

**Brot**

# Brot

## LUPINEN

Leckere Mehl-  
Alternative

## PROFI-WISSEN

Teige formen  
Schritt für Schritt

## VOLLKORN-BROTE

So gelingen sie sicher

## MAROKKO

Vielfältige  
Brot-Tradition

## SAUERTEIG-SUPPE

Der Geschmack  
meiner Kindheit

Panettone & Co. zum Fest,  
mit Rezepten vom Stollen-  
Meister Siegfried Brenneis

IM HEFT  
mehr als  
**30 Rezepte**  
gelingsichere Brote  
und Aufstriche

# Weihnachts- Spezial

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





# ALLES WAS AUF, IN UND ZU BROT SCHMECKT – ALLES: AUF DIE HAND!



*Die Menschen  
entdecken ihre Liebe  
zum selbst gebackenen  
Brot wieder. Ich dachte:  
Jemand muss sich doch um  
den Belag kümmern!*  
STEVAN PAUL

SANDWICHES,  
BURGER & TOASTS

## AUF DIE HAND

FINGERFOOD &  
ABENDBROTE

VON  
Stevan Paul

FOTOS  
Daniela Haug

 Brandstätter

**Auf die Hand**  
Sandwiches,  
Burger & Toasts,  
Fingerfood & Abendbrote  
Stevan Paul  
Daniela Haug  
Format 19 x 24 cm  
272 Seiten  
ca. 200 Abbildungen  
Hardcover  
ISBN 978-3-85033-812-7  
€ 34,90, sfr 46,90



# EDITORIAL

In Hamburg  
habe ich  
mit Martin  
Kastner  
über seine  
Bio-Bäckerei  
Rettungsbrot  
gesprachen



## Liebe Leserinnen und Leser.

06/2018

Ja, Weihnachten steht tatsächlich schon wieder vor der sprichwörtlichen Tür. Und immer wieder stelle ich fest, wie gern passionierte Brot-Fans auch Stollen, Panettone & Co. backen. Deshalb beschäftigen wir uns in dieser Ausgabe ausführlich mit ihnen. Mit Siegfried Brenneis haben wir dafür einen echten Experten gewonnen. Der Kapitän der Bäcker-Nationalmannschaft ist für seine Stollen mehr als 100 mal ausgezeichnet worden. In dieser Ausgabe teilt er sein Expertenwissen.

Ansonsten steht natürlich auch diesmal wieder Brot mit all seinen Facetten im Mittelpunkt des Magazins. Mehl, Wasser, Salz – klingt wenig spannend. Und doch sind sie die Basis für eine unglaubliche Vielfalt. Und auch ich lerne mit jeder Ausgabe dazu. Offen gestanden war mir nicht bewusst, dass man aus Sauerteig auch Suppe machen kann. Für Margarete Preker war sie Teil ihrer Kindheit. Für uns hat sie ihre Erinnerungen aufgeschrieben. Inklusiv Rezept natürlich.

Sibylle Tura wiederum erinnert sich an ihre Zeit in Marokko und die dortige Brotkultur. Unsere Autorin hat eine große Begeisterung für das Land und seine kulinarische Vielfalt. Sie nimmt uns mit in diese Aromen-reiche Welt und zeigt, wie marokkanisches Brot gebacken wird.


Wobei man nicht immer in die Ferne schweifen muss. Quasi vor meiner Haustür backt Martin


Kastner seit 13 Jahren in Hamburgs kleinster Bio-Backstube. Er hat sie zu einem sympathischen Nachbarschaftsladen gemacht, in der geduzt und nicht alles ernst genommen wird. Auch seine Geschichte gibt es in diesem Heft. Neben vielen Rezepten für Brote, Brötchen und Aufstriche.

Ich wünsche Euch viel Spaß beim Nachbacken und freue mich, die Ergebnisse zu sehen.

Herzliche Grüße

Sebastian Marquardt, Chefredakteur

 @brotmagazin


 /BrotMagazin

 www.brot-magazin.de

Unsere Facebook-Gruppe:

 facebook.com/groups/brotforum

LeserBROTe an:

 redaktion@brot-magazin.de

Für Liebhaber der Adventsbäckerei erscheint aus unserem Verlag Ende Oktober ein Spezial mit tollen Rezepten für Kekse, Plätzchen, Stollen & Co. Das Heft gibt es für 3,95 Euro am Kiosk oder direkt in unserem Shop: [www.brot-magazin.de/einkaufen](http://www.brot-magazin.de/einkaufen)





# INHALT 06/2018

## Menschen & Brot

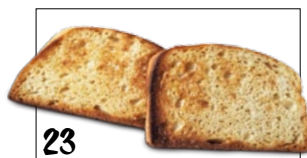
- Rettungsbrot** Seite 10  
Hamburgs kleinste Bio-Backstube
- **Besaha** Seite 60  
Marokkanische Brotkultur
- **Der Geschmack meiner Kindheit** Seite 68  
Sauerteigsuppe „Zur“

## Rohstoffe

- Lupinen** Seite 18  
Das Allround-Talent der Hülsenfrüchtler



16 Emmer-Batard



23 Dinkel-Lupinen-Toast



24 Weizen-Lupinen-Brötchen



25 Dinkel-Hafer-Lupinen-Brot



27 Mostbrot



33 Dinkel-Roggen-Vollkornbrot



36 Dinkel-Seelen



40 Rogg'n'Roll



46 Khorasan-Weizen



48 60/40-RoggenMix



50 Leinweizen



58 Kartoffel-Knusperbrot



66 Oktoberle Pastabrot



67 Knusperstangen



78 Roggen-Mischbrot



85 Bierkrüstchen



94 Mohnstollen



96 Panettone



104 Karotten-Saaten-Brot



114 Knäckebrot



117 Dunkles Saftkorn



118 Schnelle Weizenbrötchen



120 Hokkaido-Brötchen

## Verschiedenes

- Neuheiten** Seite 6  
Meldungen rund ums Backen und Genießen
- BROTakademie** Seite 34  
Basis-Kurs Vollkorn-Bäckerei
- LeserBROT** Seite 52  
Was unsere Leser/innen backen
- Inspiration** Seite 74  
Alles rund ums Brot:  
Bücher, Blogs, Instagram & Co.
- Mühlen-Finder** Seite 79  
Ausgewählte Adressen für gutes Mehl
- BROTLaden** Seite 98  
Interessante Produkte fürs heimische Backen
- Glossar** Seite 126
- Auf ein Wort** Seite 129
- Vorschau/Impressum** Seite 130

- Titelthemen
- ✓ Glutenfrei
- ⌚ Speed-Baking
- ★ Weihnachts-Spezial



# Aufs Brot und mit Brot

Mariechenröte	Seite 26
Pflaumentalertraum	Seite 37
Brot als Cocktail-Glas	Seite 56
Kochkäs´ mit Musik	Seite 59
Kochen mit Brot	
Panzanella	Seite 106
Zwiebelsuppe	Seite 108
Ramequin	Seite 110
Ofenschlupfer	Seite 112
Bratapfel-Gelee	Seite 121

# Selbst ist das Brot

● Backen mit Vollkorn	Seite 28
Einsteiger-Kurs Alles über Sauerteig	Seite 80
● Die Geschichte des Stollens	Seite 86
● Kleine Stollenkunde Tipps und Tricks von Stollen-Meister Siegfried Brenneis	Seite 90
● Profi-Wissen Formen von Teigen	Seite 122



42 Weizenwolke



44 Mischbrot schwarz/weiß



64 Weizenvollkornbrot



65 Msemen



92 Klassischer Christstollen



93 Urkorn-Stollen-Muffins



115 Lupinen-Pfannkuchen



116 Leinsamenbrot

Titelfoto:  
Philip (Fotolia.de)



# Wie dieses Heft funktioniert

## Vorab

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

## Die Angaben

Wenn im Rezept von Raumtemperatur die Rede ist, sind 20-22°C gemeint. Weicht die Temperatur stark ab, hat das Einfluss auf die angegebene Zeit. Faustformel: pro 5°C verdoppeln die Hefekulturen ihre Tätigkeit. Bei den Angaben zur Wassermenge ist Vorsicht geboten. Jedes Mehl hat andere Eigenschaften und kann unterschiedlich viel Flüssigkeit binden. Es empfiehlt sich, mit etwas weniger Wasser zu beginnen und gegebenenfalls nachzuschütten.

## 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 126 findet Ihr daher ein Glossar, in dem alle Fachbegriffe, die in dieser Ausgabe vorkommen, kurz erklärt werden. Zudem haben wir teilweise Video-Links beigefügt, weil Bilder manchmal mehr sagen als tausend Worte. Für den tieferen Einstieg ins Back-Vokabular empfehlen wir die Website [www.baeckerlatein.de](http://www.baeckerlatein.de)

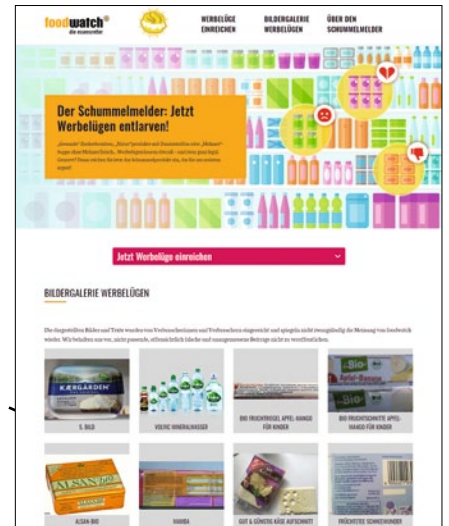
Viel Spaß beim Entdecken und Nachbacken.  
Wir freuen uns auf Euer Feedback.

- @brotmagazin
- www.brot-magazin.de
- /BrotMagazin
- facebook.com/groups/brotforum

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



„Gesunde“ Zuckerbomben, „Natur“-Produkte mit Zusatzstoffen oder „Hühner“-Suppe ohne Hühnerfleisch... **Werbelügen** lauern überall – und zwar ganz legal. Die Verbraucherschutz-Organisation Foodwatch hat schon viele entlarvt und will dafür nun auch das Schwarmwissen nutzen. Über die neue Plattform Schummelmelder können Verbraucher Produkte melden, die etwas ganz anderes versprechen als sie halten. Damit soll der Druck auf Hersteller erhöht werden, die um das Image ihrer Produkte bemüht sind. Die Qualität der ersten Beiträge ist dabei allerdings durchwachsen und wird auch mal für Eigenwerbung missbraucht. Foodwatch verspricht aber eine redaktionelle Überwachung der Inhalte. Mehr Information: [www.schummelmelder.de](http://www.schummelmelder.de)



# Neuheiten



Einen neuen Online-Shop hat die Biomühle Eiling, Nordrhein-Westfalens einzige Biomühle, in der ausschließlich regionale **Getreidespezialitäten** aus kontrolliert-biologischem Anbau verarbeitet werden. Das besondere: Auf jeder Mehlpackung ist angegeben, von welchem Bauern das Getreide kommt. Neben Klassikern wie Weizen, Dinkel, Roggen, Emmer und Einkorn bietet die Mühle auch Kamut und Lichtkornroggen. Alles als Mehl (mit Ökostrom im eigenen Haus gemahlen) wie auch als ganzes Korn. Aber auch Backzutaten, Kleie, Saaten, Malzprodukte und andere Getreideerzeugnisse gehören zum Sortiment, das durch selbst entwickelte Brotbackmischungen abgerundet wird. Dabei sind sogar die Verpackungen biologisch abbaubar. Neu im Sortiment ist die Mischung für ein



Dinkel-Chia-Brot. Die einfache und schnelle Zubereitung führt zu einem aromatischen und knusprigen Brot von etwa 750 Gramm. Mehr Information: [www.biomuehle-eiling.de](http://www.biomuehle-eiling.de)



50er-Jahre-Flair kommt auf mit der Frühstücksserie „Retro Classic“ von Russell Hobbs. Mit dem **Toaster** der Reihe lässt sich Brot in sechs Bräunungsstufen rösten. Um die Röstdauer dabei im Auge zu behalten, gibt es eine Countdown-Anzeige, die die verbleibende Zeit anzeigt. Mit einer „Lift and Look“-Funktion lässt sich der Bräunungsgrad überprüfen, ohne den Röstvorgang unterbrechen zu müssen. Ein Brötchen-aufsatz gehört ebenso zur Ausstattung wie eine Auftau- und eine Aufwärmfunktion. Der Toaster kostet 69,99 Euro. Erhältlich ist die Serie in den



Farbvarianten Blanc (weiß), Ribbon Red (rot), Classic Noir (schwarz) und Vintage Cream (creme). Bei einer Onlineregistrierung innerhalb von 28 Tagen nach dem Kauf verlängert sich die Herstellergarantie auf die Geräte von zwei auf drei Jahre. Bezug: Fachhandel



Horbacher Mühle

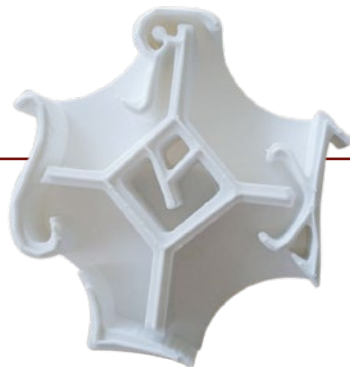
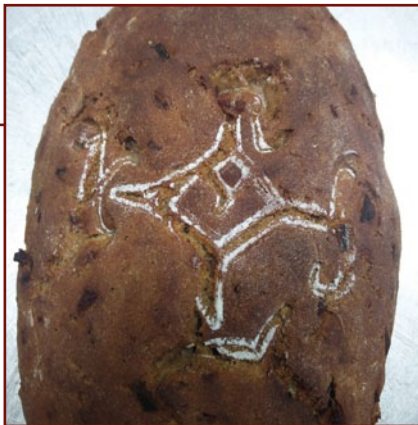
## Backen wie zu Omas Zeiten

Frisch gemahlene Mehle, Getreide und vieles mehr. Absolut naturbelassen.

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



Torten werden häufig in liebevoller Kleinstarbeit verziert und liebevoll gestaltet - warum nicht auch Brot individualisieren und verschönern? Zum Beispiel mit dem **Brotstempel** „Karls Insignie“ von 3dreamsdesign. Er zeigt das Kaisersiegel von Karl dem Großen, dem ersten westeuropäischen Kaiser seit der Antike. Der Stempel hat eine Breite von 9 Zentimetern und besteht aus Bio-Kunststoff. Design und hergestellt wird er in Deutschland. Der Preis liegt bei 19,95 Euro. Noch individueller wird das Brot mit einem Stempelmotiv nach eigener Skizze oder Bildvorlage; diese sind ab 250,- Euro erhältlich. Ausgefallene Keksausstecher hat 3dreamsdesign ebenfalls im Sortiment. Bezug: [www.3dreamsdesign.com](http://www.3dreamsdesign.com)



Das **Brezel-Set** von Häussler enthält alles, um in der eigenen Küche herzhaftes Brötchen und knusprige Brezeln zu backen. 2,5 Kilogramm Brezelmehl, Backmalz, 1 Liter Brezellauge, eine Ersatzflasche für die Brezellauge, Brezelsalz und ein Brötchenritzmesser gibt es zum Setpreis von 37,- Euro. Bezug: [www.backdorf.de](http://www.backdorf.de)



**MANZ**<sup>®</sup>  
DEUTSCHE ■ BACKOFEN ■ MANUFATUR

Perfekte Backöfen!



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

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

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





Pizza backen mit Urgetreide kann man mit der **Backmischung** „Dinkel-Kamut-Khorasan-Pizza“. Khorasan ist eine alte Getreidesorte, die schon im alten Ägypten zum Brotbacken genutzt wurde.

In den letzten Jahren wurde diese besonders mineralstoffhaltige, vitamin- und eiweißreiche Sorte wiederent-

deckt und feiert nun ein Comeback. Kamut ist ein Khorasan-Markengetreide und wird ausschließlich ökologisch angebaut. In Deutschland ist die Kunstmühle in Fahlenbach nach eigenen Angaben der aktuell erste und einzige Produzent einer Kamut-Pizzamischung. Die Backmischung ist nach Südtiroler Vorbild entwickelt worden – für eine Pizza mit knusprigem Rand und weichem Innenleben. Die 650-Gramm-Backmischung kostet 4,50 Euro.

Bezug: [www.kunstmuehle.de](http://www.kunstmuehle.de)



Ein gut geformtes Brot zu backen, ist häufig gar nicht so einfach. Mit der **Backplatte** „Bread&Cake XL“ hat Denk Keramik einen Helfer im Sortiment, mit dem sich neben formschönem Brot auch Kuchen oder Pizza zubereiten lassen. Die patentierte Backplatte wird in Handarbeit hergestellt und besteht aus wärmespeichernder, unglasierter und atmungsaktiver CeraFlam® Keramik. Auf der Oberseite befindet sich eine umlaufende Backrinne, die mit Wasser gefüllt wird. Durch die gleichmäßige Verdunstung während des Backens bildet sich ein Feuchtigkeitsschirm direkt um das Backgut. Das sorgt für Ergebnisse fast wie in einem echten Holzbackofen. Auch im Kugelgrill können die Backplatten verwendet werden. Hier muss aufgrund der höheren Temperaturen ungefähr alle 20 Minuten Wasser in die Rinne geschüttet werden. Die Backplatte eignet sich für Rezepte mit bis zu 1,5 Kilogramm Mehl, ist lebensmittelecht und muss beim Backen nicht eingefettet werden. Außerdem ist sie spülmaschinenfest. Zu jeder Backplatte gibt es ein ausführliches Rezeptheft. Sie wiegt 3,1 Kilogramm und kostet 69,90 Euro. Bezug: [www.denk-keramik.de](http://www.denk-keramik.de)



Nicol Gärtner, Tochter der Gründer von Biovegan, die seit über 30 Jahren vegane Lebensmittel in Bio-Qualität anbieten, bringt mit myBio eine Serie von **bio-vegane Backmischungen** heraus. Bislang gibt es fünf Sorten: Balance-Brot, Aktiv-Brot, Pfannen-Brot, Glücks-Brot und Energie-Brot. Alle Zutaten sind ohne Gluten und Hefe. Durch gekeimte Saaten verfügen die Brote über einen hoch konzentrierten Nährstoffgehalt. Anstelle von Auszugsmehlen werden Mandel- und Kastanienmehl verwendet. Dies verleiht den Broten laut Hersteller ein köstlich-kraftiges Nussaroma, ebenso wie die Würzmischung aus Kreuzkümmel und Anis. Vegan und bio lautet auch das Motto in der Produktion: So sind die Verpackungen zertifiziert vegan, die Herstellung aller Produkte findet in einer veganen und glutenfreien Produktionsstätte statt. Alle Produkte sind außerdem kontrolliert biologisch. Bezug: Fachhandel





Die **Kombimühle** „Paula“ vereint zwei Funktionen: das Flocken und das Mahlen. Dabei benötigt sie wenig Platz. Mit einem zusätzlichen Motor für das Quetschwerk können in der Stunde bis zu 6 Kilogramm feinstes Mehl gemahlen und 4 Kilogramm Vollkornflocken gequetscht werden – nacheinander oder gleichzeitig. Das Flockwerk lässt sich einfach herausnehmen und kann bei Bedarf in der Spülmaschine gereinigt werden; das Gehäuse ist mit Wasserlack überzogen und durch seinen leicht ätherischen Duft milbenabweisend. Das Gerät verfügt über die Maße 31 x 24,5 x 33,5 Zentimeter, wiegt 10,2 Kilogramm und kostet 675,- Euro. Bezug: [www.backdorf.de](http://www.backdorf.de)



Anzeigen

**HÄUSSLER**

**Backzubehör  
und Werkzeuge**



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

**Webshop und Homepage:**  
[www.backdorf.de](http://www.backdorf.de)

88499 Heiligkreuztal · Tel. 0 73 71 / 93 77 - 0



Eine neue Kollektion aus Denim präsentiert das Unternehmen Kaya&Kato ab sofort in seinem Onlineshop. Sie besteht aus einer Kochjacke in der Basic- und Premium-Variante, einem Kochhemd sowie einem Kleid. Das dunkelblaue Jeans-Material

sieht cool aus und ist unter ökologisch verantwortlichen Bedingungen hergestellt worden. Das Besondere an der Kollektion des 2016 gegründeten Kölner Labels für fair produzierte **Arbeitskleidung**: Die Kleidungsstücke wirken auf den ersten Blick nicht wie eine Arbeitskluft, sondern wie Kleidung, die man auch im Alltag tragen kann. Bezug: [kaya-kato.de](http://kaya-kato.de)

Vor mehr als 35 Jahren begann Familie Bläuel aus Österreich damit, Kleinbauern in der griechischen Region Mani von den Vorzügen des ökologischen Landbaus zu überzeugen. Herausgekommen ist dabei das erste ökologisch erzeugte Olivenöl Griechenlands. Bei der Herstellung der Produkte legt MANI, wie das Familienunternehmen seit 2017 heißt, besonders viel Wert auf die schonende Verarbeitung der Produkte. Das schmeckt man, sind die Olivenöle und Olivenprodukte doch vielfach ausgezeichnet. Für die herzhaft Brotzeit hat MANI beispielsweise eine aromatische Tomatenpaste im Sortiment, die fein geschnittene, sonnengetrocknete Tomaten mit mild-fruchtigem extra nativem Olivenöl kombiniert. Der **Aufstrich** passt hervorragend als Vorspeise zu geröstetem Weißbrot. Die Kalamata Olivenpaste besteht aus den gleichnamigen Kalamata Oliven, die sich durch ihren milden, saftigen Geschmack auszeichnen und typisch griechisch sind. Die Paste besteht aus Oliven, ausgewählten Kräutern und extra nativem Olivenöl. Beide Aufstriche sind im 180-Gramm-Glas zu je 4,79 Euro erhältlich. Bezug: Fachhandel



**Mühlentraktion**  
seit über 400 Jahren



Bei uns mit Herkunftsnachweis zum Biohof auf jeder Tüte, die bei uns hergestellt wurde!

**NEU**

Online Shop  
[www.biomuehle-eiling.de](http://www.biomuehle-eiling.de)





Der

Rettungsbäcker





Auf acht Quadratmetern backt Martin Kastner täglich 70 Brote und 300 bis 600 Kleingebäcke



Auf der kleinen Terasse können Gäste Kaffee und Kuchen genießen

Hamburg ist eine reiche Stadt und doch erstaunlich arm an Bäckerei-Vielfalt. Fest in der Hand von Filialisten, gibt es nur sehr vereinzelt noch kleine Handwerksbetriebe. In einem unscheinbaren Laden in einer unscheinbaren Straße hat Martin Kastner vor 13 Jahren sein Fähnchen gehisst und bietet Rettungsbrot an.

**M**anchmal führt ein kurviger Weg zur eigenen Bestimmung. Martin Kastner wollte studieren. Und brach nach zwei Semestern ab. Begann eine Tischlerei-Lehre und landete am Ende doch ganz woanders. Mit Freunden wollte er ein eigenes Projekt starten, gemeinsam wollten sie „anders arbeiten, anders leben“ und gründeten 1984 eine Bio-Bäckerei im Ruhrgebiet. Drei Bäcker, zwei Sozialarbeiter, ein Tischler. Es ging trotzdem gut.

Als seine Frau dann für die Arbeit nach Hamburg ging, „da bin ich mit“, erinnert sich Kastner. In einer Hofbäckerei lernte er viel übers Backen. Das weiß er zu schätzen, sagt

aber auch in bestem Ruhrpott-Singsang: „Dat war so viel Arbeit – da kannste dich auch gleich selbstständig machen.“ Und so kam es, obwohl er sich das anfangs nicht vorstellen konnte – allein und selbstständig.

Die Klaus-Groth-Straße in Hamburgs Südosten ist eine klassische Wohnstraße. Hier mal ein Laden, da mal eine Werkstatt. Und die Umgebung ist keine wohlhabende. Kastner fand hier einen Laden, der mit Pommes und Brot Schiffbruch erlitt und war doch verliebt in die kleine Immobilie. Hier eröffnete er 2005 seine Bio-Bäckerei „Rettungsbrot“.

Dabei ist klein wörtlich zu nehmen. An den Verkaufsbereich schließt sich die kleine Backstube an. Auf acht Quadratmetern werden hier täglich etwa 70 Brote und 300 bis 600

Bio Brote alter Schule bietet Martin Kastner an – zu fairen Preisen



Weißbrot  
750g 3,70  
375g 1,85

Vollkorn-Toast  
750g 3,70  
375g 1,85

Roggen-Hofer  
500g 3,10

Sesam-Leinsaat  
750g 3,30  
375g 1,65

Schrot  
1kg 4,30  
500g 2,15

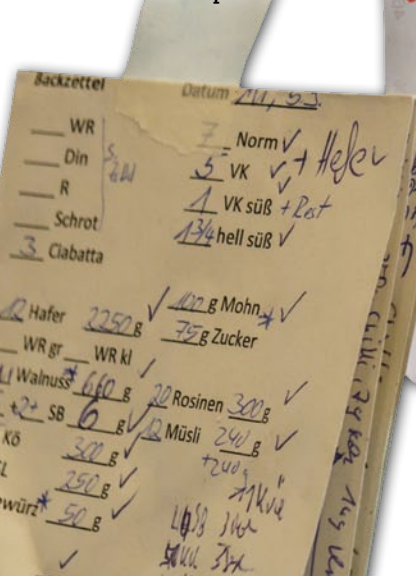




Von modernem Kram hält Martin Kastner nicht viel, in vier Jahren will er sich zur Ruhe setzen



Organisiert werden Bäckerei und Bestellungen – alte Schule – per Zettel

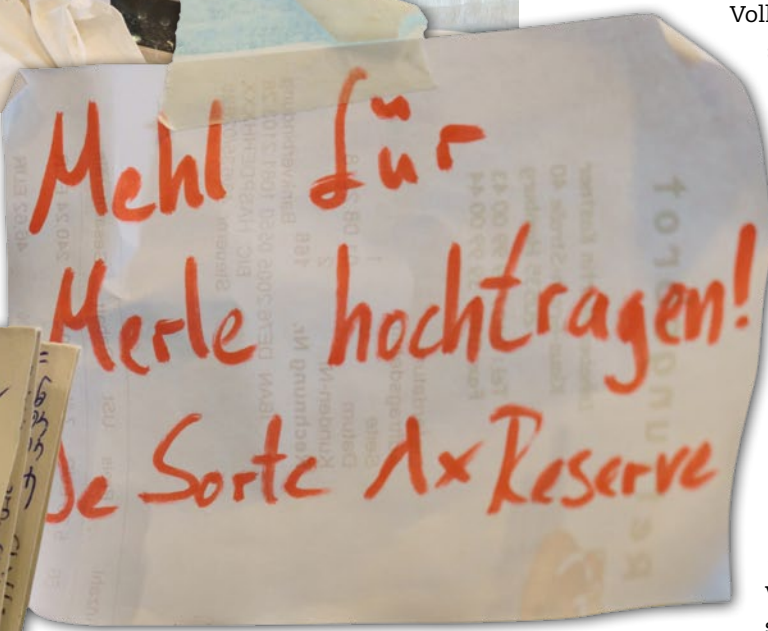


Kleingebäcke produziert. An der Backstube vorbei geht es hinten auf eine kleine Terrasse. Hier, wie auch vor dem Tresen, können Gäste sitzen, ihr Franzbrötchen genießen. Und im Gehen sogar noch ein paar Produkte des täglichen Bedarfs kaufen.

Martin Kastner hat eine kleine Nachbarschaftsbäckerei erschaffen, die Gemütlichkeit ausstrahlt, in der gedutzt wird und die Zeit irgendwie stehen geblieben ist. Selbst bei den Broten, die man mit „Bio, alte Schule“ gut umschreiben kann. Sie sind lecker, aber selten leicht und fluffig, eher

Vollkorn kompakt. „Das schmeckt wie früher“ ist das größte Kompliment für den 59-jährigen.

Der neomodische Kram ist Martin Kastners Sache nicht, das sagt er selbst. „Da gibts doch jetzt die Ausbildung zum Brot-Sommelier – Schwachsinn.“ Kastner backt ehrliches Brot, wie er es eben seit 30 Jahren macht. Und das zu günstigen Preisen. Er weiß, wer seine Nachbarn sind. Und er will, dass







Auf dem Weg in den Garten kommt man an Backstube und Mehlvorräten vorbei



Fast alle Brote werden mit Ferment-Sauerteig angesetzt, nur bei ganz hellen Gebäcken kommt Hefe zum Einsatz

gesundes Brot nichts elitäres ist. Dafür macht er auch Kompromisse. Zwar kommen nur Bio-Zutaten ins Brot, aber die Sonnenblumenkerne stammen dann schon auch mal aus China. „Ich bin kein Dogmatiker, meine Brotpreise sollen erschwinglich bleiben“, sagt Kastner.

Der Mann ist Überzeugungstäter. Und will auch überzeugen. Wenn Menschen unsicher vor der Theke stehen, reicht er gern ein Stück rüber. In der Regel funktioniert das. Und so gibt es nach 13 Jahren viele Stammkunden, sie kommen auch aus umliegenden Orten und natürlich aus dem Viertel. Dass es seit einiger Zeit eine neue Eigentums-Wohnanlage in der Nähe gibt, hilft.



Die Brötchenform-Maschine erfüllt ihren Zweck seit einem halben Jahrhundert und steht auf einer Dämm-Matte, damit die Nachbarn nachts nicht von ihr geweckt werden







1+2) Ein ehemaliger Kühlraum im Keller dient heute als Lager, nebenan liegt der Schlafsack für lange Nächte bereit.  
3+4) Martin Kastner verleugnet seine Herkunft nicht, das würde bei seinem Zungenschlag auch nicht funktionieren

Und auch die Publicity, die ihm von Zeit zu Zeit zuteil wird. Vor einigen Jahren gewann er den Hamburger Handwerkspreis. „Da war hier die Hölle los“, erinnert sich Kastner. Es folgten zwei lobende Erwähnungen im Magazin „Feinschmecker“. Das hat der Bäckerei Schub gegeben.

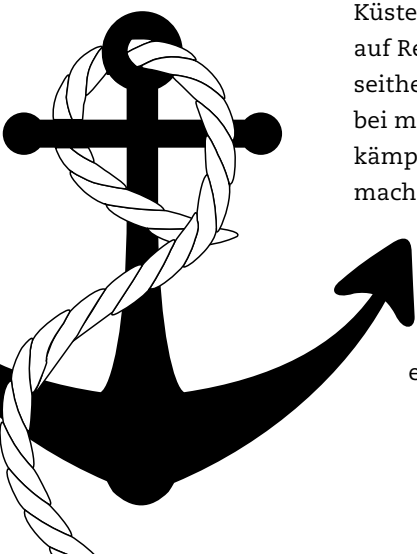
Und natürlich auch ihr Name. Entstanden ist er klassisch – am Küchentisch. Segelbrot war sein Gedanke, wo er ja nun nicht weit von der Küste angekommen war. Seine Frau kam dann auf Rettungsbrot. Der wurde es und er sorgt seither immer wieder für Aufmerksamkeit. Dabei musste er am Anfang sogar um den Namen kämpfen. Jemand wollte Markenschutz geltend machen. Das hätte finanziell das frühe Ende der jungen Bäckerei sein können. Aber man einigte sich.

59 Jahre ist Martin Kastner jetzt alt, und er merkt, dass der Job auf die Knochen geht.

Anfangs hat er den Laden allein geschmissen. Inzwischen gibt es zwei feste Mitarbeiter und eine Aushilfe. Und doch kommt er locker auf seine 60 Wochenstunden.

Sein Tag beginnt kurz vor Mitternacht. Bis etwa 15 Uhr arbeitet er dann in der Bäckerei. Wenn er – wie zur Zeit, jemanden anlernt, auch mal bis 19 Uhr. Für alle Fälle gibt es im Keller bei den Vorräten einen Schlafsack. Alle zwei Wochen nutzt er den im Schnitt, wenn es sinnlos ist, nochmal nach Hause zu fahren. Wenn man fragt, wie seine Frau das findet, sagt sein Gesicht alles. Sie scheint nicht begeistert zu sein. Mit vier Töchtern haben die beiden eine Patchwork-Familie.

Er dachte mal über den Verkauf nach, um mit ihr ein ruhigeres Leben zu führen. Aber je näher der Zeitpunkt der Übergabe rückte, desto mehr Ausreden fielen ihm ein, war-







Während ihres Schulpraktikums fand Merle Gefallen an der Bäckerei. Jetzt wird sie von Martin Kastner angeleitet

um es doch noch nicht Zeit sei. Klar ist: „Bis 70 will ich das nicht machen.“ So hat er es auch allen erzählt, die ihn im Zweifel davon abhalten können.

Aktuell plant er seinen Ruhestand mit 63. „Die Rente wird nicht groß sein“, weiß er. Aber seine Ansprüche sind es auch nicht. Am liebsten will Martin Kastner sich „aufs Fahrrad setzen und die Welt erkunden“.

Er nennt sich „Kleinste Bio-Backstube Hamburgs“, geprüft hat er es nicht, beschwert hat sich aber auch noch niemand



Auch ein paar Waren des täglichen Bedarfs finden Kunden in der Bäckerei – ein kleiner Nachbarschaftsladen, in dem geduzt wird






Für Einsteiger  
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen, Emmer
Triebmittel:	Sauerteig, Hefe (optional)
Konsistenz:	bindig
Zeit gesamt:	41 Stunden
Zeit am Backtag:	3,5 Stunden
Backzeit:	35 Minuten
Starttemperatur:	240°C
Backtemperatur:	210°C (nach 10 Minuten)
Schwaden:	beim Einschießen, nach 10 Minuten ablassen

Rezept & Fotos: Andrea Danz

 @brotkoerbchen

 /Brotkoerbchen-156207391614731

 www.brotkoerbchenblog.wordpress.com

# Emmer-Batard

## Sauerteig

- ▶ 100 g Emmermehl Vollkorn
- ▶ 80 g schwarzer Johannisbeersaft
- ▶ 10 g Anstellgut

Zutaten verrühren und bei Raumtemperatur 12 Stunden reifen lassen.

## Hauptteig

- ▶ 100 g Sauerteig
- ▶ 300 g Weizenmehl Typo 0 (alternativ Weizenmehl 550)
- ▶ 100 g Weizenruchmehl
- ▶ 100 g Emmermehl Vollkorn
- ▶ 340 g Wasser (kalt)
- ▶ 11 g Salz
- ▶ 1 g Frischhefe (optional)

An einem kulinarischen Abend mit Freunden darf eines nicht fehlen: gutes Brot. Wie wäre es zum Beispiel mit diesem leichten und leckeren Stangenweißbrot? Hinter der feinsplittrigen Kruste verbirgt sich eine luftige Krume mit viel Geschmack. Es passt hervorragend zu einem frischen Salat oder diversen Dips.

☉ Alle Zutaten mindestens 12 Minuten auf mittlerer Stufe kneten, bis ein homogener Teig entstanden ist. In eine geölte Wanne oder Schüssel geben und 1 Stunde bei Raumtemperatur anspringen lassen.

☉ Anschließend für 24 Stunden zur Gare in den Kühlschrank stellen.

☉ Am Backtag den Teig für 1 Stunde bei Raumtemperatur akklimatisieren lassen. Anschließend in zwei Teile zu je 475 g teilen, rundwirken und 10 Minuten entspannen lassen.

☉ Nun längliche Laibe formen, bemehlen und für 90 Minuten in Bäckerleinen einschlagen.

☉ Die Teiglinge längs einschneiden und mit Schwaden in den gut auf 240°C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Backofen einschießen. Den Dampf nach 10 Minuten ablassen, die Temperatur auf 210°C reduzieren und weitere 25 Minuten fertig backen. ■



# JETZT im Handel

Das Brot-Sonderheft zum Frühstück

**Brot** **Brot** Ausgabe 2018  
www.brot-magazin.de

**zum Frühstück**

**Expertin klärt auf**  
Wie wichtig ist Frühstück  
für die Ernährung?

**Leckere Aufstriche**  
Von fruchtig bis schokoladig

**628 Aromen**  
Kaffeesommelier  
über das beliebteste  
Frühstücksgetränk

**Glutenfrei**  
Brötchen, Bagels  
und mehr

**SONDERHEFT**  
Mehr als  
**40 Rezepte**  
zum  
Selbermachen

**Perfekter Start**

Von Hefezopf bis Zimtschnecke:  
Mit diesen Rezepten wird das Frühstück zum Fest

**€ 7,50**

040/42 91 77-110

service@brot-magazin.de



**Allround-Talent** aus  
dem Reich der Hülsenfrüchtler

# Lupinen







Mehl, Schrot, Milch, Eis, Kaffee, Steaks, Bratwurst, Pasta, Suppe, Aufstriche, Chutneys... die Lupine ist ein Allround-Talent und findet vielfältige Einsatzmöglichkeiten. Nicht alle muss man mögen, aber da die „Wolfsbohne“ dabei ist, die Sojabohne mehr und mehr abzulösen und dabei noch ein regionaler Vertreter ist, lohnt es sich, den einen oder anderen Blick auf die Lupine zu werfen.

**B**ereits im alten Ägypten, Rom und Griechenland war der Samen der Lupine ein wertvolles Grundnahrungsmittel, das selbst von Hippokrates aufgrund seiner „hohen Verdaulichkeit“ gelobt worden sein soll. Doch dann verschwand sie zunehmend von den Tälern, bis sie zwischen dem 16. und 18. Jahrhundert überwiegend nur noch als Zierpflanze diente. Ausschlaggebend dafür soll ihr bitterer Geschmack gewesen sein, der immer weniger Liebhaber fand. Denn die Lupine war reich an Bitterstoffen und toxischen Alkaloiden, dem Lupinin. Um sie überhaupt genießbar und verträglich zu machen, brauchte es eine tagelange Waschung im Salzwasser.

Es folgten bis ins 20. Jahrhundert hinein immer wieder Bemühungen, die Lupine zurück ins Nahrungsgedächtnis zu bringen. Vor allem in Notzeiten, zum Beispiel während des ersten Weltkrieg, wollte man sie als heimischen Eiweiß-Lieferanten anbauen lassen. 1918 fand in Hamburg sogar ein „Lupinen-Festessen“ statt, bei dem Lupinen-Suppe, Lupinen-Steaks in Lupinen-Öl gebraten und mit Lupinen-Extrakt gewürzt, Lupinen-Margarine mit Lupinen-Gebäck und Lupinen-Käse sowie Lupinen-Schnaps und Lupinen-Kaffee gereicht wurden.

Zudem gab es Tischdecken und Briefpapier aus Lupinen-Fasern und auch Briefumschläge, die mit Kleber auf Lupinen-Basis versiegelt werden konnten. Zum Händewaschen lag Lupinen-Seife bereit. Ziel war es, die Attraktivität der Lupine als Nahrungs- und Rohstoff-Lieferanten zu



Die Weiße Lupine keimt epigäisch, das heißt sie schiebt das Keimblatt während der Keimung aus dem Boden. Am Blattrand oben rechts sind noch die Abdrücke des Samens zu sehen





Die Samen haben eine unvergleichbare Form. Sie sind rundlich-viereckig, seitlich abgeflacht und von heller Farbe. Erntereif sind sie, wenn die Samen in den trockenen Hülsen rascheln



Schrot und Mehl aus der (Süß-)Lupine bereichern die heimische Backstube



Die Wurzeln der Lupine dringen tief ins Erdreich ein. Ihre Besonderheit ist die Gabe der Stickstoff-Fixierung. Je mehr Knöllchenbakterien die Wurzel trägt, desto mehr natürlicher Stickstoff wird gebunden und desto höher wird der Eiweißgehalt der Lupinensamen

zeigen. Aber der bittere Geschmack, die relativ hohe Toxizität, der aufwändige Prozess des Waschens hielten die Ablehnung aufrecht.

Schlussendlich war es der Botaniker und Pflanzzüchter Reinhold von Sengbusch (Züchter der „Senga Sengana“-Erdbeere), der der Lupine die Bitterstoffe und toxischen Alkaloide herauszüchtete. 1942 gelang es ihm, eine Alkaloid-arme, aber in den Blatthülsen instabile Sorte mit einer Alkaloid-reicheren, aber in den Blatthülsen stabilen Sorte zur „platzfesten Süßlupine“ zu züchten. Der Name „Süßlupine“ beruht dabei weniger auf einem süßen Geschmack, als vielmehr auf der Abwesenheit eines bitteren Geschmacks. Als „Süßlupine“ gilt die Pflanze nämlich ab dem Zeitpunkt, ab dem der Alkaloid-Gehalt unter 0,04% sinkt. Für den Einsatz als Lebensmittel wird ein Alkaloid-Gehalt unter 0,02 % veranschlagt.

Die Lupine ist heute mehr und mehr im Gespräch wie auch im Einsatz, nicht zuletzt durch

den schlechten Ruf, den die Sojabohne genießt (Stichwort: Gentechnik). Aber auch der regionale Faktor trägt zur steigenden Beliebtheit bei. Die Lupine wird beinahe in ganz Europa, verstärkt Mitteleuropa, und sogar in Deutschland angebaut und weiterverarbeitet. Vor allem in Norddeutschland zeigen sich farbenfrohe Felder aus Gelb-Lupine, Blau-Lupine und Weiß-Lupine. Wobei die Blütenfarbe der Blau-Lupine auch weiß sein kann und die der Weiß-Lupine auch bläulich. Die Gelb-Lupine findet bislang eher Einsatz im Futtersektor. Denn auch dort werden hochwertige Eiweißpflanzen als Soja-Alternative verstärkt nachgefragt.

Wer seine Lebensmittel unter ernährungsphysiologischen Gesichtspunkten auswählt, wird die Lupine früher oder später auch gegenüber anderen Bohnen vorziehen. Sie punktet nämlich mit einem hohen Eiweißgehalt von 35 bis 40 Prozent der Trockenmasse. Zudem enthält sie alle essentiellen Aminosäuren. Zeitgleich weist die Lupine einen relativ geringen Fett-

Ein sauberer Lupinen-Bestand im Raum Hannover Anfang Juni. Bis zu diesem Zeitpunkt wurden die Lupinen einmal gestriegelt und zweimal gehackt. Per Hand wurden einzelne Disteln gezogen





Die Blütezeit ist in der Regel im Mai. Hier die Sorte ‚Lublanc‘, die schneeweiße Blüten trägt



*Die Blütenfarbe der Lupine entspricht nicht zwingend dem Farb-Adjektiv der Pflanze. Es gibt auch weiß blühende Blaulupinen und bläuliche Weißlupinen*



gehalt auf, dessen Anteil überwiegend aus ungesättigten Fettsäuren besteht. Sie besitzt wertvolle Carotinoide und antioxidative Substanzen wie Vitamin E, ist reich an Mineralien und Spurenelemente (Kalium, Calcium, Phosphor, Magnesium, Mangan, Zink und Eisen) und hat weitere wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe mit an Bord.

Die Produktpalette an Lupinen-Erzeugnissen ist vielfältig. Von Bier, über Milch oder Kaffee bis hin zu Aufstrichen, Eis- und Joghurt, Würzsauces, Mehl- und Schrot-Erzeugnisse oder sogar vegane Steaks und Würste gibt es kaum eine Sparte im Lebensmittelbereich, die nicht durch Lupinen-Varianten abgedeckt wird.

Beim Backen sind vor allem Lupinenmehl und -schrot von Bedeutung – und nicht nur für die glutenfreie Backstube interessant. Als Beimischung erhöht Lupinenmehl die Teigausbeute, also den Wassergehalt des Teiges, da es viel Flüssigkeit binden kann. Diese Eigenschaft verbessert auch die Teigbeschaffenheit sowie -bearbeitbarkeit und kann die Lupine zum Ei-Ersatz machen. Damit wird ihr Mehl auch in der veganen Küche interessant.

## NÄHRSTOFFLIEFERANT

Im Agrar-Bereich ist die Lupine nicht nur als Nahrungsmittel interessant, sondern auch als natürlicher Stickstofflieferant. Als Leguminose vermag die Lupine in den Wurzeln Luftstickstoff zu Bodenstickstoff umzuwandeln. Sie versorgt sich also mit dem wichtigsten Nährstoff selbst und reichert mit ihren tiefen Wurzeln den Boden mit Stickstoff an. So versorgt sie die oberen Schichten der Ackerböden optimal mit wichtigen Nährstoffen.

Lupinenmehl gibt eine gelbliche Nuance ins Gebäck und einen leicht nussig-herben Geschmack. Beim Backen kann das Lupinenmehl andere Mehle mit bis zu 15 Prozent als Beimischung ersetzen, ohne den Geschmack zu dominieren. Ab 20 Prozent Beimischung setzt sich der Lupinen-Geschmack stärker durch und ist dann schon eher etwas für Liebhaber herber und nussiger Nuancen.

Lupinenschrot sorgt für eine kernige Komponente und für eine angenehme Gebäck-Textur mit nussigen Aromen. Es kann als

**Sie sehen aus wie Erbsen, schmecken auch ähnlich. Allerdings werden sie nicht als Gemüse gedroschen und verwertet, sondern als getrocknete Hülsenfrucht**







Blau und Weiße Lupine einträchtig beisammen




Die Samen der Weißlupine sind deutlich größer als die ihrer blauen Schwester

Aufstreu auf Brötchen die Klassiker wie Sesam, Mohn oder Sonnenblumenkerne ersetzen. Im Teig kann es als Quellstück oder Brühstück einen körnig-kernigen Charakter ähnlich wie Saaten oder Nüsse entwickeln. Auch im Müsli oder Porridge macht sich Lupinen-Schrot durch seinen nussigen und leicht knusprigen Charakter gut. Mehl und Schrot erhöhen den Ballaststoffgehalt von Broten und Brötchen und tragen zu einer erhöhten sowie anhaltenderen Sättigung bei.

Zusammenfassend punktet die Lupine aus der Familie der Hülsenfrüchtler mit einem regionalen Charakter, mit guten ernährungsphysiologischen Werten sowie mit einer positiven und vielfältigen Bereicherung für die Heimbäckerei. Es lohnt sich, mit ihr zu experimentieren. 📖

Text: Ben Bembnista

 @brotpoet

 /brotpoet

 www.brotpoet.de

Bilder:

Elke zu Münster

 www.brotbuero.de

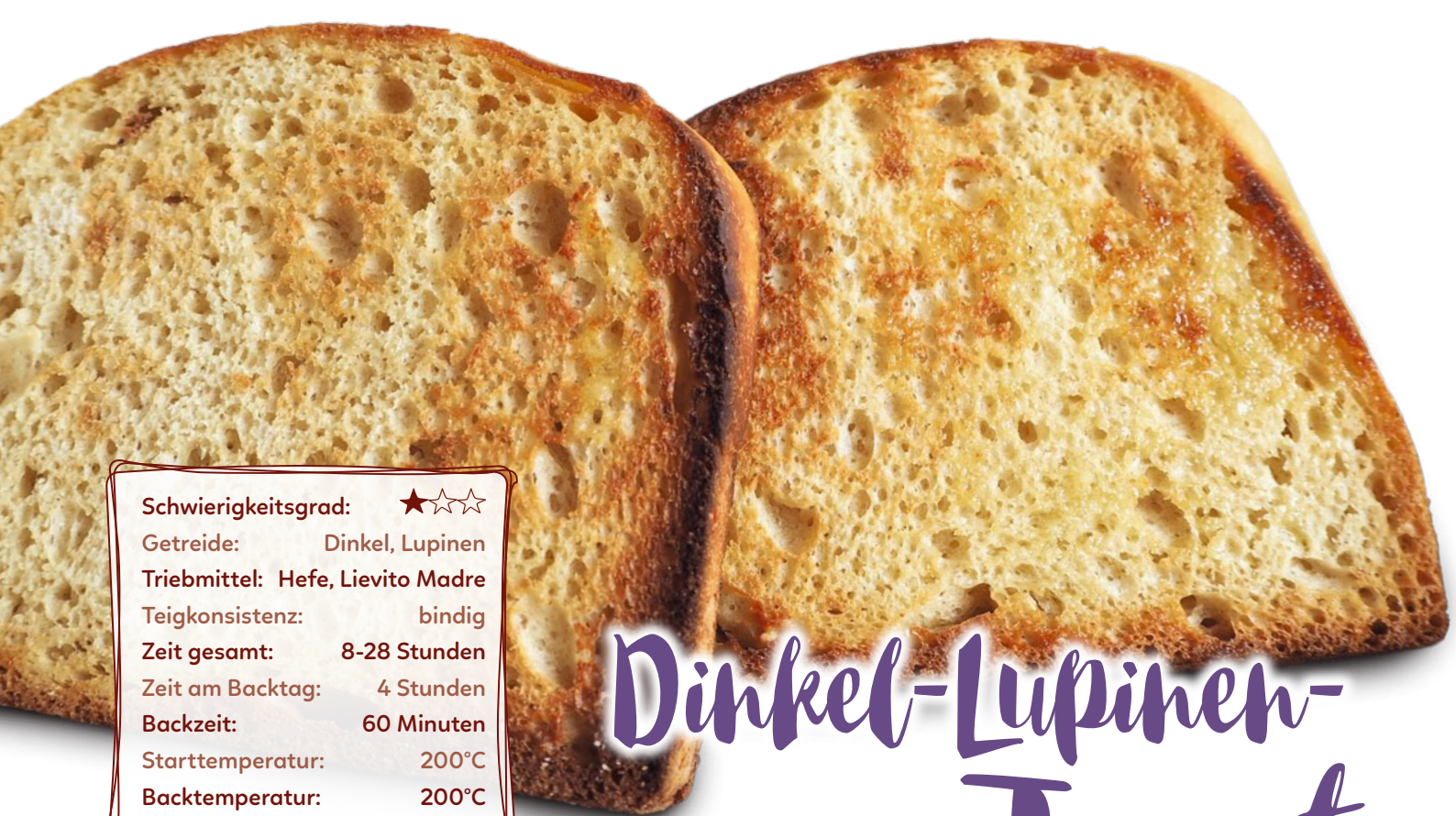
*Lupinen erhöhen in Brot die Wasserbindung, damit auch die Frischhaltung. Außerdem sorgen sie für einen höheren Eiweißgehalt der Gebäcke. Sie bekommen einen nussartigen Geschmack*

## MEHLHERSTELLUNG

Zur Mehl- und Schrotherstellung werden die Samen der Lupine in der Regel zunächst mit 70 Grad heißem Wasserdampf „getoastet“, um Enzyme zu inaktivieren, die sonst zum Ranzigwerden von Fettstoffen beitragen würden. Anschließend schält man die Samen, die dann zu Schrot oder Mehl vermahlen werden.










Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Dinkel, Lupinen
Triebmittel:	Hefe, Lievito Madre
Teigkonsistenz:	bindig
Zeit gesamt:	8-28 Stunden
Zeit am Backtag:	4 Stunden
Backzeit:	60 Minuten
Starttemperatur:	200°C
Backtemperatur:	200°C
Schwaden:	nein

# Dinkel-Lupinen-Toast

Rezept & Bilder: Ben Bembnista

 @brotpoet  
 /brotpoet  
 www.brotpoet.de

## Salz-Hefe-Lösung

- ▶ 8 g Salz
- ▶ 80 g Wasser
- ▶ 7 g Hefe

Die Zutaten verrühren und 4-24 Stunden im Kühlschrank reifen lassen.

## Quellstück

- ▶ 60 g Lupinenmehl
- ▶ 90 g Milch

Die Zutaten mischen und 4-24 Stunden im Kühlschrank quellen lassen.

## Hauptteig

- ▶ Salz-Hefe-Lösung
- ▶ Quellstück
- ▶ 340 g Dinkelmehl 630
- ▶ 100 g Wasser
- ▶ 60 g Lievito Madre (alternativ Anstellgut)
- ▶ 40 g braune Butter (aus etwa 60 g Butter)
- ▶ 20 g Honig

Ein wattig-softes Brot mit charakteristischem Gelbstich dank Lupinenmehl und einem buttrig-nussigen Aroma dank gebräunter Butter. Das Salz-Hefe-Verfahren sorgt für eine Toast-taugliche Krume und für eine schöne Teigbeschaffenheit. Ob getoastet oder ungetoastet – auf dem Frühstückstisch ist das Brot eine super Alternative zu den „Klassikern“.

🕒 Die Zutaten auf kleinster Stufe etwa 7 Minuten mischen und weitere 6 Minuten auf schneller Stufe zu einem mittelfesten, straffen und glatten Teig kneten.

🕒 Den Teig abgedeckt etwa 60 Minuten gehen lassen. Derweil eine 1.000-Gramm-Kastenform mit Deckel oder eine Toastform fetten und bemehlen oder mit Backpapier auslegen.

🕒 Den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche erst rund und anschließend lang wirken und in die vorbereitete Kastenform setzen.


🕒 Den Teigling abgedeckt weitere 90 Minuten gehen lassen.


🕒 Das Brot bei 200°C Ober-/Unterhitze mit Deckel in den gut vorgeheizten Backofen einschießen und 45 Minuten konstant auf 200°C mit Deckel backen. Weitere 15 Minuten ohne Deckel auf 180°C fertig backen. 🍴





Rezept & Bilder: Ben Bembnista

 @brotpoet

 /brotpoet

 www.brotpoet.de

## Sauerteig

- ▶ 70 g Weizenmehl 550
- ▶ 30 g Lupinenmehl
- ▶ 80 g Wasser (warm)
- ▶ 20 g Anstellgut

Die Zutaten mischen und 12 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

## Vorteig

- ▶ 30 g Weizenmehl 550
- ▶ 20 g Lupinenmehl
- ▶ 60 g Wasser (kalt)
- ▶ 0,5 g Hefe

Die Zutaten mischen und 12 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

## Brühstück

- ▶ 50 g Lupinenschrot
- ▶ 75 g Wasser (siedend)
- ▶ 5 g Salz

Die Zutaten mit dem kochenden Wasser verrühren und 12 Stunden bei Raumtemperatur quellen lassen.

## Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Vorteig
- ▶ Brühstück
- ▶ 300 g Weizenmehl 550
- ▶ 50 g Lupinenmehl
- ▶ 180 g Wasser
- ▶ 6 g Salz



# Lupinis

Diese „Lupinis“ sind keine klassischen Sonntagsbrötchen, aber ideale Begleiter zum Curry, zur deftigen Suppe oder als interessante Frühstücksbrötchen-Alternative. Mit 20 Prozent Lupinenmehl erinnern die Brötchen geschmacklich ein wenig an Kichererbsen oder Berglinsen, die ja zusammen mit den Lupinen der gleichen „Familie“ angehören. Es dominieren würzige, herbe, kräftige und nussige Aromen.

☉ Die Zutaten auf kleinster Stufe etwa 7 Minuten mischen und weitere 12 Minuten auf schneller Stufe zu einem mittelfesten und leicht klebrigen Teig kneten.

☉ Den Teig abgedeckt etwa 120 Minuten gehen lassen und anschließend für 10 bis 12 Stunden im Kühlschrank reifen lassen.

☉ Den Teig aus dem Kühlschrank auf bemehlter Arbeitsfläche zu einem Quadrat ausziehen und neun etwa gleichgroße Teiglinge abstechen. Die Oberfläche benetzen und in Lupinenschrot drücken.

☉ Die Teiglinge danach abgedeckt weitere 45 Minuten gehen lassen.

☉ Den Ofen auf 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen und die Teiglinge mit Dampf bei 240°C etwa 22 Minuten backen. 🍞

**Schwierigkeitsgrad:** ★☆☆

**Getreide:** Weizen, Lupinen

**Triebmittel:** Sauerteig, Hefe

**Teigkonsistenz:** mittelfest, leicht klebrig

**Zeit gesamt:** 26-28 Stunden

**Zeit am Backtag:** 1,5 Stunden

**Backzeit:** 22 Minuten

**Starttemperatur:** 240°C


**Backtemperatur:** 240°C

**Schwaden:** beim Einschließen



# Dinkel-Hafer-Lupinen-Brot

Rezept & Bild: Ben Bembnista

 @brotpoet

 /brotpoet

 www.brotpoet.de

## Sauerteig

- ▶ 50 g Lupinenmehl
- ▶ 100 g Haferflocken (zart)
- ▶ 30 g Anstellgut
- ▶ 200 g Wasser (warm)
- ▶ 3 g Salz

Die Zutaten verrühren und 12 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

## Brühstück

- ▶ 30 g Lupinenmehl
- ▶ 100 g Haferflocken (kernig)
- ▶ 200 g Wasser (siedend)
- ▶ 6 g Salz

Die Zutaten mit dem kochenden Wasser verrühren und 12 Stunden bei Raumtemperatur quellen lassen.

## Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Brühstück
- ▶ 240 g Dinkelmehl 630
- ▶ 120 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 20 g Lupinenmehl
- ▶ 6 g Frischhefe
- ▶ 170 g Wasser
- ▶ 6 g Salz
- ▶ 15 g Rapsöl

### Tipp

Wer das Brot freigeschoben oder im Topf backen möchte, verlegt die Stückgare in den Gärkorb und backt das Brot von 250°C fallend auf 200°C bei Ober-/Unterhitze etwa 50 Minuten.

Dinkel, Hafer und Lupine. Obwohl der leichte Gelbstich eventuell andere Assoziationen zulässt, besteht dieses Brot nur aus Dinkel, Hafer und Lupinen. Es hat einen aromatischen Charakter mit nussig-würzigen Nuancen. Es lässt sich in einer Kastenform, im Holzbackrahmen oder sogar freigeschoben backen.

☉ Die Zutaten für den Hauptteig auf kleinster Stufe etwa 7 Minuten mischen und weitere 5 Minuten auf schneller Stufe zu einem mittelfesten und leicht klebrigen Teig verkneten.

☉ Den Teig abgedeckt etwa 90 Minuten gehen lassen. Derweil eine 1.000-Gramm-Kastenform fetten und bemehlen oder mit Backpapier auslegen.

☉ Den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche erst rund und anschließend lang wirken und in die vorbereitete Kastenform setzen.

☉ Den Teigling abgedeckt weitere 60 Minuten gehen lassen.

☉ Das Brot bei 250°C Ober-/Unterhitze mit Dampf in den gut vorgeheizten Backofen einschießen und sofort die Temperatur auf 190°C herunterregeln. Für 60 Minuten backen. Wenn eine kräftigere Kruste gewünscht ist, kann das Brot danach weitere 10 Minuten ohne Form gebacken werden. ■

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Dinkel, Hafer, Lupinen

Triebmittel: Sauerteig, Hefe

Teigkonsistenz: mittelfest, leicht klebrig

Zeit gesamt: 15 Stunden

Zeit am Backtag: 3 Stunden

Backzeit: 60 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 190°C

Schwaden: beim Einschießen



# MARIECHENRÖTE

Mit Mariechenröte holen wir unseren Urlaub in der Schweiz immer wieder auf den Esstisch zurück. Für den ersten Aprikosenbaum haben wir Kerne aus dem Urlaub mit nach Hause genommen und eingepflanzt. Daraus sind schöne Bäume mit jährlich reicher Ernte geworden. Perfekt, um damit den leckeren Fruchtaufstrich zuzubereiten. Er passt zum Frühstück, zu gebratenem oder gegrilltem Ziegenkäse mit Speck, zu frischem Baguette mit gutem Olivenöl oder als Ergänzung zu Hähnchen-Gerichten und Rinderrouladen.

## Zutaten

- ▶ 3 kg Aprikosen
- ▶ 1 kg Gelierzucker (3:1)
- ▶ 3 Bio-Zitronen, gestückelt
- ▶ 3 Sternanis
- ▶ 2 g Kardamom, gemahlen
- ▶ 1 Zimtstange
- ▶ 75 g Pistazien, gehackt
- ▶ 1 Vanillestange, gestückelt

- Aprikosen waschen, in Hälften schneiden und den Kern entfernen.
- Früchte mit dem Zucker, den Zitronenstücken und den Gewürzen vermischen und mindestens 5 Stunden stehen lassen.

● Die durchgezogene Fruchtmasse im großen Topf unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Sobald das Kochgut siedet, für mindestens 6 Minuten weiter kochen lassen. Gelierprobe entnehmen. Die Probe sollte nach dem Abkühlen fest sein.

● Die gehackten Pistazien kommen nach der Gelierprobe dazu und werden nochmals für 2 Minuten mitgekocht.

● Die fertige Mariechenröte sofort in heiß ausgespülte Gläser mit Hilfe eines Marmeladentrichter füllen, Gewürze dazugeben und gut verschließen. ■

Rezept & Bilder:  
Gerda Göttling

### Tipp

Je nach Geschmack kann die Mariechenröte auch mit Lavendelblüten, Zitronenmelisse oder frischem Thymian aromatisiert werden.



# SCHWÄBISCHES MOSTBROT

In Bayern, Baden-Württemberg, im niederösterreichischen Mostviertel sowie in Oberösterreich wird traditionell der Most meist aus den gerbstoffreichen Mostbirnen mit einer Beimengung von Äpfeln, teils auch von Quitten und den Früchten des Speierlingsbaums gekeltert und vergoren. Verwendet man Most beim Brotbacken, entstehen eine leichte Säure und eine knusprige Kruste.



Rezept & Bilder: Dieter Stegmaier

 @brotschmiede\_dieterstegmaier

## 1. Sauerteig

- ▶ 60 g Weizenmehl 812
- ▶ 60 g Wasser
- ▶ 6 g Anstellgut

## 2. Sauerteig

- ▶ 30 g Roggenmehl 1150
- ▶ 30 g Wasser
- ▶ 6 g Anstellgut

Die Sauerteige jeweils vermischen und 20-24 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

## Hauptteig

- ▶ 1. Sauerteig
- ▶ 2. Sauerteig
- ▶ 340 g Weizenmehl 812
- ▶ 140 g Emmermehl Vollkorn
- ▶ 340 g Most
- ▶ 14 g Salz

- Alle Zutaten 12 Minuten langsam und 5 Minuten bei mittlerer Geschwindigkeit mischen.
- Den Teig in eine leicht geölte Schüssel geben.
- 3 Stunden gehen lassen, dabei nach 45 Minuten sowie 90 Minuten dehnen und falten.
- Anschließend den Teig in der abgedeckten Schüssel für 16-20 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- Am nächsten Tag den Teig aus dem Kühlschrank holen, auf eine mit Roggenmehl oder Schrot bestreute Arbeitsplatte geben und den Teig vorsichtig nach unten einschlagen, ohne die Gase zu sehr herauszudrücken.
- Mit Schluss nach unten das Brot in ein Gärkorbchen geben und 45 Minuten zur Stückgare stellen.
- In der Zwischenzeit den Backofen mit dem Topf auf 250°C aufheizen.
- Anschließend den Teig mit Schluss nach oben in den Topf geben, die Temperatur sofort auf 230°C herunterregeln und für 45 Minuten backen.
- Nach 35 Minuten den Deckel abnehmen und weitere 10 Minuten fertigbacken. 🍴



Das Brot schmeckt auch mit einem Rosé-Most lecker. Das ist Most mit Johannisbeersaft. Dadurch bekommt es noch einen fruchtigeren Geschmack. Außerdem kann man als Alternative zum Emmermehl auch gut Kamutmehl verwenden.

<b>Schwierigkeitsgrad:</b>	★★★☆☆
<b>Getreide:</b>	Weizen, Roggen, Emmer
<b>Triebmittel:</b>	Sauerteig
<b>Teigkonsistenz:</b>	weich
<b>Zeit gesamt:</b>	41-49 Stunden
<b>Zeit am Backtag:</b>	2,5 Stunden
<b>Backzeit:</b>	45 Minuten
<b>Starttemperatur:</b>	250°C
<b>Backtemperatur:</b>	230°C
<b>Schwaden:</b>	nein



Aromatisch und **fluffig statt schwer** und sauer

# Volles Korn









**Vollkornbrot wird aus Roggenmehl hergestellt, ist gesund und hält lange satt. Dinkel ist was für Muttis, Weizen macht bekanntlich dick und ist eh schlecht für den Körper. Mythen um das Thema (Vollkorn-)Getreide gibt es wie Mehl in einer Mühle. Doch was ist richtig und vor allem: Wie backt man daheim das perfekte Vollkornbrot? Müller und Brotsommelier Tim Lessau erklärt es.**

**D**as Backen mit Vollkornmehl ist zunächst eine Herausforderung, denn es braucht fundiertes Hintergrundwissen und die nötigen Tipps und Tricks, um das gewünschte Backergebnis im heimischen Backofen zu erzielen.

Ein Vollkornmehl lässt sich aus jeder Getreidesorte herstellen. Denn, anders als bei herkömmlichen Auszugsmehlen (sogenannte Typen-Mehle), bedeutet Vollkorn, dass das gesamte Getreidekorn vermahlen wird. Eine Ausnahme ist der Keimling. Er enthält Fett. Kommt er unbehandelt mit ins Mehl, wird es nach etwa sechs Monaten ranzig. Daher wird er entweder weggelassen oder behandelt zum Mehl gegeben.

In der Vermahlung des gesamten Getreidekorns liegt auch der ernährungsphysiologische Vorteil eines Vollkornmehles. Denn die für den Körper wichtigen und eine langanhaltende Sättigung sorgenden Mineral- und Ballaststoffe befinden sich in den äußeren Schalenbestandteilen des Korns.

Wie hoch der Ausmahlungsgrad eines Auszugsmehls ist, also wie viele Bestandteile des

Getreidekorns vermahlen wurden, erkennt man an seiner Typenzahl. Je höher sie ist, desto mehr Schalenbestandteile des Korns wurden vermahlen. Vollkornmehl ist im deutschsprachigen Raum in der Regel an der Typenzahl 1600 bis 1800 erkennbar, oder am schlichten Zusatz „Vollkorn“.

Zwar lässt sich aus allen Getreidesorten Vollkornmehl herstellen, doch in der Verarbeitung der einzelnen Sorten gibt es einige Unterschiede zu beachten. Die schwierigsten aller Getreidesorten ist der Roggen. Aufgrund seiner hohen Enzymtätigkeit ist er ohne eine teilweise Versäuerung des Mehls nicht backfähig. Erst der Einsatz von Sauerteig macht das Backen eines Vollkornbrotes mit Roggen möglich.

Sobald das Roggenmehl mit Wasser in Verbindung kommt, beginnen die Enzyme im Mehl zu arbeiten. Sie zersetzen eifrig die im Mehl enthaltene Stärke und wandeln diese in Einfachzucker um. Dieser Zucker kann jedoch das während des Backprozesses freiwerdende Wasser nicht ausreichend aufnehmen, sodass keine Porung entstehen kann. Der Sauerteig hemmt diese Zersetzung



**Das schwere, trockene, bröselige Vollkornbrot muss nicht sein – mit ein paar Kniffen wird es saftig und fluffig**





In Quellstücken werden oft Saaten mit Wasser verquollen. Auch so kommt mehr Feuchtigkeit ins Brot. Das verlängert die Haltbarkeit

Durch die Verkleisterung mit der Stärke binden Kochstücke eine Menge Flüssigkeit. Die bringen sie ins Brot und machen es länger haltbar



der Stärkeketten und kontrolliert somit das Verhältnis von Zucker und Stärke zum Erhalt der Backfähigkeit. Der Sauerteig hat die Macht über die Stärke und ist somit der Chef eines Roggenvollkornbrot.

Die richtige Menge Sauerteig ist bei der Teigherstellung entscheidend, denn zu viel lässt den Geschmack des Brotes sauer und unangenehm werden. Auch die Teigführungs-Temperatur spielt eine wichtige Rolle. Bei der Herstellung sollte die Temperatur bei 28°C liegen. Die Reifung

Auch geschmacklich bringt der Sauerteig den Roggen auf Trab. Denn allein ist sein Geschmack nicht über die Maßen berauschend. Die Mikroorganismen des Sauerteigs heben ihn auf ein besseres Niveau.

*Für ein Roggenvollkornbrot ist Sauerteig zwingend nötig, ohne wäre das Mehl nicht backfähig. Aber auch im Zusammenspiel mit anderen Getreidearten bringt Sauerteig Aroma ins Brot*



des Teiges jedoch erfolgt bei 20-25°C Raumtemperatur. Bei dieser Temperatur können sich die Milchsäurebakterien wunderbar entwickeln. Eine Führung des Sauerteiges im kälteren Temperaturbereich unter 20°C führt zur Bildung von zu viel Essigsäure, die einen beißenden, ätzenden Geruch und Geschmack hervorbringt.

Auch für die Herstellung von Dinkel- und Weizenvollkornbrot ist der Einsatz von Sauerteig geeignet. Zwar sind diese Getreidesorten auch ohne Sauerteig backfähig, Aromabildung und Frischhaltung steigert er aber deutlich.



Neben der Versäuerung ist die Verquellung des Mehles der zweite entscheidende Faktor für ein professionelles Backergebnis mit Vollkorngetreide, gleich ob Roggen- Dinkel- oder Weizenvollkorn eingesetzt wird. Die Verquellung des Mehls mit Wasser hat das wichtige Ziel, die Wassermenge im Teig zu maximieren. Das macht das Brot saftiger und damit auch länger haltbar.

Quellteige, auch Quellstücke genannt, dienen der vollständigen Verquellung des Kornes bis zum Kern. Hierbei gilt: Je feiner der Mahlgrad des Kornes, desto schneller die Verquellung. Quellteige sind, ebenso wie Sauerteige, Vorteige aus Getreideerzeugnissen und Wasser. Der Unterschied zum Sauerteig liegt jedoch in der Dauer und Temperatur der Führung.

Quellstücke unterliegen einer thermischen Beeinflussung, das heißt sie können kalt geführt oder sogar gekocht werden. Beide Verfahren sorgen dafür, dass es keine ungewollte Versäuerung des Mehls gibt. Mit dieser Methode wird Wasser bereits im Vorteig gebunden und dann erst in den Hauptteig gegeben.

Verzichtet man bei der Herstellung von Vollkornbrotten auf die vorherige Verquellung der Körner und Mehlbestandteile, saugen diese das freie Wasser aus dem Teig heraus, wodurch das gebackene Brot schneller austrocknet. In der Regel wird ein Teil des Mehls, Schrots oder der Saaten aus dem Grundrezept im Verhältnis 1:1 mit Wasser verquollen. Die Dauer ist dabei abhängig von der Struktur des eingesetzten Rohstoffes und liegt zwischen 2 und 24 Stunden.

Kochstücke sind eine weitere Form des Quellstücks.

Hierbei wird Mehl mit Wasser vermengt und unter stetigem Rühren auf 90 bis 100°C erhitzt. Nach Erreichen des Siedepunktes wird das Kochstück in eine Schüssel gegeben, direkt auf der Oberfläche mit Folie bedeckt und für zirka 20 Stunden kühl gestellt. Die Verbindung aus Mehl und Wasser zieht an und erhält eine feste, gelartige Konsistenz.

Der Unterschied zwischen einem Quell- und einem Kochstück ist nicht nur die thermische Beeinflussung, sondern auch die von Stärke und Eiweiß abhängige Backfähigkeit. Das Mehl eines Kochstücks verliert durch die Stärkeverkleisterung und Eiweißgerinnung während des Erhitzens seine Backfähigkeit. Jedoch wird eben durch diese Verkleisterung, je nach Stärkeart, mindestens das Vierfache des Stärkegewichtes an Wasser im Kochstück gebunden.

**Tim Lessau ist Müller, Bäcker und Brot-Sommelier. Und dabei besonders erfahren im Umgang mit Vollkornmehlen**



**Das Zusammenspiel von Sauerteig, Quellstück und Kochstück ergibt hervorragende Vollkornbrote mit viel Aroma und langer Haltbarkeit**

Da Stärke im kalten Zustand nur etwa die Hälfte des Eigengewichtes an Wasser bindet, eignet sich das Kochstück so hervorragend für die Erhöhung der Wassermenge im Teig. In einem Quellstück wird das Wasser, neben der Stärke, überwiegend durch das Eiweiß gebunden. Dennoch kann das Quellstück, gegenüber dem Kochstück, weniger Wasser aufnehmen. Der Erhalt von Eiweiß und Stärke durch die Führung bei geringeren Temperaturen bewirkt jedoch auch den Erhalt der Backfähigkeit eines Quellstückes. Kurz: Quellstück = weniger Wasserbindung, Backfähigkeit bleibt erhalten. Kochstück = höhere Wasserbindung, Backfähigkeit wird zerstört.

Wie der Sauerteig wird auch das Quell- oder Kochstück bei der Herstellung des Hauptteiges hinzugegeben. Auch die Anwendung aller drei Verfahren innerhalb eines Vollkornbrottes ist möglich und stellt die hohe Kunst des Brotbackens dar.

Der Einsatz von Sauerteigen, Quell- und Kochstücken für die Herstellung von Vollkornbrotten ist eine Herausforderung. Doch hat man den Dreh mit dem vollen Getreidekorn erst einmal raus, lassen sich herrlich geschmackvolle und vielfältige Brote erschaffen. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. 🍞





Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Dinkel, Roggen
Triebmittel:	Sauerteig, Hefe
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	28 Stunden
Zeit am Backtag:	4 Stunden
Backzeit:	60 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	200°C nach 10 Minuten
Schwaden:	nein

Text, Rezept & Bilder: Tim Lessau

# DINKEL-ROGGEN-VOLLKORNBROT

Dieses Rezept ergibt ein kerniges aromatisches Brot mit langer Frischhaltung. Es zählt zu den Top-Sellern in den Bäckerei-Filialen der Braaker Mühle in und um Hamburg. Zum Einsatz kommen Quell- und Kochstück sowie Sauerteig. Sie bringen viel Feuchtigkeit in das Vollkornbrot und sorgen dafür, dass es auch nach dem dritten Tag noch angenehm zu essen ist.

- ☉ Alle Zutaten vermischen und 5 Minuten auf langsamer Stufe kneten. Mindestens 1 Stunde abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.
- ☉ Den Teig in zwei kleine oder eine große Backform (30 cm) geben. Nach Belieben mit etwa 30 g Saaten bestreuen.
- ☉ 1 Stunde bei Raumtemperatur gehen lassen, bis sich das Volumen deutlich vergrößert hat/die Kastenform voll ausgefüllt ist.
- ☉ Bei 230°C fallend auf 200°C im gut vorgeheizten Backofen bei Ober-/Unterhitze für 60 Minuten backen. Dann Brot aus der Form holen und auskühlen lassen. ■

## Sauerteig

- ▶ 210 g Dinkelschrot (grob)
- ▶ 160 g Wasser (warm)
- ▶ 80 g Anstellgut

Die Zutaten verrühren und 24 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.



## Quellstück

- ▶ 175 g Roggenschrot (fein)
- ▶ 175 g Wasser

Schrot und Wasser gut miteinander vermengen, mindestens 5 Stunden bei Raumtemperatur quellen lassen.



## Kochstück

- ▶ 30 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 120 g Wasser

Das Wasser kurz aufkochen lassen. Mehl einrühren bis die Masse eindickt. Mit Folie auf der Oberfläche bedeckt im Kühlschrank auskühlen lassen.



## Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Quellstück
- ▶ Kochstück
- ▶ 130 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 50 g Wasser
- ▶ 14 g Salz
- ▶ 7 g Frischhefe
- ▶ 8 g Honig
- ▶ 45 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 45 g Kürbiskerne



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

## Basis-Kurs Vollkorn



Müller, Bäcker und Brot-Sommelier Tim Lessau gibt sein Know-how an die Teilnehmer/innen weiter

Um fit im Thema Vollkorn zu werden, empfiehlt sich dieser Kurs der BROT Akademie mit Brotsommelier Tim Lessau von der Braaker Mühle. Er beinhaltet die Herstellung vielfältiger Vollkornteige sowie den Einsatz von Quell- sowie Kochstücken und Sauerteig. Doch es wird nicht nur gebacken – auch die Vermahlung von eigenem Vollkorngetreide und ein intensives Brot-Tasting schärfen die Sinne für das volle Korn. Am Abend steht die Gemeinschaft im Vordergrund. Ein gemeinsames Abendessen

mit feinen Wurst- und Käsespezialitäten aus der Region, deftigem Bier bei Musik und unterhaltsamen (Fach-)Gesprächen schließen den Tag ab. Für das leibliche Wohl während der Veranstaltung ist gesorgt. Für einen optisch langfristigen Eindruck sowie für die eigene Online- und Offline-Bildergalerie wird die Veranstaltung von einem Fotografen begleitet. Schulungsmaterial, eine BROTSchürze und interessante Goodies der Braaker Mühle gibt es fürs Zuhause im praktischen Mühlenbüdel dazu.







Ein umfassendes Tasting mit Aromen-Beschreibung gehört mit zum Kurs

### ► Kurs-Inhalte

- Vermahlen von Getreide zu Vollkornmehl
- Herstellung von Vollkornteigen
- Verwendung von Sauerteig
- Einsatz von Quell- und Kochstücken
- Backen von verschiedenen Vollkorn-Brotten
- Brot-Tasting mit Brot-Sommelier Tim Lessau
- Abendessen mit regionalen Wurst- und Käse-Spezialitäten

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

### ► Kursgebühr

189 Euro pro Teilnehmer, inklusive BROT-Schürze, Kursunterlagen und Mühlenbüdel mit Goodies

### ► Vergabe der Plätze

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



Auf dem historischen Mahlboden können Teilnehmer ihr eigenes Vollkornmehl herstellen

### ► Kursleitung

Brot-Sommelier Tim Lessau von der Braaker Mühle

### ► Ort:

Braaker Mühle  
Brot- und Backwaren GmbH  
Braaker Mühle 7  
22145 Braak



### ► Termin:

Sonnabend, 19. Januar 2019, 12-20 Uhr

### ► Information und Anmeldung:

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



Im Rahmen des Kurses werden unterschiedliche Vollkorn-Brote gebacken



Die 1849 erbaute Braaker Mühle ist Ort des Kurses







### Tipp

Eine ausführliche Anleitung zur Herstellung Japanischer Hefe finden Sie in der Ausgabe 6/2017 von BROT. Das Heft können Sie nachbestellen als Digital- und Print-Magazin unter [www.brot-magazin.de](http://www.brot-magazin.de) oder telefonisch unter 040/42 91 77 110.

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆☆

Getreide: Dinkel

Triebmittel: Lievito Madre  
(alternativ: japanische Mutterhefe oder Hefe)

Teigkonsistenz: sehr weich

Zeit gesamt: 13,5 Stunden

Zeit am Backtag: 1 Stunde

Backzeit: 20 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 250°C

Schwaden: nein

# DINKEL-SEELEN

Zum Thema Seelen gibt es eine nette Legende: Demnach wurde vor langer Zeit den lieben Verstorbenen auf ihrer letzten Reise ein Brot mitgegeben – schließlich brauchten sie Wegzehrung. Aber die Schwaben hatten es nicht so üppig, sodass es kein großer Laib sein sollte. Stattdessen backte man ein kleines, längliches Brot, das den Verstorbenen in die Hände geben wurde: die Seele.

☉ Alle Zutaten in einer Teigknetmaschine bei langsamer Geschwindigkeit 15 Minuten zu einem glatten und glänzenden Teig kneten. Diesen abdecken und 10-12 Stunden, am besten über Nacht im Kühlschrank oder einem sehr kühlen Raum in einer ausreichend großen Schüssel ruhen lassen.

☉ Anschließend den Teig auf eine mit Wasser befeuchtete Arbeitsplatte kippen und mit einem großen Teigspachtel zwölf etwa gleichgroße Stücke abstechen. Man benötigt unbedingt nasse Hände, um den Teig zu bearbeiten. Die Teiglinge behutsam (damit das Gas im Teig erhalten bleibt) zu länglichen Strängen ziehen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit Salz und Kümmel, Sesam, Mohn oder Käse bestreuen.

☉ Das Backblech mit den Teiglingen in den auf 250°C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Backofen schieben und etwa 20 Minuten backen. ■

## Zutaten

- ▶ 1.000 g Dinkelmehl 630 (alternativ je 500 g Dinkelmehl 630 und Weizenmehl 550)
- ▶ 700 g Wasser (kalt)
- ▶ 30 g Salz
- ▶ 100 g Lievito Madre (alternativ 100 g japanische Mutterhefe oder 5 g Hefe)

Zum Bestreuen:

- ▶ Salz, Kümmel, Sesam, Mohn oder Käse, nach Geschmack

Rezept & Bild: Bärbel Adelhelm

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

<https://alltagstippsundrezepte.org/>



# PFLAUMENTALER-TRAUM

Zwischen Sommer und Herbst, wenn die Pflaumen darauf warten, zu leckerem Hefekuchen verarbeitet zu werden, ist die richtige Jahreszeit für dieses einfache Rezept. Die fruchtige Masse kann schnell zum Lieblings-Brotaufstrich werden. Sie betört mit ihrem Duft von Vanille, Marzipan, Karamell und einer Spur Süßholz.

☉ Pflaumen waschen, trocknen lassen und entsteinen. Danach in Stücke schneiden und mit dem Gelierzucker sowie dem Zitronensaft mischen. 5 Stunden, besser über Nacht stehen lassen.

☉ Im ausreichend großen Topf unter ständigem Umrühren aufkochen lassen und für 4 bis 5 Minuten sprudeln lassen. Danach eine Gelierprobe machen. Dazu ein wenig der Fruchtmasse auf einen Löffel nehmen und abkühlen lassen. Die Masse sollte fest werden.

☉ Für eine besonders cremige Konsistenz kann man die gesamte Masse kurz mit dem Pürierstab durchmischen – den Sternanis vorher entfernen.

☉ Den fertigen Fruchtaufstrich mit Hilfe eines Trichters in heiß ausgespülten Gläser füllen und gut verschließen. ■

Es lassen sich verschiedene Varianten des Pflaumentaler-Traums umsetzen. So kann man je nach Geschmack Zimtstangen und Sternanis, einen kleinen Schuss Whisky oder gehackte Zartbitter-Schokolade hinzugeben. Besonders lecker ist es auch, wenn man pro 100 Milliliter Aufstrich etwa 20 Gramm gehackte Pistazien für rund 30 Sekunden mitkocht.

## Tipp



## Zutaten

- ▶ 3.000 g Pflaumen
- ▶ 1.000 g Gelierzucker 3:1
- ▶ 2-3 Bio-Zitronen
- ▶ 3 Stangen Zimt
- ▶ 1-2 Tonkabohnen (fein gerieben)
- ▶ 4 g Nelken (gemahlen)
- ▶ 3 Sternanis

Rezept & Bilder: Gerda Götting







# Abonnenten werben Abonnenten -

**Geteilte Freude ist doppelte Freude. Also teilen Sie als Jahres-Abonnent/in doch einfach Ihre Begeisterung für BROT. Schließlich wissen Sie am besten, warum es sich lohnt, BROT regelmäßig zu lesen.**

Sicher kennen Sie jemanden mit ebenso großem Interesse an den Themen des Magazins. Stecken Sie diesen Menschen mit Ihrer Begeisterung an und empfehlen Sie das Abo, denn davon profitieren Sie beide gleichermaßen. Für eine erfolgreiche Vermittlung, die bis zum 17. Oktober 2018 umgesetzt wird, verlängern wir Ihr Abo kostenfrei um 3 Ausgaben. Und der Neu-Abonnent beziehungsweise die Neu-Abonnentin erhält im ersten Abo-Jahr 50% Rabatt – bekommt also ebenfalls 3 Ausgaben kostenlos.



# Begeisterung teilen



- und erhalten 3 Ausgaben kostenlos

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

Telefon: 040/42 91 77-110

E-Mail: [service@brot-magazin.de](mailto:service@brot-magazin.de)



# Rogg'n' Roll

Rezept: Sebastian Marquardt  
Bilder: Mario Bicher







## Sauerteig

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

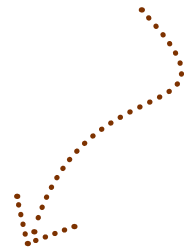
Die Zutaten vermengen und 12-16 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.



## Brühstück

- ▶ 120 g Roggen-Körner
- ▶ 120 g Wasser (kochend)
- ▶ 8 g Salz

Die Körner mit dem siedenden Wasser übergießen und 12-16 Stunden bei Raumtemperatur quellen lassen.



## Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Brühstück
- ▶ 100 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 300 g Roggenmehl 1370
- ▶ 200 g Wasser (lauwarm)

Wenn es draußen kälter wird, wächst die Lust auf aromatische Roggenbrote. Hier unterstützen ganze Roggenkörner das Aroma der Mehle. Und trotzdem kein anderes Getreide zum Einsatz kommt, lässt sich der Teig gut bearbeiten und ohne Form backen. Wobei ein Holz-Backrahmen das Aroma noch auf eine höhere Stufe bringen könnte.

● Alle Zutaten in eine Schüssel geben und 5-8 Minuten auf niedrigster Stufe zu einem klebrigen Teig mischen.

● 30 Minuten nachquellen lassen.

● Den Teig rundwirken, dann langrollen und mit Schluss nach unten in den bemehlten Gärkorb setzen, 80 Minuten reifen lassen.

● Den Teigling einschneiden und bei 250°C fallend auf 200°C im gut vorgeheizten Backofen bei Ober-/Unterhitze 50 Minuten backen. ■

<b>Schwierigkeitsgrad:</b>	★★★☆☆
<b>Getreide:</b>	Roggen
<b>Triebmittel:</b>	Sauerteig
<b>Teigkonsistenz:</b>	klebrig, fest
<b>Zeit gesamt:</b>	15-19 Stunden
<b>Zeit am Backtag:</b>	3 Stunden
<b>Backzeit:</b>	50 Minuten
<b>Starttemperatur:</b>	250°C
<b>Backtemperatur:</b>	200°C nach 10 Minuten
<b>Schwaden:</b>	nein



Auch im Winter darf es auch mal ein helles Brot sein, so wie dieses große fluffige Weizenbrot, das im Ofen Wolken-gleich aufgeht. Und das bei minimalem Hefe-Einsatz. Dabei ist es besonders saftig, weil ein Altbrot-Brühstück zum Einsatz kommt. Der Krumenfarbe sieht man das nicht an. Denn verwendet wurde lediglich helles Altbrot.

## Poolish

- ▶ 300 g Weizenmehl 550
- ▶ 200 g Wasser (eiskalt)
- ▶ 1 g Frischhefe

Die Zutaten vermischen und bei Raumtemperatur etwa 12 Stunden reifen lassen.

## Brühstück

- ▶ 40 g Altbrot (geröstet, gemahlen)
- ▶ 160 g Wasser (kochend)
- ▶ 12 g Salz

Altbrot und Salz mit dem siedenden Wasser übergießen, verrühren bis die Masse ganz leicht andickt und bei Raumtemperatur etwa 12 Stunden quellen lassen.

## Hauptteig

- ▶ 300 g Weizenmehl 550
- ▶ 150 g Wasser (kalt)
- ▶ 2 g Frischhefe

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich, bindig
Zeit gesamt:	16 Stunden
Zeit am Backtag:	4 Stunden
Backzeit:	45 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	230°C nach 10 Minuten
Schwaden:	nein

☉ Alle Zutaten 5 Minuten auf niedrigster Stufe, dann 10 Minuten auf höherer Stufe kneten, bis sich der Teig von der Schüssel löst (das kann auch länger dauern).

☉ 2 Stunden Gare bei Raumtemperatur, dabei alle 30 Minuten dehnen und falten.

☉ Den Teig rundwirken und im bemehlten Gärkorb mit Schluss nach unten 60 Minuten gehen lassen.

☉ Den Teigling aus dem Gärkorb in den gut vorgeheizten Topf stürzen und bei 250°C fallend auf 230°C bei Ober-/Unterhitze 45 Minuten backen. Für die letzten 10 Minuten den Deckel abnehmen, damit die Kruste etwas krosser wird. 🍴





# Weizenwolke

## Tipp

1 Gramm  
Frischhefe entspricht  
der Größe  
einer Erbse.



Rezept: Sebastian Marquardt  
Bilder: Mario Bicher



Rezept: Sebastian Marquardt  
Bilder: Mario Bicher



# Mischbrot schwarz/weiß





Nein, dieses Brot ist weder schwarz noch weiß. Aber während der Roggen seinen dunkelsten Vertreter ins Rennen schickt, gibt es vom Weizen ein sehr helles Mehl. Zusammen vereinen sie sich zu einem aromatischen Brot mit tollem Ofentrieb, das auf dem Teller eine flexible Unterlage für Süßes und Herzhaftes ist.

## Sauerteig

- ▶ 300 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 220 g Wasser (warm)
- ▶ 10 g Anstellgut

Die Zutaten vermengen und 16-20 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

## Autolyseteig

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

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

## Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Autolyseteig
- ▶ 12 g Salz

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆

Getreide: Weizen, Roggen

Triebmittel: Sauerteig

Teigkonsistenz: weich, bindig

Zeit gesamt: 19-23 Stunden

Zeit am Backtag: 4 Stunden

Backzeit: 45 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 220°C  
nach 10 Minuten

Schwaden: beim Einschließen

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

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

☉ Den Teigling einmal einschneiden und bei 250°C fallend auf 220°C im gut vorgeheizten Backofen bei Ober-/Unterhitze 45 Minuten mit Dampf backen. ■



Kamut ist der Handelsname des Khorasan-Weizens. Ein 30-prozentiger Anteil seines Urahnen gibt diesem Weizenbrot eine leicht gelbliche Krume und einen besonderen Geschmack.

<b>Schwierigkeitsgrad:</b>	★☆☆
<b>Getreide:</b>	Weizen, Khorasan
<b>Triebmittel:</b>	Sauerteig
<b>Teigkonsistenz:</b>	weich, bindig
<b>Zeit gesamt:</b>	16,5-22,5 Stunden
<b>Zeit am Backtag:</b>	4,5 Stunden
<b>Backzeit:</b>	50 Minuten
<b>Starttemperatur:</b>	250°C
<b>Backtemperatur:</b>	220°C nach 10 Minuten
<b>Schwaden:</b>	beim Einschließen

● Alle Zutaten 5 Minuten langsam und 10 Minuten schnell zu einem bindigen Teig mischen.

● 2 Stunden Reifezeit bei Raumtemperatur in einer abgedeckten Schüssel, in dieser Zeit alle 30 Minuten dehnen und falten.

● Den Teigling rundwirken und mit Schluss nach oben für 1 Stunde zur Stückgare in den Gärkorb legen.

● Bei 250°C fallend auf 220°C im gut vorgeheizten Backofen bei Ober-/Unterhitze 50 Minuten mit Schwaden backen. Den Schwaden nach 10 Minuten ablassen. ▣

## Sauerteig

- ▶ 200 g Kamutmehl Vollkorn
- ▶ 200 g Wasser (warm)
- ▶ 10 g Anstellgut

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

## Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 200 g Weizenmehl 1050
- ▶ 200 g Weizenmehl 550
- ▶ 200 g Wasser (kalt)
- ▶ 12 g Salz





# Khorasan- Weizen





# 60/40- RoggenMix

## Tipp

Das Ruchmehl  
kann durch Weizen-  
Vollkornmehl  
ersetzt werden.



Rezept: Sebastian Marquardt  
Bilder: Mario Bicher





Das Verhältnis 60/40 ist klassisch für ein Roggen-Mischbrot. In diesem Rezept teilt sich der Weizenanteil allerdings nochmal auf in ein helles sowie ein Ruchmehl. Das bringt nicht nur ein besonderes Aroma, sondern zusammen mit einem Brühstück aus Altbrot auch eine enorme Saftigkeit in die Krume. Das schmeckt dann auch am dritten Tag noch.



**Schwierigkeitsgrad:** ★★★☆

**Getreide:** Roggen, Weizen

**Triebmittel:** Sauerteig

**Teigkonsistenz:** klebrig

**Zeit gesamt:** 16-20 Stunden

**Zeit am Backtag:** 4 Stunden

**Backzeit:** 50 Minuten

**Starttemperatur:** 250°C

**Backtemperatur:** 220°C  
nach 10 Minuten

**Schwaden:** nein

☉ Alle Zutaten 5 Minuten langsam und 5 Minuten schnell zu einem klebrigen Teig mischen.

☉ Den Teig 90 Minuten bei Raumtemperatur in der abgedeckten Schüssel nachquellen lassen.

☉ Den Teig rundwirken und mit Schluss nach unten für 60 Minuten zur Stückgare in den Gärkorb legen.

☉ Bei 250°C fallend auf 220°C Ober-/Unterhitze 50 Minuten im gut vorgeheizten Topf backen.

☉ Den Deckel für die letzten 15 Minuten entfernen, um eine dunkle, krosse Kruste zu erhalten. ▣

## Sauerteig

▶ 180 g Roggenmehl 1370

▶ 180 g Wasser (warm)

▶ 20 g Anstellgut

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

## Brühstück

▶ 60 g Altbrot

(geröstet, gemahlen)

▶ 240 g Wasser (kochend)

▶ 12 g Salz

Altbrot und Salz mit dem kochenden Wasser übergießen und rühren, bis die Masse leicht andickt. 12-16 Stunden bei Raumtemperatur quellen lassen.

## Hauptteig

▶ Sauerteig

▶ Brühstück

▶ 170 g Roggenmehl 1370

▶ 115 g Ruchmehl

▶ 115 g Weizenmehl 550

▶ 120 g Wasser (lauwarm)



## Poolish

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

Die Zutaten vermischen und bei Raumtemperatur etwa 12 Stunden reifen lassen.

## Brühstück

- ▶ 60 g Leinsaat (geschrotet)
- ▶ 120 g Wasser (kochend)
- ▶ 12 g Salz

Leinsaat und Salz mit dem siedenden Wasser übergießen, verrühren und bei Raumtemperatur etwa 12 Stunden quellen lassen.

## Autolyseteig

- ▶ 400 g Weizenmehl 1050
- ▶ 200 g Wasser (warm)

Die Zutaten gut vermengen und 1 Stunde bei Raumtemperatur quellen lassen.

### Tipp

0,1 Gramm Frischhefe entspricht der Größe eines Reiskorns.

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Weizen

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: weich, bindig

Zeit gesamt: 16,5 Stunden

Zeit am Backtag: 4,5 Stunden

Backzeit: 50 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 220°C

Schwaden: nein

In Omega-3-Fettsäuren steht die gute alte Leinsaat anderen Super-Foods nicht nach. Und dabei muss sie nicht um die halbe Welt geschickt werden, sie wächst quasi im heimischen Garten. Und gibt dem Brot neben dem Gesundheits- auch einen Geschmacks-Kick. Ihre nussige Note sorgt für eine leckere Krume mit Biss.

☉ Alle Zutaten 2 Minuten auf niedrigster Stufe, dann 15 Minuten auf höherer Stufe kneten bis sich der Teig von der Schüssel löst.

☉ 2 Stunden Gare bei Raumtemperatur, dabei alle 30 Minuten dehnen und falten.

☉ Den Teig rundwirken und im bemehlten Gärkorb mit Schluss nach unten 60 Minuten gehen lassen.

☉ Den Teigling aus dem Gärkorb in den gut vorgeheizten Topf stürzen und bei 250°C fallend auf 220°C 50 Minuten bei Ober-/Unterhitze backen. ■

## Hauptteig

- ▶ Poolish
- ▶ Brühstück
- ▶ Autolyseteig
- ▶ 8 g Frischhefe





# Lein- Weizen



Rezept: Sebastian Marquardt  
Bilder: Mario Bicher



# LESERBROT

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



Ich liebe es, mein Brot selbst zu backen. Vor allem mit langer Gare und Sauerteig – so habe ich es geschafft, dass alle in der Familie wieder Brot essen können. Das Dinkel-Leinsamen-Brot aus der letzten Ausgabe habe ich gleich zweimal gebacken, einmal für uns und einmal als Geschenk für meine Nachbarin.

**Christine Denzel**



Liebe BROT-Redaktion, hiermit bedanke ich mich ganz herzlich bei Eurer Glücksfée, da sie mich als Gewinnerin der Getreidemühle gezogen hat. So macht das Backen gleich noch mehr Spaß.

**Michell Eckstein**

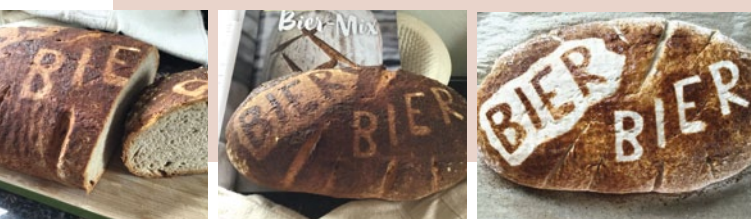
Hier meine neue Brotsorte aus der letzten Ausgabe. Es ist das zweite Brot dieser Art mit rotem Rübensaft und schon einer unserer Favoriten. Ein tolles, leckeres, aromatisches Brot, das schon seine 6 Tage brauchte. Doch das Ergebnis ist sehr gelungen. Immer wieder nehme ich die Hefte in die Hand und probiere etwas aus. Ich bin sehr experimentierfreudig und gebe nicht so schnell auf. Auch einen großen Wunsch habe ich mir erfüllt und ein Backhaus im Garten mit einem Holzbackofen gebaut. Es gibt immer noch etwas zu tun, bis alles so fertig ist, wie ich es mir wünsche und meinen Vorstellungen entspricht.

**Sabine Wilke**



„Schatz, ich brauch‘ ein Bier!“, waren meine ersten Worte beim Durchblättern der letzten BROT-Ausgabe. Danach verschwand ich in der Küche und begann zu backen. Dabei kam dieses tolle, lockere, leckere, duftende Bier-Mix heraus, was bestimmt noch öfter gebacken wird. Ach, Brotbacken ist schon ein tolles Hobby.

**Heike Mehring**



Ich backe noch nicht so lange Brot. Jeder neue Versuch ist eine Expedition. Aber jeder gelungene Versuch ist einfach großartig. Hier nun mein Kerniges Karottenkrüstchen aus Ausgabe 05/18. Ich war überrascht, wie locker und leicht das Brot geworden ist. Statt Kürbiskernen habe ich Leinsaat eingearbeitet und die Karotten habe ich ganz klein gerieben. Bin gespannt, wie lange das frisch bleibt. Ein Karottenbrot wollte ich schon immer probieren.

**Ute David**





Voller Freude bekam ich von einem Hobby Brauer eine Flasche Bier, versetzt mit Bourbon-Vanille. Passend zum Rezept in der Ausgabe 05/2018 konnte ich also gleich damit den Vorteig ansetzen. Ein Schluck in den Teig, der Rest floss in die Bäckerin. Das Ergebnis ist sensationell für mich: Der Duft zog durchs ganze Haus, super Teig, der gut zu formen war. Ich habe im Hauptteig das Wasser auch durch Bier ersetzt. Jetzt heißt es: Bier besorgen und neu backen.

**Christin Speck**



Ich habe das Bier-Mix aus Ausgabe 05/18 nachgebacken. Ich arbeite sehr gern mit gutem Mehl. In dem Fall habe ich mich beim Weizenmehl 550 für ein Gelbweizenmehl entschieden, beim Bier für ein Guinness. Ich muss sagen, alles in allem ein super Geschmack, kräftig mit krachender Kruste und weicher Krume. Und optisch bin ich auch zufrieden. Das wird auf jeden Fall wieder gebacken.

**Lysett Steglich**



Ich habe ein regnerisches Wochenende genutzt, um den Schokozopf mit der dunklen Nougat-Creme nach zu backen. Zuerst die selbst gemachte Creme. Die größte Herausforderung war es, das Haselnussmus in einem Geschäft zu finden. In einem Reformhaus bin ich schließlich fündig geworden. Der Schokozopf ließ sich wunderbar verarbeiten. Ich hatte keine Lievito Madre und habe stattdessen einfach ein bisschen mehr Hefe verwendet. Das hat sehr gut funktioniert – das Ergebnis spricht für sich. Auch mein Mann war begeistert und der Zopf war schnell aufgegessen.

**Ursula Mattheß**

Das Sommermischbrot habe ich „umgedinkelt“. Statt Weizenmehl 550 habe ich Dinkelmehl 630 genommen und statt Roggenmehl 1370 Dinkelmehl Vollkorn. Außerdem habe ich die Gare in die Länge gezogen und zwischendurch gedehnt und gefaltet. Ich bin total begeistert.

**Wassu Grefen**



Mein Versuch des Tour de Meule aus der letzten Ausgabe: Die Krume ist leider etwas gummiartig und klebrig. Ich weiß leider nicht genau, woran das liegen kann. Ich war mir zum wiederholten Mal bei der Knetzeit unsicher. Ich habe den Teig schon viel länger kneten lassen als im Rezept stand und trotzdem löste er sich zu keiner Zeit von der Schüssel. Aus Angst, ihn zu überkneten, habe ich irgendwann aufgehört. Der Teig war dann sehr flüssig.

**Melanie Lammertz**



Ich habe direkt zwei Brote aus der letzten Ausgabe nachgebacken: Zum einen das rote Beete Brot. Der Teig hatte eine tolle rosa Farbe. Auf Bildern kommt sie leider nicht so gut zur Geltung. Aber schmecken tut es gut. Außerdem hab ich noch das Bier-Mix mit leckerem Bier aus unserem Urlaub gemacht.

**Andrea Brack**







Eigentlich wollte ich die Jausenkruste aus Heft 04/18 und das Bier-Mix aus der letzten Ausgabe machen. Aber weil ich nicht ganz bei der Sache war, habe ich zum Teig des Bier-Mix die Zutaten für den Hauptteig der Jausenkruste gegeben. Als ich meinen Fehler bemerkt hatte, habe ich auch den Sauerteig der Jausenkruste hinzugefügt. Gebacken in der Kastenform für etwa 60 Minuten, war es zwar optisch nicht perfekt, aber glücklicherweise geschmacklich top.

**Doris Köck**



Ich habe das zweite Mal das Tour de Meule angesetzt. Beim ersten Mal war es super geworden, trotz des eher flüssigen Teiges. Bei der Wiederholung dann die Katastrophe: Der Teig war noch flüssiger und lief mir aus dem Körbchen auf das Blech. Die Hälfte blieb hängen. Da ich das Blech mit aufgeheizt hatte und der Teig direkt anbackte, habe ich es einfach so gelassen und in den Ofen geschoben. Heraus gekommen ist ein durchaus leckeres Fladenbrot. Bei einem weiteren Versuch habe ich das Rezept mit Marvin, dem Sauerteig aus dem letzten Heft, versucht. Dabei war der Teig sehr weich und ich hatte starke Bedenken, ob es je wieder aus dem Gärkorbchen kommt – doch zu Unrecht, wie sich später herausstellte.

**Claudia Haag**

Mein Korner 57 und mein Dinkel-Roggen aus der letzten Ausgabe sind fertig und, wie ich finde, gut gelungen.

**Nicole Schwarz**



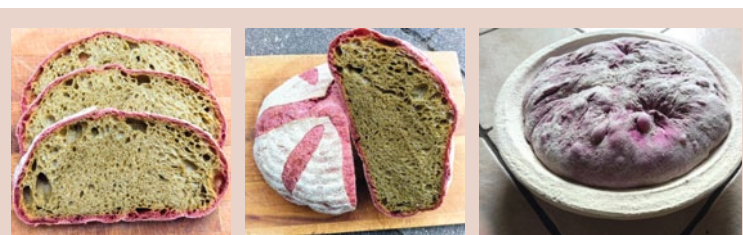
Endlich habe ich es geschafft, das Dinkel-Roggen-Mischbrot zu backen und wurde mit einem aromatischen und saftigen Brot belohnt. Ein wirklich tolles Brot, wir können kaum aufhören zu essen. Auch nach vier Tagen war es noch super lecker. Wie alle meine Brotem, habe ich es im Holzbackrahmen zubereitet.

**Tabea Strandgut**



Hier mein Sommer-Sauer aus der letzten Ausgabe von BROT. Ein tolles Rezept, Krume und Kruste sind schön geworden. Ich habe es im Topf gebacken, zum Anstellgut habe ich noch 1 Gramm Hefe zugegeben, da das Anstellgut noch nicht die Triebkraft hatte. Ein wirklich leckeres und auch schnelles Brot.

**Lutz Kersching**



Bei mir wurde aus dem Rosa Rund aus BROT 05/18 ein Rosa Oval. Der Vorteig stand fünf Tage im Kühlschrank und in Ermangelung von Hartweizengrieß habe ich Weichweizengrieß verwendet. Im Hauptteil habe ich die Hefe durch 30 Gramm Hefewasser ersetzt, insgesamt kamen 42 Gramm mehr Wasser in den Teig. Die Stockgare verlief eine Stunde bei Raumtemperatur und 3,5 Stunden im Kühlschrank. Für die 3,5-stündige Stückgare war der Teig ebenfalls im Kühlschrank. Ich bin begeistert, wie groß das Brot geworden ist, es ist super weich und sehr lecker. Die Rote Bete schmecke ich aber nicht heraus.

**Gitte M.**



Ich habe das Einkorn-Vollkornbrot mit Kürbiskernen nachgebacken. Allerdings musste ich das Rezept etwas abwandeln, da ich nicht mehr genug Einkorn-Vollkornmehl hatte. Ich habe ein Drittel Einkorn-Vollkornmehl und zwei Drittel Emmer-Vollkornmehl verwendet. Im Kochstück wurde das Einkorn-Grießmehl durch Khorasan-Weizen-Grießmehl ersetzt. Die Teigmenge habe ich auf drei Brote aufgeteilt und freigeschoben gebacken. Es ist ein sensationell leckeres Brot daraus geworden, das zu herzhaftem, sowie auch zu Süßem schmeckt.

**Jeannette Modenbach**



Glücklich halten wir endlich unseren kleinen Schnitzer in den Armen.  
**Stefan Edlmann (Gewinner Schnitzer-Mühle)**

Aroma-Fix und Korner 57: Eine Zubereitung geht ganz schnell, eine ganz langsam. Aber beide Brote sind unkompliziert gebacken und super lecker. Das Aroma-Fix habe ich nur mit Weizenvollkornmehl gebacken.

**Angelika Hoffleit**



Das Rosa Rund schmeckt sehr gut. Ich habe das Rezept schon dreimal gebacken. Man müsste es doch auch zum Beispiel mit Bier backen können – das probiere ich mal.

**Gabriele Venema**

Bevor sich der Sommer aus dem Staub gemacht hat, musste ich mal das Sommer-Sauer backen. Das ist ein leicht zu händelnder Teig. Danach habe ich die Jausenkruste aus BROT 04/18 gebacken, als halbes Rezept in der Kastenform. Beide Brote waren sehr lecker und werden definitiv nochmal gebacken.

**Martina Saalwächter**



**ZEIGT HER  
EURE BROTE!**

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

Anzeige

**Heimatsmühle**

SEIT 1808

## Entdecken Sie unsere Urkorn-Mehle

Getreidearten mit langer Tradition, schonend auf der Steinmühle vermahlen. Vollkornmehle aus Bio-Emmer, Bio-Einkorn und Bio-Waldstauden-Roggen.

Die Heimatsmühle Urkorn-Mehle erhalten Sie in unserem Mühlenlädle Aalen und Schwäbisch Gmünd oder in unserem Online-Shop unter [www.heimatsmuehle.com](http://www.heimatsmuehle.com)





Brot als **Cocktail**-Glas

# Cheers!

Ebenso wie handwerkliches Brot erleben auch gute Cocktails seit einigen Jahren eine Renaissance. Und viele der weltbesten Bars findet man in London, wo – meist initiiert von osteuropäischen Bartendern – die Trends entstehen. Ein aktueller sind reichhaltige Cocktail-Garnituren. Eine Bar geht aber noch weiter.

**T**he Gibson rangiert derzeit auf Rang 21 in der Liste der 50 besten Bars der Welt. In der kleinen Londoner Eckkneipe, in der sich Cocktail-Genießer abends dicht drängen, wird auf hohem Niveau getrunken. Hier entstehen – im Ambiente der 20er Jahre – Trends für die Welt der Mix-Getränke.

Einer dieser Trends in Londoner Bars sind aktuell reichhaltige Garnierungen der Getränke. Wie kleine Mahlzeiten ruhen sie auf oder neben den Gläsern und ergänzen den Geschmack der Cocktails.

In der Gibson-Bar ist man nun noch einen Schritt weiter gegangen. Die Gibson Bloody Mary wird nicht nur mit eingelegtem Gemüse dekoriert, sondern auch im Brotlaib serviert. Der wird eigens für die Bar in einer Ukrainischen Bäckerei im Osten Londons gebacken.

Dort kennt man sich mit derlei Broten aus, werden in der Ukraine doch gern auch

Suppen im Brotlaib serviert. Entsprechend ist die Kruste dicker ausgebacken. Und das sind die Zutaten für den Drink:

- ▶ Reyka-Wodka
- ▶ 5 Sorten Gemüsesaft
- ▶ Hummer-Brühe
- ▶ Relish aus grünen Tomaten
- ▶ Flüssiger Rauch
- ▶ Merrettich
- ▶ Tintenfisch-Tinte
- ▶ Squid Ink
- ▶ Balsamico
- ▶ Seagrass-Pesto
- ▶ Gewürze
- ▶ Trüffel-Öl
- ▶ Pilz-Ketchup

Zum Wohl! 🍷



**THE GIBSON**

44 Old Street  
EC1V 9AQ London

 [www.thegibsonbar.london](http://www.thegibsonbar.london)









# KARTOFFEL-KNUSPERBROT

Rezept & Bild: Bärbel Adelhelm  
/Alltagstipps-und-Rezepte-  
einer-schwäbischen-  
Allrounderin-990114201022031/  
<https://alltagstippsundrezepte.org/>

## Brühstück

- ▶ 30 g Polenta
- ▶ 120 g Wasser

Polenta in einer beschichteten Pfanne – ohne Fett – rösten und dann mit heißem Wasser ablöschen. 8-10 Stunden abgedeckt quellen lassen.

## Sauerteig

- ▶ 50 g Anstellgut
- ▶ 200 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 200 g Wasser
- ▶ 50 g Lievito Madre (alternativ 50 g japanische Hefe, 15 g Lievito Madre-Pulver oder 0,2 g Frischhefe)

Die Zutaten mit einem Kochlöffel oder einem Handmixer auf langsamer Stufe 3-5 Minuten vermengen und danach mindestens 8 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen.

## Hauptteig

- ▶ 400-450 g Sauerteig
- ▶ 300 g Kartoffeln
- ▶ Brühstück
- ▶ 100 g Dinkelmehl 630
- ▶ 200 g Roggenmehl 1150
- ▶ 700 g Weizenmehl 1050
- ▶ 5 g Frischhefe
- ▶ 500 g Buttermilch
- ▶ 200-250 g Wasser
- ▶ 40 g Butterschmalz
- ▶ 25-30 g Salz

Dieses leckere Knusperbrot ist vom Teig her gut zu handhaben und behält im Ofen seine Form. Es ist der ideale Begleiter zum Abendessen mit herzhaftem Belag und durch die Kartoffeln im Teig schön saftig.

- Die Kartoffeln direkt nach dem Vorbereiten des Sauerteigs kochen und gut abkühlen lassen. Danach schälen, durch eine Presse drücken und separat lagern.
- Die drei Mehlsorten miteinander vermischen.
- Alles, bis auf Schmalz und Salz, miteinander in einer Küchenmaschine auf langsamster Stufe 8-10 Minuten kneten.
- Danach Salz und Schmalz zugeben und noch einmal 10 Minuten auf etwas schnellerer Stufe kneten.
- Sollte der Teig zu fest sein, schluckweise Wasser unterrühren. Wenn er zu weich ist, etwas Mehl hinzugeben. Der Teig sollte die Konsistenz eines Hefezopfsteiges haben.
- Den Teig für 12-14 Stunden in einer entsprechend großen, leicht geölten Schüssel abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen. Der Teig sollte sein Volumen danach etwa verdoppelt haben. Nach der Hälfte der Zeit einmal dehnen und falten.
- Im Anschluss den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsplatte stürzen und kurz kräftig kneten. Teigstücke abstechen und zu Laiben wirken. Mit dem Schluss nach oben in, mit Polenta ausgestreute Gärkorbchen setzen und kurz entspannen lassen.
- Nach 10-15 Minuten Gehzeit mit dem Schluss nach unten auf das im Ofen bei Ober-/Unterhitze mit vorgeheizte Backblech geben und einschneiden. Kräftig schwaden und 10 Minuten bei 240°C backen, dann auf 200°C reduzieren, Schwaden ablassen und weitere 40-45 Minuten backen. ■

**Schwierigkeitsgrad:** ★★★☆☆

**Getreide:** Weizen, Roggen, Dinkel

**Triebmittel:** Sauerteig (alternativ: Lievito Madre, Hefe)

**Teigkonsistenz:** weich

**Zeit gesamt:** 22-28 Stunden

**Zeit am Backtag:** 1,5 Stunden

**Backzeit:** 50-55 Minuten

**Starttemperatur:** 240°C

**Backtemperatur:** 200°C nach 10 Minuten

**Schwaden:** beim Einschließen nach 10 Minuten ablassen





# Kochkäs' MIT MUSIK

Kochkäs' ist ein beliebter Brotaufstrich in Hessen. Traditionell wird er mit Zwiebeln serviert, die im Nachgang für die „Musik“ sorgen können. Als Gegenmaßnahme wird Kümmel zugegeben. Am besten schmeckt der cremige Aufstrich – natürlich – auf frischem Brot.



## Kochkäs'

- ▶ 300 g Harzer Käse
- ▶ 200 g Schmelzkäse
- ▶ 250 g Kondensmilch
- ▶ 250 g Butter
- ▶ 200 g Schmand
- ▶ 2 g Salz
- ▶ 0,5 g weißer Pfeffer
- ▶ 1 g gemahlener Kümmel
- ▶ 5 g Natron
- ▶ Kümmel (ganz, optional)

## „Musik“

- ▶ 2 Zwiebeln
- ▶ 40 g Apfelessig
- ▶ 60 g Öl
- ▶ 5 g Senf
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer



### Tipp

Der Kochkäs' mit Musik schmeckt am besten auf kräftigem Misch- oder Sauerteigbrot.

- 🕒 Den Harzer Käse würfeln und zusammen mit der Kondensmilch und dem Schmelzkäse in einem Topf erhitzen, bis die alles schmilzt. Die Masse soll nicht kochen. Zwischendurch rühren, sodass nichts anbrennt.
- 🕒 Die Butter und den Schmand in die Masse einrühren, bis alles aufgelöst ist. Gut umrühren.
- 🕒 Mit einem Handrührgerät die Masse aufschlagen und dabei das Natron dazugeben. Vorsicht, es kann sein, dass die Masse hochschäumt.
- 🕒 Den Kochkäse in saubere Gläser füllen, abkühlen lassen und im Kühlschrank bis zum Verzehr aufbewahren.
- 🕒 Für die „Musik“ eine Soße aus Essig, Öl und Senf machen, diese mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebeln würfeln und mit der Sauce mischen. 🍴

Rezept & Bilder: Michelle Deschner

@mimipustelblume







Marokkanische **Brotkultur**

# Besaha

Marokko – allein der Name weckt exotische Bilder und Gelüste, mannigfaltige, intensive Aromen von Gewürzen, intensive Farben, fremde Düfte und Sehnsüchte nach einem Schlaraffenland. Das Land hat eine reiche Küche, die von vielen Einflüssen geprägt ist. Im Mittelpunkt: Brot. Wenn auch ganz anders als in Europa.







**A**l-Maghreb al-aksa steht im Arabischen für „der äußerste Westen“. Hier, im Land der untergehenden Sonne, treffen Garküchen und Haute Cuisine aufeinander, verschmelzen arabische, berberische, jüdische, spanische und schwarzafrikanische Einflüsse miteinander und bilden eine der köstlichsten und vielseitigsten Küchen der Welt.

Berber-Dynastien folgten ab dem 11. Jahrhundert auf die Herrschaft der Araber, die ab dem 7. Jahrhundert von der arabischen Halbinsel kamen. 1494 brachten aus al-Andalus vertriebene Mauren die Kultur der Kultivierung von Oliven, Paprika und Zitrusfrüchten nach Nordafrika, Juden das Einlegen und Konservieren von Gemüse und Obst. Das Osmanische Reich kam mit Feuer und Rauch und führte den Kebab vom Holzkohlengrill mit. Die Franzosen verbreiteten ab 1912 bis zur Unabhängigkeit Marokkos 1956 ihre Kaffee- und Brotkultur. All dies hat in der marokkanischen Bevölkerung und Küche prägende Spuren hinterlassen.

Wie wichtig den Marokkanern ihr Brot ist, zeigte sich im Juni 1981 in Casablanca, als die Regierung den Preis für Mehl an hob und tausende Menschen während des 48-stündigen Brotstreiks auf die Straße gingen, um dagegen zu protestieren. Dieser Aufstand wurde blutig niedergeschlagen und hinterließ 114 Opfer. Auch im März 2014 wurde gestreikt – dieses Mal von den Bäckern des Landes, erneut für 48 Stunden. Ihr Ziel war es, den staatlich festgelegten Preis von 1,20 Dirham (etwa 10 Euro-



In jedem Marokkanischen Ort gibt es einen zentralen Ofen, der allen Bewohnern zur Verfügung steht



Der Farnatchi backt für die einzelnen Familien, die ihm Teiglinge bringen. Bezahlt wird er pro Brot

Cent) für ein Weizenbrot zu erhöhen, weil auch ihre Kosten ständig steigen würden.

Der Streik der Bäcker wurde von der marokkanischen Bäckerinnung FNBPM (Fédération nationale des boulangeries et pâtisseries marocaines) organisiert, führte jedoch nicht zum Erfolg. Dabei machen ihnen nicht nur die Kostensteigerungen zu schaffen, sondern





auch die Konkurrenz illegaler Bäckereien. Der Verkauf von Brot, das zu Hause hergestellt und auf der Straße billiger als im Laden verkauft wird, sorgt für großen Unmut der Bäcker.

Marokkaner essen für ihr Leben gern Brot. Dabei reicht die Palette von Weißbrot bis hin zu Vollkornbrot. Oft finden Kleie oder Grieß Verwendung. Täglich werden in Marokko für 35 Millionen Einwohner etwa 100 Millionen Backwaren produziert.

Dabei spielt das Selberbacken zu Hause eine große Rolle. Das Brot-Wissen wurde und wird über Generationen von Müttern an Töchter weitergegeben – vor allem die Kunst des Teigknetens per Hand. Meistens gibt es keine genau festgeschriebenen Mengen oder Rezepte in schriftlicher Form, denn das Brot wird nach Gefühl gebacken. Zum Vorbereiten dient eine große, flache, irdene Holz- oder Tonschüssel namens g'aa oder ga'saa. Darin wird geknetet oder der Grieß für Couscous gewalzt. Zudem benutzen die marokkani-

**Auf allen Märkten gibt es zahlreiche Angebote für Brot – oft von privaten Anbietern, die zu Hause backen. Für Profi-Bäcker ist das eine schwierige Konkurrenz**

schen Köchinnen einen mehraz, einen Mörser aus Messing zum Mahlen von Gewürzen.

Zu den typischen und am häufigsten verwendeten Gewürzen zählen schwarzer sowie weißer Pfeffer, Kreuzkümmel, Paprika, Koriander, Kurkuma, Zimt, Safran und Ingwer. Hinzu kommen Rosenwasser, Orangenblütenwasser, unterschiedliche Nüsse und Sesamsamen für viele Süßspeisen. Am wichtigsten ist Ra's al Hanout, was übersetzt „Chef des Ladens“ bedeutet. Damit ist die beste und teuerste Gewürzmischung gemeint, die ein Gewürzhändler verkaufen kann. Sie besteht aus bis zu 35 Gewürzen. Es gibt dafür nicht das eine

Text: Sibylle Tura





Rezept, vielmehr hat jeder sein eigenes und jedes ra's al hanout schmeckt anders.

Sehr köstlich ist es, wenn es Kardamom, getrocknete Rosenblüten, Pimentbeeren, Muskatnuss, Macisblüte, Lavendelblüte, Nelken, Anis, Minze, rote Chili, Schwarzkümmel- und Fenchelsamen enthält. Diese Gewürzmischung wird in vielen Suppen und Schmorgerichten (tajine) verwendet. Dazu reicht man immer frisches Brot, das als Besteck eingesetzt wird.

Die Etikette bei Tisch gebietet, dass mit der rechten Hand gegessen wird. Und zwar ausschließlich mit Daumen, Zeige- und Mittelfinger. Ein französischer Anthropologe brachte es so auf den Punkt: „Wer nur einen Finger benutzt, steht unter dem Einfluss des Teufels, ein Prophet isst mit drei, nur ein Gierschlund isst mit vier oder fünf.“

In jedem Stadtviertel der Altstadt Medina gibt es Farane-Öfen, gemeinschaftlich genutzte Holzöfen, die von einem Farnatchi betreut und bedient werden. Oft sind die Holzöfen mit dem öffentlichen Hammam im gleichen



Noch vielfältiger als Brotsorten sind Gewürze in Marokko. Und so wie es in die Speisen gehört, gehört Brot immer dazu

Gebäude verbunden und werden mit in riesigen Säcken angelieferten Holzspänen angefeuert. Alle Familien, die zu Hause keinen eigenen Ofen haben, bringen ihre mit einem Tuch abgedeckten Teiglinge auf einem großen Brett hierher. Die Wahl des Tuches ist wichtig, denn damit kann man das eigene Brett von denen der anderen unterscheiden. Sonst würde man mit dem Brot des Nachbarn heimgehen.

Der Farnatchi allerdings kennt Brote und Backgewohnheiten der Familien sowie deren Brotzeichen ganz genau. Und nicht nur das. Er weiß über Klatsch und Tratsch des gesamten Viertels Bescheid. Bei ihm ist dieses Wissen aber sicher, denn sein guter Ruf und Einkommen hängen davon ab, dass die Menschen ihm vertrauen. Er wird pro Brot bezahlt. 🍞

Brot ersetzt beim Essen oft das Besteck



## MAROKKANISCHE BROT-SORTEN

Es gibt eine große Vielfalt an unterschiedlichen Brotsorten und -formen in Marokko.

Msemen oder Rghaif sind Crêpes oder Pfannkuchen aus Weizenmehl, werden mit Honig bestrichen und zum Frühstück oder als Nachmittags-Snack gegessen.

Baghrir oder Khringo sind kleine luftig-leichte Grieß-Pfannkuchen mit Löchern, die mit Honig oder Amrou (Brotaufstrich aus Mandeln, Arganöl und Honig) zum Frühstück gereicht werden.

Bei Harcha handelt es sich um kleine Grieß-Fladen, bei Matlouh um weiches Grießbrot. Mehmar sind kleine Weizengrießbrötchen.

Das Batbout (Foto), ein Pitabrot aus Hartweizengrieß und Weizenmehl, wird in der Pfanne gebacken und mit Marmelade, Honig oder Olivenöl zum Frühstück oder Nachmittagstee gegessen.

Hobz Belboula ist ein Weizenvollkornbrot mit Kreuzkümmel.







# WEIZENVOLLKORNBROT MIT KREUZKÜMMEL

Rezept & Bilder: Sibylle Tura

Dieses Brot passt wunderbar zu Schmorgerichten (tajine) oder zu allem Herzhaften. Das Rezept ergibt zwei runde Laibe von etwa 20 Zentimetern Durchmesser. Wenn kein Mörser zur Verfügung steht, können die Kreuzkümmelsamen in einer Plastiktüte mit einem Nudelholz zerdrückt werden.

Für Einsteiger  
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	☆☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	klebrig, weich
Zeit gesamt:	3 Stunden
Zeit am Backtag:	3 Stunden
Backzeit:	20-25 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	230°C
Schwaden:	nein



☉ Hefe und Zucker behutsam in 60 ml warmem Wasser auflösen. Etwa 10 Minuten stehen lassen, bis die Mischung schäumt. 50 g Weizenschrot beiseite stellen.

## Zutaten

- ▶ 350 g Weizenvollkornmehl
- ▶ 300 g Weizenschrot
- ▶ 400 g Wasser (40°C)
- ▶ 7 g Trockenhefe
- ▶ 1/2 TL Zucker
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 4 TL Kreuzkümmelsamen (geröstet, grob gemahlen)
- ▶ Pflanzenöl zum Bestreichen

☉ In einer großen flachen Schüssel den restlichen Schrot mit dem Mehl, Salz und Kreuzkümmel vermischen. In die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefemischung und 125 g warmes Wasser hineingießen. Mit den Händen vermischen und langsam soviel Wasser zugießen, bis ein weicher Teig entsteht. Wenn er sich von der Schüssel löst, auf einem leicht bemehlten Brett 10-12 Minuten weiterkneten, bis er glatt ist, sich aber noch leicht klebrig anfühlt. Zu einer Kugel formen und 2-3 Minuten ruhen lassen. Dann noch 1 Minute kräftig durchkneten.

☉ Den Teig halbieren, zu zwei Kugeln formen und mit etwas Öl bestreichen.

☉ Zwei Backbleche mit dem zurückbehaltenen Weizenschrot bestreuen und darauf je eine Teigkugel setzen. Diese vorsichtig zu einer 15 cm großen Scheibe flach drücken. Mit einem sauberen Tuch bedecken und 1-1,5 Stunden bei etwa 25°C zugfrei gehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat.

☉ Jedes Brot mit einem Zahnstocher drei- bis viermal anstechen. Auf der mittleren Schiene 20-25 Minuten im gut vorgeheizten Backofen bei 230°C Ober-/Unterhitze goldbraun backen. ■





# MSEMEN



Diese köstlichen Pfannkuchen werden in Marokko zum Frühstück oder nachmittäglichen Minztee gereicht. Dafür bereitet man sie bevorzugt am Wochenende oder zu Ehren eines Festtages zu. Auch herzhaft machen sie eine gute Figur, zum Beispiel mit gehacktem Fleisch gefüllt.

Rezept: Sibylle Tura

- In einer großen Schüssel das Mehl mit Grieß, Trockenhefe und Salz vermengen. Nach und nach das lauwarme Wasser zugeben und mit den Händen einarbeiten. Etwa 10 Minuten kneten, bis ein glatter Teig entsteht, der sich vom Schüsselrand löst.
- Den Teig mit Pflanzenöl bestreichen und 12 etwa Golfball-große Kugeln daraus formen. Mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort 30 Minuten ruhen lassen, bis der Teig deutlich aufgeht.
- Die zerlassene Butter in einer Schale mit Pflanzenöl mischen.
- Die Hände mit der Butter-Öl-Mischung benetzen und den ersten Teigling benetzen, auf der mit Öl gefetteten Arbeitsplatte oder einem Teller flach drücken und zu einem dünnen Teigrechteck formen. Der Teig muss fast durchsichtig sein, so dünn ist er.
- Mit der Butter-Öl-Mischung bepinseln und mit etwas feinkörnigem Grieß bestreuen. Zuerst die linke, dann die rechte Seite zur Mitte hin einklappen. Dasselbe macht man mit der oberen und der unteren Seite, sodass ein Quadrat entsteht. Die Vierecke werden flach gedrückt, bis sie 1 cm dick sind, dann erneut mit etwas Grieß bestreuen. Mit den restlichen Teigkugeln ebenso verfahren.
- In einer antihafbeschichteten Pfanne mit dem restlichen Butter-Öl-Gemisch goldbraun ausbacken und auf der anderen Seite 1 Minute weiterbacken, bis sie goldbraun sind. Häufig wenden. Heiß oder warm servieren. Sie können auch im Toaster aufgebacken werden. ■

Für Einsteiger  
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	fest
Zeit gesamt:	1 Stunde
Zeit am Backtag:	1 Stunde
Backzeit:	5 Minuten

## Zutaten\*

- ▶ 250 g Weizengrieß
- ▶ 250 g Weizenmehl 550
- ▶ 250 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 7 g Salz
- ▶ 3 g Trockenhefe
- ▶ Butter
- ▶ Pflanzenöl

\* für 12 Stück



Für Einsteiger  
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Dinkel, Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	klebrig-bindig
Zeit gesamt:	39,5-43,5 Stunden
Zeit am Backtag:	3,5 Stunden
Backzeit:	70 Minuten
Starttemperatur:	225°C
Backtemperatur:	225°C
Schwaden:	nein

# OKTOBERLE PASTABROT

Rezept & Bilder: Gerda Göttling

## Vorteig

- ▶ 100 g Dinkelmehl 1050
- ▶ 100 g Ruchmehl (Weizen)
- ▶ 180 g Wasser
- ▶ 0,7 g Trockenhefe (alternativ 2 g Frischhefe)
- ▶ 5 g Salz

Alle Zutaten gut vermischen, für 2 Stunden bei Raumtemperatur anspringen lassen und für 24 Stunden in den Kühlschrank stellen.

## Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 180 g Hartweizennudeln (gekocht, durch Sieb gestrichen)
- ▶ 100 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 100 g Weizenmehl 1050
- ▶ 200 g Weizenmehl 550
- ▶ 40 g Leinsamen (geschrotet)
- ▶ 370 g Wasser
- ▶ 0,7 g Trockenhefe (alternativ 2 g Frischhefe)
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 10 g Leinöl

Der Oktober hat kulinarisch einiges zu bieten: Die Wiesn, Erntedankfeste, Halloween – es gibt zahlreiche Anlässe, leckeres Essen zu genießen. Ein zur Jahreszeit passendes Brot ist das Oktoberle. In diesem Rezept wird es verfeinert mit saftiger Pasta. Das macht es zum herzhaften Begleiter zu vielen Speisen.

☉ Für den Hauptteig die Mehle mit der Trockenhefe mischen. Vorteig, Leinsamen, die durchs Sieb gedrückten Nudeln sowie das Wasser hinzufügen und auf langsamer Stufe 6 Minuten verkneten. Auf schneller Stufe nochmals 6 Minuten kneten, dann das Salz und Öl langsam dazugeben und gut unterkneten.

☉ Der Teig kommt zur Stockgare bei Raumtemperatur in eine mit Leinöl bestrichene Teigwanne oder Schüssel. Nach 30, 60 und 90 Minuten jeweils dehnen und falten. Danach über Nacht in den Kühlschrank stellen.

☉ Am Backtag den Teig auf eine gut bemehlte Arbeitsplatte kippen, dehnen, links und rechts jeweils zur Mitte und dann zum Quadrat einschlagen.

☉ Im bemehlten Gärkorbchen für mindestens 2 Stunden zur Stückgare bei Raumtemperatur stellen. Der Fingertest zeigt, wann der Teig fertig zum Backen ist. Dafür einen Finger beherrscht in den Teig drücken. Der Teig sollte nur sehr langsam wieder in seine Ursprungsform zurückgehen.

☉ Den Backofen mit gusseisernem Topf und Deckel auf 225°C gut vorheizen. Teigling in den Topf geben, Deckel schließen und bei 225°C für 70 Minuten backen. 🍴





# Knusperstangen

Rezept & Bilder: Tanja Schlund  
schlundis.blogspot.de

Knusprig, körnig, lecker und schnell zubereitet – das sind diese leckeren Knusperstangen mit Käse. Sie passen immer, ob zum Salat oder einfach nur so auf die Hand – daher dürfen sie bei keiner Party fehlen. Übrigens: Sie sind auch formbar als Brötchen-sonne oder kleine Minibaguettes.

**Schwierigkeitsgrad:** ★☆☆

**Getreide:** Weizen, Roggen

**Triebmittel:** Hefewasser, Hefe

**Teigkonsistenz:** bindig-fest

**Zeit gesamt:** 18-26 Stunden

**Zeit am Backtag:** 2 Stunden

**Backzeit:** 30 Minuten

**Starttemperatur:** 240°C

**Backtemperatur:** 200°C  
nach 15 Minuten

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

Die Hauptteigzutaten zuerst bei niedriger Stufe 2 Minuten vermischen und im Anschluss 6-8 Minuten auf mittlerer Stufe auskneten – der Teig soll sich vom Schüsselboden lösen.

Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche legen und abgedeckt etwa 20-30 Minuten entspannen lassen.

Nach der Ruhepause den Teig zu vier Portionen von jeweils 325 g abteilen. Jeden Teigling dann etwas in die Länge und Breite ziehen und einrollen.

Die Teiglinge wieder abgedeckt 10 Minuten entspannen lassen, danach mit beiden Händen auf die gewünscht Länge rollen, mit Wasser besprühen und in die Topping-Zutaten drücken.

Die Stangen dann etwa 20-30 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen. Kurz vor dem Backen der Länge nach kräftig einschneiden.

Bei 240°C in den vorgeheizten Ofen geben und bei Ober-/Unterhitze unter Schwaden 15 Minuten lang backen. Temperatur auf 200°C drosseln, Schwaden ablassen und weitere 15 Minuten fertig backen. ■



## Tipp

An Stelle von Hefewasser kann man Wasser und 3 g Hefe verwenden.

## Vorteig

- ▶ 175 g Hefewasser (kalt)
- ▶ 175 g Weizenmehl 550

Die Vorteig-Zutaten klümpchenfrei vermischen und bei Raumtemperatur 16-24 Stunden reifen lassen.

## Brühstück

- ▶ 50 g Haferflocken (kernig)
- ▶ 50 g Leinsaat (geschrotet)
- ▶ 25 g Kürbiskerne
- ▶ 25 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 150 g Wasser (siedend)

Die Flocken, Saaten und Körner ohne Fett anrösten und mit dem kochenden Wasser übergießen. Mindestens 2 Stunden vor dem Backen, oder am Tag zuvor zubereiten und im Kühlschrank lagern.

## Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ Brühstück
- ▶ 285 g Weizenmehl 550
- ▶ 140 g Roggenmehl 1150
- ▶ 175 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 8 g Frischhefe
- ▶ 15 g Salz
- ▶ 25 g Butter (alternativ Margarine)

## Topping

- ▶ 50 g geriebener Käse
- ▶ 50 g Saaten-Flocken-Kerne-Mischung (nach Geschmack, wie im Brühstück)





Der **Geschmack** meiner Kindheit

# *Vom Arme-Leute-Essen zur Kult-Suppe*

Es ist draußen kalt, nass und trostlos. Aber man sitzt bei der Wärme eines Holzofens mit den Eltern zusammen in der Küche, redet, isst und fühlt sich rundum geborgen. Zugegeben: Ein solche Situation kann sich in Zeiten von Zentralheizungen und Smartphones wohl kaum noch jemand vorstellen. Aber genau dieses Gefühl von Geborgenheit kommt bei mir auf, wenn ich ein bestimmtes Gericht esse oder nur rieche. Zum Beispiel Sauerteigsuppe.





*Zur hat eine lange Tradition in der polnischen Küche. Schon die Groß- und Urgroßeltern heutiger Generationen haben die Sauerteigsuppe zubereitet*

im Intershop verkauft. Nüsse und Rosinen waren nur in der Weihnachtszeit erhältlich, das jedoch zu knapp. Manchmal tauchte irgendwo ein Stand mit Orangen auf, der schon nach 30 Minuten leergefegt war.

Trotz alledem ging es unserer Familie gut. Wir wohnten in unserem backsteinroten Haus mit Garten in einem überschaubaren Dorf mit rund 400 Einwohnern. Welche Arbeit auf dem Hof anfiel oder was gegessen wurde, war von der Jahreszeit abhängig. Wir lebten zum großen Teil als Selbstversorger und hatten nicht viel, aber waren glücklich. Mein Vater ging mit einem Pferdegespann im Sommer in den Wald, um Holz zu schlagen, damit wir unseren Ofen sowie die Warmwasseranlage befeuern konnten. Im Wald haben mein Vater und ich zur Herbstzeit gemeinsam Beeren, Kräuter und Pilze gesammelt, die getrocknet wurden. Dieser Geschmack von Kräutern und Pilzen ist für mich unwiderruflich mit einem Gericht aus meiner Heimat verbunden, um das es hier gehen soll: die Sauerteigsuppe. Doch zuvor zurück zu meiner Kindheit.

Ich bin in Rosenberg geboren und in Föhrendorf (Oberschlesien) aufgewachsen. Zu der Zeit waren viele Menschen in Polen arbeitslos, politische Unruhen und eine anhaltende Erhöhung des Preisniveaus von Gütern hatte eine Minderung der Kaufkraft zur Folge. Als ich 14 Jahre alt war, kostete ein Laib schlesisches Brot 15.000 Złoty. Ein paar Jahre zuvor noch 3 bis 8 Złoty.

Ein knappes Gut waren Lebensmittel: Grundnahrungsmittel wie Fleisch und Butter sowie Genussmittel wie Bonbons, Alkohol und Zigaretten waren durch staatliche Essensmarken erhältlich. Kaffee, Schokolade oder besondere Lebensmittel wurden „unter der Ladentheke“ oder teuer gegen Deutsche Mark oder Dollar





*Die Winter waren kalt und die Nahrung war knapp. Da kam eine wärmende, herzhafte Sauerteigsuppe gerade recht*



Meine Mutter und ich rupften Gänsen die Daunen und füllten so unsere Kissen auf. In unserem Obstgarten hatten wir Apfel-, Birnen-, Kirsch- und Pflaumenbäume und ein großes Erdbeerfeld. Diverse Kräuter, essbare Blumen und Gemüse gediehen in unserem Gemüsegarten. Der größte Teil der Ernte wurde eingemacht, eingekocht, getrocknet oder fermentiert. Damit wir auch im Winter Obst und Gemüse essen konnten. Unser Kellerregal war gefüllt mit Marmeladengläsern, Kompott, eingelegten Früchten, Gemüse, Weinflaschen, Gläsern mit Früchten in Alkohol und großen Fässern mit sauren Gurken und Sauerkraut. In diesem Keller hatte mein Vater eine Räucherammer, in der er selbstgefangenen Fisch und Fleisch räucherte. Zudem hatten wir auf unserem Hof Kleinvieh wie Hühner, Gänse, Kaninchen und im Herbst sogar Truthähne. Fische und Krebse angeln war die Aufgabe von meinem Vater und meinem Bruder. Schweine oder Rinder wurden beim Bauern gekauft. Der Schlachter kam ins Haus und alle Famili-





Trotz der besonderen Umstände blickt Margarete Preker (Mitte, damals noch Margarete Taube) auf eine glückliche Kindheit zurück



Schon die Oma (unten links) hat Zur gekocht

enmitglieder sowie Nachbarn halfen bei der Verarbeitung der Fleischwaren in der Küche.

Doch obwohl es uns gut ging, mussten wir teilweise erfinderisch sein, um mit dieser besonderen Situation umzugehen. Dass dies nötig war, zeigt ein Beispiel aus der Zeit der staatlichen Essensmarken: Unsere vierköpfige Familie bekam im Monat 2,5 Kilogramm Fleisch zugewiesen, allerdings einschließlich Knochen und Fett. Eine Lösung, um dennoch alle hungrigen Mäuler zu stopfen, ist der Zur oder Zurek. Es handelt sich um eine saure Mehlspeise auf Basis eines Roggenschrot-Sauerteigs, die extrem günstig herzustellen ist und deshalb speziell in Schlesien als Arme-Leute-Essen gilt. Zudem sind durch den fermentierten Roggenschrot gesundheitsförderliche Eigenschaften vom Sauerteig im Zur, weshalb er bei den Menschen so beliebt war und ist. Zwei polnische Sprichwörter, an die ich mich noch aus meiner Kindheit erinnern kann, lauten frei ins Deutsche übersetzt: „Der Genuss von Zur hinterlässt keine Löcher in der Hose.“ und „Der Genuss von Zur macht Männer hart wie eine Wand.“

Der polnische Name Zur leitet sich vom deutschen Wort sauer (sür) ab. Das Z in Zur wird gesprochen wie ein warmes J. Die vielen regionalen Einflüsse in Polen finden sich in der kulinarischen Vielseitigkeit des Zurs wieder; die Suppe kann mit Buttermilch oder Milch eingefärbt und mit einem Gemüse- oder Pilz-

sud aufgesetzt werden. Als Einlage werden je nach Geschmack, Region und Verfügbarkeit Kartoffeln, Pilze, Röstzwiebeln, Speck, allerlei Wurst, Gemüse oder hart gekochte Eier verwendet. Traditionell wird der Zur in einem kleinen Brotlaib serviert.

In einigen Teilen Polens ist Zur sogar eine traditionelle, reichhaltige Festtagsuppe, die an den Osterfeiertagen gegessen wird. Meine schlesischen Vorfahren aber aßen Zur alle zwei Tage vom Herbst bis zum Winterende. Meine Mutter hat diese Tradition weitergeführt und so aßen wir die Suppe mit selbstgepflückten Pilzen, Kartoffeln, Knoblauch und Majoran. Wir saßen gemeinsam am Tisch in unserer Küche, in der uns ein Holzkohleofen wohlige Wärme spendete, während die Suppe uns von innen wärmte.

Als wir 1987 von Polen nach Deutschland geflohen sind, nahm meine Mutter diese liebgelebte Tradition mit ins neue Zuhause. Mittlerweile ist sie 71 Jahre alt und noch heute findet man in ihrem Küch-





Ein ausgehöhlter Brotlaib dient als Servier-Schüssel für Zur




Kartoffeln dienen als Einlage in der Suppe. Auch Pilze, Kräuter und Gewürze dürfen nicht fehlen

ein Gläschen Zur. Deshalb verbinde ich mit der kühlen, kalten sowie nassen Jahreszeit den warmen und wohltuend säuerlichen Geschmack von Zur auf meiner Zunge. So werde auch ich die kulturelle Besonderheit der Sauerteigsuppe in liebevoller Erinnerung an meine glückliche Kindheit fortführen.

Mittlerweile hat sich Zur aus dem Schattendasein der Arme-Leute-Suppe zur nationalen Spezialität sogar über die Grenzen Polens hinaus etabliert. Suppenaffine Japaner sollen Zur als besonders schmackhaft bezeichnen. So findet man Zur auf der Speisekarte einiger Suppenküchen.

Mit meinem Rezept auf der folgenden Seite kann nun jeder den klassischen Zur einfach nachkochen. Die Variante mit Roggenteig ist aus meiner Kindheit, da in Polen viel Roggen angebaut wurde. Es ist aber auch problemlos möglich, andere Mehle wie Hafer oder Dinkel, Weizen oder glutenfreie Sorten zu verwenden. In Polen ist Zur mittlerweile in allen Varianten von der Tütensuppe bis hin zum Fertiggericht im Supermarkt erhältlich, aber am besten schmeckt er natürlich selbstgeköcht. 🍲

Text & Bilder: Margarete Preker

 @imagina\_von\_rosenberg

 /ImaginaVonRosenberg

 www.backundkochstube.blogspot.com

*Der Zur reift im Glas. Der Geruch weckt bei der Autorin noch heute Kindheitserinnerungen* ...







### Tipp

Der Sauerteig lässt sich auch glutenfrei ansetzen. Dazu nimmt man statt Roggenvollkornschtrot oder Dinkelvollkornmehl einfach Buchweizen- oder Reismehl.

Rezept & Bilder:  
Margarete Preker

## Sauerteig

- ▶ 150 g Roggenvollkornschtrot (alternativ Dinkelvollkornmehl)
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 10 g Roggenbrotkruste (alternativ 1 Teelöffel Sauerteig)
- ▶ 450 g Wasser

Alle Zutaten in ein sauberes, großes Glas oder eine Flasche füllen und gut vermischen. Den Deckel nur leicht drauflegen, damit die Gärgase entweichen können.

Bei Raumtemperatur drei (milder Geschmack) bis fünf (säuerlicher Geschmack) Tage reifen lassen, bis sich ein angenehmer säuerlicher Geruch gebildet hat. Wenn der Ansatz reift, schäumt die Oberfläche und ein Wasseransatz bildet sich über dem Mehl.

Den Sauerteig-Suppen-Ansatz 1 bis 2 Mal täglich umrühren.

## ZUR

- ▶ 1.000 g Wasser (alternativ Gemüsesud)
- ▶ 3/4 des Sauerteigs
- ▶ Getrocknete Pilze
- ▶ 1-2 Knoblauchzehen
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer
- ▶ Majoran



Im Glas hält sich der Sauerteig bis zu zwei Wochen. Zum Aktivieren füttert man ihn einfach wie oben beschrieben

## SAUERTEIGSUPPE „ZUR“

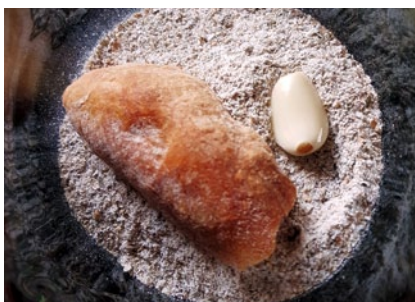
Zur ist ein klassisches polnisches Gericht. Die herzhafte Suppe wärmt von Innen und basiert auf einem einfachen Sauerteig.

☉ Das Wasser aufkochen und etwa drei Viertel des Sauerteig-Ansatzes nach und nach in das kochende Wasser gießen. Bei Bedarf noch etwas Sauerteig nachgießen, wenn die Suppe zu dünn erscheint.

☉ Die getrockneten Pilze und die Knoblauchzehen in den Sud geben und rund 8 Minuten mitkochen. Die Suppe danach mit Salz, Pfeffer und frischem Majoran würzen.

☉ Der fertige Zur wird in einen Brotlaib gegossen und mit Beilagen bestückt. Je nach Geschmack schmecken dazu Pell- oder Stampfkartoffeln, in Butter angebratene Pilze, Röstzwiebeln, gekochte Möhren, geräucherte Wurst und hartgekochte Eier.

☉ Den Restansatz-Zur in ein sauberes Gläschen umfüllen und in den Kühlschrank stellen. Er hält sich dort etwa zwei Wochen. Möchte man eine neue Sauerteigsuppe zubereiten, dann den Ansatz wie oben beschrieben füttern. Der erste Zur-Ansatz ist noch nicht so charakterstark, im Laufe der Zeit wird er geschmacklich intensiver und entwickelt den typischen Zur-Geschmack. ▣



Das Vollkornschtrot oder Mehl wird zusammen mit einer Knoblauchzehe und einer Brotkruste in ein Gefäß gegeben und mit Wasser überschüttet



Nachdem der Sauerteig-Ansatz einige Zeit gereift ist, fängt er an, Blasen zu werfen



# 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.

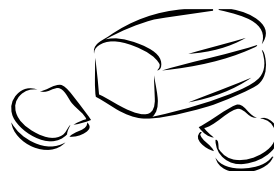


Liest man auf dem Blog von Kerstin Gruber den Punkt „Über Mich“, steht dort: „Ich habe den Kopf voller Ideen und freue ich mich nun sehr, meinen eigenen Blog Landherzen zu haben. Hier möchte ich Euch meine Lieblingsrezepte und kreativen Ideen vorstellen.“ Und treffender könnte man den Inhalt ihrer kleinen Glutenfrei-Plattform nicht zusammenfassen. Neben zahlreichen Rezepten – darunter auch einige für leckere Backwaren – teilt sie mir ihren Usern kreative Ideen und gibt Reise-Tipps.

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



**Herzhaft backen ohne Mehl**  
Anja Donnermeyer  
128 Seiten  
978-3-8186-0413-4  
€ 19,90



Glutenfreie Ernährung muss nicht zwingend belastend oder einschränkend sein. Das weiß Autorin Anja Donnermeyer aus Erfahrung. In ihrem Buch „Herzhaft backen ohne Mehl“ aus dem Verlag Eugen Ulmer präsentiert sie, wie man unkompliziert und kreativ Quiches, Pizzen und Fingerfood ohne Gluten backt. Dabei müssen für die Rezepte keine speziellen Zutaten besorgt werden, alles ist im Supermarkt erhältlich oder steht sogar schon im Vorratsschrank. Wie vielfältig die glutenfreie Küche sein kann, zeigen Rezeptideen wie Quiche Lorraine auf Risottoboden oder die Pilz-Quiche auf Leinsamenboden. Auch Pizza ohne Mehl geht gut. Anja Donnermeyer nimmt stattdessen Polenta, Blumenkohl, Linsen oder Pommes. Viele weitere Ideen für Flammkuchen, Pesto-Schnecken, Mandel-Galettes (bretonische Buchweizen-Pfannkuchen) oder Süßkartoffel-Ziegenfrischkäse-Donuts laden zum Nachbacken ein und machen Lust, selbst in der glutenfreien Backstube zu experimentieren.

Mit dem „Dombrot“ hat Bäckermeister Peter Görtz auf sich aufmerksam gemacht. Für jeden verkauften Laib dieser neuen Brotkreation fließt eine Spende in Höhe von 10 Cent an den Dombauverein in Speyer. Laut Görtz soll durch den Verkauf des Dombrots in den über 160 Görtz-Filialen so pro Jahr eine Summe von rund 40.000 bis 70.000 Euro zusammenkommen, die für den Erhalt des Speyerer Doms eingesetzt wird. Das Brot besteht aus 50 Prozent Weizenmehl und 50 Prozent Roggenmehl mit Roggenschrot. Es soll den Domerhalt nicht nur direkt fördern, sondern auch auf die Notwendigkeit desselben aufmerksam machen.



<https://bit.ly/2olb5Zx>





**Die Sprache des Brotes**  
 Brotqualität erkennen – Genuss beschreiben – mit Brot begeistern  
 Michael Kleinert und Bernd Kütscher  
 160 Seiten  
 978-3-87515-212-8  
 € 49,90



Beim Brot gibt es große Qualitätsunterschiede. Doch nicht jeder erkennt diese. Mit dem Buch „Die Sprache des Brotes“ haben die ausgewiesenen Brot-Experten Michael Kleinert und Bernd Kütscher ein Standardwerk geschaffen, das sich genau mit diesem Thema beschäftigt. Darin geht es um die Brotqualität von der Krume über die Kruste, vom Geruch bis zum Geschmack. Ein Arbeitsbuch für Bäckermeisterinnen und -Meister, Gastronomen, Food-blogger und jeden anderen Menschen, der sich beruflich oder aus einer persönlichen Leidenschaft heraus mit Brot beschäftigt.

Viele Hobbybrotbäcker backen nicht nur, weil es schmeckt, sondern auch aus Gründen der Nachhaltigkeit: gute, regionale Zutaten, keine Verpackung und nur so viel, wie man gerade benötigt. Doch es gibt noch viele weitere Möglichkeiten, ein nachhaltiges Leben zu führen. Tipps dazu gibt das Blog „ich liebe backen“. Schließlich gibt es Alternativen zu Plastikverpackungen, Einwegtüten und Co. Natürlich finden sich – wie man es bei dem Titel erwarten würde – auch zahlreiche leckere Rezepte für Brote, Kuchen vieles mehr auf der Seite.



Rezepte - Back-Ideen - Backstube - Shopping - Videos

**Nachhaltigkeit beim Backen: Verpackungsmüll vermeiden**

Wo gehobelt wird, da fallen Späne – und wo gebacken wird, da fällt auch immer wieder Verpackungsmüll an. Wir haben uns gefragt, wie wir unser Müllaufkommen beim Backen möglichst klein halten können. Mit dem Wunsch, möglichst nachhaltig und gesund zu leben und unseren ökologischen Fußabdruck zu verkleinern, haben wir festgestellt, dass es gar nicht so einfach ist, dies auch im Alltag zu realisieren um fertig abgepackte Lebensmittel kommt man nur schwer herum.

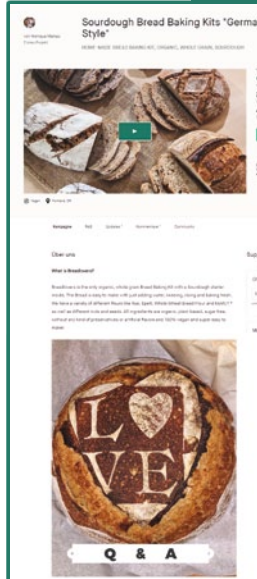
Die Zeiten, in denen man mit der eigenen Milchkanne zum Milchmann ging und das Obst ausschließlich frisch aus dem eigenen Garten oder aus Onas Einmachgläsern auf den Obstkuchen kam, sind lange vorbei: Supermärkte und Discounter sind zur Hauptbezugsquelle für alle Backzutaten geworden. Dadurch ist es zur Selbstverständlichkeit geworden, fast ausschließlich verpackte Lebensmittel zu verwenden – auch zum Backen.

Welche Erfahrungen wir gemacht haben und wie wir jetzt auch beim Backen möglichst Müll vermeiden, könnt ihr hier folgend lesen: Inzwischen Mehl und Zucker, zwei der wichtigsten Backzutaten, werden üblicherweise in Papertüten verkauft und schaden damit der Umwelt längst nicht so sehr wie Plastik. Auch beim Eierkauf wählen wir die Sorte im Papier-Karton.



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

Ein spannendes Crowdfunding-Projekt haben Monique und Sascha Menesi von „Breadlovers“ auf der Plattform Kickstarter ins Leben gerufen. Die beiden Deutschen sind vor einigen Jahren in die USA ausgewandert. Schnell stellten sie dort fest, dass viele Amerikaner unter Allergien und Intoleranzen in Bezug auf Brot leiden. Sogar sie selbst fühlten sich nach einiger Zeit krank. Während eines Besuchs in Deutschland änderte sich dieses Gefühl dramatisch und sie begannen zu recherchieren, woran es liegen könnte. Sie fanden heraus, dass die Zutaten im Brot und die Art und Weise der Verarbeitung ursächlich sein mussten. So gründeten sie mit „Breadlovers“ ein Unternehmen, das Backmischungen für klassische Sauerteigbrote nach deutschen Rezepten anbietet. Es handelt sich um hochwertige Brote, die nur durch Zugabe von etwas Wasser, Kneten und Backen fertigzustellen sind. Es werden ausschließlich Bio-Zutaten verwendet. Auf Zucker oder künstliche Geschmacksverstärker verzichten die veganen Brote komplett. Erhältlich sind verschiedene Varianten mit Roggen, Dinkel oder Kamut. Auch verschiedene Sorten mit Nüssen und Saaten sind erhältlich.



<https://kck.st/2NUPeIV>

Anzeige

**Schwaden wie die Profis**  
 Lebensmittelsicher & benutzerfreundlich

**Desh ~ stoom**

[www.stoom.store](http://www.stoom.store) [info@stoom.store](mailto:info@stoom.store)



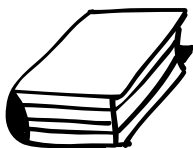


Das Europäische Brotmuseum in Ebergötzen, etwa 15 Kilometer östlich von Göttingen, ist ein Fachmuseum und beherbergt die kulturhistorische Sammlung „Vom Korn zum Brot“ aus der über 8.000-jährigen Geschichte und Entwicklung der Landwirtschaft, der Getreideverarbeitung und des Brotes. Angefangen bei den ersten Bauern, den Bandkeramikern aus der Zeit um 5.500 vor Christus, über Bronze- und Eisenzeit, das Mittelalter und letztlich die Neuzeit sind Exponate zusammengetragen worden. Das Museum präsentiert seine Dauerausstellung im stattlichen Spätbarockbau des ehemaligen Forstamtes Radolfshausen. Die Ausstellung setzt sich aus verschiedenen Themenbereichen zusammen, wie der Geschichte des Brotes, des Getreides und der Müllerei, Brot in der Religion, Brot in Kunst, Kultur und Brauchtum sowie Welternährung und Hunger. Großexponate wie landwirtschaftliche Geräte, Brotwagen und Kutschen sind darüber hinaus auf dem Außengelände zu bestaunen. Die Tageskarte für Erwachsene kostet 5 Euro, Kinder zahlen 4 Euro.

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



[www.hefe-und-mehr.de](http://www.hefe-und-mehr.de)



**Jochen Gaues Brot**  
 Thomas Ruhl  
 208 Seiten  
 978-3771647155  
 € 15,-



Vor fast zehn Jahren hat Stefanie Herberth ihr Brotbackblog ins Leben gerufen und ist seitdem eine beliebte Anlaufstelle für all jene, die gerne Brot, Brötchen oder Gebäck mit Sauerteig oder Hefe backen. Ob Brotbackanfänger oder Fortgeschrittene, es gibt Rezepte für alle Erfahrungsstufen. Dabei ist der Brotbloggerin vor allem der Austausch mit ihren Lesern wichtig. Aktuell sammelt sie Rezepte traditioneller regionaler Brotklassiker, da sie eine vergleichbare Serie vermisst. Daneben hat sie nach Testlesern für ihr neuestes Buch gesucht und bietet laufend Brotbackkurse an. Es gelingt Stefanie Herberth, ihre Faszination für Brot – oder mit ihren Worten: „welche Vielfalt man nur mit Mehl, Wasser, Salz und eventuell Hefe erschaffen kann“ – an ihre Leserschaft weiterzugeben.

Der Instagram-Account von Doreen alias **doppel\_mama\_** ist ein wahres Mekka für Brot-Fans. Die Mutter von zwei Mädchen zeigt ihren rund 6.300 Abonnenten ihre neuesten Küchen-Kreationen: Kuchen, Nudelgerichte, Pizza, Aufläufe – und natürlich Brot. Hier können sich nicht nur Brot-Liebhaber Anregungen und Appetit holen. Teilweise veröffentlicht Doreen auch ihre Rezepte, sodass man direkt nachbacken kann.




@doppel\_mama\_

Die Läden von Jochen Gaues, der schon berühmte Politiker und die National-Elf belieferte, sind bei vielen beliebt. Einige behaupten, wer einmal in den Genuss seiner Backwaren gekommen sei, wisse, wie gutes Brot schmecken sollte. Diejenigen, die noch keine Gaues-Bäckerei um die Ecke haben oder gerne ebenso leckeres Brot selber backen möchten, können auf das Brotbackbuch „Jochen Gaues Brot“ zurückgreifen. Neben seinen Lieblingsrezepten finden sich eine schöne Zusammenfassung der Brotgeschichte, nützliches Fachwissen und spannende Einblicke in das aufregende Leben des Bäckers.



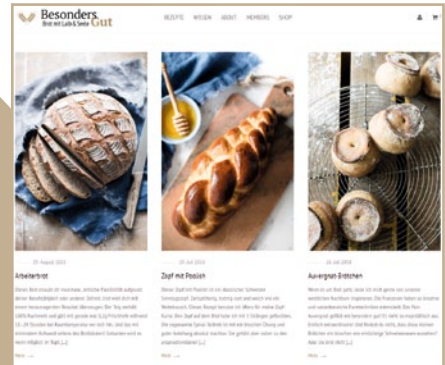


Die Brote der aktuellen Ausgabe diskutieren, Erfahrungen beim Backen austauschen. Und nebenbei noch die Themen der nächsten Ausgaben mitbestimmen und miterleben, wo die Redaktion sich gerade herumtreibt. All das und noch viel mehr passiert im BROT-Forum, der Facebook-Gruppe zum Magazin.

 /groups/brotforum



Katharina Arrigoni betreibt das Blog **BesondersGut**. Hier dreht sich alles rund um klassische und moderne Brot-Rezepte. Wunderschön in Szene gesetzt und leicht verständlich erklärt, bietet die Schweizerin hier Anleitungen für Sauerteigbrote, Hefebrotchen mit langer Teigführung und andere Backwaren. Sie selbst schreibt über das Backen: „Brot auf die langsame Art zu backen, hat mich nicht nur mit mir selbst, sondern auch mit vielen tollen Menschen verbunden. Menschen, die brennen. Kreative Menschen, die all ihre Sinne benutzen.“ Katharina Arrigoni backt also nicht nur Brot, weil es lecker ist, sondern sie lebt dieses Hobby regelrecht. Sie lädt die Leser ihres Blogs ein, „auf diese abenteuerliche Reise“ mitzukommen und sich „von köstlichen, lange frisch bleibenden Broten um den Finger wickeln“ zu lassen.



 [www.besondersgut.ch](http://www.besondersgut.ch)



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

Das Technoseum in Mannheim zeigt verschiedene Ausstellungseinheiten, die den technischen und sozialen Wandel vom 18. Jahrhundert bis heute illustrieren. Dieser historische Streifzug startet auf der obersten Museumsebene und führt chronologisch in einer Spirale nach unten. In diesem Zeitraum hat sich natürlich auch in der Landwirtschaft einiges getan. So zählen auch Maschinen zu den Exponaten, die zur Getreideernte und -verarbeitung genutzt wurden. Beispielsweise ein Veraschungssofen, der dazu dient, den Schalenanteil von Mehlsorten zu ermitteln und damit eine Typisierung vorzunehmen. Viele der Maschinen im Mannheimer Museum werden regelmäßig vorgeführt. An zahlreichen Stationen können die Besucher auch selbst verschiedene Versuche ausprobieren. Für Erwachsene kostet der Eintritt 9 Euro.



Anzeige

**HÄUSSLER**

Holzbacköfen und Elektro-Steinbacköfen



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

Kostenlos Katalog anfordern:  
[www.backdorf.de](http://www.backdorf.de)  
88499 Heiligkreuztal · Tel. 073 71/9377-0





# ROGGEN-MISCHBROT

Roggen ist ein tolles Getreide. Bei diesem Brot wird es mit Dinkel- und Weizenmehl gemischt, wodurch ein luftiges, sehr aromatisches Mischbrot entsteht.

☉ Sauerteig, Vorteig, Autolyseteig und die Hefe auf langsamer Stufe für 3-4 Minuten verkneten. Danach auf etwas schnellerer Stufe unter Zugabe der übrigen Zutaten für weitere 1-2 Minuten zu einem geschmeidigen Teig auskneten.

☉ Zur Zwischengare den Teig 30 Minuten in der Schüssel zugedeckt ruhen lassen. Danach etwas Roggenmehl auf die Arbeitsplatte geben und den Teig darauflegen. Mit einer Teigkarte immer wieder etwas Mehl einarbeiten, sodass der Teig nicht mehr klebt und er sich schön formen lässt

☉ Dann den Teigling in ein mit Roggenmehl und – wenn vorhanden – mit Hartweizengrieß bestreutes Gärkorbchen legen.

☉ Den Backofen mit einem Topf samt Deckel auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Nach gut einer Stunde den Teigling in den heißen Topf verfrachten. Einschneiden, mit Wasser besprühen und mit dem Deckel verschließen.

☉ Anbacken bei 230°C für 30 Minuten, dann den Deckel abnehmen, das Brot nochmal besprühen und weitere 20 Minuten ohne Deckel fertig backen. ■

**Schwierigkeitsgrad:** ★★☆☆

**Getreide:** Weizen, Roggen, Dinkel

**Triebmittel:** Sauerteig, Hefe

**Teigkonsistenz:** bindig

**Zeit gesamt:** 16 Stunden

**Zeit am Backtag:** 4 Stunden

**Backzeit:** 50 Minuten

**Starttemperatur:** 230°C

**Backtemperatur:** 230°C

**Schwaden:** nein

Rezept & Bilder: Julia Meier

 @homebaker\_julii

## Sauerteig

- ▶ 150 g Roggenmehl 1150
- ▶ 150 g Wasser
- ▶ 15 g Anstellgut

Das Mehl mit dem Anstellgut und dem Wasser verrühren. Bei Raumtemperatur für 12 Stunden reifen lassen.

## Vorteig

- ▶ 100 g Dinkelmehl 630
- ▶ 100 g Wasser
- ▶ 1 g Frischhefe

Das Mehl mit der Hefe und dem Wasser verrühren. Bei Raumtemperatur für 12 Stunden reifen lassen.

## Autolyseteig

- ▶ 50 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 225 g Weizenmehl 1050
- ▶ 50 g Dinkelmehl 630
- ▶ 175 g Wasser

Die Zutaten verkneten und danach 30 Minuten zugedeckt reifen lassen.

## Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Vorteig
- ▶ Autolyseteig
- ▶ 3 g Frischhefe
- ▶ 15 g Salz
- ▶ 10 g Sonnenblumenöl
- ▶ 3 g Apfelessig








# Mühlenfinder

## PLZ 20000



*Backen Sie  
Ihr Brot mit  
unseren wertvollen  
Zutaten!*

Horster Hauptstraße 5  
26446 Friedeburg / OT Horsten  
Telefon 04453 2230  
[www.muehle-erks.de](http://www.muehle-erks.de)

**braakermühle**  
Die Backstube der Natur

Bio-Getreide  
Erlesene Backzutaten  
Kreative Backmischungen

einfach & bequem  
nach hause liefern lassen unter:  
[shop.braaker-muehle.de](http://shop.braaker-muehle.de)

Wir mahlen mit  
Windkraft!

Braaker Mühle 7, 22145 Braak

## PLZ 50000



Horbacher Mühle  
Prod. u. Handels GmbH

Oberhorbacher Str. 25  
53819 Neunkirchen-Seelscheid  
Telefon: 02247 / 300 102  
Mail: [shop@horbacher-muehle.de](mailto:shop@horbacher-muehle.de)  
[www.horbacher-muehle.de](http://www.horbacher-muehle.de)


BIO MÜHLE



BIO MÜHLE EILING  
Möhnstraße 98  
59581 Warstein  
[shop@biomuehle-eiling.de](mailto:shop@biomuehle-eiling.de)  
[www.bio-muehle-eiling.de](http://www.bio-muehle-eiling.de)

## PLZ 70000

**Stingel-Mühle**



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

*Versandkostenfrei ab 45 Euro*

Schwaderloch 9  
72336 Balingen  
07433/3295  
[www.mehlkaufen.de](http://www.mehlkaufen.de)

**demeter**

**SPIELBERGER Mühle**

Beste Biomehle in großer Vielfalt finden Sie im

- Bioladen
- In unserem Mühlenladen
- In unserem Onlineshop

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

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

**Huber Mühle**  
Natürlich. Bewusst. Genießen.

Besuchen Sie uns auf unserem Online-Shop oder in unserem Mühlenladen!

*Kreativ in Getreide*

77749 Hohlberg, 07808/9 4440  
[www.hubermuehle.de/shop](http://www.hubermuehle.de/shop)  
[info@hubermuehle.de](mailto:info@hubermuehle.de)



**BLATTERT MÜHLE**

Gesunde Mühlenprodukte, frisch aus dem Schwarzwald!

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

## PLZ 80000

**MAILÄNDER MÜHLE**

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

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

Alle Mühlenprodukte auch in BIO  
Besondere Spezialität  
Gelbweizenmehl




**Donath**  
Seit 1925

Donath-Mühle. Bio seit 1925.  
Dorfstraße 9  
86825 Bad Wörishofen-Stockheim  
Telefon 08247/2112  
[www.donath-muehle.de](http://www.donath-muehle.de)

**demeter** **BIO**







Teil 6

Einsteigerkurs

# SAUER MACHT FLUFFIG

Sauerteig ist ein Vieleskönner. Er lockert das Brot, macht es länger haltbar und gibt dem Brot auch noch richtig gutes Aroma. Und dabei ist er ganz einfach selbst herzustellen. Nur drei Zutaten sind notwendig: Mehl, Wasser und Geduld. Belohnt wird man mit einem Wunderwerk der Mikroorganismen.

**M**it wenig Hefe und langer Teigführung lassen sich schon sehr gute Brote backen. Wenn man jedoch ein Brot möchte, das länger frisch bleibt und etwas rustikaler im Geschmack wird, kommt automatisch Sauerteig ins Spiel. Nötig wird er bei sehr roggelastigen Broten, da Roggen ohne Versäuerung nur schwer backfähig und geschmacklich eher fad ist. Sauerteig, den man flüssig oder als Pulver im Handel kaufen kann, ist nur ein Geschmacks- und Farbgeber für Brotteige. Er hat keinerlei Triebkraft, braucht immer Hefe als Hilfe und ist außerdem auf Dauer teuer.

Einen Sauerteig mit Triebkraft selbst herzustellen, ist im Grunde ganz einfach. Man benötigt nur Wasser, Mehl und Geduld. Wenn er erst mal fertig ist, kann er fortlaufend gepflegt – man sagt auch: gefüttert – werden und Jahrzehnte überstehen. Mit dem Alter kann er dabei sogar an Qualität gewinnen.

Es gibt verschiedene Sauerteig-Sorten:

- Klassischer Sauerteig wird aus Mehl oder Schrot eines Getreides und Wasser angesetzt. Dabei ist jedes Getreide geeignet. Klassisch nimmt man Roggen, Weizen oder Dinkel
- Sauerteig aus Hefewasser – dabei wird zunächst ein Hefewasser angesetzt, das dann mit Mehl gemischt innerhalb von zwei bis drei Tagen einen hervorragenden Sauerteig ergibt
- Lievito Madre ist die milde italienische Schwester des klassischen Sau-



erteigs. Sie wird außer mit Mehl und Wasser noch mit Honig und Olivenöl angesetzt und eignet sich für helle und auch süße Gebäcke

Hier soll es nun aber um den klassischen Sauerteig gehen. Dabei ist zunächst wichtig, die Begrifflichkeiten zu klären. In Rezepten wird bei Sauerteigbrotten oft von Anstellgut für Sauerteig oder einfach nur Anstellgut beziehungsweise ASG gesprochen. In allen Fällen handelt es sich um – Sauerteig. Hat man ihn erfolgreich angesetzt, wird er im Kühlschrank aufbewahrt und bei Bedarf aktiviert. Diesen Kühlschrank-Sauerteig nennt man Anstellgut.

Sauerteig wird im Rezept dann der Teig genannt, den man aus Wasser, Mehl und eben einem Teil des Anstellgutes mixt und verbackt.

Im Brot verwendet man für Sauerteig etwa 10 bis 30 Prozent der Mehlmenge, also 100 bis 300 Gramm pro Kilo Mehl in der Zutatenliste. Dieses Mehl wird versäuert, indem man es mit Wasser mischt und in der Regel 10 bis 30 Gramm Anstellgut hinzufügt.

Voraussetzung ist aber ein triebfähiger Sauerteig, der bis zu diesem Punkt hergestellt und am Leben gehalten worden sein muss. Am Leben hält man ihn durch Füttern beziehungsweise Auffrischen – zwei Vokabeln für den selben Vorgang. Ein Vorgang, den man mindestens alle ein bis zwei Wochen durchführen sollte.

Es gibt verschiedene Ansätze, das zu tun. Eine Möglichkeit ist es, dem Sauerteig aus dem Kühlschrank 10 Gramm zu entnehmen, sie mit je 50 Gramm Wasser und Mehl zu mischen, einige Stunden bei Raumtemperatur (oder



Mit einem Gummiring ums Glas kann man nachvollziehen, wie der Teig wächst

wärmer) gehen zu lassen, bis er sich an der Oberfläche wölbt und dann wieder in den Kühlschrank stellen.

Was passiert in dieser Zeit? Die Mikroorganismen im Sauerteig, die später für Geschmack und Trieb sorgen, vermehren sich. Mit der Kühlung wird dieser Prozess dann verlangsamt. Denn die Mikroorganismen essen das Mehl. Je wärmer es ist, desto schneller tun sie das. Bei Raumtemperatur wäre die Nahrung schnell aufgebraucht, der Sauerteig am zweiten Tag tot. Also lässt man die Mikroorganismen eben nur ein paar Stunden füttern und verlangsamt dann den Prozess im Kühlschrank um länger Freude am Sauerteig zu haben.

Eine andere Möglichkeit ist die fortlaufende Fütterung beim Backen. Dabei nimmt man das Anstellgut für den Brotteig ab, füllt das entnommene Gewicht wieder je hälftig mit Wasser und Mehl auf, rührt es unter, lässt den Teig warm anspringen und verfrachtet ihn dann in den Kühlschrank.


Ist man längere Zeit auf Reisen und kann das Anstellgut nicht regelmäßig füttern, gibt es die Möglichkeit, es für diese Zeit fester zu führen.

WEIZENSAUERTEIG (RECHTS) IST HELLER UND CREMIGER ALS SEIN ROGGEN\_KOLLEGE







## WENN DEM FRISCH ANGESETZTEN SAUERTEIG ANFANGS NOCH TRIEBKRAFT FEHLT, HILFT MAN MIT ETWAS HEFE NACH



Das bedeutet, mehr Mehl als Wasser zum Anstellgut zu geben. Das bedeutet mehr Futter für die Mikroorganismen, aber eine langsamere Fütterung, weil Wasser als Katalysator fehlt.



Es kann sein, dass sich nach längerer Zeit Flüssigkeit auf dem Teig absetzt, der sogenannte Fusel. Das sind Abbauprodukte der Mikroorganismen und nichts Schlimmes.



Der Fusel zeigt einfach nur, dass der Teig Hunger hat, also gefüttert werden möchte. Man kann ihn untermischen oder vor dem Auffrischen abkippen. Gleiches gilt für eine harte Kruste, die sich nach längerem Stehen bilden kann.



Wenn das Anstellgut mal schlapp macht, also seine Triebkraft nachlässt, kann man es mehrmals, im Abstand von 4 bis 6 Stunden, füttern und möglichst warm stellen. Dabei empfiehlt es sich, das Anstellgut mit einem Schneebesen zunächst ins warme Wasser einzurühren. Dabei wird viel Sauerstoff mit untergerührt – das freut die Mikroorganismen. Wärme findet man im Sommer draußen in der Sonne, im Winter auf der Heizung oder eventuell im Backofen mit eingeschaltetem Licht. Nicht alle Backöfen werden dann warm, das muss im Einzelfall überprüft werden. Eine weitere Alternative ist eine Wärmflasche. Die Temperatur sollte allerdings 30 Grad nicht überschreiten. Darüber sterben die Hefen.

Der Sauerteig hat am Anfang oft noch nicht viel Triebkraft, daher sollte beim Brotbacken noch mit etwas zusätzlicher Hefe gearbeitet werden. Mit der Zeit wird das Anstellgut triebfähiger und die Hefe überflüssig.

Verwendet werden kann er flexibel. In der Regel treibt man ein Roggen-lastiges Brot mit Roggen-Anstellgut, ein Weizenbrot mit Weizen-Anstellgut, Im Grunde ist das aber egal. Die Mikroorganismen lieben jedes Mehl.

Wer dennoch mit verschiedenen Sauerteigen arbeiten möchte, muss nicht jedesmal einen neuen Ansatz herstellen. Sauerteig lässt sich umzüchten. Indem man einen Teil des Anstellgutes mit einem anderen Mehl auffrischt. Nach drei bis fünf Fütterungen ist der Sauerteig komplett auf das neue Getreide umgestellt.

Zur Sicherheit, falls das Anstellgut doch mal schimmelt oder man aus Versehen seinen kompletten Sauerteig weiterverarbeitet hat, kann man sich eine Sicherung herstellen.

### Einfrieren

Ein Teil des Sauerteiges kommt gut verschlossen in den Gefrierschrank. Zum Wiederbeleben lässt man ihn auftauen und füttert ihn mit etwas Mehl und Wasser. Das Gemisch lässt man einige Stunden stehen, bis der Sauerteig Bläschen zeigt. Eventuell wiederholt man die Prozedur noch ein einige Male im Abstand von vier bis sechs Stunden, bis sich der Teig verdoppelt.

### Trocknen


Zum Trocknen wird ein Teil vom Sauerteig genommen und mit jeweils 200 Gramm Mehl und Wasser gefüttert. Das Gemisch lässt man 16 bis 20 Stunden stehen. Ein Backblech wird dann mit Backpapier belegt, der Sauerteig dünn darauf gestrichen. So lässt man ihn zwei bis drei Tage an der Luft trocknen, bricht ihn in kleine Stückchen, die dann in einem Schraubglas aufbewahrt werden. Das Trocknen hat den Vorteil, dass man jederzeit ein „Backup“ von seinem Sauerteig hat.


Zum Aktivieren nimmt man einfach ein paar der getrocknete Stückchen und verrührt diese mit etwas lauwarmem Wasser. Wenn sie sich aufgelöst haben, wird wieder mit je 50 Gramm Mehl und Wasser gefüttert. Eventuell wiederholt man die Fütterung ein paar Mal im vier- bis sechsständigen Abstand – und fertig ist neuer Sauerteig mit einer bereits sehr guten Qualität.



# SAUERTEIG ANSETZEN

Text: Valesa Schell

 /groups/785749074867453/

 www.brotbackliebeundmehr.com



Für den Sauerteig-Ansatz werden Wasser und Mehl miteinander gemischt. Dann übernehmen die Mikroorganismen

Zum Ansetzen von Sauerteig eignen sich am besten Gläser mit Deckel. Das können Weckgläser sein, bei denen man den Glasdeckel dann einfach lose auflegt oder auch Schraubgläser. Gerade Weckgläser haben den Vorteil, dass sie einfacher sauber zu machen sind und sich der Sauerteig einfacher in neue Gläser umfüllen lässt. Zum Ansetzen kann jeder Mehltyp genommen werden. Da die Mikroorganismen auf der Schale des Kornes sitzen, empfiehlt sich für das Ansetzen Vollkornmehl oder wenigstens ein Mehl mit hoher Typenzahl, also hohem Schalenanteil. Die spätere Pflege funktioniert dann auch mit helleren Mehltypen. Wichtig beim Arbeiten mit Sauerteig: Sauberkeit. Sonst gelangen Keime in den Ansatz, die man dort nicht haben will.

## Tag 1

50 g Roggenmehl mit 50 g Wasser vermischen, in einem Glas mit locker aufgelegtem Deckel 12 Stunden bei Raumtemperatur ruhen lassen. Einmal umrühren und nochmals 12 Stunden stehen lassen.

## Tag 2

Den Ansatz mit 50 g Mehl und 50 g Wasser füttern, gut umrühren und nochmal 24 Stunden stehen lassen.

In dieser Phase können sich unangenehme Gerüche entwickeln, sie changieren zwischen Essig und faulen Eiern. Solange sich kein Schimmel auf dem Teig befindet, ist alles in Ordnung.

## Tag 3

Den Ansatz wieder mit 50 g Mehl und 50 g Wasser füttern, gut umrühren und nochmal 24 Stunden stehen lassen.

Langsam sollte Leben ins Glas kommen, der Teig von Blasen durchsetzt sein.

## Tag 4

100 g des Ansatzes mit 50 g Mehl und 50 g Wasser füttern, gut umrühren und nochmal 24 Stunden stehen lassen.

## Tag 5

50 g des Ansatzes mit 50 g Mehl und 50 g Wasser füttern, gut umrühren und nochmal 24 Stunden stehen lassen.

## Tag 6

50 g des Ansatzes mit 50 g Mehl und 50 g Wasser füttern, gut umrühren und nochmal 24 Stunden stehen lassen.

## Tag 7

Nun ist der Teig, das sogenannte Anstellgut, fertig. Es genügt, davon 50 bis 100 Gramm in einem Weckglas oder Schraubglas im Kühlschrank aufzubewahren und den Rest bereits für die ersten Sauerteigbrote zu verwenden. Wenn es schon richtig aktiv ist, also viele kleine Bläschen hat und sich nach dem Füttern verdoppelt, kann für das erste Sauerteigbrot die komplette Sauerteigmenge entnommen werden.



Schon nach wenigen Tagen beginnt Leben im Glas – kleine Bläschen bilden sich



# BIERKRÜSTCHEN

Rezept & Bilder: Valesa Schell

Das erste Sauerteigbrot ist ein einfaches Mischbrot mit Roggen- und Weizenmehl. Ein Teil der Schüttflüssigkeit wird durch – je nach Geschmack milderer oder kräftiger – Bier ersetzt. Da der Sauerteig noch sehr jung ist, wird er in zwei Durchgängen angesetzt, damit er mehr Triebkraft entwickelt. Wer schon einen älteren Sauerteig hat, kann gleich die ganze Menge Mehl und Wasser vom Vorteig vermischen und 14 bis 16 Stunden gehen lassen.

Bei allen Brotteigen kann die Flüssigkeitsmenge von den Rezeptangaben abweichen. Je nachdem, woher das Mehl kommt, nimmt es mehr oder weniger Flüssigkeit auf. Deswegen ist es ratsam, etwa 10 Prozent der Schüttflüssigkeit, also der gesamten Flüssigkeit, zunächst zurückzuhalten und alle Teigzutaten 2 Minuten zu kneten. Wenn der Teig dann fest und trocken aussieht, kann das Wasser dazugegeben und untergeknetet werden. Bei diesem Teig werden etwa 30 Gramm zurückbehalten.

Alle Zutaten des Hauptteiges kommen mit dem Sauerteig in die Schüssel der Knetmaschine und werden auf der kleinsten Stufe 3 Minuten vermischt. Dann auf höherer Stufe weitere 8 Minuten kneten. Während der letzten 3 Minuten das Öl beim Kneten langsam dazugeben und mit unterkneten. Von Hand sollte der Teig so lange geknetet werden, bis er sich homogen und elastisch anfühlt.

Der Teig kommt dann auf eine bemehlte Unterlage und wird gedehnt und gefaltet. Dafür nimmt man die äußeren Teigenden, zieht sie etwas hoch und faltet sie jeweils zur Mitte hin. Dabei dreht man den Teig immer mit, sodass er einmal rundum zur Mitte hin gefaltet wurde. Der Teigling wird umgedreht und mit den Händen rundgewirkt. Dazu dreht man den Teigling mit den Innenflächen der Hände auf der Backunterlage entlang und formt ihn so rund.

Nun erfolgt das erste Gehenlassen des Teiges – die Stockgare. Der Teig kommt in eine leicht geölte Schüssel. Die Schüssel wird mit einem Deckel oder Tuch verschlossen und der Teig darf darin 4 Stunden gehen. Jeweils nach 1 und 2 Stunden kann er nochmal gefaltet und wieder rundgewirkt werden. So können die im Teig entstandenen Gär-gase entweichen und neuer Sauerstoff eingearbeitet werden, was die Hefen im Teig anregt. Das geht am leichtesten mit nassen Händen.

Nach 4 Stunden wird der Teigling auf eine leicht bemehlte Backunterlage gegeben und nochmal wie zuvor gefaltet. Dafür – wie auch für das Aus-

## Sauerteig

- ▶ 50 g Roggenmehl Vollkorn *Stufe 1*
- ▶ 50 g Wasser
- ▶ 20 g Anstellgut

Das Anstellgut im Wasser auflösen und das Mehl unterrühren. Den Teig 9-10 Stunden zugedeckt gehen lassen.

## Sauerteig

*Stufe 2*

- ▶ Sauerteig, Stufe 1
- ▶ 50 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 50 g Wasser

Wasser und Mehl unterrühren und weitere 10-12 Stunden gehen lassen.

## Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 250 g Weizenmehl 1050
- ▶ 150 g Roggenmehl 1150
- ▶ 5 g Frischhefe
- ▶ 220 g Bier
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 2 TL Zuckerrübensirup
- ▶ 20 g Rapsöl

streuen des Gärkorb – bietet sich Dunst an. Dabei handelt es sich um feinen Grieß, der sich nicht so schnell mit dem Teig verbindet und daher eine gute Trennschicht zwischen Gärkorb und Teig bildet. Ähnlich gut eignen sich Reismehl, Maismehl oder Roggenmehl. Den Teigling wieder umdrehen und rundwirken.

Wer einen runden Gärkorb hat, kann den Teigling jetzt direkt mit dem Schluss nach unten in den gut bemehlten Gärkorb geben.



### Tipp

Möglich ist auch Matzbier ohne Alkohol, dann sollte aber der Zuckerrübensirup weggelassen werden, da das Brot sonst zu süß wird.





**Mit dem Falten gibt man dem Brotteig Spannung**

Bei Verwendung eines länglichen Gärkorbs wird der Teigling wieder auf die Faltseite gedreht und etwas flach gedrückt. Der obere Teil dieses Fladens wird von oben her zur Mitte gefaltet und von unten ebenfalls zur Mitte hin gefaltet. Der längliche Teigling wird dann auf der Unterlage rund und etwas länger gerollt.

Wer keinen Gärkorb hat, kann am Anfang auch einen Sieb oder eine Schüssel nehmen und diese mit einem bemehlten Küchentuch auslegen.

Abgedeckt lässt man den Teigling nun während der Stückgare 60-90 Minuten gehen. Die Gehzeit für die Stückgare – das ist die Zeit zwischen letztem Formen und Einschieben in den Backofen, kann nie ganz genau angegeben werden, da sowohl die Teigttemperatur wie auch die Raumtemperatur darüber entscheiden. Wenn der Teig in einem eher kühleren Raum steht, kann er auch mal bis zu zwei Stunden brauchen. Wenn es sehr warm ist, verkürzt sich diese Zeit.

Es gibt einen kleinen Trick, wie man selbst den richtigen Zeitpunkt herausfinden kann. Man drückt den Zeigefinger kurz 1-2 cm tief in den Teigling. Wenn der Teig sofort wieder in seine Ursprungsform zurückspringt, braucht er noch. Erst wenn die Delle ein bisschen bleibt und sich nur langsam auffüllt, ist er genau richtig zum Backen. Dazwischen können manchmal nur 10 Minuten liegen. Deswegen sollte



**Mit dem Schluss nach oben kommt das Brot in den Ofen – an den Nahtstellen bricht es wild auf**

man am Anfang lieber öfter überprüfen, wie reif der Teig ist.

Den Backofen nach zirka 30-60 Minuten Gehzeit auf 250°C Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Brotteige sollten immer bei möglichst hoher Temperatur in den Backofen kommen. Ein Backblech mit Backfolie oder Backpapier mit aufheizen.

Den Teigling vorsichtig auf einen Einschieber oder Einschieser (das ist ein dünnes Holzbrett, mit dem der Teigling direkt in den Backofen auf das heiße Blech geschoben wird – manche haben so ein Brett eventuell, um Pizza in den Ofen zu schieben) oder direkt auf das heiße Backblech stürzen. Das geht am besten, indem man die Hände beim Stürzen etwas mit unter den Gärkorb hält und dabei den fallenden Teigling ein wenig auffängt.

Bei diesem Brot soll der Teigling wild aufreißen. Er muss also nicht eingeschnitten werden. Wenn der Laib im Backofen anfängt aufzugehen, reißt er an den Nahtstellen auf, an denen er gefaltet wurde. Das Backblech kommt nun in den heißen Backofen auf die mittlere Schiene. Diesen Vorgang bezeichnet man in der Bäckersprache als Einschiesßen.

Gleich zu Beginn des Backens benötigt der Teig ordentlich Wasserdampf, damit die Kruste während des Ofentriebs, also dem Aufgehen im Backofen in den ersten Minuten, flexibel bleibt und am

*Für Einsteiger geeignet*

**Schwierigkeitsgrad:** ★☆☆

**Getreide:** Roggen, Weizen

**Triebmittel:** Sauerteig, Hefe

**Teigkonsistenz:** fest

**Zeit gesamt:** 22-23 Stunden

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

**Backzeit:** 45-50 Minuten

**Starttemperatur:** 250°C

**Backtemperatur:** 200°C  
nach 15 Minuten

**Schwaden:** beim Einschiesßen

Ende des Backens schön knusprig wird. Das Wasser sollte immer in den Backofen kommen, wenn der Teigling bereits eingeschossen ist. Das geht am Anfang am besten mit einer Sprühflasche mit Wasser. Bei kalkhaltigem Wasser empfiehlt sich destilliertes Wasser, da sich sonst Kalkflecken im Backofen absetzen. Man sprüht richtig viel Wasser über den Teigling und an die Wände des Backofens, so dass im Innenraum viel Dampf entsteht. Das können gut 50 ml sein.

Bei 250°C 15 Minuten backen, dann die Ofentür kurz öffnen, um den Dampf abzulassen, die Ofentemperatur auf 200°C senken und weitere 30-35 Minuten backen. Wenn man am Ende nicht sicher ist, ob das Brot fertig ist, kann man die Klopfprobe machen. Dazu klopft man mit den Fingern gegen die Unterseite des Laibes. Das sollte sich hohl anhören – dann ist es fertig. Genauer ist das Messen der Kerntemperatur. Liegt sie um 97°C, ist das Brot ausgebacken. Es kann aus dem Backofen genommen werden und auf einem Kuchengitter abkühlen. 🍞







Die reiche **Geschichte** eines Weihnachtsgebäcks

# Von Stollenkrieg und Butterbrieß





Zwar ist nicht mehr nachvollziehbar, wann der erste Stollen gebacken wurde oder wer sein Erfinder war, doch darf als sicher gelten, dass es sich um eines der ältesten Gebäcke überhaupt handelt. Bis heute gehört der Christstollen zum Weihnachtsfest wie Tannenbaum und Geschenke-Wahnsinn.

**W**enn es um klassisches Weihnachtsgebäck geht, wird das Alter des Stollens nur von Honig- oder Lebkuchen übertroffen, für deren Zubereitung im Gegensatz zum Stollen kein Zucker gebraucht wird – den es damals schlicht noch nicht gab.

Erstmals erwähnt wurde Stollen in einer Urkunde von 1329, mit der Bischof Heinrich I von Naumburg an der Saale den Bäckern das Zunft-Privileg gewährte. Als Gegenleistung verlangte er alljährlich unangefordert zur Feier von Christi Geburt zwei Stollen zu bekommen. Das in Latein verfasste Original der Urkunde ist verschollen, heute beruft man sich auf Übersetzungen, die wohl aus dem 16. Jahrhundert stammen dürften.

Nach original Dresdner Rezepten wurde der Stollen mit Schweineschmalz oder Hirschtalg gebacken. Erst



Butter zählt zu den Hauptzutaten, macht im Stollen bis zu 50% der Mehlmenge aus



Pro 100 Kilo Mehl gehören 60 Kilo Rosinen, Sultaninen oder Korinthen in den Stollen-Teig

Butter machte ihn richtig schmackhaft. Da jedoch im 15. Jahrhundert für die adventliche Fastenzeit ein päpstliches Butterverbot galt und Backversuche mit Öl zu nur wenig genussvollen Ergebnissen führten, waren diplomatische Bemühungen auf höchster Ebene gefragt, damit der Stollen das richtige Fett bekam. Kurfürst Ernst von Sachsen und sein Bruder Albrecht der Beherzte erbaten 1447 von Papst Nikolaus V eine Ausnahmegenehmigung. Fünf Päpste später gab es sie endlich – im Dresdner Butterbrief von Papst Innozenz VIII. Allerdings nicht ganz ohne Gegenleistung.

Fortan war ein Buttergeld zu entrichten, das vornehmlich für den Bau kirchlicher Gebäude eingesetzt wurde. So finanzierte man unter anderem den Freiburger Dom.

Der Christstollen ist in seiner Form eine Versinnbildlichung des in Windeln gewickelten Christkinds. Das allein macht ihn zu einem klassischen Weihnachtsgebäck, dessen Saison mit 60 Tagen angegeben wird – vom





Orangeat und Zitronat sind klassische Zutaten, werden heute aber oft durch Cranberrys oder andere Zutaten ersetzt

1. November bis zum 31. Dezember eines jeden Jahres. Gebacken wird er aus einem schweren, also fettreichen und süßen Hefeteig. Das ist die verbindende Klammer.

Darunter gibt es in Deutschland viele unterschiedliche Traditionen. Im Raum Dresden zum Beispiel wird ein schwerer Christstollen freigeschoben gebacken. In Süddeutschland ist ein eher leichter Christstollen mit weniger Butter und Früchten beliebt, der überwiegend in Stollenformen (so genannten Stollenhauben) gebacken wird.

Da viele Menschen die klassischen Trockenfrüchte wie Rosinen, Orangeat und Zitronat nicht mögen, backen Bäcker inzwischen trendige Stollenspezialitäten wie Nusstollen, Schokostollen oder auch Cranberrystollen, die zuweilen deutlich besser ankommen.

Doch wer an Stollen denkt, hat noch immer den klassischen Dresdner Christstollen im Sinn. Er ist ein vergleichsweise junger Vertreter, wurde 1474 erstmals nachweislich erwähnt. Er erschien auf einer Rechnung des christlichen Bartolomai-Hospitals. Seit 1997 ist er geschütztes Gut, womit ein alter Konflikt beigelegt wurde.

Bereits 1648 tobte ein regelrechter Stollenkrieg. In der Vorweihnachtszeit lieferten Bäcker aus unterschiedlichen Regionen ihre Stollen nach Dresden. Die dortigen Bäcker wiederum verlangten Schutz vor der Konkurrenz. Und bekamen ihn kaum 350 Jahre später.

Darauf hatten sich Politiker bereits im Einigungsvertrag verständigt, die Umsetzung dauerte dann noch etwas. Dafür gründete man 1991 den Schutzverband Dresdner Stollen. Seit 1997 ist die Herkunftsbezeichnung geschützt, seit 2010 wacht der Verband über die Markenrechte, die er per Siegel an derzeit etwa 120 Bäckereien verleiht. Sie müssen allen Anforderungen an Dresdner Stollen genügen.

In der privaten Heimbäckerei ist man da flexibler, kann ein wenig experimentieren und den eigenen perfekten Stollen angehen. Das lohnt sich in jedem Fall. Für den eigenen Adventstisch oder als Geschenk zur Adventszeit. 🍪



Festerer Stollenteig wird freigeschoben gebacken, es gibt aber auch Stollenformen, die einen weicheren Teig möglich machen





**Die Mindestanforderungen an wertgebende Zutaten sind in den Leitsätzen für Feine Backwaren gesetzlich festgelegt. Alle Angaben sind bezogen auf 100 Kilogramm Mehl.**

- **Stollen**  
Mindestens 30 kg Butter oder die entsprechende Menge MilCHFetterzeugnisse oder Margarine. 60 kg Trockenfrüchte (ausschließlich Rosinen, Sultaninen oder Korinthen), auch Zitronat und Orangeat.
- **Mandelstollen**  
Mindestens 30 kg Butter oder die entsprechende Menge MilCHFetterzeugnisse oder Margarine. Mindestens 20 kg Mandeln, Trockenfrüchte, auch Zitronat und Orangeat können zugesetzt werden. Persipan darf nicht verwendet werden.
- **Marzipan-/Persipanstollen**  
Mindestens 30 kg Butter oder die entsprechende Menge MilCHFetterzeugnisse oder Margarine. Mindestens 5 Prozent des Stollengewichtes Marzipan- oder Persipan- Rohmasse.
- **Mohnstollen**  
Mindestens 30 kg Butter oder die entsprechende Menge MilCHFetterzeugnisse oder Margarine. Mindestens 20 kg Mohn mit handelsüblichem Wassergehalt. Üblicherweise wird der Mohn zu einer Füllung verarbeitet. Trockenfrüchte, auch Zitronat und Orangeat, können zugesetzt werden.
- **Nussstollen**  
Mindestens 30 kg Butter oder die entsprechende Menge MilCHFetterzeugnisse oder Margarine oder praktisch Wasser-freies Fett. 20 kg Nusskerne, auch zer kleinert, die üblicherweise zu einer Füllung verarbeitet werden.
- **Dresdner Christstollen**  
Der Dresdner Stollen zählt zu den Produkten mit geschützter geografischer Angabe. Original Dresdner Christstollen dürfen nur in Dresden und einer klar definierten Umgebung um die Landeshauptstadt hergestellt werden. Pro 100 kg Mehl enthalten Dresdner Stollen mindestens 50 kg Butter, 65 kg Sultaninen, 20 kg Zitronat und/oder Orangeat sowie 15 kg süße und bittere Mandeln. Es handelt sich also um ein schweres Hefengebäck mit einem hohen Butter- und Früchteanteil.



Auf einem Gitter kühlen die Stollenläibe aus, dort werden sie mit Butter bestrichen, um die Poren zu verschließen und eine längere Frischhaltung zu erzielen



Am Ende des Stollenbackens steht das Absieben mit Puderzucker



Seit 1997 ist die Herkunftsbezeichnung "Dresdner Christstollen" streng geschützt, ein Verein wacht über seine Nutzung. Gut 120 Bäckereien ist sie erlaubt





# Tipps und Tricks von **Stollen-** **Meister** Siegfried Brenneis

## **Kleine Stollenkunde**

Christstollen sind reich an verschiedenen Trockenfrüchten und anderen hochwertigen Zutaten. Je höher der Fett- und Zuckergehalt des Teiges ist, umso schwieriger wird es, einen schön gelockerten Christstollen zu backen. Um den zu erreichen, müssen folgende Schritte bei der Stollenherstellung beachtet werden:

### **Früchte vorbereiten**

Die Sultaninen kurz waschen, abtropfen lassen und über Nacht mit dem Orangat und Zitronat in Rum tränken. Abdecken und an einem warmen Ort lagern.

### **Mandeln vorbereiten**

Die Mandeln mit 70°C heißer Milch übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend abgießen (Restmilch verwenden als Schüttflüssigkeit für den Stollenteig). Die Mandeln dann unter die Früchte Mischung geben.

### **Zutaten temperieren**

Butter, Zucker, Salz, Gewürze, Marzipan vermischen, um schnellere und bessere Verteilung im Hauptteig zu erreichen.

### **Vorteig**

Mit dem Mehl, der Milch und der Hefemenge einen nicht allzu festen Teig herstellen. Die Teigtemperatur soll bei etwa 26°C liegen. Durch den Vorteig kann die Hefe ihre Triebkraft besser entwickeln. Teigruhe: etwa 25 Minuten.

### **Stollenteig**

Zum Vorteig kommen Butter, Zucker, Salz und die Gewürze und werden verknetet. Die Teigtemperatur sollte bei zirka 24°C liegen. Die Konsistenz des Stollenteiges ist abhängig von der Aufbereitungsart (handwerkliche freigeschobene Form oder die Verwendung von Stollenformen). Bei der Verwendung von Stollenformen kann der Teig etwas weicher geführt werden. Teigruhe: etwa 30 Minuten.

### **Früchte unterkneten**

Nach der Teigruhe wird die Fruchtmischung kurz untergeknetet. Nur so lange, bis sie sich gleichmäßig im Stollenteig verteilt haben. Teigruhe: etwa 5 Minuten.

Unterschiedliche Aufbereitungsmethoden eines Stollenteiges:

### **Freigeschobene Stollen**

Die Aufarbeitung erfolgt mit einem dünnen Rollholz. Der Stollenteig wird mit dem Rollholz ausgerollt und übereinander geklappt zur traditionellen Stollenform.

Freigeschobene Stollen wie der Dresdner Stollen: Der Stollenteig wird zuerst rund geformt, etwas entspannen lassen und dann länglich gerollt. Kurz vorm Einschließen in den Backofen wird der Stollen an der Oberfläche längs eingeschnitten.

### **In Stollenformen**

Aufarbeitung ist problemlos und schnell. Der Stollenteig wird geformt und in die jeweilige Form leicht eingedrückt.

### **Backen**

500 Gramm Christstollen backen etwa 45 Minuten. Backtemperatur: 200°C fallend auf 180°C.

### **Behandeln nach dem Backen**

Die etwas abgekühlten Christstollen komplett mit Butter bestreichen, sodass sie leicht in die Kruste eindringt. Auf einem Gitter abtropfen lassen. Die heiße Butter schließt die Poren der Kruste, verhindert Feuchtigkeitsverluste und bildet den Haftgrund für den Zucker. Anschließend mit einer Zuckermischung (80% feiner Zucker und 20% Puderzucker) umhüllen. Am nächsten Tag mit Puderzucker gleichmäßig und nicht zu dick übersieben.

Am besten schmeckt der Christollen, wenn man ihn noch einige Tage im Keller abgedeckt kühl lagert. Dann kann der Christstollen sein Aroma voll entfalten. 🍪

Mehr als 100 Goldmedaillen und Preise hat Siegfried Brenneis für seine Stollen erhalten







## STOLLEN-FEHLER

### Klassische Fehler bei der Stollenherstellung und ihre Auswirkungen:

- |                                  |  |
|----------------------------------|--|
| • zu kalte Zutaten               | schlechtes Vermischen zu einem Teig  |
| • zu wenig Vorteig               | weniger Triebkraft, Teig nicht ausgereift  |
| • zu fester Teig                 | zu dichte Porung und kleines Volumen der Stollen   |
| • zu weicher Teig                | bei frei aufgearbeiteten Stollen: flache Form  |
| • zu warmer Teig                 | zu grobe ungleichmäßige Porung, strohige Krume, fördert das Austreten von Fett vor allem bei Butter. |
| • zu langes Früchteunterarbeiten | braune Krumenfarbe   |
| • zu kurzes Früchteunterarbeiten | ungleichmäßige Verteilung im Teig und in der Krume   |
| • Alte Zutaten                   | Geschmack des Stollens ist alt und/oder leicht ranzig  |
| • zu lange Backzeit              | rötliche Farbe der Krume, Kruste der Stollen ist zu dick.  |
| • zu kurze Backzeit              | Krume hat speckige Streifen, Kruste ist zu hell und zu dünn, Geschmack nicht abgerundet              |
| • zu hohe Backtemperatur         | Kruste ist zu dunkel   |
| • zu niedrige Backtemperatur     | Kruste ist zu hell und zu dünn   |
| • falsche Lagerung               | schneller Verderb durch Sauerstoff, Licht, Luftfeuchtigkeit  |



## Früchtemischung

- ▶ 400 g Rosinen
- ▶ 100 g Zitronat
- ▶ 100 g Orangeat
- ▶ 50 g Rum

Früchte reinigen und mit dem Rum über Nacht abgedeckt durchziehen lassen.

## Vorteig

- ▶ 150 g Weizenmehl 550
- ▶ 40 g Hefe
- ▶ 100 g Milch

Alle Zutaten etwa 6 Minuten bei langsamer Geschwindigkeit kneten und dann 30 Minuten abgedeckt in einer Schüssel ruhen lassen.

## Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 350 g Weizenmehl 550
- ▶ 200 g Butter
- ▶ 20 g Milch
- ▶ 20 g Marzipan
- ▶ 60 g Zucker
- ▶ 5 g Salz
- ▶ 50 g Ei
- ▶ 3 g Zitrone
- ▶ 10 g Stollengewürz

Alle Zutaten langsam in einer Knetmaschine kneten, bis sich der Vorteig mit den restlichen Zutaten vermischt hat. Dann den Teig 15-20 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

## Mandeln

- ▶ 150 g Mandeln (gehackt, geröstet)
- ▶ 100 g Milch (70°C)

Mandeln mit Milch übergießen, 10 Minuten quellen und dann im Sieb abtropfen lassen.

## Zuckermischung

- ▶ 200 g Zucker
- ▶ 50 g Puderzucker
- ▶ 2 g Vanille

# Klassischer Christstollen

Siegfried Brenneis, Kapitän der Bäcker-Nationalmannschaft, hat mit seinen Stollen mehr als 100 Goldmedaillen gewonnen, zudem dreimal den Stollen-Zacharias sowie den Ehren-Zacharias. Er darf also mit Fug und Recht als Experte der Stollenbäckerei gelten. Hier präsentiert er ein Rezept für einen klassischen leichten Christstollen.



Rezept & Bild: Siegfried Brenneis

● Nach der Teigruhe die Früchtemischung und die Mandeln langsam unter den Stollenteig kneten. Den Stollenteig noch 5-10 Minuten entspannen lassen.

● Den Teig in zwei Teile à 900 Gramm oder drei Teile à 600 Gramm teilen. Die Teiglinge jeweils rundwirken, lang stoßen und in die eingefettete Stollenform eindrücken. Nochmals zirka 10 Minuten ruhen lassen, dann in den auf 180°C Ober-/Unterhitze gut vorgeheizten Backofen schieben und 50-60 Minuten ausbacken.

● Nach dem Backen die Christstollen noch warm mit aufgelöster Butter bestreichen und in der Zuckermischung wälzen. Am nächsten Tag die Christstollen mit Puderzucker überstauben und abgedeckt kühl lagern. ■

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Weizen

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: fest, glatt

Zeit gesamt: 12 Stunden

Zeit am Backtag: 2 Stunden

Backzeit: 50-60 Minuten

Starttemperatur: 180°C

Backtemperatur: 180°C

Schwaden: nein



# Ur Korn-Stollen-Muffins

Rund um Halloween haben Muffins Konjunktur, danach folgt die Adventszeit, die klar mit Stollen verbunden ist. Warum nicht einmal beides miteinander verbinden? Mit diesen einfach herzustellenden Stollen-Muffins, die überdies geschmacklich eine Wucht sind. Dank Dinkel und Einkorn, die diesem Gebäck den besonderen Pfiff geben.

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Einkorn, Dinkel
Triebmittel:	Backpulver
Teigkonsistenz:	sehr weich
Zeit gesamt:	40 Minuten
Zeit am Backtag:	40 Minuten
Backzeit:	25 Minuten
Starttemperatur:	180°C
Backtemperatur:	180°C
Schwaden:	nein

Rezept & Bilder:  
Siegfried Brenneis



## Zutaten\*

- ▶ 100 g Einkornmehl Vollkorn
- ▶ 100 g Dinkelmehl 630
- ▶ 250 g Vollmilch
- ▶ 50 g Rohrzucker
- ▶ 50 g Honig
- ▶ 150 g Butter
- ▶ 100 g Eier
- ▶ Prise Salz
- ▶ 40 g Marzipan
- ▶ 7 g Backpulver
- ▶ 2 g Zimt
- ▶ 50 g Mandeln (gehackt, geröstet)
- ▶ 150 g Cranberrys, gehackt
- ▶ 50 g Orangeat
- ▶ 50 g Puderzucker zum Ausgarnieren
- ▶ 50 g flüssige Butter zum Bestreichen

\* für 12 Muffins

● Rohrzucker, Honig, Eier, Butter, Marzipan und Salz schaumig rühren.

● Dinkelmehl, Einkornvollkornmehl, Backpulver, Zimt vermischen und mit der Vollmilch unter die Masse rühren.

● Zum Schluss die Cranberrys, gehackte Mandeln und Orangeat unterheben.

● Mit einem Löffel die Masse in die vorbereiteten Muffin-Formen verteilen und in den auf 180°C Ober-/Unterhitze gut vorgeheizten Backofen schieben. Etwa 25 Minuten backen.

● Die noch heißen Muffins mit der flüssigen Butter bestreichen und nach dem Erkalten mit Puderzucker absieben. ■







# Mohnstollen

Stollen gehört zu Weihnachten. Viele mögen ihn aber wegen der Rosinen oder Zitrusfrüchte nicht besonders. Da ist ein Mohnstollen eine tolle Alternative. Der Teig ist, wie beim Stollen üblich, ein Butter-Hefeteig. In diesem Rezept jedoch mit ganz wenig Hefe und langen Gehzeiten.

🟢 Die Mandeln mit dem Mehl, Hefe, Zucker, Honig, Tonkabohnenzucker, Zimt und Salz in den Topf geben. Vorteig und das Ei dazugeben und die Butter in Stücken darauf verteilen. Auf kleinster Stufe 2 Minuten kneten. Weitere 10 Minuten auf mittlerer Stufe kneten.

🟢 Den Teig in eine Schüssel geben, einige Male dehnen und falten, rundwirken und 3-4 Stunden abgedeckt gehen lassen.

🟢 Vom Teig 3 gleich große Teiglinge abstechen (zirka je 225 g) und jeden Teigling zu einem dünnen länglichen Fladen ausrollen. Jeden Teigling mit 1 EL vom Zwetschgenmus bestreichen, dabei einen Rand von 1 cm frei lassen. Jeweils 1/3 der Mohnfüllung auf die Teiglinge geben und verteilen, dabei auch den Rand von 1 cm frei lassen.

🟢 Von der kurzen Seite her eng aufrollen. Mit dem Schluss nach unten auf Backfolie setzen und die seitlichen Enden nach unten einschlagen. Die Teiglinge so 2 Stunden gehen lassen.

## Vorteig

- ▶ 3 g Frischhefe
- ▶ 100 g Milch
- ▶ 100 g Weizenmehl 550

Hefe mit der Milch verrühren. Mehl unterkneten. 12 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.





# Mohnfüllung

- ▶ 130 g Mohn, gemahlen
- ▶ 100 g heiße Milch
- ▶ 50 g Marzipan
- ▶ 30 g Zucker
- ▶ 1/2 TL Tonkabohnenzucker, alternativ etwas Abrieb einer Tonkabohne
- ▶ 20 g Honig
- ▶ 1/2 TL Zimt
- ▶ 40 g flüssige Butter
- ▶ 2-3 EL Amaretto

Mohn mit der kochend heißen Milch übergießen und 30 Minuten quellen lassen. Es ist wichtig, dass die Milch kochend heiß ist, da sie nur so das Bittere vom Mohn wegnimmt. Marzipan, Zucker, Tonkazucker, Honig, Zimt, Butter und Amaretto gründlich vermischen. Die Mohnmasse untermischen.

## Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 230 g Weizenmehl 550
- ▶ 5 g Frischhefe
- ▶ 50 g gemahlene Mandeln
- ▶ 25 g Zucker
- ▶ 25 g Honig
- ▶ 1/2 TL Tonkabohnenzucker oder etwas Abrieb einer Tonkabohne
- ▶ 1/2 TL Zimt
- ▶ 1/2 TL Salz
- ▶ 90 g Butter
- ▶ 1 großes Ei
- ▶ Mohnfüllung
- ▶ 3 EL Zwetschgenmus

### Zum Bestreichen:

- ▶ 100 g Butter
- ▶ 100 g Zucker
- ▶ 50 g Puderzucker

### Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	fest
Zeit gesamt:	18-19 Stunden
Zeit am Backtag:	6-7 Stunden
Backzeit:	30 Minuten
Starttemperatur:	180°C
Backtemperatur:	180°C
Schwaden:	nein

- 🕒 Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 🕒 Stollen auf der mittleren Schiene 30 Minuten backen, dann 20 Minuten abkühlen lassen.
- 🕒 Die Butter zerlassen und die Stollen rundum mit der flüssigen Butter einstreichen (Boden nicht vergessen). In Zucker wälzen, sodass der Stollen rundum damit bedeckt ist. Ganz auskühlen lassen.
- 🕒 In Frischhaltefolie und anschließend Alufolie verpacken und in eine Blechdose oder Plastiktüte geben, so dass der Stollen luftdicht verpackt ist. Vor dem Einpacken kann der Stollen bereits dick mit Puderzucker bestäubt werden. Besser ist es aber, ihn direkt vor dem ersten Anschnitt zu bestäuben. Nun kann er 1-4 Wochen liegen bleiben und reifen. 🍴


### Tipps

Aus dem Teig kann statt 3 kleinen Stollen auch ein großer gemacht werden. Dann verlängert sich die Backzeit auf etwa 45 Minuten.

Gut eingepackt hält der Stollen Monate. Er soll eigentlich sogar einige Wochen vor Weihnachten gebacken werden, da er dadurch noch besser schmeckt.



Rezept & Bilder: Valesa Schell

 /groups/785749074867453/

 www.brotbackliebeundmehr.com



# Panettone

## Latte Macciato Cioccolato

Panettone gehört zur italienischen Vorweihnachtszeit. Mit Weizensauerteig als einzigem Triebmittel kommt sie in Papiermanschetten, die ihr die Form geben. Oft enthält sie kandierte Früchte und Rosinen. Statt Kaffee wird süßer Wein dazu getrunken. Eine gute Panettone ist lange haltbar. Sie wird mit jedem Tag besser, kann also ruhig schon einige Wochen vor Weihnachten gebacken werden. Mit Kaffee und Milch als Schüttflüssigkeit sowie mit Pistazien, Orangeat und Schokostückchen gefüllt, ist diese Panettone mal eine andere Variante.

☉ Den Vorteig mit Mehl, Milch, Zucker, Tonkazucker und Salz in die Schüssel geben. Auf kleinster Stufe 5 Minuten mischen, dann weitere 20 Minuten auf schneller Stufe kneten.

☉ Nach 6 und 8 Minuten jeweils 1 Eigelb dazugeben.


☉ Nach 15 Minuten die Butter in Stücken dazugeben und mit unterkneten.

☉ Nach 18 Minuten die Schokodrops und das Quellstück in den Teig geben und mit unterkneten. Solange kneten, bis sich der Teig wieder vom Schüsselrand löst. Das können auch bis zu 25 Minuten sein. Wichtig ist hier der Fenstertest – wenn man ein Stück vom Teig mit den Fingern auseinanderzieht, sollte der Teig nicht reißen.

### Tip

Das italienische Weizenmehl Typo 0 kann durch Type 405 oder 550 ersetzt werden.

Rezept & Bilder: Valesa Schell

 /groups/785749074867453/

 www.brotbackliebeundmehr.com

## Weizensauerteig

▶ 20 g Anstellgut *Stufe 1*

▶ 25 g Kaffee

▶ 40 g Weizenmehl Typo 0

Alle Zutaten vermischen und 12 Stunden bei Raumtemperatur oder 6 Stunden bei 27-29°C gehen lassen.

## Weizensauerteig

▶ 50 g Kaffee *Stufe 2*

▶ 50 g Typo 0, alternativ Weizenmehl 405 oder 550

Alle Zutaten zum ersten Ansatz geben, vermischen und weitere 12 Stunden bei Raumtemperatur oder 6 Stunden bei 27-29°C gehen lassen.

## Vorteig

▶ Weizensauerteig

▶ 200 g Weizenmehl Typo 0

▶ 120 g Kaffee

▶ 75 g Zucker

▶ 20 g Honig

▶ 2 Eigelb

▶ 100 g Butter

Das Mehl mit dem Kaffee, Weizensauerteig, Zucker und Honig in die Schüssel geben und auf kleinster Stufe 5 Minuten kneten. Das Eigelb dazugeben und weitere 5 Minuten kneten. Butter in Stücken in den Topf geben und weitere 5 Minuten auf schneller Stufe kneten. Wenn möglich, den Teig 6 Stunden warm gehen lassen (27-28°C). Alternativ 10 Stunden bei Raumtemperatur



Schwierigkeitsgrad: ★★★

Getreide: Weizen

Triebmittel: Sauerteig

Teigkonsistenz: mittelfest

Zeit gesamt: 24-43 Stunden

Zeit am Backtag: 12 Stunden

Backzeit: 30-60 Minuten

Starttemperatur: 180°C

Backtemperatur: 180°C

Schwaden: beim Einschließen



Nach dem Backen kühlt die Panettone kopfüber aus, damit sie fluffig bleibt

☉ Den Teig 1 Stunde warm bei 27-29°C Grad oder 2 Stunden bei Raumtemperatur im abgedeckten Topf gehen lassen.

☉ Den Teig der Form entsprechend in gleichgroße Stücke teilen (für 3 große Formen etwa je 570 g), auf einer beölten Arbeitsfläche mit einer großen Teigkarte rundwirken und in die Papierformen legen.

☉ 4 Stunden bei 27-29°C gehen lassen. In die Gärbox kann man sie unbedeckt stellen, auf der Heizung oder im Backofen sollten sie mit Hauben oder Folie abgedeckt sein. Sollten sie bei Raumtemperatur gehen, brauchen sie gut 6-8 Stunden. Der Teig sollte sich mindestens verdoppeln.

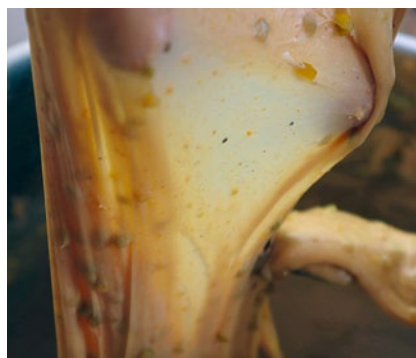
☉ Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Die Teiglinge mit Sahne einpinseln und mit gehackten Pistazien und Hagelzucker bestreuen.

☉ Große Formen auf der untersten Schiene 50-60 Minuten backen, die kleinen nur 35-40 Minuten. Falls die Oberfläche zu dunkel wird, mit Alufolie abdecken.

☉ Die Panettone aus dem Backofen nehmen. Die große Form mit Stäbchen aufhängen. Dazu werden 2 Schaschlikspieße aus Holz über Kreuz etwa 2 cm über dem Boden durchgestochen und die Form umgedreht zwischen 2 größere Dosen oder Gläser aufgehängt, bis sie abgekühlt ist. Das macht man, damit der fluffige Teig nicht zusammensackt. Bei den kleinen Förmchen ist es nicht nötig.

☉ Nach dem Abkühlen in Frischhaltefolie verpacken, wenn sie aufbewahrt werden sollen. Zum Verzehr vorsichtig die Manschette lösen und die Panettone mit Puderzucker bestäuben. 🍰



Der Fenstertest gibt Auskunft darüber, wie gut der Teig ausgeknetet ist

### Tip

Wenn alle Teige warm gehen können, braucht die Panettone insgesamt 24 Stunden, man kann also 23 Stunden vor dem Backen mit dem Weizensauerteig anfangen. Gehen die Teige nicht warm, verlängert sich die Zeit auf 41-43 Stunden. Dann wird der Weizensauerteig abends angesetzt, am nächsten Morgen die 2. Stufe, abends der Vorteig und am nächsten Morgen der Hauptteig.

## Quellstück

- ▶ 50 g Orangeat
- ▶ 70 g gehackte Pistazien
- ▶ 2 TL Orangenschale frisch gerieben oder getrocknet
- ▶ 20 g Haselnusschnaps, alternativ Nusslikör oder Orangensaft, wenn Kinder mitessen
- ▶ 50 g frisch gepresster Orangensaft

Orangeat, Pistazien und Orangenschale mit dem Saft und Schnaps für ein paar Stunden abgedeckt quellen lassen. Kann auch über Nacht stehen bleiben.

## Hauptteig \*

- ▶ Vorteig
- ▶ Quellstück
- ▶ 400 g Weizenmehl Typo 0
- ▶ 100 g Milch
- ▶ 75 g Zucker
- ▶ 1/2 TL Salz
- ▶ 2 TL Tonkabohnenzucker, alternativ Abrieb von 1/4 Tonkabohne
- ▶ 1/2 TL Zimt
- ▶ 2 Eigelb
- ▶ 100 g Butter
- ▶ 100 g Schokodrops

Zum Bestreuen:

- ▶ Hagelzucker, Sahne, gehackten Pistazien

\* Zutaten für 3 große oder 10 kleine Formen




# Brot Laden



JE  
9,- EURO


## Schneidbrett Buche

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



15,- EURO

## Weiden-Brotkörbe

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

## Back-Utensilien aus Bio-Kunststoff

Es handelt sich um Bio-Kunststoff-Produkte, die auf Grundlage nachwachsender Rohstoffe produziert wurden und nicht bioabbaubar sind. Das gewährleistet eine lange Lebensdauer in der Küche bei nachhaltiger und Umweltschonender Produktion.

Hauptbestandteil des Kunststoffes (Bio-PE) ist Zuckerrohr. Daher ist das Material kälte- und hitzebeständig von -40°C bis 80°C. Die Rohmaterialien werden mit sogenannten „Masterbatches“ eingefärbt. Das sind hochkonzentrierte Farbstoffe, die in der Produktion mit etwa 2 bis 4 Prozent dem Rohmaterial zugefügt werden. Das Trägermaterial des Farbstoffs entspricht den verwendeten Biokunststoffen. Die Farbstoffe bestehen bei weiß aus Mineralien. Die bunten Farben bestehen aus Mineralien und chemischen Stoffen, da natürliche Farben den Verarbeitungstemperaturen von über 200°C im Produktionsprozess nicht standhalten.

Schneidbrett groß  
32,4 x 26,5 x 0,7 cm

10,- EURO



Teigkarten-Set zweiteilig  
13,4 x 8,4 cm und 15 x 9,6 cm

SET  
3,50 EURO



6,- EURO

Sieb  
21cm

Vegane Butterdose



5,- EURO

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

040/42 91 77-110



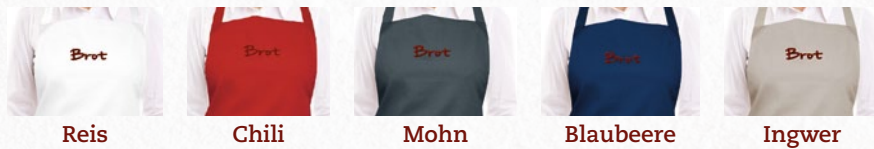


## Die BROTSchürze

Wer gutes Brot backt, dem sind auch Umwelt und Produktionsbedingungen

nicht egal. Und so wird die „Schürze zum Magazin“ aus zertifizierter Bio-Baumwolle in Portugal gemäß

den strengen Richtlinien des Global Organic Textile Standard (GOTS) gefertigt. In der gesamten Produktionskette werden die ökologischen und sozialen Vorschriften eingehalten – vom Weben der Stoffe über das Färben bis hin zur Konfektion erfolgt in Portugal alles aus einer Hand. Das spart Transportwege und schont die Umwelt. Der Stoff ist hautfreundlich, atmungsaktiv, langlebig, pflegeleicht und knitterarm. Und dabei sieht die Schürze auch noch richtig gut aus mit ihrem schlichten, zeitlosen Design, dem geraden Halsausschnitt sowie Bändern aus Schürzenstoff. Sie ist etwa 80 Zentimeter breit, rund 86 Zentimeter lang und für häufiges Waschen bei 60 Grad geeignet.



Erhältlich in den Farben Reis, Chili, Mohn, Blaubeere und Ingwer. 🍷

Schüssel mit Deckel  
1 Liter



Schüssel mit Deckel  
2 Liter



BROTBox  
12 x 18 x 5 cm

Forschung und Entwicklung, Verwaltung, Vertrieb, Lager und Logistik, Verpackung in sozialen Einrichtungen sowie ein Teil der Produktion finden in Österreich statt. Ein weiterer Teil der Produktion erfolgt in Tschechien. Das Rohmaterial stammt aus Deutschland.

Die Bio-PE-Produkte sind

- frei von gentechnisch-veränderten Substanzen
- zu 98 Prozent aus nachwachsenden Rohstoffen gefertigt
- frei von schädlichen Substanzen
- in der EU hergestellt
- frei von tierischen Stoffen
- frei von Lebensmitteln in der Herstellung

Sie enthalten

- keine giftigen Schwermetalle
- keine bedenklichen Weichmacher (u.a. Phtalate)
- keine PVC/PCDV/chlorierte Verbindungen
- kein Melamin oder Formaldehyd
- keine gentechnisch-veränderten Substanzen
- keine Rohmaterialien tierischen Ursprungs 🍷

Trinkhalme aus  
Papier (20 Stück)



6,- EURO

Großer  
Schöpflöffel



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

040/42 91 77-110







26,- EURO

Bee's Wrap  
Frühstückspause



24,- EURO

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



18,50 EURO

Bee's Wrap  
Brot extra groß  
43 x 58 cm



23,- EURO

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

### 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-Baumwolle (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. ■



18,50 EURO

Bee's Wrap Baguette  
33,5 x 66 cm



22,- EURO

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



14,- EURO

Bee's Wrap  
Sandwich  
33 x 33 cm

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

040/42 91 77-110







### Die Getreidemühle

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. ■

42,95 EURO

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

### BROTMesser, Hamburger

Dieses Brotmesser ist etwas ganz besonderes. Anders als die meisten Brotmesser hat es keinen Wellenschliff, sondern eine glatte Klinge. Die Form dieses Windmühlens Messers hat seinen Ursprung im Alten Land,

einem landwirtschaftlich geprägten Stadtteil der Hansestadt Hamburg. 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. Die Carbonstahlklingen gibt es schon seit jeher, lange bevor der rostfreie Stahl – auch oft als Edelstahl bezeichnet – erfunden wurde. Charakteristisch für rostfreie Klingen sind der Zusatz Chrom (ca. 14%) – das macht sie überhaupt erst rostfrei – und der in der Regel niedrigere Kohlenstoffgehalt. 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. Etwas Eisen löst sich beim Schneiden von der Klinge, microfein.

Dieser Microkorrosionsprozess führt dazu, dass von dem Messer kontinuierlich und gleichmäßig Material abgetragen wird, und zwar rundherum. So wird die Klinge in sich immer dünner, behält aber ihren ursprünglichen, spitzen Schneidwinkel und hält demzufolge ihre Schärfe. ■



### BROTMesser, Ellenlang

Mit einer Klingenlänge von 26 Zentimetern ist dieses wunderschöne BROTMesser der Marke Windmühle zum Schneiden von großen Landbrot geradezu wie geschaffen. Nutzt man diese Länge richtig aus, schneidet man eine Scheibe schon mit zwei, maximal drei Mal Sägen vom Laib. Wie die meisten Windmühlen-Messer ist auch die Klinge vom „Ellenlang“ sorgsam von Hand blaugepließtet. Durch die so entstehende Glätte und Feinheit gleitet das Messer besonders leicht durch das Brot. Der Griff ist aus hochwertigem Kirschholz.

Die Brotsäge hat hoch geschliffene Wellenzähne in der Art des „Solinger Dünnschliffes“, die von Hand auspoliert werden. Das macht sie besonders scharf und ist maßgeblich wichtig für leichtes Schneiden auch härterer Brote. Die einzelnen Zähne an der Schneide sind dünner als bei herkömmlichen Wellenschliffen. Das macht sie um ein Vielfaches schärfer, aber auch etwas empfindlicher. Kleine Grate, die sich in den einzelnen Zähnen bei Gebrauch bilden können, sind bei diesem Wellenschliff völlig normal und tun der hohen Schneidfähigkeit keinen Abbruch. Das Ergebnis aller dieser Eigenschaften ist ein ungemein scharfes, langlebiges Brotsägemesser. ■

79,95 EURO

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







## Der Gär-Automat

Beim Brotbacken gibt es einen wichtigen Zusammenhang zwischen Zeit und Temperatur. Und 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 steigt von der Aluminium-Heizplatte auf und erwärmt die Zutaten. Hefe verdoppelt ihre Aktivität pro 5°C Temperatur. Braucht ein Teig also bei 25°C eine Stunde, so sind es bei 30°C schon nur noch 30 Minuten. Bei 20°C hingegen zwei Stunden. Das macht

deutlich, wie schon 2°C die Teigreife beeinflussen. 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 %)

## BROTLeinen

Bäcker-Leinen gehört zur Grundausrüstung einer französischen Bäckerei. Aber auch in der privaten Backstube ist das Material 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.

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

Bei der ersten Wäsche schrumpft der Stoff um 6-8 Prozent. Er muss vor der ersten Benutzung nicht gewaschen werden und auch später genügt es, Mehl und eventuelle Teigreste trocknen zu lassen und die dann auszuklopfen. Sollten sich schwarze Flecken bilden, ist eine Wäsche empfohlen. Die Maße: 60x150 cm. ■



## 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. ■



### Info

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

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

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

040/42 91 77-110





erhöht werden. Der Automat ist platzsparend zu verstauen und mit wenigen Handgriffen gebrauchsfertig aufgebaut.

Das **Zusatzgitter-Set** verdoppelt die Kapazität des 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 7,5 cm hoch sein, sodass die maximale Höhe des gegärten Brotteiges 10 cm ist. Das Set besteht aus einem Edelstahl-Gestell mit zwei Aluminiumträgern. Maße des Gitters 31,2cm x 36,5cm.

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



## BROTBeutel

Leinen schützt Brot vor schneller Austrocknung und bietet ein ideales Klima für die Frischhaltung. Der Brotbeutel ist vorgewaschen, er ist also direkt benutzbar und wird bei erneutem Waschen nicht schrumpfen. Wenn eine Wäsche nötig ist, dann kalt oder bei 30 Grad in der Maschine – mit oder ohne Waschmittel, allerdings ohne Weichspüler. Die Maße: 45x30 cm. ■



## Kinderleicht mahlen

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. ■



Mockmill 200



Mockmill 100

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

**040/42 91 77-110**





# KAROTTEN-SAATEN-BROT

Der Sommer geht zu Ende – die Erntezeit beginnt. Passend dazu sind Karotten, Sonnenblumenkerne und Leinsaat Bestandteile dieses Brotes. Dadurch bleibt das Brot lange saftig und ist außerdem sehr gesund.

☉ Alle Zutaten für den Hauptteig 2-3 Minuten auf langsamer Stufe vermischen, dann auf mittlerer Stufe 5-6 Minuten lang kneten.

☉ Den Teig in eine Schüssel geben oder in der Knetschüssel abgedeckt etwa 30 Minuten ruhen lassen.


☉ Nach der Ruhephase auf eine bemehlte Ablage geben, mittels Teigkarte sowie etwas Mehl grob zusammenfalten und in vier Teile zu je 820 g portionieren. Die Teiglinge straff rundwirken, mit dem Schluss nach unten in den vorbereiteten Backrahmen setzen und leicht bemehlen.

☉ Die Teiglinge noch einmal abgedeckt bei Raumtemperatur etwa 30-40 Minuten ruhen lassen. Wenn sich das Mehl zu kleinen Inseln formiert, ist die Garzeit erreicht.

☉ Derweil Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Backrahmen auf der zweiten Schiene von unten einschieben und unter Schwaden 15 Minuten anbacken. Dann Schwaden ablassen, Temperatur auf 200°C senken und 75-80 Minuten lang fertig backen.

☉ Brot aus dem Rahmen gleiten lassen und für eine knusprigere Kruste bei 180°C Umluft noch einmal 15 Minuten backen. 🍞

Rezept & Bild: Tanja Schlund

 schlundis.blogspot.de

## Tipp

Aufgrund der Teigbeschaffenheit kann dieses Brot sowohl im Backrahmen, als auch im Topf oder freigeschoben gebacken werden. Es müssen lediglich die Backzeiten wie folgt angepasst werden (Backzeiten jeweils für 1.000 g Brot):

Topf: vorgeheizt auf 240°C, 40 Minuten mit Deckel. Im Anschluss ohne Deckel bei 200°C noch einmal 20 Minuten.

Freigeschoben: vorgeheizt auf 240°C (Ober-/Unterhitze) mit Schwaden für 15 Minuten backen, dann den Schwaden ablassen und bei 200°C weitere 45-50 Minuten fertigbacken.

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Weizen, Roggen

Triebmittel: Sauerteig, Hefe

Teigkonsistenz: bindig

Zeit gesamt: 19,5-23,5 Stunden

Zeit am Backtag: 3,5 Stunden

Backzeit: 105-110 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 200°C  
nach 15 Minuten

Schwaden: beim Einschließen

## Sauerteig

▶ 160 g Roggenmehl 1150

▶ 20 g Anstellgut

▶ 160 g Wasser

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

## Brühstück

▶ 250 g Sonnenblumenkerne

▶ 80 g geschrotete Leinsamen

▶ 200 g kochendes Wasser

Die Kerne und Saaten ohne Fett anrösten und anschließend mit dem kochenden Wasser übergießen. 12 Stunden im Kühlschrank quellen lassen.

## Hauptteig

▶ Sauerteig

▶ Brühstück

▶ 350 g geraspelte Karotten

▶ 900 g Weizenmehl 1050

▶ 350 g Roggenmehl 1150

▶ 30 g Salz

▶ 710 g Wasser (lauwarm)

▶ 10 g Frischhefe





# 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 Frischbackenes die übrigen Zutaten und hebt das Geschmacks-Niveau.

Rezepte und Styling: Stevan Paul

Bilder: Andrea Thode

## Panzanella



## Zwiebelsuppe



## Ramequin



## Ofenschlupfer



# Panzanella

Den italienischen Brotsalat „Panzanella“ mit sonnenreifen Tomaten und Basilikum gibt es hier in einer Caprese-Version (Mozzarella-Tomate) – mit Mini-Mozzarelli.

Die schmecken übrigens am besten, wenn Sie traditionell mit Büffelmilch zubereitet sind, erkennbar am Zusatz „bufala“.

## Zutaten (Für 4 Personen)

- ▶ 100 g rote Tomaten
- ▶ 100 g gelbe Kirschtomaten
- ▶ 1/2 Chiabatta (wahlweise Baguette, Fladenbrot, Brötchen oder Weißbrot)
- ▶ 1 Handvoll grüner Salat
- ▶ 1-2 Schalotten
- ▶ 1 junge Knoblauchzehe
- ▶ 2 EL Kapernäpfel aus dem Glas
- ▶ 4-5 EL Weißweinessig
- ▶ 6-8 EL Olivenöl
- ▶ Zucker
- ▶ 1-2 TL grober Senf
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer
- ▶ 2 Zweige Basilikum

● Die Kirschtomaten halbieren oder vierteln. Das Brot fein würfeln. Salat zupfen, waschen und trocken schleudern.

● Schalotte und Knoblauch pellen, halbieren, fein würfeln und mit 1 EL Kapernäpfel-Sud und den Kapernäpfeln verrühren. Essig und Öl zugeben und unterrühren.

● Die Vinaigrette mit einer Prise Zucker und Senf, Salz und Pfeffer würzen. Basilikumblätter fein zupfen und alle Zutaten miteinander mischen.

● Mit der Vinaigrette marinieren, eventuell nochmals final mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. ■

## Zubereitungszeit



25 Minuten













# Zwiebelsuppe

Es ist kein Zufall, dass sich die herbstliche Zwiebelsuppe in Weinregionen wie Baden, Franken, dem Rheingau und Baden Württemberg großer Beliebtheit erfreut. Denn sie erhält einen guten Teil ihrer Würze vom heimischen Wein. Die Zugabe von würzigem Brot macht sie noch gehaltvoller.

🍷 Die Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Zwiebeln hineingeben, salzen und bei milder Hitze unter Rühren in 15-20 Minuten weich und goldbraun schmoren.

🍷 Zucker und Kümmel unterrühren, mit Weißwein ablöschen und aufkochen. Mit Brühe auffüllen, Lorbeer zugeben und offen 10 Minuten kochen.

🍷 Bauernbrot in Würfel schneiden, Majoran fein schneiden. Beides zur Suppe geben, einmal aufkochen und ziehen lassen.

🍷 Baguette in acht Scheiben schneiden. Käse fein raspeln und die Baguettescheiben damit bestreuen. Im heißen Ofen unter dem Grill bräunen (das geht je nach Ofen-Typ sehr schnell – am besten dabei bleiben.)

🍷 Petersilie fein schneiden. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und in vorgewärmte Suppentassen füllen. Je zwei Käse-Baguettes auf die Suppe setzen und mit Petersilie bestreuen. 🍷

## Zutaten

(für 4 Personen)

- ▶ 2 große Gemüsezwiebeln à 400 g
- ▶ 3 EL Öl
- ▶ Salz
- ▶ 2 TL Zucker
- ▶ 1 TL Kümmel
- ▶ 1/4 l trockener Weißwein
- ▶ 1 l Gemüsebrühe
- ▶ 80 g würziges Bauernbrot
- ▶ 2 Zweige Majoran
- ▶ 250 g Baguette oder Stangenbrot
- ▶ 120 g kräftiger, junger Bergkäse
- ▶ Pfeffer
- ▶ einige Zweige Petersilie

## Zubereitungszeit



25 Minuten



# Ramequin

Dieses Rezept aus dem Kanton Waadt in der Schweiz ist ein echtes Hüttenessen, wenn draußen der Wind pfeift und der Regen prasselt.

## Zutaten (Für 4 Personen)

- ▶ 8 Scheiben Toastbrot
- ▶ Weißwein
- ▶ 1/2 Bund Schnittlauch
- ▶ 4 Eier
- ▶ 150 ml Schlagsahne
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer aus der Mühle
- ▶ Butter für die Form
- ▶ 8 Scheiben Kochschinken
- ▶ 8 Scheiben Gruyèrekäse oder Raclettekäse

☉ Toastscheiben mit Weißwein besprenkeln.

☉ Schnittlauch in Röllchen schneiden, mit Eiern und Sahne verrühren, den Guss mit Salz und Pfeffer würzen. Ofen auf 200 Grad heizen.

☉ Eine ofenfeste Form dünn mit Butter ausstreichen. Toastscheiben mit Kochschinken und Käse belegen, dachziegelartig in die Form schichten. Mit dem Eieguss übergießen. Im heißen Ofen 10-12 Minuten backen. ■

### Tipp

Dazu passen Sauer-  
gemüse und grüner Salat.  
Ramequin lässt sich auch  
mit anderen altbackenen  
Brot in Scheiben  
zubereiten.

## Zubereitungszeit



**10 Minuten**

(plus 10-12 Minuten Backzeit)











# Ofenschlupfer

Beim schwäbischen Ofenschlupfer schlüpft für gewöhnlich altbackenes Brot mit Vanillerahm und Obst der Saison ins Ofenrohr. Heraus kommt dabei eine süße Hauptmahlzeit, hier in der Luxusversion mit Hefezopf-Brot oder Rosinenbrötchen und saftigen Äpfeln.

- ☉ Zucker, Eier, Milch und Sahne glatt rühren.
- ☉ Die Äpfel vierteln, das Kerngehäuse herausschneiden. Die Äpfel in feine Spalten schneiden.
- ☉ Den Hefezopf in dünne Scheiben schneiden.
- ☉ Hefezopfscheiben und Apfelspalten in einer gebutterte Auflaufform schichten und mit der Eiersahne begießen.
- ☉ Den Auflauf mit Mandelblättchen bestreuen und im heißen Ofen bei 180 Grad ca. 20-25 Minuten goldbraun backen. Aprikosenmarmelade im Topf schmelzen, den Ofenschlupfer noch warm damit bestreichen. Mit Puderzucker bestäubt servieren. ■

## Tipp

Dazu passt Vanillesauce. Im Schwäbischen wird der Ofenschlupfer auch zum Nachmittagskaffee oder als Dessert gereicht. Kommt er als Hauptmahlzeit auf den Tisch, gibt es vorab immer eine klare Suppe mit Suppennudeln, Schnittlauch oder Petersilie.

Je nach Saison und Jahreszeit lässt sich der Ofenschlupfer auch mit Birnen, Kirschen oder Aprikosen zubereiten. Statt Hefezopfbrot können auch einfache Brötchen, Milchbrötchen oder Toastbrot verwendet werden.

## Zutaten (für 4-6 Personen)

- ▶ 50 g Zucker
- ▶ 5 Eier (M)
- ▶ 250 ml Milch
- ▶ 250 ml Schlagsahne
- ▶ 4 Äpfel (siehe Tipp)
- ▶ 300g Hefezopf oder Rosinenbrötchen (altbacken oder frisch)
- ▶ Butter für die Form
- ▶ 4 EL Mandelblättchen
- ▶ 5 EL Aprikosenmarmelade
- ▶ Puderzucker

## Zubereitungszeit



**25 Minuten**

(plus 25 Minuten Backzeit)




# KNÄCKEBROT

Knäckebrot ist nicht nur ein toller Begleiter zu herzhaften und süßen Aufstrichen, sondern auch eine gesunde Alternative zu Chips und Co. In Verbindung mit einem leckeren Dip wird der Fernsehabend so auch kulinarisch ein Erfolg.

Rezept & Bilder: Nadine Metz

 @glutenfreibackenmitnadine

 /glutenfreibackenmitnadine

## Zutaten

- ▶ 120 g glutenfreies Brotmehl
- ▶ 120 g Buchweizenflocken
- ▶ 40 g Sesamsamen
- ▶ 40 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 40 g Leinsamen
- ▶ 20 g Chiasamen
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 40 g Olivenöl
- ▶ 450 g heißes Wasser

● Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren. Als nächstes das Öl und heißes Wasser dazugeben und solange verrühren, bis keine Klümpchen mehr vom Mehl zu sehen sind. Nun abgedeckt 30 Minuten lang quellen lassen. Danach den Teig nochmal gut durchrühren.

● Einen Bogen Backpapier auf ein Blech geben und mit einem Backpinsel etwas Öl auf das Backpapier pinseln. Darauf die Hälfte der Teigmasse glatt verstreichen. In der Blechmitte mit einem Löffel eine Kerbe in den Teig ziehen, um diesen in zwei Hälften zu teilen. So kann das Knäckebrot gleichmäßig durchbacken. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C Ober-/Unterhitze im mittleren Einschub zunächst für 10 Minuten backen.

● Nach den 10 Minuten das angebackene Knäckebrot aus dem Ofen nehmen und mithilfe einer Teigkarte oder einem Messer in insgesamt 24 gleichgroße Stücke teilen. Das Blech wieder in den Backofen in den mittleren Einschub schieben und weitere 20 Minuten bei 200°C Ober-/Unterhitze backen.

● Die Knäckebrote vom Backpapier lösen und auf einem Gitter auskühlen lassen. Mit der zweiten Teighälfte genauso verfahren. ■

### Tipp

Wie wäre es mal mit einem Kräuter-Knäckebrot? Dazu einfach einige feingehackte Rosmarinnadeln, oder – für eine italienische Variante – getrocknete Tomaten zum Teig geben.


*Für Einsteiger geeignet*


Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	glutenfrei
Triebmittel:	keins
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	2 Stunden
Zeit am Backtag:	2 Stunden
Backzeit:	30 Minuten je Blech
Starttemperatur:	200°C
Backtemperatur:	200°C
Schwaden:	nein






Rezept & Bild: Ben Bembnista

 @brotpoet

 /brotpoet

 www.brotpoet.de

## Hauptteig

- ▶ 150 g Buchweizenmehl
- ▶ 30 g Lupinenmehl
- ▶ 300 g Lupinen-Drink (alternativ: Nuss-Drink, Milch, Reis-Drink)
- ▶ 75 g Sprudelwasser
- ▶ 80 g Honig
- ▶ 1 Prise Salz
- ▶ 12 g Vanillezucker
- ▶ Etwas Zitronenabrieb (optional)

Diese Pfannkuchen kommen komplett ohne Ei aus. Die Bindung übernimmt das Lupinenmehl. Für eine Lockerung sorgt kohlen-säurehaltiges Wasser in Kombination mit einer langen Quellzeit, die auch dem Buchweizen zugute kommt. Ein veganes und glutenfreies Rezept, das doch die eine oder andere Erinnerung an „Pancakes“ hervorlockt.

● Die Mehle und Flüssigkeiten miteinander verrühren, bis keine Mehlnester mehr vorhanden sind.

● Honig, Salz, Vanille-Zucker (gegebenenfalls Zitronenabrieb) hinzufügen und alles zu einem weichen, zähflüssigen Teig verkneten.

● Den Teig abgedeckt etwa 60 Minuten ruhen lassen.

● Die Pfannkuchen in einer Pfanne ohne oder mit sehr wenig Öl bei mittlerer bis dreiviertel Hitze von beiden Seiten ausbacken. ■

*Für Einsteiger  
geeignet*

<b>Schwierigkeitsgrad:</b>	★☆☆
<b>Getreide:</b>	Buchweizen, Lupinen
<b>Triebmittel:</b>	keins
<b>Teigkonsistenz:</b>	zähflüssig, weich
<b>Zeit gesamt:</b>	90 Minuten
<b>Zeit am Backtag:</b>	90 Minuten
<b>Backzeit:</b>	7 Minuten
<b>Starttemperatur:</b>	Mittlere Hitze (Herd)
<b>Backtemperatur:</b>	Mittlere Hitze (Herd)
<b>Schwaden:</b>	nein



# LEINSAMENBROT

Rezept & Bilder: Julia Stüber

@essenmitgefuehl

www.essen-mit-gefuehl.de

Gerade bei einer glutenfreien Ernährung muss man darauf achten, genügend Nährstoffe zu sich zu nehmen.

Dieses Leinsamenbrot ist voll davon. Die Mandelmilch ist eine gute Alternative zur Kuhmilch und enthält wertvolle Flavonoide sowie essentielle Fettsäuren. Auch das Leinsamenmehl und die Flohsamenschalen enthalten wichtige Fette, ebenso wie eine Menge Ballaststoffe. Doch dieses Brot ist nicht nur gesund, sondern auch noch richtig lecker.

Für Einsteiger geeignet

<b>Schwierigkeitsgrad:</b>	☆☆☆
<b>Getreide:</b>	glutenfrei
<b>Triebmittel:</b>	Natron
<b>Teigkonsistenz:</b>	bindig
<b>Zeit gesamt:</b>	50-60 Minuten
<b>Zeit am Backtag:</b>	50-60 Minuten
<b>Backzeit:</b>	20-25 Minuten
<b>Starttemperatur:</b>	180°C
<b>Backtemperatur:</b>	180°C
<b>Schwaden:</b>	nein

- Den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Eine kleine Brotform einfetten oder ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- Die feuchten Zutaten in einer Schüssel verrühren.
- Das Leinsamenmehl hinzugeben und gründlich verrühren. 5 Minuten durchziehen lassen.
- Währenddessen die trockenen Zutaten in einer weiteren Schüssel miteinander verrühren.
- Die feuchten Zutaten zu den trockenen geben und gründlich verkneten. Falls der Teig zu trocken ist, zunächst 20 g Wasser dazugeben und dann gegebenenfalls nachschütten. Der Teig sollte nicht zu feucht und klebrig werden.
- Den Teig entweder in die Backform geben oder ein kleines Brot mit den Händen formen und auf das Backblech geben.
- Bei 180°C für 20 bis 25 Minuten backen, bis bei der Stäbchenprobe kein feuchter Teig mehr am Holz klebt.
- Abkühlen lassen und vorsichtig schneiden. ■

## Zutaten

- ▶ 140 g Mandeln (gemahlen)
- ▶ 60 g Pfeilwurzstärke
- ▶ 65 g Leinsamenmehl
- ▶ 10 g gemahlene Flohsamenschalen
- ▶ 6 g Natron
- ▶ 6 g Salz
- ▶ 135 g Mandelmilch
- ▶ 10 g Apfelessig
- ▶ 10-20 g Wasser
- ▶ 5 g Honig
- ▶ 6 g Kokosöl





Rezept &amp; Bilder: Daniela Kanka

 @zottenglueck\_ /zottenglueck zottenglueck.blogspot.de

## Vorteig

- ▶ 200 g Mehlmischung (dunkel)
- ▶ 235 g Wasser
- ▶ 1 g Frischhefe

Die Hefe im Wasser auflösen und das Mehl hinzugeben. Zu einem glatten Teig verrühren und bei Raumtemperatur 8 Stunden stehen lassen.

## Lievito Madre

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

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

## Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 100 g Lievito Madre
- ▶ 350 g Mehlmischung (dunkel)
- ▶ 350 g Wasser
- ▶ 50 g Tapiokastärke
- ▶ 10 g Traubenkernmehl
- ▶ 10 g Hanfmehl
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 10 g Flohsamenschalen (gemahlen, in 80 g Wasser gequollen)
- ▶ 10 g Honig
- ▶ 15 g Apfelessig
- ▶ 3 g Frischhefe
- ▶ 70 g Sonnenblumenkerne

### Zum Bestreuen:

- ▶ Körnermischung (nach Belieben)

# DUNKLES SAFTKÖRN

Das Traubenkernmehl bei diesem Rezept sorgt für eine satte Farbgebung und Sonnenblumenkerne geben dem Brot einen knackigen Biss. Das saftige Körnerbrot ist nicht nur köstlich sondern bleibt auch mehrere Tage frisch.

☉ Die Zutaten des Hauptteiges 5 Minuten auf niedrigster Stufe mischen. Anschließend weitere 3 Minuten auf höherer Stufe auskneten.

☉ Den Teig in drei etwa 450 g schwere Laibe teilen, bemehlen und in die Pollerform geben. Alternativ den Teig in eine gefettete Kastenform geben.

☉ Bei 34°C 90 Minuten ruhen lassen. Wer keinen Gärautomat hat, um die 34°C einzuhalten, kann den Teig auch etwa 2,5-3 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen. Der Teig sollte in dieser Zeit sein Volumen verdoppelt haben.

☉ Die Oberfläche vorsichtig mit Wasser bestreichen und die Körnermischung daraufstreuen.

☉ Den Ofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen und die Teiglinge einschießen. Nach einer Backzeit von 10 Minuten die Temperatur auf 200°C reduzieren und weitere 50 Minuten ausbacken.

☉ In der Kastenform kann sich die Backzeit um wenige Minuten verlängern. Ein Klopfest zum Ende der Backzeit verrät, ob das Brot durchgebacken ist. Klingt es hohl, ist es fertig. ■

**Schwierigkeitsgrad:** ★★☆☆

**Getreide:** glutenfrei

**Triebmittel:** Lievito Madre, Hefe

**Teigkonsistenz:** bindig

**Zeit gesamt:** 11 Stunden

**Zeit am Backtag:** 3 Stunden

**Backzeit:** 60 Minuten

**Starttemperatur:** 250°C

**Backtemperatur:** 200°C  
nach 10 Minuten

**Schwaden:** nein







# Schnelle Weizenbrötchen

Brot backen braucht Geduld. Aber manchmal muss es eben schnell gehen. Da kann kein Sauerteig aufgefrischt, kein Vorteig 12 Stunden zur Reife gestellt werden. Innerhalb von drei Stunden kann man auch etwas leckeres auf den Tisch stellen.

Diese Brötchen sind nicht nur super schnell gemacht, sondern die benötigten Zutaten sind übersichtlich und zu einem Großteil in den meisten Haushalten sowieso schon vorhanden. Die Sonnenblumenkerne im Teig geben einen schönen nussigen Geschmack. Die perfekten Brötchen, um Sonntagmorgens schnell frisches knuspriges Frühstück für die Familie zu backen.

☉ Die Sonnenblumenkerne mit etwas Öl in der Pfanne rösten. Zum Abkühlen auf einem Teller verteilen.

☉ Alle Zutaten in eine Schüssel geben und 5-7 Minuten verkneten, bis der Teig schön glatt ist. Entweder mit der Küchenmaschine oder durch die sogenannte Slap-and-fold-Methode. Dazu sollte die Arbeitsplatte mehlfrei sein. Dann schlägt man den Teig auf die Arbeitsplatte, greift mit den Händen unter den Teig, hebt ihn an, zieht ihn etwas nach oben oder zu den Seiten und schlägt ihn erneut auf die Arbeitsplatte. Diesen Vorgang wiederholt man solange, bis man einen glatten Teig erhält.

☉ Danach den Teig in eine geölte Wanne oder Schüssel legen und nach 30, 60 und 90 Minuten dehnen und falten. Danach den Teig, der sich jetzt gut verdoppelt haben sollte, auf die Arbeitsplatte kippen. Mit der Teigkarte Stücke zu je 100 Gramm Gewicht abteilen. Falls der Teig klebt, etwas Mehl auf die Arbeitsplatte geben.


*Für Einsteiger geeignet*

**Schwierigkeitsgrad:** ★☆☆☆  
**Getreide:** Weizen  
**Triebmittel:** Lievito Madre, Hefe  
**Teigkonsistenz:** Fest  
**Zeit gesamt:** 3 Stunden  
**Zeit am Backtag:** 3 Stunden  
**Backzeit:** 20 Minuten  
**Starttemperatur:** 230°C  
**Backtemperatur:** 200°C  
nach 10 Minuten,  
180°C  
nach 15 Minuten  
**Schwaden:** 1 Minute  
nach dem Einschießen,  
nach 15 Minuten ablassen

☉ Um die Brötchenteiglinge zu erhalten, formt man zunächst Kugeln. Diese werden platt gedrückt und danach länglich aufgerollt. Die Enden nimmt man danach zusammen und rollt die Teiglinge rund. Danach die fertigen Teiglinge auf ein Bäckerleinen oder Küchentuch setzen. Etwas länglich drücken und mit Schluss nach unten für 40 Minuten zugedeckt gehen lassen. Sie sollen sich nun sichtbar vergrößert haben.

☉ Nach der Stückgare, die Brötchen mit Schluss nach oben auf ein Blech mit Dauerbackfolie oder hitzebeständigem Backpapier setzen. Mit Wasser besprühen und in den gut auf 230°C vorgeheizten Backofen bei

Rezept & Bilder: Julia Meier

 @homebaker\_julii

## Zutaten

- ▶ 350 g Weizenmehl Typo 0 (alternativ Weizenmehl 550)
- ▶ 175 g Milch (zimmerwarm)
- ▶ 115 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 100 g Lievito Madre (kalt)
- ▶ 30 g Hartweizengrieß
- ▶ 25 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 5 g Frischhefe
- ▶ 10 g Honig
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 10 g Olivenöl



Ober-/Unterhitze einschießen. Nach einer Minute gut schwaden und den Ofen auf 200°C Umluft stellen. Nach 15 Minuten den Dampf ablassen und bei 180°C für etwa 5 Minuten fertigbacken. Nach dem Backen, die Teiglinge erneut mit Wasser besprühen. ■



Für Einsteiger  
geeignet



Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen / Roggen
Triebmittel:	Lievito Madre, Hefe
Teigkonsistenz:	Fest
Zeit gesamt:	5,5 Stunden
Zeit am Backtag:	5,5 Stunden
Backzeit:	20 Minuten
Starttemperatur:	210°C
Backtemperatur:	180°C nach 5 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen

# HOKKAIDO-BRÖTCHEN

Mit Hokkaido-Kürbissen lassen sich nicht nur leckere Suppen kreieren, sie sind auch ein toller Bestandteil für saftige Backwaren. Wer gerne Weizen- und Roggenmehl mag, ist bei diesen Brötchen genau richtig.

- Den Kürbis waschen, trocken tupfen und mit Schale raspeln.
- Alle Zutaten, bis auf Salz und Olivenöl für etwa 5 Minuten verkneten. Zum Schluss Salz und Öl kurz unterkneten.
- Danach den Teig in eine geölte Wanne oder Schüssel legen und sofort dehnen und falten.
- Den Teig für etwa 3,5 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen. Er sollte sein Volumen in dieser Zeit gut verdoppelt haben. Dann erneut dehnen und falten und abgedeckt für weitere 30 Minuten zugedeckt gehen lassen.
- Den Teig auf die bemehlte Arbeitsplatte kippen. Mit der Teigkarte Stücke zu je 100 g abstechen und in die gewünschte Form bringen.
- Die Unterseite der Teiglinge etwas bemehlen. Danach auf ein Backleinen setzen und zugedeckt für 60 Minuten gehen lassen. Sie sollen sich nun sichtbar vergrößert haben.
- Als Nächstes die Brötchen mit der Unterseite und Oberseite in eine Schüssel mit Wasser tauchen und in die Kürbiskerne drücken. Die Brötchen nun mit Wasser besprühen und in den vorgeheizten Ofen bei 210°C Ober-/Unterhitze unter Schwaden einschließen. Nach 5 Minuten den Ofen auf 180°C Umluft stellen für weitere 15 Minuten fertigbacken. Nach insgesamt 10 Minuten Backzeit den Ofen öffnen und die Brötchen nochmals mit Wasser besprühen. 🍴

Rezept & Bilder:  
Julia Meier

📷 @homebaker\_julii

## Hauptteig

- ▶ 140 g Hokkaido-Kürbis
- ▶ 120 g Lievito Madre (aufgefrischt)
- ▶ 5 g Hefe
- ▶ 200 g Weizenmehl 1050
- ▶ 300 g Weizenmehl Typo 0 (alternativ Weizenmehl 550)
- ▶ 445 g Roggenmehl 1150
- ▶ 575 g Wasser (kalt)
- ▶ 200 g Joghurt
- ▶ 25 g Salz
- ▶ 15 g Olivenöl

### Zum Bestreuen:

- ▶ 150 g Kürbiskerne
- ▶ Wasser







# BRATAPFEL-GELEE

Wenn noch Äpfel im Haus sind, der Vorratsschrank aber mit Apfelkompott schon ausreichend gefüllt ist, kann man etwas Neues ausprobieren. Abwechslung ist bekanntlich wichtig. Wie wäre es zum Beispiel mit diesem herrlichen Gelee? Eine kleine Geschmacksexplosion gibt es beim Essen gratis dazu.

● Äpfel schälen und achteln, mit Zitronensaft beträufeln und 15 g braunen Zucker darüber verteilen. In einer Auflaufform im vorgeheizten Backofen bei 200°C Umluft etwa 30 Minuten weich backen.

● In der Zwischenzeit die Gewürze mit den restlichen 45 g braunem Zucker klein mörsern oder in einer Gewürzmühle kleinmahlen.

● Die Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett wenige Minuten bei mittlerer Hitze leicht rösten, bis sie beginnen braun zu werden.

● Die Äpfel in einen Topf geben, den Apfelsaft darübergießen, Gewürze dazugeben, alles zusammen einmal aufkochen lassen und leicht pürieren. Je nach Geschmack dürfen gerne noch kleinere oder größere Apfelstücke übrig bleiben. Danach das Ganze zugedeckt mindestens 2 Stunden oder über Nacht ziehen lassen.

● Marmeladengläser auskochen und auf einem angefeuchteten Geschirrtuch bereitstellen. Die gerösteten Mandeln und den Gelierzucker zu den Äpfeln geben, wieder zum Kochen bringen und unter Rühren bei mittlerer Hitze 5 Minuten sprudelnd kochen. Gelierprobe machen: einen Teelöffel der Masse auf einen Teller geben. Nach wenigen Minuten sollte das Gelee leicht fest werden.

● Das Gelee heiß in Gläser abfüllen und sofort verschließen. Die Haltbarkeit beträgt 1 bis 2 Jahre. 🍷

**Tipp** Wer keinen normalen Gelierzucker nutzen möchte, kann auch eine Variante mit Stevia verwenden. Er sorgt für einen angenehmen fruchtigen Geschmack, ohne dass der bekannte Stevia-Geschmack störend heraussticht.

## Zutaten

- ▶ 1.000 g Äpfel (säuerlich)
- ▶ 300 g Apfelsaft
- ▶ 500 g Gelierzucker 2:1
- ▶ 20-30 g Zitronensaft
- ▶ 60 g Zucker (braun)
- ▶ 30-50 g Mandelblättchen (alternativ Mandelstifte)
- ▶ 1 Vanilleschote (Mark)
- ▶ 2 Gewürznelken
- ▶ 2 Kardamomkapseln
- ▶ 1 Pimentkorn (alternativ 1 Messerspitze Piment gemahlen)

Rezept & Bilder: Debora Gaedtker

🖨️ [meine-kuechengeheimnisse.blogspot.com](http://meine-kuechengeheimnisse.blogspot.com)





# Brot

## Profi-Wissen

Backen ist Handwerk. Trotz Einzug von Knetmaschinen und Industrie-Bäckerei entsteht das beste Brot noch immer in den Händen des Backenden. Es ist und bleibt das stärkste Instrument. Und im Gegensatz zu anderen Gewerken, wo Kraft und Ausdauer gefragt sind, gehört bei der Bäckerei vor allem auch Fingerspitzengefühl dazu.

Brotteigen **Spannung und Form** geben

# Rundwirken und Langmachen

**D**as Backen von Brot blickt auf eine mittlerweile 30.000-jährige Geschichte zurück. Am Anfang wurde das Getreide zu Brei verarbeitet und verzehrt. Der eigentliche Backvorgang und das Fermentieren des Getreides sowie seiner Mahlerzeugnisse kam dann doch erst 19.000 Jahre später. 11.000 Jahre Brotbacken ist allerdings auch eine gewaltige Hausnummer.

In dieser Zeit hat sich unendlich viel getan. Vom in einem Erdloch gebackenen Teigfladen ohne Triebmittel oder Gewürz bis zum detailreich abgestimmten Sauerteigbrot mit allerlei Saatenzugaben und den besten Salzen aus aller Welt... Es ist verrückt, wie sich Brot entwickelt hat.

Der mit Abstand wichtigste Aspekt perfekten Brotes ist der Geschmack. Eine Ausgewogenheit

von Säure und Süße, eine rösche Kruste und nicht zu vergessen die saftige Krume. Es gehört schon einiges dazu, die optimale Rezeptur zu entwickeln.

Neben dem Geschmack sind natürlich auch Frischhaltung, saubere Zutaten und ein angenehmes Kaugefühl wichtig. Neben all diesen wichtigen Kriterien gibt es eine wichtige Herausforderung – das Handwerk. Teigfestigkeit bestimmen, optimale Ausknetung erkennen, Ruhezeiten bestimmen, Handgriffe beim Aufarbeiten, Garpunkte gezielt finden und Backparameter festlegen. Das sind die täglichen Herausforderungen der Bäckerei.

Und um sie geht es in dieser neuen Serie, beginnend mit der Aufarbeitung des Teiges. 🍞



Im ersten Schritt wird der fertig geknetete und entspannte Teig in die jeweilige Teigstücke geteilt. Zu beachten ist, stets mit dem nötigsten an Staubmehl zu arbeiten





2 Der Teigling wird nun behutsam und mit Liebe in Position gelegt, um anschließend direkt loslegen zu können



3 Nun werden die zwei äußeren Teigenden vorsichtig nach außen gezogen, um dem Brotteig seine typische Laibform zu verpassen



4 Beide Teigenden werden vorsichtig nach außen gezogen und mit nur wenig Staubmehl in die Mitte des Teiges gelegt. Dabei ist darauf zu achten, dass der Teig nicht zu stark beansprucht wird und Gärgase verliert



5 Nun werden auch die oberen Teigecken gedehnt und in die Mitte des Teiglings gelegt. In diesem Schritt bekommt das Brot bereits richtig Spannung.



6 Jetzt sind alle äußeren Enden des Teiglings in der Mitte und im Idealfall liegt ein kompaktes Teigpaket vor uns, das Kraft und Spannung aufweist. Dieser Schritt ist bereits ein entscheidender hin zur runden Laibform. Es können dann nochmals die rechte und linke obere Seite des Teiglings in Richtung Mitte gelegt werden, um die Spannung zu erhöhen. Das kann unter Anwendung von etwas Kraft geschehen.

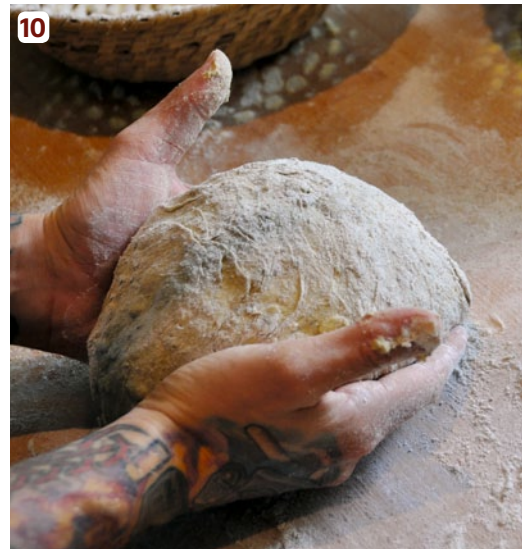




An dieser Stelle werden die vier Finger der Rechten und linken Hand über den Teig gelegt, der Daumen drückt leicht immer wieder etwas Teig in die Mitte. Die Finger dienen nur als Stütze



Jetzt wird es ernst. Es sollte nun ein Teig auf dem Tisch liegen, der annähernd rund ist. Ab jetzt folgt der Feinschliff



Das kompakte Teiggpaket, das optimaler Weise an ein fein geschnürtes Paket erinnert, liegt nun da und möchte final behandelt werden. Hierfür wird es auf den Bauch gedreht und etwas bemehlt, um sauber aufgearbeitet werden zu können



Mit beiden Handballen geht es rechts und links unter den Teig, so wird er in einer drehenden kreisförmigen Bewegung immer Richtung Mitte unter den Teigling geschoben. Diese Bewegung mit den Handballen sollte so lange wiederholt werden, bis der Teig kraftvoll und rund da liegt.



Geschafft. Herzlichen Glückwunsch! Der Teigling ist perfekt rund und so weit für die Stückgare. Jetzt ist der Teigling so gut wie bereit, um ins Gärkörbchen zu wandern. Ab jetzt ist weniger mehr! Jede Strapaze kostet das Brot Lockerung.





13 Bei dieser etwas kraftvolleren und energischeren Variante kommt man dem klassischen Handwerk einen Schritt näher. Wo es eben eher um das Formen sensibler Teige ging, geht es jetzt etwas straffer zur Sache. Die Hand nimmt hier eine Art Fahrradlenker-Haltung ein. Während die vier Finger den Teig fest umschließt, gibt der Daumen die Führung und Richtung vor. Es geht nun in die kreisförmige Bewegung. Mit vier Fingern wird der Teig immer in die Mitte geholt...



14 ... und mit dem Ballen wieder in die Mitte gedrückt, das geschieht in einer flüssigen drehenden Bewegung




15 Nach jedem Dreh mit der Hand wird der Teig von außen in die Mitte gedrückt um ihm Spannung zu geben. Der Teig sollte in der Bewegung strammer und glatter werden.



16 Sobald sich das Gefühl einstellt, der Teig sei genügend bearbeitet, beendet man das Rundwirken. Gefühl ist der beste Lehrmeister.



17  
  
 Herzlichen Glückwunsch! Auch die klassische Kunst des Teig Rundwirkens gehört nun zum Repertoire



# Glossar

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

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

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

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



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

**Brühstück** – gehört zur Gruppe der Nullteige innerhalb der Vorstufen. Es dient der Verquellung größerer Brotbestandteile (z.B. Körner, Saaten, Schrote). Für ein Brühstück werden die festen Bestandteile im Verhältnis von zirka 1:1 bis 1:3 mit kochendem Wasser vermischt und mindestens 2-6 Stunden quellen gelassen. Würden die groben Bestandteile nicht verquollen, würde der Wassergehalt im Teig sinken und der Teig durch Nachquellung zunehmend fester und trockener werden. Neben Schrot kann auch getrocknetes und gemahlenes Brot uberbruhet 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 Gashaltevermogen steigt. Außerdem dient es der Entgasung und Sauerstoffzufuhr, der Homogenisierung der Teigtemperatur und damit der Unterstützung der Hefenaktivitat. Im Backeralltag wird meist nur von „Falten“ gesprochen, dennoch sind beide Vorgänge gemeint. Teig kann auf verschiedene Weisen gefaltet werden. Bei der Heimbäckerei eher üblich ist die Methode mit feuchten Händen in einem Behälter (für mittelfeste bis weiche Teige). Dabei wird der Teig am hinteren Ende unterfasst, nach oben gedehnt und zum Körper hin auf den restlichen Teig gefaltet. Nun die gegenüberliegende und anschließend die die anderen Seiten genauso bearbeiten.

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

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

**Einschießen** – Einführen des Teiglings in den Backofen mit Hilfe eines Schieers (Backbrett). Als Trennmittel zwischen Schieer und Teigling wird häufig Grieß oder



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

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



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

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

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

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



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

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




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

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

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

**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**



# Glossar

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

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

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



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

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

**Starter** – siehe **Anstellgut**

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



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

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

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

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

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



**Vollgare** – Optimaler Gärzustand für Brote mit glatter (nicht aufgerissener) Kruste. Sie liegt zwischen Untergare und Übergare. Der Teigling hat ein großes Volumen, ist dennoch stabil und setzt bei Druck auf die Teighaut etwas Widerstand entgegen, 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.





## Auf ein **Wort** ...

### Mein Freund, das Brot

Ich will ehrlich sein: Bis vor wenigen Jahren war Brot für mich nicht mehr als ein einfaches Nahrungsmittel, das als Unterlage für leckere Beläge und Aufstriche diente. Welche Art Brot da unter Wurst, Käse und Co. klebte, war mir eigentlich völlig egal.

Doch beim Stöbern nach Kochbüchern in einem Buchladen fielen mir durch Zufall einige Brot-Lektüren auf, die mich neugierig machten. Damals dachte ich: Wie kann man nur ein ganzes Buch über Brot schreiben? Da musste ich mich einfach mit diesem Thema beschäftigen. Und heute weiß ich: Brot ist nicht nur einfach ein Gemisch aus Mehl, Wasser und Triebmittel. Brot lebt. Brotbacken ist eine Lebenseinstellung. Und Brot ist mein täglicher Begleiter – gewissermaßen ein kulinarischer Freund.


Seitdem lässt mich das Thema nicht mehr los. Ich habe unheimlich viel über Brot gelernt – und über alles, was dazugehört. Es ist faszinierend, wie aus Mehl, Wasser, Salz und vielleicht noch ein bisschen Hefe eine solche Vielfalt an Geschmack entstehend kann. Ich freundete mich mehr und mehr mit dem Brotbacken an. Ich lernte, dass es keine Wissenschaft ist, die strengen Regeln folgt. Ein Brotteig hat seinen eigenen Kopf, er ist sensibel. Wenn man ihn zu grob


behandelt oder er sich nicht wohl fühlt, wird aus ihm kein schönes Brot. Gibt man sich hingegen Mühe und lässt dem Brot genug Zeit, wird man mit einem lockeren Laib mit saftiger Krume und krosser Kruste belohnt.

Es ist also wirklich ein bisschen wie bei einer guten Freundschaft: Man sollte sich auch immer ein wenig auf sein Bauchgefühl verlassen. Wenn mal ein Teig nicht so richtig in Schwung kommen will, versuche ich zu verstehen, was ihm fehlt, bevor ich ihn in den Backofen schiebe. Wenn ich das Gefühl habe, dass er noch nicht reif ist, gebe ich ihm Zeit. Wirkt er trocken, bekommt er mehr Wasser.

Mit diesem Wissen im Hinterkopf gehe ich das Brotbacken viel entspannter an. Man muss sich einfach darauf einlassen, darf sich durch kleine Rückschläge nicht die Motivation nehmen lassen. Ich sehe sie als Ansporn, es am nächsten Tag gleich noch einmal zu probieren. Eine langjährige Freundschaft setzt man ja auch nicht wegen einer kleinen Meinungsverschiedenheit aufs Spiel, sondern weiß, wie man es beim nächsten Mal besser macht.

**Sebastian Krist**

 @brotartig

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



# VORSCHAU

BROT gibt es sechsmal jährlich.  
Die nächste Ausgabe erscheint  
am 13.12.2018

Digital-  
Ausgabe  
erhältlich ab  
30.11.2018

Darum geht es unter anderem:



● Profi-Wissen: Die Gärreife des Teiges sicher bestimmen

● Über den Nutzen von Milchsäure im Brot



● Kreative Rezepte für das Kochen mit Brot



Foto: Wolfgang Schmidt

● World Baker of the Year – zu Besuch bei Jochen Baier

**HERAUSGEBER**  
Tom Wellhausen

**REDAKTION**  
Hans-Henny-Jahnn-Weg 51  
22085 Hamburg  
Telefon: 040/42 91 77-300  
Telefax: 040/42 91 77-155  
redaktion@brot-magazin.de  
www.brot-magazin.de

**LEITUNG REDAKTION/GRAFIK**  
Jan Schönberg

**CHEFREDAKTION**  
Sebastian Marquardt  
(verantwortlich)

**REDAKTION**  
Jan Schnare

**AUTOREN**  
Bärbel Adelhelm, Ben Bemnista,  
Siegfried Brenneis, Andrea Danz,  
Michelle Deschner, Debora Gädtke,  
Gerda Götting, Daniela Kanka,  
Tim Lessau, Julia Meier, Nadine Metz,  
Stevan Paul, Margarete Preker,  
Thomas Schmitt, Valesa Schell,  
Tanja Schlund, Dieter Stegmaier,  
Julia Stüber, Sibylle Tura

**FOTOS**  
Alesia Berlezova, Andrea Thode,  
Bart, Crin, cstirit, gabrijack,  
HandmadePictures, Heike Rau,  
innazagorulko, Jess, Julia Sedaeva,  
contrastwerkstatt, Laura, luaveva, Maren  
Winter, Mario Bicher, Natasha Breen,  
oxie99, Philip, Picture Partners,  
praewpaily, Printemps

**VERLAG**  
Wellhausen & Marquardt  
Mediengesellschaft bR  
Hans-Henny-Jahnn-Weg 51  
22085 Hamburg  
Telefon: 040/42 91 77-0  
Telefax: 040/42 91 77-155  
post@wm-medien.de  
www.wm-medien.de

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

**VERLAGSLEITUNG**  
Christoph Bremer

**ANZEIGEN**  
Christoph Bremer (Leitung)  
Sven Reinke

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

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

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

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

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

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

**DRUCK**  
Frank Druck GmbH & Co. KG  
Industriestraße 20  
24211 Preetz/Holstein  
Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem  
Papier. Printed in Germany.

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

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

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

**GROSSO-VERTRIEB**  
VU Verlagsunion KG  
Meßberg 1, 20086 Hamburg

Für unverlangt eingesandte Beiträge  
kann keine Verantwortung über-  
nommen werden. Mit der Übergabe  
von Manuskripten, Abbildungen,  
Dateien an den Verlag versichert der

Verfasser, dass es sich um Erst-  
veröffentlichungen handelt und keine  
weiteren Nutzungsrechte daran  
geltend gemacht werden können.

# Brot

**DEUTSCHES  
BROTINSTITUT e.V.**

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

**wellhausen  
marquardt  
Mediengesellschaft**



# Ab 25. Oktober im Handel

## Das Brot-Sonderheft zum Advent



€ 3,95

040/42 91 77-110

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





GUTE DINGE  
*vorgestellt*  
VON FÜHRENDEN  
FOODBLOGS

bon'gu  
FÜR GENIESSER

# DAS MEHL MACHT DEN UNTERSCHIED

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



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

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