

Brot Brot

Gesund und bekömmlich backen

FODMAPS FREIGESPROCHEN

Neue Erkenntnisse zur
Verträglichkeit von Brot

WEICH ODER KNUSPRIG?

Der Weg zur
richtigen Kruste

FLOHSAMEN

Nützlicher Wasser-
speicher im Brot

DIAGNOSE ZÖLIAKIE

Wie die Küche jetzt
aussehen muss

IM HEFT

Mehr als
30 Rezepte
für gelingsichere
Brote und Aufstriche

Pflegeleicht & triebstark

Backen mit Hefewasser



5,90 EUR

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

Geballtes Wissen

BROTfibel Basis-Wissen

19,80 €
Artikel-Nr.: BASISFIB



**BROTfibel
Sauerteig**
19,80 €
Artikel-Nr.: SAUERFIB

Jetzt bestellen

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

EDITORIAL



Liebe Leserinnen und Leser.

05/2020

Ich werde mir meinen Urlaub wohl backen. Wir haben die Covid-19-Pandemie in Deutschland, Österreich und der Schweiz bisher ganz gut überstanden. Das hat eine Menge Kraft und Nerven gekostet, aber im Ergebnis stehen wir gut da. Vor allem beim vergleichenden Blick in andere Länder.

Und der, das muss ich offen gestehen, lässt bei mir keine rechte Reiselust aufkommen. Schon der Gedanke daran, stundenlang mit Maske im Flugzeug zu sitzen, weckt nicht gerade Urlaubsstimmung. Also bleibe ich wohl zu Hause. Zum ersten Mal seit Jahren.

Meinen Urlaub werde ich mir backen. Dies ist insgesamt die 18. reguläre Ausgabe **BROT**. 18 Ausgaben – das sind neben viel Grundlagenwissen sowie spannenden Geschichten rund ums Brot vor allem mehr als 550 Rezepte. Darunter viele internationale. Deutsches Mischbrot, italienisches Ciabatta (oder Pane de Matera), armenisches Choereg, französisches Landbrot (Baguette natürlich), Schweizer Burebrot, amerikanischer Buttermtoast, griechische Dakos, österreichisches Bauernbrot, ghanaisches Teebrot, portugiesisches Broa de Milho, georgisches Tonis Puri, tunesischen Khobz und so weiter, und so weiter. Die Welt des Brotes ist groß und bunt. All diese Rezepte findet man in den 18 Ausgaben **BROT**.

Das Beste daran: Abonentinnen und Abonnenten haben dieses riesige Archiv inklusive. Über die **BROT**App oder unsere Website stehen ihnen alle bisher erschienenen Ausgaben zur Verfügung. Die Rezeptsuche auf der Website und die Volltextsuche in der App machen das gezielte Suchen maximal einfach.

Wer es mir also gleich tun und mit dem Backofen eine kulinarische Reise um die Welt antreten möchte, findet dafür alles Notwendige im **BROT**Archiv. Und wer

darauf noch keinen Zugriff hat, schließt am besten pünktlich zum Sommer das Abo ab. Vollkommen frei von Risiko. Denn kündbar ist es jederzeit. Ich liebe Brot, mag aber keine Abo-Fallen. Deswegen gibt es die bei uns nicht. Wohl aber jede Menge Vorteile, die mit dem Abo einhergehen.


Und ich freue mich, wenn wir uns künftig regelmäßig wiederlesen. Zunächst aber wünsche ich viel Spaß, interessante Erkenntnisse und leckere Backergebnisse mit dieser Ausgabe.

Abo-Angebote **BROT**: www.brot-magazin.de/einkaufen

BROT Rezept-Suche: www.brot-magazin.de/rezepte

Herzliche Grüße

Sebastian Marquardt, Chefredakteur

 @brotmagazin


 /BrotMagazin

 www.brot-magazin.de

Unsere Facebook-Gruppe:

 facebook.com/groups/brotforum

LeserBROTe an:

 redaktion@brot-magazin.de

Wusstest Du, dass Abonentinnen und Abonnenten von **BROT** nicht nur jede Ausgabe digital zwei Wochen früher erhalten, sondern auch Zugriff auf das gesamte Digital-Archiv bis zurück zur Erstausgabe haben? Das sind 18 Hefte, vollgestopft mit Wissen, Inspiration und mehr als 500 Rezepten.

INHALT

05/2020

Selbst ist das Brot

- **Neue FODMAP-Studie** Seite 10
Falsche Fährte bei Unverträglichkeit?
- **Hefewasser** Seite 56
Triebstark und pflegeleicht
- **Kruste beeinflussen** Seite 61
Weich oder knusprig?

Rohstoffe

- **Flohsamen** Seite 16
Nützlicher Helfer in vielen Situationen

Menschen & Brot

- Frau mit Haltung** Seite 26
Christa Lutum im Porträt



14 Pane al pomodoro



20 Rhöner Bauernkruste



22 Rest'l-Laib'l



23 Beerenbutter



24 Kraftklotz



32 Kamutlis



34 Barbara, das Bratwurst-Brot



36 Claire Facile



38 Sammy, das Schwarzbrot



40 Banana-Split



42 Sonnja



48 Dinkel-Grünkern-Brötchen



50 Frühstückshörnchen



51 Kräutersüße



52 Fränky



54 Maisbrot



55 Rustico



62 Deftiger Kümmel-Mix



63 Mucher Mischbrot



68 Zwiebel-Käse-Brötchen



69 Dinkel-Fladen



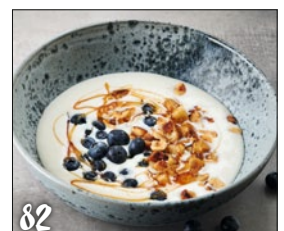
76 Weizenwirbel



78 Kepta Duona



80 Laubfrösche



82 Milchbrötchen-Buttermilchsuppe

Verschiedenes

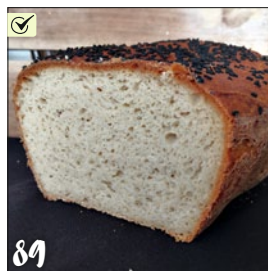
Neuheiten Meldungen rund ums Backen und Genießen	Seite 6
LeserBROT Was unsere Leser/innen backen	Seite 44
Mühlenfinder Ausgewählte Adressen für gutes Mehl	Seite 53
Inspiration Alles rund ums Brot: Bücher, Blogs, Instagram & Co.	Seite 64
BROTLaden Interessante Produkte fürs heimische Backen	Seite 70
Glossar	Seite 95
Vorschau/Impressum	Seite 98

Glutenfreies Backen

● Neustart Tipps für eine glutenfreie Küche	Seite 84
---	-----------------



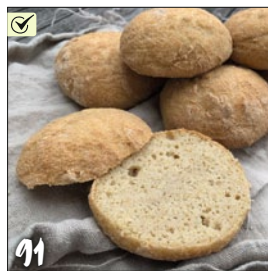
88
Pizza-Schnecken



89
Buttertoast



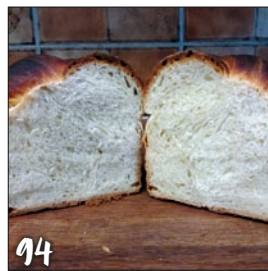
90
Saatenbrot



91
Schnelle Brötchen



92
Speedy Sonnja



94
Geflochtener Infinity-Toast

● 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.

Philosophie

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

Temperaturen

Mit Raumtemperatur sind 20-22°C gemeint. Weicht die Temperatur stark ab, hat das Einfluss auf die angegebene Zeit. Grobe Faustformel: pro 5°C verdoppeln oder halbieren sich Garzeiten.

Wasser

Vorsicht bei der Wasserzugabe. Jedes Mehl hat andere Eigenschaften und kann unterschiedlich viel Flüssigkeit binden. Daher sollte man zunächst etwas Wasser (20-30%) zurückhalten und schluckweise nachschütten.

Zeitangaben

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

Sauerteig

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

Die Bewertung

Wir haben jedem Brot einen Schwierigkeitsgrad zugeordnet.


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


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


Fachbegriffe


Brotbacken kommt nicht ohne Fachbegriffe aus. Ab Seite 95 findet Ihr daher ein Glossar, in dem alle wichtigen Fachbegriffe kurz erklärt werden. Für den tieferen Einstieg ins Back-Vokabular empfehlen wir die Website www.baeckerlatein.de

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

 @brotmagazin

 www.brot-magazin.de

 /BrotMagazin

 facebook.com/groups/brotforum

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

Die Firma Seedheart erweitert ihr Sortiment um neue **Protein-Müslis**. Erhältlich sind die Sorten Red Berries & Apple, Cashew & Banana sowie Cherry & Cacao. Dank Soja-Protein und gekeimtem Buchweizen liefert jede Sorte eine große Portion Eiweiß sowie wertvolle Nährstoffe für einen rundum aktiven Tag. Zutaten wie das nährstoffreiche Lucuma-Pulver oder Sauerkirschen, die reich an Antioxidantien sind, sind nur ein Plus der kreativen Mischungen. Durch die Teilnahme am Programm „1% for the planet“ unterstützt das Unternehmen zudem ausgewählte Umweltprojekte. Internet: www.seedheart.de



Neuheiten



Aus unbehandeltem Schwarzwaldtannenholz sind die neuen **Back- und Nudelbretter** von Häussler hergestellt. Die Kanten bestehen für eine bessere Widerstandsfähigkeit aus Hartholz. Auf den Brettern lassen sich zum Beispiel Teiglinge einfach zum Ofen transportieren. Sie sind in verschiedenen Größen verfügbar und kosten ab 69,- Euro. Internet: www.backdorf.de

Ob Eischnee schlagen, Teig kneten oder leckere Soßen rühren – mit dem **Swirl Handmixer** von Russell Hobbs soll das alles problemlos gelingen. Dank der Slow-to-start-Funktion beginnt das Gerät den Mixvorgang sanft, sodass die Zutaten zunächst langsam vermischt werden, bevor in den höheren Stufen mit mehr Geschwindigkeit gearbeitet wird. Außerdem sollen die Quirle mit ihrem speziellen Helix-Design eine größere Oberfläche gegenüber herkömmlichen Quirlen haben, was schnelleres Mixen ermöglichen soll. Der 350 Watt starke Swirl verfügt außerdem über zwei Knehtaken und einen Schneebesen, die alle in einer Aufbewahrungsbox verstaut und am Mixer befestigt werden können. Der Handmixer von Russell Hobbs ist in vier Farben erhältlich, hat eine Leistung von 350 Watt und kostet 49,99 Euro. Internet: de.russellhobbs.com



Neu bei Rösle ist das **Brotmesser** „Tradition“ mit Wellenschliffklinge. Der klassische, genietete Griff aus Kunststoff ist ergonomisch geformt und der Kropf dient zusätzlich als Fingerschutz. Das 20 cm lange Messer kostet 39,95 Euro. Internet: www.roesle.com



Neu im Sortiment von Häussler ist eine so genannte **Einnetzschüssel**. Einfach die Schüssel in Wasser tauchen, den Teig in die benetzte Schüssel geben, die Teigoberfläche bemehlen und direkt in den Ofen stürzen. Das Ergebnis dieser Backmethode sind glatte, glänzende Brote. Die Einnetzschüssel hat 18 cm Durchmesser, fasst 1,5 l und die Gesamtlänge mit Stiel beträgt 150 cm. Der Preis: 95,- Euro. Die Schüssel ist mit und ohne Stiel erhältlich. Internet: www.backdorf.de



Der Horl-Rollschleifer ist ein diamant-beschichteter **Messerschärfer**. Er wird zusammen mit einer Magnetschleiflehre ausgeliefert, die dafür sorgt, dass das zu schärfende Messer konstant in einem Winkel von 15 Grad gehalten wird. Der Schärfer wird dann an der fixierten Klinge entlang gerollt, wodurch es effizient in wenigen Zügen möglich ist, Messer zu schärfen. Erhältlich ist der Rollenschleifer in Nussbaum oder Eichen-Massivholz erhältlich. Zum Schärfen stehen verschiedene Diamant- und Edelmetall-Scheiben in unterschiedlichen Körnungen zur Verfügung. Durch die

besondere Beschaffenheit sorgt die Diamantschleif-scheibe für schnelle und gleichzeitig feine Ergebnisse beim Schleifen des Messers. Die Edelstahl-Abziehseite glättet nach dem Schleifvorgang die Schneide und entfernt den Grat beziehungsweise restliche Material-partikel mit Hilfe der integrierten Rillen. Außerdem bietet Horl passende Aufbewahrungsstationen aus Massivholz und ein Abziehleider aus Rindsleder für das Finish nach jedem Schleifen an. Die Produkte von Horl stammen alle aus dem Schwarzwald und werden handgefertigt. Internet: www.horl-1993.com

Die **Gärkorb-Einlage** von der Stingel-Mühle sorgt mit der Antihafbeschichtung dafür, dass Brotteig nicht am Bezug kleben bleibt. Außerdem soll die Einlage die Schimmelbildung im Gärkorb verhindern. Sie wird einfach über das Gärkörbchen gespannt, ein Gummiband sorgt für den richtigen Sitz des Überzugs. Erhältlich sind die aus Baumwolle gefertigten und bei 40°C waschbaren Einlagen in verschiedenen Größen ab 7,50 Euro. Internet: www.mehlkaufen.de



Hobbybäcker hat eine **Backröhre** in Herzform im Sortiment. Damit werden einfache Brote zum echten Liebesbeweis. Die Edelstahl-Herzform wird auf eine Grundplatte gestellt und dann mit dem Teig befüllt. In die Grundplatte können bis zu drei Backröhren eingeklemmt werden. Im Lieferumfang zu 19,95 Euro ist die 16,5 cm hohe Backröhre mit einem Durchmesser von 11 cm enthalten. Die Grundplatte kostet 26,95 Euro und ist separat zu kaufen. Internet: www.hobbybaecker.de



Ob im Backofen oder auf dem Grillrost: Mit dem **Pizzastein** von Rösle ist das Backen von Pizza oder Brot überall möglich. Der Schamottstein sorgt für eine ideale Wärmespeicherung und hat einen Durchmesser von 33 cm bei einer Stärke von 1,5 cm. Der Preis beträgt 34,95 Euro. Internet: www.roesle.com



Eine gusseiserne **Ofenform mit Deckel** gibt es neu bei Staub. Sie hat einen Durchmesser von 20 cm und ist somit ideal für kleinere Brote geeignet. Sie ist sowohl im Ofen als auch auf dem Herd verwendbar. Die Ofenform kostet 139,- Euro. Internet: www.zwilling.com

Bei Hobbybäcker.de gibt es die **Backmischung** „Kartoffelbrot“ für einen 1 kg-Laib. Mineralstoffe wie Magnesium, Kalium, Calcium und Eisen sollen das Kartoffelbrot besonders wertvoll machen. Es ist zum Beispiel für rustikale Partybrote, kleine Vesperbrote und Teigzungen mit Schmand, Zwiebelringen, Schinkenspeck und etwas Kümmel geeignet.

Neben der Brot-Backmischung für 2,98 Euro sind noch Wasser und Trockenhefe nötig, um das Kartoffelbrot herzustellen. Internet: www.hobbybaecker.de



Von der Stingel-Mühle gibt es ein so genanntes Vesper-Salz. Dabei handelt es sich um eine würzige Mischung aus feinem Meersalz, Kräutern, Gewürzen und getrockneten Tomaten. Mit der **Würzmischung** lassen sich viele Gerichte verfeinern. Das Salz kommt ganz ohne künstliche Geschmacksverstärker aus und kostet im 30-g-Döschen 5,90 Euro. Internet: www.mehlkaufen.de

Von der Firma Mozart gibt es ein **Skalpell**, das auch für das Einritzen von Teiglingen vor dem Backen genutzt werden kann. Sämtliche Messer und Klingen des Solinger Traditionsunternehmens werden in Deutschland produziert. Die Messer sollen dank rutschfester Ummantelung hervorragend in der Hand liegen. Eine Rändelschraube ermöglicht den einfachen Klingenwechsel. Die Griffe sind in zwei Größen verfügbar, die Klingen gibt es zunächst in drei Varianten für verschiedene Anwendungen. Internet: www.mozart-blades.com



Das neue **Bio-Goldleinöl** von Vitaquell wird aus Goldleinsaat schonend kaltgepresst. So sollen alle wertvollen Inhaltsstoffe erhalten bleiben. Zudem ist es reich an Omega-3-Fettsäuren, die aus Algen gewonnen werden. Somit handelt es sich dabei um rein pflanzliche Alternativen zu typischen tierischen Omega-3-Lieferanten wie Lachs, Makrele und Hering. Das leicht nussig schmeckende Öl kann sowohl als Dressing für Salate als auch zum Dünsten von Gemüse verwendet werden. Eine 250-ml-Flasche kostet 10,95 Euro und ist im Reformwarenhandel, Reformwarenhandel, im gut sortierten Lebensmitteleinzelhandel Lebensmitteleinzelhandel und im Vitaquell Online-Shop erhältlich. Internet: www.vitaquell-shop.de



Anzeigen

HÄUSSLER

Holzbacköfen und Elektro-Steinbacköfen



Mit den Backöfen von Häussler genießen Sie die überragende Backqualität, wie sie nur ein mit Vollschatotte ausgekleideter Ofen bieten kann. Die Hitze wird kräftig und sanft an das Backgut abgegeben. Besser geht es nicht.

Kostenlos Katalog anfordern:
www.backdorf.de
88499 Heiligkreuztal · Tel. 0 73 71 / 93 77-0



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



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

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



Wie entscheidend sind **FODMAPs** für Brot-**Unverträglichkeit**?

FALSCHER FÄHRTE

Seit einigen Jahren gelten FODMAPs als wichtige Ursache für die Unverträglichkeit von Brot. Und lange Teigruhezeiten als Weg, ihre Konzentration im Gebäck zu senken. Eine neue Studie der Universität Hohenheim kommt zu anderen Erkenntnissen. Demnach ist der FODMAP-Gehalt im Brot per se nicht sehr hoch und lange Teigruhe kein entscheidender Faktor.

Wer an Reizdarm leidet – und das betrifft etwa 7% der Menschen –, soll FODMAPs meiden. Da sind sich Medizinerinnen und Mediziner einig. Hinter der Abkürzung verbergen sich verschiedene schwer verdauliche Kohlenhydrate und Zuckeralkohole (fermentierbare Oligo-, Di-, Monosaccharide und Polyole). Sie kommen in vielen Lebensmitteln vor, vor allem in Obst und Gemüse.

Da sie im Dünndarm kaum resorbiert werden, gelangen sie schnell in den Dickdarm, wo sie von Bakterien fermentiert werden. Dieser Prozess setzt Gase frei. Es kommt zu Blähungen, Bauchschmerzen, teilweise zu Durchfall oder Verstopfungen.

Symptome, die Menschen auch nach dem Genuss von Brot aufweisen. Daher standen FODMAPs in den letzten Jahren stark im Verdacht, eine wesentliche Ursache für die schlechte Verdaulichkeit von Brot zu sein. Eine erste Hohenheimer Studie zeigte, dass die Brotteige nach einer Stunde Fermentation einen relativ hohen FODMAP-Gehalt aufweisen,



Eine zu kurze Teigführung sollte vermieden werden, zwischen 2 und 25 Stunden unterscheidet der FODMAP-Gehalt sich nicht mehr riesig

der im Verlauf einer vier- bis fünfstündigen Fermentation weitgehend abgebaut wird. Hefen verwerten die Zuckerstoffe und bauen sie auf diese Weise ab. Schnell machte die Nachricht die Runde, dass vier bis fünf Stunden Teigware das Problem weitgehend lösen.

Die Labor-Bedingungen waren bei der Versuchsanordnung allerdings nur schwerlich mit der Brotback-Realität zu vergleichen. So wurde der Teig mit recht hoher Hefemenge über einen relativ langen Zeitraum bei Raumtemperatur fermentiert. Gut für den FODMAP-Abbau. Aber ein ansehnliches Brot kommt dabei am Ende nicht raus.

Dieser Erkenntnis folgend, nahm sich Professor Friedrich Longin noch einmal des Themas an. Diesmal mit realistischerer Herangehensweise und einem komplett neuen Aspekt. So untersuchte er nicht nur den FODMAP-Gehalt von Broten mit kurzer sowie langer Teigführung, sondern setzte zudem 21 verschiedene Weizensorten sowie je neun



Fruchtsäfte haben gegenüber Brot oft einen vielfachen FODMAP-Gehalt



Bild: Steffen Hoef

Professor Friedrich Longin und sein Team wollten der FODMAP-Frage umfassend nachgehen

Sorten Dinkel, Emmer und Einkorn ein, um auch hier Erkenntnisse über FODMAPs in unterschiedlichen Getreidesorten zu gewinnen.

Wichtigste Erkenntnis: Der FODMAP-Gehalt ist im Brot mit durchschnittlich 0,22 g pro 100 g Frischgewicht ohnehin auf einem Niveau, das zu einer FODMAP-armen Diät passt. Bei Obst und Gemüse liegen die Werte teilweise weit über 5 g. Tatsächlich lassen sie sich beim Brot über eine längere Teigführung noch senken. Allerdings gibt es keine schlichte Formel, nach der mehr Zeit weniger FODMAPs bedeutet. Vielmehr muss der gesamte Herstellungsprozess in Betracht gezogen werden. Und nicht zuletzt die Weizensorte. Innerhalb der 21 getesteten Sorten schwankte der FODMAP-Gehalt um den Faktor 4.

In der neuen Hohenheimer Versuchsanordnung entsprachen die Rezepte stärker der Realität. Sie wurden der Teigführung zudem angepasst. Bei kurzen Teigführung kamen auf 2.000 g Vollkornmehl 40 g Salz, 50 g Hefe sowie 1.300 g Wasser (25°C, Teigausbeute 165). Geknetet wurde 4 Minuten langsam, 1 Minute schnell. Die Teigruhe nach dem Kneten lag bei 30 Minuten, dann wurde der Teig einmal gedehnt und gefaltet und weitere 60 Minuten zur Gare gestellt. Die Laibe mit

F	ERMENTIERBARE
O	LIGOSACCHARIDE
D	ISACCHARIDE
M	ONOSACCHARIDE
A	ND (UND)
P	OLYOLE

FODMAP steht für fermentierbare Oligo-, Di-, Monosaccharide und Polyole – schwer verdauliche Stoffe in der Nahrung

je 850 g Teiggewicht gingen nach 20 Minuten Stückgare bei 250°C für 50 Minuten in den Ofen. Die gesamte Teigführungszeit betrug also 110 Minuten.

Für die lange Teigführung kamen auf 2.000 g Vollkornmehl 40 g Salz, 20 g Hefe sowie 1.500 g Wasser (16°C, Teigausbeute 175). Geknetet wurde auch hier 4 Minuten langsam, 1 Minute schnell. Die erste Gare lag bei 60 Minuten, dann wurde der Teig einmal gedehnt und gefaltet und für 17 Stunden zur Gare in die Kühlung gestellt. Nach 6 Stunden Akklimatisierung wurden die Laibe à 850 g geformt und nach 20 Minuten Stückgare bei 250°C für 50 Minuten gebacken. Die gesamte Teigführungszeit betrug hier 25 Stunden.

Bei der Untersuchung der FODMAPs fokussierte das Team auf Fruktan sowie Excess Fructose. Sie sind die wichtigsten im Brot vorkommenden Komponenten der Gruppe.

Lag der durchschnittliche FODMAP-Gehalt in den 21 verschiedenen Weizenmehlen im Durchschnitt noch bei 1,21 g pro 100 g Trockenmasse, fand man im Brot im Durchschnitt beider Teigführungen noch 0,4 g. Die Reduktion um etwa 65% entspricht dann den genannten 0,22 g pro 100 g Frischgewicht.

Dabei war der Unterschied zwischen der kurzen und langen Teigführung durchaus bemerkbar. Beim direkt geführten Brot lag der FODMAP-Gehalt zwischen 0,23 und 0,57 g pro 100 g Trockenmasse, bei der langen Teigführung zwischen 0,14 und 0,67 g, in der Spitze also sogar höher bei längerer Gare. Mit den Durchschnittswerten wird der Unterschied von 0,43 g (kurz) zu 0,37 g (lang) sichtbar. Für die Forscherinnen und Forscher logisch. Hefen sind entscheidend beim FODMAP-Abbau. Bei der langen Teigführung kamen weniger zum Einsatz, die aufgrund der kälteren Temperatur auch nur deutlich langsamer arbeiten konnten.

Interessanter wird es noch, wenn man auf die einzelnen Komponenten der FODMAPs schaut, in diesem Fall auf Fruktan, Glucose und Fructose. Der Fructose-Gehalt war in allen Sorten minimal und deutlich geringer als der der Glucose. Entsprechend fand sich keine Excess Fructose in den Mehlen.

Im gebackenen Brot wiederum übertraf der Fructose- den Glucose-Gehalt. Entsprechend war Excess Fructose in Mengen zwischen 0,03 und 0,39 g pro 100 g Trockenmasse nachweisbar. Dabei waren die Werte bei der langen Teigführung kleiner. Aber schon bei der kurzen Teigführung findet man durchschnittlich nur 0,2 g Fructose sowie 0,13 g Excess Fructose in 100 g frischen Brotes. Damit liegt das Lebensmittel deutlich unter Fruchtsäften und Früchten wie Birnen oder Pfirsichen.

Die Forscherinnen und Forscher fanden nur unzureichende Zusammenhänge zwischen der Menge an Fruktanen im Mehl sowie dem Gehalt an Fruktanen, Glucose, Fructose sowie Excess Fructose im Brot. Zudem waren die einzelnen FODMAP-Komponenten je nach Teigführung sehr unterschiedlich stark im Brot vertreten. Streng genommen müsste man zur Senkung der FODMAPs die jeweilige Weizensorte passend zur geplanten Teigführung wählen.

Grundsätzlich aber kam man in Hohenheim zu der Erkenntnis, dass ein geringerer Fruktan-Gehalt im Getreide letztlich auch zu weniger FODMAPs im Brot führt. Erste Studien zur Vererbung des Fruktan-Gehaltes im Weizen deuten darauf hin, dass man ihn über die Züchtung verringern kann. Da aber die zum Vergleich herangezogenen je



Mit seinem geringen Gehalt fällt Brot per Definition in den Low-FODMAP-Bereich

DER FODMAP-GEHALT SCHWANKT STARK ZWISCHEN VERSCHIEDENEN WEIZENSORTEN

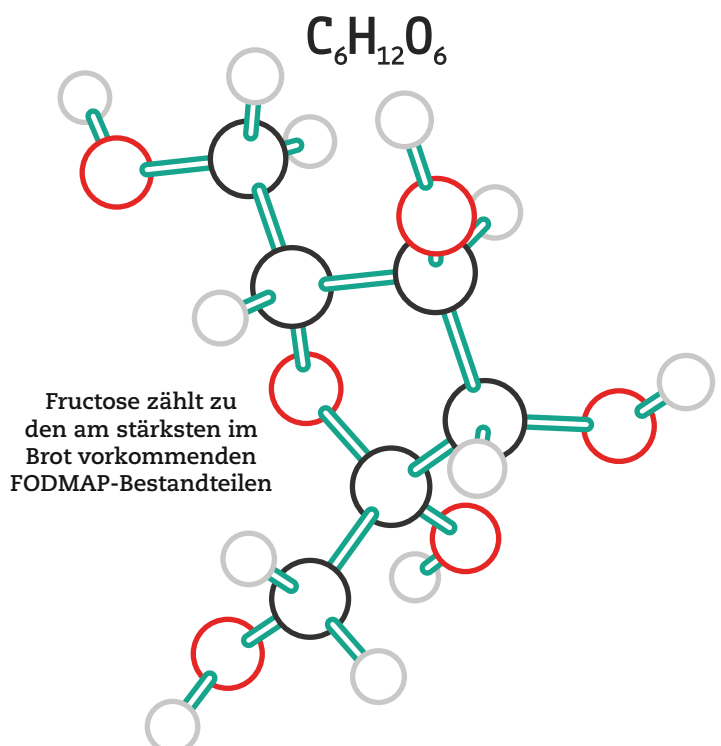
neun Sorten Dinkel und Einkorn im Durchschnitt erheblich höhere Fruktan-Gehalte aufwiesen, wäre der züchterische Aspekt hier relevanter. Zudem wirft die Studie die Frage auf, ob FODMAPs wirklich ein Faktor sein können, wenn viele Menschen Dinkel besser vertragen als Weizen.

Wobei Fruktane für Menschen ohne Reizdarm-Syndrom wiederum nützliche Kohlenhydrate sind. Unter dem Gesichtspunkt wäre ein höherer Fruktan-Gehalt eigentlich wünschenswerter.

Legt man zugrunde, dass 2017 Grenzwerte für das Label „low-FODMAP“, also geringe FODMAP-Gehalte, festgelegt wurden, die bei 0,3 g Fruktan sowie 0,15 g Excess Fruktose liegen, dann zählt Brot bereits zu einer Low-FODMAP-Diät. Gemüse wie Zwiebeln oder Artischocken, Obst wie Äpfel, Birnen oder Melonen und nicht zuletzt Fruchtsäfte enthalten nicht selten Werte jenseits der 5 g pro 100 g.

Letztlich steht die Erkenntnis: Sehr kurze Teigführungen sollte man vermeiden, knapp zwei Stunden sind aber bereits ein guter Wert, mehr Zeit minimiert FODMAPs weiter. Abhängig ist das aber stark von Hefemengen und Temperaturen.

Pauschale Aussagen jedenfalls sind unmöglich. Nicht jede lange Teigführung senkt FODMAP-Werte signifikant. Was aber natürlich nichts daran ändert, dass sie Frischhaltung, Aroma sowie die Verfügbarkeit von Mineralstoffen verbessert und Acrylamid-Werte senkt. 🍞



PANE AL POMODORO

Wie holt man den Sommer ins Brot? Ganz einfach: mit frischen, saftigen, aromatischen, sonnenge-reiften Tomaten, die die Schüttflüssigkeit im Teig komplett ersetzen. Duftender Rosmarin und mildes Olivenöl steigern den rundum sommerlichen Brotgenuss. Dieser Teig ist durch die Verwendung frischer Tomaten zwar nichts für schwache Nerven, das Ergebnis ist allerdings ein Genuss für sämtliche Sinne.

Rezept & Bild:
Denise Pissulla-Wälti

Autolyseteig

- ▶ 100 g Weizenmehl 550
- ▶ 80 g Wasser (lauwarm)

Die Zutaten per Hand gut verkneten und 30-60 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur quellen lassen.

● Die Tomaten ohne Strunk pürieren. Mit dem Autolyse- und dem Infinity-Vorteig etwa 1 Minute gut mischen, bis sich eine homogene Masse ergibt.

● Das Mehl dazugeben und weitere 3 Minuten langsam kneten.

● Dann Honig und Salz dazugeben und 2 Minuten auf schnellerer Stufe unterkneten.

● Am Schluss den Rosmarin und das Olivenöl schluckweise etwa 1 Minute auf schnellerer Stufe unterkneten lassen. Je nach Tomatensorte und deren

Hauptteig

- ▶ Autolyseteig
- ▶ 240 g Infinity-Vorteig (zu gleichen Teilen aus Hartweizenmehl und Weizenmehl Tipo 00, mehr Infos in BROT-Ausgabe 04/2020)
- ▶ 360 g Tomaten (frisch)
- ▶ 160 g Weizenmehl Tipo 00 (alternativ Weizenmehl 405 und weniger Wasser)
- ▶ 120 g Manitobamehl (alternativ Weizenmehl 550 und weniger Wasser)
- ▶ 80 g Hartweizenmehl
- ▶ 20 g Honig
- ▶ 16 g Olivenöl
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 3 g Rosmarin (gehackt und getrocknet)



Wassergehalt kann es nötig sein, gegen Ende vorsichtig schluckweise noch etwas Wasser hinzugeben.

🍷 Den Teig in einer geölten Schüssel abgedeckt zunächst 2 Stunden bei Raumtemperatur zur Gare stellen und in dieser Zeit insgesamt viermal dehnen und falten.

🍷 Anschließend im Kühlschrank für weitere 6 Stunden abgedeckt reifen lassen.

🍷 Nach der Kühlschrank-Gare den Teig 30 Minuten bei Raumtemperatur akklimatisieren lassen und den Ofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

🍷 Bevor der Teigling in den Ofen kommt, die Teigländer rundum mit feuchten Händen vorsichtig zur Mitte hin ziehen und dort vorsichtig festdrücken.

🍷 Den schonend rundgewirkten Teigling mit dem Schluss nach unten auf ein Backpapier legen, in den Ofen geben und kräftig schwaden.

🍷 Nach 10 Minuten den Schwaden ablassen und die Temperatur auf 200°C reduzieren. Für 35-40 Minuten fertigbacken. 🍷

Schwierigkeitsgrad: ★★★

Getreide: Weizen

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: weich, klebrig

Zeit gesamt: 10 Stunden

Zeit am Backtag: 10 Stunden

Backzeit: 45-50 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 200°C
nach 10 Minuten

Schwaden: beim Einschließen,
nach 10 Minuten ablassen



Nützliche Helfer in vielen Situationen

Flohsamen

Völlig harmlos und darüber hinaus nützlich sind sie, die Flohsamen. Natürlich haben sie nichts mit Flöhen oder überhaupt mit Tieren zu tun. Den Namen verdanken sie vermutlich der Ähnlichkeit mit den wirklichen Flöhen, den Parasiten. Dank ihrer Fähigkeit, viel Wasser zu binden, entfalten sie in der Brotbäckerei, aber nicht nur dort, großen Nutzen.

Text: Michal Šíp

Die Namensgebung der Flohsamen dürfte schon lange zurückliegen. Heute weiß ja kaum ein Mensch noch, wie ein Floh aussieht. Das ist gut so. Der Name kann jedoch auch einen anderen Ursprung haben: Die Kapsel Früchte der Pflanze öffnen sich bei ihrer Reife und die Samen springen – den Flöhen gleich – heraus.

Im Gegensatz zu den echten Flöhen sind die Flohsamen oder auch Flohsamenschalen heute vergleichsweise leicht zu bekommen – im Spezialversand, in Apotheken, Drogerien, sowie in Reform- und Bioläden.

Dahin bringt sie ihre herausragende Eigenschaft – Quellfähigkeit. Flohsamen können das 15-fache ihres eigenen Volumens an Wasser binden. Die Schalen dank ihrer Ballaststoffe, der Flosine-Schleimpolysaccharide, sogar das 50-fache ihres Volumens. Damit

spielen sie eine wichtige Rolle als Mittel für die Regulierung der Darmtätigkeit.

Denn ihre Quellfähigkeit kann bei Verstopfung ebenso wie bei Durchfall helfen. Sie führt bei der Einnahme zu einer Volumenzunahme des Stuhls im Darm. Der so entstehende Druck auf die Darmwand regt die Peristaltik an und löst so den Darmentleerungsreflex aus. Die schleimige Konsistenz der vollgesogenen Ballaststoffe unterstützt den Transport zudem.

Darüber hinaus wird die Darmaktivität reguliert und die Verweildauer des Wassers im Darm verlängert. Segensreich bei Durchfallerkrankungen. Die Europäische Arzneimittelagentur hat Flohsamenschalen 2013 die Sicherheit und Wirksamkeit als Stuhlaufweicher bei chronischer Verstopfung bescheinigt.





Die Schalen der Flohsamen binden bis zum 50-fachen ihres eigenen Volumens an Wasser



In mehlfreien Broten sind Flohsamenschalen willkommenes Bindemittel

Die Alternativ-Medizin geht noch weiter. Hier spricht man von der Förderung darmfreundlicher Bakterien durch Flohsamenschalen, ihre Fähigkeit, entzündliche Prozesse im Magen-Darm-Trakt schneller zurückzubilden. Sie sollen zudem die Cholesterin-Synthese in der Leber hemmen, so den Cholesterinspiegel im Blut senken, fäkale Gallensäure binden und damit die Cholesterinausscheidung fördern. All das ist wissenschaftlich aber nur unzureichend belegt.

Von ihrer grundsätzlich segensreichen Wirkung wusste bereits Hildegard von Bingen, wobei sie den Flohsamen auch eine weit attraktivere Wirkung zuschrieb: „Die gedrückte Stimmung eines Menschen macht er froh und dem Gehirn hilft er zur Gesundheit...“

Dabei kann die Einnahme als Naturheilmittel sogar gefährlich werden. Nämlich dann, wenn zugleich nur unzureichend Wasser aufgenommen wird. Die Flohsamenschalen können schon in der Speiseröhre sehr schnell an Volumen zunehmen und sie verschließen. Und später ohne ausreichend Wasser auch Verstopfungen provozieren.

Was aber hat all das nun mit dem Backen zu tun? Auch hier macht man sich die Quellfähigkeit der Flohsamen zunutze. Wobei es nicht nur sprachlich wichtig ist, zu unterscheiden – Flohsamen oder Flohsamenschalen? Die morphologischen Unterschiede sind völlig klar: Hier der Same, dort seine Schalen. Aber selbst Rezepte lassen es zuweilen an Klarheit mangeln. Da wird ein „Flohsamenbrot“ angekündigt, im Rezept selbst jedoch Flohsamenschalen als Zutat genannt, während auf einem Foto der Zutaten wiederum ganze Flohsamen abgebildet sind.



Als Zutat im Quark bringen Flohsamen Ballaststoffe in den Ernährungsplan





Wenn die Zeit reif ist, verlassen die Samen die Pflanze mit einem Sprung – gleich einem Floh

Die Inhaltsstoffe der Samen und der Schalen sind Ballast- und Schleimstoffe, in den Samen kommen zusätzlich noch Fettsäuren, Proteine, Mineralstoffe und Vitamine in Spuren hinzu. Beide sind geschmacksneutral, die Schleimstoffe – unverdauliche Polysaccharide – bewirken die enorme Quellfähigkeit durch Wasseraufnahme. Bei den Samenschalen ist diese wesentlich größer als bei den Samen selbst. Daher können sie auch gut als Verdickungsmittel verwendet werden.

Insbesondere, wenn man glutenfrei backt, sind Flohsamen und Flohsamenschalen hilfreich. Letztere werden bevorzugt, oft sogar noch gemahlen. Weil das ihre Quellfähigkeit abermals steigert. Wo Gluten fehlt, übernehmen die Ballaststoffe die Funktion als Bindemittel, verleihen dem Teig eine elastische Textur.

Neben Stärkemehlen eignen sich gemahlene Flohsamenschalen entsprechend dazu, auch glutenfreien Backwaren die gewünschte



Die Optik der Samen mag ein Grund für die Namensgebung gewesen sein

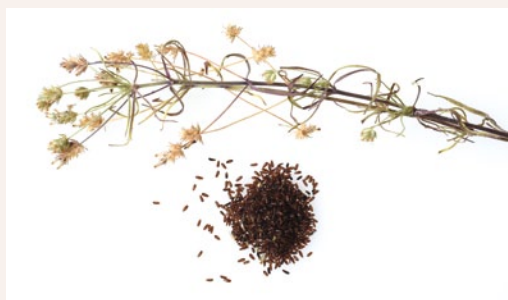
Konsistenz zu geben – fluffig, luftig oder kross. Die Flohsamen kommen in der Regel als Quellstück in den Teig.

Wegen ihrer Eigenschaften findet man Flohsamen in mehlfreien Vollkornbrotten, die oft unter Namen wie Kraftbrot oder Energiebrot angeboten werden. Diese Gebäcke bestehen nur aus Saaten und Samen, wie Sonnenblumenkernen, Leinsamen, Chiasamen, Haferflocken, Nüssen und eben Flohsamen oder ihre Schalen. Es gibt Freunde für sowas.

Aber auch in ganz klassischen Broten können Flohsamenschalen nützliche Helfer sein. Hier haben sie nur eine Funktion. Sie sollen

DIE BOTANIK

Plantago ovata heißen sie lateinisch und gehören in die Gattung der Wegeriche. Die Pflanze ist bis 10 cm hoch, manchmal auch größer, je nach Wuchsbedingungen ist sie sehr variabel, meist einjährig. Und sie ist ein Kosmopolit, kommt auf der ganzen Welt vor – im Mittelmeerraum, auf der arabischen Halbinsel bis nach Indien und Pakistan, im Süden der USA sowie in Mexiko, aber auch in Australien. Besonders günstige Klima- und Bodenbedingungen - eher Trockenheit, leicht sandige bis lehmige Tonböden – finden sich in Indien und Pakistan. Entsprechend wird die Pflanze vor allem dort für den Export angebaut und von Juni bis Oktober geerntet. Im deutschsprachigen Raum ist die Pflanze auch als Flohkraut oder Flohsamen-Wegerich bekannt. In Europa findet man vor allem den Schwarzen Flohsamen.





Bei der Einnahme von Flohsamenschalen ist ausreichend Wasserzufuhr wichtig

möglichst viel gebundenes Wasser in den Teig bringen. Legt man anstelle des Volumens ihr Gewicht zugrunde, können die Samen das 10-fache an Wasser binden, die Schalen saugen bis zu 40 mal ihr eigenes Gewicht auf. Das verbessert die Saftigkeit der Krume, verlängert die Frischhaltung des Brotes.

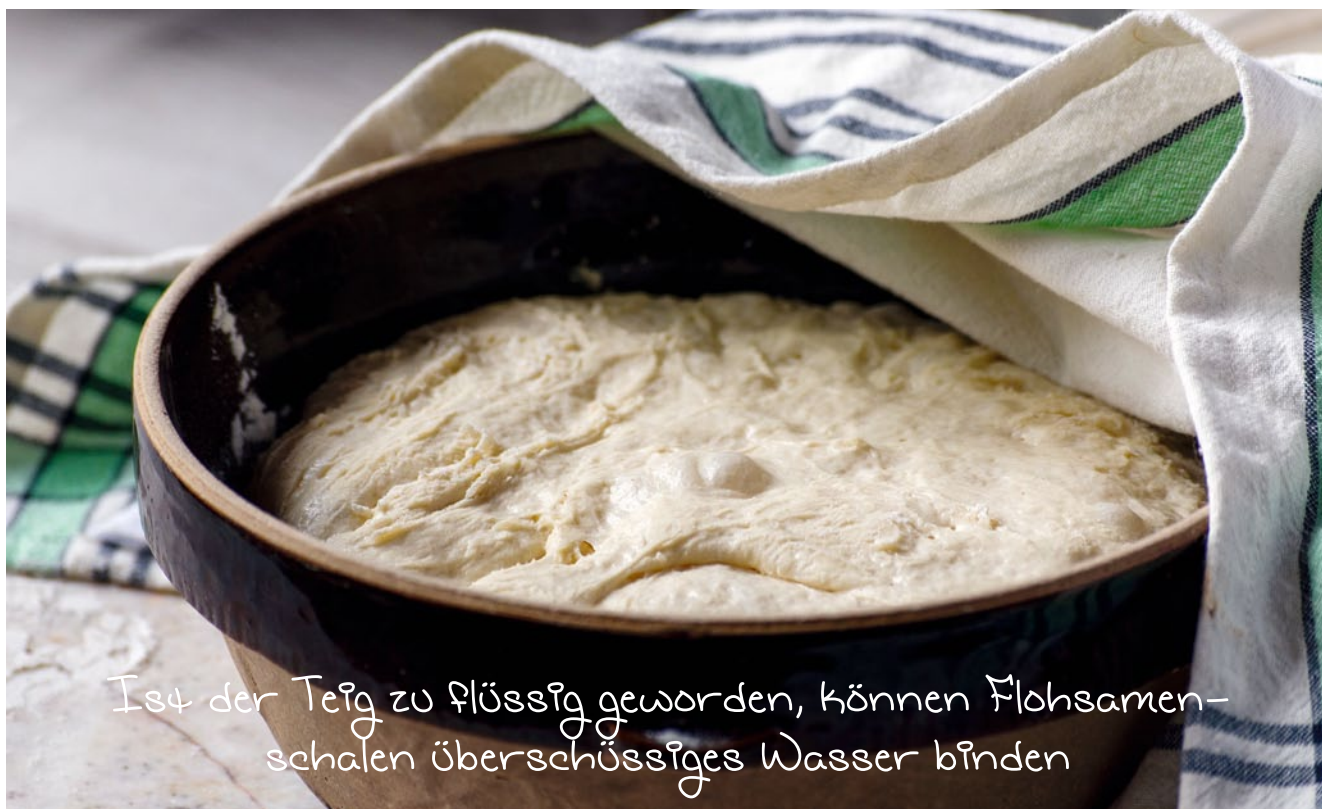
Andersherum können Flohsamenschalen auch Retter in der Not sein. Hat man dem Teig zu viel Wasser zugemutet, binden sie den Überschuss, der Teig wird verfestigt.



Als Quellstück bringen Flohsamenschalen mehr Wasser in den Teig

Dabei empfiehlt es sich aber, bei der Zugabe Vorsicht walten zu lassen. Schließlich saugen sie eine Menge Flüssigkeit. Geschmacklich aber nehmen die Flohsamenschalen keinen Einfluss aufs Brot. Auch müssen Salzmengen nicht angepasst werden – ein Vorteil gegenüber später zugegebenem Mehl.

Ob nun als Verdauungs-Unterstützung, Bindemittel, Wasserspeicher oder Helfer in der Not – Flohsamen und ihre Schalen können in vielen Fällen nützliche Wirkung entfalten. Letztlich immer aufgrund ihrer Fähigkeit, ein Vielfaches ihres eigenen Volumens an Wasser zu binden. 🌱



Ist der Teig zu flüssig geworden, können Flohsamenschalen überschüssiges Wasser binden

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Roggen, Weizen

Triebmittel: Sauerteig, Hefe

Teigkonsistenz: weich, bindig

Zeit gesamt: 15-17 Stunden

Zeit am Backtag: 2,5-3 Stunden

Backzeit: 60 Minuten

Starttemperatur: 240°C

Backtemperatur: 200°C
nach 15 Minuten

Schwaden: beim Einschließen,
nach 15 Minuten ablassen



Rezept & Bilder: Tanja Schlund

 @schlundisworld

 /Schlundis.Blog

 www.schlundis.com

Sauerteig

- ▶ 120 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 120 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 15 g Anstellgut

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



Quellstück

- ▶ 5 g Flohsamenschalen
- ▶ 100 g Wasser

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



Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Quellstück
- ▶ 300 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 180 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 300 g Wasser
- ▶ 15 g Salz
- ▶ 12 g Honig
- ▶ 9 g Frischhefe

RHÖNER BAUERNKRUSTE

Dieses Vollkornbrot wird durch ein Flohsamenschalen-Quellstück super saftig und bleibt lange frisch. Ob mit Marmelade oder Käse, zum Frühstück oder zum Abendessen – so ein gutes Brot schmeckt immer. Wertvolle Ballaststoffe sorgen für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl.

☉ Alle Zutaten 2-3 Minuten auf langsamer Stufe vermischen, dann auf schnellerer Stufe 5-6 Minuten lang kneten.

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

☉ Danach den Teig rundformen und mit dem Schluss nach unten in ein Gärkörbchen legen. Etwa 45-60 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur zur Gare stellen.

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

☉ Das Brot direkt aus dem Gärkörbchen auf ein heißes Backblech geben und unter Schwaden 15 Minuten backen. Dann den Schwaden ablassen und 45 Minuten bei 200°C fertig backen. ■



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



Jetzt bestellen!

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

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	☆☆☆
Getreide:	Weizen, Dinkel
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	bindig
Zeit gesamt:	21-29 Stunden
Zeit am Backtag:	3-3,5 Stunden
Backzeit:	60 Minuten
Starttemperatur:	225°C
Backtemperatur:	205°C nach 30 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen

REST'L-LAIB'L

Beim Backen bleibt immer mal wieder etwas übrig – zum Beispiel Mehl. Mit den Resten von Weizen, Dinkel und Co. lässt sich dieses leckere Rest'l-Brot backen. Es schmeckt zu allen süßen oder herzhaften Aufstrichen und ist ideal geeignet, um kleinere Mehlmengen zu verarbeiten.

☉ Alle trockenen Zutaten, außer den Dinkeldunst, kurz vermischen. Hefe, Honig, Schichtkäse und Wasser vermischen und dazugeben. Zunächst 3 Minuten auf langsamer Stufe vermischen, dann auf schnellerer Stufe 8 Minuten lang kneten. In den letzten Minuten das Salz und das Öl zugeben.

☉ Den Teig in einer geölten Schüssel 1,5 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur anspringen lassen. Nach 30 und 60 Minuten jeweils einmal dehnen und falten, danach für 16-24 Stunden in den Kühlschrank stellen.

☉ Die 40 g Dinkeldunst dünn auf die Arbeitsplatte streuen, den Teig darauf stürzen, mehrfach ausziehen und zusammenfalten. Dann zu einem Brotlaib formen. Im bemehlten Gärkorbchen abgedeckt 2 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

☉ Den Teigling bei 225°C Ober-/Unterhitze in den vorgeheizten Ofen geben, schwaden und 30 Minuten lang backen. Dann die Temperatur auf 205°C reduzieren und für weitere 30 Minuten fertig backen. ■

Teig-Zutaten

- ▶ 170 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 170 g Weizenmehl 550
- ▶ 155 g Ruchmehl
- ▶ 65 g Hartweizenmehl (alternativ Hartweizengrieß)
- ▶ 40 g Dinkeldunst
- ▶ 480 g Wasser (kalt)
- ▶ 100 g Schichtkäse (alternativ Quark)
- ▶ 50 g Leinsamen (gemahlen)
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 8 g Leinöl
- ▶ 3 g Honig
- ▶ 2 g Frischhefe
- ▶ 1 g Muskatnuss (gerieben)

Rezept & Bild: Gerda Götting

Tipp


Dinkeldunst wird oft auch als Spätzlemehl bezeichnet.





BEERENBUTTER

Neben der klassisch-herzhaften Butter, verfeinert mit Kräutern und Gewürzen, lassen sich auch wunderbar süße Varianten herstellen – wie diese fruchtige Beerenbutter. Der passende Aufstrich für alle Süßschnäbel auf frisch gebackenem Brot, Brötchen und natürlich süßem Gebäck.

Rezept & Bild:
Stefanie Isabella Wenzel

 @lebkuchennest

 /www.lebkuchennest.de

 www.lebkuchennest.de

- Die Butter bei Zimmertemperatur liegen lassen, bis sie sich gut formen lässt. Das Mark der Vanilleschote auskratzen.
- Die Früchte zusammen mit Salz, Zucker und dem Vanillemark pürieren.
- Anschließend mit einer Gabel oder dem Stabmixer das Püree unter die Butter mischen.
- Die Buttermasse auf ein Backpapier geben, einrollen und in die gewünschte Form bringen.
- Anschließend die Fruchtbutter so verpackt im Kühlschrank mindestens eine Stunde ruhen lassen, bis sie wieder fest ist. ■

Tipp
Am besten schmeckt die Beerenbutter, gut durchgezogen am nächsten Tag, auf ofenwarmem Gebäck.


Zutaten


- ▶ 250 g Butter
- ▶ 200 g Himbeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren nach Belieben
- ▶ 10 g Rohrzucker
- ▶ 2 g Salz
- ▶ 1/2 Vanilleschote

KRAFTKLOTZ



Rezept & Bilder: Dieter Stegmaier

 @brotschmiede_dieterstegmaier

 /brotschmiededieterstegmaier

Kochstück

- ▶ 100 g Roggenkörner
- ▶ 200 g Wasser

Die Roggenkörner bei milder Hitze so lange im Wasser weichköcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist. Wenn die Körner noch nicht weich sind, noch etwas Wasser nachkippen. Danach abkühlen lassen und abgedeckt im Kühlschrank lagern.

Vorteig

- ▶ 100 g Weizenmehl 1050
- ▶ 100 g Wasser
- ▶ 0,1 g Frischhefe

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

Frische Körner, Roggenschrot, Chiasamen und Malzflocken kommen hier in einem Brot zusammen. Sie sorgen in Verbindung mit der langen Gare für ein kräftiges, wohlschmeckendes Aroma. Das Brot passt zu vielen Gelegenheiten und sieht mit seinen groben Saaten auf der Kruste zum Anbeißen aus.

- Die Zutaten für den Hauptteig 7 Minuten auf langsamer Stufe miteinander vermischen und danach weitere 5 Minuten auf schnellerer Stufe verkneten.
- Den Teig in eine Schüssel geben und abgedeckt 1 Stunde bei Raumtemperatur gehen lassen, bevor er für rund 20 Stunden in den Kühlschrank kommt.
- Am Backtag den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, 1 Stunde akklimatisieren lassen.
- Danach auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem länglichen Brot formen. Den Teigling in einer Mischung aus Kürbiskernen, Sonnenblumenkernen und Roggenmalzflocken wälzen. Im Anschluss in einem Gärkorbchen mit Schluss nach oben abgedeckt für 1,5 Stunden zur Gare stellen.



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

Sauerteig

- ▶ 150 g Roggenschrot (mittel)
- ▶ 150 g Wasser
- ▶ 15 g Anstellgut

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



Quellstück

- ▶ 150 g Wasser
- ▶ 100 g Roggenmalzflocken (alternativ Roggenflocken)
- ▶ 50 g Chiasamen

Die Zutaten gründlich vermischen und 20 Stunden abgedeckt im Kühlschrank quellen lassen.



- Rechtzeitig den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Das Brot in den Ofen geben, dreimal schräg einschneiden und schwaden.
- Nach 15 Minuten den Schwaden ablassen, die Temperatur auf 200°C reduzieren und für weitere 40 Minuten fertigbacken. ■

Hauptteig

- ▶ Kochstück
- ▶ Vorteig
- ▶ Sauerteig
- ▶ Quellstück
- ▶ 400 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 220 g Wasser
- ▶ 120 g Lievito Madre (alternativ 3 g Frischhefe, 70-80 g Weizenmehl Vollkorn und 30-40 g Wasser)
- ▶ 20 g Salz

Zum Wälzen

- ▶ Körnermischung (nach Geschmack, zum Beispiel Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne)

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Roggen
Triebmittel:	Hefe, Sauerteig
Teigkonsistenz:	fest
Zeit gesamt:	44,5 Stunden
Zeit am Backtag:	3,5 Stunden
Backzeit:	55 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	200°C nach 15 Minuten
Schwaden:	beim Einschießen, nach 15 Minuten ablassen





Christa Lutum und ihr **ungewöhnlicher** Lebensweg

HALTUNG BEWAHREN

Ihr Ausbildung wollte sie abbrechen, der Backbranche den Rücken kehren. Es kam dann ganz anders. Nach einer von außen betrachtet puren Erfolgsgeschichte verließ Christa Lutum ihre Bio-Bäckerei, um noch einmal neu zu starten. Wenn auch diesmal mit einem klangvollen Namen. Den setzt sie auch ein, damit es Auszubildenden besser geht als ihr vor 40 Jahren.

Es ist die Mitgliederversammlung des Zentralverbands des Deutschen Bäckerhandwerks. Das Jahrestreffen des höchsten Verbands-Organs. Ex-Bundespräsident Joachim Gauck hat gesprochen, Mitglieder des Präsidiums wurden neu gewählt, man hat Wunden eines Handwerks im Niedergang gelect und Erfolge gefeiert, die neue Werbeagentur vorgestellt.

Der letzte Tagesordnungspunkt wurde gerade am Vorabend beschlossen. Und so soll diese Mitgliederversammlung erstmals wieder mit dem gemeinsamen Singen der Nationalhymne zu ende gehen. Christa

Lutums Platz ist plötzlich leer, sie ist im Raum nicht mehr zu sehen. Sie hatte gegen dieses Ritual argumentiert, sich aber nicht durchgesetzt. So wichtig ihr demokratische Werte und Kompromisse sind – an dieser Stelle beugt sie sich nicht. Haltung ist manchmal wichtiger. Sie will aber auch nicht provozieren. Also entzieht sie sich der Situation. Dieser Moment verrät viel über die Bäckermeisterin aus Berlin.



Ihr Name steht an sechs Bäckerei-Filialen, die ihr nicht mehr gehören. Auch das hat mit Haltung zu tun. Christa Lutum hat sich in ein kleines Bäckerei-Cafe zurückgezogen und eine Welt aufgebaut, in der ihre Werte zählen. Werte, die ein ungewöhnliches Leben geformt hat.

Das begann im westfälischen Warendorf mit einer freien Kindheit. Sowa wie Kindertagesstätten gab es damals auf dem Land nicht. „Wir durften uns einfach frei entwickeln“, erinnert sich Christa Lutum. Und während ihr Bruder der Mutter in der Küche zur Hand ging, spielte sie in der Schmiede des Vaters.

„Ich war ein Wildfang, anstrengend. Heute werden solche Kinder mit Ritalin ruhig gestellt“, sagt Lutum. Die Eltern zäunten sie nicht ein. Lieben ihre Tochter, ließen sie gewähren. „Ich glaubte damals, wenn ich es wirklich will, kann ich irgendwann ein Junge werden“ – so schwer tat sich Christa Lutum mit dem klassischen weiblichen Rollenbild der 1960er-Jahre.

Problematisch wurde das erst in der Schule. Plötzlich hörte sie ständig diese Belehrungen: „Sei nicht so! Als Mädchen macht man das nicht so!“ Mit solchen Sätzen beginnen Rebellionen. Wie anders soll jemand reagieren, der mit dem Selbstverständnis aufwächst „Ich kann alles, was ich will“ und dann dabei doch immer wieder auf Widerstände trifft.

Den Gegenpol zu den autoritären Strukturen da draußen fand Christa Lutum in einem



Vielfalt – bis zum Kronleuchter, um dessen Dekoration sich Christa Lutum selbst gekümmert hat

selbstverwalteten Jugendzentrum. Da verstand sie, wie wichtig ihr Augenhöhe ist. Ein Bedürfnis, das in den Folgejahren wenig Anklang fand.

Die Bäckerei war ihr einerseits in die Wiege gelegt worden. In jeder Generation der Familie, sagt sie, habe es zwei oder drei Bäcker oder Konditoren gegeben. Andererseits war sie ein Mädchen. Als sie mit 15 Jahren zur Lehre antritt, lachen die Leute im Betrieb. Mädchen in der Backstube – das passt nicht ins Bild. Und dann ist sie auch noch die erste, die eine Fünf-Tage-Woche anstelle der üblichen sechs Tage hat.

Es sind die 1970er-Jahre und mehr noch als heute herrscht in der Backstube eine strikte Hierarchie. Es geht von oben nach unten. Da steht sie. Wird ständig gemaßregelt, bekommt auf Fachfragen aber keine Antworten. „Die Zeit war schrecklich“, sagt sie, „aber sie hat mich zäh gemacht.“ Schon damals geht ihr gegen den Strich, dass es immer Männer sind, die ihr sagen, wo es langgeht.

Im ersten Jahr darf sie Teig abwägen und abwaschen. Als sie in der Zwischenprüfung Mürbeteig ausrollen soll, kommt sie ins Schwitzen. Sie hatte das noch nie zuvor gemacht. Ein Lob hatte sie bis hierhin vom Lehrherren gehört: „Putzen kann sie.“ Allerdings war auch das nicht ohne Kritik: „Wenn ich zu gut geputzt habe, hieß es: Putz nicht den Lack ab!“



Künstlerinnen und Künstlern gibt Christa Lutum Ausstellungsfläche in ihrem Café



Von der Backstube kann man direkt ins Café schauen – und umgekehrt

STATT 50 BROTSORTEN SIND ES HEUTE 12, PLUS KLEINGEBÄCK

Während der Ausbildung sitzt sie immer wieder mit ihrem Vater zusammen, weint, will aufgeben, die Lehrstelle wechseln. Aber er lässt sie nicht. Was man anfängt, muss man auch zu Ende bringen. Lehrjahre sind keine Herrenjahre. Man kennt die Sprüche. Da ist er eisern.

Aber ganz verbiegen lässt sich Christa Lutum schon jetzt nicht: „Es war nie pünktlich Feierabend, also bin ich auch nie pünktlich zur Arbeit erschienen. Ich kam immer fünf Minuten später.“

Mit dem Gesellenbrief holt sie alle ihre Sachen aus der Bäckerei und schließt mit der Bäckerei ab. Komplett. „Nie wieder“ will sie in eine Backstube. Ein halbes Jahr lang putzt und kocht sie in einem Altenheim. Dann erliegt sie doch wieder dem Zauber der Bäckerei, findet in Münster einen guten Arbeitgeber.

Ihre Gedanken wandern bereits weiter in die Zukunft. Sie hatte schon während der Ausbildung von einer Vollkornbäckerei gelesen und findet den Gedanken charmant, so zu arbeiten. Sie träumt von einem Kollektiv, einer Arbeitswelt, in der es darum geht, gut zusammenzuarbeiten. Nicht darum, der Hierarchie zu dienen. Im Westfälischen lässt sich davon nichts umsetzen. Also zieht es die junge Frau nach Berlin.

Dort arbeitet sie zunächst angestellt in einer Vollkornbäckerei bis sie hört, das ein Kollektiv einen neuen Kollektivisten sucht. Sie steigt ein und sagt bis heute: „Für mich war das toll. Ich hätte anderswo nie so viel gelernt.“ Dabei trifft sie im Kollektiv vor allem auf Akademiker. Sie ist die einzige gelernte Bäckerin. „Es ging dort um Gruppendynamik, um politische Aussagen, nicht um Qualität“, erinnert sie sich: „Für eine Tischlerei braucht man einen Fachmann, aber Bio-Ziegel kann jeder backen.“





Die Backstube war schon kurz nach der Eröffnung viel zu klein. Für das Café und drei Marktstände wird hier produziert

Es ist eine komplett andere Welt. Eine, in der Lutum „erstmal auf den Pott gesetzt“ wurde, wie sie sagt: „Mein Ton kam gar nicht gut an. Ich wollte gern Augenhöhe, habe selbst aber nicht immer so gehandelt.“ Es ist wie eine zweite Ausbildung. Hier lernt sie, was wirklich wichtig für die Zusammenarbeit von Menschen ist, dass Leistung nicht das einzig entscheidende Kriterium ist. Sie begreift: „In einer funktionierenden Gruppe arbeiten die Menschen füreinander, nicht gegeneinander.“ Ihre Lust an Leistung, ihr Anspruch an Qualität sind nicht für diese Welt gemacht. Sie aber bekommt beide Philosophien unter einen Hut.

Auch mit Rohstoffen geht man hier anders um. Die Zusammenarbeit mit dem Landwirt zählt dazu. „Bei dem haben wir eingekauft – auch wenn die Ernte schlecht war. Einmal gab es starken Mutterkorn-Besatz. Da saßen wir und haben jeden Abend vier Säcke Roggen von Hand sortiert.“

Dieses Ethos hatte sie von zuhause mitbekommen. Ein Kollege ihres Vaters hatte eine Spedition mit einem Lastwagen. Und wenn der kaputt war, dann stand man eben nachts auf, um ihn zu reparieren. Dinge müssen erledigt werden, wenn sie anliegen.

1987, im Jahr zuvor hatte sie die Meisterprüfung bestanden, kommt Christa Lutums erstes Kind zur Welt. Sie gibt ihren Anteil an der Bäcker-



Die gute und respektvolle Ausbildung junger Menschen ist ihr Herzensanliegen. Weil sie es anders erlebt hat

rei auf. Einerseits. Andererseits gibt es keine Kinderbetreuungsangebote. Jedenfalls keine, die sie gut findet. „Ich war die Generation 'selbstverwaltetes Jugendzentrum'“, schmunzelt Lutum. Also gründet sie einen Verein und macht selbst einen Kinderladen auf. Sie halte nichts davon, die Umstände anzuprangern. Sie packe lieber selbst an und ändere sie.

In allen Lebensbereichen. Gemeinsam mit anderen übernimmt sie in Berlin ein Mehrfamilienhaus. Aus Hausbesetzern werden Renovierer. Lutum selbst ist als Handwerkerin beim Hausverein angestellt. Gemeinsam sanieren sie das Haus, mit Mann und Kind lebt sie vier Jahre in einem Zimmer. Erst 1991 wird die Wohnung fertig, in der sie bis 2005 leben werden.

In dieser Zeit heuert Christa Lutum bei Mehlwurm an, einer 1983 gegründeten, selbstverwalteten Bio-Vollkornbäckerei. Sie ist die einzige Angestellte. Aber sie hat acht Chefs – die Kollektivistin. Zwei von ihnen sind immerhin gelernte Bäcker, sie ist die einzige mit Meistertitel.



Im Hof hinter der Bäckerei haben die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ein Pausen-Refugium



Die Konditorei arbeitet auf engstem Raum

„Bis 1992 war nur Vollkorn gut, Weißmehl böse“, erinnert sich Lutum. Also siebt sie manchmal das Vollkornmehl aus, um mehr Volumen ins Gebäck zu bekommen. Die Kleie wird in Füllungen verarbeitet. „Gesinnung – das ist nicht meins.“

Anfang der Neunziger gibt es im Ostteil Berlins noch keine Bio-Bäckerei. Christa Lutum und Tony Beumer fahren samstags durch die Stadt, suchen nach Räumen für ein eigenes Projekt. Am Ende stellen sie fest, dass die Bausubstanz zu schlecht ist. Sie landen in Kreuzberg, finden eine ehemalige Bäckerei. Nach drei Monaten Umbau eröffnen sie Beumer & Lutum am 3. Oktober 1993.

Es folgen 20 Jahre Erfolgsgeschichte. Tony ist ein „großartiger Netzwerker und Strippenzieher“, sagt sie. Sie selbst lebt ihren Anspruch, „dass die Leute Qualität mit meinem Namen verbinden.“ Gemeinsam treiben sie das Unternehmen voran, wachsen jedes Jahr um 20 bis 25 Prozent. Sie sind die ersten, die Ciabatta und Schrippen anbieten, die diese Namen verdienen, wegweisend im Bio-Bereich.

Wachstum ist nicht nur lustig. Es geht oft mit Schmerzen einher. Strukturen ändern sich, Beziehungen und für Christa Lutum auch die Aufgaben. Sie hat immer mehr mit Papier und Verwaltung zu tun, immer weniger mit Produktion und Menschen. Sie merkt, dass der Wachstumspfad immer weniger dem entspricht, was sie will.

Sechs eigene Läden, 150 Lieferkunden, 130 Angestellte, 50 Brotsorten – da bleibt wenig Luft fürs Handwerk. Zudem wird das Verhältnis mit Tony immer schwieriger. Sie selbst spricht nicht darüber. Es ist ein abgeschlossenes Kapitel und alle gehen nun ihrer Wege. Aber Menschen, die die letzten Jahre der Partnerschaft miterlebt haben berichten von enormen Spannungen zwischen Beumer und Lutum, davon, dass die beiden im letzten Jahr kaum noch direkt miteinander sprachen.

Es ist eine emotional belastende Zeit. Am Ende räumt sie das Feld. Das Unternehmen gibt eine Mitteilung heraus: „Nach 22 Jahren gemeinsamer Arbeit haben wir, Antonius Beumer und Christa Lutum, uns getrennt.“



Platz für ein Kühlhaus ist nicht – Kühlschränke müssen ausreichen

Hier lernt Christa Lutum Antonius „Tony“ Beumer kennen. Freitags arbeiten sie zusammen. „Es war immer viel zu tun“, sagt sie, „aber wir hatten gemeinsam einen Super-Flow. Die Zusammenarbeit hat Spaß gemacht.“

Zugleich sind beide auch ein wenig müde von der Zusammenarbeit im Kollektiv. Es ist eine schwerfällig Angelegenheit. Entscheidungen brauchen lange. Die Konsens-Kultur bringt Stabilität. Aber sie treibt nichts voran. Und in all den Jahren hat Christa Lutum eines nicht verloren: Den Spaß an Leistung und Qualität. Der verträgt sich nicht immer mit der Philosophie des Kollektivs, bei der es auch viel um Gesinnung geht.

Christa Lutum wird sich in Zukunft neuen Projekten widmen.“ Knapper und emotionsloser geht es kaum. Es sagt viel, wenn eine Partnerschaft nach 23 Jahren so endet. Bis heute heißt es auf der Beumer & Lutum-Website in der Firmen-Historie schlicht:

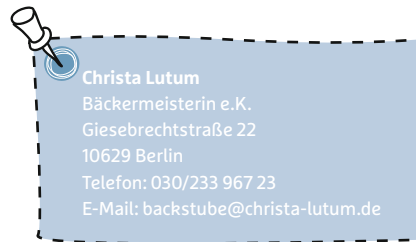
„2016 – Christa Lutum verlässt das Unternehmen. Tony Beumer ist alleiniger Inhaber.“ Ihren Namen überlässt sie dem einstigen Partner. Sie will keinen Schaden anrichten.

Sie könnte wahrscheinlich eine Auszeit gebrauchen. Aber der unruhige Geist lässt das nicht zu. Christa Lutum macht gleich weiter. Sie sucht einen Standort, mit dem sie Beumer & Lutum nicht in die Quere kommt und landet im Berliner Stadtteil Charlottenburg, der in seiner Beschaulichkeit ein wenig an die alte Heimat Münster erinnert.

Christa Lutum, Bäckermeisterin – so schlicht steht es über dem Bäckerei-Café. Die Backstube ist einsehbar, anstelle von Weizen wird ausschließlich Dinkel verarbeitet. Sie kommt dem Zeitgeist entgegen, ohne sich alles von ihm diktieren zu lassen. Mit Dinkel ist echtes Handwerk gefragt. Das Korn will anders bearbeitet werden. Sie setzt auf vorsichtiges Kneten und lange Teigführung. Auf drei Wochenmärkten ist das Unternehmen präsent mit Backwaren. Alles ist einige Nummern kleiner. Und Christa Lutum wirkt zufrieden damit. Gleichsam ruhelos. Als sei dies ein guter Platz für eine Weile, bis etwas Neues kommt.

Das neue Unternehmen lässt Lutum etwas mehr Luft. Die nutzt sie, um sich noch stärker fürs Handwerk zu engagieren. Seit 2006 ist sie in der Innung aktiv. Nun wird sie 2017 Obermeisterin. „Ich wollte mich bei der Ausbildung einbringen“ – eine Herzensangelegenheit nach ihren eigenen Erfahrungen beim Einstieg in die Branche. Und eine, die

sich nur schwerfällig verändern lässt. Aber auch an zähe Prozesse ist die Bäckerin nach der Kollektiv-Zeit gewöhnt.



Sie bleibt am Ball, bringt Veränderungen voran, auch wenn es manchmal drei Jahre dauert. Sie gibt ihrer Arbeit dabei auch eine klare weibliche Handschrift. Sie wirkt daran mit, dass die Satzung der Berliner

Handwerkskammer die erste ist, in der sich auch sprachlich Männer und Frauen wiederfinden. So wie im realen Leben. Der gelegentliche Chauvinismus ihrer Branche nervt die Bäckermeisterin. Er widerspricht ihrem Bedürfnis nach Augenhöhe.

Haltung, Leistungswille, Spaß an Qualität, Zähigkeit und der – nicht immer unerschütterliche – Glaube an die eigenen Fähigkeiten haben Christa Lutum eine ungewöhnliche Laufbahn ermöglicht. Von der Kollektivistin zur erfolgreichen Großbäckerin zur kleinen Backstube in Charlottenburg. Und nebenbei der Versuch, das Handwerk im Ganzen positiv zu verändern, einen neuen Geist zu fördern, der Frauen und junge Menschen den notwendigen Respekt entgegenbringt.

Angekommen ist sie längst noch nicht. ■

WENN CHRISTA LUTUM AUS IHREM LEBEN ERZÄHLT, DANN WIRKT SIE IN SICH RUHEND, ABER NICHT ANGEKOMMEN



Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Weizen, Kamut

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: fest

Zeit gesamt: 15-22 Stunden

Zeit am Backtag: 3-4 Stunden


Backzeit: 22-25 Minuten

Starttemperatur: 230°C

Backtemperatur: 230°C

Schwaden: beim Einschließen

Kamutlis



Ein Drittel Kamut-Vollkornmehl gibt diesen Brötchen eine gute Wasseraufnahme, Frischhaltung und zudem noch einen Aroma-Kick. Schweineschmalz mit seinen natürlichen Mono- und Diglyceriden und enzymaktives Malz ersetzen hier in Teilen die in Bäckereien zugesetzten Backmittel. So gehen Brötchen auch. Nicht ganz so luftig wie aus der Bäckerei, dafür natürlicher und aromatischer.

☉ Alle Zutaten – außer Salz und Schmalz – 10 Minuten langsam mischen, Salz und Schmalz zugeben und 10 Minuten schnell kneten, dann den Teig 1,5-2,5 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur ruhen lassen, bis er sich spürbar vergrößert hat. Nach 30 und 60 Minuten je einmal dehnen und falten.

☉ 12 Teiglinge zu je 90 g abwägen, rundschleifen und 5-10 Minuten ruhen lassen. Dann lang rollen und 45-60 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.

☉ Die Teiglinge einschneiden und mit Dampf bei 230°C Ober-/Unterhitze im gut vorgeheizten Backofen 22-25 Minuten backen. 🍴

Tipp

0,1 g Frischhefe entspricht der Größe eines Reiskorns.

Vorteig (Poolish)

- ▶ 200 g Kamutmehl Vollkorn
- ▶ 200 g Wasser (eiskalt)
- ▶ 0,2 g Frischhefe

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

Hauptteig*

- ▶ Poolish
- ▶ 400 g Weizenmehl 550
- ▶ 230 g Wasser (kalt)
- ▶ 50 g Schweineschmalz
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 3 g Backmalz (aktiv)
- ▶ 3 g Frischhefe

*Ergibt 12 Brötchen

Rezept: Sebastian Marquardt
Bild: Jan Schnare

Barbara, das Bratwurst-Brot

Es ist eine eigenwillige Mischung. Aber eben auch eine perfekte Art, übrig gebliebenen Grillwürsten eine neue Aufgabe zu geben. Das Mischbrot mit Bratwurst-Stücken macht sich jedenfalls unerwartet gut auf dem herzhaften Frühstückstisch. Ideal aber ist es beim nächsten Grillen. Kurz geröstet, mit Dip versehen schmecken die alten Würstchen wieder richtig gut.

Sauerteig

- ▶ 300 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 220 g Wasser
- ▶ 10 g Anstellgut

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



Autolyseteig

- ▶ 300 g Weizenmehl 550
- ▶ 220 g Wasser (warm)

Die Zutaten gut vermengen und 45 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur quellen lassen.



Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Autolyseteig
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 200 g Bratwurst (gebraten, in Scheiben)

☉ Alle Zutaten von Hand vermengen und 1 Stunde abgedeckt bei Raumtemperatur zur Gare stellen. Nach 30 Minuten einmal kräftig dehnen und falten.

☉ Den Teig rundformen und 45 Minuten mit Schluss nach oben im Gärkorb ruhen lassen.

☉ Bei 250°C Ober-/Unterhitze mit Dampf in den gut vorgeheizten Ofen geben und 10 Minuten anbacken. Dann den Dampf ablassen, die Temperatur auf 230°C senken und weitere 35 Minuten backen. ■

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen, Roggen
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	fest, klebrig
Zeit gesamt:	15-21 Stunden
Zeit am Backtag:	3 Stunden
Backzeit:	45 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	230°C nach 10 Minuten
Schwaden:	bei Einschließen, nach 10 Minuten ablassen





Rezept: Sebastian Marquardt
Bild: Jan Schnare



Schwierigkeitsgrad: ★★★☆

Getreide: Weizen, Roggen

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: fest

Zeit gesamt: 27-51 Stunden

Zeit am Backtag: 2 Stunden

Backzeit: 20-25 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 230°C
beim Einschießen

Schwaden: 1 Minute nach
dem Einschießen

Claire Facile

Sie ist eine Französin der besonderen Art – einfach in der Handhabung, vollmundig und doch mild im Geschmack. Claire, das Sommer-Baguette, gelingt auch unerfahrenen Bäckerinnen und Bäckern. Der Teig wird geknetet, im Kühlschrank zur Reife gestellt und am Backtag nur noch geformt und gebacken. Am größten ist der Genuss natürlich, wenn Claire noch ofenwarm auf den Teller kommt.

Teig-Zutaten*

- ▶ 325 g Weizenmehl 550
- ▶ 325 g Manitoba-Mehl (alternativ Weizenmehl 550)
- ▶ 70 g Roggenmehl 1370
- ▶ 500 g Wasser (kalt)
- ▶ 14 g Salz
- ▶ 5 g Frischhefe
- ▶ 5 g Zucker

*Ergibt 4 Baguettes

- Alle Zutaten – außer Salz – 10 Minuten langsam mischen, dann das Salz zugeben und 10-15 Minuten schnell kneten.
- Den Teig 1,5 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen, alle 30 Minuten dehnen und falten, dann für 24-48 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- Direkt aus dem Kühlschrank kommend 4 Teiglinge à 300 g abstechen, zu Zylindern aufrollen und 30 Minuten bei Raumtemperatur in Bäckerleinen ruhen lassen.
- Die Baguettes formen und 30 Minuten bei Raumtemperatur in Bäckerleinen gehen lassen. Den Ofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Die Teiglinge einschneiden, in den Ofen geben. Nach 1 Minute schwaden, die Temperatur auf 230°C senken und 20-25 Minuten backen. ■

Rezept: Sebastian Marquardt
Bild: Jan Schnare

Auch im Sommer bleibt der Appetit auf deftiges Roggenbrot nicht aus. Schon gar nicht, wenn das Roggen-Vollkornbrot offizielles Brot des Jahres ist. Hier kommt es in seiner reinsten Version – als Schwarzbrot aus Schrot hergestellt. Und da das Getreide schon vorab gründlich verquollen wird, geht es am Backtag – für ein Schwarzbrot – relativ schnell. Der Laib ist lange haltbar und gewinnt mit den Tagen eher noch an Aroma.

Sauerteig

- ▶ 300 g Roggenschrot (mittel)
- ▶ 300 g Wasser (warm)
- ▶ 30 g Anstellgut

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



Brühstück I

- ▶ 300 g Roggenschrot (grob)
- ▶ 370 g Wasser (kochend)
- ▶ 20 g Salz

Roggenschrot und Salz mit kochendem Wasser übergießen, verrühren und 12-18 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur quellen lassen.



Brühstück II

- ▶ 40 g Altbrot (geröstet, gemahlen)
- ▶ 100 g Wasser (kochend)
- ▶ 10 g Salz

Altbrot und Salz mit kochendem Wasser übergießen, verrühren und abgedeckt 12-18 Stunden bei Raumtemperatur quellen lassen.



Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Brühstück I
- ▶ Brühstück II
- ▶ 300 g Roggenschrot (fein, alternativ Roggenmehl Vollkorn)

☉ Alle Zutaten 10-20 Minuten auf niedriger Stufe kneten. Dabei immer wieder am Schüsselrand anhaftenden Teig zum Kneithaken schieben.

☉ Den Teig in der Schüssel 1 Stunde lang abgedeckt bei Raumtemperatur quellen lassen. Dann in eine gefettete Form (30 cm) geben und abgedeckt etwa 2 Stunden bei Raumtemperatur ruhen lassen.

☉ Den Backofen rechtzeitig auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen, das Brot in den Ofen geben, die Temperatur sofort auf 130°C senken und 2 Stunden backen.

☉ Für eine kräftigere Kruste kann man das Brot 20-30 Minuten vor Ende der Backzeit aus der Form holen und bei 200°C ohne Form zuende backen. 🍴

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Roggen

Triebmittel: Sauerteig

Teigkonsistenz: fest, klebrig

Zeit gesamt: 17-23 Stunden

Zeit am Backtag: 5 Stunden

Backzeit: 2 Stunden

Starttemperatur: 200°C

Backtemperatur: 130°C
beim Einschließen


Schwaden: nein

Tipp

Anstelle von Altbrot kann man Semmelbrösel nehmen, sollte diese für mehr Aroma aber kurz in der trockenen Pfanne rösten. Oft wird Schwarzbrot noch Rübensirup zugegeben. Er gibt dem Laib eine dunklere Farbe und ein süßliches Aroma. Wer das mag, gibt hier 30 g Rübensirup zum Hauptteig.



Rezept: Sebastian Marquardt
Bild: Jan Schnare



Sammy, das Schwarzbrot

Banana-Split

A loaf of banana-split bread is shown on a wooden cutting board. The bread has a dark, golden-brown crust and a light-colored interior with visible banana and chocolate chips. Two slices have been cut and are placed in the foreground. The background features a blue and white checkered pattern.

Rezept: Sebastian Marquardt
Bild: Jan Schnare

Endlich ein Bananenbrot, das seinem Namen gerecht wird. Es ist ein echtes Brot, getrieben mit wenig Hefe, versehen mit kräftigem Bananen-Aroma. Die Scheiben genießt man am besten pur, mit ein wenig Butter darauf oder man verstärkt die Schokoladen-Note mit guter Haselnuss-Creme. So oder so – ein mild-süßer Genuss.

- Alle Zutaten – außer die Bananen – 5 Minuten auf langsamer Stufe mischen, dann 5 Minuten auf schnellerer Stufe kneten.
- Die Bananen dazugeben und 2 Minuten langsam kneten, die Schokoplättchen zugeben und schnell kneten, bis sich der Teig um den Teighaken wickelt (etwa 5 Minuten).
- Den Teig in eine Kastenform (30 cm) füllen und 2-3 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen, bis der Teig etwa 1 cm unter dem Formenrand angekommen ist.
- Das Brot bei 200°C Ober-/Unterhitze in den gut vorgeheizten Backofen geben, die Temperatur auf 180°C senken und 60 Minuten backen.■

Tipp

0,1 g Frischhefe entspricht der Größe eines Reiskorns.

Vorteig (Poolish)

- ▶ 200 g Weizenmehl 1050
- ▶ 200 g Wasser (eiskalt)
- ▶ 0,2 g Frischhefe

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

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	flüssig, klebrig
Zeit gesamt:	16-23 Stunden
Zeit am Backtag:	4-5 Stunden
Backzeit:	1 Stunde
Starttemperatur:	200°C
Backtemperatur:	180°C beim Einschließen
Schwaden:	nein

Hauptteig

- ▶ Poolish
- ▶ 300 g Weizenmehl 550
- ▶ 300 g Banane
(3 Stück, sehr reif)
- ▶ 150 g Wasser (eiskalt)
- ▶ 40 g Zucker
- ▶ 6 g Frischhefe
- ▶ 8 g Salz
- ▶ 40 g Schoko-Plättchen
(backstabil)

Ein leichtes Mischbrot gehört im Sommer dazu – ob zum Frühstück, zur Grillparty oder zum Abendessen. Dieses wird mit fruchtigem Hefewasser getrieben. Das gibt dem Laib ein feines Aroma und seiner Krume eine feine Struktur. So entsteht ein einfaches Brot mit Suchtfahr.

☉ Alle Zutaten 10 Minuten auf niedrigster Stufe, dann 5 Minuten auf schnellerer Stufe kneten.

☉ 2 Stunden Gare, abgedeckt bei Raumtemperatur, dabei nach 30 sowie 60 Minuten jeweils dehnen und falten.

☉ Den Teig rundformen und im bemehlten Gärkorb mit Schluss nach oben 1 Stunde gehen lassen.

☉ Den Teigling aus dem Gärkorb in den auf 250°C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Backofen stürzen, einschneiden und schwaden.

☉ Nach 10 Minuten den Dampf ablassen und die Temperatur auf 220°C senken. Weitere 40 Minuten backen. ■

Rezept: Sebastian Marquardt
Bild: Jan Schnare

Tipp

Wenn die Zeit mal drängt: Eine schnelle Version dieses Brotes findest Du auf Seite 92 in diesem Heft.



Tipp

Wer kein Hefewasser hat, nimmt normales Wasser und 0,5 Gramm Frischhefe (1 g entspricht in etwa der Größe einer Kichererbse).

Vorteig (Poolish)

- ▶ 150 g Weizenmehl 1050
- ▶ 150 g Roggenmehl 1370
- ▶ 250 g Hefewasser

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

Hauptteig

- ▶ Poolish
- ▶ 300 g Weizenmehl 550
- ▶ 180 g Wasser
- ▶ 12 g Salz

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★★☆☆

Getreide: Weizen, Roggen

Triebmittel: Hefewasser

Teigkonsistenz: fest, klebrig

Zeit gesamt: 21-25 Stunden

Zeit am Backtag: 5 Stunden

Backzeit: 50 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 220°C
nach 10 Minuten

Schwaden: beim Einschließen,
nach 10 Minuten ablassen



Sonnja



LESERBROT

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



Ich habe die Käse-Polentas aus **BROT** 04/2020 gebacken und dabei den klebrigen Teig gebändigt. Das Ergebnis ist ein voller Erfolg. Meine Brötchen sind etwas dunkler geworden, geschmacklich aber sehr lecker.

Silke Voss

Bei den Olivenbrötchen waren mir die Oliven im Teig genug. Daher habe ich darauf verzichtet, noch zusätzlich welche einzuwickeln. Außerdem sind es einfache Knoten geworden. Geduftet haben sie super und auch der Geschmack ist klasse.

Silke Kleinert



Ich bin begeistert vom Baguette Rustique. In nur fünf Stunden ist ein geschmacklich tolles Brot entstanden. Dinkel-Waltraud habe ich ebenfalls getestet. Auch wenn der Teig etwas zu weich war, hat das dem Geschmack keinen Abbruch getan. Das Brot schmeckt sehr gut.

Yvonne Stein



Aus **BROT** 04/2020 habe ich das helle Kasseler ausprobiert. Der Teig war anfangs noch recht weich, sodass ich ihn ein paar Mal dehnen und falten musste. Aber das Ergebnis war hervorragend. Eine rösche Kruste und eine flauschige Krume. Und vom Geschmack her sehr mild und lecker.

Stefanie Claßen-Lenz

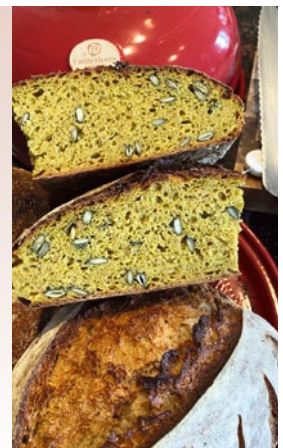


Ich habe das Quasi Matera aus **BROT** 04/2020 ausprobiert. Die Form muss ich noch etwas üben, aber geschmacklich ist es ein schönes Brot mit fester Kruste geworden.

Simone Elisa

Das Rezept für die Kürbiskern-Senf-Kruste aus **BROT** 04/2020 musste ich direkt ausprobieren. Und was soll ich sagen? Das Brot ist ein Gedicht, optisch und geschmacklich einfach toll.

Petra Meyer





Die Kürbiskern-Senf-Kruste aus Ausgabe 04/2020 hat mich sofort angelacht. Statt Schweineschmalz habe ich Butterschmalz genommen, alles andere aber nach Rezept gemacht. Die Kruste ist knackig geworden, die Krume sonnengelb und fluffig. Der Geschmack ist wunderbar kraftvoll – einfach ein rundherum herrliches Brot.

Monika Krieg



Als neue BROT-Abonnetantin war Maisje das erste Rezept, dass ich aus Ausgabe 04/2020 ausprobiert habe. Nach vielen Sauerteigbrotten war es seit Längerem mal wieder ein reines Hefebrot. Ich habe das Brot im Guss-topf gebacken, sodass es schön knusprig geworden ist. Obwohl ich vergessen habe, das Brot einzuschneiden und es auch leider schief im Topf gelandet ist, ist es optisch wirklich ansprechend geworden und konnte auch geschmacklich überzeugen.

Vanessa Hluschok



Die Spinat-Schnecken aus der letzten Ausgabe sind sehr lecker geworden und sehen toll aus. Und auch das Pizza-Grillbrot sieht sehr gut aus.

Christel Punsmann

Zum wiederholten Male habe ich die Baguettes Rustique gebacken, dieses Mal mit etwas mehr Salz, nur 4 Gramm Hefe und Übernachtgare. Geschmacklich sind die Baguettes toll geworden.

Johanna Stemmer



Das Maisje aus 04/2020 ist zwar etwas blass geworden, dafür ist der Geruch einfach top. Ich habe es im Topf gebacken.

Alexandra Würde



Bei der Kürbiskern-Senf-Kruste aus BROT 04/2020 habe ich Dinkelmehl 630 anstelle von Weizenmehl 550 verwendet. Als Anstellgut kam meine Lievito Madre zum Einsatz und 100 g vom Wasser habe ich durch Joghurt ersetzt. Ich habe nicht im Topf, sondern freigeschoben auf dem Backstahl gebacken. Herausgekommen ist ein sehr leckeres Brot mit einer tollen Farbe.

Bettina Dürr



Bei der Kürbiskern-Senf-Kruste aus BROT 04/2020 habe ich die Wassermenge um 20 Gramm reduziert und die Hälfte des Wassers durch Hefewasser mit Rosinen ersetzt. Rosinen aus dem Wasser durften dann auch mit in den Teig. Die Kürbiskerne und Senfkörner habe ich gemörsert, Schweineschmalz durch Butter ersetzt. Der Teig hat schon während der Gare einen traumhaften Duft verströmt. Dieses Erlebnis war nach dem Backen noch intensiver. Ein rundum geniales Brot, auch für mich als Einsteiger in die Brotbackmaterie. Da das Brot bereits am Backtag gute Abnehmer fand, nahm ich gleich das nächste in Angriff. In Ermangelung von Aloe Vera musste eine Agave Blätter für den Aloe Vera-Laib lassen, Wasser habe ich zu einem hohen Prozentsatz durch Hefewasser ersetzt und die Weizenflocken durch Weizen-Vollkornmehl. Das Brot hat eine feine Krume und tolle Kruste.

Elfi Ortlieb



Die Olivenbrötchen aus BROT 04/2020 sind sehr lecker geworden.
Manuela Karin Rosenbach



Ich habe zum ersten Mal mit dem Infinity-Vorteig gebacken – und zwar das Mischinity. Statt Roggenvollkornmehl habe ich Champagnerroggen genommen. Das Brot kam sehr gut an. Das Rezept für die Baguettes Rustique habe ich etwas abgewandelt und zum Grillen ein Exemplar mit Zwiebeln, eins mit Oliven und zwei normale Baguettes gebacken.

Tanja Hielscher Renckly

Für das Bärlauch-Brot aus BROT 04/2020 habe ich tiefgefrorenen Bärlauch genommen. Der Duft ist einfach toll – er zieht durch das ganze Haus.

Annemarie Gerlach



Die Tomaten-Brötchen habe ich zum Grillen mit Bärlauchbutter bestrichen: ein Traum. Beim Rezept habe ich Hartweizengrieß durch Hartweizenmehl ersetzt. Das hat super geklappt, der Teig war zwar weich, ließ sich aber trotzdem gut händeln. Die Brötchen sind super lecker.

Wienke Benckwitz



Das Mischinity habe ich zum ersten Mal, aber bestimmt nicht zum letzten Mal gebacken.

Das Vorgehen und das Brot an sich haben mich überzeugt. Es kommt mit einem lauten Knistern und Knacken aus dem Brot – was will man mehr.

Ilona Schlömann

Meine Tochter wünschte sich von mir ein Brot mit Tomaten. Da ich keine Lievito Madre mehr im Haus hatte, konnte ich das ursprünglich geplante Rezept nicht machen. Kurzerhand wurde das Rezept vom Bärlauch-Brot abgewandelt. Statt Bärlauch habe ich getrocknete, eingelegte Tomaten und Tomatenpesto verwendet. Da der Teig ziemlich weich war, konnte ich ihn nicht formen und habe ihn stattdessen in eine Kastenform gegeben. Herausgekommen ist ein wunderbar fluffiges Brot.

Marina Nowak



Ich habe eben das Bärlauch-Brot aus dem Ofen geholt. Dieses Mal habe ich mit frischem Bärlauch gebacken, mit getrocknetem schmeckt es aber auch sehr lecker.

Marianne Krüger



Ich habe die Kürbiskern-Senf-Kruste mit doppelter Teigmenge im Holzbackbrahmen gebacken – insgesamt sind drei sehr leckere Brot dabei herausgekommen.

Claudia Lötzsich



Das Pizza-Grillbrot aus BROT 04/2020 ist einfach klasse geworden. Das gibt es bei uns bestimmt noch öfter zum Grillen.

Sonja Dikow

Ich bin sehr begeistert vom Mischinity mit dem Infinity-Vorteig aus der letzten Ausgabe von BROT. Das habe ich bestimmt nicht zum letzten Mal gebacken.

Rosi Korz



Ich habe den Schoggi-Zopf aus der letzten Ausgabe gebacken, allerdings mit Lievito Madre statt des Infinity-Teigs. Nach achtstündiger Übernachtgare habe ich ihn geflochten und anschließend nochmal fast drei Stunden gehen lassen.

Sabine Dorn



Ich habe das Sesam-Fladenbrot aus BROT 04/2020 mit Käse, Schinken und Zucchini gefüllt. Es schmeckt wunderbar – mein Experiment ist damit geglückt.

Kateryna Nagel



Die Käse-Polentas aus BROT 04/2020 sind richtig fluffig und lecker geworden. Beim nächsten Mal gebe ich noch mehr Käse darauf.

Rebecca Schmid

Das InfiniFix aus BROT 04/2020 habe ich im Topf gebacken. Es sieht gelungen aus und riecht sehr gut.

Silvia Wolzt



**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.

— Anzeigen

BROTLeinen

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

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

Alles zum Brot backen

gültig bis 31.07.2020;
 ab 45€ Warenwert
 Ihr Gutschein-Code:
12DFV8L83W

**10€
geschenkt!**

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

Vorteig

- ▶ 50 g Dinkelvollkornmehl
- ▶ 50 g Grünkernschrot
- ▶ 1 g Hefe
- ▶ 100 g Wasser (lauwarm)

Die Zutaten gründlich mischen und abgedeckt zunächst 2 Stunden bei Raumtemperatur, dann 16-20 Stunden im Kühlschrank reifen lassen.



Quellstück

- ▶ 15 g Grünkernschrot
- ▶ 10 g Chiasamen
- ▶ 10 g Kürbiskerne, geröstet, fein geschrotet
- ▶ 65 g Wasser

Die Zutaten mischen und abgedeckt 4-5 Stunden bei Raumtemperatur oder über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.



Hauptteig*

- ▶ Vorteig
- ▶ Quellstück
- ▶ 350 g Dinkelmehl 630
- ▶ 40 g Waldstauden-Roggenmehl (alternativ Roggenmehl Vollkorn)
- ▶ 200 g Wasser (kalt)
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 10 g Backmalz (aktiv)
- ▶ 10 g Frischhefe

Zum Bestreuen

- ▶ Chiasamen
- ▶ Kürbiskerne geschrotet

*Ergibt 10 Brötchen

DINKEL-GRÜNKERN-BRÖTCHEN

Rezept & Bild:
Siegfried Brenneis

Wenn früher Unwetter anstanden und drohten, die Dinkel-Ernte zu vernichten, wurde das Korn bereits bei halber Reife geerntet. Schnell stellte man fest, dass auch dieses „Grünkorn“ lecker ist. Hier kommt dieser „unreife“ Dinkel gemeinsam mit seinem reifen Bruder zum Einsatz. Zusammen mit aromatischem Waldstauden-Roggen ergeben sie hervorragende Urkorn-Brötchen.

● Die Zutaten 9 Minuten langsam mischen, dann 2 Minuten schnell kneten. Den Teig 45 Minuten abgedeckt ruhen lassen, dabei einmal dehnen und falten.

● 90 g große Stücke abwägen und mit der Hand rundwirken, sodass an der Unterseite der Brötchen ein Schluss entsteht.

● Die Teiglinge auf der glatten Oberseite mit Wasser abstreichen und in eine Chiasamen-Kürbiskernmischung drücken.

● Danach die Brötchen mit dem Schluss nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech absetzen. Mit einem Tuch oder Folie abdecken und etwa 30-60 Minuten gehen lassen.

● Bei nicht ganz voller Gare die Teiglinge an der Oberfläche über Kreuz einschneiden, noch etwas gehen lassen und dann mit Schwaden in den auf 240°C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Backofen schieben.

● Die Backtemperatur nach 10 Minuten auf 210°C senken, weitere 12 Minuten zuende backen. ■

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆

Getreide: Dinkel, Roggen

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: fest

Zeit gesamt: 20-24,5 Stunden

Zeit am Backtag: 2-2,5 Stunden

Backzeit: 22 Minuten

Starttemperatur: 240°C

Backtemperatur: 210°C

nach 10 Minuten

Schwaden: beim Einschließen

Jetzt im Handel



€ 8,50

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

FRÜHSTÜCKSHÖRNEHEN

Vorteig

- ▶ 75 g Weizenmehl 550
- ▶ 75 g Buttermilch
- ▶ 0,5 g Frischhefe

Die Zutaten miteinander verrühren und abgedeckt 12 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen.

Hauptteig


- ▶ Vorteig
- ▶ 425 g Weizenmehl 550
- ▶ 250 g Wasser
- ▶ 50 g Butter
- ▶ 7 g Backmalz (inaktiv)
- ▶ 7 g Salz
- ▶ 5 g Zucker

Zum Bestreichen

- ▶ 1 Eigelb
- ▶ Milch
- ▶ Salz

*Ergibt etwa 15-25 Hörnchen

Rezept & Bilder: Bärbel Adelhelm

 /Alltagstipps-und-Rezepte-einer-schwäbischen-Allrounderin-990114201022031

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	bindig
Zeit gesamt:	18 Stunden
Zeit am Backtag:	6 Stunden
Backzeit:	22 Minuten
Starttemperatur:	220°C
Backtemperatur:	220°C
Schwaden:	nein

Süße Aufstriche wie Marmelade, Schokocreme oder Honig gehören zum Frühstück einfach dazu. Besonders gut schmecken solche zuckrigen Leckereien auf fluffigen Croissants. Eine einfach zuzubereitende Alternative zum französischen Original sind diese Frühstückshörnchen, die nach Lust und Laune mit Saaten bestreut werden können und auch zu herzhaften Aufstrichen gut passen.

☉ Den Vorteig mit dem Wasser verrühren. Dann Mehl, Zucker und Backmalz dazugeben und etwa 5 Minuten auf schneller Stufe verkneten.

☉ Danach erst die Butter und das Salz unterkneten. 12-15 Minuten auf schnellerer Stufe weiterkneten, bis der Fenstertest ein gutes Ergebnis zeigt.

☉ Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen, bis der Teig sein Volumen ungefähr verdoppelt hat. Das kann bis zu 4 Stunden dauern.

☉ Danach den Teig auf die unbemehlte Arbeitsplatte stürzen, einmal durchkneten und je nach Geschmack Stücke von 35-50 g abstechen. Jeden Teigling zu einer Kugel formen und 20 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur entspannen lassen. Danach jede Kugel zu einer Wurst formen und dünn ausrollen, sodass eine Seite breiter ist.

☉ Die Teiglinge von der breiten Seite her zu einem festen Hörnchen aufrollen. Die Hörnchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und abgedeckt noch einmal 20-30 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

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

☉ Eigelb, eine Prise Salz und einen Schluck Milch verrühren und die Teiglinge vor dem Backen damit einpinseln.

☉ In den heißen Ofen geben und 22 Minuten backen. ■

Tipp

0,5 g Frischhefe entspricht etwa der Größe einer halben Kichererbse



KRÄUTERSÜSSE

Es geht einfach nichts über ein frisch aufgeschnittenes Brot mit Butter und Honig darauf. Da werden Kindheitserinnerungen wach. Doch es geht noch besser. Diese selbstgemachte Kräutersüße entsteht aus Zucker, Wasser und frischen Kräutern, die idealerweise aus dem eigenen Garten stammen. Durch den Verzicht auf Honig ist der leckere Sirup auch für die vegane Ernährung geeignet und eine leckere Alternative zum klassischen Butterbrot mit Bienenhonig.



Zutaten

- ▶ 500 g Zucker
- ▶ 500 g Wasser
- ▶ 300 g Kräuter (frisch, Salbei, Rosmarin, Thymian)

- Kräuter gründlich waschen und eventuell schadhafte Stellen entfernen.
- Den Zucker zusammen mit dem Wasser in einen Topf geben und einmal kurz aufkochen, bis der Zucker beginnt, sich aufzulösen.
- Die Kräuter im Ganzen dazugeben und weiterkochen, bis die Flüssigkeit beginnt, sich braun zu färben.
- Den Topf von der Flamme nehmen und bis zum nächsten Tag abgedeckt stehen lassen.
- Danach die abgekühlte Flüssigkeit durch ein feines Sieb gießen und erneut aufkochen.
- Die Flüssigkeit bei mittlerer Hitze für 10-20 Minuten weiter köcheln und um die Hälfte einreduzieren lassen, bis sich eine sirupartige Konsistenz bildet.
- Anschließend in saubere Gläser mit Deckel abfüllen und auskühlen lassen. 🍯

Tipp

Lichtgeschützt und kühl gelagert ist die Kräutersüße bis zu einem Jahr haltbar. Angebrochene Gläser sollten dennoch im Kühlschrank aufbewahrt werden. Nach dem Auskühlen wird die Kräutersüße noch fester.

Rezept & Bild:
Stefanie Isabella Wenzel

 @lebkuchennest

 /www.lebkuchennest.de

 www.lebkuchennest.de

Vorteig

- ▶ 100 g Weizenmehl 1050
- ▶ 100 g Hefewasser (kalt, alternativ 100 g Wasser und 3 g Frischhefe)

Die Zutaten gründlich vermischen und 16-24 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur reifen lassen.

Brühstück

- ▶ 50 g Weizenkleie
- ▶ 125 g Wasser (kochend)


Die Weizenkleie mit dem kochenden Wasser übergießen und abgedeckt 2 Stunden abkühlen lassen.

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ Brühstück
- ▶ 450 g Weizenmehl 1050
- ▶ 220 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 60 g Quark (Magerstufe)
- ▶ 15 g Margarine (alternativ Butter)
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 10 g Frischhefe
- ▶ 2 g Kümmel (gemahlen)

Rezept & Bild: Tanja Schlund

 @schlundisworld

 /Schlundis.Blog

 www.schlundis.com

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	bindig
Zeit gesamt:	19-27 Stunden
Zeit am Backtag:	3-3,5 Stunden
Backzeit:	60 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	190°C nach 45 Minuten
Schwaden:	nein

FRÄNKY

Wasser, Salz und Mehl – mehr braucht ein gutes Brot eigentlich nicht. Doch da Fränky aus dem Frankenland kommt, darf ein Hauch Kümmel nicht fehlen. Ein Brühstück bringt Saftigkeit ins Brot, das im Topf gebacken wird. Dadurch ist Fränky ein leichtes Sommerbrot und passt zu einer herzhaften Brotzeit genauso gut wie zu leckeren Cremes.

☉ Alle Zutaten 3 Minuten auf langsamer Stufe vermischen, dann auf schnellerer Stufe 8 Minuten lang kneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst.

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

☉ Teig rundformen und mit dem Schluss nach unten in den Gärkorb legen. Etwa 45-60 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur zu Gare stellen.

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

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

☉ Brot nach dem Backen sofort aus dem Topf nehmen. 🍞





Mühlensfinder

PLZ 20000

 **Mühle Erks**

Backen Sie Ihr Brot mit unseren wertvollen Zutaten!

 **Bioland**

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

PLZ 50000

BIO MÜHLE

 **EILING**

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

PLZ 60000

 **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

 **Zimmermann-Mühle**

Aus Tradition gut


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

Zimmermann-Mühle

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


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**

 **SHOP**

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.: 09083/208 · Fax: 92 02 08

Online shoppen:
mailaender-muehle.de

Alle Mühlenprodukte auch in BIO
Besondere Spezialität
Gelbweizenmehl

 **RIESER GOLD**

Österreich

Langer Mühle Atzenbrugg

Mehle und alles rund ums Backen!

 **la mühle la**
Langers Mühlenladen

www.lamuehla.at
office@langermuehle.at

Telefon +43 2275 5273
Schubertstraße 15
3452 Atzenbrugg
Österreich

 **Rosenfellner Mühle**

Finde viele Spezialitäten zum Brot backen im Mühlenladen & im Online-Shop



A-3352 St. Peter in der Au
An der Bahn 9
Tel. +43 (0)7477 / 42343-80
E-Mail: muehlenladen@rosenfellner.at
www.rosenfellner.at



Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★★☆☆

Getreide: Mais, Weizen

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: bindig

Zeit gesamt: 9,5-13,5 Stunden

Zeit am Backtag: 1,5 Stunden


Backzeit: 30 Minuten

Starttemperatur: 180°C

Backtemperatur: 180°C

Schwaden: beim Einschließen

Rezept & Bilder:
Stefanie Isabella Wenzel

 @lebkuchennest

 /www.lebkuchennest.de

 www.lebkuchennest.de

Teig-Zutaten

- ▶ 250 g Maismehl
- ▶ 100 g Weizenmehl 550
- ▶ 220 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 50 g Polenta
- ▶ 30 g Honig
- ▶ 8 g Salz
- ▶ 4 g Trockenhefe

MAISBROT

Das klassische Cornbread oder auch Maisbrot ist vor allem in den USA beliebt. Hierzulande gilt es eher als Exot im Brotregal. Doch wer Abwechslung am Frühstückstisch oder bei der Vesper liebt, sollte sich diese süße Version auf keinen Fall entgehen lassen.

- ☉ Zunächst die Mehle zusammen mit Trockenhefe und Wasser 1-2 Minuten langsam vermischen.
- ☉ Danach Salz, Honig und Polenta dazugeben und den Teig für mindestens 10 Minuten auf langsamer Stufe kneten, bis er nicht mehr krümelig ist.
- ☉ Anschließend abgedeckt für 8-12 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.
- ☉ Am Backtag den Teigling vorsichtig in Form bringen, mit Mehl bestäuben und abgedeckt bei Raumtemperatur weitere 30 Minuten ruhen zu lassen.
- ☉ Den Backofen in der Zwischenzeit auf 180°C Umluft vorheizen.
- ☉ Das Brot aus dem Körbchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech stürzen, in den Ofen geben und schwaden. 30 Minuten goldgelb backen. 🍯



RUSTICO

Aromatisch und doch so einfach. So kommen diese rustikalen Brötchen daher. Lievito Madre gibt ihnen einen milden Geschmack, Sauerteig den Aroma-Kick, ein wenig Hefe hilft beim Trieb. Rusticos sind definitiv ein Hingucker auf dem Esstisch und ein Schmankerl für alle Hungrigen.

🕒 Die Zutaten 4 Minuten langsam mischen, dann 6 Minuten schnell kneten. 30 Minuten abgedeckt im Topf ruhen lassen.

🕒 Teiglinge zu je 150 g abwägen, rundwirken und mit Schluss nach unten abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

🕒 Die Teiglinge mit Schluss nach oben auf ein Blech legen und nochmals 30 Minuten abgedeckt gehen lassen.

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Roggen, Weizen

Triebmittel: Lievito Madre, Sauerteig, Hefe

Teigkonsistenz: fest

Zeit gesamt: 2,5 Stunden

Zeit am Backtag: 2,5 Stunden

Backzeit: 20-25 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 220°C
nach 10 Minuten

Schwaden: beim Einschießen,
nach 10 Minuten ablassen

🕒 Bei 250°C in den gut vorgeheizten Backofen geben und kräftig schwaden. Nach 10 Minuten den Schwaden ablassen, die Temperatur auf 220°C senken und weitere 10-15 Minuten backen. 🍴

Rezept & Bild: Dietmar Kappl
🖨 www.homebaking.at

Teig-Zutaten*

- ▶ 280 g Roggenmehl 1150
- ▶ 100 g Weizenmehl 550
- ▶ 320 g Wasser
- ▶ 280 g Lievito Madre (TA 150)
- ▶ 100 g Roggen-Sauerteig (TA 200)
- ▶ 30 g Altbrot (getrocknet, gemahlen)
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 5 g Hefe
- ▶ 5 g Brotgewürz

*Ergibt 7-8 Brötchen

Tip

Lievito Madre und Sauerteig können direkt aus dem Kühlschrank zum Teig gegeben werden. Die letzte Auffrischung sollte aber nicht mehr als drei Tage zurückliegen.

Hefewasser – **triebstark** und pflegeleicht

Explosiv

Hefewasser ist unter den Triebmitteln sicher jenes, das man am seltensten trifft. Neben Backhefe, Sauerteig und Lievito Madre spielt es eine untergeordnete Rolle. Dabei überzeugt es auf ganzer Linie. Es ist leicht herzustellen, flexibel einsetzbar und kann als Basis für das Ansetzen von Sauerteigen dienen.



Eines vorab: Hefewasser kann enormen Druck erzeugen. Es gab schon Küchenrenovierungen, die nach dem Öffnen oder nach einer ungewollten Explosion von Hefewasser-Flaschen nötig wurden. Daher ist es wichtig, das Gefäß nie fest zu verschließen. Gärgase müssen jederzeit entweichen können.

Aber von vorn. Hefen umgeben uns überall. Sie sitzen auf unserer Haut, auf Früchten, auf Obst, auf Blüten, im Grunde findet man sie auf allen organischen Oberflächen. Hefewasser ist ein einfacher Weg, sie zu kultivieren und fürs Backen nutzbar zu machen. Daher sind für das Ansetzen von Hefewasser auch nur drei Komponenten notwendig.

1. Hefe-Träger
2. Nährstoff
3. Wasser

1. Hefe-Träger

Im Grunde kann fast jeder organische Stoff dienen, auf dem sich Hefen tummeln. Bewährt haben sich Früchte, vor allem getrocknete. Jüngst gab es in der Facebook-Gruppe zum Magazin einen umfangreicheren Test mit mehreren Früchten und Nährstoffen. Durchgesetzt haben sich getrocknete Datteln sowie Feigen.

Nicht überzeugt haben Korinthen sowie frischer Apfel (wichtig dort: Schale und Gehäuse). Gerade letzterer gehört zusammen mit Rosinen zu den häufigsten Empfehlungen.

Wichtig sind in jedem Fall unbehandelte Früchte. Im Idealfall sollten sie Bio-Qualität haben. Das macht es am wahrscheinlichsten, dass sich ausreichend Hefen finden, die sich

kultivieren lassen. Sind die Früchte behandelt, tötet das in der Regel auch die Hefen.

Behandelt heißt bei Trockenfrüchten vor allem geschwefelt und/oder geölt. Einige sind auch mit Konservierungsstoffen versehen. Mit solchen Früchten lässt sich kein Hefewasser ansetzen. Ebenso wenig wie mit gespritzten Äpfeln.

Im Grunde sollte man Trockenfrüchte nicht wählen, wenn auf der Verpackung noch ein Inhaltsstoff neben den eigentlichen Früchten aufgeführt ist.

2. Nährstoff

Hefen brauchen Futter. Kohlenhydrate. Also Zuckerstoffe. Im Test der Facebook-Gruppe kamen drei verschiedene Quellen zum Einsatz: Raffinierter Zucker, Rohrohrzucker sowie Honig. Gerade über letzteren ist manchmal zu lesen, er würde die Fermentation eher bremsen. Der Test hat das nicht bestätigt. Die Hefewasser mit raffiniertem Zucker sowie Honig waren am aktivsten. Honig kann zudem eigene Blütenhefen mitbringen, das dürfte in dem Prozess aber kaum eine Rolle spielen.

3. Wasser

Hier genügt im Grunde einfaches Leitungswasser. Allerdings mit einer Einschränkung: Stark gechlortes Wasser verhindert die Fermentation. In dem Fall greift man besser zu Mineralwasser. Es sollte warm sein. Um 30°C herum



fühlen sich Hefen am wohlsten. Da das Gefäß, die Früchte und der Süßstoff das Wasser noch abkühlen, startet man am besten mit 40°C.

Nach den gemachten Erfahrungen empfiehlt sich also ein Ansatz aus folgenden Zutaten:

- ▶ 50 g Feigen oder Datteln (getrocknet, unbehandelt)
- ▶ 30 g Honig
- ▶ 300 g Wasser (40°C)

Die Zutaten kommen in ein Gefäß und werden kräftig geschüttelt, bis sich der Honig (oder auch der Zucker) im Wasser aufgelöst hat.



1) Die Früchte werden mit Wasser und dem Süßungsmittel kräftig aufgeschüttelt, danach ist Geduld gefragt

2) Nach 24 Stunden schwimmen alle Früchte oben und an der Oberfläche zeigen sich erste Bläschen

3) Nach 48 bis 72 Stunden weist eine kräftige Schaumkrone auf Hefe-Aktivität im Wasser hin



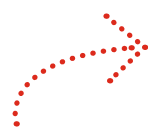
1) Hefewasser kann trüb sein, die Früchte lösen sich manchmal fast auf. Das ist normal. 2) Wenn sich nach drei bis vier Tagen viel Schaum bildet und die Aktivität im Wasser hörbar ist, lässt sich mit dem Hefewasser bereits backen

Am Boden setzen sich Hefen ab, daher sollte die Flasche vor dem Benutzen oder Auffrischen des Hefewassers kräftig geschüttelt werden

Als Gefäß eignen sich Milchflaschen. Einerseits ist Glas ein stabiles Material, das dem Druck der entstehenden Gärgase besser standhält, zum anderen haben Milchflaschen eine ausreichend große Öffnung, durch die man die Früchte in die Flasche hinein, vor allem aber auch wieder heraus bekommt, wenn sie sich nach einigen Tagen mit Wasser vollgesaugt haben.

Wichtig: Hefewasser kann enormen Druck erzeugen. Es gab schon Küchenrenovierungen, die nach dem Öffnen oder nach einer ungewollten Explosion von Hefewasser-Flaschen nötig wurden. Daher ist es wichtig, den Deckel der Flasche nach dem Schütteln wieder leicht zu öffnen und ihn nie fest zu verschließen. Gärgase müssen jederzeit entweichen können.

Es gibt dafür auch spezielle Gärgefäße mit Deckeln, die Luft entweichen ohne neue hinein zu lassen. Man findet sie unter Namen wie Airlock, Gärspund oder Luftschleuse. Wer dauerhaft mit Hefewasser arbeitet, mag eine Anschaffung in Erwägung ziehen, für den Einstieg tut's die Milchflasche.



Nach der langen Zeit im Wasser sehen die Früchte oft nicht mehr schön aus. Sie sind als wahre Hefebomben aber nützlich und können püriert dem Teig zugegeben werden

Manche Menschen schwören auf Plastik. Dabei muss man zweierlei beachten: Um Fremdgärung zu vermeiden, sollte sich im Hefewasser ein nennenswert saures Klima entwickeln, der pH-Wert unter 4,3 liegen. Wie das Plastik darauf reagiert, hängt sicher von seiner Zusammensetzung ab. Zudem ist der Stoff instabiler, wenn sich doch Druck aufbauen sollte. Eine Plastikflasche explodiert tendenziell eher als Glas.

Wenn alles gemischt, gut durchgeschüttelt und der Deckel wieder leicht geöffnet ist, bleibt die Flasche ein paar Tage stehen. Am liebsten bei etwa 30°C. Das ist für die Hefe-Entwicklung eine ideale Temperatur. In einem kälteren Umfeld gelingt das Hefewasser genauso, es dauert nur womöglich etwas länger. Grob passt alles zwischen 18 und 30°C.

Nach 24 Stunden sollte sich an der Oberfläche bereits eine leichte Schaumkrone gebildet haben. Spätestens jetzt wird einmal der Deckel fest verschlossen, einmal kräftig geschüttelt und der Deckel wieder leicht geöffnet. So ein Schütteln empfiehlt sich ein- bis zweimal am Tag. Schließlich sollen die Hefen arbeiten und nicht schlafen.



Im Gegensatz zum Ansatz von Sauerteig entwickeln sich bei Hefewasser keine unangenehmen Gerüche. Sie sind eher hefig, fruchtig, erinnern an junge Weine oder Federweißer.

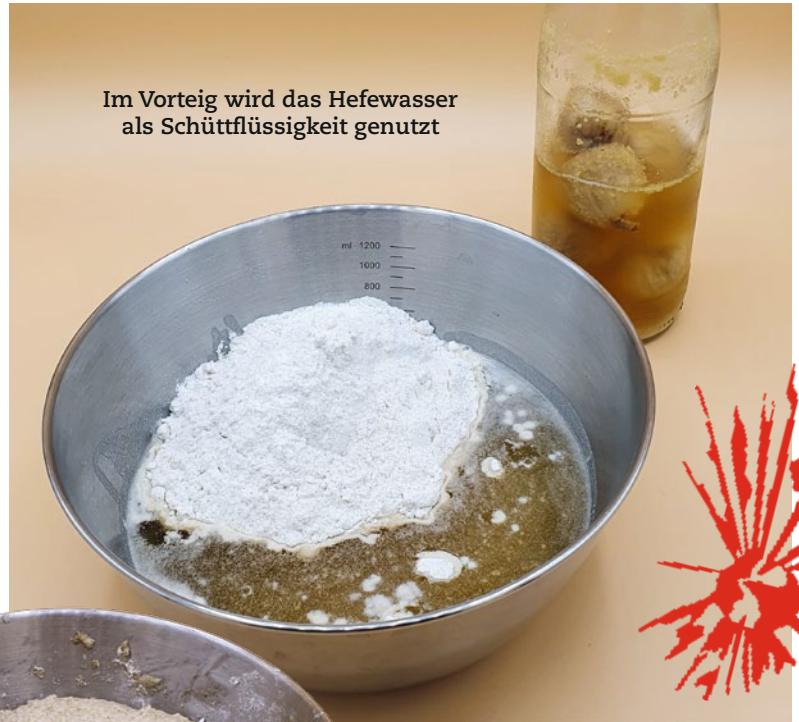
Nach 72 Stunden, also drei Tagen, sollte sich bereits deutlich Leben in der Flasche zeigen. Es sprudelt, Bläschen steigen auf, es zischt nach dem Schütteln. Zu diesem Zeitpunkt war beim Gruppen-Experiment auf Facebook die Flasche einer Teilnehmerin bereits explodiert.

Denn Hefewasser kann enormen Druck erzeugen. Es gab schon Küchenrenovierungen, die nach dem Öffnen oder nach einer ungewollten Explosion von Hefewasser-Flaschen nötig wurden. Daher ist es wichtig, das Gefäß nie fest zu verschließen. Gärgase müssen jederzeit entweichen können.

Im Grunde ist das Hefewasser an dieser Stelle wahrscheinlich fertig für Einsatz und Pflege. Da aber das Sprudeln wenig über die Triebkraft sagt, empfiehlt sich ein kleines Experiment, bei dem eine kleine Menge Mehl mit derselben Menge Hefewasser (zum Beispiel je 20 g) vermischt wird. Nach 8 bis 16 Stunden, sollte dieser Ansatz sein Volumen sichtbar vergrößert haben und Leben zeigen. Dann hat das Hefewasser nicht nur Blubb, sondern auch Trieb.

Aber es hat wahrscheinlich noch einen pH-Wert über 4,3. Den senkt man, indem man dem Wasser noch einen Tag Zeit gibt. Für das Messen des pH-Wertes gibt es Geräte, deren Anschaffung allerdings nicht billig ist. Da tun es auch Teststreifen aus der Apotheke. Ein so saures Spektrum bilden klassische Teststreifen nicht zwingend ab, entsprechende können aber im Zweifel bestellt werden.

Am vierten Tag sollte das Hefewasser dann aber einsatzfähig sein. Abhängig von den Früchten, ihrem Hefeansatz und der Temperatur, kann der Prozess schneller verlaufen oder eben auch langsamer. Zeigt sich aber zu diesem Zeitpunkt überhaupt noch kein Leben in der Flasche, wird es wahrscheinlich Zeit für einen neuen Versuch.



Im Vorteig wird das Hefewasser als Schüttflüssigkeit genutzt



Nach der Reifezeit haben sich Aromen und Hefen im Vorteig entwickelt



Das Hefewasser ist dann auch direkt bereit für seinen ersten Einsatz. Und den erlebt es künftig in den Vorteigen von Gebäcken. Hier ersetzt es Hefe oder Sauerteig. Dabei lässt man das Anstellgut oder die Hefe weg und ersetzt das Wasser – bei gleicher Mehlmenge – durch Hefewasser. Etwas komplizierter ist es beim Ersatz von Lievito Madre. Da hier oft relativ viel in den Vorteig kommt, kann es nicht einfach weggelassen werden. Vielmehr fügt man Mehl und Hefewasser in gleicher Menge zum Vorteig hinzu. Wären des 150 g Lievito Madre gewesen, eben 100 g Mehl und 50 g Hefewasser.

Die Reifezeit der Vorteige ändert sich in der Regel nicht. Denn auch wenn deutlich mehr Hefewasser als Anstellgut im Vorteig steckt – es arbeitet langsamer als Sauerteig & Co. Daher ergibt seine Verwendung als Schüttwasser im Hauptteig auch selten Sinn. Weder im Zusammenspiel mit anderen Triebmitteln, noch als Solist. Entweder über-

HEFEWASSER ALS GEBURTSHelfER

Der Neu-Ansatz von Sauerteig kann anstrengend sein. Die Zahl der Fehlversuche ist manchmal hoch. Schneller gelingt es mit Hefewasser. Zu gleichen Teilen mit Mehl gemischt, entwickelt sich innerhalb kurzer Zeit eine stabile Kultur.

HEFEWASSER ANSETZEN UND PFLEGEN IN KÜRZE

- 50 g Früchte (unbehandelt)
- 30 g Süßungsmittel
- 300 g Wasser (40°C)

Mischen, kräftig schütteln und an einem warmen Ort gehen lassen. Ideal sind 30°C. Nach 2-4 Tagen sollte der Ansatz einsatzfähig sein. Er lebt fortan im Kühlschrank.

Auffrischung:

- 100 g Hefewasser
- 50 g Früchte (unbehandelt)
- 30 g Süßungsmittel
- 300 g Wasser (40°C)

Mischen, kräftig schütteln und an einem warmen Ort gehen lassen. Ideal sind 30°C. Nach 12-48 Stunden sollte das Hefewasser einsatzfähig sein. Er lebt fortan wieder im Kühlschrank.

nimmt das andere Triebmittel die Fermentation (das Hefewasser ist also egal) oder sie dauert so lange, dass es der Krume nicht gut tut.

Wichtig ist es, das Hefewasser vor seinem Einsatz kräftig zu schütteln. Denn die Hefen setzen sich am Boden ab. Da sind sie weniger nützlich als im Teig. Daher ist die Umwälzung des Flascheninhaltes wichtig.

Bleibt die Frage nach der Pflege. Zunächst mal wohnt das Hefewasser künftig im Kühlschrank. Dort kann es ohne Beachtung für Monate stehen, ohne Triebkraft zu verlieren. Es ist in dieser Hinsicht also pflegeleichter als Sauerteig oder Lievito Madre und jederzeit für den Einsatz bereit. Spätestens aber nach der Verwendung, muss wieder aufgefüllt werden.

Dafür genügen etwa 100 g des Ansatzes. Er wird wie beim ersten Mal mit Früchten und Süßungsmittel gefüttert. Nach 12 bis 48 Stunden im Temperatur-Bereich zwischen 18 und 30°C (je wärmer, desto schneller) sollte wieder so viel Leben in der Flasche sein, dass es zurück in den Kühlschrank geht.

Man kann die Früchte bei der Pflege weglassen, das verlangsamt aber die Entwicklung. Besser fügt man neue hinzu. Dabei ist es ratsam, bei einer Frucht-Sorte zu bleiben. Mit der haben sich die Mikroorganismen bereits angefreundet, die Kultur ist stabiler als bei einem Wechsel von Früchten.

Alte Früchte sehen in der Regel nicht appetitlich aus, manche lösen sich auch teilweise im Hefewasser auf. Gleichwohl sind sie alles andere als Müll. Vielmehr enthalten sie selbst auch eine hohe Hefekonzentration. Man kann sie also gemeinsam mit dem Hefewasser pürieren und zum Vorteig geben. Das verändert den Geschmack des Brotes nicht. Die Zuckerstoffe des Früchte wurden während der Stoffwechsel-Prozesse im Hefewasser nahezu vollständig abgebaut.

Mit einem Hefewasser hat man also ein unkompliziertes Triebmittel jederzeit griff- und einsatzbereit im Kühlschrank. Damit ergänzt es die gängigen Treiber perfekt. Oder ersetzt sie bei mangelnder Verfügbarkeit. Wichtig ist nur: Hefewasser kann enormen Druck erzeugen. Es gab schon Küchenrenovierungen, die nach dem Öffnen oder nach einer ungewollten Explosion von Hefewasser-Flaschen nötig wurden. Daher ist es wichtig, das Gefäß nie fest zu verschließen. Gärgase müssen jederzeit entweichen können. ■



Eingewickelt in ein Handtuch, entsteht eine weichere Kruste



Kruste nach Belieben

Weich oder knusprig?

Es gibt Fragen, über die kann man nicht streiten. Brotkruste ist so eine. Die eine mag sie weich, der andere lieber knusprig. Mehl, Teigführung und Backprozess sind da Einflussfaktoren. Aber auch direkt nach dem Backen kann man der Kruste noch bei der Entwicklung in die richtige Richtung helfen.

Wenn der Backprozess beendet ist, hat ein Brot alle wesentlichen Merkmale ausgeprägt. Krumenstruktur, Kruste, Aroma – all das wurde auf dem manchmal langen Weg vom Ansetzen des Vorteiges bis hin zum Backende definiert. Aber gerade, wer Wert auf eine bestimmte Kruste legt, kann diese in den ersten fünf bis zehn Minuten noch beeinflussen.

Wer es kross mag, schaltet den Ofen aus, öffnet die Tür, lässt aber das Brot noch fünf bis zehn Minuten in der Röhre. Das Ergebnis ist deutlich knackiger als würde man das Brot direkt zum Abkühlen stellen. Gleichzeitig aber wird die Kruste auf diese Weise nicht zu hart.

Soll sie weicher ausfallen, kommt das Brot für fünf bis zehn Minuten eng eingewickelt in ein Küchenhandtuch. Kühlt es so aus, gelangt etwas Kondensat ins Textil, gibt es zurück ans Brot und weicht die Kruste auf diese Weise auf. ■



Ein paar Minuten in der Resthitze des offenen Ofens machen die Kruste deutlich knackiger

DEFTIGER KÜMMEL-MIX

Herzhaft, deftig, würzig – so kennt man Kümmel. Im Brotteig hat er immer eine ganz eigene Fange-meinde, besonders bei Roggenbroten, schwäbischen Seelen oder Vinschger Paaren. Hier kommen die aromatischen Körnchen in einer Variante als Salat für die nächste Grillparty oder zur zünftigen Brotzeit zusammen.

Zutaten

- ▶ 2 Paar Landjäger-Würstchen (am besten mit Kümmel)
- ▶ 6 Eier
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 6 Essiggurken
- ▶ 1/2 Paprikaschote (rot)
- ▶ 1/2 Bund Frühlingszwiebeln
- ▶ 1 Chilischote (klein, scharf)
- ▶ 150 g Kräuterfrischkäse
- ▶ Salz
- ▶ Kümmel

● Eier hartkochen, abschrecken und pellen. Mit dem Eierschneider quer und längs teilen.

● Die Landjäger in ganz kleine Würfelchen schneiden.

● Die Essiggurken und die Paprikaschote ebenfalls fein würfeln.

● Die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden und die Chilischote ganz fein hacken.

● Alles zusammen mit dem Kräuterfrischkäse mischen und danach mit Salz und Kümmel würzig abschmecken. ■

Tip

Im Kühlschrank aufbewahrt hält sich der Mix 2-3 Tage.






Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Dinkel, Roggen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	bindig
Zeit gesamt:	15,5-23,5 Stunden
Zeit am Backtag:	3-3,5 Stunden
Backzeit:	50-60 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	180°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen

MUCHER MISCHBROT

Rezept & Bild: Sebastian Krist

 @brotartig

 /brotartig

 www.brotartig.de

Seinen Namen hat das Mucher Mischbrot seinem Heimatort und dem Einsatz einer Mischung aus drei Getreidesorten zu verdanken: Roggen im Vorteig, Dinkel im Kochstück für mehr Saftigkeit und der Weizenmehlanteil im Hauptteig rundet den Geschmack ab – die perfekte Mischung!

☉ Alle Zutaten für 6 Minuten auf langsamer Stufe und weitere 3 Minuten auf schnellerer Stufe kneten.

☉ Danach den Teig 90-100 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur ruhen lassen. Nach 30 und 60 Minuten jeweils einmal dehnen und falten.

☉ Den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und vorsichtig rundformen. Dabei den Schluss leicht bemehlen, damit dieser beim Backen schön rustikal aufreißt.

☉ Im Anschluss den Teigling mit Schluss nach unten in einen bemehlten Gärkorb geben und abgedeckt für 30 Minuten bei Raumtemperatur zur Gare stellen.

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

☉ Das Brot mit Schluss nach oben in den Ofen geben und schwaden. Nach 10 Minuten die Temperatur auf 180°C reduzieren und weitere 40-50 Minuten backen. ■



Das Brot kann alternativ auch im Topf gebacken werden: Dazu den Ofen mit Topf 30 Minuten bei 250°C aufheizen und das Brot für 35 Minuten bei 230°C im Topf mit Deckel und weitere 15-20 Minuten ohne Deckel backen.

Vorteig

- ▶ 50 g Roggenmehl 1150
- ▶ 50 g Wasser
- ▶ 0,1 g Frischhefe

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



Kochstück

- ▶ 25 g Dinkelmehl 630
- ▶ 125 g Wasser
- ▶ 10 g Salz

Die Zutaten mit einem Schneebesen in einem Topf vermischen und unter Rühren aufkochen, bis eine puddingartige Masse entsteht. Die Masse in eine Schüssel geben und direkt auf der Oberfläche mit Klarsichtfolie abdecken. Dann für 4-12 Stunden bei Raumtemperatur lagern.

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ Kochstück
- ▶ 270 g Weizenmehl 1050
- ▶ 100 g Dinkelmehl 630
- ▶ 50 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 175 g Wasser
- ▶ 10 g Honig
- ▶ 8 g Frischhefe
- ▶ 5 g Apfelessig

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.



Die Band Fettes Brot zählt zu den berühmtesten deutschen Hip-Hop-Gruppen.

Diesen Bekanntheitsgrad wollte sich ein Hamburger Restaurant-Betreiber zunutze machen und nannte seinen Croque-Imbiss ebenfalls Fettes Brot. Was nach einem genialen Marketing-Trick klingt, gefiel den ebenfalls aus Hamburg stammenden Künstlern gar nicht. Sie erwirkten eine einstweilige Verfügung gegen den Gastronom – der legte Widerspruch ein und betonte bis zuletzt, er habe sich im Vorfeld informiert und keinen Grund gefunden, den Namen nicht nutzen zu dürfen. Inzwischen wurde der Laden in „Einsames Brot“ umbenannt.

Das Wiener Unternehmen BioBalkan stellt handgemachte Bio-Aufstriche aus Gemüse, Nüssen und Beeren aus den Ländern des Balkans her. Partnerinnen und Partnern, Manufakturen und Kleinbäuerinnen und -bauern vor Ort soll dabei geholfen werden, Wissen, Infrastruktur und Finanzmittel aufzubauen. Bei ihrem neuesten Crowdfunding-Projekt auf www.startnext.com haben die Verantwortlichen nun mehr als 20.000 Euro gesammelt. Dieses Geld wird eingesetzt, um die Arbeit von Frauen in Serbien, die dort Paprika für den Ajvar von BioBalkan braten, ein Jahr zu finanzieren.



www.biobalkan.info



BROT-Autorin Andrea Danz lädt zu einem Spendenbacken zugunsten des Kinderhospiz' Sterntaler in Dudenhofen ein. Unter dem Motto „Volles Brot voraus – für Kinder unterm Sternenzelt“ können alle Interessierten am 10. Oktober 2020 ab 11 Uhr in der Bischoff-Mühle in Appenhofen, in der Nähe von Landau in der Pfalz, ein abwechslungsreiches Programm rund um das Thema Backen erleben. Es gibt frisch gebackenes Brot aus dem Steinbackofen, es kann an einer Mühlenführung teilgenommen oder bei Kaffee und Kuchen entspannt werden (sofern es im Rahmen der Corona-Beschränkungen möglich ist). Wer auch mit dem Brotbacken starten möchte, findet an einem Stand mit Büchern und Zubehör das nötige Equipment und Know-how, außerdem können Brotbackmischungen aus Urkornsorten und Leckereien als Belag gekauft werden. Eintritt kostet die Veranstaltung nicht, Andrea Danz und ihr Team freuen sich aber selbstverständlich über Spenden beim Verkauf und der Mühlenführung. Diese kommen komplett den Sterntalern zugute. Mehl und weitere Utensilien sowie die Räumlichkeiten dürfen die Spendenbäckerinnen und -bäcker kostenlos nutzen. Falls es Fragen geben sollte, kann man sich entweder an Andrea Danz wenden (www.brotkoerbchen.blog) oder bei den Sterntalern informieren. (www.kinderhospiz-sterntaler.de)




Kinderhospiz
Sterntaler

Backen ist Frauensache – ein längst und völlig zurecht überholtes Klischee. Trotzdem wurde Marian Moschen belächelt, als er anfang, selbst Kuchen und Brot zu backen. Heute ist der Österreicher erfolgreicher Blogger, der auf seinem Blog „Mann backt. Vom Süßen das Schönste“ Rezepte für süße und herzhaft Gebäcke veröffentlicht.



-  www.mannbackt.de
-  @mannbackt
-  /mannbackt
-  Mann Backt
-  Marian Moschen





 www.kit.edu

Mit dem Bevölkerungswachstum wird sich der weltweite Bedarf an tierischen Proteinen nach Einschätzung der Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) bis zum Jahr 2050 verdoppeln. Selbst wenn noch freie landwirtschaftliche Flächen erschlossen würden, ließe sich dieser Bedarf nicht allein durch Fleisch aus der Viehzucht decken. Deshalb untersuchen Forscherinnen und Forscher des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT) die Herstellung neuer alternativer Proteinquellen. Ihr Ziel: Mehle aus Insektenpulver entwickeln, die sich beispielsweise für die Brotherstellung eignen. Dabei liegt der Fokus der industriellen Produktion derzeit auf proteinreichen Mehlwürmern.



Bild: Markus Breig, KIT



 @twobakegirls
 /twobakegirls

Podcasts sind derzeit in aller Munde, oder besser gesagt in aller Ohren. Es gibt sie zu

unterschiedlichsten Themen – auch zu Brot und Handwerk. Katharina Regele, Bäcker- und Konditormeisterin, sowie Vera Becker, Konditormeisterin und Chocolatière, haben den Podcast „Two Bake Girls“ ins Leben gerufen. Sie liefern Hintergrundinformationen, sprechen mit vielen Gästen und berichten aus ihrem Alltag. Der Podcast soll vor allem Menschen erreichen, die nicht im Handwerk tätig sind – besonderes Vorwissen ist also nicht nötig. Zu finden ist das Ganze auf den einschlägigen Plattformen wie Spotify und Apple Podcast.

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 71/93 77-0

@lin365days

Ein wahres Brot-Kunstwerk hat Birgit auf ihrem Instagram-Kanal „lin365days“ gezeigt: Das Brot mit Sauerteig hat eine tolle Verzierung bekommen – und schmeckt so bestimmt gleich noch besser. Auch sonst zeigt Birgit die unterschiedlichsten Eindrücke aus ihrem Alltag, die oft etwas mit kulinarischen Leckerbissen zu tun haben.



Web: www.kiekeberg-museum.de

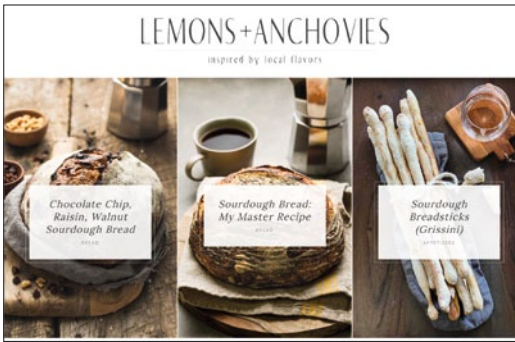


Durch immer modernere Mühlen hat sich der Beruf des Müllers über die Jahrhunderte stark verändert. Wie Müller früher lebten und arbeiteten, kann man sich im Mühlenmuseum Moisburg ansehen, das bereits seit Mitte Juni wieder für Besucherinnen und Besucher geöffnet hat. In der noch voll funktionsfähigen Wassermühle, die 1723 erbaut wurde, können die alte Mühlentechnik, aber auch Küche, Wohn- und Schlafstube besichtigt werden. Kinder können an Handmühlen selbst das Mehl mahlen ausprobieren.

Urgetreide erleben derzeit auf den Feldern und in den Küchen eine regelrechte Renaissance. Mit ihrem Mehr an Mineralien und Urtümlichkeit gelten Emmer, Einkorn und Urdinkel gegenüber modernen Roggen-, Weizen- und Dinkel-Sorten als gesünder und nahrhafter. Unterschätzt wird



gelegentlich die Vielseitigkeit dieser alten Getreidesorten, die sich beim Backen auf ganz unterschiedliche Art und Weise einsetzen lassen. Über 40 kreative Ideen für Brote, Brötchen, Süßes und Herzhaftes aus Urgetreide finden sich im neuen BROT-Sonderheft „Backen mit Urgetreide“. Von einer Vielzahl an kräftigen Broten über knusprig-leichte Brötchen bis hin zu fluffigem Süßgebäck ist für jeden Geschmack etwas dabei. Im Interview erzählt Züchter Friedrich Longin, welche Eigenschaften die wiederentdeckten Sorten haben und weshalb sie so gesund sind. Und Food-Autorin sowie Urkorn-Expertin Valesa Schell erklärt darüber hinaus, welche Sorten es gibt und was man beim Backen mit Urkorn beachten sollte.



lemonsandanchovies.com/blog/
[lemonsandanchovies](#)
[lemonsandanchovies](#)



Auf ihrem Blog „Lemons + Anchovies“ stellt Jean Pope ihren Lifestyle vor, erzählt von ihren Reisen und veröffentlicht Rezepte sowie Tipps und Tricks zum Thema Sauerteig. Sie backt aus diesem wunderbaren Allrounder italienische Grissinis, Zimt-Muffins oder auch Brot, das sie mit Schokolade verfeinert.

www.fritsch-group.com



Die Firma Fritsch stellt Backwarentechnik für Handwerk und Industrie her. Die Bäckereibetriebe sind für sie somit wichtige Partner, die in Zeiten der Covid 19-Pandemie einer extrem schwierigen Situation gegenüber stehen. Deswegen hat sich Fritsch etwas überlegt und im März die Social-Media-Kampagne #SaveOurBakers gestartet. Im Fokus stehen dabei die persönlichen Erlebnisse aus den Bäckereien. Jede Woche teilt das Unternehmen dann eine dieser Geschichten.

Die Bayerische Landesanstalt für Landwirtschaft (LfL) und die Bäckerei Geisenhofer in Freising haben erstmals ein Brot aus dem so genannten Freisinger Landweizen präsentiert. Diese ursprüngliche Getreidesorte wurde im Rahmen eines Projekts angebaut, bei dem 171 alte Weizensorten erfolgreich in Parzellen auf ihr Ertragspotential untersucht wurden. Etwa 40 davon haben es in einen Versuchsanbau geschafft. Das Ziel dieses Projekts ist es, die alten Sorten nicht nur aufs Feld, sondern auch zu den Landwirten und auf den Markt zu bringen.

www.lfl.bayern.de



Braten mit Spritzschutz!

www.teutoburger-oelmuehle.de
[@TeutoburgerOelmuehle](#)

ZWIEBEL-KÄSE-BRÖTCHEN



Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Backpulver
Teigkonsistenz:	bindig
Zeit gesamt:	1,5 Stunden
Zeit am Backtag:	1,5 Stunden
Backzeit:	20-25 Minuten
Starttemperatur:	200°C
Backtemperatur:	200°C
Schwaden:	nein

Diese würzigen Brötchen sind schon pur ein echter Hochgenuss. Das deftige Zwiebelaroma verschmilzt im wahrsten Sinne des Wortes mit dem Käse zu einer kräftigen Kombi, die das Wasser im Mund zusammenlaufen lässt. Auch als Beilage zu Salaten oder beim Grillen machen diese einfachen Brötchen eine gute Figur.

Teig-Zutaten*

- ▶ 650 g Weizenmehl 812
- ▶ 180 g Milch
- ▶ 3 Eier (Größe M)
- ▶ 120 g Cheddarkäse
- ▶ 75 g Butter
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 20 g Olivenöl
- ▶ 16 g Backpulver
- ▶ 15 g brauner Zucker
- ▶ 10 g Balsamicoessig (weiß)
- ▶ 3 g Thymian (gehackt)
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer

*Ergibt 12 Brötchen

- Die Zwiebel schälen und fein würfeln. In einer Pfanne 25 g der Butter und das Olivenöl erhitzen. Die Zwiebelwürfel mit dem Thymian etwa 10 Minuten darin andünsten.
- Danach Zucker sowie Essig zufügen und alles noch 6-8 Minuten köcheln, dann abkühlen lassen.
- Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Ein Backblech mit leicht geöltem Backpapier auslegen.
- Mehl, Backpulver, Salz, Pfeffer und 80 g vom Käse in einer Schüssel vermengen. In der Mitte der Mehlmischung eine Mulde formen.
- Die übrige Butter schmelzen und lauwarm abkühlen lassen.
- Eier und 150 g Milch verquirlen, dann die flüssige Butter untermischen. Die Mischung in die Mulde gießen und alles von Hand zu einem glatten Teig vermengen. Bei Bedarf noch etwas Mehl oder Milch einarbeiten.
- Die Zwiebelmischung dazugeben und alles nochmals vermengen.
- Danach den Teig in 100 g-Stücke teilen, jedes Stück rund- und dann leicht länglich formen. Mit etwas Abstand zueinander auf das Backpapier setzen.
- Die Teiglinge mit der restlichen Milch bestreichen sowie mit dem übrigen Käse bestreuen und 20-25 Minuten backen. ■

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	☆☆☆
Getreide:	Dinkel
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	9,5-13,5 Stunden
Zeit am Backtag:	1 Stunde
Backzeit:	20 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	250°C
Schwaden:	nein

DINKEL-FLADEN


Fladenbrot, Klassiker der orientalischen Küche, kann wesentlich mehr als „nur“ mit Fleisch gefüllt oder als Beilage zum Salat gegessen zu werden. Doch nicht nur die kulinarische Verwendung, auch die Zubereitung bietet mehr Vielfalt, als im ersten Augenblick gedacht. Eine tolle Alternative zum Weizenfladen ist ein Fladenbrot aus Dinkelmehl, das mindestens so lecker und genauso unkompliziert zubereitet ist wie die typische Weizenvariante.

- ☉ Zunächst Dinkelmehl, Frischhefe und Salz vermischen. Anschließend Wasser und Milch dazugeben und den Teig insgesamt 10-15 Minuten auf schnellerer Stufe kneten.
- ☉ Mit einem feuchten Küchentuch abgedeckt 8-12 Stunden gekühlt ruhen lassen.
- ☉ Den Teig nach der Ruhezeit auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und zu einem backblechgroßen Viereck ausbreiten. Dabei behutsam vorgehen, damit nicht zu viel Luft herausgedrückt wird.
- ☉ Im Anschluss mit etwas Wasser benetzen, mit den Fingern Mulden in den Teig drücken und die Sesamkörner darüber streuen.
- ☉ Noch einmal 30 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur ruhen lassen und in der Zwischenzeit den Ofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- ☉ Das Brot auf ein Blech mit Backpapier geben und mit einem weiteren Blech abdecken, um es so für 10 Minuten im Ofen zu backen.
- ☉ Danach das obere Blech entfernen und das Fladenbrot weitere 10 Minuten fertigbacken. 🍴


Teig-Zutaten

- ▶ 600 g Dinkelmehl 630
- ▶ 220 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 200 g Milch (lauwarm)
- ▶ 10 g Sesamkörner (hell und dunkel)
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 7 g Frischhefe

Rezept & Bild:
Stefanie Isabella Wenzel

 @lebkuchennest

 /www.lebkuchennest.de

 www.lebkuchennest.de

Brot Laden

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

199,- EURO



Weiden-Brotkörbe

Diese praktischen Weidenkörbchen für den Esstisch gibt es in zwei Größen:

Oval, 20 x 30 Zentimeter oder rund mit 26 Zentimeter Durchmesser. Da macht die Brot-Präsentation gleich noch mehr Spaß. Das Körbchen kommt aus Bosnien und wurde fair gehandelt. Beide Varianten kommen in Naturfarbe. 🌱

9,- 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-Silikonnest und Anleitung. 🌱

Lang
27,90 x 43,20 cm

Standard
27,90 x 30,50 cm

28,95 EURO

24,95 EURO

Vejibag

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

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

15,95 EURO

19,95 EURO

4er-Set groß

5er-Set

6er-Set klein

Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110



259,- EURO



FIDIBUS 21

FIDIBUS Classic



379,- EURO

229,- EURO



KoMo-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

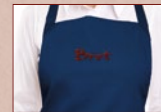
040/42 91 77-110

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



28,- EURO

BROTLeinen – Grün

Diese umweltfreundliche Alternative zum herkömmlichem Bäckerleinen besteht zu 100 Prozent aus recycelten Garnen (Global Recycled Standard-Zertifizierung). Das Material ist weich, widerstandsfähig und besteht aus 40 Prozent Leinen, 30 Prozent Baumwolle und 30 Prozent Polyester. Die Maße: 60 x 150 Zentimeter. ■

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



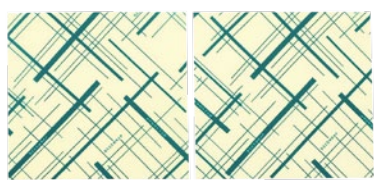
Bee's Wrap 3er-Set Käse
25 x 27,5 cm

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





BROTmesser, Hamburger

42,- EURO

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

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

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

Aufgrund ihres reicheren Kohlenstoffgehaltes (bei uns über 0,8%) können sie höher gehärtet und damit dünner und schärfer geschliffen werden. Zudem sind sie langlebiger. ■

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

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

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



79,- EURO



JE 9,80 EURO

Gärkörbe

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

Küchenthermometer

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



99,- EURO



Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110



WEIZENWIRBEL

Für diesen Brotzwirbel muss man nur wenige Stunden Zeitaufwand einplanen, der Wow-Effekt beim Anblick des herzhaften Weizenbrots mit seinem wilden Aussehen ist jedoch enorm. Dafür sorgt die marmorierte Krume, die dem Gebäck einen besonders herzhaften Geschmack und einen nussigen Biss verleiht. So schmeckt es zu herzhaften und süßen Aufstrichen gleichermaßen gut.

Teig-Zutaten

- ▶ 200 g Ruchmehl (alternativ Weizenmehl 1050 und weniger Wasser)
- ▶ 200 g Weizenmehl 550
- ▶ 150 g Hartweizenmehl (alternativ Hartweizengrieß)
- ▶ 380 g Wasser (kalt)
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 10 g Sesamöl
- ▶ 2 g Frischhefe

Zum Bestreuen

- ▶ 35 g Pistazienkerne (gehackt)
- ▶ 35 g Weizenkeimlinge (gemälzt, alternativ geröstete Sesamsamen oder Weizenschrot)

● Die Hefe im Wasser auflösen und die Mehle miteinander vermischen. Alles zusammen 6 Minuten auf langsamer Stufe, anschließend für 8 Minuten auf schnellerer Stufe verkneten. Kurz vor Ende der Knetzeit Salz und Öl hinzufügen.

● Den Teig in einer Schüssel abgedeckt bei Raumtemperatur etwa 2 Stunden anspringen lassen und anschließend für 12 Stunden in den Kühlschrank geben.

● Am Backtag den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck von etwa der Größe eines Backblechs ausziehen und waagrecht in zwei Hälften teilen. Auf einer Hälfte die Pistazienkernen, auf der anderen Hälfte gemälzte Weizenkeimlinge gleichmäßig verteilen.

● Jedes Teilstück zusammenrollen, die Enden verschließen und die beiden Teigstränge miteinander zu einem Laib verzwirbeln.

● Im Gärkorbchen abgedeckt für 2-3 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen. Dabei sollte der Laib sein Volumen merklich vergrößern.

● Rechtzeitig den Backofen auf 225°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

● Den Teigling in den Ofen geben und Schwaden. Nach 20 Minuten die Temperatur auf 210°C reduzieren und für weitere 40 Minuten zu Ende backen. ■

Rezept & Bild:
Gerda Göttling

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	bindig
Zeit gesamt:	17,5-18,5 Stunden
Zeit am Backtag:	3,5-4,5 Stunden
Backzeit:	60 Minuten
Starttemperatur:	225°C
Backtemperatur:	210°C nach 20 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen



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

Kepta Duona



Laubfrösche

Milchbrötchen- Buttermilchsuppe





Kepta Duona

Der wahrscheinlich beste Biersnack der Welt kommt aus Litauen. Die Käse-Bier-Creme schmeckt zum gerösteten Brot aus der Pfanne, ist aber auch zu Pell-Kartofflen oder mit Gemüse-Sticks ein Genuss.



🍷 Kuhmilchkäse und Bier in einen Topf geben und bei milder Hitze unter beständigem Rühren schmelzen, dann den Schmelzkäse mit dem Schneebesen unterrühren und vorsichtig cremig aufschlagen. Vom Herd nehmen.

🍷 Das Brot in Pommes-artige Streifen schneiden. In einer Pfanne das Öl mit der halbierten Knoblauchzehe erhitzen, bis der Knoblauch anfängt, leicht zu bräunen.

🍷 Die Knoblauch-Hälften herausnehmen und die Brotstreifen im Knoblauchöl unter Rühren goldbraun kross braten. Butter zugeben, nochmals durchschwenken, salzen und mit der Käsecreme zum Bier servieren. ■

Zutaten (Für 2-4 Personen)

- ▶ 50 g sehr reifer, schon fließender Kuhmilchkäse (zum Beispiel Munster oder Romadur)
- ▶ 150 g Sahneschmelzkäse
- ▶ 2 EL helles Bier
- ▶ 150-200 g Roggenbrot
- ▶ 4 EL Öl
- ▶ 1 Knoblauchzehe, gepellt
- ▶ 20 g Butter
- ▶ Salz

Tipp

Zu diesem Snack passen Radieschen und Gewürzgurken hervorragend.

Zubereitungszeit



25 Minuten

Laubfrösche

Grün wie der namensstiftende Laubfrosch sind die süddeutschen Mangoldwickel, die ursprünglich allerlei Reste verbargen. Mit der würzigen Zwiebel-Kräuter-Brot-Füllung überrascht man Familie und Grillgäste gleichermaßen. Positiv.

Zutaten

(Für 4 Personen)

- ▶ 10 große Mangoldblätter mit Stiel
- ▶ Salz
- ▶ 150 g Spinatsalat
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 1/2 TL Kümmel
- ▶ 40 g Butter
- ▶ 50 ml Milch
- ▶ 150 ml Sahne
- ▶ schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- ▶ 100 g Weißbrot
- ▶ 80 g Vollkornbrot
- ▶ 6 Zweige Majoran
- ▶ 1-2 TL scharfer Senf
- ▶ 1 Ei (M)
- ▶ 100 ml Gemüsebrühe
- ▶ 60 g Semmelbrösel
- ▶ 2 El Olivenöl

Zubereitungszeit



35 Minuten

(plus Backzeit: 25 Minuten)

- Die Mangoldblätter mit den Stielen voran in einen schlanken Topf mit kochendem Salzwasser stellen und zusammensacken lassen. Sind die Blätter unter Wasser getaucht, den Mangold abgießen und in kaltem Wasser abkühlen.
- Spinat in lauwarmem Wasser gründlich waschen und trocken schleudern.
- Blätter und Stiele vom Mangold trennen. Die Blätter zwischen Küchenpapier trocken tupfen, den mittleren Blattstrunk kreuzförmig einritzen (dadurch lässt sich das Blatt später besser wickeln). Die Stiele fein würfeln.
- Die Zwiebel und den Knoblauch pellen, fein würfeln und zusammen mit den Stielen sowie dem Kümmel in 30 g schäumender Butter glasig dünsten. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Milch und 50 ml Sahne auffüllen, aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Brote in der Küchenmaschine fein häckseln und in einer Schüssel mit dem Mangold-Spinatgemüse verrühren.
- Majoran fein hacken und zugeben, mit Senf, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Füllung handwarm abkühlen lassen. Das Ei verquirlen und unter die Füllung rühren.
- Füllung mittig auf die Mangoldblätter verteilen, die Blätter zusammenrollen, die Seiten einschlagen.
- Eine Auflaufform dünn mit der übrigen Butter bestreichen und die Wickel einsetzen.
- Gemüsebrühe mit übriger Sahne aufkochen, leicht salzen und über die Wickel gießen.
- Brösel mit Olivenöl mischen, leicht salzen und über die Wickel verteilen.
- Im vorgeheizten Ofen für 20 Minuten bei 200°C (Umluft: 180°C) garen. garen. Im ausgeschalteten Ofen noch 5 Minuten ruhen lassen. ■







Milchbrötchen- Buttermilchsuppe

Die cremige Milchbrötchen-Suppe ist schnell gemacht und ein fruchtig-erfrischender Genuss. Damit rundet sie als Dessert das sommerliche Abendessen wunderbar ab, eignet sich aber auch als Basis für ein besonderes Frühstücks-Müsli.

☉ Drei der Milchbrötchen grob zerteilen und im Mixer mit der Buttermilch, dem Saft der Orange, dem Zitronensaft und 3-4 EL Honig fein pürieren. Kalt stellen.

☉ Das übrige Milchbrötchen fein würfeln und mit den Haselnussblättchen in einer Pfanne in schäumender Butter bei mittlerer Temperatur goldbraun rösten. Dabei öfter durchschwenken, so brennt nichts an und alles bräunt gleichmäßig. Zum Schluss eine Prise Zimt zugeben.

☉ Die Suppe auf Schalen verteilen, mit Blaubeeren und der Haselnuss-Crouton-Mischung toppen. Nach Gusto mit extra Honig beträufeln und direkt servieren. 🍴

Zutaten (Für 4 Personen)

- ▶ 4 Milchbrötchen
- ▶ 500 ml Buttermilch
- ▶ 1 kleine Saftorange
- ▶ 1-2 EL frischer Zitronensaft
- ▶ flüssiger Honig
- ▶ 2 EL Haselnussblättchen (wahlweise gehackte Haselnusskerne)
- ▶ 20 g Butter
- ▶ Zimt
- ▶ 150 g Blaubeeren

Zubereitungszeit
🕒 20 Minuten



Tipps für eine **glutenfreie** Küche

Neustart

Die Zöliakie-Diagnose macht in vielen Lebensbereichen Veränderungen nötig. Denn striktes Vermeiden von Gluten ist das A und O, um mit der Krankheit umzugehen. Wenn sich der erste Schreck nach der Diagnose gelegt hat, kommt auf Betroffene daher gleich zu Beginn eine der wichtigsten Ausgaben zu: Die Neustrukturierung der Küche. Doch wo soll man da anfangen und was gibt es zu beachten?

In der Küche werden Speisen zubereitet und deshalb ist es besonders zuhause essenziell, die Küche so glutenarm und damit auch so sicher wie möglich zu machen. Gluten ist das Klebereiweiß im Getreide und macht seinem Namen alle Ehre. Es klebt in den kleinsten Ritzen und wird so zur Gefahr für Menschen mit Zöliakie. Jegliche Aufnahme von Gluten sorgt für Schäden im Darm und kann die Wahrscheinlichkeit von Folgeerkrankungen wie Darmkrebs erhöhen. Deshalb ist es so wichtig, in der Küche so sauber zu arbeiten wie nur möglich.

Bei der Umstellung muss viel beachtet werden. Lebt man in einer Partner- oder Wohnge-

meinschaft, muss man sich die Frage stellen, ob die Küche komplett glutenfrei sein soll oder es zumindest noch eine glutenhaltige Ecke geben wird. Eine glutenfreie Ernährung ist für gesunde Menschen zwar nicht schädlich, aber jemanden zu einem unnötigen Verzicht zu zwingen, ist gerade in einer Partnerschaft schwierig.

Ob eine Unterteilung der Küche in einen glutenfreien und einen glutenhaltigen Bereich erfolgen soll ist zunächst die wichtigste Frage, da sie bestimmt, wie die Küche künftig zu strukturieren ist. Wenn es einen glutenhaltigen Bereich gibt, muss man genau überlegen, wo man diesen anlegt. Er sollte vom glutenfreien Bereich so weit wie möglich entfernt sein.

Sinnvoll ist zum Beispiel die Trennung der Bereiche durch den Herd. Auch ist es möglich, eine Küchenseite glutenfrei, die andere Küchenseite glutenhaltig zu gestalten. Je nach räumlichen Möglichkeiten



Text: Julia Stüber



@essenmitgefuehl



/essenmitgefuehl



www.essen-mit-gefuehl.de

kann man hier verschiedene Lösungen umsetzen. Wichtig dabei ist es vor allem, dass kein „normaler“ Brotkrümel aus Versehen im glutenfreien Essen landet.

Auch ein Vertauschen von Arbeitsgeräten und Kochutensilien muss unbedingt vermieden werden, weshalb es häufig Sinn ergibt, einfach einen eigenen Schrank für Glutenhaltiges – Vorräte und Kochgeräte – vorzusehen, damit keine unbeabsichtigten Glutenunfälle geschehen.

Es ist unabdingbar, Küchenutensilien und -geräte für die glutenfreie Zubereitung und Lagerung von Lebensmitteln neu anzuschaffen. Zu groß ist das Risiko, dass sich Glutenrückstände an Rührgeräten oder Messern befinden, die dann schädlich sein können.

In jedem Fall unumgänglich ist der Neukauf vor allem von folgenden Geräten:



Beim Backen von Brot setzen sich die glutenhaltigen Mehlpartikel in kleinste Ritzen und können so immer wieder mit glutenfreien Lebensmitteln in Berührung kommen

Toaster

Im Inneren der praktischen Elektroröster befinden sich selbst an den Heizstäben Krümel. Eine 100-prozentige Reinigung ist daher nicht möglich. Wer sich nicht gleich ein komplett neues Gerät zulegen möchte, kann auch so genannte Toastbags nutzen. Es handelt sich dabei um hitzebeständige Taschen, in denen die Brotscheiben getoastet werden – also nicht direkt mit dem Toaster in Berührung kommen. Diese Variante ist aber eher für unterwegs zu empfehlen.

Rührgeräte

Knetmaschinen oder Handmixer haben meist nicht nur äußerlich Mehlrückstände, sondern sind auch im Inneren voll mit feinem Mehlstaub und sogar Teigresten. Sie sollte man also neu kaufen und ausschließlich für glutenfreie Gerichte nutzen.

Küchenutensilien wie Schneidebrettchen sollte man beim Umstieg auf eine glutenfreie Küche erneuern. In den Poren und Ritzen des Materials befinden sich oft viele Glutenrückstände, die mit dem bloßen Auge kaum zu sehen sind





Auch wenn Backformen äußerlich sauber aussehen, befinden sich hinter Blechkanten oft regelrechte Glutenherde, wenn damit bereits glutenhaltige Teige gebacken wurden



voneinander getrennt aufbewahrt werden. Bei einer Laktoseintoleranz können die Milchtüten nebeneinander im Kühlschrank stehen, bei einer Zöliakie darf jedoch nicht derselbe Brotkorb verwendet werden. Hier bieten sich am ehesten vollkommen getrennte Vorratschränke an. Falls das nicht möglich ist, sollten die glutenfreien Lebensmittel oberhalb der glutenhaltigen gelagert werden, damit nicht aus Versehen Mehlstaub oder Krümel an die glutenfreien Sachen gelangen können.

Schneidebretter

Egal ob aus Holz oder aus Plastik: Arbeitsunterlagen wie Schneidebretter sind regelrechte Glutenherde. In den Ritzen sammeln sich über die Jahre Krümel und Mehlstaub, der irgendwann nicht mehr entfernbar ist. Neue Bretter, die sich einfach reinigen lassen sind daher die erste Wahl in der glutenfreien Küche.

Kochlöffel

Typische Koch- und Backutensilien wie Kochlöffel oder Schneebesen sollten nicht weiter genutzt werden, da hier das Gleiche gilt wie bei den Brettern.

Backformen

Für die Zubereitung von Brot, Kuchen und Keksen kommen oft Backformen zum Einsatz. Obwohl sie auf den ersten Blick einfach sauber zu halten scheinen, haben sie Kanten und Ecken, oftmals aus Blech, die mit Gluten kontaminiert sind.

Rührschüsseln

Für Rührschüsseln – insbesondere Exemplare aus Kunststoff – gilt dasselbe wie für Brettchen. In Rissen und Macken kann sich das Gluten gut verstecken. Sie sollte man also neu kaufen.

Pfannen

Je nach Alter und Umgang können auch Pfannen Risse bekommen, in denen sich Gluten sammelt. Man sollte seine Pfannen daher genau auf Risse und Beschädigungen untersuchen – sind sie unbeschädigt, können sie weiter genutzt werden.

Besteck, Schneidemesser und Geschirr

Die Grundausstattung der Küche, wie Besteck oder Geschirr, muss in der Regel nicht ausgetauscht werden. Dennoch sollte man hier sicherstellen, dass die Gegenstände weder Beschädigungen noch Risse aufweisen und sich auch sonst keine Glutennester gebildet haben können.

Auch bei der Lagerung von glutenfreien Lebensmitteln muss man einiges beachten, wenn man mit einer Gluten senden Partnerin oder einem Partner zusammenlebt. Um eine Kontamination zu vermeiden, müssen die glutenhaltigen und die glutenfreien Lebensmittel streng

Beim Abwasch soll man die Maschinenreinigung vorziehen. Denn grundsätzlich gilt: alles, was in die Spülmaschine kann, darf das auch weiterhin. Das ist die sicherste Variante des Abwaschs. Hier kann man auch ohne Probleme glutenhaltige und glutenfreie Utensilien gleichzeitig durchlaufen lassen. Wichtig ist dabei allerdings, kein Kurzprogramm zu wählen.

Wer mit der Hand abwäscht, muss etwas mehr beachten. Die Sachen für den glutenfreien Gebrauch werden zuerst abgewaschen, damit sich nichts daran festsetzen kann. Dafür ist es unverzichtbar, einen eigenen Spülschwamm und separate Handtücher zu nutzen. Die glutenhaltigen Sachen dürfen erst danach abgewaschen werden, ebenfalls mit eigenem Schwamm und Handtüchern.



Geschirr und Besteck kann man am besten in der Spülmaschine reinigen, um Glutenreste zu entfernen. Bei der Handwäsche muss man frisches Spülwasser und eigene Spülutensilien nutzen



Schon kleine Unachtsamkeiten können glutenfreie Produkte kontaminieren. Da reicht schon ein Wasserspritzer von glutenhaltigen Nudeln im glutenfreien Nudelwasser

Teilt man sich die Küche mit einem Gluten essenden Menschen, gilt es auch beim Kochen und Backen einige Regeln zu beachten. Manche Dinge sind naheliegend, andere wiederum nicht unbedingt. Beim Kochen von Nudeln ist es beispielsweise klar, dass man nicht dasselbe Nudelwasser für glutenfreie wie -haltige Nudeln nutzt. Aber auch Spritzwasser aus dem glutenhaltigen Nudeltopf sollte nicht in den Topf mit den glutenfreien Nudeln gelangen.

Um im Küchenalltag das Risiko von Kontamination bei der Zubereitung von Speisen gering zu halten, sollte man sich einfach an die richtige Reihenfolge halten. Die Faustregel dabei lautet: Glutenfreies hat „Vorfahrt“. Nachdem Kochutensilien mit glutenhaltigen Lebensmitteln in Kontakt gekommen sind, sollte man sie nicht mehr für glutenfreies Essen nutzen. Ein typischer Fehler ist dabei der Löffel, mit der Nudeln im Topf umgerührt werden. Um solche Übertragungswege von Gluten zu vermeiden, ist auch regelmäßiges Händewaschen beim Kochen und Backen unabdingbar.

Dabei sollte man auch stets darauf achten, indirekte Kontaminationen auszuschließen. Zum Beispiel kann bereits Gluten übertragen werden,



Der Backgeräteklassiker, das Nudelholz, ist nach einigen Jahren der Benutzung meist voll mit Mehresten, die jeden glutenfreien Teig kontaminieren



Wer an Zöliakie leidet und gerne geröstetes Brot ist, kommt um die Anschaffung eines neuen Toastes, speziell für glutenfreies Brot, nicht herum

wenn man mit einem Messer, das vorher auf glutenhaltigem Brot war, in die Butter oder Marmelade geht. Es bietet sich daher an, solche Lebensmittel getrennt zu verpacken, um ganz sicher zu sein. Durch Farben oder Aufkleber kann man die glutenfreien Dinge kennzeichnen.

Wenn es ans Backen geht, muss man nicht mehr ganz so penibel sein. Ein frisches Backpapier oder eine eigene Backform sind für glutenfreies Brot zwar obligatorisch, jedoch kann man unter dem glutenfreien Brot auch durchaus ein glutenhaltiges im selben Ofen backen.

Wer neu in dieser Thematik ist, muss zu Beginn viel lernen. Dazu zählt auch, dass es gerade am Anfang immer mal wieder zu einem Glutenunfall kommen kann. Solche Zwischenfälle sind normal und kein Grund zur Unruhe. Vor allem ist es dabei wichtig, nicht sich selbst oder anderen Vorwürfe zu machen, sondern den Lerneffekt mitzunehmen, um es beim nächsten Mal besser zu machen. Es ist ganz normal, dass es etwas dauert, bis man eine Routine entwickelt hat.

Nach einiger Zeit hat man sich so sehr daran gewöhnt, dass sich die Abläufe eingespielt haben und man nicht mehr darüber nachdenken muss. Mit einer strikten Trennung der Arbeitsbereiche und dem Beherzigen der genannten Tipps steht einem erfolgreichen Wechsel zur glutenfreien Küche jedoch nichts mehr im Weg. ■

Rezept & Bilder: Julia Stüber

Instagram @essenmitgefuehl

Facebook /essenmitgefuehl

www.essen-mit-gefuehl.de

PIZZA-SCHNEECKEN

Teig-Zutaten

- ▶ 100 g Buchweizenmehl
- ▶ 100 g Kokosmehl
- ▶ 380 g Reismilch (kalt)
- ▶ 16 g Apfelessig
- ▶ 15 g Flohsamenschalen (gemahlen)
- ▶ 12 g Olivenöl
- ▶ 3 g Backpulver
- ▶ 2 g Oregano (getrocknet)
- ▶ 1 Prise Salz

Füllung

- ▶ 100 g Tomatenmark
- ▶ 75 g Mozzarella (optional)
- ▶ 50 g Tomaten (stückig, Konserve)
- ▶ 30 g Parmesan
- ▶ 5 g Olivenöl
- ▶ 1 Prise Oregano (getrocknet)

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	glutenfrei
Triebmittel:	keins
Teigkonsistenz:	zähflüssig
Zeit gesamt:	1 Stunde
Zeit am Backtag:	1 Stunde
Backzeit:	25 Minuten
Starttemperatur:	160°C
Backtemperatur:	160°C
Schwaden:	nein



Diese Pizzaschnecken sind unkompliziert und leckeres Fingerfood beim Grillen oder einer Party. Die Füllung kann man je nach Anlass und Geschmack variieren und verfeinern. Am besten isst man die Pizzaschnecken noch warm, dann sind sie am Leckersten. Sie schmecken aber auch noch am nächsten Tag.

- Die Reismilch mit dem Apfelessig und Olivenöl verrühren.
- Buchweizenmehl, Kokosmehl, Flohsamenschalenmehl, Salz, Oregano und das Backpulver gründlich vermischen.
- Anschließend die Reismilch-Essig-Mischung dazugeben und zu einem glatten Teig verrühren.
- Tomaten, Tomatenmark, Oregano, Olivenöl und Parmesan vermischen.
- Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Ofen auf 160°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Ein Backpapier mit Buchweizenmehl bestäuben und den Teig daraufgeben. Einen Teigroller ebenfalls bemehlen und den Teig zu einem Rechteck von rund 25 x 30 cm ausrollen. Den oberen Rand einmal gerade abschneiden.
- Die Füllung auf der Teigplatte verteilen, am oberen Rand etwa 1 cm Platz lassen. Nun die Teigplatte langsam und unter Zuhilfenahme des Backpapiers langsam einrollen und dabei immer wieder mit der Hand festdrücken.
- Die entstandene Rolle mit einem scharfen Messer in 1-1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Diese vorsichtig auf das Backblech legen und optional noch Mozzarella auf die Schnecken geben.
- Für 25-30 Minuten backen, bis die Schnecken goldbraun werden. ■

BUTTERTOAST

Dieser Toast beweist, dass mit wenig Aufwand ein köstliches, glutenfreies Brot entstehen kann. Er ist die ideale Abwechslung im Brotkorb und eignet sich hervorragend für Sandwiches. Wer auf der Suche nach einer luftig weichen Krume mit krosser Kruste ist, sollte diesen Buttertoast unbedingt mal ausprobieren.

☉ Alle Zutaten, bis auf Butter und Salz, 5 Minuten auf langsamer Stufe mischen. Anschließend die Butter in kleinen Stücken sowie das Salz hinzugeben und weitere 3 Minuten auf schnellerer Stufe auskneten. Der Teig ist sehr weich.

☉ Den Teig in eine gefettete Kastenform (23 cm) geben und bei Raumtemperatur abgedeckt etwa 4 Stunden gehen lassen. Der Teig sollte sein Volumen in dieser Zeit ungefähr verdoppeln.

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

☉ Kurz vor dem Einschließen die Oberfläche des Brotes mit Wasser besprühen und anschließend unter Schwaden in den Ofen geben. Nach 15 Minuten den Dampf ablassen und die Temperatur auf 200°C senken. Für weitere 45 Minuten ausbacken. 🍴


Teig-Zutaten

- ▶ 110 g Kartoffelmehl
- ▶ 100 g Reismehl Vollkorn
- ▶ 100 g Tapiokastärke
- ▶ 80 g Sorghummehl
- ▶ 60 g Cassavamehl
- ▶ 20 g Maismehl (weiß)
- ▶ 300 g Milch
- ▶ 70 g Butter (Raumtemperatur)
- ▶ 60 g Wasser
- ▶ 3 Eiweiß (Größe L)
- ▶ 1 Ei (Größe L)
- ▶ 15 g Zucker
- ▶ 8 g Salz
- ▶ 5 g Frischhefe
- ▶ 5 g Flohsamenschalen (gemahlen)
- ▶ 2 g Xanthan

Rezept & Bilder: Daniela Kanka

 @zottenglueck_

 /zottenglueck

 zottenglueck.blogspot.de

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆

Getreide: glutenfrei

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: weich

Zeit gesamt: 5,5 Stunden

Zeit am Backtag: 5,5 Stunden

Backzeit: 1 Stunde

Starttemperatur: 230°C

Backtemperatur: 200°C
nach 15 Minuten

Schwaden: beim Einschließen,
nach 15 Minuten ablassen



Rezept & Bilder: Stephanie Reineke

 mein_glutenfreier_backofen

 /meinglutenfreierbackofen

 meinglutenfreierbackofen.blog

SAATENBROT MIT HEFEWASSER-FRÜCHTEN

Mehlmischung

- ▶ 120 g Reismehl Vollkorn
- ▶ 120 g Maismehl
- ▶ 100 g Hirsemehl Vollkorn
- ▶ 100 g Buchweizenmehl
- ▶ 60 g Süßlupinenmehl

Die Mehle gründlich miteinander vermischen.

Vorteig

- ▶ 150 g Mehlmischung
- ▶ 125 g Hefewasser-Früchte
- ▶ 150 g Wasser

Die Hefewasser-Früchte fein pürieren. Mit 150 g der Mehlmischung und dem Wasser 3-5 Minuten langsam zu einem glatten Teig verrühren und abgedeckt bei Raumtemperatur 8-12 Stunden ruhen lassen.

Quellstück

- ▶ 50 g Leinsamen
- ▶ 30 g Hanfsamen
- ▶ 10 g Chiasamen
- ▶ 180 g Wasser (kochend)

Die Samen in eine Schüssel geben und mit dem kochenden Wasser übergießen, dann für 8-12 Stunden abgedeckt quellen lassen.

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ Quellstück
- ▶ 350 g Mehlmischung
- ▶ 120 g Wasser
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 5 g Flohsamenschalen (gemahlen)

In letzter Zeit haben alternative Triebmittel an Bedeutung gewonnen. Dazu zählt auch Hefewasser. Doch nicht nur das Wasser selbst, auch die Früchte entwickeln eine enorme Kraft und können in pürierter Form als alleiniges Triebmittel eingesetzt werden. Dabei machen sie den Teig nicht süßer, denn der Fruchtzucker wurde von den Hefen bereits verstoffwechselt.

● Die gemahlene Flohsamenschale und das Salz mit dem Mehl vermischen.

● Dann den Vorteig, das Quellstück sowie nach und nach das Wasser dazugeben und 3-5 Minuten auf schneller Stufe verkneten, bis ein kompakter Teig entsteht.

● Den Teig zu einer Kugel formen und mit etwas glutenfreiem Mehl bestäuben, anschließend für zirka 5 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur ruhen lassen.


● Den Backofen samt Backblech auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teigling vorsichtig auf das heiße Backblech geben und 20 Minuten backen. Dann die Temperatur auf 210°C senken und weitere 40 Minuten fertigbacken. Das Brot vor dem ersten Anchnitt gut auskühlen lassen. ■


Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	glutenfrei
Triebmittel:	Hefewasser
Teigkonsistenz:	kompakt
Zeit gesamt:	15,5-19,5 Stunden
Zeit am Backtag:	6,5 Stunden
Backzeit:	60 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	210°C nach 20 Minuten
Schwaden:	nein






Rezept & Bild: Nadine Metz

 @glutenfreibackenmitnadine

 /glutenfreibackenmitnadine

 glutenfrei backen mit Nadine

SCHNELLE BRÖTCHEN

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆☆
Getreide:	glutenfrei
Triebmittel:	ohne
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	1 Stunde
Zeit am Backtag:	1 Stunde
Backzeit:	40 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	200°C nach 15 Minuten
Schwaden:	nein

Diese leckeren glutenfreien Brötchen eignen sich perfekt fürs Sonntagsfrühstück. Denn in nur wenigen Minuten sind sie bereit für den Ofen – damit aber auch ideal für spontane Brotzeiten oder wenn Gäste ungeplant zum Essen bleiben. Das liegt vor allem daran, dass die schnellen Brötchen ganz ohne Gehzeiten auskommen.

- 🟢 Zunächst alle trockenen Zutaten miteinander verrühren.
- 🟢 Dann die feuchten Zutaten zu den trockenen geben und von Hand einige Minuten gut mischen, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.
- 🟢 Zwölf gleichgroße Teiglinge abstechen, in etwas Buchweizenmehl rollen und zu flachen, runden Brötchen formen.
- 🟢 Die Teiglinge auf einem bemehlten Backblech verteilen und in den auf 230°C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Backofen geben. Für 15 Minuten anbacken, danach bei 200°C für weitere 25 Minuten fertigbacken. 🟩

Teig-Zutaten*

- ▶ 250 g Reismehl Vollkorn
- ▶ 150 g Hirsemehl
- ▶ 50 g Buchweizenmehl
- ▶ 600 g Wasser mit viel Kohlensäure
- ▶ 30 g Flohsamenschalen (gemahlen)
- ▶ 20 g Apfelessig
- ▶ 20 g Goldleinsamen (gemahlen)
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 10 g Olivenöl

*Ergibt 12 Brötchen



Rezept: Sebastian Marquardt
Bild: Jan Schnare

Speedy Sonnja

Gutes Brot braucht Zeit. Aber manchmal muss es eben schnell gehen. Weil sich spontan Besuch angemeldet oder eine Grillparty ergeben hat. Oder weil man nach der Rückkehr aus dem Urlaub keinen Vorteig ansetzen konnte. In solchen Fällen muss man aber auch keine allzu großen Zugeständnisse ans Aroma machen, wie dieses schmackhafte Alltagsbrot für alle Lebenslagen und Aufstriche zeigt.

Teig-Zutaten

- ▶ 300 g Weizenmehl 550
- ▶ 150 g Weizenmehl 1050
- ▶ 150 g Roggenmehl 1370
- ▶ 430 g Wasser
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 12 g Frischhefe

Tip

Eine aromatische Version dieses Brotes mit langer Teigführung findest Du auf Seite 42 in diesem Heft.

*Für Einsteiger
geeignet*

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen, Roggen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	fest, klebrig
Zeit gesamt:	3 Stunden
Zeit am Backtag:	3 Stunden
Backzeit:	45 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	230°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen

- ☉ Alle Zutaten 5 Minuten auf niedrigster Stufe, dann 7 Minuten auf höherer Stufe kneten.
- ☉ 60 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur zu Gare stellen, dabei nach 30 Minuten einmal dehnen und falten.
- ☉ Den Teig rundwirken und im bemehlten Gärkorb mit Schluss nach oben 45-60 Minuten gehen lassen.
- ☉ Den Teigling aus dem Gärkorb in den auf 250°C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Ofen stürzen, einschneiden und mit Dampf backen. Die Temperatur nach 10 Minuten auf 230°C senken und 35 Minuten zuende backen. ■



GEFLOCHTENER INFINITY-TOAST

Toastbrot muss nicht immer gleich aussehen. Bei der Formgebung kann man sich ruhig kreativ ausleben. So wie bei diesem geflochtenen Weißbrot. Durch den Infinity-Vorteig ist es mit wenig Aufwand aber viel Geschmack einfach gemacht. Am Backtag steht es nach nicht einmal 3 Stunden auf dem Tisch.

Teig-Zutaten

- ▶ 250 g Infinity-Vorteig (aus Weizenmehl 550, mehr Infos in BROT-Ausgabe 04/2020)
- ▶ 340 g Weizenmehl 550
- ▶ 200 g Milch (kalt, 3,5% Fett)
- ▶ 40 g Butter (kalt)
- ▶ 30 g Zucker
- ▶ 10 g Salz

☉ Alle Zutaten, außer der Butter, 3 Minuten langsam und dann 3 Minuten schneller verkneten. Die Butter in kleinen Stücken dazugeben und weitere 2 Minuten schneller unterkneten.

☉ Abgedeckt bei Raumtemperatur 12 Stunden gehen lassen. Nach 1 Stunde dehnen und falten.

☉ Eine Kastenform (30 cm) mit Butter einfetten und aus dem Teig mindestens drei gleichgroße Stränge formen. Einen Zopf nach Wahl flechten.

☉ Abgedeckt 1-1,5 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen. In der Zwischenzeit den Ofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Die Form in den Ofen geben und die Temperatur sofort auf 200°C reduzieren. Für 40-45 Minuten backen. Danach aus der Form stürzen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. 🍴

Rezept & Bilder: Nadja Alessi

📷 @little_kitchen_and_more

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	14,5-15 Stunden
Zeit am Backtag:	2-2,5 Stunden
Backzeit:	40-45 Minuten
Starttemperatur:	220°C
Backtemperatur:	200°C beim Einschließen
Schwaden:	nein

Glossar

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

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

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


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



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

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

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

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

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

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



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

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

Falten – siehe **Dehnen und Falten**

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



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

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

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

Infinity-Vorteig – Ein Vorteig, der Hefe über einen langen Zeitraum haltbar macht. Angesetzt wird er mit 0,1 g Frisch- oder einer Prise Trockenhefe, 150 g Wasser sowie 250 g Mehl. In BROT-Rezepten handelt es sich um Weizenmehl 1050, wobei der Teig aber mit jedem beliebigen Mehl geführt werden kann. Bei jedem Einsatz wird ein kleiner Teil des Teiges zurückbehalten und wieder mit Wasser und Mehl im selben Verhältnis (32,5%/67,5%) aufgefrischt. Beim ersten Mal lässt man ihn 1 Stunde lang anspringen, bevor er abgedeckt im Kühlschrank weiter reift, nach dem Auffrischen kann er jeweils direkt in den Kühlschrank. Einsatzbereit ist der Vorteig immer dann, wenn er sein Volumen etwa verdoppelt hat. Einen ausführlichen Bericht zum Infinity-Vorteig gibt es in BROT-Ausgabe 4/20.

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-gase, andererseits biologisch durch Produktion von Gär-gas über mikrobielle Prozesse. Welchen Anteil der biologische Faktor hat, bestimmt der Gärzustand des Teiglings (bei Vollgare überwiegt der physikalische Ofentrieb, bei knapper Gare überwiegt der biologische Ofentrieb).




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

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

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



<http://tinyurl.com/ybnxlqww>  **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 Einschließen 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 Gebäckeseigenschaften wird die Dauer der Gärphase festgesetzt. Während



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

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

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

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

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

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 03.09.2020

Digital-
Ausgabe
erhältlich ab
21.08.2020

Darum geht es unter anderem:

Neue Serie

● Die Grundlagen des Backens,
Teil 1: Rohstoffe



● Wie Brot am
besten gelagert wird



● Leckere Rezepte für
das Kochen mit Brot



● Zeit als Zutat –
Bekömmlich
backen mit Hefe

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,
Siegfried Brenneis, Gerda Göttling,
Daniela Kanka, Dietmar Kappel,
Sebastian Krist, Nadine Metz,
Stevan Paul, Denise Pissulla-Wälti,
Stephanie Reinecke, Tanja Schlund,
Michal Sip, Dieter Stegmeier,
Julia Stüber, Andrea Thode,
Isabella Wenzel

FOTOS
Andrea Thode, beats_, Dieter
ExQuisine, Harry Wedzinga, Lynne Ann
Mitchell, Maria Schmitt, mrrhb,
M. Schuppich, New Africa, Peti,
ricka_kinamoto, Ruckszio, Salinder,
sonne_flechl, Swapan, venars.original

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

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

GESCHÄFTSFÜHRER
Sebastian Marquardt
post@wm-medien.de

VERLAGSLEITUNG
Christoph Bremer

ANZEIGEN
Christoph Bremer (Leitung)
Julia Großmann, Sven Reinke

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

ABO- UND KUNDENSERVICE
Leserservice BROT, 65341 Eltville
Telefon: 040/42 91 77-110
Telefax: 040/42 91 77-120
E-Mail: service@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
76829 Landau in der Pfalz
www.pva.de
Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem
Papier. Printed in Germany.

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

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

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

GROSSO-VERTRIEB
VU Verlagsunion KG
Meißberg 1, 20086 Hamburg

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

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

Brot

**DEUTSCHES
BROTINSTITUT e.V.**

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

**wellhausen
marquardt
Mediengesellschaft**

Jetzt vorbestellen



€ 8,50

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



Deutsche Innungsbäcker

PROFITIEREN SIE VOM PROFI

IHR INNUNGSBÄCKER – IMMER IN IHRER NÄHE



Geballte Kompetenz in Sachen Brot

Handwerk verbunden mit Know-How, Tradition und Trends.
Den Innungsbäcker in Ihrer Nähe finden Sie einfach gut: baeckerfinder.de

innungsbaecker.de ·  [innungsbaecker](https://innungsbaecker.de)