Quellstück hinzugeben und 2 Minuten langsam unterkneten.

● Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur 120 Minuten gehen lassen.

● Den Teig rundwirken (dabei den Schluss gut bemehlen), mit Schluss nach unten in ein bemehltes Gärkörbchen geben und 60 Minuten bei Raumtemperatur zur Gare stellen.

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

● Den Teigling sanft aus dem Gärkörbchen stürzen und in den Ofen geben. Nach 1 Minute etwas schwaden und die Temperatur auf 230°C senken. 45 Minuten backen. ■





Schwierigkeitsgrad:	★★☆
Getreide:	Roggen, Weizen
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	17-25 Stunden
Zeit am Backtag:	4 Stunden
Backzeit:	45 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	230°C nach 1 Minute
Schwaden:	nach 1 Minute



Zeitraster

22.00 Uhr
Sauerteig und
Quellstück ansetzen

Nächster Tag
17.00 Uhr
Hauptteig
ansetzen

19.00 Uhr
Brot formen

19.30 Uhr
Ofen vorheizen

20.00 Uhr
Backen

20.45
Brot fertig

Khorna



Zeitraster

07.00 Uhr
Sauerteig ansetzen
Brühstück ansetzen

17.00 Uhr
Hauptteig ansetzen

20.00 Uhr
Brot formen

20.30 Uhr
Ofen vorheizen

21.00 Uhr
Backen

21.45 Uhr
Brot fertig



Im Khorasan treffen Hartweizen und wilder Weizen aufeinander. Was für ein Glück. Einfach in der Handhabung, bringt das Urgetreide ein fantastisches Aroma ins Brot. Hier in einen sommerlich leichten Laib, der auf den Frühstückstisch genauso gut passt wie aufs Grill-Büfett. Gehandelt wird Khorasan auch unter dem Markennamen Kamut.

- 🕒 Die Zutaten 10 Minuten auf langsamer Stufe, dann etwa 10 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. 2,5 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen, währenddessen nach 30 und 60 Minuten jeweils einmal dehnen und falten.
- 🕒 Den Teig rundwirken und mit Schluss nach unten in einem bemehlten Gärkorbchen 60 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur zur Gare stellen.
- 🕒 Den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 🕒 Den Teigling sanft aus dem Gärkorbchen stürzen, einschneiden und unter kräftigem Schwaden in den Ofen geben. Die Temperatur sofort auf 230°C senken und 45 Minuten backen. 🍲

*Für Einsteiger
geeignet*

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Khorasan (Kamut)
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	bindig
Zeit gesamt:	15-23 Stunden
Zeit am Backtag:	5 Stunden
Backzeit:	45 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	230°C sofort
Schwaden:	beim Einschließen

Vorteig

- ▶ 200 g Wasser (warm)
- ▶ 200 g Khorasanmehl Vollkorn
- ▶ 10 g Anstellgut

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

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 260 g Wasser (kalt)
- ▶ 300 g Weizenmehl 550
- ▶ 12 g Salz

Rezept: Sebastian Marquardt
Bild: Jan Schnare

Das Brot, das aus der Kälte kam. Denn Katy wird direkt aus dem Kühlschrank heraus gebacken. Dort hatte der Teig viel Zeit zum Reifen. Dem Aroma merkt man das an. Ebenso der lockeren Porung dieses leichten Sommerbrot. Als Allrounder begleitet es Konfitüre ebenso passend wie ein saftiges Steak.

🕒 Alle Zutaten – außer das Salz – 10 Minuten auf langsamer Stufe mischen, dann 4 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Das Salz hinzugeben und weitere 4 Minuten schnell kneten.

🕒 Den Teig 40 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur nachquellen lassen, zu einem Laib formen und mit Schluss nach oben in ein gut bemehltes Gärkorbchen (geeignet: Roggen- oder glutenfreie Mehle) geben. Abgedeckt zunächst 30 Minuten bei Raumtemperatur, dann 16-20 Stunden im Kühlschrank gehen lassen.

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

🕒 Den Teigling direkt aus dem Kühlschrank nehmen, Sanft aus dem Gärkorbchen und in den Backofen geben. Kräftig schwaden und die Temperatur sofort auf 220°C senken. 45 Minuten backen. 🍞

Vorteig (Poolish)

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

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

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 280 g Wasser (eiskalt)
- ▶ 200 g Weizenmehl 1050
- ▶ 200 g Weizenmehl 550

Spätere Zugabe

- ▶ 12 g Salz

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich, bindig
Zeit gesamt:	28-36 Stunden
Zeit am Backtag:	1,5 Stunden
Backzeit:	45 Minuten
Starttemperatur:	280°C
Backtemperatur:	220°C sofort
Schwaden:	beim Einschließen

Tipp

Heizt der Backofen nur bis 250°C, wird damit angebacken, die Temperatur dann erst nach 10 Minuten gesenkt.

Rezept: Sebastian Marquardt
Bild: Jan Schnare

Katy



Tipp

1g Frischhefe
entspricht etwa
der Größe einer
Kichererbse



Zeitnaster

8.00 Uhr
Vorteig
ansetzen

19.00 Uhr
Hauptteig
ansetzen

20.00 Uhr
Brot formen

20.30
Teigling in den
Kühlschrank

Nächster Tag

16.00 Uhr
Ofen vorheizen

16.40 Uhr
Backen

17.25 Uhr
Brot fertig

Erbsstück

Tipp

Getrocknete Erbsen haben den Vorteil, Form und Biss zu behalten. Daher eignen sie sich besser als Tiefkühl- oder frische Erbsen. Diese werden beim Kneten eher zerdrückt und verteilen sich breiig im Teig.

Rezept: Sebastian Marquardt
Bild: Jan Schnare



Zeitstraster

22.00 Uhr
Sauerteig ansetzen

Nächster Tag

18.00 Uhr
Hauptteig ansetzen

20.00 Uhr
Brot formen

20.30 Uhr
Ofen vorheizen

21.00 Uhr
Backen

21.50 Uhr
Brot fertig



Gemüsebeilage und Begleitbrot in einem – selten passte ein Brot so gut zum Grillen. Erbsen geben diesem Laib seine originelle Optik, aber auch einen interessantes Aroma. Das trifft nicht zwingend den Geschmack aller Barbecue-Gäste. Aber massentaugliche Baguettes können die anderen gern mitbringen. Originellsein bleibt diesem Brot vorbehalten.

- Die Erbsen abtropfen lassen.
- Alle Zutaten – außer Salz und Erbsen – 9 Minuten auf langsamer Stufe mischen, das Salz zugeben und weitere 5 Minuten auf schnellerer Stufe kneten.
- Die Erbsen zum Teig geben und 2-4 Minuten auf langsamer Stufe unterkneten
- Den Teig abgedeckt 90 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.
- Den Teig langwirken und mit Schluss nach oben in einem bemehlten Gärkorbchen 60 Minuten zur Gare stellen.
- Den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Den Teigling sanft aus dem Gärkorbchen stürzen, einschneiden, in den Ofen geben, kräftig schwaden, die Temperatur sofort auf 220°C senken und 50 Minuten backen. ■

Sauerteig

- ▶ 200 g Wasser (warm)
- ▶ 200 g Hartweizenmehl (alternativ Hartweizengrieß)
- ▶ 10 g Anstellgut

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

Brühstück

- ▶ 400 g Wasser (kochend)
- ▶ 200 g Erbsen (getrocknet)

Die Erbsen mit dem Wasser übergießen, mischen und abgedeckt bei Raumtemperatur 12-20 Stunden quellen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 160 g Wasser (kalt)
- ▶ 200 g Weizenmehl 1050

Spätere Zugabe

- ▶ 12 g Salz
- ▶ Brühstück

*Für Einsteiger
geeignet*

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆
Getreide: Weizen, Hartweizen
Triebmittel: Sauerteig
Teigkonsistenz: weich, bindig
Zeit gesamt: 16-24 Stunden
Zeit am Backtag: 4 Stunden
Backzeit: 50 Minuten
Starttemperatur: 250°C
Backtemperatur: 220°C sofort
Schwaden: beim Einschließen

Das Paderborner ist ein Klassiker unter den Mischbroten, erkennbar an der traditionell gestippten Oberfläche. Wo sonst Weizen den Roggen ergänzt, ist es hier Dinkel. Ein Getreide, das die aromatischen Noten des Roggens perfekt abrundet. Dabei treffen sie ganz gegensätzlich aufeinander – dunkles Vollkorn- und helles Auszugsmehl.

🕒 Alle Zutaten 12 Minuten auf langsamer Stufe bindig mischen, 30 Minuten nachquellen lassen und anschließend in eine gefettete Kastenform (zirka 30 cm) geben.

🕒 Den Teig glattstreichen, mit Wasser besprühen oder abstreichen und abgedeckt in der Form etwa 3-5 Stunden zur Gare stellen.

🕒 Den Ofen rechtzeitig auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

🕒 Die Teigoberfläche mit Wasser abstreichen und stippen, das Brot in den Ofen geben. Die Temperatur sofort auf 180°C senken und 60 Minuten backen. 🍴

Sauerteig

- ▶ 250 g Wasser (warm)
- ▶ 300 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 20 g Anstellgut

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

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 330 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 300 g Dinkelmehl 630
- ▶ 100 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 14 g Salz

*Für Einsteiger
geeignet*

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Roggen, Dinkel
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	breiig
Zeit gesamt:	17-25 Stunden
Zeit am Backtag:	5-7 Stunden
Backzeit:	60 Minuten
Starttemperatur:	200°C
Backtemperatur:	180°C sofort
Schwaden:	nein

Tipp

Für eine Vollkorn-Variante kann das Dinkelmehl entsprechend ausgetauscht werden. Dann kommen 30-50 g Wasser zusätzlich in den Hauptteig. Ist keine Stipprolle zur Hand, lässt sich die Oberfläche auch mit einem Stäbchen oder Stift stippen.

Rezept: Sebastian Marquardt
Bild: Jan Schnare

Dinkelbrot



Zeitraster

22.00 Uhr
Sauerteig ansetzen

Nächster Tag
17.00 Uhr
Hauptteig ansetzen

18.00 Uhr
Teig in die
Form geben

21.00 Uhr
Ofen vorheizen

21.30 Uhr
Backen

22.30 Uhr
Brot fertig

LeserBROT

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

Das Gelbe Alpen-Avocado-Brot aus **BROT** 03/2021 hat mich angesprochen, da ich viel Lievito Madre übrig hatte.

Statt der Avocado habe ich einen gehäuften Esslöffel Erdnussbutter verwendet. Der Geschmack ist trotzdem toll geworden.

Ina Hoyer



Aus der letzten Ausgabe habe ich Mecki, das Mecklenburger Landbrot, nachgebacken. Die Ruhezeit im Gärkorbchen habe ich um eine Stunde verlängert. Da es ein flüssigerer Teig war, hatte ich das Gärkorbchen gut eingemehlt. Mecki schmeckt köstlich.

Manuela Rosenbach



Da ich rustikale Land- und Bauernbrote liebe, habe ich den Dicken Bauern aus **BROT** 03/2021 gebacken. Ein tolles Rezept.

Guido Böttcher



Zu ihrem Geburtstag bekam meine Schwester das Schnelle Dreikorn aus **BROT** 03/2021.

Es hat sich wunderbar und einfach herstellen lassen. Ich habe es freigeschoben mit Schwaden gebacken, wie es als Tipp beim Rezept steht.

Jaqueline Rief



Ich habe zwei Brote an einem Tag gebacken. Das Pane Sera aus **BROT** 03/2021 ist fantastisch geworden und sehr lecker mit toller Krume – wie Urlaub in Italien. Statt Weizenmehl 1050 habe ich Ruchmehl genommen. Der Drei-Stufen-Klotz, ebenfalls aus **BROT** 03/2021,

ist unser Alltagsbrot und schmeckt richtig gut. Ich habe noch 100 Gramm Kürbis in den Teig geraspelt und etwas Brotgewürz hinzugefügt.

Annedore Thiel



Mein Elli-Belli Ruchfratelli aus **BROT** 02/2021 ist ein sehr leckeres Ruchmehl-Brot. Ich habe es im gusseisernen Topf gebacken, darin wird die Kruste sehr kross.

Jeanette Reinmuth



Ich habe die Forellen-
Meerrettich-Creme aus der
letzten Ausgabe von Tanja
Schlund zubereitet und
bin ganz begeistert. Die
Creme schmeckt super.
Jenny Ganz



.....
Weil wir im Wald eine wunderbare Stelle mit
Bärlauch gefunden haben, kam das Rezept für die
Dinkel-Bärlauch-Stangen aus der letzten Ausgabe
wie gerufen. Ich habe
den Teig wie angegeben
zubereitet und obwohl
er zunächst etwas fest
schien, ist er gut aufge-
gangen. Das Ergebnis
schmeckt sehr gut.

Manfred Dehler
.....



Vicky aus
der letzten

Ausgabe hat

mich gleich angesprochen. Also ran
ans Backen. Leider ist es nicht ganz so
luftig wie im Heft, da ich eine kleine
Menge Vollkornmehl hinzugegeben
habe, aber der Geschmack ist toll. Der
Sauerteig hat dem Brot ein wunder-
schönes Aroma gegeben. Das werde
ich sicher noch einmal backen.

Doris Ziel
.....



Am Brot Dicker Bauer aus BROT 3/2021 hat
mich zuerst der Titel neugierig gemacht. Das
Ergebnis ist ein leckeres, saftiges Brot, das
ich auf jeden Fall wieder backen werden.

Heike Peckruhn

Meine Watruschki aus BROT 03/2021 habe ich mit Magerquark statt
Hüttenkäse gebacken. Sie sind sehr gut geworden. Omas Liebling
aus der gleichen Ausgabe war unkompliziert zu backen. Dank eines
Tipps nahm ich 50 Gramm Roggen-Anstellgut als Aromageber und
0,5 Gramm Frischhefe. Damit wollte das Brot bereits nach 5 Stun-
den in die Kastenform und nach 6,5 Stunden gebacken werden. Es
schmeckt herrlich kräftig und ist dennoch fluffig und locker.

Kerstin Knoll



Dirk Dreikorn aus der letzten Ausgabe hatte
einen ziemlich matschigen Teig. Da fühlte ich
mich direkt in Kindheitstage zurückversetzt.
Zuerst hatte ich ziemliche Bedenken, ob das
Brot gelingt. Aber das Ergebnis sieht gut aus
und schmeckt sehr lecker.

Katja Adam

Beim Durchblättern der letzten Ausgabe ist mir sofort das
Walnussbrot ins Auge gestochen. Ich habe es am selben Tag
noch angesetzt und
das Ergebnis war leider
so gut, dass mir das
Brot sofort weg gefut-
tert wurde. Da musste
ich direkt ein neues
Brot backen.

Christine Dehn





Ich habe das Walnussbrot aus **BROT 03/2021** nachgebacken.

Geschmacklich war es sehr gut, auch die Kruste hat uns gut gefallen. Das wird auf jeden Fall nochmal gebacken. Allerdings habe ich eine kleine Veränderung vorgenommen. Statt Rotkorn-Weizenmehl habe ich Emmer-Vollkornmehl verwendet. Der Teig ließ sich sehr gut händeln.

Susanne Rösner



Ich habe die Easy Peasies aus **BROT 02/2021** gebacken – und sie sind sehr

gelingen. Sie schmecken total lecker, haben eine fluffige Krume und eine knackige Kruste. Einfach nur gute, echte Brötchen. Ich bin begeistert. Und auch Rolf aus **BROT 03/2021** ist mir gut gelungen. Die Aromen in dem Brot sind einfach genial, ohne jegliche Brotgewürze entwickelt das Brot von der langen Teigruhe ein fantastisches Eigenaroma. Ich bin begeistert.

Ingrid Kredel



Das Pane Sera aus **BROT 03/2021** habe ich in dreifacher Ausführung gebacken und mit meinem neu gekauften Lievito Madre angesetzt. Vielleicht fehlte dem neuen Sauerteig noch ein bisschen Triebkraft, was an der etwas kleineren Porung zu sehen ist. Dennoch ist es ein sehr leckeres Brot geworden.

Gebacken habe ich im Elektro-Steinbackofen. Spontan habe ich auch noch die Dinkel-Bärlauch-Stangen aus der gleichen Ausgabe gebacken. Auch die sind sehr lecker geworden. Allerdings habe ich keine Paste hergestellt, sondern den Bärlauch klein geschnitten und mit in den Teig gegeben. Das Rezept hatte ich verdoppelt. Und auch am Pane Misto habe ich mich versucht. Mit Roggenmehl 1150 und Dinkelmehl 630, statt Weizenmehl 1050 hab ich Dinkel 1050 genommen. Ein sehr leckeres Brot. Bei diesem Rezept hab ich gleich die dreifache Menge gemacht.

Anette Ruckstuhl



Besonders angetan hat es mir der Rosmarin-Laib aus **BROT 02/2021**. Durch den Rosmarin und die Feigen hat er ein herrliches Aroma.

Mit Berg- und Blauschimmelkäse ist es ein ganz besonderer Genuss.

Heike Neuber



Meine Pane Francese aus der letzten Ausgabe sind nicht so dunkel ausgebacken, aber sehr lecker. Charlotte aus **BROT 02/2021** habe ich als doppeltes Lottchen gleich zweimal gebacken.

Bettina De Schrijver

**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.

PLZ 20000



Mühle Erks

Backen Sie Ihr Brot
mit unseren
wertvollen Zutaten!



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

PLZ 50000



Horbacher Mühle
Prod. u. Handels GmbH

Oberhorbacher Str. 25
53819 Neunkirchen-Seelscheid
Telefon: 02247 / 300 102

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

PLZ 60000



Aus Tradition gut

Fränkischer Grünkern, regionale Mehle
und Backmischungen ohne künstliche
Zusatzstoffe online einkaufen unter
www.zimmermann-muehle.de

Zimmermann-Mühle



Gaimühle 1, 63923 Riedem
Tel.: 09378 99950

PLZ 70000



Stingel-Mühle
72336 Balingen



Versandkostenfrei ab 45 €

**QUALITÄTSMEHLE
BACKMISCHUNGEN
BACKZUTATEN
& ZUBEHÖR**

www.mehlkaufen.de



Heimatsmühle
SEIT 1809

Unser Mühlenladen
für Genussentdecker



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



SPIELBERGER
Mühle

Beste Biomehle in großer
Vielfalt finden Sie im

- Bioladen
- In unserem Mühlenladen
- In unserem Onlineshop

Mehr unter spielberger.de

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



BLATTERT MÜHLE

Gesunde
Mühlenprodukte,
frisch aus dem
Schwarzwald!

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

PLZ 80000



DRAX-MÜHLE



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

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



BRUCKMAYER MÜHLE



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

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



MAILÄNDER MÜHLE

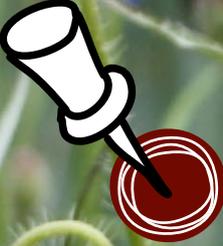
Egerweg 30 • 86753 Möttingen
Tel.: 090 83/208 • Fax: 92 02 08

Online shoppen:
mailaender-muehle.de

Alle Mühlenprodukte auch in BIO
Besondere Spezialität
Gelbweizenmehl



RIESERGOLD



Mühlen-Finder

PLZ 90000



Schustermühle
Seit 1825

- Mehl
- Getreide
- Backzutaten

Aus der
Region für
die Region

besuchen Sie unseren
Onlineshop

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



Qualität aus der
Winkler Mühle

Backmischungen für Brot,
Kuchen und Gebäck

Verschiedene Mehle und Grieße

Müsli und Cerialien

Mühlenführungen auf Anfrage

Onlineshop:
www.winkler-muehle.de

Dorfstr. 1 • 91189 Gustenfelden
Tel.: 09122-83 18 55

Öffnungszeiten Mühlenladen und Hofcafe
Mo-Fr 08-18 Uhr • Sa 08-13 Uhr

Österreich

Langer Mühle Atzenbrugg

Mehle und alles rund ums Backen!



la miih la
Langes Mühlenladen

www.lamuehla.at
office@langermuehle.at

Telefon +43 2275 5273
Schubertstraße 15
3452 Atzenbrugg
Österreich



ROSENFELLNER MÜHLE

GUTES FÜR DICH!

EXZELLENTER BIOQUALITÄT -
GUT FÜR'S BAUCHGEFÜHL!

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

Bequem online bestellen unter
www.rosenfellner.at

Bauernbrot mit Fenchelkruste

Das Besondere an diesem Brot ist die Aufarbeitung. Der Teig reift in der Schüssel, wird im Anschluss ausgehoben und nur etwas mit den Händen geformt, aber nicht fest gewirkt. So bleibt die Porung bestmöglich erhalten. Da das Brot einfach und ohne Kneten herzustellen ist, eignet es sich besonders gut für Back-Neulinge.



● Die Zutaten gründlich miteinander vermischen und den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur 30-45 Minuten gehen lassen.

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

● Den Teig mit nassen Händen aus der Schüssel heben und auf ein bemehltes Backblech oder eine bemehlte Dauerbackfolie geben. Weitere 30-45 Minuten ruhen lassen.

● Den Teig mit bemehlten Händen vorsichtig zusammenfassen. Die Seiten mit Wasser benetzen und mit Fenchelsamen bestreuen.

● Den Teigling unter Schwaden in den Ofen geben und 5 Minuten backen. Den Schwaden ablassen und die Temperatur auf 200°C senken. Weitere 50 Minuten fertig backen. ■



Rezept & Bild: Margarete Maria Preker

 @imagina_von_rosenberg

 www.brotpassion.de

NO KNEAD-REZEPT

kein Kneten erforderlich

Vorteig

- ▶ 100 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 100 g Weizenmehl 550
- ▶ 3,5 g Frischhefe

Die Zutaten gründlich miteinander vermischen, 30 Minuten anspringen lassen und abgedeckt 8-10 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Sauerteig

- ▶ 270 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 240 g Lichtkornroggenmehl Vollkorn (alternativ Roggenmehl Vollkorn)
- ▶ 20 g Sauerteig Marvin (alternativ Anstellgut nach Wahl)

Die Zutaten gründlich miteinander vermischen und abgedeckt bei Raumtemperatur 8-10 Stunden gehen lassen.

Quellstück

- ▶ 75 g Wasser (kalt)
- ▶ 35 g Altbrot

Die Zutaten gründlich miteinander vermischen und abgedeckt bei Raumtemperatur mindestens 4 Stunden quellen lassen.

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ Sauerteig
- ▶ Quellstück
- ▶ 160 g Lichtkornroggenmehl Vollkorn (alternativ Roggenmehl Vollkorn)
- ▶ 40 g Weizenmehl 550
- ▶ 20 g Honig
- ▶ 20 g Butter
- ▶ 14 g Salz

Topping

- ▶ 3 g Fenchelsamen

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆

Getreide: Roggen, Weizen

Triebmittel: Sauerteig, Hefe

Teigkonsistenz: fest

Zeit gesamt: 11-13 Stunden

Zeit am Backtag: 2,5-3 Stunden

Backzeit: 55 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 200°C

nach 5 Minuten

Schwaden: beim Einschließen,
nach 5 Minuten ablassen



Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Sauerteig, Hefe
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	15 Stunden
Zeit am Backtag:	90 Minuten
Backzeit:	55-60 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	200°C sofort
Schwaden:	beim Einschließen

Netzbrot

Das Genetzte oder Netzbrot ist eine typische Spezialität aus dem schwäbischen Raum. Es ist leicht bekömmlich und hat eine besonders saftige Krume. Der Name des Brotes leitet sich von seiner Herstellung ab: Der weiche Teig wird aus der Wanne ausgehoben und in eine gewässerte (genetzte) Schüssel gelegt. Weil es sich seine Form beliebig wählt, ist jedes Netzbrot ein echtes Unikat.

Teig-Zutaten

- ▶ 400 g Wasser (kalt)
- ▶ 250 g Weizenmehl 1050
- ▶ 250 g Weizenmehl 550
- ▶ 10 g Sauerteig Marvin (alternativ Lievito Madre)
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 5 g Frischhefe

SAUERTEIG MARVIN

Der feste Sauerteig Marvin ist ein vielseitig einsetzbarer Allrounder. Er lässt sich kalt verbacken, warm reifen, fest oder flüssig verwenden und er kann, leicht angepasst, sogar für süße Teige genutzt werden. Eine ausführliche Schritt-für-Schritt-Anleitung findest du in der **BROT**-Ausgabe 03/2020 ab Seite 109.

- Alle Zutaten mit den Händen gut vermengen, bis ein weicher homogener Teig entsteht. Abgedeckt bei Raumtemperatur 90 Minuten gehen lassen. Dabei alle 30 Minuten dehnen und falten.
- Den Teig in eine geölte Wanne oder Schüssel legen und abgedeckt 12 Stunden im Kühlschrank gehen lassen.
- Den Backofen und ein Backblech auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Eine Schüssel mit Wasser benetzen, den Teig aus der Wanne in die Schüssel ausheben und die Seiten mit feuchten Händen zusammenfassen. Nicht zu stramm ziehen.
- Den Teig aus der Schüssel auf das Blech im vorgeheizten Ofen stürzen. Sofort kräftig schwaden und die Temperatur auf 200°C reduzieren. 50 Minuten backen, die Kruste mit Wasser benetzen und weitere 5-10 Minuten backen.
- Das Brot aus dem Ofen nehmen und erneut mit Wasser benetzen. ■

Rezept & Bilder:
Margarete Maria Preker
@imagina_von_rosenberg
www.brotpassion.de



Jetzt bestellen



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

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

Aus dem Hobby ins **Brot-Business**

Einfach gutes Brot machen

Text: Edda Klepp

Mit großer Leidenschaft backen viele Menschen täglich ihr eigenes Brot. Nicht alle belassen es jedoch bei der erfüllenden Freizeitbeschäftigung. Wenn das Hobby zur Berufung wird, stellen sich angehenden Profis unterschiedliche Hürden. Sechs Geschichten von Menschen, die es trotzdem gewagt haben.

Mit maximal 80 Kilometern pro Stunde düst Milena Drefke in ihrem kompakten E-Mobil durch Brühl und Umgebung, um ihre frisch gebackenen Brote auszufahren. Im April ging ihr Onlineshop live, seither ist die 42-Jährige an zwei Backtagen in der Woche gut beschäftigt. Zwar stehen Kundinnen und Kunden jeweils nur drei oder vier teils wechselnde Brotsorten pro Backtag zur Auswahl, die Zahl der Bestellungen aber wächst stetig. Um die 60 Brote

produziert Drefke derzeit in der Woche. Dafür stehen ihr in ihrer frisch eingerichteten Kellerbackstube 40 Quadratmeter zur Verfügung.

Was für eine klassische Bäckerei ein kaum nennenswerter Klacks ist, fordert die ehemalige Hobby-Bäckerin heraus. Planung,

Milena Drefke hat einen eigenen kleinen Brot-Lieferservice gegründet



In einem Keller hat sich Milena Drefke ihre Backstube eingerichtet

Bild: Brotbäckchen



Herstellung, Lieferung, daneben Marketing und auch verwalterische Tätigkeiten – all das lastet derzeit allein auf ihren Schultern. Ihr Brotbäckchen-Blog hat sie um Infos zu Brot-Abo (das eine regelmäßige Lieferung garantiert), Sortiment, Preisen, allgemeinen Geschäftsbedingungen sowie weiterführenden Informationen zu häufig gestellten Fragen erweitert. Falls dann noch etwas unklar ist, bietet ein Chat-Bot auf der Website seine Dienste an – ein technisches Dialogsystem, das automatisiert antwortet.

Bis vor wenigen Monaten war Drefke noch ambitionierte Brot-Bloggerin. Mittlerweile ist sie außerdem stolze Besitzerin einer Ausnahmegenehmigung. Brot verkaufen darf nämlich nicht jede. Mehr als einen Anlauf brauchte es, bis die regionale Handwerkskammer (HWK) dem Antrag zustimmte. Normalerweise sind nur Personen mit Meisterbrief dazu berechtigt, eine Bäckerei zu führen. Ausnahmen bestätigen die Regel, doch die müssen gut begründet sein.

„Ich musste darlegen, was ich vorhabe und welche Produkte ich verkaufen will“, erklärt Drefke. Im ersten Anlauf klappte es nicht. Was Drefke nicht wusste: Ihr Studienabschluss wird grundsätzlich als Abschluss auf Meisterniveau gewertet. Sie reichte ihr Zeugnis nach und schränkte nach Rücksprache mit dem zuständigen Abteilungslei-

ter der HWK das Produktportfolio stark ein. „Mir ist ausschließlich der Verkauf meiner Sauerteig-Brote gestattet, mehr nicht“, sagt Drefke. Doch das genügt ihr schon.

Wenn sie nicht gerade im E-Mobil durch die Lande fährt, ist Milena Drefke als Cutterin für den Schnitt bei Sendungen des WDR tätig oder verbringt Zeit mit ihrer Familie. „Ich hatte schon lange die Idee, Brot zu verkaufen“, erklärt sie. Das lokale Angebot an Bäckereien in Brühl sagte ihr nicht zu. Vielen potenziellen Kunden ginge es ähnlich, so die Bäckerin. Drefke möchte wissen, was wirklich in den Broten ist. Sie legt Wert auf Handarbeit und hochwertige Rohstoffe. Da sie nicht nachts arbeiten möchte, fängt sie erst morgens um 6 Uhr in der Backstube an und fährt die Backwaren am späten Nachmittag aus. „Ich versorge die Menschen mit frischem Brot zum Abendessen, das entspricht dem Zeitgeist“, sagt sie selbstbewusst.



BROTBAECKCHEN

✉ info@brotbaeckchen.com

🌐 www.brotbaeckchen.com



Rund 180 Kilogramm Backwaren produziert Heins an einem Backtag

Der Weg ins Kloster

Eine Ausnahmegenehmigung erhielt auch Stefan Heins, hauptberuflich Ingenieur für Erneuerbare Energien im Auftrag des Freistaates Bayern und online als Brotingenieur unterwegs. Das Backhandwerk brachte er sich – wie zahlreiche andere Brotbloggerinnen und -blogger – autodidaktisch



Stefan Heins backt mehrmals jährlich im Keller des Klosters Wettenhausen



bei. Er hat es allerdings zu seinem Nebenberuf gemacht, als Betriebsleiter in einer Klosterbäckerei.

Geld verdient Heins in dem Kloster nicht. „Ich arbeite ehrenamtlich dort“, sagt er. Weil's Spaß macht und er den Dominikanerinnen in Wettenhausen gerne hilft. „Die Bäckerei soll keinen Gewinn abwerfen“, erklärt der Bäcker. Es sei kein Gewerbe angemeldet. Daher gebe es keinen Backwaren-Verkauf an Außenstehende. „Es kommt hin und wieder vor, dass Fremde hierher reisen, um die Klosterbäckerei zu besichtigen. Die stehen dann aber in der Regel vor verschlossenen Türen.“

Anders bei besonderen Anlässen, dem Tag des offenen Denkmals zum Beispiel. An einem solchen Tag besichtigte Stefan Heins vor ein paar Jahren selbst die Räumlichkeiten und ließ sich von Schwester Alberta herumführen. Brot buk er da schon eine Weile. Entsprechend interessierte ihn die verwaiste Klosterbäckerei in besonderem Maße. Die Schwester zeigte ihm die Kellerräume und einen alten Dampfbackofen aus den 1960er-Jahren. „Da war's um mich geschehen“, schwärmt Heins.

Er hielt Kontakt und bot sich schließlich als Klosterbäcker an. „Weil bei mir keinerlei Gewinnabsicht bestand und die HWK die Idee unterstützenswert fand, habe ich dann eine Ausnahmegenehmigung erhalten, die Meisterprüfung abzulegen“, sagt er. Theoretisch dürfte er mit dem Meisterbrief jetzt sogar Lehrlinge ausbilden – und auch einen eigenen Betrieb gründen. Ambitionen dazu hat Heins allerdings nicht. „Es gibt sehr gute Bäckereien bei uns in der Gegend. Denen muss ich nicht auch noch das Wasser abgraben.“

Da es sich im Kloster Wettenhausen um eine nicht-gewerbliche Bäckerei handelt, heißt das auch, dass nicht täglich gebacken werden darf, erklärt der Brotingenieur. An nur wenigen Tagen im Jahr heizt er den Backofen an. Dann produziert er mit ein paar Aushilfen direkt große Mengen für die Schwestern. In

Summe rund 180 Kilogramm Backwaren pro Tag. „Die Schwestern frieren sich die meisten Brote ein.“ Das muss reichen, bis Heins in ein paar Wochen wiederkommt.



BROTINGENIEUR

✉ stefan.heins2@web.de

💻 www.brotingenieur.de



Die Bäckerei „Die Brotkumpels“ ist in einem Wohngebiet in Hamburg-Saselberg angesiedelt



Christina Weiß und Lutz Geißler gründen endlich zusammen eine eigene Bäckerei

Neubeginn in Hamburg-Sasel

Vielleicht hätte auch Lutz Geißler sich einfach ein Kloster suchen sollen, um früher an eine Ausnahmegenehmigung für seine Bäckerei zu kommen. Auf Umwegen hat der bekannte Brotblogger es nun doch geschafft. In Kürze gründet er mit seiner Partnerin Christina Weiß einen Zwei-Personen-Betrieb in Hamburg-Sasel. „Die Brotkumpels“ heißt das Projekt. Weiß bringt mit ihrem Meisterinnentitel nicht nur handwerkliche Fachkenntnis, sondern auch die lang ersehnte Genehmigung mit. Dass Geißler Brot kann, beweist er seit Jahren in seinen Backkursen live und online sowie in Backbüchern und auf seinem Plötzblog.



BROTKUMPELS – DIE SASELBÄCKER
 Brotnomaden GmbH
 Auf der Heide 22a
 22393 Hamburg
 www.brotkumpels.de

Der Weg zur eigenen Bäckerei war dennoch steinig für den Mann, der längst schon kein klassischer Hobbybäcker mehr ist. Geißler berät Betriebe, schult ausgebildete Fachkräfte, hält Vorträge und wird regelmäßig als Experte zu Interviews geladen. Die Hobbyszene hat er geprägt wie kaum ein anderer. Immer auf seiner Mission für gutes Brot. Für Geißler bedeutet das echte Handarbeit, ohne Zusatzstoffe, in natürlichen Backverfahren und mit der wichtigsten Zutat: Zeit.

Trotz seiner Expertise blieb sein großer Wunsch allerdings lange unerfüllt, eine eigene Bäckerei eröffnen zu dürfen. Der „Meisterzwang“ stand ihm im Weg, wie er es nennt. Eine Ausnahmeregelung kam für den Profi-Blogger nicht in Frage, da er für sein Vorhaben nicht die formalen Voraussetzungen erfüllte. „Als Quereinsteiger hat man es mir schwer gemacht“, sagt er rückblickend. „Ich hätte die komplette Ausbildung absolvieren müssen.“ Selbst verkürzt wäre das für den Familienvater wirtschaftlich nicht zu stemmen gewesen.

Mit Weiß an seiner Seite ist das nun nicht mehr nötig. 2021 geht das Projekt „Die Brotkumpels“ endlich an den Start. Zwei Wochen im Monat wollen die beiden auch weiterhin Kurse geben und ihrer beratenden Tätigkeit nachgehen. Im Wechsel wird dann in den anderen zwei Wochen an drei bis vier Tagen gebacken, jeder Teigling von Hand gewirkt. Das Unternehmen soll Nahversorger für die Kundschaft sein. „Die Bäckerei liegt in einem reinen Wohngebiet“, sagt Geißler. Statt auf Quantität setzen er und Weiß auf Qualität. „Wir wollen keine langen Autoschlangen. An Backtagen wird es nur wenige Brotsorten geben“, erklärt der Plötzblogger.

Bereits im kommenden Winter soll frischer Brotduft aus der Hamburger Bäckerei nach draußen dringen. „Einen Bauantrag haben wir im Dezember 2020 eingereicht.“ Wichtige Details sind noch zu klären, dann kann der Umbau starten. Allerdings lässt die Zusage des Bauamts – nach vielem Hin und Her – derzeit noch auf sich warten. Angestellte zu beschäftigen erlaubt das Konzept aufgrund der Räumlichkeiten nicht. „Dafür haben wir nicht ausreichend Deckenhöhe. Aber im Grunde wollen wir das auch gar nicht.“ Stattdessen wünschen sich Weiß und Geißler nur eines: Mehl, Salz, Wasser und viel Zeit für gutes Brot.

Journalistin auf Abwegen

Das beschreibt auch gut Barbara van Melles Brot-Philosophie. Ein halbes Leben verbrachte sie als Journalistin beim Fernsehkanal ORF. Dann kam die begeisterte Hobbyköchin immer stärker mit dem Brotbacken in Berührung. Jahrelang hatte sie sich ehrenamtlich in der Slow-Food-Bewegung in Österreich engagiert. Da war der Weg zu gutem Brot nicht weit. „Das Brotbacken unterscheidet sich vom Kochen, weil es ein altes und sehr ursprüngliches Handwerk ist“, sagt sie. „Es gibt einem die Möglichkeit, aus wenigen Zutaten und ohne großen Aufwand ein großartiges Lebensmittel zu erzeugen.“

Während die Wienerin sich selbst in die österreichische Food-Szene einarbeitete, beschäftigte sie sich mehr und mehr mit dem Backhandwerk in ihrer Heimat. „jährlich schließen etwa 60 Betriebe in diesem Land“, sagt sie. Warum, das wollte sie herausfinden. Wo steckten die Heldinnen und Helden, vor deren Fachgeschäften sich täglich lange Schlangen bildeten? Was machten sie anders als andere? Gemeinsam mit dem Fotografen Wolfgang Hummer begab sich van Melle auf den Weg zu den noch traditionell arbeitenden Bäckerinnen und Bäckern Österreichs.

Nächte verbrachten die beiden in den Backstuben. „Da hat es mich erwischt“, erinnert sich van Melle. Seither ließ sie das Brotbacken nicht mehr los. Neben der Recherche zu ihren Büchern organisierte sie vier Jahre lang erfolgreich das Brotfestival in Wien, um die gesamte Backbranche an einen Ort zu holen. 2016 lernte van Melle den Bäckermeister Simon Wöckl kennen. 2018 schließlich gründete sie eine eigene Backschule unter dem Label „Kruste&Krume“. Wöckl war

als erfahrener Brotbäcker von Anfang mit im Boot. Heute zählt zum Unternehmen nicht nur die Backschule, sondern auch ein angeschlossenes Spezialgeschäft in Wien.

In der „Greißlerei“, was sich am ehesten mit „Tante-Emma-Laden“ übersetzen lässt, finden Hobbybäckerinnen und -bäcker alles, was ihr Herz begehrt: zum Beispiel Backzutaten und verschiedene Mehle ausgewählter Mühlen, unter anderem aus Italien und Frankreich. Des Weiteren Zubehör und guten Rat: „Bei uns arbeiten nur Menschen, die selber backen und sich auskennen“, erklärt van Melle.



Ihre freiberufliche Tätigkeit beim ORF gab sie auf. Bei der Videoproduktion für den Kruste&Krume-Youtube-Kanal kann sie ihre journalistische Kompetenz auch weiterhin ausspielen. Während der Corona-Pandemie wackelte das Hauptstandbein, die Brotbackkurse, gewaltig. Kurzerhand brachten van Melle und ihr Team Onlinekurse auf den Weg. Über die Krise rettete sie allerdings das Fachgeschäft samt Onlineshop. „Das hat den Verlust zum Glück wettgemacht. Ich bin sehr froh, niemand bei uns hat seinen Job verloren“, sagt die Unternehmerin.



Bilder: Lukas Lorenz

Simon Wöckl und Barbara van Melle bilden das Leitungsteam bei „Kruste&Krume“



In der „Greißlerei“ findet die Kundschaft Backzutaten und -zubehör



Ines Schulz backt erst seit 2017 selbst ihr Brot



Im Museum Muehlerama führt Ines Schulz regelmäßig Backkurse durch

Backen im Muehlenmuseum

Die Begeisterung für das Brotbacken zu vermitteln, treibt auch Ines Schulz an. Im Muehlerama Museum der Esskultur in Zürich gibt die gelernte Bürokauffrau Backkurse. Erst vor vier Jahren kam sie selbst mit dem Brotbacken in Kontakt. Als eine Freundin ihr ein selbstgebackenes Brot schenkte, war die Neugierde geweckt. „Es duftete wie aus einer Bäckerei“, schwärmt die Zürcherin. „Und ich habe mich gefragt, wie sie das wohl gemacht hat.“ Erste eigene Versuche schlugen trotz ausgiebiger Internetrecherche fehl, doch Schulz gab nicht auf.



Als Lutz Geißler im Museum Kurse gab, meldete sie sich an und lernte nun von einem Könner. Seither lässt Schulz das Hobby nicht mehr los. Leben muss sie nicht davon, professionalisieren wollte sie sich dennoch: „Ich habe einen vierwöchigen Lehrgang an der Bundesakademie des deutschen Bäckerhandwerks in Weinheim belegt. Hier wurden in vier Wochen Basics an Profis sowie Amateurrinnen und Amateure aus aller Welt vermittelt“, erzählt sie.

Eigene Kurse gibt Schulz heute etwa sechsmal jährlich. Nach der Fortbildung in Wein-

heim bekam sie die Möglichkeit, in einer kleinen Bäckerei mitzuarbeiten und das Gelernte zu festigen. „Alles in allem ist das eine sehr anstrengende Arbeit, aber absolut bereichernd“, sagt Schulz. Zufällig traf sie zu dieser Zeit die damalige Backschulleiterin des Museums Muehlerama wieder. „Wir kannten uns flüchtig. Sie erzählte mir, dass sie Hilfe in der Backschule gebrauchen könnte.“ Schulz bot sich an und wurde Teil des Teams.

„Es hat dann nicht mehr lange gedauert, bis ich erkannte, dass die Wissensvermittlung das ist, was ich machen möchte“, sagt sie rückblickend. „Es ist schön, eine Leidenschaft mit anderen Menschen zu teilen.“

Passion für Brot

Eine eigene Backschule zu betreiben ist ein Traum, der auch Margarete Maria Preker seit längerer Zeit begleitet. Vielen Hobbybäckerinnen und -bäckern ist sie vor allem durch ihr Blog Brotpassion und die Erfindung des milden Sauerteigs Marvin bekannt. Auf dem Blog veröffentlicht sie regelmäßig Rezepte und stellt verschiedene Tutorials zur Verfügung.

Mit dem Brotbacken startete Preker während ihrer Studienzeit. „Ich habe damals eine große Backgruppe auf Facebook entdeckt und tolle Brote dort gesehen. Mein Anspruch war es, genauso gute Brote zu backen“, sagt sie. Sie blieb dran, tauschte sich aus und entwickelte eigene Kreationen. „In dieser Backgruppe waren allerdings eigene Rezepte nicht gern gesehen“, so Preker. Daher realisierte sie unter dem Pseudonym Imagina von Rosenberg ein erstes eigenes Blog. Hier konnte sie sich nach Lust und Laune austoben.

Während sich die Backergebnisse von Preker stetig verbesserten, erreichten sie auch kritische Rückmeldungen zu der Website. Professionell wirkte die nicht, zumindest für Prekers neu gewachsene



Die Brotpassion begleitet Margarete Preker schon lange, bald soll unter dem Label eine eigene Backschule entstehen

Ansprüche nicht professionell genug. „Es war der Zeitpunkt, an dem ich überlegte, aus dem Hobby in die Selbständigkeit zu wechseln“, sagt sie. „Je besser das Blog, desto besser sind auch die Aufträge.“ Und die waren, zum Beispiel in Form von Kooperationen, Teil ihres Geschäftsmodells.

2019 schließlich folgte das Facelift und das Blog Brotpassion ward geboren. Preker ist heute als Rezept- und Produktentwicklerin tätig. Die gelernte Pädagogin aus dem nordrhein-westfälischen Lübbecke coacht Köche an einer Schule in Bielefeld und bietet Kooperationen als Bloggerin für Unternehmen an. Im Februar startete sie eine Kampagne, um endlich ihre eigene Brotback-Schule eröffnen zu können. Noch bis Ende Mai sammelt Preker auf der Crowdfunding-Plattform Startnext Geld. In Form einer Schwarmfinanzierung bittet sie Privatleute, sich mit kleinen Beiträgen an der Existenzgründung zu beteiligen. Zum Dank winken verschiedene Benefits, zum Beispiel Backsets oder die Teilnahme an einem Workshop.

Räumlichkeiten hat Preker bereits. Was fehlt, ist die Ausstattung. „Die Wohnung ist renovierungsbedürftig und professionelles Inventar ist teuer“, sagt sie. Rund 27.000 Euro müssten beim Crowdfunding zusammenkommen, damit sie loslegen kann. Ob die Kampagne Erfolg haben wird? „Die Spendenbereitschaft der Menschen ist leider geringer als ich dachte“, sagt Preker. Entmutigen lassen will sie sich dennoch nicht. „Selbst wenn es nicht klappt, mache ich weiter. Es wird eine Brotpassion-Schule geben, nur vielleicht eben ein bisschen später als geplant.“ 🍞

BROTPASSION
 ✉ info@brotpassion.de
 🌐 www.brotpassion.de



Margarete Preker beim Dreh für ein Promotion-Video



Tipp
Die Anleitung für den Infinity-Vorteig findet sich im Glossar in diesem Heft.

Honig-Zopf

Dieser luftige Zopf erhält durch die Beigabe von Honig eine leichte Süße und zusätzliches Aroma. Hervorragend schmeckt er sowohl mit süßen als auch salzigen Aufstrichen. Nur mit Butter oder Frischkäse bestrichen, ist er ebenfalls ein Gedicht. Ein perfekter Begleiter auf dem Frühstückstisch.

- Die Zutaten 3 Minuten auf langsamer Stufe vermischen, dann 3 Minuten auf schnellerer Stufe verkneten.
- Die Butter hinzugeben und weitere 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig 4 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur zur Gare stellen. Nach 90 Minuten einmal dehnen und falten.
- Den Teig in 3 gleich große Portionen à zirka 310 g teilen.
- Jeden Teigling zu einem Strang von zirka 35 cm Länge formen.
- Die drei Teig-Stränge zu einem Zopf flechten und 60 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.
- Rechtzeitig den Ofen auf 210°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Das Ei verquirlen und den Zopf damit bestreichen.
- Sobald der Ofen aufgeheizt ist, den Zopf ein zweites Mal mit dem Ei bestreichen. Danach sofort in den Ofen geben und die Temperatur direkt auf 190°C senken. 30 Minuten backen. 🍴

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	6 Stunden
Zeit am Backtag:	6 Stunden
Backzeit:	30 Minuten
Starttemperatur:	210°C
Backtemperatur:	190°C sofort
Schwaden:	nein

Teig-Zutaten

- ▶ 200 g Infinity-Vorteig
 - ▶ 170 g Milch (lauwarm)
 - ▶ 375 g Weizenmehl 550
 - ▶ 65 g Honig
 - ▶ 1 Ei (Größe S)
 - ▶ 20 g Zucker
 - ▶ 8 g Salz
 - ▶ 5 g Frischhefe
- Spätere Zugabe
- ▶ 60 g Butter (kalt, in Stückchen)

Zum Bestreichen

- ▶ 1 Ei (Größe S)

Rezept & Bild: Nadja Alessi

📷 @little_kitchen_and_more

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	☆☆☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	bindig
Zeit gesamt:	3,5 Stunden
Zeit am Backtag:	3,5 Stunden
Backzeit:	20 Minuten
Starttemperatur:	180°C
Backtemperatur:	180°C
Schwaden:	nein

Mini- Röstzwiebel- Brioche



Rezept & Bild: Stefanie
Isabella Wenzel

 @lebkuchennest

 /lebkuchennest.de

 www.lebkuchennest.de

Teig-Zutaten*

- ▶ 300 g Milch (kalt)
- ▶ 500 g Weizenmehl 550
- ▶ 2 Eier (Größe M)
- ▶ 50 g Zucker (braun)
- ▶ 4 g Trockenhefe
- ▶ 3 g Salz

Spätere Zugabe

- ▶ 100 g Röstzwiebeln

Topping

- ▶ 30 g Milch (kalt)

*Ergibt 8 Stück

Wer an Brioche denkt, hat vermutlich sofort Bilder von frischer Butter und hausgemachter Marmelade auf einer Scheibe des fluffigen Hefegebäcks im Kopf. Doch auch in einer deftigen Version kann sich das Weißgebäck sehen lassen. Ob zum herzhaften Frühstück oder zu einer würzigen Käseplatte – der französische Klassiker ist variantenreich.

- Die Milch behutsam handwarm erwärmen und mit den Eiern verquirlen.
- Die Milchmischung in eine Schüssel geben, dann Mehl, Trockenhefe, Zucker und Salz hinzufügen und alles 8 Minuten auf langsamer Stufe zu einem geschmeidigen Teig verkneten, der sich vom Schüsselrand löst. Nach 6 Minuten die Röstzwiebeln hinzugeben. Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur 120 Minuten gehen lassen.
- Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in 8 gleich große Portionen à zirka 130 g teilen.
- Die Teiglinge jeweils einmal dehnen und dann zu länglichen Brötchen formen. Abgedeckt 30 Minuten entspannen lassen.
- In der Zwischenzeit den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Die Teiglinge mit Milch bepinseln und in den Ofen geben. 20 Minuten goldbraun backen. ■

Herber Herbert

Hanfsamen sind natürliche Proteinquelle und Lieferanten von Omega-3-Fettsäuren sowie mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Dem Brot geben sie einen herb-nussigen Geschmack. Der passt zu deftigen Belägen wie aromatischem Käse und verschiedenen Wurstspezialitäten. Wer's etwas milder mag, reduziert die Hanfmehl-Menge im Hauptteig und ersetzt sie durch Roggen.

- Die Zutaten in eine Schüssel geben und 6 Minuten auf langsamer Stufe vermischen, dann auf schnellerer Stufe 4 Minuten verkneten.
- Den Teig in eine gefettete Kastenform (zirka 30 cm) geben und abgedeckt bei Raumtemperatur 3 Stunden gehen lassen.
- Rechtzeitig den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Die Kastenform mit dem Teig in den Ofen geben und 15 Minuten backen. Die Temperatur auf 220°C senken und weitere 45 Minuten backen. ■

Tipp

Wer mag, kann die Teigoberfläche in der Kastenform noch vor dem Backen dekorativ mit Saaten bestreuen.



Vorteig (Poolish)

- ▶ 100 g Wasser (warm)
- ▶ 100 g Weizenmehl 1050
- ▶ 0,1 g Frischhefe

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

Quellstück

- ▶ 140 g Wasser (kalt)
- ▶ 70 g Goldleinsamen (alternativ andere Saaten)
- ▶ 70 g Hanfsamen
- ▶ 10 g Salz

Die Zutaten vermengen und abgedeckt 12 Stunden im Kühlschrank quellen lassen.

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ Quellstück
- ▶ 270 g Wasser (kalt)
- ▶ 140 g Weizenmehl 550
- ▶ 120 g Roggenmehl 1150
- ▶ 60 g Hanfmehl (alternativ Roggenmehl 1150)
- ▶ 10 g Agavendicksaft (alternativ anderes Süßungsmittel)

Tipp

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

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Roggen, Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	klebrig, weich
Zeit gesamt:	16,5 Stunden
Zeit am Backtag:	4,5 Stunden
Backzeit:	60 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	220°C nach 15 Minuten
Schwaden:	nein

Rezept & Bilder: Edda Klepp

 @brotmagazin

 /BrotMagazin

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★★★
Getreide: Dinkel, Roggen
Triebmittel: Hefe
Teigkonsistenz: bindig
Zeit gesamt: 8-8,5 Stunden
Zeit am Backtag: 8-8,5 Stunden
Backzeit: 45 Minuten
Starttemperatur: 230°C
Backtemperatur: 190°C
nach 10 Minuten
Schwaden: beim Einschließen,
nach 10 Minuten ablassen



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

Quellstück

- ▶ 120 g Saaten (nach Wahl, gemischt)
- ▶ 170 g Naturjoghurt

Die Zutaten gründlich miteinander vermischen und 120 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur quellen lassen. Alternativ über Nacht abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

Hauptteig*

- ▶ Quellstück
- ▶ 300 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 300 g Dinkelmehl 1050
- ▶ 200 g Dinkelmehl 630
- ▶ 70 g Roggenmehl 1150
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 10 g Pflanzenöl (neutral)
- ▶ 6 g Backmalz (inaktiv, alternativ Honig)
- ▶ 5 g Zuckerrübensirup (alternativ anderes Süßungsmittel)
- ▶ 5 g Frischhefe

*Ergibt 2 Stück

Wenn das Brot aus dem Ofen kommt, direkt nochmal mit Wasser einsprühen, damit die Kruste etwas Glanz bekommt. Die Saatenmischung kann beliebig variiert werden, zum Beispiel mit 30 g Kürbiskernen, 30 g Sonnenblumenkernen, 20 g Chiasamen, 20 g Leinsamen und 20 g Quinoa.

Tipp

Zeitnaster

10.00 Uhr
Quellstück ansetzen

12.00 Uhr
Hauptteig ansetzen

16.00 Uhr
Teig formen

17.00 Uhr
Ofen vorheizen

17.30 Uhr
Backen

18.15 Uhr
Brot fertig

Zweisame Spitze

Gemischte Saaten sorgen für eine Fülle unterschiedlicher Geschmacksnuancen im Brot. Dieses verdankt seinen Namen seiner speziellen Form, die an ein klassisches Bâtard angelehnt ist. Mit dem Joghurt kommt ein fein-säuerliches Aroma in den Teig. Das Quellstück hält das Brot lange saftig und frisch.

- Die Zutaten in eine Schüssel geben und auf langsamer Stufe 7-8 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt bei Raumtemperatur zirka 4 Stunden gehen lassen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat.
- Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und in zwei gleich große Portionen à zirka 590 g teilen. Die Teiglinge rundwirken. Mit einem Backleinen (alternativ Geschirrhandtuch) abdecken und 10 Minuten ruhen lassen.
- Beide Teiglinge länglich formen, indem man sie jeweils einmal von oben und einmal von unten einschlägt sowie die Ränder mit dem Handballen kurz festdrückt. Dann die Enden spitz ausformen. Weitere 60 Minuten mit Schluss nach unten abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.
- Rechtzeitig den Backofen mit Blech auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Die Teiglinge der Länge nach einschneiden, mit Schluss nach unten auf das heiße Backblech und unter kräftigem Schwaden in den Ofen geben. Nach 10 Minuten den Schwaden ablassen und die Temperatur auf 190°C reduzieren. Weitere 35 Minuten fertig backen. ■

Malzbrötchen

Malzbier, flüssiges Backmalz und Roggenmalzflocken sind die Stars in diesem Teig. Malziger geht es kaum. Besonders gut harmoniert der Geschmack mit süßen Aufstrichen. Aber auch herzhaft Beläge profitieren von der leicht süßlichen Note. Schmackhaft sind die Brötchen ebenfalls zu deftigem Eintopf und kräftigem Bier.

Die Zutaten 5 Minuten auf langsamer Stufe vermischen und anschließend 6 Minuten auf schnellerer Stufe zu einem bindigen Teig verkneten. Den Teig kurz anspringen lassen, dann abgedeckt 10-12 Stunden zur Gare in den Kühlschrank stellen.

Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und schonend zu einem zirka 4 Zentimeter dicken Rechteck ziehen, sodass möglichst kein Gärgas entweicht.

Vom Teig 6 gleich große, rechteckige Teiglinge à zirka 85 g abstechen und mit der Oberseite nach unten in ein bemehltes Bäckerleinen (alternativ bemehltes Geschirrtuch) geben. Abgedeckt 45 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Teiglinge umdrehen, auf ein Backblech setzen, der Länge nach einschneiden und unter Schwaden in den Ofen geben. Die Temperatur sofort auf 230°C reduzieren. 18-20 Minuten backen. ■

Rezept & Bild: Sebastian Krist

 @brotartig

 www.brotartig.de

Tipp Für mehr Aroma können die Flocken kurz trocken in der Pfanne angeröstet werden.

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Roggen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	bindig
Zeit gesamt:	23,5-33,5 Stunden
Zeit am Backtag:	11,5-13,5 Stunden
Backzeit:	18-20 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	230°C sofort
Schwaden:	beim Einschließen

Tipp

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

Vorteig

- ▶ 40 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 55 g Weizenmehl 1050
- ▶ 0,1 g Frischhefe

Die Zutaten gründlich miteinander vermischen, bei Raumtemperatur 60 Minuten anspringen lassen und abgedeckt 12-20 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Brühstück

- ▶ 20 g Wasser (kochend)
- ▶ 20 g Roggenmalzflocken (alternativ Haferflocken)
- ▶ 6 g Salz

Flocken mit Salz vermischen und dann mit dem heißen Wasser überbrühen. Abgedeckt bei Raumtemperatur 4-20 Stunden quellen lassen.

Hauptteig*

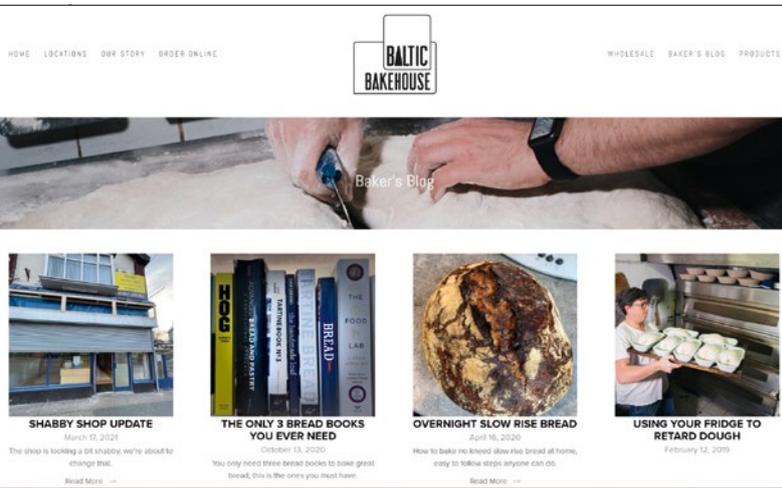
- ▶ Vorteig
- ▶ Brühstück
- ▶ 85 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 75 g Malzbier (kalt)
- ▶ 140 g Weizenmehl 550
- ▶ 65 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 15 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 5 g Backmalz (flüssig, inaktiv, alternativ Honig)
- ▶ 3 g Frischhefe

*Ergibt 6 Stück



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.



Es gibt viele Perspektiven, aus denen man sich dem Backhandwerk nähern kann. Eine ganze Reihe davon nimmt die TV-Reihe „Das Brot der Bayern“ ein, die Anfang Mai im BR-Fernsehen ausgestrahlt wurde. Was macht gutes Brot aus? Welche Kultur hat das Backhandwerk in Bayern? Welche Zukunftschancen bietet der Beruf? Wie wird Brot zum besonderen Genuss? Diese und viele andere Fragen wurden in den Sendungen aufgegriffen, die in der Mediathek des Bayerischen Rundfunk nach wie vor angesehen werden können.

Täglich Brot – und das im besten Wortsinne. Das ist es, was man in den beiden Filialen des Baltic Bakehouse in Liverpool bekommt. Nicht mehr. Aber eben auch keinesfalls weniger. Sam Henley, Gründer der Handwerksbäckerei, in der täglich hunderte Brote entstehen, möchte Brot bewusst einfach und klassisch halten. Fernab von Trends und Moden, von Renommee und elitärem Schick. Auf dem englischsprachigen Blog gibt es einen Einblick in die Arbeit und den Bäckerei-Alltag – und in die Philosophie von gutem Brot: „Wir wissen, dass gutes Brot die Welt nicht verändern wird. Aber es ist kein schlechter Anfang.“ Enough said.

 www.balticbakehouse.co.uk/bakers-blog



Bild: Heinrich Traubinger

 www.br.de/mediathek



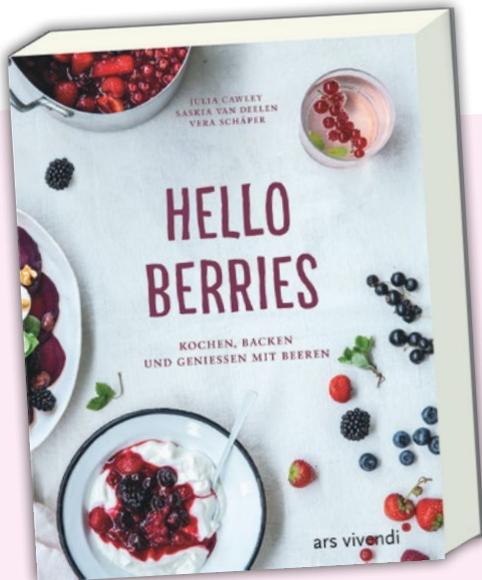
Judith Erdin
Dein bestes Brot. Backen wie ein Profi
 200 Seiten
 ISBN 978-3-0390-2104-8
 € 29,90



 www.at-verlag.ch



Wie vielseitig sich Teige einsetzen lassen, zeigt die ehemalige Bäckerin und Konditorin Judith Erdin in ihrem Buch „Dein bestes Brot“, das im AT Verlag erschienen ist. Durch das Konzept „ein Teig – drei Rezepte“ entstehen 42 verschiedene Brote und Brötchen aus 14 Grundteigen. So kann man beispielsweise aus einem Teig für Tessinerbrot auch Mohnbrötchen oder Grissini backen. Die Lieblingsrezepte der Autorin, die auch im Auftrag und für das eigene Blog (www.streusel.ch) Rezepte entwickelt, dürfen ebenfalls nicht fehlen. Milch- und Frühstücksbrötchen, Baguette und Nussbrot zählen dazu. Judith Erdin setzt auf detaillierte Rezepte, die auch im normalen Haushaltssofen gelingen.



Julia Cawley, Saskia van Deelen, Vera Schäper
Hello Berries
 Kochen, Backen und genießen mit Beeren –
 Kochbuch mit Rezepten rund um Beeren
 172 Seiten
 ISBN 978-3747202463
 24,- Euro

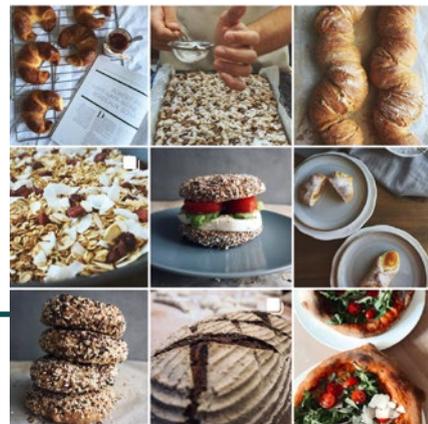
Beerenfrüchte in allen erdenklichen Farben, Formen, Größen und Geschmäckern enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe. Und sie sind die Stars in „Hello Berries“ von Julia Cawley, Saskia van Deelen und Vera Schäper. Die Autorinnen entdecken und erschließen mit 50 kreativen Rezepten wunderbare Geschmackswelten. Ob in herzhaften Gerichten wie Rinderfilet mit Preiselbeer-Wacholderjus oder in süßen Desserts als Spaghetti-Eis mit Stachelbeer-Minz-Pesto – in „Hello Berries“ aus dem ars vivendi Verlag haben Beeren ihren großen Auftritt.



 www.arsvivendi.com

Von Buchteln über Kipferl, Croissants und Bagels bis hin zu verschiedenen Broten finden sich auf dem Instagram-Account von Pauls Brotmacherei zahlreiche Anregungen. Dabei werden die Backwaren professionell in Szene gesetzt. Hin und wieder gibt es im Text zu den Bildern interessantes Wissen zu Rohstoffen oder Arbeitsschritten, zum Beispiel zum Waldviertler Graumohn, der in Pauls Mohnbrot-Rezept verwendet wird. Dieser, so erfährt man, hat einen leicht-nussigen Geschmack und enthält wertvolle Aminosäuren. Regelmäßig werden auf der zugehörigen Website auch Rezepte veröffentlicht.

 @pauls.brotmacherei



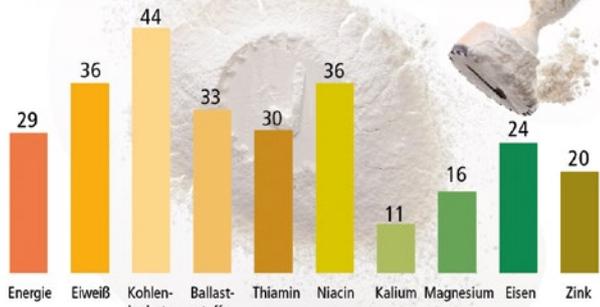
 www.backen-in-keramik.de



Erstens kommt es anders – und zweitens als man denkt. Eine Erfahrung, die Elke und Hans-Dieter Frischmann in den vergangenen Monaten machen mussten. Die beiden vertreiben über ihr Unternehmen Rebluchs hochwertiges Equipment zum Brotbacken, unter anderem Holzbacköfen. Für diese sollte ein Studio für Verkaufsvorfürungen entstehen, eine Eventlocation und später auch ein regulärer Gastronomiebetrieb. Doch dann kam Corona und die Geschäfte kamen zum Erliegen. Kurzerhand schuf das Ehepaar einen Onlineshop für handgefertigte Backkeramik. Zudem begannen beide, Brot für den Verkauf zu backen. Immer freitags und samstags entstehen so – allerdings nur auf Vorbestellung – verschiedene Sorten regionaler Brotspezialitäten, stets in Elsässer Tonformen und immer in mit Holz befeuerten Öfen gebacken.

GETREIDE, MEHL UND BROT SICHERN NÄHRSTOFFVIELFALT

TÄGLICHER BEITRAG ZUR EMPFOHLENE MITTLENE BEDARFSMENGE



Anteile in % errechnet aus dem mittleren Pro-Kopf-Verbrauch von Mahlerzeugnissen deutscher Mühlen

Quelle: GMF 2020

Grafik: Bundesmühlenkontor GmbH

Grafik: Bundesmühlenkontor GmbH

Anhand von Daten der Vereinigung Getreide-, Markt- und Ernährungsforschung (GMF) lässt sich die Bedeutung von Mehl für eine ausgewogene Ernährung ablesen

Ohne Müllerinnen und Müller kein Mehl. Und ohne Mehl kein Brot. 2020 fand zum ersten Mal der Weltmehltag statt. Dabei wurden die Bedeutung von Mahlerzeugnissen für die Ernährung und auch die Menschen ins Zentrum gerückt, die für deren Herstellung verantwortlich zeichnen. Auch 2021 wird vom Verband der Getreide-, Mühlen- und Stärkewirtschaft unter den Mottos „Weißes Gold“ und „MehlheldInnen“ daran erinnert. Mehl und Mühlenprodukte liefern viele Ballaststoffe. Und die verringern nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung das Risiko für zahlreiche ernährungsmitbedingte Krankheiten. Wer beim Brotbacken auf Qualität setzt, tut seinem Körper folglich etwas Gutes.

www.vgms.de



In Zeiten des Lockdowns ist Spiel-, Bastel- und Lernstoff mit Kindern für zuhause gerne gesehen. Um hierbei Unterstützung zu bieten, hat die Erziehungswissenschaftlerin Marie-Luisa Puttich das Konzept „Kita-to-Go“ entwickelt. Die Themenhefte sind nach einem Wochenplan aufgebaut und bieten liebevoll gestalteten Lern-, Bastel- und Spielspaß, der auf die Zielgruppe der Drei- bis Sechsjährigen abgestimmt wurde. In Kooperation mit der Werbegemeinschaft des Deutschen Bäckerhandwerks e.V. ist nun ein Heft zum Thema „Bäckerei“ erschienen. Darin sind viele kreative Ideen enthalten, vom Backmützenbasteln bis zum Brot-Yoga. „Leoli meets Bäckman“ kann kostenlos heruntergeladen werden.

www.kitatogo.me/tagdesbrotes



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



Fluffige Krumen in verschiedenen Farben locken immer wieder auf den Instagram-Account von Harada. Ob Weizenkruste mit Nüssen, Saaten und gefrorenen Blaubeeren, grünes Sauerteigbrot mit Matcha-Note oder Brownie-Brot mit Walnüssen – für kundige Brotbäckerinnen sowie Brotbäcker gibt es hier jede Menge Inspiration. Und unter vielen der Posts auch Angaben zu den verwendeten Zutaten.



[@pain.de.harada](https://www.instagram.com/pain.de.harada)



Künstlerinnen und Künstler gehören – wirtschaftlich betrachtet – zu den größten Leidtragenden der Corona-Pandemie. Bühnen und Museen waren von monatelangen Schließungen betroffen, größere Veranstaltungen konnten nicht stattfinden. Um hier ein wenig Abhilfe zu schaffen, hat das Land Baden-Württemberg das Förderprogramm „Kunst trotz Abstand“ aufgelegt. Darauf aufbauend rief das Ulmer Museum „Brot und Kunst“ das Projekt „Kultursaaten“ ins Leben. Künstlerinnen und Künstler aus der Region Ulm waren aufgefordert, sich in Kooperation mit künstlerischen Laien kreativ mit den Themen des Museums auseinanderzusetzen. Die Ergebnisse werden im Laufe des Jahres 2021 präsentiert.

Kultursaaten

17.12.2020 – 22.07.2021

www.museumbrotundkunst.de



Drei Fragen an Valesa Schell

BROT: Was erwartet die Leserinnen und Leser deines neuen Buches „All-in-One-Brote“?

Valesa Schell: Im Buch gibt es Rezepte, die unkompliziert und ohne Vorteige in einem verknetet werden – eben all-in-one. Alle Rezepte beinhalten lange Gehzeiten, wenig Hefe und/oder Sauerteig sowie Lievito Madre.

Außerdem handelt ein ganzes Kapitel von der Flexibilität bei den Gehzeiten. Anhand von Tabellen kann man Gehzeiten ausgehend von der Raumtemperatur ganz leicht selbst ausrechnen oder sich eine eigene Tabelle nach den Vorlagen anlegen, um sie besser dem eigenen Alltag anzupassen. Außer Brot und Brötchen bietet das Buch außerdem Rezepte für Herzhaftes und Süßes. Es gibt eine kurze Übersicht über die häufigsten Brotfehler. Das Ansetzen von Anstellgut und Lievito Madre wird ebenfalls erklärt. Je ein Kapitel beinhaltet Rezepte zu Auffrischbroten beziehungsweise -brötchen sowie Vollkorn- und Urkorn-Rezepte.

An wen richtet sich das Buch? Ist Vorwissen notwendig, um die Rezepte nachzubacken?

Um sie gut umzusetzen, sollte man schon ein wenig Erfahrung im Brotbacken haben, also nicht ganz am Anfang stehen. Die Teige sind alle etwas weicher als in meinem Buch „Der Brotbackkurs“, das sich explizit an Anfängerinnen und Anfänger richtet. Aber man muss auch nicht wirklich fortgeschritten sein. Die Rezepte sind so, dass man damit gut lernen kann, auch weichere Teige zu händeln. Die Ergebnisse sprechen dann für sich – mehr Flüssigkeit ergibt saftigere Krumen und eine längere Haltbarkeit.

Wie erlebst du das wachsende Interesse am Hobby Brotbacken? Wie kann es dauerhaft gelingen, dranzubleiben und es in den Alltag zu integrieren?

Das Brotbacken erlebt seit Jahren einen Boom. Vor allem seit der Corona-Pandemie ist dieser nochmal merklich angestiegen. Ich erlebe, dass sich viele Menschen wieder mehr Gedanken über ihr Essen machen und versuchen, gesünder zu leben. Das Thema Selbstmachen ist ja auch ein großes. Mir fällt immer wieder auf, dass viele Leute mit dem Brotbacken anfangen und mit der Zeit immer mehr



Valesa Schell
All-in-One-Brote: Meisterhaft backen im Alltag - einfach ohne Vorteig. Wenig Hefe, lange Teigführung, flexible Gehzeiten
 168 Seiten
 ISBN 978-3818613044
 € 16,95

selbst machen, zum Beispiel einwecken, Nudeln, Wurst und Käse herstellen und so weiter. So weiß man, was man täglich isst und was es enthält. Bei vielen gekauften Lebensmitteln weiß man das nicht mehr so genau. Leider auch sehr oft beim Brot. Ein großes Thema ist auch die Verträglichkeit. Selbstgebackenes Brot mit langen Gehzeiten und wenig Hefe ist einfach für viele bekömmlicher. Das aber lässt sich manchmal schwer in einen normalen Arbeitstag integrieren. Das ist der Grund, aus dem ich überhaupt angefangen habe, auf meinem Blog All-in-one-Rezepte zu entwickeln und zu veröffentlichen. Ich hoffe, dass auch das Buch vielen das Backen so vereinfacht, dass sie dranbleiben. Wenn man mit flexiblen Gehzeiten vertraut ist, erleichtert es das Brotbacken ungemein und vereinfacht vieles.

Das Krumenbild wird wesentlich vom Kneten und vom Fermentationsprozess bestimmt

Grundkurs

Brotbacken – Teil 5

Vom Mischen und Kneten

Das Bearbeiten eines Teiges von Hand oder in der Maschine wirkt oft wie ein notwendiges Übel, damit Mehl und Wasser zueinander finden. Dabei hat es entscheidenden Einfluss auf alle weiteren Schritte und auf das gebackene Brot. Die Beschaffenheit der Krume hängt ganz erheblich davon ab. Daher lohnt es, sich diesen Prozess genauer anzuschauen.

Wenn die Krume nicht so aussieht wie gewünscht, dann fällt der Verdacht zunächst auf den Garzustand des Teiglings vor dem Backen. Hatte er zu wenig Zeit? Zu viel? Untergare? Übergare? Selten denkt man in dem Moment ans Kneten zurück. Dabei entscheidet auch dieser Prozess über das Krumenbild.

Sein Ziel ist die gründliche Verquellung von Mehl und Wasser sowie – soweit mehrheitlich Getreide der Weizen-Familie beteiligt ist – der Aufbau eines stabilen Glutengerüsts. Das hat die Aufgabe, die Gärgase im Laib zu halten und so für ein fluffiges Innenleben zu sorgen. Wird der Knetprozess zu früh abgebrochen, sind Verquellung und/oder Glutengerüst noch nicht im Idealzustand. Entsprechend bleibt die Krume unter ihren Möglichkeiten. Gerät der Teig in die Überknetung, wird das Glutengerüst wieder abgebaut. Sichtbar an einer dichten Krume. Also Zeit, einen Blick auf den idealen Knetvorgang zu werfen.

WEIZEN & CO.

Wenn von Weizenfamilie oder Weizen-ähnlichen Getreiden die Rede ist, schließt das all die Sorten ein, die eng mit dem klassischen Brot-Weizen verwandt sind, zum Beispiel Gelbweizen, Emmer, Einkorn, Hartweizen, Dinkel oder Kamut/Khorasan.

Alle Zutaten stehen bereit. Nun kommt alles, was hinein muss, in den Knetkessel. Empfehlenswert ist es bei den meisten Knetmaschinen, mit den flüssigen Zutaten zu beginnen. Das verhindert die Bildung von Mehlnestern am Boden dort, wo der Kneithaken nicht hinkommt.

Wer von Hand knetet, hat dieses Problem nicht. Dafür andere Herausforderungen. Dazu später mehr.

Zwei Geschwindigkeiten

In der Maschine wird in zwei Phasen unterschieden. Die erste ist das Mischen. Es geschieht bei langsamer Geschwindigkeit und sorgt für eine gute Durchmischung aller Zutaten sowie eine gute Verquellung des Mehls. Die Länge dieser Phase hängt von Gebäck und Rezept ab. Ihr folgt dann das Kneten bei schnellerer Geschwindigkeit. Gerade Weizenteigen hilft diese Runde, ein stabiles Glutengerüst aufzubauen.



Um Mehlnester zu verhindern, kommen erst die flüssigen Zutaten in den Kessel, dann die festen



Professionelle Knetmaschinen kennen nur zwei Geschwindigkeiten

Die Definition von „langsam“ und „schneller“ ist dabei so eine Sache. Professionelle Bäckerei-Knetter haben nur zwei Gänge – eben langsam und schnell. In der privaten Küche sieht das ganz anders aus. Von der Maschine, die nur einen Gang kennt, bis hin zur Ausführung mit 10 Geschwindigkeiten gibt es etliche Varianten. Und dann hat Stufe 4 einer Kenwood-Maschine auch eine ganz andere Intensität als die Stufe 4 eines Bosch-Küchenhelfers.

Daher sind Knetzeiten in Rezepten immer mit Vorsicht zu behandeln. Sie funktionieren exakt wie angegeben nur in der Knetmaschine, mit der das Rezept entwickelt wurde. Eine mögliche Faustformel für Maschinen mit einer hohen Zahl an Geschwindigkeiten: Hier entspricht „schnelleres Kneten“ oft der mittleren Geschwindigkeit der Maschine.

Eine Klasse für sich ist der Thermomix. Er eignet sich durchaus zum Kneten von Teigen, allerdings mit deutlich kürzeren Zeiten. Da er sehr intensiv arbeitet, droht hier bereits nach wenigen Minuten eine Überknetung oder zu starke Erwärmung des Teiges. Hat man noch keine Erfahrung damit, ist man besser beraten, zunächst Rezepte zu nutzen, die direkt auf den Thermomix ausgelegt sind.

Wer mit dem Backen beginnt, sollte während des Knetens ein Auge auf dem Teig haben und zwischendurch immer wieder prüfen, wie er sich anfühlt. Zum idealen Teigzustand später mehr.

Temperaturen sind entscheidend

Jede Maschine erwärmt durch ihr mechanisches Einwirken den Teig. Die eine mehr, die andere weniger. Die Berücksichtigung dieses Effekts ist essenziell, da die Teig-Temperatur im weiteren Verlauf eine wichtige Rolle spielt. Teige

mit hohem Getreide-Anteil aus der Weizenfamilie dürfen nicht zu warm werden.

Im Gegensatz dazu mag es Roggen durchaus etwas wärmer. Seine Eiweiße haben eine höhere Verquellungstemperatur. Bei Teigttemperaturen unter 26°C dominieren eher die Schleimstoffe des Getreides (Pentosane), das Mehl verquellt nicht optimal mit dem Wasser. Die Teige werden schmierig. Ideal ist eine Roggen-Teigttemperatur von 28°C oder knapp darüber.



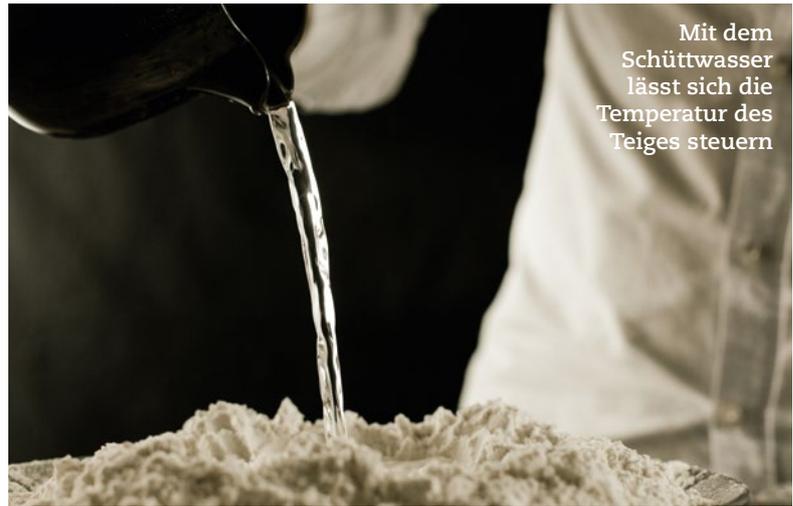
Haushaltsmaschinen bieten eine Vielzahl von Geschwindigkeitsstufen, die im Rezept nicht berücksichtigt sein können



Die mechanische
Einwirkung des
Knethakens kann den
Teig stark erwärmen



Temperaturen
zwischen 24°C und
26°C sind ideal für
Weizenteige



Mit dem
Schüttwasser
lässt sich die
Temperatur des
Teiges steuern

Anders verhält es sich bei Weizen und Weizen-ähnlichen Getreiden. Sie bilden eine optimale Struktur bei Temperaturen zwischen 24°C und 26°C. Bei stärkerer Erwärmung wird das Klebergerüst wieder angegriffen, das Gebäck gerät beim Backen eher trocken und es altert schneller, weil Wasser nicht optimal gebunden werden konnte.

Sehr kalte Temperaturen zwischen 10°C und 16°C wiederum helfen, wenn man eher grobporiges Weizen-Gebäck bevorzugt. Beim Kneten wird das Glutengerüst gut aufgebaut, das Wasser aber nicht vollständig gebunden. Beim Backen verdampft die eingelagerte Flüssigkeit und treibt den Teig stärker auseinander.

Wasser als Regulierer

Nun lebt man aber mit schwankenden Temperaturen der Zutaten. Im Sommer ist das Mehl wärmer als im Winter. Seine Lagertemperatur kann man kaum beeinflussen. Zudem lässt sich die Knet-Erwärmung nicht steuern. Sie kann bei einem längeren Knetprozess bis zu 5°C und mehr betragen.

Bleibt also das Wasser zum Regulieren der Teigtemperatur. Dessen ideale Temperatur kann man mathematisch ermitteln. Wichtig ist dabei, die Temperaturen der anderen Zutaten zu kennen. Dann lässt sich alles in eine Formel packen:

$(\text{Zieltemperatur} \times (\text{Anzahl der Zutaten} + 1)) - \text{Summe der Raum- sowie der übrigen Zutaten-Temperaturen} = \text{benötigte Wassertemperatur}$

Beispiel: Gewünscht ist eine Teigtemperatur von 24°C, verwendet werden 3 Zutaten: neben dem Wasser ein Vorteig, der bei Raumtemperatur gereift ist (22°C), sowie ein Mehl aus dem kühleren Vorratsschrank (20°C). In der Küche herrschen 23°C.

$$(24^\circ\text{C} \times (3+1)) - (22^\circ\text{C} + 20^\circ\text{C} + 23^\circ\text{C}) = 31^\circ\text{C Wassertemperatur}$$

Verkürzt:

$$24 \times 4 = 96 - 65 = 31$$

Diese relativ einfache Formel berücksichtigt die Knet-Erwärmung allerdings nicht. Sie ist aber ein entscheidender Faktor. Will man den noch mit einbeziehen, muss man zunächst die eigene Knetmaschine etwas näher kennenlernen und beobachten, wie sich Teige über die Knetzeit erwärmen. Dann gilt folgende Formel:

$(\text{Zieltemperatur} - \text{Temperaturdifferenz beim Kneten}) \times (\text{Anzahl der Zutaten} + 1) - \text{Summe der Raum- sowie der übrigen Zutaten-Temperaturen} = \text{benötigte Wassertemperatur}$



Noch nicht richtig ausgeknetet, zeigt sich der Teig noch grob in seiner Struktur, er reißt leicht



Wenn sich der Teig dünn zu einem Fenster ausziehen lässt, ohne schnell zu reißen, ist er perfekt ausgeknetet



Überknetete Teige verlieren ihre Bindung wieder, sie ziehen Fäden und glänzen

Das selbe Beispiel: Gewünscht ist eine Teigtemperatur von 24°C, bekannt ist, dass die Maschine einen solchen Teig während der Knetzeit um 4°C erwärmt. Verwendet werden 3 Zutaten: neben dem Wasser ein Vorteig, der bei Raumtemperatur gereift ist (22°C), sowie ein Mehl aus dem kühleren Vorratsschrank (20°C). In der Küche herrschen 23°C.

$$((24^\circ\text{C} - 4^\circ\text{C}) \times (3+1)) - (22^\circ\text{C} + 20^\circ\text{C} + 23^\circ\text{C}) = 15^\circ\text{C Wassertemperatur}$$

Verkürzt:

$$24 - 4 = 20 \times 4 = 80 - 65 = 15$$

Die Ergebnisse zeigen: Bei den beiden genannten Beispielen gibt es einen Temperatur-Unterschied von 16°C beim Schüttwasser, um die Knet-Erwärmung auszugleichen. Das macht deutlich, welchen wesentlichen Einfluss sie auf die Formel und die benötigte Wassertemperatur hat.

Die richtige Dauer

Neben der Temperatur ist die Dauer des Knetvorgangs ein entscheidender Faktor. Durch die mechanische Einwirkung des Knetens werden Mehl und Wasser gründlich verquollen, das Klebergerüst aufgebaut, das später die Gärstoffe im Teig hält und für lockeres Gebäck sorgt.

Und so verändert sich der Teig mit jeder Minute, fühlt sich immer wieder anders an. Je nach dem Verhältnis von Wasser zu Mehl, ist er anfangs eher fest und klumpig oder eine ungleichmäßige Teig-Suppe.

Schritt für Schritt nimmt das Mehl das Wasser auf, sie verbinden sich zu einem Teig. Zunächst ist die Verbindung eher grob. Und so fühlt es sich auch an. Die Oberfläche ist eher uneben. Zieht man am Teig, reißt er recht schnell. Je länger der Knetvorgang voranschreitet, desto besser ist die Bindung im Teig, er wird elastischer, seine Oberfläche glatter und er lässt sich weiter ausziehen, ohne sofort zu reißen.

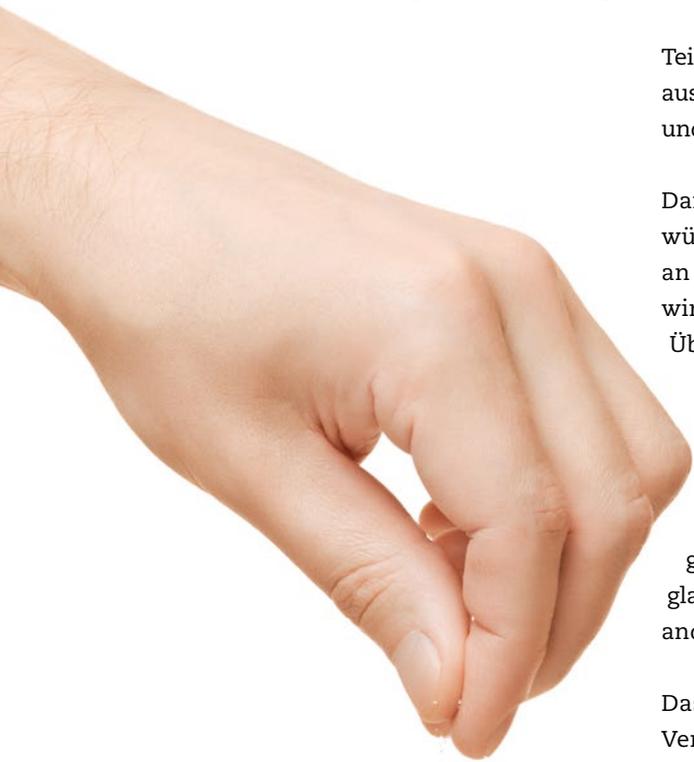
Die beste Information über den Status des Klebergerüsts gibt der sogenannte Fenstertest. Bei dem wird ein Stück des Teiges mit vier bis sechs Fingern auseinandergezogen. Und das möglichst so dünn, dass man beinahe durch den Teig sehen kann. Das ist das Fenster. Reißt der Teig dabei sehr schnell, ist das Gerüst noch nicht optimal aufgebaut. Erst wenn sich der



Festere Weizenteige lösen sich beim Kneten vom Kesselrand. Roggen- und weichere Teige nicht unbedingt



Wer eine offene Porung bevorzug, gibt Salz besser erst später zum Teig



Salz konkurriert mit dem Mehl ums Wasser, daher kommt es bei einigen Gebäcken erst später zum Teig

Teig dünn auseinanderziehen lässt, ohne dabei zu reißen, ist er ideal ausgeknetet. Das kann bei reinen Weizengebäcken bis zu 20 Minuten und (auch deutlich) länger dauern.

Dann aber sollte es auch nicht weitergehen. Denn weiteres Kneten würde nun das Klebergerüst wieder abbauen. Der Teig fängt dann an zu glänzen (weil das gebundene Wasser wieder freigesetzt wird), er wird breiig und zieht klebrige Fäden. Man spricht von Überknetung.

Ein perfekt ausgekneteter Teig löst sich vom Kesselrand – heißt es immer. In Wahrheit kommt es auf den Teig an.

Vollkornteige, weich geführt und im Kasten gebacken, würden sich nie lösen. Kleingebäckteige für Semmeln oder Brezeln hingegen schon. Wichtig sind das gute Gefühl beim Anfassen und die glatte Struktur. Alle Zutaten müssen zu einem homogenen Miteinander geknetet und leicht zu verarbeiten sein.

Das alles gilt uneingeschränkt so aber nur für Weizen und seine Verwandten. Sobald Roggen ins Spiel kommt, müssen Abstriche gemacht werden. Zwar enthält er Gluten, aber zusätzlich Schleimstoffe. Und diese verhindern den Aufbau eines belastbaren Klebergerüsts. Bei Mischteigen mit Roggenanteil verhält es sich ähnlich. Der Fenstertest ist bei geringen Roggen-Anteilen noch möglich, aber der Teig nicht so stabil wie bei hundert Prozent Weizen.

Roggen und Roggen-lastige Teige müssen entsprechend auch nicht stark geknetet werden. Hier dient eher ein langes Mischen bei niedriger Geschwindigkeit der guten Verquellung von Wasser und Mehl. Schnellere Geschwindigkeit kann allerdings hilfreich sein, wenn der Teig zu kalt ist, also unter 28°C. Dann macht man sich an dieser Stelle die höhere Kneterwärmung im schnelleren Gang zu Nutze.



Eine andere Ausnahme für den Fenstertest sind Vollkorn-teige. Die Schalenanteile des Mehl stören den Aufbau eines stabilen Glutengerüsts. Daher wird bei mehr als 40 Prozent Vollkorn-Anteil kaum ein gutes Fenster entstehen. Hier steht – wie beim Roggen – eher die gute Verquellung im Vordergrund.

Vorbehandlung für Sensibelchen

Urtümlichere Getreide wie Dinkel, Einkorn & Co. enthalten teilweise zwar mehr Gluten als durchschnittlicher Weizen, dieses hat aber eine schlechtere Qualität. Daraus resultiert einerseits ein weniger stabiles Klebergerüst, andererseits aber auch eine höhere Knetsensibilität. Diese Getreide können sehr schnell überknetet werden.

Hier hilft Geduld. In Form einer Autolyse. Denn das, was sie Knetmaschine durch mechanische Einwirkung bewirkt, kann die Natur auch ganz allein. Lässt man Mehl und Wasser ausreichend Zeit, verquellen sie auch ohne die Hilfe des Knethakens sehr anständig. Das dauert dann eher 60 Minuten und länger, schont aber das Getreide.

Häufig geht bei solch sensiblen Mehlen daher dem Maschinen-Kneten eine Autolyse voraus. Durch die Vorverquellung lässt sich die Knetzeit stark reduzieren. Manchmal genügen wenige Minuten im langsamen Gang. Ein erfolgreicher Fenstertest signalisiert dann auch hier den idealen Knetzustand.

Der Trick mit dem Salz

Einige Rezepte sehen vor, dass Salz erst später während des Knetens zum Teig gegeben werden soll. Das ist insbesondere der Fall, wenn man sich eine gröbere Porung wünscht. Grund ist die Hygroskopie. Der

Begriff beschreibt die Fähigkeit von Stoffen, Feuchtigkeit aus der Umgebung zu binden. Salz ist darin großer Meister. Damit stört es aber auch den Prozess der Verquellung von Wasser und Mehl. Denn Salz und Mehl konkurrieren quasi ums Wasser.

Bei vielen Gebäcken ist das nicht tragisch. Will man aber eine offene Porung, lässt man den Teig zunächst ohne Salz in der Maschine laufen. So können Wasser und Mehl gründlich verquellen sowie ein Glutengerüst aufbauen. Dann erst kommt das Salz dazu, das durch seinen Wasser-Magnetismus dieses Gerüst noch einmal strafft. Bei sehr weichen Teigen lässt sich der Effekt sehr gut beobachten. Sie gewinnen nach der Salzzugabe sichtbar an Stabilität und Spannung.

Ganz ohne geht es auch

Wie aber passen No-Knead-Brote zu alledem? Also jene, bei denen die Zutaten nur zusammengerührt und 12 bis 24 Stunden zur Gare gestellt werden. Ohne dass sie je einen Knethaken kennenlernen. Hier greift derselbe Effekt wie bei der Autolyse. Die Verquellung wird der Natur überlassen, die dafür richtig viel Zeit bekommt. So sind diese Rezepte aber unschlagbar simpel in der Umsetzung.

Anstrengender ist das Kneten von Hand. Bei Roggen- und roggenlastigen Teigen genügt



Per Autolyse lassen sich Mehl und Wasser vorverquellen, das verkürzt die Knetzeit

Wer von Hand
knetet, benötigt etwa
doppelt so viel Zeit
wie eine Maschine



es, die Zutaten von Hand gut zu vermischen und ihnen Zeit für die Verquellung zu geben. Dominiert der Weizen, ist aber körperlicher Einsatz gefragt.

Einen solchen Teig von Hand gut auszukneten, erfordert eine Menge Energie. In der Regel ist der Zeitbedarf etwa doppelt so hoch wie mit der Maschine. Sieht das Rezept also 12 Minuten Knetzeit mit dem Haken vor, sind es mit den Händen eher 25 Minuten bis zum erfolgreichen Fenstertest.

Eine Hilfe ist auch hier die Autolyse. Eine Vorverquellung von Mehl und Wasser leistet die Vorarbeit im Teig. Von Hand werden dann noch Salz und Hefe oder Sauerteig sowie gegebenenfalls weitere Zutaten eingeknetet, bis sich ein schönes Fenster ausziehen lässt.

Nicht zu unterschätzen

Bleibt nach alledem die Erkenntnis, dass der Knetprozess weit mehr ist als das Zusammenbringen der Zutaten. Art und Dauer des Knetens bestimmen ganz erheblich die spätere Krumenstruktur.

Dabei ist es natürlich nur einer von vielen Faktoren. Aber zum einen der, der meist unterschätzt wird, und zum anderen der, den man am besten beeinflussen kann. Dafür ist nur notwendig, Augen sowie Hände am Teig zu haben und über die Zeit ein Gefühl dafür zu entwickeln, wie welche Teige mit der Knetmaschine (oder auch den eigenen Händen) zusammenarbeiten. 🍞

Text:
Sebastian Marquardt
@brotmagazin
/brotmagazin
www.brot-magazin.de

KAUF-TIPP

Ein hervorragendes Thermometer zum Ermitteln der Teig- sowie Zutaten-Temperaturen, aber auch zur Messung der Kerntemperatur gegen Back-Ende findest Du im **BROTladen** auf Seite 87 in diesem Heft oder im Internet unter www.brot-magazin.de/einkaufen. Es verfügt über einen extrem dünnen Fühler. Somit entstehen keine sichtbaren Löcher bei der Messung der Kerntemperatur von Broten. Der Fühler hat einen Durchmesser von nur 1,2 Millimeter. Damit ist das Thermometer auch perfekt für die Messung der Teig-Temperatur während der Bearbeitung und Gare geeignet. Die Temperatur wird ebenso schnell wie genau mit einer Nachkommastelle gemessen und auf dem großen Digitaldisplay angezeigt. Dabei dreht sich das Display je nachdem, wie das Thermometer gehalten wird. So bleibt das Ablesen komfortabel. Gemessen wird von -50°C bis 320°C. Damit ist es auch für alle anderen Anwendungen in der Küche perfekt geeignet. Das Thermometer, mit professionellen Köchen entwickelt, ist komplett wasserdicht und damit einfach abwaschbar. Geschützt wird es von einer praktischen Klickummantelung.





So geht's:
Perfektes Pesto
herzhaft
& süß

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

€5,90

Ausgabe 02/2021, 5,90 EUR
A: 6,50 Euro, CH: 11,60 sFR, BeNeLux: 6,90 Euro
www.speisekammer-magazin.de

Gut für Umwelt, Geldbeutel & Gewissen



Ausgabe 01/2021, 5,90 EUR
A: 6,50 Euro, CH: 11,60 sFR, BeNeLux: 6,90 Euro
www.speisekammer-magazin.de



Jetzt abonnieren und keine Ausgabe mehr verpassen

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

Kiwi-Stachelbeer-Konfitüre

Nicht mehr lange und die Stachelbeerzeit beginnt. In dieser Konfitüre trifft die säuerliche Frucht auf die süße goldene Kiwi. Was im ersten Moment vielleicht exotisch klingt, passt gut zusammen: Die verschiedenen Aromen harmonieren hervorragend miteinander. Warum dann also nicht auch auf dem Frühstückstisch? Sowohl zu Sauerteig-Broten als auch leichten Frühstücksbrötchen ist der Aufstrich ein Genuss.

Zutaten*

- ▶ 500 g Stachelbeeren
- ▶ 500 g Kiwi (gold)
- ▶ 500 g Gelierzucker (2:1)
- ▶ 5 g Zitronensäure
- ▶ Mark einer Vanilleschote

*Ergibt 4 Gläser à 250 g

Tipp

Für die Konfitüre können auch grüne Kiwis verwendet werden. Dann wird sie etwas säuerlicher. Einen Kick bekommt die Masse durch Zugabe von 4 cl Campari oder Orangenlikör.

☉ Die Stachelbeeren von Blütenansatz und Stielen befreien. Waschen, gut trocknen lassen und klein schneiden. Die Kiwis schälen und in kleine Stücke schneiden.

☉ Alle Zutaten in einen Topf geben, gut miteinander verrühren und zirka 30 Minuten ziehen lassen.

☉ Die Fruchtmasse aufkochen und unter ständigem Rühren 4 Minuten sprudelnd köcheln lassen. Wer möchte, kann die Masse danach noch pürieren.

☉ Eine Gelierprobe durchführen.

☉ In der Zwischenzeit Twist-Off-Gläser in kochendem Wasser mit einem Schuss Essig 5 Minuten reinigen.

☉ Die fertige Konfitüre in die Twist-Off-Gläser füllen und diese sofort fest verschließen. 🍯

Rezept & Bilder: Tanja Schlund

 @schlundisworld

 /Schlundis.Blog

 www.schlundis.com

GELIERPROBE

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





Rezept & Bilder: David Ruppert

 @gamer.backt



**Für Einsteiger
geeignet**

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	bindig
Zeit gesamt:	16,5-53,5 Stunden
Zeit am Backtag:	3,5-4 Stunden
Backzeit:	20-25 Minuten
Starttemperatur:	200°C
Backtemperatur:	180°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen

Kurkuma-Stangen

Diese Stangen sind nicht nur optisch ein Hingucker, sondern auch geschmacklich mit einer kräftigen Kurkuma-Note der Hit. Sie eignen sich perfekt für eine üppige Füllung und schmecken hervorragend mit etwas Currysauce als Topping. Eine gute Ergänzung sind die leuchtend-gelben Backwaren zum Beispiel auch auf dem Grillbüfett.

☉ Alle Zutaten auf langsamer Stufe 3 Minuten vermischen, dann 10-12 Minuten auf schnellerer Stufe zu einem homogenen Teig verkneten. Den Teig in eine gefettete Schüssel geben und 60 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen. Danach für 40 Minuten in den Kühlschrank stellen.

☉ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in 7 gleich große Portionen à zirka 150 g teilen. Jeden Teigling zu länglichen Brötchen formen. 15 Minuten in den Kühlschrank stellen, damit die Teiglinge leicht verhaften.

☉ Die Teiglinge anfeuchten und danach in Mohn oder Sesam wälzen.

☉ Die Teiglinge auf ein Backblech geben, schräg einschneiden und weitere 45 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.

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

☉ Die Teiglinge unter Schwaden in den Ofen geben und 10 Minuten backen. Die Temperatur auf 180°C reduzieren und weitere 10-15 Minuten fertig backen. 🍴

Vorteig

- ▶ 70 g Wasser (kalt)
- ▶ 110 g Weizenmehl 550
- ▶ 2 g Salz
- ▶ 1 g Frischhefe

Die Zutaten gründlich miteinander vermischen und 60-120 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur anspringen lassen, bis sich das Volumen sichtbar vergrößert hat. Dann 12-48 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Hauptteig*

- ▶ Vorteig
- ▶ 125 g Wasser (kalt)
- ▶ 125 g Milch (3,5 % Fett, lauwarm)
- ▶ 500 g Weizenmehl 550
- ▶ 50 g Butter (weich)
- ▶ 1 Ei (Größe M)
- ▶ 25 g Zucker
- ▶ 10 g Frischhefe
- ▶ 10 g Kurkuma (gemahlen)
- ▶ 10 g Salz

Topping

- ▶ 15 g Mohn
- ▶ 15 g Sesam

*Ergibt 7 Stück



Brot Laden

Food Huggers

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

19,95 EURO

4er-Set groß



5er-Set

15,95 EURO

Avocado



11,95 EURO



6er-Set klein

17,95 EURO

CASO GourmetVAC 280 vollautomatisches Vakuumsystem zum Vakuumieren von Lebensmitteln

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



159,99 EURO

„Vakuumier-Boxen VacBoxx EcoSet“

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



39,99 EURO



Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110



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



18,50 EURO



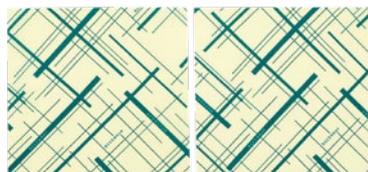
14,- EURO

Bee's Wrap Sandwich
33 x 33 cm



23,- EURO

Bee's Wrap 3er-Pack
Meadow Magic VEGAN



54,- EURO

Natürliche Verpackung

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

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

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

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

23,- EURO



23,- EURO

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

Bee's Wrap Brot extra groß
43 x 58 cm

18,50 EURO



24,- EURO

Bee's Wrap 3er-Set groß
33 x 35 cm



Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110





BROTLeinen

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

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

BROTLeinen – Grün

Diese umweltfreundliche und sehr stabile Alternative zum herkömmlichen Backleinen besteht zu 100 Prozent aus recycelten Leinen (Global Recycled Standard-Zertifizierung). Das

Material (380g/qm) ist sehr robust, widerstandsfähig. Die Maße: 60 x 150 Zentimeter. ■



Info

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

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

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



BROTKorb

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

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

Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110

Hawos

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



399,- EURO

Top-Mühlen namhafter Hersteller



199,- EURO

Mockmill 100

Mockmill

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



599,- EURO

Mockmill Professional 200



279,- EURO

Mockmill 200

Vejibag

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



Standard
27,90 x 30,50 cm

24,95 EURO



Lang
27,90 x 43,20 cm

28,95 EURO

Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110





Der Gär-Automat

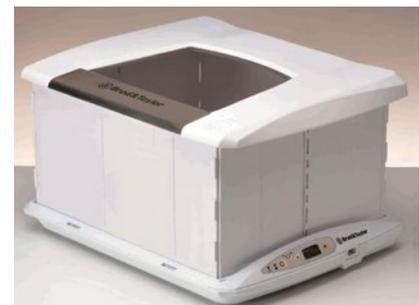
Mit dem faltbaren Gärautomaten und Slow-Cooker von Brod & Taylor gibt es eine semi-professionelle Lösung für den Hausgebrauch, um die Gärzeit eines Brotteigs exakt zu regulieren. Der Gärautomat sorgt zuverlässig und präzise für die richtige Temperatur bei der Gare von Hefeteig, Sauerteig, Joghurt oder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

21°C bis 49°C in 1°C-Schritten zu Verfügung (Im Slowcooker-Modus lassen sich 30°C bis 90°C in 5°C-Schritten einstellen). Für aufgehenden Brotteig kann die Luftfeuchtigkeit durch Verwendung des mitgelieferten Wasserbehälters (typische Luftfeuchtigkeit 60-80 %) erhöht werden. Der Automat ist platzsparend zu verstauen und mit wenigen Handgriffen gebrauchsfertig aufgebaut.

Das **Zusatzgitter-Gestell** verdoppelt die Kapazität für den Brod &

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

Zusätzliches Gärblech für den Brod & Taylor Gärautomaten. 🍞



Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110





42,- EURO

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 kurze Klinge, die aber absolut alltagstauglich ist und mit der auch große Laibe gut geschnitten werden können.

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

stoffgehaltes (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
 Niete: Aluminium
 Klinge: carbon
 Oberfläche: feingepließtet
 Klingenlänge: ca. 182 mm
 Gesamtlänge: ca. 305 mm

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

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



79,- EURO



19,95 EURO

Dauerback- und Grillmatte

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

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

Küchenthermometer

Das hochwertige Küchenthermometer verfügt über einen extrem dünnen Fühler. Dadurch entstehen praktisch keinerlei Schäden oder Löcher bei der Messung der Kerntemperatur von Broten, Fleisch und anderen Lebensmitteln. Der Fühler hat einen Durchmesser von nur 1,2 mm. Damit ist das Thermometer auch perfekt für die Messung der Teig-Temperatur während der Bearbeitung und der Gare geeignet. Sehr schnelle und genaue Messung der Temperatur von -50°C bis 320°C, großes, digitales Display, das sich automatisch mitdreht. ■



99,- EURO



Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110



Vegane Sauerteig- Buffalo-Wings

Tipp

Statt Blumenkohl eignet sich auch anderes Gemüse für dieses Rezept, zum Beispiel Karotten oder Brokkoli. Aromatische Vielfalt entsteht durch das Experimentieren mit verschiedenen Gewürzen, zum Beispiel einer Garam-Masala-Mischung oder Zwiebel. Die Sauerteig-Buffer-Wings können mit einer Soße nach Wahl gegessen werden.



Zeitnaster

12.00 Uhr
Sauerteig ansetzen

18.00 Uhr
Blumenkohl und Panade zubereiten

18.30 Uhr
Panierten Blumenkohl in den Ofen geben; Öl-Zucker-Gemisch vorbereiten

18.45 Uhr
Panierten Blumenkohl in Öl schwenken; Erneut in den Ofen geben

19.00 Uhr
Wings fertig. Guten Appetit!



Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	klebrig, bindig
Zeit gesamt:	7 Stunden
Zeit am Backtag:	7 Stunden
Backzeit:	20-22 Minuten
Starttemperatur:	220°C
Backtemperatur:	220°C
Schwaden:	nein

Diese Buffalo-Wings werden ohne Fleisch, dafür mit leckerem Blumenkohl zubereitet. Für die Panade kommt überschüssiger Sauerteig zum Einsatz. Knusprig von außen, saftig von innen, eignen sich die Häppchen für jedes Büffet. Karamellisierte brauner Zucker und das Aroma geräucherter Paprika lassen Barbecue-Herzen höher schlagen.

Rezept & Bilder: Alexis Goertz von Edible Alchemy
 @ediblealchemy.co
 /EdibleAlchemyColaboratory
 www.ediblealchemy.co

- Den Ofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Den Blumenkohl in mundgerechte Stücke schneiden.
- Die Zutaten für die Panade in eine Schüssel geben und gründlich miteinander vermischen.
- Die Blumenkohlröschen in der Panade wälzen, sodass sie von allen Seiten bedeckt sind. Anschließend auf ein mit Dauerbackfolie oder Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
- Das Backblech in den Backofen geben und die Sauerteig-Buffero-Wings 10 Minuten backen. Dann alles einmal auf die andere Seite drehen und weitere 5 Minuten backen, damit alle Seiten goldbraun und knusprig werden.
- Währenddessen das Kokosnussöl und den Zucker in einer Pfanne erhitzen und zum Schmelzen bringen.
- Die Sauerteig-Buffero-Wings aus dem Ofen holen und im Öl-Zucker-Mix schwenken. Anschließend erneut bei 220°C in den Ofen geben und weitere 5-7 Minuten backen, sodass der Zucker karamellisiert. ■

Sauerteig

- ▶ 150 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 200 g Weizenmehl 550
- ▶ 50 g Anstellgut

Die Zutaten gründlich miteinander vermischen und abgedeckt bei Raumtemperatur 4-6 Stunden gehen lassen. Das Volumen sollte sich in dieser Zeit ungefähr verdoppelt haben.

Zutaten

- ▶ 1 großer Kopf Blumenkohl
- Für die Panade
- ▶ Sauerteig
 - ▶ 3 Knoblauchzehen (fein gehackt)
 - ▶ 2 TL Paprikapulver (geräuchert)
 - ▶ 2 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
 - ▶ 1 TL Salz
- Topping
- ▶ 2 EL Kokosnussöl (alternativ Rapsöl)
 - ▶ 2 EL Zucker (braun, alternativ Kokosblütenzucker)

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

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

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

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

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

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



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

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

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

LINK

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



Legende:

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

Kochen mit Brot

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

Rezepte & Styling: Stevan Paul
Fotografie: Andrea Thode

Knusper-
Spargel mit
Sauce Tataré



Spaghetti mit
Tomaten
und Thymian-
Brotbröseln



Brioche-
Toast-
Tiramisu



Knusper-Spargel mit Sauce Tatare

Knusprig frittiertes grüner Spargel mit gewürzten Bröseln und Sauce Tatare (ohne Ei) ist eine elegante Vorspeise für Gäste oder ein schönes Sommeressen für zwei.



Tipp

Wer kein Fett-
Thermometer besitzt, hilft
sich mit dem Kochlöffel-Trick:
Dafür den Stil eines Kochlöffels
aus Holz ins Öl tauchen. Steigen
daran sprudelnd Bläschen
empor, ist die passende
Temperatur erreicht.



- Die Essigurken und die gepellte Schalotte fein würfeln und mit Mayonnaise, Senf und 1 EL Essigurkenwasser verrühren.
- Den Estragon fein schneiden und unterrühren.
- Die Sardelle und Kapern hacken und unterrühren. Die Soße leicht salzen.
- Die unteren zwei Drittel vom Spargel schälen, den Spargel salzen und beiseite stellen.
- Mehl und Backpulver mischen und sieben.
- Wasser, Ei und Weißwein glatt rühren, durch ein Sieb zum Mehl geben und mit einem Schneebesen rasch zu einem cremigen Teig rühren. Leicht salzen.
- Den Teig in ein hohes Trinkglas geben und kalt stellen.
- Semmelbrösel mit Kräutern der Provence mischen und leicht salzen.
- Die Spargelstangen bis zu den ungeschälten Spitzen in Mehl wenden, dann in den Becher mit Teig tauchen (das Glas dabei leicht schräg halten), abtropfen lassen, dann in den Bröseln wälzen. Auf Backpapier 15 Minuten ruhen und antrocknen lassen.
- Ofen auf 80°C Umluft schalten. Drei Finger hoch Öl in einem breiten Topf mit hohem Rand erhitzen. Die ideale Temperatur zum Frittieren liegt zwischen 160 und 180°C.
- Den Spargel portionsweise (je drei Stangen) auf einer Schaumkelle ins Öl tauchen und 2-3 Minuten frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen.
- Im heißen Ofen warmhalten, bis alle Spargel frittiert sind.
- Den Spargel mit etwas Soße anrichten. Mit Fleur de Sel, Rauke und Korbelspitzen bestreut direkt servieren. ■

Zutaten (für 24 Portionen)

Für die Sauce Tatare

- ▶ 3 Essigurken
- ▶ 1 Schalotte
- ▶ 100 g Mayonnaise
- ▶ 1 EL Senf (scharf)
- ▶ 1 EL Essigurkenwasser
- ▶ 2 Zweige Estragon
- ▶ 1 Sardelle (Anchovis)
- ▶ 1 TL Kapern
- ▶ Salz

Für den Spargel

- ▶ 12 Stangen grüner Spargel
- ▶ 80 g Weizenmehl 405
- ▶ 1 TL-Spitze Backpulver
- ▶ 100 ml Wasser (kalt)
- ▶ 1 Ei (M)
- ▶ 2 EL Weißwein
- ▶ 150 g Semmelbrösel
- ▶ 1/2 TL Kräuter der Provence
- ▶ Öl zum Frittieren
- ▶ Etwas Mehl zum Panieren

Zum Abschmecken

- ▶ Fleur de Sel
- ▶ etwas Rauke (Rucola)
- ▶ Korbelspitzen

Zubereitungszeit



25 Minuten

(plus 15 Minuten Garzeit im Ofen)

Spaghetti mit Tomaten und Thymian-Brotbröseln

Saftig-würzige Spaghetti treffen auf knusprige Brotbrösel mit Thymian und Zitrone. Dazu gibt es Kapern und Sardellen – ein einfaches, aber raffiniertes Rezept aus der „Arme-Leute-Küche“ Italiens.

Zutaten (für 2 Portionen)

- ▶ 2 Tomaten (groß)
- ▶ 2 Zweige Thymian
- ▶ 100 g Semmelbrösel
- ▶ 2 EL Olivenöl
- ▶ 1/2 TL Abrieb von der Zitronenschale (Bio)
- ▶ Salz
- ▶ Chili (nach Geschmack)
- ▶ 2 Schalotten
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 200-250 g Spaghetti
- ▶ 20 g Butter
- ▶ 1-3 TL Kapern
- ▶ 50 ml Weißwein (trocken)
- ▶ 6-8 Sardellenfilets (Anchovis)
- ▶ etwas Rauke (Rucola)

- Den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Die Tomaten vierteln und entkernen. Das Innere mit einem Löffel in einem Sieb ausdrücken. Das Tomatenwasser auffangen.
- Die Tomatenviertel würfeln und ins Tomatenwasser geben.
- Thymianblättchen von den Zweigen ziehen und mit Semmelbröseln sowie 2 EL Olivenöl im Mixer kurz pürieren.
- Die Brösel auf einem Backblech mit Backpapier ausbreiten und leicht salzen.
- Im heißen Ofen bei 200°C Ober-/Unterhitze auf der zweiten Schiene von oben zirka 5 Minuten goldbraun rösten und dabei nicht aus den Augen lassen.
- Brösel aus dem Ofen nehmen, die Zitronenschale untermischen.
- Chili fein schneiden. Schalotte sowie Knoblauch pellen und fein würfeln.
- Die Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.
- 2 EL Olivenöl und Butter in einer großen Pfanne aufwallen lassen. Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten.
- Chili und Kapern zugeben. Mit Weißwein ablöschen und einmal aufkochen lassen.
- Die Tomaten mit dem Tomaten-Wasser zugeben und aufkochen lassen. Mit Salz würzen.
- Die Spaghetti abgießen und abtropfen. Heiß mit der Soße mischen, eventuell nachsalzen.
- Mit Sardellenfilets, Rauke und Bröseln getoppt servieren. ■

Zubereitungszeit



30 Minuten







Brioche-Toast-Tiramisu

Dieses elegante Tiramisu kommt ohne Ei und Zucker aus. Brioche- oder Buttertoast-Scheiben ersetzen die üblichen Löffelbiskuits. Besonders gut dazu: herbsüße Preiselbeeren und frische Minze.



- Die Espressi zubereiten, mit Orangenlikör mischen und abkühlen lassen.
- Mascarpone mit Honig, dem Abrieb und Saft einer Orange sowie einer winzigen Prise Salz in eine Schüssel geben. Mit dem Handrührgerät cremig rühren.
- Die Creme in einen Spritzbeutel füllen.
- Eine kleine Auflaufform mit 4 Scheiben auslegen. Die Toastscheiben mit der Espressomischung beträufeln.
- Die Hälfte der Creme aufspritzen, glattstreichen und mit dem übrigen Toast bedecken. Übrige Creme aufspritzen und verstreichen.
- Abgedeckt im Kühlschrank für 3-4 Stunden durchkühlen lassen.
- Mit Kakaopulver bestäuben. Dann mit einem Messer in Portionen schneiden. Das Messer nach jedem Schnitt unter heißem Wasser säubern.
- Mit Minze und Preiselbeeren anrichten. 🍴

Zutaten (für 4 Portionen)

- ▶ 2 Espressi
- ▶ 4-6 EL Orangenlikör
- ▶ 500 g Mascarpone
- ▶ 5 EL Honig
- ▶ 1 Orange (unbehandelt)
- ▶ Salz
- ▶ 8 Scheiben Brioche- oder Buttertoast (wahlweise Hefezopf oder Milchbrötchen)
- ▶ Etwas frische Minze
- ▶ Preiselbeer-Konfitüre

Zubereitungszeit



20 Minuten
(plus ein paar Stunden zum Durchkühlen)

Unverträglichkeiten

Wenn Getreide krank macht

Text: Julia Stüber

Selbstgebackenes Brot ist köstlich. Was aber, wenn man merkt, dass es einem nicht gut tut? Plötzlicher Ausschlag oder Darmprobleme können Anzeichen für Allergien oder Unverträglichkeiten sein. Doch Vorsicht: Vorschnelle Selbstdiagnosen führen manchmal in die falsche Richtung. Nicht immer muss gleich auf alles verzichtet werden.

Diffuse Symptome, Schwierigkeiten mit der Verdauung, Ausschlag – vieles kann darauf hindeuten, dass der Körper bestimmtes Getreide nicht verträgt. Bei einer normalen glutenhaltigen Ernährung gehen bei vielen Menschen mittlerweile schnell die Alarmglocken an, sobald sie Veränderungen an sich beobachten. Was, wenn es sich tatsächlich um die gefürchtete Zöliakie handelt, bei der komplett auf eine glutenfreie Ernährung umgestellt werden muss?

Tatsächlich gibt es verschiedene andere Krankheitsbilder und Allergien, bei denen ganz ähnliche Symptome auftreten können wie bei der schwersten Form der Glutenunverträglichkeit. Bevor allerdings schon

bei der geringsten Ahnung die gesamte Kücheneinrichtung und die Ausstattung im Zutatenregal komplett verändert werden, ist es wichtig, zunächst dem Auslöser und dem zugrundeliegenden Problem ganz genau auf die Spur zu kommen.

Beobachten und dokumentieren

In einigen Fällen haben sich die Symptome bereits nach dem Wechsel zu einer anderen Bäckerei verflüchtigt, weil dort hochwertigere





Rohstoffe zum Einsatz kommen und auch die Teige länger ruhen. In der heimischen Küche bietet es sich an, sich selbst intensiv mit dem Backprozess auseinanderzusetzen und Verfahren der Langzeitführung auszuprobieren. Manchmal ist auch nach der Verwendung einer anderen Mehlsorte, zum Beispiel von einer bestimmten Mühle, von den Beschwerden nichts mehr zu spüren. So verfliegen die Sorgen schneller als gedacht.

Anders sieht es da schon aus, wenn die Symptome selbst dann noch anhalten und sich vielleicht sogar verschlimmern. In diesen Fällen ist ein erster sinnvoller Schritt, ein Beschwerdetagebuch zu führen. Darin werden die verzehrten Lebensmittel sowie sämtliche Symptome dokumentiert. Aus den Aufzeichnungen können sich Hinweise ergeben, ob eine Zöliakie, eine Allergie oder eine Sensitivität vorliegt. Oder ob es sich am Ende um eine vollkommen andere Ursache handelt.

Auch hilft ärztlicher Rat, nicht aus Unwissenheit aufs Glatteis zu geraten und sich vorschnell verrückt zu machen. Je nach Auslöser unterscheiden sich die Diagnosewege sowie die jeweilige Behandlung. Vieles lässt sich durch Untersuchungen schnell abklären und auch ausschließen. Diese Möglichkeiten sollte man wahrnehmen. Es wäre schließlich schade, dauerhaft auf leckere Zutaten zu verzichten, obwohl das gar nicht nötig ist.

Diagnose Zöliakie

Kompromisslos glutenfrei ernähren müssen sich Menschen, bei denen eine Zöliakie vor-

Verdauungsprobleme können auf verschiedene Krankheiten hindeuten, die durch die Ernährung ausgelöst werden

Selten steckt gleich eine Zöliakie dahinter. Treten Beschwerden auf, hilft ein Symptomtagebuch bei der Diagnose

liegt. Selbst kleinste Mengen in Ritzen und auf Backutensilien können schwerwiegende Symptome auslösen. Obwohl es sich hierbei um die bekannteste Form der Glutenunverträglichkeit handelt, ist es doch eine der seltensten. Als betroffen gelten ein bis zwei Prozent der Weltbevölkerung.

Zudem kann der Weg zur Diagnose nach wie vor langwierig und schwierig sein. Die Symptome beschränken sich nicht auf den an sich typischen Durchfall, Blähungen oder Verstopfungen. Manche Betroffene klagen lediglich über Sodbrennen. In anderen Fällen lagen zunächst einfach nur Rückenschmerzen vor. Zöliakie ist also ein wahres Chamäleon, was die Symptome betrifft.

Der Diagnoseweg hingegen ist ganz klar: Noch vor einer Ernährungsumstellung auf glutenfreie Kost müssen Betroffene auf Gewebstransglutaminase-IgA-Antikörper sowie die Endomysium-IgA-Antikörper untersucht werden, weil diese auf eine Zöliakie hindeuten können. Dabei handelt es sich um Autoantikörper, die sich gegen körpereigene Strukturen richten. Erst danach folgt zur endgültigen Absicherung der Diagnose eine genaue Untersuchung des Dünndarms. Dafür wird bei einer Dünndarmbiopsie eine Gewebeprobe aus dem Zwölffingerdarm entnommen und analysiert. All das muss vor Beginn einer glutenfreien Ernährung geschehen. Ist Gluten bereits aus dem Speiseplan entfernt, hat sich der Darm unter Umständen wieder soweit erholt, dass die Zöliakie nicht mehr nachweisbar ist.





Manchmal helfen handwerkliche Backverfahren und lange Teigführung, die auftretenden Symptome zu lindern

Bei Kindern kann womöglich auf die Dünndarmbiopsie verzichtet werden. Das sollte man aber mit einer medizinischen Fachkraft für Kindergastroenterologie absprechen. Weder ein Stuhltest noch ein Schnelltest für zuhause sind ausreichend, um eine Zöliakie festzustellen. Auch sogenannte IgG-Tests sind letztlich nicht aussagekräftig genug. Sie wurden entwickelt, um das Immunglobulin G im Blut zu messen. Diesen Antikörper bilden alle aus, sobald sie mit Nahrungsmitteln oder Krankheitserregern in Kontakt kommen. Ein hoher Antikörper-Wert soll auf eine Nahrungsmittelallergie hinweisen. Ein zwingender Beweis ist das nicht.

Die Behandlung der Zöliakie erfolgt durch eine absolut strenge glutenfreie Diät. Bisher gibt es weder wirkungsvolle Medikamente noch Nahrungsmittelergänzungen, die ähnlich wie Laktase-Tabletten bei einer Laktoseintoleranz wirken – nur eben in Bezug auf Gluten. Deshalb muss nach der Diagnose auf glutenhaltiges Getreide verzichtet werden. Darunter fallen alle Getreide der Weizen-Fa-



Nicht immer ist eine Zöliakie leicht zu erkennen. Selbst Kopfschmerzen können ein Anzeichen dafür sein

milie und damit verwandte Sorten wie zum Beispiel Dinkel sowie Roggen und Gerste.

Bei an sich glutenfreien Körnern und Saaten muss man unbedingt darauf achten, dass sie als glutenfrei gekennzeichnet sind. Werden sie in Anlagen verarbeitet, in denen ebenfalls glutenhaltige Lebensmittel zum Beispiel vermahlen werden, kommen sie nicht mehr in Frage. Wichtig ist außerdem, direkt nach der Diagnose mögliche Nährstoffmängel und eventuelle Begleiterkrankungen abzuklären. Dies können Autoimmunerkrankungen wie zum Beispiel eine chronische Entzündung der Schilddrüse oder Diabetes sein.

Neben dieser Form der Glutenunverträglichkeit gibt es noch die Dermatitis herpetiformis Duhring, eine chronische Hauterkrankung. Sie wird ebenfalls durch den Verzehr von Gluten ausgelöst. Der Diagnoseweg entspricht dem der Zöliakie. Neben Gluten kann allerdings auch Jod ein Auslöser sein. Als Medikamente kommen Dapson, spezielle Cremes und Kortisonpräparate zum Einsatz.

MÖGLICHE SYMPTOME DER ZÖLIAKIE

- | | |
|----------------------------------|---|
| • Wachstumsstörungen bei Kindern | • Müdigkeit/Abgeschlagenheit |
| • Blähungen | • Eisenmangel und diverse Nährstoffdefizite |
| • Verstopfung | • Entzündungen im Mund |
| • Durchfälle | • Osteoporose |
| • Bauchschmerzen | • Blässe |
| • Sodbrennen | • Unfruchtbarkeit |
| • Übelkeit | • Depressionen |
| • Appetitlosigkeit | • Kopfschmerzen |
| • Gewichtsverlust | • und viele mehr. |
| • Schwäche | |

Quelle: www.zoeliakie-austausch.de/moegliche-symptome-bei-zoeliakie

Verwechslungsgefahr

Bei einer Weizenallergie reagiert der Körper auf unterschiedliche Eiweißbestandteile des Getreides, dazu zählen Weizen-Albumin, Globulin und auch Gluten. Schnell kann es hier zu einer Verwechslung kommen, sobald die Symptome denen einer Zöliakie gleichen. Bei der Diagnose ist daher zunächst wichtig, Zöliakie durch einen Bluttest und eine Dünndarmbiopsie auszuschließen.

Typisch für eine Lebensmittel-Allergie gegen Weizen sind Symptome wie juckende Haut, Schwellungen der Schleimhäute bis hin zum allergischen Schock. Die Reaktion des Körpers erfolgt nicht immer sofort nach Verzehr von weizenhaltigen Produkten, sondern kann verzögert auftreten. Auch unspezifische Verdauungsbeschwerden gehören gelegentlich dazu, ebenso wie asthmatische Reaktionen nach dem Einatmen von Weizenmehl.

Fallen die bisherigen ärztlichen Tests negativ aus, sollten beim Allergologen oder einer Allergologin weitere gemacht werden. Sich aufgrund der Allergie einfach vorsorglich glutenfrei zu ernähren, führt nicht immer zum Erfolg – und ist oft auch gar nicht nötig, je nach Auslöser. Einige glutenfreie Lebensmittel enthalten zudem eine spezielle glutenfreie Weizenstärke, die wiederum zu allergischen Reaktionen führen kann.

Ähnlich wie bei der Zöliakie erfolgt die Therapie durch eine strikte Ernährungsumstellung. Dabei muss auf Weizen und damit verwandte Getreidesorten verzichtet werden, also auf Dinkel, Einkorn, Zweikorn, Emmer und Kamut. Roggen und Gerste hingegen sollten keine Probleme verursachen, obwohl sie glutenhaltig sind.



Bei der Zöliakie ist eine glutenfreie Ernährung Pflicht

Je nach Stärke der Allergie kommt auch ein Notfallset in Betracht, das Betroffene ständig bei sich tragen sollten, um für den Fall der Fälle gerüstet zu sein. Im Notfall können sie dann reagieren. Ob das sinnvoll ist, muss mit dem behandelnden Allergologen oder der All-

Bei Menschen mit Heuschnupfen können Kreuzallergien auftreten



Anzeige

HÄUSSLER

Original Holzbackofen



Mit dem Häussler HABO genießen Sie die wunderbare Backqualität aus dem original Holzbackofen. Ein großes Stück Lebensqualität für Ihr Zuhause.

Kostenlos Katalog anfordern:
www.backdorf.de

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

ergologin abgesprochen werden. Auch ist bei einer Weizen-Allergie eventuell eine Desensibilisierung möglich. Das ist eine spezielle Immuntherapie, die allergische Reaktionen mindert oder sogar ganz unterbindet. Sie scheint jedoch in einigen Fällen nur vorübergehend und nicht bei allen Betroffenen zum Erfolg zu führen.

Pollen- und Kreuz-Allergien

Insgesamt leiden nur etwa ein bis zwei Prozent der Gesamtbevölkerung an einer Weizen-Allergie. Bei der allergischen Rhinitis, besser bekannt als Heuschnupfen, sind es mit zirka 15 Prozent in Deutschland schon wesentlich mehr. Die allergische Reaktion der Schleimhäute wird durch Pflanzenpollen ausgelöst. Hierunter fallen auch Pollen von Getreide wie Weizen, Roggen, Hafer und Mais. Nicht jeder Mensch ist allerdings gleich gegen alle Pollen-Arten allergisch, sondern meist nur gegen eine spezifische Auswahl.

Über den Heuschnupfen hinaus kann sich eine Pollen-Allergie über tränende Augen, Hautjucken und allergisches Asthma äußern. Der Darm ist, anders als bei einer Nahrungsmittelallergie, nur selten betroffen. Allerdings kommt es immer wieder zu möglichen Kreuzallergien. Damit ist eine allergische Reaktion gemeint, die auf Auslöser folgt, die dem eigentlichen Allergen gleichen.

In diesen Fällen reagieren die Antikörper dann auf Stoffe, die ähnliche Bindungsstellen in ihrer Struktur aufweisen. Haben Betroffene eine Gräser- und Getreide-Pollenallergie, kann dies zum Beispiel bei Getreideprodukten sowie bei Hülsenfrüchten wie Bohnen,



Wer gegen Getreidepollen allergisch ist, reagiert manchmal auch auf ähnliche Auslöser, zum Beispiel auch auf den Verzehr von Linsen und getreidehaltigen Produkten

Erbsen, Erdnüssen, Linsen und Soja vorkommen. Ob und in welchem Maße auf den Verzehr bestimmter Lebensmittel verzichtet werden sollte, ist am besten bei einer Ärztin oder einem Arzt abzuklären.

Die Diagnose einer Pollen-Allergie erfolgt wie bei der Weizen-Allergie über einen IgE-Antikörpertest und ein Haut-Pricktest. Die Desensibilisierung ist bei Pollen-Allergien gut erforscht und wird erfolgreich angewendet. Bei akuten Symptomen helfen oft Nasensprays, Antihistamin und Kortison.

WDEIA und der Triggerfaktor

Die Weizen-abhängige-anstrengungsassoziierte Anaphylaxie, kurz WDEIA, ist ein relativ neues Krankheitsbild, das vor allem bei Erwachsenen auftritt. Hier reagieren Betroffene nur, wenn nach dem Verzehr von weizenhaltigen Produkten – seltener bei Roggen und Gerste – ein auslösender Faktor hinzukommt. Dieser wird Triggerfaktor genannt und kann beispielsweise Sport oder eine andere anstrengende Tätigkeit sein. Aber auch der Genuss von Alkohol oder die Einnahme von Arzneimitteln können eine Reaktion auslösen.

In der Allergieforschung ist schon länger bekannt, dass Triggerfaktoren eine allergische Reaktion verschlimmern können. Dass

Beim Haut-Pricktest werden Testlösungen mit Allergenen auf die Haut gebracht



diese eine Anaphylaxie, also den allergischen Schock, nach dem Verzehr von Weizen auslösen können, ist eine neuere Erkenntnis.

Die Diagnose ist schwierig, da bei einem Allergietest keine Reaktion auf zum Beispiel Weizen erfolgt. Der auslösende Faktor fehlt. Klar definierte Verfahren gibt es noch nicht. Ein Symptomtagebuch und das ausführliche Gespräch mit Ärzt(inn)en oder Ernährungstherapeut(inn)en stellen zurzeit die besten Diagnosemöglichkeiten dar.

Da die Forschung zu WDEIA noch in den Kinderschuhen steckt, gibt es bislang keine klare Behandlungsmethode. Durch das Symptomtagebuch können eventuelle Auslöser erkannt und dadurch vermieden werden. Ob ein kompletter Verzicht auf Weizen und eventuell Roggen und Gerste erfolgen muss, sollte man individuell abklären. Und natürlich müssen sich Betroffene wie bei jeder Allergie mit den entsprechenden Notfallmedikamenten im Falle einer Anaphylaxie ausstatten.

Gluten- und Weizensensitivität

Anders als die vorherigen Probleme, die beim Verzehr von Getreide auftreten können, wurde die Gluten- und Weizensensitivität bis jetzt am wenigsten mit harten Fakten belegt. Betroffen sind etwa sechs Prozent der Weltbevölkerung. Im Grunde genommen ist sie das, was übrigbleibt, wenn man alle anderen Möglichkeiten ausschließen kann. Der Körper reagiert auf Gluten und andere Bestandteile von Weizen oder Getreide, aber es liegt weder eine Zöliakie noch eine Allergie vor.

Ähnlich wie bei der Zöliakie sind die Symptome extrem vielfältig: Von Verdauungsstörungen über Muskel- und Gelenkschmerzen bis hin zu Kopfschmerzen, Kreislaufproblemen und Ekzemen kann alles auf eine solche Sensitivität hinweisen. Die Diagnose erfolgt durch den Ausschluss einer Zöliakie oder Allergie und eine anschließende auf die Symptome abgestimmte Diät.

Im Gegensatz zur Zöliakie sollte eine komplett gluten- beziehungsweise weizenfreie Ernährung nicht von Dauer sein, sondern sich auf maximal zwei Jahre beschränken. Auch muss sie nicht gleichermaßen streng eingehalten werden. Nach den zwei Jahren



Die Symptome der WDEIA treten erst nach einem Trigger auf, zum Beispiel nach anstrengender sportlicher Betätigung

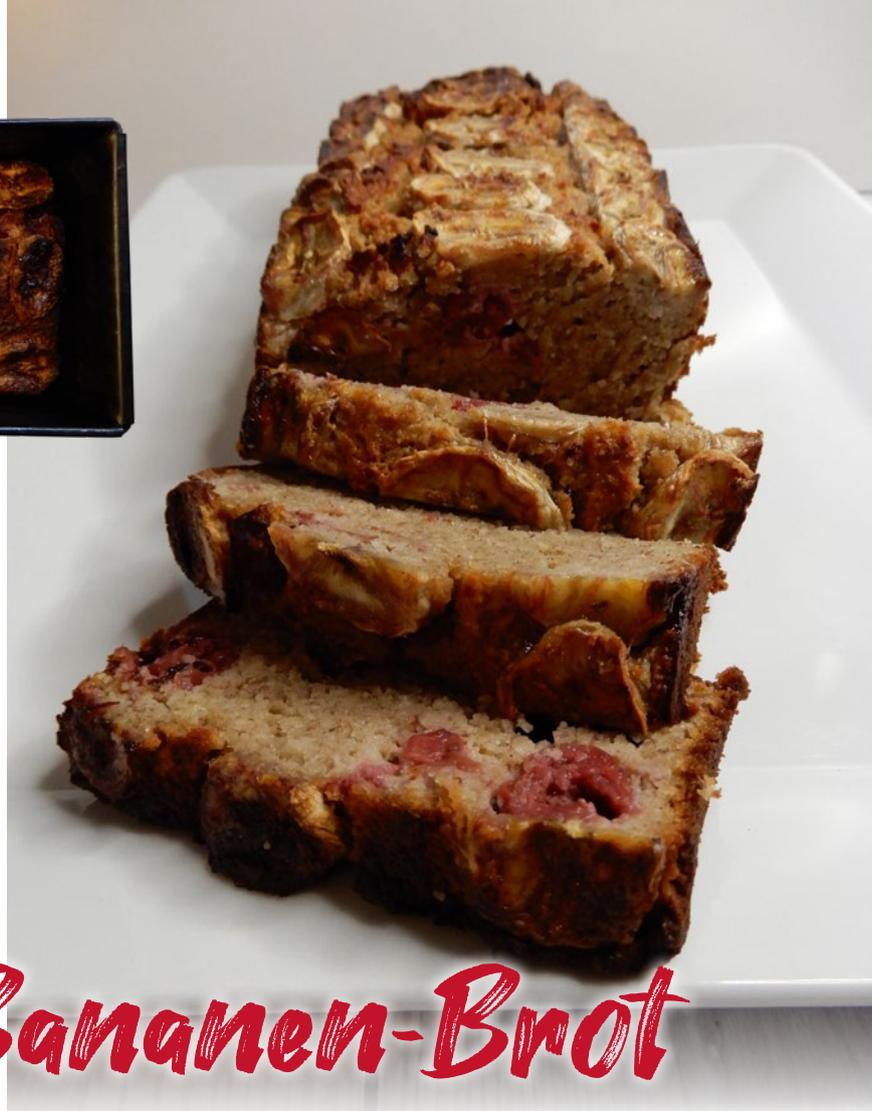
kann mit dem Verzehr von Weizen und anderem glutenhaltigen Getreide wieder vorsichtig begonnen werden, um den Fortschritt zu testen. Am besten dokumentiert man diese Phase erneut in einem Symptomtagebuch.

Besser nüchtern betrachten

Es zeigt sich, dass ähnliche Symptome auf sehr unterschiedliche Krankheitsbilder hinweisen können. Nicht alle schränken die Auswahl an Zutaten so stark ein wie eine Zöliakie. Auch sind sie nicht immer von lebenslanger Dauer. Doch selbst wenn am Ende eine dauerhafte Glutenunverträglichkeit diagnostiziert wird, bietet die glutenfreie Bäckerei zahlreiche Möglichkeiten, trotzdem noch schmackhafte Brote und Brötchen in der heimischen Küche zu zaubern. 🍞

Ganz gleich, welche Diagnose am Ende vorliegt. Auch aus weizen- und/oder glutenfreien Zutaten lassen sich leckere Brote zaubern





Schwierigkeitsgrad:	☆☆☆
Getreide:	glutenfrei
Triebmittel:	Backpulver
Teigkonsistenz:	klebrig
Zeit gesamt:	90 Minuten
Zeit am Backtag:	90 Minuten
Backzeit:	60 Minuten
Starttemperatur:	160°C
Backtemperatur:	160°C
Schwaden:	nein

Kirsch-Bananen-Brot

Rezept & Bilder: Julia Stüber

 @essenmitgefuehl

 www.essen-mit-gefuehl.de

Teig-Zutaten

- ▶ 2 Bananen (sehr reif, geschält und gestückelt)
- ▶ 2 Eier (Größe L)
- ▶ 60 g Honig
- ▶ 50 g Kokosfett (flüssig)
- ▶ 4 g Vanilleextrakt

Spätere Zugabe

- ▶ 185 g Kirschen aus dem Glas (Abtropfgewicht)
- ▶ 100 g Mandeln (gemahlen)
- ▶ 60 g Maniokmehl
- ▶ 40 g Kokosmehl
- ▶ 5 g Backpulver
- ▶ 3 g Flohsamenschalen (gemahlen)
- ▶ 3 g Zimt (gemahlen)
- ▶ 1,5 g Salz

Topping

- ▶ 1 Banane (geschält und in Scheiben)

Das Brot ist inspiriert vom KiBa, dem Kirsch-Bananensaft. Die Kombination beider Obstsorten ist köstlich, das süße Backwerk saftig. So hält es sich mehrere Tage in einer luftdicht verschlossenen Dose frisch. Sehr gut passt es zum Nachmittagskaffee oder auch als Nachtisch. Obst und Honig sorgen für eine natürliche Süße. Während des Backens karamellisieren die Bananenscheiben.

- Den Ofen auf 160°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Kastenform (zirka 30 cm) einfetten. Die Kirschen in einem Sieb abtropfen lassen.
- Die Bananenstückchen mit Eiern, Kokosfett, Honig und Vanille in eine Schüssel geben und alles mit einem Handrührgerät schaumig schlagen, bis die Bananenstücke sich zu Brei aufgelöst haben.
- Mandeln, Kokosmehl, Maniokmehl, Backpulver, Flohsamen, Zimt und Salz dazugeben und alles mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verrühren.
- Die abgetropften Kirschen vorsichtig unterheben.
- Den Teig in die gefettete Form geben. Mit Bananenscheiben belegen.
- Die Kastenform in den Ofen geben und zirka 60 Minuten backen.
- Aus dem Ofen nehmen und mindestens 10 Minuten abkühlen lassen, bis man das Brot aus der Form stürzt. 🍷



Tipp

Aus dem Teig lassen sich auch Baguettes herstellen. Dazu den Teig zu länglichen Baguettes formen. Vor dem Backen mehrmals schräg einschneiden.

Schwierigkeitsgrad:	☆☆☆
Getreide:	glutenfrei
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	fest, kompakt
Zeit gesamt:	5 Stunden
Zeit am Backtag:	5 Stunden
Backzeit:	40 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	200°C nach 20 Minuten
Schwaden:	nein

Hefeansatz

- ▶ 100 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 10 g Agavendicksaft
- ▶ 3 g Frischhefe

Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und etwa 15 Minuten stehen lassen.

Quellstück

- ▶ 60 g Wasser (kochend)
- ▶ 30 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 30 g Kürbiskerne

Die Kerne in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen. 15 Minuten quellen lassen.

Hauptteig

- ▶ Hefeansatz
 - ▶ Quellstück
 - ▶ 300 g Reismehl Vollkorn
 - ▶ 100 g Buchweizenmehl Vollkorn
 - ▶ 100 g Kartoffelmehl
 - ▶ 40 g Reisflocken
 - ▶ 12 g Salz
 - ▶ 7 g Flohsamenschalen (gemahlen)
- Spätere Zugabe
- ▶ 250 g Wasser (kalt)
 - ▶ 10 g Apfelessig

Topping

- ▶ Sonnenblumenkerne
- ▶ Kürbiskerne

Rezept & Bild: Stephanie Reineke

 @mein_glutenfreier_backofen

 /meinglutenfreierbackofen

 www.meinglutenfreierbackofen.blog

Ein Backwerk, das wie gemacht ist für eine deftige Brotzeit: Mit dem rustikalen Kernebrot sind ein leckeres Abendessen oder ein sättigender Imbiss garantiert. Frische und Saftigkeit kommen durch das Quellstück in den Teig, Biss dank der Sonnenblumen- und Kürbiskerne. Es ist ein schmackhafter Begleiter für süße Aufstriche, aber auch für herzhaften Belag.

- Die Zutaten gründlich mischen und auf den Hefeansatz geben. Essig und Wasser zufügen und alles mit dem Handmixer (Knethaken) etwa 5 Minuten zu einem Teig verrühren.
- Aus dem Teig in der Schüssel eine Kugel formen, dann den Teig abgedeckt zirka 3 Stunden ruhen lassen. Nach dieser Zeit sollte sich das Teigvolumen deutlich vergrößert haben.
- Den Teig in eine gefettete Kastenform (zirka 26 cm) geben und glattstreichen. Abgedeckt weitere 30 Minuten ruhen lassen.
- Unterdessen den Ofen auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Sonnenblumen- und Kürbiskerne auf dem Brot verteilen. Die Oberfläche längs einschneiden.
- Die Kastenform mit dem Teig in den Ofen geben und 20 Minuten backen. Die Temperatur auf 200°C reduzieren und weitere 20 Minuten fertig backen. ■

NO KNEAD-REZEPT

kein Kneten erforderlich



Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	glutenfrei
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	klebrig, bindig
Zeit gesamt:	22-26 Stunden
Zeit am Backtag:	2 Stunden
Backzeit:	25 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	230°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen

Rezept & Bild: Alexandra Wojna

@glutenfrei geniessen.at

/glutenfrei geniessen

www.glutenfrei geniessen.at

Teig-Zutaten*

- ▶ 300 g Wasser (warm)
- ▶ 140 g Bier (glutenfrei, lauwarm)
- ▶ 150 g Rote Beete (gekocht, klein geschnitten)
- ▶ 100 g Schmand
- ▶ 1,5 g Frischhefe
- Spätere Zugabe**
- ▶ 140 g Maisstärke
- ▶ 120 g Buchweizenmehl
- ▶ 95 g Reismehl (hell)
- ▶ 60 g Leinsamenmehl (dunkel)
- ▶ 70 g Kartoffelstärke
- ▶ 11 g Flohsamenschalen (gemahlen)
- ▶ 11 g Salz
- ▶ 4 g Leinsamen-Schrot (gold)
- ▶ 2 g Schabzigerklee

*Ergibt 12 Stück

Bei traditionellen Paarlen aus dem Südtiroler Vinschgau handelt es sich um handtellergroße, etwa 2-3 Zentimeter dicke Roggen-Fladengebäcke. Neben der flachen Form ist ebenso eine dicke Kruste typisch. Dank der Roten Beete bekommt der Teig in dieser glutenfreien Variante eine kräftige pinke Farbe. Zwar ist sie – je nach Sorte – nach dem Backen kaum noch sichtbar, es bleibt aber in jedem Fall der erdig-süßliche Geschmack.

- Wasser, Bier, Schmand und zerkleinerte Rote Beete in einer Schüssel mischen. Die Hefe unterrühren.
- Alle Trockenzutaten in einer separaten Schüssel vermengen und den Nasszutaten gründlich untermischen. Den Teig 20-24 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur reifen lassen.
- Den Teig in 12 gleich große Portionen à 100 g abstechen. Die Teiglinge rundwirken und 90 Minuten mit dem Schluss nach unten abgedeckt auf einem bemehlten Backleinen (alternativ Küchentuch) ruhen lassen.
- Den Ofen rechtzeitig auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Die Teiglinge mit dem Schluss nach oben in den Ofen geben und kräftig schwaden. Nach 10 Minuten Dampf ablassen und die Temperatur auf 230°C senken. Für weitere 15 Minuten fertigbacken. ■

Zeitraster

20.00 Uhr
Teig ansetzen

Nächster Tag
16.00 Uhr
Brötchen formen

17.00 Uhr
Ofen vorheizen

17.30 Uhr
Backen

18.00 Uhr
Brötchen fertig



Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	glutenfrei
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	12 Stunden
Zeit am Backtag:	5,5 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	230°C nach 15 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen, nach 15 Minuten ablassen

Rezept & Bild: Daniela Kanka

 @zottenglueck_

Tipp

Für die Mehlmischung können 250 g Reismehl, 125 g Goldhirsemehl, 75 g Tapiokastärke, 50 g helles Teffmehl, 15 g Flohsamenschalen sowie 3 g Johannisbrotkernmehl verwendet werden.

Tefffling

Das leckere, mild säuerliche Brot sättigt und verleiht Energie für den Tag. Durch die Mischung aus hellen Mehlen und dunklem Teffmehl entsteht ein herrliches Alltagsbrot, das zu verschiedenen Belägen passt. Auch ganz schlicht, zum Beispiel nur mit Butter oder Frischkäse, kann man es genießen.

☉ Alle Zutaten 2 Minuten auf langsamer Stufe mischen. Anschließend weitere 3 Minuten auf schnellerer Stufe kneten.

☉ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, rundwirken und mit Schluss nach unten in ein bemehltes Gärkörbchen legen. Abgedeckt bei Raumtemperatur zirka 4 Stunden gehen lassen.

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

☉ Den Teigling auf ein Blech stürzen und unter Schwaden in den Ofen geben. Nach 15 Minuten den Dampf ablassen und die Temperatur auf 230°C senken. Für weitere 35 Minuten ausbacken. ■

Sauerteig

- ▶ 40 g Wasser (warm)
- ▶ 40 g Teffmehl (dunkel, alternativ Buchweizenmehl)
- ▶ 40 g Anstellgut

Die Zutaten gründlich miteinander vermischen. Abgedeckt bei Raumtemperatur 4-6 Stunden gehen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 265 g Wasser (kalt)
- ▶ 220 g Mehlmischung hell
- ▶ 50 g Tapiokastärke
- ▶ 30 g Teffmehl (dunkel)
- ▶ 5 g Salz
- ▶ 5 g Flohsamenschalen (gemahlen)



Rezept & Bilder: Nadja Alessi

 @little_kitchen_and_more

Schnelles Ruchbrot

Gutes Brot braucht Zeit. Aber manchmal muss es eben schnell gehen. Da kann kein Sauerteig aufgefrischt, kein Vorteig 12 Stunden zur Reife gestellt werden. Auch innerhalb von 3 Stunden lässt sich ein leckeres Brot auf den Tisch bringen, das mit vollem Aroma überzeugt. Hier kommen Lievito Madre oder Anstellgut lediglich als Geschmacksgeber und nicht als Triebmittel zum Einsatz.

● Alle Zutaten 6 Minuten auf langsamer Stufe langsam vermischen, dann 5 Minuten auf schnellerer Stufe verkneten. Abgedeckt 60 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen. Nach 30 Minuten einmal dehnen und falten.

● Den Teig in 4 gleich große Teile zu jeweils zirka 230 g teilen und diese rundschieben. Zwei Teile mit Wasser bestreichen und in Weizenkeimen wälzen. Ein Gärkörbchen bemehlen und alle vier Teiglinge mit Schluss nach oben nebeneinander platzieren, sodass immer ein Teigling mit Weizenkeimen neben einem ohne Weizenkeime liegt. Abgedeckt bei Raumtemperatur 45 Minuten gehen lassen

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

● Den Teigling in den heißen Topf stürzen und 10 Minuten backen. Die Temperatur auf 230°C senken und 35-40 Minuten mit geschlossenem Deckel backen. 10 Minuten vor Ende der Backzeit den Deckel abnehmen. ■

*Für Einsteiger
geeignet*

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	3 Stunden
Zeit am Backtag:	3 Stunden
Backzeit:	45-50 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	230°C nach 10 Minuten
Schwaden:	nein

Teig-Zutaten

- ▶ 350 g Wasser (kalt)
- ▶ 500 g Ruchmehl (alternativ Weizenmehl 1050)
- ▶ 50 g Lievito Madre (aus dem Kühlschrank, alternativ Anstellgut)
- ▶ 20 g Weizenkeime
- ▶ 12 g Frischhefe
- ▶ 12 g Salz

Topping

- ▶ 20 g Weizenkeime

Erdapfelkas

Im Sommer ist der Erdapfelkas ein schnelles und willkommenes Gastgeschenk für eine spontane Einladung. Er schmeckt auf kräftigem Bauern- oder Roggenbrot, kann aber auch Kartoffelsalat als Beilage ersetzen. Früher wurde er Erntehelferinnen und -helfern als Hauptgericht aufs Feld gebracht, um sie mit einer nahrhaften Mahlzeit zu versorgen. Heute findet man den schmackhaften Aufstrich beispielsweise auf dem Salat-Büfett zum Grillen.

Zutaten

- ▶ 600 g Kartoffeln (festkochend, mit Schale)
- ▶ 200 g Sauerrahm (alternativ Schmand)
- ▶ 180 g Speck (in Streifen)
- ▶ 150-200 g Schlagsahne
- ▶ 25 g Butter
- ▶ 2 Zwiebeln
- ▶ 1-2 Knoblauchzehen

Zum Abschmecken

- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer
- ▶ Muskatnuss
- ▶ Kümmel

Topping

- ▶ 15 g Schnittlauch (alternativ Lauchzwiebeln und/oder Kräuter der Saison)

- Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser gar kochen.
- Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln und dann mit Butter und den Speckstreifen in einer Pfanne glasig dünsten.
- Kartoffeln abgießen und pellen, sie anschließend in eine Schüssel geben und noch heiß zerdrücken.
- Das Zwiebel-Speck-Gemisch sowie Sauerrahm und 150 g Sahne hinzufügen und alles zu einer geschmeidigen Masse vermengen. Bei Bedarf etwas mehr Sahne zugeben.
- Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Kümmel deftig würzen.
- Schnittlauch klein schneiden und die Masse damit garnieren. ■



Die Sahnemenge kann je nach Kartoffelsorte variieren, weil manche mehr Flüssigkeit aufnehmen. Der Erdapfelkas schmeckt warm oder kalt und lässt sich sehr gut im Kühlschrank über mehrere Stunden bis zum Verzehr aufbewahren.

Rezept & Bild:
Gerda Göttling



Glossar

Altbrot – Auch Restbrot oder Aromabrot. In der Regel als Quellstück genutzt, erfüllt Altbrot zwei wesentliche Funktionen: Es bringt mehr Aroma ins Gebäck und bindet sehr viel Flüssigkeit. Das sorgt für eine saftige Krume und längere Frischhaltung. Während des Gärprozesses stellt es den Mikroorganismen zudem mehr Nahrung zur Verfügung. Altbrot ist dabei nicht notwendigerweise alt, es kann übrig gebliebenes Brot verwendet werden. Das wird in Stücke geschnitten, getrocknet und geröstet (dafür eignet sich zum Beispiel die Restwärme des Ofens). Die Stückchen werden dann in der Küchenmaschine oder Mühle zerkleinert. Alternativ kann getrocknetes Brot auch zunächst zerkleinert und dann in der Pfanne trocken angeröstet werden. Geeignet sind alle Brotsorten. Je dunkler das Brot, desto aromatischer wird das Quellstück. Steht Altbrot nicht zur Verfügung, kann man es durch Semmelbrösel ersetzen, die man kurz trocken in der Pfanne anröstet.

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

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

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



Ausstoßen – Während oder nach der Stockgare wird der Teig entweder mehrmals mit der Faust ausgestoßen/eingedrückt oder kurz kräftig durchgeknetet. Ziel ist das Entgasen und Straffen des Teiges. Dabei wird einerseits das Gargas Kohlenstoffdioxid gegen Luftsauerstoff ausgetauscht, der für die

Vermehrung der Hefen benötigt wird. Andererseits verteilen sich die Gasbläschen gleichmäßiger im Teig – eine Grundvoraussetzung für eine gleichmäßige Porung im Brot.

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

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

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

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

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

Einschießen – Einführen des Teiglings in den Backofen mit Hilfe eines Schießers (Backbrett). Als Trennmittel zwischen Schiesser und Teigling wird häufig Grieß oder Schrot verwendet. In der Heimbäckerei kann auch Backpapier als Unterlage genommen werden. Beim Einschießen wird die Trägheit des Teiglings genutzt. Der Teigling wird mit dem Backbrett auf den Backstein geführt. Mit einem schnellen Ruck wird das Backbrett aus dem Ofen gezogen, sodass der Teigling durch die Trägheitskraft auf dem Backstein liegen bleibt.



<http://tinyurl.com/y9xrqr8>  Video

Falten – siehe **Dehnen und Falten**



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.

Fingertest – Die Reife eines Weizenteiges lässt sich am besten mit dem Fingertest ermitteln. Dafür wird der Finger beherzt in den Teig gedrückt. Springt der Teig an der Druckstelle sofort wieder in seine Ursprungsform zurück, ist er noch nicht reif zum Backen. Er hat noch Untergare. Entwickelt sich die Druckstelle nur langsam und nicht vollständig zurück, ist die knappe Gare erreicht. Der Teigling ist bereit zum Backen, entwickelt aber noch ausreichend Ofentrieb. Bleibt die Druckstelle bestehen, hat der Teig seine volle Gare oder bereits Übergare erreicht. Dann muss schnell gebacken werden. Wahrscheinlich wird der Teigling im Ofen kaum noch aufgehen oder die Oberfläche leicht einsacken. Das ist aber lediglich ein optisches Problem, das weder Genießbarkeit noch Geschmack einschränkt.

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

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

Infinity-Vorteig – Ein Vorteig, der Hefe über einen langen Zeitraum haltbar macht. Angesetzt wird er mit 0,1 g Frisch- oder einer Prise Trockenhefe, 150 g Wasser sowie 250 g Mehl. In **BROT**-Rezepten handelt es sich um Weizenmehl 1050, wobei der Teig aber mit jedem beliebigen Mehl geführt werden kann. Bei jedem Einsatz wird ein kleiner Teil des Teiges zurückbehalten und wieder mit Wasser und Mehl im selben Verhältnis (37,5%/62,5%) aufgefrischt. Beim ersten Mal lässt man ihn 1 Stunde lang anspringen, bevor er abgedeckt im Kühlschrank weiter reift, nach dem Auffrischen kann er jeweils direkt in den Kühlschrank. Einsatzbereit ist der Vorteig immer dann, wenn er sein Volumen etwa verdoppelt hat. Einen ausführlichen Bericht zum Infinity-Vorteig gibt es in **BROT**-Ausgabe 4/20.



Krumen – Das lockere und elastische Innere eines Brotes, das von der Kruste umgeben wird. Von der Krume hängt der Nährwert des Brotes ab. Geschmack und Geruch der Brotkrume werden nicht nur durch die Zutaten beeinflusst. Die Aromastoffe, die in der

Kruste entstehen, ziehen aufgrund des Unterdrucks im Inneren während der Auskühlphase des Brotes durch die gesamte Brotkrume. Die Eigenschaften der Brotkrume (Struktur, Elastizität, Geschmack, Geruch) sind unter anderem abhängig vom Wassergehalt, von den Zutaten, von der Teigführung und der Teigaufarbeitung.

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

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

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



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

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

Rundschleifen – Um ein Teigstück rund zu schleifen, faltet man zunächst auf der Unterseite alle Ränder des Teiglings zur Mitte hin und drückt sie leicht an, sodass der entstehende Schluss nicht wieder aufgeht. Danach dreht man den Teigling um, legt seine Hand wie einen Käfig locker darüber und bewegt sie mit sanftem Druck auf einer bemehlten Arbeitsfläche in kreisenden Bewegungen. Dabei formt man die Hand zu einer Krallenform, damit die Finger etwas unter den Teig kommen. Der Teigling bekommt so eine kugelige (Brötchen-)Form und es wird Spannung aufgebaut.

<https://tinyurl.com/yxdyn57n>  **Video**

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



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

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

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



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

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

Starter – siehe **Anstellgut**

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

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



festgesetzt. Während der Teigruhe reift der Teig. Insbesondere verquellen die Mehlbestandteile, bei kleberwirksamen Mehlen entspannt das Klebergerüst. Außerdem wird die Reifung auch zum Vermehren der Hefen genutzt. Ideale Temperaturen für die Stockgare liegen zwischen 20° und 28°C. Bei kühler Führung (4-10°C) über mindestens 6-8 Stunden entstehen während der Stockgare vielfältige Aromen. Die Stockgare kann durch Teigbearbeitungsprozesse (Dehnen und Falten) unterbrochen werden, um den Teig zu straffen, die Teigtemperatur zu vergleichmäßigen, die Teigstruktur zu beeinflussen und durch Gasaustausch den Stoffwechsel der Hefen anzuregen.

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

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

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

Tourieren – Herstellungsprozess für Blätter- und Plunder-teige (zum Beispiel Croissant oder Franzbrötchen). Ziehfett oder Butter wird in Teig eingeschlagen und ausgerollt. Nach dem Ausrollen faltet man den Teig und rollt ihn erneut aus. Jedes Falten und Ausrollen wird als eine Tour bezeichnet. Durch den Prozess entstehen mehrere dünne Teiglagen, die jeweils durch das Fett voneinander getrennt sind.

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

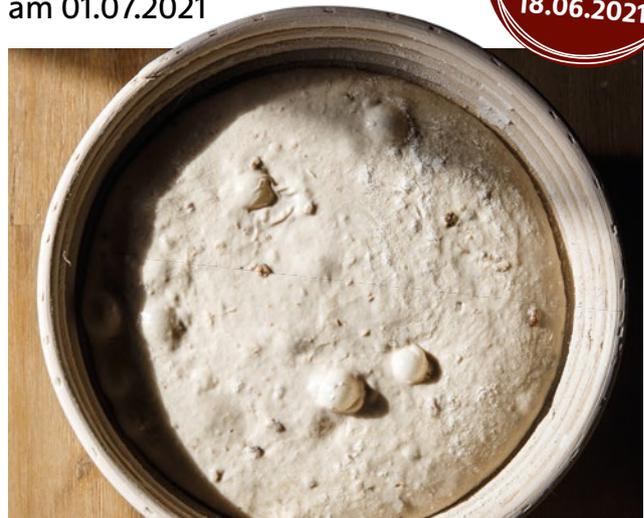
Vorschau

BROT gibt es sechsmal jährlich.
Die nächste Ausgabe erscheint
am 01.07.2021

Digital-
Ausgabe
erhältlich ab
18.06.2021

Darum geht es unter anderem:

● Backen mit Vollkorn – Tipps von den Profis



● Grundkurs Brotbacken – was während der Gare im Teig passiert



● Kreative Rezepte für das Kochen mit Brot

● Auf ins Backparadies – die Bäckerei Kissel in Reichenbach-Steegen

HERAUSGEBER
Sebastian Marquardt, Tom Wellhausen

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

LEITUNG REDAKTION/GRAFIK
Jan Schönberg

CHEFREDAKTION
Sebastian Marquardt (verantwortlich)

REDAKTION
Edda Klepp, Mario Bicher, Vanessa
Grieb, Chiara Schmitz, Jan Schnare

AUTORINNEN & AUTOREN
Bärbel Adelhelm, Nadja Alessi, Claudia
Danner, Debora Gaedtker, Alexis
Goertz, Gerda Göttling, Daniela Kanka,
Edda Klepp, Sebastian Krist, Sebastian
Marquardt, Stevan Paul, Margarete
Maria Preker, Stephanie Reineke,
David Ruppert, Tanja Schlund, Chiara
Schmitz, Jan Schönberg, Robert
Schulte, Michal Šíp, Julia Stüber, Anita
Šumer, Andrea Thode, Isabella Wenzel,
Alexandra Wojna

FOTOS
Andrea Thode; stock.adobe.com:
dima_pics, Elnur, filistimlyanin1,
fizkes, fredredhat, gupi,
ILYA AKINSHIN, itestro,
ivanako80, KatrinaEra,
k_samurkas, leszekglasner,
Lynne Ann Mitchell, manulito,
MIRACLE MOMENTS, photocrew,
Pixel-Shot, Rawpixel.com,
Robert Kneschke, Sandor Jackal,
Wayhome Studio, zlikovec

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

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

GESCHÄFTSFÜHRER
Sebastian Marquardt
post@wm-medien.de

VERLAGSLEITUNG
Christoph Bremer

ANZEIGEN
Christoph Bremer (Leitung)
Julia Großmann, Sven Reinke

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

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

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

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

Das Abonnement verlängert sich
jeweils um ein weiteres Jahr, kann

aber jederzeit gekündigt werden. Das
Geld für bereits bezahlte Ausgaben
wird erstattet.

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

DRUCK
westermann **druck** | pva
Georg-Westermann-Allee 66
38104 Braunschweig

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem
Papier. Printed in Germany.

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

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

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

GROSSO-VERTRIEB
DMV Der Medienvetrieb GmbH & Co. KG
Meßberg 1, 20086 Hamburg

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

Brot

DEUTSCHES
BROTINSTITUT e.V.

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

wellhausen
marquardt
Mediengesellschaft

Jetzt bestellen!

www.brot-magazin.de

Backen
INTERNATIONAL

Backen

INTERNATIONAL

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

IN 30 REZEPTEN UM DIE WELT

EINGETAUCHT
Rum Baba aus Italien

HERZERWÄRMEND
Wandelbare Pluschki aus Russland

TÜRKEI ZUM MITNEHMEN
In wenigen Schritten zu perfekten Açma



*Grande mission
So gelingen Croissants*



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

Brot
Sonderheft

Ob Japan, Georgien oder Frankreich – gebacken wird auf der ganzen Welt. Dabei unterscheiden sich die einzelnen Gebäcke nicht nur in Zutaten und Zubereitung. Sie werden oft auch zu ganz speziellen Anlässen hergestellt. **BACKEN International – In 30 Rezepten um die Welt** lädt ein zu einer kulinarischen Backreise rund um den Globus. Gelingsichere Rezepte und umfangreiche Step-by-Step-Anleitungen in Wort und Bild machen das neue Sonderheft aus der **BROT**Redaktion für Back-Neulinge zu einer Fundgrube der Köstlichkeiten. Das Magazin bietet aber auch routinierten Bäckerinnen und Bäckern Inspiration, Hintergrundwissen und jede Menge authentische Geschmackserlebnisse.

www.brot-magazin.de/einkaufen

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

Geballtes Wissen

BROTfibel Basis-Wissen

19,80 €
Artikel-Nr.: BASISFIB



Jetzt bestellen

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