

Brot

Brot

Gesund und bekömmlich backen

IM HEFT

Mehr als
30 Rezepte
kreativ &
gelingsicher

REZEPTE SELBST ENTWICKELN

So funktioniert es

GLUTENFREI LEBEN

Das sind die
ersten Schritte

BACKEN AUF HOHER SEE

Riccardo Bellaera im Porträt

Einfach, günstig, aromatisch –
Backen ohne Sauerteig oder Backhefe

Voller Trieb mit Hefewasser



4 191324 106908

05

6,90 EUR

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

Geballtes Wissen

Die ersten Schritte zum eigenen Brot – einfach und gelingsicher erklärt.

BROTfibel Basis-Wissen

19,80 €
Artikel-Nr.: BASISFIB



Jetzt bestellen

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



EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser.

05/2022

Es ist Sommer. Er begann alarmierend früh und heiß. Zumindest in den meisten Regionen. Unsere Redaktionsbackstube ist ja in Hamburg beheimatet und da hatten wir es bisher etwas kühler als anderswo. Das senkt nicht die Sorge um die offensichtliche Klimakrise. Aber zumindest jene um unsere Teige.

Denn Wetter hat einen großen Einfluss aufs Backen. Die erhöhten Temperaturen bedeuten verringerte Gehzeiten. Herrschen in einer Küche üblicherweise 18°C und der Teig geht darin sechs Stunden, so sind es in der gleichen Küche bei 23°C nur noch drei Stunden. Pro 5°C halbiert beziehungsweise verdoppelt sich die Geschwindigkeit der Teiggare – so die Faustformel.

Das ist wichtig zu beachten. Die Umgebungstemperatur ist einer der vielen Faktoren, die das Backen beeinflussen. Rezepte können nur dann gut funktionieren, wenn man die äußeren Variablen bei der Umsetzung beachtet. Wenn wir neue Brote entwickeln, versuchen wir immer, alles bestmöglich zu berücksichtigen und detailliert zu beschreiben. Ergänzend weisen wir in jeder Ausgabe auf Seite 5 auf Einflussfaktoren hin. So geben wir das Rüstzeug für erfolgreiches Backen.


Wenn man das eine Weile gemacht hat, juckt es oft in den Fingern, mal eigene Wege zu gehen, eigene Rezepte zu entwickeln. In den zurückliegenden zwei Jahren haben wir in unserer Grundlagen-Serie alle Aspekte der Gebäckherstellung beleuchtet. Mit dieser Ausgabe schließt sich der Kreis mit einem Artikel darüber, wie man eigene Rezepte entwickelt. Kurz gesagt ist es eine Mischung aus Mathematik und Erfahrung. Alle Details erfährst Du in diesem Heft.

Beste Basis für eigene Rezepte sind bereits erprobte. Und da bietet diese Ausgabe wieder einen bunten Reigen kreativer Brotrezepte. Mal bestechen sie dich


Einfachheit, mal durch überraschende Zutaten. Da ist für jede Erfahrungsstufe und für jeden Anlass etwas dabei. Und wenn Hefe- oder Sauerteige keine Herausforderung mehr sind, dann ist es Zeit, mit Hefewasser mal wieder etwas ganz neues auszuprobieren. Wie das funktioniert, beschreiben wir detailliert in dieser Ausgabe. Es gibt also viel zu entdecken und mir bleibt nur, dabei viel Freude und Erkenntnisgewinn zu wünschen.

Herzliche Grüße

Sebastian Marquardt, Chefredakteur

 @brotmagazin


 /BrotMagazin

 brot-magazin.de


Unsere Facebook-Gruppe:

 facebook.com/groups/brotforum

Euer BROT an:

 redaktion@brot-magazin.de

BROTAkademie:

 brot-akademie.com

Inhalt

05/2022

Menschen & Brot

- Backen auf dem Kreuzfahrtschiff –
Riccardo Bellaera im Porträt

Seite 22

Glutenfrei leben

- Die Zeit nach der Diagnose –
erste Schritte in ein glutenfreies Brotbackleben

Seite 82



18
Wilder Fladen



20
Hefewasser-Baguette



21
Aprikosen-Holunder-Mus



28
Traditionsbrot



30
Pain Bâtard



31
Joghurt-Kruste



32
Laugen-August-Weggerl



33
Kracherle



34
Dinkel-Fluffis



36
Walnuss-Einkorn



38
Carla



40
Ulf



42
Polina



44
Dina



48
Topf Drei



50
Rucola-Aufstrich



51
Hafer-Conni



52
Tzazikibrot



54
Kartoffelkranz mit
Tomatenbutter



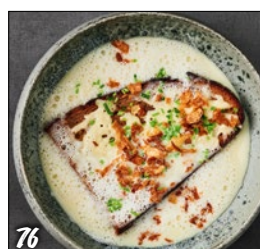
55
Pausenbrötchen



66
Kuka-Brot



67
Röggli



76
Fonduta-Suppe mit
ertrunkenem Käsebrot



78
Tortas Ahogada



80
Bread Pudding mit Rum

Selbst ist das Brot

- **Natürliche Vielfalt –** Backen mit Hefewasser **Seite 10**
- **Grundkurs Brotbacken – Teil 12** **Seite 60**
Wie man Brotrezepte selbst entwickelt

Verschiedenes

- Editorial** **Seite 3**
- Neuheiten** **Seite 6**
Meldungen rund ums Backen und Genießen
- Euer BROT** **Seite 46**
Was Leserinnen und Leser backen
- Mühlen-Finder** **Seite 49**
Ausgewählte Adressen für gutes Mehl
- Inspiration** **Seite 56**
Alles rund ums Brot: Bücher, Blogs, Instagram & Co.
- BROTLaden** **Seite 68**
Nützliche Produkte fürs heimische Backen
- Die BROTKarte des guten Geschmacks** **Seite 74**
Empfehlungen für Mühlen und Bäckereien
- Glossar** **Seite 95**
- Vorschau/Impressum** **Seite 98**



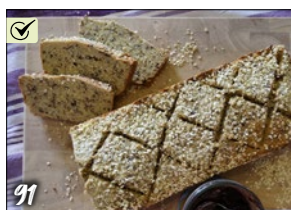
88 Möhren-Kraftbrötchen



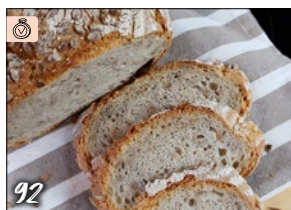
89 Quinoa-Körnercrunch



90 Leinsamenbrötchen



91 Hafer-Hirse-Quarkie



92 Helles Sonnenblumenkernchen



94 Kirschen-Aufstrich

- Titelthemen
- Speed-Baking
- ✓ Glutenfrei

Wie dieses Heft funktioniert

Vorab

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

Philosophie

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

Temperaturen

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

Wasser

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

Zeitangaben

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

Sauerteig

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

Die Bewertung

Wir haben jedem Brot einen Schwierigkeitsgrad zugeordnet.

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

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

Fachbegriffe

Brotbacken kommt nicht ohne Fachbegriffe aus. Ab Seite 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

BROTRezept-Suche: www.brot-magazin.de/rezepte

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

Ein frisches Brot genießt man gern mit einem würzigen Belag. Mit dem **Aufstrich** Berglinse-Tomate-Balsamico hat Alnatura eine geeignete Neuheit im Programm. Es handelt sich laut Hersteller um ein veganes Produkt in Bio-Qualität mit Tomaten, Berglinsen sowie weißem Balsamicoessig und kann ebenso als Dip wie auch als Soßen- und Dressingzutat verwendet werden. Der Preis des 140-Gramm-Glases liegt bei 1,89 Euro.

 alnatura.de




Neuheiten




Bei Altbrot handelt es sich nicht nur um eine vielfach unterschätzte Zutat in Brot, die es besonders wasseraufnahmefähig und aromatisch macht, sondern augenscheinlich auch um eine interessante Müsli-Komponente. Das dachte sich jedenfalls Geschäftsführerin Sarah Lechner von Brüsli, die mit „Cranberry Nuss Zimt“, „Walnuss Kokos Knusper“ und „Schoko Nuss Knusper“ drei **Müsli-Sorten** auf den Markt gebracht hat, in denen überproduziertes Brot verwendet wird. Laut Herstellerin sind die Produkte vegan und retten pro Kilogramm Müsli ein Kilogramm Brot sowie 1.400 Liter Wasser. Im Set sind vier 400-Gramm-Packungen einer Sorte für 23,80 Euro erhältlich.

 bruesli.com/de-de

Ein hübscher **Brotkorb** für die frisch gebackenen Brötchen oder ein paar Scheiben Brot passt auf jeden Frühstückstisch. Umso besser, wenn sich das Material noch gut reinigen lässt. Bei den Brotkörben von Gefu ist laut Hersteller das Edelstahl-Gestell spülmaschinenfest, der Baumwoll-Stoff kann abgenommen und bei 30°C gewaschen werden. Die Körbchen sind in verschiedenen Größen erhältlich, zum Beispiel rund mit einem Durchmesser von 21,5 Zentimeter zum Preis von 26,95 Euro.

 gefu.com




 gefu.com




Zur Frischhaltung von Zutaten oder für das Pausenbrot unterwegs bietet Gefu **Frischhaltungsdosen** der Serie Milo mit klickbarem Edelstahldeckel in verschiedenen Größen an. Laut Hersteller wurden sie aus geschmacksneutralem Borosilikatglas gefertigt, das stabil, dabei aber auch leicht und bis zu 300°C beziehungsweise -20°C temperaturbeständig ist. Dank Silikondichtung und Klickverschluss sind die Dosen einfach in der Handhabung sowie luftdicht und aromatischer. Man bekommt sie einzeln, aber auch im Set im Handel, zum Beispiel drei Dosen à 400, 600 und 1.000 Milliliter zusammen für 49,95 Euro.

In der neuen glutenfreien und laut Hersteller teilweise hefefreien Version in Bio-Qualität präsentiert Biovegan erstmals **Brotbackmischungen** zum Selberbacken. Dazu zählen die Sorten „Mein Wikingerbrød“ in der 600-Gramm-Packung mit einem Saatenanteil von 57 Prozent (4,99 Euro), das Hafer-Sauerteigbrot „Mein Krustenbrot“ (500-Gramm-Packung für 3,99 Euro), „Mein Haferbrot“ (550-Gramm-Packung für 3,99 Euro) sowie eine Ciabatta- und eine Focaccia-Variante zu je 3,99 Euro in der 500-Gramm-Packung. Zur jeweiligen Zubereitung müssen noch wenige Zutaten wie Wasser, Öl oder Hefe ergänzt werden.

 biovegan.de




Um Hefe im Wasser aufzuschlagen, ein Kochstück zuzubereiten oder andere flüssige sowie halb feste Massen zu mixen, eignet sich ein handlicher **Schneebeesen** wie der von Rösle. Er ist in der Länge von 25 Zentimeter im Handel erhältlich und kostet 14,95 Euro. Der Rundgriff hat einen Durchmesser von 19 Millimeter. Damit liegt er laut Hersteller sehr gut in der Hand, ganz gleich ob er im Topf, in der Pfanne oder einer Schüssel zum Einsatz kommt.

 roesle.com



Die **Eisenpfannen** von Häussler sind vielseitig in der Küche einsetzbar, zum Beispiel eignen sie sich zum Rösten von Altbrot oder Saaten. Laut Hersteller sind sie beschichtungsfrei und vertragen selbst die Nutzung mit einem Metallwender. Auch kann man Zutaten in der Pfanne schneiden. Empfehlenswert ist das Braten von zum Beispiel Fleisch und Gemüse mit ein wenig Fett. Jede Pfanne hat jeweils zwei Griffe und ist sowohl für Ceran- sowie Induktionsfelder als auch Elektroherde geeignet, sie kann aber auch über offenem Feuer genutzt werden. Die Pfannen gibt es in verschiedenen Größen ab einem Durchmesser von 23 Zentimeter zum Preis zwischen 54 und 139 Euro.



 backdorf.de

 miele.de



Nicht nur Pizza, auch Flammkuchen, Focaccia, Brot und Brötchen lassen sich im Backofen auf einem Pizzastein backen, da er Hitze besonders gut speichert und für ordentlich Ofentrieb sorgt. Der neue Gourmet **Back- und Pizzastein** von Miele ist laut Hersteller nach 30 Minuten Vorheizzeit einsatzbereit, verteilt die Hitze gleichmäßig und nimmt zugleich die im Teig vorhandene Feuchtigkeit auf. Damit verspricht Miele Ergebnisse wie aus einem traditionellen Steinofen. Zum Preis von 215 Euro sind im Lieferumfang der Backstein sowie ein Holzschieber enthalten.



Der Herstellung von Holz-Küchenhelfern hat sich das Unternehmen Qontur verschrieben. Unter dem Namen Essentials bietet es zwei neue **Schneidebretter** aus zertifizierter Eiche aus kontrollierter Forstwirtschaft von regional ansässigen Produzenten an. Das Holz stammt laut Hersteller aus der Bio-Forstwirtschaft, die Bretter sind antibakteriell und beidseitig verwendbar. Während der Fertigung werden sie mehrere Wochen getrocknet und schließlich mit lebensmittelechtem Öl versiegelt. Im Handel gibt es die beiden Größen 40 x 30 sowie 35 x 25 Zentimeter mit einer Brettstärke von je 20 Millimeter. Sie kosten 39,95 und 34,95 Euro.

qontur-design.com



zaubdergewuerze.de

Wer spontan einen würzigen Brotaufstrich selbst herstellen möchte, kann zum neuen Tomatenbutter-Gewürz von Zauber der Gewürze greifen. Mit nur zwei Esslöffeln **Gewürzmischung**, etwas Tomatenmark und Salz verwandelt sich laut Hersteller ein normales Stück Butter schnell zum aromatischen Brotbegleiter. Das Gewürz ist außerdem zum Verfeinern von Nudelgerichten, Aufläufen oder Schafskäse geeignet. Die 55-Gramm-Packung kostet 6,90 Euro.



Die neue **Joghurtalternative** Andros So Good So Veggie gibt es jetzt im 150-Gramm-Portionsbecher in den Sorten Kirsche, Mango und Natur zu je 0,75 Euro. Das Produkt wird auf Basis von Kokosmilch hergestellt und ist laut Hersteller zu hundert Prozent vegan. Auch ein Joghurt-Ersatz der Sorte Greek Style ist neu im Programm, der dem typisch griechischen Joghurt nachempfunden ist. Er kostet in der 400-Gramm-Packung 1,49 Euro.

andros.de



vitaquell.de

Vitaquell hat seinem **Öl-Sortiment** ein neues Design verpasst. Erhältlich sind 18 verschiedene Sorten nun in einer runden Flaschenform, mit bunten Etiketten und sortenspezifischen Motiven. Mit der neuen Farbcodierung will der Hersteller seiner Kundschaft das Wiedererkennen beim regelmäßigen Einkauf erleichtern. Unter anderem gibt es Oliven- und Sonnenblumenöle, Nussöle sowie Samen-, Kern- und Getreideöle wie Lein-, Hanf-, Kürbiskern- oder Weizenkeimöl im Sortiment, zum Beispiel das extra-native Olivenöl in der 250-Milliliter-Flasche für 7,49 Euro oder 250 Milliliter Walnuss-Öl für 12,25 Euro.



Immer der perfekte Belag.
Passend zum Brot,
passend zur Stimmung,
passend zur Jahreszeit.

Jetzt bestellen
www.brot-magazin.de/einkaufen

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



Die Stars
des italienischen
Fingerfood –
leicht nachzu-
backen.


Backen mit Hefewasser





Natürliche Vielfalt

Hefewasser ist ein einfach herzustellendes, natürliches Triebmittel mit einer großen Bandbreite an Einsatzmöglichkeiten. Es lässt sich mit fast allen essbaren und unbehandelten Früchten, Gemüse, Getreiden, Kräutern oder Blüten herstellen. So sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Man kann wunderbar experimentieren und saisonal ganz unterschiedliche Hefewasser züchten. Belohnt wird man mit Broten mit einem tollen Ofentrieb und einer besonders weichen, aromatischen Krume.

Text & Bilder:
Maike von Richthofen

 @justbread.de

 /justbread.de

 justbread.de

Neben bekannteren Triebmitteln wie Hefe oder Sauerteig eignet sich auch Hefewasser zur natürlichen Herstellung bekömmlicher Brote. Hefewasser ist vielfältig und wird manchmal auch als Fermentwasser bezeichnet. Neben einer großen aromatischen Breite hat das Triebmittel weitere Vorteile. Es ist sehr einfach herzustellen und gilt als extrem pflegeleicht sowie anspruchslos in der Pflege und Lagerung.

Einmal hergestellt, kann man Hefewasser im Kühlschrank über Monate aufbewahren, ohne dass es aufgefrischt werden muss oder deutlich an Triebkraft verliert. Mit geringem

Aufwand hat man also immer ein aktives und natürliches Triebmittel parat.

So kommt die Hefe ins Wasser

Für Hefewasser wird Wasser mit wilden Hefen angereichert. Sie finden sich auf nahezu allen organischen Oberflächen, beispielsweise auf Früchten, Gemüse, Trockenfrüchten, Kräutern oder Blüten. Diese kommen ins Wasser, damit sich die darauf befindlichen Hefen darin vermehren. Mit Zucker, Sirup oder Honig wird ein Nährstoff für diese Mikroorganismen hinzugegeben. Es beginnt ein Fermentationsprozess, in dessen Verlauf sich die Hefen dank der zugeführten Zucker-Nah-



zung vermehren. Haben sie das ausreichend getan, lockern sie mühelos Gebäckteige.

Herstellung

So einfach die Herstellung, so wichtig ist sauberes Arbeiten für einen erfolgreichen Ansatz. Um zu vermeiden, dass unerwünschte Keime zu Fremdgärung führen, sollten Gefäß und Arbeitsmittel vor dem Gebrauch mit kochendem Wasser aus- und abgespült werden. Für die Aufbewahrung des Hefewassers eignen sich größere Glasflaschen mit Schraubverschluss, zum Beispiel 1-Liter-Milch- oder Passata-Flaschen.

Darüber hinaus können spezielle Fermentationsgläser mit einem eigens dafür vorgesehenen Fermentationsverschluss verwendet werden. Hefewasser kann enormen Druck erzeugen. Aus diesem Grund ist es wichtig, die verwendeten Gefäße nie fest zu verschließen. Die während des Reifeprozesses entstehenden Gase müssen jederzeit entweichen können, damit sie das Gefäß nicht zum

Für Hefewasser benötigt man nur drei Zutaten: Wasser, unbehandelte Früchte und ein Süßungsmittel

Bereits nach ein bis zwei Tagen kann man erste Aktivität in Form von Bläschen erkennen

Platzen bringen oder beim Öffnen für eine unkontrollierbare Fontäne sorgen. Beides ist tendenziell gefährlich und verursacht gegebenenfalls eine umfangreichere Sauererei. Fermentationsgläser oder -verschlüsse bieten den Vorteil, dass sie das entstehende Gas kontrolliert entweichen lassen.

Als Flüssigkeit kann normales Leitungswasser verwendet werden. Idealerweise wird es zunächst abgekocht. Stark gechlortes Wasser eignet sich nicht für die Herstellung von Hefewasser, weil es die Vermehrung der Mikroorganismen verhindert. Für den Ansatz sollte das Wasser lauwarm sein und eine Maximal-Temperatur von 40°C haben. Bei Temperaturen zwischen 24 bis 30°C wird das Wachstum der natürlichen Hefen am besten gefördert. Steht das Hefewasser kühler, dauert der Reifeprozess deutlich länger und die Gefahr der Schimmelbildung steigt.

Viele Hefewasser-Experimente haben gezeigt, dass sich als Nährstoff sowohl raffinierter als auch Rohrohrzucker oder Honig sowie Kokosblütenzucker für die Herstellung des Hefewassers eignen. Basis und Aromageber ist der jeweilige Hefen-Spender. Die Auswahl ist groß, aber nicht alle Früchte eignen sich gleich gut. Besonders erfolgreich lassen sich Trockenfrüchte wie Feigen, Datteln oder Rosinen für den Ansatz verwenden. Dabei ist es wichtig, dass die Produkte unbehandelt

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

- sauberes Arbeiten
- Gefäße nie fest verschließen – Explosionsgefahr
- nie das gesamte Hefewasser verbrauchen
- Hefewasser kann immer weitergeführt und auch umgezüchtet werden
- ein Hefewasser-Ansatz riecht immer fruchtig oder gärig
- bei Fehlgerüchen oder Schimmel muss es neu angesetzt werden
- nur unbehandelte Früchte verwenden
- Hefewasser mag es warm
- die Früchte müssen immer mit Wasser bedeckt sein, sonst droht Schimmel
- Hefewasser vor dem Backen immer aufschütteln



Mit Hilfe eines Luftballons kann man die Flaschenöffnung verschließen. Der Ballon wird durch die Gärgas-Entwicklung aufgebläht und zeigt somit den Reifegrad des Hefewassers an

verrührt oder geschüttelt, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Dann kommen die Früchte hinzu. Mehr gibt es anfangs nicht zu tun, denn damit ist der Ansatz bereits fertig und darf seine Arbeit aufnehmen.

Damit die entstehenden Gärgase entweichen können, darf die Flasche nur abgedeckt und nicht fest verschlossen sein. Am besten stellt man sie nun an einen konstant warmen Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung. Ideal ist eine Temperatur um 30°C, aber auch eine durchschnittliche Raumtemperatur (20-22°C) ist vollkommen ausreichend. Wird es kühler, dauert alles etwas länger.

Der Reifeprozesses

Je nach verwendeter Frucht und Temperatur dauert der Reifeprozess eines Hefewassers meist zwischen drei und fünf Tagen. In dieser Zeit muss man nichts weiter tun als es ein- bis zweimal am Tag zu schütteln. Auf diese Weise wird die Aktivität der Hefen unterstützt. Manche Hefewasser erzeugen viel Gärgas, daher ist es ratsam, die Flasche vor dem täglichen Schütteln erst einmal zu lüften. So beugt man dem eventuellen Übersäuern des Hefewassers vor.

Erste Veränderungen lassen sich recht schnell beobachten. Bereits nach einem Tag sehen die Früchte etwas aufgequollen aus. In der Regel sind sie auch nach oben gestiegen. Manchmal kann man am oberen Rand die ersten Bläschen sehen. Nach zwei Tagen ist zu beobachten, wie die Gärgase aufsteigen. Schüttelt man die Flasche, sieht man deutliche Aktivität in Form aufsteigender Bläschen. Auch eine leichte Schaumbildung an der Wasseroberfläche ist zu bemerken.

Sichtbar wird die Gasbildung auch mit Hilfe eines Luftballons. Verschließt man die Flaschenöffnung mit dem Ballon, wird er durch die Gärgas-Entwicklung nach und nach aufgebläht. Somit zeigt er sichtbar die Aktivität des Hefewassers an.

Zudem ändert sich der Geruch des Wassers. Es riecht fruchtig und leicht vergoren. Im Gegensatz zum Sauerteig, der anfangs sehr unangenehme Gerüche entwickeln kann, gibt es bei Hefewasser während des Reifeprozesses

sind. Bei getrockneten Früchten ist außerdem darauf zu achten, dass ihnen keine Konservierungsstoffe, Öle, Salze oder Ähnliches zugesetzt wurden.

Kurzanleitung

Für den Ansatz werden also die folgenden Komponenten benötigt:

- Glasflasche (ausgekocht, mindestens 700 ml Fassungsvermögen)
- 600 g Wasser (warm, zirka 30-40°C)
- 50 g Trockenfrüchte (unbehandelt, ungeölt)
- 50 g Zucker (alternativ Honig, Rohrzucker, Kokosblütenzucker oder Ähnliches)

Zuerst werden das warme Wasser und der Zucker in die Flasche gefüllt und miteinander





Mit jedem Tag ist mehr Aktivität im Hefewasser zu erkennen. Nach dem Aufschütteln bildet sich schon erkennbar Schaum an der Oberfläche

ses keinen Fehlgeruch. Es ist immer eine fruchtige, gärrige, aber niemals faulige Note wahrnehmbar. Sollte sich dennoch ein solcher Geruch oder sogar Schimmel bilden, muss der Ansatz weggeschüttet werden. Dann heißt es, von vorne zu beginnen.

Nach drei bis fünf Tagen sind die meisten Hefewasser fertig. Ein reifes Hefewasser erkennt man daran, dass kontinuierlich Gärgase aufsteigen und sich am Boden ein Hefesatz gebildet hat. Außerdem zischt es nach dem Aufschütteln, wenn man den Deckel aufschraubt, und das Hefewasser schäumt kräftig, vielleicht sogar über. Eine typische „Bierkrone“ ist dann zu sehen. Zudem kann man die Reife mit der Nase wahrnehmen. Das Hefewasser strömt einen fruchtigen und frisch vergorenen Geruch aus, leicht alkoholisch wie junger Wein oder Cidre.

Hefewasser im Test

Die genannten Kriterien wie Schaum oder Geruch sind Anzeichen, aber keine Garantie dafür, dass das Hefewasser wirklich reif ist und ausreichend Triebkraft zum Backen besitzt. Um das zu überprüfen, wird zunächst ein

Probe-Teig angesetzt. Dafür muss man das Hefewasser zuerst aufschütteln, um die Hefen aus dem Bodensatz im Wasser zu verteilen. Dann werden 20 g Hefewasser mit 20 g Mehl zu einem Teig verrührt. Der sollte an einem warmen Ort stehen und sein Volumen innerhalb von 12 Stunden verdoppeln. Gelingt das, ist das Hefewasser fertig und bereit für den ersten Backversuch.

Da sich auch unerwünschte Mikroorganismen im Hefewasser tummeln können, ist es ratsam, vor der Verwendung einmal den pH-Wert zu testen. Das Klima in der Flasche sollte eher sauer sein, was Hefewasser vor allem für herzhafte Brote interessant macht. Die



Reifes Hefewasser zeigt deutliche Aktivität in Form von kontinuierlich aufsteigenden Gärläschen

WENN DIE GÄRUNG AUSBLEIBT

Geduld, Geduld, manche Hefewasser brauchen etwas länger. Wenn sich aber gar nichts tun will und keine Gase in der Flasche entstehen, kann man dem Hefewasser oft durch eine kleine Zuckerzugabe auf die Sprünge helfen. Sofern sich dann nach ein bis zwei Tagen noch immer nichts ändert, ist es besser, einen neuen Versuch zu starten.

H'AUSSLER

Faszination Holzbackofen



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

Gratis Katalog anfordern:
www.backdorf.de

88499 Heiligkreuztal
Telefon 0 73 71/93 77-0



Anhand eines Probe-Teiges lässt sich die Triebkraft des Hefewassers testen

Hefewasser kann enormen Druck erzeugen und somit beim Öffnen überschäumen. Wird die Flasche fest verschlossen, kann der Druck sie sogar zum Platzen bringen



Test des pH-Wertes: Links ist ein junges Hefewasser zu sehen, das noch einen kritischen pH-Wert aufzeigt. Rechts handelt es sich um ein reifes Hefewasser mit einem pH-Wert unter 4,2. Es hat auch einen Probe-Teig erfolgreich getrieben

Säure unterdrückt außerdem unerwünschte Fremdkeimung. Den pH-Wert kann man mit speziellen Test-Streifen prüfen, die in der Apotheke erhältlich sind. Das Hefewasser sollte einen PH-Wert unter 4,2 haben. So ist sichergestellt, dass unerwünschte Mikroorganismen kaum Chancen haben. Wenn das Hefewasser über der kritischen Marke liegt, wird die Reifezeit einfach noch etwas verlängert. Mit der Dauer sinkt der pH-Wert und das Hefewasser kann zum Backen verwendet werden.

Mit Hefewasser backen

Zwei Punkte sind beim Backen besonders wichtig. Zum einen sollte man darauf achten, nie das gesamte Hefewasser zu verbrauchen, sondern immer einen Rest zum Weiterführen zurückzubehalten. Andernfalls muss man das Hefewasser jeweils vollkommen neu ansetzen. Zum anderen muss es vor jedem Backen einmal aufgeschüttelt werden. Die meisten Hefen befinden sich nämlich im Bodensatz. Durch das Aufschütteln verteilen sie sich im Wasser und kommen so auch in den Teig.

Darüber hinaus ist zu beachten, dass Zeitangaben in einem Rezept nur Richtwerte darstellen. Man muss – ähnlich wie beim Sauerteig – immer auf die Teigentwicklung achten, da jedes Hefewasser seine individuelle Triebkraft hat. Viele Rezepte sind auf andere Triebmittel ausgelegt. Sie lassen sich natürlich jeweils auch mit Hefewasser realisieren. Dabei gibt es aber keine feststehende Faustformel für die Umrechnung.

Jedes Hefewasser ist individuell und hat seine ganz eigene Aktivität. In der Regel hat es zudem weniger Triebkraft als gewöhnliche Backhefe oder Sauerteig. Daher empfiehlt sich immer der Einsatz von Vorteigen, die mit dem Hefewasser angesetzt werden. Dort können sich die Hefen ausreichend vermehren, um den Hauptteig später gut zu lockern. Zusätzlich bringt der Einsatz eines Vorteiges nochmal mehr Aroma ins Brot und durch die gute Verquellung des Mehls darin eine längere Frischhaltung.



HEFEWASSER UND SAUERTEIG

Mit Hilfe von Hefewasser lässt sich die Züchtung einer Lievito Madre oder von Sauerteig deutlich vereinfachen und beschleunigen. Statt einer Spontangärung aus Wasser und Mehl, die über mehrere Tage reift, wird hierbei Hefewasser als Schüttflüssigkeit verwendet. Eine detaillierte Beschreibung zur Herstellung einer Lievito Madre mit Hefewasser findest Du in **BROT 03/2021** ab Seite 72.

Brote, die mit Hefewasser gebacken werden, gelingen wunderbar aromatisch und knusprig

Hefe-Rezepte mit Vorteigen lassen sich demnach relativ gut auf Hefewasser umbauen. Die angegebene Wassermenge im Vorteig wird dabei durch Hefewasser ersetzt und die Backhefe weggelassen. Auch ein Sauerteig kann durch einen Hefewasser-Vorteig ersetzt werden. In diesem Fall wird die Wassermenge wieder durch Hefewasser ersetzt und auf das Anstellgut verzichtet.

Sollte im Hauptteig weitere Frisch- oder Trockenhefe eingeplant sein, muss diese entfallen, da es bei der Kombination von Hefe und Hefewasser zu Fermentationsfehlern kommen kann. Hefewasser und Sauerteige hingegen können gut kombiniert werden. Bei jedem umgebauten Rezept ist zu beachten, dass die Angaben zu Zeit und Temperatur der individuellen Teigentwicklung angepasst werden müssen.

Als Schüttflüssigkeit im Hauptteig ist Hefewasser nicht immer geeignet. Aufgrund seiner geringeren Triebkraft entfaltet es keine treibende Wirkung im Hauptteig. Je nach Säuregrad kann es aber die Konsistenz der Krume negativ beeinflussen. Sie wird dann eher gummiartig.

Das Triebmittel lagern

Wenn man mit seinem Hefewasser nicht alle zwei Tage backen möchte, sollte man es zur weiteren Aufbewahrung kühl stellen, um die



Gärprozesse darin zu verlangsamen. Das einmal angesetzte Hefewasser lässt sich im Kühlschrank über viele Wochen und sogar Monate lagern, ohne es während dieser Zeit pflegen oder füttern zu müssen. Das Thema Urlaub ist somit unkritisch.

Wichtig ist nur, dass die Früchte immer vollständig mit Wasser bedeckt sind, da sonst Schimmel droht. Vor der Lagerung im Kühlschrank kann man die Früchte auch entfernen, was sich vor allem bei solchen empfiehlt, die sich stark auflösen. Dafür wird das reife Hefewasser aufgeschüttelt und einfach durch ein Sieb in eine neue saubere Flasche gefüllt.

Die Flasche sollte stehend gelagert werden, der Verschluss wird nur leicht verschlossen – vor allem am Anfang und wenn man die



Am Boden setzen sich nach einiger Zeit Hefen ab, daher muss man das Hefewasser vor der Verwendung immer schütteln



Mit Hefewasser kann man sehr triebstarke Vorteige herstellen

Früchte im Hefewasser lässt. Der Gärprozess verlangsamt sich schließlich nicht sofort und es bilden sich weiter Gärgase. Infolge dessen steigt auch der Druck in der Flasche. Alternativ muss die Flasche regelmäßig gelüftet werden.

Weitere Pflege

Hefewasser ist sehr genügsam und bedarf keiner wöchentlichen Pflege und Auffrischung. Um die Aktivität des frisch angesetzten Hefewassers noch zu steigern, kann man es jedoch direkt vor dem Backen noch einmal auffrischen. Das funktioniert ähnlich wie bei Sauerteig. Jede Auffrischung erhöht die Aktivität.

Generell ist eine Auffrischung immer dann sinnvoll, wenn das Hefewasser lange ungenutzt im Kühlschrank stand und man es wieder zum Backen verwenden möchte. In jedem Fall muss dabei auf Sauberkeit geachtet werden. Empfehlenswert ist es, das neue Gefäß jeweils auszukochen.

Das Auffrischen erfolgt ähnlich dem Ansetzen, wobei der Reifeprozess deutlich kürzer ist.

Zuerst wird das Hefewasser aufgeschüttelt und abgeseigt, falls noch Früchte enthalten sind. Ein Teil des Hefewassers wird im neuen Gefäß mit frischem warmem Wasser sowie Süßungsmittel aufgefüllt. Ist das durch Schütteln oder Rühren komplett gelöst, kom-



Je nach gewählter Sorte kann man die vergorenen Früchte zur Weiterverarbeitung verwenden. Mit etwas Hefewasser püriert lässt sich daraus noch ein triebstarker Vorteig herstellen. Fermentierte Feigen zum Beispiel eignen sich bestens dazu, in einen Teig gegeben zu werden

men die Trockenfrüchte hinein. Die nur leicht verschlossene Flasche wird wieder an einen warmen Ort gestellt.

Folgende Zutaten können für das Auffrischen verwendet werden:

- Glasflasche (ausgekocht, mindestens 700 ml Fassungsvermögen)
- 500 g Wasser (warm, zirka 30-40°C)
- 100 g Hefewasser
- 50 g Trockenfrüchte (unbehandelt, ungeölt)
- 25 g Zucker (alternativ Honig, Rohrzucker, Kokosblütenzucker oder Ähnliches)

Als Trockenfrüchte eignet sich die gleiche Sorte wie beim ursprünglichen Ansatz am besten. Allerdings ist es auch möglich, das Hefewasser umzuzüchten und mit anderen Zutaten neue Aromen ins Spiel zu bringen. Sollten statt der Früchte zum Beispiel Kräuter oder Blüten verwendet werden, gilt es, die Menge sowie die Menge des Zuckers jeweils anzupassen.

Nach dem Backen kann das verbliebene Hefewasser auch direkt in der Flasche wieder aufgefüllt werden. Dazu reicht es aus, neues Wasser und etwas Zucker zum Hefewasser-Rest hinzuzugeben und alles aufzuschütteln, bis sich der Zucker gelöst hat. Der Reifeprozess dauert je nach Aktivität des Hefewassers nur 12 bis 24 Stunden.

FRÜCHTE IM HEFEWASSER ERSETZEN

Neben Trockenfrüchten eignen sich auch andere Zutaten, um einen Hefewasser-Ansatz herzustellen. Da Trockenfrüchte von sich aus einen hohen Eigenzucker-Anteil mitbringen, muss das Rezept in der Kurzanleitung gegebenenfalls an andere Hefe-Träger angepasst werden. Das bedeutet, den Zuckerwert und die Frucht-Menge zu verändern. Zum Beispiel werden 50 g Blüten kaum in eine Milchflasche passen. Da sollte man sich eher am Volumen orientieren und darauf achten, dass mindestens ein Drittel der Flasche mit Blüten gefüllt ist.



Wer die vergorenen Früchte nicht einfach nur entsorgen will, kann sie beim Backen verwenden. Mit etwas Hefewasser püriert, lässt sich mit dem Fruchtfleisch ein triebstarker Vorteig herstellen. Hierzu eignen sich beispielsweise fermentierte Rosinen, aber auch Feigen oder Datteln. Sie werden als Püree in den Teig gegeben. Da die gegorenen Früchte viele Hefen enthalten, verkürzt sich die Reifezeit des Teiges. Süße geben sie hingegen nicht mehr in den Teig, weil der Zucker während der Fermentation bereits weitgehend abgebaut wurde.

Freude am Ausprobieren

Mit Hefewasser kann man also schnell und einfach ein anspruchsloses Triebmittel herstellen, das keiner intensiven Pflege bedarf, dafür aber besondere Aromen ins Gebäck zaubert. Wer sich einmal an die Herstellung von Broten mit Hefewasser gewöhnt hat, wird schnell lernen, welche Parameter in Rezepten angepasst werden müssen, um ein gutes Backergebnis zu erzielen. 🍞



Beim Auffrischen des Hefewassers sollte stets auf Sauberkeit geachtet und möglichst die ursprüngliche Frucht verwendet werden

Wilden Fladen



In südlichen Gefilden wird gern mit viel Hefe und kurzer Garzeit gearbeitet. Dabei kitzelt man gerade aus Klassikern wie dem Fladenbrot viel mehr Aroma heraus, wenn man mit Zeiten und Triebmitteln spielt. Hefewasser gibt auch der Krume eine besonders wattige Struktur. So wird aus der traditionellen Beilage ein echter Genuss.

🕒 Alle Zutaten auf langsamer Stufe 5 Minuten mischen, dann weitere 5 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Den Teig in eine geölte Schüssel oder Teigwanne geben und abgedeckt bei Raumtemperatur 4,5 Stunden gehen lassen. Nach 30, 60 und 90 Minuten jeweils einmal dehnen und falten. Das Volumen sollte sich nahezu verdoppelt haben.

🕒 Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben. Von allen vier Seiten einmal locker zur Mitte falten und umdrehen, so dass der Schluss unten liegt. Abgedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten ruhen lassen.

🕒 Den Teig mit dem Schluss nach unten auf eine leicht bemehlte Dauerbackmatte (alternativ Backpapier) geben und vorsichtig zu einer rechteckigen Form auseinanderziehen.

🕒 Den Teig für das Topping mit Milch bestreichen und mit den Fingern Mulden in den Teig drücken. Sesam auf dem Teig verteilen. Abgedeckt bei Raumtemperatur 45 Minuten gehen lassen.

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

🕒 Den Teigling unter kräftigem Schwaden in den Ofen geben. 10 Minuten backen. Den Schwaden ablassen und die Temperatur auf 220°C senken. Weitere 10-15 Minuten backen. 🍞

Vorteig (Polish)

- ▶ 180 g Hefewasser (Raumtemperatur)
- ▶ 180 g Weizenmehl Tipo 0 (alternativ Weizenmehl 550)

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

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 120 g Milch (lauwarm)
- ▶ 100 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 420 g Weizenmehl Tipo 0 (alternativ Weizenmehl 550)
- ▶ 14 g Salz
- ▶ 12 g Olivenöl

Topping

- ▶ 15 g Schwarzkümmel (alternativ Sesamsaat)
- ▶ 10 g Milch (kalt, alternativ Wasser)



Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefewasser
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	18,5-23 Stunden
Zeit am Backtag:	6,5-7 Stunden
Backzeit:	20-25 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	220°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen

Rezept & Bild:
Maike von Richthofen

📷 @justbread.de

📘 /justbread.de

🌐 justbread.de

🕒 Zeitraster

20.30 Uhr
Vorteig ansetzen

Nächster Tag
8.30 Uhr
Hauptteig ansetzen

13.30 Uhr
Teig formen

13.45 Uhr
Ofen vorheizen

14.15 Uhr
Backen

14.35 Uhr
Brot fertig



Vorteig (Poolish)

- ▶ 180 g Hefewasser (Raumtemperatur)
- ▶ 180 g Weizenmehl T 65 (alternativ Weizenmehl 550)

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

Fermentolyse-Teig

- ▶ Vorteig
- ▶ 220 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 420 g Weizenmehl T65 (alternativ Weizenmehl 550)

Die Zutaten gut mischen und 30 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.

Hauptteig*

- ▶ Fermentolyse-Teig
- ▶ 20 g Wasser (optional)
- ▶ 12 g Salz

*Ergibt 4 Stück

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefewasser
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	20-24 Stunden
Zeit am Backtag:	8 Stunden
Backzeit:	20-25 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	230°C
	nach 10 Minuten
Schwaden:	nach 1 Minute



Rezept & Bilder:
Maïke von Richthofen

@justbread.de

/justbread.de

justbread.de

Hefewasser-Baguette

Ein frisches, knuspriges Baguette ist absolutes Brotvergnügen. Wenn es wie hier ausschließlich mit Hefewasser getrieben wird, besticht es durch eine besonders zartsplittige Kruste und ein tolles Aroma. Mit dem französischen Original kann es auf jeden Fall mithalten.

- Die Zutaten auf langsamer Stufe 5 Minuten mischen, dann weitere 5 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Das Wasser nur hinzugeben, sofern der Teig noch Flüssigkeit vertragen kann.
- Den Teig in eine geölte Schüssel oder Teigwanne geben und abgedeckt bei Raumtemperatur 6 Stunden gehen lassen, dabei nach 30, 60 und 90 Minuten jeweils einmal dehnen und falten. Das Volumen sollte sich ungefähr verdoppelt haben.
- Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und in 4 gleich große Portionen à zirka 250 g teilen. Jede Portion zu einem länglichen Rechteck ziehen, zu einem Zylinder aufrollen und in ein bemehltes Backleinen (alternativ Geschirrhandtuch) legen. Bei Raumtemperatur abgedeckt 15 Minuten entspannen lassen.
- Jeden der 4 Zylinder zu einem Baguette ausrollen. Mit Schluss nach unten in das Backleinen (alternativ Geschirrhandtuch) legen und abgedeckt 30 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.
- Den Ofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Die Teiglinge beherzt drei- bis fünfmal einschneiden und in den Ofen geben. Nach 1 Minute kräftig schwaden. Nach weiteren 9 Minuten die Temperatur auf 230°C senken und weitere 10-15 Minuten backen. ■



Zeitraster

19.00 Uhr

Vorteig ansetzen

Nächster Tag

08.00 Uhr

Fermentolyse-Teig ansetzen

08.45 Uhr

Hauptteig ansetzen

15.00 Uhr

Teiglinge vorformen

15.15 Uhr

Baguette formen
Ofen vorheizen

15.45 Uhr

Backen

16.05 Uhr

Baguettes fertig



Aprikosen-Holunder-Mus

HOLUNDERBLÜTENSIRUP EINFACH SELBER MACHEN

Zutaten*

- ▶ 1.000 g Wasser
- ▶ 1.500 g Zucker
- ▶ 150 g Holunderblüten
- ▶ 1-2 Zitronen (Bio, in Scheiben)
- ▶ 50 g Zitronensäure (in der Apotheke erhältlich)

*Ergibt 3 Flaschen à 750 ml

Das Wasser in einem großen Topf aufkochen und den Zucker in dem noch warmen Wasser auflösen.

Die Zitronensäure hinzufügen.

Die Stängel der Holunderblüten sehr kurz abschneiden, die Blüten jedoch nicht waschen, sonst verwässern sie und verlieren einen Teil ihres Aromas.

Die Zitronenscheiben und die Holunderblüten ins Zuckerwasser geben und alles verrühren. Alles mindestens 48 Stunden an einem dunklen, kühlen Ort stehen lassen und zweimal täglich durchrühren.

3 Glasflaschen mit Schraub- oder Bügelverschluss sehr heiß auswaschen.

Den Holunderblütensirup durch ein sehr feines Sieb (alternativ Geschirrhandtuch) gießen und in die Flaschen abfüllen. Kühl und dunkel gelagert, hält der Holunderblütensirup einige Monate.

Rezept: Bärbel Adelhelm

Das sahnig-karamellige Aroma von Vanille trifft in dem Fruchtmus auf den feinen Geschmack von Holunderblütensirup und süßen Aprikosen. Die haben zwischen Juni und September Saison und stammen hierzulande überwiegend aus der osttürkischen Provinz Malatya. Wer das Mus nicht nur auf frischem Brot genießen will, kann es wahlweise auch als süße Soße zu frisch Gegrilltem probieren.

● Die Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen.

● Die Zutaten in einen Topf geben und grob pürieren.

● Die Masse aufkochen und 1-2 Minuten unter ständigem Rühren sprudelnd kochen lassen.

● Die Masse fein pürieren.

● Eine Gelierprobe durchführen.

● Die heiße Masse in zuvor ausgekochte Gläser füllen und diese sofort fest verschließen. Kühl gelagert ist der Aufstrich mindestens mehrere Monate bis zu zwei Jahre haltbar. 🍯

Zutaten

- ▶ 1.500 g Aprikosen
- ▶ 500 g Gelierzucker 2:1
- ▶ 200 g Holunderblütensirup (alternativ Ahornsirup)
- ▶ Saft einer 1/2 Zitrone
- ▶ Mark von 1 Vanillestange

GELIERPROBE

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

Rezept & Bild: Valesa Schell

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

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

brotbackliebeundmehr.com

LESETIPP

Das Rezept für Holunderblütensirup und viele weitere kreative Rezepte rund ums Einkochen, Fermentieren und Haltbarmachen gibt es in Ausgabe 02/2019 des **BROT-Schwester**magazins **SPEISEKAMMER**.

speisekammer-magazin.de/shop





**Riccardo Bellaera und die
italienische Backkultur**

Text: Tanja Neumann & Edda Klepp
Bilder: Tanja Neumann & Riccardo Bellaera

Krustenliebe auf dem Kreuzfahrtschiff



Auf jedem der Costa-Schiffe schult Riccardo Bellaera seine Mitarbeitenden persönlich



Bellaeras italienische Wurzeln zeigen sich im gastronomischen Konzept an Bord

Talent, Hingabe und Passion machten Riccardo Bellaera zu einem bekannten Konditormeister in Italien. Der Sizilianer ist Weltklasse-Pâtissier, aber auch leidenschaftlicher Bäcker. An Bord der Costa-Kreuzfahrtschiffe zaubert er täglich zahlreiche Desserts, Kuchen und Brote. Darüber hinaus ist er für die Aus- und Fortbildung des 300-köpfigen Teams zuständig. Bei all dem fühlt sich Bellaera stets der italienischen Backtradition verbunden.

Wer einen ruhigen Moment erhofft, in dem Riccardo Bellaera, Chef-Pâtissier und Chef-Bäcker der Costa-Kreuzfahrtschiffe, einmal innehält, kann lange warten. Es ist einer der seltenen Augenblicke, in denen er Außenstehenden einen Einblick in seine Kombüse gewährt. Ein Workshop für die Presse sowie eine Handvoll Reiseblogger/innen steht auf dem Programm. Präsentieren will der Profi die Herstellung feinsten Desserts, zum Beispiel eine Creme mit Schokolade, die zur Arabica-Süßspeise verarbeitet werden soll.

Der Maestro wirbelt herum und ist zugleich mit voller Konzentration bei der Sache. Jeder Handgriff sitzt. Was er hier im Bauch des Kreuzfahrtschiffes kreiert, soll später auf allen Schwesterschiffen Standard sein. Die Creme wird in eine Silikonform gefüllt, glatt gestrich-

chen, gefroren und danach auf einem Tellerchen mit zarter Schokoladenglasur umhüllt. Ein dekorativer Keks, den er zum Abschluss fast zärtlich auf der glänzenden Kugel platziert, vollendet das Dessert.

Nicht ein Detail seiner Kreation überlässt Riccardo Bellaera dem Zufall. Welches wohl sein eigenes Lieblingsdessert ist? „Das, was ich noch nicht erfunden habe“, sagt er verschmitzt. Wie soll er sich auch zwischen all den Köstlichkeiten, dem Pistazienkuchen mit Zitronenquark, der Mascaponecreme, dem Pistazienmousse oder der Zitronen-Ganache mit Zitronengelee auf Birnentarte für eines entscheiden?

Magischer Duft

In der Welt der süßen Nachtische und feinen Backwaren fühlt sich der Maestro zuhause. Doch nicht nur dort. Als leidenschaftlicher Italiener liebt er die Brote seiner Heimat mindestens genauso sehr. Bereits mit 14 Jahren startete Riccardo Bellaeras Abenteuer in die Welt des Backens. Seine Karriere begann in einer der ältesten und berühmtesten Konditoreien seines Landes, der inzwischen geschlossenen sizilianischen „Pasticceria Bonomo“. Als er auf der Suche nach einem Job war, wurde er von betörendem Brotduft magisch angezogen.



Herzstück der Speisekarte ist die klassisch-neapolitanische Pizza



Ein bisschen Show muss sein: Schon bei der Herstellung gibt es für die Gäste viel zu sehen



Im Etagenofen werden die Pizzen bei hohen Temperaturen frisch gebacken



Der Pizzateig ist aromatisch und geht beim Backen gut auf

Der „Schnupperbesuch“ bescherte dem jungen Sizilianer, 1972 geboren in der schönen Barockstadt Modica, seinen ersten Ausflug in die professionelle Backbranche. Der Teenager lernte begeistert und eignete sich schon in jungen Jahren besonderes Wissen über die Zubereitung typisch sizilianischer Süßspeisen an, die unter anderem durch arabische Einflüsse geprägt sind. Zum Beispiel lernte er die Herstellung von Cannoli kennen, gefüllt mit Ricotta-Creme und Schokoladensplittern. Kekse mit Mandelpaste zählen ebenso zu den sizilianischen Spezialitäten wie der Duft von Zitrone und Orange.

Berühmt sind auch die Buccellati zur Weihnachtszeit. Dabei handelt es sich um Mürbegebäck, unter anderem gefüllt mit getrockneten Feigen, Mandeln, Schokolade und Sultaninen. Schon damals zeichnete sich Bellaera durch seine hohe Einsatzbereitschaft aus. Er stürzte sich in die Arbeit und sog auf, was immer sich zu lernen bot. Der Grundstein seiner Karriere war gelegt, die Leidenschaft für Backwaren entfacht.

In den folgenden Jahren arbeitete der Sizilianer in Italien und auf der ganzen Welt in verschiedenen Konditoreien, um seine Kenntnisse in der Kunst des Backens noch

zu verbessern. Einen Wendepunkt in seinem Leben stellte die Begegnung mit Iginio Massari im Jahr 1997 dar, der als Meisterkonditor unter anderem durch verschiedene Fernsehauftritte in Italien Popularität erlangte.

Beeindruckt von der Handfertigkeit und dem Talent des jungen Sizilianers, bot Massari Bellaera an, in seiner Konditorei in Brescia zu arbeiten, einer Stadt in der Lombardei. Massari förderte das junge Talent und beeinflusste Bellaeras Schaffen stark. Bis heute verbinden die beiden Männer die Liebe und Leidenschaft zur Backkultur sowie eine tiefe Freundschaft. Ihre Wege kreuzen sich regelmäßig.

Italienische Brotkunst

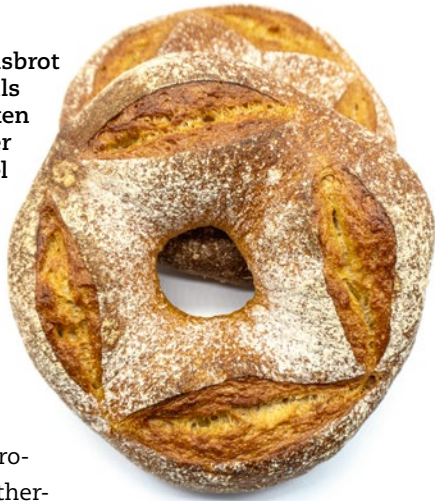
Obleich die Ursprünge seiner Handwerkskunst in der Konditorei verankert sind, erlernte Bellaera in der Folgezeit auch die traditionelle italienische Brotherstellung. Erstmals verschlug es ihn beruflich auf ein Kreuzfahrtschiff. Er wollte seine Kenntnisse vertiefen und suchte nach Herausforderungen, um seine immerwährende Neugier zu befriedigen.

Beim US-amerikanischen Unternehmen Princess Cruises erhielt er 2001 eine Anstellung als Chef-Konditor und lernte den italienischen Chef-Bäcker Luciano Sanfilippo

Beliebt ist die Variante mit Tomaten und Büffelmozzarella



Das Traditionsbrot wird häufig als Kranz gebacken und hat daher besonders viel Kruste



kennen. Der zeigte ihm die professionellen Produktionsprozesse der Brotherstellung, zum Beispiel lange Teigführung und die Arbeit mit Lievito Madre, einem milden Weizensauerteig, der auch als Pasta Madre bezeichnet wird. Wörtlich aus dem Italienischen übersetzt bedeutet Lievito Madre italienische Mutterhefe.

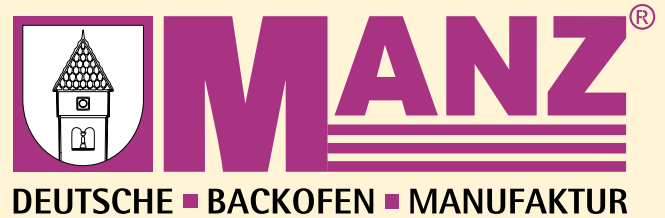
2007 führte Bellaera seine berufliche Reise wieder zu neuen Ufern. Das spanische Kreuzfahrtunternehmen Pullmantur verpflichtete den begabten Konditor als Chef-Pâtissier und Chef-Bäcker auf der Blue de France. Nun war Bellaera erstmals auch für die Ausbildung des Bordpersonals zuständig und entwickelte nicht nur die Konditorei, sondern das gesamte Backwarensortiment weiter. Sein Wissen über Brot vertiefte der Sizilianer schließlich auf dem italienischen Festland in Ausbildungskursen in der Cast Alimenti School of Trades in Brescia.

Anders als in Deutschland gibt es in Italien keine Meisterpflicht, um sich im Bäckerei- oder Konditoreihandwerk selbständig zu machen. Angehende Bäckerinnen und Bäcker erlernen ihre Fertigkeiten zunächst ausschließlich im laufenden Betrieb, zur Berufsschule gehen sie während der Ausbildung nicht. Erst danach spezialisiert man sich auf der Fachschule und besucht Kurse, in denen spezifische Kenntnisse zu Rohstoffen und Praxis vermittelt werden.

Die Porung des Traditionsbrotes ist locker und gleichmäßig



Anzeige



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



Professionelle Backöfen für zu Hause und Gewerbe

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

MANZ ist ein wahrer Meister aller Klassen!

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

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

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

MANZ Backtechnik GmbH

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



Riccardo Bellaera fühlt sich der italienischen Brotkultur verpflichtet

Bellaera lernte in Brescia die verschiedenen Phasen der Produktverarbeitung zu beherrschen und zu perfektionieren, erforschte neue Kreationen und eignete sich die für die Herstellung notwendige Präzision im Backhandwerk an.

Backen an Bord

Seit 20 Jahren arbeitet der heute 49-jährige Bäcker und Konditor Bellaera inzwischen auf hoher See. Seit September 2012 ist er als Chef-Pâtissier und Chef-Bäcker für die Flotte des italienischen Kreuzfahrtunternehmens Costa Crociere tätig. Derzeit zählen zwölf Schiffe dazu, sie touren rund um die Welt. Täglich versorgt Bellaera mit seinen mehr als 300 Mitarbeitenden aus aller Welt mehrere tausend Gäste.

Das Team backt Pizzen und Brote nach italienischem Vorbild und kreiert schmackhafte Desserts. Das Erfolgsgeheimnis des Chef-Bäckers: eine Kombination aus Handwerk, interessanten Rohstoffen von hoher Qualität sowie großer Genauigkeit. „Gebäck ist Präzision und Kreativität bis hin zur Kunstform“, ist Ricardo Bellaera überzeugt. Das gilt für seine Desserts und die Brote gleichermaßen.

Etwa alle zwei bis drei Wochen wechselt Bellaera von Schiff zu Schiff, um seine Mitarbeitenden zu schulen und ihnen Kenntnisse über alle neuen und alten Standardprodukte zu vermitteln. Ganz gleich ob Brot, Pizza oder Dessert – auf allen Schiffen soll

ein gleichbleibend hohes Niveau erhalten bleiben. Entsprechend hat der Maestro seine Ausbildung strukturiert. Vermittelt werden Rohstoffkunde, Mikrobiologie und unterschiedliche Verfahrenstechniken. Wichtig ist Bellaera, sein Wissen über die Herstellung aller neuen Ideen an sein Team persönlich zu vermitteln.

Herzstück Pizza

Seine italienisch-kulinarische Herkunft konnte der Gourmet bei der Entwicklung eines neuen Foodkonzeptes für die Flotte einbringen. „Italy's Finest“ heißt das Gastroangebot an Bord der Kreuzfahrtschiffe, das in Zusammenarbeit mit der Universität für Gastronomische Wissenschaften (UNISG) im norditalienischen Pollenzo entwickelt wurde. Im Mittelpunkt steht die authentische italienische Küche.

Es gibt regionale Menüs, Eis, Gourmet-Burger mit italienischem Fassona-Fleisch sowie ein Pasta-Buffer. Herzstück des Gastro-Konzeptes aber ist die ausschließlich mit Lievito Madre zubereitete Pizza klassisch-neapolitanischer Art, die seit 2015 an Bord der Kreuzfahrtschiffe produziert wird. Die besondere Zutat macht das Gebäck aromatisch und gut bekömmlich. Über Nacht hat der Teig bei kalter Gare viel Zeit, um einzigartige Geschmacksnoten zu entfalten. Die traditionelle Verarbeitung wird laut Bellaera bereits seit der Antike eingesetzt.

In seiner Lievito Madre mischt er zunächst 50 g frischen Fruchtsaft sowie 50 g Mineralwasser mit 100 g Weizenmehl Tipo 00. Bei 26 bis 28°C lässt er den Teig etwa 48 Stunden gehen, sodass der im Saft enthaltene Frucht-

Täglich werden an Bord der gesamten Flotte etwa 3.000 Brote gebacken





In der Backstube im Schiff wird jede Nische gut genutzt

zucker von den Mikroorganismen verstoffwechselt werden kann. Im zweiten Schritt kommen weitere 200 g Mehl sowie 45 g lauwarmes Wasser dazu. Wieder gibt der Meister dem Teig 48 Stunden Zeit, bevor er ihn als Triebmittel für Pizza oder Brot verwendet.

Da an Bord große Mengen benötigt werden, wird der Teig mit Hilfe eines Mutterhefe-Generators hergestellt, über den Temperaturkurve und Reifezeit während des Gärprozesses präzise geregelt werden können. Das verwendete Mehl stammt ausschließlich aus Bellaeras Heimat. Neben Weizenmehl Tipo 00 aus Apulien verwendet er in einer zweiten Teigsorte eine Mischung aus Vollkorn-, Kamut- und Hafermehl. Wer es lieber etwas vollwertiger und reich an Ballaststoffen sowie Omega-3-Fettsäuren sowie Polyphenolen mag, findet damit eine wohlschmeckende Alternative.

Beliebt ist bei den Reisenden die Pizza-Variante mit Tomaten, nativem Olivenöl und Büffelmozzarella. Auf der Speisekarte stehen aber auch weitere italienische Klassiker wie Quattro Stagioni, Napoletana und Calzone. Daneben können die Gäste besondere Kreationen wählen, zum Beispiel die Tricolore mit Ricotta und Parmaschinken, die Liguria mit Pesto und Stracchino, einem italienischen Weichkäse, oder die Siciliana mit Oliven, Kapern und Sardellen.

Brotbacken mit Mutterhefe

Täglich werden auf den Schiffen außerdem mehr als 3.000 Brote gebacken. Dabei stehen italienische Spezialitäten besonders hoch im Kurs. Um sein mild-würziges, malziges Traditionsbrot zu backen, braucht Bellaera nicht mehr als Mehl, Wasser, Salz und Lievito Madre. Gern verwendet er dafür Mehl aus Manitoba-Weizen, weil dieser besonders kleberstark ist und dem Brot in Kombination mit der Triebkraft der Madre zugleich Stabilität und Lockerheit verleiht.

Auffallend ist die spezielle Form des Brotes. Statt als gleichmäßiger runder oder länglicher Laib wird es häufig als Kranz gebacken, sodass

ganz besonders viel Kruste entsteht. Vor dem Backen schafft der Bäcker außerdem die Voraussetzung für ein spezielles Aromenspiel: In die Schnitte an der Teiglingsoberfläche gibt er gerne etwas natives Olivenöl.

Beim Biss in die knackige Kruste mischt sich der kräftige Geschmack des Öls mit den vielfältigen und süßlichen Aromen der Krume, die dank langer Teigführung viel Zeit zur Reife hatte. So wird in Bellaeras Augen seine Heimat auf dem Meer und zwischen allen Kontinenten lebendig. Gebäck, so seine Philosophie, ist die gemeinsame Sprache eines Landes. „Sie variiert jedoch je nach Region und Kultur“, sagt er. Und nun auch auf den Wellen der Ozeane. 🍷

LIEVITO MADRE NACH RICCARDO BELLAERA

Zutaten

- ▶ 50 g Fruchtsaft (zum Beispiel Naturapfelsaft, alternativ Fruchtfleisch)
 - ▶ 50 g Mineralwasser mit Kohlensäure (kalt)
 - ▶ 100 g Weizenmehl Tipo 00
- Spätere Zugabe
- ▶ 45 g Wasser (lauwarm)
 - ▶ 200 g Weizenmehl Tipo 00

Die Zutaten gründlich mischen und abgedeckt bei 26-28°C etwa 48 Stunden gehen lassen, bis sich das Volumen des Teiges etwa verdreifacht hat und leicht säuerlich riecht.

200 g Mehl und 45 g lauwarmes Wasser hinzugeben, die Masse verkneten und weitere 48 Stunden bei 26-28°C gehen lassen.

Aufbewahrung der Mutterhefe
Die Lievito Madre sollte regelmäßig aufgefrischt werden. Dabei gilt immer das gleiche Prinzip: 2 Teile Lievito Madre und 2 Teile Mehl mit 1 Teil Wasser verkneten.

Den Mutterhefen-Teig in ein sauberes Tuch wickeln, dabei aber nicht zu fest binden. Wenn



An Bord werden Pizzateig und Brot mit Lievito Madre hergestellt

die Hefe in ein Tuch eingewickelt ist, wird sie langsamer sauer und garantiert ein gutes Ergebnis. Unverpackt und ohne Tuch wird sie schneller sauer und verbraucht dazu mehr Zucker. Auch eine Aufbewahrung in der Kühlung verlangsamt die Gärung.

Soll die Madre länger gelagert werden, zum Beispiel 4 bis 5 Tage, wird die Wasser- und Mehlmenge jeweils um das Drei- bis Vierfache erhöht.



Die einmal angesetzte Lievito Madre kann sofort für das Rezept des Traditionsbrots genutzt werden. Wird für die Herstellung der Mutterhefe Fruchtfleisch, zum Beispiel von Aprikosen, Weintrauben oder Äpfeln verwendet, wird das Obst zunächst püriert und anschließend durch ein Sieb passiert.

Riccardo Bellaernas Traditionsbrot



Lievito Madre

- ▶ 20 g Wasser (kalt)
- ▶ 40 g Weizenmehl Tipo 00 (alternativ Weizenmehl 405)
- ▶ 40 g Lievito Madre

Die Zutaten gründlich verkneten und abgedeckt bei Raumtemperatur 24 Stunden gehen lassen.

Hauptteig

- ▶ 100 g Lievito Madre
- ▶ 240 g Wasser (kalt)
- ▶ 510 g Manitobamehl (alternativ Weizenmehl 550)

Spätere Zugabe

- ▶ 120 g Wasser (kalt)
- ▶ 9 g Salz
- ▶ Olivenöl

Ob zu italienischen Antipasti, als Beigabe zu Pasta oder einfach nur gedippt in Olivenöl mit Meersalz – das Brot steht ganz in der Tradition sizilianischer Vorbilder und ist eine wahre Gaumenfreude. Zum Star im Brotkorb avanciert es durch seine besondere Form. Es wird im Kranz gebacken. So kann sich das Aromenspiel aus milden Fermentations- und kräftigen Röstnoten wunderbar entfalten.

● Die Lievito Madre in 240 g Wasser auflösen. Das Mehl hinzugeben, die Zutaten dann auf langsamer Stufe 8 Minuten mischen. Dabei nach 4 Minuten schluckweise das weitere Wasser hinzugeben, dann auf schnellerer Stufe 6 Minuten kneten. Das Salz zugeben und den Teig auf schnellerer Stufe weitere 2 Minuten kneten.

● Den Teig in eine mit nativem Olivenöl gefettete Teigwanne oder Schüssel geben und abgedeckt bei Raumtemperatur 15 Minuten ruhen lassen.

● Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und mehrfach falten, dann 10 Minuten entspannen lassen. Den Vorgang dreimal wiederholen.



Zeitstraster

14.00 Uhr
Lievito Madre ansetzen

Nächster Tag
14.00 Uhr
Hauptteig ansetzen

15.30 Uhr
Teig in den Kühlschrank stellen

Übernächster Tag
9.30 Uhr
Teig aus dem Kühlschrank nehmen

15.30 Uhr
Teig rundwirken

16.45 Uhr
Teig langwirken und zur Stockgare stellen

- Den Teig wieder in die geölte Teigwanne oder Schüssel geben, erneut einmal dehnen und falten, dann abgedeckt für 18 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und abgedeckt bei Raumtemperatur 6 Stunden gehen lassen.
- Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und rundwirken, dann abgedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten ruhen lassen.
- Den Teigling erneut falten und langwirken, dann mit Schluss nach oben in ein Gärkörbchen geben und abgedeckt bei Raumtemperatur zirka 3 Stunden ruhen lassen.
- Rechtzeitig den Backofen auf 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Den länglichen Teigling aus dem Gärkörbchen stürzen und zu einem langen Strang (zirka 40 cm) ausrollen. Mit Schluss nach unten zu einem Kranz formen, einschneiden und natives Olivenöl in die Schnitte geben.
- Den Teigling unter kräftigem Schwaden in den vorgeheizten Ofen geben und 10 Minuten backen. Die Temperatur auf 160°C reduzieren und weitere 45 Minuten fertig backen. 🍞

Schwierigkeitsgrad:	★★★★
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Lievito Madre
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	55 Stunden
Zeit am Backtag:	11 Stunden
Backzeit:	55 Minuten
Starttemperatur:	240°C
Backtemperatur:	160°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen

19.15 Uhr
Ofen
vorheizen

19.40 Uhr
Brot
formen

19.45 Uhr
Backen

20.40 Uhr
Brot fertig

Jetzt bestellen



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



Rezept & Bilder:
Sebastian Krist

@brotartig

brotartig.de

Pain Bâtard

Vorteig

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

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

Fermentolyse-Teig

- ▶ Vorteig
- ▶ 450 g Weizenmehl T65 (alternativ Weizenmehl 550)
- ▶ 285 g Wasser (kalt)

Die Zutaten gründlich mischen und abgedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten gehen lassen.

Hauptteig

- ▶ Fermentolyse-Teig
- ▶ 11 g Salz
- ▶ 1,2 g Frischhefe

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	39-47 Stunden
Zeit am Backtag:	1 Stunde
Backzeit:	20-25 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	230°C sofort
Schwaden:	beim Einschließen

Die spitz zulaufenden Enden sind typisch für das traditionelle, großporige Brot aus Frankreich. Geschmacklich erinnert es ein wenig an Baguette, jedoch bleibt aufgrund der bauchigen Form mehr Platz für den Belag. Aus den vier Zutaten Mehl, Wasser, Salz und Hefe entsteht durch lange Teigruhe ein ausgesprochen aromatisches Brot.

● Die Zutaten auf langsamer Stufe 5 Minuten mischen. Abgedeckt bei Raumtemperatur 3 Stunden gehen lassen. Nach 30, 60, 90 und 120 Minuten den Teig jeweils einmal dehnen und falten. Anschließend für weitere 22-26 Stunden abgedeckt zur Stockgare in den Kühlschrank stellen.

● Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, von hinten her nach vorne bis zur Mitte einschlagen und das Teigende tief in die Mitte eindrücken. Dann die beiden Seiten von links und rechts ebenfalls in die Mitte einschlagen, sodass eine Dreiecksform entsteht. Das nun hinten liegende Ende des Dreiecks ganz nach vorne falten und an der Kante festdrücken.

● Den Teigling straff in die längliche Bâtard-Form bringen, dabei die beiden Enden leicht spitz formen (der Schluss ist unten).

● Den Teigling mit Schluss nach oben in ein gut bemehltes Backleinen (alternativ Geschirrhandtuch) geben und abgedeckt bei Raumtemperatur 30-35 Minuten ruhen lassen.

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

● Den Teigling mit Schluss nach unten vorsichtig auf eine Dauerbackmatte (alternativ Backpapier) oder einen Backschieber geben und einmal längs mit leicht schräg gehaltener Klinge einschneiden.

● Den Teigling unter Schwaden in den Ofen geben, die Temperatur sofort auf 230°C reduzieren und 20-25 Minuten backen. In den letzten 2-3 Minuten für eine krosse Kruste auf Umluft schalten. 🍴

Tipp Die Stockgare kann auf Wunsch auf bis zu 48 Stunden verlängert werden. Die Zugabe der Frischhefe im Hauptteig sollte man dann auf 1 g reduzieren. 0,1 g Frischhefe entspricht etwa der Größe eines Reiskorns, 1 g der einer Kichererbse.

Joghurt-Kruste

Da kommt Fernweh auf: Kräftige Aromen von Ruchmehl und Roggen treffen auf die elegante Säure griechischen Joghurts. Ein Hauch von Honig verleiht dem charaktervollen Brot eine leichte Süße. Aufgrund des hohen Schalenanteils im Ruchmehl ist das Gebäck voller gesunder Vitamine, Ballaststoffe und Proteine. So gibt es Energie und hält lange satt.

🟢 Die Zutaten in den Topf geben und 20 Sekunden auf Stufe 4 mischen. Den Teig 30 Minuten quellen lassen.

🟢 Das Salz dazugeben. Den Teig 3 Minuten auf der Teigstufe kneten, anschließend in eine leicht geölte Schüssel geben, einmal rundum falten und abgedeckt bei Raumtemperatur 5-6 Stunden gehen lassen. Dabei nach 60 und 120 Minuten jeweils einmal dehnen und falten.

🟢 Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, rundwirken und bei Raumtemperatur in einem bemehlten Gärkorbchen mit Schluss nach oben 45-60 Minuten zur Gare stellen.

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

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

Rezept & Bilder: Valesa Schell

📷 @brobackliebeundmehr

📘 /groups/brotbackliebeundmehr

Dieses Rezept gelingt mit dem Thermomix



Teig-Zutaten

- ▶ 200 g Wasser (kalt)
 - ▶ 200 g griechischer Joghurt
 - ▶ 400 g Weizen-Ruchmehl
 - ▶ 100 g Roggenmehl 1370 (alternativ Roggenmehl 1150)
 - ▶ 30 g Anstellgut
 - ▶ 10 g Honig
 - ▶ 3 g Frischhefe
- Spätere Zugabe
- ▶ 12 g Salz

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Roggen
Triebmittel:	Sauerteig, Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	7,5-8,5 Stunden
Zeit am Backtag:	7,5-8,5 Stunden
Backzeit:	45-50 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	200°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen





Laugen-August-Weggen

Teig-Zutaten*

- ▶ 350 g Milch (warm)
- ▶ 600 g Weizenmehl 550
- ▶ 100 g Butter (weich)
- ▶ 7 g Salz
- ▶ 5 g Frischhefe
- ▶ 5 g Zucker

Zum Belaugen

- ▶ Brezellaug

Topping

- ▶ Mohn

*Ergibt 10 Stück

Rezept & Bild: Bärbel Adelhelm

Eine bekannte schweizer Spezialität sind die 1.-August-Weggen. Sie werden hier traditionell zum Nationalfeiertag gebacken und tragen ein kreuzweises Schnittmuster, das der Schweizer Landesflagge gleicht. In der hier vorgestellten Variante wurden die Brötchen in schwäbischer Manier abgewandelt und gelaugt.

☉ Die Zutaten auf langsamer Stufe 4 Minuten mischen, dann weitere 4 Minuten auf schneller Stufe kneten. Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur etwa 3 Stunden gehen lassen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat.

☉ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsplatte geben und in 10 gleich große Portionen à zirka 100 g teilen und die Teiglinge grob rundwirken, dann 10 Minuten entspannen lassen.

☉ Die Teiglinge rundschleifen und mit Schluss nach unten auf ein mit Dauerbackfolie (alternativ Backpapier) ausgelegtes Backblech setzen. Abgedeckt etwa 60 Minuten zur Gare stellen.

☉ Rechtzeitig den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

☉ Die Lauge nach Herstellerangaben zubereiten, die Teiglinge nacheinander für ein paar Sekunden vorsichtig hineintauchen und von allen Seiten benetzen. Anschließend wieder auf das Blech legen, mit Mohn bestreuen und kreuzförmig einschneiden.

☉ Die Teiglinge in den vorgeheizten Ofen geben und 18-20 Minuten backen. ■

HINWEIS

Beim Umgang mit der ätzenden Lauge sollte man einige Dinge beachten. So sind grundsätzlich Handschuhe, am besten sogar eine Schutzbrille zu tragen und man muss beim Laugen des Gebäcks aufpassen, dass es nicht spritzt. Sollte die Lauge mit der Haut in Berührung kommen, sofort mit Wasser abwaschen. Auch sollte man den Arbeitsbereich mit Papier oder Ähnlichem vor der Lauge schützen. Die Aufbewahrung der Lauge erfolgt am besten in der Originalverpackung oder einem geeigneten Kunststoffgefäß.

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	5 Stunden
Zeit am Backtag:	5 Stunden
Backzeit:	18-20 Minuten
Starttemperatur:	180°C
Backtemperatur:	180°C
Schwaden:	nein

Knackerle

Die volle Ladung Weizen – kräftiges Ruch- und Vollkornmehl – sowie herzhafter Hartweizen sorgen im Brot für eine krachende Kruste, eine weiche luftige Krume und nussigen Geschmack. Dank langer kühler Gare haben die Fermentationsaromen viel Zeit, sich zu entfalten. Die gezwirbelte Form macht das Brot außerdem optisch zu etwas ganz Besonderem.

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

🕒 Salz und Öl hinzufügen und auf schnellerer Stufe 1 Minute kneten. Den Teig in eine geölten Teigwanne oder Schüssel geben und abgedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten zur Gare, anschließend für 16-20 Stunden in den Kühlschrank stellen.

🕒 Den Teig auf eine mit Weizenkeimen ausgestreute Arbeitsplatte geben und vorsichtig zu einem Rechteck (zirka 40 mal 30 cm) ausziehen, dann von den Ecken her zusammenschlagen wie einen langen Briefumschlag. 15 Minuten entspannen lassen.

🕒 Den Teig zu einem länglichen Laib verzwirbeln und in ein bemehltes Gärkörbchen geben. Abgedeckt bei Raumtemperatur 120 Minuten zur Stückgare stellen.

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

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

Teig-Zutaten

- ▶ 475 g Wasser (kalt)
 - ▶ 150 g Weizen-Ruchmehl (alternativ 100 g Weizenmehl 1050 und 50 g Weizenmehl Vollkorn)
 - ▶ 150 g Weizenmehl Vollkorn
 - ▶ 150 g Weizenmehl 550
 - ▶ 100 g Hartweizenmehl (alternativ Hartweizengrieß)
 - ▶ 1,5 g Trockenhefe
- Spätere Zugabe
- ▶ 11 g Salz
 - ▶ 10 g Olivenöl

Topping

- ▶ 20 g Weizenkeime (optional gemälzt)

Rezept & Bild: Gerda Göttling



Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	☆☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	21-25 Stunden
Zeit am Backtag:	3-4 Stunden
Backzeit:	55 Minuten
Starttemperatur:	225°C
Backtemperatur:	210°C nach 45 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen



Zeitstrahl

20.00 Uhr
Teig ansetzen

21.30 Uhr
Teig in den
Kühlschrank stellen

Nächster Tag
17.30 Uhr
Brot formen

19.00 Uhr
Backofen vorheizen

19.30 Uhr
Backen

20.25 Uhr
Brot fertig

Dinkel-Fluffis

Er weckt oft Erinnerungen an schwere trockene Gebäcke, aber Dinkel kann auch ganz anders. Leicht und fluffig kommen die Brötchen daher. Aromatisch dazu. Im Grunde lassen sie sich pur knabbern. Aber auch mit einem süßen oder herzhaften Belag verwöhnen sie den Gaumen. Dank ihrer Saftigkeit auch noch am zweiten oder dritten Tag.

Teig-Zutaten*

- ▶ 540 g Wasser (warm)
- ▶ 600 g Dinkelmehl 1050
- ▶ 30 g BROTGranulat Dinkel
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 1 g Frischhefe

*Ergibt 11 Stück

● Die Zutaten gründlich mischen und abgedeckt bei Raumtemperatur 3 Stunden anspringen lassen, dann für 18-28 Stunden in den Kühlschrank stellen.

● Den Teig in 11 gleich große Stücke à zirka 105 g teilen, diese jeweils rundschleifen und mit Schluss nach unten auf einer Dauerbackfolie (alternativ Backpapier) absetzen. Abgedeckt 60 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

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

● Die Teiglinge wenden, einschneiden und mit Schwaden in den Ofen geben. Die Temperatur nach 10 Minuten auf 210°C reduzieren und weitere 10-15 Minuten goldbraun backen. ■

Tipp

Anstelle von BROTGranulat Dinkel kann auch Hartweizen-, Buchweizen- oder Ackerbohnen-Granulat verwendet werden. Dabei handelt es sich um eine natürliche Zutat, die mehr Wasser im Teig bindet, vergleichbar mit einem getrockneten Kochstück. Mehr Informationen auf Seite 70 oder unter brot-magazin.de/einkaufen.



Einen kostenlosen Einführungskurs BROTGranulat findest Du unter brot-akademie.com. Dort erfährst Du alles über diese Backzutat und wie man sie verwendet. Zum Kurs zählt auch eine Videoanleitung zur Herstellung eines Brotes mit BROTGranulat.

Tipp

1 g Frischhefe entspricht etwa der Größe einer Kichererbse


Für Einsteiger geeignet


Schwierigkeitsgrad:	☆☆☆
Getreide:	Dinkel
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich, bindig
Zeit gesamt:	23-33 Stunden
Zeit am Backtag:	1,5 Stunden
Backzeit:	20-25 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	210°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen


Tipp

Anstelle von BROTGranulat kann auch ein Kochstück verarbeitet werden. Dafür nimmst Du 30 g des Mehls sowie 120 g der Flüssigkeit aus dem Hauptteig, verrührst sie in einem Topf und erhitzt sie, bis die Masse puddingartig eindickt. Sie muss dann mindestens 2 Stunden abkühlen und kommt mit den restlichen Zutaten zum Hauptteig.

Rezept: Sebastian Marquardt
Bild: Jan Schnare

 @brotmagazin

 /brotmagazin

 brot-magazin.de



Zeitstrahler

8.00 Uhr

Teig ansetzen

11.20 Uhr

Teig in den Kühlschrank stellen

Nächster Tag

8.00 Uhr

Brötchen formen

8.50 Uhr

Ofen vorheizen

9.20 Uhr

Backen

9.45 Uhr

Brötchen fertig

Walnuss- Einkorn



Zeitraster

22.00 Uhr
Sauerteig ansetzen
Quellstück ansetzen

Nächster Tag
16.00 Uhr
Hauptteig ansetzen

20.00 Uhr
Ofen vorheizen

20.30 Uhr
Backen

21.40 Uhr
Brot fertig

Rezept: Sebastian Marquardt
Bild: Jan Schnare

@brotmagazin

/brotmagazin

brot-magazin.de

Einkorn zählt zu den ältesten kultivierten Getreidesorten der Welt. Und ist sein Ertrag auch gering, so punktet es doch gegenüber dem Weizen mit einem Plus an Nährstoffen: Es enthält Proteine, Lipide, Fructane und Spurenelemente. Die Walnuss wiederum versorgt wie kaum eine andere Frucht mit Omega-3-Fettsäuren. So viele gesunde Inhaltsstoffe ... und dann schmeckt das Brot auch noch richtig lecker.

- Alle Zutaten auf langsamer Stufe 15 Minuten mischen.
- Den Teig in eine gefettete Kastenform (zirka 30 cm) geben und abgedeckt bei Raumtemperatur 3-5 Stunden gehen lassen.
- Rechtzeitig den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Den Teig in der Backform in den Ofen geben. Die Temperatur nach 10 Minuten auf 180°C reduzieren und weitere 60 Minuten backen. ■

Sauerteig

- ▶ 250 g Wasser (warm)
- ▶ 250 g Roggenschrot (grob, alternativ Roggenmehl Vollkorn)
- ▶ 20 g Anstellgut

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

Quellstück

- ▶ 400 g Wasser (kalt)
- ▶ 200 g Walnüsse

Die Walnüsse mit dem Wasser übergießen und bei Raumtemperatur 12-18 Stunden quellen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Quellstück (inklusive Wasser)
- ▶ 450 g Einkornmehl Vollkorn (alternativ Weizenmehl Vollkorn)
- ▶ 14 g Salz

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Einkorn, Roggen
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	breiig
Zeit gesamt:	16,5-24,5 Stunden
Zeit am Backtag:	4,5-6,5 Stunden
Backzeit:	70 Minuten
Starttemperatur:	200°C
Backtemperatur:	180°C nach 10 Minuten
Schwaden:	nein

Krachende Kruste, wattierte Krume, milder Geschmack. Einen besseren Begleiter zum sommerlichen Salat kann es kaum geben. Vor allem, wenn man mittags spontan Lust darauf hat und das warme Brot am Abend bereits auf dem Tisch steht. Neben der gereiften Lievito Madre aus dem Kühlschrank gibt Kamutmehl dem Gebäck das aromatische Extra.

Teig-Zutaten

- ▶ 450 g Wasser (kalt)
- ▶ 250 g Kamutmehl hell (alternativ Weizenmehl 1050)
- ▶ 250 g Weizenmehl 550
- ▶ 200 g Lievito Madre (aus dem Kühlschrank, alternativ Sauerteig)
- ▶ 30 g BROTGranulat Ackerbohne
Spätere Zugabe
- ▶ 12 g Salz

☉ Alle Zutaten – außer Salz – 10 Minuten auf langsamer Stufe mischen, dann 7 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Das Salz hinzugeben und weitere 3 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Den Teig abgedeckt 5-7 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

☉ Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche langwirken und mit Schluss nach oben 60 Minuten bei Raumtemperatur in einem bemehlten Gärkorbchen gehen lassen.

☉ Den Backofen rechtzeitig auf auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

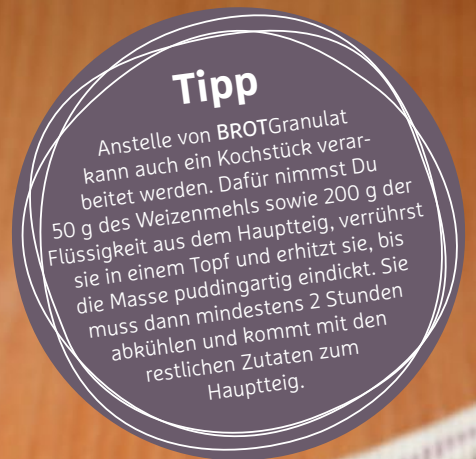
☉ Den Teigling sanft aus dem Gärkorbchen stürzen, einschneiden und mit Schwaden in den Ofen geben. Die Temperatur nach 10 Minuten auf 210°C reduzieren und weitere 40 Minuten backen. 🍴

Tipp


Anstelle von BROTGranulat Ackerbohne kann auch Hartweizen-, Buchweizen- oder Dinkel-Granulat verwendet werden. Dabei handelt es sich um eine natürliche Zutat, die mehr Wasser im Teig bindet, vergleichbar mit einem getrockneten Kochstück. Mehr Informationen auf Seite 70 oder unter brot-magazin.de/einkaufen.





Einen kostenlosen Einführungskurs BROTGranulat findest Du unter brot-akademie.com. Dort erfährst Du alles über diese Backzutat und wie man sie verwendet. Zum Kurs zählt auch eine Videoanleitung zur Herstellung eines Brotes mit BROTGranulat.



Rezept: Sebastian Marquardt
Bild: Jan Schnare

 @brotmagazin

 /brotmagazin

 brot-magazin.de

Camilla

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★☆
Getreide:	Weizen, Kamut
Triebmittel:	Lievito Madre
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	7,5-9,5 Stunden
Zeit am Backtag:	7,5-9,5 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	210°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschleusen



Zeitraster

12.00 Uhr
Hauptteig ansetzen

18.00 Uhr
Brot formen

18.30 Uhr
Ofen vorheizen

19.00 Uhr
Backen

19.50 Uhr
Brot fertig




WIT



Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆
Getreide: Weizen, Roggen
Triebmittel: Sauerteig
Teigkonsistenz: weich, bindig
Zeit gesamt: 16,5-23 Stunden
Zeit am Backtag: 4,5-5 Stunden
Backzeit: 45 Minuten
Starttemperatur: 230°C
Backtemperatur: 210°C
nach 15 Minuten
Schwaden: beim Einschließen

Rezept: Sebastian Marquardt
Bild: Jan Schnare

 @brotmagazin
 /brotmagazin
 brot-magazin.de

So einfach und doch so aromatisch. Ein wenig Weizenmehl, ein wenig Roggenmehl, ein wenig Sauerteig. Das Gemisch braucht nur ein bisschen Zeit und so wird aus ihm ein leckeres Alltagsbrot. Das begeistert die Kinder in der Schule ebenso wie die Familie zum Abendessen. Oder die Freundinnen und Freunde beim gemeinsamen Brunch.

Sauerteig

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

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

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 250 g Wasser (kalt)
- ▶ 400 g Weizenmehl 1050
- ▶ 12 g Salz

☉ Alle Zutaten 8 Minuten auf langsamer Stufe mischen, dann 10 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Den Teig abgedeckt 2 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

☉ Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rundformen und mit Schluss nach unten 60 Minuten bei Raumtemperatur in einem bemehlten Gärkorbchen gehen lassen.

☉ Den Backofen rechtzeitig auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Den Teigling sanft aus dem Gärkorbchen stürzen und mit Schwaden in den Ofen geben. Die Temperatur nach 15 Minuten auf 210°C reduzieren und weitere 30 Minuten backen. 🍞



Zeitraster

22.00 Uhr
Sauerteig ansetzen

Nächster Tag

15.00 Uhr
Hauptteig ansetzen

17.30 Uhr
Brot formen

18.00 Uhr
Ofen vorheizen

18.30 Uhr
Backen

19.15 Uhr
Brot fertig

Polenta, also Mais-Schrot, ist das Geheimnis dieses Laibes. Sie gibt dem Brot die gelbe Färbung, Biss in der Krume, Aroma und Saftigkeit. Dieses Geheimnis kann man einfach für sich behalten, da kommt nie jemand drauf. Sollen sie doch rätseln und derweil einfach genießen.

Vorteig (Biga)

- ▶ 125 g Wasser (warm)
- ▶ 250 g Weizenmehl 1050
- ▶ 3 g Frischhefe

Die Zutaten gründlich miteinander verkneten, abgedeckt 60 Minuten bei Raumtemperatur anspringen lassen und dann für 20-24 Stunden in den Kühlschrank stellen.



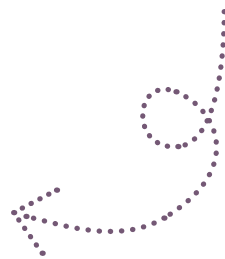
Brühstück

- ▶ 300 g Wasser (kochend)
- ▶ 200 g Polenta
- ▶ 12 g Salz

Polenta und Salz mit dem kochenden Wasser übergießen, mischen und abgedeckt bei Raumtemperatur 4-25 Stunden quellen lassen.

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ Brühstück
- ▶ 130 g Wasser (kalt)
- ▶ 250 g Weizenmehl 1050



⦿ Alle Zutaten auf langsamer Stufe 10 Minuten mischen, dann 10 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Den Teig abgedeckt 3 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

⦿ Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche rundwirken und mit Schluss nach oben in einem bemehlten Gärkorbchen 60 Minuten zur Gare stellen.

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


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





Polina

Rezept: Sebastian Marquardt

Bild: Jan Schnare

 @brotmagazin

 /brotmagazin

 brot-magazin.de

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen, Mais
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	26,5-30,5 Stunden
Zeit am Backtag:	5,5 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	210°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen



Zeitraster

17.00 Uhr
Brühstück und
Vorteig ansetzen

Nächster Tag
17.30 Uhr
Hauptteig ansetzen

21.00 Uhr
Brot formen

21.30 Uhr
Ofen vorheizen

22.00 Uhr
Backen

22.50 Uhr
Brot fertig

Dina

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Dinkel
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	breilig
Zeit gesamt:	15,5-23,5 Stunden
Zeit am Backtag:	3,5-5,5 Stunden
Backzeit:	60 Minuten
Starttemperatur:	200°C
Backtemperatur:	180°C nach 10 Minuten
Schwaden:	nein

Rezept: Sebastian Marquardt
Bild: Jan Schnare

 @brotmagazin
 /brotmagazin
 brot-magazin.de



Dinkel, Dinkel, Dinkel. Und ein wenig Buchweizen. Fertig ist ein herzhaftes Brot, das perfekt zu kräftigem Käse und würzigen Aufstrichen passt. Denn auch im Sommer darf es manchmal rustikal zugehen. Das Brot hat Biss und Geschmack. Dünn mit Butter bestrichen, ist es der perfekte Begleiter zum Tomatensalat.

☉ Alle Zutaten 15 Minuten auf langsamer Stufe mischen. Den Teig in eine gefettete Kastenform (zirka 30 cm) geben und abgedeckt 2-4 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

☉ Den Backofen rechtzeitig auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Die Kastenform in den Ofen geben, die Temperatur nach 10 Minuten auf 180°C reduzieren, weitere 50 Minuten backen. ■

Sauerteig

- ▶ 250 g Wasser (warm)
- ▶ 250 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 20 g Anstellgut

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

Kochstück

- ▶ 900 g Wasser
- ▶ 200 g Dinkelkörner

Körner und Wasser aufkochen, 20 Minuten köcheln lassen und gemeinsam 4-18 Stunden abkühlen lassen. Das Wasser vor der Weiterverarbeitung absieben.

Quellstück

- ▶ 200 g Wasser
- ▶ 150 g Buchweizengrütze (alternativ: Roggenschrot mittel)
- ▶ 14 g Salz

Die Zutaten mischen und abgedeckt 4-18 Stunden bei Raumtemperatur quellen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Kochstück
- ▶ Quellstück
- ▶ 180 g Wasser (kalt)
- ▶ 450 g Dinkelmehl Vollkorn



Zeitmarker

22.00 Uhr
Sauerteig, Kochstück und Quellstück ansetzen

Nächster Tag

11.00 Uhr
Hauptteig ansetzen

14.00 Uhr
Ofen vorheizen

14.30 Uhr
Backen

15.30 Uhr
Brot fertig

Euer BROT

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

Hier meine allererste Eierschecke. Wahnsinnig lecker, locker, fluffig und aromatisch. Ich habe die Hefe auf 2 Gramm reduziert, der Teig hatte genügend Zeit sich locker zu machen. Tolles Rezept. **Kay-Henner Menge**



Das Dreikornbrot mit Buchweizen aus **BROT 02/22** gehört inzwischen zu unseren Favoriten. Es ist einfach in der Zubereitung, schmeckt hervorragend und bleibt lange frisch. Ich verwende eingeweichten Buchweizen und backe das Brot 30 Minuten in einer Form mit Deckel, danach noch 10 Minuten ohne Form für eine knusprige Kruste. **Gabriele Singh**

Das Flinke Dinkelchen entpuppte sich als echtes Speedbaking-Brot. Es schmeckt extrem lecker und wird sicher noch öfter gebacken.

Irmela Diebold



Kaum war die neue Ausgabe da, ging das Nachbacken auch schon los. Aus **BROT 04/22** habe ich gleich mal La Dolce Dinkel nachgebacken. Ich hatte leider kein Dinkelmehl 1050 zu Hause, deshalb habe ich einfach zur Hälfte Dinkel-Vollkornmehl und Dinkelmehl 630 genommen. Es ist ein sehr tolles und schmackhaftes Brot dabei herausgekommen. **Anja Maier**

Sehr gefreut habe ich mich über das Pane-Madre-Rezept in **BROT 04/22**. Es kam genau richtig, um meine große Menge Lievito Madre zu verringern. Statt Weizenmehl 550 gab es einen Mix aus 812er und Einkorn-Vollkornmehl. Sesam in das Gärkorbchen und im Topf ausgebacken. Jetzt kann die Wochenend-Wanderung mit Vesper kommen.

Friederike Weismann





Ich habe das Rocco aus **BROT** 04/22 gebacken. Das Rezept habe ich etwas abgewandelt. Statt Dinkel-Vollkornmehl habe ich Ruchmehl aus Dinkel verwendet. Backmalz und Brotklee dürfen in meinem Brot auch nicht fehlen.

Manuel Weisz

Ich habe mir zum ersten Mal das Magazin 04/22 gekauft und musste sofort die leckeren Mohnbrötchen nachbacken. Der Teig war zuerst sehr weich, ja schon fast flüssig, aber dann habe ich noch ein wenig Hafermehl zugegeben und siehe da – es hat geklappt. Die Brötchen sind super knusprig und aromatisch. Mein Mann ist ganz begeistert. Die werden mit Sicherheit bald mal wieder auf den Tisch kommen.

Conny Busch



Ich habe schon einige Bao-Rezepte ausprobiert und bin von dem im **BROT**Sonderheft von Ricardo Fischer sehr begeistert. Absolut fluffig und leicht. Allerdings habe ich Weizenmehl und Kartoffelstärke durch spezielles Bapao-Mehl aus dem Asialaden ersetzt. Mein Mann kommt aus Nordholland und kennt von dort herrliche Bapaobrötchen, die ich in Deutschland versuche, selbst zu machen.

Simone



Inspiziert durch verschiedene Beiträge bezüglich Sauerteig, Wiederverwertung von altem Brot und einen Beitrag über das Backen mit frisch gemahlenem Getreide, ist dieses Brot mit frischem Dinkel- und Weizengetreide entstanden. Auch eingeweichtes Altbrot, wie in einem Beitrag in **BROT** beschrieben, ist in dem Brot enthalten.

Larissa Baier



Da ich Ricardo Fischer bei Facebook und Instagram folge und ich es super finde, dass er in **BROT** dabei war, habe ich mir aus dem Sonderheft das Dreikornbrot zum Backen herausgesucht. Und was soll ich sagen – einfach himmlisch lecker. Habe nur zwei daraus gemacht und eines an meine lieben Nachbarn verschenkt.

Nicole Sprenger

**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.



Teig-Zutaten

- ▶ 200 g Wasser (kalt)
- ▶ 350 g Weizenmehl 550
- ▶ 125 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 50 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 150 g Skyr Natur (kalt)
- ▶ 50 g Anstellgut
- ▶ 15 g Honig
- ▶ 15 g Kürbiskernöl
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 5 g Frischhefe (alternativ 50 g Lievito Madre)

Spätere Zugabe

- ▶ 50 g Wasser (kalt)
- ▶ 150 g Saaten (gemischt)

Rezept & Bilder: Edda Hein

*Für Einsteiger
geeignet*

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Roggen, Dinkel
Triebmittel:	Sauerteig, Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	4 Stunden
Zeit am Backtag:	4 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	230°C nach 10 Minuten
Schwaden:	nein

Tipp
Die Saatenmischung kann nach Belieben zusammengestellt werden, zum Beispiel mit je 50 g Leinsaat, Kürbis- und Sonnenblumenkernen. Topfbrote können auch freigeschoben gebacken werden, man sollte sie dann aber schwaden.

Als traditionelle Speise isst man Skyr, einen cremigen Frischkäse aus Island, gemischt mit Milch und Zucker. Im Dreikornbrot aus Weizen-, Roggen- und Dinkelmehl wird die Süße durch nussige Röstaromen des Kürbiskernöls ergänzt. Die Saaten komplettieren die Komposition zu einem vollwertigen Mahl, das sowohl mit süßen als auch herzhaften Belägen bestens harmoniert.

- Alle Zutaten – außer die Saaten und 50 g Wasser – auf langsamer Stufe 8 Minuten mischen. Dabei die 50 g Wasser schluckweise dazugeben.
- Die Saaten hinzufügen und den Teig auf schnellerer Stufe 6 Minuten kneten. Abgedeckt bei Raumtemperatur 90 Minuten gehen lassen, dabei nach 20 und 40 Minuten jeweils einmal dehnen und falten.
- Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, rundwirken und bei Raumtemperatur in einem bemehlten Gärkorbchen mit Schluss nach oben für 60 Minuten zur Gare stellen.
- Rechtzeitig den Backofen und einen gusseisernen Topf mit Deckel auf 250°C vorheizen.
- Den Teigling sanft aus dem Gärkorbchen stürzen, einschneiden und in den vorgeheizten Gusstopf geben. Mit geschlossenem Deckel in den Ofen geben und 10 Minuten backen. Die Temperatur auf 230°C senken und weitere 30 Minuten backen. Den Deckel abnehmen und weitere 10 Minuten fertig backen. ☑

Zeitraster

10.00 Uhr
Hauptteig ansetzen

12.00 Uhr
Teigling formen

12.30 Uhr
Ofen vorheizen

13.00 Uhr
Backen

13.50 Uhr
Brot fertig

PLZ 20000



Mühle Erks

Backen Sie Ihr Brot
mit unseren
wertvollen Zutaten!



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

PLZ 50000



BIO MÜHLE EILING

Möhnestraße 98
59581 Warstein
shop@biomuehle-eiling.de
www.biomuehle-eiling.de

PLZ 60000



Aus Tradition gut

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

Zimmermann-Mühle



Gaimühle 1, 63928 Riedern
Tel.: 09378 99950

PLZ 70000



WALZ-MÜHLE

Erlebniseinkauf im
neuen Mühlenmarkt
oder im Onlineshop



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



Stingel-Mühle
72336 Balingen



Versandkostenfrei ab 45 €

**QUALITÄTSMEHLE
BACKMISCHUNGEN
BACKZUTATEN
& ZUBEHÖR**

www.mehlkaufen.de



**BLATTERT
MÜHLE & KORNGRAU**

**GETREIDE
MEHLE
BACKZUTATEN**

von den Höhenlagen
des Schwarzwaldes



79848 Bonndorf, Telefon: 07703 318
blattert-muehle.de

PLZ 80000

**MAILÄNDER
MÜHLE**

Egerweg 30 · 86753 Möttingen
Tel.: 09083/208 · Fax: 920208

Online shoppen:
mailaender-muehle.de

Alle Mühlenprodukte auch in BIO
Besondere Spezialität
Gelbweizenmehl




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



BRUCKMAYER MÜHLE



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

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

PLZ 90000



Die Wolfmühle



...unser Können
liegt in Ihrer Hand

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

- Onlineshop
- Hofladen
- Reinigungsanlage
- Gastronomie

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

Andreas Löffl &
Kathrin Nagy
Wolfmühle 1
85661 Forstinning



Scan mich



Schustermühle
Seit 1825

- Mehl
- Getreide
- Backzutaten

Aus der
Region für
die Region

besuchen Sie unseren
Onlineshop

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

Österreich



la mih la
Langers Mühlenladen

Alles rund ums
Backen, Kochen und
vieles mehr

www.lamuehla.at

Schubertstraße 15
3452 Atzenbrugg
Österreich

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



Rosenfellner
Mühle

**GUTES FÜR
DICH!**

EXZELLENT BIOQUALITÄT -
GUT FÜRS BAUCHGEFÜHL!

23 Sorten Mehl, u.a. auf Stein vermah-
len, Backmalze, Trockensauerteige u.v.m

Bequem online bestellen unter
www.rosenfellner.at



Mühlens-Finden

Rucola-Aufstrich

Wenn wilde Rauke – der deutsche Name für Rucola – auf Brot trifft, kann das nur eine würzige Angelegenheit werden. Und wenn dann auch noch aromatische eingelegte Tomaten sowie Frischkäse hinzukommen, ist die leckere Mahlzeit komplett. Der Aufstrich ist schnell zubereitet und eignet sich auch gut als Dip zum Grillen.

Zutaten

- ▶ 300 g Frischkäse
 - ▶ 60 g Tomaten (getrocknet, eingelegt in Öl)
 - ▶ 30 g Rucola
 - ▶ 10 g Öl von den eingelegten Tomaten (alternativ Olivenöl)
 - ▶ Salz und Pfeffer zum Abschmecken
 - ▶ 1 Prise Chili (optional)
- Die getrockneten Tomaten der Länge nach in 0,5 cm dünne Streifen schneiden.
 - Die Rucola-Blätter fein hacken.
 - Alle Zutaten in eine Schüssel geben und miteinander vermischen.
 - Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Geschmack eine Prise Chilipulver dazugeben.
 - Gekühlt ist der Aufstrich etwa 3 bis 6 Tage haltbar. ❏

Rezept & Bild: Michelle Deschner

 @mimipusteblyme

 /mimipusteblyme



Hafer-Conni Vorteig

Als die Naturbackstube Connewitz in Leipzig eröffnet wurde, war dies das erste Brot, das dort gebacken wurde. Fein gemahlenes Dinkelvollkornmehl trifft auf schmackhafte Haferflocken. Mit seiner milden Krume und der Körnerkruste ist es ein wahrer Gaumenschmeichler.

- Die Zutaten auf langsamer Stufe 3 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 2 Minuten kneten. Abgedeckt bei Raumtemperatur 4 Stunden gehen lassen.
- Die Saaten und Flocken fürs Topping mischen.
- Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und langwirken.
- Den Teigling mit Schluss nach unten auf der Arbeitsfläche mit Wasser einsprühen und in der Saatenmischung wälzen.
- Den Teigling mit Schluss nach unten in eine gefetteten Kastenform (zirka 26 cm) geben und 30 Minuten gehen lassen.
- Rechtzeitig den Backofen auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Den Teigling in der Kastenform unter Schwaden in den Ofen geben und 15 Minuten backen. Die Temperatur auf 210°C reduzieren und weitere 30 Minuten backen. 🍞

Rezept & Bild: Holger Martens

📷 @naturbackstube_connewitz

🌐 naturbackstube-connewitz.de/

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



- ▶ 110 g Wasser (kalt)
- ▶ 90 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 0,4 g Frischhefe

Die Zutaten gründlich mischen, abgedeckt bei Raumtemperatur 15 Minuten anspringen lassen und dann für 24 Stunden in den Kühlschrank stellen.



Quellstück

- ▶ 80 g Wasser (warm)
- ▶ 120 g Haferflocken (Großblatt)

Die Haferflocken mit dem Wasser übergießen und alles gründlich verrühren. Zirka 120 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur quellen lassen, dann für weitere 22 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ Quellstück
- ▶ 240 g Wasser (warm)
- ▶ 400 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 5 g Frischhefe

Topping

- ▶ 10 g Leinsaat
- ▶ 10 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 10 g Kürbiskerne
- ▶ 10 g Haferflocken (Großblatt)

Für Einsteiger geeignet


Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Dinkel
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	fest
Zeit gesamt:	30 Stunden
Zeit am Backtag:	6 Stunden
Backzeit:	45 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	210°C nach 15 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen

Tzatzikibrot

Zu etwa 97 Prozent besteht Gurke aus Wasser. Das Gemüse zählt zur Familie der Kürbisgewächse und ist im Brot deutlich herauszuschmecken. Das Gebäck eignet sich hervorragend als Grill-Beilage sowie zu würzigen Dips oder pikanten Aufstrichen und Belägen. Getoastet wird es außen knusprig und bleibt innen fluffig weich.

Rezept & Bild: Matthias Loidl

 @brothandwerker

 /matthias.loidl

 brothandwerker.de

Tip

Sollte der Hauptteig zu fest werden, kann etwas von der aufgefangenen Flüssigkeit aus dem Quark in den Teig gegeben werden. 0,1 g Frischhefe entspricht etwa der Größe eines Reiskorns.

VORBEREITUNGEN

Zutaten

▶ 390 g Salatgurke
(Bio, mit Schale, grob raspelt)

▶ 280 g Quark (Rahmstufe)

Eine Schüssel mit einem festen Geschirrtuch auslegen. Die Gurkenraspeln in das Tuch geben und stark auspressen, sodass zirka 180 g Gurkensaft aufgefangen werden. Die Gurkenraspeln bis zur Weiterverarbeitung abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

Den Quark in ein möglichst feines Sieb geben und 10-12 Stunden abtropfen lassen, anfangs ab und zu wenden. Die Flüssigkeit auffangen, falls später noch Flüssigkeit gebraucht wird. Es sollten etwa 205 g Quarkmasse übrigbleiben. Den Quark sowie die Flüssigkeit bis zur Weiterverarbeitung abgedeckt in den Kühlschrank stellen.





🕒 Alle Zutaten auf langsamer Stufe 5 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 7 Minuten kneten. Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten ruhen lassen, nach 15 Minuten einmal dehnen und falten.

🕒 Den Teig halbieren und beide Teigportionen rundwirken, dann 10 Minuten ruhen lassen.

🕒 Die Teiglinge jeweils behutsam zu ovalen Platten von zirka 20 mal 10 cm ausziehen und von der breiten Seite aus einrollen. Mit Schluss nach unten in einem leicht bemehlten Backleinen (alternativ Geschirrhandtuch) 30-40 Minuten ruhen lassen.

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

🕒 Die Teiglinge unter Schwaden mit Schluss nach oben in den vorgeheizten Ofen geben und 15 Minuten backen. Die Temperatur auf 190°C reduzieren und die Brote weitere 25-35 Minuten backen. 🍴

Vorteig

- ▶ 70 g Gurkensaft
- ▶ 85 g Weizenmehl 1050
- ▶ 0,5 g Frischhefe

Die Zutaten gründlich mischen und abgedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten anspringen lassen, dann für 12-14 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Sauerteig

- ▶ 110 g Gurkensaft
- ▶ 110 g Roggenmehl 1370
- ▶ 10 g Anstellgut

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

Brühstück

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

Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett unter gelegentlichem Wenden rösten, bis er leise zu knacken und zu duften beginnt. In eine Schüssel umfüllen und mit dem heißen Wasser übergießen. Abgedeckt bei Raumtemperatur 12-14 Stunden quellen lassen.

Hauptteig*

- ▶ Vorteig
- ▶ Sauerteig
- ▶ Brühstück
- ▶ 410 g Weizenmehl 550
- ▶ 210 g Gurkenraspeln (abgetropft)
- ▶ 205 g Quark (abgetropft)
- ▶ 16 g Honig
- ▶ 8 g Zitronensaft
- ▶ 6 g Frischhefe
- ▶ 9 g Knoblauch (frisch, fein gehackt)

*Ergibt 2 Stück

Schwierigkeitsgrad:	★★★★
Getreide:	Weizen, Roggen
Triebmittel:	Hefe, Sauerteig
Teigkonsistenz:	bindig
Zeit gesamt:	16 Stunden
Zeit am Backtag:	3 Stunden
Backzeit:	40-50 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	190°C nach 15 Minuten
Schwaden:	beim Einschießen



Zeitnaster

19.00 Uhr
Gurkenraspeln vorbereiten

19.30 Uhr
Vorteig und Sauerteig ansetzen

20.00 Uhr
Brühstück ansetzen
Quarkmasse vorbereiten

Nächster Tag
8.00 Uhr
Hauptteig ansetzen

9.00 Uhr
Brote formen

9.30 Uhr
Ofen vorheizen

10.00 Uhr
Backen

10.50 Uhr
Brote fertig

Teig-Zutaten

- ▶ 160 g Wasser (kalt)
- ▶ 370 g Weizenmehl 550
- ▶ 200 g Kartoffeln (mehlig, gekocht, alternativ 50 g Kartoffelflocken mit 150 g Wasser)

- ▶ 10 g Olivenöl
- ▶ 7 g Frischhefe

Spätere Zugabe

- ▶ 50 g Butter (in Stücken)
- ▶ 10 g Salz

Für die Füllung

- ▶ 5 g Röstzwiebeln
- ▶ 2 g Pizzagewürz

Topping

- ▶ 1 Eigelb

Rezept & Bild:
Bärbel Adelhelm

Tipp

Jede Kartoffelsorte hat einen eigenen Wassergehalt, daher müssen je nach Wahl vielleicht noch 20-30 g Wasser zugegeben werden.

Kartoffelkranz mit Tomatenbutter

Ein wenig Abwechslung auf dem sommerlich geschmückten Gartentisch bietet das kranzförmige Brot mit würziger Füllung. Garniert mit frischer Tomatenbutter, schmeckt es gleich doppelt gut. Der hohe Kartoffelanteil sorgt für eine wattige Krume und Saftigkeit. Alles zusammen ergibt eine komplette Mahlzeit, die auch sehr gut zu Grillgut passt.

● Alle Zutaten – außer Butter und Salz – auf langsamer Stufe 4-5 Minuten mischen.

● Salz und Butter hinzugeben und den Teig weitere 3-4 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Abgedeckt bei Raumtemperatur 2-3 Stunden gehen lassen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat.

● Eine runde Springform mit Rohrboden (Durchmesser zirka 26 cm) einfetten.

● Den Teig auf eine gut bemehlte Arbeitsfläche geben und in 9 gleich große Portionen à zirka 85 g teilen.

● Die Teiglinge zu etwa 25 cm langen Strängen ausrollen. Dabei in 3 Stränge Röstzwiebeln einarbeiten und diese miteinander verflechten, in 3 weitere Stränge das Pizzagewürz einarbeiten und diese ebenfalls flechten. Die 3 verbleibenden Stränge auch zu einem Zopf flechten.

● Die Zöpfe in beliebiger Reihenfolge nacheinander als Kranz um das Rohr der Springform legen. Abgedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten zur Stückgare stellen.

● Den Backofen rechtzeitig auf 180°C Umluft aufheizen.

● Die Backform unter Schwaden in den vorgeheizten Ofen geben und 40-50 Minuten goldbraun backen.

● Zum Servieren wird der Kranz auf einer Platte mit der Tomatenbutter in der Mitte angerichtet. ■

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich, klebrig
Zeit gesamt:	4-5 Stunden
Backzeit:	40-50 Minuten
Starttemperatur:	180°C
Backtemperatur:	180°C
Schwaden:	beim Einschließen

TOMATENBUTTER

Zutaten

- ▶ 125 g Butter (weich)
- ▶ 50 g Schmand
- ▶ 40 g Tomatenmark
- ▶ 5 Getrocknete Tomaten (eingelegt, in Stückchen)
- ▶ 1 Zweig Basilikum
- ▶ Salz und Pfeffer

Alle Zutaten in einem Rührbecher mit dem Pürierer kleinhackeln und gut miteinander vermischen, anschließend abschmecken. Gekühlt ist die Butter etwa 2 Wochen haltbar.

Tipp

Die Tomatenbutter in einen Spritzbeutel geben, kleine Tupfen auf ein Backpapier spritzen und dann einfrieren, um sie bei Bedarf aufzutauen.



Rezept & Bilder: Nadja Alessi

@little_kitchen_and_more

little-kitchen-and-more.com

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



Vorteig

- ▶ 115 g Wasser (warm)
- ▶ 190 g Weizen-Ruchmehl (alternativ Weizenmehl 1050)
- ▶ 0,1 g Frischhefe

Die Zutaten gründlich mischen und abgedeckt bei Raumtemperatur 60-120 Minuten anspringen lassen, dann für 48 Stunden abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

Hauptteig*

- ▶ Vorteig
- ▶ 120 g Vollmilch (kalt)
- ▶ 250 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 60 g Weizen-Ruchmehl (alternativ Weizenmehl 1050)
- ▶ 100 g Apfelmus
- ▶ 100 g Joghurt (Natur)
- ▶ 8 g Salz

Spätere Zugabe

- ▶ 70 g Datteln (getrocknet, in Stückchen)
- ▶ 60 g Feigen (getrocknet, in Stückchen)
- ▶ 60 g Aprikosen (getrocknet, in Stückchen)

Topping

- ▶ Haferflocken (alternativ Müslimischung)

*Ergibt 12 Stück

Pausenbrötchen

Die kompakten Kraftpakete sind ideal für eine kleine Zwischenmahlzeit. Ruch- und Vollkornmehl geben ihnen hervorragende Nährwerte. Die getrocknete Früchte sorgen für die Süße und die Haferflocken oben drauf für zusätzlichen Geschmack. Rundum ein perfektes Brötchen für eine kleine Pause.

🕒 Alle Zutaten – außer die Trockenfrüchte – auf langsamer Stufe 3 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 3 Minuten kneten.

🕒 Die Trockenfrüchte zugeben und auf langsamer Stufe 1 Minute unterkneten. Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur 12 Stunden gehen lassen. Dabei nach 60 und 120 Minuten jeweils einmal dehnen und falten.

🕒 Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in 12 gleich große Portionen à zirka 90 g teilen und die Teiglinge rundschleifen.

🕒 Die Oberseite der Teiglinge befeuchten und in den Haferflocken wälzen, dann mit Schluss nach unten auf ein mit einer Dauerbackfolie (alternativ Backpapier) ausgelegtes Backblech setzen. Abgedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten gehen lassen.

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

🕒 Das Backblech mit den Teiglingen in den vorgeheizten Ofen geben, die Temperatur direkt auf 220°C reduzieren und 20-23 Minuten backen. 🍳

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich, klebrig
Zeit gesamt:	64 Stunden
Zeit am Backtag:	2 Stunden
Backzeit:	20-23 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	220°C sofort
Schwaden:	nein

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.



INFO

Butter + Brot = Butterbrot
kult Westmünsterland
Kirchplatz 14
48691 Vreden
Tel.: 02861/681-1415
✉ kult@kreis-borken.de

Donnerstag, 11. August bis
Sonntag, 18. Oktober 2022
Ausstellungs-
Öffnungszeiten:
Dienstag bis Sonntag
10:00 - 17:00 Uhr

Das kult Westmünsterland präsentiert vom 11. August bis 18. Oktober eine Sonderausstellung zum „Butterbrot“. Im Mittelpunkt stehen die namensgebenden Zutaten Butter und Brot – wer hat sie erfunden? Seit wann kennt man das Butterbrot in Deutschland? Wer konnte es sich leisten? Ist es spießig oder hip und modern? Die Ausstellung befasst sich neben diesen Fragen auch mit der häuslichen Herstellung von Butter und Brot, der Entwicklung zur Industrieproduktion und der Rückbesinnung auf eine nachhaltige Erzeugung. Innerhalb der Ausstellung gibt es zahlreiches Geschirr und Gerät zur Brot- und Butterherstellung, praktische Veranstaltungen wie Backen und Buttern sowie Vorträge zu sehen und Genuss-Angebote zum Probieren.

🖥 kult-westmuensterland.de

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


🖥 baecker-berlin.de/



Die 50. Meisterschaften „UIBC International Competition of Young Bakers“ fanden jüngst in den Backstuben der Bäcker-Innung Berlin statt. Dort holten Susanna Rupp aus Neu-Ulm (rechts) und Tina Maria Reicherter aus Reutlingen den Titel. Insgesamt acht internationale Teams traten gegeneinander an, um die Fachjury von ihrer Leistung zu überzeugen. Dieses Jahr hatten sich Spanien, Frankreich, Schweden, Island, Singapur, Vietnam, Chile und Deutschland zum „International Competition of Young Bakers“ angemeldet. Jedes der Teams bestand aus zwei Bäckerinnen und Bäckern, die nicht älter als 25 Jahre sein durften. Die jüngsten Teilnehmenden in diesem Jahr kamen aus Singapur und waren gerade einmal 15 und 17 Jahre alt. Die Siegerin aus 2021, die Potsdamerin Lisa Sophie Schultz, ist auf dem Weg zur Bäckermeisterin. Dieses Jahr war sie als Trainerin des deutschen Teams bei der Meisterschaft in Berlin dabei.

🖥 brot-magazin.de/einkaufen




 verlagshaus24.de/christian/

Sonja Bauer ist Autorin, Foodbloggerin und Backkursleiterin. In ihrem neuen Buch „Sauerteig kann alles“ wird auf 192 Seiten die Vielfalt des Sauerteiges präsentiert. Denn neben Brot lässt sich das Triebmittel auch für Waffeln, Pancakes, Knödel, Granola oder Pasta einsetzen. Das Buch erscheint im Christian Verlag und kann für 27,99 Euro in allen gängigen Online-Shops oder Buchhandlungen erworben werden.

Sonja Bauer
Sauerteig kann alles – Mehr als Brot: Pasta, Knödel & mehr
192 Seiten
ISBN 978-3-95961-676-8
27,99 Euro

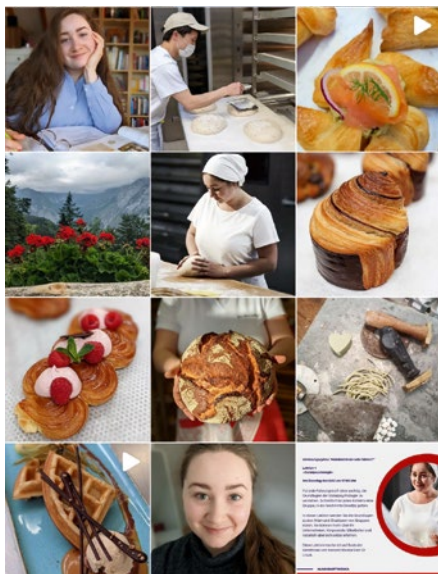


 /groups/brotforum

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



 @alina.martynka



 @menwiththepot


Die beiden gebürtigen Polen Slawek Kalkraut und Krzysztof Szymanski leben in Irland, wo sie in den Wäldern schnelle, herzhaft Outdoor-Kochvideos drehen. Da kommen vor allem praktische, rustikale Utensilien und teilweise natürliche Rohstoffe aus ihrer unmittelbaren Umgebung zum Einsatz, wie Äste zum Umrühren von Teigen oder Soßen. Der englischsprachige TikTok-Account @menwiththepot hat bereits 10 Millionen Follower, die Slawek und Krzysztof beim Backen, Kochen und Schnippeln in der freien Wildbahn zusehen. In ihren Kurzvideos präsentieren sie vor allem deftige Speisen – und auch eine Menge Brot, die sie klassisch outdoor über offenen Flammen und auf schweren Pfannen backen. Darunter „Butter Bread Sticks“, einen klassischen Weizenlaib oder Pestobrot.



Alina Martynka ist Teil der Kampagne „Back Dir Deine Zukunft“, die der Zentralverband des Deutschen Bäckerhandwerks und der Fördererkreis aus der Zulieferindustrie ins Leben gerufen haben. Die Aktion soll Menschen für den Handwerksberuf begeistern und Einblicke in das Backhandwerk geben. Alina ist eine von sechs Backfluencer(inne)n, die auf Social Media Eindrücke vom Bäckerberuf teilen. Auf Instagram zeigt sie unter anderem ihren persönlichen Werdegang als angehende Meisterin und präsentiert zudem selbst entwickelte Brote.





Auf dem Instagram-Account von Judith kommen vor allem Sauerteig-Fans auf ihre Kosten. Das Brotbacken hat Judith sich selbst beigebracht und verfolgt es seit jeher mit Leidenschaft und Kreativität. Diese Passion teilt sie tagtäglich mit ihren rund 31.000 Followerinnen und Followern. Das Besondere an ihrem Account ist die vielseitige und kreative Brotkrustenkunst, die sie in ihren Beiträgen zeigt. Sei es eine Focaccia mit Kirschen, gestaltet aus Basilikumblättern und Tomaten oder das Segelboot auf stürmischer See auf der Kruste eines Roggensauerteigbrotes.

 @bread_spiration

In dem Podcast „Ohrenbrot“ beschäftigen sich Milena Drefke und Wolfgang Schüttler mit allerlei Themen rund um das Thema Brotbacken – seien es Buchempfehlungen oder Testberichte von Teigknetern. Dazu gibt es Interviews mit Gästen aus der Profi- und Hobbybackszene. Ein schöner Wissens-Begleiter für den Weg zur Arbeit, beim Joggen oder einfach nur zur Entspannung auf dem Sofa. Die Folgen erscheinen in der Regel alle zwei Wochen und können entweder direkt auf mipano.de oder über eine der gängigen Podcast-Apps abonniert sowie gehört werden.



 mipano.de/ohrenbrot/

 <https://bit.ly/3zKXSVr>
 <https://bit.ly/3O9m73Q>

Für das abendliche Fernsehprogramm gibt es speziell über die Brotkunst zwei Dokumentations-



Reihen auf arte und SWR. Die Arte-Sendung „Brotrebellin“ stellt fünf Bäckerinnen und Bäcker in Europa vor, die erkannt haben, wie erfüllend und sinnstiftend die Arbeit mit Mehl, Wasser und Salz sein kann. Die Reihe backt sich vom Kaukasus im Osten an die bretonische Atlantikküste und von den Bergen Österreichs zu den Getreidefeldern Dänemarks. Die Folgen sind vom 27. Mai bis 20. Dezember in der arte-Mediathek verfügbar. Der SWR war in der Dokureihe „Brotzeit“ mit den „Wildbakers“ Johannes Hirth und Jörg Schmid rund um Freiburg unterwegs. Es ist der zweite Teil einer Expedition in die unterschiedlichen Brotlandschaften im Südwesten. „Wildbakers“ ist bis zum 10. Juni 2023 in der ARD-Mediathek verfügbar.

Brot & co.




LOW CARB - EIWEISS - BROT



PERFECTE BURGER BRÖTCHEN



MEDITERRANES FOCACCIA

 louibakery.de/



BAUERNBROT / DINKEL-ROGGEN-BROT



WALNUSS - CIABATTA

Louisa, die sich selbst Loui nennt, backt auf ihrem Blog Klassiker nach oder interpretiert sie direkt neu. Neben Gin-Tonic-Torte und Pistazien-Hefeschnecken finden Besucherinnen und Besucher in den vielfältigen Rubriken auch Brote wie Walnuss-Ciabatta und Dinkel-Roggen-Brot. Egal also, ob ausgefallenerere Kreationen oder traditionelle Rezepte – auf Louis Blog gibt es einiges zu entdecken.

Jetzt bestellen

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



www.brot-magazin.de/einkaufen

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

Jetzt abonnieren und keine Ausgabe mehr verpassen



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

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

Grundkurs Brotbacken – Teil 12

Brot-Rezepte
lassen sich
mathematisch
entschlüsseln

Rezepte selbst entwickeln

Ein erprobtes Rezept Schritt für Schritt umzusetzen, gibt Ruhe und Gelassenheit. Man folgt der Anleitung und holt am Ende mit großer Wahrscheinlichkeit ein tolles Gebäck aus dem Ofen. Aber irgendwann steigt der Anspruch, juckt es in den Fingern. Man beginnt, Änderungen an der bekannten Rezeptur vorzunehmen. Oder macht sich an die Entwicklung einer ganz eigenen. Das ist einfacher als oft befürchtet – Mathematik und Erfahrung führen zum Ziel.

Brot ist ein hoch emotionales Thema. Der Duft ist verführerisch, der Geschmack oft zum Anbeten und als Grundnahrungsmittel ist es aus dem täglichen Speiseplan bei nur wenigen Menschen wegzudenken. Zudem kann das Backen auch ein kreatives Spielfeld sein. Wenn es aber daran geht, Rezepte zu entwickeln, wird es eher sachlich – dann kommt vor allem Mathematik ins Spiel. Idealerweise im Verbund mit Erfahrung.

Im deutschsprachigen Raum hat es sich etabliert, Mehl als Berechnungsgrundlage für alle Zutaten zu nutzen. Genau genommen sprechen die Profis von Getreidemahlpro-

dukten (GMP) anstelle von Mehl. Denn auch Dunst, Grieß oder Schrot fallen darunter. Von der GMP-Menge ausgehend, werden die Mengen für alle weiteren Zutaten mithilfe von Prozentrechnung ermittelt. Die Profis nennen das die „Bäckerprozent“.

Im Privathaushalt liegt die ideale Menge zwischen 500 und 700 Gramm Mehl. Das ergibt am Ende in der Regel ein Brotgewicht von etwa 900 bis 1.200 Gramm. Im Mittel empfiehlt es sich also, mit etwa 600 Gramm Getreidemahlprodukten ans Rezept zu gehen.

Die richtige Wassermenge

Die wichtigste Zutat nach dem Mehl ist die Flüssigkeit, in der Regel Wasser, gelegentlich aber auch Milchprodukte oder Säfte. Und hier machen die deutschsprachigen Bäckerinnen und Bäcker auch gleich eine Ausnahme von den Prozenten. Während international der Flüssigkeitsgehalt als „Hydratation“ in Prozent der Mehlmenge ange-

Basis aller Angaben ist die Mehlmenge im Teig



Wieviel Wasser ein Mehl binden kann, hängt von vielen Faktoren ab

geben wird, hat sich in hiesigen Gefilden die Teigausbeute (TA) als Angabe etabliert. Der Unterschied ist im Grunde marginal.

In beiden Fällen ist Mehl die Bezugsgröße. Geht man von einem Teig mit 1.000 Gramm Mehl und 700 Gramm Wasser aus, so beträgt die Hydratation 70 Prozent, die Teigausbeute 170. Auf 100 Teile Mehl kommen 70 Teile Wasser.

Wieviel Wasser nun aber ins Rezept gehört – das ist die Königsfrage. Ist es zu wenig, wird das Gebäck eher fest und trocken, zudem schnell altbacken. Denn Brotalterung beruht vor allem auf Flüssigkeitsverlust. Je mehr Wasser im Teig gebunden wird, desto saftiger ist das spätere Brot und umso länger hält es frisch. Gibt man allerdings zu viel in den Knetkessel, kann der Teig zu flüssig geraten. Er ist dann nicht mehr formbar und läuft im Ofen in die Breite. Zudem kann die Krume sehr klitschig werden, ein Wasserstreifen mit verdichteter Krume am Boden entstehen. Das muss nicht, kann den Genuss aber einschränken.

Es gilt also, bei der Rezeptentwicklung die ideale Flüssigkeitsmenge zu wählen. Maßgeblich bestimmt wird sie davon, welches Gebäck man plant, und davon, wieviel Flüssigkeit das Mehl aufnehmen kann. Für die Wasseraufnahmefähigkeit gibt es viele Faktoren. Angefangen bei der Getreidewahl und Mehltypen über das Mahlverfahren bis hin zur Lagerung des Mehls.

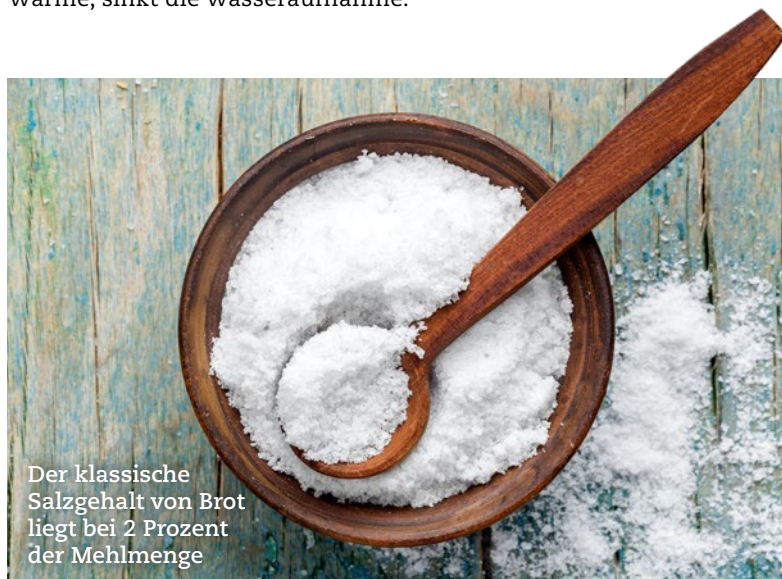
Hier kommt der Wert „Erfahrung“ ins Spiel. Ein helles Weizenmehl wie Type 550 (analoge Klassifizierungen in Europa: T55, Weißmehl, W480 griffig/doppelgriffig, Tipo 00) enthält wenig Schalenanteil des Kornes. Entsprechend nimmt es weniger Flüssigkeit auf. Abhängig

von Eiweißgehalt, Mahlverfahren oder Lagerung gibt es innerhalb der Type jedoch immer noch Schwankungen. Grob kann ein solch helles Mehl 55 bis 70 Prozent des Eigengewichtes an Wasser binden. Ist die Flüssigkeit etwas dicker, also zum Beispiel Milch oder Buttermilch, geht auch etwas mehr.

Am anderen Ende der Skala findet man Roggenschrot oder -vollkornmehl. Roggen enthält Pentosane – Schleimstoffe mit einer hohen Bindungsfähigkeit für Flüssigkeiten. Zudem führt der hohe Schalenanteil des vollen Kornes zu einer hohen Wasseraufnahme. Entsprechend können solche Teige bis zu 90 Prozent des Mehlgewichtes an Flüssigkeit binden.

Einige Spezialmehle gehen sogar noch weiter. So gibt es Weizen-Ruchmehle, die ihr komplettes Eigengewicht an Flüssigkeit binden, also Teige mit einer TA 200 erzeugen können. Das liegt einerseits am Schalenanteil dieser Mehle, am Mahlverfahren, nicht selten allerdings auch an zugesetztem Kleber-Eiweiß.

Wer schon eine Weile backt, entwickelt ein Gefühl für die Flüssigkeitsaufnahme der eigenen Mehle. Zu beachten ist dann nur noch, dass jede neue Ernte die Mehleigenschaften verändern kann. Ebenso die Wetterlage. Herrschen eine hohe Luftfeuchtigkeit oder große Wärme, sinkt die Wasseraufnahme.



Der klassische Salzgehalt von Brot liegt bei 2 Prozent der Mehlmenge



Je nach Gebäck soll ein Teig eher fest oder eher weich sein

Entscheidend ist letztlich, was gebacken werden soll. Die niedrigste Teigausbeute findet man regelmäßig in hellen Weizenbrötchen. Ihr Teig soll eher fest und gut formbar sein, lange Frischhaltung ist bei ihnen kein entscheidendes Merkmal. Hier liegt die Teigausbeute bei 155 bis 165. Bei Weizenbroteten beträgt sie in der Regel 160 bis 175, bei Mischbroteten zwischen 165 und 180, bei Vollkorn- oder Roggenbroteten variiert die TA zwischen 175 und 190.

Die Sache mit dem Salz

Deutlich einfacher als die Wassermenge lässt sich der Salzgehalt bestimmen. Er liegt in der Regel bei 2 Prozent der Mehlmenge. Pro 100 Gramm Mehl kommen also 2 Gramm Salz in den Teig. Für hellere Teige genügen auch



Mit der Zeit weiß man, welches Mehl-Wasser-Verhältnis welche Teig-Konsistenz ergibt

mal 1,8 Prozent, pure Roggenbrote können gern 2,2 Prozent vertragen. Manchen Menschen ist das nicht würzig genug, sie gehen in Richtung 3 Prozent. Das ist dann aber Geschmackssache. Und auch die Gesundheit dankt einen sparsameren Salz-Einsatz.

Bei hellen Weizenteigen lässt sich mit dem Zeitpunkt der Salzzugabe die Krumenstruktur beeinflussen. Strebt man eine grobe Porung an, empfiehlt es sich, zunächst Wasser und Mehl gut miteinander zu verquellen und erst gegen Ende der Knetzeit das Salz zuzugeben. Es strafft dann die Struktur des Teiges, streitet sich mit dem Mehl aber nicht mehr ums Wasser. Denn Salz ist hygroskopisch, das

GEPLANTES BROT: VOLLKORN-KASTENBROT MIT WALNÜSSEN

Zutaten:

Mehl: 700 g	TA 193
Wasser: 650 g	28%
Walnüsse: 200 g	2%
Salz: 14 g	

Vorgehen:

1. Vorstufe: Sauerteig	36% des Gesamt-Mehls
250 g Roggenschrot	TA 200
250 g Wasser	10%
25 g Anstellgut	16 Stunden
Reifezeit:	

2. Vorstufe: Quellstück	
200 g Walnüsse	
400 g Wasser	

Hauptteig

Sauerteig	250 g Mehl	250 g Wasser		
Quellstück		400 g Wasser		
Einkornmehl Vollkorn	450 g Mehl		200 g Walnüsse	
Salz				14 g
Gesamt	700 g Mehl	650 g Wasser	200 g Walnüsse	14 g Salz

Kneten: 15 Minuten langsam
Reifezeit: 4 Stunden in der Kastenform



TIPP

Nützliche Werkzeuge zur Berechnung von Teigausbeute, Umrechnung von Rezepten oder eine Europäische Mehl-Übersicht gibt es hier: brot-magazin.de/werkzeuge

bedeutet, dass es Wasser wie ein Magnet anzieht. Das Glutengerüst wird stabiler aufgebaut, wenn der erst später ins Spiel kommt.

Menge, Wärme, Zeit

Eine Rechnung mit mehr Variablen ist die fürs Triebmittel. Entscheidend ist zunächst, welches es sein soll – Hefe, Sauerteig, Lievito Madre oder Hefewasser. Und dann gilt es zu entscheiden, ob das Triebmittel direkt in den Hauptteig kommen oder zunächst ein Vorteig angesetzt werden soll.

Wer mit Hefewasser arbeitet, kommt um so eine Vorstufe nicht herum. Aber auch bei anderen Triebmitteln ist der Einsatz von Vorteigen vorteilhaft. Ein Teil des Mehls wird auf diese Weise vorbehandelt. Das steigert die Bekömmlichkeit, während sich Fermentations-Aromen bilden und die Mikroorganismen des Triebmittels in Schwung gebracht werden.

Zwischen 10 und 35 Prozent des Gesamt-Mehls kommen gewöhnlich in den Vorteig. Oft setzt man ihn mit einer TA 200 an, also mit gleicher Mehl- wie Wassermenge. Gelegentlich wird er fester geführt, selten flüssiger. Temperatur und Triebmittelmenge bestimmen dann die Dauer der Fermentation, bis der Vorteig reif für den Hauptteig ist.

Bei 0,1 Prozent Frischhefe (also 0,1 Gramm auf 100 Gramm Mehl) reift der Vorteig in etwa 12 bis 18 Stunden bei Raumtemperatur. In dieser Zeit entwickeln sich Aromen, das Mehl wird vorverquollen, es bindet viel Flüssigkeit und Hefen vermehren sich. Soll der Hefe-Vorteig im Kühlschrank reifen, verlangsamen sich diese Prozesse durch die Kälte. In dem Fall gibt man eher 1 Prozent Frischhefe in den Vorteig, lässt ihn kurz bei Raumtemperatur anspringen und dann im Kühler reifen. Nach etwa 24 Stunden ist er backreif, er kann aber auch bis zu 48 Stunden in der Kälte auf seinen Einsatz warten.

Will man einen Sauerteig binnen 12 bis 18 Stunden backreif haben, gibt man etwa 10 Prozent Anstellgut zum Vorteig – also 10 Gramm pro 100 Gramm Mehl. Hier empfiehlt sich die Kühlschrankgare nicht, denn die langsame Reifung würde dem Teig viel Zeit geben, Säure zu entwickeln. Sauerteige reifen besser warm. Will man ihre Prozesse dennoch verlangsamen, weil das besser in den Backplan passt, kann man dem Sauerteig etwas Salz zugeben. Das Gewürz hemmt die Fermentation und verlangsamt die Prozesse. Bei 2 bis 3 Prozent Salzzugabe verdoppelt sich die Reifezeit in etwa.

Wer mit Hefewasser backen will, gibt es anstelle anderer Flüssigkeiten zum Hauptteig, mischt also zum Beispiel 200 Gramm Mehl mit 200 Gramm Hefewasser und lässt das 12 bis 18 Stunden bei Raumtemperatur reifen.

Wann genau der Vorteig einsatzfähig ist, hängt von der Triebstärke des Triebmittels ab, aber auch von der Raumtemperatur und der Teig-



Wenn der Vorteig von Blasen durchsetzt ist, geht es an den Ansatz des Hauptteiges

ausbeute des Vorteigs. Der Faktor Erfahrung ist einmal mehr essenziell. Es gilt, ein Auge auf den Teig zu haben. Er sollte vollständig von Blasen durchsetzt sein.

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 Bäckerprocente verraten viel über den späteren Teig

Vermählung der Teige

Hat der Vorteig seine volle Reife erreicht, geht es an die Zubereitung des Hauptteiges. Neben der Vorstufe kommen Mehl, Flüssigkeit und Salz in den Knetkessel. Wie lange dann mit welcher Geschwindigkeit zu kneten ist, hängt abermals von mehreren Faktoren ab. Ein entscheidender ist die Getreidesorte.

So verträgt helles Weizenmehl nicht nur lange intensive Knetung, es braucht sie sogar. Eine Gesamtzeit von 20 Minuten – jeweils hälftig zunächst auf langsamer, dann auf schnellerer Stufe – ist oft das Minimum bei reinen Weizenteigen aus hellem Mehl. Der Fenstertest verrät, wann der Teig hinreichend ausgeknetet ist. Wichtig ist ein Blick auf die Temperatur des Teiges. Wo Roggen es mit 28°C eher warm braucht, um gut zu verquellen, sollten Weizenteige nicht über 26°C, Dinkel- und Urgetreide-Teige nicht über 24°C hinaus erwärmt werden. Das schadet der Struktur des Klebergerüsts, also später dem Volumen des Gebäcks. Mit (eis-)kalter Schüttflüssigkeit lässt sich die Temperatur unter Kontrolle halten.

Dinkel und Urgetreide sind zudem recht knetsensibel. Dinkel enthält im Durchschnitt zwar mehr Gluten als Weizen, dieses hat aber eine schlechtere Qualität. Entsprechend baut das Kneten ein eher schwächeres Klebergerüst auf, zerstört es aber auch schnell wieder. Dinkel & Co. werden daher 5 bis 10 Minuten langsam geknetet, danach 1 bis 3 Minuten schnell.

Kartoffelbrei im Brot bringt Geschmack und längere Frischhaltung, muss aber bei der Schüttflüssigkeit berücksichtigt werden



Schon mit 0,1 Gramm Hefe lässt sich ein ganzes Brot treiben, wenn man ihm Zeit gibt

Auch Roggen zählt zu den glutenhaltigen Getreiden, kann aufgrund seiner Schleimstoffe daraus aber kein Klebergerüst aufbauen. Entsprechend geht es hier beim Kneten nur um eine gründliche Verquellung von Mehl und Wasser. Die erreicht man durch langes langsames Kneten.

Auf das Kneten folgt die Stockgare des Hauptteiges. Ihre Dauer richtet sich danach, wieviel des Mehls im Vorteig vorbehandelt wurde. Je höher der Vorteig-Anteil ist, desto schneller ist die Backreife erreicht. Bei einem Drittel des Mehls im Vorteig genügt eine Stockgare von zwei bis vier Stunden, gefolgt vom Formen des Gebäcks und einer 60-minütigen Stückgare im Gärkorbchen.

Wichtig ist, bei der Backplanung immer alle Zutaten in Betracht zu ziehen. Die Wassermenge zum Beispiel berechnet man ja auf Basis der Gesamtmenge des verwendeten Mehls. Geht es dann an das Mischen des Hauptteiges, müssen die im Vorteig verwendeten Zutaten entsprechend im Hauptteig abgezogen werden.

Backen ohne Vorteig

Beim Einsatz von Hefe oder Sauerteig kann auf die Vorstufe auch verzichtet werden. Oft ist das bei No-Knead-Teigen der Fall, also Teigen, die nicht geknetet werden müssen. Hier kommen alle Zutaten in die Schüssel und werden nur gründlich vermischt. Den Rest übernimmt die Zeit. Solche Teige werden mit einem Minimum an Triebmittel angesetzt – 0,1 bis 1 Gramm Hefe oder 1 bis 10 Gramm Sauerteig – und reifen dann bei Raumtemperatur 12 bis 24 Stunden. Bei einer Zugabe von 2 bis 3 Prozent Hefe verkürzt sich die Reifezeit eines Teiges auf 2 bis 3 Stunden. Danach geht es nur noch ans Formen und Backen.

Nullteige

Neben den Vorteigen gibt es eine weitere Vorstufe mit wichtiger Funktion: die Nullteige. Sie dienen in der Regel der Bindung von mehr



Trockene Zutaten wie Walnüsse sollten zuvor in Wasser eingelegt werden, so bringen sie Feuchtigkeit in den Teig

Wasser im Teig oder der Vorbehandlung besonderer Zutaten wie Saaten oder Nüsse.

Gerade dann, wenn man mit Mehlen arbeitet, die Wasser nicht gut binden können oder zum Trockenbacken neigen – das gilt vor allem für Dinkel und Urgetreide –, empfiehlt sich der Einsatz von Mehlkochstücken. Dabei werden Mehl sowie Wasser verrührt und gemeinsam kurz aufgekocht. Die Hitze sorgt für eine Verkleisterung, mit der das Mehl ein Vielfaches an Wasser binden kann. Auf ein Teil Mehl kommen vier bis fünf Teile Wasser, also zum Beispiel 30 Gramm Mehl auf 120 Gramm Wasser.

Die Hitze raubt dem Mehl aber auch wichtige Eigenschaften, wie zum Beispiel die Fähigkeit, ein Klebergerüst aufzubauen. Daher sollten nur 5 bis 10 Prozent des Gesamtmehls aus dem Rezept in so ein Kochstück gegeben werden. Auch hier gilt es, die verwendeten Zutaten aus dem Gesamtteig herauszurechnen.

Will man Getreidekörner zum Teig geben, müssen auch diese zuvor 20 bis 30 Minuten aufgekocht werden, weil sie sonst zu hart für den Teig wären. Bei anderen Saaten oder Nüssen genügt es, sie mit heißem Wasser zu übergießen und mindestens vier Stunden quellen zu lassen. Das macht sie zu einem weicher und gibt ihnen zum anderen die Möglichkeit,

Wasser aufzunehmen. Das ist wichtig, damit sie dem Gebäck nicht später Wasser entziehen und für eine schnelle Austrocknung sorgen. Ein vorheriges kurzes Anrösten solcher Zutaten in der trockenen Pfanne sorgt übrigens für ein Plus beim Geschmack.

Gemüse wie Möhren oder Kartoffeln – mal roh, mal vorgekocht, mal als Püree – sind eine beliebte Brotzutat. Je nach ihrer Vorbehandlung bringen sie mehr Flüssigkeit in den Teig. Da ist dann eine Reduktion bei der Wasserzugabe zunächst ratsam, damit der Teig nicht zu flüssig wird. Trockene Zutaten, die später Wasser aus der Krume ziehen, sind in jedem Fall zuvor einzuweichen.

Die Menge solcher Zutaten kann man dem eigenen Geschmack anpassen. So richtig Charakter geben sie dem Brot bei einer Zugabe von 20 bis 30 Prozent auf die Mehlmenge.

Beobachten und Ausprobieren

Der erste Schritt zum eigenen Rezept ist zunächst die Beobachtung beim Backen erprobter Rezepte. Dabei rechnet man am besten aus, wieviel Wasser das Mehl bindet, nach welcher Knetzeit der Teig einen optimalen Zustand hat und welche Reifezeit der eigene Sauerteig benötigt.

Mit diesen Erkenntnissen lässt sich die Abwandlung solch erprobter Rezepte starten. Anfangs tauscht man Mehle aus oder gibt andere Zutaten hinzu. Und auf Basis der Erkenntnisse lässt sich dann schon bald eine Eigenkreation berechnen – mit Mathematik und Erfahrung. 📐

GEPLANTES BROT: SCHNELLES MISCHBROT OHNE VORTEIG

Zutaten:

Mehl:	600 g	
Wasser:	440 g	TA 173
Frischhefe:	12 g	2%
Salz:	12 g	2%

Vorgehen:

Roggenmehl 1370	200 g			
Weizenmehl 1050	200 g			
Weizenmehl 550	200 g			
Gesamt	600 g Mehl	440 g Wasser	12 g Frischhefe	12 g Salz

Kneten: 5 Minuten langsam, 9 Minuten schneller
Reifezeit: 2 Stunden



Kuka-Brot



Tipp

Kamutmehl findet sich im Handel häufig unter der Bezeichnung Khorasan. Topfbrote können auch freigeschoben gebacken werden, man sollte sie dann aber schwaden.

Rezept & Bilder:
Edda Klepp

@brotmagazin

/BrotMagazin

brot-magazin.de

Teig-Zutaten

- ▶ 420 g Wasser (kalt)
- ▶ 300 g Kamutmehl Vollkorn (alternativ Weizenmehl Vollkorn)
- ▶ 200 g Weizenmehl 550
- ▶ 100 g Hafermehl (alternativ Hirsemehl)
- ▶ 30 g Lievito Madre

Spätere Zugabe

- ▶ 20 g Wasser (kalt)
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 3 g Kurkuma (gemahlen)

Topping

- ▶ 30 g Haferflocken (fein)

Das nussige Kamut-Getreide trifft in dem Brot auf mild-aromatisches Hafermehl und würzig-feinherbes Kurkuma-Gewürz. Getrieben mit Lievito Madre sticht die Krume nicht nur optisch hervor, sondern schmeckt außerdem angenehm süßlich zu mildem Käse sowie zu Marmelade oder Geflügelaufschnitt. Die Haferflocken auf der wild aufgerissenen Kruste sorgen für ein knisterndes Mundgefühl.

🕒 Alle Zutaten – außer Salz, Kurkuma und 20 g Wasser – auf langsamer Stufe 12 Minuten mischen.

🕒 Salz und Kurkuma im Wasser auflösen und zum Teig geben. Auf schnellerer Stufe weitere 3 Minuten kneten. Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur 8-10 Stunden gehen lassen.

🕒 Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und rundwirken. Ein Gärkorbchen mit Haferflocken austreuen und den Teigling mit Schluss nach unten hineingeben. 45 Minuten bei Raumtemperatur zur Gare stellen.

🕒 Rechtzeitig den Ofen und einen gusseisernen Topf mit Deckel bei Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen.

🕒 Den Teigling sanft aus dem Gärkorbchen in den vorgeheizten Topf stürzen und mit geschlossenem Deckel in den Ofen geben. Die Temperatur auf 220°C reduzieren. 40 Minuten backen. Den Deckel abnehmen und weitere 10 Minuten backen. 🍴

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Kamut, Weizen, Hafer
Triebmittel:	Lievito Madre
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	10-12 Stunden
Zeit am Backtag:	2 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	220°C sofort
Schwaden:	nein



Zeitstraster

21.00 Uhr
Teig ansetzen

Nächster Tag
7.00 Uhr
Brot formen

7.15 Uhr
Ofen vorheizen

7.45 Uhr
Backen

8.35 Uhr
Brot fertig



Röggli

Sauerteig

- ▶ 120 g Wasser (warm)
- ▶ 150 g Roggenmehl 1150
- ▶ 15 g Anstellgut

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

Hauptteig*

- ▶ Sauerteig
- ▶ 380 g Wasser (warm)
- ▶ 270 g Roggenmehl 1150
- ▶ 180 g Weizenmehl 1050
- ▶ 12 g Frischhefe
- ▶ 12 g Salz

*Ergibt 10 Stück

Ein wenig erinnern sie an die schneebedeckten, zerklüfteten Berggipfel der Alpen – wer Rustikales zum Frühstück mag, ist bei den Rögglis also genau richtig. Roggen- und Weizenmehl sorgen für vielfältige Aromen, der Sauerteig für eine angenehme Säure. Dabei sind die Brötchen am Backtag in knapp zwei Stunden fertig gebacken und auf dem Tisch.

🕒 Die Zutaten auf langsamer Stufe 5 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 1 Minute kneten. Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur 15 Minuten ruhen lassen.

🕒 Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und in 10 gleich große Portionen à zirka 110 g teilen.

🕒 Die Teiglinge rundschleifen und mit dem Schluss großzügig in Roggenmehl wälzen. Dann mit Schluss nach unten auf ein mit einer Dauerbackfolie (alternativ Backpapier) ausgelegtes Backblech setzen und abgedeckt bei Raumtemperatur 45-50 Minuten gehen lassen.

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

🕒 Die Teiglinge unter Schwaden in den vorgeheizten Ofen geben und 24 Minuten backen. 🍴

Rezept & Bild: Akademie Deutsches Bäckerhandwerk Weinheim

📷 @backakademie

📘 /backakademie

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Roggen, Weizen
Triebmittel:	Sauerteig, Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	15,5-19,5 Stunden
Zeit am Backtag:	1,5-2 Stunden
Backzeit:	24 Minuten
Starttemperatur:	240°C
Backtemperatur:	240°C
Schwaden:	beim Einschließen



Zeitraster

17.00 Uhr
Sauerteig ansetzen

Nächster Tag
7.00 Uhr
Hauptteig ansetzen

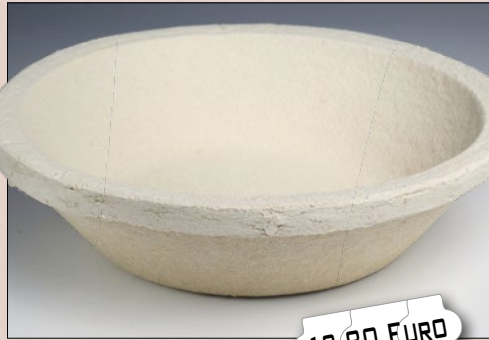
7.30 Uhr
Brötchen formen

7.45 Uhr
Backofen vorheizen

8.15 Uhr
Backen

8.40 Uhr
Brötchen fertig

Brot Laden



12,80 EURO

Gärkorb

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



199,- 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



15,- EURO

platzsparend zu verstauen und mit wenigen Handgriffen gebrauchsfertig aufgebaut.

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

Zusätzliches Gärblech für den Brod & Taylor Gärautomaten. 🇩🇪



Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110



19,95 EURO

Dauerback- und Grillmatte

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

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



42,- EURO

BROTMesser, Hamburger

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

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

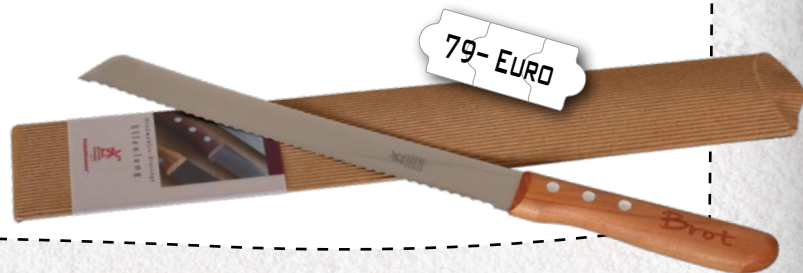
Griff: Kirsche mit BROT-Logo
 Nieten: Aluminium
 Klinge: carbon
 Oberfläche: feingepließtet
 Klingenlänge: ca. 182 mm
 Gesamtlänge: ca. 305 mm

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

BROTMesser, Ellenlang

Mit einer 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 blauegepließtet. Durch die so entstehende Glätte und Feinheit gleitet das Messer besonders leicht durch das Brot. Der Griff ist aus hochwertigem Kirschholz.

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



79,- EURO

Küchenthermometer

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



99,- EURO



Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110



BROTLeinen

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

Brot

28,- EURO

Der Stoff muss vor der ersten Benutzung nicht gewaschen werden und auch später genügt es, Mehl und eventuelle Teigreste trocknen zu lassen und dann auszuklopfen. Die Maße: 60 x 150 cm. ■

Info

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

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

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

28,- EURO

Brot

BROTLeinen – Grün

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

29,- EURO

BROTKorb

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

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

BROTGranulat

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

AB 6,80 EURO



Inhalt: je 500 Gramm

Natürliche Zutat für Brot- und Brötchenteige.

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

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

Dosierung:

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

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

Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110



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



18,50 EURO



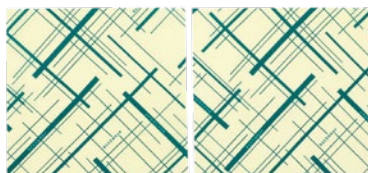
14,- EURO

Bee's Wrap Sandwich
33 x 33 cm



23,- EURO

Bee's Wrap 3er-Pack
Meadow Magic VEGAN



54,- EURO

Natürliche Verpackung

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

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

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

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

23,- EURO



23,- EURO

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



Bee's Wrap 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



CASO GourmetVAC 280 vollautomatisches Vakuumiersystem zum Vakuumieren von Lebensmitteln

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



159,99 EURO



39,99 EURO

„Vakuumier-Boxen VacBoxx EcoSet“

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

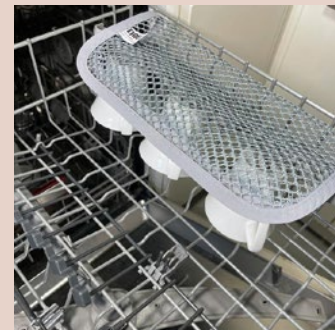


17,99 EURO

Gitternetzlappen „Teiger“

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

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



Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110



Hawos

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



Top-Mühlen namhafter Hersteller



Mockmill

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



Mockmill 200



Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110



Ausgabe 04/2022
www.brot-magazin.de

Brot

Brot

...bekömmlich backen

BACK- UND BROTFEHLER

So kann man sie vermeiden

BACKEN MIT KAMUT

Alles über das Urgetreide

MEHL-ALTERNATIVEN

So wird es glutenfrei lecker

Sp

6,90
A: 7,6

Brot

Brot

Gesund und bekömmlich backen

REZEPTE SELBST ENTWICKELN

So funktioniert es

GLUTENFREI LEBEN

Das sind die ersten Schritte

BACKEN AUF HOHER SEE

Riccardo Bellaera im Porträt

Einfach, günstig, aromatisch –
Backen ohne Sauerteig oder Backhefe

Voller Trieb mit Hefewasser

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

2 für 1

Zwei Hefte zum Preis von einem
Digital-Ausgaben inklusive

IM HEFT

Mehr als 30 Rezepte
kreativ & gelingsicher

Jetzt bestellen!

www.brot-magazin.de/einkaufen

service@wm-medien.de • 040/42 91 77-110

Kochen mit Brot

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

Rezepte & Styling: Stevan Paul
Fotografie: Andrea Thode

Fonduta-Suppe
mit ertrunkenem
Käsebrötchen



Tortas
Ahogada

Bread
Pudding mit
Rum





Fonduta-Suppe mit enttrunkenem Käsebröt

Ganz langsam saugt sich das mit Käse überbackene Brot mit der heißen Käse-Schaumsuppe voll – zum Weglöffeln gut, auch für Gäste.

☉ Brühe und Milch erhitzen, die Fondue-Käsemischung einrühren und zu einer Suppe schmelzen.

☉ Die Brotscheiben nach Geschmack mit etwas Wein beträufeln.

☉ Butter in einer Pfanne schmelzen, die Brotscheiben darin bei milder Hitze 2 Minuten anrösten, dann wenden, mit Bergkäse bestreuen, den Pfannendeckel aufsetzen und von der heißen Herdplatte ziehen.

☉ Die Suppe mit wenig Salz und etwas weißem Pfeffer abschmecken, bis kurz vorm Aufkochen erhitzen und dann schaumig pürieren.

☉ Die Suppe in aufgewärmte Schalen verteilen, die Brote auflegen.

☉ Schnittlauch fein schneiden und mit den Röstzwiebeln über das Brot streuen. Sofort servieren. 🍴

Zutaten (für 4 Portionen)

- ▶ 400 ml Gemüsebrühe
- ▶ 100 ml Vollmilch
- ▶ 400 g Käse-Fondue-Fertigmischung (aus dem Kühlregal)
- ▶ 2 Scheiben Lieblingsbrot (in Hälften geschnitten)
- ▶ etwas trockener Weißwein
- ▶ 1 EL Butter
- ▶ 60-80 g Bergkäse (gerieben, alternativ Gouda)
- ▶ Salz
- ▶ Weißer Pfeffer (aus der Mühle)
- ▶ Einige Halme Schnittlauch
- ▶ 2-3 EL Röstzwiebeln

Zubereitungszeit



15 Minuten

Tortas Ahogada

Mexikos Streetfood-Klassiker ist auch bekannt durch die Netflix-Serie „Heavenly Bites“ – dort wird das getunkte Brötchen noch in Folie eingeschlagen und darf auf dem Nachhauseweg richtig durchweichen. Für Menschen aus Hamburg ist das alles nicht sooo neu: Hier schätzt man das „Rundstück warm“ – eine Scheibe Braten im Brötchen in heißer Bratensoße ertränkt. Am besten probiert man beides aus.

Zutaten (für 4 Portionen)

Für die Salsa

- ▶ 6 Knoblauchzehen
- ▶ 2 Zwiebeln
- ▶ 500 g Tomaten (mittelgroß)
- ▶ 3-4 frische Jalapeño-Chili-Schoten (alternativ 5 grüne Pfefferschoten)
- ▶ Salz
- ▶ 250 ml Dosentomaten (stückig)
- ▶ 100 ml Hühnerbrühe
- ▶ 2 EL Olivenöl
- ▶ Koriander (frisch)

Für die süß-sauren Zwiebeln

- ▶ 3 Zwiebeln (rot)
- ▶ 8 EL Apfelsaft
- ▶ 6 EL Rotweinessig
- ▶ 3 EL Ahornsirup
- ▶ 1 EL Olivenöl

Dazu

- ▶ 4 Brötchen
- ▶ 1/2 Grillhähnchen
- ▶ Krautsalat
- ▶ 1 Limette (in Spalten)

☉ Für die Salsa Knoblauch und Zwiebel pellen, die Zwiebel vierteln.

☉ Tomaten im Ganzen mit den Jalapeño-Chili-Schoten, Zwiebeln und Knoblauch in einer großen Pfanne trocken ungefähr 15-20 Minuten sehr dunkel anrösten. Mit Salz würzen und abkühlen lassen.

☉ Das geröstete Gemüse mit Tomatenragout, Brühe, Olivenöl und einigen Zweigen Koriander nach Geschmack im Mixer pürieren.

☉ Die Masse in einem Topf erhitzen und aufkochen, mit Salz abschmecken.

☉ Für die süß-sauren Zwiebeln die roten Zwiebeln pellen, fein schneiden und mit Apfelsaft, Rotweinessig sowie Ahornsirup in einem Topf unter Rühren erhitzen und schmoren, bis die Flüssigkeit beinahe verdampft ist.

☉ Das Olivenöl zugeben, die Zwiebeln mit Salz würzen und abkühlen lassen.

☉ Die Brötchen einschneiden, das Innere dick mit heißer Salsa bestreichen.

☉ Das Hähnchen mit Haut von den Knochen zupfen und mit Krautsalat gleichmäßig auf alle 4 Brötchen verteilen.

☉ Die Salsa nochmals aufkochen, die Brötchen auf Tellern drapieren und damit begießen.

☉ Die Brötchen mit Zwiebeln und Koriandergrün toppen, mit Limettenspalten servieren. ■





Zubereitungszeit



35 Minuten

(plus Zubereitung vom
Grillhähnchen, falls nicht
vom Imbiss)



Bread-Pudding mit Rum

Bei diesem Dessert zieht der süße Duft durchs ganze Haus. Und genauso gut wie er riecht, schmeckt der englische Bread-Pudding auch.

- Die Milchbrötchen und die Backpflaumen würfeln.
- Die Äpfel schälen, entkernen und würfeln, in Zitronensaft wälzen.
- Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Die Milchbrötchen, Backpflaumen und Äpfel in einer Schüssel mit den Haselnussblättchen mischen, dabei mit Rum besprenkeln.
- Die Eier trennen.
- Das Eigelb mit Sahne, Milch und Ahornsirup glatrühren und mit der Milchbrötchen-Apfel-Masse vermengen. 10 Minuten ziehen lassen.
- Das Eiweiß mit einer Prise Salz leicht schaumig schlagen und dann unterheben.
- Eine Gugelhupfform (Durchmesser 24 cm) mit Butter ausstreichen, die Masse hineingeben, auf der mittleren Schiene in den vorgeheizten Backofen geben und 25 Minuten backen.
- Mit dem Lieblingseis und etwas Ahornsirup servieren. ■

Zutaten (für 4-6 Portionen)

- ▶ 200 g Milchbrötchen (alternativ Croissant, Brioche oder Hefezopf)
- ▶ 100 g Backpflaumen
- ▶ 3 Äpfel
- ▶ Saft von 1/2 Zitrone
- ▶ 100 g Haselnussblättchen
- ▶ 2-3 EL Rum (alternativ Apfelsaft)
- ▶ 4 Eier (Größe M)
- ▶ 100 ml Schlagsahne
- ▶ 100 ml Vollmilch
- ▶ 4 EL Ahornsirup
- ▶ Salz
- ▶ Butter zum Einfetten der Form
- ▶ Vanilleeis (alternativ Nusseis)

Zubereitungszeit



30 Minuten

(plus 10 Minuten Ruhe- und 25 Minuten Backzeit)

Erste Schritte nach der Diagnose **Zöliakie – und jetzt?**

Die Diagnose Zöliakie stürzt Betroffene oft in ein tiefes Loch und erzeugt zahlreiche Fragen. Was dürfen sie jetzt noch essen? Welche Zutaten sind erlaubt? Wie sollte eine glutenfreie Küche eingerichtet sein? Wo finden sie Hilfe? Und was für Auswirkungen hat die Erkrankung auf die Psyche sowie den Alltag? Ein Fahrplan für die ersten Wochen und Monate.

Die Diagnose einer ernstzunehmenden Krankheit ist ein lebensverändernder Einschnitt. Das trifft auch auf Zöliakie zu. Dabei handelt es sich um die schwerste Form der Glutenunverträglichkeit, eine Autoimmunerkrankung. Bereits kleinste Spuren von Gluten im Essen können gravierende Symptome auslösen, da der Verzehr zu Entzündungen im Dünndarm führt. Nicht selten sind anhaltende Erschöpfung, Blutarmut, der

Mangel an Eisen und Vitaminen sowie Gewichtsverlust, Durchfall, Verstopfung oder Blähungen die Folge. Wird Zöliakie nicht erkannt und dem Körper weiterhin regelmäßig Gluten zugeführt, kann das zu weiteren Folgeerkrankungen bis hin zu Krebs führen.

Entsprechend tief sitzt zunächst der Schock, wenn man mit der Diagnose konfrontiert wird. Oft werden die Folgen für das weitere Leben erst nach und nach klar. Die Ernährung muss dauerhaft umgestellt werden, denn – anders als zum Beispiel bei Laktose-Intoleranz – gibt es bislang keine wirkungsvollen zugelassenen Medikamente, die

Text: Julia Stüber



wenigstens die Auswirkungen des Glutens im Darm mindern könnten. Nur eine konsequente glutenfreie Diät trägt dazu bei, dass der Körper sich soweit wie möglich erholen kann und keine Folgeerkrankungen aufgrund der Schädigungen des Darms auftreten.

Für das Leben der Betroffenen hat Zöliakie allerdings nicht allein physische Folgen, sondern auch psychische und auch ganz praktische. Im Alltag muss vieles umgestellt werden, zum Beispiel die Kücheneinrichtung oder die Einkaufsliste. All das zu verstehen, die passenden Informationen zu finden und richtig einzuordnen, kostet Kraft. Die gute Nachricht aus Sicht von Betroffenen, die die Umstellung bereits länger hinter sich haben: Es gibt Hilfe und Unterstützung. Man muss nur wissen, wo man danach am besten suchen kann.

Die fünf Phasen der Trauer

Zunächst einmal ist es wichtig, sich selbst und die eigenen Reaktionen auf die Diagnose zu verstehen. Hierfür bietet das Modell der Trauerphasen eine gute Erklärungshilfe, das die amerikanisch-schweizerische Psychiaterin Elisabeth Kübler-Ross entwickelt hat. Sie beschreibt, dass Trauernde in der Regel fünf emotionale Muster durchlaufen, die sich je nach Persönlichkeit sowie den Lebensumständen eines Menschen auch erneut abwechseln können und sich auch in ihrer Ausprägung individuell unterscheiden:

1. Phase des Schocks und der Leugnung
2. Phase der aufbrechenden Emotionen
3. Phase des Verhandeln und Haderns
4. Phase des Begreifens und der tiefen Trauer
5. Phase der Akzeptanz und Reorganisation

Die erste Phase ist typischerweise dadurch gekennzeichnet, dass man die Realität nicht wahrhaben will, die Diagnose manchmal regelrecht ablehnt. Man ist schockiert und sagt sich: „So etwas habe ich nicht. Das kann ja gar nicht sein.“ Vor allem Menschen, bei denen Zöliakie zufällig entdeckt wird, reagieren häufig auf diese Weise.

Andere, die schon jahrelang mit gesundheitlichen Problemen zu kämpfen haben, können stattdessen sogar erleichtert sein, denn schließlich hat man nun endlich die Ursache



Oft stürzt die Diagnose Zöliakie Betroffene in eine tiefe Krise

des Übels gefunden. Trotzdem sind sie sich der weitreichenden Konsequenzen vielleicht nicht bewusst und müssen sich daher auch erstmal mit den neuen Umständen abfinden.

In der zweiten Trauerphase drücken Betroffene häufig Zorn und Ärger aus. Die Nachricht sackt so langsam ins Bewusstsein, die Phase der Verleugnung ist vorbei. Allerdings ist man wütend und fühlt sich hilflos, der Realität ohnmächtig ausgeliefert. Jetzt machen sich zum Beispiel Gedanken wie „Warum passiert das ausgerechnet mir?“ Luft. Nicht selten kommt es zu Konflikten mit dem Umfeld, da man ein Ventil für die Wut oder Schuldige sucht.

In einigen Fällen geben sich Betroffene auch selbst die Schuld an der Erkrankung, weil sie denken, dass sie sich vermeintlich falsch ernährt, zu viel geraucht oder etwas anderes verkehrt gemacht haben, sodass sie die Krankheit durch ein anderes Verhalten hätten verhindern können. Wichtig ist in dieser Phase, auf ein möglichst verständnisvolles Umfeld zu stoßen und auch mit sich selbst nicht zu streng zu sein.



An Zöliakie Erkrankte müssen glutenhaltige Lebensmittel meiden



Nach einiger Zeit weicht die Trauer der Zuversicht

Erst in der vierten Phase kommt die Botschaft so richtig an. Jetzt hat man sich damit abgefunden, dass man Zöliakie hat, ist aber extrem traurig darüber. Der betroffenen Person wird in aller Härte bewusst, was sie alles nicht mehr essen oder trinken darf. Sie bedauert sich selbst, hat Angst vor Fehlern und ist stark verunsichert. Aufgrund der seelischen Belastung kann es zu Schlafproblemen kommen und auch zu sozialer Isolation.

In manchen Fällen mündet die Trauer in eine dauerhafte seelische Niedergeschlagenheit oder sogar in eine Depression. Sollte das der Fall sein, ist es dringend geboten, sich professionelle Hilfe zu holen. Viele finden aber auch aus eigener Kraft hinaus und schöpfen im Anschluss an die Trauer wieder Kraft.

In der dritten Phase beginnt man zu verhandeln und Möglichkeiten auszuloten. Grundsätzlich haben Betroffene die Diagnose zwar verstanden, hadern aber trotzdem noch mit ihr. Vielleicht überlegt man, mit dem Leben oder einem Gott einen Kompromiss zu schließen und ob es etwas geben könnte, das man selbst in der Hand hat, damit die Zöliakie wieder verschwindet. Oder man denkt: „Wenn ich zwischendurch nur ein ganz kleines Stück normalen Kuchen esse, kann das doch nicht schaden, oder?“ Natürlich funktioniert das bei einer Zöliakie nicht, da man sich immer streng glutenfrei ernähren muss. So ganz hat man die Hoffnung allerdings noch nicht aufgegeben.

Erst in der fünften Trauerphase gelingt es nun, die neue Realität vollends zu akzeptieren. Man sieht wieder positiv in die Zukunft, stellt sich auf die veränderten Lebensumstände ein und ist bereit, alles zu tun, um mit der Zöliakie umzugehen. Die meisten Betroffenen haben erst jetzt wieder die Energie dazu, zum Beispiel neue, glutenfreie Rezepte auszuprobieren und Freude an der Zubereitung von Essen zu entwickeln.

Wie intensiv und auch wie lange die einzelnen Phasen erlebt werden, hängt stark von der Persönlichkeit und individuellen Bewältigungsstrategien ab. Hilfreich kann es sein, zu wissen, dass man mit dem eigenen Empfinden nicht alleine ist, sondern es im Grunde allen Betroffenen ähnlich geht. Manche Menschen brauchen für eine Phase nur einen Tag, andere trauern mehrere Monate. Solange man trotzdem Wege findet, mit der Diagnose gut zu leben, sollte man sich diese Zeit zugestehen.

Wo man Hilfe findet

Ein Umstand, der die Verarbeitung der Diagnose häufig erschwert, ist das Umfeld. So sind der Freundeskreis und Angehörige oftmals



Selbst kleinste Spuren von Gluten können schwerwiegende Symptome auslösen

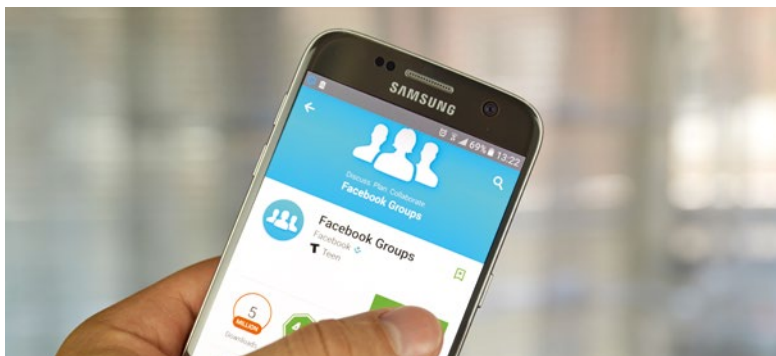


Zahlreiche Geräte und Utensilien in der Küche müssen nach der Diagnose ausgetauscht werden

CHECKLISTE KÜCHE

Diese Geräte und Küchenhelfer sowie alles andere, das vorher mit glutenhaltigen Zutaten in Berührung war, müssen nach der Diagnose ausgetauscht werden:

- Toaster
- Rührgeräte und Küchenmaschinen
- Schneidebretter
- Kochlöffel
- Backformen
- Rührschüsseln
- Pfannen
- Schneidemesser
- Geschirr



In Selbsthilfegruppen findet man Unterstützung und hilfreiche Tipps, zum Beispiel auf Facebook

ebenso ahnungslos, was die seelische Belastung für Erkrankte sowie eine glutenfreie Ernährung und die notwendige Konsequenz angeht. Auch bei nicht spezialisierten Ernährungsprofis ist man selten an der richtigen Adresse. Oft sind in den angebotenen Kursen das Wissen rund um Zöliakie sowie geeignete Nahrungsmittel beziehungsweise die korrekte Deklaration auf Produkten nicht auf dem neuesten Stand. Besser hält man sich an andere Betroffene, die genau wissen, worüber sie reden.

Mit ein wenig Glück erhält man von der Krankenkasse einen Zuschuss zu einer Ernährungsberatung. In vielen Fällen berichten Betroffene dahingehend allerdings eher von negativen Erfahrungen. Eine Nachfrage bei der Krankenkasse kann zwar nicht schaden, wenn man die Informationen prüft und mit Vorsicht behandelt, aber man sollte lieber keine allzu großen Erwartungen an eine solche Beratung haben.

Eine tatsächliche Hilfe können – sowohl nach der Diagnose als auch im weiteren Verlauf der Erkrankung – die zahlreichen Selbsthilfegruppen sein, die es mittlerweile online, aber auch in analoger Form gibt. Hier finden Betroffene Austausch, Tipps sowie aktuelle Informationen, zum Beispiel zu Rabattaktionen oder neuen Produkten. Auch bieten die

Gruppen die Möglichkeit, einfach mal das persönliche Leid zu klagen, da man es mit Menschen zu tun hat, denen es genauso geht. Sie verstehen, wie schwierig es ist, eine glutenfreie Diät durchzuhalten, zeigen Wege auf und machen Mut.

Ein guter Anlaufpunkt ist beispielsweise die Facebook-Gruppe „Zöliakie Austausch“, die man im Netz unter [facebook.com/groups/zoeliakie.austausch](https://www.facebook.com/groups/zoeliakie.austausch) findet. Sie besteht seit 2011 und hat mittlerweile über 40.000 Mitglieder. In der Gruppe sind neben Betroffenen auch Angehörige von Zöliakie-Erkrankten. Sie geben sich gegenseitig Tipps, um allen das glutenfreie Leben zu erleichtern.

Eine weitere Anlaufstelle ist die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft unter dzg-online.de, die auf ihrer Internetseite zahlreiche Informationen rund um die Krankheit zusammengestellt hat und eine telefonische Ernährungssprechstunde anbietet. Doch warum ist es denn nun eigentlich so schwierig, sich konsequent glutenfrei zu ernähren, und worauf muss man sonst noch achten?

Die glutenfreie Küche

Zunächst einmal genügt es nicht, einfach alle glutenhaltigen Lebensmittel in eine Schublade zu stecken oder ganz aus der Küche zu



Nicht jede Ernährungsberatung ist zu empfehlen, da oft kein spezialisiertes Wissen vorhanden ist




DIE DEUTSCHE ZÖLIAKIE-GESELLSCHAFT

Telefonische Ernährungssprechstunde:

Dienstags 9-12 Uhr

Donnerstags 17-20 Uhr

Telefon: 0711/45998131

 dzg-online.de

In manchen Rezepten lassen sich glutenhaltige Mehle leicht ersetzen, zum Beispiel bei der Herstellung einer Mehlschwitze



verbannen, da an den verbliebenen Utensilien wie auch in kleinen Ritzen vom Brettern, Schränken oder Arbeitsfläche trotzdem Spuren von Gluten anhaften können. Stattdessen müssen also neue Küchenhelfer und -geräte angeschafft werden, zum Beispiel ein neuer Toaster, ein Handrührgerät, Schneidebretter, Rührschüsseln und vieles mehr.

Um Geräte von kleinsten Gluten-Spuren zu befreien, reicht eine normale Reinigung nicht aus, weil sich Glutenspuren selbst in kleinsten Rillen setzen und so ins Essen gelangen können. Die Neuausrüstung ist daher obligatorisch und auch mit einigen Kosten verbunden. Auf gebrauchte Geräte sollte man dabei besser verzichten und sich nicht auf die Selbstauskunft fremder Menschen verlassen, die eine konsequent glutenfreie vorherige Nutzung versprechen.

Im schlimmsten Fall hat man Geld für gebrauchte Geräte ausgegeben, die man nicht nutzen kann, und muss zudem noch mit den auftretenden Symptomen leben, sofern die Selbstauskunft nicht stimmt. Somit ist der gesparte Betrag anschließend wieder fort und die Suche nach Geräten beginnt erneut.

In zahlreichen Backbüchern, Fachzeitschriften und Blogs gibt es mittlerweile glutenfreie Rezepte



Glutenfrei einkaufen

Auch der Einkauf stellt Betroffene plötzlich vor vollkommen neue Herausforderungen. Von einem Tag auf den anderen sind bestimmte Lebensmittel nicht mehr erlaubt. Statt glutenhaltiger Zutaten wie Weizen, Dinkel, Roggen und Co. kommen nun andere auf den Speiseplan, zum Beispiel Mais, Couscous oder Amaranth.

Orientierung geben zum einen die Zutatenliste auf Verpackungen, zum anderen Glutenfrei-Kennzeichnungen. Letztere sind wichtig, da manche glutenfreien Rohstoffe in denselben Anlagen verarbeitet werden wie glutenhaltige. Das ist zum Beispiel bei Hafer der Fall, der an sich kein Gluten enthält, oft aber kontaminiert ist. Ein Glutenfrei-Siegel ermöglicht es, die einen Produkte von den anderen zu unterscheiden.

Da man jedes Produkt aus verarbeiteten Lebensmitteln mit der Liste der nun verbotenen Zutaten abgleichen muss, dauert der Einkauf oft wesentlich länger als gewohnt. Vor allem am Anfang ist das besonders mühsam und frustrierend. Man muss herausfinden, in welchen Geschäften es welche speziellen glutenfreien Lebensmittel gibt und ob diese auch schmecken.

Es gibt fertige Brote, die nach Pappmaché schmecken, während andere durchaus genießbar sind. Selbstgebackenes mundet natürlich immer am Besten, aber auch dafür muss man die Zutaten finden und die Prozesse in glutenfreien Teigen verstehen lernen.

Könnte man früher für den Wocheneinkauf in einen einzigen Supermarkt gehen, sind es nun häufig mehrere Geschäfte, die man braucht, um die Einkaufsliste abzuarbeiten. Die Zeit fürs Einkaufen muss also neu geplant werden. Lohnenswert ist es, aus der Menge glutenfreier Produkte regelmäßig ein paar neue auszuprobieren – dabei kann man durchaus auch positive Überraschungen erleben.

Essen gehen und zubereiten

Als weitere Schwierigkeit erweist es sich, fürs Essengehen passende Angebote zu finden. Wenn man großes Glück hat, kennt sich das bisherige Lieblingscafé oder -restaurant mit glutenfreier Ernährung aus oder ist zumin-

GLUTENHALTIGE ZUTATEN, DIE IN SPEISEN NICHT VORKOMMEN DÜRFEN

- | | | |
|--|---|---------------------------------|
| • Bulgur | • Gluten | • Seitan |
| • Dinkel | • Grünkern | • Triticale |
| • Einkorn | • Hafer (soweit nicht als
glutenfrei gekennzeichnet) | • Weizen
(auch Weizenstärke) |
| • Emmer | • Kamut | • Weizeneiweiß |
| • Gerste (sowie Gerstenmalz
und Gerstenmalzextrakt) | • Roggen | • Weizenkleber |



dest offen dafür. Häufig ist die Gastronomie jedoch nicht gewillt, sich auf solche Sonderwünsche einzustellen. Für an Zöliakie Erkrankte sind glutenfreie Mahlzeiten allerdings eine Notwendigkeit. Auch hier hilft der Austausch mit anderen Betroffenen, da sie in der Regel bereits von den raren glutenfreien Gastro-Angeboten wissen.

Viele gehen aus Mangel an Möglichkeiten dazu über, sich meist lieber selbst zu versorgen. Ohnehin muss man sich ja auch mit der Zubereitung von glutenfreiem Essen beschäftigen. Dabei stellt sich die Frage, wie man mit alten Rezepten und Kochbüchern umgeht. Manche Rezepte kann man relativ leicht anpassen, indem man zum Beispiel bei einer Mehlschwitze statt Weizenmehl Reismehl nutzt. Bei anderen Rezepten lässt sich glutenhaltiges Mehl nicht eins zu eins ersetzen.

Dem Gebäck fehlen dann nämlich die nötigen Backeigenschaften von Gluten. Das gilt beispielsweise für Blätterteig. Hier muss man also ganz neue Wege gehen und es helfen nur Geduld sowie eine große Portion Humor, wenn aus dem Biskuitboden wieder einmal nur ein harter, wenn auch essbarer Keks geworden ist. Mit der Zeit hat man den Bogen raus und kennt die Eigenschaften verschiedener glutenfreier Backzutaten.

In zahlreichen Fachzeitschriften, auf Blogs und in Büchern findet man mittlerweile




Anfangs wird es Zeit brauchen, sich beim Einkaufen zurechtzufinden

viele verschiedene glutenfreie Rezepte, die von Betroffenen erprobt und für gut befunden wurden. Und auch hier lohnt der Austausch in Facebook-Gruppen, um sich Tipps abzuholen und mit der glutenfreien Backstube auseinanderzusetzen.

Auf das Machbare konzentrieren

Bei all den Schwierigkeiten lohnt es, sich das Positive immer wieder bewusst vor Augen zu führen. Viele Betroffene erfahren nach der Umstellung auf eine glutenfreie Kost eine erhebliche Linderung ihrer Symptome. Das gilt auch für Beeinträchtigungen, die sie vorher vielleicht gar nicht der Zöliakie zugerechnet hätten. Bevor sich nach der Ernährungsumstellung alles normalisiert, kann es allerdings Wochen oder gar Monate dauern. Deshalb ist es auch hier wichtig, Geduld zu bewahren und zuversichtlich zu bleiben.

Das Leben mit Zöliakie stellt Betroffene immer wieder vor neue Herausforderungen. Angehörige sollten Erkrankte daher unterstützen und ihnen gut zuhören, wenn sie davon erzählen oder erklären, wie ein sicheres Essen für sie zubereitet werden muss. Mit einer großen Portion Humor ist dabei meist allen Beteiligten geholfen. 

Bei all den Herausforderungen ist es erfreulich, dass die Symptome nach der Ernährungsumstellung langsam abklingen



Brühstück

- ▶ 100 g Wasser (kochend)
- ▶ 50 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 30 g Sojaflocken
- ▶ 20 g Buchweizenkörner

Die Zutaten mischen und etwa 60 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur quellen lassen.

Hefeansatz

- ▶ 100 g Wasser (kalt)
- ▶ 10 g Agavendicksaft
- ▶ 3 g Trockenhefe

Die Zutaten gründlich mischen und etwa 15 Minuten beim Raumtemperatur gehen lassen.

Hauptteig*

- ▶ 170 g Reismehl hell
- ▶ 110 g Reismehl Vollkorn
- ▶ 75 g Braunhirsemehl
- ▶ 55 g Buchweizenmehl
- ▶ 50 g Kichererbsenmehl
- ▶ 15 g Flohsamenschalen (gemahlen)
- ▶ 10 g Salz

Spätere Zugabe

- ▶ Hefeansatz
- ▶ Brühstück
- ▶ 130 g Möhren (grob geraspelt)
- ▶ 210 g Mineralwasser (Sprudel, kalt)
- ▶ 120 g Sojadrink (kalt, alternativ anderer Pflanzendrink)

Topping

- ▶ 15 g Rapsöl
- ▶ 15 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 15 g Sojaflocken
- ▶ 10 g Agavendicksaft

*Ergibt 8 Stück

Rezept & Bild: Stephanie Reineke

@mein_glutenfreier_backofen

/meinglutenfreierbackofen

meinlutenfreierbackofen.blog



Möhren-Kraftbrötchen

Eine kräftig-aromatische Mehlmischung gepaart mit vollwertigen Zutaten ergibt die perfekten Sattmacher. Die Möhren-Gebäcke eignen sich für eine deftige Brotzeit, schmecken aber auch pur als Snack für unterwegs. Optisch stechen sie im Brotkörbchen durch ihre Dreiecksform hervor.

Die trockenen Zutaten mischen, mit Brühstück, Möhrenraspel, Mineralwasser sowie Sojadrink zum Hefeansatz geben und mit dem Handmixer etwa 5 Minuten auf höchster Stufe kneten. Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur 5 Stunden gehen lassen.

Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, dann zu einer Kugel formen und mit Schluss nach unten flachdrücken.

Den Teig wie eine Torte in 8 gleich große dreieckige Stücke zu je zirka 150 g schneiden. Die Teiglinge auf ein Backblech legen, mit Wasser bestreichen und abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

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

Rapsöl und Agavendicksaft mischen und die Teiglinge damit bestreichen, anschließend mit Sonnenblumenkernen sowie Sojaflocken bestreuen und in den vorgeheizten Ofen geben. 30 Minuten backen.

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	glutenfrei
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	7,5 Stunden
Zeit am Backtag:	7,5 Stunden
Backzeit:	30 Minuten
Starttemperatur:	220°C
Backtemperatur:	220°C
Schwaden:	nein



Zeitstraster

7.00 Uhr
Brühstück ansetzen

7.45 Uhr
Hefeansatz vorbereiten

8.00 Uhr
Hauptteig ansetzen

13.15 Uhr
Teiglinge formen
Ofen vorheizen



13.45 Uhr
Backen

14.15 Uhr
Brötchen fertig

Tipp

Die Sonnenblumen- und Kürbiskerne können durch andere Saaten ersetzt werden. Die Chia- und Leinsaat sollte man hingegen nicht tauschen, da sie dem Brot Stabilität verleiht.

Rezept & Bild: Julia Stüber

 @juliastueber
 julia-stueber.de

Quinoa-Körnencrunch

Saaten im Brot sind vielseitig einsetzbar. Sie verleihen dem Gebäck nicht nur einen besonderen geschmacklichen Charakter, sondern haben auch Auswirkungen auf das Backergebnis. Eine Mischung verschiedener Saaten wird in dem Rezept fein gehackt als Mehralternative verwendet, wobei die Kruste durch Leinsaat und Quinoa an Stabilität gewinnt. Die übrigen Körner und Kerne sorgen für Biss und ein angenehmes Mundgefühl.

☉ Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Mandeldrink, Eier, Olivenöl und Honig in eine Schüssel geben und mit dem Handmixer schaumig schlagen.

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	glutenfrei
Triebmittel:	Backpulver
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	1,5 Stunden
Zeit am Backtag:	1,5 Stunden
Backzeit:	45-50 Minuten
Starttemperatur:	180°C
Backtemperatur:	180°C
Schwaden:	nein

☉ Die trockenen Zutaten in einer weiteren Schüssel mischen und zu der feuchten Masse geben. Mit dem Handmixer zu einem glatten Teig verrühren. 5 Minuten quellen lassen.

☉ Den Teig in eine gefettete, mit Quinoamehl bestäubte Kastenform (zirka 30 cm) geben, glattstreichen und mit den Saaten für das Topping bestreuen.

☉ Den Teig in der Kastenform in den vorgeheizten Ofen geben und 45-50 Minuten backen. ■

Teig-Zutaten

▶ 200 g Mandeldrink (kalt, alternativ Haferdrink)

▶ 3 Eier (Größe L)

▶ 50 g Olivenöl

▶ 15 g Honig

Spätere Zugabe

▶ 50 g Quinoamehl

▶ 50 g Mandelmehl

▶ 30 g Mandeln (fein gehackt)

▶ 20 g Sonnenblumenkerne

▶ 20 g Sonnenblumenkerne (fein gehackt)

▶ 20 g Kürbiskerne

▶ 20 g Kürbiskerne (fein gehackt)

▶ 20 g Chiasaat

▶ 20 g Chiasaat (fein gehackt)

▶ 20 g Flohsamenschalen (gemahlen)

▶ 20 g Kokosmehl

▶ 10 g Leinsaat

▶ 10 g Leinsaat (fein gehackt)

▶ 10 g Backpulver

▶ 3 g Salz

Topping

▶ 24 g Saatenmischung (je 6 g Sonnenblumen- sowie Kürbiskerne, Chia- und Leinsaat)

Brühstück

- ▶ 535 g Wasser (kochend)
- ▶ 60 g Leinsaat (braun, geschrotet)
- ▶ 30 g Leinsaat (braun, alternativ gold)

Die Zutaten gründlich mischen und abgedeckt 120 Minuten quellen lassen.

Hauptteig*

- ▶ Brühstück
 - ▶ 30 g Anstellgut (glutenfrei, optional)
 - ▶ 4 g Frischhefe
- Spätere Zugabe
- ▶ 150 g Reismehl (natur, alternativ hell)
 - ▶ 100 g Hirsemehl
 - ▶ 60 g Buchweizenmehl
 - ▶ 50 g Kartoffelstärke
 - ▶ 40 g Linsenmehl (alternativ Soja-, Kichererbsen-, Lupinenmehl)
 - ▶ 15 g Flohsamenschalen (gemahlen)
 - ▶ 9 g Salz
 - ▶ 5 g Backmalz (glutenfrei, inaktiv, alternativ Honig)
 - ▶ 3 g Brotgewürz
 - ▶ 1 g Brotklee (gemahlen)

Topping

- ▶ 30 g Buchweizenschrot (alternativ Reismehl)

*Ergibt 10 Stück

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	glutenfrei
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	15-17 Stunden
Zeit am Backtag:	2,5-3 Stunden
Backzeit:	28 Minuten
Starttemperatur:	240°C
Backtemperatur:	210°C, nach 8 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen



Rezept & Bild: Alexandra Wojna

Instagram @glutenfreigeniessen.at

Facebook /glutenfreigeniessen

Website glutenfreigeniessen.at

Leinsamenbrötchen

Leinsaat sorgt für einen nussigen Geschmack und eine saftige Krume. Die Samen der Flachs-Pflanze sind kleine Kraftpakete, reich an Omega-3-Fettsäuren und weiteren wichtigen Nährstoffen wie Eiweiß und Lecithin. Zudem führt die Zutat zu einer guten Wasseraufnahmefähigkeit des Teigs. Die Brötchen eignen sich perfekt zum Abendbrot – mit Butter und frischem Schnittlauch sind sie ein Gedicht.

- Anstellgut und Hefe im Brühstück auflösen.
- Die trockenen Zutaten in einer separaten Schüssel vermengen und dann die nassen Zutaten mit einem Handrührgerät gründlich untermischen, sodass ein homogener Teig entsteht. Den Teig abgedeckt für 10-12 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in 10 Portionen à zirka 105 g teilen.
- Jeden Teigling rundschleifen, den Schluss in Buchweizenschrot wälzen und mit dieser Seite auf ein Backleinen (alternativ bemehltes Geschirrtuch) setzen. Abgedeckt bei Raumtemperatur 120 Minuten reifen lassen.
- Rechtzeitig den Ofen auf 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Die Teiglinge umdrehen, in den vorgeheizten Ofen geben und unter Schwaden 8 Minuten backen. Die Temperatur auf 210°C reduzieren und weitere 20 Minuten backen. ■

Zeitnaster

20.00 Uhr
Brühstück ansetzen

22.00 Uhr
Hauptteig ansetzen

Nächster Tag
8.00 Uhr
Brötchen formen

9.45 Uhr
Ofen vorheizen

10.15 Uhr
Backen

10.45 Uhr
Brötchen fertig

Hafer-Hirse-Quarkie

Die herben Noten der Hirse treffen in dem Brot auf das süßlich-milde Aroma von Hafer. Quark und Apfelmus bringen nicht nur Saftigkeit, sondern auch eine angenehme Säure ins Gebäck. Das Quarkie ist reich an Ballaststoffen, Mineralien und Vitaminen. Es macht lange satt und hat Biss. Der perfekte Begleiter für süße Aufstriche und leichten Aufschnitt.

- Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Eier und Salz in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät schaumig schlagen.
- Quark und Apfelmus hinzugeben und alles mit einem Handrührgerät gründlich vermischen.
- Alle trockenen Zutaten hinzugeben und den Teig von Hand gründlich verkneten.
- Den Teig in eine gefettete Kastenform (zirka 26 cm) geben und glattstreichen. Die Oberfläche mit Wasser benetzen und mit Hirseflocken als Topping bestreuen. Die Oberfläche einschneiden.
- Den Teig in der Kastenform in den vorgeheizten Ofen geben und 50 Minuten backen. ■


Teig-Zutaten


- ▶ 450 g Magerquark
- ▶ 3 Eier (Größe M)
- ▶ 50 g Apfelmus
- ▶ 5 g Salz
- Spätere Zugabe
- ▶ 300 g Hafermehl
- ▶ 100 g Hirseflocken
- ▶ 50 g Leinsaat (geschrotet)
- ▶ 15 g Backpulver
- ▶ 5 g Flohsamenschalen (gemahlen)


Topping

- ▶ 30 g Hirseflocken

Rezept & Bild:
Edda Klepp

 @brotmagazin

 /BrotMagazin

 brot-magazin.de

*Für Einsteiger
geeignet*

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	glutenfrei
Triebmittel:	Backpulver
Teigkonsistenz:	kompakt, klebrig
Zeit gesamt:	1,5-2 Stunden
Zeit am Backtag:	1,5-2 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	180°C
Backtemperatur:	180°C
Schwaden:	nein



Gutes Brot braucht Zeit. Aber manchmal muss es eben schnell gehen. Da kann kein Sauerteig aufgefrischt, kein Vorteig 12 Stunden zur Reife gestellt werden. Auch innerhalb von 3 Stunden lässt sich ein leckerer Laib auf den Tisch bringen, der mit vollem Aroma überzeugt. Sonnenblumenkerne geben dem Brot die nötige Saftigkeit und knackigen Biss.

Teig-Zutaten

- ▶ 380 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 260 g Weizenmehl 1050
- ▶ 250 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 120 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 20 g BROTGranulat Dinkel (alternativ Ackerbohne)
- ▶ 15 g Frischhefe
- ▶ 12 g Salz

VARIANTE MIT KOCHSTÜCK

Alternativ zum BROTGranulat kann das Brot auch mit einem Kochstück zubereitet werden, allerdings dauert es dann etwa eine Stunde länger. Dafür 120 g Wasser (kalt) aus dem Hauptteig stattdessen in einem Kochtopf erhitzen und 30 g Dinkelmehl 630 unterrühren. Unter ständigem Rühren aufkochen lassen, bis die Masse andickt. Vom Herd nehmen und 60 Minuten bei Raumtemperatur auskühlen lassen.

☉ Die Zutaten auf langsamer Stufe 2 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 8 Minuten kneten. Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten gehen lassen. Nach 20 Minuten einmal dehnen und falten.

☉ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, rundwirken und in einem bemehlten Gärkorbchen mit Schluss nach unten 50-60 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

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

☉ Den Teigling vorsichtig in den vorgeheizten Topf geben. Den Deckel schließen und den Topf in den Ofen geben. Die Temperatur auf 230°C reduzieren und 35 Minuten backen. Den Deckel abnehmen, die Temperatur auf 190°C reduzieren und weitere 15 Minuten backen. 🍴

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Dinkel, Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	3 Stunden
Zeit am Backtag:	3 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	230°C sofort, 190°C nach 35 Minuten
Schwaden:	nein

Rezept & Bilder:
Tanja Schlund

@schlundisworld

/Schlundis.Blog

schlundis.com

Tipp

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



Helles Sonnenblumenkernchen

Tip

Anstelle von BROTGranulat Dinkel kann auch Hartweizen-, Buchweizen- oder Ackerbohnen-Granulat verwendet werden. Dabei handelt es sich um eine natürliche Zutat, die mehr Wasser im Teig bindet, vergleichbar mit einem getrockneten Kochstück. Mehr Informationen auf Seite 70 oder unter brot-magazin.de/einkaufen.



Einen kostenlosen Einführungskurs BROTGranulat findest Du unter brot-akademie.com. Dort erfährst Du alles über diese Backzutat und wie man sie verwendet. Zum Kurs zählt auch eine Videoanleitung zur Herstellung eines Brotes mit BROTGranulat.



Zeitnaster

12.00 Uhr
Hauptteig ansetzen

13.10 Uhr
Teigling formen

13.40 Uhr
Backofen vorheizen

14.10 Uhr
Backen

15.00 Uhr
Brot fertig

Kirschen-Aufstrich

Sattrot, knackig, fruchtig, süß – so liebt man Kirschen frisch nach der Ernte. Um den Genuss auch im Herbst und Winter noch genießen zu können, lassen sich die Früchte im Marmeladenglas einfangen. Dazu gibt es eine Melange aus Vanille, Zimt und Tonkabohne, wahlweise vollendet mit einem Schluck Kirschwasser. Auch zum sommerlichen Brunch mit Käseplatte und fluffigem Weißbrot passt der Aufstrich ganz hervorragend.

Zutaten

- ▶ 1.200 g Kirschen (entsteint, alternativ Tiefkühlkirschen)
- ▶ 400 g Gelierzucker 3:1
- ▶ Saft 1/2 Zitrone
- ▶ 10-20 g Kirschwasser (optional)
- ▶ Mark von 1 Vanillestange
- ▶ 1/2 Tonkabohne (fein gerieben, alternativ 2 Tropfen Bittermandelaroma)
- ▶ 3 g Zimt (gemahlen)

Rezept & Bild:
Gerda Göttling

GELIERPROBE

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

● Alle Zutaten in einen Topf geben und gut durchmischen. Die Masse mindestens 120 Minuten, alternativ auch über Nacht ziehen lassen.

● Die Kirschmasse unter ständigem Rühren langsam aufkochen. Wenn sie sprudelnd kocht, 4 Minuten kochen lassen, dabei ständig rühren.

● Die Masse pürieren.

● Eine Gelierprobe durchführen.

● Die heiße Masse in zuvor ausgekochte Gläser füllen und diese sofort fest verschließen. Kühl gelagert ist der Aufstrich mindestens mehrere Monate bis zu zwei Jahre haltbar. ■

Tipp

Die Kirschen können auf unterschiedliche Weise entsteint werden: mit einem sehr scharfen Messer, mit einem speziellen Kirschen-Entsteiner oder auch mithilfe einer Flasche und einem Ess-Stäbchen (alternativ Schaschlikspieß). Dafür die Kirschen kurz anfrieren, dann jede einzeln mit dem Stielansatz auf den Flaschenhals legen und den Stein mit dem Stäbchen in die Flasche drücken.



Glossar

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

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

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

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



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


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

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

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


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

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

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

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

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

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

Falten – siehe **Dehnen und Falten**



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

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

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

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

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

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

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

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

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


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



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

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

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

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

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




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

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

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



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

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

Starter – siehe **Anstellgut**

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

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



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

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

Mit folgender Formel lässt sich die TA berechnen:
$$100 \times (\text{Wassermenge} + \text{Mehlmenge}) / \text{Mehlmenge} = \text{TA}$$

Das bedeutet zum Beispiel bei einem Teig mit 600 g Mehl und 450 g Wasser: $100 \times (450 + 600) / 600 = \text{TA } 175$.

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

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

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

Vorschau

BROT gibt es sechsmal jährlich.
Die nächste Ausgabe erscheint
am 15.09.2022

Digital-
Ausgabe
erhältlich ab
02.09.2022

Darum geht es unter anderem:



- Erste Hilfe – wie man zu flüssige Teige noch retten kann



- Backen mit Dinkel – was alles in dem Getreide steckt



- Sourdough Sophia – vom Corona-Hobby zur weltweit vernetzten Nachbarschaftsbäckerei



- Lievito Madre – die vielseitige Italienerin

HERAUSGEBER
Sebastian Marquardt, Tom Wellhausen

REDAKTION
Mundsburger Damm 6
22087 Hamburg

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

LEITUNG REDAKTION/GRAFIK
Jan Schönberg

CHEFREDAKTION
Sebastian Marquardt (verantwortlich)

REDAKTION
Edda Klepp, Mario Bicher,
Jan Schnare

AUTORINNEN & AUTOREN
Bäbel Adelhelm, Nadja Alessi,
Bundesakademie Weinheim, Riccardo
Bellaera, Michelle Deschner, Gerda
Göttling, Edda Hein, Sebastian Krist,
Matthias Loidl, Holger Martens, Tanja
Neumann, Stevan Paul, Stephanie
Reineke, Maike von Richthoven, Valesa
Schell, Tanja Schlund, Julia Stüber,
Andrea Thode, Sarah, Weichselgartner,
Alexandra Wojna

FOTOS
Andrea Thode, stock.adobe.com:
Aleksandar Kosev, Alesia Berlezova,
alesmunt, Art Stocker, beats_, dennizn,
fizkes, Freer, GCapture, Ilestro, Jef
Milano, Kaspars Grinvalds, koldunova,
Mara Zemgaliete, Maria, Microgen,
monticellio, nerudol, New Africa,
Printemps, Schmutzler-Schaub, Sea
Wave, sebra, Sunny Forest, Viktor, Who
is Danny

VERLAG
Wellhausen & Marquardt
Mediengesellschaft bR
Mundsburger Damm 6
22087 Hamburg
Telefon: 040/42 91 77-0
post@wm-medien.de
www.wm-medien.de

GESCHÄFTSFÜHRER
Sebastian Marquardt
post@wm-medien.de

VERLAGSLEITUNG
Christoph Bremer

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

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

ABO- UND KUNDENSERVICE
Leserservice BROT
65341 Eltville

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

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

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

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

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

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

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem
Papier. Printed in Germany.

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

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

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

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

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

Brot
DEUTSCHES
BROTINSTITUT e.V.

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

wellhausen
marquardt
Mediengesellschaft

Brot Akademie



Masterclass Sauerteig

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



Masterclass Baguette

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



Masterclass Hefezopf

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



Masterclass Croissant & Pain au chocolat

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

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

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



Uwe Riebow

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



Beate Kircheis

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



Sven Schwarzat

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

Jetzt buchen unter brot-akademie.com

Jetzt bestellen



Die 50
beliebtesten
BROTRezepte.
Von Euch gewählt.

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

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

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