

# Brot

# Brot

Gesund und bekömmlich backen

IM HEFT

mehr als  
**30 Rezepte**  
kreativ &  
gelingsicher

## BACK- UND BROTFEHLER

So kann man sie vermeiden

## BACKEN MIT KAMUT

Alles über das Urgetreide

## MEHL-ALTERNATIVEN

So wird es glutenfrei lecker

Vitamine & Vitalstoffe –  
die volle Kraft der Natur

# Sprossen ins Brot



4 191324 106908 04

6,90 EUR

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

# Geballtes Wissen

## BROTfibel Basis-Wissen

19,80 €  
Artikel-Nr.: BASISFIB



# Jetzt bestellen

[www.brot-magazin.de/einkaufen](http://www.brot-magazin.de/einkaufen)  
oder 040/42 91 77-110



# EDITORIAL

## Liebe Leserin, lieber Leser.

04/2022

Optimismus und Lebensfreude zu bewahren, ist dieser Tage gelegentlich eine Herausforderung. Kaum zeichnete sich das Ende der Pandemie-Krise langsam ab, begann mit einem Krieg die nächste. Und beide verursachen Folgen, die schon heute direkt spürbar sind und sich zum Teil dennoch nur erahnen lassen. Lebensmittelknappheit ist eine der langfristigen Befürchtungen.

Umso trauriger, dass Hamsterkäufe einmal mehr dazu beigetragen haben, künstlich Knappheit zu erzeugen. Denn aktuell gibt es in Europa ausreichend Getreide. Wenn der Bedarf aber durch überfüllte Einkaufskörbe sprunghaft steigt, dann kommen die produzierenden Betriebe schlicht mit dem Mahlen und Verpacken nicht hinterher. Und plötzlich sieht es heute schon nach einer Krise aus, die in Wahrheit noch gar nicht da ist. Das zeigt der Blick in Nachbarländer, in denen die Regale nach wie vor voll sind. Da der Nachschub gewährleistet ist, braucht es aktuell hier und da nur ein paar Tage Geduld, bis man den eigenen Mehlbedarf wieder decken kann.

Gerade in schwierigen Zeiten ziehe ich mich gern in die Küche zurück und fokussiere mich auf Teige. Das ist nicht nur eine schöne Ablenkung, sondern auch tatsächlich nützlich für die Seele. Etwas mit den eigenen Händen zu schaffen, befriedigt ungemein. Vor allem dann, wenn es auch noch gut gelingt. In der Forschung weiß man zudem: Andere Menschen mit selbst hergestellten Lebensmitteln zu versorgen, setzt Glückshormone frei. Das liegt den Menschen wohl so in den Genen. Und tatsächlich macht es mich immer glücklich, wenn sich andere über meine Gebäcke freuen.

Damit die Freude groß bleibt, haben wir für diese Ausgabe wieder eine Menge kreativer Rezept-Ideen zusammengetragen. In unserer Grundlagenserie geht es überdies um Back- und Brotfehler. Denn die


passieren immer. Allen. Umso besser, wenn man Kruste und Krume „lesen“ kann und so versteht, was beim nächsten Mal anders zu machen ist. Dabei helfen wir.


Claus Becker ist übrigens auch ein Mensch, der im Leben eine Menge Krisen wegstecken musste. Und auch er fand oft den Ausgleich im Teig. Allen Widrigkeiten zum Trotz hat er seinen Weg als Bäcker verfolgt. Wir erzählen die Geschichte in diesem Heft. Wie auch viele weitere spannende, interessante, überraschende.


Bei der Lektüre wünsche ich Dir gute Unterhaltung und beim Backen viel Erfolg.

Herzliche Grüße

Sebastian Marquardt, Chefredakteur

 @brotmagazin


 /BrotMagazin

 brot-magazin.de


Unsere Facebook-Gruppe:

 facebook.com/groups/brotforum

Euer BROT an:

 redaktion@brot-magazin.de

BROTAkademie:

 brot-akademie.com

# Inhalt

04/2022

## Selbst ist das Brot

- Getreide mit Legende – Backen mit Kamut Seite 10
- Die volle Kraft der Natur – Sprossen ins Brot Seite 20
- Grundkurs Brotbacken – Teil 11 Seite 70  
Brot- sowie Backfehler erkennen und vermeiden

## Menschen & Brot

Gegen alle Widerstände –  
Brotssommelier Claus Bäcker im Porträt

Seite 56

## Glutenfrei leben

- Die Mischung macht's –  
Glutenfreie Mehralternativen

Seite 96



16 HaHaHiHi



17 Nori Grissini



18 La Dolce Dinkel



19 Helles Gelbes



26 Dinkel-Sprosse



28 Roggenkeimbrot



29 Paprika-Aufstrich



30 Gekeimtes Kraftkornbrot



32 Vier gewinnt



34 Rosenblütenkranz



35 Brotzeit-Krusti



36 Karim



38 Kürbis-Zwürbel



40 Emma Duro



42 Pane Madre



44 Rocco



46 Leonie



52 Nussmischmasch



54 Erdbeer-Basilikum-Chutney



64 Bauerngold



80 Simple Ruch



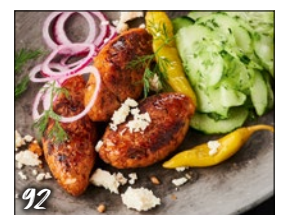
81 Baba Ganoush



88 La Cucurracia



90 Brotrahmsuppe mit Lachs



92 Falsche Cevapcici

# Wie dieses Heft funktioniert

## Vorab

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

## Philosophie

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

## Temperaturen

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

## Wasser

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

## Zeitangaben

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

## Sauerteig

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

## Die Bewertung

Wir haben jedem Brot einen Schwierigkeitsgrad zugeordnet.

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

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

## Fachbegriffe

Brotbacken kommt nicht ohne Fachbegriffe aus. Ab Seite 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](http://www.baeckerlatein.de)

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

- @brotmagazin
- /BrotMagazin
- [www.brot-magazin.de](http://www.brot-magazin.de)
- [facebook.com/groups/brotforum](https://facebook.com/groups/brotforum)
- BROTRezept-Suche: [www.brot-magazin.de/rezepte](http://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](http://www.brot-magazin.de/korrekturen)

## Verschiedenes

<b>Editorial</b>	<b>Seite 3</b>
<b>Neuheiten</b>	<b>Seite 6</b>
Meldungen rund ums Backen und Genießen	
<b>Mühlen-Finder</b>	<b>Seite 15</b>
Ausgewählte Adressen für gutes Mehl	
<b>Euer BROT</b>	<b>Seite 48</b>
Was Leserinnen und Leser backen	
<b>Inspiration</b>	<b>Seite 66</b>
Alles rund ums Brot: Bücher, Blogs, Instagram & Co.	
<b>BROTLaden</b>	<b>Seite 82</b>
Nützliche Produkte fürs heimische Backen	
<b>Die BROTKarte des guten Geschmacks</b>	<b>Seite 107</b>
Empfehlungen für Mühlen und Bäckereien	
<b>Glossar</b>	<b>Seite 111</b>
<b>Vorschau/Impressum</b>	<b>Seite 114</b>



94 Süßes Plunder-Granola



103 Walguettes



104 Mohnbrötchen



105 Buchweizen-Keimlingsbrot



106 Sommerlaib



108 Flinkes Dinkelchen



110 Emmer-Auffrischerle



- Titelthemen
- Speed-Baking
- Glutenfrei

Titelbilder: stock.adobe.com – kai-creativ, photocrew

Die **Fruchtaufstriche** in den Geschmacksrichtungen Erdbeere, Kirsche und Aprikose von Bonne Maman sind nun auch passiert erhältlich. Wer's auf dem Brot lieber samtig-weich mag, findet in den 335-Gramm-Gläsern also eine gute Alternative zu Fruchtaufstrichen mit Stückchen. Der Preis pro Glas liegt bei 2,99 Euro.

[at.bonne-maman.com](http://at.bonne-maman.com)



# Neuheiten



Eine **Küchenwaage**, die ganz ohne Batterie funktioniert, hat Caso Design auf den Markt gebracht. Laut Hersteller wird durch Drehen eines Rades für bis zu drei Minuten Energie erzeugt, die dann fürs Abwiegen genutzt werden kann. Die Waage in den Maßen 19,5 x 3 x 18,5 Zentimeter schaltet sich bei Nichtnutzung automatisch ab und misst das Gewicht in 1-Gramm-Schritten bis zu 5 Kilogramm. Ein LCD-Digitaldisplay zeigt Einheiten in Gramm, Unze oder Milliliter an. Das Gerät kostet 24,99 Euro.

[caso-design.de](http://caso-design.de)

Zwei neue **Salz-Kreationen** präsentiert Pana+Laza mit den Sorten „Afrina“ und „Meersalz grob“. Die Rohstoffe stammen laut Hersteller von der Westküste Griechenlands, wurden sorgsam handverlesen und enthalten eine große Menge an Magnesium, Jod und Kalium. Das Salz kommt ohne Zusatz von Rieselhilfen und maschinelle Unterstützung aus und ist jeweils in der 200-Gramm-Packung zu 4,90 Euro (Meersalz grob) beziehungsweise 7,90 Euro (Afrina) erhältlich.



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



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

Die kleine **Gärbox** von Häussler in den Maßen 39 x 29 x 6 Zentimeter zum Preis von 14,90 Euro ist leicht zu reinigen und passt laut Hersteller in jeden Haushaltskühlschrank. Wer nur wenige Teiglinge zur Gare stellen will, erhält einen hochwertigen Küchenhelfer aus lebensmittelechtem Kunststoff, so das Unternehmen. Er ist wahlweise für Pizzen, Dinneten, Flammkuchen oder Brötchen geeignet. Die Teiglinge werden einfach ausgeformt und dann in die bemehlte Box gesetzt. Man kann sie noch mit einer Gärfolie abdecken oder alternativ mehrere Boxen übereinander stellen. Mit heißem Wasser wird die Box einfach und schnell gereinigt.

Das Gastronomie-Konzept Peter Pane ist nicht nur für eine große Vielfalt an Burgern, sondern auch für seine vegane **Soßen** bekannt. Daran orientierte Produkte können neuerdings im Supermarkt erworben werden. Fünf verschiedene Geschmacksprofile von der klassischen Burgersoße über fruchtigen Mango-Curry-Geschmack bis hin zu Trüffelcreme stehen zur Auswahl. Entwickelt wurden die neuen Peter-Pane-Soßenkreationen in Kooperation mit Delikant. Laut Hersteller sind die Produkte vegan und frei von Konservierungsstoffen. Die 300-Milliliter-Packung kostet 3,49 Euro.



delikant.de

Auf die Schnelle etwas Zitronenschale für den Teig reiben – mit der **Mini-Vierkantreibe** Cubi aus dem Hause Gefu ist das fix erledigt. Das handliche Gerät in den Maßen 7,5 x 4 x 3 Zentimeter ist mit vier Reibeflächen ausgestattet: fein, mittel, grob und Scheiben. Neben Zitronenschalen kann damit beispielsweise Schokolade, Hartkäse oder Muskatnuss verarbeitet werden. Laut Hersteller ist die Reibe aus Edelstahl gefertigt und spülmaschinenfest. Sie kostet 4,99 Euro.


gefu.com



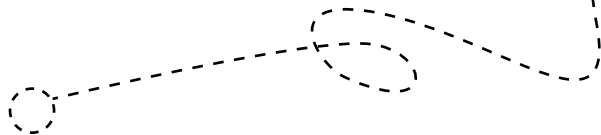
Ein gutes **Thermometer** hilft in der Backstube, die Kerntemperatur von Brot zu messen. Mit dem neuen Digitalthermometer „Chef's Precision Instant Read“ bietet Oxo das nützliche Utensil zum Preis von 16,99 Euro an. Laut Hersteller misst es schnell und präzise, ohne dass die komplette Thermometer-Sonde eingeführt werden muss. Eine dünne Messspitze hinterlässt keine großen Löcher im Laib. Das schwenkbare Display lässt sich aus jedem Winkel gut ablesen. Im Lieferumfang enthalten ist eine Aufbewahrungshülle. Das Messgerät gibt die Temperatur sowohl in Fahrenheit als auch Celsius an.

oxo.de.com



 zwilling-shop.de


Um für Brot im Backofen ein optimales Klima zu schaffen, werden in Hobbybackstuben gern gusseiserne Töpfe wie die **Cocottes** von Staub genutzt. Frühlinghaft kommen die robusten Töpfe nun in Salbeigrün daher. Laut Hersteller sind sie besonders temperaturbeständig und daher vom heißen Ofen bis ins Tiefkühlfach einsetzbar. Die Staub Cocotte Salbeigrün gibt es in sieben verschiedenen Größen, unter anderem im gut zum Backen geeigneten Durchmesser von 28 Zentimeter für 259 Euro sowie mit 26 Zentimeter Durchmesser für 249 Euro.



 staedter.de


Zwei **Brotbackformen** in den Größen 26 und 30 Zentimeter hat Städter in die „We-love-baking“-Serie aufgenommen. Nach Herstellerangaben sind die silbernen Formen nicht nur hitze-, sondern auch saureteigbeständig, sodass Teige selbst bei längerer Gare die Oberfläche nicht angreifen. Im Backofen können sie bis zu einer Temperatur von 250°C genutzt werden. Die Formen sind außerdem mit einer Antihaftbeschichtung ausgestattet und lassen sich einfach unter warmem Wasser mit einem Tuch sowie mildem Spülmittel reinigen. Im Handel sind sie für 30,95 Euro beziehungsweise 32,95 Euro zu bekommen.



 zassenhausen.com

Unter dem Namen „Comfort Line“ hat Zassenhaus eine Reihe von Küchenhelfern auf den Markt gebracht. Unter anderem ist ein **Teigspachtel** in den Maßen 14 x 10 Zentimeter zum Preis von 8,99 Euro im Programm. Das Gerät kann beispielsweise zum Vermengen von Zutaten und Abstechen von Teiglingen genutzt werden. Laut Hersteller eignet sich der Spachtel ebenso zur rückstandslosen Entfernung von Teigresten aus Schüsseln und Töpfen, ohne die empfindlichen Oberflächen zu zerkratzen.

Keine Angst vor harten Krusten: Mit dem **Rösle Brotmesser Artesano** lassen sich Brote, Brötchen und Baguettes laut Hersteller problemlos schneiden. Dabei hilft der beidseitige Wellenschliff der 22 Zentimeter langen Klinge, die zudem eine hohe Korrosionsbeständigkeit aufweisen soll. Der Messergriff ist aus italienischem Olivenholz gefertigt und hat daher eine individuelle Maserung. Das Messer kostet 139 Euro.

 roesle.com








In vier verschiedenen Varianten bietet Riess **Emaille-Aufbewahrungsbehälter** aus der Serie Serve+Store an. Je zwei Größen gibt es in zwei unterschiedlichen Behälterhöhen: eine 0,5-Liter-Box sowie 0,8 Liter mit jeweils 15 Zentimeter Höhe und eine 1-Liter-Box sowie 1,5 Liter mit 23 Zentimeter Höhe. Alle Boxen, die auch als Brotdosen verwendbar sind, gibt es in den Farben Weiß, Salbeigrün und Heidelbeerblau. Um den einfachen Transport zu gewährleisten, ist jeweils ein festes Gummiband mit Holzring im Lieferumfang enthalten. Die Boxen sind zu Preisen ab 39,90 Euro erhältlich.

 riess.at

Wer liebt ihn nicht: den Geschmack von Butter auf einer Scheibe frisch gebackenen Brotes, bei dem mit jedem Bissen die Kruste knackt. Mit der neuen **Gewürzmischung** „Butterbrot Topping“ von Zauber der Gewürze lässt sich das Mahl noch ein wenig mehr zum Knistern bringen. Verarbeitet wurden darin unter anderem Fleur de Sel, Tomatenflocken, grüner Pfeffer sowie Macisblüte. Ein Mix, der laut Hersteller auch zum Beispiel gut zu Frischkäse, Tomaten oder Dips passt. Die Mischung ist in der 5-Gramm-Packung für 6,90 Euro erhältlich.



 zauberdergewuerze.de



Um zehn neue **Backmischungen** hat die Spielberger Mühle ihr Sortiment erweitert. Sowohl Kuchen als auch Brot- und Pizzateige sind in der Auswahl dabei. Mehrere der Mischungen wurden zudem als glutenfrei zertifiziert, alle lassen sich laut Hersteller auch vegan zubereiten. Die Verpackung ist ökologisch aus 100 Prozent Papier hergestellt. Die verschiedenen Mischungen kann man zu Preisen zwischen 1,99 Euro und 3,99 Euro erwerben.

 spielberger.de



Backen mit **Kamut**

# Getreide mit Legende

Khorasan-Weizen, auch als Kamut im Handel erhältlich, wird zu den sogenannten Urgetreidesorten gezählt. Er ist so vielseitig einsetzbar wie Weizen oder Dinkel und bringt zahlreiche gesunde Nährstoffe auf den Tisch. Sein nussig-milder Geschmack verleiht dem Brot eine besondere Note, der hohe Eiweißgehalt des mineralreichen Getreides sorgt zudem für eine lange Frischhaltung der Backwaren.



Text: Edda Klepp

**E**s ist ein Stoff, aus dem in Hollywood Filmdramen entwickelt werden: In einer Steinkiste eines Pharaonengrabes entdeckt man 1948 Reste eines urtümlichen Getreides. 36 Körner davon gelangen durch einen amerikanischen Luftwaffenoffizier aus Ägypten zu seinem Vater, dem Farmer Bob Quinn, nach Montana. Der bringt die spärliche Saat auf den Acker und schließlich zum Gedeihen. So jedenfalls lautet die Legende, die sich um das Korn rankt.



Khorasan ist Teil der Weizen-Familie und im Handel auch unter der Bezeichnung Kamut bekannt



Die Pflanze des Khorasan-Weizens spricht nicht gut auf Düngung an

### Aus Amerika in die Welt

Mehrere Jahrzehnte dauerte es, bis sich eine breitere Öffentlichkeit für das wiederentdeckte Getreide interessierte. Statt eines Blockbusters folgte eine erfolgreiche Marketing-Kampagne: 1990 wurde Kamut, wie Quinn selbst seine neue Sorte angeblich nannte, vom amerikanischen Landwirtschaftsministerium offiziell zugelassen. „Die Seele der Erde“, so die Übersetzung des Begriffs, trat ihre Reise auf andere Kontinente und in zahlreiche Backstuben an.

Dafür wurde Kamut zunächst als Markenname geschützt. Im Einzelhandel gilt es als Handelsbezeichnung für Khorasan-Weizen, „der nach bestimmten Richtlinien erzeugt“ wurde, heißt es im Brotbackbuch „Modernist Bread“. Und weiter: „Dazu gehört, dass das Getreide biologisch angebaut wird und eine



In Deutschland ist Kamut ausschließlich in Bio-Qualität erhältlich

Sorte sein muss, deren Wurzeln sich bis auf die alte Khorasan-Weizen-Varietät zurückführen lassen.“

Der Begriff Kamut wird inzwischen allerdings nahezu synonym zur Ursprungsbezeichnung für jeglichen Khorasan-Weizen verwendet. Ob die Geschichte seiner Entdeckung wahr oder bloß Frucht einer geschickten PR-Aktion ist, lässt sich nicht eindeutig belegen. Zweifel am Wahrheitsgehalt dürfen allerdings aufkommen, da die Keimung von Pflanzensamen aus archäologischen Ausgrabungen sehr unwahrscheinlich ist. Hübsch ist die Legende allemal.

### Unempfindliches Korn

Es handelt sich um eine alte Sorte des Sommerweizens, eine Kreuzung aus einer Weizen-Wildform (*Triticum polonicum*) und Hartweizen (*Triticum durum*). Seinen Namen erhielt das Getreide von der iranischen Stadt Chorasán im Nordosten des Landes. Dort

Der Legende nach soll Kamut bei Ausgrabungen in einem Pharaonengrab wiederentdeckt worden sein

Konventionelle Getreidesorten wie Weizen und Roggen bringen einen deutlich höheren Ertrag pro Hektar



sowie in umliegenden Regionen ist genetischen Analysen zufolge seine ursprüngliche Heimat verortet – die Züchtung soll vor etwa 6.000 Jahren entstanden sein.

Kamut wird den sogenannten Urgetreidesorten zugerechnet – übrigens ebenfalls ein Begriff, der vor allem durch Marketing geprägt wurde und sich botanisch nicht scharf abgrenzen lässt. Überwiegend wird Khorasan-Weizen heute in Nordamerika und Südeuropa angebaut. Das liegt an den besonderen Bedürfnissen der Pflanze. Zwar ist sie im Vergleich zum Beispiel zu konventionellem Brotweizen weniger empfindlich gegenüber Schädlingsbefall und Krankheiten, dafür benötigt Kamut zum Wachstum eher warme und trockene klimatische Verhältnisse.

Im unbeständigen und kalt-feuchten Deutschland ist der Anbau also schwierig. Nur sehr wenige landwirtschaftliche Betriebe trauen sich an die Materie. Auch spricht Khorasan-Weizen eher nicht auf künstliche Düngung an, der Ertrag der einzelnen Pflanze ist überdies gering. In Zahlen ausgedrückt liefert das Getreide etwa 1,2 Tonnen pro





**Der hohe Stärkeanteil im Kamutmehl sorgt für eine gute Bindefähigkeit**

Hektar, also zirka 12 Doppelzentner. Was auf den ersten Blick vielleicht nach viel klingt, relativiert sich beim Blick auf andere, konventionell angebaute Getreidearten.

So liegen beispielsweise Weizen und Gerste bei mehr als 70 Doppelzentnern auf gleicher Fläche. Roggen bringt immerhin noch 50 Doppelzentner pro Hektar auf die Waage. Einen Massenmarkt eroberte Khorasan bis jetzt folglich nicht. Entsprechend gestalten sich auch die Preise am Markt, Kamut ist nicht gerade günstig zu haben. In Deutschland bekommt man es ausschließlich in Bio-Qualität, als Mehl jeweils in einer hellen und in einer Vollkorn-Variante. Darüber hinaus gibt es Khorasan-Weizen in Form ganzer Körner oder Flocken sowie als Grieß zu kaufen.

**Kamut wird zu den Urgetreide-Sorten gezählt**



**Die Backeigenschaften von Khorasan, Weizen und Dinkel sind vergleichbar**



**In Brotrezepten lassen sich Weizen, Dinkel und Khorasan fast eins zu eins austauschen**

### Reich an Nährstoffen

Aus ernährungsphysiologischer Sicht spricht jedoch einiges für die Verwendung von Kamut in der heimischen Backstube. Die Körner sind bis zu zweimal so lang wie die vom Weizen und enthalten bis zu 40 Prozent mehr Proteine als das verwandte Getreide. Khorasan ist demnach ein hervorragender Energielieferant und sättigt



## H'AUSSLER

### Faszination Holzbackofen



Schon das Anfeuern und Aufheizen macht ganz viel Freude. Danach genießen Sie die außergewöhnliche Backqualität des Ofens. Nicht nur Brote, Pizzen, Kleingebäcke und Kuchen gelingen wunderbar, sondern auch Fleisch, Aufläufe und vieles mehr. Ein wahrer Alleskönner für Ihr Zuhause.

Gratis Katalog anfordern:  
[www.backdorf.de](http://www.backdorf.de)

88499 Heiligkreuztal  
Telefon 0 73 71/93 77-0

Kamutmehl eignet sich besonders gut für elastische Teige wie zum Beispiel für Pizza



langanhaltend. Viel Stärke im Mehl sorgt für eine gute Wasserbindung, daher halten Backwaren mit Kamutmehl auch lange frisch.

Geschmacklich verleiht das Getreide Brot eine mild-nussige bis butterige Note, was auf den geringen Anteil an pflanzlichen Bitterstoffen zurückzuführen ist. Indes enthalten die Körner zahlreiche Mineralstoffe, zum Beispiel bis zu 35 Prozent mehr Magnesium und Zink als Weizen sowie verschiedene B-Vitamine und Vitamin E. Auf 100 Gramm Kamut entfallen mehr als 10 Gramm Ballaststoffe, also etwa ein Drittel der täglich empfohlenen Menge. Zudem liefert das Getreide reichlich Selen und Phosphor.

Wie Weizen und Dinkel enthält Kamut das Klebereiweiß Gluten und ist daher nichts für Menschen mit einer Unverträglichkeit. Zwar wird immer wieder die gesundheitsfördernde Wirkung von Khorasan-Weizen diskutiert, wissenschaftliche Belege dafür sind hingegen rar. Wahrscheinlich hängt die hier und da erwähnte bessere Verträglichkeit bei gluten-sensitiven Menschen vielmehr mit der Verarbeitung zusammen, also zum Beispiel langer Teigführung, die die Backware grundsätzlich bekömmlicher macht.

**Backwaren verleiht Kamut einen mild-nussigen bis butterigen Geschmack**

Die Backeigenschaften der drei Mehlsorten Weizen, Dinkel und Khorasan sind sehr vergleichbar, daher können sie in Rezepten oft eins zu eins ausgetauscht werden. Der hohe Eiweißanteil macht Kamutmehl vor allem für besonders elastische Teige interessant, zum Beispiel Pizza oder Focaccia. Aber auch andere Brote gelingen mit Kamut ganz hervorragend. Der Fantasie experimentierfreudiger Bäckerinnen und -bäcker sind also keine Grenzen gesetzt. 🍞





Mühenfinder

PLZ 20000

**Mühle Erks**

Backen Sie Ihr Brot mit unseren wertvollen Zutaten!

**Bioland**

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

PLZ 50000

**Horbacher Mühle**

Horbacher Mühle  
Prod. u. Handels GmbH

Oberhorbacher Str. 25  
53819 Neunkirchen-Seelscheid

Telefon: 02247 / 300 102

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

PLZ 60000

**Zimmermann-Mühle**

Aus Tradition gut

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

**Gaimühle 1, 63928 Riedern**  
Tel.: 09378 99950

PLZ 70000

**WALZ-MÜHLE**

Erlebniseinkauf im neuen Mühlenmarkt oder im Onlineshop

Steigle 34 72160 Horb  
07451-6252709  
www.walz-muehle.com

PLZ 70000

**Stingel-Mühle**  
72336 Balingen

Versandkostenfrei ab 45 €

**QUALITÄTSMEHLE  
BACKMISCHUNGEN  
BACKZUTATEN  
& ZUBEHÖR**

www.mehlkaufen.de

**Heimatsmühle**  
SEIT 1808

Unser Mühlenladen für Genussentdecker

Heimatsmühle 1  
73433 Aalen  
Telefon 0 73 61 / 91 51 - 64  
www.heimatsmuehle.com

**SPIELBERGER Mühle**

Beste Biomehle in großer Vielfalt finden Sie im

- Bioladen
- In unserem Mühlenladen
- In unserem Onlineshop

Mehr unter [spielberger.de](http://spielberger.de)

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

PLZ 80000

**BLATTERT MÜHLE & KORNGHAUS**

GETREIDE MEHLE BACKZUTATEN

von den Höhenlagen des Schwarzwaldes

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

**MAILÄNDER MÜHLE**

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

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

Alle Mühlenprodukte auch in BIO  
Besondere Spezialität  
Gelbweizenmehl

**RIESERGOLD**

**DRAX-MÜHLE**

SHOP

Mehl, Getreide und Backzutaten direkt aus der Mühle!  
[www.drax-muehle.de](http://www.drax-muehle.de)

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

**BRUCKMAYER MÜHLE**

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

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

PLZ 90000

**Die Wolfmühle**

Scan mich

...unser Können liegt in Ihrer Hand

100% Bio pur Getreide & Mehle vom Müllermeister **Andreas Löffl**

- Onlineshop
- Hofläden
- Reinigungsanlage
- Gastronomie

100 % bio-zertifiziert in allen Bereichen  
DE-Öko-006

Andreas Löffl & Kathrin Nagy  
Wolfmühle 1  
85661 Forstinning

**Schustermühle**  
Seit 1825

- Mehl
- Getreide
- Backzutaten

Aus der Region für die Region

besuchen Sie unseren **Onlineshop**

Schustermühle  
Eisersdorf 8 · 95478 Kemnath-Stadt  
Tel: 09642-477  
[www.schustermuehle.de](http://www.schustermuehle.de)  
info@schustermuehle.de

**la mühle la**  
Langers Mühlenladen

Alles rund ums Backen, Kochen und vieles mehr

[www.lamuehle.at](http://www.lamuehle.at)

Schubertstraße 15  
3452 Atzenbrugg  
Österreich

office@langermuehle.at  
Telefon: +43 2275/5273

**Rosenfellner Mühle**

**GUTES FÜR DICH!**

EXZELLENT BIOQUALITÄT - GUT FÜRS BAUCHGEFÜHL!

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

Bequem online bestellen unter [www.rosenfellner.at](http://www.rosenfellner.at)

Österreich

## Vorteig (Poolish)

- ▶ 150 g Buttermilch (kalt)
- ▶ 150 g Weizenmehl 1050
- ▶ 2 g Frischhefe

Die Zutaten gründlich mischen und abgedeckt für 14-18 Stunden in den Kühlschrank geben.



## Quellstück

- ▶ 50 g Wasser (warm)
- ▶ 100 g Haferflocken

Die Haferflocken mit dem Wasser übergießen und mindestens 60 Minuten quellen lassen. Das Quellstück kann auch für 14-18 Stunden abgedeckt in den Kühlschrank gestellt werden.

## Brühstück

- ▶ 50 g Wasser (kochend)
- ▶ 100 g Hirse

Die Hirse mit kochendem Wasser übergießen, mehrfach gut verrühren und abgedeckt für 14-18 Stunden in den Kühlschrank geben.

## Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ Quellstück
- ▶ Brühstück
- ▶ 200 g Buttermilch (kalt)
- ▶ 40 g Zitronensaft (frisch)
- ▶ 170 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 150 g Weizenmehl 550
- ▶ 80 g BROTGranulat Dinkel (alternativ 15 g Flohsamenschalen)
- ▶ 50 g Hafermehl
- ▶ 13 g Salz
- ▶ 1 g Fenchel (gemahlen)
- ▶ 1 g Anis (gemahlen)

### Topping

- ▶ 30-40 g Haferflocken

Rezept & Bilder: Karl Oppenkamp

# Hatlatitli

Hafer und Hirse enthalten viele Vitamine und zahlreiche andere gesundheitsfördernde Stoffe. Beide Getreidesorten sind sehr bekömmlich und magenfreundlich. In dem Brot wird die Hirse nicht als Kochstück, sondern als Brühstück verwendet. Das sorgt für den gewollten Knusper-Knistereffekt.

☉ Die Zutaten 10 Minuten auf langsamer Stufe mischen, dann 5 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur 4-5 Stunden ruhen lassen, dabei alle 45 Minuten jeweils einmal dehnen und falten.

☉ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, rundwirken, mit Wasser benetzen und den Schluss in Haferflocken wälzen.

☉ Den Teigling mit Schluss nach unten in ein gut bemehltes Gärkorbchen geben und 60 Minuten zur Gare stellen.

☉ Rechtzeitig den Ofen mit gusseisernem Topf samt Deckel auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Den Teigling sanft aus dem Gärkorbchen in den vorgeheizten Topf stürzen und mit geschlossenem Deckel in den Ofen geben. 5 Minuten backen. Die Temperatur auf 200°C reduzieren und 35 Minuten backen. Den Deckel abnehmen und weitere 15 Minuten backen. 🍳

### Tipp

1 g Frischhefe entspricht etwa der Größe einer Kichererbse.

Topfbrote können auch freigeschoben gebacken werden, man sollte sie dann aber schwaden.

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Dinkel, Hafer, Hirse
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	20-25 Stunden
Zeit am Backtag:	6-7 Stunden
Backzeit:	55 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	200°C, nach 5 Minuten
Schwaden:	nein



# Novi Grissini

Es geht nichts über das Gefühl, frisches Selbstgebackenes in köstliches Olivenöl zu dippen. Nach dem Aufbrechen der Kruste breitet sich dabei bereits der aromatische Duft der Grissini im Raum aus. Das besondere Etwas bringt dann noch ein pikant-salziges Meeresaroma in den Teig – in Form getrockneter Algen.

## Teig-Zutaten\*

- ▶ 150 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 300 g Weizenmehl 405
- ▶ 20 g Parmesan (fein gerieben)
- ▶ 20 g Olivenöl
- ▶ 5 g Salz
- ▶ 1 Prise Zucker
- ▶ 2 Noriblätter (Algen, getrocknet, in kleine Stücke gezupft)
- ▶ 4 g Trockenhefe

\*Ergibt 8 oder 16 Stück

● Die Zutaten auf langsamer Stufe 10 Minuten mischen und abgedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten ruhen lassen.

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

● Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in 8 gleich große Portionen à zirka 60 g (alternativ 16 Portionen à zirka 30 g) teilen. Die Teiglinge jeweils zu langen Strängen ausrollen, anschließend in sich eindrehen.

● Die Teiglinge auf ein mit einer Dauerbackmatte (alternativ Backpapier) ausgelegtes Backblech legen und in den vorgeheizten Ofen geben. Die Temperatur auf 190°C reduzieren und 8 Minuten goldbraun backen. 🍴

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	1,5 Stunden
Zeit am Backtag:	1,5 Stunden
Backzeit:	8 Minuten
Starttemperatur:	200°C
Backtemperatur:	190°C sofort
Schwaden:	nein

Rezept & Bild: Stefanie Isabella Wenzel @lebkuchennest

f /lebkuchennest.de

lebkuchennest.de

**Tipp**


1 g Frischhefe entspricht etwa der Größe einer Kichererbse.

Topfbrote können auch freigeschoben gebacken werden, man sollte sie dann aber schwaden.


**Teig-Zutaten**

- ▶ 420 g Wasser (kalt)
- ▶ 600 g Dinkelmehl 1050
- ▶ 20 g Zuckerrübensaft (alternativ Honig)
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 1 g Frischhefe

Rezept & Bild: Edda Klepp

 @brotmagazin

 /BrotMagazin

 brot-magazin.de

# La Dolce Dinkel

Dinkelmehl 1050 fristet zu Unrecht oft ein Nischendasein. Zwischen dem häufig verwendeten 630er und der nahrhaften Vollkorn-Variante nimmt das Mehl eine Sandwich-Position ein. Bei langer Gare entfaltet es indes ein weich-nussiges Aroma, das in dem Brot mit süßen Noten von Zuckerrübensirup abgerundet wird. Vollwertig mit hohem Schalenanteil, locker in der Krume, ist es am Backtag nach nur 90 Minuten verzehrfertig.

**Für Einsteiger geeignet**

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Dinkel
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	11-13 Stunden
Zeit am Backtag:	1,5 Stunden
Backzeit:	55 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	230°C sofort
Schwaden:	nein

- Die Hefe im Wasser auflösen, dann die anderen Zutaten hinzugeben und alles vermischen, bis keine Mehlneester mehr vorhanden sind. Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur 10-12 Stunden gehen lassen.
- Rechtzeitig den Ofen und einen gusseisernen Topf mit Deckel auf 250°C vorheizen.
- Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, schonend rundformen, um nicht zu viel Gas aus dem Teig zu drücken, und mit Schluss nach oben in den aufgeheizten Topf heben. Den Topf mit geschlossenem Deckel in den Ofen geben, die Temperatur sofort auf 230°C reduzieren und 40 Minuten backen. Danach weitere 15 Minuten ohne Deckel backen. ■

**Zeitraster**

22.00 Uhr  
Teig ansetzen

Nächster Tag  
9.30 Uhr  
Ofen vorheizen

10.00 Uhr  
Teig formen

10.05 Uhr  
Backen

11.00 Uhr  
Brot fertig

# Helles Gelbes

Gelbweizenmehl ist eine alte Weizensorte, die jedoch nicht zu den Urkornsorten gezählt wird. Das Auszugsmehl wird wegen seiner Gelbfärbung gern für süßes Hefengebäck oder Spätzle verwendet. Als Vollkornmehl lässt es sich sehr gut für Brotteige einsetzen und gibt auch ihnen eine schöne, gelbliche Farbe. Esprit erhält das Brot zudem durch Orangensaft als Schüttflüssigkeit.

- ☉ Alle Zutaten – außer Butter und Salz – auf langsamer Stufe 2 Minuten mischen, dann 3 Minuten auf schnellerer Stufe kneten.
- ☉ Salz zugeben und weitere 8 Minuten auf schnellerer Stufe kneten.
- ☉ Butter dazugeben und 4 Minuten auf schnellerer Stufe unterkneten. Den Teig in eine Schüssel geben, einmal rundum falten und 90 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen, dabei nach 20, 40 und 60 Minuten jeweils einmal dehnen und falten.
- ☉ Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, rundwirken und mit Schluss nach oben in ein bemehltes Gärkörbchen geben. Bei Raumtemperatur 90 Minuten gehen lassen.
- ☉ Rechtzeitig den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- ☉ Den Teigling sanft aus dem Gärkörbchen stürzen, einschneiden und unter Schwaden in den Ofen geben. 10 Minuten backen, die Temperatur auf 200°C reduzieren und weitere 35-40 Minuten backen. 🍞

Rezept & Bild: Valesa Schell

📷 @brotbackliebeundmehr

📘 /groups/brotbackliebeundmehr

🖥️ brotbackliebeundmehr.com

## Teig-Zutaten

- ▶ 150 g Orangensaft (Raumtemperatur)
  - ▶ 235 g Wasser (kalt)
  - ▶ 220 g Gelbweizenmehl Vollkorn (alternativ Weizenmehl Vollkorn)
  - ▶ 300 g Gelbweizenmehl 550 (alternativ Weizenmehl 550)
  - ▶ 8 g Frischhefe
- Spätere Zugabe
- ▶ 20 g Butter (kalt, in Stücken)
  - ▶ 12 g Salz

### Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆☆
Getreide:	Gelbweizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	4,5 Stunden
Zeit am Backtag:	4,5 Stunden
Backzeit:	45-50 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	200°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen





Die **volle Kraft** der Natur

# Sprossen ins Brot

Sprossen geben jedem Rezept geschmacklich einen besonderen Kick. Zudem sorgen sie für eine Extraportion Nährstoffe. Kostengünstig und mit wenig Aufwand lassen sich die kleinen grünen Kraftpakete zuhause züchten. Ihr Einsatz im Teig lohnt sich nicht nur geschmacklich und ernährungsphysiologisch. Auch Frischhaltung, Krume und Kruste können von den Inhaltsstoffen profitieren.

Text & Bilder:  
Marta Ullmann

 @martaullmann

 martaullmann.com

**W**enn aus dem Samen eine neue Pflanze entsteht, zeigt die Natur all ihre Kraft. Dann sprießt aus dem Korn zunächst ein Keimling. Der wird dabei aus dem Korn heraus mit einer im Verhältnis riesigen Portion Nährstoffen ausgestattet.

Die schlummern dort lange, gut konserviert und verpackt. Mit dem Keimen des Samens beginnen Prozesse, die die Stoffe verfügbar machen – und zu einem regelrechten Booster werden lassen.

Den Prozess kann man sich zunutze machen und sich diese Nähr- und Vitalstoffe in konzentrierter Form auf natürliche Weise zuführen. Die Prozesse während des Keimens verbessern nämlich auch die Bioverfügbarkeit für den menschlichen Körper. Der Vitamingehalt erhöht sich bei Sprossen im Durchschnitt um zirka 50 Prozent, pflanzliches Eiweiß um zirka 20 Prozent, essenzielle Aminosäuren vermehren sich um das bis zu Fünffache.





Sprossen machen sowohl im als auch auf dem Brot eine gute Figur



Keimgläser sind einfach in der Handhabung, bieten aber nur wenig Platz

Sprossen sind in zwei bis sieben Tagen herangewachsen und zum Backen bereit. Und das ohne viel Aufwand. In Gebäcken sorgen sie für geschmackliche Abwechslung und mehr Biss. Darüber hinaus bleiben nach dem Backprozess noch zirka 70 bis 80 Prozent der enthaltenen Vitamine und Mineralien erhalten. Sie steigern den Nährwert enorm.

### Sprossen, Keimlinge und Microgreens

Geht es um die kleinen Kraftpakete, hat man es schnell mit drei Begriffen zu tun, die alle auf denselben Kern zurückgehen: Sprossen, Keimlinge und Microgreens. Der Keimling ist die gesamte Baby-Pflanze inklusive Wurzel, Stengel und Blättchen. Als Sprosse wird lediglich der oberirdische Teil bezeichnet, also Stengel und Blätter. Der Unterschied zwischen Sprosse und Microgreen wiederum liegt im Zeitpunkt der Ernte.

Von Sprossen spricht man in den ersten drei bis zehn Tagen. Die Pflanzen haben zu diesem Zeitpunkt noch kein Blattgrün gebildet. Sie können ausschließlich auf Basis von Wasser und sogar ohne Licht gezüchtet werden, weil sie alles Lebenswichtige aus dem Samen erhalten. Wenn diese Quelle erschöpft ist, muss die Pflanze in die Erde, um daraus Nährstoffe zu ziehen.

In dieser Phase – zwischen Tag 10 und 20 – spricht man von Microgreens. Sie haben bereits erste grüne Blätter und brauchen nun auch Tageslicht. Der Übergang ist fließend,



Mit einfachen Hausmitteln kann man sich zum Einstieg Utensilien für die Sprossenherstellung basteln



Keimschalen bieten mehr Platz, erfordern manchmal aber mehr Sorgfalt beim Erhalt des Mikroklimas für die Sprossen



Sprossen lassen sich im Ganzen zum Teig geben, aber auch zerkleinert. Je feiner sie sind, desto mehr beeinflussen sie die Teigentwicklung

kann variieren und wird nicht von der Uhr bestimmt, sondern von der Entwicklung des Keimlings. Sollten Samen partout nicht keimen, kann es daran liegen, dass sie zu alt sind, zu warm oder auch zu hell gelagert wurden.

### Das Keimgerät

Mit einem Keimglas ist es sehr einfach, positive Ergebnisse zu erzielen. Die Samen gedeihen dort in einem perfekten feuchten Mikroklima. Allerdings lässt sich darin nur eine limitierte Menge an Sprossen produzieren. Nach dem Einweichen sollten die Samen nicht mehr Platz

Kresse zählt zu den gebräuchlichsten Keimlingen in der Küche



Am ersten Tag werden die Roggenkörner verquollen

brauchen als ein Drittel des Glases. Das stellt neben dem Mikroklima im Gefäß auch sicher, dass ausreichend Platz zum Sprießen ist.

Zum Preis zwischen 10 und 50 Euro sind Keimgläser im Bio-Fachhandel oder online zu beziehen. Für einen ersten Test ist aber auch



ein leeres Marmeladenglas mit offenem Hals zielführend, zusammen mit einem Stück Fenstergitter oder leichtem Stoff (zum Beispiel Leinen) als Deckel, der dann mit einem Gummi fixiert wird. Das Glas sollte mindestens einen Durchmesser von 7 Zentimetern und eine Höhe von 11 Zentimeter haben, um sicherzustellen, dass die Sprossen mit genug Sauerstoff versorgt werden.

Eine Alternative sind Keimschalen – praktisch zudem, wenn es darum geht, größere Mengen an Sprossen zu produzieren. Herausforderung hier ist das Management der Luftfeuchtigkeit. Sie muss einerseits ausreichend hoch sein, damit die Samen nicht antrocknen. Andererseits darf sich nicht zu viel Wasser sammeln. Man spricht dann von Staunässe, die zu Schimmel führen kann. Keimschalen gibt es ab zirka 15 Euro mit zwei Etagen, bei vier Etagen liegt der Preis bei etwa 25 Euro.

Für den Einstieg eignet sich eine leere Obstschale. Sollte sie zu große Löcher haben, kann man ein Stück Fenstergitter hinein legen, damit nichts herausfällt. Wichtig ist, dass übriges Wasser abfließen kann. Ein Stück Küchenpapier eignet sich auch, um überschüssige Feuchtigkeit nach dem Besprühen aufzunehmen und diese im Nachhinein wieder an die Samen zurückzugeben. Sollte die Luft sehr trocken sein, empfiehlt sich eine Abdeckung für die Schale, die dabei noch den benötigten frischen Sauerstoff durchlässt.

## Die Anzucht

Für die Anzucht von Sprossen simuliert man den natürlichen Vorgang, bei dem Samen zu keimen beginnen. Nötig sind dafür eine Raumtemperatur von 18 bis 21°C sowie ein heller, gut belüfteter Platz ohne direkte Sonneneinstrahlung.

### Schritt 1

Zunächst müssen die Samen gewaschen werden. Dann werden sie in einer Schüssel oder einem Glas mit Wasser bedeckt. Einige Samen quellen dabei stark auf, weshalb es wichtig ist, ausreichend Wasser zu verwenden. Eine Faustregel empfiehlt 3 Teile Wasser auf 1 Teil Samen. Die Länge der Quellzeit richtet sich nach den entsprechenden Samen (siehe Tabelle).



Bereits am zweiten Tag zeigen sich beim Roggen erste Triebe



Am dritten Tag sind die Roggensprossen gut erkennbar

### Schritt 2

Nach der Quellzeit wird alles durch ein Sieb geschüttet und unter fließendem Wasser abgewaschen. Die Samen kommen dann in das Keimgerät. Man gibt die eingeweichten Samen ins Keimglas, schraubt den Sieb-Deckel fest zu und stellt das Glas schräg auf. So stellt man sicher, dass die Samen mit genügend Sauerstoff versorgt werden und keine Staunässe entsteht. Bei der Keimschale verteilt man die eingeweichten Samen auf der Oberfläche. Es muss darauf geachtet werden, dass die Samen eine nicht zu dicke Schicht bilden, damit sie genügend

Sprossen	Quellzeit	Keimdauer
Weizen, Gerste, Hafer, Roggen, Dinkel, Emmer, Einkorn	12 Stunden	2-3 Tage
Hirse	8 Stunden	3 Tage
Quinoa	4 Stunden	1-2 Tage
Amaranth	6 Stunden	2-3 Tage
Buchweizen	30 Minuten	5-7 Tage
Sprossen-Mix (Bockshornklee, Linsen, Rettich)	6-8 Stunden	4-6 Tage



Sauerstoff bekommen. Empfehlenswert sind maximal 2 Zentimeter.

### Schritt 3

Die Samen müssen zwei- bis dreimal pro Tag gewässert werden. Im Keimglas füllt man Wasser ein und lässt es durch den Sieb-Deckel wieder abfließen. Alternativ kann man die Samen auch in einem Sieb wässern und sie danach wieder in das Glas geben. Wichtig ist, dass man das Keimglas danach wieder schräg aufstellt. In der Keimchale erfolgt das Wässern mit einer Sprühflasche oder ebenfalls im Sieb. Wenn man sich für die Sprühflasche entscheidet, muss darauf geachtet werden, dass alle Samen befeuchtet werden. Das wird am besten durch das Wenden der Samen sichergestellt. So kann auch keine Staunässe entstehen.

### Schritt 4

Nach zwei bis fünf Tagen sind die Sprossen zum Backen bereit. Man kann sie im Kühlschrank für bis zu zwei Tage lagern oder sogar einige Wochen, wenn man sie einfriert. Es sollte aber beachtet werden, dass die Sprossen beim Einfrieren Inhaltsstoffe verlieren.

## Verbesserung von Teigen

Neben mehr Biss und Aroma haben die Sprossen auch positiven Einfluss auf Teig und



Das Glas wird für das richtige Mikroklima schräg aufgestellt. An Tag zwei sind erste Triebe sichtbar



Krume. Mit ihrem Feuchtigkeitsgehalt von mehr als 40 Prozent bringen sie zum Beispiel gebundenes Wasser in den Teig. Das wirkt sich förderlich auf die Frischhaltung der Gebäcke aus. Außerdem können sie eingesetzt werden, um die Enzymaktivität im Teig zu erhöhen, ähnlich wie bei der Zugabe von aktivem Backmalz.

Durch aktive Enzyme wird im Teig der Abbau von Stärke zu Zucker beschleunigt. Das versorgt die Hefen schneller mit Nährstoffen. Die Abbauprozesse machen die Krume wattiger und geben ihr mehr Feuchtigkeit. Nicht von den Hefen verwertete Zuckersubstanzen verbessern wiederum die Krustenbräunung. Mit der Zugabe von Sprossen können also Krusten- und Krumeneigenschaften optimiert werden. Sie machen die Kruste röscher, die Krume lockerer und saftiger.

Dabei kann die Wirkung der Sprossen durch den Grad der Zerkleinerung und die Menge der Zugabe gesteuert werden. Je gröber und später sie in den Teig kommen, desto weniger Wirkung entfalten sie. Sprossen sollten am besten am Ende der Knetzeit hinzugeben und mit langsamer Geschwindigkeit untergeknetet werden. Da Roggenteige schon von Natur aus über eine höhere Enzymtätigkeit verfügen, gibt man bei ihnen die Sprossen am besten im Ganzen hinzu, so wirken die Enzyme nicht nennenswert auf den Teig.





Am dritten Tag sprießt der Saatenmix deutlich



### Sprossen verbacken

Essenerbrot ist ein Klassiker, der je nach Rezept zu 60 bis 100 Prozent aus gekeimtem Getreide hergestellt wird. Dabei werden die Sprossen in der Regel mit Hilfe eines Fleischwolfes zerkleinert. Falls man den nicht zur Hand hat, kann man sie zusammen mit dem Schüttwasser in einem Küchenmixer zerhacken.

Weitere Möglichkeiten sind das Flocken mit Hilfe einer Flockenquetsche oder das Mahlen mit einer Haushaltsmühle. In diesem Fall müssen die Sprossen zunächst getrocknet werden. Das geht am einfachsten bei Raumtemperatur, indem man die Sprossen auf einem Backblech verteilt. Innerhalb von ein bis zwei Tagen sind sie vollständig getrocknet und können zerkleinert werden. Um die Maschine nicht zu verstopfen, sollte sichergestellt sein, dass sie wirklich komplett durchgetrocknet sind.

Die einfachste Variante der Sprossen-Verarbeitung in Broten ist die Zugabe direkt in den Teig. So sind sie optisch im Brot wahrnehmbar und machen das Gebäck zum Hingucker. Aber auch geschmacklich entfalten sie so die größte Wirkung. Dabei hängt das Aroma natürlich von der gewählten Pflanze ab. Gemein ist beinahe allen eine grasige Note, die mal ins Schärfere, mal ins Süßere geht. Nicht zuletzt geben die Keimlinge dem Brot dank ihrer festeren Konsistenz mehr Biss.


Sprossen sind eine natürliche Brotzutat, die Broten einen neuen Charakter gibt. Sowohl finanziell als auch arbeitstechnisch bleibt


der Aufwand gering. Die optische wie auch geschmackliche Aufwertung von Gebäcken ist hingegen groß. Und auch auf Kruste und Krume können sie positiv wirken. Mit ihnen eröffnet man ein neues facettenreiches Experimentierfeld in der Küche. 🌱

Quinoa keimt bereits am zweiten Tag kräftig



Rezept & Bilder:  
Marta Ullmann

 @martaullmann

 martaullmann.com



## Zeitnasten

12.00 Uhr

Kochstück ansetzen  
Sauerteig ansetzen

16.00 Uhr

Hauptteig ansetzen

20.10 Uhr

Teig formen

20.40 Uhr

Teig in den Kühl-  
schrank stellen

Nächster Tag

10.15 Uhr

Ofen vorheizen

10.45 Uhr

Backen

11.25 Uhr

Brot fertig



# Dinkel-Sprosse

Frisch gezogene Sprossen machen ein Brot nicht nur saftig, sondern bereichern es außerdem mit zahlreichen Nährstoffen. Sauerteig sorgt zudem für vielfältige Aromen sowie gute Bekömmlichkeit. Das Brot aus Dinkelmehl besticht darüber hinaus mit einer lockeren Krume und einer röschen Kruste. So wird jeder Bissen zum Genuss.

- Alle Zutaten – außer Salz – auf langsamer Stufe 5 Minuten mischen. 30 Minuten zur Gare stellen.
- Salz zum Teig geben und 2 Minuten auf langsamer Stufe kneten. Den Teig in eine geölte Teigwanne (alternativ Schüssel) geben und abgedeckt bei Raumtemperatur 3,5 Stunden zur Gare stellen, dabei nach 30 und 60 Minuten jeweils einmal dehnen und falten.
- Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und langwirken. Mit Schluss nach oben in ein bemehltes Gärkörbchen geben und abgedeckt 20 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen. Anschließend für 14 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- Rechtzeitig den Ofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Den Teigling sanft aus dem Gärkörbchen stürzen, einschneiden und unter Schwaden in den vorgeheizten Ofen geben. 20 Minuten backen, die Temperatur auf 230°C reduzieren und weitere 20 Minuten backen. ■

## Kochstück

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

Die Zutaten in einen Kochtopf geben und unter ständigem Rühren erwärmen, bis die Masse pudding-ähnlich eindickt. Abgedeckt bei Raumtemperatur mindestens 4 Stunden abkühlen lassen.

## Sauerteig

- ▶ 45 g Wasser (warm)
- ▶ 55 g Dinkelmehl 630
- ▶ 55 g Anstellgut

Die Zutaten gründlich mischen und abgedeckt bei Raumtemperatur 3-5 Stunden reifen lassen.

## Hauptteig

- ▶ Kochstück
- ▶ Sauerteig
- ▶ 250 g Wasser (kalt)
- ▶ 390 g Dinkelmehl 630
- ▶ 100 g Sprossen
- ▶ 16 g Honig
- ▶ **Spätere Zugabe**
- ▶ 13 g Salz

### Tip

Für dieses Rezept können verschiedene Sprossen nach Wahl verwendet werden, zum Beispiel eine Mischung aus Quinoa, Linsen, Bockshornklee- und Rettichsaat.

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Dinkel
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	23-24 Stunden
Zeit am Backtag:	1,5 Stunden
Backzeit:	40 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	230°C
	nach 20 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen

Roggen, nichts als Roggen. Und das in ganzer Vielfalt – sowohl als Mehl als auch in gekeimter Form. Die vitaminreichen Sprossen bringen neben dem Sauerteig ein besonderes Aroma ins Brot. Sie sorgen dabei für eine wattige Krume und nussige Note. Eine Zutat, die klassisches Roggenbrot neu interpretiert.

## Sauerteig

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

Die Zutaten gründlich mischen und abgedeckt bei Raumtemperatur 12-14 Stunden gehen lassen.

## Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 200 g Wasser (warm)
- ▶ 140 g Roggenmehl 1150
- ▶ 100 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 55 g Roggenkörner (gekeimt)
- ▶ 12 g Salz

Rezept & Bild: Marta Ullmann

 @martaulmann

 martaulmann.com



☉ Die Zutaten auf langsamer Stufe 5 Minuten mischen und abgedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten gehen lassen.

☉ Eine Kastenform (zirka 20 cm) einfetten und mit Roggenmehl bemehlen. Den Teig in die Kastenform geben und glatt streichen. Abgedeckt bei Raumtemperatur 3-5 Stunden gehen lassen, bis der Teig den Rand der Kastenform erreicht hat.

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

☉ Den Teig in der Kastenform in den vorgeheizten Ofen geben und 10 Minuten backen. Die Temperatur auf 210°C reduzieren und weitere 50 Minuten backen. 🍴

Schwierigkeitsgrad: ★★★★★

Getreide: Roggen

Triebmittel: Sauerteig

Teigkonsistenz: klebrig

Zeit gesamt: 16,5-21 Stunden

Zeit am Backtag: 4,5-6,5 Stunden

Backzeit: 60 Minuten

Starttemperatur: 230°C

Backtemperatur: 210°C

nach 10 Minuten

Schwaden: nein



## Zeitraster

20.00 Uhr  
Sauerteig ansetzen

Nächster Tag  
8.00 Uhr  
Hauptteig ansetzen

8.45 Uhr  
Teig in die  
Form geben

11.45 Uhr  
Ofen vorheizen

12.15 Uhr  
Backen

13.15 Uhr  
Brot fertig

# Paprika-Aufstrich

Die Grillsaison wurde vielerorts bereits eingeläutet. Zu leckerem Grillgut gehört zweifelsohne frisches Brot. Abgerundet wird das Mahl mit dem pikanten Paprika-Dip, der gleichermaßen als Aufstrich sowie als Beilage, zum Beispiel zu Fleisch, verwendet werden kann. Die Beigabe von Schmand, Joghurt und Frischkäse verleiht ihm eine cremige Konsistenz.

- Den Backofen auf 250°C Oberhitze oder Grillstufe vorheizen.
- Die Paprika halbieren, Kerne entfernen und mit der Hautseite nach oben auf ein mit Dauerbackfolie (alternativ Backpapier) ausgelegtes Backblech legen. 20-30 Minuten grillen, bis die Haut schwarze Blasen bekommt.
- Die Paprika etwas abkühlen lassen und die Haut mit einem scharfen Messer abziehen.
- Die geschälte Paprika mit allen anderen Zutaten in eine Schüssel geben und fein pürieren.
- Die Masse in ausgekochte Einmachgläser füllen und fest verschließen. Gekühlt ist der Aufstrich 4-6 Tage haltbar. ■

## Tipp


Durch das Rösten im Backofen werden die Paprika aromatischer.


## Zutaten

- ▶ 2 Schoten Spitzpaprika (rot, alternativ Paprika)
- ▶ 100 g Frischkäse
- ▶ 100 g Schmand
- ▶ 50 g griechischer Joghurt
- ▶ 50 g Petersilie (gehackt)
- ▶ 10 g Olivenöl
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 7 g Paprika (edelsüß)
- ▶ 3 g Gemüsebrühe
- ▶ 1g Kreuzkümmel (gemahlen)
- ▶ Salz, Pfeffer

\*Ergibt 2 Gläser à 200 ml

Rezept & Bild: Valesa Schell

 @brotbackliebeundmehr

 /groups/brotbackliebeundmehr

 brotbackliebeundmehr.com





Rezept & Bild:  
Marta Ullmann  
 @martauullmann  
 [martauullmann.com](http://martauullmann.com)

# Gekeimtes Kraftkornbrot

NO KNEAD-REZEPT

kein Kneten erforderlich



Ein Brot ohne Mehl, Hefe und Sauerteig – das funktioniert, sehr gut sogar. Dank Flocken, Kernen und Saaten ist es ein wahres Kraftpaket voller Ballaststoffe. Um noch mehr Nährstoffe zu gewinnen, kommen gekeimte Einkorn- und Roggenkörner in den Teig. Trotz einer verhältnismäßig langen Backzeit ist das Brot saftig und hält lange frisch.

- Wasser, Speiseöl und Apfelessig in eine Schüssel geben und Honig sowie Gerstenmalzextrakt darin auflösen.
- Alle weiteren Zutaten in einer zweiten Schüssel gut miteinander vermengen.
- Die flüssige Mischung über die trockenen Zutaten gießen und alles miteinander vermischen.
- Die Masse in eine gefettete und leicht bemehlte Backform (zirka 16 cm) füllen und den Teig fest in die Form drücken. Die Oberfläche glätten und den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten ruhen lassen.
- Rechtzeitig den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Den Teig in der Kastenform in den vorgeheizten Ofen geben. Die Temperatur auf 150°C reduzieren und 3 Stunden backen.■

## Teig-Zutaten

- ▶ 420 g Wasser (kalt)
- ▶ 20 g Speiseöl
- ▶ 20 g Apfelessig
- ▶ 15 g Honig
- ▶ 15 g Gerstenmalzextrakt
- ▶ Spätere Zugabe
- ▶ 140 g Einkornkörner (gekeimt, geflockt)
- ▶ 150 g Roggenkörner (gekeimt, geflockt)
- ▶ 140 g Kürbiskerne
- ▶ 140 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 125 g Leinsaat (geschrotet)
- ▶ 30 g Flohsamenschalen
- ▶ 15 g Salz

### Tip

Statt gekeimter Einkorn- und Roggenkörner können auch andere Flocken verwendet werden. Möglicherweise muss man dann die Wassermenge anpassen. Für eine glutenfreie Variante eignen sich beispielsweise Hafer- und Hirseflocken. Das Gerstenmalzextrakt muss dann ebenfalls ersetzt werden, zum Beispiel durch Zuckerrübensirup.

Schwierigkeitsgrad:	★★★★
Getreide:	Roggen, Einkorn
Triebmittel:	-
Teigkonsistenz:	klebrig
Zeit gesamt:	4,5 Stunden
Zeit am Backtag:	4,5 Stunden
Backzeit:	3 Stunden
Starttemperatur:	200°C
Backtemperatur:	150°C sofort
Schwaden:	nein



## Zeitstrahl

17.00 Uhr  
Teig ansetzen

17.15 Uhr  
Teig in Kastenform füllen

17.45 Uhr  
Ofen vorheizen

18.15 Uhr  
Backen

21.15 Uhr  
Brot fertig

## Vorteig (Polish)

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

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

## Hauptteig\*


- ▶ Vorteig
- ▶ 250 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 310 g Weizenmehl 550
- ▶ 20 g Roggenmehl 1150
- ▶ 8 g Salz
- ▶ 4 g Frischhefe


\*Ergibt 8 Stück

### Tip

0,1 g Frischhefe entspricht etwa der Größe eines Reiskorns. Der Umgang mit dem sehr weichen Teig will geübt sein. Wer mag, kann zunächst mit geringerer Wassermenge, also festerem Teig arbeiten und sich mit jeweils etwas höherer Wasserzugabe von Mal zu Mal an die weichere Konsistenz „herantasten“.

Rezept & Bild: Sebastian Krist

 @brotartig

 brotartig.de

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆  
Getreide: Weizen, Roggen  
Triebmittel: Frischhefe  
Teigkonsistenz: sehr weich  
Zeit gesamt: 24-30 Stunden  
Zeit am Backtag: 2 Stunden  
Backzeit: 18-20 Minuten  
Starttemperatur: 250°C  
Backtemperatur: 220°C sofort  
Schwaden: beim Einschließen

## Zeitstrahl

8.00 Uhr

Vorteig ansetzen

22.00 Uhr

Hauptteig ansetzen

Nächster Tag

8.00 Uhr

Teiglinge formen

8.45 Uhr

Ofen vorheizen

9.15 Uhr

Brötchen backen

9.35 Uhr

Brötchen fertig

# Vier gewinnt

Auch Brötchen sind nicht gerne allein. Deshalb kommen sie im fluffigen Viererpack daher. Mit ihrer Saftigkeit und einer grobporigen Krume erinnern sie ein wenig an „Schweizer Bürli“. Allerdings kommt hier nicht das typische Schweizer Ruchmehl zum Einsatz, sondern traditionelles deutsches Typen-Mehl – das gibt dem Gebäck einen ganz eigenen Geschmack.

☉ Die Zutaten 8 Minuten auf langsamer Stufe mischen, anschließend weitere 10 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Den Teig abgedeckt im Kühlschrank 10-12 Stunden gehen lassen.

☉ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und 8 gleich große Portionen à zirka 95 g abstechen.

☉ Bei den einzelnen Portionen jeweils sehr schonend die Ecken nach innen falten und dann die Teiglinge rundschleifen – das Gärgas sollte möglichst im Teig enthalten bleiben. Jeweils 4 Teiglinge im Quadrat mit etwa 3-5 mm Abstand zueinander und Schluss nach unten auf eine Dauerbackmatte (alternativ Backpapier) legen. Leicht mit Mehl bestäuben und abgedeckt bei Raumtemperatur etwa 60 Minuten gehen lassen.

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

☉ Die Teiglinge unter kräftigem Schwaden in den Ofen geben. Die Temperatur sofort auf 220°C reduzieren und 18-20 Minuten backen. 🍴







Ausgabe 03/2022  
www.brot-magazin.de

**Brot**

# Brot

köstlich backen

**BROT Spezial**  
Kreative Leckereien  
für die Osterzeit

**AUS ALT MACH LECKER**  
Wie sich Restbrot  
klug verwerten lässt

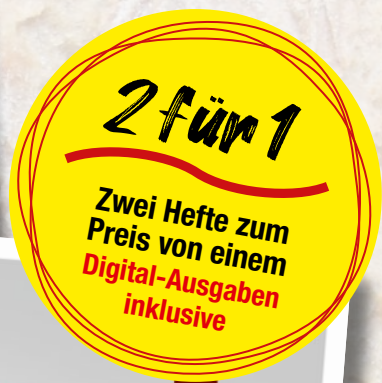
**HOLZBACKOFEN**  
Was am Anfang  
wichtig ist

**SIEGFRIED BRENNEIS**  
Ein Leben fürs  
Brotbacken

**ZÖLIAKIE**  
Medikament zur  
Linderung in Sicht

**HEFE**

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



**2 für 1**

Zwei Hefte zum  
Preis von einem  
Digital-Ausgaben  
inklusive



**Brot**

# Brot

Gesund und bekömmlich backen

**BACK- UND BROTFEHLER**  
So kann man sie  
vermeiden

**BACKEN MIT KAMUT**  
Alles über das  
Urgetreide

**MEHL-ALTERNATIVEN**  
So wird es  
glutenfrei lecker

**IM HEFT**  
mehr als  
**30 Rezepte**  
kreativ &  
gelingsicher

Vitamine & Vitalstoffe  
die volle Kraft der Natur

# Sprossen ins Brot

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

**Jetzt bestellen!**

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

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

NO KNEAD-REZEPT

kein Kneten erforderlich

Rezept & Bild:  
Bärbel Adelhelm

# Rosenblütenkranz

**Tipp**  
 Statt Rosenblüten können auch andere essbare Blüten verwendet werden. Dieser Teig eignet sich ebenso für einen herzhaften Kranz. Dafür einfach getrocknete Kräuter statt Rosenblüten nehmen und den Vanillezucker sowie das Rosenwasser weglassen.

## Teig-Zutaten

- ▶ 300 g Vollmilch (kalt)
- ▶ 500 g Dinkelmehl 630
- ▶ 60 g Honig
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 10 g Rosenwasser
- ▶ 8 g Vanillezucker
- ▶ 5 g Rosenblütenblätter (getrocknet, essbar, alternativ andere Blüten)
- ▶ 3 g Frischhefe
- ▶ 3 g Abrieb einer Bio-Zitronenschale

### Topping

- ▶ 1 Ei (Größe M)

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Dinkel
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	15-17 Stunden
Zeit am Backtag:	2 Stunden
Backzeit:	25-30 Minuten
Starttemperatur:	180°C
Backtemperatur:	180°C
Schwaden:	nein

Im Frühsommer zieren zahlreiche Rosenbüsche die Gärten. Wildrosen und Kulturrosen der Gattung Rosa sind essbar, andere Zuchtrosen hingegen ungeeignet. Im Handel sind heute auch noch andere genießbare Blüten erhältlich. Der Kranz mit Rosenblüten eignet sich perfekt als Mitbringsel für den gemeinsamen Nachmittagskaffee. So wird aus dem Blumengruß ein köstliches Geschenk.

- Die Zutaten zu einem geschmeidigen Teig mischen, bis keine Mehlnester mehr vorhanden sind. Den Teig 30 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur anspringen lassen und dann für 12-14 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und 60 Minuten akklimatisieren lassen.
- Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und 1 cm dick ausrollen, dann zu 5 x 10 cm großen Streifen schneiden.
- Den ersten Streifen vom kurzen Ende zu einer Schnecke einrollen und in die Mitte der Springform setzen. Die restlichen Streifen werden nach außen darum angebracht, sodass ein Kranz entsteht. 30 Minuten abgedeckt zur Stükgare stellen.
- Den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Für das Topping ein Ei verquirlen und den Teig direkt vor dem Backen damit bestreichen.
- Den Kranz in den vorgeheizten Backofen geben und 25-30 Minuten backen. ■

# Brotzeit-Krusti

Rezept & Bild: Gerda Göttling

Eine nussige Note verleiht dem Brot nicht allein das kräftige Kürbiskernöl, sondern auch das Ruchmehl. Beides zusammen entfaltet ein kräftiges Aroma, das zu süßen wie zu herzhaften Aufstrichen passt. Die lange Gare über mehrere Tage ist eine weitere Besonderheit. So entsteht ohne viel Aufwand, allein durch die Zeit, ein bekömmliches und vielseitiges Gebäck.

🕒 Die Zutaten – außer Salz und Öl – auf langsamer Stufe 8 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 6 Minuten kneten.

🕒 Salz und Öl dazugeben, weitere 2 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Den Teig in eine geölte Schüssel oder Teigwanne geben und abgedeckt bei Raumtemperatur 75 Minuten anspringen lassen. Dabei nach 40 Minuten einmal dehnen und falten. Anschließend für 20-24 Stunden in den Kühlschrank stellen.

🕒 Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, einmal vorsichtig dehnen, zusammenfallen lassen, den Teig langwirken und mit Schluss nach oben in ein bemehltes Gärkorbchen geben. 120 Minuten bei Raumtemperatur zur Gare stellen.

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

🕒 Den Teigling sanft aus dem Gärkorbchen stürzen, einschneiden und unter kräftigem Schwaden in den Ofen geben. 10 Minuten backen. Die Temperatur auf 210°C reduzieren und weitere 45 Minuten backen. 🍴

**Tipp**

1 g Frischhefe entspricht etwa der Größe einer Kichererbse. Den Laib kann man für eine glänzende Kruste sofort nach dem Backen mit Wasser abstreichen.



## Vorteig

- ▶ 150 g Wasser (kalt)
- ▶ 100 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 50 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 1 g Frischhefe

Die Zutaten gründlich mischen und abgedeckt bei Raumtemperatur 16-20 Stunden gehen lassen.

## Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 250 g Wasser (kalt)
- ▶ 200 g Weizenmehl 550
- ▶ 150 g Weizen-Ruchmehl (alternativ Weizenmehl 1050)
- ▶ 3 g Frischhefe
- ▶ Spätere Zugabe
- ▶ 10 g Kürbiskernöl (alternativ Walnussöl)
- ▶ 10 g Salz

**Für Einsteiger geeignet**

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Roggen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	40-48 Stunden
Zeit am Backtag:	3 Stunden
Backzeit:	55 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	210°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen



## Zeitraster

22.00 Uhr  
Vorteig ansetzen

Nächster Tag  
18.00 Uhr  
Hauptteig ansetzen

Übernächster Tag  
18.00 Uhr  
Teig formen

19.30 Uhr  
Ofen vorheizen

20.00 Uhr  
Backen

20.55 Uhr  
Brot fertig.

# Kamut

Die steigende Mehl-Vielfalt seit einigen Jahren kann man nur gut finden. War Kamutmehl zunächst nur als Vollkorn-Variante erhältlich, findet man inzwischen immer öfter auch die helle Variante. Die überzeugt nicht nur mit guten Teigeigenschaften, sondern auch mit einem hervorragenden, cremigen Aroma. Unterstrichen von milder Säure harmonisieren viele Aufstriche mit dem Brot.

## Sauerteig

- ▶ 200 g Wasser (warm)
- ▶ 200 g Kamutmehl hell
- ▶ 20 g Anstellgut

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

## Hauptteig

- ▶ Sauerteig
  - ▶ 280 g Wasser (kalt)
  - ▶ 400 g Kamutmehl hell
- Spätere Zugabe
- ▶ 12 g Salz

Für Einsteiger  
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Kamut
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	14-22,5 Stunden
Zeit am Backtag:	6 Stunden
Backzeit:	45 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	210°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen

☉ Alle Zutaten – außer Salz – auf langsamer Stufe 10 Minuten mischen, dann 2 Minuten auf schnellerer Stufe kneten, das Salz hinzugeben und weitere 2 Minuten schnell kneten. Abgedeckt bei Raumtemperatur 3 Stunden gehen lassen.

☉ Den Teig langwirken und mit Schluss nach oben in einem bemehlten Gärkorbchen bei Raumtemperatur 90-120 Minuten zur Gare stellen.

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


☉ Den Teigling sanft aus dem Gärkorbchen stürzen, einschneiden und mit Schwaden in den Ofen geben. Die Temperatur nach 10 Minuten auf 210°C reduzieren und weitere 35 Minuten backen. ☒


### Tipp


Kamutmehl findet man im Handel auch unter dem Namen Khorasan.



Rezept: Sebastian Marquardt  
Bild: Jan Schnare

 @brotmagazin

 /brotmagazin

 brot-magazin.de



## Zeitraster

20.00  
Sauerteig ansetzen

Nächster Tag  
10.00 Uhr  
Hauptteig ansetzen

13.30 Uhr  
Brot formen

14.30 Uhr  
Ofen vorheizen

15.00 Uhr  
Backen

15.45 Uhr  
Brot fertig

# Kümbis- Zwümbel

Für Einsteiger  
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	fest
Zeit gesamt:	18-22 Stunden
Zeit am Backtag:	4 Stunden
Backzeit:	30 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	210°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen



Eine volle Ladung Kürbis bitte. Zum Salat oder Grillbüffet ist der Zwirbel die perfekte Ergänzung. Einerseits als Hingucker – dank grüner Krumenfarbe. Andererseits aber auch geschmacklich. Denn das volle Kürbisaroma entfaltet sich beim Kauen. Da genügen Butter oder Frischkäse als Topping.

☉ Alle Zutaten – außer Öl, Salz und Kürbiskerne – auf langsamer Stufe 10 Minuten mischen, dann 2 Minuten auf schnellerer Stufe kneten.

☉ Salz, Öl sowie Kürbiskerne zugeben und 2 Minuten langsam unterkneten, dann abgedeckt 120 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

☉ Den Teig auf eine leicht bemehlten Arbeitsfläche geben, in 2 Teile von je zirka 600 g teilen, beide jeweils langwirken und in sich selbst verdrehen. Die Teiglinge auf eine Dauerbackfolie (alternativ Backpapier) geben und abgedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten ruhen lassen.

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

☉ Die Teiglinge mit Schwaden in den Ofen geben. Die Temperatur nach 10 Minuten auf 210°C reduzieren und weitere 20 Minuten backen. 🍴

## Vorteig (Biga)

- ▶ 150 g Wasser (warm)
- ▶ 100 g Kürbiskernmehl
- ▶ 200 g Weizenmehl 550
- ▶ 3 g Frischhefe

Die Zutaten gründlich verkneten und abgedeckt bei Raumtemperatur 14-18 Stunden gehen lassen.



## Brühstück

- ▶ 800 g Wasser
- ▶ 150 g Kürbiskerne

Die Kürbiskerne in der Pfanne trocken nach eigenem Geschmack anrösten und mit dem Wasser übergießen. 4-18 Stunden quellen lassen, das Wasser vor der Weiterverarbeitung absieben.


## Hauptteig


- ▶ Vorteig
- ▶ Brühstück
- ▶ 250 g Wasser (kalt)
- ▶ 300 g Weizenmehl 550

Spätere Zugabe

- ▶ Kürbiskerne (aus Brühstück)
- ▶ 30 g Kürbiskernöl
- ▶ 12 g Salz

Rezept: Sebastian Marquardt  
Bild: Jan Schnare

 @brotmagazin

 /brotmagazin



### Zeitnaster

22.00 Uhr  
Vorteig ansetzen  
Brühstück ansetzen

Nächster Tag  
16.00 Uhr  
Hauptteig ansetzen

18.20 Uhr  
Zwürbel formen

18.55 Uhr  
Ofen vorheizen


19.25 Uhr  
Backen


19.55 Uhr  
Zwürbel fertig


Die Kombination aus Hartweizen und Emmer sieht man eher selten. Dabei ist sie richtig lecker. Sie ähnelt einem herzhaften Weizenbrot, bietet aber ein ganz anderes Aromenspiel. Entsprechend lässt sich das Brot pur genießen, macht aber auch zu allerlei Belägen eine bella Figura.

Rezept: Sebastian Marquardt

Bild: Jan Schmare

 @brotmagazin

 /brotmagazin

 brot-magazin.de

## Sauerteig

- ▶ 200 g Wasser (warm)
- ▶ 200 g Emmermehl Vollkorn (alternativ Weizenmehl Vollkorn)
- ▶ 20 g Anstellgut

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

## Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 310 g Wasser (kalt)
- ▶ 400 g Hartweizenmehl (alternativ Hartweizengrieß)
- ▶ 12 g Salz

⦿ Alle Zutaten auf langsamer Stufe 10 Minuten mischen, dann 2 Minuten auf schnellerer Stufe kneten und abgedeckt 2,5 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

⦿ Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rundwirken und mit Schluss nach oben für 90 Minuten bei Raumtemperatur in ein bemehltes Gärkorbchen geben.

⦿ Rechtzeitig den Ofen auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

⦿ Den Teigling sanft aus dem Gärkorbchen stürzen, einschneiden und mit Schwaden in den Ofen geben. Die Temperatur nach 10 Minuten auf 210°C reduzieren und weitere 40 Minuten backen. ■



## Zeitnaster

7.00 Uhr

Sauerteig ansetzen

17.00 Uhr

Hauptteig ansetzen

20.00 Uhr

Brot formen

21.15 Uhr

Ofen vorheizen

21.45 Uhr

Backen

22.35 Uhr

Brot fertig







# Emma Dummo


Für Einsteiger  
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Hartweizen, Emmer
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	13,5-20,5 Stunden
Zeit am Backtag:	5,5-13,5 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	210°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen

Rezept: Sebastian Marquardt  
Bild: Jan Schnare

 @brotmagazin

 /brotmagazin

 brot-magazin.de

Für Einsteiger  
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Lievito Madre
Teigkonsistenz:	weich, bindig
Zeit gesamt:	6,5 Stunden
Zeit am Backtag:	6,5 Stunden
Backzeit:	45 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	210°C nach 15 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen



# Pane Madre

Eine Mehlsorte, Wasser, Salz: Mehr steckt nicht drin. Und dennoch ist das Brot ein Gedicht. Die karamellige Kruste, die weiche Krume, das milde Aroma verwöhnen den Gaumen. Dabei braucht es nicht einmal viel Zeit. Denn hier werden die Reste der Lievito-Madre-Auffrischung verwertet.

## Tipp

Je nachdem, wie lange die letzte Auffrischung der Lievito Madre zurückliegt, kann die Reifezeit des Teiges stark variieren.

## Teig-Zutaten

- ▶ 400 g Wasser (kalt)
  - ▶ 500 g Weizenmehl 550
  - ▶ 200 g Lievito Madre (aus dem Kühlschrank)
- Spätere Zugabe
- ▶ 12 g Salz

- ⦿ Alle Zutaten – außer Salz – 10 Minuten auf langsamer Stufe mischen, dann 7 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Das Salz hinzugeben und weitere 3 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Den Teig abgedeckt 5 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.
- ⦿ Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rundformen und mit Schluss nach unten 60 Minuten bei Raumtemperatur in einem bemehlten Gärkorbchen gehen lassen.
- ⦿ Den Backofen rechtzeitig auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- ⦿ Den Teigling sanft aus dem Gärkorbchen stürzen und mit Schwaden in den Ofen geben. Die Temperatur nach 15 Minuten auf 210°C reduzieren und weitere 30 Minuten backen. ■



## Zeitraster

15.00 Uhr  
Hauptteig ansetzen

20.30 Uhr  
Brot formen

21.05 Uhr  
Ofen vorheizen

21.35 Uhr  
Backen

22.20 Uhr  
Brot fertig

Jetzt wird's herzhaft. Roggen und Dinkel sind immer ein exzellentes Duo. Sie ergänzen sich hervorragend im Aroma. Allerdings neigen beide auch zum Trockenbacken. Entsprechend ist es ratsam, mit handwerklichen Tricks gegenzusteuern. So steht mit wenig Aufwand bald ein saftiges Brot auf dem Tisch, das langanhaltend satt macht.

## Sauerteig

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

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



## Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 300 g Wasser (warm)
- ▶ 200 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 200 g Roggenmehl 1370 (alternativ Roggenmehl 1150)
- ▶ 30 g BROTGranulat Roggenvollkorn
- ▶ 12 g Salz

- Alle Zutaten auf langsamer Stufe 10 Minuten mischen, dann 2 Minuten auf schnellerer Stufe kneten.
- Den Teig abgedeckt 120 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.
- Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche langwirken und mit Schluss nach unten 120 Minuten bei Raumtemperatur in einem bemehlten Gärkorbchen zur Gare stellen.
- Rechtzeitig den Ofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Den Teigling sanft aus dem Gärkorbchen stürzen und mit Schwaden in den Ofen geben. Die Temperatur nach 10 Minuten auf 230°C reduzieren und weitere 40 Minuten backen. ■

### Tipp


Anstelle von BROTGranulat Roggenvollkorn kann auch Dinkel-, Buchweizen oder Ackerbohnen-Granulat verwendet werden. Dabei handelt es sich um eine natürliche Zutat, die mehr Wasser im Teig bindet, vergleichbar mit einem getrockneten Kochstück. Mehr Informationen auf Seite 84 oder unter [brot-magazin.de/einkaufen](http://brot-magazin.de/einkaufen).





Einen kostenlosen Einführungskurs BROTGranulat findest Du unter [brot-akademie.com](http://brot-akademie.com). Dort erfährst Du alles über diese Backzutat und wie man sie verwendet. Zum Kurs zählt auch eine Videoanleitung zur Herstellung dieses Brotes in einer ähnlichen Form.

Rezept: Sebastian Marquardt

Bild: Jan Schnare

 @brotmagazin

 /brotmagazin

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



# Rocco

## Tipp

Anstelle von BROTGranulat kann auch ein Kochstück verarbeitet werden. Dafür nimmst Du 50 g des Dinkelmehls sowie 200 g der Flüssigkeit aus dem Hauptteig, verrührst sie in einem Topf und erhitzt sie, bis die Masse puddingartig eindickt. Sie muss dann mindestens 2 Stunden abkühlen und kommt mit den restlichen Zutaten in den Hauptteig.

## Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Roggen, Dinkel
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	13,5-21,5 Stunden
Zeit am Backtag:	5,5 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	230°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen



## Zeitraster

22.00 Uhr  
Sauerteig ansetzen

Nächster Tag  
14.00 Uhr  
Hauptteig ansetzen

16.30 Uhr  
Brot formen

18.10 Uhr  
Ofen vorheizen

18.40 Uhr  
Backen

19.30 Uhr  
Brot fertig

# Leonie

Für Einsteiger  
geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆

Getreide: Weizen, Roggen

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: mittelfest

Zeit gesamt: 16,5-20,5 Stunden

Zeit am Backtag: 4,5 Stunden

Backzeit: 45 Minuten


Starttemperatur: 230°C


Backtemperatur: 210°C  
nach 10 Minuten


250°C nach 40 Minuten

Schwaden: beim Einschließen

Rezept: Sebastian Marquardt  
Bilder: Jan Schnare

 @brotmagazin

 /brotmagazin

 brot-magazin.de

Ein kräftig ausgebackenes Landbrot kann Magen und Seele gleichermaßen wärmen. Gerne mit einem zünftigen Belag. Die kräftigen Röstaromen der Kruste sowie die milde weiche Krume passen dazu ideal – ob als mitgebrachte Vesper im Biergarten oder klassisches Abendbrot.

- ☉ Alle Zutaten 8 Minuten auf langsamer Stufe mischen, dann 6 Minuten auf schnellerer Stufe kneten, abgedeckt 120 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.
- ☉ Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche rundwirken und mit Schluss nach unten im bemehlten Gärkorbchen bei Raumtemperatur 60 Minuten gehen lassen.
- ☉ Den Backofen auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- ☉ Den Teigling sanft aus dem Gärkorbchen stürzen und mit Schwaden in den Ofen geben. Die Temperatur nach 10 Minuten auf 210°C reduzieren, weitere 30 Minuten backen, die Temperatur auf 250°C erhöhen und 5 Minuten backen. ■

## Vorteig (Poolish)

- ▶ 200 g Wasser (eiskalt)
- ▶ 200 g Weizenmehl 1050
- ▶ 0,1 g Frischhefe

Die Hefe im Wasser lösen und gründlich mit dem Mehl mischen. 12-16 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur reifen lassen.

## Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 250 g Wasser (kalt)
- ▶ 300 g Weizenmehl 1050
- ▶ 100 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 4 g Frischhefe

### Tipp

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

Wer eine weniger stark ausgebackene Kruste bevorzugt, verzichtet auf die Temperatur-Erhöhung am Ende der Backzeit.



### Zeitstraster

22.00 Uhr  
Vorteig ansetzen

Nächster Tag

11.00 Uhr  
Hauptteig  
ansetzen

13.30 Uhr  
Brot formen

14.10 Uhr  
Ofen vorheizen

14.40 Uhr  
Backen

15.25 Uhr  
Brot fertig

# Euere BROT

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



Ich habe das Brot Haferliebe aus **BROT** 02/22 nachgebacken. Das Weizen-vollkornmehl habe ich durch Rotkornweizen-Vollkornmehl ersetzt, das dem Brot eine nus-sige Note verleiht. Die Gewürze (Fenchel und Koriander) würde ich beim nächsten Mal weglassen, da sie meiner Meinung nach den feinen Geschmack des Hafers überdecken.  
**Henry Brückner**



Das Aroma-Emmer aus **BROT** 01/22 ist super geworden und geschmacklich einfach nur lecker.  
**Ina Hoyer**

Heute habe ich den Roggen-Buttertoast aus dem **BROT**Sonderheft **Best of BROT** mit 5 Stunden Kühlschrank-gare zubereitet. Es war einfach vorzubereiten und ist sehr lecker. Ich habe es im Holzbackrahmen gebacken, weil ich den Geruch und Geschmack liebe.  
**Ingrid Lopic**



Das flotte Bierchen in Ausgabe 01/22 ist mir ins Augen gesprungen. Da ich keinen Alkohol trinke, habe ich es mal mit Bierchen im Brot probiert.  
**Nicole Sprenger**

Selten ist mir ein Brot optisch so gelungen wie dieses Bauernbrot mit Sauerteig aus dem **BROT**Sonderheft **Backen im Topf**. Es riecht hervorragend und ich bin sehr gespannt auf den Anschnitt. Tolles Rezept, vielen Dank!  
**Juliane Wrede Fischer**





Ich hab ein Toastbrot selbst backen wollen. Und was soll ich sagen – es hat geklappt. Nach der Anleitung aus BROT 02/22. Es duftet herrlich. Die Anleitung war gut nachzuvollziehen. Ich freue mich.

**Christa Zielke**



Ich habe den Robert aus Ausgabe 01/22 für eine deftige Brotzeit gebacken. Ein kräftiges Roggenbrot, vor allem wenn man im Hauptteig Roggenvollkornmehl verwendet und den Vorteig zwei Tage im Kühlschrank ruhen lässt.

**Anja Maier**

Ich habe das Saftig-Feine aus BROT 03/22 nachgebacken. Zusätzlich habe ich dem Teig ein paar Rosinen von meiner Hefewasser-Auffrischung zugegeben und das Brot im Topf gebacken. Herausgekommen ist ein knuspriges aromatisches Mischbrot, das auch am nächsten Tag noch sehr saftig ist.

**Evelyn Pötzt**



Ich habe die Alpenkruste aus BROT 02/22 gebacken. Der Rezeptur folgend war mein Teig sehr bindig. Ich habe ihn deshalb im Rührkessel belassen, mehrfach mit Mehl bestäubt und dann mittels Teigschaber gedehnt. Dann habe ich das Brot im gusseisernen Topf gebacken. Im Ergebnis ein geschmackvolles Brot mit saftiger Krume, dessen Kruste mit jedem Tag krosser wurde.

**Detlev Papenbrook**



Das Joghurt-Schrot-Brot aus BROT 02/22 hat sich irgendwie zu meinem Lieblingsbrot entwickelt. Statt Weizenmehl 1050 habe ich Ruchmehl benutzt und die Hefe um die Hälfte reduziert. Lecker wie immer.

**Katharina Henken**



Als ich heute Ruth aus BROT 03/22 gebacken habe, habe ich mich über sehr viele Dinge gefreut. Das Rezept war quasi narrensicher und das Brot ist im Ofen (ich habe es im Topf gebacken) gigantisch geworden. Es ist riesengroß aufgegangen, hat eine krosse Kruste mit perfekter Rösche und eine weiche, fluffige Krume. Was mich darüber hinaus beim Backen der Ruth noch



gefremt hat, war der lustige Dialog, der sich dabei in Textnachrichten mit einer gleichnamigen Freundin entwickelt hat. Noch nie zuvor habe ich einer Freundin gesagt, sie sei wunderschön aufgegangen und ich könne es kaum erwarten, sie in den Backofen zu schieben. Also ein echtes Backerlebnis mit einem herrlichen Produkt am Ende.

**Jacqueline Hildebrand**





Ich habe das Zucchini-Zimt-Brot aus Ausgabe 01/22 gebacken. Statt der Hefe im Hauptteig habe ich 50 g Sauerteig verwendet. Es wurde dann direkt aus dem Kühlschrank in den heißen Ofen gegeben. Der Teigling lief zunächst breit und ich hatte mich schon mit einer Flunder abgefunden. Dann aber habe ich dieses schöne Brot aus dem Ofen geholt. Der Duft ist wunderbar.

**Christine Kehr**

Das Weltmeisterbrot aus dem **BROT**Sonderheft **Best of BROT** habe ich direkt in doppelter Menge gemacht. Es wird ohnehin wieder weggeatmet und ich kann es bald schon wieder neu backen.

**Berit Löffler**



Als ich feststellte, dass kein Brot mehr da ist, wurde es das italienische Sommerbrot aus dem **BROT**Sonderheft **BROT zum Grillen** 2019. Jedes Mal bin ich erstaunt, wie groß das Brot wird.

**Upi Werner**



Das ist der Hefezopf aus der gleichnamigen Masterclass der **BROT**Akademie. Der Kurs ist sehr lehrreich. Olga erklärt alles Schritt für Schritt. Sehr interessante Technik. Ich kann noch nicht so gut flechten, es war mein erster Vier-Strang-Zopf. Macht aber nichts. Ich habe noch ein paar Rosinen hinzugegeben. Mögen wir gerne. Er ist sehr fluffig geworden und mit Butter darauf total lecker.

**Martina Saalwächter**

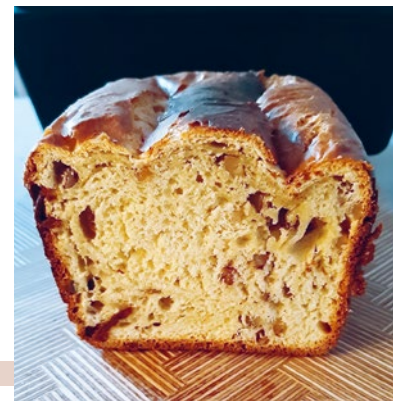


Das Pane Sera aus **BROT** 03/21 ist mein absoluter Liebling. Ich habe es leicht abgewandelt und selbstgemachten Joghurt zugegeben.

**Angelika Bode**

Heute habe ich die Eierlikör-Brioche aus **BROT** 02/18 in halber Menge gebacken. Kondensmilch habe ich weggelassen, dafür etwas mehr Eierlikör und nur zwei Eigelb in den Teig gegeben und die Butter von 100 g auf 80 g reduziert. Statt Pistazien habe ich gehackte Walnüsse genutzt. Das Ganze lag etwas verloren beim Gehen in der Form. Ich habe es mit Deckel gebacken. Und Überraschung: Beim Backen wurde die Form doch noch ausgefüllt. Es schmeckt super.

**Sabine Dorn**





Gerade frisch aus dem Ofen gezogen, verbreitet die Schnelle Buttermilchkruste aus dem **BROT**Sonderheft **Backen im Topf** ihren unwiderstehlichen Duft im ganzen Haus. Ich habe wie immer die All-in-one-Methode gewählt, seit ich das versehentlich mal gemacht hatte und das Ergebnis super gut gelungen war.

**Sybillie Gruß**

Ich hatte noch einige Körnerreste und erinnerte mich an das 6-Korn-Vollkorn aus **BROT** 03/20. Skyr habe ich durch Joghurt ersetzt. Mit etwas weniger Hefe passte die Gehzeit auch in meinen Alltag. Das Ergebnis war sehr mild und weich. Ein schönes Rezept, wenn man auch am selben Tag das Brot backen möchte.

**Carola Kloke**



Ich bin im Melanie-Fieber. So ein tolles Rezept aus **BROT** 03/22. Einmal als Mini-Brote und einmal als Baguette. Passt sehr gut zur Zwiebelsuppe. Bei beiden Versuchen habe ich die Roggenkörner selbst gemahlen und einen Teelöffel Rübenkraut zugegeben.

**Alexa Goerres**



Als ich noch in Hamburg gelebt habe, war ich ein Franzbrötchen-Junkie. Seit zirka 22 Jahren lebe ich nun außerhalb von Hamburg und entsprechend seltener gibt es Franzbrötchen. Heute musste es aber mal wieder sein. Also habe ich die Suche in der **BROT**App benutzt, die Hamburger Franzbrötchen aus Ausgabe 06/17 gefunden und sofort gebacken. Sie sind super lecker und wecken Erinnerungen an früher. Vor allem noch lauwarm waren sie zum Reinsetzen.

**Sven Schwarzat**



Meine Freundin hat mir Ruchmehl aus ihrer Mühle in Oberösterreich in die Steiermark geschickt. Da hat sich Ruth aus der **BROT** 03/22 natürlich angeboten. Wir haben es mit Bärlauchbutter am Abend verspeist. Klasse Rezept.

**Julia Stern**

**Zeigt her  
Eure Brote!**

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

# Nussmischmasch

## Vorteig

- ▶ 175 g Wasser (kalt)
- ▶ 200 g Weizenmehl 1050
- ▶ 50 g Hartweizengrieß
- ▶ 1 g Frischhefe
- ▶ 1 g Salz

Die Zutaten gründlich mischen und 30 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur anspringen lassen, dann für 24-48 Stunden in den Kühlschrank stellen.

## Brühstück I

- ▶ 120 g Wasser (kochend)
- ▶ 30 g Hartweizengrieß

Den Hartweizengrieß mit dem kochenden Wasser übergießen, gut durchrühren und abgedeckt 2-4 Stunden auskühlen lassen.

## Brühstück II

- ▶ 120 g Wasser (heiß)
- ▶ 120 g Nussmischung

Die Nüsse in einer Pfanne trocken nach eigenem Geschmack anrösten und anschließend mit heißem Wasser überbrühen. Abgedeckt 2-4 Stunden auskühlen lassen.

## Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ Brühstück I
- ▶ 150 g Wasser (kalt)
- ▶ 250 g Dinkelmehl 630
- ▶ 100 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 170 g Lievito Madre
- ▶ 14 g Salz
- ▶ 10 g Honig

### Spätere Zugabe

- ▶ Brühstück II
- ▶ 6 g Nussöl

**Mehr Genuss mit Nuss:** Die Frucht zaubert hier einen echten Allrounder. Etwas Butter genügt bereits und das Brot wird zum perfekten Begleiter eines frischen Salates oder auch zu einer deftigen Käse-Wurst-Platte. Auch mit Honig oder anderen süßen Aufstrichen verwöhnt es die Geschmacksnerven. Das Nussbrot kommt zudem mit nur wenig Hefe aus.

☉ Die Zutaten – außer Brühstück II und Öl – auf langsamer Stufe 6 Minuten mischen.

☉ Brühstück II und Öl hinzugeben. Den Teig weitere 3-4 Minuten auf langsamer Stufe kneten und abgedeckt bei Raumtemperatur 3,5 Stunden gehen lassen. Nach 20, 40 sowie 60 Minuten jeweils einmal dehnen und falten.

☉ Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und rundwirken. Mit Schluss nach unten in ein bemehltes Gärkörbchen geben und abgedeckt für 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.


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

☉ Den Teigling direkt aus dem Kühlschrank kommend sanft in den vorgeheizten Topf stürzen und mit geschlossenem Deckel in den Ofen geben. Die Temperatur nach 10 Minuten auf 220°C reduzieren und weitere 40 Minuten backen. 10 Minuten vor Backende den Deckel abnehmen. ■



Rezept & Bild: Michelle Deschner

 @mimipustebume

 /mimipustebume



**Tipp**  
 Topfbrote können auch freigeschoben gebacken werden, man sollte sie dann aber schwaden.  
 Die Nussmischung kann nach Belieben zusammengestellt werden, zum Beispiel aus je 30 g Walnüssen, Haselnüssen, Mandeln und Cashewkernen.

Schwierigkeitsgrad:	★★★★
Getreide:	Dinkel, Weizen, Roggen, Hartweizen
Triebmittel:	Lievito Madre, Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	37-61 Stunden
Zeit am Backtag:	13 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	220°C nach 10 Minuten
Schwaden:	nein



**Zeitnasten**

<b>20.00 Uhr</b> Vorteig ansetzen	<b>Übernächster Tag</b> <b>8.00 Uhr</b> Kochstück ansetzen Brühstücke ansetzen	<b>12.00 Uhr</b> Hauptteig ansetzen	<b>15.45 Uhr</b> Brot formen Teigling in den Kühlschrank stellen	<b>19.30 Uhr</b> Ofen vorheizen	<b>20.00 Uhr</b> Backen	<b>20.50 Uhr</b> Brot fertig
--------------------------------------	---	--	--	------------------------------------	----------------------------	---------------------------------

# Erdbeer-Basilikum-Chutney

Von süß-sauer bis pikant – Chutneys eröffnen eine große Bandbreite an Zubereitungsmöglichkeiten. Pünktlich zur Erdbeer-Saison bietet sich eine Variante mit den leckeren roten Früchten an. Kombiniert mit aromatischem Balsamico und frischem Basilikum entführt das Rezept in mediterrane Geschmackswelten. Der perfekte Begleiter zur Käseplatte mit frischem Brot.

## Zutaten\*

- ▶ 1.500 g Erdbeeren (grob gewürfelt)
- ▶ 350 g Zucker
- ▶ 5 g Salz

### Spätere Zugabe

- ▶ 300 g Aceto Balsamico (alternativ Rotweinessig)
- ▶ 100 g Schalotten (fein gewürfelt)
- ▶ 20-30 g Basilikum (frisch, gehackt)
- ▶ 15 g Ingwer (frisch, klein gewürfelt)
- ▶ 2-4 g Pfeffer (gemahlen)
- ▶ 2 g Kardamom (gemahlen)
- ▶ 1 Zimtstange

🕒 Die Erdbeeren mit Zucker und Salz in einen Topf geben und gut mischen. 60 Minuten ziehen lassen.

🕒 Die übrigen Zutaten hinzugeben und alles unter ständigem Rühren aufkochen.

🕒 Die Temperatur am Herd reduzieren, sodass die Masse nur noch leicht köchelt. 120-180 Minuten einkochen, dabei hin und wieder umrühren, bis das Chutney dickflüssig ist.

🕒 Die Zimtstange entfernen und die Masse in ausgekochte Einmachgläser füllen, danach fest verschließen. Kühl gelagert ist das Chutney zirka 6 Monate haltbar. 📦

Rezept & Bild: Edda Klepp

📷 @brotmagazin 🌐 /BrotMagazin 🖨️ brot-magazin.de

\*Ergibt 5 Gläser à 150 ml

### Tipp

Ein Chutney ist auch als Soße zu Grillgut bestens geeignet. Wer's etwas schärfer mag, kann nach Belieben noch rotes Chilipulver hinzugeben. Statt frischer Erdbeeren können auch Tiefkühl-Früchte verwendet werden.

# Brot Akademie



## Masterclass Sauerteig

In diesem 10-Tages-Kurs setzt Du Deinen eigenen Sauerteig an und lernst alles über den Umgang mit ihm. Außerdem backen wir gemeinsam Dein erstes Sauerteig-Brot.



## Masterclass Baguette

Mit einfachen Zutaten und wenig Aufwand zum perfekten Baguette. Wir zeigen Dir, wie Du auf dem Niveau Pariser Boulangerien backen kannst.



## Masterclass Hefezopf

Von der Teigbereitung bis zur Flechttechnik lernst Du alles, um bald schon selbst die perfekten Hefezöpfe herzustellen, die auf jedem Büffet zu einem Hingucker werden.



## Masterclass Croissant & Pain au chocolat

Tourierte Teige sind eine besondere Herausforderung. Wir zeigen Dir, wie Du mit einfachen Hausmitteln luftige Croissants und verführerische Pain au chocolat herstellen kannst.

- ✓ Videokurse mit ausführlichen Anleitungen
- ✓ Praxisnahe Tipps und Tricks
- ✓ Einfache Zutaten, gelingsichere Rezepte

- ✓ Begleitende Kursmaterialien und Rezepte zum Download
- ✓ Lerne wann und wo Du willst – in Deinem Rhythmus
- ✓ Einmal gebucht, immer wieder verfügbar



**Uwe Riebow**

Die Kurse sind super! Fachlich versiert und inhaltlich klasse strukturiert, egal ob man noch Anfänger ist oder schon zu den fortgeschrittenen Hobbybäckern zählt. Ich habe den Sauerteigkurs mitgemacht und mit dem neuen Wissen direkt ein Bombenergebnis erzielt.



**Beate Kircheis**

Ich bin total begeistert von den Inhalten und der Umsetzung. Die Videos sind sehr lehrreich, überfordern dabei nicht und werden durch hilfreiche Beschreibungen ergänzt. Es gibt viel Bonusmaterial mit praktischen Ideen zur Wissensweiterung. Absolut empfehlenswert!



**Sven Schwarzat**

Ich habe die Masterclass Hefezopf belegt und kann den Kurs nur jedem Hobbybäcker empfehlen. Vor allem die Lektionen zum Flechten des Zopfes haben mir sehr weitergeholfen. Als Ergebnis bekam ich einen hübsch aussehenden und sehr leckeren Hefezopf.

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

# Becker

Natur pur -  
Leinwand, frisch!



Text & Bilder: Edda Klepp

Brotsommelier Claus Becker im Porträt

# Gegen alle Widerstände





Der Kundschaft steht eine große Auswahl an Produkten zur Verfügung



Wann immer die Backstube in Betrieb ist, kann dort jeder den Bäckerinnen und Bäckern von außen auf die Finger schauen

Manch einen hätten die Umstände verzagen lassen. Claus Becker nicht. Aufgewachsen in einer Familie aus Bäckern und Bäckerinnen wurde er früh mit schwerer Krankheit und anderen Herausforderungen des Lebens konfrontiert. Statt aufzugeben, suchte der Bäckermeister nach passenden Lösungen. Dem Grundnahrungsmittel Brot möchte er mit Einfallsreichtum und Leidenschaft ein neues, modernes Image verleihen.

Im Rohstofflager herrscht Wettkampfstimmung: Wer die meisten Mehlsäcke aus dem zweiten Stock schleppen kann, hat gewonnen. Claus Becker und sein Bruder Holger treten gegeneinander an. Sie kämpfen erbittert um jeden noch so kleinen Vorsprung, bis die Erschöpfung sie zum Innehalten zwingt, sich einer dem anderen für den Moment geschlagen geben muss. Der Anstrengung trotzen, sich miteinander messen und, wenn es sein muss, die Zähne zusammenbeißen: Fähigkeiten, die Claus später noch aus so mancher Schwierigkeit heraushelfen werden.

Die Scharmützel mit dem Bruder fordern ihn heraus und bieten eine perfekte Abwechslung im Alltag des 12-Jährigen. Er müht sich ab, um sich ja keine Blöße zu geben. Claus ist körperlich fit. Der Betrieb seiner Eltern ist beides für ihn: abenteuerlicher Tummelplatz und interessante Zukunftsperspektive.

In der Schule läuft es nicht so, seine Legasthenie macht es Claus schwer, beim Lernen den Anschluss zu halten. Bei Gleichaltrigen ist er beliebt, doch in Klausuren kann er selten glänzen. „Ich hab immer gedacht, ich wäre ein fauler Hund“, sagt er. Das Handwerk aber hat er im Blut, das liegt schließlich in der Familie. Noch bleibt ihm allerdings Zeit, um die entscheidenden beruflichen Weichen zu stellen. Denkt er. Dann die Diagnose, die so vieles verändert: Claus' Vater Heinrich Becker, Gründer des Familienbetriebs, hat Krebs. Ein Umstand, der den Jugendlichen schneller als erwartet erwachsen werden lässt.

### Folgen der Belastung

Jahrzehnte später erhält Claus Becker die Quittung für seine Mehlsackschlepperei: Hüftdysplasie. In seinem Fall handelt es sich um eine über die Jahre erworbene Fehlstellung der Hüftgelenkpfanne. Zunächst versucht er, das Leiden ohne Schmerzmittel zu ertragen. Dann hält er es nicht länger aus, schluckt zwei Jahre lang Tabletten. Zu diesem Zeitpunkt ist er 39, hat längst die Hauptverantwortung im Unternehmen übernommen. Eine Last, die es zusätzlich zu schultern gilt.

Claus Becker hält sich über Wasser, doch seine Mitmenschen bekommen die Überforderung zu spüren. Über die Jahre hat ihn die Bürde mürrisch gemacht, körperlich und seelisch. Und wer dauerhaft Schmerzen hat, über seine Grenzen geht, ist nicht selten auch für sein Umfeld nur schwer zu ertragen. „Ich muss ein Ekelpaket gewesen sein“, sagt der Bäckermeister heute.

Das Umfeld spiegelt ihm schließlich, wie sehr er sich negativ gewandelt hat, dass es so nicht weitergeht. „Man merkt die Wesensveränderung nicht selbst“, stellt Becker fest. Er trifft eine Entscheidung: „Ich habe mir



Die gläserne Backstube von „De' Bäcker Becker“ wurde 2012 eröffnet



**Claus Becker** arbeitet daran, seine Rezepte nach und nach alle auf rein handwerkliche Verfahren umzustellen

operativ ein Implantat einsetzen lassen“, sagt er. Der Rollstuhl wäre ihm sonst spätestens mit 60 gewiss gewesen, lautet die einhellige Meinung der Ärzte. Was also hat er zu verlieren?

### Handwerk mit Tradition

Zwischen den beiden Szenen – dem Rohstofflager und dem OP-Saal – liegt mehr als ein Vierteljahrhundert Becker'sche Familiengeschichte in der Oberpfalz. Eine Handwerks-tradition, die privaten Nachforschungen zufolge insgesamt sogar bald 150 Jahre in die Vergangenheit zurückreicht. Beide Eltern kommen aus derselben Branche. „Mein Vater ist bei seinem Onkel aufgewachsen, der eine Bäckerei in Walsheim führte“, erzählt Claus Becker. Auch von seiner Mutter Reinhild hat er Bäckerei-Gene geerbt. „Sie kommt aus Dortmund und arbeitete in einer Bäckerei am Borsigplatz.“ Ihre Gesellinnenprüfung absolviert sie an der Bäckerfachschule in Olpe. Es folgt die Ausbildung zur Konditorin.

Auch ihre Meisterinnenprüfung möchte Reinhild ablegen, dann trifft sie 1964 auf einer internationalen Bäckereiausstellung in Dortmund Heinrich Becker. Der hatte sich ein Jahr zuvor mit einem eigenen Betrieb in Edesheim selbständig gemacht. Reinhild zieht mit ihm in seine Heimat. Sie heiraten und bekommen drei Kinder, die beiden Söhne Holger und Claus sowie Tochter Elke. Der Laden läuft gut, das Geschäft in Edesheim etabliert sich schnell. Sogar zwei weitere Standorte werden bald eröffnet.



Wer ein Mitbringsel aus der Region sucht, wird im vorderen Bereich des Ladens fündig

Wie es sich gehört, gibt es in der Bäckerei auch ein gutes Brotmesser zu kaufen



Mit der Erkrankung des Vaters 1982 beginnt eine neue Zeitrechnung für die Beckers. Doch wie Claus ist auch sein Vater zäh: „Er hat die Erstdiagnose 21 Jahre überlebt. Das hat alle viel Kraft gekostet“, erinnert sich der Sohn. Seine Ausbildung macht Claus im heimischen Betrieb. Er schließt sie 1988 erfolgreich – und wie seine Mutter mit einer Prüfung in Olpe – ab. Auch Bruder Holger hatte sich zuvor für den Bäckerberuf entschieden. 1993 absolviert Claus Becker die Meisterprüfung, zwei Jahre danach fügt er seiner Vita noch den Betriebswirt des Handwerks in Saarbrücken hinzu. Wann immer der Vater krankheitsbedingt ausfällt, halten die Geschwister mit ihrer Mutter und einem Gesellen das Geschäft am Laufen.

1996 übergibt Heinrich Becker das Unternehmen an seinen Sohn Claus. Nur ein Jahr später verlegt der seine Backstube ins benachbarte Dammheim. Der Betrieb trägt nun den Namen „De' Bäcker Becker“. Auch Holger steigt ins Geschäft ein, allerdings mit einem Handicap: Eine Schimmelpilzerkrankung macht ihm seit Jahren das Leben und das Atmen schwer. Im Oktober 2000 wirft er schließlich das Handtuch. Die Ausübung des Bäcker-Berufes ist Holger Becker nicht mehr möglich.

Auch Schwester Elke Becker ist angeschlagen. Seit Kurzem ist sie nierenkrank. Trotzdem hilft sie wie ihre Mutter, wann immer es geht, im Betrieb mit. „Meine eigene Karriere habe



ich damals direkt mit hohen Verbindlichkeiten begonnen“, sagt Claus. Nicht nur finanziell, auch mental und physisch schlugen die Belastungen Jahr für Jahr mehr zu Buche.

### Auf stabilen Beinen

Doch Claus Becker gibt nicht auf. Zunächst will er seiner Gesundheit auf die Sprünge helfen und kämpft sich nach der Hüftoperation durch eine ambulante Rehabilitationsmaßnahme. „Die OP war im November 2009, im Dezember war ich in der Reha und bereits am 10. Januar das erste Mal ohne Krücken unterwegs“, berichtet er stolz. Konsequenterweise trainiert er weiter und kann schließlich schon am Ende desselben Monats mit seiner Frau Silke auf einer Veranstaltung tanzen. „Seitdem geht es mir körperlich saugut“, freut sich der Bäcker.

Als Nächstes bringt der Unternehmer das Geschäft auf einen gewinnbringenden Weg. Angesichts der sich ändernden Marktlage ist das nicht leicht. Das Image des Dorfbäckers ist überholt, die Kundschaft wandert teils in belebtere Gegenden ab. Viele Betriebe in der Region, insbesondere in der benachbarten Stadt Landau, streichen die Segel. Eine Lösung findet der Bäckermeister an der Venniger Straße in Edenkoben, einem Gelände an einer viel befahrenen Ortsdurchquerung.

Hier soll ein vollkommen neues Konzept entstehen: ein freistehendes Gebäude mit großem Cafébereich und gläserner Backstube,

das über die Dorfgrenzen hinaus Strahlkraft entwickelt. Noch 2009 beginnt die Planung für das Großprojekt. Durch eine breite gläserne Front soll fortan das Team in der Backstube bei der Arbeit zu sehen sein.

Mit der Fertigstellung der neuen, modernen Bäckerei rückt auch die Familie wieder näher zusammen. Zuletzt hatte Claus' Bruder Holger in Karlsruhe gearbeitet. Jetzt will er in Edenkoben die Verwaltungsleitung übernehmen, da er in der Backstube nicht tätig sein kann. Doch dazu kommt es nicht mehr. Sein Gesundheitszustand verschlechtert sich. Im August 2012 stirbt Holger an den Folgen seiner Erkrankung. Vier Monate später wird das erste Brot in der neu gebauten gläsernen Backstube produziert.

Kurz darauf eröffnet der Verkaufsbereich. Hier finden Gäste nicht nur verschiedene Brotspezialitäten, sondern auch eine große Auswahl an Kuchen, Snacks und Kleingebäck. Zwischen August und Ende Januar gibt es außerdem verschiedene Kastanien-Produkte im Sortiment, angefangen mit einem Kastanienbrot über Baguette, Kuchen, Torten und auch Stollen zur Weihnachtszeit. Becker ist klar, dass er sich mit besonderen Zutaten und Produkten von der Masse abheben muss.

### Auf der Suche nach einer Vision

Während Claus Becker mit dem Tode seines Bruders noch den neuerlichen Schicksalsschlag



Die Baguettes werden auf der Steinofenplatte gebacken



Mit einem Flut-Brot beteiligte sich der Betrieb im Sommer an einer Aktion der Innungsbäckereien, um Menschen in den betroffenen Regionen zu helfen

verarbeiten muss, schmiedet er neue Pläne. Ihm ist klar, dass eine vergrößerte Backstube nicht ausreicht, das Geschäft dauerhaft auf ein neues Level zu heben. Darüber hinaus braucht es Ideen für die Vermarktung, ein modernes Image, bei dem das Brot, Kernprodukt der Bäckerei, die Hauptrolle spielt. „Wir sind von Haus aus als Brotbäcker bekannt, aber das war mir nicht genug“, sagt Becker.

Inspiration findet er unter anderem bei den Brotpuristen in Speyer, die mit einer kleinen Auswahl handwerklich hergestellter Brote mit langer Frischhaltung Erfolg haben. Der Gründer Sebastian Däuwel hat sich das Brotbacken von der Pike auf zunächst als Hobbybäcker angeeignet, die professionelle Ausbildung gestemmt und sich dann mit einem eigenen Geschäft selbständig gemacht. Mit einem übersichtlichen Sortiment und einer

Neben einer großen Auswahl an Broten und Kleingebäck kann sich auch die Torten-Abteilung sehen lassen



konsequenten Qualitätsstrategie schuf sich Däuwel eine große Fangemeinde. „Da kommt ein Quereinsteiger und zeigt unserer Branche, wie das Backen geht“, sagt Claus Becker anerkennend.

Um erfolgreich zu sein, davon ist er überzeugt, ist weniger die Größe eines Betriebs entscheidend. Vielmehr die Qualität der Produkte, Transparenz und echtes Handwerk – also lange Teigführung, hochwertige Rohstoffe sowie Brot-Genusserlebnisse mit allen Sinnen. Er macht sich daran, seine Rezepte umzustellen. Stück für Stück möchte er sich von vorgefertigten Zutaten und Backmitteln als Beigabe lösen. Stattdessen sollen eigens hergestellte Sauerteige zum Einsatz kommen, wo möglich regionales Getreide und handwerklich hergestellte Cremes in Torten und Co.

Das gesamte Unternehmertum als Bäckerei möchte Claus Becker neu denken. Auf der Suche nach seiner persönlichen Vision landet er bei einem selbsternannten „Money Coach“, der unternehmerisches Handeln ganzheitlich versteht und in einem Online-Kurs dazu zahlreiche Impulse gibt.

Ausgehend von der eigenen Persönlichkeit und individuellen Zielen, zum Beispiel im Bereich Gesundheit und körperlicher Fitness, leitet er die Teilnehmenden des Kurses an, erfolgsfördernde Routinen zu entwickeln, Strategie von einer übergeordneten und Werte-getriebenen Idee aus zu denken sowie daraus schließlich Jahres- und Monatsziele sowie konkrete Aufgabenpakete und eine sinnvolle Tages-Struktur abzuleiten.

„Sei ein Adler, keine Ente“, lehrt der Coach. Enten, so die Erläuterung dieser Analogie, quaken den gesamten Tag herum. Sie finden für alles eine Ausrede, aber keine Lösungen. Der Adler hingegen schwebt majestätisch über den Dingen. Er behält den Überblick und übernimmt Verantwortung, statt die Schuld bei anderen zu suchen.

### Vom Plan in die Umsetzung

Claus Becker ist angefixt und kommt schnell in die Umsetzung seiner Pläne, angefangen bei sich selbst. „Ich habe innerhalb von sechs Monaten 18 Kilo abgenommen“, erzählt er. „Ständig hatte ich beim Laufen den Online-



Anzeige  
Bild: De' Bäcker Becker

Kurs auf den Ohren.“ Becker schafft sich eine Morgenroutine, bildet sich im Bereich Persönlichkeitsentwicklung fort, beschäftigt sich mit Marketing und Positionierung für seine Bäckerei, darüber hinaus auch intensiv mit Selbstorganisation.

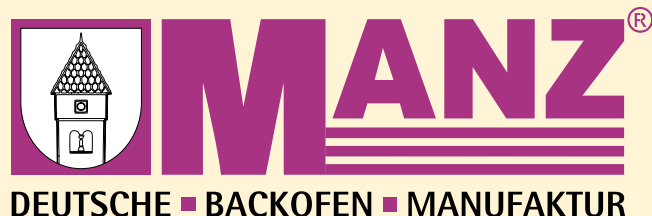
Wöchentliche Coaching-Briefe geben weitere Impulse. Becker konkretisiert die Umsatzziele seines Unternehmens, heruntergebrochen auf jede einzelne Verkaufsstelle. Und er investiert nun gezielt noch stärker in sein Personal. „Ein Mensch braucht Coaches“, lernt er aus eigener Erfahrung. Wenn es bereits gute Fachleute gibt, warum sollte man sich dann alles Wissen allein draufschaffen? „Ich habe noch ein paar größere Projekte vor, daher habe ich mir einen Finanzberater zugelegt“, berichtet der Bäckermeister.

Auch im Bereich Führung der inzwischen 80 Mitarbeitenden sowie um das Verkaufsteam auf eine „Brotsprache des Genusses“ einzustimmen, holt er sich Unterstützung. Qualität, Geschmack und Begeisterung für Brot lautet das neue Credo. Becker will die Menschen mitnehmen, vor und hinter der Verkaufstheke. „Die Person hinter dem Tresen ist nicht als Backwarenabgabekraft zu sehen“, betont er.

Immer häufiger gibt es jetzt einen „Gruß aus der Backstube“ für die Kundschaft, um sie zum Probieren anderer Produkte zu animieren. Neue Gerichte finden auf die Speisekarte im Café, zum Beispiel Brot mit Quark oder überbackene Brote als knusprig-warmer Snack. „Ich möchte den Menschen das Brotgenießen beibringen“, schildert der Bäckermeister seine Vorgehensweise.

### Das Brot ist der Star

Sich selbst bildet Claus Becker an der Akademie des Deutschen Bäckerhandwerks in Weinheim zum Brot-



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



Professionelle Backöfen  
für zu Hause und Gewerbe

Backen | Braten | Grillen | Kochen  
Dampfgaren | Niedrigtemperaturgaren  
Dörren | Haltbarmachen

MANZ ist ein wahrer Meister aller Klassen!

Besuchen Sie unsere Backofenwelt  
mit mehr als 60 Ofenmodellen  
und professionellem Zubehör!

Mo-Fr 8-17 | Sa 9-13 Uhr

**MANZ Backtechnik GmbH**

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



Bild: De' Bäcker Becker

**Im neuen Brotregal werden die Protagonisten des Sortiments bestens in Szene gesetzt**

sommelier fort, wofür der Meistertitel Voraussetzung ist. Im Oktober 2020 hält er schließlich die Urkunde über die erfolgreiche Abschlussprüfung in den Händen. In seiner Projektarbeit im Rahmen der Fortbildung hat er sich dem Thema Kastanien gewidmet. Kaum ein Jahr später schließt Beckers Frau Silke ihre Ausbildung als Genussberaterin in Weinheim ab, dem Pendant zum Brotsommelier im Bereich Verkauf. „Damit sind wir Deutschlands erstes Ehepaar, das beide Qualifikationen innehat“, freut sich der Bäckermeister.

Claus Beckers Vision lautet, dem Brot in den Köpfen der Menschen „seine Wertigkeit zurückzugeben“, als Handwerksbäckerei „systemrelevant“ zu sein und zu bleiben. „Mein erklärtes Ziel ist es, dass Brot nicht länger nur als Beilage, sondern als Hauptspeise angesehen

wird“, sagt Becker. In dem Wandel, den die Corona-Pandemie in der Branche angestoßen hat, sieht Becker eine große Chance. „Wir müssen flexibel bleiben. Ich bin überzeugt, dass es noch einschneidendere Veränderungen für unser Handwerk geben wird“, erklärt er.

Noch ist die Umstellung seines Sortiments nicht abgeschlossen. Doch immer mehr Produkte finden sich im Brot-Regal, die den neuen Ansprüchen des Brotsommeliers genügen. Da wäre zum Beispiel der Pfundskerl, 500-Gramm-Weizenmischbrot, getrieben ohne Backhefe, stattdessen mit einem Poolish und Weizensauer bei einer Gesamtreifezeit von 72 Stunden. Es gibt ein rustikales Pfälzer Bauernbrot, Roggenmisch in den Größen 500, 1.000 und 3.000 Gramm. Oder auch das Powerkorn, ein Dreikornbrot aus Dinkel-, Emmer- und Hafervollkornmehl, das 24 Stunden reifen darf.

Noch eine einzige Mischung für Brot findet sich in der Backstube, „die soll aber auch noch raus“, bekräftigt Becker. Schwieriger sei dies im Brötchenbereich, da dabei die Erwartung der Kundschaft oft an bestimmte Eigenschaften geknüpft sei. „Auch hier ist der Verzicht auf Backmittel mein Ziel“, so der Bäckermeister. Bei den Torten arbeitet die Konditorei-Abteilung inzwischen mit eigenen Fruchtpurees, wo es vorher noch zugekaufte gab. „Beim Kastanienkuchen nutzen wir eine vorgefertigte Creme, auch da wollen wir mittelfristig von weg.“

**DE' BÄCKER BECKER**  
 Inhaber: Claus Becker  
 Staatsstraße 25  
 67483 Edesheim  
 Telefon: 06323/9884080  
 E-Mail: info@de-baecker-becker.de  
 de-baecker-becker.de

Dass es nicht immer sofort auf Perfektion ankommt, sondern wichtig ist, überhaupt ins Handeln zu kommen, hat Claus Becker von seinem Online-Coach gelernt. Entscheidend ist zu wissen, wo es hingehen soll. „In zehn Jahren möchte ich ein eigenes Haus haben, am liebsten einen altersgerechten Bungalow mit Swimmingpool“, schwärmt der Brotsommelier. Ein toller Arbeitgeber will er sein. Und dem eigenen Sohn als Nachfolger den Weg ebnen. „Und dann möchte ich auf meinen Betrieb schauen können und sagen: Wow.“

## Wichtiger Meilenstein

Einen gewaltigen Schritt in diese Richtung hat Becker unlängst getan: Das jüngste Fachgeschäft von „De' Bäcker Becker“ erstrahlt in neuem Look, einem frisch entwickelten Corporate Design. Statt in den klassischen Bäckereifarben Rot und Gelb kommt das neue Logo in Gold-Schwarz daher. „Wir leben Brotkultur!“, lautet der aktuelle Slogan des Unternehmens.

Acht Kilometer von der gläsernen Backstube entfernt, an einer Ausfallstraße in Landau, entstand ein moderner Freestander aus dunklen Bauelementen von drei Meter Höhe. Die Inneneinrichtung ist in hellem Holz und edlem Rot gehalten. „Hier fahren am Tag zirka 17.000 Autos vorbei“, erklärt Claus Becker. In direkter Nachbarschaft befinden sich eine Schule und eine bekannte Burger-Kette. Ein vielversprechendes Umfeld aus seiner Sicht, da es viel Laufkundschaft verspricht.

Sechs weitere Fachgeschäfte und zwei Verkaufsstandorte auf Wochenmärkten zählen derzeit außerdem zum Unternehmen. Becker hat gelernt, groß zu denken. Er will auf bestehender Fläche wachsen. Das bedeutet, die vorhandenen Standorte genau auf ihre Wirtschaftlichkeit zu prüfen, gegebenenfalls einige zu schließen und nur dann einen hinzunehmen, wenn die Gewinnerwartung stimmt.

Der neue Standort hat die Erwartungen bereits im zweiten Monat übertroffen. „Wir haben im Dezember eröffnet und auf Anhieb die erwünschten Zahlen erreicht, im Januar lagen wir bereits darüber. Trotz der 2G+-Regelung“, freut sich der Brotsommelier. Und er gibt weiter Gas: „Bis Ende 2023 möchte ich



in meinem Unternehmen einen Ertrag von 10 Prozent erwirtschaften, im Schnitt liegen Bäckereien eher bei 4 bis 6 Prozent.“ Sich miteinander zu messen und der Anstrengung zu trotzen hat er bis heute nicht verlernt. 🍞

Im Innern wirkt der drei Meter hohe Bau einladend und gemütlich

Claus Becker möchte seine Begeisterung für Brot mit anderen Menschen teilen



# Bauernngold

Die saftige goldgelbe Krume strahlt mit der Sonne um die Wette. Dabei ist sie nicht nur optisch ein Genuss, sondern auch einer für verwöhnte Gaumen. Charakter bringt der Schwarzzroggen ins Gebäck, der aus Siebrückständen gemahlen wird, die bei der Herstellung von Roggenmehl anfallen. Überwiegend handelt es sich dabei um Schalenanteile des Korns. Daher bindet Schwarzzroggen viel Wasser und gibt kräftiges Aroma.

## Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★★
Getreide:	Weizen, Roggen
Triebmittel:	Sauerteig, Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest, elastisch
Zeit gesamt:	12-15 Stunden
Zeit am Backtag:	4-5 Stunden
Backzeit:	40-45 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	230°C sofort
Schwaden:	nein

- Die Zutaten – außer Butter, Honig, Salz und Kurkuma – auf langsamer Stufe 5 Minuten mischen und 30 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur quellen lassen.
- Butter, Honig, Salz und Kurkuma untermischen, sodass ein homogener Teig entsteht.
- Den Teig in eine geölte Schüssel oder Teigwanne geben und einmal dehnen und falten. Abgedeckt bei Raumtemperatur 90-120 Minuten zur Gare stellen. Dabei nach 30, 60 und 90 Minuten jeweils einmal dehnen und falten.
- Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und rundwirken. Mit Schluss nach oben in ein bemehltes Gärkörbchen geben. Bei Raumtemperatur 60-90 Minuten zur Gare stellen.
- Rechtzeitig den Backofen und einen gusseisernen Topf mit Deckel auf 250°C vorheizen.





**Tipp**  
 Die Kruste wird bei dem Brot mit echten Wildblüten veredelt, beispielsweise Kornblume, Ringelblume, Malve oder Lavendel. Topfbrote können auch freigeschoben gebacken werden, man sollte sie dann aber schwaden.



Rezept & Bilder:  
 Denise Pissulla-Wälti

- ☉ Den Teigling sanft aus dem Gärkorbchen stürzen, einschneiden und in den vorgeheizten Topf heben. Mit geschlossenem Deckel in den Ofen geben. Die Temperatur auf 230°C reduzieren. 30-35 Minuten backen. Den Deckel abnehmen und weitere 10 Minuten backen.
- ☉ Für das Topping das Mehl mit kaltem Wasser gut verquirlen und in einem Topf unter Rühren zu einer puddingartigen Masse aufkochen.
- ☉ Das fertige Brot aus dem Topf heben und sofort mit der noch warmen Masse bestreichen. Die getrockneten Wildblüten aufstreuen und auskühlen lassen. 🍴

## Vorteig (Polish)

- ▶ 100 g Wasser (kalt)
- ▶ 100 g Weizenmehl 1050
- ▶ 10 g Schwarzzroggenmehl (alternativ Roggenmehl Vollkorn)
- ▶ 0,5 g Frischhefe

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

## Sauerteig

- ▶ 50 g Wasser (warm)
- ▶ 50 g Weizenmehl 1050
- ▶ 5 g Anstellgut

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

## Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ Sauerteig
- ▶ 180 g Wasser (kalt)
- ▶ 200 g Weizenmehl 550
- ▶ 150 g Weizenmehl 1050

### Spätere Zugabe

- ▶ 10 g Butter (weich)
- ▶ 10 g Honig (alternativ Agavendicksaft)
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 2 g Kurkuma (gemahlen)

### Topping

- ▶ 50 g Wasser (kalt)
- ▶ 5 g Weizenmehl 550
- ▶ 5 g Blütenmischung (getrocknet, essbar)

# 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.

 [weizen.uni-hohenheim.de/vollkornbackbuch](https://weizen.uni-hohenheim.de/vollkornbackbuch)



Rund um Getreide kursieren viele Falschinformationen – und damit auch zum Thema Backen. In ihrem Buch „Gesund & Lecker – Brot. Selber. Backen. Keine Angst vor Weizen, Roggen und Vollkorn“ richten sich der Getreidewissenschaftler Friedrich Login und der Mediziner Axel Enninger an jene, die mehr über Weizen, Roggen und Co. sowie über Vollkorn-Brote erfahren möchten. Das Duo klärt über die gesundheitlichen Faktoren der unterschiedlichen Getreidesorten auf, zeigt wie mit Weizenmehl nährstoffreiche Gebäcke hergestellt werden können und gibt Tipps zum Backen ohne Zusatzstoffe. Die Autoren haben 20 einfache Rezepte konzipiert – von Klassikern mit Roggen, Dinkel und Weizen bis hin zu Gebäcken aus Urgetreide. Das Buch gibt es als Taschenbuch zu kaufen, darüber hinaus steht es aber auch zum kostenfreien Download als Digital-Version auf der Website der Uni Hohenheim zur Verfügung.

Prof. Dr. Friedrich Login und Dr. Axel Enninger  
**Gesund & Lecker – Brot. Selber. Backen.**  
**Keine Angst vor Weizen, Roggen und Vollkorn**  
52 Seiten  
ISBN 979-8441542555  
9,10 Euro

 [lionsbread.com](https://lionsbread.com)




Auf dem Blog

„Lion's Bread“ teilt LeAnne

Shor zahlreiche leckere Rezepte. Sie selbst beschreibt sich als Kunsthandwerkerin – ihre Backwaren sind auch wahrhaft künstlerisch. Sie versprechen nicht nur leckeren Geschmack, sondern machen auch was für das Auge her. Auf der Website finden sich Muffins, Brote, Kuchen, Donuts, Cookies, Tartes sowie viele weitere Gebäcke aus verschiedenen Kulturen und Kontinenten.



 [@backen\\_mit\\_leidenschaft\\_blog](https://www.instagram.com/@backen_mit_leidenschaft_blog)



Suppen, Brote, Feingebäcke, Kuchen und Salate – Food-Bloggerin Birgit Mönch genießt einfach alles, was in der Küche hergestellt werden kann. Sie lebt ihre Liebe zu Lebensmitteln, zum Kochen und Backen. Auf ihrem Instagram-Account „Backen mit Leidenschaft“ teilt die Hobbyköchin leckere Rezepte, die Lust auf mehr machen. Streuselaler, Focaccia, Dinkel-Kartoffel-Wurzeln oder Buttermilchkruste sind nur einige der kreativen Backwaren, die hier zu finden sind.

Blogger Philippe Gackstatter zeigt auf seiner Website „El Gusto“, wie Brot und Genuss miteinander vereint werden. Viele Rezepte zu unterschiedlichen Broten finden sich auf seinem Blog. Der Hobbybäcker teilt hier aber nicht nur seine eigenen Ideen, sondern auch Rezepte Gleichgesinnter. Viele gute, nachhaltige Zutaten kommen bei den einzelnen Rezepturen zum Einsatz, zum Beispiel Gemüse, Saaten, Blüten, Obst und Nüsse. Das Resultat sind unwiderstehliche Leckereien.



Bild: el-gusto.net

el-gusto.net



„Alles mit Liebe gemacht“, lautet das Motto des Instagram-Accounts der Backschwestern. Neben wunderbaren Brotrezepten mit Weizen, Roggen und Dinkel finden sich hier zahlreiche Rezepte zu Feingebäcken, Brötchen und Baguettes. Besonders verlockend: Der Hefezopf, die Cookies im Leo-Look sowie das Karottenbrot. Das Duo gibt ebenfalls Auskunft darüber, welche Dips, Marmeladen, Soßen und Aufstriche besonders gut mit den Rezepten harmonieren.



Das traditionsreiche

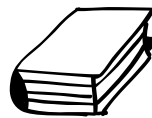
Holzofenbrot ist das Brot des Jahres 2022.

Grund genug, um mehr zum Thema Backen mit dem Stein- oder Holzbackofen zu lernen. In diesem Buch wird man fündig: Es vereint 70 Rezepte zu Brot, Pizza und Co., die sich optimal für den Holzbackofen eignen. Besonderes Highlight: Fernsehkoch Johann Lafer schrieb ein Vorwort und wirkte an verschiedenen Rezepten mit. Neben Backrezepten gibt es außerdem sommerliche Grill-Rezepte mit Fleisch und Gemüse. Naschkatzen können sich auf leckere Dessert-Ideen freuen.



verlagshaus24.de


Der Merklinger, Julia Ruby Hildebrand, Ingolf Hatz  
**Kochen und backen in Perfektion mit dem Holzbackofen**  
 256 Seiten  
 ISBN: 9783959616683  
 39,99 Euro



Im **BROT**Forum, der Facebook-Gruppe zum Magazin, finden Back-Fans jede Menge Infos und Aktuelles zu ihrem Lieblingsthema. Hier tauschen sich Brotbäckerinnen und Brotbäcker zu Rezepten aus den letzten Ausgaben aus und präsentieren ihre eigenen Kreationen. Und natürlich erfahren die Mitglieder der Gruppe stets, was gerade in der **BROT**Welt passiert.

/groups/brotforum



 piper.de

Als die Tänzerin Sofie verletzungsbedingt ihre Karriere aufgeben muss, ist sie am Boden zerstört. Um die Gunst beim Arbeitsamt nicht zu verspielen, nimmt sie unwillig eine Anstellung als ungelernte Bäckerin in einer Dorfbackstube an. Während ihr Ehemann, der Choreograf Florian, noch versucht, die Ehe zu retten, verfällt die krisengebeutelte Sofie mehr und mehr der Liebe zum Teig – und dem Bäcker Giacomo. Der aromatisiert seine Rezepte nicht nur mit langer Gare, sondern auch mit kleinen Geschichten. Das Brotbacken selbst, lernt Sofie, ist genussvoll wie ein Tanz – nur sehr viel leckerer. Und so reift im Roman nicht nur der Brotteig, sondern auch Sofies Entschluss, ihrem Leben eine neue Richtung zu geben. Das Buch „Der Geschichtenbäcker“ von Carsten Henn ist eine leichte Lektüre für laue Sommerabende, die schwerelos unterhält. Krachende Kruste inklusive.

Carsten Henn  
**Der Geschichtenbäcker**  
256 Seiten  
ISBN 978-3-492-07134-5  
14,00 Euro



Jung, kreativ und professionell – Christopher Lang ist Bäckermeister und Brot-Sommelier, sein Wissen rund ums Backhandwerk teilt der Profi gerne mit Gleichgesinnten. Unter anderem bietet er Backkurse an und hat ein Buch verfasst. Auf seinem Blog zeigt er, wie man meisterlich backen kann. Vom Sauerteig-Ansetzen bis hin zur Herstellung süßer Gebäcke wie Nuss- und Vanillekipferl sowie Striezel oder Dinkelbrot ist alles dabei. Die Rezepte sind vielseitig, sie eignen sich für verschiedene Anlässe, Jahreszeiten und Feierlichkeiten.


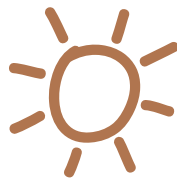
 christopherlang.at



Bild: brigk.digital



Nicht immer ist es einfach, den Überblick in der eigenen Vorratskammer zu behalten. Auch Matthias Schmid stellte das fest. Beim Aufräumen seiner Speisekammer erkannte er, wie viele Lebensmittelvorräte von ihm übersehen wurden und im Müll landeten. Mit der Entwicklung einer Speisekammer-App versucht er, solche Szenarien künftig zu vermeiden. Die App soll Ordnung schaffen und helfen, die eigenen Vorräte zu verwalten. Es können alle Lebensmittel im Haushalt erfasst werden, inklusive Angaben wie Lagerort und Mindesthaltbarkeitsdatum. Matthias und sein mittlerweile achtköpfiges Team arbeiten weiterhin an der Verbesserung der Anwendung. Bis zu 100 Artikel können kostenlos angelegt werden. Wer mehr möchte, kann die App für eine monatliche Gebühr ab 2,49 Euro oder zum einmaligen Preis von 99 Euro nutzen.


### „Claudia's Brotzeit“

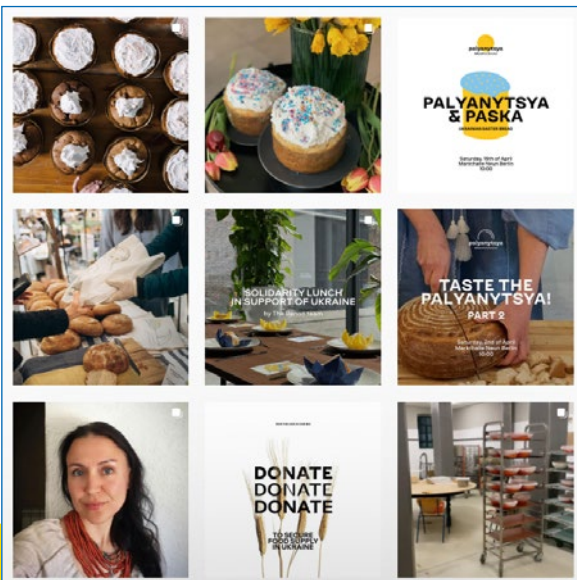
zeigt leckere Rezepte rund um Brot, Brötchen und Co.

Die gelernte Zahntechnikerin hat das Backen vor einigen Jahren für sich entdeckt. Ihr selbst angeeignetes Wissen sowie ihre Brotkreationen teilt sie auf ihrem Blog und gibt auch Kurse für Neu-



linge. So möchte sie mehr Menschen fürs Brotbacken begeistern.

 claudias-brotzeit.de



Die Bäcker und Bäckerinnen Mykola Nevrev, Maria Kalenska und Olga Graf zeigen gemeinsam Solidarität mit der Ukraine: Mithilfe ihres Instagram-Accounts „Bake for Ukraine“ wollen die Profis Spenden zur Unterstützung der Lebensmittelversorgungskette in der Ukraine sammeln und somit für Ernährungssicherheit im Land sorgen. Sie stellen traditionelle ukrainische Brotrezepte zur Verfügung, die nachgebacken werden können. Gleichzeitig möchten sie die ukrainische Brotkultur bewahren. Wer die Menschen in der Ukraine unterstützen möchte, kann das außerdem direkt auf der Website der Initiative tun.

@bake\_for\_ukraine

[linktr.ee/BakeforUkraine](http://linktr.ee/BakeforUkraine)

Das neue Buch von **BROT**Autorin und Bloggerin Valesa Schell ist da: „No-Knead-Brote: Unkompliziert backen ohne Kneten“. Auf 176 Seiten zeigt die Autodidaktin, wie aromatische Brote ganz ohne Kneten, mit wenig Hefe und langen Gehzeiten unkompliziert hergestellt werden können. Im Theorieteil teilt Valesa zudem ihr Know-how zu allgemeinen Backgrundlagen sowie Tipps und Tricks mit. **BROT**-Leserinnen und -Leser haben die Möglichkeit, eines von zehn Exemplaren zu gewinnen. Wer mehr über die No-Knead-Methode erfahren und die 60 einzigartigen Rezepte von Valesa nachbacken möchte, schreibt eine E-Mail an [gewinn@brot-magazin.de](mailto:gewinn@brot-magazin.de). Mit ein bisschen Glück landet dann demnächst ein Exemplar im eigenen Briefkasten.

Valesa Schell  
**No Knead Brote**  
**Ohne Kneten Unkompliziert Backen**  
 176 Seiten  
 ISBN 978-3-8186-1516-1  
 16,95 Euro

Darüber entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ebenso ausgeschlossen. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Wellhausen & Marquardt Medien sowie deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen.



ulmer.de

Gewinnen

100 Leserinnen und Leser von **BROT** hatten die Möglichkeit, Mühlenbauer Wolfgang Mock und seine Grainlovers bei der Entwicklung eines neuen Produktes zu unterstützen. Sie konnten exklusiv Mahlgutmischungen für Brote testen, die in Kürze auf den Markt kommen. Dabei gab es jede Menge Rückmeldungen dazu, was an den Produkten oder ihren Beschreibungen aus Sicht von Kundinnen und Kunden noch zu verbessern wäre. Input, der von den Machern dankbar aufgenommen und oft berücksichtigt wurde. Insgesamt überzeugten die Mischungen mit so fantasievollen Namen

wie Brotrunner oder Röstkäppchen. Sechs von ihnen sollen ab Juni verfügbar sein, darunter auch Autorenbrote von Valesa Schell und Wolfgang Mock. Im Zuge des Marktstarts steht die bisher den Testerinnen und Testern vorbehaltene Facebook-Gruppe allen Interessierten offen. Dort gibt es aktuelle Informationen, Hintergründe und bald auch die Premiere der neuen Grainlovers-System-Mühle „by Wolfgang Mock“.



/groups/grainlovers/

## Brottklinik

Bilder: IREKS GmbH

Sie passieren. Auch nach Jahren noch. Selbst mit viel Erfahrung lassen sich Brot- und Backfehler nicht immer vermeiden. Sie werden nur seltener. Denn wer handwerklich Brot backt, hat immer auch mit den Launen der Natur zu tun. Doch wenn man Fehler und ihre Entstehung kennt, kann man im richtigen Moment gegensteuern.

**Z**unächst sieht das Brot wunderbar aus. Doch der Anschnitt bringt das Desaster ans Tageslicht. Zwischen Kruste und Krume klafft ein riesiges Loch. Manchmal wird das Unglück schon im Ofen sichtbar, wenn der Teig breit läuft und aus der Flunder auch bis zum Schluss kein schöner Laib werden will.

Brot- und Backfehler haben viele Gesichter und noch viel mehr Ursachen. Gearbeitet wird mit Naturprodukten und sich ständig ändernden Rahmenbedingungen. Keine Küche bietet konstante Raumtemperaturen. Bei der Fehlersuche kann man die Ursachen oft nur einkreisen. Und dann heißt es: Nochmal versuchen, anders machen, Erfahrung sammeln.

Auch nach Jahren des Backens zieht man noch verunglückte Gebäcke aus dem Ofen. Selbst Profis passiert das. Aber mit wachsender Erfahrung sinkt die Fehlerquote. Vor allem dann, wenn man

sich genauer mit dem beschäftigt, was schiefeht.

Dabei gibt es für jeden Fehler eine Vielzahl möglicher Ursachen. Wer auf einen Schlag mehrere Parameter ändert, wird nie erfahren, wo ein Problem gelegen haben könnte. Vielmehr ist es ratsam, bei jedem neuen Anlauf nur einen Faktor zu ändern und zu schauen, was das im Brot bewirkt. Hat man also eine Liste möglicher Ursachen und Lösungsansätze, dann nimmt man daraus jeweils eine Option, ändert sie und begutachtet das Ergebnis. So werden Gründe für Brot- und Backfehler eingekreist. Hat man die Ursache gefunden, lässt sie sich leicht abstellen. ■



### Fehler:

Abgebackene Kruste

### Mögliche Ursachen:

- Zu enzymstarkes Mehl
- Zu schwache Versäuerung
- unreifer Sauerteig
- Zu reifer Sauerteig
- Zu weicher Teig
- Zu kurze Stückgare
- Zu hohe Anback-Temperatur

### Lösungsansätze:

- Mehl wechseln
- Höhere Versäuerung
- Sauerteig länger reifen lassen
- Sauerteig kürzer reifen lassen
- Schüttflüssigkeit reduzieren
- Stückgare verlängern
- Anback-Temperatur reduzieren
- Mehr Salz zugeben

### Fehler:

Hohlraum unter der Kruste

### Mögliche Ursachen:

- Zu enzymstarkes Mehl
- Zu schwache Versäuerung
- Klebendes Gärkörbchen

### Lösungsansätze:

- Mehl wechseln
- Höhere Versäuerung
- Gärkörbchen stärker bemehlen
- Teigoberfläche vor dem Backen stippen





### Fehler:

Eingefallene Oberfläche

### Mögliche Ursachen:

- Zu weicher Teig
- Übergare
- Zu niedrige Backtemperatur

### Lösungsansätze:

- Schüttflüssigkeit reduzieren
- Stückgare verkürzen
- Backtemperatur erhöhen

### Fehler:

Zu runde Form

### Mögliche Ursachen:

- Zu kurze Stückgare
- Zu fester Teig
- Zu hohe Anbacktemperatur
- Nicht oder unzureichend eingeschnitten

### Lösungsansätze:

- Stückgare verlängern
- Schüttflüssigkeit erhöhen
- Anbacktemperatur reduzieren
- (Stärker) Einschnitten



### Fehler:

Wasserring

### Mögliche Ursachen:

- Zu fester Teig
- Zu kalter Teig
- Zu kurze Teigruhe
- Zu knappe Gare

### Lösungsansätze:

- Schüttflüssigkeit erhöhen
- Teig wärmer führen
- Längere Teigruhe
- Stückgare verlängern

### Fehler:

Flache Form

### Mögliche Ursachen:

- Enzymstarkes Mehl
- Zu geringe Versäuerung
- Übergare
- Zu weicher Teig
- Zu geringe Anbacktemperatur
- Zu tief geschnitten

### Lösungsansätze:

- Mehl wechseln
- Stärkere Versäuerung
- Stückgare verkürzen
- Schüttflüssigkeit reduzieren
- Anbacktemperatur erhöhen
- Flacher einschneiden



### Fehler:

Wirkfehler, Hohlräume

### Mögliche Ursachen:

- Zu weicher Teig
- Zu viel Altbrot im Teig
- Zu kurz geknetet
- Nicht stramm genug aufgearbeitet
- Zu viel Mehl eingearbeitet

### Lösungsansätze:

- Schüttflüssigkeit reduzieren
- Altbrot-Anteil reduzieren
- Knetzeit erhöhen
- Mit mehr Druck aufarbeiten
- Weniger Mehl zum Wirken nutzen



### Fehler:

Krumenrisse

### Mögliche Ursachen:

- Enzymschwaches Mehl
- Zu starke Hefezugabe
- Zu geringe Versäuerung
- Teig zu kalt
- Teig zu fest
- Zu kurze Stückgare

### Lösungsansätze:

- Mehl wechseln
- Hefezugabe reduzieren
- Versäuerung erhöhen
- Teig wärmer führen
- Schüttflüssigkeit erhöhen
- Stückgare verlängern

### Fehler:

Dichte Porung in der Randzone

### Mögliche Ursachen:

- Zu fester Teig
- Zu geringer Gare
- Zu kalte Backform
- Zu hohe Anbacktemperatur

### Lösungsansätze:

- Schüttflüssigkeit erhöhen
- Teiggare verlängern
- Backform temperieren
- Anbacktemperatur reduzieren



### Fehler:

Ungleichmäßige Porung

### Mögliche Ursachen:

- Zu weicher Teig
- Zu triebschwacher Sauerteig
- Unzureichende Fermentation
- Zu viel Altbrot im Teig
- Teigling zu locker aufgearbeitet
- Zu lange Stückgare

### Lösungsansätze:

- Schüttflüssigkeit reduzieren
- Sauerteig mehrfach auffrischen
- Teiggare verlängern
- Altbrotmenge reduzieren
- Teigling straffer formen
- Stückgare reduzieren





### Fehler:

Seitliche Krustenrisse

### Mögliche Ursachen:

- Zu fester Teig
- Teigling zu stark verhautet
- Zu viele glutenfreie Zusätze
- Zu geringe Schwadengabe
- Zu kalte Anbacktemperatur

### Lösungsansätze:

- Schüttflüssigkeit erhöhen
- Teigling vor Zugluft schützen
- Anteil glutenfreier Zusätze verringern
- Stärker schwaden
- Anbacktemperatur erhöhen



### Fehler:

Krustenabriss

### Mögliche Ursachen:

- Teig zu fest
- Teig zu kalt
- Zu viel Mehl beim Aufarbeiten
- Untergare
- Falsches Einschneiden
- Anbacktemperatur zu hoch
- Zu geringer Schwaden

### Lösungsansätze:

- Schüttflüssigkeit erhöhen
- Teigttemperatur erhöhen
- Weniger Mehl zum Wirken nutzen
- Stückgare verlängern
- Gleichmäßiges Einschneiden
- Anbacktemperatur reduzieren
- Stärker Schwaden

### Fehler:

Schwache Krumen-Elastizität

### Mögliche Ursachen:

- Zu enzymstarkes Mehl
- Zu geringe Versäuerung
- Zu weicher Teig
- Zu geringe Backzeit

### Lösungsansätze:

- Schüttflüssigkeit reduzieren
- Mehl wechseln
- Versäuerung erhöhen
- Schüttflüssigkeit erhöhen
- Backzeit verlängern



### Fehler:

Dichte Porung

### Mögliche Ursachen:

- Teig zu fest
- Zu kurze Teigruhe
- Teig zu kalt
- Stückgare zu kurz

### Lösungsansätze:

- Schüttflüssigkeit erhöhen
- Teigruhe verlängern
- Wärmere Teigführung
- Stückgare verlängern





### Fehler:

Zu starke Fensterung  
(Brüche in der Kruste)

### Mögliche Ursachen:

- Zu lange Teigruhe
- Zu warmer Teig
- Übergare

### Lösungsansätze:

- Teigruhe verkürzen
- Teig kälter führen
- Stückgare verkürzen

### Fehler:

Zu geringe Fensterung

### Mögliche Ursachen:

- Zu enzymschwaches Mehl
- Zu geringe Teigruhe
- Zu fester Teig
- Zu kalter Teig

### Lösungsansätze:

- Mehl wechseln
- Teigruhe verlängern
- Schüttflüssigkeit erhöhen
- Teig wärmer führen



### Fehler:

Krumenverdichtung am Boden

### Mögliche Ursachen:

- Zu enzymstarkes Mehl
- Zu geringe Versäuerung
- Zu hoher Anteil von Nullteigen
- Zu weicher Teig
- Zu kurze Backzeit
- Zu geringe Unterhitze

### Lösungsansätze:

- Mehl wechseln
- Versäuerung erhöhen
- Nullteig-Anteil reduzieren
- Schüttflüssigkeit reduzieren
- Backzeit verlängern
- Unterhitze erhöhen

### Fehler:

Abgerissene Kruste

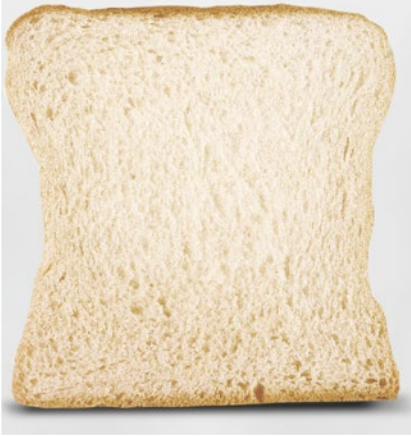
### Mögliche Ursachen:

- Untergare
- Zu fester Teig
- Zu hohe Anbacktemperatur

### Lösungsansätze:

- Gare verlängern
- Schüttflüssigkeit erhöhen
- Anbacktemperatur reduzieren





### Fehler:

Taillenbildung

### Mögliche Ursachen:

- Zu hohe Hefemenge
- Teig unterknetet
- Übergare
- Zu kurze Backzeit
- Zu geringe Backtemperatur

### Lösungsansätze:

- Hefemenge reduzieren
- Knetzeit verlängern
- Teiggare verkürzen
- Backzeit verlängern
- Backtemperatur erhöhen

### Fehler:

Aufgerissener Schluss (Unterseite)

### Mögliche Ursachen:

- Zu fester Teig
- Zu viel Mehl eingearbeitet
- Untergare

### Lösungsansätze:

- Schüttflüssigkeit erhöhen
- Mit weniger Mehl aufarbeiten
- Stückgare verlängern



### Fehler:

Baguette – aufgesprungener Ausbund

### Mögliche Ursachen:

- Zu fester Teig
- Untergare
- Falsches Einschneiden

### Lösungsansätze:

- Schüttflüssigkeit erhöhen
- Teiggare verlängern
- Gleichmäßig einschneiden



### Fehler:

Rissige Kruste

### Mögliche Ursachen:

- Zu stark bemehlte Oberfläche
- Teigling verhautet
- Zu starkes Schwaden
- Zu langes Schwaden
- Zu niedrige Anbacktemperatur

### Lösungsansätze:

- Mit weniger Mehl aufarbeiten
- Gärkörbchen weniger bemehlen
- Teigling vor Zugluft schützen
- Schwaden reduzieren
- Schwaden früher ablassen
- Anbacktemperatur erhöhen



### Fehler:

Baguette – zu geringer Ausbund

### Mögliche Ursachen:

- Zu fester Teig
- Zu geringe Teigruhe
- Oberfläche zu feucht
- Übergare
- Zu viel Schwaden
- Zu gering eingeschnitten

### Lösungsansätze:

- Schüttflüssigkeit erhöhen
- Teigruhe verlängern
- Teigling etwas verhauten lassen
- Stückgare reduzieren
- Schwadengabe reduzieren
- Tiefer einschneiden



### Fehler:

Baguette – zu feine Porung

### Mögliche Ursachen:

- Zu fester Teig
- Zu kalter Teig
- Zu kurze Teigruhe

### Lösungsansätze:

- Schüttflüssigkeit erhöhen
- Teig wärmer führen
- Teigruhe verlängern



## Brötchen:

### Fehler:

Schmaler verklebter Ausbund

### Mögliche Ursachen:

- Zu schwaches Mehl
- Zu geringe Hefezugabe
- Zu weicher Teig
- Zu kalter Teig
- Zu kurze Teigruhe
- Teigling zu feucht
- Zu viel Schwaden

### Lösungsansätze:

- Mehl wechseln
- Hefezugabe erhöhen
- Schüttflüssigkeit reduzieren
- Teig wärmer führen
- Teigruhe verlängern
- Luftfeuchtigkeit reduzieren
- Schwadengabe reduzieren



### Fehler:

Verkleber Ausbund

### Mögliche Ursachen:

- Zu weicher Teig
- Zu lange Teigruhe
- Zu lange Stückgare
- Zu viel Schwaden

### Lösungsansätze:

- Schüttflüssigkeit reduzieren
- Teigruhe verkürzen
- Stückgare verkürzen
- Schwadengabe reduzieren



### Fehler:

Breiter Ausbund

### Mögliche Ursachen:

- Zu starkes Mehl
- Zu fester Teig
- Zu warmer Teig
- Zu kurze Stückgare
- Zu trockenes Klima

### Lösungsansätze:

- Mehl wechseln
- Schüttflüssigkeit erhöhen
- Teig kälter führen
- Stückgare verlängern
- Luftfeuchtigkeit erhöhen

### Fehler:

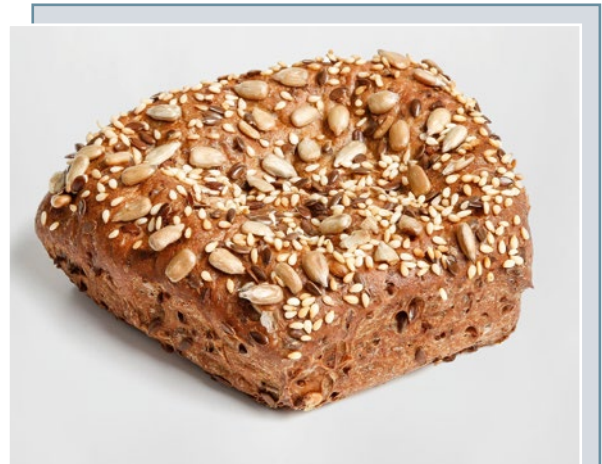
Geringe Fensterung, glatte harte Kruste

### Mögliche Ursachen:

- Zu enzymschwaches Mehl
- Teig zu kalt
- Teigruhe zu kurz
- Backzeit zu lang, Temperatur zu gering

### Lösungsansätze:

- Mehl wechseln
- Teig wärmer führen
- Teigruhe verlängern
- Backzeit verkürzen, Temperatur erhöhen



### Fehler:

Eingefallene Oberfläche

### Mögliche Ursachen:

- Zu weicher Teig
- Übergare
- Zu geringe Anbacktemperatur

### Lösungsansätze:

- Schüttflüssigkeit reduzieren
- Stückgare verkürzen
- Anbacktemperatur erhöhen

### Fehler:

Kleine Porung

### Mögliche Ursachen:

- Zu enzymschwaches Mehl
- Zu fester Teig
- Zu kalter Teig
- Zu kurze Teigruhe
- Zu kurze Stückgare

### Lösungsansätze:

- Mehl wechseln
- Schüttflüssigkeit erhöhen
- Teig wärmer führen
- Teigruhe verlängern
- Stückgare verlängern





### Fehler:

Schwache Krumen-Elastizität

### Mögliche Ursachen:

- Zu enzymstarkes Mehl
- Zu weicher Teig
- Zu kurze Backzeit
- Zu großes Gebäckvolumen

### Lösungsansätze:

- Mehl wechseln
- Schüttflüssigkeit reduzieren
- Backzeit verlängern
- Sauerteig zusetzen

### Fehler:

Zu grobe Porung

### Mögliche Ursachen:

- Zu enzymstarkes Mehl
- Teig zu weich
- Teig zu warm
- Zu lange Stückgare
- Teiglinge zu kalt

### Lösungsansätze:

- Mehl wechseln
- Schüttflüssigkeit reduzieren
- Teig kälter führen
- Stückgare verkürzen
- Teiglinge akklimatisieren lassen



### Fehler:

Hohlräume unter der Kruste

### Mögliche Ursachen:

- Zu kurze Wirkzeit
- Übergare
- Zu viel Schwaden

### Lösungsansätze:

- Wirkzeit verlängern
- Stückgare verkürzen
- Schwadengabe reduzieren

### Fehler:

Geringes Volumen

### Mögliche Ursachen:

- Zu kurze Knetzeit
- Zu fester Teig
- Zu kurze Stückgare
- Zu schwaches Klebergerüst

### Lösungsansätze:

- Knetzeit verlängern
- Schüttflüssigkeit erhöhen
- Stückgare verlängern
- (Kleberstarkes) Weizenmehl zusetzen



# Jetzt bestellen



Die 50  
beliebtesten  
BROTRezepte.  
Von Euch gewählt.

Ihr habt gewählt: Das sind die 50 beliebtesten aus mehr als 1.000 Rezepten. In unserer Facebook-Gruppe wollten wir von Euch wissen, welches Rezept Euer persönlicher Favorit aus den 25 bislang erschienenen **BROTA** Ausgaben ist. Herausgekommen ist ein spannender, ausgewogener und bunter Mix, den wir für Euch in einem Sonderheft **Best of BROTA** zusammengestellt haben.

So vielfältig wie das Lebensmittel Brot, so vielfältig ist auch Eure Auswahl: Ob klassisches Mischbrot, französisches Baguette, Körner- oder Weizenbrot, Brötchen oder Butters toast so wie das beliebte, weil besonders fluffige, Tangzhong - alles ist dabei. Auch sämtliche Schwierigkeitsstufen sind vertreten. Von einfach zu verarbeitenden Weizen- bis hin zu aufwändigeren weichen Teigen sind alle Arten vertreten.

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




NO KNEAD-REZEPT

kein Kneten erforderlich

Rezept & Bilder: Nadja Alessi

 @little\_kitchen\_and\_more

 little-kitchen-and-more.com

### Tipp

1 g Frischhefe entspricht etwa der Größe einer Kichererbse.

Topfbrote können auch freigeschoben gebacken werden, man sollte sie dann aber schwaden.

## Teig-Zutaten

- ▶ 360 g Wasser (kalt)
- ▶ 500 g Weizen-Ruchmehl
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 1 g Frischhefe

*Für Einsteiger geeignet*

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	14-16 Stunden
Zeit am Backtag:	2 Stunden
Backzeit:	45 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	230°C sofort
Schwaden:	nein

# Simple Ruch

Jetzt wird es einfach und gut. Einfach, weil es nur vier Zutaten braucht, die man am Vorabend ohne Kneten vermischt. Gut, weil das Ruchmehl eine besondere Note in das Brot bringt. Am Backtag selbst ist es in nur zwei Stunden auf dem Tisch. Einfacher geht's wirklich nicht.

☉ Die Zutaten gründlich vermischen, bis keine Mehlnester mehr vorhanden sind. Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur 12-14 Stunden gehen lassen. Nach 60 und 120 Minuten jeweils einmal dehnen und falten.

☉ Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und rundwirken. Mit Schluss nach oben in ein bemehltes Gärkörbchen geben und bei Raumtemperatur 60 Minuten gehen lassen.

☉ Rechtzeitig den Ofen mit einem gusseisernen Topf mit Deckel auf 250°C vorheizen.

☉ Den Teigling sanft aus dem Gärkörbchen stürzen, einschneiden und in den vorgeheizten Topf heben. Mit geschlossenem Deckel in den Ofen geben. Die Temperatur auf 230°C reduzieren und 30 Minuten backen. Den Deckel abnehmen und weitere 15 Minuten backen. ■



# Baba Ganoush

Als Dip oder Brotaufstrich ist pikante Auberginencreme aus dem arabischen Raum vielseitig einsetzbar. Pur zum Löffeln und selbst als Beilage zu orientalischen Wraps ist die Paste nicht minder beliebt. Eine exotische und geschmacksintensive Alternative zum oft gereichten Kichererbsenmus.

- Den Backofen auf 200°C vorheizen.
- Die Auberginen waschen, die Enden abschneiden und die Früchte der Länge nach halbieren. Die Haut mit einer Gabel mehrfach einstechen. Das Fruchtfleisch rautenförmig einschneiden und mit Salz einreiben. 10 Minuten ziehen lassen.
- Die Schnittflächen der Auberginen mit Küchenkrepp trocken tupfen und mit Olivenöl bepinseln.
- Die Auberginen mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit einer Dauerbackmatte (alternativ Backpapier) ausgelegtes Backblech geben und 25-30 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Anschließend kurz abkühlen lassen.
- Die Zwiebel und die Knoblauchzehen in kleine Würfel schneiden und in Olivenöl andünsten.
- Das Fruchtfleisch der Auberginen mit einem Löffel aus der Schale kratzen und zusammen mit den Tomaten in die Pfanne geben. Alles bei geringer Hitze ohne Deckel 20 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren.
- Die Masse auskühlen lassen und anschließend fein pürieren. Mit Pfeffer, Kreuzkümmel, Zitronensaft und Tahin abschmecken.
- Gekühlt ist Baba Ganoush etwa eine Woche haltbar. ■

## Tipp

Die Menge von 750 g Auberginen entspricht etwa 2-3 mittelgroßen Auberginen. Die Creme lässt sich mit frischer Petersilie oder Schnittlauch dekorieren und verfeinern.

## Zutaten

- ▶ 750 g Auberginen
- ▶ 125 g Tomaten (gehackt)
- ▶ 50 g Schmand
- ▶ 50 g Olivenöl
- ▶ 2 Knoblauchzehen
- ▶ 1 kleine Zwiebel
- ▶ Salz
- Zum Abschmecken
  - ▶ Tahin (Sesampaste)
  - ▶ Pfeffer (schwarz, gemahlen)
  - ▶ Zitronensaft
  - ▶ Kreuzkümmel
  - ▶ Salz

# Brot Laden



12,80 EURO

## Gärkorb

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



**BROTEdition**  
Beim Kauf einer NOVA BROTEdition gibt es ein Jahresabo BROT oder einen 37-Euro-Gutschein für den BROTLaden ohne Mindestbestellwert dazu

1.590,- EURO



## NOVA BROTEdition

Mit der NOVA präsentiert Häussler, einer der namhaftesten Hersteller, eine komplett neu entwickelte Knet-, Schlag- und Rührmaschine im kompakten Format. In diese Maschine flossen die gesamten Erfahrungen des Unternehmens ein. In jahrelanger Detailarbeit von Ingenieuren und Bäckermeistern im Backdorf Heiligkreuztal entwickelt, wird die NOVA in der hauseigenen Manufaktur in sorgfältiger Handarbeit produziert. Diese Maschine ist echtes „Made in Germany“, von der Entwicklung bis zu Produktion.

Dieses erstklassige Gerät gibt es in einer exklusiven BROTEdition mit aufgedrucktem BROTLLogo. Beim Kauf einer solchen Maschine gibt es ein Jahresabo BROT oder einen 37-Euro-Gutschein ohne Mindestbestellwert für den BROTLaden.

Die NOVA ist die konsequente Weiterentwicklung des klassischen Spiralkneters, gepaart mit einem innovativen Motoren- und Bedienkonzept. Hierbei bleiben die traditionellen Stärken des Spiralkneters erhalten und werden verfeinert. Die NOVA verfügt über sieben Geschwindigkeitsstufen und eröffnet der Knetmaschine neue

Anwendungsbereiche. Die NOVA ist ein hochkarätiges, stabiles und langlebiges Profigerät, das nach den Prinzipien einer Gewerbemaschine konstruiert ist. Sie verfügt über ein robustes Metallgehäuse, in dem ein großer Industriemotor eingebaut ist. Teigschüssel und Knethaken drehen sich gleichzeitig und garantieren somit beste Knetergebnisse. Mit ihrem Kesselvolumen von 5 Litern lässt sich die Maschine vielfältig einsetzen.

Lieferumfang: Knetmaschine, 5-Liter-Edelstahlkessel und Knethaken. 🇩🇪

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

040/42 91 77-110



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



42,- EURO

## BROTmesser, Hamburger

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

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

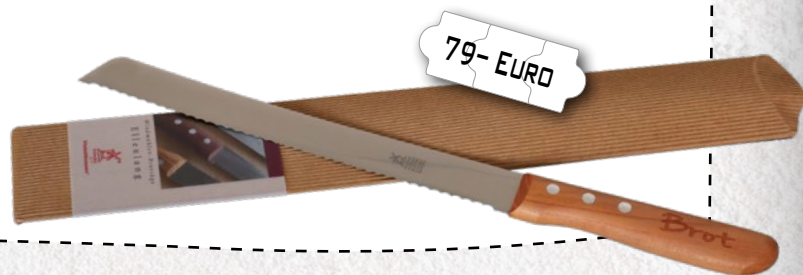
Griff: Kirsche mit BROT-Logo  
 Nieten: Aluminium  
 Klinge: carbon  
 Oberfläche: feingepließtet  
 Klingenlänge: ca. 182 mm  
 Gesamtlänge: ca. 305 mm

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

## BROTmesser, Ellenlang

Mit einer Klinglänge von 26 Zentimetern ist dieses wunderschöne BROTmesser zum Schneiden von großen Landbroten wie geschaffen. Nutzt man diese Länge richtig aus, schneidet man eine Scheibe schon mit zwei, maximal drei Mal Sägen vom Laib. Wie die meisten Windmühlen-Messer ist auch die Klinge vom „Ellenlang“ sorgsam von Hand blauegepließtet. 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

## 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](http://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.

Brot

28,- EURO

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: 60 x 150 cm. ■

### 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.

28,- EURO

Brot

## 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. ■

29,- EURO

## BROTKorb

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

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

## BROTGranulat

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

AB 6,80 EURO



Inhalt: je 500 Gramm

Natürliche Zutat für Brot- und Brötchenteige.

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

Hartweizen: 7,50 Euro  
Buchweizen: 8,20 Euro  
Maiscrispies: 7,30 Euro  
Roggenvollkorn: 6,80 Euro

Dosierung:

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

Ackerbohne: 8,20 Euro  
Dinkel: 7,50 Euro  
Kartoffel: 7,95 Euro

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

040/42 91 77-110

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



**18,50 EURO**



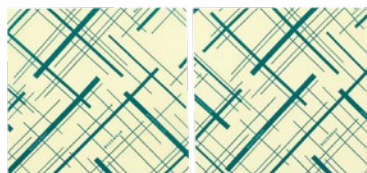
**14,- EURO**

**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 Teigware 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



**24,- EURO**

**Bee's Wrap 3er-Set groß**  
33 x 35 cm

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

**18,50 EURO**



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

**040/42 91 77-110**



## CASO GourmetVAC 280 vollautomatisches Vakuumiersystem zum Vakuumieren von Lebensmitteln

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



159,99 EURO



39,99 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 Vakuuiergerätes. Besonders geeignet für druckempfindliche und flüssige Lebensmittel. Perfekt für den Transport und das Servieren von Speisen. Die Glasbehälter und Deckel sind spülmaschinen-, gefrier- und mikrowellene geeignet. Die Materialien sind frei von BPA. 📦



199,- EURO

15,- EURO



## Der Gär-Automat

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

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

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

**Zusätzliches Gärblech** für den Brod & Taylor Gärautomaten. 📦

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



### Mockmill

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



Mockmill 200

299,- EURO

Mockmill 100

229,- EURO



Mockmill Professional 200



649,- EURO

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

040/42 91 77-110





### Tipp

Statt eine Form zum Backen zu verwenden, können auch zwei gleich große Fladen freigeschoben gebacken werden. Zum Dekorieren eignen sich frische Kräuter, zum Beispiel krause Petersilie.

## Teig-Zutaten

- ▶ 400 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 600 g Weizenmehl 550
- ▶ 25 g Olivenöl
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 10 g Sauerteig Marvin (alternativ anderes Anstellgut)

### Topping

- ▶ 25 g Rapsöl
- ▶ 8 g Salz
- ▶ 4 g Curry (gemahlen)
- ▶ 3 g Fenchelsaat
- ▶ 3 g Kreuzkümmelsaat

Rezept & Bilder: Margarete Maria Preker

@imagina\_von\_rosenberg

brotpassion.de

*Für Einsteiger geeignet*

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	24-26 Stunden
Zeit am Backtag:	1 Stunde
Backzeit:	15 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	250°C
Schwaden:	nein

# La Cucurruacia

Das Brot ist einfach perfekt als Begleiter zum Grillen oder zu einem indischen Mahl. Currypulver verleiht ihm nicht nur seine auffallende Farbe, sondern zudem einen süßlich-würzigen Geschmack. Nach dem Backen wird das Gebäck mit Curry-Öl bestrichen, was für mehr Aroma sorgt und den exotischen Charakter noch einmal unterstreicht.

- Die Zutaten auf langsamer Stufe 10 Minuten mischen, dann weitere 3 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur 11 Stunden gehen lassen. Nach 3 und 8 Stunden jeweils einmal dehnen und falten.
- Den Teig in eine geölte, rechteckige Auflaufform (zirka 30 x 25 x 8 cm) geben und abgedeckt bei Raumtemperatur weitere 12 Stunden ruhen lassen.
- Rechtzeitig den Ofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Für das Topping die Fenchel- und Kreuzkümmelsaat in der Pfanne trocken leicht anrösten.
- Das Rapsöl in die Pfanne geben und die Herdplatte ausschalten. Nach zirka 5 Minuten Currypulver und Salz in die Öl-Mischung geben, gut umrühren.
- Die Hände mit Öl einreiben und mit den Fingern Mulden in den Teig drücken.
- Die Form mit dem Teig in den Ofen geben und 15 Minuten backen.
- Das noch warme Brot nach dem Backen sofort mit der Curry-Öl-Saaten-Mischung bestreichen. 🍴



## Zeitraster

10.00 Uhr  
Teig ansetzen

21.30 Uhr  
Teig in die Form geben

Nächster Tag  
9.00 Uhr  
Ofen vorheizen,  
Topping ansetzen

9.30 Uhr  
Backen

10.00 Uhr  
Brot fertig



# Kochen mit Brot

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

Rezepte & Styling: Stevan Paul  
Fotografie: Andrea Thode

*Schwedische  
Lauchbrot-Suppe  
mit Räucherlachs*



*Fälsche  
Cevapcici*

*Süßes  
Plunder-  
Granola*





# Schwedische Lauchbrot-Suppe mit Räucherlachs

Selten hat übriges Weißbrot einen so eleganten Neuauftritt wie in der Rahmlauchsuppe mit Räucherlachs.

○ Das Weißbrot mit Brühe, Wein und Sahne in einem Topf aufkochen und 2 Minuten offen leise köcheln lassen.

○ Eine Scheibe Räucherlachs zugeben und die Suppe cremig pürieren.

○ Den Lauch in Ringe schneiden und waschen. Lauchringe salzen und in einem zweiten Topf 2-3 Minuten im heißen Öl farblos schmoren.

○ Die Lachs-Suppe durch ein Sieb zum Lauch geben, die Reste im Sieb gut ausdrücken.

○ Alles einmal aufkochen und mit Salz sowie Zitronensaft abschmecken.

○ Gezupften Dill und den übrigen Räucherlachs direkt vor dem Servieren über die Suppe geben. 🍴

## Zutaten (für 4 Portionen)

- ▶ 200 g Weißbrot (ohne Kruste, in Scheiben)
- ▶ 800 ml Gemüsebrühe
- ▶ 50 ml Weißwein
- ▶ 200 ml Schlagsahne
- ▶ 125 g Räucherlachs (in Scheiben)
- ▶ 150 g Lauch
- ▶ Salz
- ▶ 1 TL Pflanzenöl
- ▶ 1-3 Spritzer Zitronensaft (frisch)
- ▶ Etwas Dill

## Zubereitungszeit



15 Minuten

# Falsche Cevapcici

Eigentlich sind die „falschen Cevapcici“ genau richtig – als fleischloser Genuss an einem schönen Sommertag. Dabei lässt es sich gut von der Adria träumen.

## Zutaten (für 4 Portionen)

Für die falschen Cevapcici

- ▶ 200 g Kräuterseitlinge
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ Salz
- ▶ Pflanzenöl
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 100 ml Vollmilch
- ▶ 80 g Ajvar (mild)
- ▶ 2 Eier (Größe M)
- ▶ 160 g Altbrot (gemahlen, alternativ Semmelbrösel)

Nach Wahl dazu

- ▶ Gurkensalat oder Tzaziki
- ▶ Zwiebelringe (roh)
- ▶ Pfefferschoten (eingelegt)
- ▶ Fetakäse
- ▶ Dill
- ▶ Fladenbrot

- Die Kräuterseitlinge fein würfeln.
- Die Zwiebel fein würfeln und salzen.
- 2 EL Öl mit der Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Pilze darin hellbraun braten.
- Den Knoblauch pellen, reiben und unterrühren. Mit Salz würzen und in eine Schüssel geben. Abkühlen lassen.
- Milch mit Ajvar und Eiern glatt rühren.
- Brösel und Pilze untermengen, salzen und 15 Minuten ruhen lassen.
- Die Masse gegebenenfalls noch einmal mit Salz abschmecken, dann mit befeuchteten Händen 12 „Cevapcici“ formen. Weitere 15 Minuten ruhen lassen.
- Die falschen Cevapcici mit Olivenöl bestreichen und in einer Pfanne, bei mittlerer Hitze rundherum 6-8 Minuten braten.
- Mit Beigaben nach Wunsch anrichten und servieren. ■



## Zubereitungszeit



**30 Minuten**  
(plus 30 Minuten Ruhezeit)





# Süßes Plunder-Granola

Das „Granola“ basiert nicht auf Haferflocken, sondern auf anderen Stücken aus der süßen Bäckerei: von der Zimtschnecke bis zum Rosinenbrötchen darf alles rein und wird im Ofen zum knusprigen Topping fürs beerige Quarkdessert, auf Müsli oder zum Frühstücks-Porridge.

🕒 Den Ofen auf 200°C vorheizen.

🕒 Die Gebäckstücke fein würfeln und mit Nüssen, Ahornsirup, Öl, Zimt, abgeriebener Orangenschale sowie einer winzigen Prise Salz in einer Schüssel mischen.

🕒 Die Würfel auf einem mit Dauerbackfolie (alternativ Backpapier) ausgelegten Blech verteilen und im heißen Ofen 8-10 Minuten knusprig rösten. Dabei nach der Hälfte der Zeit einmal durchmischen.

🕒 Aus Quark, Joghurt, Honig und Zitronensaft eine Creme anrühren. Die Masse auf Teller verteilen und mit frischen Beeren, Pistazien sowie Plunder-Granola toppen. ■

## Zutaten (für 4-6 Portionen)

Für das Plunder-Granola

- ▶ 2 Croissant
- ▶ 1 Zimtschnecke
- ▶ 2 EL Haselnussblättchen
- ▶ 1 EL Ahornsirup
- ▶ 1 TL Öl
- ▶ 1 Messerspitze Zimt
- ▶ ½ TL Abrieb von der Bio-Orangenschale
- ▶ Salz

Für die Quarkcreme mit Beeren

- ▶ 250 g Quark
- ▶ 250 g Joghurt
- ▶ 2 EL Honig
- ▶ 1-2 TL Zitronensaft (frisch gepresst)
- ▶ Beeren (nach Wunsch und Saison)
- ▶ 25 g Pistazien (grün, gehackt)

Zubereitungszeit



25 Minuten

(plus Zeit zum Abkühlen)





## Glutenfreie Mehle

# Die Mischung macht's

Beim Backen wegen einer Zöliakie oder anderer Unverträglichkeiten auf Weizen, Dinkel, Roggen und Co. verzichten zu müssen, ist eine Herausforderung. Doch es gibt für Betroffene mittlerweile viele Alternativen zu glutenhaltigem Getreide. Im Handel sind fertige Mehlmischungen erhältlich. Mit dem Wissen um die Eigenschaften glutenfreier Mehle hat man allerdings auch selbst die passenden Zutaten parat.

Text: Julia Stüber

 @essenmitgefuehl  
 essen-mit-gefuehl.de

In vielen Teigen sorgt das Klebereiweiß Gluten für Stabilität, es bindet zudem Wasser. In glutenfreiem Brot müssen diese Funktionen von anderen Zutaten übernommen werden. Dabei gibt es nicht die eine Zutat, die die Funktionen übernehmen kann. Stattdessen kommen Mischungen mit verschiedenen Inhaltsstoffen zum Einsatz. Für Textur und Aroma wählt man Mehle, die aus Alternativen gemahlen werden.

Diese enthalten in der Regel weniger Stärke als klassische Getreide. Daher wird sie zusätzlich beigemischt. Dabei kommt oft ein Teil Stärke auf zwei Teile glutenfreien Ge-

treides. Letztlich braucht es Bindemittel, die dem Ganzen die richtige Konsistenz geben und die Wasserbindung verbessern. Etabliert haben sich da Zutaten wie gemahlene Flohsamenschalen, Johannesbrotkernmehl oder Xanthan.

Die Eigenschaften glutenfreier Mehialternativen unterscheiden sich so sehr, dass keine Faustformel pauschal für alles gilt. Am Anfang greifen Betroffene daher häufig zu glutenfreien Mehlmischungen aus dem Handel. Sie können allerdings unerwünschte Zusatzstoffe enthalten, die das Backergebnis noch optimieren sollen. Nicht selten sind





Gluten sorgt in Brot für ein stabiles Teiggerüst und bindet Flüssigkeit



Beim Kauf der Produkte sollte auf eine eindeutige Kennzeichnung als glutenfreie Zutat geachtet werden

diese Mischungen zudem hochpreisig. Da bietet es sich an, natürliche Zutaten selbst zu mixen. Das erlaubt neben der Gewissheit über Inhaltsstoffe ein kreatives Spiel mit Aromen und Konsistenzen.

Zunächst müssen sich Betroffene beim Kauf glutenfreier Zutaten immer vergewissern, dass die verwendeten Produkte auch eindeutig als glutenfrei gekennzeichnet sind. Hafer zum Beispiel ist zwar von Natur aus ein Getreide ohne Gluten, kann aber beim Anbau oder der Verarbeitung kontaminiert worden sein. Da für Zöliakie-Betroffene selbst kleinste Mengen Gluten schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben können, ist hier äußerste Vorsicht geboten.

Um zu wissen, welche Zutaten wofür und in welcher Menge verwendet werden können, ist es wichtig, die Eigenschaften der glutenfreien Mehralternativen genau zu kennen. Die Lieferanten lassen sich in fünf große Gruppen unterteilen: Süßgräser, Pseudogetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Knollengewächse. In der folgenden Übersicht sind die wichtigsten Charakteristika zusammengefasst.

### Süßgräser

Zu den Süßgräsern zählt man neben den glutenhaltigen Getreidesorten Weizen, Roggen und Gerste auch die glutenfreien Hirse, Mais, Reis und Hafer. Süßgräser haben eine typisch grasartige Gestalt und wurden von Menschen zu Nutzpflanzen weiterentwickelt.

**Hirse** hat den annähernd gleichen Eiweißgehalt wie Weizen, bindet aber dennoch



Hirse zählt wie Weizen und Dinkel zur Familie der Süßgräser, enthält von Natur aus allerdings kein Gluten

nicht genug Wasser im Teig. Es hat einen milden, etwas süßlichen Geschmack und eine pulvrige Konsistenz. Backwaren gibt Hirsemehl eine eher krümelige Struktur, sodass es sich vor allem für Muffins sowie schnelle Brote oder Brötchen eignet.

**Maismehl** wird aus getrockneten und gewaschenen Maiskörnern gemahlen. Das stärkehaltige Mehl bindet in Backwaren Feuchtigkeit und gibt ihnen eine stabile Struktur. Gleichzeitig färbt es sie leicht gelblich ein. Maismehl wird für gröbere Brote oder auch Tortillas verwendet, während die reine Stärke aus Mais sich zum Backen von Kuchen, Torten, Biskuit sowie besonders feinporiges und mürbes Gebäck eignet.

**Reismehl** erhält man entweder als weißes oder Vollkornreismehl. Letzteres enthält – wie andere Vollkornmehle auch – mehr Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe, da hier die Schalenanteile des Korns mitverar-

Sojamehl wird oft als veganer Ei-Ersatz verwendet



Mehl aus den Bohnen der Lupine ist eine gute Alternative zu Soja

beitet werden. Es hat einen milden und dabei leicht nussigen Geschmack sowie eine leicht körnige Textur, während weißes Reismehl noch feiner ist als Getreidemehl. Beide Reismehlarten eignen sich für fast alle Backwaren. Allerdings werden sie in der Regel mit anderen Mehlen gemischt.

**Hafermehl** ist eine gute Ballaststoffquelle und reich an Eisen, Vitamin B1, B6, Biotin sowie Vitamin K. Bei einer Glutenunverträglichkeit beziehungsweise Zöliakie muss man besonders beim Hafer auf die Glutenfrei-

Kennzeichnung achten, da bei ihm die Gefahr der Kontamination besonders hoch ist. Allein als Mehlersatz ist das Getreide nicht zu empfehlen. Es macht den Teig weniger dehnbar. Zudem hat Hafer zwar einen angenehm süßlichen Geschmack, kann die Backware bei einem zu hohen Anteil aber auch bitter werden lassen.

### Pseudogetreide

Pseudogetreide werden Pflanzen genannt, die nicht zur Familie der Süßgräser gehören, deren Körner aber ähnlich wie Getreide verwendet werden können. Dazu zählen unter anderem Buchweizen, Quinoa und Amaranth.

**Buchweizen** hat trotz der Namensähnlichkeit nichts mit Weizen zu tun, sondern ist verwandt mit Schlangenknoterich, Sauerampfer und Rhabarber. Der Name leitet sich von der Ähnlichkeit zu Bucheckern ab. In Backwaren sind die gemahlene Körner vielseitig einsetzbar. In Osteuropa, Nordamerika, aber auch in der Bretagne werden zum Beispiel gerne Buchweizenpfannkuchen gegessen, in Japan zählen Buchweizennudeln (Soba) zur traditionellen Küche. In einer Mehlmischung sorgt Buchweizen für einen erdigen und nussigen Geschmack.

**Amaranth** gehört zu den Fuchsschwanzgewächsen und hat eine der besten Nährstoffzusammensetzungen unter den glutenfreien Mehlen. Das Pseudogetreide ist reich an Eisen, Lysin, Omega-6-Fettsäuren, Ballaststoffen sowie Kalzium. Ähnlich wie Buchweizen hat Amaranth ein erdiges Aroma, sodass es sich am besten für herzhaftere Rezepte eignet. Da das Mehl eine hohe Bindefähigkeit hat, muss die Flüssigkeitsmenge im Teig erhöht werden. Aufgrund einer starken Klebrigkeit sollte es in einer Mehlmischung nicht den Hauptteil ausmachen.

## DAS MISCHUNGSVERHÄLTNISS VON MEHL, STÄRKE UND BINDEMittel

Eine glutenfreie Backmischung sollte mindestens zu einem Drittel aus Stärke bestehen und ein bis zwei Bindemittel enthalten. Hier kommt es bei der Menge auf das jeweilige Bindemittel an.

**Beispiel 1:**  
300 g Reismehl  
125 g Tapiokastärke  
125 g Kartoffelstärke  
5 g Xanthan

**Beispiel 2:**  
600 g Reismehl  
300 g Maisstärke  
40 g Johannisbrotkernmehl  
30 g Flohsamenschalen

Unter dem Begriff Mandelmehl finden sich im Handel unterschiedliche Varianten



**Quinoa** ist wie Amaranth ein Fuchsschwanzgewächs, beide sind eng miteinander verwandt, die Nährwerte ähnlich. Beim Backen zeigen sich jedoch starke Unterschiede. Quinoamehl ist sehr mild mit einem Hauch nussigen Geschmacks. Das Mehl verleiht Backwaren aber Stabilität und bindet Feuchtigkeit gut. Dadurch eignet es sich für alle Backwaren von Brot über Pizza bis zu feinem Gebäck.

### Mehle aus Hülsenfrüchten

In den letzten Jahren gibt es immer mehr Teigwaren aus Hülsenfrüchten, in erster Linie Nudeln. Aber auch zum Brotbacken eignen sie sich sehr gut. Nicht zuletzt wegen ihres hohen Eiweißgehalts.

**Kichererbsenmehl** ist ein hervorragendes Bindemittel. Im Vergleich zu anderen Mehlen hat es weniger Kalorien und Kohlenhydrate, dafür ist der Proteinanteil wesentlich höher. Das Mehl hat einen nussig-buttrigen Geschmack. Allerdings ist es schwierig, einen Teig mit Kichererbsenmehl aufgehen zu lassen. Deshalb eignet es sich vor allem für Fladenbrote, Kekse oder Waffeln.

**Sojamehl** kann man sehr gut als veganen Ei-Ersatz nutzen, allerdings nur bei Backwaren, in denen Eier nicht die Hauptrolle spielen, die Menge also nicht zu groß ist. Einen Biskuitteig mit Sojamehl herzustellen wird demnach schwierig. Sojamehl verbessert ganz allgemein alle Backeigenschaften von glutenfreiem Brot und Gebäck.

**Lupinenmehl** hat sich im Markt noch nicht wirklich durchsetzen können. Das mag daran liegen, dass die Frucht hoch allergen ist. Ähnlich wie Soja eignet sich

das mild-nussige Mehl aufgrund seines hohen Protein-Gehalts auch als Eiersatz. Es bindet relativ viel Wasser im Teig und wirkt sich positiv auf die Haltbarkeit von Backwaren aus.

**Ackerbohnenmehl** steht noch ganz am Anfang, erste Anbieter gibt es aber bereits. Es ist proteinreich, bindet viel Wasser und

— Anzeige



**TREFFLER**  
MILLING MACHINERY

**TREFFLER Mühlentechnik**  
QUALITÄT FÄNGT BEIM MAHLEN AN!

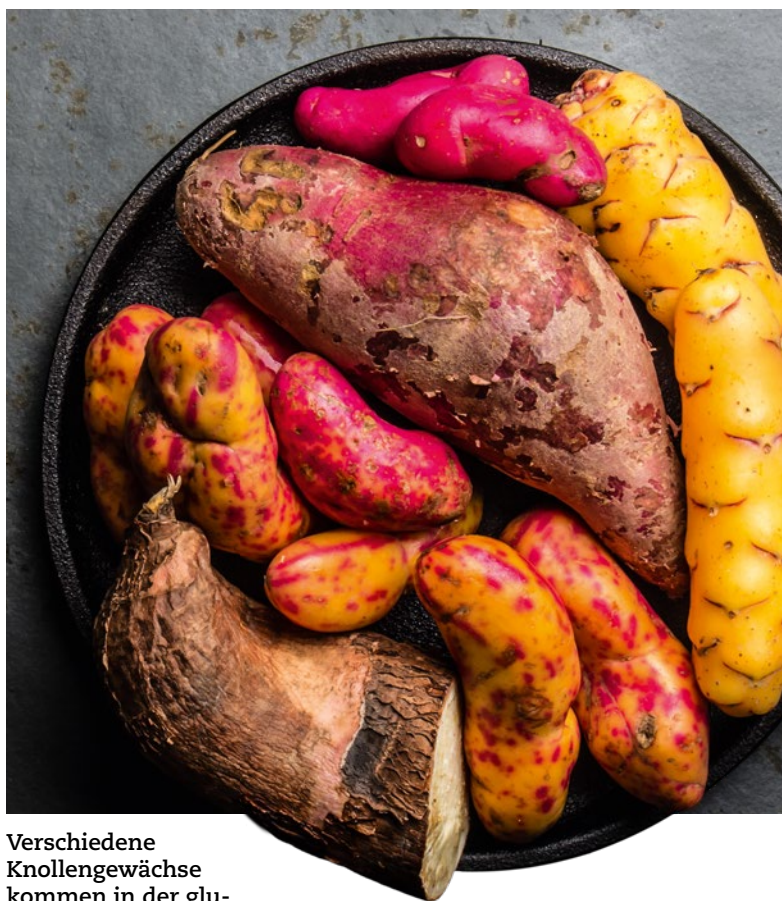





TREFFLER Maschinenbau GmbH & Co. KG  
Reichersteiner Str. 24 | 86554 Pöttmes-Echsheim  
Tel.: + 49 8253 99580 | info@treffler.net



[WWW.TREFFLER.NET](http://WWW.TREFFLER.NET)



Verschiedene Knollengewächse kommen in der glutenfreien Backstube zum Einsatz, zum Beispiel aus Kartoffeln, Süßkartoffeln und der Maniokwurzel

hat einen angenehm erbsigen Geschmack. Im Gegensatz zur Lupine ist die Ackerbohne aber nicht so allergen.

### Nussmehle

Mehle aus Nüssen sind gerade für die Weihnachtsbäckerei bekannt und beliebt, hier vor allem gemahlene Mandeln und Haselnüsse. Aber auch Kokosmehl wird zunehmend genutzt, auch wenn die Kokosnuss botanisch gesehen natürlich keine Nuss ist.

**Mandeln** kennt man klassisch als gemahlene Mandeln. Dabei wird die ganze Frucht zerkleinert und dient als aromatische Zutat für süße Gebäcke. Mandelmehl ist ein Nebenprodukt der Mandelöl-Produktion. Der dabei übrigbleibende Presskuchen wird gemahlen und dient als nützliche wie aromatische Zutat in der glutenfreien Bäckerei. Das Mehl bringt eine milde Süße ins Gebäck

und bindet relativ viel Wasser. Unter dem Begriff Mandelmehl findet man im Handel daher verschiedene Varianten: entölt (zirka 10 Prozent Fett), teilentölt (etwa 15 Prozent Fett) und nicht entölt (die ganze Frucht).

Es gibt sowohl weißes Mandelmehl – hier wurden die Schalen vor der Verarbeitung entfernt – als auch dunkleres, bei dem die Schalen mitvermahlen werden.

Haselnüsse geben Gebäcken eine Süße, die deutlich weniger prägnant ist. Das macht sie geeigneter für herzhaftere Gebäcke, denen sie eine feinnussige Geschmacksnote geben. Allerdings muss man beachten, dass Haselnussmehl nachquillt. Man muss also auch hier mehr Flüssigkeit hinzugeben. Es hat keine bindenden Backeigenschaften, daher wird man immer mit einem zusätzlichen Bindemittel arbeiten müssen.

Kokosnüsse werden gern für die Ölproduktion genutzt. Wie bei Mandelmehl dient der Presskuchen als Grundlage für das Mehl, mit einem Fettgehalt von nur noch 15 Prozent,



### HELLE MEHLMISCHUNG

240 g Hafermehl  
170 g Kartoffelstärke  
90 g Maisstärke  
7,5 g Johannisbrotkernmehl



## DUNKLE MEHLMISCHUNG

120 g Buchweizenmehl  
130 g Vollkornreismehl  
160 g Tapiokastärke  
125 g Quinoa-Mehl  
5 g Xanthan

dafür aber etwa 40 bis 50 Prozent Ballaststoffen. Das Mehl besitzt hervorragende Bindeeigenschaften. Man muss also auch hier die Flüssigkeitsmenge erhöhen.

**Kastanienmehl** hat einen starken Eigengeschmack, weshalb die Dosierung Geschmackssache ist. In Mehlmischungen unterstützt es sehr gut andere Mehle und sorgt für Saftigkeit der Backware. Es eignet sich für Brot und Pfannkuchen, aber ebenso für süße Gebäcke.

### Mehle aus Knollengewächsen

Für Mehle aus Knollengewächsen wie Kartoffeln, Süßkartoffeln, Maniok und Erdmandeln werden die Knollen der jeweiligen Pflanze gewaschen, getrocknet und zu feinem Mehl vermahlen. Einige der fertigen Produkte gelten dann als Mehl, andere werden als Stärke



Mehl aus  
Esskastanien hat  
es ein intensives  
Aroma

ausgezeichnet. Stärke ist ein Bestandteil von Getreidemehl, enthält aber selbst nur geringe Mengen an Eiweiß, Fett und Faserstoffen.

**Kartoffelmehl** ist eine andere Bezeichnung für Kartoffelstärke und sorgt – richtig dosiert – für eine gute Krumen-Struktur sowie ein saftiges Backergebnis.

**Süßkartoffelmehl** hat einen süßen Geschmack und kann Flüssigkeit sehr gut binden. Das liegt am hohen Stärkeanteil der Knolle. Backwaren aus Süßkartoffelmehl werden daher sehr saftig. Beim Backen empfiehlt sich für eine gute Krumenstruktur die Zugabe von gelierenden Zutaten wie Agar Agar, Chia-Samen oder Pektin.

**Maniokmehl** ist auch unter dem afrikanischen Namen Cassava bekannt. Durch seinen milden Geschmack und seine fast weizenartige Konsistenz kann es in vielen Backwaren eingesetzt und fast eins zu eins gegen Weizen oder Dinkel ausgetauscht werden. Da es ähnlich wie das Süßkartoffelmehl hohe Flüssigkeitsmengen aufnehmen kann, bleiben Backwaren mit diesem Mehl lange frisch. Daneben gibt es noch Tapiokastärke, ebenfalls aus der Maniokknolle. Sie ist ein sehr feines Pulver, das man nicht wie Mehl, sondern wie Stärke beim Backen verwenden sollte.

**Erdmandelmehl** hat einen feinen nussigen und zugleich süßen Geschmack. Es eignet sich vor allem für süßes Gebäck wie Kuchen, Muffins und Kekse. Beim Einsatz von Erd-



Wer Leinsamenmehl  
verarbeitet, sollte  
ausreichend Flüssigkeit  
hinzufügen



Um die Eigenschaften von Gluten in glutenfreien Backwaren zu imitieren, müssen verschiedene Zutaten zusammengemixt werden

mandelmehl benötigt man viel Flüssigkeit und ein zusätzliches Bindemittel wie Agar Agar, Chia-Samen oder Pektin. Für Nuss-Allergiker ist dieses Mehl eine hervorragende Alternative zu Nussmehlen.

### Saatenmehle

Vor allem in der Low-Carb-Küche werden Saatenmehle gerne eingesetzt, da sie zwar einen hohen Fett- und Eiweißanteil, aber wenig Kohlenhydrate enthalten.

**Kürbiskernmehl** hat einen intensiven, leicht erdigen Geschmack und wird, wie der Name schon sagt, aus zuvor teilentölkten Kürbiskernen hergestellt. In der Regel ist aufgrund des starken Aromas ein maximal 25-prozentiger Anteil in Mehlmischungen empfehlenswert.

**Leinsamenmehl** besteht aus der Saat des Flachs oder Leins. Beim Mehl gibt es die entölte Variante aus dem Presskuchen der Leinöl-Herstellung sowie die nicht entölte Variante, für die Leinsamen komplett vermahlen werden. Die Einsatzmöglichkeiten sind vielfältig – sowohl in Gebäck als auch in Müsli, Smoothies oder als Ei-Ersatz kann es Verwendung finden.

**Chiamehl** enthält ähnlich wie Leinsamenmehl wichtige Fettsäuren, Ballaststoffe, Kalzium und Eiweiß. Chiamehl dient oft als Ei-Ersatz, es wird aber auch als Mehl eingesetzt. Die Backeigenschaften von glutenfreien Teigen verbessert es sehr gut. Auch hier muss die Flüssigkeitsmenge entsprechend



Kürbiskernmehl wird aus teilentölktem Presskuchen aus der Ölerzeugung gewonnen

angepasst werden, da das Mehl viel Wasser schluckt. Die Backzeit erhöht sich um zirka 5 Prozent, sobald Chiamehl zum Einsatz kommt.

### Der richtige Mix zählt

Die glutenfreie Bäckerei lebt von der Mischung, da keines der alternativen Mehle über Eigenschaften verfügt, die Weizen, Roggen und Co. ersetzen könnten. Auch geschmacklich sind sie häufig intensiver als glutenhaltige Getreide. Daraus ergeben sich oft lange Zutatenlisten für Gebäck. Erst im Zusammenspiel mehrerer Mehle und Zutaten kommt man backtechnisch wie auch geschmacklich zu guten Ergebnissen.

Daraus entsteht aber auch ein Reiz. Mit der Zusammensetzung der Zutaten kann man schließlich experimentieren und dabei auch aromatisch immer neue Akzente setzen. Empfehlenswert sind zwei Grundmischungen – eine für hellere Gebäcke, eine für dunklere. Hat man die für sich zusammengestellt, kann man auf dieser Basis mit neuen Zutaten oder anderen Mischungsverhältnissen spielen. So bleiben das Backen spannend und der Gaumen verwöhnt. 🍪



### Tipp

Statt der Walnüsse können andere Nüsse oder Saaten verwendet werden. Auch Kräuter passen gut zu dem Brot, allerdings sollte man dann nur getrocknete und keine Tiefkühlkräuter hinzufügen, da der Teig sonst zu feucht werden kann.

# Walguettes

Zum Grillen gehören Baguettes einfach dazu, in diesem Fall verfeinert mit Walnüssen. Die aromatische Frucht gibt dem Gebäck einen schönen Extra-Crunch. Am besten schmecken die Walguettes ganz frisch aus dem Ofen, man kann sie aber auch am nächsten Tag noch sehr gut auf den Grill geben oder auftoasten.

☉ Den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen, ein Backblech mit einer Dauerbackmatte (alternativ Backpapier) auslegen.

☉ Eier, Eiweiß, Kokosmilch und Kokosöl mit dem Handrührgerät zu einer homogenen Masse vermischen.

☉ Alle weiteren Zutaten hinzugeben und alles gründlich verrühren. 1-2 Minuten ruhen lassen.

☉ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in zwei Portionen à zirka 500 g teilen. Jeden Teigling mit feuchten Händen zu einem Baguette formen, auf das Blech geben und drei- bis fünfmal schräg einschneiden.

☉ Die Teiglinge in den Ofen geben und 55-60 Minuten backen. 🍴

## Teig-Zutaten\*

- ▶ 8 Eier (Größe L)
- ▶ 140 g Kokosmilch
- ▶ 4 Eiweiß
- ▶ 40 g Kokosöl
- ▶ Spätere Zugabe
- ▶ 120 g Flohsamenschalen (gemahlen)
- ▶ 100 g Walnüsse (grob gehackt)
- ▶ 80 g Kokosmehl
- ▶ 4 g Salz
- ▶ 3 g Backpulver

\*Ergibt 2 Stück

Rezept & Bild: Julia Stüber

 @essenmitgefuehl

 essen-mit-gefuehl.de

### Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	glutenfrei
Triebmittel:	Backpulver
Teigkonsistenz:	fest, klebrig
Zeit gesamt:	1,5 Stunden
Zeit am Backtag:	1,5 Stunden
Backzeit:	50-60 Minuten
Starttemperatur:	180°C
Backtemperatur:	180°C
Schwaden:	nein

# Mohnbrötchen



## Teig-Zutaten\*

- ▶ 120 g Hafermehl
  - ▶ 100 g Reismehl Vollkorn
  - ▶ 80 g Maismehl
  - ▶ 18 g Flohsamenschalen (gemahlen)
  - ▶ 7 g Salz
- Spätere Zugabe
- ▶ 425 g Wasser (lauwarm)
  - ▶ 5 g Frischhefe

### Topping

- ▶ 30 g Mohnsaat

\*Ergibt 8 Stück

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆

Getreide: glutenfrei

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: weich

Zeit gesamt: 4-5 Stunden

Zeit am Backtag: 4-5 Stunden

Backzeit: 40-50 Minuten

Starttemperatur: 230°C

Backtemperatur: 180°C  
nach 10 Minuten

Schwaden: nein

Nicht nur optisch, auch geschmacklich wertet Mohn die Brötchen auf. Beim Zerbeißen knistern die Samen angenehm im Mund und verleihen dem Gebäck ein fein-nussiges Aroma. Den Körper versorgen sie außerdem mit verschiedenen Nährstoffen, darunter Kalzium, Magnesium und Zink. Hafer unterstreicht den besonderen Geschmack. Ob zum Frühstück, als Snack zwischendurch oder auch zum Abendbrot – die Brötchen sind vielseitig einsetzbar.

☉ Alle trockenen Zutaten gut vermischen.

☉ Die Hefe im Wasser auflösen und zu den trockenen Zutaten geben. Auf langsamer Stufe zirka 10 Minuten mischen, bis der anfangs sehr flüssige Teig eine festere Konsistenz annimmt.

☉ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsplatte geben und in 8 Portionen à zirka 90 g teilen, diese jeweils rundschleifen. Der Schluss ist nun die Unterseite der Teiglinge.

☉ Die Teiglinge für das Topping jeweils auf der Oberseite mit Wasser befeuchten, in Mohnsaat drücken und mit Schluss nach unten auf eine Dauerbackmatte (alternativ Backpapier) legen. Abgedeckt bei Raumtemperatur 2-3 Stunden gehen lassen.

☉ Rechtzeitig den Ofen sowie zwei Backbleche auf 230°C Heißluft vorheizen.

☉ Die Teiglinge auf eines der vorgeheizten Backbleche legen und mit dem zweiten, umgedrehten Backblech abdecken. 10 Minuten backen. Die Temperatur auf 180°C reduzieren, das obere Blech abnehmen und die Brötchen weitere 30-40 Minuten backen. ■





# Buchweizen-Keimlingsbrot

Aus gekeimtem Buchweizen lassen sich verschiedene Zutaten herstellen und sie sind alle in dem Brot verarbeitet – frische Keimlinge, nach dem Rösten grob vermahlenes Schrot sowie fein vermahlenes, inaktives Backmalz. Die Keimlinge bringen mit den Karotten Saftigkeit in die Krume, Schrot und Malz sorgen für Röstaromen und eine leichte Süße. Nussige Buchweizen-Noten und eine leichte Säure komplettieren das besondere Geschmackserlebnis.

🕒 Alle Zutaten – außer die frischen Buchweizenkeimlinge – auf langsamer Stufe 4 Minuten mischen, dann 10 Minuten quellen lassen und anschließend auf schnellerer Stufe weitere 3 Minuten kneten.

🕒 Die Buchweizenkeimlinge hinzugeben und auf schnellerer Stufe 1 Minute unterkneten. Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur 45 Minuten ruhen lassen.

🕒 Den Teig halbieren und beide Teiglinge rundwirken. Beide Teiglinge – einen mit Schluss nach unten, den anderen mit Schluss nach oben – nebeneinander in ein bemehltes Gärkorbchen geben und abgedeckt für 6-8 Stunden in den Kühlschrank zur Gare stellen.

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

🕒 Die Teiglinge sanft aus dem Gärkorbchen stürzen, den glatten Teigling einschneiden und beide Teiglinge unter Schwaden in den vorgeheizten Ofen geben. Die Temperatur sofort auf 210°C reduzieren und 60 Minuten backen. 🍴

## GEKEIMTER BUCHWEIZEN

Die Vorbereitungen für die Buchweizenkeimlinge startet bereits mehrere Tage vor der Teigbereitung. Dazu werden 100 g Buchweizen verwendet. Eine genaue Anleitung zur Herstellung von Sprossen findet sich in diesem Heft ab Seite 20.

## Sauerteig

- ▶ 80 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 40 g Buchweizenmehl
- ▶ 40 g Reismehl (natur)
- ▶ 40 g Anstellgut

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

## Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 450 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 100 g Buchweizenmehl
- ▶ 100 g Reismehl (natur)
- ▶ 80 g Kartoffelstärke
- ▶ 60 g Karotten (gerieben)
- ▶ 50 g Hafermehl
- ▶ 50 g Goldhirsemehl
- ▶ 40 g Leinsamenmehl
- ▶ 20 g Flohsamenschalen (gemahlen)
- ▶ 20 g Rapsöl
- ▶ 11 g Salz
- ▶ 10 g Leinsaat (golden, geschrotet)
- ▶ 10 g Buchweizenkeimlinge (geröstet, grob geschrotet)
- ▶ 5 g Buchweizenkeimlinge (geröstet, fein vermahlen)
- ▶ 3 g Brotgewürz (optional)

### Spätere Zugabe

- ▶ 60 g Buchweizenkeimlinge (frisch)

Rezept & Bild: Alexandra Wojna

 @glutenfrei geniessen.at

 /glutenfrei geniessen

 glutenfrei geniessen.at

Schwierigkeitsgrad:	★★★★
Getreide:	glutenfrei
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	16,5-19,5 Stunden
Zeit am Backtag:	8,5-10,5 Stunden
Backzeit:	60 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	210°C sofort
Schwaden:	beim Einschließen



## Zeitstraster

22.00 Uhr  
Sauerteig ansetzen

Nächster Tag  
8.00 Uhr  
Hauptteig ansetzen

9.00 Uhr  
Teig formen

16.00 Uhr  
Ofen vorheizen

16.30 Uhr  
Backen

17.30 Uhr  
Brot fertig

## Sauerteig

- ▶ 100 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 100 g Buchweizenmehl
- ▶ 10 g Anstellgut (glutenfrei)

Alle Zutaten gründlich mischen und abgedeckt bei Raumtemperatur 24 Stunden gehen lassen.

## Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 600 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 2 g Frischhefe

### Spätere Zugabe

- ▶ 350 g Hirsemehl
- ▶ 150 g Buchweizenschrot
- ▶ 30 g Flohsamenschalen (gemahlen)
- ▶ 10 g Salz



# Sommerlaib

Das Blumenmuster auf dem Sauerteigbrot bringt den Sommer auf den Tisch. Doch nicht nur optisch hat es einiges zu bieten. Hirse und Buchweizen liefern geschmacklich ein perfektes Zusammenspiel. Und dank der milden Säure bildet jede Scheibe die passende Grundlage für süße wie auch herzhaft Beläge.

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	glutenfrei
Triebmittel:	Sauerteig, Hefe
Teigkonsistenz:	klebrig
Zeit gesamt:	29 Stunden
Zeit am Backtag:	4,5-5 Stunden
Backzeit:	60 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	230°C
Schwaden:	nein

- ☉ Sauerteig und Hefe mit dem Wasser verrühren.
- ☉ Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen, zu den nassen Zutaten geben und auf langsamer Stufe 2 Minuten mischen, anschließend auf schnellerer Stufe 3 Minuten kneten.
- ☉ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, mit Mehl bestäuben und von allen Seiten einmal zur Mitte hin falten. Den Teig umdrehen und behutsam rundformen, mit Schluss nach oben in ein Gärkorbchen geben und abgedeckt bei Raumtemperatur 3 Stunden zur Gare stellen.
- ☉ Rechtzeitig den Ofen auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- ☉ Den Teig sanft aus dem Gärkorbchen stürzen, die Form einer Blume einschneiden und den Teigling in den vorgeheizten Ofen geben. 60 Minuten backen. 🍴

Rezept & Bild: Nadine Metz

📷 @glutenfreibackenmitnadine

💻 glutenfreibackenmitnadine.de

📺 glutenfrei backen mit Nadine

## Zeitstraster

10.00 Uhr  
Sauerteig ansetzen

Nächster Tag  
10.00 Uhr  
Hauptteig ansetzen

10.15 Uhr  
Teig formen

13.00 Uhr  
Ofen vorheizen

13.30 Uhr  
Backen

14.30 Uhr  
Brot fertig

# 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.

**W**enn 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 BROT Karte 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,



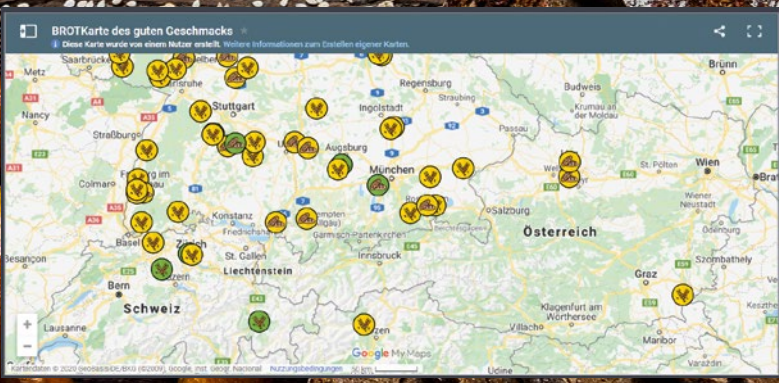
Wo man eine gute Brotauswahl findet, verrät die BROT Karte des guten Geschmacks

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 nützlicher wird die BROT Karte des guten Geschmacks für alle. Also, ran ans Gerät und her mit den Empfehlungen.

## LINK

Die BROT Karte des guten Geschmacks:  
[brot-magazin.de/karte](http://brot-magazin.de/karte)



**Legende:**

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



# Flinkes Dinkelchen

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. Das flinke Dinkelchen hat eine fluffige Krume, Buttermilch und Brühstück verleihen dem Brot trotz Vollkornmehl Leichtigkeit.

- Die Zutaten auf langsamer Stufe 10 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 5 Minuten kneten und abgedeckt bei Raumtemperatur 45 Minuten gehen lassen, dabei nach 20 Minuten einmal dehnen und falten.

- Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, rundwirken und mit Schluss nach unten in ein für das Topping mit Haferflocken ausgestreutes Gärkörbchen geben. Bei Raumtemperatur 45 Minuten gehen lassen.

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

- Den Teigling behutsam aus dem Gärkörbchen stürzen und unter Schwaden in den vorgeheizten Ofen geben. Die Temperatur nach 15 Minuten auf 190°C senken und weitere 40 Minuten backen. ■

## Brühstück

- ▶ 100 g Milch (heiß)
- ▶ 50 g Haferflocken

Die Zutaten gründlich mischen und zum Abkühlen abgedeckt für 15 Minuten in den Kühlschrank stellen.

## Hauptteig

- ▶ Brühstück
- ▶ 200 g Buttermilch (kalt)
- ▶ 150 g Wasser (warm)
- ▶ 550 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 15 g Frischhefe
- ▶ 10 g Salz

### Topping

- ▶ 30 g Haferflocken

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Dinkel
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	3 Stunden
Zeit am Backtag:	3 Stunden
Backzeit:	55 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	190°C nach 15 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen

Rezept & Bild:  
Tanja Schlund  
 @schlundisworld  
 /Schlundis.Blog  
 schlundis.com

## Zeitraster

9.00 Uhr  
Brühstück zubereiten

9.20 Uhr  
Teig ansetzen

10.20 Uhr  
Teig formen

10.35 Uhr  
Ofen vorheizen

11.05 Uhr  
Backen

12.00 Uhr  
Brot fertig


## Teig-Zutaten


- ▶ 250 g Buttermilch
- ▶ 190 g Wasser (kalt)
- ▶ 300 g Emmermehl Vollkorn (alternativ Weizenmehl Vollkorn)
- ▶ 150 g Dinkelmehl 630
- ▶ 75 g Waldstaudenroggenmehl Vollkorn (alternativ Roggenmehl Vollkorn)
- ▶ 85 g Lievito Madre
- ▶ 75 g Anstellgut (Sauerteig)
- ▶ 50 g Altbrot (geröstet, gemahlen)
- ▶ 10 g Zuckerrübensirup


### Spätere Zugabe

- ▶ 13 g Salz

Rezept & Bild: Valesa Schell

 @brotbackliebundmehr

 /groups/brotbackliebundmehr

 brotbackliebundmehr.com



### Tip

Wahlweise kann nur Lievito Madre oder nur Sauerteig verwendet werden. Die Wassermenge ist dann gegebenenfalls anzupassen (etwas weniger Wasser für Sauerteig, etwas mehr für Lievito Madre).

## Emmer-Auffrischerle

Wenn beim Auffrischen von Sauerteig oder Lievito Madre Reste bleiben, bieten sich Auffrischbrote als schmackhafte Verwertung an. Vor allem wenn die aromatischen Vorteige auf Urgetreide treffen, das selbst jede Menge Geschmack und gute Nährstoffe mitbringt. Altbrot gibt dem Laib Saftigkeit und sorgt für längere Haltbarkeit.

🟢 Die Zutaten – außer Salz – in den Topf geben. 20 Sekunden auf Stufe 4 mischen. 30 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur quellen lassen.

🟢 Das Salz dazugeben und auf der Teigstufe 3 Minuten kneten.

🟢 Den Teig in eine leicht geölte Schüssel geben, einmal rundherum falten und abgedeckt bei Raumtemperatur 4 Stunden gehen lassen. Nach 60 und 120 Minuten jeweils einmal dehnen und falten.

🟢 Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche langwirken und mit Schluss nach oben in ein bemehltes Gärkorbchen geben. Abgedeckt bei Raumtemperatur 2,5-3 Stunden gehen lassen.

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

🟢 Den Teigling sanft aus dem Gärkorbchen stürzen, einschneiden und unter kräftigem Schwaden in den Ofen geben. 10 Minuten backen. Den Schwaden ablassen und die Temperatur auf 200°C reduzieren. Weitere 35-40 Minuten backen. 🟩



Dieses Rezept gelingt mit dem Thermomix

### Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★★★

Getreide: Emmer, Dinkel, Roggen

Triebmittel: Lievito Madre, Sauerteig

Teigkonsistenz: mittelfest

Zeit gesamt: 8-8,5 Stunden

Zeit am Backtag: 8-8,5 Stunden

Backzeit: 45-50 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 200°C nach 10 Minuten

Schwaden: beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen

# 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 Gärgas Kohlenstoffdioxid gegen Luftsauerstoff ausgetauscht, der für die


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

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

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


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

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

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

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

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

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

**Falten** – siehe **Dehnen und Falten**



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

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

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

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

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

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

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

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

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


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



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

**Quellstück** – Gehört zur Gruppe der Nullteige innerhalb der Vorstufen und dient der Verquellung größerer Brotbestandteile (Körner, Saaten, Schrote). Für ein Quellstück werden die festen Bestandteile im Verhältnis von 1:1 bis 1:2 mit 10 bis 30°C warmem Wasser vermischt und 4 bis 20 Stunden quellen gelassen. Eine zeitlich manchmal 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).

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

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

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

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

# Vorschau

**BROT** gibt es sechsmal jährlich.  
Die nächste Ausgabe erscheint  
am 21.07.2022

Digital-  
Ausgabe  
erhältlich ab  
08.07.2022

Darum geht es unter anderem:



- Grundkurs Brotbacken  
– Rezepte selbst entwickeln



- Kochen mit Brot – leckere  
Rezepte mit Altbrot



- Sprudelndes Glück  
– Backen mit Hefewasser



- Riccardo Bellaera – Der Chef-Bäcker  
der Costa-Flotte im Porträt

## HERAUSGEBER

Sebastian Marquardt, Tom Wellhausen

## REDAKTION

Mundsburger Damm 6  
22087 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,  
Jan Schnare, Esra Soydogan

## AUTORINNEN & AUTOREN

Bäbel Adelhelm, Nadja Alessi,  
Michelle Deschner, Gerda Göttling,  
Mareike Kriesten, Sebastian Krist,  
Nadine Metz, Karl Oppenkamp,  
Stevan Paul, Denise Pissulla-Wälti,  
Margarete Preker, Valesa Schell,  
Tanja Schlund, Julia Stüber, Andrea  
Thode, Marta Ullmann, Stefanie  
Isabella Wenzel, Alexandra Wojna

## FOTOS

Andrea Thode, stock.adobe.com:  
Andrea, Andrey Cherkasov, baibaz,  
Chroma, DenisAV, fabiomax,  
farbkombinat, iblinova, Jiri Hera,  
kai-creativ, kaiskyntet, karepa,  
katrinshine, malkovkosta, marilyn  
barbone, monticellillo, nieriss, nito, Omar  
Baghdady, photocrew, photoschmidt,  
progressman, Prostock-studio, RAM,  
ritablue, sebra, zhengzaishanchu

## VERLAG

Wellhausen & Marquardt  
Mediengesellschaft bR  
Mundsburger Damm 6  
22087 Hamburg

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

## GESCHÄFTSFÜHRER

Sebastian Marquardt  
post@wm-medien.de

## VERLAGSLEITUNG

Christoph Bremer

## ANZEIGEN

Christoph Bremer (Leitung)  
Sven Reinke  
Telefon: 040/42 91 77-404  
anzeigen@wm-medien.de

## GRAFIK

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

## ABO- UND KUNDENSERVICE

Leserservice BROT  
65341 Eltville

Telefon: 040/42 91 77-110  
Telefax: 040/42 91 77-120  
E-Mail: service@wm-medien.de

## ABONNEMENT

Jahresabonnement für:  
Deutschland: € 37,-  
EU und Schweiz: € 43,-  
Übriges Ausland: € 65,-  
Digital-Magazin: € 30,-

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

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

## EINZELPREIS

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

## DRUCK

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

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem  
Papier. Printed in Germany.

## COPYRIGHT

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

## HAFTUNG

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

## BEZUG

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

## GROSSO-VERTRIEB

DMV Der Medienvertrieb GmbH & Co. KG  
Meßberg 1, 20086 Hamburg

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

**Brot**  
DEUTSCHES  
BROTINSTITUT e.V.

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

wellhausen  
marquardt  
Mediengesellschaft

# Jetzt bestellen



Kreative Rezepte  
auf ihre simpelste  
und zugleich  
aromatischste  
Art.

Ein Brot mit luftiger, großporiger Krume, einer krachenden Kruste und vielfältigen Aromen und das, ohne den Teig zu kneten – im **BROT**Sonderheft **No-Knead** zeigen wir, wie's geht. Die mehr als 40 Rezepte kommen ganz ohne elektrische Unterstützung aus. Der Teig wird einfach von Hand, mit Hilfe eines Kochlöffels oder anderer Küchenutensilien vermengt, sodass eine homogene Masse entsteht. Im nächsten Schritt braucht es vor allem eines: Zeit.

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

# Jetzt bestellen

**Brot** Ricardo Fischers  
www.brot-magazin.de  
**Brot** Ricardo Fischers  
bekömmlich backen

Mehr als **30 Rezepte** vom Brotprofi kreativ & gelingsicher

@brotprofi Ricardo Fischer  
**Lieblings-Rezepte vom TikTok-Star**

 Süße Gebäcke	 Leichte Weizenbröte	 Aromatische Baguettes	 Saftige Mischbröte
 Rustikale Laibe	 Einfache Weizengebäcke	 Internationale Bröte	 Deutsche Klassiker

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

**Brot** Sonderheft

Als @brotprofi begeistert Bäckermeister und Brotsommelier Ricardo Fischer auf TikTok sowie Instagram Millionen Brot-Fans

Im neuen Sonderheft **BROT – Ricardo Fischers Lieblingsrezepte** präsentiert der Bäckermeister 30 seiner liebsten Kreationen zum Nachbacken. Der Spaß am Backen steht für Ricardo Fischer im Vordergrund. Entsprechend sind alle Rezepte so zusammengestellt und beschrieben, dass Neulinge problemlos losbacken können. Fortgeschrittene finden im **BROT**Sonderheft kreative Rezepte und neue Inspiration.

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