

# Brot

Gesund und bekömmlich backen

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



**ALLES ÜBERS KNETEN**

So gelingt der Teig  
zu jeder Jahreszeit

**MIT DER KRAFT  
DER NATUR**

Angesagte  
Mikro-Bäckerei  
in Tokio

Der wichtigste Rohstoff  
für gutes Brot

**FÜRSPRECHERIN**

Die neue Brot-  
botschafterin  
im Interview

# Mehl

Woran man gutes Mehl erkennt · Wo man das passende Mehl findet · Was wichtige Fachbegriffe bedeuten



6,90 EUR  
A: 7,60 Euro, CH: 13,50 CHF, BeNeLux: 8,10 Euro

# Jetzt bestellen



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

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

Mit Brot fanden Ami,  
Takashi und ich eine  
gemeinsame Sprache  
in Tokio



# EDITORIAL

## Liebe Leserin, lieber Leser.

04/2024

Brot kann mehr sein als ein Lebensmittel. Oft habe ich das Gefühl, Brot ist auch Lebenseinstellung und Sprache. Etwas, das Menschen verbindet. Und zwar unabhängig von persönlichen und kulturellen Hintergründen.

Feststellen konnte ich das vor Kurzem wieder, als ich eine Mikro-Bäckerei in Tokio besuchte. Vereinbart hatten wir unser Treffen per E-Mail auf Englisch. Als ich dann aber ein Gewirr kleiner Nebenstraßen hinter mir gelassen und den Laden im Souterrain in einer Mini-Sackgasse gefunden hatte, wurde klar, Takashi und Ami sprechen nur Japanisch. Die Sprache zählt bisher leider nicht zu meinem Repertoire.

In Brot fanden wir aber schnell einen Weg der Verständigung. Wir teilen die Leidenschaft für natürliche Fermentation, gutes Brot und kreative Zutaten. Klar, der Google-Übersetzer half auch ein bisschen. Aber seine Ergebnisse lagen manchmal so weit von dem entfernt, was wir sagen wollten, dass wir am Ende dann doch wieder bei Händen und Füßen sowie Fermentationsbegriffen landeten.

So geht es mir oft und überall in der Welt. Als ich neulich zufällig und privat in einer süddeutschen Mini-Bäckerei einkaufte, stand der Bäcker im Hintergrund. Je mehr ich mit seiner Verkäuferin ins leidenschaftliche Gespräch über Brot und Getreide kam, desto hellhöriger wurde er. Am Ende saßen wir gemeinsam am Tisch und tauschten ganz viele Erfahrungen aus.


Solche Gespräche sind großartig. Immer eine kleine Weiterbildung, inspirierender Austausch, horizonterweiternd. Das alles soll auch jede Ausgabe BROT sein. In das Heft fließt all das Wissen aller Beteiligten, das wir auch aus solchen Begegnungen ziehen.


So haben wir in den zurückliegenden Jahren in Gesprächen in Mühlen, Analyse-Laboren und Bäckereien mehr

und mehr über Mehl gelernt. Es ist der wichtigste Rohstoff beim Backen. Und gleichzeitig einer, über den wir manchmal viel zu wenig wissen, der immer wieder Fragen aufwirft. In dieser Ausgabe beantworten wir viele davon, die in diesem Zusammenhang regelmäßig auftauchen. Beim Sammeln der Fragen kamen uns selbst natürlich sofort viele in den Kopf. Andere aber nicht. Dafür haben wir unsere Community. In unserer Facebook-Gruppe finden auch wir immer wieder Anregungen und Inspiration fürs Magazin. Daher freuen wir uns über alle, die dort Mitglied sind. Vielleicht sehen wir uns ja demnächst mal dort? Erstmal wünsche ich aber viel Spaß, Inspiration und Erkenntnisgewinn bei der Lektüre dieser Ausgabe.

Herzliche Grüße

Sebastian Marquardt, Chefredakteur

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

 [@brotmagazin](https://www.instagram.com/brotmagazin)

 [/BrotMagazin](https://www.facebook.com/BrotMagazin)


Euer BROT an:

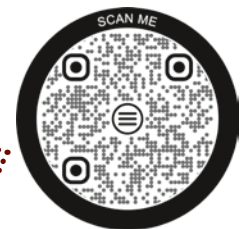
 [redaktion@brot-magazin.de](mailto:redaktion@brot-magazin.de)

Unsere Facebook-Gruppe:

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

BROTakademie:

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



Alle Links und  
Kontaktmöglichkeiten  
auf einen Blick

# Inhalt 04/2024

## Brot & die Welt

- Fürsprecherin des guten Brotes  
Die neue Brotbotschafterin Dorothee Bär Seite 52
- Japanische Mikro-Bäckerei  
Zu Besuch bei Takashi Nakamura in Tokio Seite 88

## Rohstoffe

- Alles über Mehl  
Antworten auf häufig gestellte Fragen Seite 42

## Selbst ist das Brot

- Teige im Sommer  
Richtig kneten im Laufe der Jahreszeiten Seite 54



10 Baguettebrot



11 Spargel-Kartoffel-Bâtard



12 Rote Pesto-Schnecken



14 Gelbweizen-Saatling



18 Focaccia Weinheimer Art



19 Ruch-Dinkelbande



20 Gefaltetes Pizza-Fladenbrot



21 Liptauer



22 Dinkel-Sesam-Toast



24 Gurken-Sandwich



25 Mischbrötchen



26 Pane Ferrarese



27 Erdbeere küss Tonkabohne



28 Aurelia



30 Softy



32 Smyschani



34 Shyto



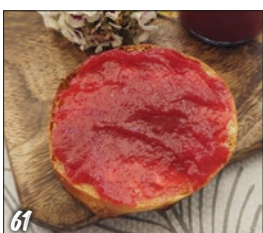
36 Pshenytsa



38 Bilynka



50 Brownie Bread



61 Pinker Pfirsichaufstrich



62 Hefebrötchen



68 Volles Schrot



70 Zipolle-Landbrot



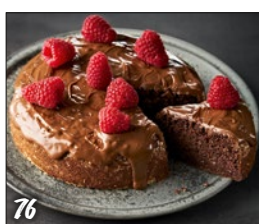
72 Weiße Bohnensuppe mit Lauch und Bratbrot-Hack

## Verschiedenes

<b>Editorial</b>	<b>Seite 3</b>
<b>Neuheiten</b> Meldungen rund ums Backen und Genießen	<b>Seite 6</b>
<b>Shopfinder</b> Onlineshops empfehlen sich	<b>Seite 13</b>
<b>Euer BROT</b> Was Leserinnen und Leser backen	<b>Seite 40</b>
<b>Inspiration</b> Alles rund ums Brot: Bücher, Blogs, Instagram & Co.	<b>Seite 64</b>
<b>Mühlen-Finder</b> Ausgewählte Adressen für gutes Mehl	<b>Seite 69</b>
<b>BROTLaden</b> Nützliche Produkte fürs heimische Backen	<b>Seite 78</b>
<b>Glossar</b>	<b>Seite 95</b>
<b>Vorschau/Impressum</b>	<b>Seite 98</b>



74  
Cannelloni mit Frischkäse-Röstbrot-Spinatfüllung



76  
Schokoladenkuchen mit Semmelbrösel



83  
Madika



84  
Guinness-Kartoffelbrot



85  
Landpartie



87  
Schnelle Sesamhörnchen



94  
Rustikales Italienisches Landbrot

.....

- Titelthemen
- ⊙ Speed-Baking

Titelbilder:  
stock.adobe.com – magdal3na, itestro

## 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 die Garzeiten. Auch Backtemperaturen und -zeiten können variieren. Welche Temperatur ein Ofen anzeigt und welche tatsächlich im Garraum erreicht wird – das sind manchmal 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.

### 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 erst später schluckweise nachschütten, wenn der Teig zu trocken/fest bleibt.

### 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 95 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
- [brot-magazin.de](http://brot-magazin.de)
- [facebook.com/groups/brotforum](https://www.facebook.com/groups/brotforum)
- /BrotMagazin
- BROTRezept-Suche: [www.brot-magazin.de/rezpte](http://www.brot-magazin.de/rezpte)

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)

Neu im Vertrieb von Pearl gibt es das Zweier-Set **Akku-Salz- und Pfeffermühle** mit Keramik-Mahlwerk von Rosenstein & Söhne. Sie streuen dank des integrierten Kippsensors automatisch nach Neigung der Mühle. Das LED-Licht soll dabei eine präzise Dosierung ermöglichen und der hohe Rand ein sauberes Streuen gewährleisten. Mit dem einstellbaren Mahlgrad können Pfeffer, grobes Salz und Gewürzmischungen von grob bis fein gemahlen werden. Im Lieferumfang enthalten sind zwei Gewürzmühlen, zwei USB-Ladekabel (USB-A auf USB-C) und eine deutsche Anleitung. Der Preis: 32,99 Euro.



pearl.de

# Neuheiten

tartex.de



Bei Tartex gibt es neue Limited-Edition-**Abendbrotaufstriche**, die sich vor allem für die warmen Sommermonate eignen sollen. Während der Kirschtomate-Basilikum-Aufstrich besonders cremig ist, zeichnet sich die Rote-Linse-Chili-Variante durch knackige Linsen und eine Chili-Note aus. Laut Angaben des Herstellers sind beide Sorten vegan und frei von Zusätzen, Geschmacksverstärkern, Farb- sowie Aromastoffen. Die Aufstrichvariationen sind ab April 2024 und während des gesamten Sommers im Handel erhältlich. Das Kirschtomate-Basilikum-Glas kostet 2,69 Euro und das Rote-Linse-Chili-Glas 2,89 Euro (jeweils 140 Gramm).

Für einen sicheren und spurenlosen Umgang mit dem Baguette-Teigling, kann ein langes Brett hilfreich sein. Im Französischen nennt man das **Planche**. Bei bon'gu gibt es zu diesem Zweck eine Kippdielen aus Buchenholz. Mit ihr lässt sich der lange Teigling unfallfrei aufs Blech und in den Ofen bringen, Sie ist 60 Zentimeter lang, 10 Zentimeter breit und hat eine Dicke von 0,5 Zentimetern. Der Preis: 9,99 Euro.

bon'gu.de



molkerei-ruecker.de

Rücker präsentiert den **High Protein Grill- & Pfannenkäse** der Geschmacksrichtung Kräuter. Er besteht laut Herstellerangaben zu 100 Prozent aus natürlicher Küstenbauernmilch und soll mit 33 Gramm Protein pro 130-Gramm-Packung eine ideale Eiweißquelle darstellen. Zudem enthält er wenig Salz, wenig Fett und viel Kalzium. Die Zubereitung auf dem Grill, in der Pfanne oder im Airfryer ist schnell und ohne Zerlaufen möglich. Der empfohlene Verkaufspreis beträgt 2,49 Euro für eine 130-Gramm-Packung, die in zwei Portionen à 65 Gramm unterteilt ist.

Eine Reihe passender **Scheren** verschiedener Größen für den Einsatz in der Küche, im Haushalt oder im Hobbybereich gibt es neu bei Zwilling. Unter den Edelstahlscheren finden sich etwa eine 20-Zentimeter-Vielzweckschere oder eine 23,5 Zentimeter lange Geflügelschere. Ab 22,95 Euro sind die schneidigen Helfer erhältlich.



Der patentierte Brötchenbäcker von Denk soll das Selberbacken von Brötchen erleichtern. Die **Backplatte** verfügt über eine integrierte Wasserrinne, die laut Herstellerangaben durch gezielte Wasserverdunstung optimale Backergebnisse ermöglicht. Das Produkt besteht aus wärmespeichernder, unglasierter Keramik, die in natürlichen Brauntönen changiert. Auf der Oberseite befinden sich sechs Backschalen. Die Konstruktion wird in Deutschland handgefertigt, hat einen Durchmesser von 36,5 Zentimeter, eine Höhe von 4,5 Zentimeter und wiegt 4,2 Kilogramm. Im Lieferumfang enthalten sind außerdem eine Anleitung sowie ein Rezeptheft. Der Preis beträgt 89,90 Euro.

denk-keramik.de

Peugeot hat sein Sortiment an **Keramikgeschirr** um einen neuen Natur-inspirierten Farbton erweitert: Waldgrün. Ab sofort sind die Back- und Auflaufformen in quadratischer und rechteckiger Form für Aufläufe, Gratins oder Fleischgerichte sowie als Ofenform für Kuchen, Quiches und Tartes erhältlich. Die Preise für die Formen variieren je nach Größe und liegen zwischen 19,90 sowie 52,90 Euro.



peugeot-saveurs.com



Das neue **BROT**Sonderheft **SommeliersBROT** widmet sich einer ganz besonderen Auswahl an Rezepten. Die Absolventinnen und Absolventen des neunten von inzwischen 15 Sommelier-Jahrgängen haben sich zusammengetan, um ihre besten Brot-Kreationen zu präsentieren. Bereits beim Ansehen ist das ein Genuss, den nur das eigene Nachbacken toppen kann. Der Hintergrund: In der Bundesakademie des Deutschen Bäckerhandwerks in Weinheim werden Bäckermeisterinnen und -meister an der Elite-Akademie des Handwerks ein Jahr lang berufsbegleitend auf die harte Fortbildungsprüfung der Handwerkskammer vorbereitet. Wer die ablegt, verbindet das Backhandwerk mit viel Know-how und Kreativität. Das merkt man dem Sonderheft an. Der Preis: 9,90 Euro.

brot-magazin.de/einkaufen



Der japanische Schneidwarenhersteller Kai hat sein Sortiment um zwei neue **ovale Schneidbretter** in verschiedenen Größen erweitert. Das verwendete Hinoki-Holz hat laut Herstellerangaben von Natur aus antibakterielle Eigenschaften und schont die Klingen der Messer. Die beiden neuen Shun-Hinoki-Schneidbretter sind in den Größen M (zirka 32,0 x 22,5 x 2,0 Zentimeter) und L (zirka 41,0 x 31,5 x 2,0 Zentimeter) erhältlich. Das Holz ist mittelweich und wasserabweisend. Um die Langlebigkeit der Schneidbretter zu unterstützen, empfiehlt es sich, sie nach der Reinigung mit einem milden Spülmittel an der Luft trocknen zu lassen. Die Preise liegen bei 89,- Euro (Größe M) beziehungsweise 125,- Euro (Größe L).

 kai-europe.com

Mit der neuen **Salatschleuder** Pullit von Gefu sollen Blattsalate im Nu gewaschen und getrocknet werden. Dank des Seilzugs mit Rückzugsmechanismus wird der Salat mit hoher Geschwindigkeit geschleudert, ohne dass die Blätter an Form und Festigkeit verlieren. Das Design aus leichtem Kunststoff und der rutschfeste Silikonboden sorgen laut Herstellerangaben für eine mühelose Handhabung. Das Fassungsvermögen beträgt 4,5 Liter. Nach der Benutzung können alle Komponenten der Schleuder – mit Ausnahme des Deckels, in dem der Seilzugmechanismus steckt – einfach in die Spülmaschine gegeben werden. Der Preis beträgt 49,95 Euro.



 gefu.com




Laut Herstellerangaben produziert Valensina seit Februar ausschließlich **vegane Fruchtsäfte und Nektare**. Den Frühstücks-Nektaren Orange-Mango und Orange-Maracuja liegen durch den Verzicht auf Honig neue Rezepturen zugrunde. Auch optisch haben sich die beiden Sorten mit rotem Deckel und rotem Etikett an das restliche Sortiment der Frühstücks-Säfte und -Nektare von Valensina angepasst. Der Preis: 2,49 Euro.



 valensina.de

Neue **Gewürze** gibt es bei der Hartkorn Gewürzmühle, darunter fünf Bio-Basics in wiederverwendbaren Keramiktopfchen aus dem Westerwald. Die Auswahl umfasst: Fleur de Sel à la Guérande, Pfeffer Harmonie, Chili-Flocken Pamplona, Kräuter Côte d'Azur sowie Curry Classico. Die Preise beginnen bei 8,49 Euro und reichen bis zu 9,99 Euro. Dazu gesellen sich zehn Gewürzmischungen wie zum Beispiel ein Arrabbiata Vesuvio Gewürz, ein Scampi & Meeresfrüchte Gewürz oder Pommes Riviera in Pappdosen mit Korkdeckel. Die Preise hierfür liegen zwischen 4,89 und 5,49 Euro.


 anders-wuerzen.de








Die neue Scizza von A-Fine ist eine spezielle **Schere** zum Schneiden von Pizza. Mit dem Heber aus Nylon wird der Boden ohne Zerkratzen des Kochgeschirrs leicht angehoben, die Edelstahlschneide erledigt den Rest. Der Preis beträgt 29,95 Euro.


 a-fine.de



Bei Häussler gibt es einen neuen **Holzbackofen**, den das Unternehmen im Rahmen einer Launch-Party Ende April präsentierte. Beim HABO Gusto handelt es sich um ein Komplettpaket, das für den problemlosen Umzug im eigenen Garten mit vier Rädern ausgestattet ist. Bei Außenmaßen von 71 x 145 x 148 Zentimetern ohne Rauchrohr misst die Backfläche 43 x 61 Zentimeter. Zirka 15 Brötchen, fünf Brote oder drei Pizzen mit 28 Zentimeter Durchmesser lassen sich somit gleichzeitig backen. 367 Kilogramm bringt der Ofen auf die Waage. Im Lieferumfang enthalten sind auch ein Bimetall-Zeigerthermometer, ein Schürhaken sowie eine Aufheiz- und Backanleitung. Der HABO Gusto in schwarzer Ausführung kostet 4.690,- Euro, in Edelstahl-Ausführung ist er für 4.590,- erhältlich. Weitere Zubehörteile wie ein Anbautisch oder ein Einlegeboden können separat dazu bestellt werden.

 backdorf.de



 nabio.de

Neue **vegane Streichcremes** gibt es von

Nabio. Das für die Aufstriche verwendete Sonnenblumenkernöl stammt laut Herstellerangaben aus eigenem Anbau in Sachsen-Anhalt. Es gibt vier Sorten zur Auswahl: Neben der Toskana-Streichcreme mit dem Geschmack von mediterranem Gemüse und feinen Kräutern sowie der fruchtigen Mango-Curry-Streichcreme sind das die Tomate-Kräuter-Streichcreme und der Klassiker Rote-Beete-Meerrettich. Sie sind ab sofort im Handel erhältlich. 135 Gramm im Glas kosten 1,99 Euro.

 zassenhaus.com



Zassenhaus hat neue Utensilien aus Akazienholz im Sortiment. Darunter eine **Baguette-Servierschale** mit den Maßen 45,0 x 9,5 x 4,0 Zentimeter oder mehrere **Serviertabletts** in verschiedenen Größen, um etwa Salz- und Pfeffermühlen, Schälchen sowie Tassen und Gläser zu transportieren. Ab 19,99 Euro sind die Produkte erhältlich.



Rezept & Bilder: Edda Klepp

@brotmagazin

/BrotMagazin

brot-magazin.de

## Teig-Zutaten

- ▶ 380 g Wasser (kalt)
- ▶ 500 g Weizenmehl T65 (alternativ Weizenmehl 550)
- ▶ 100 g Gerstenmehl Vollkorn
- ▶ 30 g **BROT**Granulat Dinkel (alternativ Altbrot gemahlen)
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 2 g Frischhefe
- ▶ 1 g Brotgewürz (optional)
- ▶ 1 g Backmalz (aktiv, optional)

### Spätere Zugabe

- ▶ 30 g Wasser (kalt)

### Tipp

Beim **BROT**Granulat handelt es sich um eine natürliche Zutat, vergleichbar mit einem getrockneten Kochstück. Mehr Informationen auf Seite 80 oder unter [brot-magazin.de/einkaufen](http://brot-magazin.de/einkaufen).

## Brot Akademie

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

### Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆  
 Getreide: Weizen, Gerste  
 Triebmittel: Hefe  
 Teigkonsistenz: mittelfest  
 Zeit gesamt: 12,5-14,5 Stunden  
 Zeit am Backtag: 2,5 Stunden  
 Backzeit: 45 Minuten  
 Starttemperatur: 250°C  
 Backtemperatur: 210°C sofort  
 Schwaden: nein

# Baguettebrot

Aromatisches und nährstoffreiches Gerstenvollkornmehl trifft in dem Laib auf backstarkes Weizen-Baguettmehl. Die Gerste gibt ihm eine angenehm erdige Aroma-Note. Die Krume ist wattig-weich, der Ausbund dank großzügiger Schnitte üppig ausgeprägt. So ist das Brot sowohl optisch als auch geschmacklich eine Wohltat, die hervorragend zu süßen sowie zu herzhaften Aufstrichen passt.

☉ Alle Zutaten – außer 30 g Wasser – auf langsamer Stufe 10 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 8 Minuten kneten und dabei noch 30 g Wasser zugeben. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 10-12 Stunden gehen lassen.

☉ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, rundwirken und in einem bemehlten Gärkörbchen mit Schluss nach oben bei Raumtemperatur 60 Minuten gehen lassen.

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

☉ Den Teigling sanft aus dem Gärkörbchen stürzen, kreuzförmig einschneiden, in den vorgeheizten Topf geben, die Temperatur auf 210°C reduzieren und mit geschlossenem Deckel 35 Minuten backen. Den Deckel abnehmen und weitere 10 Minuten backen. 🍴

### Tipp

Topfbrote können auch freigeschoben gebacken werden, man sollte sie dann aber schwaden. Für eine kräftigere Kruste das Brot noch 10 Minuten länger ohne Deckel backen.

1 g Frischhefe entspricht etwa der Größe einer Kichererbse.



## Zeitstraster

21.00 Uhr  
Teig ansetzen

Nächster Tag  
8.00 Uhr  
Brot formen

8.40 Uhr  
Ofen vorheizen

9.10 Uhr  
Backen

9.55 Uhr  
Brot fertig



# Spargel-Kartoffel-Bätand

Frühling ist Spargelzeit. Dazu leckere Frühkartoffeln – einfach nur herrlich. Beides lässt sich auch mit einem luftigen Teig zu einem genussvollen Brot vereinen. Ob schlicht mit Butter oder Frischkäse, pur als Fingerfood oder auch mit einem herzhaften Belag aus saftigem Schinken – da schlägt jedes kulinarische Herz höher.

- Alle Zutaten – außer das Kochstück – 2 Minuten auf langsamer Stufe mischen, dann auf schnellerer Stufe 8 Minuten kneten.
- Die Kartoffel-Spargel-Einlage von Hand unterkneten. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 90-120 Minuten gehen lassen.
- Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche straff langwirken und mit Schluss nach unten auf eine Dauerbackfolie (alternativ Backpapier) legen. 60 Minuten bei Raumtemperatur zugedeckt zur Gare stellen.
- Rechtzeitig den Backofen auf 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Den Teigling der Länge nach einschneiden und unter Schwaden in den Ofen geben. Nach 15 Minuten den Schwaden ablassen, die Temperatur auf 190°C senken und weitere 45 Minuten backen. 🍴

## Zeittraster

20.00 Uhr Sauerteig ansetzen	Nächster Tag 8.30 Uhr Kochstück zubereiten	10.00 Uhr Hauptteig ansetzen	12.00 Uhr Brot formen	12.35 Uhr Ofen vorheizen	13.05 Uhr Backen	14.05 Uhr Brot fertig
---------------------------------	--	---------------------------------	--------------------------	-----------------------------	---------------------	--------------------------

## Sauerteig

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

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

## Kochstück

- ▶ 100 g Kartoffeln (festkochend)
- ▶ 120 g Spargel (grün)

Kartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Den Spargel putzen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Kartoffeln und Spargel 10 Minuten bissfest kochen. Danach 60-90 Minuten abkühlen lassen. Das Kochwasser aufheben und als Schüttflüssigkeit für den Teig verwenden.

## Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 230 g Wasser (abgekühltes Kochwasser)
- ▶ 380 g Weizenmehl 1050
- ▶ 100 g Roggenmehl 1150
- ▶ 12 g Salz
- ▶ Spätere Zugabe
- ▶ Kochstück

Rezept & Bild: Tanja Schlund

- 📷 @schlundisworld
- 📘 /Schlundis.Blog
- 🌐 schlundis.com

**Schwierigkeitsgrad:** ★★★☆☆

**Getreide:** Weizen, Roggen

**Triebmittel:** Sauerteig

**Teigkonsistenz:** mittelfest

**Zeit gesamt:** 13-22 Stunden

**Zeit am Backtag:** 5-6 Stunden

**Backzeit:** 60 Minuten

**Starttemperatur:** 240°C

**Backtemperatur:** 190°C  
nach 15 Minuten

**Schwaden:** beim Einschließen,  
nach 15 Minuten ablassen



## Rotes Pesto

- ▶ 100 g getrocknete Tomaten (in Öl, abgetropft)
- ▶ 100 g Parmesan (gerieben)
- ▶ 75 g Olivenöl
- ▶ 50 g Mandeln (gemahlen)
- ▶ 30 g Tomatenmark (zweifach konzentriert)
- ▶ 15 g Misopaste (alternativ 3 g Salz)
- ▶ 1 Knoblauchzehe

Die Zutaten grob pürieren und bis zur weiteren Verwendung zugedeckt im Kühlschrank lagern.



## Hauptteig\*

- ▶ 200 g Sahne
- ▶ 80 g Wasser
- ▶ 410 g Weizenmehl 550
- ▶ 60 g Lievito Madre (aus dem Kühlschrank)
- ▶ 6 g Frischhefe

### Spätere Zugabe

- ▶ 50 g Roggenmehl 1150
- ▶ 30 g Olivenöl
- ▶ 20 g Wasser
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 3 g Flohsamenschalen (gemahlen)

### Füllung

- ▶ Rotes Pesto

\*Ergibt 12 Stück



Rezept & Bilder:  
Stefanie Herberth

@hefe\_und\_mehr

hefe-und-mehr.de

# Rote Pesto-Schnecken

Die Teigschnecken sind nicht nur optisch ein Genuss, sondern auch geschmacklich ein Highlight. Die Sahne im Teig macht sie besonders saftig – und dank ihr bleiben die Gebäcke auch lange frisch. Gefüllt wird der Teig mit selbst gemachtem rotem Pesto. So entstehen schmackhafte Gebäcke als perfekter Snack für unterwegs, fürs sommerliche Picknick oder das Grillbuffet.

☉ Alle Zutaten – außer Roggenmehl, Olivenöl, 20 g Wasser, Salz und Flohsamenschalen – auf langsamer Stufe 5 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 8 Minuten kneten.

☉ Die restlichen Zutaten zugeben und den Teig auf schnellerer Stufe weitere 3 Minuten kneten.

☉ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und zu einer Platte von etwa 60 x 40 cm ausrollen.

☉ Die Teigplatte mit dem Pesto bestreichen, dann von der kurzen Seite ein Drittel des Teiges zur Mitte hin falten. Das verbliebene Drittel der Teigplatte von der anderen Seite zur Mitte hin darüber falten.

## Zeitraster

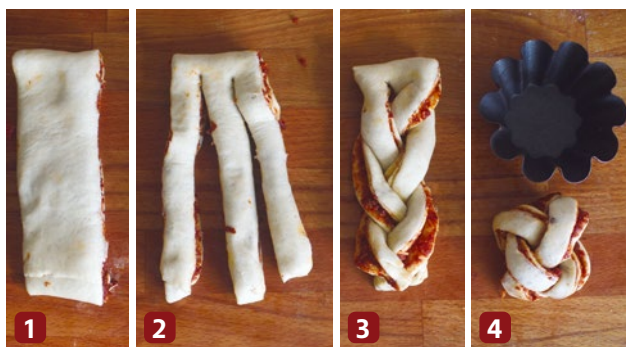
8.00 Uhr  
Teig ansetzen und Pesto herstellen

8.20 Uhr  
Knoten formen

10.00 Uhr  
Ofen vorheizen

10.30 Uhr  
Backen

10.45 Uhr  
Knoten fertig



- 1. Den Teig längs in 5 cm dicke Streifen schneiden (Bild 1).
- 2. Jeden Streifen bis auf 1 cm am kurzen Ende zweifach längs durchschneiden (Bild 2).
- 3. Die 3 entstandenen Enden jedes Streifens zu einem Zopf flechten, dabei die Schnittkanten nach oben ausrichten (Bild 3).
- 4. Jeden Zopf zu einer Kugel aufrollen und mit Schluss nach unten in eine gefettete Muffinform setzen (Bild 4). Die Teiglinge zudecken und bei Raumtemperatur 120 Minuten zur Gare stellen.
- 5. Rechtzeitig den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 6. Die Teiglinge in der Form in den Ofen geben und mit Schwaden 15-18 Minuten backen. 🍴

### Tipp

Aus dem Teig können auch andere Schnecken geformt werden. Dazu die bestrichene Teigplatte von der langen Seite her aufrollen, die Rolle in 5 cm dicke Scheiben schneiden, mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit einer Dauerbackfolie (alternativ Backpapier) ausgelegtes Backblech legen und nach der Gare backen.

### Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	fest
Zeit gesamt:	2,5-3 Stunden
Zeit am Backtag:	2,5-3 Stunden
Backzeit:	15-18 Minuten
Starttemperatur:	200°C
Backtemperatur:	200°C
Schwaden:	beim Einschließen

# Shopfinder

### Elektrischer Alleschneider icaro 7

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

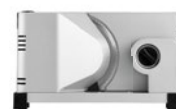
[www.ritterwerk.de](http://www.ritterwerk.de)



## Geballtes Wissen



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



**ritter**  
QUALITY SINCE 1905

MADE IN  
GERMANY

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



## Körnermix

- ▶ 50 g Haferflocken (grob)
- ▶ 50 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 30 g Sesamsaat (schwarz)
- ▶ 20 g Leinsaat (geschrotet)

Die Zutaten in einer Pfanne trocken rösten, bis sie duften und etwas Farbe annehmen, 30 Minuten bei Raumtemperatur abkühlen lassen.

## Teig-Zutaten

- ▶ Körnermix
- ▶ 350 g Wasser (kalt)
- ▶ 200 g Buttermilch
- ▶ 300 g Gelbweizenmehl Vollkorn (alternativ Weizenmehl Vollkorn)
- ▶ 200 g Gelbweizenmehl 550 (alternativ Weizenmehl 550)
- ▶ 40 g Altbrot (geröstet, gemahlen)
- ▶ 7 g Zuckerrübensirup
- ▶ 5 g Frischhefe

### Spätere Zugabe

- ▶ 12 g Salz

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Gelbweizen

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: mittelfest, bindig

Zeit gesamt: 8-9,5 Stunden

Zeit am Backtag: 8-9,5 Stunden

Backzeit: 45-50 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 200°C

nach 10 Minuten

Schwaden: beim Einschließen

Rezept & Bilder: Valesa Schell

@brotbackliebeundmehr

brotbackliebeundmehr.com



Auch bei einem Brot kann man von Understatement sprechen. Was Back-Begeisterte im Inneren erwartet, lässt sich von außen kaum erahnen. Viele geröstete Saaten und Altbrot sorgen für einen besonders würzigen Geschmack. Die saftige, kernige Krume wartet nur darauf, mit herzhaftem Belag veredelt zu werden.

● Alle Zutaten – außer Salz – in den Topf des Thermomix geben, auf Stufe 4 für 20 Sekunden mischen und 30 Minuten quellen lassen.

● Das Salz hinzugeben und auf Teigstufe 3 Minuten kneten.

● Den Teig in eine Schüssel geben, einmal dehnen und falten und zugedeckt 5-6 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen. Nach 30 und 60 Minuten noch einmal dehnen und falten.

● Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, rund- und anschließend langformen. Mit dem Schluss nach oben in ein bemehltes Gärkörbchen geben und 60-90 Minuten bei Raumtemperatur 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. Nach 10 Minuten die Temperatur auf 200°C reduzieren und weitere 35-40 Minuten backen. ■



## Zeitstraster

9.00 Uhr  
Saaten rösten

9.40 Uhr  
Hauptteig ansetzen

10.15 Uhr  
Salz einkneten

16.00 Uhr  
Brot formen

16.45 Uhr  
Ofen vorheizen

17.15 Uhr  
Backen

18.00 Uhr  
Brot fertig

# Nichts zu Essen auf dem Tisch?



Bild: stock.adobe.com  
-Wahlika



## JETZT TESTEN

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

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

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



## Holzbackofen HABO Gusto

*Da steckt viel Herzblut von uns drin!*

Wir sind uns ziemlich sicher: Das neueste Mitglied der HABO-Familie – der HABO Gusto – wird bei den Besucherinnen und Besuchern im Backdorf und auch bei Ihnen beim Katalogdurchblättern für große Augen, für ein überraschtes „Echt jetzt?“ und vielleicht auch für ein Strahlen über das ganze Gesicht sorgen. Zu Recht finden wir! Denn der HABO Gusto, allein der Name klingt schon so verheißungsvoll, erfüllt alle Wünsche, die Sie in den letzten Jahren immer wieder an uns herangetragen haben.

**S**ie wünschten sich einen Häussler Holzofen mit allem Drum und Dran, quasi zum direkt Einladen und Loslegen, ohne langes Blättern im Katalog, ohne lange Überlegungen, welche Füße, welches Ofenrohr denn nun das richtige Zubehör ist. Ok – wir haben es einfach gemacht. Der HABO Gusto ist ein Komplettpaket, alles passt perfekt zusammen. Also Haken dran, Wunsch erfüllt.

Ganz weit oben auf Ihrer Wunschliste stand auch ein attraktiver Preis, ein Preis, mit dem man sich endlich den schon lang gehegten Traum von einem echten Häussler erfüllen kann. Das ist uns gelungen: Gerade einmal 4.690,- € kostet das Komplettpaket.



Der HABO Gusto ist also auch ein Traumerfüller. Ganz klar: Haken dran.

Mobil soll er sein, hat uns Martina vom Bodensee in den Wunschzettel geschrieben, sie habe da zwei Plätzchen, an denen die Sonne scheint – mal eher zur Mittagszeit, mal eher gegen Abend und dann auch noch mit Seesicht. Und es wäre doch schön, wenn der Backofen mit

der Sonne mitwandern würde. Ja, Martina, das wäre schön und sogar machbar! Mit seinen vier Rädern heißt es für den HABO Gusto: immer der Sonne oder dem Lieblingsplatz nach. Wunsch erfüllt, liebe Martina!

Das Aussehen ist ja auch so ein Thema. Und tatsächlich haben wir neben den inneren Werten sehr viel Aufmerksamkeit auf das Äußere gelegt. Und das hat sich wirklich gelohnt. Allein die designorientierte Dachführung macht unseren HABO Gusto zum echten Hingucker im Garten. 🌿



**Alles drin, alles dran: Der neue Habo Gusto hat wirklich alles, was Sie brauchen. Von den Füßen bis zum Ofenrohr. Einfach bestellen, abholen und loslegen.**

## HABO Gusto Komplettpaket\*

Im Lieferumfang enthalten

- ▶ HABO Gusto in schwarz
- ▶ Häussler-Logo Tür in schwarz/ Edelstahl
- ▶ Rauchrohrabzug in schwarz/ Edelstahl
- ▶ Dach in schwarz
- ▶ mobiles Fahrgestell in schwarz/ Edelstahl
- ▶ Ofenbeine
- ▶ Bimetall-Zeigerthermometer
- ▶ Schürhaken
- ▶ Aufheiz- und Backanleitung

Empfohlenes Zubehör

- ▶ Aschekrücke
- ▶ Backschieber
- ▶ Reinigungsbesen
- ▶ Backblech

\*Ausführung schwarz/ Edelstahl



HÄUSSLER BACKDORF  
D-88499 Heiligkreuztal  
Tel. 07371/9377-0  
[www.backdorf.de](http://www.backdorf.de)

### MAßE

Backfläche B x T	43 x 61 cm
Türöffnung B x H	42,5 x 25 / 20 cm
Außenmaße B x T x H (mit Rauchrohr)	71 x 145 x 275 cm
Abgasanschluss*	115 cm bei EH 95 cm
Rauchrohr Ø	15 cm
Gewicht	397 kg

### KAPAZITÄT

Brötchen <sup>1</sup> (bis zu Stück)	ca. 15
oder Brezeln <sup>1</sup> (bis zu Stück)	ca. 12
oder Pizzen <sup>2</sup> Ø 28 cm (bis zu Stück)	ca. 3
oder Brote <sup>2</sup> 1 kg (bis zu Stück)	ca. 5
oder Hefezöpfe <sup>1</sup> 450 g (bis zu Stück)	ca. 5
oder Schweinehals <sup>3</sup> (bis zu kg)	ca. 5

<sup>1</sup> auf Blech gebacken

<sup>2</sup> auf dem Stein gebacken

<sup>3</sup> in der Bratpfanne

**Tipp**

Den HABO Gusto gibt es auch nur als Ofenkörper. So können Sie den Ofen individuell gestalten und zum Beispiel auf einen Sockel bauen. Der Habo Gusto lässt sich individuell mit verschiedenem Zubehör erweitern: zum Beispiel mit einem Anbautisch, Gerätehalter an der Seite und praktischem Einlegeboden.



Komplettpaket € 4.690,-



Komplettpaket € 4.590,-

## Vorteig

- ▶ 110 g Wasser (kalt)
- ▶ 180 g Weizenmehl 550
- ▶ 2 g Frischhefe


Die Zutaten auf langsamer Stufe 6 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 4 Minuten kneten und zugedeckt für 12 Stunden in den Kühlschrank stellen.

## Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 400 g Wasser (kalt)
- ▶ 420 g Weizenmehl 550
- ▶ 30 g Olivenöl
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 6 g Frischhefe

Rezept & Bild: Akademie Deutsches Bäckerhandwerk Weinheim

 @backakademie

 /backakademie

 akademie-weinheim.de

*Für Einsteiger  
geeignet*

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich, klebrig
Zeit gesamt:	15,5 Stunden
Zeit am Backtag:	3,5 Stunden
Backzeit:	25 Minuten
Starttemperatur:	240°C
Backtemperatur:	240°C
Schwaden:	beim Einschließen



### Tipp

1 g Frischhefe entspricht etwa der Größe einer Kichererbse.

# Focaccia

## Weinheimer Art

Focaccia ist ein Fladenbrot aus dem Raum Genua (Ligurien), das schon zur Römerzeit gebacken wurde und als Vorläufer der Pizza gilt. Die Römer nannten dieses Brot „Panis Focacius“, was übersetzt soviel bedeutet wie „in der Herdasche gebackenes Brot“. Die Weinheimer Rezeptur ist sehr einfach und ergibt durch die lange Teigführung eine besonders aromatische Focaccia.

● Alle Zutaten auf langsamer Stufe 10 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 5 Minuten kneten und zugedeckt in einer geölten Teigwanne (alternativ Schüssel) bei Raumtemperatur 120 Minuten gehen lassen, dabei nach 60 Minuten einmal dehnen und falten.

● Den Teig in zwei Portionen zu je etwa 490 g teilen. Jeden Teigling einmal leicht einschlagen und für 30 Minuten zugedeckt bei Raumtemperatur ruhen lassen.

● Rechtzeitig den Backofen auf 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

● Die Teiglinge auf ein mit einer Dauerbackfolie (alternativ Backpapier) belegtes Backblech legen, mit geölten Händen flachdrücken und mit den Fingern gleichmäßig Dellen in die Fläche stippen. Mit halbierten Tomaten, grobem Salz und mediterranen Kräutern oder anderen Zutaten nach Geschmack bestreuen. Unter leichtem Schwaden in den Ofen geben und 25 Minuten backen. ■

## Zeitraster

20.00 Uhr	Nächster Tag	10.30 Uhr	10.45 Uhr	11.05 Uhr	11.15 Uhr	11.40 Uhr
Vorteig ansetzen	8.15 Uhr Hauptteig ansetzen	Teiglinge formen	Ofen vorheizen	Focaccia formen und belegen	Backen	Focaccia fertig



# Ruch-Dinkelbunde

## Brühstück

- ▶ 60 g Wasser (heiß)
- ▶ 30 g **BROT**Granulat Buchweizen (alternativ Buchweizenmehl)
- ▶ 10 g Leinsaat (geschrotet)

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 2-4 Stunden quellen lassen.

## Kochstück

- ▶ 75 g Wasser (kalt)
- ▶ 25 g Dinkelmehl 630
- ▶ 12 g Salz

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

## Hauptteig\*

- ▶ Brühstück
  - ▶ Kochstück
  - ▶ 200 g Wasser (kalt)
  - ▶ 250 g Weizen-Ruchmehl
  - ▶ 200 g Dinkelmehl 630
  - ▶ 150 g Dinkelmehl Vollkorn
  - ▶ 7 g Rohrohrzucker
  - ▶ 5 g Frischhefe
- Spätere Zugabe
- ▶ 50 g Wasser (kalt, optional)

### Topping

- ▶ 30 g Leinsaat

\*Ergibt 10 Stück

Rezept & Bild: Bärbel Adelhelm

Die Brötchen haben es faustdick hinter den Ohren. Dabei kommen sie optisch so harmlos daher. Vom Teig werden sie lediglich abgestochen, nicht nachgeformt. Dafür haben es die Gebäcke aber in sich. Buchweizen, Leinsaat sowie ein hoher Schalenanteil verschiedener Mehle machen sie gehaltvoll und aromatisch. Am Backtag selbst hat man in einer knappen Stunde herrlich warme Brötchen auf dem Tisch.

☉ Alle Zutaten – außer 50 g Wasser – auf langsamer Stufe 5-7 Minuten mischen, dabei bei Bedarf noch bis zu 50 g Wasser zugeben. Den Teig zugedeckt für 12 Stunden in den Kühlschrank stellen.

☉ Den Teig auf eine feuchte Arbeitsfläche geben, vorsichtig ausziehen und in 10 etwa gleich große Stücke à etwa 100 g teilen. Die Teiglinge auf ein mit einer Dauerbackfolie (alternativ Backpapier) ausgelegtes Backblech setzen und zugedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten gehen lassen.

☉ Rechtzeitig den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.

☉ Die Teiglinge gut befeuchten, mit Leinsaat bestreuen, in den Ofen geben, die Temperatur auf 180°C reduzieren und 20-22 Minuten backen. 🍴

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Dinkel, Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	bindig, klebrig
Zeit gesamt:	15-17 Stunden
Zeit am Backtag:	1 Stunde
Backzeit:	20-22 Minuten
Starttemperatur:	200°C
Backtemperatur:	180°C sofort
Schwaden:	nein

## Zeitnaster

17.00 Uhr  
Brühstück und  
Kochstück herstellen

20.00 Uhr  
Hauptteig ansetzen und in  
den Kühlschrank stellen

Nächster Tag  
8.00 Uhr  
Brötchen formen

8.05 Uhr  
Ofen vorheizen

8.35 Uhr  
Backen

8.57 Uhr  
Brötchen fertig

## Vorteig (Pâte Fermentée)

- ▶ 45 g Wasser (kalt)
- ▶ 75 g Weizenmehl Tipo 00 (alternativ Weizenmehl 550)
- ▶ 2 g Olivenöl
- ▶ 2 g Salz
- ▶ 0,5 g Frischhefe

Alle Zutaten zu einem festen Teig kneten und zugedeckt für 16-72 Stunden in den Kühlschrank geben.

## Hauptteig\*


- ▶ Vorteig
- ▶ 255 g Wasser (kalt)
- ▶ 425 g Weizenmehl Tipo 00 (alternativ Weizenmehl 550)
- ▶ 15 g Olivenöl
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 4 g Frischhefe


Topping

- ▶ 50 g Olivenöl

\*Ergibt 5 Stück

Rezept & Bilder: Stefanie Herberth

 @hefe\_und\_mehr

 hefe-und-mehr.de

Für Einsteiger  
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	41-113 Stunden
Zeit am Backtag:	1 Stunde
Backzeit:	5 Minuten
Starttemperatur:	280°C
Backtemperatur:	280°C
Schwaden:	nein



**Tipp**

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

# Gefaltetes Pizza-Fladenbrot

Im Grunde sind die handlichen Fladen eine praktische Resteverwertung von übrig gebliebenem Pizzateig. Man kann ihren Teig aber auch ganz neu ansetzen. Durch das Olivenöl lassen sich die Brote nach dem Backen problemlos aufklappen und befüllen. Gleichzeitig geben ihnen die lange Gare und die guten Zutaten ein unbeschreiblich köstliches Aroma.

🕒 Alle Zutaten auf langsamer Stufe 3 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 8 Minuten kneten und zugedeckt für etwa 16 Stunden in den Kühlschrank stellen.

🕒 Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, in 5 etwa gleich große Portionen à zirka 165 g teilen und diese rundschleifen. Die Teiglinge auf eine Dauerbackfolie (alternativ Backpapier) setzen, zudecken und für zirka 8-24 Stunden im Kühlschrank gehen lassen.

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



## Zeitstrahler

8.00 Uhr  
Vorteig ansetzen

Nächster Tag  
16.00 Uhr  
Hauptteig ansetzen

Übermorgen  
18.00 Uhr  
Fladen formen

18.15 Uhr  
Fladen in den Kühlschrank stellen

Überübermorgen  
18.00 Uhr  
Ofen vorheizen

18.30 Uhr  
Backen

18.35 Uhr  
Fladen fertig



**Tipp**  
 Hat der Ofen eine Maximal-Temperatur von weniger als 280°C, wird mit 250°C für 7-8 Minuten gebacken.

- Jeden Teigling zu einem Fladen von etwa 18 cm Durchmesser ausrollen, mit Olivenöl bestreichen und mittig zusammenfalten. Die Oberfläche des gefalteten Teiglings ebenfalls mit Olivenöl bestreichen.
- Die Teiglinge in den Ofen geben und 5 Minuten backen.
- Die Fladen etwas abkühlen lassen und nach Belieben füllen. 🍴

# Liptauer

Was wäre ein Heurigenbesuch in Wien ohne Liptauer? Der pikante Brotaufstrich ist ein kulinarisches Erbe der österreichisch-ungarischen Habsburgermonarchie. Die Basis bildet gesalzener Schafsfrischkäse namens Brimsen, der hauptsächlich in der Slowakei, in Ungarn und in Polen erzeugt wird. Zum Aperitif wird der Liptauer gerne als Dip in Schüsselchen mit Salzstangen serviert. Das rundet den Abend im Weinlokal genauso ab wie daheim.

● Butter und Brimsen mischen und schaumig rühren.

● Eigelb, Knoblauch, Senf, Kapern, Sardellen, Paprika sowie Cornichons zugeben und alles vermengen.

● Die Masse mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken.

● Nach Belieben frische Petersilie sowie Sauerrahm daruntermischen.

● Zum Anrichten mit etwas Schnittlauch bestreuen.

● Verschlossen und kühl gelagert hält Liptauer gut eine Woche. 🗑️

## Zutaten\*

- ▶ 250 g Brimsen (passiert, alternativ Speisequark)
- ▶ 125 g Butter (weich)
- ▶ 1 Eigelb (Größe M, gekocht, zerdrückt)
- ▶ 1 Knoblauchzehe (fein gehackt)
- ▶ 5 g Senf
- ▶ 5-6 Kapern (gesalzen, gespült, fein gehackt)
- ▶ 1 Sardellenfilet (fein gehackt)
- ▶ 10 g Rosenpaprikapulver (optional gemischt mit scharfem Paprikapulver)
- ▶ 2 Cornichons (fein gehackt)
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer
- ▶ 1 Prise Kümmel (gemahlen)
- ▶ 10-30 g Sauerrahm (optional, alternativ Speiseöl)
- ▶ 10-20 g Petersilie (optional, fein geschnitten)

### Topping

- ▶ 10-20 g Schnittlauch (fein geschnitten)

\*Ergibt ein Glas à 400 ml

Rezept & Bild:  
 Johannes C. Hoflehner  
 🖨️ angerichtet.at

### HINWEIS

Ein perfektes Paar bildet der Liptauer mit den Wiener Wachauer Laberln aus **BROT** 03/24 auf Seite 81. Mit Sauerrahm wird der Aufstrich streichfähiger.





# Dinkel-Sesam-Toastbrot

Für Einsteiger  
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Dinkel, Roggen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	fest, bindig
Zeit gesamt:	8-9 Stunden
Zeit am Backtag:	8-9 Stunden
Backzeit:	45 Minuten
Starttemperatur:	185°C
Backtemperatur:	185°C
Schwaden:	beim Einschließen

Ein weicher, flauschiger Toast, der geschmacklich sowohl getoastet als auch ungetoastet überzeugt. Wer Sesam mag, wird das Dinkel-Sesam-Toastbrot lieben. Mit ihrem ganz eigenen nussigen Geschmack passt die Saat hervorragend zum Dinkel. Das Dinkelmehl kann aber auch ohne Probleme gegen Weizenmehl ausgetauscht werden.

☉ Alle Zutaten – außer Brühstück und Butter – 3 Minuten auf langsamer Stufe mischen.

☉ Das Brühstück hinzugeben und auf langsamer Stufe weitere 2 Minuten mischen, dann 4 Minuten auf schnellerer Stufe kneten, dabei die Butter stückchenweise zugeben. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 100-110 Minuten ruhen lassen.



## Kochstück

- ▶ 200 g Vollmilch (kalt)
- ▶ 40 g Dinkelmehl 630
- ▶ 12 g Salz

Salz und Mehl in die Milch einrühren und unter ständigem Rühren aufkochen, bis die Masse puddingartig andickt. Danach zugedeckt bei Raumtemperatur 3 Stunden abkühlen lassen.



## Brühstück

- ▶ 30 g Wasser (kochend)
- ▶ 30 g Sesamsaat

Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Sobald er zu duften beginnt, mit dem Wasser übergießen und zugedeckt bei Raumtemperatur 3 Stunden abkühlen lassen.

## Hauptteig

- ▶ Kochstück
- ▶ 205 g Wasser (kalt)
- ▶ 510 g Dinkelmehl 630
- ▶ 50 g Roggenmehl 997 (alternativ Roggenmehl 1150)
- ▶ 25 g Zitronensaft (alternativ Orangensaft)
- ▶ 18 g Zucker
- ▶ 10 g Frischhefe
- ▶ Spätere Zugabe
- ▶ Brühstück
- ▶ 40 g Butter (in Stückchen)

### Topping

- ▶ 20 g Sesamsaat

☉ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, in 3 Teile zu je etwa 385 g teilen. Jedes Teigstück gut durchkneten und rundschleifen. 5 Minuten ruhen lassen und dann zu rund 40 cm langen Strängen formen.

☉ Die 3 Stränge zu einem lockeren Zopf flechten und in eine gefettete Kastenform (zirka 30 cm) legen. Den Teig zugedeckt rund 120 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen. Er sollte mindestens den Rand der Form erreicht haben.

☉ Rechtzeitig den Backofen auf 185°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Den Teigling mit Wasser besprühen und etwas Sesam auf die Oberfläche streuen. In den Ofen geben, schwaden und 45 Minuten backen. 🍴

Rezept & Bilder: Claudia Steiner

📷 @nusschneckerl

🖥️ claudias-brotzeit.de

## Zeitstraster

8.45 Uhr  
Kochstück und  
Brühstück herstellen

12.00 Uhr  
Hauptteig ansetzen

14.00 Uhr  
Brot formen

15.45 Uhr  
Ofen vorheizen

16.15 Uhr  
Backen

17.30 Uhr  
Brot fertig



## Sauerteig

- ▶ 60 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 60 g Weizenmehl 1050
- ▶ 10 g Anstellgut

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt mindestens 10-14 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

## Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 420 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 350 g Weizenmehl 550
- ▶ 350 g Weizenmehl 1050

### Spätere Zugabe

- ▶ 125 g Bacon-Streifen
- ▶ 100 g Salatgurke (fein gewürfelt)
- ▶ 14 g Salz
- ▶ 4 g Dill (getrocknet)

Rezept & Bilder: Silke Binte-Braun

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	bindig, klebrig
Zeit gesamt:	19-23 Stunden
Zeit am Backtag:	9 Stunden
Backzeit:	50-55 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	230°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen



## Gurken-Sandwichbrot

Sommerfrische mit grünen Gurken: Hier kommt ein feines Brot, das nur noch wenig Belag braucht. Die fluffige Krume überrascht mit den auch nach dem Backen noch leicht knackigen Gurkenstückchen sowie dem würzigen Schinkenaroma. Der Dill rundet jeden Bissen ab. Das Brot ist super geeignet zu einem Salat, kann aber auch mit frischen Gurkenscheiben oder Käse gekrönt werden.

🕒 Den Sauerteig mit einem Schneebesen im Wasser aufschlagen, dann die Mehle hinzugeben. Das Ganze zu einer homogenen Masse verrühren und 60 Minuten zugedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.

🕒 Bacon-Streifen, Gurkenwürfel, Dill und Salz hinzugeben und den Teig mit feuchten Händen dehnen und falten, um die Zutaten einzuarbeiten. Den Teig 6 Stunden zugedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen. Nach 60, 120 und 180 Minuten jeweils einmal dehnen und falten.

🕒 Den Teig rundformen und mit Schluss nach unten in einem gut bemehlten Gärkorbchen 60 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

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

🕒 Den Teigling sanft aus dem Gärkorbchen stürzen und unter reichlich Schwaden in den Ofen geben. Die Temperatur nach 10 Minuten auf 230°C reduzieren und das Brot weitere 40-45 Minuten backen. 🍳

## Zeitstraster

20.00 Uhr  
Sauerteig ansetzen

Nächster Tag  
8.30 Uhr  
Hauptteig ansetzen

9.40 Uhr  
Bacon, Gurke, Salz und Dill in den Hauptteig kneten

15.45 Uhr  
Brot formen

16.20 Uhr  
Ofen vorheizen

16.50 Uhr  
Backen

17.35 Uhr  
Brot fertig



# Mischbrötchen

Manchmal braucht man einfach ein Allroundgebäck, das allen schmeckt und immer funktioniert. Die Mischbrötchen fallen genau in diese Kategorie. Durch Zugabe von Sauerteig sind sie aromatischer als reines Hefengebäck und sehr bekömmlich. Ein Topping aus Roggenflocken sorgt für zusätzlich Geschmack und Biss.

☉ Alle Zutaten 3 Minuten auf langsamer Stufe mischen, dann 4 Minuten auf schnellerer Stufe kneten und zugedeckt 120 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen. Nach 45 Minuten einmal dehnen und falten.

☉ Den Teig in 10 Teigstücke zu je etwa 80 g teilen und diese jeweils rundschleifen. Die Oberseite mit Wasser bestreichen und in die Roggenflocken drücken. Die Teiglinge auf ein mit Dauerbackfolie (alternativ Backpapier) ausgelegtes Backblech setzen und zugedeckt 50 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

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

☉ Die Brötchen in den Ofen geben, schwaden und 25 Minuten backen. ■

## Quellstück

- ▶ 70 g Wasser (warm)
- ▶ 70 g Roggenflocken (alternativ Roggenschrot)
- ▶ 10 g Salz

Alle Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 8-14 Stunden quellen lassen.

## Sauerteig

- ▶ 60 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 60 g Roggenmehl 1150
- ▶ 6 g Anstellgut

Alle Zutaten gründlich mischen und zugedeckt 8-14 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

## Hauptteig

- ▶ Quellstück
- ▶ Sauerteig
- ▶ 200 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 370 g Weizenmehl 550
- ▶ 6 g Frischhefe

Topping

- ▶ 30 g Roggenflocken

Rezept & Bild: Nadja Alessi

 @little\_kitchen\_and\_more

 little-kitchen-and-more.com



Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Roggen
Triebmittel:	Hefe, Sauerteig
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	12,5-14,5 Stunden
Zeit am Backtag:	4 Stunden
Backzeit:	25 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	230°C
Schwaden:	beim Einschließen



## Zeitraster

20.00 Uhr  
Quellstück herstellen und  
Sauerteig ansetzen

Nächster Tag  
10.30 Uhr  
Hauptteig ansetzen

12.40  
Brötchen formen

13.10 Uhr  
Ofen vorheizen

13.40 Uhr  
Backen


14.05 Uhr  
Brötchen fertig

# Pane Ferranese

## Teig-Zutaten\*

- ▶ 265 g Wasser (Raumtemperatur)
- ▶ 600 g Weizenmehl Tipo 0 (alternativ Weizenmehl 550)
- ▶ 60 g Schweineschmalz (weich, alternativ Butter)
- ▶ 10 g Olivenöl
- ▶ 7 g Frischhefe
- ▶ 5 g Zucker
- Spätere Zugabe
- ▶ 12 g Salz

\*Ergibt 3 Stück

Rezept & Bilder:  
Johannes C. Hoflehner  
 angerichtet.at

In der und um die italienische Stadt Ferrara herum begegnet man dem eigenwillig gestalteten Brot regelmäßig. Die Form soll eine Hommage an die Locken von Lucrezia Borgia sein, der schönen Frau des Herzogs Alfonso d'Este. Andere assoziieren damit jedoch eine Ähnlichkeit zu Hörnern und die Untreue der Ehepartner. Und abhängig von seiner Bedeutung ist es das ideale Beilagenbrot zu Salaten, Antipasti sowie beim Grillen.

🕒 Alle Zutaten – außer Salz – 6 Minuten auf langsamer Stufe mischen, dann den Teig bei Raumtemperatur 5 Minuten ruhen lassen.

🕒 Das Salz hinzugeben, den Teig auf schnellerer Stufe 4 Minuten kneten, zu einer Kugel formen und zugedeckt bei Raumtemperatur 3 bis 4 Stunden gehen lassen.

🕒 Die Kugel in drei gleich große Teigstücke zu je etwa 320 g teilen. Jedes Teigstück halbieren und 5 Minuten entspannen lassen.

🕒 Jedes Stück dünn zu einem Dreieck ausrollen und von der langen Seite zur Spitze hin so aufrollen, dass die Spitze zuletzt



## Zeitraster

12.00 Uhr  
Hauptteig zubereiten

16.00 Uhr  
Teiglinge formen

16.30 Uhr  
Ofen vorheizen

17.00 Uhr  
Backen

17.20 Uhr  
Brötchen fertig



etwas freiliegt. Je zwei aufgerollte Dreiecke miteinander verbinden, indem die freien Spitzen mit Wasser befeuchtet und so übereinandergelagert werden, dass sie eine Hülle um den Berührungspunkt der beiden Rollen bilden. Die vier entstehenden Teigenden leicht nach außen biegen, als würden zwei Hörnchen aneinander liegen.

Die Teiglinge auf ein mit einer Dauerbackfolie (alternativ Backpapier) ausgelegtes Backblech setzen und zugedeckt 45-60 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

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

Das Backblech mit den Teiglingen unter Schwaden in den Ofen geben und 18-20 Minuten backen. ■

### Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	fest
Zeit gesamt:	4,5-5,5 Stunden
Zeit am Backtag:	4,5-5,5 Stunden
Backzeit:	18-20 Minuten
Starttemperatur:	220°C
Backtemperatur:	220°C
Schwaden:	beim Einschließen

# Erdbeere küsst Tonkabohne

Erdbeeren bieten zahlreiche Möglichkeiten der Verarbeitung. Die Tonkabohne passt sich in dem Aufstrich mit ihrem süß-bitterlichen Aroma wunderbar an den Erdbeergeschmack an und sorgt für Abwechslung auf dem Frühstückstisch. Der Zitronensaft bildet einen Gegenpart zur Süße der Früchte und lässt das Aroma voller erscheinen.

Die Erdbeeren putzen und halbieren.

Erdbeeren und Tonkabohne in einem Topf mit dem Gelierzucker mischen und zugedeckt 60 Minuten bei Raumtemperatur ziehen lassen.

Zitronensaft und Schalenabrieb zu den Erdbeeren geben, gut mischen und alles zusammen aufkochen, dann 4-5 Minuten unter ständigem Rühren sprudelnd kochen lassen.

Den Topf vom Herd nehmen, die Masse fein pürieren und den Schaum von der Masse abschöpfen.

Eine Gelierprobe machen.

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

## Zutaten\*

- ▶ 950 g Erdbeeren
- ▶ 500 g Gelierzucker (2:1)
- ▶ 0,5 g Tonkabohne (gerieben)

### Spätere Zugabe

- ▶ 30 g Zitronensaft
- ▶ Schalenabrieb von ½ Bio-Zitrone

\*Ergibt 6 Gläser à 250 ml

## GELIERPROBE

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



Rezept & Bild:  
Debora Gaedtke

@meine\_kuechengeheimnisse

# Lievito Madre

- ▶ 70 g Wasser (warm)
- ▶ 70 g Weizenmehl Tipo 00 (alternativ Weizenmehl 550)
- ▶ 70 g Lievito Madre

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten anspringen lassen, danach für 12-14 Stunden in den Kühlschrank stellen.

# Autolyseteig

- ▶ 370 g Wasser (eiskalt)
- ▶ 450 g Hartweizenmehl (alternativ Hartweizengrieß)

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten quellen lassen.

# Hauptteig\*

- ▶ Lievito Madre
  - ▶ Autolyseteig
- Spätere Zugabe
- ▶ 60 g Wasser (kalt)
  - ▶ 11 g Salz

\*Ergibt 3 Stück

Rezept & Bild: Patrick Zimmer

 @baeckerzimmer\_brotsommelier

Schwierigkeitsgrad: ★★☆☆  
Getreide: Weizen  
Triebmittel: Lievito Madre  
Teigkonsistenz: fest, bindig  
Zeit gesamt: 31,5-35,5 Stunden  
Zeit am Backtag: 5 Stunden  
Backzeit: 35 Minuten  
Starttemperatur: 260°C  
Backtemperatur: 240°C sofort  
Schwaden: beim Einschleusen



# Aurelia

Aurelia bedeutet so etwas wie „die Goldene“. Beim Anblick der Krume wird auch schnell klar, woher der Name des luftigen italienischen Weizenbrotes kommt. Da möchte man am liebsten direkt eine dicke Scheibe Höhlenkäse mit Trauben oder etwas Camembert mit Preiselbeeren drauflegen und herzhaft reinbeißen.

- Alle Zutaten – außer 60 g Wasser und Salz – auf langsamer Stufe 6-8 Minuten mischen.
- Das Salz zugeben und den Teig auf langsamer Stufe weitere 2 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 2-4 Minuten kneten, dabei bei Bedarf das restliche Wasser schluckweise zugeben.
- Den Teig zugedeckt in einer geölten Teigwanne (alternativ Schüssel) 60 Minuten ruhen lassen, dabei nach 20, 40 und 60 Minuten jeweils einmal dehnen und falten. Anschließend für 12-14 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- Rechtzeitig den Backofen auf 260°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Den Teig bei Raumtemperatur 4 Stunden akklimatisieren lassen, dann auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in 3 etwa gleich große Portionen à zirka 365 g teilen.
- Jeden Teigling rundformen und mit Schluss nach oben in einem bemehlten Gärkorbchen 10-15 Minuten zur Gare stellen.
- Die Teiglinge sanft aus den Gärkorbchen stürzen, einschneiden, mit kräftigem Schwaden in den Ofen geben, die Temperatur auf 240°C reduzieren und 35 Minuten backen. ■

## Zeitraster

7.00 Uhr  
Lievito Madre  
ansetzen

19.00 Uhr  
Autolyseteig  
ansetzen

20.05 Uhr  
Hauptteig  
ansetzen

21.15 Uhr  
Hauptteig in  
den Kühl-  
schrank stellen

Nächster Tag  
10.00 Uhr  
Hauptteig aus  
dem Kühl-  
schrank nehmen

13.50 Uhr  
Ofen  
vorheizen

14.00 Uhr  
Brote  
formen

14.20 Uhr  
Backen

14.55 Uhr  
Brote  
fertig



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

**Brot**

OSTER-SPEZIAL  
Traditionelle und  
moderne Rezepte  
für die Osterzeit

**CHAMPAGNER,  
WALDSTAUDE,  
LICHTKORN**  
Alles über  
besondere  
Roggensorten

WICHTIGES TRIEBMITTEL  
Wie man mit Hefe  
bekömmlich backt

**RICHTIG LAGERN**  
So bleibt Brot lange

Weiz  
Bro

6,90  
A: 7,4



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

**ALLES ÜBERS KNETEN**  
So gelingt der Teig  
zu jeder Jahreszeit

**MIT DER KRAFT  
DER NATUR**  
Angesagte  
Mikro-Bäckerei  
in Tokio

**FÜRSPRECHERIN**  
Die neue Brot-  
botschafterin  
im Interview

Der wichtigste Rohstoff  
für gutes Brot

**Mehl**

Woran man gutes Mehl erkennt · Wo man das passende  
Mehl findet · Was wichtige Fachbegriffe bedeuten

6,90 EUR  
A: 7,60 Euro, CH: 13,-, BeNe: 10,- Euro

**Jetzt bestellen!**

**Deine Abo-Vorteile:**

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

**www.brot-magazin.de/einkaufen**  
**service@wm-medien.de • 040/42 91 77-110**

# Shoftyi

Sein hoher Karotinoid-Gehalt lässt das Mehl gelb strahlen. Da liegt der Name Gelbweizen nahe. Die ursprünglichere Weizensorte begeistert aber mit mehr als nur der Farbe. Karotinoide wirken als natürliche Antioxidantien, zudem enthält das Getreide gegenüber Weizen die etwa sechsfache Menge an Lutein, dem positive Wirkung auf das Sehvermögen nachgesagt wird. Und auch wenn das wissenschaftlich umstritten ist: Schmackhafte Brote lassen sich aus Gelbweizen auf jeden Fall backen.

## Sauerteig

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

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 10-14 Stunden gehen lassen.

## Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 280 g Wasser (kalt)
- ▶ 330 g Gelbweizenmehl 550 (alternativ Weizenmehl 550)
- ▶ 70 g Gelbweizenmehl Vollkorn (alternativ Weizenmehl Vollkorn)
- ▶ 12 g Salz

☉ Alle Zutaten 10 Minuten auf langsamer Stufe mischen, dann 3 Minuten auf schnellerer Stufe kneten und 120 Minuten zugedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.

☉ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, langwirken und mit Schluss nach oben in einem bemehlten Gärkorbchen 60 Minuten zur Gare stellen.

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

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



Rezept: Sebastian Marquardt  
Bild: Jan Schnare

 @brotmagazin  
 /brotmagazin  
 brot-magazin.de



*Für Einsteiger  
geeignet*

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Gelbweizen
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	weich, bindig
Zeit gesamt:	14,5-18,5 Stunden
Zeit am Backtag:	4,5 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	230°C sofort
Schwaden:	beim Einschließen



## Zeitstraster

7.00 Uhr  
Sauerteig ansetzen

17.30 Uhr  
Hauptteig ansetzen

19.50 Uhr  
Brot formen

20.25 Uhr  
Ofen vorheizen

20.55 Uhr  
Backen

21.45 Uhr  
Brot fertig



## Zeitraster

10.00 Uhr  
Brühstück ansetzen

14.20 Uhr  
Hauptteig ansetzen

17.10 Uhr  
Brot formen

17.45 Uhr  
Ofen vorheizen

18.15 Uhr  
Backen

19.00 Uhr  
Brot fertig



# Smyschani

Mischbrote sind hervorragende Allrounder. Lunchbox, Abendessen, Beilage – sie machen einfach immer eine gute Figur. Wenn dann noch ein paar Saaten und Körner in die Krume kommen, steigert das ordentlich Aroma, Saftigkeit und Haltbarkeit. Wer dieses Brot genießt, ahnt nicht, wie einfach seine Herstellung ist. Geknetet wird mit der Wilfa Probaker.

- ☉ Alle Zutaten – außer das Brühstück – 10 Minuten auf 20 % Geschwindigkeit mischen, dann 4 Minuten auf 70 % kneten. Das Brühstück zugeben und 1 Minute auf 50 % unterkneten. Den Teig 2,5 Stunden zugedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.
- ☉ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, langformen und mit Schluss nach oben in einem bemehlten Gärkorbchen 60 Minuten zur Gare stellen.
- ☉ Rechtzeitig den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- ☉ Den Teigling sanft aus dem Gärkorbchen stürzen, einschneiden und in den Ofen geben. Die Temperatur auf 230°C reduzieren und 45 Minuten backen. ■

Für Einsteiger  
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen, Roggen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	fest, bindig
Zeit gesamt:	9 Stunden
Zeit am Backtag:	9 Stunden
Backzeit:	45 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	230°C sofort
Schwaden:	nein

## Brühstück


- ▶ 500 g Wasser (warm)
- ▶ 150 g Körnermix (zum Beispiel Kürbiskerne, Leinsaat, Sonnenblumenkerne, Sesamsaat)


Die Saaten trocken nach Geschmack anrösten, mit dem Wasser übergießen und mindestens 4 Stunden abkühlen lassen. Vor der Weiterverarbeitung absieben.


## Hauptteig

- ▶ 450 g Wasser (kalt)
- ▶ 400 g Weizenmehl 1050
- ▶ 200 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 5 g Frischhefe
- ▶ Spätere Zugabe
- ▶ Saaten aus dem Brühstück

Rezept: Sebastian Marquardt  
Bild: Jan Schnare

 @brotmagazin

 /brotmagazin

 brot-magazin.de



wilfa

Der bekannte Bäcker-Konditormeister Marcel Paa ist Markenbotschafter von Wilfa und möchte die Maschine in seinem Backalltag nicht mehr missen

Die Wilfa Probaker Küchenmaschinen, die es mit und ohne Timer gibt, sind sehr kraftvolle Knetmaschinen, mit denen problemlos 5 kg Teig verarbeitet werden können. Dank des ausgereiften Doppelknetensystems, bei dem sich Schüssel und Knethaken im Uhrzeigersinn, aber unterschiedlich schnell drehen, wandert der Teig nicht am Knethaken hoch und ist in relativ kurzer Zeit gut ausgeknetet. Es verbleiben keine Teigreste am Schüsselrand. WILFA bietet 10 Jahre Garantie auf den Motor aller Modelle.

 de.wilfa.com



# Shyto

Roggen ist eigentlich ein Getreide für herzhaftere Winterbrote. Aber auch wenn es draußen wärmer ist, geht nichts über so eine saftig-dunkle Scheibe Brot zum bunten Salat. Auf einer Picknick-Decke passt das Brot gut zu leichten Aufstrichen. Das vollmundige Aroma wird ganz unbemerkt von Haferflocken unterstrichen, die auch für hohe Saftigkeit und lange Frischhaltung sorgen.

## Sauerteig

- ▶ 200 g Wasser (warm)
- ▶ 200 g Roggenmehl 1370 (alternativ Roggenmehl 1150)
- ▶ 20 g Anstellgut

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 10-14 Stunden gehen lassen.

## Quellstück

- ▶ 200 g Wasser (kalt)
- ▶ 100 g Haferflocken
- ▶ 12 g Salz

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt 10-14 Stunden bei Raumtemperatur quellen lassen.

## Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Quellstück
- ▶ 200 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 400 g Roggenmehl 1370 (alternativ Roggenmehl 1150)

☉ Alle Zutaten 10 Minuten auf langsamer Stufe mischen, dann 3 Minuten auf schnellerer Stufe kneten und 120 Minuten zugedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.

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

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

☉ Den Teigling sanft aus dem Gärkorbchen stürzen und in den Ofen geben. Die Temperatur auf 230°C reduzieren und 50 Minuten backen. ■

Rezept: Sebastian Marquardt  
Bild: Jan Schnare

 @brotmagazin  
 /brotmagazin  
 brot-magazin.de

## Tipp

Wenn der Backofen maximal auf 250°C heizt, kann man mit dieser Temperatur starten und senkt sie erst nach 10 Minuten.



## Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Roggen, Hafer
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	breiig
Zeit gesamt:	14,5-18,5 Stunden
Zeit am Backtag:	4,5 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	280°C
Backtemperatur:	230°C sofort
Schwaden:	nein



## Zeitraster

**21.00 Uhr**  
Sauerteig und Quellstück ansetzen

Nächster Tag

**10.30 Uhr**  
Hauptteig ansetzen

**12.50 Uhr**  
Brot formen

**13.25 Uhr**  
Ofen vorheizen

**13.55 Uhr**  
Backen

**14.45 Uhr**  
Brot fertig

# Pschenytza

Für Einsteiger  
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	breiig, bindig
Zeit gesamt:	15,5-22,5 Stunden
Zeit am Backtag:	5-6 Stunden
Backzeit:	60-70 Minuten
Starttemperatur:	200°C
Backtemperatur:	200°C
Schwaden:	nein

Als Brotgetreide ist Weizen ungeschlagen und unschlagbar. So viel Aroma, so gute Nährwerte. Vermahlen als Schrot kommt auch richtig Biss ins Brot. Jede Scheibe des herzhaften Pschenytsa ist eine kleine Mahlzeit, die fantastisch schmeckt und lange satt hält. Mit seinem praktischen Kastenformat ist es außerdem das ideale Brot für die Pausenstulle.

- Die beiden Vorstufen gründlich mischen, in eine gefettete Kastenform (zirka 30 cm) geben und zugedeckt etwa 4-5 Stunden gehen lassen.
- Den Backofen rechtzeitig auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Die Form in den Ofen geben und 60-70 Minuten backen. 🍞

## Vorteig

- ▶ 220 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 250 g Weizenschrot (fein)
- ▶ 0,2 g Frischhefe

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 10-16 Stunden gehen lassen.



## Quellstück

- ▶ 450 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 500 g Weizenschrot (fein)
- ▶ 15 g Salz

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 10-16 Stunden quellen lassen.

## Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ Quellstück

### Tipp

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

Wer das Getreide selbst mahlt, nutzt die mittlere Stufe der heimischen Mühle.

Rezept: Sebastian Marquardt  
Bild: Jan Schnare

@brotmagazin

/brotmagazin

brot-magazin.de



### Zeitraster

22.00 Uhr  
Vorteig ansetzen und Quellstück herstellen

Nächster Tag  
11.00 Uhr  
Hauptteig ansetzen und in die Form geben

15.00 Uhr  
Ofen vorheizen


15.30 Uhr  
Backen


16.30 Uhr  
Brot fertig

# Bilynka

Rezept: Sebastian Marquardt

Bild: Jan Schnare

 @brotmagazin

 /brotmagazin

 brot-magazin.de

Ein weißer Sommertraum aus Dinkel und Weizen. So ähnlich sich die beiden Getreide sind, bringen sie doch jeweils einen eigenen Charakter mit. Gemeinsam formen sie ein leichtes Sommerbrot, das perfekt zu süßen Aufstrichen, aber ebenfalls zur Grillwurst passt. Der Sauerteig holt auch aus den hellen Mehlen richtig viel Aroma. Selbst noch am dritten oder vierten Tag ist jede Scheibe aufgetoastet ein großer Genuss.

## Sauerteig

- ▶ 200 g Wasser (warm)
- ▶ 200 g Dinkelmehl 630
- ▶ 20 g Anstellgut

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 10-14 Stunden gehen lassen.

☉ Alle Zutaten 10 Minuten auf langsamer Stufe mischen, dann 4 Minuten auf schnellerer Stufe kneten und 3 Stunden zugedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.

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

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

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

## Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 250 g Wasser (kalt)
- ▶ 300 g Weizenmehl 550
- ▶ 100 g Dinkelmehl 630
- ▶ 30 g **BROTGranulat** Dinkel
- ▶ 12 g Salz

### Tipp

Beim **BROTGranulat** handelt es sich um eine natürliche Zutat, vergleichbar mit einem getrockneten Kochstück. In diesem Rezept sorgt es für eine höhere Wasserbindung und bessere Formbarkeit des Teiges. Es kann auch durch eine andere Sorte **BROTGranulat** ersetzt werden. Mehr Informationen auf Seite 80 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.

## Tipp

Das **BROT**Granulat dient hier der besseren Teig-Handhabung. Man kann es weglassen und das Wasser im Hauptteig um 30 g reduzieren.

## Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Dinkel
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	weich, bindig
Zeit gesamt:	15,5-19,5 Stunden
Zeit am Backtag:	5,5 Stunden
Backzeit:	45 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	230°C sofort
Schwaden:	beim Einschließen



## Zeitnaster

22.00 Uhr  
Sauerteig ansetzen

Nächster Tag  
10.00 Uhr  
Hauptteig ansetzen

13.30 Uhr  
Brot formen

14.05 Uhr  
Ofen vorheizen

14.35 Uhr  
Backen

15.20 Uhr  
Brot fertig

# Euer BROT

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

Weil mich die Kombination von Walnüssen und Backpflaumen angesprochen hat, fiel meine Wahl auf das Roggen-Gersten-Vollkornbrot aus **BROT** 01/24. Das Ergebnis war sehr kompakt. Es erinnert mich an Pumpernickel. Geschmacklich überzeugt mich das Herbe der Nüsse mit dem Süßen der Backpflaumen. Das Rezept werde ich öfter backen, dann flosse ich das Getreide selber, da mir die gekauften Flocken zu grobkörnig waren.

**Gabriele Kirschstein**



Ein wirklich einfaches Rezept aus **BROT** 02/24 sind die Roggen-Schrotis. Ich bin begeistert! Mit meiner siebenjährigen Lievito Madre sind sie wunderbar gelungen. Jetzt wollen alle meine Freundinnen die Schrotis nachbacken.

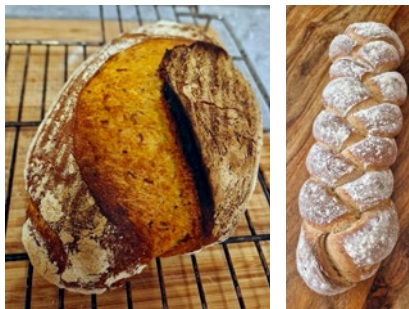
**Bärbel Böse**

Oh mein Gott, hat mir dieser frische Brotduft im Haus gefehlt. Ich habe eines meiner Lieblingsbrote aus **BROT** 04/21 gemacht: das Norddeutsche Landbrot. Es schmeckt so gut und ist schnell gemacht. Ein perfektes Brot für den Alltag.

**Monika Salzberger**



Aus dem **BROT**Sonderheft All-in-One-**BROT** wollte ich das Frühlingbrot nachbacken. Aus **BROT** 04/23 gesellte sich noch der Fränkische Brotzeitopf dazu. Das Beste am Brotbacken: Wenn meine Frau und meine Tochter es kaum erwarten können, dass das frisch gebackene Brot aus dem Ofen kommt und sie probieren können.



**Sebastian Börsig**

Ich bin total begeistert vom Dreikörnereck aus **BROT** 03/24. Der Geschmack ist grandios, die Krume ist feinporig und saftig! Ich habe es in der Kastenform gebacken, da ich drei Brote gleichzeitig backen wollte.

**Ursula Ewald**



Das Dunkle Hausbrot aus **BROT** 02/24 zählt nun zu meinen Favoriten. Es ist ein tolles Roggenmischbrot mit Sauerteig in rustikaler Optik mit einem tollen Geschmack und etwas längerer Haltbarkeit als Hefebrote.

**Jutta Ehlert**





Einmal habe ich das Karotten-Saaten-Brot aus **BROT 06/18** und zur Anstellgut-Verwertung die Saatenkracher aus **BROT 02/24** gebacken. Beides sind tolle Rezepte.

**Erika Lorenz**



Meinen Einstand im **BROTForum** feiere ich mit Mecki aus **BROT 03/21**. Die Mehle im Hauptteig habe ich aber gegen Roggen 1150 und Dinkel 1050 ausgetauscht und Brotgewürz statt Kümmel verwendet. Ich habe das genommen, was ich zuhause hatte. Ganz schön lecker!

**Nicole Paken**



Ich präsentiere erstmals Omas Liebling aus **BROT 03/21**. Ich bin noch Neuling und freue mich, dass mir das Brot gelungen ist. Ich habe die andert-halb-fache Menge gebacken und statt Hefe Anstellgut verwendet. Gebacken habe ich in einem Topf.

**Hanna Margret Gronau**

## 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.



Für Ostern wurde mal wieder gebastelt. Diesmal sind es gleich vier Körbe aus **BROT 02/19** geworden. Sie sind vielleicht nicht perfekt, aber mit viel Liebe gemacht. Alle wurden verschenkt.

**Upi Werner**



Ausnahmsweise gab es mal kein Brot, aber trotzdem brauchte es einen Zwölf-Stunden-**Poolish**. Gebacken wurde der Hefestern aus **BROT 01/24** mit einer Apfel-Mandelkrokant-Füllung. Allerdings werde ich ihn das nächste Mal nicht ganz so dunkel backen beziehungsweise die Backtemperatur geringer wählen, als im Rezept angegeben.

**Kathrin Häupl**



Fürs Abendessen nachgebacken wurde Milo aus **BROT 03/23**. Mangels Roggen 1150 wurde das Mehl 1:1 durch Roggen 997 ersetzt. Statt **BROTGranulat** kamen außerdem 30 Gramm geröstetes Altbrot zum Einsatz. Der Teig war zunächst sehr klebrig und brauchte im Gärkörbchen zwei Stunden. Das Ergebnis war dann jedoch ein wirklich fantastisches Brot mit unglaublichem Aroma. Es wird mit Sicherheit zu einem meiner Standardrezepte.

**Anja Leue**

# Antworten auf die häufigsten Mehl-Fragen

## FAQ Mehl

Text: Sebastian Marquardt

Auch wenn man täglich mit Mehl umgeht, tauchen immer wieder Fragen auf, deren Antworten nicht immer sofort zur Hand sind. Die häufigsten davon (Frequently Asked Questions – FAQ) werden hier beantwortet. Sie stammen aus dem Redaktionsalltag sowie von den Nutzerinnen und Nutzern der Facebook-Gruppe des Magazins, dem BROTForum.

### Woraus besteht Mehl?

Weizenmehl besteht zu 59 bis 72 Prozent aus Kohlenhydraten. Das sind im Wesentlichen Stärke und Schleimstoffe, darunter 2,4 bis 7 Prozent Ballaststoffe. Es enthält 14 bis 15 Prozent Wasser, Proteine machen zwischen 10 und 12 Prozent aus. Die wiederum teilen sich in 80 Prozent Klebereiweiß und 20 Prozent lösliche Eiweiße. 0,9 bis 2,3 Prozent Fett und 0,4 bis 1,7 Prozent Mineralsalze komplettieren den Nährstoffreigen.

### Was sind Auszugs- oder Typenmehle?

Typenmehle werden auch Auszugsmehle genannt. Für sie wird nur ein Teil, ein Auszug, des Getreidekorns verwendet. Das lässt sich grob in drei Bestandteile einteilen. Die mehrschichtige Schale enthält Vitamine, Mineralstoffe und Mikroorganismen. Im Inneren des Korns befindet sich der Mehlkörper. Er besteht aus Stärke und bildet die Basis des Mehls. Dritter Bestandteil ist der Keimling. Er beinhaltet wichtige Vitamine und Fette. Nur Vollkornmehl enthält alle diese Bestandteile. In Typenmehlen findet sich vor allem der Mehlkörper. Die Menge der anderen Komponenten lässt sich grob an der Mehltypen ablesen. Je höher die Typen, desto mehr Schalen-Bestandteile sind im Mehl.

### Was sagt die Mehltypen aus?

In keinem Land werden Mehle so klar und fein definiert wie in Deutschland. Dabei gibt die Typen eines Mehls an, wie viele Mineralien es enthält. Sie finden sich vor allem in der Schale des Korns. Vereinfacht zeigt die Typen also an, wie viel Schale sich im Mehl befindet. Je höher die Typen, desto mehr Schalenbestandteile. Da die Schale Vitamine, Mineralstoffe und Mikroorganismen enthält, bedeutet eine höhere Typen auch mehr Unterstützung sowie Nährstoffe für die Mikroorganismen im

## WEIZENMEHL-TYPEN

Type	Mineralstoffgehalt je 100 g
405	< 0,50 g
550	0,51-0,63 g
812	0,64-0,90 g
1050	0,91-1,20 g
1600	1,21-1,80 g

## ROGGENMEHL-TYPEN

Type	Mineralstoffgehalt je 100 g
815	< 0,90 g
997	0,91-1,10 g
1150	1,11-1,30 g
1370	1,31-1,60 g
1740	1,61-1,80 g


## DINKELMEHL-TYPEN

Type	Mineralstoffgehalt je 100 g
630	< 0,70 g
812	0,71-0,90 g
1050	0,91-1,20 g

Teig und vor allem mehr Aroma im Gebäck. Mit wachsender Typen-zahl wird das Brot zudem nahrhafter und sättigender.

### Was bedeuten die Typen-Angaben in anderen Ländern?

Auch in Österreich, Italien, Frankreich und der Schweiz werden Mehle nach ihrem Mineralstoffgehalt typisiert. Die Systeme sind etwas gröber. Eine tabellarische Übersicht und Einordnung europäischer Mehle gibt es in einer Mehl-Übersicht, die sich hier herunterladen lässt:

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

### Wie lassen sich Typenmehle mit einer heimischen Mühle herstellen?

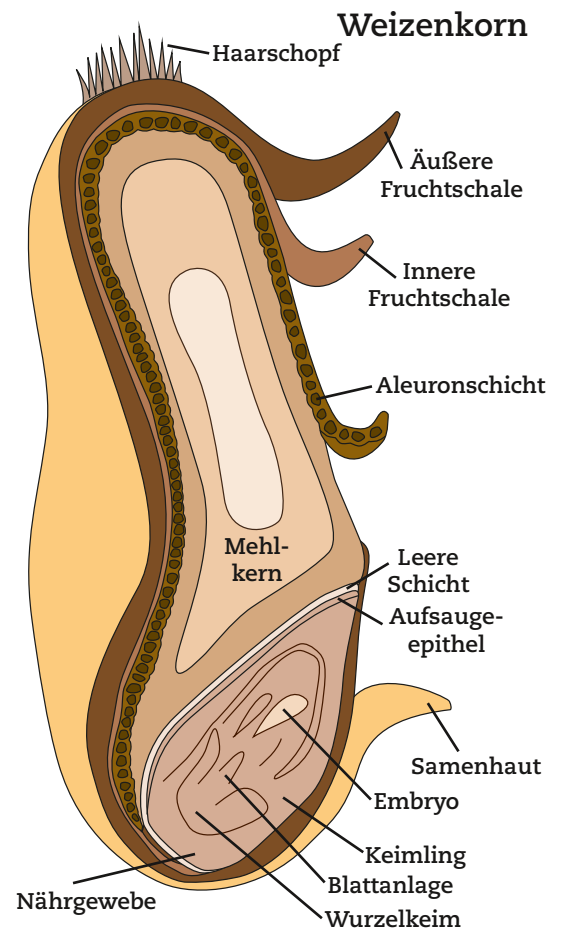
Gar nicht. Die Herstellung von Typenmehlen ist ein komplexer Prozess, bei dem die Körner zunächst befeuchtet, zerkleinert sowie in Einzelbestandteile zerlegt und dann im richtigen Verhältnis wieder zusammengebracht werden. Die Haushaltsmühle kann lediglich Körner zerkleinern. Streng genommen ist das heimische Mahlerzeugnis auch kein Mehl, sondern per Definition im besten Fall ein sehr feines Schrot. Aber auch damit lässt sich hervorragend aromatisch backen. Es gibt Siebe mit definierten Maschengrößen, mit deren Hilfe sich die größeren Schalenbestandteile und das feinere Pulver trennen lassen. Auf diese Weise kommt man Auszugsmehlen näher, kann aber keine Type definieren.

### Wie lange kann ich Mehl nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums noch verwenden?

Der Einzelhandel verlangt von Mehl-Zulieferern eine Mindesthaltbarkeit von 14 Monaten. Aus diesem Grund enthalten Handelsmehle keine Bestandteile, die schnell verderben können. Die fetthaltigen Keimlinge werden zum Beispiel wärmebehandelt oder ganz entfernt, sodass das Mehl nicht ranzig werden kann. Bei richtiger Lagerung (trocken, eher kühl, gern dunkel, möglichst in einem gut verschlossenen Behälter) ist Mehl entsprechend oft weit über das Mindesthaltbarkeitsdatum verwendbar. Wichtigster Indikator für die Einschätzung ist die Nase. Solange das Mehl nicht muffig oder ranzig riecht, kann es bedenkenlos eingesetzt werden. Kauft man Mehl direkt bei einer Mühle, kann die Haltbarkeit kürzer sein. Einige Mühlen, die nur direkt verkaufen, vermahlen den frischen Keimling des Kornes mit.

## TYPEN-BESTIMMUNG

In Deutschland unterliegen Mehltypen der DIN-Norm 10355. Dabei stehen die Zahlen auf der Tüte für den Mineralstoffgehalt des jeweiligen Mehles. Man ermittelt ihn durch Verbrennung. Bei 900°C wird eine definierte Menge des Mehls in einem Muffelofen erhitzt. Übrig bleiben die nicht brennbaren Bestandteile, hauptsächlich die Mineralien. Angegeben wird der Mineralstoffgehalt in Prozent der Trockenmasse.



Das ist gut für Aroma und Mehlqualität. Weil der Keimling neben Vitaminen aber auch Fett enthält, geht das zulasten der Haltbarkeit, weil das Fett nach etwa sechs bis neun Monaten ranzig wird. Das Mehl riecht dann entsprechend. Von der weiteren Verwendung sollte abgesehen werden.


### Wie wird Mehl am besten gelagert?

Größte Gefahr für den heimischen Mehlvorrat sind Schädlinge. Wichtigste Aufgabe der Lagerung ist es daher, den Rohstoff vor ihnen zu schützen. Das tut man durch Lagerung in beinahe luftdicht verschließbaren Behältern. Papier- oder Plastiktüten sind für Schädlinge genauso wenig Hürde wie Schraubgläser oder Dosen. Gut schließende Behälter gibt es zum Beispiel von den Marken Auer oder Lock & Lock. Es kommt vor, dass Schädlinge sich bereits beim Kauf in der Mehltüte befinden.

## LESE-TIPP



Einen umfassenden Test von 41 Mehlen gab es in **BROT** 1/22. Digital ist sie in der App erhältlich (der Zugang ist im Abo inklusive), als Printausgabe hier zu bestellen:

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



Auch in diesem Fall sind die Behälter nützlich. Der Befall beschränkt sich dann auf den Inhalt der Kiste. Gelagert werden sollten die Behältnisse nach Möglichkeit trocken, kühl und dunkel. Das verlängert die Haltbarkeit. Profis werden entgegenen, dass Mehl atmen muss. Das ist im Grunde auch nicht falsch, fällt aber bei den eher kleinen Privatmengen kaum ins Gewicht. Der schützende Nutzen übersteigt das kleine Atmungs-Manko.

### Verwendet man frisch gemahlene Mehl sofort oder muss man es ein paar Tage lagern?

Mehl muss nach dem Mahlen zunächst reifen. Etwa zwei Wochen sind nötig. In dieser Zeit bauen sich Disulfidbrücken auf. Diese Schwefelverbindungen formen und stabilisieren die dreidimensionale Proteinstruktur. Sie stärken also das Gluten im Mehl, machen es besser backfähig. Das gilt vor allem für Typenmehl. Daheim wird ausschließlich Vollkorn-Feinschrot hergestellt. Da die Schalenbestandteile bei der Teigherstellung ohnehin den Aufbau eines stabilen Glutengerüsts stören, ist die Mehltreife hier nicht von Bedeutung. Mehle der Weizenfamilie können bedenkenlos frisch nach dem Mahlen verwendet werden. Anders beim Roggen. Frisch gemahlene Roggenmehl ist oft sehr enzymaktiv. Die Mehl-eigenen Enzyme bauen Stärke zu Zucker ab. Das ist genau, was sie tun müssen, um eine leckere und lockere Brot-Krume zu produzieren. Arbeiten sie aber zu schnell und aktiv, zersetzen sie im Gärprozess zu viel der Stärke. Das Ergebnis ist ein klitschiger Teig. Daher empfiehlt sich bei selbst gemahlenem Roggen ein wenig Lagerung vor der Verarbeitung.

### Kann man selbst gemahlene Schrot wie Vollkornmehl einsetzen?

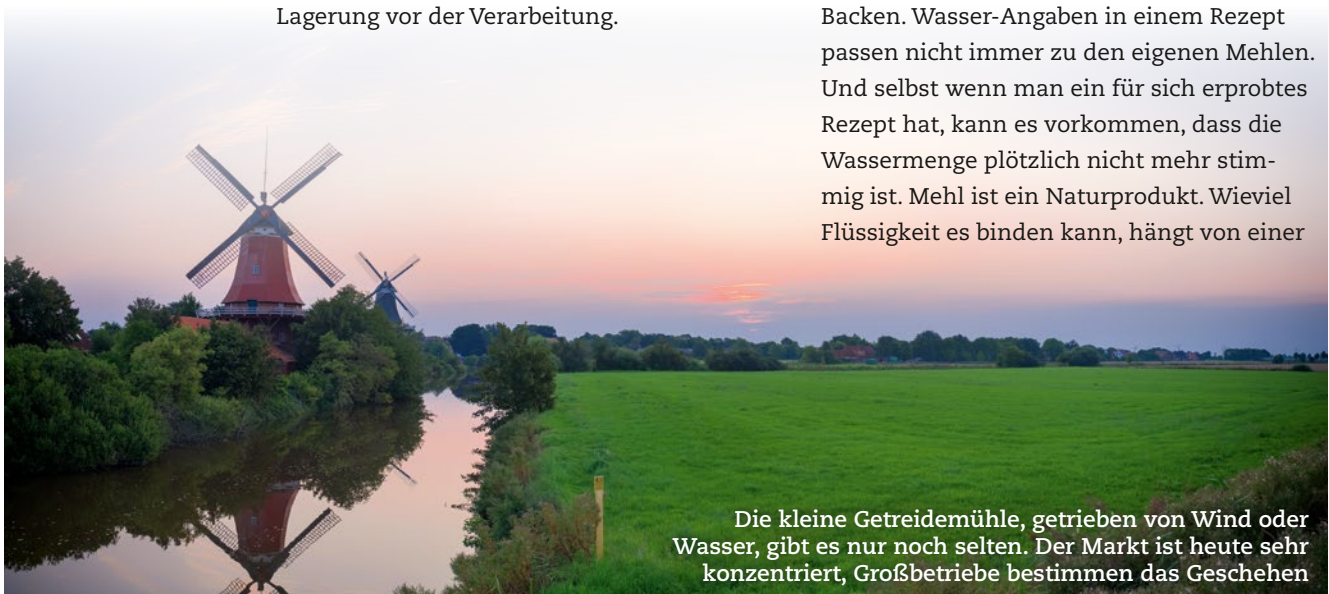
Das ist möglich. Denn genauso wie Vollkornmehl enthält das heimische Mahlgut alle Bestandteile des Getreidekorns. Da es gröber gemahlen ist als Vollkornmehl, sollte man ihm allerdings ausreichend Zeit zur Verquellung geben. Die gröberen Partikel brauchen länger als feines Mehl, um dieselbe Menge Flüssigkeit zu binden.

### Gibt es Unterschiede zwischen Mehlen aus dem Supermarkt und Mehlen aus einer Mühle?

Grundsätzlich ja. Es sind vorwiegend Großmühlen, die den Handel beliefern. Ihre besten Mehle liefern sie an professionelle Verarbeiter, also Bäckereien und Gastronomie. Was übrig bleibt, ist oft B-Ware. Die geht in Kilo-Gebinden an den Einzelhandel. Gezeigt hat das unter anderem ein großer Mehlttest, in dessen Rahmen die **BROTRedaktion** 41 Mehle umfassenden Labortests und Backversuchen unterzog. Die Ergebnisse haben gezeigt: Man kann Brote und Brötchen mit Supermarkt-Mehlen backen. Hat man aber höhere Ansprüche an die Qualität von Kruste und Krume sowie das Aroma, empfiehlt sich der Direktkauf bei Mühlen. Gerade handwerklich arbeitende Betriebe bieten ihre Mehle im Direktvertrieb im Mühlenladen oder per Versand an.

### Warum nimmt Mehl mal mehr, mal weniger Flüssigkeit auf?

Die Flüssigkeitsaufnahme ist einer der größten Stolpersteine beim heimischen Backen. Wasser-Angaben in einem Rezept passen nicht immer zu den eigenen Mehlen. Und selbst wenn man ein für sich erprobtes Rezept hat, kann es vorkommen, dass die Wassermenge plötzlich nicht mehr stimmig ist. Mehl ist ein Naturprodukt. Wieviel Flüssigkeit es binden kann, hängt von einer



Die kleine Getreidemühle, getrieben von Wind oder Wasser, gibt es nur noch selten. Der Markt ist heute sehr konzentriert, Großbetriebe bestimmen das Geschehen

Vielzahl von Faktoren ab. Das beginnt bei der Getreidesorte und den Anbaubedingungen, geht über die Vermahlung bis hin zu Lagerung, Luftfeuchtigkeit, Temperatur und Luftdruck. Warm bindet Mehl weniger Wasser als kühl. Entsprechend verhalten sich dieselben Mehle im Winter anders als im Sommer. Wird es bei hoher Luftfeuchtigkeit gelagert, enthält das Pulver bereits mehr Flüssigkeit und nimmt beim Kneten weniger auf. Und wer in großen Höhen wohnt, weiß, dass man aufgrund des niedrigeren Luftdrucks weniger Flüssigkeit verwenden muss. Aufgrund unterschiedlicher Getreidesorten, Mahlverfahren und Lagerungsbedingungen binden auch Mehle derselben Type unterschiedlich viel Wasser. Deshalb ist es essenziell, zunächst immer Flüssigkeit zurückzuhalten und erst dann zum Teig zu geben, wenn er zu fest und trocken bleibt. Mit jeder neuen Ernte ändern sich die Mehleigenschaften, wenn auch nicht immer in hohem Maße.

#### **Wo kauft man Mehl am besten, wenn man keine Mühle in der Nähe hat?**

Viele kleinere Mühlen mit Direktvertrieb bieten ihre Mehle in Onlineshops zum Versand an. Sammelt man und gibt größere Bestellungen auf, relativiert das die Versandkosten wie auch die Umweltbelastung. Drogeriemarkt-Ketten haben oft ebenfalls eine Auswahl der wichtigsten Mehle in Bio-Qualität. In gut sortierten Supermärkten lassen sich hier und da sehr gute Mehle regionaler Mühlen finden. Stehen nur Produkte von Großbetrieben zur Verfügung, lassen sich auch mit ihnen Brote und Brötchen backen. Die Abstriche in Qualität und Aroma sind nicht immer so signifikant.

#### **Wenn man keine andere Auswahl hat, kauft man dann lieber konventionelles Mehl regional oder Bio-Mehl online?**

Das ist eine knifflige Frage. Grundsätzlich ist es gut, regionale Wertschöpfungsketten zu unterstützen. Konventionell angebautes Getreide kann aber unerwünschte Bestandteile aus der Düngung sowie der Unkraut- und Schädlingsbekämpfung enthalten. Das merkt man zum Beispiel, wenn man einen Sauerteig ansetzen möchte. Das gelingt mit Bio-Mehl meist besser. Es lassen sich aber weder in der einen noch in der anderen Kategorie alle Landwirtschaften über einen

Kamm scheren. Es gibt auch konventionell anbauende Betriebe, die möglichst auf Chemie auf dem Feld verzichten. Daher lohnt sich das Gespräch mit der Mühle. Weiß man dort, woher das Getreide stammt und unter welchen Bedingungen es angebaut wird, kann man eine fundierte Entscheidung treffen. Hegt man Zweifel an der Qualität des Anbaus oder kauft die Mühle auf dem Weltmarkt ohne Kenntnis der Herkunft, ist die Bestellung von Bio-Mehlen womöglich die bessere Alternative.

#### **Ist Weizenmehl so ungesund, wie man oft hört?**

Nein. Weizen ist nicht umsonst weltweit das populärste Getreide. Er macht Milliarden Menschen satt und hat eine deutlich bessere Ökobilanz als Fleisch. Mit der Zahl der Menschen auf dem Planeten wächst auch der Bedarf an Nahrung. Durch Züchtung hat man den Weizen daher ertragreicher werden lassen und an die jeweiligen klimatischen Bedingungen sowie Bodenbeschaffenheiten angepasst. Züchtung bedeutet dabei die Kreuzung verschiedener Sorten mit dem Ziel, dass sich ihre jeweiligen positiven Eigenschaften durchsetzen und negative ausgleichen. Genmanipulierter Weizen spielt bislang keine Rolle, erst



14 Mahlpassagen durchläuft das Getreide in einer Mühle. Mit jeder wird es feiner und feiner, werden grobe Bestandteile ausgesiebt



Mehle aus Dinkel oder sogenannten Urgetreiden binden oft weniger Wasser als Weizen und müssen vorsichtiger geknetet werden

seit 2023 gibt es dazu überhaupt den ersten großflächigen Versuch in Argentinien. Daher sind die beiden oft genutzten Vokabeln „hochgezüchtet“ sowie „genmanipuliert“ irreführend. Den Kern trifft keine der beiden. Weizen enthält wichtige Nähr- und Ballaststoffe und passt hervorragend in einen guten Ernährungsplan.

#### **Warum vertragen Menschen andere Getreide oft besser als Weizen?**

Tatsächlich ist es so, dass andere Getreide nicht so populär sind wie Weizen. Daher wurden sie züchterisch weniger stark behandelt, sind teilweise ursprünglicher. Definitiv unverträglich ist Weizen für etwa 10 Prozent der Menschen. Sie leiden entweder an Zöliakie, der stärksten Form der Glutenunverträglichkeit, Weizenallergie oder Weizensensitivität. Die Ursache der Unverträglichkeit ist noch nicht erforscht. Man vermutete zunächst sogenannte FODMAPs, ist davon inzwischen aber abgekommen. Derzeit im Fokus: Amylase-Trypsin-Inhibitoren, kurz ATI. Das sind Proteine, deren Wirkung auf Menschen aktuell untersucht wird. Aus Erfahrung weiß man, dass viele schwer verdauliche Stoffe des Weizens während der Fermentation des Teiges abgebaut werden. Längere Teiggare steigert daher auch für viele Menschen die Verträglichkeit von Weizengebäcken. Wobei die Verträglichkeit nicht konstant mit der Dauer der Gare steigt. Grob kann man sagen: Ab acht Stunden spielt die weitere Gare keine



Mit einer heimischen Mühle lässt sich feines Schrot mahlen, aber kein Auszugsmehl herstellen

signifikante Rolle mehr. Da gerade Brote aus sogenannten Urgetreiden in der Regel mit langer Teigführung hergestellt werden, trägt sie auch zur besseren Verträglichkeit bei.

#### **Kann man Weizen 1:1 durch Dinkel, Emmer oder Einkorn ersetzen?**

Das ist möglich, allerdings nicht ohne weitere Änderungen am Rezept. Zwar stammen all diese Getreide aus derselben Familie, dennoch haben sie sehr unterschiedliche Eigenschaften. Dinkel zum Beispiel enthält im Durchschnitt mehr Gluten als Weizen, es ist aber von anderer Qualität. So kann Dinkel in der Regel weniger Wasser binden als Weizen. Ähnlich verhält es sich mit Emmer und Einkorn. Auch sie nehmen meist weniger Flüssigkeit auf. Wer Weizen durch ein verwandtes Getreide ersetzt, sollte also 20 bis 30 Prozent weniger Wasser in den Knetkessel geben und während des Knetens gegebenenfalls noch welches hinzugeben, wenn der Teig zu fest oder trocken wirkt. Beim Kneten wiederum ist Vorsicht geboten. Anders als Weizen können Dinkel, Emmer und Einkorn aufgrund ihrer Gluten-Eigenschaften schneller überknetet werden. Einer langen Phase (5-10 Minuten) auf langsamer Stufe folgt eine kurze Knetung (1-3 Minuten) bei höherer Geschwindigkeit. Zu guter Letzt bildet keines der sogenannten Urgetreide ein so stabiles Glutengerüst wie Weizen. Die Brote haben deshalb meist weniger Volumen und eine feinere Krume. Auf der Habenseite stehen



oft eine etwas bessere Verträglichkeit und Aromen-Vielfalt. Daher lohnt es, sich an das Backen mit den Alternativen heranzutasten.

#### **Was sind backstarke Mehle?**

Von backstarken oder auch kleberstarken Mehlen spricht man, wenn sie besonders viel Proteine enthalten. Quelle des Protein-Reichtums ist entweder großzügiger Sonnenschein auf den Feldern oder aber intensive Stickstoff-Düngung. Da Stickstoff das Grundwasser belastet, wurde die Höchstgrenze gesetzlich gesenkt. Das geht zwar nicht zwingend zulasten der Backqualität, aber es senkt die Eiweißmenge. Proteinstarke Mehle kommen daher oft aus dem Ausland. Die Eiweiße binden viel Flüssigkeit und bauen ein stabiles Glutengerüst auf. Doch solche Teige können auch schon mal „bockig“ sein. Davon spricht man, wenn es ihnen an Elastizität mangelt. Sie lassen sich dann schlechter formen. Gönnen man Teigen aus weniger proteinstarken Mehlen eine lange Gare, können sie an Stabilität verlieren, weil die Eiweiße während der Fermentation teilweise abgebaut werden. Hier empfiehlt sich der Einsatz kleberstarker Mehle. Andererseits können sie bei kurzer Gare zu einer gummiartigen Krume führen.

Man kann also nicht per se sagen, dass proteinstarke Mehle generell besser oder schlechter sind. Es kommt auf den Einsatzzweck an. Teurer sind sie in der Regel, weil sich der Weltmarktpreis bei Weizenmehlen nach dem Proteingehalt richtet. Es gibt mehr Eiweiße im Mehl als nur die Gluten-bildenden Glutenin und Gliadin. Sie machen aber mit etwa 80 Prozent den größten Teil aus. Da hilft die Eiweiß-Angabe in der Nährwerttabelle auf der Mehlpackung schon ganz gut. Ab etwa 14 Prozent Eiweißgehalt kann man von kleberstarkem Mehl ausgehen. Der populärste Vertreter ist Manitoba-Mehl. Man findet solche Mehle auch unter den Bezeichnungen „backstark“, „kleberstark“ oder „proteinstark“.

#### **Wie kann man bei einem Weizenmehl die Backstärke beurteilen?**

Die Backstärke eines Mehls lässt sich am Wasseraufnahmekoeffizient, kurz W-Wert, ablesen. Ermittelt wird er im Chopin-Alveographen. Er gehört aber nicht zu den Standardwerten und ist daher selbst in den Mühlen nur in Ausnahmefällen bekannt. Da der W-Wert proportional zum Glutengehalt steigt, hilft die Eiweiß-Angabe der Nährwerttabelle auch bei der Einschätzung der Backstärke.

**Wer gern grobporige  
Brote mit langer  
Teiggare backt, setzt  
auf proteinstarke  
Mehle**

### Warum enthält Mehl oft Ascorbinsäure?

Mehl braucht für eine bessere Backfähigkeit einen Reifeprozess von rund 14 Tagen. Um aber den Rohstoff zwei Wochen lang reifen zu lassen, braucht es enorm viel Lagerplatz. Das kostet Geld. Wirtschaftlich ist es interessanter, das Mehl nach dem Mahlen schnellstmöglich zu verkaufen. Also wird der Reifeprozess chemisch beschleunigt. Ascorbinsäure sorgt für den Aufbau der Disulfidbrücken binnen Stunden. Entsprechend findet sie sich oft als Inhaltsstoff des Mehls auf der Packung. Die Industrie verniedlicht die Ascorbinsäure gern als Vitamin C. Nur hat das natürlich vorkommende Vitamin C recht wenig mit dem industriell verwendeten zu tun. Größter Produzent im Weltmarkt ist China, wo die Ascorbinsäure mit Hilfe gentechnisch veränderter Mikroorganismen hergestellt wird. Dieses Verfahren ist billiger als eine synthetische Herstellung. Bio-Mehlen darf keine Ascorbinsäure zugesetzt werden. In der Branche behilft man sich mit natürlichem Vitamin C aus Früchten wie der Acerolakirsche.

**Kleie, die beim Mahlen zurückbleibenden Schälenteile, wird oft nur noch als Tierfutter verarbeitet. Sie kann aber durchaus eine Menge Aroma ins Brot bringen und viel Wasser binden**

### Was sagt die Fallzahl?

Die Fallzahl ist ein Wert, der standardmäßig in Mühlen ermittelt wird. Sie gibt Auskunft über die Backfähigkeit des Mehls. Für ihre Bestimmung werden mindestens 300 Gramm Getreide entnommen, gut durchmischt und in einer Schlagkreuzmühle vermahlen. Von dieser Masse entnimmt man eine Menge, die vom Feuchtigkeitsgehalt des Mehls abhängt. Bei 14 Prozent sind es 7 Gramm. Sie kommen zusammen mit 25 Milliliter Wasser ins Messgerät, das Fallkörperviskosimeter. Das Viskosimeter-Röhrchen wird mit einem Gummistöpsel verschlossen und mindestens 40 mal heftig geschüttelt, bis die Masse klümpchenfrei ist. Das Röhrchen kommt dann – ohne Stöpsel – in ein 95°C heißes Wasserbad. Nach fünf Sekunden beginnt ein Rührvorgang, bei dem der Messstab vertikal hin- und her bewegt wird. Nach 60 Sekunden wird er nach oben gezogen und losgelassen. Durch sein Gewicht sinkt der Messstab nach unten. Dabei setzt ihm das verkleisterte Mehl Widerstand entgegen. Ist der Messstab unten angekommen, wird die Zeit gestoppt. Sie gibt in Sekun-





den die Summe von Rühr- und Sinkzeit an – das ist die Fallzahl. Die ideale Fallzahl von Weizen liegt zwischen 250 und 300 Sekunden. Bei Roggenmehl sind es 150 bis 180 Sekunden. Darunter und darüber gilt ein Mehl als nicht backfähig. Wobei das so pauschal nicht stimmt. Da ist dann aber gutes handwerkliches Wissen gefragt. Ganz unkritisch wird die Fallzahl nicht mehr gesehen. So ignoriert der Test Faktoren wie die Beschaffenheit der Stärke. Deren Struktur ist nach heißen Sommern zum Beispiel härter als üblich. Zudem sind in Untersuchungen auch bei Fallzahlen unter 100 Sekunden gut gelockerte Gebäcke produziert worden. Gleichwohl ist der Wert einer der ersten, nach denen ein Bäcker oder eine Bäckerin fragt.

### Was bedeutet der Sedimentationswert?

Auch dieser Wert gehört zu den Standardangaben eines Mehls. Er ordnet die Qualität des Getreide-Proteins sowie seine Quellfähigkeit ein. Dafür werden 3,2 Gramm Mehl mit 50 Gramm Flüssigkeit gemischt und geschüttelt. Die Flüssigkeit besteht aus destilliertem Wasser sowie Bromphenolblau. Letzteres ist ein Säure-Basen-Indikator, der die Masse färbt. Da die Quellfähigkeit von Mehl auch mit der Partikelgröße zusammenhängt, ist eine standardisierte Zerkleinerung des Getreides essentiell. Nach intensivem Schütteln per Hand kommt das Gemisch für 5 Minuten auf eine

Schüttelapparatur. Danach wird eine Milchsäurelösung zugegeben, wodurch die Farbe von blau zu hellgrün umschlägt. Nun wird wieder 5 Minuten geschüttelt. Nach Ablauf der Zeit steht der Zylinder mit der Masse 5 Minuten lang senkrecht. Danach liest man das Volumen des gequollenen Sediments auf einer Skala auf dem Zylinder in Millilitern (ml) ab. Er liegt zwischen 8 bei kleberarmen Mehlen und 78, wenn es ein extrem kleberstarkes Mehl ist. Gute Backergebnisse erzielt man zwischen 30 und 50 ml. Ableiten lassen sich aus dem Ergebnis das Gashaltevermögen des Teiges sowie die Volumenausbeute des Gebäcks. Der Sedimentationswert verrät auch, inwieweit ein Mehl für lange Teigführung geeignet ist. Dafür braucht es eine gute Quellfähigkeit. Sonst fällt der Teig während der Gare in sich zusammen.

### Was ist die Mehlausbeute?

Die Schale des Kornes ist relativ wertlos für Mühlen. Das Gros der Mehle bilden Auszugsmehle, also keine Vollkornmehle. Schale ist entsprechend eher übrig und wird in der Regel als Tierfutter verwertet. Ein kleiner Teil geht als Kleie in die Lebensmittelindustrie sowie in den Verkauf im Einzelhandel. Kleie bindet viel Flüssigkeit und kann so – neben viel Aroma – eine höhere Saftigkeit ins Brot bringen. Je höher die Kornmasse und je geringer ihr Schalenanteil – desto höher die Mehlausbeute des Getreides. ■



Gülle ist ein natürlicher Stickstoff-Lieferant. Um das Grundwasser zu schützen, wurden die Grenzwerte in Deutschland gesenkt – zu Lasten der Protein-Menge im Getreide

# Brownie Brot



## Hauptteig 1 (heller Teig)

- ▶ 165 g Wasser
- ▶ 160 g Manitobamehl  
(alternativ Weizenmehl 550)
- ▶ 65 g Weizen-Ruchmehl  
(alternativ Weizenmehl Vollkorn)

Spätere Zugabe

- ▶ 45 g Anstellgut
- ▶ 5 g Salz (gelöst in 15 g Wasser)



## Hauptteig 2 (dunkler Teig)

- ▶ 80 g Wasser
- ▶ 75 g Weizen-Ruchmehl  
(alternativ Weizenmehl Vollkorn)
- ▶ 25 g Weizenmehl 550
- ▶ 4 g Back-Kakao

Spätere Zugabe

- ▶ 20 g Anstellgut
- ▶ 2 g Salz (gelöst in 6 g Wasser)

Für die Füllung

- ▶ 50 g Haselnüsse (gehackt)

Topping

- ▶ 50 g Reismehl (braun)

**Kakao und Haselnüsse sind eine harmonische Geschmackskombination. Oft findet man sie in süßem Gebäck wie Keksen oder Brownies. Doch sie harmonieren nicht minder wunderbar mit einem luftigen dunklen Brot, das durch seinen marmorierten Teig auch optisch ein echter Leckerbissen ist.**

● In zwei separaten Schüsseln die Mehle für die beiden Hauptteige mischen. Beim dunklen Hauptteig bereits das Kakaopulver hinzugeben.

● Jeweils das Wasser hinzugeben. Beide Teige jeweils von Hand kneten bis alle Zutaten glatt miteinander verbunden sind, dann zugedeckt 90 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

● Den Teigen jeweils ihren Sauerteig hinzugeben und von Hand gründlich unterkneten. Danach zugedeckt 30 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen.

● Jeweils das in Wasser gelöste Salz etwa 5 Minuten von Hand unter die Teige kneten. Die Teige jeweils dehnen und falten und 90-120 Minuten zugedeckt bei Raumtemperatur ruhen lassen. Dabei nach der Hälfte der Zeit noch einmal dehnen und falten.



Rezept & Bilder:  
Marie Lester

@marielesterbaker

theenglishpantry.uk



Arbeitsfläche und Hände leicht mit Wasser befeuchten. Den hellen Hauptteig zu einem Rechteck von etwa 25 x 35 cm ausziehen. Den dunklen Hauptteig zu einem etwas kleineren Rechteck ausziehen und auf den hellen legen. Die gehackten Haselnussstücke darauf verteilen (Bild 1).

Den Teig von der kurzen Seite aus zu einem Drittel über den restlichen Teig falten (Bild 2). Anschließend das verbliebene Drittel von der anderen Seite aus ebenfalls darüber falten.

Den Teig entlang der langen Seite aufrollen und in einer rechteckigen Schüssel (alternativ Kastenform) 4 Stunden zugedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen. Nach 60 und 120 Minuten jeweils einmal dehnen und falten.

Den Teig auf die Arbeitsfläche stürzen und rund formen. Für 30 Minuten ruhen lassen.

Die Arbeitsfläche leicht mit braunem Reismehl bestäuben und den Teig darauf langwirken. Mit Schluss nach oben in ein Gärkorbchen geben und zugedeckt 30 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen, dann für 12-16 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Rechtzeitig den Backofen sowie einen gusseisernen Topf samt Deckel auf 250°C vorheizen.

Den Teigling aus dem Kühlschrank auf ein Stück Dauerbackfolie (alternativ Backpapier) stürzen. Das Mehl von der Oberfläche etwas abbürsten und den Teigling mit braunem Reismehl bestäuben. Einmal mittig einschneiden und mit der Backunterlage in den Topf geben. Für einen stärkeren Dampf-Effekt kann man ein bis zwei Eiswürfel mit in den Topf geben. Den geschlossenen Topf in den Ofen geben, nach 20 Minuten den Deckel entfernen und die Temperatur auf 220°C reduzieren. Weitere 15 Minuten backen. ■

Schwierigkeitsgrad:	★★★★
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	22,5-24,5 Stunden
Zeit am Backtag:	65 Minuten
Backzeit:	35 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	220°C, nach 20 Minuten
Schwaden:	nein

## Zeitraster

9.00 Uhr Hauptteig ansetzen	10.40 Uhr Sauerteig hinzugeben	11.20 Uhr Salz hinzugeben	12.15 Uhr Teigpaket formen	17.15 Uhr Teig rund formen	17.45 Uhr Brot formen	18.15 Uhr Teigling in den Kühlschrank stellen	Nächster Tag 8.00 Uhr Ofen vorheizen	8.30 Uhr Brot backen	9.05 Uhr Brot fertig
--------------------------------	-----------------------------------	------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	--------------------------	--	--	-------------------------	-------------------------

Zusammen mit Roland Ermer, Präsident des Zentralverbandes des Deutschen Bäckerhandwerks, schnupperte die neue Brotbotschafterin erste Backstubenluft



## Die Doro macht's

Dorothee Bär hatte bereits viele Ämter inne. So war sie zwischen 2018 und 2021 Staatsministerin im Bundeskanzleramt und Beauftragte der Bundesregierung für Digitalisierung. Seit Dezember 2021 ist sie stellvertretende Fraktionsvorsitzende der CDU/CSU-Bundestagsfraktion für Familie und Kultur. Nun wurde sie vom Zentralverband des Deutschen Bäckerhandwerks zur neuen Brotbotschafterin ernannt. Grund genug, ihr im Interview auf den Teig ... äh, Zahn zu fühlen.

Interview: Edda Klepp  
Bilder: Schmelz Foto-  
design / Zentralver-  
band des Deutschen  
Bäckerhandwerks

**B**ROT: Frau Bär, wann haben Sie zuletzt Brot gekauft und für welches haben Sie sich entschieden?

Dorothee Bär: Meine jüngste Entdeckung war ein Apfel-Zimt-Brot zur Weihnachtszeit.

Welches ist Ihr Lieblingsgebäck?

Eigentlich habe ich kein Lieblingsgebäck. Aber einer meiner absoluten Favoriten sind Seelenspitzen, eine fränkische Spezialität.

Sie sind vom Zentralverband des Deutschen Bäckerhandwerks zur Brotbotschafterin 2024 berufen worden. Welche persönlichen Ziele verbinden Sie mit diesem Amt?

Als ehrenamtliche Brotbotschafterin will ich in dieser Zeit so viele Betriebe wie möglich

kennenlernen. Ich möchte nicht nur Botschafterin des Deutschen Brotes, sondern vor allem Botschafterin des Bäckerhandwerks sein. Es gibt über 3.000 Brotspezialitäten, von denen ich in den kommenden Monaten ganz viele probieren werde. Darauf freue ich mich sehr.

Haben Sie selbst – vielleicht zu Hause – als Brotbäckerin bereits Erfahrungen sammeln können?

Ich backe mit Leidenschaft Kuchen und Torten, das Brotbacken überlasse ich den Profis des Backhandwerks.

Welches Handwerk würden Sie gerne von der Pike auf lernen, wenn Sie heute eines wählen dürften?



Wäre sie ein Gebäck, würde Dorothee Bär das Bamberger Hörnla wählen, ein knuspriges Blätterteiggebäck

Ich finde viele Handwerksberufe sehr spannend. Ich hätte mir beispielsweise vorstellen können, Schreinerin zu werden. Mit den Händen etwas zu erschaffen, wie etwa Handwerksbäcker und -bäckerinnen es tagtäglich tun, ist faszinierend und sehr erfüllend.

**Auf Instagram definieren Sie sich als Mama, Politikerin, Fränkin, Bayerin, Teilzeit-Berlinerin, aber auch als Gamerin und Jägerin. Brauchen Sie den Nervenkitzel und die Herausforderung?**

Ja, tatsächlich mag ich die Abwechslung und vor allem volle Power. Was ich tue, tue ich mit absoluter Leidenschaft.

**Sie sind mit Politik aufgewachsen, Ihr Vater war Bürgermeister. Bereits als Schülerin engagierten Sie sich in einer Partei. Welches Bedürfnis steckte damals dahinter?**

Ich wollte noch nie am Spielfeldrand stehen und zusehen. Etwas für seine Heimat zu tun, mitzuarbeiten und zu gestalten, ist für mich eine sehr starke Motivation. Und ich liebe Menschen einfach.

**Inwiefern ist Ihre Motivation heute eine andere?**

Meine Motivation hat sich über die Jahre eher noch gesteigert. Ich möchte etwas bewegen und mitgestalten. Das ist auch heute mein Antrieb. Seit ich allerdings auch noch Mutter bin, bin ich in meinen Augen eine noch bessere Politikerin geworden.

**Über die Politik hinaus engagieren Sie sich in zahlreichen Verbänden, unter anderem**



In den kommenden Monaten möchte Bär so viele verschiedene Backwaren in der Bäckerei wie möglich kennenlernen

**in der Lebenshilfe Haßberge, die sich für positive Bedingungen für Menschen mit Behinderung einsetzt. Welchen Bezug haben Sie persönlich zu diesem Thema?**

Die Würde eines jeden Menschen ist gleichermaßen unantastbar. Dafür setze ich mich ein.

**Sie haben sich auch sehr intensiv mit dem Thema Digitalisierung befasst. Wo sehen Sie durch die Digitalisierung Chancen für das backende Handwerk?**

Die Digitalisierung bietet viele Chancen, die es zu nutzen gilt. In Bäckereien gibt es viele Möglichkeiten, effizienter zu werden. Ganz konkret sind etwa die 24/7-Läden, der Onlinehandel oder auch teilautonome Läden eine spannende Entwicklung, gerade für den ländlichen Raum.

**Zum Abschluss: Wenn Sie ein Gebäck wären, welches wären Sie – und warum?**

Ich wäre wohl am liebsten ein Bamberger Hörnla. Und das nicht nur, weil es das Lieblingsfrühstück unseres Sohnes ist ... (lacht) 🍞

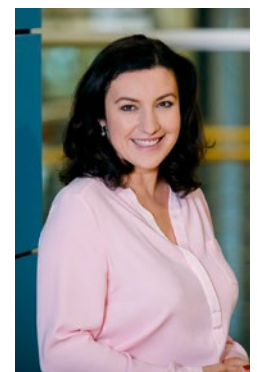


Bild: Bundesregierung

Dorothee Bär ist stellvertretende Fraktionsvorsitzende der CDU/CSU-Bundestagsfraktion für Familie und Kultur





Kneten im Wandel  
der Jahreszeiten

# Heißer Haken

Es klingt so gut und steht exakt im Rezept: 10 Minuten auf langsamer Stufe mischen, dann 5 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Die Präzision ist trügerisch. In Wahrheit hängt die Knetzeit von der Maschine, vom Mehl und auch vom Wetter ab. Besonders in den Sommermonaten funktioniert so manches nicht, was sonst sicher klappt. Wer die Hintergründe versteht, knetet bei jedem Wind und Wetter den perfekten Teig.

Text:  
Sebastian Marquardt

 @brotmagazin

 /brotmagazin

 brot-magazin.de

**W**enn man Brot backt, macht man sich über viele Faktoren Gedanken. Ist die Hefe frisch, der Sauerteig fit? Stimmt die Wassermenge, ist die Garzeit gut bemessen? Dabei wird einem wichtigen Vorgang oft zu wenig Aufmerksamkeit zuteil – dem Kneten. Es entscheidet ganz maßgeblich darüber, ob ein Brot später luftig oder wie ein Ziegelstein daherkommt. Kneten beeinflusst außerdem die Gare des Teiges. Damit ist dieser Arbeitsschritt ein ganz entscheidender Faktor bei der Teigherstellung.

In erster Linie soll das Kneten der Verquellung von Mehl und Wasser dienen. Die mechanische Einwirkung des Knethakens auf die

Zutaten bewirkt, dass sie sich schneller und gründlicher miteinander verbinden. Sind Weizen und seine Verwandten – also Emmer, Einkorn, Dinkel, Kamut, Hart- und Gelbweizen – beteiligt, soll in dem Prozess auch ein Glutengerüst aufgebaut werden. Das hält später die Gärgase und sorgt für eine luftige Krume.

Knetet man zu kurz, erreichen weder Verquellung noch Glutengerüst den gewünschten Zustand. Die Krume wird nicht so luftig, das Brot nicht so saftig, wie es möglich wäre. Andererseits ist auch eine Überknetung möglich. Dann legen alle Prozesse den Rückwärtsgang ein. Das bis dahin aufgebaute Glutengerüst wird dann geschwächt, das Mehl



Gibt man erst die flüssigen Zutaten in die Schüssel, dann die festen, verringert sich das Risiko von Mehlnestern am Boden

setzt das gebundene Wasser wieder frei. Im gebackenen Brot zeigt sich das in einer sehr dichten Krume. Was aber ist die ideale Knetzeit? Woran erkennt man den perfekten Zustand des Teiges? Was tun, wenn das Ergebnis noch nicht oder nicht mehr stimmt?

### Eins nach dem anderen

Das Kneten beginnt mit dem Füllen der Kneteschüssel. Idealerweise kommen zunächst die flüssigen Zutaten rein. Im besten Fall verhindert das die Bildung von Mehlnestern am Boden. Gelegentlich wird dieser Schritt etwas verkompliziert. Oft ist das unnötig. Zum Beispiel kann man darauf verzichten, die Hefe vorher in Wasser zu lösen. Knetet man mehr als fünf Minuten – das ist der Regelfall – verteilen sich die Pilze auch ohne diese Vorarbeit sehr gut im Teig.

Auch zu einer späteren Salzzugabe wird oft geraten. Dem liegt der Glaube zugrunde, dass die Krume lockerer und großporiger wird, wenn Mehl und Wasser erstmal ohne Salz verquellen können. In der Theorie spricht einiges dafür, die Praxis zeigt aber auf der einen Seite oft keinen signifikanten Unterschied zwischen sofortiger und späterer Salzzugabe, auf der anderen Seite birgt es allerdings das Risiko, das Salz dann zu vergessen. Arbeitet man mit einer Autolyse, lässt also den Teig mindestens 30 Minuten salzfrei



Das Kneten hat großen Einfluss auf die Beschaffenheit der Krume

quellen, ergibt das tatsächlich Sinn. Wird das Salz aber ohnehin während des Knetprozesses zugegeben, kann es auch von Beginn an in die Schüssel wandern.

Professionelle Knetmaschinen haben zwei Gänge für die zwei Phasen der Teigherstellung. Die erste ist das Mischen bei langsamer Geschwindigkeit. Das sorgt für eine gute Durchmischung aller Zutaten sowie eine gute Verquellung des Mehls. Die Länge dieser Phase hängt von Gebäck und Rezept ab. Im zweiten Schritt folgt das Kneten bei schnellerer Geschwindigkeit. Gerade Weizenteigen hilft diese Runde, ein stabiles Glutengerüst aufzubauen.

Mit Haushaltsmaschinen ist es nicht ganz so einfach. Unterschiedliche Modelle bieten eine große Vielfalt an Geschwindigkeiten. Von einer bis hin zu 20 Geschwindigkeitsstufen ist alles dabei. Dabei definiert jeder Hersteller eigene Standards. Stufe 3 knetet bei Kenwood anders als bei KitchenAid, Bosch, Graef, Häussler oder Wilfa.

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



Professionelle Knetmaschinen kennen oft nur zwei Geschwindigkeiten

## Faktor Temperatur

So wichtig das mechanische Einwirken des Kneithakens auf den Teig auch ist – es hat eine Schattenseite. Reibung erzeugt Wärme und so steigt mit jeder Knetminute auch die Temperatur des Teiges. Wie stark – das hängt von der Maschine und der Konstruktion ihres Hakens ab. Im Auge behalten muss man das in jedem Fall, die Teigtemperatur ist wichtig.

Teige aus Weizen und mit Weizen verwandten Getreiden bilden eine optimale Struktur bei Temperaturen zwischen 24°C und 26°C. Bei stärkerer Erwärmung wird das Klebergerüst wieder angegriffen, das Gebäck gerät beim Backen dann eher trocken und es altert schneller, weil Wasser nicht optimal gebunden werden kann. Bei der aktuellen Ernte tritt dieser Effekt sogar noch etwas früher ein. Fachleute raten, weizenlastige Teige nicht über 25°C warm werden zu lassen.

Sehr kalte Temperaturen zwischen 10°C und 16°C wiederum helfen, eher grobporiges Weizen-Gebäck herzustellen. Beim Kneten wird das Glutengerüst gut aufgebaut, das Wasser aber nicht vollständig gebunden.

Beim Backen verdampft die eingelagerte Flüssigkeit und treibt den Teig stärker auseinander.

Pure Roggen- oder roggenlastige Teige dürfen wärmer geknetet werden. Sie sollten es sogar. Die Eiweiße im Roggen haben eine höhere Verquellungstemperatur. Das Wasser lagert sich richtig gut bei 28°C an. Bei Teigttemperaturen unter 26°C wirken eher die Schleimstoffe des Getreides, die Pentosane. Sie verhindern eine optimale Verquellung, die Teige werden schmierig. Spätestens ab einer Beigabe von 50 Prozent Roggenmehl im Teig sollte man daher auf eine kältere Gare verzichten.

## Die Temperatur steuern

Die Temperatur in der Kneteschüssel zu steuern, ist gar nicht so einfach. Jede Zutat bringt eine andere Temperatur mit. Und die variiert auch noch. Im Sommer ist das Mehl wärmer als im Winter. Seine Lagertemperatur kann man kaum beeinflussen. Auch die beschriebene Knet-Erwärmung durch die Einwirkung des Kneithakens lässt sich nicht steuern. Sie kann bei einem längeren Knetprozess bis zu 5°C und mehr betragen.

Hier ist Wasser der Schlüssel. Seine Temperatur lässt sich kontrollieren und beeinflussen. Da in der Regel eine Menge davon zum Teig kommt, hat man somit die Möglichkeit, die Gesamttemperatur zu regeln. Wer es perfektionistisch mag, kann sich dem Thema mathematisch widmen. Wenn man die Temperaturen der anderen Zutaten kennt, lässt sich alles in eine Formel packen:

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

(Zieltemperatur x (Anzahl der Zutaten + 1))  
- Summe der Raum- sowie aller Zutaten-Temperaturen = benötigte Wassertemperatur

Beispiel: Die Teig-Temperatur soll am







Die mechanische Einwirkung des Knethakens kann den Teig stark erwärmen



Temperaturen zwischen 23°C und 25°C sind ideal für Weizenteige

Ende 24°C betragen. Verwendet werden 3 Zutaten: ein Vorteig, der bei Raumtemperatur gereift ist (22°C), sowie ein Mehl aus dem kühleren Vorratsschrank (20°C). In der Küche herrschen 23°C.

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

Verkürzt:

$$24 \times 4 = 96$$

$$96 - 65 = 31$$

Diese relativ einfache Formel berücksichtigt die Knet-Erwärmung allerdings nicht. Will man die noch mit einbeziehen, muss man zunächst die eigene Knetmaschine etwas näher kennenlernen und beobachten, wie sich Teig-Temperaturen während des Knetens erwärmen. Dann gilt folgende Formel:

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

Dasselbe Beispiel: Gewünscht ist eine Teigtemperatur von 24°C, bekannt ist,

dass die Maschine einen solchen Teig während der Knetzeit um 4°C erwärmt. Verwendet werden 3 Zutaten: ein Vorteig, der bei Raumtemperatur gereift ist (22°C), sowie ein Mehl aus dem kühleren Vorratsschrank (20°C). In der Küche herrschen 23°C.

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

Verkürzt:

$$24 - 4 = 20$$

$$20 \times 4 = 80$$

$$80 - 65 = 15$$

Es zeigt sich: Bei den beiden genannten Beispielen gibt es einen Temperaturunterschied von 16°C beim Wasser, um die Knet-Erwärmung auszugleichen. Das macht deutlich, welchen wesentlichen Einfluss sie auf die Formel und die benötigte Wassertemperatur hat.

### Faktor Flüssigkeit

Wie viel Wasser ein Mehl aufnehmen kann, hängt von zahlreichen Variablen ab. Das beginnt bei der Getreidesorte, führt über die Art der Vermahlung und Lagerung des Mehls bis hin zu Faktoren wie Temperatur, Luftdruck und

Anzeigen

*Jetzt bestellen*

Gelingsichere Rezepte für gutes Brot, Fingerfood sowie frische Beilagen für jeden Geschmack

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

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

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

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

Mit dem Schüttwasser lässt sich die Temperatur des Teiges steuern



Luftfeuchtigkeit. Bei hoher Luftfeuchtigkeit saugt das Mehl schon etwas Wasser aus der Umgebung und nimmt logischerweise nicht mehr so viel auf. Bei niedrigerem Luftdruck sinkt die Wasseraufnahme ebenso. Wer hoch in den Bergen wohnt, kennt den Effekt und nimmt automatisch weniger Wasser hinzu, als im Rezept angegeben ist. Auch Gewitter können sich auf die Wasseraufnahme auswirken. Nicht zuletzt bindet warmes Mehl weniger Flüssigkeit.

So erklärt sich, dass sich ein Teig im Sommer ganz anders verhält als im Winter, bei Regen anders als bei Sonnenschein. Unter den kälteren Bedingungen ist er eher fest und bindig, im heißen Sommer läuft er bei gleichbleibender Rezeptur plötzlich auseinander. Schuld sind schlicht Jahreszeit und Wetter. Es gilt jeweils, die Flüssigkeitsmenge diesen Faktoren anzupassen. Ein Brot-Rezept, das blind immer gleich funktioniert, gibt es nicht. Dafür spielen zu viele Variablen eine Rolle. Neben der Wassermenge und der Temperatur gibt es eine weitere wichtige Stellschraube, an der man drehen kann.

### Faktor Zeit

Während der Knetstaken auf die Zutaten einwirkt, verändert sich der Teig von Minute zu Minute, fühlt sich immer wieder anders an. Je nach Verhältnis von Wasser zu Mehl, ist er anfangs eher fest und klumpig oder eine ungleichmäßige Teig-Suppe. Schritt für Schritt nimmt das Mehl das Wasser auf. Zunächst ist ihre Verbindung eher grob, die Oberfläche uneben. Zieht man am Teig, reißt er recht schnell. Je länger der Knetvorgang voranschreitet, desto besser entwickelt sich die Bindung im Teig, er wird elastischer, seine Oberfläche glatter und er lässt sich weiter ausziehen, ohne sofort zu reißen. Um ein Gefühl für den Teig zu entwickeln, fasst man ihn also am besten wieder und wieder an.

Die beste Information über den Status des Klebergerüstes gibt der sogenannte Fenster-test. Bei dem wird ein Stück des Teiges mit vier bis sechs Fingern auseinandergezogen. Und das möglichst so dünn, dass man beinahe durch den Teig sehen kann. Das ist das Fenster. Reißt der Teig dabei sehr schnell, ist



Noch nicht richtig ausgeknetet, ist der Teig grob in seiner Struktur, er reißt leicht

das Gerüst noch nicht optimal aufgebaut. Erst wenn sich der Teig dünn auseinanderziehen lässt, ohne dabei zu reißen, ist er ideal ausgeknetet. Das kann bei reinen Weizengebäcken bis zu 20 Minuten und (auch deutlich) länger dauern.

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

Ein perfekt ausgekneteter Teig löst sich vom Kesselrand – heißt es immer. In Wahrheit kommt es auf den Teig und die Knetmaschine an. Vollkornteige, weich geführt und im Kasten gebacken, würden sich nie lösen. Kleingebäckteige für Semmeln oder Brezeln hingegen schon. Wichtig sind das gute Gefühl beim Anfassen und die glatte Struktur. Alle Zutaten müssen zu einem homogenen Miteinander geknetet und leicht zu verarbeiten sein.

Das alles gilt uneingeschränkt so aber nur für Weizen und seine Verwandten. Sobald Roggen ins Spiel kommt, müssen Abstriche gemacht werden. Zwar enthält er Gluten, aber auch Schleimstoffe. Und diese verhindern den Aufbau eines belastbaren Klebergerüsts. Bei Mischteigen mit Roggenanteil verhält es sich ähnlich. Zwar ist der Fenstertest bei



Der Fenstertest zeigt, wann ein Weizenteig perfekt ausgeknetet ist

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



geringen Roggen-Anteilen noch möglich, aber der Teig ist dann nicht mehr so stabil wie bei hundert Prozent Weizen.

Roggen und roggenlastige Teige müssen entsprechend auch nicht stark geknetet werden. Hier dient eher ein langes Mischen – zwischen 10 und 20 Minuten – bei niedriger Geschwindigkeit der guten Verquellung von Wasser und Mehl. Eine schnellere Geschwindigkeit kann dann hilfreich sein, wenn der Teig zu kalt ist, also unter 28°C. Dann macht man sich an dieser Stelle die höhere Kneterwärmung im schnellen Gang zunutze.

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

### Vorbehandlung für Sensibelchen

Sogenannte Ur-Getreide wie Dinkel, Einkorn und Co. enthalten teilweise zwar mehr Gluten



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

als durchschnittlicher Weizen, das Klebereiweiß hat aber eine schlechtere Qualität. Daraus resultiert einerseits ein weniger stabiles Teiggerüst, andererseits aber auch eine höhere Knetsensibilität. Die Getreide können demnach deutlich schneller überknetet werden.

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



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

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

### Knetfrei ins Glück

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

Anstrengender ist das Kneten von Hand. Bei Roggen- und roggenlastigen Teigen genügt es, die Zutaten von Hand gut zu vermischen und ihnen Zeit für die Verquellung zu geben. Dominiert der Weizen, ist körperlicher Einsatz gefragt. Einen solchen Teig von Hand gut auszukneten, erfordert eine Menge



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

Energie. In der Regel ist der Zeitbedarf etwa doppelt so hoch wie mit der Maschine. Sieht das Rezept also 12 Minuten Knetzeit mit dem Haken vor, sind es mit den Händen eher 25 Minuten bis zum erfolgreichen Fenstertest.

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

### Nicht zu unterschätzen

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

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



Rezept & Bild:  
Michelle Deschner  
@mimipusteblyume

## Pinker Pfirsichaufstrich

Der farbenfrohe Aufstrich ist besonders fruchtig und verbreitet schon am Morgen gute Laune. Sehr süßer Pfirsich trifft hier auf die leicht säuerliche Note der Himbeeren. Auf knackigen und selbst gemachten Brötchen schmeckt der Aufstrich gleich doppelt so gut. Aber auch zu einer Käseplatte kann man ihn als Dip genießen.

### Zutaten\*

- ▶ 700 g Pfirsiche
- ▶ 300 g Himbeeren
- ▶ 500 g Gelierzucker (2:1)

\*Ergibt 6 Gläser à 250 ml



#### Tipp

Vor dem Abfüllen kann man den Aufstrich durch ein Sieb streichen, um feste Bestandteile herauszusieben.

- Die Pfirsiche entkernen und in kleine Würfel schneiden.
- Alle Zutaten in einem Topf vermischen und unter Rühren für etwa 4-5 Minuten sprudelnd kochen.
- Eine Gelierprobe machen.
- Die Masse in zuvor ausgekochte Gläser füllen und diese sofort fest verschließen. Kühl und trocken gelagert ist der Aufstrich mindestens 6 Monate haltbar. 🍷

### GELIERPROBE

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

**Tipp**  
Der Teig eignet  
sich auch für  
Hefezöpfe oder  
Hefeteilchen.



Rezept & Bild:  
Margarete Maria Preker  
@imagina\_von\_rosenberg  
brotpassion.de

# Hefebrotchen

## Teig-Zutaten\*

- ▶ 180 g Vollmilch (kalt)
- ▶ 275 g Dinkelmehl 630
- ▶ 250 g Weizenmehl 550
- ▶ 100 g Rohrzucker
- ▶ 2 Eier (Größe M)
- ▶ 40 g Rapsöl mit Buttergeschmack (alternativ 50 g Butter)
- ▶ 12 g Frischhefe
- ▶ 5 g Salz
- ▶ 1 g Vanille (gemahlen)

Die Basis dieses köstlichen Backwerks ist ein fluffiger Hefeteig, der sich nach Belieben verfeinern lässt – zum Rosinenbrötchen, Schokobrotchen oder einfach pur als Milchbrötchen. Besonders gut schmecken die Gebäcke, egal in welcher Variante, lauwarm zum Frühstück oder nachmittags zum Kaffee. Wenn erst einmal der unwiderstehliche Duft der frisch gebackenen Brötchen in der Luft liegt, steigt die Vorfriede auf den ersten Bissen in das wattierte Gebäck.

☉ Alle Zutaten 5 Minuten auf langsamer Stufe mischen, dann 5 Minuten auf schnellerer Stufe zu einem glatten Teig kneten und zugedeckt 120 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

☉ Den Teig mit feuchten Händen einmal dehnen und falten, dann zugedeckt für 12-14 Stunden in den Kühlschrank stellen.

☉ Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und in 12 gleich große Stücke zu je etwa 75-80 g portionieren.

☉ Jeden Teigling mit den Fingern platt drücken und mit Schokoladenstückchen bestreuen, dann die Teiglinge von den Seiten her wie Säckchen zusammennehmen, rundschieben und mit Schluss nach unten auf ein mit einer Dauerbackfolie (alternativ Backpapier) ausgelegtes Backblech setzen. Zugedeckt 120 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

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

☉ Das Eigelb mit der Sahne verquirlen und damit die Brötchen abstreichen. Nach Belieben mit Hagelzucker verzieren.

☉ Die Brötchen in den Ofen geben und die Temperatur auf 180°C reduzieren. 5 Minuten backen, dann schwaden, den Schwaden nach 2 Minuten wieder ablassen und weitere 18-20 Minuten backen. 🍴

### Für die Füllung

- ▶ 30 g Schokostückchen (optional, alternativ Rosinen, Marzipanstückchen oder Zimtnibs)

### Topping

- ▶ 2 Eigelb (Größe M)
- ▶ 50 g Sahne (alternativ Vollmilch)
- ▶ 50 g Hagelzucker (optional, alternativ Mandelblättchen)

\*Ergibt 12 Stück

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Dinkel
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	fest
Zeit gesamt:	17-19 Stunden
Zeit am Backtag:	3 Stunden
Backzeit:	25-27 Minuten
Starttemperatur:	220°C
Backtemperatur:	180°C sofort
Schwaden:	Nach 5 Minuten, nach 7 Minuten ablassen

**Tipp** Für die Herstellung von Milchbrötchen die Teiglinge ohne Füllung rundschieben.

## Zeitplan

18.00 Uhr  
Hauptteig ansetzen

20.15 Uhr  
Teig dehnen und falten, dann in den Kühlschrank stellen

Nächster Tag  
9.00 Uhr  
Brötchen formen

10.50 Uhr  
Ofen vorheizen

11.15 Uhr  
Teiglinge bestreichen

11.20 Uhr  
Backen

11.45 Uhr  
Brötchen fertig

# Inspiration

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



Mehr als 100 Rezepte und Anleitungen für Brote, Gebäck und Süßes verspricht „Das große Buch vom Sauerteig“. Der Blogger und Autor Maurizio Leo führt Backfans jeden Levels Schritt für Schritt durch detaillierte Techniken. Er erklärt wichtige Grundlagen und teilt seine Rezepte inklusive praktischer Video-Tutorials. Das Buch vermittelt Grundlagenwissen und die nötige Handwerkskunst, um die eigenen Back-Skills auf ein Profi-Level zu bringen. Wie bereitet man den Teig richtig vor, füttert oder dehnt und faltet ihn? Was ist bei der Temperatur und der Wahl der Zutaten sowie Werkzeuge entscheidend? Von mediterranem Oliven-Rosmarin-Brot, 5-Korn-Brot und Baguette über Pizza sowie Fougasse bis hin zu Süßgebäck wie Zimtschnecken oder Babka ist für alle ein Rezept dabei.

Maurizio Leo  
**Das große Buch vom Sauerteig**  
 Dorling Kindersley Verlag  
 432 Seiten  
 ISBN 978-3-8310-4860-1  
 42,95 Euro



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

Auf dem Blog „The Clever Carrot“ von Autorin Emilie Raffa dreht sich alles um Sauerteig. Typische Fragen danach, wie man einen Sauerteig am besten füttert und welche Fehler es zu vermeiden gilt, werden dort in englischer Sprache beantwortet. Außerdem kann man sich inspirieren lassen von Rezepten für Hamburger Buns, No-Knead-Brote, aber auch Kuchen, Scones oder Muffins.



No-Knead Honey Whole Wheat Bread

[bit.ly/das-große-buch-vom-sauerteig](http://bit.ly/das-große-buch-vom-sauerteig)



[/laib-speise7334](https://www.youtube.com/channel/UC...)



Laib-Speise lautet der Titel eines gemeinsamen Projektes zweier Brotsommeliers. Darin widmen sich Jörg Meffert von der Bäckerei Meffert in Lemgo und Johannes Dackweiler von der Düsseldorfer Hercules Bäckerei dem Umgang mit altem Brot. Genauer gesagt, geht es um oftmals vergessene Rezepte, die auf reifes Brot zurückgreifen. Die beiden laden ihre Zuschauerinnen und Zuschauer ein, derlei Rezepte wiederzuentdecken, denn zum Wegschmeißen ist gutes Brot viel zu wertvoll. In gut strukturierten Erklärvideos werden Rezepte für Speisen wie eine Zwiebelsuppe, Arme Ritter oder Chili con Carne vorgeführt.







[bit.ly/gennaros-verdure](https://bit.ly/gennaros-verdure)

Gennaro Contaldo  
**Gennaros Verdure – Original  
italienische Gemüsurezepte**  
Ars Vivendi  
224 Seiten  
ISBN 978-3-7472-0557-0  
28,- Euro

In ihrer Bio findet Gosia vom Instagram-Kanal @gosia\_sourdoughfever klare Worte: Zuhause zu backen sei eine Freude, manchmal sogar Kunst und in jedem Fall ein Spaß, schreibt sie. Mit ihrem Profil möchte sie Brotideen teilen, Backtipps geben und Inspiration zu neuen Rezepten liefern. Reels, in denen sie via Scoring Brote verziert, oder Fotos frischer Brote belegen ihre gute Absicht.

Italienische Gemüsurezepte für das ganze Jahr präsentiert Gennaro Contaldo in seinem Buch „Gennaros Verdure“. Auch informiert er darin über die grundsätzliche Verwendung, Kauf und Lagerung von Gemüse in allen Formen und Farben: von Artischocken über Zucchini bis hin zu Lauch und Roter Bete, Spargel, Tomaten oder Auberginen. In seiner Küche spielt frisches, saisonales Gemüse eine entscheidende Rolle. Das Buch ist in vier Kapitel unterteilt, die sich nach der Farbe des Gemüses richten: grünes, rotes, sonnenfarbendes und lila Gemüse. Nicht alle Rezepte sind rein vegetarisch, aber die meisten können nach Belieben angepasst werden.



@gosia\_sourdoughfever



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

Country Roads Sourdough ist das Blog einer Sauerteigliebhaberin, die zeigen möchte, dass man kein ausgefallenes Equipment braucht, um handwerksähnliche Brote zu backen. Ihren Ansatz nennt sie selbst „laid-back“, also auf Deutsch lässig, locker oder gelassen. Von Sauerteigideen zum Valentinstag über marmorierte Krumen bis zu Schokoladen-Sauerteig-Muffins finden sich dort interessante Einfälle für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Fortgeschrittene.

**Modernist Bread at Home**  
Trauner Verlag  
420 Seiten  
ISBN: 979-8-9887131-0-4  
125,- Euro

[bit.ly/modernist-bread-at-home](https://bit.ly/modernist-bread-at-home)



Das Standardwerk „Modernist Bread at Home“ von Nathan Myhrvold und Francisco Migoya widmet sich der Erklärung des Brotbackens. Dabei werden nicht zuletzt die verborgenen Prozesse hinter dem Entstehen eines Brotteiges beleuchtet und die Entwicklungsstufen des Teiges visuell begleitet. Hinter dem Buch, das auf dem fünfbandigen Werk „Modernist Bread“ basiert, steht ein kulinarisches Team unter Leitung eines Wissenschaftlers. Es richtet sich an Menschen, die sich für Brot interessieren und ohne spezielle Geräte oder Zutaten außergewöhnliche Brote backen möchten. Neben zahlreichen Rezepten für Ciabatta, Landbrote, Bagels und Co. enthält es zeitsparende Tipps und verrät innovative Techniken. Das Buch wird in einem stabilen Pappschieber geliefert, der ein zusätzliches Rezipthandbuch mit 162 Seiten enthält.



@theflourfloozy

„Yes, Chef!“ – wer die erfolgreiche US-Serie The Bear verfolgt, wird bei diesem Ausruf sofort hellhörig. Auf ihrem Instagram-Kanal @theflourfloozy macht Inna Surita von dem ikonischen Küchensprech Gebrauch. Sie schreibt, ihre Pronomen seien „Yes / Chef“. Dass sie das völlig ernst meint, beweisen die vielen scharf geschossenen Bilder von Brotläiben, Pizzen und anderen Schmankerln. Einfach zum Sattsehen.

Valesa Schell  
**Zero Waste Brote**  
 Verlag Eugen Ulmer  
 176 Seiten  
 ISBN: 978-3-8186-2072-1  
 20,- Euro



In ihrem neuen Buch zeigt die Bestseller- und **BROT**Autorin Valesa Schell, wie man Reste verwendet, statt sie zu verschwenden. Aus wertvollen Überbleibseln wie Sahne, Bier, Gemüse oder gekochten Nudeln werden so mehr als 50 kreative Brotbackideen. Nachhaltig weiterverwertet entstehen zum Beispiel ein No-Knead-Risotobrot, Schwarzteebrötchen oder Zucchini-Käse-Stangen. Im Buch „Zero Waste Brote“ gibt es die Antworten auf Fragen wie: Welche Reste kann man verwenden? Warum eignet sich übriggebliebenes besonders gut zum Verbacken? Was gilt es bei Flüssigkeiten zu beachten? Am Ende lassen sich so Brote backen, die nicht nur lecker, sondern auch noch nachhaltig sind.



Das Kinderbuch „Eine Reise durch die Welt der Ernährung“ von Dr. Franziska Delgas vom Institut für Ernährungsmedizin der Universität Hohenheim, vermittelt Kindern, dass Ernährung mehr als nur gesunde Lebensmittel umfasst. Sie legt Wert darauf, dass Essen Spaß machen soll, ohne sofort Einschränkungen aufzuzeigen. Das Buch führt Kinder ab drei Jahren bis ins Grundschulalter in die Welt der Ernährung ein. Es erklärt, warum der Körper Nahrung benötigt, wie die Verdauung funktioniert und aus welchen Bausteinen Lebensmittel bestehen. Fleisch, Fisch, Gemüse, Müsli und Süßigkeiten werden gleichberechtigt behandelt, um einen neutralen Überblick zu bieten. Das Thema Nachhaltigkeit, Regionalität und kulturelle Aspekte werden ebenfalls behandelt. Illustrationen wie ein Saisonkalender und eine Weltkarte mit regionalen Nahrungsmitteln veranschaulichen dies. Unterstützt wird ihr Werk durch bunte Illustrationen von Anika Rickelt. Das Sachbuch für Kinder ab 3 Jahren bis ins Grundschulalter umfasst 17 illustrierte Doppelseiten und ist im Selbstverlag erschienen.

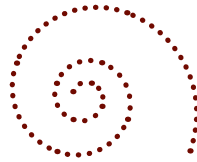


[bit.ly/zero-waste-brote](https://bit.ly/zero-waste-brote)

Dr. Franziska Delgas, Anika Rickelt  
**Eine Reise durch die Welt der Ernährung**  
 17 Seiten  
 ISBN 978-3-00-078092  
 19,90 Euro

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


Bulgur und Buchweizen, Cous-cous, Quinoa, Dinkel und Grünkern – Getreide und Pseudogetreide sind aus der pflanzenbasierten Küche nicht mehr wegzudenken. Was sich damit kulinarisch zaubern lässt, zeigen die Autorin Anne-Katrin Weber und der Fotograf Wolfgang Schardt in ihrem neuen Buch „Greens & Grains“. Neben Praxistipps, Hintergrundwissen sowie Reportagen sind darin alltagstaugliche Rezepte für Pfanne, Schüssel, Topf oder Ofenform enthalten. Auch einen Saisonkalendar und Warenkunde bekommt die Leserschaft an die Hand.




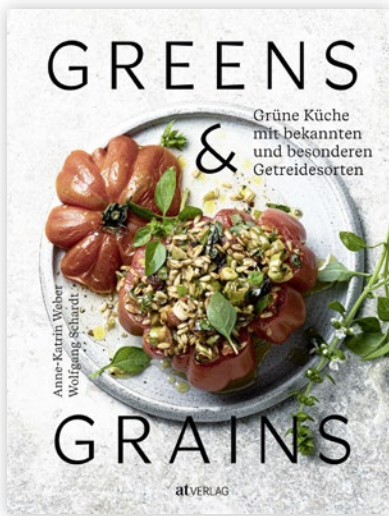
In einer aktuellen Focus TV Reportage geht es um die Konkurrenz zwischen Handwerksbäckereien und Discounter. „Mit KI und echtem Handwerk – Wie Bäcker die Krise meistern“ lautet der Name der



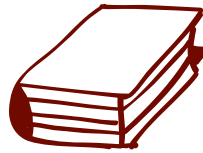
15-minütigen Episode, in der unter anderem Bäckermeister und Brot-sommelier Michael Kress zur Sprache kommt und über das Konzept in seiner Bäckerei spricht. Auch Themen wie der Nachwuchs-mangel im Backhandwerk oder – wie der Titel schon verrät – künstliche Intelligenz, die etwa in Selbst-bedienungstheken zum Einsatz kommt, werden angerissen.

 [bit.ly/youtube-focus-tv-baecker](https://bit.ly/youtube-focus-tv-baecker)

 at-verlag.ch



Anne-Katrin Weber  
Greens & Grains  
at Verlag  
208 Seiten  
ISBN: 978-3-03902-169-7  
34,- Euro



Eine kulturhistorische Sammlung vom Korn zum Brot beherbergt das Europäische Brotmuseum Ebergtözen. Rund 15.000 Besucherinnen und Besucher schauen sich das mehr als 50 Jahre alte Museum jährlich an. Als Ziel gesetzt hat sich die Kultureinrichtung, nicht nur die Geschichte des Brotes zu vermitteln, sondern auch auf Themen

wie gesunde Ernährung, Umgang mit Lebensmitteln, die Welternährungslage oder die industrielle Landwirtschaft aufmerksam zu machen. Die Brisanz solcher Themen in einer globalisierten Welt, in der nachhaltiges Handeln immer zentraler wird, zeigt sich in den Ausstellungen, Veranstaltungen sowie der täglichen Arbeit in Ebergtözen.

Auf 500 Quadratmetern präsentiert die Dauerausstellung die Kulturge-

schichte des Brotes, die Entwicklung der Landwirtschaft, der Getreideverarbeitung sowie des Backhandwerks. Daneben bietet das Haus regelmäßig Backaktionen in der musealen Backstube an und präsentiert wechselnde Sonderausstellungen. Einen Getreide- und Heilpflanzengarten, zwei historische Mühlen sowie originalgetreu nachgebaute Öfen verschiedener Epochen erwarten die Museumsgäste auf der einen Hektar umfassenden Ausstellungsfläche im Außengelände. Abgerundet wird das Angebot durch eine Parkanlage mit altem Baumbestand, einem mittelalterlichen Wehr- und Wohnturm sowie einem Café.





 EUROPÄISCHE BROTMUSEUM

Göttinger Straße 7, 37136 Ebergtözen

Telefon: 055 07/99 94 98

Fax: 055 07/99 95 94

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

 [info@brotmuseum.de](mailto:info@brotmuseum.de)

## Sauerteig

- ▶ 150 g Wasser (warm)
- ▶ 50 g Roggenschrot (grob, alternativ Roggenmehl Vollkorn)
- ▶ 50 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 25 g Anstellgut

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 4-6 Stunden gehen lassen.

## Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 400 g Wasser (kalt)
- ▶ 250 g Roggenschrot (grob, alternativ Roggenmehl Vollkorn)
- ▶ 250 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 75 g Weizenmehl 1050
- ▶ 50 g Kamutmehl Vollkorn
- ▶ 25 g Flohsamenschalen (gemahlen)
- ▶ 14 g Salz
- ▶ 1 g Frischhefe

### Topping

- ▶ 15 g Roggenschrot (grob, alternativ Sesamsaat)
- ▶ 15 g Mohnsaat

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Roggen, Dinkel, Weizen, Kamut
Triebmittel:	Sauerteig, Hefe
Teigkonsistenz:	fest, klebrig
Zeit gesamt:	20-26 Stunden
Zeit am Backtag:	2 Stunden
Backzeit:	45-50 Minuten
Starttemperatur:	240°C
Backtemperatur:	190°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschießen

Rezept & Bild: Bärbel Adelhelm



### Tipp

Kamutmehl findet sich im Handel häufig unter der Bezeichnung Khorasan.

# Volles Schnrot

Das volle Korn bringt nicht nur zahlreiche Mineralstoffe sowie Vitamine auf den Tisch, sondern auch einen vollmundigen Geschmack. Das aromatische Roggenschrot sowie Dinkel- und Kamutvollkornmehl ergeben zusammen ein kräftiges Brot mit dichter Krume. Es ist ein wahrer Allrounder, passt sowohl zu herzhaften als auch süßen Belägen und hält lange satt. Ein perfektes Alltagsbrot also.

● Alle Zutaten auf langsamer Stufe 8 Minuten mischen, dann zugedeckt bei Raumtemperatur 120 Minuten gehen lassen und anschließend für 12-16 Stunden in den Kühlschrank stellen.

● Den Teig auf eine befeuchtete Arbeitsfläche geben, noch einmal mit feuchten Händen durchkneten und langformen. Den Teigling mit Schluss nach oben 60 Minuten in einem bemehlten Gärkorbchen gehen lassen.

● Rechtzeitig den Backofen auf 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

● Den Teigling sanft aus dem Gärkorbchen stürzen, einschneiden, mit Roggenschrot sowie Mohn bestreuen, mit kräftigem Schwaden in den Ofen geben und 10 Minuten backen. Die Temperatur auf 190°C reduzieren und weitere 35-40 Minuten backen. ■

### Tipp

1 g Frischhefe entspricht etwa der Größe einer Kichererbse.



## Zeitstraster

14.00 Uhr  
Sauerteig  
ansetzen

19.00 Uhr  
Hauptteig  
ansetzen

21.15 Uhr  
Teig in den Kühl-  
schrank stellen

Nächster Tag  
10.00 Uhr  
Teig aus dem Kühlschrank  
holen und Brot formen

10.35 Uhr  
Ofen vorheizen

11.05 Uhr  
Backen

11.55 Uhr  
Brot fertig

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

PLZ 30000



**Hagenmühle**

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

Hagenmühle  
Bahnhofstr. 18,  
34393 Grebenstein  
05674 206

[www.hagemuehle.com](http://www.hagemuehle.com)



**Erlenmühle**

Gutes Getreide aus der  
Region wird bei uns zu  
bestem Mehl für Ihre  
Backwaren.



Mühlenstraße 29  
36137 Großenlüder/Kleinlüder  
[www.erlenmuehle.de](http://www.erlenmuehle.de)



PLZ 50000



**Backen wie zu  
Omas Zeiten**

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




**BIO MÜHLE EILING**

Möhnestraße 98  
59581 Warstein  
shop@biomuehle-eiling.de  
[www.biomuehle-eiling.de](http://www.biomuehle-eiling.de)

PLZ 60000



*Aus Tradition gut*

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

**Zimmermann-Mühle**



Gaimühle 1, 63928 Riedern  
Tel.: 09378 99950

PLZ 70000



**WALZ-MÜHLE**

Erlebniseinkauf und  
Backkurse im Mahlenmarkt  
Online Shop  
Alles rund ums Mehl und Müsli



[www.walz-muehle.com](http://www.walz-muehle.com)  
Steigle 34 · 72160 Horb · 07451-6252709

PLZ 80000



**Stettfelder Mühle**

GETREIDEHANDEL · SPEDITION  
MÜHLENLADEN · FUTTERMITTEL



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

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



**STREICH-MÜHLE**  
Naturprodukte aus der Schwarzwaldmühle

**Aus natürlichen Rohstoffen:**

- Backstarke Mehle
- Brot-Backmischungen
- Kuchen-Backmischungen
- Müsli-Mischungen
- Reis-Fertiggerichte
- Vegane Proteinprodukte

Online-Shop:  
[www.streich-muehle.de](http://www.streich-muehle.de)

Telefon +497622/671390  
79692 Kleines Wiesental-Wieslet



**BLATTERT  
MÜHLE & KORNGRAUS**

**GETREIDE  
MEHLE  
BACKZUTATEN**

von den Höhenlagen  
des Schwarzwaldes



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



**DRAX-MÜHLE**



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

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

PLZ 90000



**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

Österreich



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

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



**BRUCKMAYER MÜHLE**

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



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



**Mailänder Mühle**



**Besondere Mehle,  
Backmischungen –  
auch in Bio-Qualität**

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

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



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

Rezept & Bilder:  
Karl Oppenkamp

## Vorteig (Polish)

- ▶ 150 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 75 g Weizenmehl 1050
- ▶ 75 g Dinkelmehl 630
- ▶ 3 g Frischhefe

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt für 12-16 Stunden im Kühlschrank reifen lassen.

## Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 300 g Buttermilch (kalt)
- ▶ 200 g Dinkelmehl 630
- ▶ 150 g Weizenmehl 1050
- ▶ 100 g Roggenmehl 1150
- ▶ 50 g Weizenmehl 550
- ▶ 13 g Salz

### Spätere Zugabe

- ▶ 1 Gemüsezwiebel (groß, fein gewürfelt)

**Schwierigkeitsgrad:** ★☆☆☆

**Getreide:** Weizen, Dinkel, Roggen

**Triebmittel:** Hefe

**Teigkonsistenz:** weich, bindig

**Zeit gesamt:** 18,5-23 Stunden

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

**Backzeit:** 50 Minuten

**Starttemperatur:** 220°C

**Backtemperatur:** 200°C, sofort

**Schwaden:** nein



# Zipolle-Landbrot

Das Brot ist ein Gaumenschmeichler und ausgesprochen magenfreundlich. Dabei gelten Zwiebeln – oder Zipollen, wie man in Teilen Norddeutschlands sagt – als ausgesprochen gesund. Unter anderem sollen sie antibiotisch wirken und das Immunsystem stärken. Mit seiner langen Frischhaltung überzeugt das Landbrot vor allem als fantastische Begleitung zu herzhaften Belägen und Aufstrichen.

- Die Zwiebelwürfel in Fett anbraten und auf kleiner Stufe schmoren, bis der überwiegende Teil der Würfel eine bräunliche Farbe angenommen hat. Dann etwa 15 Minuten bei Raumtemperatur abkühlen lassen.
- Alle Zutaten – außer die Zwiebelwürfel – 10 Minuten auf langsamer Stufe mischen, dann 2 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Anschließend den Teig mehrfach dehnen und falten, dabei die Zwiebeln einarbeiten.
- Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 4 Stunden gehen lassen. Nach 60, 120 und 180 Minuten jeweils einmal dehnen und falten.
- Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, rundwirken und mit Schluss nach unten in einem bemehlten Gärkorbchen 60 Minuten bei Raumtemperatur zur Gare stellen.
- Rechtzeitig den Backofen sowie einen gusseisernen Topf samt Deckel auf 220°C vorheizen.
- Den Teigling aus dem Gärkorb in den Topf stürzen und mit Deckel in den Ofen geben. Die Temperatur sofort auf 200°C senken und 45 Minuten backen, den Ofen ausschalten und das Brot weitere 5 Minuten im Ofen lassen. ■



## Zeitraster

20.00 Uhr  
Vorteig ansetzen

Nächster Tag  
8.00 Uhr  
Zwiebelwürfeln vorbereiten  
Hauptteig ansetzen

12.15 Uhr  
Brot formen

12.50 Uhr  
Ofen vorheizen

13.20 Uhr  
Backen

14.10 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

Weißer  
Bohnensuppe  
mit Lauch und  
Bratbrot-Hack



Cannelloni mit  
Frischkäse-Röstbrot-  
Spinatfüllung

Schokoladenkuchen  
mit Semmelbrösel







# Weißer Bohnensuppe mit Lauch und Bratbrot-Hack

Diese Version des beliebten Party-Klassikers „Käse-Lauch-Hackfleischsuppe“ erhält seine samtige Bindung durch Toastbrot. Statt Hackfleisch bereichert würzig-grobe Bratwurst die Suppe. Das klingt nach einem neuen Party-Klassiker.

☉ Den Lauch längs halbieren, in Streifen schneiden, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

☉ 4 Toast-Scheiben entrinden und die Scheiben würfeln.

☉ Das Brät aus den Bratwursthüllen drücken und in heißem Öl anbraten, dabei mit einem Pfannwender auflockern.

☉ Lauch zugeben und farblos andünsten. Mit Weißwein ablöschen und aufkochen.

☉ Brühe, Sahne, Schmelzkäse und Toastwürfel zugeben, dann unter Rühren aufkochen.

☉ Die Bohnen zugeben und die Masse offen 3-5 Minuten leise köchelnd etwas eindicken lassen.

☉ Nebenbei die übrigen 2 Toastscheiben würfeln und in einer Pfanne in der Butter zu goldbraunen Croûtons rösten, dabei leicht salzen.

☉ Die Suppe mit Salz und einem Spritzer frischen Weißweins abschmecken und mit den Croûtons bestreut servieren. ■

## Zutaten (für 4 Portionen):

- ▶ 250 g Lauch (weiß-hellgrün)
- ▶ 6 Scheiben Toast (alternativ Weißbrot)
- ▶ 4 Bratwürste (roh, grob)
- ▶ 10 g Pflanzenöl
- ▶ 250 g Weißwein
- ▶ 750 g Gemüsebrühe
- ▶ 150 g Schlagsahne
- ▶ 100 g Schmelzkäse
- ▶ 425 g weiße Bohnen (abgetropft)
- ▶ 10 g Butter
- ▶ Etwas Weißwein zum Abschmecken
- ▶ Salz

## Zubereitungszeit



25 Minuten

# Cannelloni mit Frischkäse-Röstbrot-Spinatfüllung

Das geröstete Brot gibt der Füllung eine wunderbar würzige Note, ideal zum cremigen Kräuterfrischkäse mit Mandeln. Und die Soße aus Tomaten und Ajvar ist auch solo ein Gedicht zur Lieblingspasta.

## Zutaten (für 4 Portionen)

### Für die Cannelloni

- ▶ 2 Scheiben Altbrot (würzig)
- ▶ 50 g Mandeln (gehackt)
- ▶ 20 g Olivenöl
- ▶ 250 g Spinatsalat
- ▶ Salz
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 200 g Kräuterfrischkäse
- ▶ 1 Ei (Größe L)
- ▶ 20 g Zitronenschale (Bio, frisch gerieben)
- ▶ 50 g Pecorino Romano DOP (frisch gerieben)
- ▶ 16 Cannelloni
- ▶ 150 g Pizzakäse (gerieben)

### Für die Tomaten-Ajvar-Soße

- ▶ 425 g Tomatenragout (stückig)
- ▶ 200 g Gemüsebrühe
- ▶ 40-50 g Ajvar-Paste

### Topping

- ▶ 30-50 g Rucola

- 🕒 Den Ofen auf 190°C Umluft vorheizen.
- 🕒 Das Brot zu Bröseln mahlen und mit den Mandeln in einer Pfanne im heißen Öl goldbraun rösten. In einer Schüssel abkühlen lassen.
- 🕒 Den Spinat waschen und in kochendem Salzwasser zusammenfallen lassen. Abgießen und in kaltem Wasser abkühlen. Den Spinat im Tuch trocken ausdrücken, dann fein schneiden.
- 🕒 Den Knoblauch pellen und fein reiben.
- 🕒 Den Knoblauch mit Frischkäse, Ei, Mandeln-Bröseln, Spinat, Zitronenabrieb und Pecorino verrühren.
- 🕒 Die Cannelloni locker mit der Masse füllen und in eine Form legen.
- 🕒 Für die Soße das Tomatenragout mit Brühe und Ajvar aufkochen, mit Salz würzen.
- 🕒 Die Soße heiß über die Cannelloni gießen.
- 🕒 Die Cannelloni mit Käse bestreuen, in den Ofen geben und 35 Minuten backen.
- 🕒 Vor dem Servieren im ausgeschalteten und geöffneten Ofen 8 Minuten ruhen lassen.
- 🕒 Die Cannelloni mit Rucola bestreut servieren. 🍴



## Zubereitungszeit



60 Minuten





# Schokoladenkuchen mit Semmelbrösel

Beinahe ganz ohne Mehl kommt dieser Schokoladenkuchen aus. Semmelbrösel verschwinden mit dem Rezept auf die allerschönste Weise.



- Eine Springform (zirka 20 cm Durchmesser) mit 10 g Butter dünn ausstreichen, mit 10 g Semmelbröseln ausstreuen und kalt stellen.
- 40 g Butter schmelzen und handwarm abkühlen lassen.
- Mehl mit Bröseln, Backpulver und Kakao mischen. Zwei Eier trennen, die Eiweiße mit einer Prise Zucker mit einem Handrührgerät cremig steif schlagen.
- Den Ofen auf 200°C Umluft vorheizen.
- Die beiden Eigelbe und 2 weitere Eier mit Zucker in einer Schüssel zirka 2-3 Minuten mit einem Handrührgerät dicklich cremig aufschlagen.

● Die Banane pürieren und die geschmolzene, abgekühlte Butter unterrühren.

● Die Brösel-Mehlmischung mit einem Spatel untermischen, dann das Eiweiß unterheben.

● Die Masse in die vorbereitete Form füllen, in den Ofen geben und 25 Minuten backen.

● Den Kuchen aus der Form lösen und 60 Minuten bei Raumtemperatur abkühlen lassen.

● Die Kuvertüre schmelzen, den Kuchen damit beziehen und zirka 30 Minuten an einem kühlen, zugfreien Ort anziehen lassen.

● Mit Himbeeren dekoriert servieren. ■

## Zutaten (für 4-6 Portionen)

- ▶ 40 g Butter
- ▶ 20 g Weizenmehl 550
- ▶ 100 g Semmelbrösel (hell)
- ▶ 5 g Backpulver
- ▶ 20 g Backkakao
- ▶ 4 Eier (Größe M)
- ▶ 35 g Rohrzucker
- ▶ 1 Banane (reif)

## Für die Form

- ▶ 10 g Butter
- ▶ 10 g Semmelbrösel

## Topping

- ▶ 100 g Kuvertüre (Vollmilch)
- ▶ 125 g Himbeeren (alternativ Blaubeeren)

## Zubereitungszeit



**30 Minuten**

(plus 90 Minuten  
Abkühl- und Anzieh-Zeit)

# Brot Laden



## Der Gär-Automat

Mit dem faltbaren Gärautomaten und Slow-Cooker von Brod & Taylor gibt es eine semi-professionelle Lösung für den Hausgebrauch, um die Gärzeit eines Brotteigs exakt zu regulieren. Der Gärautomat sorgt zuverlässig und präzise für die richtige Temperatur bei der Gare von Hefeteig, Sauerteig, Joghurt oder Kefir. Schonende und gleichmäßige Strahlungswärme erwärmt die Zutaten. Im Gärmodus stehen mit dem digitalen Temperaturregler Einstellungen von 21°C bis 49°C in 1°C-Schritten zu Verfügung (Im Slowcooker-Modus lassen sich 30°C bis 90°C in 5°C-Schritten einstellen). Für aufgehenden Brotteig kann die Luftfeuchtigkeit durch Verwendung des mitgelieferten Wasserbehälters (typische Luftfeuchtigkeit 60-80 %) erhöht werden. Der Automat ist



platzsparend zu verstauen und mit wenigen Handgriffen gebrauchsfertig aufgebaut.

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

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



## Gärkörbe

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



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

040/42 91 77-110



## Dauerback- und Grillmatte

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

22,95 EURO

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

## Mockmill

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



349,- EURO

Mockmill 200



Mockmill 100

279,- EURO

Mockmill Professional 200



719,- EURO



## Messer

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

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

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

34,90 EURO



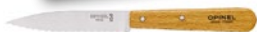
**Chefmesser Parallele**, ein Allzweckmesser für die Küche  
Klingenlänge: 20 cm

39,90 EURO



8,50 EURO

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



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

34,90 EURO



## BROTkorb

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

## BROTleinen

Diese umweltfreundliche und sehr stabile Alternative zum herkömmlichen Backleinen besteht zu 100 Prozent aus recycelten Leinen (Global Recycled Standard-Zertifizierung). Das Material (380g/qm) ist sehr robust, widerstandsfähig. Die Maße: 60 x 150 Zentimeter. ■

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

29,- EURO



### Info

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

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

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

## BROTGranulat

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

AB 6,80 EURO



Inhalt: je 500 Gramm

Natürliche Zutat für Brot- und Brötchenteige.

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

Dosierung:

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

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

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

040/42 91 77-110





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

## Komomio Eco

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

199,- EURO



19,80 EURO

## Bienenwachstuch BROTLaib

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

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

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

## Kilner Butterfass mit Drehkurbel

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

44,95 EURO



## Kilner Sauerteig-Starter-Set

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

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

29,95 EURO



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

040/42 91 77-110



## BROTschürze

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



14,80 EURO

\* auch in Natur erhältlich



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



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

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

## Gitternetzlappen „Teiger“

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

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



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

040/42 91 77-110





Ein saftiges Brot, das lange frisch bleibt, ist perfekt für den Alltag geeignet. Hier kommt ein solcher Kandidat auf Basis von Dinkel. Dabei verbindet das Rezept gleich mehrere Vorteile: die Verwertung von Resten und den Verbrauch von Anstellgut, das bei der Sauerteigpflege immer mal wieder übrig ist. Noch dazu ist das Brot kurzfristig angesetzt, ohne große Vorbereitung und Aufwand.

- 200 g Wasser, Kartoffelbrei, Sauerteig und Hefe auf langsamer Stufe 3 Minuten mischen.
- Mehle, Grieß sowie Salz hinzufügen und auf langsamer Stufe weitere 5 Minuten untermischen, dabei schluckweise 65 g Wasser hinzufügen, dann den Teig auf schnellerer Stufe 10 Minuten kneten und zugedeckt bei Raumtemperatur etwa 120 Minuten gehen lassen, dabei nach 30 und 60 Minuten jeweils einmal dehnen und falten.
- Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und in 2 Stücke zu je etwa 750 g teilen. Jedes Teigstück nochmals dehnen und falten, dann 5 Minuten ruhen lassen.
- Jeden Teigling zu einem länglichen Laib formen und mit Schluss nach unten in einem gut bemehlten Gärkorbchen bei Raumtemperatur 90-120 Minuten gehen lassen.
- Rechtzeitig den Backofen auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Die Brote sanft aus den Gärkorbchen geben und 15 Minuten backen. Die Temperatur auf 200°C reduzieren und weitere 25-30 Minuten backen. ■

Rezept & Bilder: Manuela Mörmel

## Teig-Zutaten\*

- ▶ 200 g Wasser (kalt)
- ▶ 350 g Kartoffelbrei (kalt)
- ▶ 250 g Sauerteig (kalt, am Tag vorher aufgefrischt)
- ▶ 3 g Frischhefe

### Spätere Zugabe

- ▶ 250 g Dinkelmehl 630
- ▶ 200 g Dinkelmehl 1050
- ▶ 150 g Maismehl
- ▶ 65 g Wasser (kalt)
- ▶ 50 g Maisgrieß
- ▶ 12 g Salz

\*Ergibt 2 Brote

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Dinkel, Mais
Triebmittel:	Sauerteig, Hefe
Teigkonsistenz:	fest, bindig
Zeit gesamt:	5-5,5 Stunden
Zeit am Backtag:	5-5,5 Stunden
Backzeit:	40-45 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	200°C nach 20 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen

## Zeitstrahl

10.00 Uhr  
Teig ansetzen

12.30 Uhr  
Brote formen

13.50 Uhr  
Ofen vorheizen

14.20 Uhr  
Backen

15.05 Uhr  
Brote fertig

## Sauerteig I

- ▶ 50 g Guinness-Bier (alternativ kräftiges Schwarzbier)
- ▶ 50 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 10 g Anstellgut

Das Bier kurz auf 60°C erhitzen und 30 Minuten auf Raumtemperatur abkühlen lassen. Dann mit den anderen Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 8-12 Stunden reifen lassen.

## Sauerteig II

- ▶ Sauerteig I
- ▶ 100 g Guinness-Bier (Raumtemperatur, alternativ kräftiges Schwarzbier)
- ▶ 100 g Weizenmehl Vollkorn

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 5 Stunden reifen lassen.

## Autolyseteig

- ▶ 125 g Wasser (kalt)
- ▶ 200 g Weizenmehl 1050

Mehl und Wasser von Hand klumpchenfrei miteinander vermengen und zugedeckt 30 Minuten bei Raumtemperatur quellen lassen.

## Hauptteig

- ▶ Sauerteig II
- ▶ Autolyseteig
- ▶ 75 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 75 g Roggenmehl 1150
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 1 g Backmalz (aktiv, alternativ Honig)

### Spätere Zugabe

- ▶ 90 g Kartoffeln (gekocht und zerdrückt, Raumtemperatur)

Rezept & Bild: Alexander Klutzny

 @leicht\_angeniced

 leicht-angeniced.de



# Guinness-Kartoffelbrot

Kartoffeln und dunkles Bier sorgen nicht nur für einen irischen Charakter, sondern bringen auch Saftigkeit und Würze ins Brot. Besonders belohnt wird man, wenn man das Brot extra dunkel ausbackt: Durch die Kartoffelstärke, das aktive Malz und den Malzzucker im Bier entstehen eine besonders aromatische Kruste und ein luftiges Inneres.

- Alle Zutaten – außer Kartoffeln – auf langsamer Stufe 10 Minuten mischen.
- Die Kartoffeln dazugeben und auf schnellerer Stufe 5 Minuten unterkneten. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur etwa 3 Stunden gehen lassen, dabei nach 20, 40 und 60 Minuten jeweils einmal dehnen und falten.
- Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, straff zu einem länglichen Laib formen und mit Schluss nach unten in einem bemehlten Gärkörbchen 60 Minuten bei Raumtemperatur reifen lassen.
- Rechtzeitig den Backofen auf 260°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Den Teigling sanft aus dem Gärkörbchen stürzen und zweimal schräg einschneiden. Unter reichlich Schwaden in den Ofen geben, die Temperatur sofort auf 220°C reduzieren und 50 Minuten backen. ■

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Roggen
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	19-23 Stunden
Zeit am Backtag:	11 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	260°C
Backtemperatur:	220°C sofort
Schwaden:	beim Einschließen

## Zeitraster

21.00 Uhr  
Sauerteig I  
ansetzen

Nächster Tag  
7.30 Uhr  
Sauerteig II  
ansetzen

12.00 Uhr  
Autolyseteig  
ansetzen

12.30 Uhr  
Hauptteig  
ansetzen

15.45 Uhr  
Brot formen

16.20 Uhr  
Ofen  
vorheizen

16.50 Uhr  
Backen

17.40 Uhr  
Brot fertig

NO-KNEAD-REZEPT

kein Kneten erforderlich

### Tipp

1g Frischhefe entspricht etwa der Größe einer Kichererbse.  
Topfbrote können auch freigeschoben gebacken werden, man sollte sie dann aber schwaden.



## Kochstück

- ▶ 250 g Vollmilch (kalt)
- ▶ 150 g Polenta
- ▶ 12 g Salz

Die Milch in einem Topf erhitzen, Salz und Polenta dazugeben und unter Rühren kochen bis die Masse puddingartig andickt. Danach vom Herd nehmen und sofort luftdicht zudecken. 30 Minuten abkühlen lassen und dann für 16 Stunden in den Kühlschrank stellen.

## Vorteig (Poolish)

- ▶ 320 g Wasser (kalt)
- ▶ 280 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 40 g Roggenmehl 1150
- ▶ 1 g Frischhefe

Die Zutaten gründlich mischen und 16 Stunden zugedeckt bei Raumtemperatur zur Gare stellen.

## Hauptteig

- ▶ Kochstück
- ▶ Vorteig
- ▶ 230 g Dinkelmehl 630
- ▶ 30 g Butter (weich)
- ▶ 20 g Honig

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Dinkel, Roggen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	45-51 Stunden
Zeit am Backtag:	3,5-4 Stunden
Backzeit:	60 Minuten
Starttemperatur:	210°C
Backtemperatur:	210°C
Schwaden:	nein

# Landpartie

Die goldgelbe Farbe erinnert an sommerliche Radtouren im Sonnenuntergang, vorbei an Getreidefeldern. Zu verdanken hat das Brot seinen Teint dem enthaltenen Polenta-Kochstück. Es sorgt aber nicht nur für die besondere Farbe, sondern auch für eine milde Süße, eine dezente Kernigkeit und eine lange Frischhaltung des saftig-soften Dinkel-Brot.

☉ Alle Zutaten gründlich mischen, bis keine Mehlneester mehr vorhanden sind, dann zugedeckt im Kühlschrank für 24-30 Stunden zur Gare stellen. Nach 3, 6, 9 und 12 Stunden jeweils einmal dehnen und falten.

☉ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, entgasen, rundwirken und mit Schluss nach unten in einem gut bemehlten Gärkörbchen 2,5 Stunden bei Raumtemperatur zur Gare stellen.

☉ Rechtzeitig den Backofen sowie einen gusseisernen Topf samt Deckel auf 210°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Den Teigling in den Topf stürzen und 45 Minuten mit Deckel backen. Danach den Deckel abnehmen und weitere 15 Minuten backen. 🍴

Rezept & Bilder:  
Denise Pissulla-Wälti



## Zeitwaster

19.00 Uhr  
Kochstück herstellen  
und Vorteig ansetzen

Nächster Tag  
9.00 Uhr  
Hauptteig ansetzen

Übernächster Tag  
12.00 Uhr  
Brot formen

14.10 Uhr  
Ofen vorheizen

14.40 Uhr  
Backen

15.40 Uhr  
Brot fertig



**Tipp**  
Den Sesam kann man weglassen oder, je nach Geschmack, auch durch andere Saaten sowie Kerne ersetzen.



# Schnelle Sesamhörnchen

Gutes Gebäck 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 Leckeres auf den Tisch bringen, das mit vollem Aroma überzeugt. So wie die Sesam-Hörnchen. Durch Vollkornmehl und Joghurt werden sie sehr aromatisch und dennoch wattig weich. Sie passen wunderbar zu Herzhaftem wie auch zu Süßem und sind ruck-zuck fertig.

☉ Alle Zutaten 5 Minuten auf langsamer Stufe mischen, dann 4 Minuten auf schnellerer Stufe kneten und zugedeckt 60 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.


☉ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und rund auf einen Durchmesser von etwa 40 cm ausrollen. In 8 gleich große „Pizzastücke“ schneiden. Jedes Stück vom breiten Ende her aufrollen.


☉ Die Hörnchen mit Wasser bestreichen und vorsichtig in die Sesam-Mischung drücken. Leicht gebogen auf einem mit einer Dauerbackfolie (alternativ Backpapier) ausgelegten Backblech 60 Minuten zugedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.

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

☉ Die Hörnchen in den Ofen geben, sofort die Temperatur auf 220°C senken und 20 Minuten backen. 🍴

Rezept & Bild: Nadja Alessi

 @little\_kitchen\_and\_more

 little-kitchen-and-more.com

## Hauptteig\*

- ▶ 200 g Wasser (warm)
- ▶ 400 g Weizenmehl 550
- ▶ 100 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 150 g Joghurt natur (kalt, 3,5% Fett)
- ▶ 30 g Butter (kalt, in kleinen Stückchen)
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 10 g Zucker
- ▶ 10 g Frischhefe
- ▶ 7 g Backmalz (inaktiv, alternativ Honig)

### Topping

- ▶ 30 g Sesamsaat (schwarz und weiß)


\*Ergibt 8 Stück

*Für Einsteiger geeignet*

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	3 Stunden
Zeit am Backtag:	3 Stunden
Backzeit:	20 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	220°C
Schwaden:	nein

## NOCH MEHR SCHNELLE REZEPTE

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

 brot-magazin.de/einkaufen



## Zeitraster

8.00 Uhr

Teig ansetzen

9.15 Uhr

Hörnchen formen

10.10 Uhr

Ofen aufheizen

10.30 Uhr

Backen

10.50 Uhr

Hörnchen fertig

Takashi Nakamura backt  
in Tokio besondere Brote

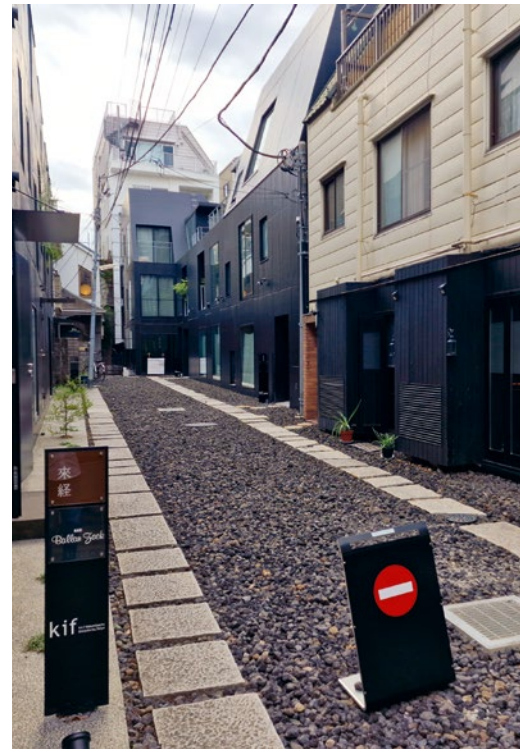
*Mit der Kraft der Natur*



Seit Juli 2023 backt Takashi  
Nakamura im Stadtteil Kagurazaka  
der Millionen-Metropole Tokio



Text:  
Sebastian Marquardt



Über Nebenstraßen durch Wohnviertel gelangt man zur kleinen Sackgasse, in der sich die Bäckerei befindet

An der Bäckerei von Takeshi Nakamura kommt man nicht zufällig vorbei. Im Stadtteil Kagurazaka der Millionen-Metropole Tokio backt er im Untergeschoss eines Hauses in einer kleinen Sackgasse, die man durch mehrere Nebenstraßen erreicht. Und doch finden die Kundinnen und Kunden zu ihm. Grund sind seine fantastischen Brote. Sein Verzicht auf industrielle Hefe ist in dem Land noch etwas sehr Besonderes. So betreibt er eine Bäckerei im Miniaturformat, die doch zu den angesagtesten der japanischen Hauptstadt zählt.

Comics haben in der japanischen Kultur einen hohen Stellenwert. Es gibt die sogenannten Mangas für alle Altersgruppen zu allen Themen. Überall sieht man Menschen mit den kleinen Büchlein in Bus und Bahn. Für Takashi Nakamura war die Lektüre wegweisend. Ein Manga war es, das in ihm den Wunsch weckte, Bäcker zu werden. Er verlor keine Zeit, machte keinen Umweg. Seit seinem 18. Lebensjahr steht er in Backstuben.

Dabei verläuft eine Bäckerei-Ausbildung in Japan deutlich formloser als hierzulande. Nakamura arbeitete einfach in einer Bäckerei in Osaka mit, besuchte nebenbei eine Fachschule und betrieb viel Eigenstudium. Gerade letzteres war für den angehenden Bäcker von großer Bedeutung. Das hängt mit dem Stellenwert von Brot im asiatischen Land zusammen.

### Japanische Brotkultur

Japan ist eigentlich Reis-Land. Das Getreide steht zu jeder Tageszeit auf dem Speiseplan, wird bereits zum Frühstück gereicht. Klassisches Brotgetreide – allen voran Weizen – spielten traditionell keine Rolle. Das liegt auch an den Anbaubedingungen. Das Klima ist so nah am Äquator nicht ideal und die japanischen Inseln bieten zwischen ihren Bergen und Hügeln nur wenig Platz. Große Felder, die sich sinnvoll bewirtschaften lassen, sind selten. So beträgt die Fläche für Weizenanbau gerade etwas über 200.000 Hektar. Im flächenmäßig kleineren Deutschland sind es mehr als drei Millionen Hektar.

Dennoch erkämpft sich vor allem der Weizen seit Jahren eine bedeutendere Stellung. Brot und Kleingebäcke gibt es inzwischen an jeder Ecke, meist traditionell französische.



1



2

1 + 2) Mit Amazake, Rosinenwasser, Joghurtherfe und klassischem Sauerteig werden die Gebäcke getrieben, ihr Aroma ist mild, Säure kaum zu spüren



Im kleinen Verkaufsraum hat Ami das Sagen. Vormittags können nur Reservierungen abgeholt werden

Sie verdrängen den Reis zunehmend, dessen Konsum kontinuierlich sinkt. Der japanische Gaumen bevorzugt dabei aber vor allem weiche und süßliche Hefengebäcke. Neben Croissants und süßen Brötchen wie Melonpan ist Shokupan das beliebteste Brot, ein Sandwich-Milchbrot. Kräftiges Roggen-Sauerteigbrot mit krachender Kruste lässt sich in Japan eher schwierig verkaufen. Es entspricht so gar nicht den Essgewohnheiten.

### Besinnung auf die Natur

Und dennoch entstehen seit Jahren überall im Land kleine Mikro-Bäckereien, in denen oft auch Sauerteigbrot angeboten wird. Manchmal sogar mit anderen Getreiden als nur Weizen. Die Kundschaft nimmt solche Angebote neugierig an. Zu ungewohnt sind Geschmack und Konsistenz. Aber natürliche Triebmittel und Bekömmlichkeit überzeugen mehr und mehr Menschen.

Sie waren es auch, die Takashi Nakamura interessierten. Nach in Japan klassischen zehn Lehrjahren eröffnete er vor beinahe sieben Jahren seine erste eigene Bäckerei. Damals noch in Wakayama, einer kleinen Stadt südlich der Metropole Osaka. 2020 zog es den heute 36-jährigen in die Hauptstadt, zunächst in den ruhigen Ostteil Tokios. Seit Juli 2023 backt er im belebten Westteil.

Kagurazaka ist ein kleiner Bezirk am Rande des sehr modernen Stadtteils Shinjuku. Hier

zelebrieren Restaurants und Geschäfte alte japanische Kultur, es herrscht eine traditionelle Atmosphäre. Dieser Umstand sowie die Lage – der Campus der Tokyo University of Science liegt in Kagurazaka, in der Nähe befindet sich die Waseda-Universität – sorgten in den letzten Jahren für eine steigende Popularität des Viertels. Das klingt nach einem Ort für eher ungewöhnliche Backwaren.

### Klein und versteckt

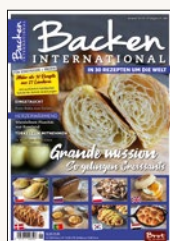
Dabei muss man zur Bäckerei wirklich wollen. Von der belebten Hauptstraße des Viertels führt der Weg über mindestens drei Nebenstraßen durch Wohngegenden, bevor man die kleine Sackgasse erreicht. Dort weist nur ein kleines Schild direkt an der Tür darauf hin, dass sich im Souterrain eine Bäckerei befindet.

Der Name ist etwas merkwürdig. Sie heißt Shikata Ramukana. Im japanischen Schriftsystem Hiragana, in dem Schriftzeichen für Silben stehen, ist es die spiegelverkehrte Schreibweise des Inhaber-Namens Takashi Nakamura. Dem japanischen Online-Portal Asahi Shimbun erklärte der Bäcker: „Ich wollte meinen richtigen Namen verwenden, aber es war mir peinlich, also verwende ich ihn umgekehrt.“ Bescheidenheit ist in Japan eine elementare Tugend.


Hat man es zum Schild mit dem ungewöhnlichen Namen geschafft, wird man nach ein



### LESE-TIPP



Ein Rezept für Japans traditionelle süße Brötchen Melonpan gibt es im **BROT**Sonderheft **Backen International**. Digital ist sie in der App erhältlich, als Printausgabe hier zu bestellen:

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



Zu zweit arbeiten sie in der kleinen Backstube, mehr Leute würden nicht reinpassen

paar Treppenstufen mit einer ungewöhnlichen Gebäck-Vielfalt belohnt. Sieben verschiedene Teige stellt Nakamura täglich her und produziert daraus 20 unterschiedliche Sorten Brot. Da gibt es zum Beispiel einen Laib mit Feigen, Rosinen, Walnüssen und Orange. Ein anderes Brot ist mit Camembert angereichert. Eher an Dessert erinnert ein Brot mit Aprikose, Cranberries und weißer Schokolade.

Dabei setzt der Bäcker auf die Kraft der Natur. Obwohl Nakamura keine industrielle

Hefe einsetzt, sondern ausschließlich Hefewasser und Sauerteig, fehlt den Broten die klassisch saure Note, wie man sie aus Europa kennt. Er steuert seine Triebmittel so, dass sie den Broten mildes Aroma geben. Seine Auswahl ist beachtlich.

Einige Gebäcke werden mit selbst gezogenem Amazake getrieben. Das ist ein klassisches japanisches Getränk, das aus Reis fermentiert wird und durch die Fermentation einen ganz leichten Alkoholgehalt hat. Daneben setzt der Bäcker Rosinen-Hefewasser ein. Ein



Getreide aus Europa ist in der Regel günstiger als japanisches

Mit einer kleinen Haushaltsmühle mahlt Takashi Nakamura das Getreide für einige seiner Gebäcke

Takashi Nakamura versieht seine Brot mit ungewöhnlichen Zutaten:



Feigen, Rosinen, Walnüssen und Orange



Camembert und Walnuss



Aprikose, Cranberries und weißer Schokolade

besonders mildes Triebmittel ist eine selbst angesetzte Joghurtheefe, wie sie in **BROT-Ausgabe** 6/2017 beschrieben ist. Komplettiert wird der Triebmittel-Reigen durch einen klassischen milden Sauerteig.

Ähnlich vielfältig ist die Getreide-Auswahl der Mikrobäckerei. Von der japanischen Insel Hokkaido bezieht Nakamura Roggen-, Weizen-, Einkorn- und Dinkelmehl. Einige Körner kommen aus Europa. Oft sind sie selbst in Bio-Qualität günstiger als japanische Getreide, weil sie hier großflächig effizienter angebaut werden können. Die Körner mahlt Nakamura in einer kleinen Haushaltsmühle. Sie ist ausreichend für den überschaubaren Bedarf.



しかたらむかな  
Shikata Ramukana  
Kif Annex, 101 13-1 Wakamiyacho,  
Shinjuku City, Tokio 162-0827,  
Japan



Shokupan, ein süßliches, weiches Sandwichbrot, darf in einer japanischen Bäckerei nicht fehlen

„Selbst gemahltes Korn“, erklärt der Bäcker, „bringt noch einmal ganz eigene Aromen mit.“ Mit ihnen experimentiert er gern. Ebenso wie mit der Fermentation.

Auf der kleinen Fläche der Backstube hat Nakamura versucht, möglichst viele Klimaschränke unterzubringen. Viele Teige gehen bis zu 20 Stunden lang bei konstanten 17°C. So entwickeln sie interessante Fermentationsaromen, die die ungewöhnlichen Zutaten geschmacklich einrahmen.

### Empfehlungsmarketing

Unterstützung hat der Bäcker von einem kleinen Team. In der Backstube arbeiten sie zu zweit, im Verkauf helfen je nach Situation drei bis vier Leute. Verantwortlich ist Ami, Takashis Freundin. Sie war selbst einst Kundin der Bäckerei. „Erst war ich in das Brot verliebt“, erklärt sie lächelnd, „dann in den Bäcker.“ Inzwischen ist sie eine wichtige Stütze.

Etwa 120 Kundinnen und Kunden kommen pro Tag vorbei. „Siebzig Prozent davon sind sicher Stammkunden“, sagt Ami. Andere Menschen finden die Bäckerei oft über Empfehlungen: „Es gibt in der Gegend viele Läden, dort werden wir den Kunden empfohlen und auch die Rezensionen im Internet ziehen Leute her.“ Tatsächlich sind die Internet-Bewertungen voll des Lobes. Und so wächst die Kundenschaft Tag für Tag.



20 Sorten Brot backt Takashi Nakamura täglich, die Plastikverpackung ist in Japan Standard und von der Kundschaft gefordert

Inzwischen gibt es Backwaren von Donnerstag bis Montag zwischen 10 und 13 Uhr nur per Reservierung, um Kundinnen und Kunden nicht zu enttäuschen. Von 13 bis 16 Uhr findet der freie Verkauf statt. Dienstags und mittwochs ist die Bäckerei geschlossen.

### Wachstum in Qualität

Ginge es rein nach dem Bedarf, könnte Takashi Nakamura alles verlängern und vergrößern – Öffnungszeiten, Stückzahlen,

Bäckerei. Doch er hat keine Wachstumspläne. Jedenfalls nicht, was die Bäckerei betrifft. „Ich selbst möchte wachsen“, erklärt er, „und unsere Produkte immer besser und besser machen.“ Es ist schließlich dieser Anspruch an die Qualität, den die Kundinnen und Kunden schätzen. Zudem brauchen Ami und Takashi Zeit für ein ganz anderes Projekt. Nachwuchs steht ins Haus. Das Kind wird Zeit fordern. Aber auch das macht ja begehrte Produkte aus – dass es sie nicht im Überfluss gibt. 🍞




Gemeinsam betreiben Ami und Takashi die Bäckerei, an ihrem Bauch deutet sich bereits ein neues gemeinsames Projekt an

### LESE-TIPP



Einen ausführlichen Bericht über japanische Brotkultur und die Herstellung der Joghurtheife „Yoguruto Kobo“ gibt es in **BROT** 6/17. Digital ist sie in der App erhältlich (der Zugang ist im Abo inklusive), als Printausgabe hier zu bestellen:

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



# Rustikales italienisches Landbrot

Das italienische Weizenmehl Tipo 0 sowie ein hoher Lievito Lievito-Madre-Anteil lassen das Landbrot besonders locker werden. Ein wenig Roggenmehl und gemahlenes sowie geröstetes Altbrot sorgen für den etwas rustikaleren Geschmack. Ein tolles Beilagenbrot, das aber genauso gut zum Frühstück oder Abendessen schmeckt.

## Teig-Zutaten

- ▶ 430 g Wasser (kalt)
- ▶ 450 g Weizenmehl Tipo 0 (alternativ Weizenmehl 550)
- ▶ 50 g Roggenmehl 1150
- ▶ 100 g Lievito Madre (aus dem Kühlschrank)
- ▶ 50 g Altbrot (geröstet und gemahlen)
- ▶ 6 g Honig
- ▶ 3 g Frischhefe
- Spätere Zugabe
- ▶ 15 g Olivenöl
- ▶ 12 g Salz

Rezept & Bild: Valesa Schell

@brobackliebeundmehr

brobackliebeundmehr.com

- 🕒 Alle Zutaten – außer Öl und Salz – auf langsamer Stufe 2 Minuten mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten gehen lassen.
- 🕒 Das Salz hinzugeben und 10 Minuten auf langsamer Stufe unterkneten.
- 🕒 Das Öl zugeben und auf langsamer Stufe weitere 5 Minuten unterkneten. Den Teig einmal dehnen und falten, dann zugedeckt bei Raumtemperatur 6-7 Stunden gehen lassen, dabei nach 60 und 120 Minuten jeweils einmal dehnen und falten.
- 🕒 Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, mit Schluss nach unten auf eine Dauerbackfolie (alternativ Backpapier) legen und die Oberfläche bemehlen. Zugedeckt 45-60 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.
- 🕒 Rechtzeitig den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 🕒 Den Teigling einschneiden und unter Schwaden in den Ofen geben. Nach 10 Minuten die Temperatur auf 200°C reduzieren und weitere 35 Minuten backen. 🍴

Schwierigkeitsgrad: ★★☆☆

Getreide: Weizen, Roggen

Triebmittel: Hefe, Lievito Madre

Teigkonsistenz: mittelfest

Zeit gesamt: 9-10 Stunden

Zeit am Backtag: 9-10 Stunden

Backzeit: 45 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 200°C  
nach 10 Minuten

Schwaden: beim Einschließen



## Zeitraster

8.00 Uhr  
Hauptteig ansetzen

15.00 Uhr  
Brot formen

15.35 Uhr  
Ofen vorheizen

16.05 Uhr  
Backen

16.50 Uhr  
Brot fertig

# Glossar

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

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

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

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



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


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

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

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


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

**Dehnen und Falten** – Vorgang, bei dem weizen-dominierten Teigen durch mehrfache Dehnung und Faltung mehr Struktur verliehen wird. Das Klebergerüst wird damit schonend entwickelt. Das 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 Abkühlphase des Brotes durch die gesamte Brotkrume. Die Eigenschaften der Brotkrume (Struktur, Elastizität, Geschmack, Geruch) sind unter anderem abhängig vom Wassergehalt, von den Zutaten, von der Teigführung und der Teigaufarbeitung.

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

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


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



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

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

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

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



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




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

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

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



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

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

**Starter** – siehe **Anstellgut**

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

**Stockgare** – Die Gärphase des kompletten, ungeformten Teiges nach dem Kneten und vor dem Aufarbeiten. Je nach Dauer der anschließenden Zwischengare und Stückgare sowie der zu erreichenden Gebäckeseigenschaften wird die Dauer der Gärphase festgesetzt. Während der Teigruhe reift der Teig. Insbesondere verquellen die Mehlbestandteile, bei kleberwirksamen Mehlen entspannt das Klebergerüst. Außerdem wird die Reifung auch zum Vermehren der Hefen genutzt. Ideale Temperaturen für die Stockgare liegen zwischen 20° und 28°C. Bei kühler Führung (4-10°C) über mindestens 6-8 Stunden entstehen während der Stockgare vielfältige Aromen. Die Stockgare kann durch Teigbearbeitungsprozesse (Dehnen und Falten) unterbrochen werden, um den Teig zu straffen, die Teigtemperatur zu vergleichmäßigen, die Teigstruktur zu beeinflussen und durch Gasaustausch den Stoffwechsel der Hefen anzuregen.



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

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

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

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

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

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

# Vorschau

BROT gibt es sechsmal jährlich.  
Die nächste Ausgabe erscheint  
am 26.07.2024

Digital-  
Ausgabe  
erhältlich ab  
12.07.2024

Darum geht es unter anderem:



● Frisch ins Brot – alles  
übers Selbermahlen



● Open Crumb – wie die großen  
Löcher in die Krume kommen



● Kantonsbrote – eine Reise durch  
die Schweizer Brotkultur



● Kochen mit Brot – Kreatives  
mit Altbrot auf dem Teller

**HERAUSGEBER**  
Sebastian Marquardt, Tom Wellhausen

**REDAKTION**  
Mundsburger Damm 6  
22087 Hamburg

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

**LEITUNG REDAKTION/GRAFIK**  
Jan Schönberg

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

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

**AUTORINNEN & AUTOREN**  
Bäbel Adelhelm, Akademie Deutsches  
Bäckerhandwerk Weinheim, Nadja  
Alessi, Silke Binte-Braun, Michelle  
Deschner, Debora Gaedtke, Johannes  
C. Hoflehner, Stefanie Herberth,  
Johannes C. Hoflehner, Alexander  
Kluzny, Marie Lester, Manuela Mörmel,  
Karl Oppenkamp, Stevan Paul, Denise  
Pissula-Wälty, Margarete Preker,

Valesa Schell, Tanja Schlund, Claudia  
Steiner, Andrea Thode, Patrick Zimmer

**FOTOS**  
Andrea Thode; stock.adobe.com:  
boedefeld1969, Christophe,  
EllerGraphics, fotografci, fredredhat,  
FRÜH, gupi, itestro, KatrinaEra, Lynne  
Ann Mitchell, manulito, Michael  
Rogner, MIRACLE MOMENTS,  
photocrew, photoprojekt, m,  
Printemps, radu, Sunny Forest, womue

**VERLAG**  
Wellhausen & Marquardt  
Mediengesellschaft bR  
Mundsburger Damm 6  
22087 Hamburg

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

**GESCHÄFTSFÜHRER**  
Sebastian Marquardt  
post@wm-medien.de

**VERLAGSLEITUNG**  
Christoph Bremer

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

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

**ABO- UND KUNDENSERVICE**  
Leserservice BROT  
65341 Eltville

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

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

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

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

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

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

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem  
Papier. Printed in Germany.

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

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

**BEZUG**  
BROT erscheint sechsmal jährlich.  
Bezug über den Fach-, Zeitschriften-

und Bahnhofsbuchhandel.  
Direktbezug über den Verlag.

**GROSSO-VERTRIEB**  
DMV Der Medienvertrieb GmbH & Co. KG  
Meßberg 1, 20086 Hamburg  
Für unverlangt eingesandte Beiträge  
kann keine Verantwortung übernommen  
werden. Mit der Übergabe von  
Manuskripten, Abbildungen, Dateien  
an den Verlag versichert der Verfasser,  
dass es sich um Erstveröffentlichungen  
handelt und keine weiteren  
Nutzungsrechte daran geltend  
gemacht werden können.

**Brot**  
DEUTSCHES  
BROTINSTITUT e.V.  
FÖRDERMITGLIEDSCHAFT  
BROT unterstützt als Fördermitglied  
das Deutsche Brotinstitut e. V.  
wellhausen  
marquardt  
Mediengesellschaft

# Brot Akademie

## Masterclass Baguette

Backe Baguettes in bester Pariser Tradition



Für das perfekte Frühstück:  
Auch im Bundle buchbar mit  
der Masterclass Brötchen

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

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

Innerhalb von 2 Tagen gelingen Dir Baguettes, die es mit den besten Pariser Boulangerien aufnehmen können. Am Tag nach der Kursbuchung geht es los mit dem ersten Schritt – der Teigzubereitung. Wo in Bäckereien gern chemische

Helfer wie technische Enzyme in den Baguette-Teig kommen, arbeiten wir mit natürlichen Zutaten. An Tag zwei erhältst Du ein kleines Paket mit Videoanleitungen für jeden Schritt: Von der Herstellung des Teiges, über das Einschneiden, bis hin zum richti-

gen Schwaden. Dabei verraten wir Dir die kleinen Tricks und Geheimnisse der besten Baguette-Bäckerinnen und -Bäcker. So präsentierst Du schon bald perfekte Baguettes, die nicht nur eine Augenweide sind, sondern auch richtig gut schmecken.

Bewertungen bisheriger Teilnehmer/innen:



Sehr anschaulich erklärt. Super nachvollziehbar. Tolles Backergebnis.

Tanja A.

Die Videos sind klasse, Schritt für Schritt erklärt. Genial, dass man sie ansehen kann, wann und so oft man will. Man lernt richtig viel. Kann ich nur empfehlen! Das Baguette ist das beste, was ich je gebacken habe. Martina S.

# JETZT BESTELLEN

**SOMMELIERS Brot**

Gesund und bekömmlich backen

# SOMMELIERS Brot

www.brot-magazin.de

Mehr als 30 kreative Sommelier-Rezepte gelingsicher & bekömmlich

Interview mit Johann Läfer

Große Liebe für gutes Brot

## Gebäcke mit Pfiff

Sommelier-Brote einfach selbst gemacht

Unter anderem in diesem Heft

- Röhre-Rugbrød
- Brotpudding
- Blaubeerbrød
- Maisbrød
- Butter-Brioche
- Roggenbrød
- Emmer-Vollkornbrød
- Inka-Brot
- Feines Mischbrød
- Weißbierkruste
- Mühlensteinerbrød
- Zwiebelring
- Berendorfer
- Sauerkraut-Speck-Brot
- Muslistangen

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

**Brot**  
Sonderheft

Mehr als  
**30 kreative  
Sommelier-  
Rezepte**

Sie sind angetreten, die Wertschätzung für das Brot wieder zu steigern. In der Bundesakademie des Deutschen Bäckerhandwerks in Weinheim werden Bäckermeisterinnen und -meister an der Elite-Akademie des Handwerks ein Jahr lang berufsbegleitend auf die harte Fortbildungsprüfung zum Geprüften Brot-Sommelier beziehungsweise zur Geprüften Brot-Sommelière der Handwerkskammer vorbereitet. In dieser Zeit sammeln die Kandidatinnen und Kandidaten umfassendes Fachwissen zur Beschreibung von Brot, zu Foodpairing und vielen weiteren Aspekten des Lebensmittels. Am Ende steht eine Abschlussarbeit, mit der neues Brotwissen geschaffen werden muss. Wer diesem Anspruch genügt, weiß eine Menge über gutes Brot.

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