

Brot

IM HEFT

Mehr als
30 Rezepte
für bekömmliche Brote
mit langer Teiggare

GLUTENFREI BACKEN

12 Mehle für
schmackhafte Brote

HARRY-BROT

Zu Besuch bei Deutschlands
größtem Backwaren-Hersteller

LAMINIEREN

Die Krume
locker falten

**HETEROGENE
POPULATIONEN**

Wenn Züchter Chaos
auf dem Feld wollen

**Voll(korn)
lecker**

Gesund und
aromatisch backen
mit Vollkornmehlen



5,90 EUR

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

Jetzt bestellen



€ 8,50

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

In Fukuoka habe ich die Familie von Saeko Minami sowie ihre kleine deutsche Bäckerei kennengelernt



EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser.

05/2019

Es ist zu erwarten, dass sich die Back-Branche immer stärker auseinanderentwickelt. Da ist auf der einen Seite die Brot-Industrie, deren Produkte immer besser werden. Längst haben Sauerteig und verhältnismäßig lange Ruhezeiten bei der Großproduktion Einzug gehalten, während der Einsatz von Backmitteln reduziert wird.

Auf der anderen Seite stehen exzellente Bäckereien, bei denen in kleinen Mengen auf höchstem Niveau gebacken wird. Da kostet das Kilogramm dann aber auch mal 8 Euro. Der Bereich dazwischen wird es schwerer und schwerer haben. Filialisten mit Fertigmischungen haben zwischen diesen Polen wenig Chancen, Kundinnen und Kunden zu überzeugen. Sie bieten zu wenig Einzigartigkeit für zu viel Geld.

Das waren zwei Extreme, die ich in den letzten Wochen erlebt habe. Lange habe ich mit Norbert Lötz zusammengesessen, dem Produktions-Geschäftsführer des größten deutschen Backbetriebes. Und dabei viel gelernt darüber, wie industrielle Brotproduktion heute aussieht. Meine Welt ist es nicht.

Und dann war ich in Japan und habe Saeko Minami kennengelernt, die eine kleine deutsche Bäckerei betreibt. Und klein ist dort alles. Die Backstube mit ihren 5 Quadratmetern, die Brote selbst und ihre Menge. 50 Backwaren produziert sie täglich von Hand – mit Liebe und Leidenschaft.

Ich glaube, die Welt braucht beides. Günstiges Brot für die breite Masse ebenso wie bekömmliche Backwaren, die mit Leidenschaft und viel Zeit hergestellt werden. Geschichten über beides findest Du in dieser Ausgabe. Neben weiteren interessanten Themen und vielen Rezepten zum Selberbacken.

Denn das ist ja bei alledem keine Frage: Es gibt kaum etwas Befriedigenderes und Schmackhafteres als das eigene Brot, frisch aus dem Ofen. Dabei wünsche ich Dir viel Spaß und Erfolg. Aber erstmal gute Unterhaltung und Erkenntnisgewinne mit dieser neuen Ausgabe **BROT**.

Herzliche Grüße

Sebastian Marquardt, Chefredakteur

 @brotmagazin

 /BrotMagazin

 www.brot-magazin.de

Unsere Facebook-Gruppe:

 facebook.com/groups/brotforum

LeserBROTe an:

 redaktion@brot-magazin.de

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

INHALT

05/2019

Menschen & Brot

Liebling

Saeko Minami und ihre deutsche Bäckerei in Japan

Seite 12

Harry-Brot

Zu Besuch bei Deutschlands größtem Backwaren-Hersteller

Seite 58

Rohstoffe

Heterogene Populationen

Wenn Züchter Chaos auf dem Feld wollen

Seite 82

Glutenfreies Backen

12 glutenfreie Mehle für leckere Brote

Seite 98



18

Olivenöl-Brioche



20

Gnetztes Dornröschen



25

Weizenlaib



26

Pain Soleil



27

Alb-Leisa-Aufstrich



28

Sauerteig-Schüttelbrot



34

Apfel-Möhren-Creme



35

Walnuss-Baguettes



42

Faultier-Brot



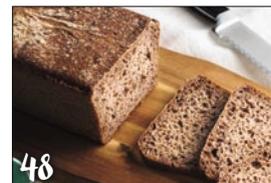
44

Aromalinge



46

Spätsommer-Brot



48

Rotes Vollkorn



50

Pflaumenbrot



52

Kokos-Joghurt-Brot



66

3-Korn-Kasten



70

Aroma-Laib



72

Treberbrot



73

Zitronat-Orangeat-Marmelade



74

Latte Macchiato-Ruch-Kruste



75

Süße Sesam-Herzen

Verschiedenes

Neuheiten

Meldungen rund ums Backen und Genießen Seite 8

BROTAkademie

Das war der Basis-Kurs Teigbearbeitung 2019 Seite 30

BROTAkademie

Basis-Kurs Teigführung Seite 32

BROTLaden

Interessante Produkte fürs heimische Backen Seite 36

LeserBROT

Was unsere Leser/innen backen Seite 54

Mühlenfinder

Ausgewählte Adressen für gutes Mehl Seite 71

Inspiration

Alles rund ums Brot:
Bücher, Blogs, Instagram & Co. Seite 76

Glossar

Seite 111

Vorschau/Impressum

Seite 114

Selbst ist das Brot

Modernist Bread

Wie Wärme beim Backen verloren geht

Seite 6

Laminieren

Mit Faltechnik das Glutengerüst im Teig stärken

Seite 21

Einsteiger-Kurs

Alles über Vollkorn

Seite 64



80 Voll auf die Nuss



88 Dinkelbrötchen



90 Brotklößchen-Bouillon



92 Ribollita



94 Mohdpielen



96 Tunesisches Khobz



102 Focaccia mit Olivenöl



104 Käsebrötchen



105 Bananenbrot



106 Quinoa-Hafer-Baguettes



107 Rustikales Fladenbrot



108 Schnelles Spätsommer-Brot



110 Laugenbrioche

•••••

● Titelthemen

✓ Glutenfrei

🕒 Speed-Baking

Wie dieses Heft funktioniert

Vorab

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

Die Angaben

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

Die Bewertung

Wir haben jedem Brot einen Schwierigkeitsgrad zugeordnet.

★☆☆ - einfaches Rezept

★★★ - Rezept mit Anspruch

★★★★ - sehr anspruchsvolles Rezept

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

Fachbegriffe

Brotbacken kommt nicht ohne Fachbegriffe aus. Ab Seite 111 findet Ihr daher ein Glossar, in dem alle Fachbegriffe, die in dieser Ausgabe vorkommen, kurz erklärt werden. Zudem haben wir teilweise Video-Links beigefügt, weil Bilder manchmal mehr sagen als tausend Worte. Für den tieferen Einstieg ins Back-Vokabular empfehlen wir die Website www.baeckerlatein.de

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

@brotmagazin

www.brot-magazin.de

/BrotMagazin

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

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

Wie Wärme verloren geht

Der Ofentrieb – die Volumenzunahme, die der Teig beim Backen durchmacht – basiert meist auf mindestens drei Faktoren: die gesteigerte Gasproduktion, die Hefe oder andere Triebmittel bei Erwärmung zeigen, die thermische Ausdehnung von Luft und Kohlendioxid, die bereits durch Mischen und Gärprozesse im Teig enthalten sind, und die Umwandlung von Wasser im Teig in Wasserdampf, der bei konstantem Druck 1600-mal mehr Volumen einnimmt als Wasser.

Der größte Teil der Hitze, der in die Ofenkammer gelangt, geht letztlich mit der Abluft des Ofens verloren. Wird Luft erwärmt, dehnt sie sich aus und steigt empor. Daher dringt jedes Mal, wenn die Tür geöffnet wird, kältere Luft ein, ersetzt die warme Luft und dehnt sich anschließend aus, wodurch sie noch mehr warme Luft aus dem Ofen drängt.

Das Backblech absorbiert sehr viel Wärmeenergie, was dazu beiträgt, eine konstante Ofentemperatur aufrechtzuerhalten. Doch die Wärme entweicht meist an den Rändern.

Ein Teig, der auf dem Backblech backt, bekommt nur einen kleinen Teil der Ofenwärme ab, größtenteils via Strahlung von den Ofenwänden und Konduktion (der Wärmefluss zwischen einem Feststoff sowie Gas oder Flüssigkeit infolge eines Temperaturunterschiedes) vom Ofenboden. Da sich Wärme von der Oberfläche hauptsächlich durch Konvektion (die Wärmeübertragung zwischen der Oberfläche eines Festkörpers sowie einem bewegten Gas oder einer Flüssigkeit) ins Innere des Laibs bewegt, leistet die Konvektion die Hauptarbeit bei der Umwandlung des Wassers im Teig in Wasserdampf.

Backen ist selbst unter optimalen Bedingungen eine eher ineffiziente Form der Lebensmittelherstellung. Die vom Ofen produzierte Wärme scheint praktisch überall hin zu gelangen, außer in den Teig. Sie wird vom Backblech aufgesogen, strahlt von der Tür und den Seitenwänden ab und entweicht durch die Entlüftung. Dieses verschwenderische System trägt zum relativ hohen CO₂-Fußabdruck von Brot bei. Die Gasöfen des frühen 21. Jahrhunderts sind nur wenig effizienter als die Holzöfen des 2. Jahrhunderts (die, weil sie Biomasse verbrannten, tatsächlich eine geringere Netto-Kohlenstoffverschmutzung hervorriefen).

In der Ofenkammer jagen Infrarotstrahlen hin und her, bis sie absorbiert werden oder entweichen. In vielen Backöfen, die unterhalb von 260°C arbeiten, ist der Wärmetransport durch Strahlung und Konduktion in etwa gleich bedeutsam. Die von den Wänden abgegebene Strahlung spielt jedoch bei Holzöfen, die mehr als 400°C erreichen, eine dominierende Rolle.



Die Ofentür, die nur selten isoliert ist, erlaubt Wärme via Strahlung beziehungsweise Konduktion in die Umgebung zu entweichen, und via Konvektion, wenn sie geöffnet wird und warme Luft aus dem Ofen quillt. Diese Wärmeverluste sind einer der Hauptgründe dafür, dass es in Bäckereien und Küchen oft unangenehm warm ist. Zudem werden in einigen Öfen Brotlaibe in Türrnähe nicht so gleichmäßig durchgebacken wie weiter hinten.



Konduktion transportiert Wärme vom Backblech in den Teig, wo die Kruste den Boden berührt. Dieser Bruchteil der Ofenhitze ist zwar klein, doch wichtig für eine knusprige Unterseite.

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



Auf Kunststoffverpackungen kann die Lebensmittelindustrie an vielen Punkten nicht verzichten. Sie schützen die Produkte vor äußeren Einflüssen und erleichtern die Handhabung. Die Walter Rau Lebensmittelwerke beweisen jetzt mit ihrer Marke **Deli Reform**, dass es eine nachhaltige Alternative zur herkömmlichen Kunststoffverpackung für Margarine gibt. Ab Juni werden die 500-Gramm-Becher der Klassiker Deli Reform „Das Original“, „Die Leichte“ und „Sommerfrische“ in Verpackungen aus recyceltem Kunststoff angeboten. Die neue Verpackung ist aus mindestens 40 Prozent recyceltem PET hergestellt. Pro Jahr sollen so mehr als 20 Tonnen Plastik eingespart werden. www.deli-reform.de



Neuheiten

Zum 60. Geburtstag des **Kultmixers** Krups 3 Mix gibt es jetzt eine limitierte Sonderedition zu kaufen. Der neue 3 Mix ist in den Farben Schwarz/ Kupfer designt, überzeugt laut Hersteller sonst aber – wie seine Vorgänger – mit perfekten Rühr- und Knetergebnissen. Bis zu einem Kilogramm Brotteig schafft der 500 Watt starke Motor. Die Geschwindigkeitsregulierung des Mixers erfolgt in fünf Stufen. Wer es schnell mag, kann die Turbofunktion einstellen. Neben den klassischen Rührstäben gehören zum Krups 3 Mix auch ein Schneebesens sowie Knethaken. Bei der Jubiläumsedition ist eine praktische Aufbewahrungstasche exklusiv im Lieferumfang enthalten. Der Krups 3 Mix 5000 kostet 74,99 Euro, die 7000-Version mit stufenlosem Geschwindigkeitsregler 94,99 Euro. www.krups.de



Größere Gerichte lassen sich ganz einfach in der zimtfarbenen **Kürbis Cocotte** von Staub aus Gusseisen zubereiten. Sie hat ein Fassungsvermögen von 3,45 Litern und ist auf allen Herdarten sowie im Ofen einsetzbar. Sie kostet 259,- Euro. Dank des gusseisernen Materials speichert sie zudem die Temperatur, sodass Gerichte auch auf dem Tisch noch lange warm bleiben. Ideal dazu lassen sich die zwei kleinen Geschwister aus Keramik verwenden. Diese sind ebenso wie die schwarze Kürbis Cocotte mit 0,7 (29,95 Euro) und 0,5 Litern (24,95 Euro) Füllmenge erhältlich und passen somit auf jede Halloween-Tafel. de.zwilling-shop.com



Die **Mais-Basis** des Versandhandels Hobbybäcker ist im 400-Gramm-Beutel zu haben. Sie kann in Brot, Brötchen, Baguettes oder Fladenbrot genutzt werden und sorgt für eine sonnengelbe Farbe und verleiht den typischen Maisgeschmack. Dazu kann man einfach 25 Prozent der Weizen- oder Dinkelmehlmenge durch die Mais-Basis austauschen. Zudem eignet sie sich auch als Dekor für Backwaren und Polentagebäck. Der Preis: 3,98 Euro. www.hobbybaecker.de



Mit den neuen **Mehlmischungen** will Häussler Abwechslung in die Küche bringen. Die Mischungen bestehen aus natürlichen Mehlen und Häussler verspricht eine Gelinggarantie sowie lange Frischhaltung. Erhältlich im 2,5-Kilogramm-Beutel sind die Sorten Schwäbisches Landbrot, Würziges Kartoffelbrot, Rustikales Dinkel-Saatenbrot und Rustikales Zwirbelbrot. Auf der Rückseite jeder Verpackung befindet sich ein passendes Rezept. Das Set mit den vier Backmischungen – also insgesamt 10 Kilogramm – kostet 31,70 Euro. www.backdorf.de



Wer gerne vorkocht oder -backt, benötigt geeignete Gefäße zur Aufbewahrung der Speisen. Sicher, luftdicht und geschmacksneutral bewahren die **Vorratsdosen** Zwilling Gusto aus Glas das vorbereitete Essen auf. Dank des speziellen Kunststoffdeckels sind die Speisen so auch im Kühlschrank vor anderen Gerüchen und Feuchtigkeit geschützt. Die Preise beginnen bei der eckigen Dose mit 500 Milliliter Volumen mit 8,95 Euro. de.zwilling-shop.com

Wüsthof stattet seine **Brotmesser** mit einem Doppelwellenschliff aus. Damit sollen sich laut Hersteller harte Krusten genauso gut schneiden lassen wie weiches Brot oder Früchte mit harten Schalen. Zudem erhöht sich durch den speziellen Schliff die Schnitthaltigkeit des Messers. Zu den Klassikern im Wüsthof-Sortiment gehören die Messerserien Ikon und Classic Ikon. Während die Brotmesser der Ikon-Serie Griffe aus individuell gemasertem Grenadillholz haben, sind die Classic Ikon-Messer mit Kunststoffgriffen in Schwarz oder Crèmeweiß ausgestattet. Die Klingen sind aus einem Stück Edelstahl geschmiedet. www.wuesthof-shop.de



Anzeigen

la mühle la
Langers Mühlenladen

Man bäckt nur mit dem Herzen gut.

Entdecken Sie Ihr Lieblingsmehl
www.laemuehla.at/
spezialmehle

Bei uns im Mühlenladen finden Sie verschiedenste Mehle, Utensilien und Zutaten zum Brotbacken. Gerne verschicken wir Ihre Bestellung auch!

Alles zum Brot backen

HÖBBY BÄCKER
Einzelvertrieb

Wir freuen uns auf Sie

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

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



Die neue **Gärfolie** von Häussler gibt es in zwei verschiedenen Größen. Sie eignet sich zum Abdecken oder Einrollen von Teigen für die Stückgare. Die Kombination aus Folie und weichem Tüll soll die Teiglinge lange frisch halten und ein Austrocknen oder Ankleben des Teigs verhindern. Die Gärfolie kann in der Waschmaschine bei 30°C gewaschen werden. Ihr Vorteil besteht darin, dass die Gase und die Wärme, die bei der Gare entstehen, nicht entweichen können und damit unter der Folie und beim Gebäck bleiben. Die Gärfolie in 46 x 66 Zentimeter kostet 10,20 Euro, die Variante in 70 x 106 Zentimeter kostet 13,50 Euro. www.backdorf.de



Von Hobbybäcker gibt es einen neuen **Backrahmen** für Mischbrote, Roggenbrote und die meisten Schrot- und Schwarzbrote. Der aus Ahornholz gefertigte Rahmen misst 18 x 16,5 x 10,5 Zentimeter (innen: 15 x 13 x 10,5 Zentimeter) und isoliert den Teig beim Backen an den Seitenflächen. Dadurch wird eine seitliche Krustenbildung verhindert. Weil die Backhitze nur von oben und unten wirkt, erzielt man zudem fast die doppelte Backzeit. Der Preis: 29,95 Euro. www.hobbybaecker.de



Um Salz und Pfeffer einfach zu mahlen, eignen sich die **Gewürzmühlen** aus Eichenholz von Zwilling Spices. Aber auch andere Gewürze wie Koriander und Kümmel können damit zerkleinert werden. Ihr Crush-Grind-Mahlwerk aus Keramik ist härter als Stahl, korrosionsfrei und daher laut Hersteller besonders langlebig. Die Korngröße beziehungsweise der Mahlgrad lässt sich bei allen Gewürzmühlen von Zwilling Spices stufenlos einstellen. Eine Mühle kostet 41,95 Euro. de.zwilling-shop.com





Der neue Kiri **BrotSnack** ist eine Snack-Mahlzeit für den kleinen Hunger. Die luftigen Brötchen aus Weizenvollkornmehl sind mit einer knusprigen Körnermischung getoppt und gefüllt mit Kiri-Frischkäse und wahlweise fruchtig mit Kirsch- beziehungsweise Apfzubereitung oder herzhaft mit Schnittlauch. Alle drei Sorten enthalten maximal 4 Gramm Zucker pro 60-Gramm-Portion und unterstützen laut Hersteller mit ihren wertvollen Ballaststoffen eine ausgewogene Ernährung. Eine Packung mit zwei 60-Gramm-Snacks hat eine unverbindliche Preisempfehlung von 1,99 Euro. www.bel-deutschland.de

Die Firma Hofmeister Holzwaren hat sich auf Produkte aus meist unbehandeltem Holz spezialisiert, die in Europa fair hergestellt werden. Neu im Sortiment ist eine ganze Reihe von **Frühstücksbretchen** mit verschiedenen Motiven. Die 22 x 12 x 1 Zentimeter messenden Buchenholzbretchen wiegen knapp 200 Gramm und haben eine klassische rechteckige Form mit abgerundeten Ecken. Der Preis beträgt 5,43 Euro pro Brettchen. www.hofmeister-shop.com



Aloha
Hawaii



Ob Liebeserklärung, nette Botschaft oder süßes Mitbringsel – Lebkuchenherzen sind auf dem Oktoberfest in München der Hit. Aus diesem Grund präsentiert Alpenhain den bayerischen Brotaufstrich **Obazda** in einer limitierten Sonderedition. Auf den liebevoll gestalteten Packungen von Obazda Original und Lauchzwiebel laden Sprüche wie „I steh auf di“, „Schee dass di gibst“ oder „O'zapft is“ zum Sammeln, Teilen und Verschenken ein. Die Rezeptur ist gleich geblieben. www.alpenhain.de



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



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

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

HÄUSSLER

Teignetmaschinen für perfekten Teig



Zu Hause kneten wie die Profis. Lockere, glatte und geschmeidige Ergebnisse dank dem professionellen Spiralknettsystem, bei dem sich sowohl der Knethaken als auch der Teiggessel gleichzeitig drehen. Mit den robusten Kettenantrieben und den bärenstarken Motoren werden selbst feste und schwere Teige mühelos geknetet.

Kostenlos Katalog anfordern:
www.backdorf.de
88499 Heiligkreuztal · Tel. 073 71/9377-0

Eine **deutsche Bäckerei** in Japan

Lieblings Brote

In Ballungszentren wie Tokio oder Osaka erwartet man exotische Geschäfte wie Katzen-Cafes oder deutsche Bäckereien. Aber in einem fernen Zipfel des japanischen Inselreiches gibt es eine kleine deutsche Brot-Diaspora. Hier hat sich Saeko Minami ihren Lebensraum erfüllt – mit der Bäckerei und Weinstube **Liebling**.



人気
No.2

Preisstärker (Supermarket) 1/2 750
Preisstärker
¥600 1/2 ¥300
Preisstärkerは、ドイツで最も人気のあるパンです。小麦とライ麦の配合が特徴で、独特の風味と食感を誇ります。

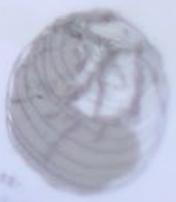


Deutsches Brot

本物のドイツパン

3年間ドイツで修行し、ドイツの伝統的な製法を学びました。自家製のサワー種を使い、ドイツの製法を守り、本物のドイツパンを焼きます。

Preisstärker
Preisstärker
1/2 ¥600
1/2 ¥300





Etwa 50 Gebäcke kommen täglich aus dem knallroten Ofen der kleinen Backstube

Saeko Minami hat gleich mit zwei Konventionen ihres Landes gebrochen. In der eher Traditionen verhafteten japanischen Gesellschaft kümmern sich Frauen in der Regel um Kinder und Haushalt. In der Arbeitswelt findet man sie nach der Familiengründung nur noch selten. Zudem ist die japanische Seele eher risikoscheu. Berufliche Selbstständigkeit wird nicht als mutig wahrgenommen, sondern als Ausweg für jene, die keinen Job finden.

Die 39-jährige hat einen Mann und zwei Kinder. Und sie hat sich mit der Selbstständigkeit einen Lebenstraum erfüllt. Gegen alle Traditionen und Konventionen. Und dann auch noch mit einem eher ungewöhnlichen Geschäft - einer deutschen Bäckerei und Weinstube.



Die Liebe zum Brot begann so früh, das Saeko Minami sich schon nicht mehr erinnern kann, wann genau. Sie war eigentlich immer da. Und so arbeitete sie schon als Studentin der Ernährungswissenschaften nebenbei in einer Bäckerei. Ihr erster Berührungspunkt mit deutschem Brot. Jedenfalls hieß es so. Geschmeckt hat es anders, war sehr sauer, eher kompakt. Aber es hat ihr Interesse an der Brotkultur geweckt.

Die trifft man in Japan noch eher selten. Brot wird dort viel öfter mit Frankreich in Verbindung gebracht. Der japanische Gaumen mag

Mittags wie abends gibt es Menüs - Brot ist immer dabei. Die Leute sollen lernen, wie es schmeckt und wie es gegessen wird



Vor der Bäckerei wird die Verbindung von Brot und Wein auf einem Fass präsentiert



es hell, weich und süßlich. Dem kommen Baguette und Croissant eher entgegen als Roggen-Sauerteigbrot.

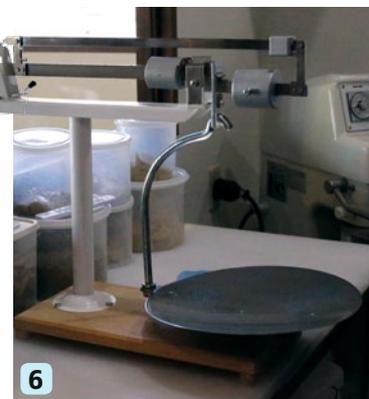
So reiste die Studentin 2002 nach Europa, um sich in deutschen wie französischen Bäckereien umzuschauen. Die Deutschen eroberten ihr Herz und ihren Gaumen. Es war Liebe auf den ersten Biss.

Und so ging es dann 2003 per Working-Holiday-Visum zurück nach Deutschland, nach Sankt Augustin zur Steinofenbäckerei Profittlich. Sie erinnert sich noch heute an ihren ersten Besuch dort. „Man hatte mir eine Scheibe Brot angeboten. Und die war so lecker, das beste Brot, das ich je gegessen hatte.“

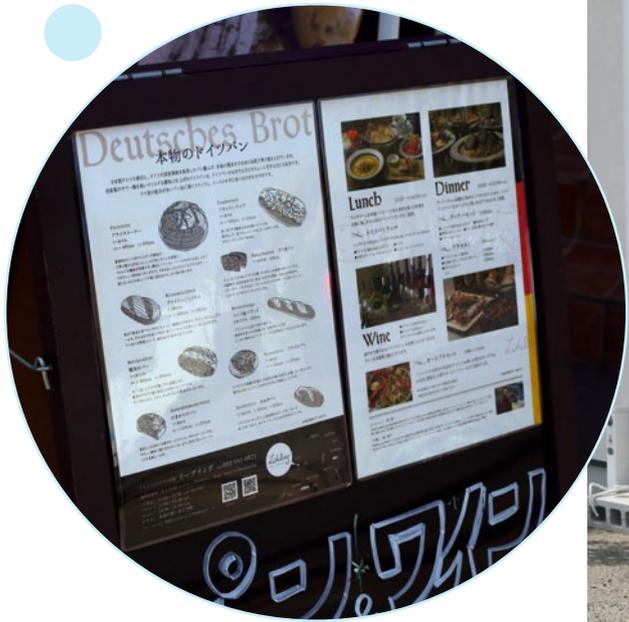
Das Feuer war vollends entfacht, musste aber noch etwas zurückgestellt werden. Denn erstmal wollte das Studium in Yamaguchi beendet werden. Die Präfektur liegt im westlichen Zipfel der japanischen Hauptinsel Honshū.

2005 ist es dann soweit. Zwei Jahre lang erlernt Saeko Minami das Backhandwerk in Sankt Augustin. Und sie ist begeistert. In Japan heißt Ausbildung in den ersten Monaten und Jahren vor allem: Zuschauen. So dauert die Ausbildung zum Sushi-Meister zum Beispiel 10 Jahre und besteht in den ersten Jahren vor allem aus Putzen und Aufräumen. Erst später kommen Hilfsarbeiten dazu. Und auch ein Neuling in einer japanischen Backstube darf nicht viel machen. Hier aber kann sie und muss sie vom ersten Tag an mit anpacken. Am Ende absolviert sie die Ausbildung mit Erfolg.

Es geht zurück nach Japan, diesmal nach Fukuoka, im Norden der Insel Kyūshū, direkt gegenüber von Yamaguchi. Knapp ein Jahr



- 1) Auch süße Gebäcke werden bei Liebling angeboten, Herzhaftes steht aber im Mittelpunkt. 2) Zutaten wie dunkles Roggenmehl oder groben Schrot vermisst Saeko Minami in Japan. 3) Das kleine Restaurant strahlt deutsche Gemütlichkeit aus. 4) Die Mehle sind für den nächsten Tag bereits vorgemischt, wenn die Bäckerin in den Feierabend geht. 5) Ihre Sauerteige führt Saeko Minami zwei- bis dreistufig. 6) Gewogen wird ganz traditionell analog. 7) An der Straße ist schon von Weitem erkennbar, dass hier etwas Deutsches vor sich geht



arbeitet sie dort in einer österreichischen Bäckerei und schweigt heute lieber zurückhaltend darüber.

Danach unterbricht sie das Arbeitsleben erst einmal. Sie heiratet ihren Mann Seiichi, einen Japaner mit koreanischen Wurzeln, den sie 2005 in Korea kennengelernt hat. Die beiden bekommen zwei Töchter. Als die 2 und 4 Jahre alt sind, geht Saeko – untypisch in Japan



Betrieben wird die Bäckerei von der Familie. Saeko backt, ihr Mann Seiichi kocht, die Kinder schauen nach der Schule vorbei

– den Schritt zurück ins Arbeitsleben. Und gleich auch in die Selbstständigkeit. Ihr Vater unterstützt sie finanziell. Bürokratisch gibt es keine Hürden. Wer mag, kann in Japan eine Bäckerei eröffnen. Einen Meisterzwang gibt es nicht. So eröffnet sie 2015 im Norden der Millionenstadt Fukuoka die Bäckerei und Weinstube Liebling.

Deutsches Lokalkolorit fehlt nicht



Anfangs ist der Andrang groß. Aber die Leute sind schnell enttäuscht. Das hier ist nicht das Brot, das sie kennen. „Manchmal wurde ich gefragt: Haben Sie keine normalen Backwaren?“ Und so lässt der anfängliche Andrang zunächst nach. Der Sommer mit seiner Regenzeit ist bis heute eine schwache Zeit fürs Geschäft. Aber mehr und mehr kommen vor allem Kundinnen und Kunden, die deutsches Brot schätzen und suchen. Zur Hälfte sind es heute Stammkunden. Aber noch immer entdecken Menschen den Laden neu.

Sie sind dann in der Regel durch Facebook oder Empfehlungen auf die Bäckerei aufmerksam geworden und können dort ihre Backwaren kaufen oder auch im kleinen Restaurant Platz nehmen und die verschiedenen Brotsorten mit Wurst- oder Käseplatte probieren. Aber auch Käsespätzle oder Currywurst essen. Einen Mittagstisch gibt es täglich für umgerechnet 10 Euro, ein Schnäppchen im teuren Japan. Gleichwohl ist der Restaurantbetrieb wirtschaftlich wichtiger als die Bäckerei selbst.

Im Mittelpunkt aber steht das Brot. „Japaner wissen nicht, wie es schmeckt und wie man es essen soll“, erklärt Saeko. Und so ist das Restaurant auch Werbe- und Bildungsort für deutsche Brotkultur. Dazu gibt es deutsche Weine. Im typisch japanischen Perfektionismus hat sich Saeko auch hier ausbilden lassen und ist vom Deutschen Weininstitut zertifizierte Deutsche Weinkennerin. Gleich neben dem Zertifikat hängt ihr Gesellenbrief an der Wand hinter der Verkaufsthe-



1) Das Roggen-Kastenbrot ist der Bestseller der Bäckerei. Ungewöhnlich in Japan, wo Brot eher aus hellem Weizenmehl gebacken wird. 2) Wenn die Kinder aus der Schule kommen, ist für Saeko Feierabend, Mitarbeiter übernehmen dann. 3) Selbst die Messerblocks kommen in Schwarz-Rot-Gold daher

ke. Ebenso wie ein Zertifikat des Deutschen Brotinstituts, das Saekos Brote gerade im Juni dieses Jahres getestet und für „sehr gut“ befunden hat.

Der Tag der Bäckerin beginnt 5.30 Uhr morgens. Entsprechend endet er am Nachmittag, wenn die Töchter aus der Schule kommen. Dann übernehmen Mitarbeiterinnen. Denn offen ist von 11 bis 22 Uhr.

Saekos Mann steht dann noch in der Küche der Bäckerei. Als ausgebildeter Koch hat er

den Part im Familienbetrieb übernommen. Die Töchter beschränken sich noch darauf, die Backwaren zu verkosten. Und beide haben auch ihre Lieblings-Speisen. Homi, die sechsjährige, mag vor allem die Gewürzstangen mit Kümmel. Ihre achttjährige Schwester Mizuki liebt das Baguette. Und beide mögen das pure Roggen-Kastenbrot. Ein ungewöhnliches Brot im Land, in dem Brot eher aus Weizen gebacken wird.

Und doch teilen die Schwestern den Geschmack mit den Kundinnen und Kunden. Denn das Roggenbrot ist auch der Bestseller der Bäckerei.

6 Laibe backt Saeko jeden Tag. Insgesamt entstehen täglich 50 Gebäcke, verteilt auf fast 20 verschiedene Sorten.

Dabei muss sie manchmal mit den Zutaten Vorlieb nehmen, die in Japan zu besorgen sind. „Gerne würde ich mit dunklerem Roggenmehl arbeiten oder mit grobem Schrot. Aber solche

Zutaten sind hier nicht zu bekommen“, erklärt Saeko.

Sie macht das beste daraus. Davon zeugen Zertifikate, zufriedene Kundinnen und Kunden – vor allem aber ihre Töchter, denen schmeckt, was Mama da jeden Tag backt. Gegen alle Konventionen in einem Kleinod deutscher Brotkultur an einem Ort, an dem man es nicht erwartet. ■



Die sechsjährige Homi mag vor allem die Gewürzstangen mit Kümmel

OLIVENÖL-BRIOCHE

Locker luftige Brioche mit Olivenöl und wenig Hefe: Französische Patisserie trifft auf mediterranes Flair. In Südfrankreich, wo meist Olivenöl statt Butter in den Teig kommt, wird Olivenöl-Brioche klassisch mit einem guten Wein zur „Terrine de canard“ serviert. Durch die kalte Übernachtgare entwickelt sich ein wunderbares Aroma, das diese Olivenölbrioche auch zum idealen Begleiter fürs Frühstück oder zum Brunch macht.



Schwierigkeitsgrad:	★★☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe, Lievito Madre
Teigkonsistenz:	bindig, leicht klebrig
Zeit gesamt:	18,5-22 Stunden
Zeit am Backtag:	1,5 Stunden
Backzeit:	40-45 Minuten
Starttemperatur:	200°C
Backtemperatur:	180°C beim Einschließen
Schwaden:	nein



Rezept & Bilder:
Sonja Bauer

 @cookieundco

 /cookieundco.de

 www.cookieundco.de

Lievito Madre

- ▶ 30 g Lievito Madre
- ▶ 30 g Weizenmehl 550
- ▶ 15 g Wasser (warm)

Lievito Madre im Wasser auflösen und schaumig aufschlagen. Danach gründlich mit dem Mehl verkneten. Für 3-4 Stunden bei etwa 26-28°C reifen lassen. Die Madre sollte ihr Volumen in dieser Zeit mindestens verdoppelt haben.

● Die Schale von der halben Zitrone abreiben und zusammen mit den anderen Zutaten für den Hauptteig, außer Olivenöl und Salz, zum Vorteig geben. Für etwa 10 Minuten bei langsamer Geschwindigkeit kneten.

● Salz hinzugeben und für weitere 10-15 Minuten bei langsamer Geschwindigkeit kneten. Dabei nach und nach das Olivenöl mit unterkneten lassen. Nochmals für 3-5 Minuten bei schnellerer Geschwindigkeit zu einem leicht klebrigen Teig auskneten.

● Den Teig für 2,5-3 Stunden bei Raumtemperatur zur Gare stellen. Nach 60 und 120 Minuten jeweils einmal dehnen und falten.

● Auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in vier gleichgroße Teiglinge teilen. Schonend rund formen und in eine große gefettete und leicht bemehlte Kastenform (ca. 30 x 12 cm) setzen. Für 1 Stunde bei Raumtemperatur anspringen lassen. Danach für 10-12 Stunden im Kühlschrank zur Gare stellen.

● Am Backtag den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze aufheizen.

● Den Brioche-Teigling aus dem Kühlschrank nehmen und für 20-30 Minuten bei Raumtemperatur akklimatisieren lassen. Eventuell über Nacht entstandene Gärblasen an der Oberfläche mit einer Nadel aufstechen.

● Das Eigelb mit der Milch, Salz und Zucker verquirlen und den Teigling damit vorsichtig bestreichen.

● Die Brioche in den vorgeheizten Backofen geben und die Temperatur sofort auf 180°C senken. Für 40-45 Minuten backen. Bei Bedarf abdecken, wenn die Kruste zu dunkel wird.

● Nach dem Backen 5-10 Minuten in der Kastenform lassen, danach herausnehmen und auf einem Kuchengitter mit einem Geschirrtuch bedeckt abkühlen lassen. ■

Vorteig

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

Alle Zutaten für den Vorteig 1-2 Minuten vermischen. Für 60 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur ruhen lassen.

Hauptteig

- ▶ Lievito Madre
- ▶ Vorteig
- ▶ 400 g Weizenmehl T55 (alternativ Weizenmehl 550)
- ▶ 5 Eier (Größe M, kalt)
- ▶ 150 g Olivenöl
- ▶ 50 g Zucker
- ▶ 1/2 Zitrone
- ▶ 10 g Salz

Zum Bestreichen

- ▶ 1 Eigelb
- ▶ 10 g Milch
- ▶ 1 Prise Salz
- ▶ 1 Prise Zucker

GNETZTES DORNRÖSCHEN

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	bindig
Zeit gesamt:	55 Stunden
Zeit am Backtag:	3 Stunden
Backzeit:	60 Minuten
Starttemperatur:	225°C
Backtemperatur:	205°C
	nach 30 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen

Rezept & Bild: Gerda Götting

Vorteig

- ▶ 200 g Weizenmehl 550
- ▶ 150 g Wasser (eiskalt)
- ▶ 0,2 g Frischhefe

Die Zutaten vermischen und für 14 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 300 g Weizenmehl 1050
- ▶ 200 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 150 g Naturjoghurt (3,5% Fett, stichfest)
- ▶ 3 g Frischhefe
- ▶ 300 g Wasser (eiskalt)
- ▶ 1 Eigelb
- ▶ 10 g Honig
- ▶ 16 g Salz



Tipp

Mit einem nassen Pinsel den fertigen Brotlaib abstreichen, das bringt einen besonderen Glanz.

Das Gnetzte Dornröschen ist ein wunderbares, schmackhaftes Brot, das sich ohne zeitlichen Stress vorbereiten lässt. Es schmeckt gleichermaßen wunderbar zum Frühstück oder zu einer rustikalen Speck- und Käse-Vesper. Dank der langen Teigführung entwickelt sich eine tolle, grobporige Krume, obwohl nur wenig Hefe zum Einsatz kommt.

- Alle Zutaten 10 Minuten auf langsamer Stufe vermischen, dann auf schnellerer Stufe 8 Minuten kneten.
- Den Teig 1,5 Stunden bei Raumtemperatur anspringen lassen. Dabei nach 30 und nach 60 Minuten dehnen und falten.
- Danach den Teig in eine geölte Teigwanne geben und für 20 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- Den Teigling mit nassen Händen zu einem Laib formen und nochmals für 16 Stunden in einer Schüssel mit Schluss nach unten zur Stückgare in den Kühlschrank stellen.
- Vor dem Backen den Teig für 2 Stunden bei Raumtemperatur akklimatisieren lassen. Danach aus der Schüssel auf das Backblech stürzen, mit Wasser bespritzen und bei 225°C Ober-/Unterhitze im vorgeheizten Backofen mit reichlich Schwaden einschließen. Nach 10 Minuten den Schwaden ablassen und für weitere 20 Minuten backen. Danach weitere 30 Minuten bei 205°C backen. ■

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

Einmal Für eine bessere **Gluten-Entwicklung** Laminieren, bitte

Auch das Brotbacken kennt Trends und Moden. Das Laminieren von Teig zählt sicher dazu. Ähnlich wie gutes Auskneten, Dehnen und Falten oder Aufziehen von Teig soll es das Glutengerüst im Teig stärken. Ein stabiles Gerüst hält die Gärgase besser, sorgt so für einen guten Ofentrieb und eine fluffige Krume mit gutem Aroma.

Für den Traum von einer luftigen Krume gehen Bäckerinnen und Bäcker viele Wege. Da wird bis zum Anschlag geknetet, damit der Fenstertest ein schönes Ergebnis zeigt. Der Teig lässt sich so lange mit den Fingern auseinanderziehen bis man wirklich fast durchschauen kann. Dann wird aufgezo-gen, der Teig also zusammengefaltet. Wenn er schön unter Spannung steht, geht es zurück in die Schüssel. Und dann wird alle 30 Minuten gedehnt und gefaltet, was das Zeug hält. Gärgase raus, Sauerstoff rein, Hefen anregen und nebenbei weiter schön das Glutengerüst gefördert.

Und dann kann man Weizenteige auch noch laminieren. Die Technik selbst ist schon älter, vor gut einem Jahr begann der Hype aber auf Instagram. Seither wird in heimischen Backstuben ordentlich rumlaminiert.

Im Deutschen verbindet man den Begriff eher damit, ein Stück Papier in Plastik einzuschweißen. Er kommt hier aber aus dem Englischen,

wo er auch für das Schichten steht. Und darum geht es – das Schichten des Teiges. Ähnlich dem Vorgehen bei Blätterteigen, Croissants oder Franzbrötchen. Die im Englischen auch „laminated“ werden.

Im Deutschen spricht man da vom Tourieren. Der Teig wird dünn ausgerollt, mit Butter belegt, zusammengefaltet und wieder ausgerollt. So entstehen dünne Teigschichten, zwischen denen sich Fett befindet. Eben diese Teigschichten will man auch beim Laminieren haben. Nur ohne Fett dazwischen.

Dafür wird der Teig auf einer nassen Fläche möglichst dünn, als sei das Ziel eine



Auf einer befeuchteten Arbeitsfläche wird der Teig möglichst dünn zu einem Viereck ausgezogen



An zwei Ecken wird der Teig genommen und zur Mitte hingezogen



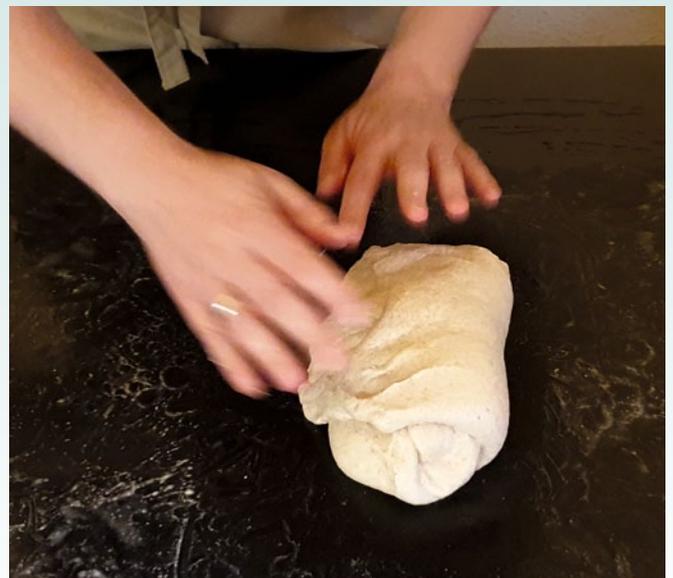
Das gegenüberliegende Stück wird über die Hälfte gezogen



Nun wird die kurze Seite zur Mitte gezogen...



... und wiederum mit der anderen Hälfte überschlagen



Der Vorgang lässt sich ein drittes Mal wiederholen

neapolitanische Pizza, zu einem Rechteck ausgezogen. Liegt das dünne Rechteck auf der Arbeitsfläche, beginnt das eigentliche Laminieren. Man nimmt den Teig an zwei Ecken und zieht ihn zur Mitte des Rechtecks. Die andere Hälfte wird dann darüber gefaltet. Das Prozedere wird nun mit den kurzen Seiten wiederholt. Und dann noch einmal. Und schon ist der Teig wieder ein kompakter kleiner Laib.

Neben der Straffung des Glutengerüsts ist auf diese Weise auch gleich noch kräftig Sauerstoff eingearbeitet worden, was die Hefen zur Arbeit anregt. Lohn der Arbeit: ein Brot mit kräftigem Ofentrieb und luftiger Krume.

Dabei ist die Wirkung größer, wenn das Laminieren relativ früh im Gärprozess des

Teiges stattfindet. Versuche haben gezeigt, dass der Effekt im Ofen umso kleiner ist, je später das Laminieren während der Teigfermentation stattfindet.

Es gibt allerdings auch Bäckerinnen und Bäcker, die kaum einen Unterschied feststellen. Wenn der Teig gut ausgeknetet ist, bringen Maßnahmen wie das Laminieren kaum noch spürbare Effekte. Umso interessanter sind sie aber, wenn eben kaum oder gar nicht geknetet wird, sondern der Teig während einer Autolyse oder der Gare sein Glutengerüst ausbildet.

So ist das Laminieren von Weizenteigen vor allem für jene Menschen geeignet, die Brot mit möglichst wenig Aufwand backen wollen. ■





Ein letztes Überschlagen – und der Teig ist ein kompaktes straffes Paket

FALTEN

Beim Falten nimmt man den Teig mit feuchten Händen mittig und zieht ihn hoch. Der Teig wird kräftig gedehnt und dann wieder vorsichtig in die Schüssel oder die Teigwanne gelegt. Nach drei bis vier Durchgängen ist der Teig deutlich straffer und kompakter.



Tipp

Das Anstellgut kann bei diesem Rezept direkt aus dem Kühlschrank genommen werden, es sollte aber innerhalb der letzten 48 Stunden aufgefrischt worden sein.

WEIZENLAIB

Lange Fermentation und dabei wenig Aufwand – ein Traum für Menschen mit wenig Zeit und großer Genuss-Lust. Mit einigen Handgriffen und ohne maschinelle Hilfe ist der Teig vorbereitet. Und dann lässt man ihn in Ruhe Aroma sowie Bekömmlichkeit entwickeln. Zudem wird die Krume leicht und luftig – trotz 66 Prozent Vollkorn-Anteil.

- Das Anstellgut mit einem Schneebesen schaumig in das Wasser einrühren. Dann das Salz dazugeben und ebenfalls mit dem Schneebesen einrühren.
- Das Mehl hinzugeben, per Hand gründlich mischen und 45 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.
- Den Teig wiederholt falten bis er gute Spannung hat und weitere 45 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.
- Den Teig laminieren und erneut 30 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.
- Den Teig wiederholt falten bis er gute Spannung hat und weitere 30 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.
- Den Teigling zu einem Laib formen und in ein gut bemehltes Gärkorbchen geben, dann abgedeckt in den Kühlschrank stellen.
- Den Laib nach 8-12 Stunden aus dem Kühlschrank nehmen und 30 Minuten akklimatisieren lassen. Derweil den Backofen auf 280°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Den Teigling aus dem Gärkorb stürzen, einschneiden und mit Dampf in den Ofen geben. Die Temperatur sofort auf 220°C senken. Nach 10 Minuten den Dampf ablassen. ■

Zutaten

- ▶ 100 g Anstellgut
- ▶ 400 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 200 g Weizenmehl 550
- ▶ 480 g Wasser (kalt)
- ▶ 12 g Salz

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	weich, bindig
Zeit gesamt:	12-16 Stunden
Zeit am Backtag:	1,5 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	280°C
Backtemperatur:	220°C sofort
Schwaden:	beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen

PAIN SOLEIL



Tipp

Bei Verwendung der alternativen Mehle zunächst etwas weniger Wasser verwenden und bei Bedarf nachkippen.

Vorteig I

- ▶ 120 g Weizenmehl T65 (alternativ Weizenmehl 550)
- ▶ 120 g Wasser
- ▶ 0,1 g Frischhefe

Die Zutaten vermischen und 12-16 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

Vorteig II

- ▶ 30 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 30 g Wasser
- ▶ 0,1 g Frischhefe

Die Zutaten vermischen und 12-16 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

Quellstück I

- ▶ 50 g Sonnenblumenkerne (geröstet)
- ▶ 50 g Wasser (Raumtemperatur)

Die Sonnenblumenkerne mit dem Wasser übergießen, kurz vermischen und 8-12 Stunden im Kühlschrank quellen lassen. Vor der Verwendung im Teig übriges Quellwasser abgießen.

Quellstück II

- ▶ 2 g Flohsamenschalen
- ▶ 50 g Wasser

Die Flohsamenschalen mit dem Wasser übergießen und 8-20 Stunden im Kühlschrank quellen lassen.

Es gibt viele Wege, den Sommer zu genießen. Im Urlaub, mit einem guten Buch auf dem Balkon oder auch kulinarisch – in Form dieses luftigen und sehr aromatischen Brotes. Dank der verwendeten Mehltypen kann das Pain Soleil – Französisch für Sonnenbrot – einiges an Flüssigkeit aufnehmen, bleibt somit lange frisch und hat eine saftige Krume.

☉ Alle Zutaten zunächst 4 Minuten langsam und im Anschluss noch einmal 5 Minuten auf schnellerer Stufe mischen.

☉ Den Teig für 3 Stunden in eine leicht geölte Schüssel geben. Nach 45 Minuten und 90 Minuten jeweils einmal dehnen und falten.

☉ Den Teig vorsichtig auf die bemehlte Arbeitsplatte stürzen. Dann rundformen, indem man die Seiten nach oben einschlägt. Im Anschluss den Teig mit Schluss nach unten in ein Gärkorbchen legen und für etwa 1 Stunde ruhen lassen.

☉ In der Zwischenzeit den Backofen mit einem Topf auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Wenn der Ofen richtig heiß ist, den Teig in den vorgeheizten Topf geben, die Oberfläche des Brotes mit etwas Wasser besprühen und mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

☉ Den Topf mit dem Deckel verschließen, in den Ofen schieben, sofort die Temperatur auf 230°C reduzieren und für 55-60 Minuten backen.

☉ Etwa 10 Minuten vor Ende der Backzeit den Deckel abnehmen. 🍴

Hauptteig

- ▶ Vorteige
- ▶ Quellstücke
- ▶ 200 g Weizenmehl T65 (alternativ Weizenmehl 550)
- ▶ 100 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 50 g Sonnenblumenmehl (alternativ 100 g Dinkelmehl Vollkorn)
- ▶ 130 g Wasser
- ▶ 40 g Anstellgut (kalt)
- ▶ 11 g Salz
- ▶ 5 g Honig

Zum Bestreuen

- ▶ Sonnenblumenkerne

Rezept & Bild: Dieter Stegmaier

 brotschmiede_dieterstegmaier

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Dinkel
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	25,5-29,5 Stunden
Zeit am Backtag:	5-5,5 Stunden
Backzeit:	55-60 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	230°C nach 15 Minuten
Schwaden:	nein

ALB-LEISA-AUFSTRICH

Die schwäbischen Alb-Leisa-Linsen sind kleine, fast schwarze Hülsenfrüchte, die auf den kargen Böden der Schwäbischen Alb angebaut werden und sogar in die Spitzengastronomie Einzug gehalten haben. Deshalb darf auch ein Brotaufstrich mit Alb-Leisa-Linsen nicht fehlen. Er schmeckt vorzüglich auf Baguette, Bauernbrot, Leinsamenbrot oder einem kräftigen Roggenbrot.

- 🍷 Zwiebel, Knoblauchzehe und Ingwer schälen, in sehr kleine Würfelchen schneiden und zusammen mit dem Tomatenmark und dem Honig im Butterschmalz leicht anrösten.
- 🍷 Linsen und das Lorbeerblatt dazugeben, mit der Gemüsebrühe ablöschen und im geschlossenen Topf 30-40 Minuten sehr gut weichkochen.
- 🍷 Das Lorbeerblatt entfernen und eventuell vorhandene Flüssigkeit abgießen.
- 🍷 Die Hälfte der Linsenmasse mit einer Gabel zerdrücken oder pürieren und wieder zurück in die restliche Linsenmasse geben.
- 🍷 Quark und Essig zufügen, vermengen und mit den Gewürzen kräftig abschmecken. 🍷

Tipp

Auch mit roten oder gelben Linsen lässt sich ein Aufstrich zubereiten, dabei muss die Kochzeit für die betreffende Linsensorte beachtet werden. Einen festen Magerquark erhält man, wenn man den Quark über Nacht in einem Haarsieb, ausgeschlagen mit einem Baumwoll- oder Leinentuch, aufhängt.

Zutaten

- ▶ 125 g Alb-Leisa-Linsen (alternativ Berg- oder Tellerlinsen)
- ▶ 275 g Gemüsebrühe
- ▶ 125 g Magerquark (alternativ fettarmer Frischkäse)
- ▶ 1 Zwiebel (klein)
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 5 g Tomatenmark
- ▶ 1 g Honig (etwa eine Messerspitze)
- ▶ 1 Lorbeerblatt
- ▶ 25-40 g Weinessig
- ▶ Ingwer (ein kleines Stück, nach Geschmack)
- ▶ Butterschmalz
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer
- ▶ Chilipulver (scharf)
- ▶ Rosenpaprikapulver
- ▶ Curry



Rezept & Bild: Gerda Götting





SCHÜTTELBROT MIT SAUERTEIG

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆

Getreide: Weizen, Roggen

Triebmittel: Sauerteig, Hefe

Teigkonsistenz: weich, klebrig

Zeit gesamt: 14 Stunden

Zeit am Backtag: 2 Stunden

Backzeit: 20 Minuten

Starttemperatur: 200°C

Backtemperatur: 200°C

Schwaden: nein

Zwar ist Sauerteig in der klassischen Schüttelbrot-Variante tabu, jedoch beweist dieses etwas abgewandelte Rezept, dass es auch gut mit geht. Dennoch kommt ein wenig Frischhefe zum Einsatz und auch das charakteristische Schütteln darf selbstverständlich nicht fehlen.





Tipp
0,5 g Frischhefe
entspricht einer
erbsengroßen
Menge.

Rezept & Bilder: Samuel Kargl
www.samskitchen.at

- Alle Zutaten bis auf das Salz gut vermischen. Ein Kneten ist durch den hohen Wasseranteil nicht möglich. Erst am Ende wird das Salz untergemischt.
- Bei Raumtemperatur etwa 1 Stunde gehen lassen. Der Teig sollte sichtbar aufgegangen sein.
- Vom Teig Stücke von je etwa 150 g auf eine mit Mehl bestäubte Unterlage geben und 10 Minuten gehen lassen.
- Nun folgt das namensgebende Schütteln. Dazu braucht man ein etwa 25 cm großes, rundes Holzbrett. Man legt einen Teigling auf das mit Mehl bestäubte Holzbrett, schüttelt es und dreht es dabei im Kreis. Diese Technik erfordert etwas Übung. Durch das Drehen und Schütteln wird der Teig aufgelockert und läuft auseinander. Es wird so lange geschüttelt, bis ein gleichmäßiger, dünner Fladen entstanden ist.
- Der Fladen wird nun bei 200°C Ober-/Unterhitze 20 Minuten im vorgeheizten Backofen gebacken, bis er knusprig ist. 🍴

Sauerteig

- ▶ 250 g Roggenmehl R960 (alternativ Roggenmehl 1150)
 - ▶ 250 g Wasser
 - ▶ 20 g Anstellgut
- Die Zutaten mischen und 12 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.

Vorteig

- ▶ 100 g Weizenmehl W700 (alternativ Weizenmehl 550)
 - ▶ 100 g Wasser
 - ▶ 0,5 g Frischhefe
- Die Zutaten gut vermischen und 12 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur reifen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Vorteig
- ▶ 500 g Roggenmehl R960 (alternativ Roggenmehl 1150)
- ▶ 150 g Weizenmehl W700 (alternativ Weizenmehl 550)
- ▶ 750 g Wasser
- ▶ 22 g Salz
- ▶ 5 g Frischhefe
- ▶ 1 g Fenchel (gemahlen)
- ▶ 1 g Kümmel (gemahlen)
- ▶ 1 g Bockshornklee (gemahlen)





Lernen vom Profi

Basiskurs Teigbearbeitung in Heiligkreuztal

Aller Anfang ist schwer, behauptet der Volksmund. Doch diese Binsenweisheit trifft nicht immer zu. Denn ein Anfang kann auch leicht sein. Man muss nur die richtigen Leute kennen, die einem zeigen, wie etwas funktioniert. Brot backen zum Beispiel. Welche Tipps und Tricks dabei zum Ziel führen, konnten die Teilnehmer der **BRO**Takademie 2019 in Heiligkreuztal live erleben. Das Thema des Basisseminars am Fuße der schwäbischen Alb: Teigbearbeitung.

Das schwäbische Örtchen Heiligkreuztal ist vielen Hobbybäcker/innen vor allem durch die Firma Häussler ein Begriff, die hier ihre weltbekannten Öfen, Knetmaschinen und Zubehör fertigt. Der ideale Ort also für einen Workshop zum Thema Backen – so wie der **BRO**Takademie-Basiskurs zum Thema Teigbearbeitung. Acht verschiedene Gebäckarten haben die Teilnehmer/innen unter Anleitung von Bäckermeister Klaus Müller bis zum Nachmittag bearbeitet und natürlich auch probiert. Vom Hefezopf über Vollkornbrot bis zur Seele ist beinahe jede wichtige Teigart dabei.

Dank der Vorarbeit von Klaus Müller ging die Zubereitung zügig voran, sodass schnell die ersten Teige von der Knetmaschine bearbeitet werden konnten. Dann galt die volle Konzentration der Teilnehmer/innen der Bearbeitung der Teige. „Ob der Teig ausgeknetet ist, verrät

der Fenstertest. Die richtige Wassermenge hört man am Schmatzen“, wie Backexperte Müller praxisnah erklärte. Natürlich darf auch gerne in den Teig gegriffen werden, um ein Gefühl für die richtige Konsistenz zu bekommen. Mit verständlichen Tipps und der nötigen Ruhe zeigte Müller im Anschluss, wie Brote, Brötchen, Baguettes, Brezeln und Co. bearbeitet und geformt werden.

Die routinierten Handgriffe des Bäckermeisters faszinierten die Kursbesucher/innen. Beim Nachmachen haperte es dann aber doch noch an der einen oder anderen Stelle. Doch mit den richtigen Kniffen und der nötigen Prise Humor gelang es allen schon nach kurzer Zeit, ansehnliche Gebäckstückchen zu formen. Nach dem Backen durfte natürlich eine ausführliche Geschmacksprobe nicht fehlen. So waren die Teilnehmer/innen am Ende des Kurses nicht nur gut gesättigt, sondern vor allem auch um einige (Back-)Erfahrungen reicher.

Die nächste **BRO**Takademie zum Thema Teigführung findet am 18. Oktober 2019 bei Häussler statt. Alle Infos dazu findest Du auf Seite 32 in diesem Heft und im Internet unter www.brot-magazin.de/akademie 🍞



Woran erkennt man einen ausgekneten Teig? Bei der BROTakademie kann man es erfühlen



Abstechen und rundschleifen – zwei der wichtigsten Übungen bei der Teigbearbeitung



Nach einer kurzen Begrüßungsrunde mit Bäckermeister Klaus Müller ging es an die Backtische, um alles zum Thema Teigbearbeitung zu erfahren. Was ist der Fenstertest? Woran erkennt man die richtige Teiggare? Wie stellt man einen Sauerteig her? Und noch viele weitere Fragen der Teilnehmer/innen wurden von Klaus Müller beantwortet. Am Ende bei der Verkostung waren alle stolz auf die Backergebnisse. Ich kann nur sagen, es war für mich ein spannender, lehrreicher Tag. Danke auch an das **BROT**-Magazin für diese Möglichkeit, sich für das Hobby Brotbacken an der **BROT**akademie weiterzubilden.
Sabine Wilke



Wie der Fenstertest funktioniert, wusste am Ende der BROTakademie jeder



Der lange Weg von Scheeßel nach Heiligkreuztal hat sich mehr als gelohnt. Zuerst nicht ganz sicher, ob nach fast fünf Jahren Brotbackerfahrung so viel Neues dabei sein würde, wurde ich nach der Ankunft sofort eines Besseren belehrt.

Bäckermeister Klaus Müller teilte seine Begeisterung und sein riesiges Fachwissen mit den Teilnehmer/innen. Er beantwortete geduldig die Fragen, egal ob im Kühlhaus, an der Rührmaschine, zwischen den Backöfen oder bei der Bearbeitung der Teige. Meine Mitschrift seiner vielen, vielen Tipps, Tricks und Anleitungen umfasste am Ende sieben Seiten. Vielen Dank für diese Möglichkeit und in der Hoffnung auf Mehr.

Karen Maronde



Das Flechten der Hefezöpfe gelang nicht immer gleich beim ersten Versuch

Brot Akademie



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



Basis-Kurs Teigführung

► Kurs-Inhalte

Sauerteig, Vorteige, lange Teigführung
Wissenswertes über die verschiedenen Teigarten

Sauerteige und Vorteige herstellen
Wissenswertes über die Zutaten, den Umgang und die Pflege von Mikroorganismen

Teige mit hoher Teigausbeute herstellen
Der richtige Umgang mit viel Wasser im Teig

Lange Fermentation
Herstellen von Teigen mit 48 Stunden Teigruhe

Aufarbeiten von sehr weichen Teigen

Einfache Techniken zum erfolgreichen Umgang

Backen

Im Holzbackofen und im Elektro-Steinbackofen.

Neben viel Know-how erhalten alle Teilnehmer im Anschluss die Rezepte der im Rahmen des Kurses gebackenen Brote.



FOLGENDE REZEPTE WERDEN GEBACKEN:

- Roggenmischbrot mit Roggen- und Weizensauerteig
- Focaccia (Weizenvorteig/Sauerteig)
- Kürbisknacker über Langzeitführung (Sauerteig)
- Fladenbrote (Weizenvorteig/Sauerteig)
- Brioche (Weizenvorteig/Sauerteig)
- Mini-Baguette (48-Stunden-Gare)



Gebacken werden unterschiedliche Teige im Holzofen wie auch im Steinofen

► Kurs-Gebühr

189,- Euro pro Teilnehmer, inklusive BROT-Schürze und Kursunterlagen

► Vergabe der Plätze

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

► Kursleitung

Bäckermeister Stefan Leichtle und sein Team vom Häussler Backdorf

► Übernachtungs-Möglichkeiten:

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

► Termine:

Freitag 18. Oktober 2018, ab 10 Uhr, ganztägig (eventuell gibt es einen Zusatztermin am 17. Oktober)

► Information und Anmeldung:

www.brot-magazin.de/akademie

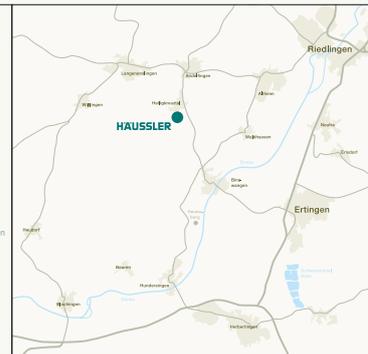
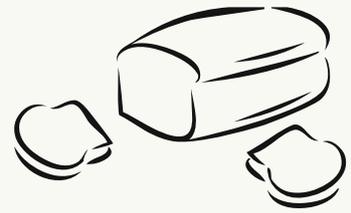


Bäckermeister Stefan Leichtle leitet den Kurs rund um das Thema Teigbearbeitung



Veranstaltungsort

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



Adresse für Navigationssysteme:
88499 Heiligkreuztal
Zentrum

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



Häussler Backdorf
Nussbaumweg 1
88499 Heiligkreuztal
www.backdorf.de

Das Häussler Backdorf ist Herberge für den Basis-Kurs Teigführung der BROTakademie

APFEL-MÖHREN-CREME



Dieser schnelle Aufstrich verwandelt jedes Brot in eine lecker sommerliche Mahlzeit – und das das ganze Jahr über. Die Kombination aus Möhren und Äpfeln ist obendrein noch besonders gesund und so avanciert die herzhafte Creme zu einem leckeren Frühstücks-, Vesper- oder Abendbrotbegleiter für die ganze Familie.

Zutaten

- ▶ 4 Möhren (Bio, mittlere Größe)
- ▶ 2 Äpfel (zum Beispiel Glockenapfel)
- ▶ 1 Paprikaschote (rot)
- ▶ 2 Lauchzwiebeln mit Grün
- ▶ 125 g Gruyère-Käse
- ▶ 125 g Naturjoghurt (1,5%)
- ▶ 125 g Kräuterfrischkäse
- ▶ 20 g Leinöl
- ▶ 10 g Sesam
- ▶ Salz
- ▶ Chilipulver
- ▶ Rosenpaprikapulver
- ▶ Pfeffer

● Den Sesam kurz rösten und abkühlen lassen.

● Die Möhren waschen, schälen und fein raspeln. Die Äpfel ebenfalls waschen und grob raspeln. Beides sofort zusammen mit dem Frischkäse, dem Joghurt und dem Leinöl vermengen.

● Die Paprikaschote waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Lauchzwiebeln mit Grün waschen und in dünne Ringe schneiden. Käse entrinden und in Streifen schneiden. Alles zusammen mit dem Sesam zu der Möhren-Äpfel-Masse geben und gut würzen. 🍴



Tipp

Als Beilage schmeckt die Creme auch sehr gut zu gegrilltem Fleisch.

Rezept & Bilder: Gerda Göttling

WALNUSS- BAGUETTES

Rezept & Bild: Julia Meier

 /Julibackt

Walnüsse schmecken nicht nur pur, sondern mit ihnen lassen sich auch leckere Brote backen. So wie zum Beispiel diese kräftigen Baguettes, die zu herzhaften Aufstrichen, Dips und vielem mehr passen. Ihr vollmundiges Aroma erhalten sie nicht nur durch die Walnüsse, sondern auch noch durch drei verschiedene Mehlsorten und Cornflakes. Joghurt sorgt außerdem für eine wattige Krume.

🕒 Die Zutaten des Hauptteigs, außer Öl, Salz, Essig und Nuss-Wasser-Gemisch, 3-4 Minuten auf langsamer Stufe verkneten. Dann die Nüsse mit dem Wasser dazugeben und weitere 3 Minuten auf langsamer Stufe unterkneten. Zum Schluss Öl, Salz und Essig zum Teig geben und 2 Minuten auf schnellerer Stufe auskneten.

🕒 Den fertigen Teig in eine geölte Wanne oder Schüssel legen und sofort einmal kräftig dehnen und falten, damit er eine schöne glatte Struktur erhält. Danach den Teig 3,5 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen und alle 60 Minuten einmal dehnen und falten. Im Anschluss sollte der Teig sein Volumen gut verdoppelt haben.

🕒 Den Teig auf die Arbeitsplatte geben und mit der Teigkarte Stücke zu je 300 g abstechen. Etwas Mehl auf die Arbeitsplatte geben und jedes Teilstück zu einem straffen Zylinder aufrollen. 15 Minuten entspannen lassen.

🕒 Die Zylinder nun zu Baguettes ausrollen und mit dem Schluss nach oben auf einem Backleinen oder Handtuch zugedeckt eine Stunde gehen lassen.

🕒 Nachdem sich die Baguettes sichtlich vergrößert haben, den Schluss nach unten drehen, die Teiglinge mit Wasser besprühen, bemehlen und tief einschneiden.

🕒 Die Baguettes im vorgeheizten Backofen bei 240°C Ober-/Unterhitze anbacken. Nach 1 Minute gut schwaden. Den Schwaden nach weiteren 2 Minuten ablassen und die Temperatur auf 220°C reduzieren. Nach weiteren 13 Minuten den Ofen auf 200°C Umluft stellen, die Baguettes mit Wasser besprühen und nochmals 7 Minuten fertig backen. 🍴

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Roggen, Emmer
Triebmittel:	Lievito Madre, Hefe
Teigkonsistenz:	fest
Zeit gesamt:	6 Stunden
Zeit am Backtag:	6 Stunden
Backzeit:	23 Minuten
Starttemperatur:	240°C
Backtemperatur:	220°C nach 3 Minuten, 200°C nach 16 Minuten
Schwaden:	1 Minute nach dem Einschließen, nach 3 Minuten ablassen

Nuss-Wasser-Gemisch

- ▶ 100 g Walnusskerne
- ▶ 200 g Wasser (kalt)

Die Nüsse etwa 30 Minuten im Wasser einweichen. Die braune Haut darf ruhig dranbleiben.

Autolyseteig

- ▶ 440 g Weizenmehl 1050
- ▶ 150 g Roggenmehl 1150
- ▶ 100 g Emmermehl Vollkorn
- ▶ 300 g Wasser

Die Mehle mit dem Wasser verkneten. Zugedeckt 30 Minuten stehen lassen.

Hauptteig*

- ▶ Nuss-Wasser-Gemisch
- ▶ Autolyseteig
- ▶ 85 g Lievito Madre (aufgefrischt)
- ▶ 100 g Joghurt
- ▶ 50 g Cornflakes (zerdrückt)
- ▶ 20 g Salz
- ▶ 12 g Apfelessig
- ▶ 8 g Olivenöl
- ▶ 5 g Frischhefe
- ▶ 5 g Honig

Brot Laden

Maße: 30 cm x 15,5 cm x 14,5 cm,
Gewicht: ca. 4,7 kg

199,- EURO



Loaf-Nest

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

Weiden-Brotkörbe

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

9,- EURO

Standard
27,90 x 30,50 cm

Lang
27,90 x 43,20 cm

28,95 EURO

24,95 EURO

Vejibag

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

Food Huggers

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

Avocado

11,95 EURO

17,95 EURO

5er-Set

19,95 EURO

4er-Set groß

6er-Set klein

Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110



259,- EURO



FIDIBUS 21

FIDIBUS Classic



379,- EURO

229,- EURO



MoMo-Handmühle

Top-Mühlen namhafter Hersteller

KoMo

KoMo-Mühlen sind einfach in der Bedienung, leicht zu reinigen, klein genug für Miniküchen, groß genug für Familien und Profiköche, wohltuend leise, mit einer schonenden, aber effizienten Mahltechnik ausgestattet, exakt und leicht verstellbar und nachhaltig in der gesamten Produktionskette. Zudem bietet der Hersteller bis zu 12 Jahre Garantie auf seine Mühlen. In gleich 6 Farben sorgt leistungsfähige KoMoMio für Farbe in der Küche. Sie verfügt über einen 400-Watt-Motor. Die Getreidemühle FIDIBUS 21 misst gerade einmal 32 cm in der Höhe, hat aber dennoch einen 250 Watt leistenden Motor. Selbstschärfende Mahlsteine aus Korund-Keramik und ein kräftiger 360 Watt Industriemotor sind die Attribute der FIDIBUS Classic. Und wer ganz auf Strom verzichten möchte, für den ist die KoMo-Handmühle die richtige Wahl. ■

KoMoMio



~~249,- EURO~~ 199,- EURO

Hawos

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



399,- EURO

199,- EURO



Mockmill 100

Mockmill

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

Mockmill 200

279,- EURO



Mockmill Professional 200

499,- EURO

399,- EURO



Mockmill Professional 100

Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110

Die BROTSchürze

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

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

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



Blaubeere



Ingwer

BROTLeinen

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

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

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

28,- EURO



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

Info

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

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

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

29,- EURO



BROTBeutel

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

23,- EURO



Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110





18,50 EURO

Bee's Wrap Baguette
33,5 x 66 cm



14,- EURO

Bee's Wrap Sandwich
33 x 33 cm



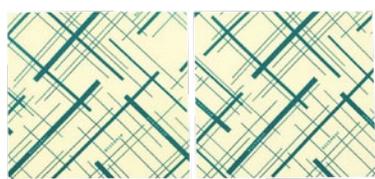
Bee's Wrap 3er-Set Käse
25 x 27,5 cm

22,- EURO



26,- EURO

Bee's Wrap Frühstückspause



54,- EURO



Natürliche Verpackung

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

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

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

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

23,- EURO



23,- EURO

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

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

Bee's Wrap Brot extra groß
43 x 58 cm



24,- EURO

Bee's Wrap 3er Set groß
33 x 35 cm

18,50 EURO



Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110





15,- EURO

Schneidbrett Buche

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



179,- EURO

Der Gär-Automat

Mit dem faltbaren Gärautomaten und Slow-Cooker von Brod & Taylor gibt es eine semi-professionelle Lösung für den Hausgebrauch, um die Gärzeit eines Brotteigs exakt zu regulieren. Der Gärautomat sorgt zuverlässig und präzise für die richtige Temperatur bei der Gare von Hefeteig, Sauerteig, Joghurt oder Kefir. Schonende und gleichmäßige Strahlungswärme erwärmt die Zutaten. Im Gärmodus stehen mit dem digitalen Temperaturregler Einstellungen von 21°C bis 49°C

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

Das **Zusatzgitter-Set** verdoppelt die Kapazität des Brod & Taylor-



15,- EURO



30,- EURO

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

Zusätzliches Gärblech für den Brod & Taylor Gärautomaten.



Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110



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



42,- EURO

BROTmesser, Hamburger

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

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



79,- EURO

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

BROTmesser, Ellenlang

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

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

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



Faultier-Brot

Rezept: Sebastian Marquardt

Bilder: Jan Schnare





Tipp
 0,1 g Frischhefe entspricht der Größe eines Reiskorns.
 Anstelle von Dinkelmehl kann auch Weizenmehl 550 verwendet werden, dann mit etwa 20 g Wasser weniger.

Vom ersten Schritt bis zum fertigen Brot mögen gut und gerne 26 Stunden vergehen. Aber der wirkliche Aufwand liegt bei etwa 15 Minuten. Die Zutaten werden vermischt und dann lässt man den Teig in Ruhe vor sich hinfermentieren. Dabei entwickelt er ganz ohne Zutun hohe Bekömmlichkeit und viel Aroma. Einfacher geht Lecker nicht.

- Die Hefe mit einem Schneebesen mit dem kalten Wasser verrühren.
- Die Mehle und das Salz in das Hefewasser geben und mit einem Löffel oder von Hand gut miteinander vermischen.
- Den Teig 18-24 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur stehen lassen. Wenn sich das Volumen schon vorher sichtbar verdoppelt/verdreifacht hat, einmal kräftig dehnen und falten.
- Vor dem Backen den Teig einmal kräftig dehnen und falten, dann rundwirken und in einem bemehlten Gärkorb 30 Minuten mit Schluss nach unten zur Gare stellen.
- Den Teigling aus dem Gärkorb stürzen und im gut vorgeheizten Backofen bei 250°C, fallend auf 230°C, bei Ober-/Unterhitze mit Dampf 45 Minuten backen. Den Schwaden nach 10 Minuten ablassen 🍷

Zutaten

- ▶ 200 g Dinkelmehl 630
- ▶ 200 g Weizenmehl 1050
- ▶ 200 g Weizenmehl 550
- ▶ 420 g Wasser (kalt)
- ▶ 0,1 g Frischhefe
- ▶ 12 g Salz

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen, Dinkel
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	bindig
Zeit gesamt:	20-26 Stunden
Zeit am Backtag:	1,5 Stunden
Backzeit:	45 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	230°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen

**Salz reduziert
trotzdem lecker** ↓

Aromalinge

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Roggen
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	fest, klebrig
Zeit gesamt:	40 Stunden
Zeit am Backtag:	3 Stunden
Backzeit:	22 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	230°C
Schwaden:	beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen

Sauerteig

- ▶ 150 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 50 g Altbrot (geröstet, gemahlen)
- ▶ 200 g Wasser (warm)
- ▶ 10 g Anstellgut

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

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 400 g Weizenmehl 550
- ▶ 240 g Wasser (kalt)
- ▶ 9 g Salz

Sauerteig, Roggenvollkorn, Altbrot und eine lange Gare im Kühlschrank geben diesen Weizen-Mischbrötchen geschmacklich ordentlich Bumms. So sehr, dass man mit Salz sparsam würzen kann, ohne dem Aroma etwas zu nehmen. Die lange Reifezeit macht sie zudem gut bekömmlich. Und ganz ungewöhnlich: Vollkommen untypisch schmecken diese Brötchen am zweiten Tag noch besser als am ersten.

● Alle Zutaten 5 Minuten langsam mischen, dann etwa 7 Minuten schneller kneten.

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

● Den Teig dann noch einmal dehnen und falten und abgedeckt für etwa 24 Stunden in den Kühlschrank stellen.

● Am Backtag den Teig 60 Minuten bei Raumtemperatur akklimatisieren lassen.

● Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, entspannen lassen und behutsam in ein Viereck ziehen, das etwa 2 cm hoch ist.

● Mit der Teigkarte vom Teig 10 Teiglinge zu je etwas 100 g in beliebiger Form abstechen.

● Die Teiglinge auf Backpapier/Dauerbackfolie 1 Stunde lang ruhen lassen.

● Backpapier/Dauerbackfolie mit den Teiglingen unter Schwaden in den gut vorgeheizten Backofen geben und die Brötchen bei 230°C Ober-/Unterhitze etwa 22 Minuten backen. Den Schwaden nach 10 Minuten ablassen. ■





Tipp
Wer kein
gemahlenes
Altbrot hat, nimmt
stattdessen
Roggenmehl
Vollkorn.

Rezept: Sebastian Marquardt
Bild: Jan Schnare

Spätsommer-Brot

Rezept: Sebastian Marquardt
Bilder: Jan Schnare

Salz reduziert
trotzdem lecker ↓

Wenn sich der Sommer langsam verabschiedet, der Grill seltener angeworfen wird – dann kommt dieses Brot auf den Tisch und erinnert mit seinem Aroma an die langen Sonnentage. Tomate unterstreicht die milde Säure des Sauerteigs, während sich in Sachen Mehl Ciabatta und Baguette die Hand reichen. Weniger Salz im Teig fällt da geschmacklich gar nicht auf. Eine italienisch-französische Kooperation mit langer Reifezeit für hohe Bekömmlichkeit, besten Geschmack und ausklingendes Urlaubsgefühl.

- ☉ Alle Zutaten – außer das Tomatenmark – 5 Minuten langsam mischen, dann etwa 10 Minuten schneller kneten. Der Teig sollte weitgehend ausgeknetet sein.
- ☉ Dann das Tomatenmark zum Teig geben und 2 Minuten langsam unterkneten.
- ☉ Den Teig 90 Minuten bei Raumtemperatur in einer abgedeckten Schüssel gehen lassen, nach 30 und 60 Minuten jeweils einmal dehnen und falten.
- ☉ Den Teig in drei etwa gleichgroße Stücke teilen, diese jeweils rundwirken und rundum leicht bemehlt mit Schluss nach oben nebeneinander ins gut bemehlte lange Gärkorbchen legen.
- ☉ Den Teigling abgedeckt im Gärkorb für 8-12 Stunden zur Gare in den Kühlschrank stellen.
- ☉ Am Backtag den Ofen auf 250°C Ober-/Unterhitze aufheizen.
- ☉ Den Teigling direkt aus dem Kühlschrank aus dem Korb stürzen, einschneiden und mit Schwaden in den Ofen geben, nach 10 Minuten die Temperatur auf 220°C senken, den Schwaden ablassen und weitere 40 Minuten backen. 🍴

Schwierigkeitsgrad:	☆☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	geschmeidig
Zeit gesamt:	24-28 Stunden
Zeit am Backtag:	1 Stunde
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	220°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen

Sauerteig

- ▶ 200 g Weizenmehl T65
- ▶ 150 g Wasser (warm)
- ▶ 10 g Anstellgut

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

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 100 g Weizenmehl T65
- ▶ 300 g Weizenmehl Typo 0
- ▶ 250 g Wasser (kalt)
- ▶ 9 g Salz
- ▶ 100 g Tomatenmark (dreifach konzentriert)



Tipp

Die Mehle lassen sich durch eine Mischung von Weizenmehl 550 und 1050 ersetzen.

Eine schnelle Version dieses Brotes findest Du auf Seite 96 in diesem Heft.



Rezept: Sebastian Marquardt
Bilder: Jan Schnare

Rotes Vollkorn

Tipp

Rotweizen kann durch klassischen Weizen ersetzt werden.

Sauerteig

- ▶ 200 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 200 g Wasser (warm)
- ▶ 10 g Anstellgut
- ▶ 5 g Salz

Die Sauerteigzutaten vermengen und abgedeckt 12-18 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 400 g Rotweizenmehl Vollkorn
- ▶ 400 g Wasser
- ▶ 7 g Salz

Der Sommer ist die Zeit leichter Brote, meist aus hellem Weizenmehl. Aber zwischendurch darf es dann auch mal herzhaft werden. So wie bei diesem Vollkornbrot, dem man seinen hohen Weizenanteil nicht ansieht. Denn zum Einsatz kommt Rotkorn, eine Ur-Weizensorte, die gerade wiederentdeckt wird und durch ihr rundes Aroma besticht.

🕒 Die Zutaten für den Hauptteig 15 Minuten auf niedrigster Stufe mischen und weitere 2 Minuten auf schnellerer Stufe zu einem weichen, aber bindigen Teig kneten.

🕒 Den Teig 30 Minuten bei Raumtemperatur nachquellen lassen.

🕒 Den Teig in eine gefettete Kastenform (ca. 29 x 10 x 9 cm) geben, die Oberfläche mit Wasser abstreichen und etwa 2,5 Stunden gehen lassen.

🕒 Nochmals mit Wasser benetzen und im gut auf Ober-/Unterhitze vorgeheizten Ofen bei 250°C, nach 10 Minuten fallend auf 200°C, 60 Minuten backen. 🍴



Schwierigkeitsgrad: ★☆☆

Getreide: Rotweizen, Roggen

Triebmittel: Sauerteig

Teigkonsistenz: weich, bindig

Zeit gesamt: 17-23 Stunden

Zeit am Backtag: 4,5 Stunden

Backzeit: 60 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 200°C

nach 10 Minuten

Schwaden: nein

Pflaumenbrot

Salz reduziert
trotzdem lecker



Herzhaftes Mischbrot und süße Trockenpflaumen? Auf den ersten Blick eine wenig passende Kombination. Im Mund aber eine exzellente Mischung, die ihren vollen Charme entfaltet, wenn wenn ein herzhafter Käse dazu kommt. Mit dem lässt sich dieses Brot als Abschluss eines Mehrgänge-Abendessens servieren. Die Gäste werden ebenso überrascht wie begeistert sein.

☉ Alle Zutaten – außer die Pflaumen – 5 Minuten auf langsamer Stufe mischen, dann etwa 4 Minuten auf schnellerer Stufe kneten.

☉ Die Trockenpflaumen zum Teig geben und von Hand unter den klebrigen Teig kneten.

☉ 90 Minuten bei Raumtemperatur zur Gare stellen, dabei alle 30 Minuten dehnen und falten.

☉ Den Teig langwirken und 60 Minuten mit Schluss nach oben im gut bemehlten Gärkorb ruhen lassen.

☉ Den Teigling einschneiden und in den gut auf Ober-/Unterhitze vorgeheizten Ofen geben. Bei 250°C mit Schwaden anbacken, die Temperatur nach 10 Minuten auf 220°C senken, 45 Minuten zuende backen. ■

Rezept: Sebastian Marquardt
Bilder: Jan Schnare

Vorteig (Poolish)

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

Die Vorteigzutaten mischen und 12-18 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur reifen lassen.

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 150 g Weizenmehl 550
- ▶ 150 g Roggenmehl 1370
- ▶ 175 g Wasser (kalt)
- ▶ 200 g Trockenpflaumen
- ▶ 5 g Frischhefe
- ▶ 9 g Salz

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Roggen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	klebrig
Zeit gesamt:	16-20 Stunden
Zeit am Backtag:	4 Stunden
Backzeit:	55 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	220°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen

Kokos-Joghurt-Brot

Rezept: Sebastian Marquardt
Bilder: Jan Schnare

Milchprodukte geben der Brot-Krume eine wunderbar wattige Konsistenz, das weiß man. Dabei ist Milch gar nicht nötig. Dank des wachsenden Vegan-Marktes gibt es zum Beispiel exzellenten Kokos-Joghurt, der ohne tierische Zutaten auskommt. Er gibt diesem Brot ein gaumenschmeichelnd-leichtes Kokos-Aroma und eine wattige Konsistenz – perfekt für den Frühstückstisch und die Schulbrote.

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆☆
Getreide: Weizen
Triebmittel: Sauerteig
Teigkonsistenz: fest, bindig
Zeit gesamt: 16-20 Stunden
Zeit am Backtag: 4 Stunden
Backzeit: 45 Minuten
Starttemperatur: 250°C
Backtemperatur: 230°C
nach 10 Minuten
Schwaden: beim Einschließen,
nach 10 Minuten ablassen

🕒 Die Zutaten 2 Minuten langsam vermischen, dann 6 Minuten schnell kneten.

🕒 Den Teig abgedeckt 2 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen, dabei alle 30 Minuten dehnen und falten.

🕒 Den Teig rundwirken und in einem bemehlten Gärkorb mit Schluss nach oben 1 Stunde zur Gare stellen.

🕒 Den Teigling aus dem Gärkorb stürzen. Über Kreuz mit je einem langen und einem kurzen Schnitt einschneiden und bei 250°C Ober-/Unterhitze in den gut vorgeheizten Backofen geben, dabei schaden. Nach 10 Minuten die Temperatur auf 230°C senken, den Schwaden ablassen und 35 Minuten zuende backen. 🍴

Sauerteig

- ▶ 200 g Weizenmehl 1050
- ▶ 100 g Wasser (warm)
- ▶ 100 g Kokos-Joghurt
- ▶ 10 g Anstellgut

Die Vorteigzutaten gut vermischen und abgedeckt 12-16 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 400 g Weizenmehl 550
- ▶ 300 g Kokos-Joghurt
- ▶ 12 g Salz





Tipp

Das Brot lässt sich statt mit Sauerteig auch mit 0,1 g Frischhefe (entspricht etwa der Größe eines Reiskorns) treiben, hat dann ein milderes Aroma.

LESERBROT

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



Das Piacere aus BROT 04/2019 ist ein wunderbar aromatisches Brot mit herrlich reicher Kruste und flaumiger Krume. Es zählt zu unseren Favoritenbroten und zieht die Aufmerksamkeit auf sich.

Melanie Wahlmüller

Das Pane d'Estate aus der Ausgabe 04/2019 habe ich ein bisschen abgewandelt, indem ich statt 80 Gramm Altbrot 80 Gramm gemahlenes Südtiroler Schüttelbrot zugegeben habe. Das Ergebnis ist klasse geworden. Das Brot werde ich bestimmt wieder backen.

Manfred Dehler



Das Mehr-Körnchen aus der Ausgabe 04/2019 habe ich mit einer kleinen Änderung nachgebacken. Statt Emmervollkornmehl habe ich Dinkelvollkornmehl verwendet. Das Brot ist toll, ich habe es in den letzten zwei Wochen bereits vier Mal gebacken.

Andrea Praxl



Ich bin wirklich begeistert von dem Vollkornschrot-Mischbrot aus BROT 04/2019. Das kleine in der Mitte wird zusammen mit einer Ausgabe BROT und Salz bei einer Einweihungsfeier verschenkt.

Nic Dola

Ich habe aus BROT 04/2019 das Rezept für Roggen-Buttertoast nachgebacken. Bereits der Sauerteig ging in die Höhe, als der Teig zur Stückgare stand, war er gar nicht mehr zu bändigen. Er sprengte fast die Brotform. Ich hatte erst überlegt, den Deckel aufzuschieben, aber dann wäre der Teig wahrscheinlich an den Löchern im Boden herausgequollen. Glücklicherweise habe ich es dann offen gebacken. Nachdem ich den Teigling verziert und mit Mehl abgedudert hatte, fiel mir ein, dass der Toast nach dem Backen einen Honiglack aufgestrichen bekommt. Der Geschmack ist himmlisch. Die Krume ist elastisch und die Kruste knackig.

Stephanie Ulrich





Nachdem meine selbst auferlegte Backpause beendet war und ich frei hatte, machte ich mich an das Kräftige Weizenmischbrot aus BROT 04/2019. Das Brot war einfach nachzubacken: Am Abend schnell den Sauerteig angesetzt, am nächsten Morgen den Teig geknetet und schon war das Brot fertig.

Gitte MG

Ich habe das Sommer-Sesam in einem nicht-gewässerten Römertopf bei 230°C für 70 Minuten mit Umluft gebacken. Kürbiskerne ersetzen teilweise die Sesamsamen, da ich nicht genug Sesam hatte. Herausgekommen ist ein leckeres, leichtes Brot.

Monique Schous



Nachdem meine ersten Versuche mit dem Pane d'Estate aus BROT 04/2019 gelungen waren, fand ich es an der Zeit, das Brot noch zu verbessern. Also habe ich aus dem gleichen Teig zwei kleine Brote gebacken: Eins mit gehackten, schwarzen Oliven und das andere mit getrockneten, klein geschnittenen Tomaten und gehacktem Rosmarin. Eigentlich wollte ich noch frischen Knoblauch dazugeben. Aus Sorge, dass der Teig dann nicht geht, habe ich aber letztendlich darauf verzichtet. Geschmacklich sind beide sehr lecker geworden.

Uwe Richter

Das Piacere aus BROT 04/2019 sollte es werden. Der Geruch mit den Gewürzen im Quellstück ist ein Traum, es hat eine extrem weiche Krume. Und der Geschmack war noch besser. Wer auf Kaffee, Gewürze und Körner im Brot steht, sollte sich an dem Brot versuchen. Ich spreche eine klare Nachbackempfehlung aus.

Heidemarie Fiegl



Ich habe das Pane d'Estate mit Semola von Dececco hergestellt und dazu einen länglichen Gärkorb verwendet. Das Backergebnis ist perfekt.

Nadya Fröhlich

Das Traufgängerle aus BROT 04/2019 habe ich mit etwas mehr Wasser gemacht. Die Butter kam direkt aus dem Tiefkühler. Meine kalte Gare lag bei 18 Stunden. Das Brot ist so lecker geworden, dass ich direkt nochmal die doppelte Menge angesetzt habe.

Victoria Mattes





Die Emmer-Kartoffelkruste ist wunderbar aufgegangen. Nur beim Einschneiden war ich nicht mutig genug.

Lilly Messer

Das Mehr-Körnchen aus der Ausgabe 04/2019 ist bei mir rund geworden. Es kam in ein Holzschliffgärkörbchen mit dem Schluss nach unten, da ich wild aufgerissene Brote mit kräftiger Kruste mag. Gebacken habe ich

es dann im Topf. Mit dem Ergebnis bin ich sehr zufrieden, sowohl optisch als auch geschmacklich.

Astrid Maus



Frisch gebacken: das kräftige Weizenmischbrot und ein Roggenbrot. Bei uns ist es nie möglich, ein Brot abkühlen zu lassen. Wenn meine Familie nach Hause kommt, stürmt sie in die Küche und greift nach einem Messer. Deswegen backe ich schon lange nicht mehr nur ein Brot, sondern immer direkt mehrere. Die Familie freut es und ich habe immer was zu backen.

Anja Ziegelski



Ich habe das kräftige Weizenmischbrot aus der Ausgabe 04/2019 im Topf gebacken. Der Teig war klebrig, ließ sich aber trotzdem gut händeln. Ein sehr leckeres Brot mit schön knuspriger Kruste.

Melanie Lammertz



Das Leinborner aus der Ausgabe 04/2019 hätte noch 15 bis 30 Minuten Stückgare gebrauchen können, ist aber trotzdem gut geworden.

Jule Schuster



Gestern war mal wieder Backtag. Ich habe das kräftige Weizenmischbrot und das Roggen-Buttertoast gemacht. Beim Toast habe ich nur auf die zusätzliche Hefe verzichtet und von der Schüttflüssigkeit 100 Gramm durch Hefewasser ersetzt. Dafür durfte der Teig dann rund eine Stunde länger bei Raumtemperatur gehen. Zudem habe ich noch die Mehle durch die nächst höheren Mehltypen ausgetauscht und ein, zwei zusätzliche Schlucke Wasser dazu gegeben. Beim Weizenmischbrot bin ich beim Rezept geblieben.

Ramona Jäger



Ich habe das schnelle Pane d'Estate gebacken. Der Teig ließ sich wunderbar bearbeiten, von der Konsistenz her war er mittelfest. Frisch geröstetes Altbrot und frisches Roggen-Anstellgut aus dem Kühlschrank geben dem Brot eine herrlich würzige Note. Ein tolles Brot, wenn man am Abend zur Brotzeit ein frisches knuspriges Brot am Tisch haben will und am Vortag vergessen hat, einen Vorteig oder Sauerteig anzusetzen.

Alexandra Hagn-Schmid

Ich habe zum Geburtstag meines Sohnes Pizzabrötchen gemacht. Früher habe ich den Belag auf Aufbackbrötchen gestrichen – heute kann ich das nicht mehr. Beim Brötchenteig habe ich mich für die Traufgängerle entschieden. Der Teig war an einem Tag schnell gemacht, am nächsten Tag geformt und dann in 12 Minuten gebacken. Die fertigen Brötchen habe ich fast vollständig abkühlen lassen und dann in eine große Tüte gesteckt, damit sie weich bleiben. Abends wurden sie dann bestrichen und gebacken. Die Brötchen waren sehr lecker und so schnell weg, dass ich nur ein Foto von der Vorbereitung habe.

Karin Böhm



Ich habe die doppelte Menge des Mehr-Körnchen aus BROT 04/2019 gemacht. Das eine habe ich dann frei geschoben, das andere im Römertopf gebacken.

Sandra Schweizer

Ein Träumchen: das Pane d'Estate mit langer Gare. Allerdings war mir der Teig zu weich, um ihn frei geschoben in den Ofen zu geben. Das Rezept kam mir gerade passend, da mein Semola Rimacinata eigentlich schon abgelaufen war und so noch ganz verwendet werden konnte. Das Ergebnis ist ein feines, edles Brot. Als Anstellgut habe ich 10 Gramm meines Lievito Madre genommen.

Marianne Barobier



Ein großes Lob für das Rezept zum kräftigen Weizenmischbrot. Obwohl sich der Teig auch nach 13 Minuten schnellen Knetens nicht von der Schüssel löste, war er gut ausgeknetet. Sehr guter Geschmack, fluffige Krume und schöne Kruste, vielleicht einen Tick zu dunkel. Das ist ein ehrliches, universelles Brot und ich werde es wieder backen.

Inke Raasch

Ich bin total begeistert vom kräftigen Weizenmischbrot aus der Ausgabe 04/2019, da es mein erstes Brot komplett ohne Hefe ist.

Sonja Aengenvoort



ZEIGT HER EURE BROTE!

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



„Wir lieben,  was wir tun“

Zu Besuch bei **Deutschlands größtem** _____ _____ Backwaren-Hersteller

Im Grunde klingt die Harry-Geschichte wie viele andere Bäckerei-Geschichten. Gegründet 1688 in Altona bei Hamburg, backt das Unternehmen heute in neunter Generation noch immer Brot und Brötchen. Nur der Maßstab hat sich etwas verschoben. Allein am Stammsitz in Hamburg-Schenefeld werden täglich 250 Tonnen Brot produziert.

Karina Alikhan sagt gern bei jeder Gelegenheit: „Im Herzen sind wir noch immer kleine Bäcker“. Sie ist Pressesprecherin des Unternehmens und man darf daran zweifeln, dass das so stimmt. Harry ist kein kleiner Bäcker, nicht im Herzen und

nicht in der Produktion. Harry ist eine Riesen-Maschinerie mit großen Backanlagen, eigener Logistik und eigener Lkw-Flotte.

Begonnen hatte alles mit einer kleinen Bäckerei im damals noch unabhängigen Altona bei Hamburg, gegründet vom Bremerhavener Johan Hinrich Harie. Bis heute ist das Unternehmen in Familienbesitz.



Aus einem Kessel wird ein Quellstück abgepumpt, um es der Rezeptur zuzufügen. Hier handelt es sich um verquollene, dunkle Leinsaat, die sich in dieser Form im Teig besser verarbeiten lässt und die Frischhaltung des Brotes erhöht

Lehrbetrieb gab es neben ihm einen weiteren Lehrling und den Chef. Da lernt man, wie Backen geht. Später kam eine Techniker-Ausbildung hinzu und ein klarer Wunsch: „Ich wollte immer Chef werden.“

Das ist er nun und wacht über die Prozesse bei Harry. Und über die Produktentwicklung. Er kennt natürlich all die Kritikpunkte von außen, weiß, was über „Industriebrot“ gesagt wird. Mit seiner Realität hat das wenig zu tun. Denn auch in der Großbäckerei gibt es den Anspruch, besser zu werden.

70 Millionen Euro investiert das Unternehmen dafür. Jedes Jahr. Mal ist es die Modernisierung eines Betriebes, um die Energie-Effizienz zu steigern, mal die Entwicklung eines neuen Produktes, mit dem auch meist der Bau neuer Produktions-Anlagen einhergeht.

Und wenn man Lötz reden hört, dann sind die Ansprüche des Unternehmens an vielen Punkten ziemlich deckungsgleich mit dem, was sich Kundinnen und Kunden wünschen.

*Norbert Lötz ist bei Harry
Geschäftsführer für Produktion
und Technik*



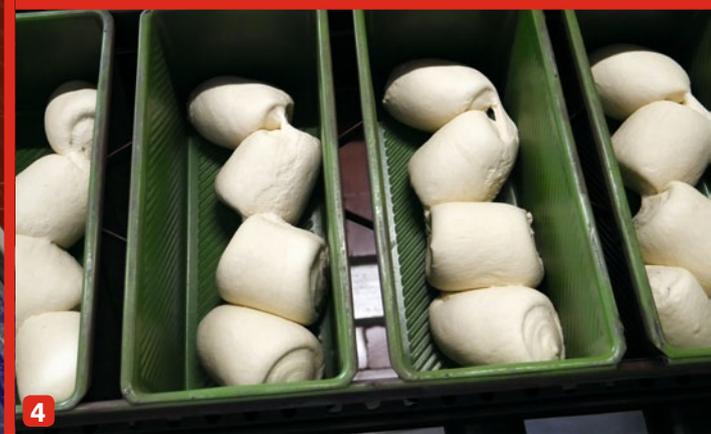
Bild: Harry-Brot



Und wo andere Bäckereien über hunderte Jahre vor sich hin backten, da hatte die Familie Harry immer Spaß an der Automatisierung, am Größerwerden. Und tatsächlich backt heute niemand in Deutschland mehr als Harry. Wobei genaue Mengen nicht publiziert werden.

Unternehmen wie Harry stehen aktuell viel in der Kritik. Und das macht vorsichtig. Auch in der Wortwahl. „Wir hören Industrie nicht gern – wir sind eine Großbäckerei“, sagt Norbert Lötz. Als einer von drei Geschäftsführern ist er für Produktion und Technik zuständig.

Und sein Geschäft kennt Lötz. Er selbst ist gelernter Bäcker, kennt das Handwerk. Im



1) Nach dem Backen werden die Brote zur Verpackungsabteilung weiter transportiert. Auf dem Weg kühlen sie aus, bevor sie geschnitten und verpackt werden können. 2) Im großen Gärschrank entwickeln die Teigstücke in Gärkörben ihr Volumen. 3) Der Ofenauslauf entlässt je nach Backzeit und Brotsorte rund 2.700 Brote pro Stunde. 4) Toast und Sandwich wird bei Harry mit der Four-pieces-Methode gebacken. Dabei wird der Teigstrang geteilt und jedes der vier Teile um 90 Grad gedreht, bevor es in den Kasten fällt



Backmittel? Gab es bis in die 1990er-Jahre gar nicht. Dann brach der Trend los. Aber eigentlich sind die Zusatzstoffe wirtschaftlich gar nicht wünschenswert. Denn sie kosten Geld. Also geht es wieder zurück. Bei Harry wird viel mit Sauerteig gearbeitet. Selbst im Toast-Sandwich findet der sich – als Maßnahme gegen das Fadenziehen, eine bakteriell verursachte Brotkrankheit. Technische Enzyme aber werden auch eingesetzt, um die Mehleigenschaften zu optimieren.

Hefe? Wird reduziert. Im Schnitt kommen 2,5 Prozent zum Einsatz. An weiterer Reduktion wird gearbeitet. Hefe kostet schließlich auch Geld. Und gerade wurde bekannt, dass ihr Preis in naher Zukunft um etwa 10 Prozent steigen wird. Neben erhöhten Rohstoffkosten wird der Abnahme-Markt kleiner, weil wenig Einsatz und lange Teigreifungen zunehmend im Trend liegen.

Plastik-Verpackungen? Sind unabdingbar. Denn um auf Konservierungsstoffe verzichten zu können, wird das Brot pasteurisiert. Die

Erhitzung auf eine Kerntemperatur von 65°C tötet Keime, muss aber in der Verpackung stattfinden. Alternativen zu Plastik gibt es noch nicht. Aber die Dicke der Plastikverpackung ist bereits von 45 auf 30 My gesunken, also 0,03 Millimeter. Auch das spart Plastikmüll. Und Verpackungskosten.

Überhaupt treffen wirtschaftliche Vernunft und ökologische Sinnhaftigkeit erstaunlich oft aufeinander. So arbeitet Harry bei der Brotlieferung mit Mehrwegkästen. Bis zu einer Liefer-Distanz von 450 Kilometer lohnen sie sich auch wirtschaftlich.

Ziel der Bäckerei ist es, die Produkte binnen 24 Stunden im Supermarkt-Regal zu haben.



5) Die notwendige Spannung im Teigstück wird durch Rundwirken mit gegenläufigen Bändern aufgebaut. 6) In der Aufarbeitung wird das Teigstück für ein Weltmeisterbrot lang gewirkt und in einer Saatenmischung eingerollt. 7) In der Backanlage werden runde und längliche Garkörbe verwendet

Täglich sind sogenannte Verkaufsfahrer in rund 900 Lieferfahrzeugen unterwegs. Sie pflegen die Regale in etwa 10.000 Verkaufsstellen eigenständig.

Regionalität? Das Mehl kommt in der Regel aus einem Umkreis von 100 Kilometern um das Werk herum. Der Grund ist bestechend simpel: Das hält die Logistik-Kosten gering. Gelagert wird es im Schnitt drei Tage. Qualitativ habe man keine Verbesserung feststellen können, wenn das Mehl 7 Tage gelegen hat, erklärt Norbert Lötz.

Salz-Reduktion? Längst im Gange. Die erste Empfehlung dazu gab es vor acht Jahren, in den letzten Monaten gewann das Thema an

Harry-Werksleiter Matthias Schielmann (ganz links) erklärt zusammen mit PR-Leiterin Karina Alikhan die Prozesse



Dynamik. Harry-Brote enthalten im Durchschnitt 1,2 Prozent Salz, gerechnet auf das Gesamtgewicht des Teiges. Kurzfristig liegt das Ziel bei 1 Prozent. Weniger geht dann kaum, das Brot würde als zu fad wahrgenommen. Und es ist bereits deutlich weniger als in handwerklich produziertem Brot. Sehr zum Leidwesen des Harry-Mannes. „Es wäre besser, wenn wir da alle zusammen an einem Strang ziehen würden.“ Auch, um gesetzlichen Vorschriften zum Salzgehalt zuvorzukommen.

Anders der Sirup im Brot. Er kommt oft bei Vollkornprodukten zum Einsatz, bildet geschmacklich einen Kontrapunkt zur Säure des Sauerteiges. Klar, der Gesundheit ist die Süße nicht unbedingt zuträglich. Aber „unser Sortiment entwickelt sich nach dem Geschmack der Verbraucher“, sagt Norbert Lötz klar. Und der sei eindeutig. Das Vollkorn Urtyp von Harry gibt es in einer Sirup-freien Version. Deutlich beliebter sei aber die Version mit dem süßen Zusatzstoff. Und dabei wird keines der Produkte in irgendeiner Art gefördert. Denn Harry macht keine Endverbraucher-Werbung.

Kennzeichnung? Auch so ein Thema, wo Lötz sich ein Miteinander wünschen würde. Die



Gesetzeslage ist eindeutig: Deklariert werden muss nur, was im fertig gebackenen Brot noch Wirkung entfaltet. Technische Enzyme, die den Teig erheblich beeinflussen, aber im Backprozess zerfallen, gehören nicht dazu. Entsprechend kommen im Prozess der Brotherstellung Zutaten zum Einsatz, von denen Kundinnen und Kunden nie erfahren.

„Ich halte das für einen Fehler“, sagt Norbert Lötz. Aber soll Harry als erstes und einziges Unternehmen die Volldeklaration einführen, die vom Gesetz nicht verlangt wird? Es würde zu langen Listen bei den Inhaltsstoffen führen. Und im Vergleich zu gesetzeskonformen Mitbewerbern sähe man alt aus.

Dafür informiert Harry auf der Website über Zusatzstoffe in der Brot-Produktion. Oberflächlich und mit klarem Tenor. Aber umfassender als andere Produzenten. Und deutlich klarer als Handwerksbäcker, die mit Fertigmischungen arbeiten und teilweise deutlich mehr Zusatzstoffe im Teig haben.

Teigruhe? Inzwischen ist klar, dass es einen Zusammenhang zwischen der Dauer der Teigruhe und der Bekömmlichkeit von Brot gibt. FODMAPs stehen da im Fokus. Die englische Abkürzung steht für vergärbare Mehrfach-, Zweifach- und Einfachzucker sowie mehrwertige Alkohole, die vielen Menschen Probleme bei der Verdauung machen. Aktuelle Untersuchungen zeigen, dass frische Teige wahre FODMAP-Bomben sind. Nach viereinhalb Stunden Fermentation aber sind sie zu großen Teilen abgebaut.

Eine solche Reifezeit für den Hauptteig sei „illusorisch“ in einer Großbäckerei, sagt Norbert Lötz klar. Aber mit durchschnittlich 6 Stunden hat der Sauerteig bereits eine lange Reifezeit, Hefevorteige mit 0,5 Prozent Hefeinsatz ruhen bis zu 12 Stunden.



1

2

3

1) In der Großbäckerei wird der Raum für Transportwege auch in der Höhe ausgenutzt. 2) Bei Raumtemperatur kühlen die 120 cm langen Brotstangen aus, bevor sie geschnitten und in handliche 500g-Päckchen verpackt werden können. 3) In Mehrwegkästen und auf Paletten wird das frische Brot in der Expeditionshalle gelagert. Von dort wird die Ware von eigenen Fahrern ausgeliefert



Lange Teigruhe macht die Rosenbrötchen aus Weizenmehl aus. Ihre Form erinnert an eine sich öffnende Rose

Bei der Produktentwicklung aber steht das Thema im Fokus. „Wir wollen längere Teigruhen bei neuen Produkten.“ Und entwickelt wird bei Harry unablässig. 15 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kümmern sich um dieses Feld. Dabei arbeiten Techniker und Bäcker Hand in Hand. Denn klar ist für Lötz und seine Leute: „Die Rahmenbedingungen müssen den Produkten angepasst werden, nicht umgekehrt.“

Das bedeutet, nicht die Teige sollen für die Maschinen optimiert werden, sondern die Maschinen für die Teige. Das bedeutet auch, dass für ein neues Produkt in der Regel eine neue Anlage gebaut werden muss. Und dabei lässt sich das Unternehmen nicht in die Karten schauen. Die Produktionsanlagen werden intern entwickelt. Das Team kauft dann die einzelnen Komponenten von verschiedenen Herstellern – oft von Branchen-fremden – und setzt sie zusammen. Zwölf Leute arbeiten in der zentralen Technik. Extern erfährt so niemand, wie und womit Harry produziert.

Und die Technik hat es durchaus in sich. Lange war Lötz zum Beispiel davon angefressen, dass Brot nicht in exakten Mengen verkauft werden kann. So ließ sich zwar die Zahl der Scheiben festlegen. Aber deren Gewicht hatte eine hohe Schwankungsbreite.

Heute wird das Brot in Drei-Meter-Stangen gebacken. In einer Röntgenanlage wird anhand von zehntausend Messpunkten die Dichte des Laibes gemessen. Nach der richtet sich dann, wie dick die Scheiben zu schneiden sind, damit am Ende exakt 500 Gramm in

der Packung landen. Dabei sind die Unterschiede in der Scheibendicke mit dem Auge kaum wahrzunehmen.

Nicht jede Anlagenentwicklung entfaltet einen solchen Nutzen. Denn es werden auch Anlagen für Produkte gebaut, die den Markt am Ende nicht überzeugen. Das Toastbrot ohne Rinde war so ein Flop. In Italien als Tramezzino-Brot ein Mega-Renner, haben die deutschen Kunden das Produkt links liegen gelassen. Hinterher ist man immer schlauer. Im Gegensatz zu Italien wird in Deutschland viel getoastet. Und da ist die Rinde hilfreich wie sinnvoll.

Auch das Ballast-Sandwich war so ein Rohrkrepiere. Während das reguläre Sandwich einer der größten Erfolge von Harry ist, konnte die Ballaststoff-reiche Version nicht überzeugen. Das Mehl war sehr fein ausgemahlen, das Brot entsprechend hell. Die Ballaststoffe also nicht sichtbar. Und wenn man sie nicht sieht, dann kann da nichts dran sein – Verbraucherlogik.

Das Gegenstück zu solchen Misserfolgen sind die Rosenbrötchen, die Handwerksbrötchen optisch in nichts nachstehen. Ein Mitarbeiter hatte die entscheidende Idee und das Überzeugungsvermögen intern. Eine neue Anlage wurde entwickelt und gebaut. Das Brötchen ist ein Riesen-Erfolg.

Und auch wenn das Ballaststoff-Sandwich nicht überzeugend war, so sind doch Brote mit Ernährungs-Mehrwert der Wachstumsmarkt für Harry. Ebenso wie Weizenprodukte. Roggen verliert an Bedeutung. Die Produkte verkaufen sich stabil, aber die Zahlen der weizenlastigen Brote steigen. War vor 30 Jahren noch das Roggenmischbrot mit 55 Prozent Roggenanteil der Spitzenreiter im Sortiment und „Unser Milches“ eher schwächer, hat sich das Verhältnis heute umgekehrt.

Und so folgt das Unternehmen dem Gaumen der Kundinnen und Kunden. Im steten Bemühen, die Produkte besser zu machen und die Produktion zu optimieren. Zwei Vorhaben, die überraschend oft Hand in Hand laufen. Dafür muss man im Herzen kein kleiner Bäcker geblieben sein. Es reicht die Leidenschaft für gute Großbäckerei. ■

Einsteigerkurs

Teil
11

BACKEN MIT VOLLKORN

Bei Vollkornbrotten denken viele an trockene, spelzige und nicht wirklich leckere Brote. Dabei ist es gar nicht so schwer, gute Vollkornbrote oder -brötchen zu backen. Wenn man einige Dinge berücksichtigt, werden sie richtig lecker und man schmeckt kaum einen Unterschied zu Broten mit Auszugsmehlen.



Dass Vollkornbrot einen gesundheitlichen Mehrwert hat, ist wohl unumstritten. Bei Auszugsmehlen wurden viele Teile des Getreides ausgesiebt und zwar die Randschichten, die die besonders wertvollen Bestandteile wie Ballaststoffe, Mineralstoffe und Vitamine enthalten. Vollkornmehl hat im Gegensatz zu Auszugsmehlen keine Typenzahl. Vollkorn gibt es als ganzes Getreide, als feinen und groben Schrot, als Flocken oder auch gemahlen als Vollkornmehl.

Vollkornbrot darf sich im Handel nur so nennen, wenn es mindestens 90 Prozent Vollkorngetreide oder -mehl enthält. Es darf also 10 Prozent Auszugsmehl enthalten.

Da Vollkornmehl mehr Wasser aufnimmt, lässt es sich in Rezepten nicht ohne weiteres als Ersatz für Auszugsmehl einsetzen. Das Ergebnis wäre ein kompaktes, eher trockenes und bröseliges Brot.

Es gibt eine ganze Reihe von Dingen, die dazu verhelfen, richtig gutes und vor allem saftiges Vollkornbrot hinzubekommen:

1) Das Getreide fein mahlen

Mit einer eigenen Getreidemühle und der feinsten Einstellung lässt sich jede Getreidesorte sehr fein mahlen. Das ist zwar kein Muss, sondern eher Geschmackssache, doch je feiner ein Vollkornmehl ist, umso backstärker ist es für Brotteige.

2) Vollkornmehl braucht mehr Flüssigkeit als Auszugsmehl

Bei Weizenmehl 550 und anderen Auszugsmehlen rechnet man etwa 60-65 g Flüssigkeit pro 100 g Mehl. Vollkornmehl benötigt eher 75-80 g Flüssigkeit pro 100 g Mehl.

3) Für Vollkornteige sollte man möglichst eine Autolyse machen

Das bedeutet, dass man das gesamte Mehl und die Flüssigkeit bereits 30-60 Minuten vor

dem Ansetzen des Hauptteiges vermischt und quellen lässt. Dadurch kann das Mehl vorverquellen und der Teig bildet bei der Weiterverarbeitung schneller ein Glutengerüst. Außerdem wird das Brot dadurch bekömmlicher. Wenn bereits Teile der Flüssigkeit in einem Vorteig sind, kann dieser mit dazugegeben werden.

4) Quell-, Brüh- oder Kochstücke sind gut für Vollkornteige

Durch Zugabe von einem Quell-, Brüh- oder Kochstück bringt man zusätzlich Feuchtigkeit in Vollkornteige.

5) Zugabe von schleimbildenden Saaten

Durch die Zugabe von Chiasamen, Leinsamen oder Flohsamenschalen kann mehr Flüssigkeit im Teig gebunden werden, was ihn saftiger macht. Diese Zutaten können zum Autolyseteig dazugegeben werden, damit sie bereits verquellen können oder in einem Brüh-, Quell- oder Kochstück untergebracht werden.

6) Zugabe von Milchprodukten

Buttermilch, Joghurt, Quark, Schmand oder Milch bewirken eine fluffige Krume und bringen ebenfalls mehr Feuchtigkeit ins Brot.

7) Altbrot

Getrocknetes Brot, das im Backofen geröstet und anschließend feingemahlen wird, bringt durch die Bindung von Flüssigkeit mehr Feuchtigkeit ins Brot und gibt außerdem ein tolles Aroma.

Ob Vollkorngetreide nun frisch gemahlen oder abgelagert verwendet wird, ist Geschmackssache. Es gibt da sehr unterschiedliche Meinungen. Beim Backen von Vollkornbrot mit frisch gemahlenem Mehl hat sich gezeigt, dass es auch bei langer Gare keinerlei Probleme mit überreifen Teigen oder ähnlichem gibt.

Wenn die Punkte 1-4 beachtet werden, kommt in der Regel ein gutes Brot heraus. Mit den Punkten 4-7 kann man außerdem mehr Aroma und Feuchtigkeit in den Teig bringen, wodurch das Brot leckerer wird.

Für Backeinsteiger ist es ratsam, Vollkornbrote erst mal in der Form zu backen. Sie enthalten in der Regel viel Feuchtigkeit und sind daher oft nicht gut zu handhaben, also eher weich und klebrig. Mit etwas mehr Erfahrung kann man solche Brote dann auch irgendwann freigescho-ben backen.



3-KORN-KASTEN

Durch Weizen, Dinkel und Roggen ist dieses Vollkornbrot mit Sauerteig besonders aromatisch. Da es in einer Kastenform gebacken wird und man die Vorbereitung zeitlich an seinen Tagesablauf anpassen kann, eignet es sich hervorragend auch für Gelegenheits-Bäcker, die erste Erfahrungen mit Vollkorn sammeln wollen.

Der Sauerteig dieses Brotes kann ruhig mal 8 Stunden stehen bleiben, bevor er ein zweites Mal gefüttert wird. Alternativ kann er auch schnell fertig sein, wenn man ihn warm stellt. Die Stückgare kann hinausgezögert werden, indem der Teigling in der Form kühlgestellt wird. Beispielsweise kann er 2 Stunden bei Raumtemperatur gehen und dann weitere 10-12 Stunden kühlgestellt werden. Man lernt mit der Zeit mit diesen Angaben in Rezepten zu spielen, was das Backen sehr vereinfacht. Mit etwas mehr Erfahrung kann man das Brot auch im Gärkorb gehen lassen und danach freigeschoben backen.

Der Teig besteht aus Weizen, Roggen und Dinkel. Dabei enthält er 90 Prozent Vollkornmehl. Der Sauerteig wird zweistufig geführt, weil er so mehr Triebkraft entwickelt und der Buttermilchanteil verhilft zu einer fluffigen Krume, während das Altbrot viel Aroma ins Brot holt und die Frischhaltung verbessert.

Sauerteig

- ▶ 150 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 150 g Wasser
- ▶ 20 g Anstellgut (alternativ Lievito Madre)

100 g vom Roggenmehl mit 100 g Wasser und dem Anstellgut vermischen. Bei Raumtemperatur 6 Stunden gehen lassen (alternativ 3 Stunden bei 28-30°C). Danach den Teig mit dem übrigen Mehl und Wasser füttern und weitere 4 Stunden gehen lassen (alternativ 2 Stunden bei 28-30°C).

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 250 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 50 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 50 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 50 g Dinkelmehl 630 (alternativ Weizenmehl 550)
- ▶ 140 g Wasser
- ▶ 200 g Buttermilch (alternativ 180 g Milch oder Wasser)
- ▶ 40 g Altbrot (geröstet und gemahlen, alternativ Semmelbrösel)
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 2 g Frischhefe
- ▶ 6 g Zuckerrübensirup (alternativ anderes Süßungsmittel)



Den Teig kneten 1 – Autolyse

Das gesamte Mehl des Hauptteigs mit dem Altbrot, der Buttermilch und dem Wasser in die Schüssel der Teigmaschine geben und 2 Minuten verkneten. Anschließend den Teig für 30-60 Minuten abgedeckt stehen lassen. Es findet die sogenannte Autolyse statt, bei der das Mehl vorverquollen wird, wodurch sich beim Kneten schneller ein Glutengerüst bildet. Das erspart einem also Knetzeit. Außerdem bekommen Kruste und Krume dadurch eine bessere Struktur.

Den Teig kneten 2

Nach der Autolyse kommen der Sauerteig, Hefe, Zuckerrübensirup und Salz dazu. Der Teig wird 5 Minuten langsam und danach noch weitere 3 Minuten auf schnellerer Stufe geknetet. Knetet man den Teig von Hand, muss man ungefähr die doppelte Zeit einplanen.

Die Stockgare

Das erste Gehenlassen des Teiges nennt man Stockgare. Der Teig kommt nun direkt in eine leicht eingölte Schüssel und wird darin einmal rundum von außen nach innen

gefaltet. Das bringt mehr Luft in den Teig und gleichzeitig wird er entgast. Der Teig bekommt außerdem eine bessere Struktur und Stand und die enthaltenen Hefen können sich besser entwickeln. Der Teig bleibt nun abgedeckt 2 Stunden in der Schüssel. Wenn Zeit ist, kann er nach 60 und 120 Minuten nochmal wie zuvor gefaltet werden. Das Falten geht am einfachsten mit nassen Händen.

Das Rundwirken und Formen

Nach 2 Stunden wird der Teigling wieder auf die leicht bemehlte Backunterlage gegeben und langgewirkt. Dazu wird zunächst die obere, dann die untere Seite zur Mitte hin gefaltet. Nun den Teigling noch etwas auf der Unterlage rollen, damit er etwas runder wird. Sehr gut lässt sich so ein Teig auch mit einer großen Teigkarte formen, indem man die Teigkarte immer etwas unter den Rand des Teiglings schiebt und mit der anderen Hand etwas dagegenhält. Mit der Teigkarte lässt sich der Teigling auch gut in die Kastenform heben.

Die Stückgare

Den Teigling mit dem Schluss nach unten in eine gefettete Kastenform legen. Die Kastenform sollte so groß sein, dass sie der Teigling ungefähr zur Hälfte füllt. Die Oberfläche etwas bemehlen. Abgedeckt 4 Stunden ge-

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆☆☆

Getreide: Weizen, Dinkel, Roggen

Triebmittel: Hefe, Sauerteig

Teigkonsistenz: weich, klebrig

Zeit gesamt: 11-18 Stunden

Zeit am Backtag: 11-18 Stunden

Backzeit: 45-50 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 200°C
nach 15 Minuten

Schwaden: beim Einschließen

hen lassen. Die Gehzeit kann auf 1,5-2 Stunden reduziert werden, wenn der Teig bei 28-30°C geht. Er sollte sein Volumen mindestens verdoppeln.

Die Gehzeit für die Stückgare kann nie ganz genau angegeben werden, da sowohl die Teigtemperatur als auch die Raumtemperatur darüber entscheiden. Wenn der Teig in einem eher kühleren Raum steht, kann er auch mal bis zu 5-6 Stunden brauchen, wenn es sehr warm ist, auch wesentlich kürzer. Es gibt einen kleinen Trick, wie man selbst den richtigen Zeitpunkt herausfinden kann: Man drückt einfach einen Finger kurz in den Teigling. Wenn der Teig sofort wieder in seine Ursprungsform zurückspringt, braucht er noch. Erst wenn die Delle ein bisschen bleibt und sich nur langsam wieder auffüllt, ist er genau richtig zum Backen. Dazwischen können manchmal nur 10 Minuten liegen. Deswegen sollte man am Anfang lieber öfter überprüfen, wie reif der Teig ist.

Den Backofen vorheizen

Den Backofen nach etwa 3,5 Stunden Gehzeit auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Brotteige sollten immer bei möglichst hoher Temperatur in den Backofen kommen.

Einschneiden und Einschließen

Der Teig muss nicht eingeschnitten werden, da er bei Vollgare in den

TEIG NACH DEM
ERSTEN FALTEN





TEIGLING IN DER FORM –
BEGINN DER STÜCKGARE



TEIG MIT TEIGKARTE FORMEN

Text, Rezept & Bilder: Valesa Schell

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

www.brotbackliebeundmehr.com

Backofen kommt. Die Kastenform auf die mittlere Schiene in den Backofen stellen.

Das Schwaden

Gleich zu Beginn des Backens benötigt der Teig ordentlich Wasserdampf, damit die Kruste beim Aufgehen im Backofen in den ersten Minuten flexibel bleibt und am Ende des Backens schön knusprig wird. Das Wasser sollte immer in den Backofen kommen, wenn der Teigling bereits eingeschossen ist. Das geht am Anfang am besten mit einer Sprühflasche mit Wasser. Bei kalkhaltigem Wasser empfiehlt es sich, destilliertes Wasser zu nehmen, da man sonst Kalkflecken im Backofen bekommt. Man sprüht also richtig viel Wasser über den Teigling und an die Wände des Backofens, sodass im Innenraum viel Dampf entsteht. Wird in einer geschlossenen Form gebacken, muss nicht geschwadet werden.

Das Backen

Bei 250°C 15 Minuten backen, dann den Backofen auf 200°C herunter-

geln und weitere 30-35 Minuten backen. Nach insgesamt 10-15 Minuten den Backofen kurz öffnen und den Dampf etwas abziehen lassen, sonst würde das Brot am Ende nicht knusprig werden. Die Kastenform aus dem Backofen nehmen und das Brot gleich auf ein Gitter stürzen.

Wenn man am Ende nicht sicher ist, ob das Brot fertig ist, kann man die sogenannte Klopfprobe machen. Dazu klopft man mit den Fingern gegen die Unterseite. Das sollte sich hohl anhören – dann ist es fertig. Vor dem Anschnitt sollte das Brot etwas abkühlen. 🍞



Ausgabe 05/2019
www.brot-magazin.de

Brot

Brot

IM HEFT

Mehr als
30 Rezepte
für bekömmliche Brote
mit langer Teiggare

GLUTENFREI BACKEN
12 Mehle für
schmackhafte Brote

HARRY-BROT
Zu Besuch bei Deutschlands
größtem Backwaren-Hersteller

LAMINIEREN
Die Krume
locker falten

**HETEROGENE
POPULATIONEN**
Wenn Züchter Chaos
auf dem Feld wollen

**Voll(korn)
lecker**

Gesund und
aromatisch backen
mit Vollkornmehlen

2 für 1

Zwei Hefte zum
Preis von einem
Digital-Ausgaben
inklusive



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

Jetzt bestellen!

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

AROMA-LAIB

Schwierigkeitsgrad: ★★★

Getreide: Dinkel, Roggen,
Weizen

Triebmittel: Lievito Madre, Hefe

Teigkonsistenz: fest

Zeit gesamt: 22 Stunden

Zeit am Backtag: 4,5 Stunden

Backzeit: 40-45 Minuten

Starttemperatur: 230°C

Backtemperatur: 220°C
nach 15 Minuten,
200°C nach 30 Minuten

Schwaden: beim Einschließen

Rezept & Bild: Julia Meier

 /Julibackt

Zutaten

- ▶ 225 g Ruchmehl
- ▶ 200 g Roggenmehl 1150
- ▶ 150 g Dinkelmehl 630
- ▶ 425 g Wasser (kalt)
- ▶ 135 g Lievito Madre (aufgefrischt)
- ▶ 15 g Salz
- ▶ 15 g Essig
- ▶ 10 g Olivenöl
- ▶ 3 g Frischhefe

Zum Bestreuen

- ▶ Saaten (zum Beispiel Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne oder Sesam)

Ruchmehl mit seinem hohen Schalenanteil sorgt für vollmundiges Aroma im Brot. Das beweist auch dieses Rezept, bei dem sich durch den Dinkelanteil eine leicht nussige Note ergibt. Unterstrichen wird sie vom rustikalen Roggen. Der Teig eignet sich darüber hinaus auch als Basis für Brötchen und andere Kleingebäcke.

☉ Hefe, Lievito Madre, die Mehle, Wasser und Salz in eine Schüssel geben und alles 7 Minuten auf langsamer Stufe kneten. Am Ende der Knetzeit Essig und Öl dazugeben und weitere 3 Minuten kneten. Der Teig soll sich von der Schüssel lösen.

☉ Den Teig in eine eingölte Schüssel geben und 4 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen. Nach 1,5 sowie 2,5 und 3,5 Stunden dehnen und falten. Der Teig sollte sein Volumen in dieser Zeit verdoppeln.

☉ Danach kommt der Teig für etwa 13 Stunden in den Kühlschrank.

☉ Am Backtag den Teig bei Raumtemperatur 2 Stunden abgedeckt akklimatisieren lassen. Danach zu einem Brotlaib formen und zugedeckt 2 Stunden gehen lassen.

☉ Vor dem Backen tief einschneiden, mit Wasser besprühen und mit Schwaden in den gut vorgeheizten Backofen geben. Zunächst 15 Minuten bei 230°C Ober-/Unterhitze anbacken. Dann den Ofen auf 220°C Heißluft stellen und weitere 15 Minuten backen. Den Dampf ablassen, das Brot mit Backpapier abdecken und weitere 10-15 Minuten bei 200°C fertigbacken.

☉ Nach dem Backen nochmals mit Wasser besprühen. ■



Mühlenfinder

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

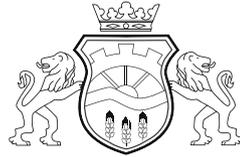
braakermühle
Die Backstube der Natur

Bio-Vollkorngetreide,
Backmischungen, Zubehör ...



Online bestellen:
shop.braaker-muehle.de
Braaker Mühle 7, 22145 Braack

PLZ 50000



Horbacher Mühle

Horbacher Mühle
Prod. u. Handels GmbH

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

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

BIO MÜHLE



EILING

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

PLZ 70000

Stingel-Mühle



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

Versandkostenfrei ab 45 Euro

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

Heimatsmühle
SEIT 1808

Unser Mühlenladen
für Genussentdecker



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

 **SPIELBERGER**
Mühle

Beste Biomehle in großer
Vielfalt finden Sie im

- Bioladen
- In unserem Mühlenladen
- In unserem Onlineshop

Mehr unter spielberger.de

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

 **BLATTERT MÜHLE**

Gesunde
Mühlenprodukte,
frisch aus dem
Schwarzwald!

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

PLZ 80000

 **DRAX-MÜHLE**



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

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

MAILÄNDER MÜHLE

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

Online shoppen:
mailaender-muehle.de

Alle Mühlenprodukte auch in BIO
Besondere Spezialität
Gelbweizenmehl



 **Donath**
Seit 1925

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

Österreich

Langer Mühle Atzenbrugg

Mehle und alles rund ums Backen!



la muehla
Langers Mühlenladen

www.lamuehla.at
office@langermuehle.at

Telefon +43 2275 5273
Schubertstraße 15
3452 Atzenbrugg
Österreich

TREBERBROT

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Roggen, Dinkel
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	weich, breiig
Zeit gesamt:	16,5-20,5 Stunden
Zeit am Backtag:	4,5 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	200°C nach 10 Minuten
Schwaden:	nein

Das Treberbrot ist eine tolle Abwechslung, nicht nur für Bierliebhaber. Schon früher wurde der Treber vom Brauer zum Brotbacken verwendet. In der Brauerei wird das Gerstenmalz geschrotet, mit Wasser vermengt und erhitzt. Im Anschluss wird die Flüssigkeit durchgeseiht. Was zurück bleibt, ist der Treber, also das eingeweichte Gerstenmalz. Es entsteht ein saftiges Brot, das lange frisch hält und durch seinen Geschmack begeistert.



● Die Zutaten für den Hauptteig, außer das Bier, in eine Schüssel geben und erst einmal langsam vermengen. Da die Eigenfeuchtigkeit des Trebers sehr unterschiedlich sein kann, muss die Menge des Bieres individuell angepasst werden. Daher das Bier langsam dazu geben. Es soll ein weicher, leicht breiiger Teig entstehen. Dann bei schnellerer Geschwindigkeit 10 Minuten verkneten.

● Den Teig in eine gut gefettete Kastenform geben und einmal längs einschneiden. Danach zugedeckt 3 Stunden gehen lassen. Das Volumen vom Brot sollte sich nach dieser Zeit in etwa verdoppelt haben.

● Das Brot mit Wasser besprühen und in den auf 250°C vorgeheizten Ofen bei Ober-/Unterhitze geben. Nach 10 Minuten die Temperatur auf 200°C reduzieren. Nach weiteren 35 Minuten das Brot aus der Kastenform lösen und die restlichen 5 Minuten ohne Kastenform fertigbacken. ■

Sauerteig

- ▶ 200 g Roggenmehl 1150
- ▶ 225 g Wasser
- ▶ 20 g Anstellgut

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

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 225 g Dinkelmehl 630
- ▶ 225 g Treber
- ▶ 110 g dunkles Malziges Bier (Starkbier, Porter oder ähnliches, alternativ Wasser)
- ▶ 10 g Salz



Tipp
Treber kann man in einer Brauerei oder von Hobbybrauern bekommen.



Tipp

Die Marmelade hält sich ungeöffnet mindestens 6 Monate.

ZITRONAT-ORANGEAT-MARMELADE

Rezept & Bild:
Ben Bemnista
@brotpoet
/brotpoet
www.brotpoet.de

Orangen- und Zitronen-Aromen geben dieser Marmelade einen köstlichen Charakter. Zeitgleich ist das Rezept sehr gut geeignet, um die Zitronat- und Orangeat-Reste vom letzten Weihnachtsfest aufzubrechen. Das natürlich im Apfel vorkommende Pektin übernimmt die Gelier-Aufgabe, so ist kein zusätzlicher Zucker nötig.

☉ Die Zutaten, bis auf Apfelpektin und Zimt, erhitzen und etwa 20 Minuten köcheln lassen.

☉ Die heiße Masse vom Herd ziehen, mit einem Stabmixer pürieren, Apfelpektin und Zimt einrühren, wieder auf den heißen Herd ziehen und sprudelnd aufkochen, bis die Marmelade eindickt und beginnt zu karamellisieren.

☉ Die heiße Masse in vorbereitete Gläser füllen, Deckel schließen und auskühlen lassen. So bildet sich ein Vakuum. 🍷

Zutaten*

- ▶ 350 g Zitronat
- ▶ 200 g Orangeat
- ▶ 800 g Traubensaft (rot)
- ▶ 12 g Apfelpektin
- ▶ 1-2 g Zimt (optional)

*Ergibt 3 Gläser à 300 ml



LATTE-MACCHIATO- RUCH-KRUSTE



Dieses Rezept gelingt mit dem Thermomix

Rezept & Bilder: Valesa Schell

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

www.brotbackliebeundmehr.com

Zutaten

- ▶ 400 g Ruchmehl
- ▶ 100 g Alpenroggenmehl (alternativ Roggenmehl 1370)
- ▶ 150 g Milch (kalt)
- ▶ 300 g Kaffee (gekocht, abgekühlt)
- ▶ 50 g Altbrot (geröstet)
- ▶ 50 g Anstellgut (kalt, alternativ Lievito Madre)
- ▶ 3 g Frischhefe
- ▶ 5 g Zuckerrübensirup (alternativ Reissirup)
- ▶ 12 g Salz

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆

Getreide: Weizen, Roggen

Triebmittel: Hefe, Sauerteig

Teigkonsistenz: fest

Zeit gesamt: 22-23 Stunden

Zeit am Backtag: 1,5 Stunden

Backzeit: 50 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 200°C
nach 15 Minuten

Schwaden: beim Einschießen,
nach 10 Minuten ablassen

Wenn man dem Teig genügend Zeit zum Gehen gibt, kann man auch mal auf Vorteige verzichten, ohne Aroma einzubüßen. Dieses Brot ist der beste Beweis dafür und hat als Besonderheit nur Kaffee und Milch als Schüttflüssigkeit. Ruchmehl und geröstetes Altbrot sorgen für ein ausgeprägtes Aroma.

☉ Das Mehl und das Altbrot in die Rührschüssel vom Thermomix geben. Dann alle anderen Zutaten, außer Salz und 50 g Milch, dazugeben.

☉ Alles auf der Teigstufe mit geschlossenem Deckel 7 Minuten verkneten. Eventuell mit dem Spatel nachhelfen.

☉ Nach 4 Minuten das Salz über die Deckelöffnung dazugeben.

☉ Nach 6 Minuten den Deckel öffnen und mit dem Finger den Teig befühlen. Wenn er nicht zu sehr am Finger kleben bleibt, sondern eher trocken wirkt, die restlichen 50 g Milch dazugeben und mit unterkneten.

☉ Den Teig in eine leichte geölte Schüssel geben, einmal rundum falten und 7 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen. Nach 1 und 2 Stunden nochmal falten.

☉ Den Teig auf eine mit Mehl bestäubte Unterlage geben. Rundformen und mit dem Schluss nach oben in ein bemehltes, rundes Gärkörbchen geben. Abgedeckt 14 Stunden in den Kühlschrank stellen.

☉ Teigling aus dem Kühlschrank nehmen und 30 Minuten akklimatisieren lassen. Währenddessen den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teigling vorsichtig auf ein mit Backfolie ausgelegtes sowie mit aufgeheiztes Backblech geben und einschneiden.

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



SÜSSE SESAM-HERZEN

Diese süßen Sesam-Herzen sind die perfekten Begleiter zum Frühstück oder zum Nachmittagskaffee. Mit ihrer Herzform machen sie im Brötchenkorb optisch richtig was her, sind aber dennoch recht schnell geformt. Ein Quellstück mit geröstetem Sesam sorgt für eine Krume mit kräftigem Aroma.



Schwierigkeitsgrad:	☆☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	7,5-8 Stunden
Zeit am Backtag:	7,5-8 Stunden
Backzeit:	18-20 Minuten
Starttemperatur:	240°C
Backtemperatur:	220°C beim Einschießen
Schwaden:	nein

Rezept & Bilder: Nadja Alessi
 @little_kitchen_and_more

- ☉ Alle Zutaten, außer die Butter, 3 Minuten langsam und 4 Minuten schnell zu einem Teig verkneten.
- ☉ Die Butter in kleine Stücke schneiden, dazugeben und nochmal etwa 6 Minuten kneten.
- ☉ Den Teig abgedeckt 2 Stunden gehen lassen, dann einmal dehnen und falten und nochmal 4 Stunden abgedeckt gehen lassen.
- ☉ Den Teig in zwölf Stücke zu je 75 g teilen, in 40 Zentimeter lange Stränge rollen und dann von beiden Seiten her aufrollen. Unten eine Spitze formen, indem man den Teigstrang etwas zusammendrückt.
- ☉ Die Herzen mit Wasser bestreichen und mit Sesam bestreuen oder in Sesam wenden. auf einem Blech mit Backpapier 30-45 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.
- ☉ Den Ofen auf 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen, Herzen in den Ofen schieben, Temperatur auf 220°C reduzieren und 18-20 Minuten goldgelb ausbacken. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. 🍴

Quellstück

- ▶ 20 g Sesam
 - ▶ 20 g Milch (3,5% Fett)
- Sesam ohne Fett in der Pfanne anrösten, in eine kleine Schüssel geben, mit der Milch übergießen und 15 Minuten quellen lassen.

Hauptteig*

- ▶ Quellstück
- ▶ 500 g Weizenmehl 550
- ▶ 300 g Milch (3,5% Fett, lauwarm)
- ▶ 40 g Zucker
- ▶ 40 g Butter (kalt)
- ▶ 8 g Salz
- ▶ 5 g Frischhefe

Zum Bestreuen

- ▶ Sesam

*Ergibt 12 Stück



Inspiration

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

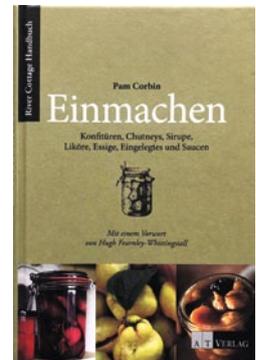


 www.breadbull.de

Es gibt unzählige Blogs, die sich mit dem Thema Brotbacken beschäftigen. Alleine schon durch seinen Namen sticht „Breadbull“ hervor. Hier teilt Holger Türk seine Leidenschaft für das Brotbacken mit anderen. Das Blog ist voll mit kreativen Rezepten für süße oder herzhaft Backwaren. Stollen, Baguette, Vollkornbrot, Brötchen – hier gibt es (fast) nichts, was es nicht gibt. Das grundsätzliche Credo bei allen Rezepten lautet: „Zeit, Zeit und nochmals Zeit.“ Besonders praktisch sind ein Glossar mit den wichtigsten Brot-Fachbegriffen, ein Brot-Rechner zum einfachen Umrechnen von Zutatenmengen sowie zahlreiche Grundlagenartikel zum Beispiel zu Hefe-Alternativen. Da der 1958 geborene, leidenschaftliche Bäcker von der Schwäbischen Alb kommt, spielt auch die regionale Küche mit spannenden Rezepten eine wichtige Rolle beim „Breadbull“.



Pam Corbin
Einmachen
216 Seiten
978-3-03800-775-3
€ 19,95



Das Buch „Einmachen“ von Pam Corbin erklärt Köchinnen und Köchen nicht nur auf einfache Art und Weise, wie Einmachen, Sterilisieren und das Befüllen von Gläsern funktionieren, sondern stellt auch 75 Rezepte vor, die für ungeübte oder auch erfahrenere Einmacher geeignet sind. Dabei reicht das Spektrum von Konfitüren, über Chutneys, Sirupe, Liköre, Essige und Eingelegtes bis hin zu Soßen. Zu einigen Rezepten gibt es außerdem Variationen oder es werden Tipps gegeben, wie das Rezept noch besser gelingt.



„100 Rezepte für eine Küche ohne Verschwendung“ ist das Thema des Buchs „Clever Kochen – Null Abfall“ von Giovanna Torricco und Amelia Wasiliev. Die beiden Autorinnen treffen damit den Nerv der Zeit. Aufgeteilt nach Art der Lebensmittel bieten sie einen Überblick, welche tollen Gerichte man aus Resten noch zaubern und so Müll und Verschwendung vermeiden kann.

Giovanna Torricco &
Amelia Wasiliev
Clever Kochen – Null Abfall
256 Seiten
978-3-03800-047-1
€ 20,-



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

 /groups/brotforum





Anja Kromer (links) und Christina Lehmann hatten die Idee zum Projekt umtüten

Das Thema Nachhaltigkeit ist so aktuell wie nie. Ressourcen sinnvoll zu nutzen und die Umwelt zu schonen, das ist bei vielen Menschen gerade in den vergangenen Jahren stärker ins Bewusstsein gerückt. So auch bei Christina Lehmann und Anja Kromer, die als Studentenprojekt „umtüten“ ins Leben gerufen haben. Ein Initiative, bei der Einwegtüten mehrfach nutzbaren „Tüüten“ weichen.

Was genau ist „umtüten“?

Das Ziel unseres Projekts ist es, Menschen zu motivieren, müllfrei einzukaufen. Wir kooperieren unter anderem mit Bäckereien und Bio-Supermärkten. Dort werden unsere nachhaltigen Tüüten angeboten. Es gibt die Snack-Tüüt für belegte Brötchen, Süßes und Gemüse mit Inlay aus pflanzlicher Stärke, die große Markt-Tüüt

für Brot, Gemüse und Obst sowie die Broot-Tüüt aus recycelter Bio-Baumwolle. Die bio-zertifizierten Stoffe werden in Deutschland gesponnen, gewebt und zu Tüüten genäht. Neben den Tüüten organisieren wir Workshops, um vor allem jungen Menschen das Thema Müllvermeidung zu vermitteln. Die Teilnehmer lernen spielerisch, woher das Müllproblem kommt und was man im Alltag dagegen tun kann. Wir zeigen, wie eine nachhaltige Produktionskette aussehen kann.

Wie ist die Idee dazu entstanden?

umtüten haben wir vor 4 Jahren als Studentenprojekt in Kiel gestartet. Wir haben einen Uni-Kurs belegt, in dem wir ein globales Problem lokal angehen konnten. Dabei merkten wir schnell, dass wir etwas gegen den Einweg-Wahnsinn tun wollten. Da fast alle regelmäßig zum Bäcker gehen, wollten wir dort klar machen: Müllfrei einzukaufen ist gar nicht so schwer. Und so haben wir ein kleines lokales Netzwerk in Kiel aufgebaut, das inzwischen zu einem deutschlandweiten Netz herangewachsen ist.

Museum Brot und Kunst



Brot und Nahrung

neu und offen
Museum Brot und Kunst
ab 5. Juli 2019

Aktuell 05.07.2019

Heute offen ab 10:00





Das Ulmer Museum „Brot und Kunst“ ist mit neuem Namen und neuer Dauerausstellung für die Besucher geöffnet. Die Ausstellung besteht zum einen aus einer Kunstsammlung mit Werken aus dem 15. bis 21. Jahrhundert. Von Rembrandt über Chagall, Pechstein und Picasso bis zu Lüpertz und Jankowski sind verschiedene große Künstler vertreten. Zum anderen finden sich Installationen mit vielfältigen Exponaten, die von sozial-, kultur- und technik-geschichtlichen Zusammenhängen rund um Landwirtschaft, Ernährung und Brot erzählen. Denn Brot ist Alltags-, Kunst- und Kulturprodukt in einem. Mit dem Blick auf das Brot tritt die gemeinsame Geschichte von Mensch und Getreide deutlich hervor. Damit verbunden ist die Frage nach Nahrung für alle, die sich seit Menschheitsgedenken stellte und eine der zentralen Herausforderungen unserer Gegenwart und Zukunft bleibt. Im Forum finden die Besucher die dokumentarisch-künstlerische Medieninstallation von Clemens Stachel und Wolfgang Konrad zu Themen der Welternährung.

 www.museumbrotundkunst.de



Unter dem Hashtag #KunstgeschichtealsBrotbelag kreierten Brot-Fans im Sommer 2018 wahre Kunstwerke auf Broten. Michelangelo, Paul Klee oder Caspar David Friedrich waren nur einige berühmte Maler, deren Gemälde mit Brotbelägen nachgebastelt wurden. Nun gibt es ein neues Projekt auf Twitter, Instagram und Co. unter dem Hashtag #MusikgeschichtealsBrotbelag. Und auch hier ist der Name Programm. Musik-Enthusiasten haben Wurst, Käse, Marmelade und andere Zutaten so auf Toast, Vollkornbrot oder Bauernschnitten gelegt, dass Nachbildungen der Album- und Single-Cover berühmter Künstler entstanden. Von den Beatles über Cindy Lauper, bis hin zu – wie sollte es anders sein – Fettes Brot sind fast alle Genres vertreten. Das bringt nicht nur Hobbybäcker zum Schmunzeln.

 #MusikgeschichtealsBrotbelag



Brote sehen immer irgendwie ähnlich aus: Meist mehr oder weniger bräunlich, rund oder kastig – wie ein Brot eben. Dass es aber auch anders geht, beweist der Japanische Back-Künstler izuyo. Bei Instagram ist der unter dem Namen izuyo0719 zu finden, wo er seine schönsten Kreationen präsentiert. Das Besondere daran: Die Brote sind allesamt bunt, lustig geformt und zaubern einem unweigerlich ein Grinsen ins Gesicht. Brot-Aladdins, Brot-Pandabären oder Brot-Pokemons sind nur einige der kreativen Schöpfungen. Auch Winnie Puuh- oder Fußball-Kekse zählen zum Back-Repertoire des bekennenden Disney-Fans.



 @izuyo0719



Demeter-Produkte gibt es nicht mehr nur im Bioladen, sondern auch in ausgewählten Supermärkten zu kaufen. Doch wo kommen die Lebensmittel her? Wer steht hinter den Produkten und welche Qualitäten haben sie? Um diese und noch viele weitere Fragen rund um das Thema Demeter zur beantworten, laden von Sommer bis Herbst biodynamisch geführte Betriebe in Baden-Württemberg zu sich ein, um Besuchern die Chance zu geben, einen Einblick in die Arbeit der Landwirte, Imker, Winzer, Gärtner oder Köche zu bekommen, sich zu informieren und zu genießen.

 www.demeter-bw.de

Knuspriger Teig, sonnig-süße Tomaten, gekrönt von zart-schmelzendem Käse. Hier sind sie, die Stars des italienischen Fingerfood. Und jede Menge Rezepte dazu gibt es im neuen BROT-Sonderheft Italienisch backen – Pizza, Pinsa und Focaccia. In diesem Heft gibt es eine Auswahl der italienischen Klassiker, die leicht nachzubacken sind. In fast jedem Rezept findet man als Alternative zur klassischen Zubereitungsart mit (wenig) Hefe auch eine Variante mit Lievito Madre. Die Beläge bestehen aus einer übersichtlichen Anzahl von Zutaten, die man in jedem Supermarkt kaufen kann. Das Heft ist für 8,50 Euro erhältlich.

 www.alles-rund-ums-hobby.de

Brotbacken ist ein vielfältiges Thema, das gerade bei Einsteigern in diesem Bereich Fragen aufwerfen kann. Antworten darauf bietet das Buch „Der Brotbackkurs – Einfach starten, Profi werden“ von BROT-Autorin Valesa Schell. In der letzten BROT-Ausgabe haben wir das Buch 10 mal verlost. Die Gewinner, die die Frage „An wen richtet sich das Buch „Der Brotbackkurs“ von Valesa Schell?“ korrekt mit c) Einsteiger beantwortet haben, werden schriftlich benachrichtigt.

Herzlichen Glückwunsch und viel Spaß beim Lesen!



Nach dem Erfolg von „Wildbakers – Von zweien, die auszogen, das perfekte Brot zu backen“ legen Johannes Hirth und Jörg Schmid nach und machen sich in ihrem neuen Buch „Wildbakers on Tour – Unterwegs zum besten Brot“ auf zu den besten regionalen Back-Spezialitäten in Deutschland und den Nachbarländern. Dabei stellen sie neben den beliebten Klassikern wie Bauernbrot, Pumpernickel, Baguette und Schüttelbrot auch immer ihre eigenen Varianten derselben vor. Zum Beispiel Weißwurst im Brezelmantel, Ciabatta-Lasagne oder Brotpommes. Im folgenden Interview haben die beiden Back-Profis über ihr neues Buch gesprochen, das im Gräfe und Unzer Verlag erschienen ist. Ein Rezept daraus gibt es auf Seite 80 in diesem Heft.

Johannes Hirth & Jörg Schmid
Wildbakers on Tour – Unterwegs zum besten Brot
 192 Seiten
 978-3-8338-6861-0
 € 22,-

Ihr wart für Euer Buch in verschiedenen Gegenden. Was war für Euch der spannendste Ausflug?

Die Besuche im Ausland. Da haben wir viel Neues gesehen. Aber auch die große Brot- und Gebäckvielfalt innerhalb von Deutschland ist faszinierend. Besonders eindrucksvoll war der Besuch in Südtirol, weil hier verschiedene Einflüsse aus Deutschland, der Alpenküche und Italien zusammenkommen. Außerdem gab es dort besonders viel leckeren Rotwein (lacht).

Welches Gebäck habt ihr bei all den verschiedenen Teigen am liebsten gewonnen?

Einen klaren Liebling haben wir nicht, aber spannend war die Herstellung der Handsemeln und des Schüttelbrot. Interessant war auch die Teigbereitung der Panettone und der besondere Backprozess des Pumpernickel. Besonders haben es uns die Exoten angetan, die man als schwäbischer Bäckermeister dann doch eher selten macht.

Ihr seid schon seit 10 Jahren gemeinsam unterwegs. Wie hat sich die Brotwelt in der Zeit verändert?

Was wir mit Freude feststellen ist, dass die Kunst der handwerklichen Brotherstellung wieder extrem an Bedeutung gewonnen hat: Das Spiel mit verschiedenen Sauerteigen und langen Fermentationsprozessen sowie das Backen im Stein- oder Holzofen. Es ist schön zu sehen, dass die Wertschätzung für diese Arbeit in der Bevölkerung angekommen ist.

Anzeige

HÄUSSLER

**Backzubehör
 und Werkzeuge**



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

Webshop und Homepage:
www.backdorf.de
 88499 Heiligkreuztal · Tel. 073 71/9377-0



Schwierigkeitsgrad: ★★☆☆

Getreide: Weizen

Triebmittel: Hefe, Sauerteig

Teigkonsistenz: bindig

Zeit gesamt: 29-35 Stunden

Zeit am Backtag: 3 Stunden

Backzeit: 40-45 Minuten

Starttemperatur: 240°C

Backtemperatur: 180°C
nach 10 Minuten

Schwaden: beim Einschließen

VOLL AUF DIE NUSS

Nüsse sind eine leckere Zutat in Gebäcken aller Art – so auch im Brot. Sie verleihen ihm nicht nur den gewissen Biss in der ansonsten fluffigen Krume, sondern geben auch ein besonderes Aroma. Da dieses Rezept außerdem aus der Schweiz stammt, kommt Ruchmehl zum Einsatz, das zusätzlichen Geschmack bringt.

☉ Für den Hauptteig den Sauerteig, das Mehl, Salz, Hefe und Honig mit 600 g Wasser in einer Schüssel zunächst 4 Minuten auf langsamer Stufe mischen, dann etwa 6 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Die restlichen 100 g Wasser nach und nach untermischen.

☉ Sobald das Wasser zum Großteil gebunden ist, noch 2-3 Minuten weiterkneten. Der Teig sollte schön glatt sein, ansonsten noch etwas weiterkneten. Zuletzt die Nussmischung kurz mit unterkneten.

☉ Den Teig bei Raumtemperatur etwa 3 Stunden abgedeckt ruhen lassen. Nach 1,5 Stunden einmal dehnen und falten. Nach weiteren 1,5 Stunden nochmals dehnen und falten sowie über Nacht im Kühlschrank lagern.

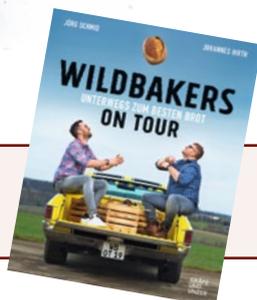
☉ Am nächsten Tag den Teig 2 Stunden bei Raumtemperatur akklimatisieren lassen. Dann in fünf Portionen zu je 450 g teilen. Jede Teigportion auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche durch Rollen zuerst länglich formen und dann zu einer Schnecke legen.

☉ Die Schnecken auf der Oberfläche anfeuchten und in eine Mischung aus Hartweizengrieß, Ruchmehl und Mandelblättchen drücken. Dann mit der Mandelmischung nach unten vorsichtig auf ein bemehltes Küchentuch setzen und bei Raumtemperatur 30 Minuten ruhen lassen.

☉ Währenddessen den Backofen auf 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Schnecken einschießen und leicht schwaden. Nach 10 Minuten Backzeit die Temperatur auf 180°C reduzieren und weitere 30-35 Minuten fertigbacken. 🍪



Dieses Rezept stammt aus dem Buch „Wildbakers on Tour“. Es ist im Gräfe und Unzer-Verlag erschienen und hat 192 Seiten mit zahlreichen farbigen Abbildungen.



Sauerteig

- ▶ 150 g Weizenmehl 550
- ▶ 150 g Wasser (warm)
- ▶ 15 g Anstellgut

Mehl, Anstellgut und Wasser in einer Schüssel gut vermischen. Den Sauerteig abgedeckt an einem warmen Ort 12-16 Stunden reifen lassen.

Nussmischung

- ▶ 70 g Haselnuskerne
- ▶ 70 g Walnuskerne
- ▶ 70 g Pistazienkerne
- ▶ 160 g Wasser
- ▶ 60 g Zucker

Den Zucker mit dem Wasser in einer Pfanne aufkochen und etwas einkochen lassen. Dann die Nüsse und Pistazienkerne hinzufügen, karamellisieren, vom Herd nehmen und über Nacht abkühlen lassen.

Hauptteig*

- ▶ Sauerteig
- ▶ Nussmischung
- ▶ 850 g Ruchmehl
- ▶ 25 g Salz
- ▶ 1 g Frischhefe
- ▶ 7 g Honig
- ▶ 700 g Wasser

Zum Bestreuen:

- ▶ Hartweizengrieß
- ▶ Ruchmehl
- ▶ Mandelblättchen

*ergibt 5 Brotschnecken

Wenn Züchter **Chaos auf
dem Feld** wollen

Vielfalt

Es ist ein eher abseitiger Zweig der Getreidezüchtung. So klein, dass es noch nicht mal einen einheitlichen Fachbegriff gibt. Moderne Landrassen, heterogene Populationen, Populations-Ramsche, Composite Cross – so richtig eingängig ist keiner der Begriffe. Letztlich geht es um das Gegenteil klassischer Getreidezüchtung. Man will natürliches Chaos auf dem Feld. Was in deutschen Mühlen und Bäckereien für hochgezogene Augenbrauen sorgt, erlebt im Ausland gerade größer werdenden Zuspruch.

Ebenso verblüfft wie stolz zeigt Richard Hart eine Hand voll Weizen auf Instagram und schreibt dazu: „Schaut mal – all diese Vielfalt wächst zusammen auf dem selben Feld“. Zu sehen sind verschiedenfarbige Weizen-Ähren, lange, kurze. Es ist die pure Vielfalt von einem italienischen Feld.

Mit der backt er nun schon seit fast einem Jahr in Kopenhagen. Der Strauß hängt inzwischen in der Bäckerei der dänischen Hauptstadt und erinnert Hart wie auch seine Kundinnen und Kunden an die großartige Vielfalt im Brot. In London tun sie es ihm gleich. Das E5 Bakehouse zum Beispiel verarbeitet dort ebenfalls bunt gemischten Weizen. Nachdem er dort auch direkt vermahlen wurde. Gekreuzt wurden für die Briten alte sowie moderne Weizensorten.

Das Thema ist mehr als eine Spielwiese für progressive Bäckerinnen und Bäcker, die etwas besonderes bieten wollen. Heterogene Populationen sollen eine Antwort auf den Klimawandel wie auch auf die geringer werdende Bio-Diversität sein.

Schon seit den 1960er-Jahren wird mit Populationen experimentiert, damals vor allem in den USA mit Gerste. Im Mais-Anbau ist das Thema von großem Interesse. In den 1980er-Jahren gab es erste Versuche in Frankreich. Aktuell sind es vor allem Deutschland, Frank-



Stolz zeigt Richard Hart auf Instagram und in seiner Hart Bageri, die Weizenvielfalt, aus der sein Brot gebacken wird



reich, die Schweiz und Großbritannien, wo sich Forscherinnen und Forscher intensiv mit dem Thema beschäftigen.

Getreidezüchtung will eigentlich vor allem eines – Berechenbarkeit. Das Korn soll spezifische Anforderungen erfüllen. Die Landwirte schauen dabei vor allem auf einfache Verarbeitung – zum Beispiel durch kurze Halme und stabilen Stand – sowie auf den Ertrag und den Proteingehalt des Weizens. Beides bestimmt ihre Einnahmen. Mehr Ertrag bedeutet mehr Verkauf und auf dem Weltmarkt bestimmt der Proteingehalt den Preis.

Bäckerinnen und Bäcker wiederum schauen auf die Backqualität. Sie wird definiert durch den Proteingehalt. Aroma spielt eine



In der Kopenhagener Hart Bageri lieben sie den bunten Weizen – seine Verarbeitung ebenso wie das Brot

untergeordnete Rolle, wenn überhaupt. Aber das ist ein anderes Thema.

Das Problem der Zuchtgetreide: Sie sind für bestimmte klimatische Verhältnisse, bestimmte Bodenqualitäten optimiert. Ändern die sich, kommt es zu Einbußen oder gar Totalausfällen. So wie im Sommer 2018, als große Hitze und Trockenheit in Europa die Ernten geringer ausfallen ließen.

Einige Züchter halten heterogene Populationen für eine Antwort auf dieses Problem. Auf's Feld kommt nicht eine Weizensorte, sondern eine ganze Population. Für die wurden zuvor beispielsweise fünf Weizensorten untereinander gekreuzt. So stehen in der ersten Generation 25 verschiedene Gen-Typen auf dem Feld. Diese werden ohne gezielte Selektion weitervermehrt. Die genetische Vielfalt steigt mit jeder weiteren Generation. Am Ende stehend tausend unterschiedliche Gentypen auf einem Feld.

Gefördert wird der Kreuzungs-Prozess durch die Tatsache, dass es bei bis zu fünf Prozent der Pflanzen zu einer Fremdbefruchtung kommt. Weizen ist eigentlich Selbstbefruchter. Der entstehende Genpool bringt eine Menge unterschiedlicher Eigenschaften mit. Und damit die Fähigkeit, flexibel auf äußere Einflüsse zu reagieren und sich regionalen Gegebenheiten eigenständig anzupassen.

Biologisch ist das sinnvoll, rechtlich aber eigentlich nicht gewollt. Es gibt ein europäisches Sortenrecht, das Einheitlichkeit und genetische Stabilität auf dem Feld fordert. Doch auch die Politik sieht in heterogenen Populationen wichtige Vorteile, vor allem stuft man sie als Anpassungs-Strategie an die Folgen des Klimawandels ein. Entsprechend gibt



Wo klassische Züchtung genetische Stabilität will, geht es bei heterogenen Populationen um genetische Vielfalt auf dem Feld

es bis 2021 Ausnahme-Regelungen für Weizen, Gerste, Hafer und Mais. Dann wird die neue Öko-Verordnung der Europäischen Union in Kraft treten – darin verankert die Möglichkeit der Populationszüchtung. Sieben verschiedene Weizen-Populationen sind derzeit zugelassen.

Jede von Ihnen bringt eine riesengroße Gen-Vielfalt mit. Das steigert die Bio-Diversität und ist damit grundsätzlich schonmal wünschenswert. Die soll sich aber auch auszahlen. Denn innerhalb der Population setzen sich auf dem Feld jene Gentyphen durch, die sich den herrschenden Bedingungen am besten anpassen können. Man überlässt der Natur wieder einen Teil der Züchtungsarbeit. Das macht den Prozess auch schneller als die klassische Züchtung.

„Populationen“, erklärt Odette Weedon von der Universität Kassel, „entwickeln auf diese Weise bessere Resistenzen“ Und das nicht nur gegen Wetter- und Klimaeinflüsse, sondern vor allem auch gegenüber Schadpilzen und Viren.

Seit 2004 wurden im Rahmen von Forschungsprojekten drei Populationen beobachtet. Sie beruhen auf Kreuzungen von neun, 12 und 20 modernen Hochleistungs-Sorten und wurden an verschiedenen Standorten in Europa sowohl konventionell wie auch ökologisch angebaut.

Seit 2010 kämpfen die Landwirte auf dem Kontinent mit dem aggressiven Gelbrost. Und während es bei klassischen Weizensorten zu Totalausfällen kam, konnte sich der Pilz an keinem Versuchsstandort unkontrolliert ausbreiten. Auch Kahlfrösten und Trockenheit trotzten die heterogenen Populationen.

Zudem wurde sichtbar, wie sie sich Witterungsbedingungen anpassen. Eine Population wurde in Ungarn wie auch in Großbritannien

angebaut. Das Saatgut war an beiden Standorten identisch. Nach zehn Jahren hatte die englische Population keine Grannen mehr. Evolutionäre Logik – Grannen schützen das Korn vor Hitze und Sonneneinstrahlung. Auf der britischen Insel nicht nötig.

Gleichzeitig stehen die heterogenen Populationen ihren Reinzucht-Geschwistern in Sachen Ertrag und Proteingehalt in nichts nach. Und mit Kurzhalmigkeit sowie zeitgleicher Reife haben die Landwirte keine Probleme in der Handhabung.

Aber es gibt nicht nur Zuspruch. „Die Idee von heterogenen Populationen ist alt und



Auf Instagram erzählt E5-Bäcker Ben Mackinnon von seinem Treffen mit Landwirt John Turner, der die Population YQ anbaut



Im Londoner E5 Bakehouse wird Brot aus Weizenpopulation erfolgreich verkauft

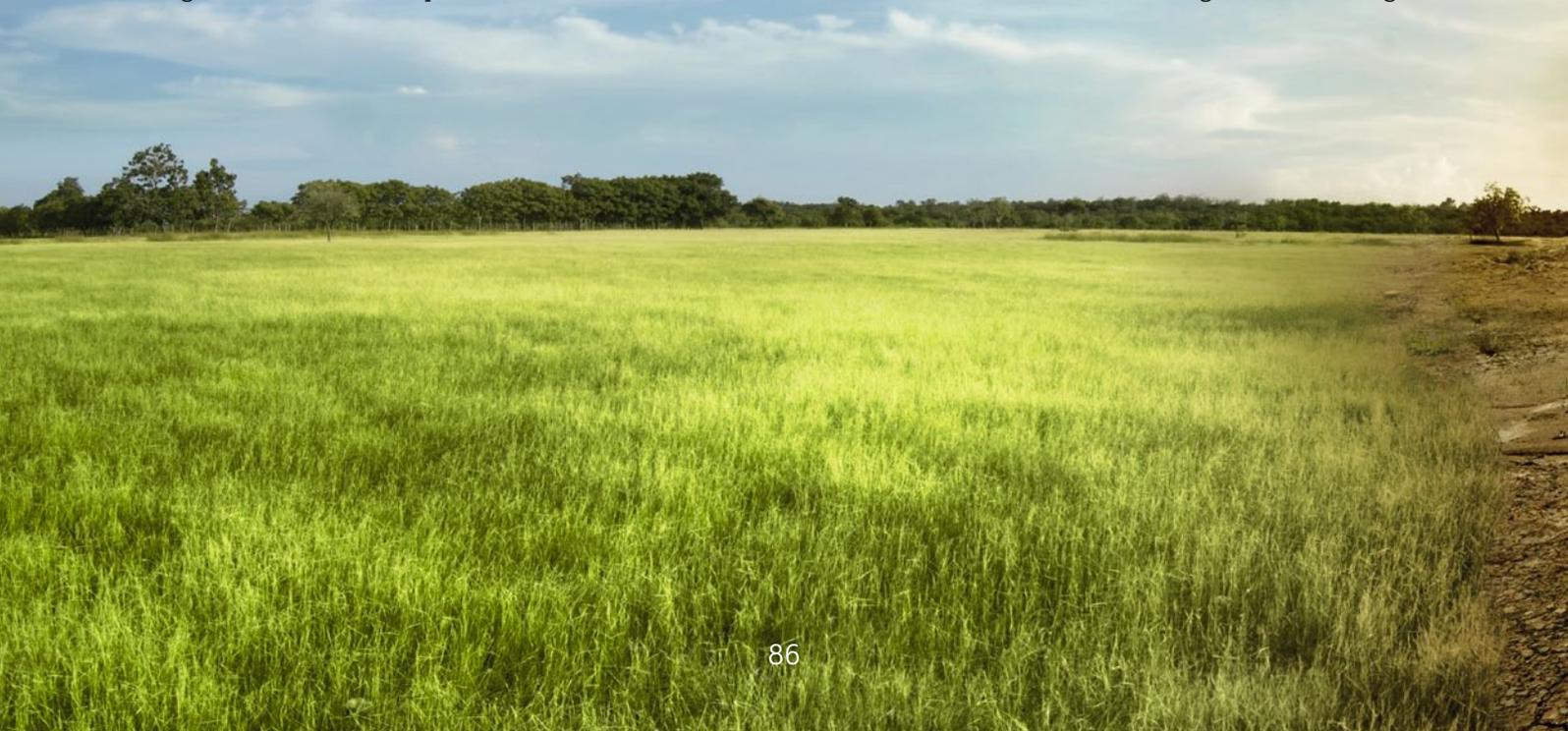
wurde in der Geschichte mehrfach unerfolgreich versucht“, sagt Dr. Friedrich Longin, einer der führenden Weizenzüchter in Deutschland. „Mögliche Vorteile gegenüber Blatt-Krankheiten im Feld“, sagt er, „werden von vielen Nachteilen überwogen.“ Zu denen zählen für den Forscher der Universität Hohenheim, „dass sich verschiedene Sorten im gleichen Feld Konkurrenz machen, dass diese unterschiedlich wachsen oder dass die Qualitätseigenschaften der Sorten unterschiedlich aufs Kleinklima reagieren.“

Longin bezeichnet sich klar als „Fan von reinen Sorten“, sagt aber auch, dass „man als Anbauer darauf achten sollte, verschiedene Sorten Weizen bei sich anzubauen, um so mögliche Nachteile abzupuffern.“ Und

die Mühlen würden ohnehin lieber selbst die Sorten mischen, um optimale Mehlqualität zu erzielen.

Entsprechend traut sich im deutschsprachigen Raum niemand so recht an das Thema heran. Zum Leidwesen der Züchterinnen und Züchter, die sich den Populationen verschrieben haben. Zwar gibt es Versuchsfelder, aber nach der Ernte wird das Getreide an Tiere verfüttert.

Bei den Mühlen will keine die erste sein. Zu groß ist die Furcht, auf dem Mehl sitzen zu bleiben. Weil Bäckerinnen und Bäcker Angst vor einer vermeintlichen Unberechenbarkeit und mangelnder Backfähig-





Auch beim
Maisanbau, bei
Gerste und Hafer
wird mit heterogenen
Populationen
experimentiert

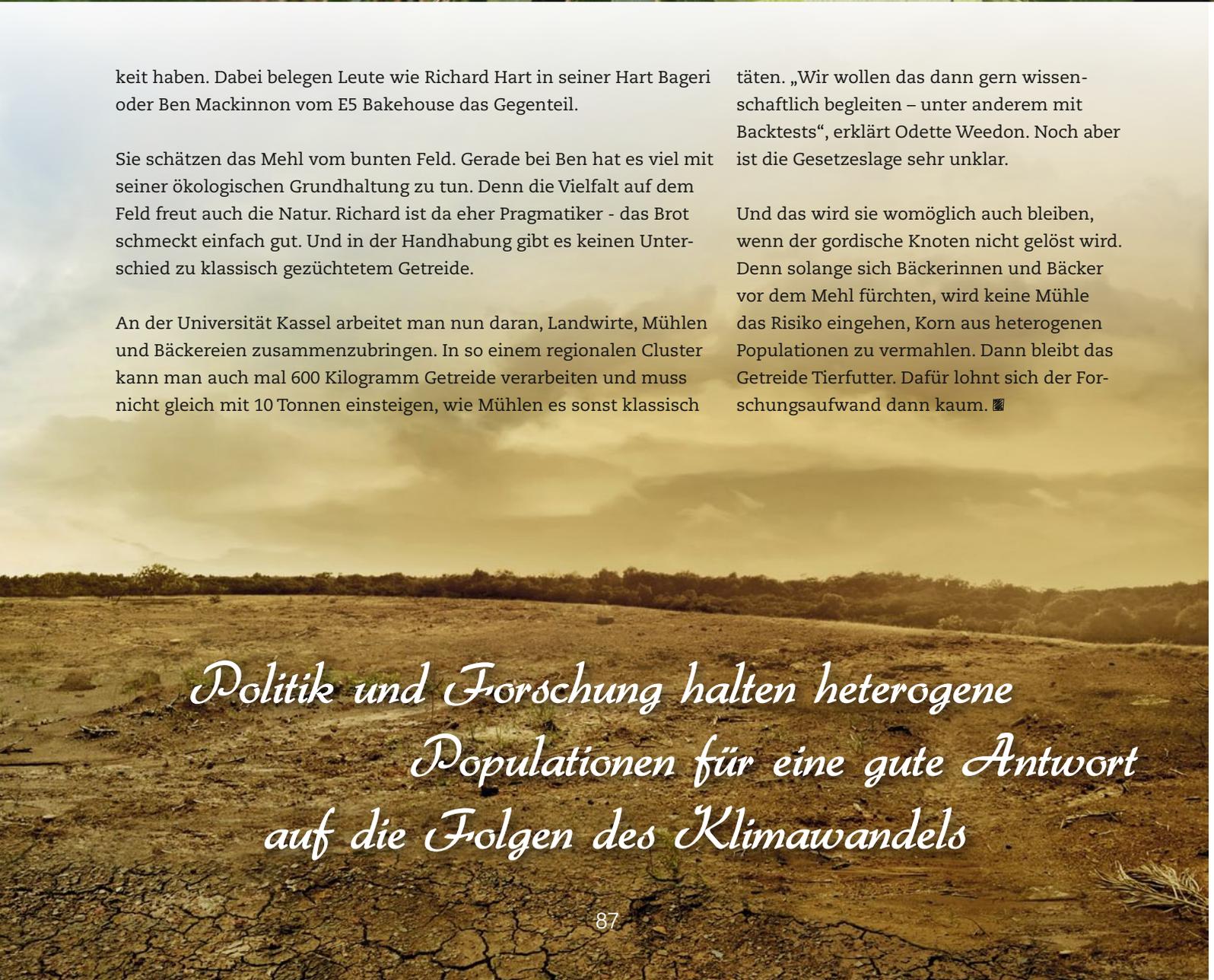
keit haben. Dabei belegen Leute wie Richard Hart in seiner Hart Bageri oder Ben Mackinnon vom E5 Bakehouse das Gegenteil.

Sie schätzen das Mehl vom bunten Feld. Gerade bei Ben hat es viel mit seiner ökologischen Grundhaltung zu tun. Denn die Vielfalt auf dem Feld freut auch die Natur. Richard ist da eher Pragmatiker - das Brot schmeckt einfach gut. Und in der Handhabung gibt es keinen Unterschied zu klassisch gezüchtetem Getreide.

An der Universität Kassel arbeitet man nun daran, Landwirte, Mühlen und Bäckereien zusammenzubringen. In so einem regionalen Cluster kann man auch mal 600 Kilogramm Getreide verarbeiten und muss nicht gleich mit 10 Tonnen einsteigen, wie Mühlen es sonst klassisch

täten. „Wir wollen das dann gern wissenschaftlich begleiten – unter anderem mit Backtests“, erklärt Odette Weedon. Noch aber ist die Gesetzeslage sehr unklar.

Und das wird sie womöglich auch bleiben, wenn der gordische Knoten nicht gelöst wird. Denn solange sich Bäckerinnen und Bäcker vor dem Mehl fürchten, wird keine Mühle das Risiko eingehen, Korn aus heterogenen Populationen zu vermahlen. Dann bleibt das Getreide Tierfutter. Dafür lohnt sich der Forschungsaufwand dann kaum. ■



*Politik und Forschung halten heterogene
Populationen für eine gute Antwort
auf die Folgen des Klimawandels*



Tipp

Bei Bedarf können die Teiglinge beim Aufarbeiten auch rund- oder langgeformt und vor dem Einschießen in den Ofen eingeschnitten werden. Die Stückgare verlängert sich dann auf etwa 45-60 Minuten. Wer noch flexibler sein will, stellt den Teig nach 12 Stunden in den Kühlschrank und lässt ihn dort 24-72 Stunden reifen.

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Dinkel, Hafer
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich, klebrig, bindig
Zeit gesamt:	25,5-33,5 Stunden
Zeit am Backtag:	1 Stunde
Backzeit:	23 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	230°C sofort
Schwaden:	beim Einschießen

DINKEL-BRÖTCHEN

Rezept & Bild: Ben Bembnista

@brotpoet

/brotpoet

www.brotpoet.de

Quellstück

- ▶ 75 g Haferkleie
- ▶ 50 Leinsamen (geschrotet)
- ▶ 25 g Chia-Samen
- ▶ 350 g Wasser
- ▶ 4 g Salz

Die Zutaten verrühren, 2 Minuten stehen lassen und erneut verrühren, um eine homogene Masse zu erhalten. Abgedeckt für 4 bis 12 Stunden bei Raumtemperatur quellen lassen.

Hauptteig

- ▶ Quellstück
- ▶ 500 g Dinkelmehl 630
- ▶ 0,6 g Frischhefe
- ▶ 150 g Wasser (kalt)
- ▶ 6 g Salz
- ▶ 20 g Zitronensaft (optional, alternativ Orangensaft)
- ▶ 10 g Butter (weich)

Diese Dinkel-Brötchen benötigen zwar eine relativ lange Vorbereitungszeit, sind aber am Backtag in nur einer Stunde fertig. Perfekt für alle, die frischgebackene Brötchen zum Frühstück mögen, aber am Morgen nicht lange in der Küche stehen wollen. Das Ergebnis sind leicht nussige, saftige Brötchen.

☉ Für den Hauptteig alle Zutaten mit einem stabilen Löffel, unter Zuhilfenahme einer Teigkarte oder mit nassen Händen einige Minuten zu einem homogenen Teig verrühren und verkneten. Der Teig sollte weich, leicht klebrig und bindig sein.

☉ Den Teig nun abgedeckt 20 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen. Dabei nach 2, 8 und 16 Stunden mit nassen Händen oder der Teigkarte dehnen und falten.

☉ Den Teig nach der Gare auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck von 15 x 40 cm ausziehen. Das Rechteck längs halbieren und von jedem 40 cm langen Strang fünf bis sechs Teiglinge abstechen und auf ein Backblech setzen.

☉ Die Teiglinge 30 Minuten abgedeckt auf dem Blech gehen lassen und währenddessen den Ofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Die Brötchen mit viel Dampf einschießen, die Ofentemperatur direkt auf 230°C senken und die Brötchen 23 Minuten backen. 🍴

Tipp 1 g Frischhefe entspricht der Größe einer Erbse

Kochen mit Brot

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

Rezepte und Styling: Stevan Paul

Bilder: Andrea Thode

Brotklößchen- Bouillon



Ribollita

Mohnpielen



Brotklößchen- Bouillon

Wenn es bald wieder kühler wird, dann ist eine Hühner-Bouillon mit zarten Brotklößchen und feinen Gemüsestreifen genau das Richtige. Noch nicht zu schwer im Magen, aber eben doch ein Seelen-Essen, das von innen wärmt.

Zutaten (Für 4 Personen)

Klöße

- ▶ 250 g Altbrot
- ▶ 50 g weiche Butter
- ▶ 180 g Milch
- ▶ 1 Bund Schnittlauch
- ▶ 2 Eier (Größe M)
- ▶ Salz
- ▶ Muskatnuss

Gemüsebouillon

- ▶ 150 g Möhren
- ▶ 150 g Kohlrabi
- ▶ 80 g Porree
- ▶ 1 l kräftige Hühnerbrühe (oder Gemüsebrühe)
- ▶ 20 g Butter

☉ Weißbrot in der Küchenmaschine feinbröselig häckseln.

☉ 50 g Butter und Milch handwarm erwärmen und dazu gießen.

☉ Schnittlauch in Röllchen schneiden.

☉ Die Eier verquirlen und mit der Hälfte des Schnittlauches zum Brot geben. Die Masse mit Salz und einem Hauch Muskatnuss würzen, gut durchkneten und 20 Minuten ziehen lassen.

☉ Möhren und Kohlrabi schälen, in feine Scheiben, dann in feine Streifen schneiden. Porree längs halbieren und in feine Streifen schneiden, waschen und abtropfen lassen.

☉ Aus der Brotmasse mithilfe zweier Esslöffel Nocken formen.

☉ Einen Topf mit Salzwasser aufkochen, die Nocken hinzugeben, die Hitze reduzieren und leise simmernd in wenigen Minuten garen, bis die Nocken oben schwimmen.

☉ Die Brühe mit 20 g Butter aufkochen und das Gemüse darin 3-4 Minuten kochen. Nocken aus dem Kochwasser heben und mit dem Schnittlauch zur Bouillon geben. Heiß servieren. ■

Zubereitungszeit



35 Minuten

(plus 20 Minuten Ruhezeit)





Ribollita

Bei diesem italienischen Klassiker wird Altbrot zum Festessen – in einem Eintopf mit viel Gemüse, Wirsing, weißen Bohnen und würzigem Käse.

- Wirsingblätter entstrunken und in Salzwasser 4 Minuten kochen. In kaltem Wasser abkühlen und trocken ausdrücken.
- Zwiebeln pellen und würfeln.
- Möhren schälen, längs halbieren und in Stücke schneiden.
- Staudenselleriegrün beiseite legen, Staudensellerie stückig schneiden.
- Die Bohnen abgießen.
- Die Tomaten grob würfeln.
- Knoblauch pellen und würfeln.
- Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln dazu geben und glasig schwitzen.
- Möhren und Sellerie dazu geben und kurz anschwitzen.
- Das Gemüse mit Salz würzen. Tomatenmark unterrühren und 1 Minute anschwitzen.
- Die weißen Bohnen unterrühren, Knoblauch und Kräuter dazu geben. Mit Brühe auffüllen und 5 Minuten kochen lassen.
- Ofen auf 180°C vorheizen. Die Käse reiben und mischen.
- Den Eintopf mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. In einem Schmortopf oder Bräter den Wirsing mit Brotscheiben, 200 g vom Käse und dem Eintopf schichten.
- Deckel aufsetzen und die Ribollita zugedeckt 1 Stunde im Ofen garen.
- Mit den übrigen 50 g Käse bestreuen und nochmals 20-30 Minuten offen im Ofen garen, bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist.
- Petersilie und Staudenselleriegrün fein schneiden, den Eintopf damit bestreuen. 🌿

Zutaten

(Für 4-6 Personen)

- ▶ 500 g Wirsingblätter
- ▶ Salz
- ▶ 200 g Zwiebeln
- ▶ 200 g Möhren
- ▶ 150 g Staudensellerie (mit Grün)
- ▶ 1 Dose weiße Bohnen (480 g Abtropfgewicht)
- ▶ 300 g Tomaten
- ▶ 1-2 Knoblauchzehen
- ▶ 6 EL Olivenöl
- ▶ 50 g Tomatenmark
- ▶ 4 Zweige Oregano
- ▶ 2 Zweige Thymian
- ▶ 2 Zweige Rosmarin
- ▶ 1 Lorbeerblatt
- ▶ 2,5 l kräftige Gemüsebrühe
- ▶ 200 g Bergkäse
- ▶ 100 g junger Parmesan
- ▶ Pfeffer (schwarz, frisch gemahlen)
- ▶ 1 Bund Petersilie

Zubereitungszeit



40 Minuten

(plus zirka 1,5 Stunden Garzeit im Ofen)

Mohnpielen

Hier kommt ein Klassiker der schlesischen und polnischen Küche, dessen Wiederentdeckung eine süße Überraschung ist. Unglaublich, was Brot alles kann.

Zutaten

(Für 4 Personen)

Mohnpielen

- ▶ 3 altbackene Brötchen
- ▶ 1 TL Zitronenschale (fein abgerieben, von unbehandelter Zitrone)
- ▶ 500 g Milch (kalt)
- ▶ 150 g Mohn (gemahlen)
- ▶ 2-3 EL Rum-Rosinen
- ▶ 80 g Zucker
- ▶ eine Prise Zimtpulver

Eierlikör-Vanille-Sauce

- ▶ 150 g Schmand
- ▶ 2 EL Honig
- ▶ 1/2 Vanilleschote (alternativ Vanilleextrakt oder etwas Vanillezucker),
- ▶ 50 ml Eierlikör
- ▶ Preiselbeeren zum Dekorieren

● Die Brötchen fein würfeln und in eine Schüssel geben.

● Fein abgeriebene Zitronenschale in einem Topf mit der kalten Milch, dem Mohn, den Rosinen, Zucker und Zimt verrühren und aufkochen.

● Die heiße Milch mit den Brotwürfeln vermengen, die Masse wenigstens 10 Minuten quellen lassen, oder aber auch ganz erkalten lassen, die Mohnpielen schmecken warm und kalt.

● Schmand mit Honig, Eierlikör und dem ausgeschabten Mark einer halben Vanilleschote cremig rühren.

● Mohnmasse zu Nocken formen und mit der Sauce und den Preiselbeeren auf Tellern anrichten. 🍴

Tipp

In manchen alten Rezepten werden 2-3 EL gehackte und geröstete Mandeln mit zur Milch gegeben. Rum-Rosinen kann man auch selbst herstellen, indem man Rosinen mit Rum bedeckt kocht, bis alle Flüssigkeit und der Alkohol verdampft sind.

Zubereitungszeit

20 Minuten

(plus 30 Minuten Ruhezeit für die Masse)





Rezept & Bild: Ben Bembnista

 @brotpoet

 /brotpoet

 www.brotpoet.de

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆

Getreide: Hartweizen

Triebmittel: Frischhefe

Teigkonsistenz: glatt, fest, bindig

Zeit gesamt: 3,5 Stunden

Zeit am Backtag: 3,5 Stunden

Backzeit: 22-25 Minuten

Starttemperatur: 220° C

Backtemperatur: 220° C

Schwaden: nein



Zutaten

- ▶ 300 g Hartweizengrieß (fein)
- ▶ 150 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 45 g Olivenöl
- ▶ 15 g Dattelsucker (alternativ Rohrzucker oder Haushaltszucker)
- ▶ 5 g Salz
- ▶ 5 g Frischhefe

Zum Bestreuen

- ▶ Milch
- ▶ Schwarzkümmel

TUNESISCHES KHOBZ

Brot spielt eine wichtige Rolle in der tunesischen Küche wie auch in der Gesellschaft. Die Erhöhung seines Preises hat schon Revolutionen ausgelöst. Khobz Ghaney wiederum ist der bedeutendste Vertreter tunesischen Brotes. Ein Klassiker, der zu jeder Tageszeit gegessen wird – oft über den Hunger hinaus. Weil es einfach so lecker ist.

🕒 Die Zutaten mit einem stabilen Löffel mischen und anschließend mit den Händen 5-10 Minuten kneten, bis ein eher fester, glatter und bindiger Teig entsteht.

🕒 Den Teig abgedeckt 2,5 Stunden gehen lassen und dann auf einer beölten Arbeitsfläche kurz kräftig durchkneten, rundformen und etwas platt drücken, bis ein etwa 1 cm hoher, kreisrunder gleichmäßiger Fladen entsteht.

🕒 Den Fladen mit Milch bestreichen, mit etwas Schwarzkümmel bestreuen und abgedeckt 20-30 Minuten gehen lassen. In der Zwischenzeit den Ofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

🕒 Unmittelbar vor dem Einschließen den Fladen nochmals mit Milch abstreichen, mit der Rückseite eines langen Messers oder einer breiten Teigkarte mehrere senkrechte und waagerechte Streifen in den Teig drücken und bei 220°C 22-25 Minuten backen. 🍳



LESETIPP

Einen Ausflug in die tunesische Brot-Tradition gibt es in Ausgabe 4/19 von BROT. Darin erzählt Tharwa Boulifi von ihrer Familie und deren Beziehung zu den verschiedenen Brotsorten des Landes.



Italien zu Hause erleben

Italienisch Backen

Ausgabe 02/2019
www.brot-magazin.de

Italienisch Backen

Pizza, Pinsa & Focaccia

IM HEFT
mehr als
40 Rezepte
lecker, kreativ,
gelingsicher

SNHELLKURS LIEVITO MADRE
Alles über den
italienischen Sauerteig

LECKERE BASIS
Viele Grundrezepte für

- Pizzateig
- Pinsateig
- Focacciateig

ITALIENS PIZZA-STAR
Gabriele Bonci und
seine Pizza Romana

Die Mutter der Pizza

Wiederentdeckung der Pinsa

**10 FOCACCIA-REZEPTE
FÜR JEDE GELEGENHEIT**

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

Brot
Sonderheft

€ 8,50

Jetzt bestellen:
040/42 91 77-110
service@brot-magazin.de

Mehle: 12

Gluten: 0

Text: Jan Schnare

Wer sich glutenfrei ernährt und trotzdem – oder gerade deswegen – sein eigenes Brot backt, muss nicht auf fertige Mehlmischungen zurückgreifen. Es gibt zahlreiche Pflanzen, die von Natur aus glutenfreie Mehle liefern und Vielfalt in die Küche bringen. Alle haben ihre Eigenarten und ihre eigenen Aromen.



1. Maismehl

Maismehl ist in vielen Teilen der Welt vor allem ein günstiges Grundnahrungsmittel. Da Mais jedoch wichtige Eiweiße fehlen und es sich alleine nur bedingt zum Backen eignet, sollte man das gelbliche Mehl für Brotteige mit anderen Mehlsorten zu mischen. Neben Ballaststoffen enthält Maismehl wichtige Antioxidantien, die als Vitamin E im Keim stecken. Mit Maismehl entstehen eher kompakte und dichte Brote.

2. Teffmehl

Teffmehl bildet im Gegensatz zu den meisten anderen glutenfreien Mehlen eine kräftige Textur und eignet sich daher sehr gut zum Backen. Die feinen Körner des Teff beziehungsweise der Zwerghirse können viel Wasser speichern und sorgen so für saftige Teige. Interessanterweise variiert die Farbe der Körner stark von Hell bis Dunkelbraun. Dabei gilt die Faustregel: je dunkler das Korn, desto kräftiger das nussige Aroma. Zu den wichtigsten Inhaltsstoffen zählen Calcium und – ungewöhnlich für Mehl – Vitamin C.



3. Hafermehl

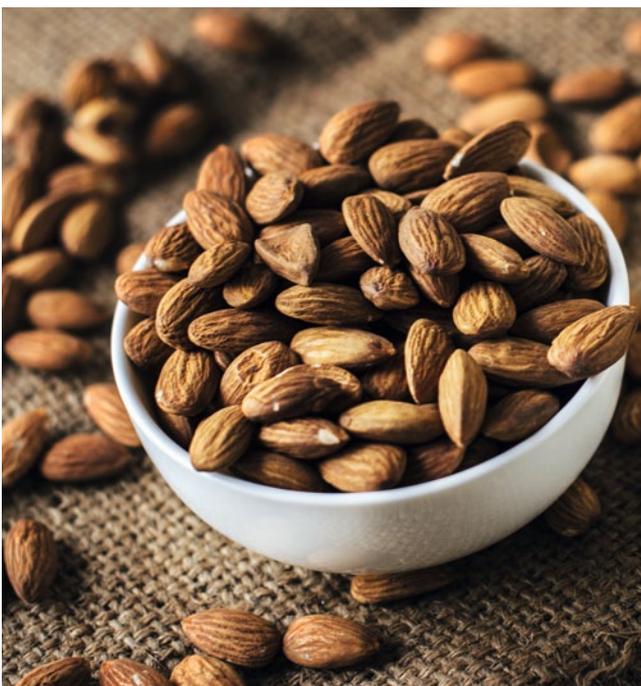
Obwohl Hafer – genau wie Weizen oder Roggen – ein „echtes“ Getreide ist, kann man ihn laut Deutscher Zöliakie-Gesellschaft auch bei Unverträglichkeit essen. Doch einen echten Konsens über die Verträglichkeit von Hafer bei Betroffenen gibt es selbst unter Wissenschaftlern noch nicht. Die Empfehlung ist daher nicht zu pauschalisieren. Der Einsatz von Hafermehl bedarf eventuell einiger Versuche, um die perfekte Wassermenge zu finden, doch dafür erhält man eine feste Krume, die zwar leicht bröckelig ist, durch eine gute Wasserbindefähigkeit des Getreides aber lange frisch bleibt und ein intensives Aroma hat. Hafer kann helfen, den Cholesterinspiegel zu senken und den Blutzucker-Haushalt auszugleichen.



Beim Kauf von Hafermehl ist es ganz besonders wichtig, dass die Verpackung mit dem Hinweis „glutenfrei“ versehen ist, da der Hafer in vielen Fällen bei der Verarbeitung oder dem Anbau mit glutenhaltigen Getreidesorten in Kontakt kommt.

4. Mandelmehl

Mandelmehl besteht entweder aus blanchierten, gemahlene Mandeln oder wird aus dem Presskuchen der Mandelöl-Herstellung gewonnen. Die einfachen gemahlene Mandeln – die man meist im Supermarkt als Mandelmehl kaufen kann – haben gegenüber dem Presskuchen-Mehl einen mehr als viermal so hohen Fettgehalt, aber nur etwa halb so viel Eiweiß. Auch der Kalorienwert pro 100 Gramm ist mehr als doppelt so hoch. Ebenfalls unterschiedlich sind die beiden Versionen geschmacklich und in der Verarbeitung: Das entölte Mandelmehl kann naturgemäß mehr Flüssigkeit aufnehmen. Durch das nussige Aroma lässt es sich in allerlei Backwaren – herzhafte wie süße – verarbeiten. Da das Mehl weniger Bindung als glutenhaltige Mehle aufweist, ist es empfehlenswert, ein Ei zum Teig hinzuzufügen.



5. Kokosmehl

Kokosmehl ist zum Backen für Menschen mit Zöliakie nicht nur interessant, weil es kein Gluten enthält. Es ist zudem reich an Eiweiß sowie Ballaststoffen und enthält gegenüber Weizen deutlich weniger Kohlenhydrate. Kokosmehl kann extrem viel Wasser aufnehmen und hat ein unverkennbar frisches Aroma. Dadurch ist es für süßliche Gebäcke sehr gut geeignet. Als Zugabe in Broten sorgt es für eine besondere Geschmacksnote. Kokosmehl ist eine gute Alternative für Menschen, die neben Gluten auch keine Nüsse vertragen.



6. Buchweizenmehl

Buchweizen ist – anders als es der Name vermuten lässt – kein Getreide, sondern ein Knöterichgewächs. Er ist reich an hochwertigem Eiweiß und Aminosäuren. Aufgrund seiner Eigenschaften lassen sich mit Buchweizen besonders gut schnelle Hefebrote oder -brötchen zubereiten. Aber selbst Sauerteig kann man auf Buchweizen-Basis herstellen. Das Mehl eignet sich bei purer Nutzung jedoch nur bedingt für feine Brote, da es für eine eher krümelige Struktur sorgt. Chinesische Forscher fanden in einer Studie heraus, dass der Verzehr von Buchweizen Diabetikern helfen kann, die Blutzuckerwerte zu verbessern. Doch übermäßig sollte man ihn auch nicht verzehren, da er zu Entzündungen oder Hautreaktionen führen kann.



9. Pfeilwurzelmehl

Das feine Stärkemehl der Pfeilwurzel wird aus tropischen Pflanzen gewonnen und ist weniger bekannt. Dabei eignet es sich gut zum Andicken und Binden von Saucen, kann aber auch als Backzutat verwendet werden. Es empfiehlt sich das Mischen mit Mandel-, Kokos- oder Tapiokamehl, wenn man Brot damit backen will. In Studien wurde herausgefunden, dass es das Immunsystem stärkt.



7. Amaranthmehl

Schon die Mayas bauten das Pseudogetreide Amaranth an. Es ist eng mit dem Quinoa verwandt, da beide zur Familie der Fuchsschwanzgewächse gehören. Neben Ballaststoffen und Protein enthält Amaranth viel Eisen und eignet sich daher zum Beispiel für Frauen in der Schwangerschaft als wichtiger Eisenlieferant. Das Mehl passt mit seinem leicht nussigen Aroma nicht nur zu Brot, sondern auch sehr gut zu süßlichen Brötchen oder Pfannkuchen. Es sollte jedoch maximal ein Viertel der Gesamtmehlmenge ausmachen. Da Amaranth viel Wasser binden kann, kann die Flüssigkeitsmenge im Teig höher sein - gut für eine längere Frischhaltung.



8. Sorghummehl

Sorghum – eigentlich Sorghumhirse – stammt aus der Familie der Süßgräser. Die von Natur aus glutenfreie Pflanze zählt mit ihren verschiedenen Arten zu den wichtigsten Getreidesorten weltweit und zeichnet sich durch einen hohen Anteil an Ballaststoffen und Protein aus. Zudem ist es reich an Eisen und Antioxidantien. Durch die helle Farbe und das leicht süßliche Aroma eignet es sich hervorragend für süßes Gebäck. Da es für einen schweren, dichten Teig sorgt, empfiehlt es sich, das Mehl mit anderen glutenfreien Mehlsorten zu mischen, damit die Krume etwas lockerer wird.

10. Tigernussmehl

Obwohl man anhand des Namens das Gegenteil erwartet, ist dieses Mehl völlig nussfrei. Stattdessen wird es aus Wurzeln gewonnen und ist auch als Erdmandelmehl bekannt. Der leicht nussige Geschmack in Verbindung mit viel natürlichem Zucker harmoniert perfekt mit süßem Gebäck. Es enthält außerdem viele Ballaststoffe, mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Eisen sowie die Vitamine E und C.



11. Kichererbsenmehl

Die proteinreichen Kichererbsen lassen sich zu einem beliebten Ersatzmehl bei Glutenintoleranz oder in der Low-Carb-Küche verarbeiten. Man kann es sogar selbst herstellen, indem man die getrockneten Kichererbsen fein mahlt. Das Mehl der besonders im Mittleren Osten und Indien genutzten Samen ist vielseitig einsetzbar – nicht nur als Brotbackzutat. Es eignet sich insbesondere für geschmackvolle Teigfladen. Kichererbsen werden langsam verdaut und sorgen dadurch für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl. Außerdem sind die kleinen unscheinbaren Pflanzenkugeln gut für das Herz-Kreislaufsystem.

12. Tapiokamehl, Maniokmehl

Aus der Maniokwurzel wird Tapiokamehl – oder Tapiokastärke gewonnen. Es wird in Rezepten in Kombination mit anderen glutenfreien Mehlen verwendet, da Tapiokamehl von sich aus eher geschmacksneutral ist und außer Bindung kaum positive Eigenschaften mitbringt. Es hat gegenüber anderen glutenfreien Mehlen in Sachen Nährstoffgehalt klar das Nachsehen. Doch ganz unnützlich ist das feine Pulver nicht: Es wirkt positiv auf den Blutzucker-Haushalt und hemmt den Appetit.

Während man Tapiokamehl aus einer stärkehaltigen Flüssigkeit gewinnt, die aus der Maniokwurzel extrahiert wird, wird für Maniokmehl die gesamte Wurzel gerieben und getrocknet. Es kommt in seinen Eigenschaften dem Weizenmehl sehr nahe und eignet sich dadurch für helle Brötchen, Pizza und ähnliches. Es wirkt sich positiv auf den Verdauungstrakt aus und hat einen neutralen Geschmack.



INFO

Wichtig bei allen glutenfreien Mehlen ist es, beim Kauf auf eine ausdrückliche Deklaration als „glutenfrei“ zu achten. Denn obwohl die hier vorgestellten Mehle von Natur aus glutenfrei sind, können sie durch die Ernte oder Verarbeitung mit Gluten in Kontakt gekommen und somit kontaminiert worden sein.

FOCACCIA MIT OLIVENÖL UND ROSMARIN



Hauptteig

- ▶ 500 g Weizenmehl 550 (alternativ Tipo 0)
- ▶ 100 g Hartweizenmehl (alternativ Hartweizengrieß)
- ▶ 5 g Back- oder Aromamalz (inaktiv)
- ▶ 3 g Frischhefe (alternativ 150 g Lievito Madre + 50 g handwarmes Wasser – vom restlichen Wasser abnehmen)
- ▶ 5 g brauner Zucker (nur bei Hefe)
- ▶ 400-450 g handwarmes Wasser
- ▶ 25 g Salz
- ▶ 100 g Olivenöl

Zum Belegen

- ▶ Grobes Salz
- ▶ Frischer Rosmarin

Frisher Rosmarin ist für sich ja schon eine Aroma-Bombe. Wenn er dann noch auf gutes Olivenöl trifft, dann werden die Geschmacksnerven vollends verwöhnt. So schmeckt Italien – simpel, aber eben nicht fad, sondern hoch aromatisch.

Teig-Zubereitung mit Lievito Madre

- Alle Zutaten – außer Salz und Olivenöl – 8 Minuten auf langsamer Stufe verkneten.
- Kurz vor dem Knetende Öl und Salz hinzufügen und 6-8 Minuten auf schneller Stufe fertig auskneten.
- Den Teig in eine geölte Teigwanne oder Schüssel geben, abgedeckt 3-4 Stunden bei Raumtemperatur ruhen lassen, dabei zwei- bis dreimal dehnen und falten (besser: 10-12 Stunden im Kühlschrank, dann Teig aus dem Kühlschrank nehmen und für 1 Stunde Raumtemperatur annehmen lassen).





Teig-Zubereitung mit Hefe

- Mehle mischen und in der Mitte eine Vertiefung formen.
- Hefe hineinbröckeln und Zucker sowie 3 EL Wasser hinzufügen – diese Zutaten mit etwas Mehl in der Vertiefung vermischen, sodass innerhalb des Mehlbergs ein kleiner Teig entsteht. Über diesen etwas Mehl stäuben und etwa 30-45 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur ruhen lassen, bis der Teig deutlich Blasen wirft.
- Wasser und Malz hinzufügen und den Teig auf langsamer Stufe 8-10 Minuten knapp auskneten, bis er schön glatt ist.
- Salz und Öl hinzufügen und fertig auskneten (6-8 Minuten auf schnellerer Stufe).
- In eine geölte Teigwanne oder Schüssel geben, einmal aufziehen, abdecken und bei Raumtemperatur 2-3 Stunden gehen lassen (je höher die Raumtemperatur, umso schneller geht der Teig) – während dieser Zeit ein- bis zweimal dehnen und falten.
- Den Teig abgedeckt für 10-12 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- Teig aus dem Kühlschrank nehmen und für 1 Stunde bei Raumtemperatur akklimatisieren lassen.



Dieses Rezept stammt aus dem neuen BROT-Sonderheft Italienisch Backen. Darin dreht sich alles um die Stars

des italienischen Fingerfood: Pizza, Pinsa und Focaccia. In fast jedem Rezept findet man als Alternative zur klassischen Zubereitungsart mit (wenig) Hefe auch eine Variante mit Lievito Madre. Die Beläge bestehen aus einer übersichtlichen Anzahl von Zutaten, die in jedem Supermarkt erhältlich sind. Das Heft hat 100 Seiten, kostet 8,50 Euro und kann im Magazin-Shop unter www.brot-magazin.de bestellt werden.

Zubereitung

- Den Teig etwa 2 cm hoch in eine mit Backpapier ausgelegte und mit Hartweizenmehl ausgestreute runde Form geben (alternativ auf ein mit Hartweizenmehl bestreutes Backpapier). Mit den Fingerspitzen Vertiefungen hineindrücken (dabei möglichst wenige der Gasbläschen zerstören) und großzügig mit Olivenöl beträufeln.
- Teig nochmal abdecken und für 1-2 Stunden (länger ist auch kein Problem) bei Raumtemperatur ruhen lassen.
- Derweil den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Den Teig mit grobem Salz und etwas Rosmarin bestreuen und etwa 10 Minuten bei 250°C anbacken, dann die Temperatur auf 210°C senken und weitere 5-8 Minuten backen. 🍴

Lievito Madre

- ▶ 50 g Anstellgut
- ▶ 50 g Reismehl
- ▶ 50 g Wasser

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

Vorteig

- ▶ 200 g Mehlmischung (hell, siehe Ausgabe 02/2019)
- ▶ 200 g Wasser
- ▶ 3 g Frischhefe

Das Mehl mit der Hefe und dem Wasser zu einem glatten Teig vermischen. Bei Raumtemperatur 4 Stunden gehen lassen.

Hauptteig*

- ▶ Lievito Madre
- ▶ Vorteig
- ▶ 225 g Mehlmischung (hell, siehe Ausgabe 02/2019)
- ▶ 300 g Wasser
- ▶ 100 g Milch
- ▶ 80 g Joghurt
- ▶ 75 g Tapiokastärke
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 10 g Margarine
- ▶ 10 g Flohsamenschalen (gemahlen)
- ▶ 3 g Frischhefe
- ▶ 2 g Xanthan

Zum Bestreuen

- ▶ 100 g Emmentaler (gerieben)

*Ergibt 12 Brötchen

Rezept & Bilder: Daniela Kanka

 @zottenglueck_

 /zottenglueck

 zottenglueck.blogspot.de



KÄSEBRÖTCHEN

Unter der herzhaften Käsekruste dieser glutenfreien Brötchen versteckt sich eine weiche, saftige Krume. Diese köstlichen Käsebrötchen eignen sich hervorragend als Snack für Zwischendurch und können sehr gut auf Vorrat gebacken und eingefroren werden.

☉ Alle Zutaten, bis auf die Margarine und das Salz, 5 Minuten auf langsamer Stufe mischen. Dann Butter und Margarine hinzugeben und weitere 3 Minuten auf schnellerer Stufe auskneten, bis der Teig bindig aber noch recht klebrig ist.

☉ Den Teig in eine Schüssel geben und abgedeckt für etwa 45 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen.

☉ Den Teig danach auf eine bemehlte Unterlage geben, zu einer langen Rolle formen und 12 Teiglinge abstechen. Die Teiglinge auf die Schnittfläche legen und für weitere 60 Minuten ruhen lassen.

☉ Rechtzeitig den Ofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen und währenddessen die Brötchen einschneiden und mit Käse bestreuen.

☉ Unter großzügigem Schwaden einschießen. Nach 5 Minuten den Dampf ablassen, die Temperatur auf 200°C reduzieren und weitere 20 Minuten ausbacken. ■



Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: glutenfrei

Triebmittel: Lievito Madre, Hefe

Teigkonsistenz: bindig, klebrig

Zeit gesamt: 7,5 Stunden

Zeit am Backtag: 7,5 Stunden

Backzeit: 25 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 200°C
nach 5 Minuten

Schwaden: beim Einschießen,
nach 5 Minuten ablassen

SCHOKO- APFEL- BANANENBROT

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	glutenfrei
Triebmittel:	Natron
Teigkonsistenz:	weich, klebrig
Zeit gesamt:	1 Stunde
Zeit am Backtag:	1 Stunde
Backzeit:	40 Minuten
Starttemperatur:	160°C
Backtemperatur:	160°C
Schwaden:	nein

Dieses Bananenbrot ist sehr amerikanisch: süß und weich. Apfelmus und geriebener Apfel bringen zusätzlich zur Schokolade viel Fruchtgeschmack in den Laib. Die Zubereitung ist einfach und das Brot hält sich sogar ungekühlt mehrere Tage.



☉ Den Ofen auf 160°C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Kastenform mit Kokosöl einfetten.

☉ Kokosmehl, gemahlene Mandeln, Zimt, Muskat und Natron in einer kleinen Schüssel verrühren.

☉ Eier, Apfelmus, Ahornsirup, Vanilleextrakt und Mandelmus in einer größeren Schüssel zu einem glatten Teig verrühren.

☉ Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken und zur Eier-Apfelmus-Mischung geben, alles verrühren.

☉ Dann die Kokos-Mandel-Mischung dazugeben und gründlich verrühren. Den geriebenen Apfel und 100 g der Schokotropfen unterheben.

☉ Den fertigen Teig in die Kastenform geben, 20 Minuten backen und dann die restlichen 50 g der Schokotropfen auf dem Brot verteilen. Weitere 20 Minuten backen. 🍪

Rezept & Bild: Julia Stüber

 @essenmitgefuehl

 www.essen-mit-gefuehl.de

Zutaten

- ▶ 220 g Apfelmus
- ▶ 150 g Schokotropfen
- ▶ 150 g Bananen
- ▶ 100 g Mandelmus
- ▶ 50 g Kokosmehl
- ▶ 40 g Apfel (gerieben)
- ▶ 40 g Ahornsirup
- ▶ 30 g Mandeln (gemahlen)
- ▶ 2 Eier (Größe L)
- ▶ 8 g Natron
- ▶ 5 g Vanilleextrakt
- ▶ 1 g Zimt
- ▶ 0,1 g Muskat

QUINOA-HAFER-BAGUETTES

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	glutenfrei
Triebmittel:	Sauerteig, Hefewasser
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	35,5 Stunden
Zeit am Backtag:	3 Stunden
Backzeit:	25 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	200°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschießen, nach 10 Minuten ablassen

Rezept & Bild: Ursula Hauszer

 @_loquita11

Tipp
Die Maisstärke kann durch Tapioka- und Kartoffelstärke (jeweils die halbe Menge) ersetzt werden.

Sauerteig

- ▶ 50 g Anstellgut (glutenfrei, kalt)
- ▶ 50 g Reismehl Vollkorn
- ▶ 50 g Wasser

Alle Zutaten miteinander vermischen und mindestens 6 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 200 g Hefewasser (alternativ 200 g Wasser und 1 g Frischhefe)
- ▶ 150 g Mineralwasser
- ▶ 150 g Reismehl Vollkorn
- ▶ 80 g Maisstärke
- ▶ 50 g Kartoffelstärke
- ▶ 45 g Tapiokastärke
- ▶ 45 g Hafermehl
- ▶ 30 g Quinoamehl
- ▶ 25 g Honig
- ▶ 25 g Olivenöl
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 10 g Flohsamenschalen (gemahlen)
- ▶ 5 g Linsenmehl
- ▶ 5 g Xanthan

Ein typisch französisches Baguette sollte außen knusprig und innen locker sein. Wenn man sich ein wenig Zeit nimmt, ist diese Konsistenz auch glutenfrei zu erzielen. Quinoamehl und glutenfreies Hafermehl bringen eine interessante Geschmacksnote und pepen das Brot zusätzlich noch mit wertvollen Inhaltsstoffen auf.

- Die Mehle sieben und mit den Flohsamen sowie dem Salz gut vermischen.
- Den Sauerteig mit Honig und Hefewasser verrühren, das Mineralwasser vorsichtig unterrühren.
- Die trockenen Zutaten mit den flüssigen Zutaten 5 Minuten zu einem Teig verkneten. Erst am Ende das Xanthan klumpenfrei im Olivenöl auflösen und für 2-3 Minuten mit in den Teig einarbeiten. Der Teig ist anfangs eher weich, das verändert sich durch die Zugabe der Xanthan-Ölmischung und dann noch einmal durch die lange Gehzeit.
- Den Teig 2 Stunden bei Raumtemperatur, danach weitere 24 Stunden im Kühlschrank gehen lassen.
- Aus dem kühl-schrankkalten Teig acht kleine oder vier größere Baguettes formen und im Bäckerleinen oder Küchentuch insgesamt 2 Stunden zur Gare stellen. Zuerst 90 Minuten bei rund 35°C, danach, während der Ofen auf 250°C Ober-/Unterhitze aufheizt, 30 Minuten bei Raumtemperatur. Die Baguettes sollten ihr Volumen in dieser Zeit deutlich vergrößern.
- Nach dieser Zeit die Baguettes mit ein wenig Reismehl bestäuben, auf ein Baguetteblech umlagern und schräg einschneiden.
- Das Blech mit den Teiglingen in den vorgeheizten Backofen schieben, kräftig schwaden und 10 Minuten bei 250°C backen. Danach den Schwaden ablassen, die Temperatur auf 200°C reduzieren und weitere 15 Minuten fertigbacken. ■



RUSTIKALES FLADENBROT

Tipp

Der Teig ist gleichzeitig schwer und weich. Dadurch nimmt er während des Backvorgangs von allein die typische Fladenform an.

Dieses Fladenbrot punktet mit leckerem Geschmack und aromatischer Kruste. Durch den nicht geringen Anteil an gestampften Kartoffeln ist es besonders an heißen Tagen eine sättigende Alternative zu warmen Mahlzeiten.

☉ Alle trockenen Zutaten mischen und zusammen mit dem Kokosblütensirup, dem Kartoffelpüree und dem Wasser zu dem Hefeansatz geben. Mit den Händen zu einem glatten Teig kneten, dabei das Wasser vorsichtig dosieren, damit der Teig nicht zu nass wird. Eine Teigkugel formen.

☉ Die Teigkugel in der Rührschüssel an einem warmen Ort etwa 90 Minuten ruhen lassen. Der Teig muss deutlich aufgegangen sein.

☉ Den Teig nach der Ruhezeit auf ein Backblech stürzen, mit Mehl bestäuben und nach Belieben einschneiden. Zunächst bei 230°C Umluft im vorgeheizten Backofen für 30 Minuten, dann bei 200°C weitere 20-25 Minuten backen. ■

Rezept & Bild: Stephanie Reineke

 @mein_glutenfreier_backofen

 /meinglutenfreierbackofen

 meinglutenfreierbackofen.blog

*Für Einsteiger
geeignet*

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	glutenfrei
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	3 Stunden
Zeit am Backtag:	3 Stunden
Backzeit:	50-55 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	200°C nach 30 Minuten
Schwaden:	nein

Hefe-Gemisch

- ▶ 100 g Wasser
- ▶ 5 g Frischhefe
- ▶ 7 g Kokosblütensirup

Das Wasser in eine Schüssel geben, mit der Hefe und dem Kokosblütensirup verrühren und etwa 15 Minuten stehen lassen, bis die Hefe deutlich schäumt.

Hauptteig

- ▶ 200 g Vollkornreismehl
- ▶ 150 g helles Reismehl
- ▶ 150 g Kartoffelmehl
- ▶ 170 bis 200 ml Wasser
- ▶ 200 g Kartoffelpüree oder gestampfte Salzkartoffeln
- ▶ 20 g Kokosblütensirup
- ▶ 8 g Salz
- ▶ 2 g gemahlene Flohsamenschalen
- ▶ 1 g gemahlener Kümmel

Schnelles Spätsommer-Brot

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich, bindig
Zeit gesamt:	3 Stunden
Zeit am Backtag:	3 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	220°C
Schwaden:	Beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen

Tipp

Die Mehle lassen sich durch eine Mischung von Weizenmehl 550 und 1050 ersetzen. Eine Version dieses aromatischen Brotes mit längerer Teigruhe findest Du auf Seite 47.

Auch innerhalb von 3 Stunden lässt sich ein leckeres Brot auf den Tisch bringen, das hervorragend zum Grillen passt. Oder zum griechischen Salat an einem schon kühleren Abend im Garten. Das Tomatenmark gibt dem Brot nicht nur seine zart-rote Farbe, sondern auch sein Aroma.

- Alle Zutaten – außer das Tomatenmark – 5 Minuten auf langsamer Stufe mischen, dann 10 Minuten auf schnellerer Stufe kneten.
- Das Tomatenmark zum Teig geben und noch einmal 3 Minuten schnell kneten.
- Den Teig 60 Minuten bei Raumtemperatur in einer abgedeckten Schüssel gehen lassen, nach 30 Minuten einmal dehnen und falten.
- Den Teig langwirken und mit dem Schluss nach oben für etwa 30 Minuten in den Gärkorb legen.
- Aus dem Korb stürzen und bei 250°C – nach 10 Minuten fallend auf 220°C – 50 Minuten bei Ober-/Unterhitze backen. Am Anfang kräftig schwaden, den Dampf nach 10 Minuten ablassen. ■

Zutaten

- ▶ 300 g Weizenmehl T65
- ▶ 300 g Weizenmehl Typo 0
- ▶ 400 g Wasser (kalt)
- ▶ 9 g Salz
- ▶ 12 g Frischhefe
- ▶ 100 g Tomatenmark

Rezept & Bild: Sebastian Marquardt

Salz reduziert
trotzdem lecker



Das Brot eignet sich hervorragend zur Sauerteig-Resteverwertung. Altes Anstellgut kann in beliebiger Menge direkt aus dem Kühlschrank zum Teig gegeben werden. Es unterstreicht das leicht säuerliche Aroma des Tomatenmarks.

Tipp

Japanische Hefe kann man ganz einfach selbst herstellen. Wie das funktioniert, ist in BROT-Ausgabe 06/2017 erklärt.

LAUGEN-BRIOCHE

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Dinkel

Triebmittel: Hefe,
Japanische Hefe

Teigkonsistenz: bindig

Zeit gesamt: 5-6 Stunden

Zeit am Backtag: 5-6 Stunden

Backzeit: 16-20 Minuten

Starttemperatur: 180°C

Backtemperatur: 180°C

Schwaden: nein

Rezept & Bild: Bärbel Adelhelm

[f/Alltagstipps-und-Rezepte-einer-schwabischen-Allrounderin-990114201022031](https://www.facebook.com/Alltagstipps-und-Rezepte-einer-schwabischen-Allrounderin-990114201022031)

Brioche-Gebäck zeichnet sich durch eine einmalig wattige Krume und eine kaum spürbare Kruste aus. Manchmal mit Rosinen oder Schokolade verfeinert, ist es eine leckere, süße Beilage zum Kaffee. Bei diesem Rezept werden die Teiglinge vor dem Backen gelaugt, wodurch sich eine ganz neue kulinarische Komposition ergibt.

🔵 Frischhefe, Japanische Hefe und Milch verrühren. Mehl, Zucker und Salz dazugeben und 5 Minuten langsam verkneten. Die Eier währenddessen nacheinander mit unterkneten.

🔵 Jetzt die Butter in kleinen Stückchen untermischen und den Teig insgesamt weitere 10 Minuten langsam verkneten. Den fertigen Teig in einer Schüssel zugedeckt 3-4 Stunden gehen lassen, bis er sein Volumen mindestens verdoppelt hat.

🔵 Anschließend den Teigling auf die Arbeitsplatte stürzen und in 13 Stücke zu jeweils etwa 100 g teilen, von denen zwölf zu Kugeln und eines zu einer Wurst geformt werden. Die Wurst nun in zwölf Teile teilen, die ebenfalls zu Kugeln geformt und als Hüthen auf die großen Kugeln gesetzt werden.

🔵 Die Brioche auf ein Backblech setzen und bei Raumtemperatur 30-45 Minuten gehen lassen, dabei nicht abdecken. Sie sollten sich in dieser Zeit sichtbar vergrößern. Rechtzeitig den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

🔵 Nun die Teiglinge in die nach Herstellerangaben vorbereitete Lauge geben, abtropfen lassen und mit Mohn und Sesam bestreuen. Für 16-20 Minuten backen. 🍴

Zutaten*

- ▶ 650 g Dinkelmehl 630
- ▶ 130 g Japanische Hefe
- ▶ 75 g Milch
- ▶ 175 g Butter
- ▶ 50 g Zucker
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 5 Eier
- ▶ 5 g Frischhefe

*Ergibt 12 Brioche-Brötchen

HINWEIS

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

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

Glossar

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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



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

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

Falten – siehe **Dehnen und Falten**

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



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

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

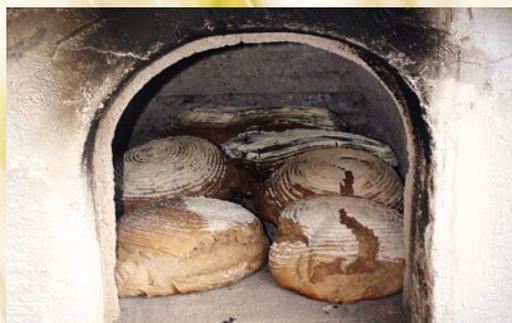
Krume – Das lockere und elastische Innere eines Brotes, das von der Kruste umgeben wird. Von der Krume hängt der Nährwert des Brotes ab. Geschmack und Geruch der Brotkrume werden nicht nur durch die Zutaten beeinflusst. Die Aromastoffe, die in der Kruste entstehen, ziehen aufgrund des Unterdrucks im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



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

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

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



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

Quellstück – Gehört zur Gruppe der Nullteige innerhalb der Vorstufen und dient der Verquellung größerer Brotbestandteile (Körner, Saaten, Schrote). Für ein Quellstück werden die festen Bestandteile im Verhältnis von 1:1 bis 1:2 mit 10 bis 30°C warmem Wasser vermischt und 4 bis 20 Stunden quellen gelassen. Eine zeitlich manchmal passende Variante ist das Verquellen über 8 bis 12 Stunden bei 6 bis 8°C im Kühlschrank. Um enzymatischen Abbau und Fremd gärung zu verhindern, kann die Salzmenge des Hauptteiges mit in das Quellstück einge rührt 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 ver quellende Menge nicht mehr als 30 bis 60 Prozent der Gesamtmenge der Getreideerzeugnisse ausmachen. Je wärmer das Wasser, umso mehr kann davon gebunden werden.

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



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

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

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

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



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

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

Starter – siehe **Anstellgut**

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



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

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

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

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

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



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

VORSCHAU

BROT gibt es sechsmal jährlich.
Die nächste Ausgabe erscheint
am 17.10.2019



Darum geht es unter anderem:



● Polish, Biga, Pâte Fermentée:
Geheimnisse der Hefevorteige

● Typenkunde: Was hinter den verschiedenen europäischen Mehltypen steckt



● Kochen mit Brot: Falsche Frikadellen
und andere leckere Rezepte

● Historisches:
Als Teddies für Brot warben



HERAUSGEBER
Tom Wellhausen

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

LEITUNG REDAKTION/GRAFIK
Jan Schönberg

CHEFREDAKTION
Sebastian Marquardt
(verantwortlich)

REDAKTION
Jan Schnare

AUTORINNEN & AUTOREN
Bäbel Adelhelm, Nadja Alessi,
Sonja Bauer, Ben Bembnista,
Gerda Göttling, Ursula Hauszer,
Johannes Hirth, Klaus Hoffmann,
Daniela Kanka, Samuel Kargl,
Julia Meier, Stevan Paul,
Stephanie Reineke, Valesa Schell,
Jörg Schmid, Dieter Stegmeier,
Julia Stüber, Andrea Thode

FOTOS
DanBu.Berlin, Dar1930,
ExQuisine, Günter Menzl,
Heike Rau, Leo Lintang,
oxie99, Rebel, Svenja98,
Picture Partners, womue

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

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

GESCHÄFTSFÜHRER
Sebastian Marquardt
post@wm-medien.de

VERLAGSLEITUNG
Christoph Bremer

ANZEIGEN
Christoph Bremer (Leitung)
Sven Reinke

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

GROSSO-VERTRIEB
VU Verlagsunion KG
Meßberg 1, 20086 Hamburg

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

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

Brot

**DEUTSCHES
BROTINSTITUT e.V.**

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

**wellhausen
marquardt
Mediengesellschaft**



SPEISEKAMMER

HALTBAR & LECKER

SPEISEKAMMER

Neu
30 Rezepte
einfach &
kreativ

Die Pilze sprießen
Jetzt Vorräte anlegen

Schrecklich lecker
Hol das Beste
aus dem Kürbis

Aufs Brot
Süße und herzhaft
Aufstriche

Basis für jede Küche
Kräuter,
Gewürze
& Co.

Köstliches Kraut

Schnell gemacht, lange genossen:
Ideen für die Kohlsaason



Ausgabe 03/2019, 5,90 EUR
A: 6,50 Euro, CH: 11,60 sFR, BeNeLux: 6,90 Euro
www.speisekammer-magazin.de

Schnelle Belegungen
für das ganze Jahr



LECKER

SPEISEKAMMER

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

Vorrat

Jetzt bestellen!

www.speisekammer-magazin.de

040 / 42 91 77-110



GUTE DINGE
vorgestellt
VON FÜHRENDEN
FOODBLOGS

bon'gu
FÜR GENIESSER

DAS MEHL MACHT DEN UNTERSCHIED

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



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

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