

**Brot**

# 5 Jahre Brot

Gesund und bekömmlich backen

## LIEVITO MADRE

Alles über die  
italienische Mutterhefe

## RETTUNG FÜR WEICHE TEIGE

Wie Brote trotzdem  
noch gelingen

## SOURDOUGH SOPHIA

Weltweit vernetzte  
Mikro-Bäckerei

## GLUTENFREIER SAUERTEIG

Schritt für Schritt zum  
eigenen Anstellgut

**UNSER GESCHENK**

zum Geburtstag  
**15** Rabatt-  
Coupons  
für Mehle, Zutaten,  
Seminare, Zubehör,  
Möhlen und mehr



# Saftige Brote aus Dinkel

So einfach,  
so lecker,  
so verträglich



6,90 EUR

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

# Geballtes Wissen

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

## BROTfibel Basis-Wissen

19,80 €  
Artikel-Nr.: BASISFIB



# Jetzt bestellen

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

In London hat mir Sophia die spannende Geschichte ihrer Bäckerei-Gründung erzählt



# EDITORIAL

## Liebe Leserin, lieber Leser.

06/2022

Es ist eine Binsenweisheit, aber eben auch sehr wahr: Die Zeit vergeht wie im Flug. Fünf Jahre ist es bereits her, dass die erste Ausgabe **BROT** erschienen ist. Kaum zu glauben. 30 Ausgaben, 17 Sonderhefte und 2 Fibeln später fühlt es sich noch immer so an, als seien wir gerade erst gestartet. Wenn man dann aber einen Moment innehält und die Jahre Revue passieren lässt, sieht man schnell, wie viel seither passiert ist.

Und vor allem, wie sehr sich das Magazin seit der ersten Ausgabe verändert hat. Oberflächlich ist das kaum zu sehen. Man muss schon sehr konzentriert schauen. Dann wird zum Beispiel deutlich, wie viel klarer, exakter und standardisierter unsere Rezepte heute sind, damit auch Einsteigerinnen und Einsteiger keine Probleme mit ihrer Umsetzung haben. Die Entwicklung wurde vor allem von außen vorangetrieben – von der Leserschaft.

Wo Fußballmannschaften ihren „zwölften Mann“ haben, freuen wir uns über aktive Leserinnen und Leser, die uns immer wieder wissen lassen, was ihnen gefällt, missfällt oder Probleme bereitet. Menschen, die jeden Fehler finden, aber auch lobende Worte für das, was sie mögen. Der enge Dialog – vor allem in unserer Facebook-Gruppe – ist von unschätzbarem Wert. Vor allem spornt er uns täglich an, von Ausgabe zu Ausgabe noch besser zu werden. Ein paar Einblicke in unsere Arbeit geben wir anlässlich des Geburtstages in dieser Ausgabe.

Einen engen Dialog mit ihrer Kundschaft pflegt auch Sophia Sutton-Jones. Während der Pandemie begann sie, für ihre Nachbarschaft Brot zu backen. Nur zwei Jahre später betreibt sie im Norden Londons eine kleine Nachbarschaftsbäckerei und ist dank 127.000 Followerinnen und Follower weltweit vernetzt in der Backszene. Ich habe sie getroffen und ihre spannende Geschichte aufgeschrieben.

Wer sich eher in Sachen Brotbacken weiterbilden möchte, kommt in dieser Ausgabe nicht weniger auf volle Kosten. So hat sich meine Kollegin Edda intensiv mit Dinkel auseinandergesetzt und zusammengetragen, was man über das besondere Korn wissen sollte. Darüber hinaus zeigen wir, wie man zu weich geratene Teige retten kann oder mit Lievito Madre backt.

Kurzum: Einmal mehr bietet **BROT** einen spannenden Einblick in die Welt des Backens. Bei der Lektüre wünsche ich Dir gute Unterhaltung und interessante Erkenntnisse. Und vielleicht lesen wir uns ja schon bald. Schließlich interessiert uns nichts brennender als die Meinung unserer Leserinnen und Leser.

Herzliche Grüße

Sebastian Marquardt, Chefredakteur

 @brotmagazin

 /BrotMagazin

 brot-magazin.de

Unsere Facebook-Gruppe:

 facebook.com/groups/brotforum

Euer **BROT** an:

 redaktion@brot-magazin.de

**BROT**akademie:

 brot-akademie.com

Zum Geburtstag wollen wir vor allem Euch beschenken und haben mit 15 Unternehmen Rabatte für Euren nächsten Einkauf vereinbart. Eine Übersicht gibt es auf Seite 87.

# Inhalt

06/2022

## Glutenfrei leben

**Glutenfreier Sauerteig** Seite 96  
So gelingt das aromastarke Triebmittel

## Verschiedenes

**Editorial** Seite 3

**Neuheiten** Seite 6  
Meldungen rund ums Backen und Genießen

**Euer BROT** Seite 48  
Was Leserinnen und Leser backen

**Mühlenfinder** Seite 51  
Ausgewählte Adressen für gutes Mehl



15

Lazy Daisy



16

Quittenbrötchen



17

Zwetschgen-Gin-Jam



24

Dinkel-Schmand-Kruste



25

Wal-Küre



26

Emma Grün



27

Espresso-Milchbrötchen



34

Easy going



35

Sweet-Chili-Avocado-Butter



36

Patatatadaa



38

Harald



40

Kübra



42

Sandra



44

Chica



46

Kümmel-Kalle



52

Nuss-Kracher



54

Aroma-Zopf



55

Gutshoflaib



60

Apple Flash



68

Volle Saat voraus



76

Brennnesselbrot



77

Beerenchutney mit Senf



80

Pan de muerto



90

Bayerischer Broteintopf



92

Brot-Lasagne

# Wie dieses Heft funktioniert

## Vorab

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

## Philosophie

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

## Temperaturen

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

## Wasser

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

## Zeitangaben

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

## Sauerteig

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

## Die Bewertung

Wir haben jedem Brot einen Schwierigkeitsgrad zugeordnet.

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

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

## Fachbegriffe

Brotbacken kommt nicht ohne Fachbegriffe aus. Ab Seite 111 findet Ihr daher ein Glossar, in dem alle wichtigen Fachbegriffe kurz erklärt werden. Für den tieferen Einstieg ins Back-Vokabular empfehlen wir die Website [www.baeckerlatein.de](http://www.baeckerlatein.de)

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

- @brotmagazin
- /BrotMagazin
- [www.brot-magazin.de](http://www.brot-magazin.de)
- [facebook.com/groups/brotforum](https://facebook.com/groups/brotforum)
- BROTRezept-Suche: [www.brot-magazin.de/rezepte](http://www.brot-magazin.de/rezepte)

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

<b>Inspiration</b> Alles rund ums Brot: Bücher, Blogs, Instagram & Co.	<b>Seite 56</b>
<b>BROTLaden</b> Nützliche Produkte fürs heimische Backen	<b>Seite 82</b>
<b>Die BROTKarte des guten Geschmacks</b> Empfehlungen für Mühlen und Bäckereien	<b>Seite 107</b>
<b>Glossar</b>	<b>Seite 111</b>
<b>Vorschau/Impressum</b>	<b>Seite 114</b>

## Menschen & Brot

- **5 Jahre BROT** **Seite 10**  
Wir feiern Geburtstag
- **Sourdough Sophia** **Seite 70**  
Weltweit vernetzte Nachbarschaftsbäckerei
- Pan de muerto** **Seite 78**  
Das Brot der Toten

## Selbst ist das Brot

- **Backen mit Dinkel** **Seite 18**  
So werden die Gebäcke saftig und haltbar
- **Lievito Madre** **Seite 28**  
Backen mit italienischer Mutterhefe
- **Erste Hilfe für zu weiche Teige** **Seite 62**  
So rettet man das Brot



94 Brot-Mango-Ofenschlupfer



102 Ernteharbstbrot



104 Irische Kartoffel-Farls



105 Buchweizenwickel



106 Krustenkasten



108 Kürbis-Mascarpone-Brot



110 Kranichbrot

- Titelthemen
- Speed-Baking
- Glutenfrei
- Titelbilder: stock.adobe.com – askaja, Anastasia Gapeeva

Die „**Haselnuss & Kakao Creme**“ von Bonne Maman besteht laut Hersteller aus 20 Prozent Haselnüssen, einer kurzen Zutatenliste und hochwertigen Inhaltsstoffen. Die Creme ist palmölfrei und sowohl im 250-Gramm-Glas für 3,29 Euro als auch im 360-Gramm-Glas für 3,99 Euro im Onlineshop sowie Einzelhandel verfügbar.

 [bonne-maman.de](http://bonne-maman.de)

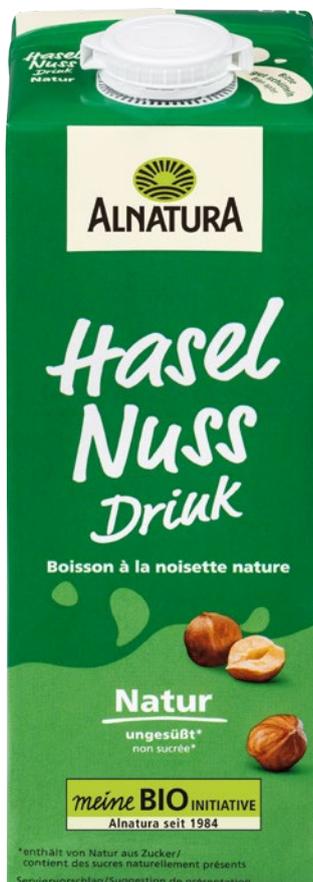


# Neuheiten

Blaubeere und Schwarze Johannisbeere sind die beiden neuen **Fruchtaufstriche** der Marke Dankebitte. Der Hersteller betont vor allem die handgemachte Herstellungsweise. Sie lassen sich sowohl mit süßen Desserts als auch mit herzhaften Snacks wie Käse oder Baguette kombinieren. Das 240-Gramm-Glas kostet je 5,95 Euro.



 [danke-bitte.de](http://danke-bitte.de)



Alnatura stellt drei neue pflanzliche **Milchalternativen-Sorten** vor. Die Neuheiten sind nach Herstellerangaben nach Bioland- oder Naturland-Qualitätsstandards produziert und nutzen für die Hauptzutaten zumeist Erzeuger aus deutschen Anbaugebieten. Ungesüßt und aufschäumbar auf Basis von Bio-Erbsen, ist die „Barista-Erbse“ speziell für Kaffee- und Teespezialitäten gedacht. Angereichert mit Bourbon-Vanilleextrakt und auf Bio-Hafer-Basis gesellt sich der „Hafer-Drink Vanille“ ohne Zuckerzusatz hinzu. Laut Hersteller ist dieser Drink vor allem ideal für die Umsetzung von Koch- und Backideen. Beide Drinks gibt es in der 1-Liter-Verpackung für 1,49 Euro. Abschließend stellt Alnatura den ungesüßten „Bio-Haselnuss-Drink“ mit 5 Prozent Haselnüssen vor. Hier soll laut Hersteller vor allem der Nuss-Nougat-Geschmack hervorstechen. Der Haselnuss-Drink kostet pro Liter 2,79 Euro.

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



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

Le Creuset hat die Olive Branch Collection um eine Auswahl an gusseisernem **Kochgeschirr und Poterie-Produkten** aus ofenfestem Steinzeug in einer limitierten Edition erweitert. Inspiriert vom Süden Frankreichs und den dort ansässigen Olivenhainen, setzen die Produkte auf eine matt-weiße Oberfläche mit einem 3D-Relief aus Olivenzweigen. Jedes Stück sei ein Unikat, das in eigener Handwerkskunst gefertigt wurde, so der Hersteller. Neben Gusseisen-Klassikern wie den Gourmet-Profitöpfen Signature und La Marmite Signature enthält die Linie auch Auflaufformen und Schüsseln. Die Preise variieren zwischen 55 und 349 Euro.

Das Unternehmen Häussler bietet zum Unterstreuen verschiedener Backwaren speziell ein **Streumehl** an. Bestehend aus feiner Weizengrießkleie kann das Mehl für Brötchen, Brot, Pizzen, Dinneten und vieles mehr genutzt werden. Laut Hersteller lassen sich die Kreationen anschließend leicht von der Arbeitsfläche lösen und erhalten zudem eine nussige Aromenote sowie einen krossen Unterboden. Die 1.000-Gramm-Packung ist für 3,50 Euro erhältlich.



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



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

Das familiengeführte Social-Food-Start-up AfreeGems aus Essen fördert die Bio-Lebensmittel-Produktion in Afrika und baut eine Vertriebsplattform für Afrikas Lebensmittel in Bio-Qualität auf. Zu den Produkten gehören neben Gewürzen wie Safran und Vanille auch verschiedene Nussmuse. Das **Cashew-Erdnussmus** gibt es im 360-Gramm-Glas für 13,90 Euro und das reine Erdnussmus ist für 9,89 Euro erhältlich. Die Produkte vertreibt das Start-up sowohl online als auch in rund 70 Weltläden sowie in den Filialen der Essener Bäckerei Peter.

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



Super Streusel feiert den Sommer mit einer neuen **Streusel-Kollektion** – den CocktailMixen. BlubberdiBlubb, Cheerio, ChinChin, Klingeling, Prästerchen, Schlürferchen, Spritzzzi und Stößchen heißen die neuen Kreationen. Verfügbar in einer 90-Gramm-Dose für 4,90 Euro oder 180 Gramm für 6,90 Euro, lassen sich die Streusel vielfältig einsetzen. Sei es in Getränken, Milchshakes oder auf Back-Kreationen. Viele der Streusel-Mixe gibt es in Bio-Qualität und vegan.



Das Familienunternehmen Nabio hat aus Spinat, Rucola und Hanfsaat einen **Brotaufstrich** kreiert. Laut Hersteller verzichtet das Produkt komplett auf Konservierungsstoffe oder Geschmacksverstärker und ist zudem vegan sowie in Bio-Qualität. Besonders sind laut Hersteller nicht nur die vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten, sondern auch die pflanzlichen Eiweiße, Vitamine und Mineralstoffe, die das Produkt durch ihre Zusammensetzung enthält. Das Glas kann für 2,69 Euro erworben werden.

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

Das **Apfelmus-Angebot** der Traditionsmarke Odenwald wird um zwei neue Mix-Sorten erweitert. Die zuckerfreien und aus 100 Prozent Frucht bestehenden Variationen „Apfel-Himbeere“ sowie „Apfel-Vanille“ versprechen laut Hersteller eine natürlich-intensive Geschmacksvielfalt und eine ökologische Produktion. Mit der Lancierung der beiden veganen Apfel-Fruchtmixe betont Odenwald auch die regionale Erzeugung der Rohstoffe. Für 1,79 Euro sind sie im 370-Milliliter-Glas erhältlich.



 [odenwald-fruechte.de](http://odenwald-fruechte.de)

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



Die elektrischen **Gewürzmühlen** der Serie Zwilling Enfinigy werden von wiederaufladbaren Lithium-Ionen-Akkus angetrieben und mahlen auf Knopfdruck Salz sowie Pfeffer in einem Keramikmahlwerk. Laut Hersteller ist das sowohl verschleißfrei als auch besonders hart. So werden die vollen Aromen der Gewürze freigesetzt. Der Mahlgrad lässt sich individuell einstellen und auch der Füllstand kann durch ein umlaufendes Sichtfenster einfach überprüft werden. Zudem schaltet sich bei jedem Mahlvorgang die integrierte LED-Beleuchtung an, sodass auch bei Kerzenschein der Überblick über den Würzprozess erhalten bleibt. Die neuen Gewürzmühlen sind einzeln für je 59,95 Euro oder als Set für 99,95 Euro in den Farben Schwarz und Weiß erhältlich.



[kitchenaid.eu](http://kitchenaid.eu)

Thymian-Grün trifft auf das Trendmaterial Kupfer: Die amerikanische Marke KitchenAid stellt mit Blossom eine neue Edition der **Küchenmaschine** aus der Design-Serie vor. Der Grünton des Korpus und die botanischen Akzente sind von der Welt der Kräuterblüten inspiriert. Die Rührschüssel ist aus gehämmertem Kupfer gefertigt und soll laut Hersteller mit der Zeit eine Patina entwickeln. Es gibt jedoch die Möglichkeit, die Brillanz des Metalls beizubehalten, indem es mit einer Spezialpolitur auf Hochglanz poliert wird. Für 869 Euro gibt es die KitchenAid-Küchenmaschine Blossom im Onlineshop und Einzelhandel.



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

Kiss My Kitchen startet eine neue Designlinie von **Schwamm- und Geschirrtüchern** in Kooperation mit Lou Loto, einem

Accessoires- und Geschenkartikel-Anbieter. Die Smiley-Kollektion vereint eine minimalistische und geradlinige Optik mit einem verspielten Look. Durch das dezent gehaltene weiß-grau-schwarz-Farbschema sollen sich die Produkte in jeden Einrichtungsstil integrieren lassen. Die Küchenaccessoires sind laut Hersteller mehrfach waschbar und kompostierbar. Das Schwammtuch „Smile“ gibt es für 5,50 Euro und das Geschirrtuch „Smile“ für 15,90 Euro im Onlineshop.



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

Die neuen **Messer** der Serie Zwilling All\*Star bieten laut Hersteller Qualität und individuelles, edles Design. Neun der beliebtesten Messermodelle wurden in der neuen Serie All\*Star erstmals mit Farbkappen am Ende der Messergriffe ausgestattet. Sechs verfügbare Trendfarben setzen hier Akzente: Gold, Gold matt, Roségold, Schwarz, Weiß und Silber. Damit lässt sich jeder heimische Messerblock individuell zusammensetzen. Unter den Modellen sind unter anderem das Universalmesser, Santokumesser und ein Brotmesser. Jedes Schneidergerät ist laut Hersteller aus rostfreiem Spezialstahl und mit einer eisgehärteten Klinge ausgestattet. Zudem bietet Zwilling eine maßgeschneiderte Griffform für ergonomischen Halt. Die leeren Messerblöcke kosten ab 54,95 Euro, einzelne Messer kann man zum Preis von 52,95 bis 99,95 Euro erwerben. Das Komplettpaket aus Messerblock sowie sieben verschiedenen Messern mit schwarzen oder silbernen Farbkappen ist für 379 Euro im Handel erhältlich.

Anzeige

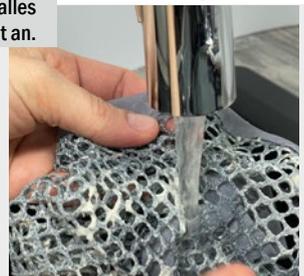


Das Teigtuch zum mühelosen Entfernen von Teigresten

Stinkender Putzlappen voller Teig? Das alles gehört mit dem Teiger der Vergangenheit an.



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





Die **Menschen** hinter dem Magazin

# Das **BROT**Team

Nach außen sichtbar sind immer nur wenige Gesichter. Doch hinter **BROT** steckt ein inzwischen riesiges Team. Etwa 100 Autorinnen und Autoren entwickeln immer wieder kreative Rezepte. Hinzu kommt ein festes Verlagsteam in Hamburg, das sich um die verschiedenen Aufgaben kümmert. Hier sind einige der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die an jeder Ausgabe des Magazins mitwirken.



## *Edda Klepp. Redaktion*

Als ich 2016 als Journalistin erstmals die Welt der Bäckereien betrat, ahnte ich nicht, dass ich einmal selbst zur begeisterten **BROT**Bäckerin würde. Zunächst schrieb ich über Betriebe, beschäftigte mich mit Marketing, EDV, Verkaufsstrategie oder der Führung von Mitarbeitenden in Bäckereien. 2020 dann wurde ich Teil der **BROT**Familie. Sebastian gab mir die **BROT**Fibel Sauerteig, damit ich mich in die

Thematik einarbeiten konnte. Von da an gab es kein Halten mehr und ich backe seither nahezu wöchentlich mein eigenes Brot. Außerdem entwickle ich inzwischen eigene Rezepte und darf in meinem Freundeskreis auf kaum einer Party erscheinen, ohne frisch gebackenes Brot mitzubringen. Es ist toll, Teil des **BROT**Teams zu sein und diesen ersten Meilenstein – fünf Jahre – mitzufeiern.

## *Sarah Thomas. Grafik*

Als es vor über fünf Jahren hieß, wir wollen ein neues Magazin zum Thema Brot herausbringen, war meine kreative Neugier sofort geweckt. Ein Heft von Anfang an gestalterisch neu zu entwickeln, macht enorm Spaß. Bis dahin reichte mein Backinteresse nur für Kuchen oder Muffins. Aber nach

etwa einem Jahr traute ich mich mit meinem Handmixer an die ersten Brötchen heran – laut Sebastian die Königsdisziplin, aber ich ließ mich nicht entmutigen. Einige gelangen

super, andere landeten direkt in der Mülltonne. Schnell wurde ich um eine Knetmaschine reicher. Auch ein Sauerteig und eine Lievito Madre zogen in meinen Kühlschrank ein. Seitdem backe ich unser Brot selbst. Zu unseren absoluten Favoriten gehören die Frühstückskipferl aus **BROT** 06/19 und Schwabekorn Sunny aus **BROT** 02/20. Auch Zwiebel-Specko aus **BROT** 01/20 darf bei keinem Picknick fehlen, dazu gibts einen würzig-süßen Datteldipp. Besonders lecker wird es, wenn Sebastian im Verlag backt. Nach dem Fotoshooting darf das Team alles probieren und mitnehmen. Ich freue mich, dass ich an jeder Ausgabe **BROT** gestalterisch mitwirken kann.



## *Christoph Bremer. Verlagsleitung*

Ich muss zugeben – etwas stolz bin ich schon darauf, dass die Idee zu diesem Magazin auch ein bisschen auf meinem Mist gewachsen ist. Stolz war ich aber vor allem, als ich im Zuge der Heftentwicklung mein erstes eigenes Brot gebacken habe. Bis dahin hatte ich nur ernüchternde Erfahrungen mit Brotbackautomaten gemacht. Nun wollte ich mich an ein richtiges Brot herantrauen und entschied mich für eines im Topf. Als ich den Deckel öffnete und ein herrlicher Laib zum Vorschein

kam, habe ich vor Freude gejubelt. Und anschließend allen möglichen Leuten – zuallererst Sebastian, denn von ihm hatte ich das Rezept – ein Foto von meinem Kunstwerk gesendet. Seitdem backe ich regelmäßig Brot für meine Familie und für Freunde. Auch eigene Kreationen. Und so war ich einmal mehr stolz, als die **BROT**Leserschaft mein Korner 57 in die Sonderausgabe „Best of **BROT**“ gewählt hat.



Eine Vorstellung des vollständigen Teams findest Du in unserer Facebook-Gruppe unter  /groups/brotforum



## Jan Schönberg, Redaktions- und Grafikleitung

Als Abteilungsleiter begleite ich den kompletten Produktionsprozess des Magazins und verantworte die Abläufe vom leeren Blatt bis zur fertigen BROT-Ausgabe. Mein besonderes Augenmerk gilt dabei den vielen Anregungen zum Nach- und Selbermachen. Schließlich sollen die Rezepte so gelingsicher sein, wie die Leserinnen und Leser das von ihrem Magazin erwarten. Als Hobbykoch war mir das Backen – zumal von Brot – übrigens lange irgendwie fremd. Seit fünf Jahren ist das nun gänzlich anders.

## Sven Reinke, Mediaberatung

Ich bin für die Vermarktung der Marke BROT zuständig. Von der klassischen Anzeige bis hin zu verschiedenen digitalen Werbeformen biete ich Unternehmen Möglichkeiten, ihre Produkte zu präsentieren. BROT ist eine großartige Marke mit tollen Leserinnen und Lesern. Mir macht es sehr viel Spaß, meinen Teil zur Erfolgsgeschichte beizutragen. Ich liebe insbesondere die Fototermine im Verlag. Denn danach ist das große Verkosten angesagt. Und das ist immer ein Highlight.



## Stefanie Rathjen, Buchhaltung

Mein Themengebiet sind eigentlich Zahlen. Mit dem Thema BROT beschäftige ich mich tatsächlich erst seit knapp zwei Jahren. Damals fing ich beim Verlag an. Vorher war ich immer Brot-Käuferin im Supermarkt, aber seitdem ich hier arbeite, traue ich mich auch an die Herstellung von Broten. Beim Ansetzen, Pflegen und Verwenden von Sauerteig habe ich noch meine kleinen Hindernisse zu bewältigen. Aber unser Team steht mir dann immer geduldig für Fragen zur Verfügung. Das wird also noch.

## Tom Wellhausen, Verleger

Ich gebe es zu – der Backofen ist nicht mein Metier. Als alleinerziehender Vater habe ich jahrelang eine fünfköpfige Familie mit großer Leidenschaft bekocht.

Und das auch richtig lecker. Aber Backen war immer etwas anderes. Trotzdem war ich für BROT vom ersten Tag an Feuer und Flamme. Mich begeistert der enge Dialog mit unseren Leserinnen und Lesern. Daher lasse ich es mir nicht nehmen, jede Ausgabe gründlich korrekturlesen. Beinahe jeder Text und jedes Rezept werden von mir geprüft. Denn unser Anspruch ist es, dass man die Texte ohne Vorwissen verstehen, die Rezepte ohne Erfahrung backen kann. Und wenn ich es als Back-Laie verstehe, dann ist es ausreichend gut erklärt.



## HÄUSSLER

### Beste Teige für Ihre Brote



Alpha



Gär-  
boxen



### Teigknetmaschinen und Zubehör

Guter Teig ist die Voraussetzung für gute Brote. Mit den kraftvollen Knetmaschinen von Häussler gelingen Ihnen beste Teige für Ihre Backwaren. Holen Sie sich die Profitechnik nach Hause. Passend dazu finden Sie bei uns Gärboxen, Gärfolien, Backformen, Brotschieber und alles Weitere zum Backen.

Gratis Katalog anfordern:  
[www.backdorf.de](http://www.backdorf.de)

88499 Heiligkreuztal  
Telefon 0 73 71/93 77-0



# Interview mal **umgekehrt** **Fragen an die** **BROTRedaktion**

Die Facebook-Gruppe zum Magazin ist ein zentraler Ort. Mehr als 8.000 Leserinnen und Leser sowie Backbegeisterte teilen hier ihre Erfahrungen. Immer dabei: die Redaktion. Und die hatte eingeladen, den Spieß mal umzudrehen. Schließlich ist es in der Regel ihre Aufgabe, Fragen zu stellen. Diesmal wollten wir aber wissen, was ihr wissen wollt. Und Chefredakteur Sebastian Marquardt antwortet.

**Wie lange kennt sich euer Team schon und wie seid ihr auf die Idee gekommen, eine Zeitschrift herauszubringen?**

Klaus Schneider

Der Verlag wurde 1998 gegründet, existiert also schon deutlich länger als das Magazin BROT. Wir waren immer auf Freizeit-Themen wie Modellbau, Drachensport oder Sammel-Hobbies spezialisiert. Im Frühling 2017 saßen wir in kleiner Runde zusammen. Wir suchten damals aktiv nach Themen, die für uns spannend sein könnten. Ich hatte damals schon begonnen, täglich Brot für meine Familie zu backen. Genau darauf sprach mich unser Verlagsleiter Christoph Bremer nun in dieser Runde an: „Warum machen wir nicht ein Magazin übers Brotbacken?“ Von da an nahmen die Dinge ihren Lauf.

**In der Zeit damals fingen tatsächlich viele Leute an Brote zu backen und es gab wenig Information für Normalverbraucher. Aber wie kam man dazu, so ein Heft herauszugeben? Und welche Menschen, Kenntnisse und Fähigkeiten waren nötig?** Triin Luik

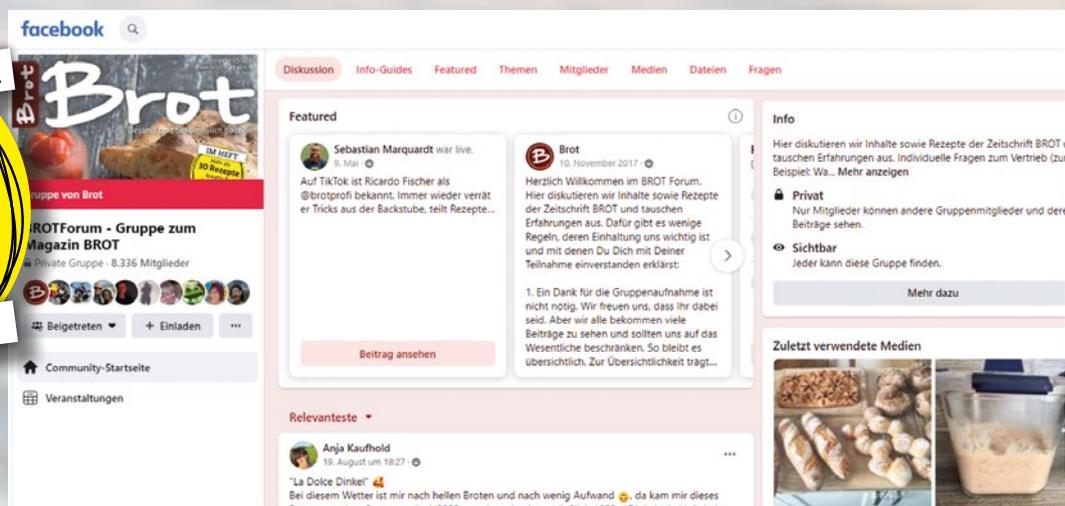
Nachdem Christoph die Idee in die Runde geworfen hatte, fingen wir sofort an zu recherchieren und kamen schnell darauf, dass es bereits ein Magazin namens „Brot“ gab. Das aber wurde nach drei Ausgaben wieder eingestellt. Natürlich interessierten uns die Gründe. Uns war klar, dass wir es anders machen würden. Ich hatte mich ja nun selbst bereits seit längerem mit dem Thema beschäftigt, wusste also, welche Informationen man braucht, wo Probleme liegen und was mich interessieren würde. Mit diesen Gedanken setzte ich mich ans Konzept. Dann aber sind wir in die Welt der Facebook-Gruppen eingetaucht. Die waren damals noch deutlich kleiner und familiärer als heute. Der Einblick gab uns einen weiteren Inspirationsschub und viel Information darüber, wo beim Hobbybacken der Schuh drückt und welche Themen interessant sind.

**UNSER GESCHENK**

zum Geburtstag  
**15 Rabatt-Coupons**

für Mehle, Zutaten,  
Seminare, Zubehör,  
Mühlen und mehr

**AUF SEITE 87**



Die Facebook-Gruppe zum Magazin ist ein zentraler Treffpunkt für Leserinnen und Leser



Als Chefredakteur kümmert sich Sebastian um die Planung und Zusammenstellung des Heftes



Neben BROT gibt der Verlag weitere Freizeit- und Hobbymagazine heraus

**Für wie viele weitere Jahre habt ihr noch Ideen? Muss ich anbauen?** Sanja Blanke

Ja. Haha! Tatsächlich wurde ich in den ersten zwei, drei Jahren oft ungläubig gefragt: Ein Magazin über Brot? Kann man da so viel drüber schreiben? Ich habe irgendwann nur noch die Augen verdrehen können. Ja! Das Thema ist so reich, so vielfältig, so spannend. Wir haben vor jeder Ausgabe deutlich mehr Ideen als Platz im Heft. Einige Basis-Themen wiederholen sich. Aber nicht aus Mangel an Alternativen, sondern weil immer wieder neue Leserinnen und Leser hinzukommen. Auch sie brauchen natürlich die Informationen, die unsere Langjährigen bereits kennen. Und in Sachen Rezepte freuen wir uns über einen großen Kreis an wechselnden Autorinnen und Autoren, der Ausgabe für Ausgabe neue Ideen und kreative Ansätze mitbringt. Nicht zuletzt finde ich auf Reisen und in Gesprächen mit Bäckerinnen und Bäckern weltweit ständig neue Inspiration.

**Wie genau werden die Rezepte getestet, wie oft probegebacken? Was geht auch mal dabei schief? Sagt jedes Redaktionsmitglied seine Meinung zum Backergebnis? Ist es eine kollektive Entscheidung, welche Brote ins Heft kommen?** Angelika Bode

Es gibt auf diese Fragen tatsächlich keine einfache ultimative Antwort. Alle Autorinnen und Autoren haben eine andere Art, Rezepte zu entwickeln. Ich zum Beispiel beginne immer mit einer Excel-Tabelle. Nach vielen Jahren und Rezepten habe ich ein gutes Gespür und kann anhand der Zahlen einschätzen, welche Konsistenz ein Teig hat, wie er geknetet werden muss und wie das Ergebnis aussieht. Bei acht von zehn Broten klappt das dann auch und der erste Backversuch entspricht genau der Idee. Manchmal passt es nicht ganz, es sitzt dann aber der zweite Versuch. Und dann gibt es Rezepte, die wollen einfach nicht funktionieren. So wie das Patatadaa in dieser Ausgabe. In drei Versuchen ist der Teig im Ofen immer breit gelaufen. Trotz unterschiedlicher Mehle und verschiedener Wassermengen. Es wollte einfach nicht gelingen. Versuch Nummer vier hat dann endlich geklappt. In der Regel muss ein Rezept zweimal reibungslos funktionieren, dann kommt es ins Heft. Mit dem kleinen Redaktionsteam könnten wir es zugegebenermaßen nicht leisten, alle Rezepte einer Ausgabe je zweimal zu backen. Da setzen wir auf die vertrauensvolle Zusammenarbeit mit unseren Autorinnen und Autoren. Wenn uns im Rezept etwas auffällt, was beim Nachbacken zuhause problematisch sein könnte, dann entwickeln wir es im Kontakt mit den Autor(inn)en weiter. Solange, bis alles passt. Das ist ein aufwändiger Prozess, aber er lohnt sich. Im Ergebnis sind die Rezepte ziemlich gelingsicher und überdurchschnittlich fehlerfrei. Ins Magazin kommt jedes Gebäck, solange es zur Philosophie passt (natürliche Rohstoffe, lange Gehzeiten, hohe Bekömmlichkeit) und keine Wiederholung eines bereits veröffentlichten Rezeptes ist. Die Erfahrung zeigt: Jedes Rezept findet Fans, selbst dann, wenn es nicht allen in der Redaktion schmeckt. Denn Geschmäcker sind ja nunmal verschieden.





Jede Reise und Begegnung gibt neue Inspiration, wie hier zum Beispiel der Besuch einer Istanbul Bäckerei

### Wie lange dauert es von der Idee bis zum fertigen Brot, das dann so ist, wie es sein sollte? Nic Dola

Das kann mal zwei Tage dauern oder auch mal Monate. Aufgeben gilt nicht. Sandra aus dieser Ausgabe, zum Beispiel, war für Ausgabe 04/22 geplant. Es hat aber nicht funktioniert. Ich habe es dann erstmal liegen gelassen und zur Ausgabe 05/22 noch einmal versucht. Es wurde besser, aber nicht ideal. Also neuer Anlauf zur aktuellen Ausgabe, noch einmal die Hefemenge und Reifezeit angepasst – und nun passte es perfekt.

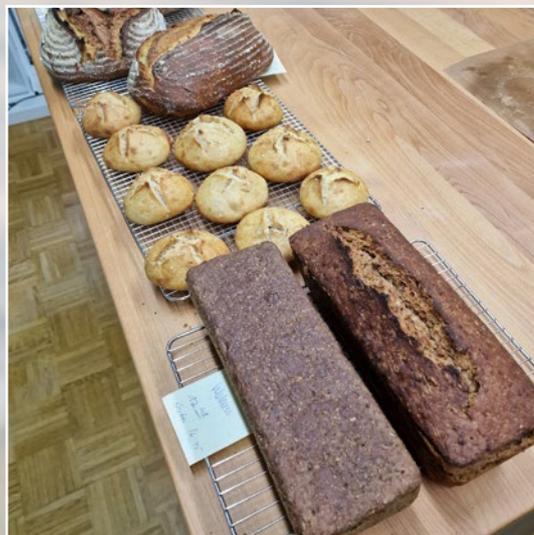
### Wie sieht der Weg eines Rezeptes bis ins Heft aus? Anja Leue

Wir freuen uns immer über Ideen. Die kommen oft von Autorinnen und Autoren, mit denen wir schon lange zusammenarbeiten, manchmal aber auch von Menschen, die wir noch gar nicht kennen. Meist lesen sie das Magazin schon eine Weile und möchten eine Idee teilen. Wir prüfen dann, ob wir ein entsprechendes Rezept schon einmal hatten und ob es unserer Philosophie entspricht. Passt alles, schicken wir ein umfassendes Briefing, das erklärt, wie unsere Rezepte aufgebaut sind, was zu beachten ist, wie die Fotos aussehen sollten und ob wir noch Anregungen zur Verbesserung haben. Und dann freuen wir uns auf das finale Rezept, das dann noch einmal gecheckt wird und für das alle Autorinnen und Autoren immer auch ein Honorar erhalten.

Wenn für die nächste Ausgabe gebacken wird, kann das gesamte Verlagsteam verkosten

## SEBASTIAN ÜBER SEINE ARBEIT FÜR BROT

Das Zeitschriften-Machen hat mich immer schon fasziniert. Dass es 2017 mit meiner zweiten großen Leidenschaft zusammentraf – dem Brotbacken – kann man nur als glückliche Fügung sehen. Seitdem darf ich mich täglich mit diesem Thema beschäftigen und empfinde das als großes Privileg. Wobei, es ist ja viel mehr als ein Thema. Ob Rohstoffe, Techniken, Teigherstellung, Backprozess, Verträglichkeit oder Traditionen – überall lerne ich ständig hinzu und habe große Freude daran, dieses Wissen zu teilen. Als Verantwortlicher für das Magazin kümmere ich mich gemeinsam mit Edda um die Ideenfindung, Themenplanung und Zusammenstellung jeder Ausgabe. Die schönste Aufgabe von allen ist das Reisen und Treffen von Menschen, die unsere Leidenschaft teilen.



# Lazy Daisy



Wasser, Salz, Mehl und Hefe – das sind die Grundzutaten von Brot. Die vielseitige Lazy Daisy kommt ohne weitere Zutaten, Vorteige oder Zwischenschritte daher. Der Weizen kann hier dank der langen Gare sein volles Aroma entfalten. Ein Alltagsbrot für alle Gelegenheiten.

☉ Die Hefe im Wasser auflösen, die restlichen Zutaten dazugeben und alles verrühren, bis keine Mehlneester mehr vorhanden sind.

☉ Den Teig in eine leicht geölte Schüssel geben und einmal dehnen und falten, dann abgedeckt bei Raumtemperatur 8-14 Stunden gehen lassen. Dabei nach 30, 60, 90 und 120 Minuten jeweils einmal dehnen und falten.

☉ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und langwirken. Mit Schluss nach oben in ein bemehltes Gärkörbchen geben und bei Raumtemperatur 30-45 Minuten zur Gare stellen.

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

☉ Den Teigling sanft aus dem Gärkörbchen stürzen, dreimal quer einschneiden und unter Schwaden in den Backofen geben. Die Temperatur sofort auf 220°C reduzieren und 45 Minuten goldbraun backen. 🍴

## Teig-Zutaten

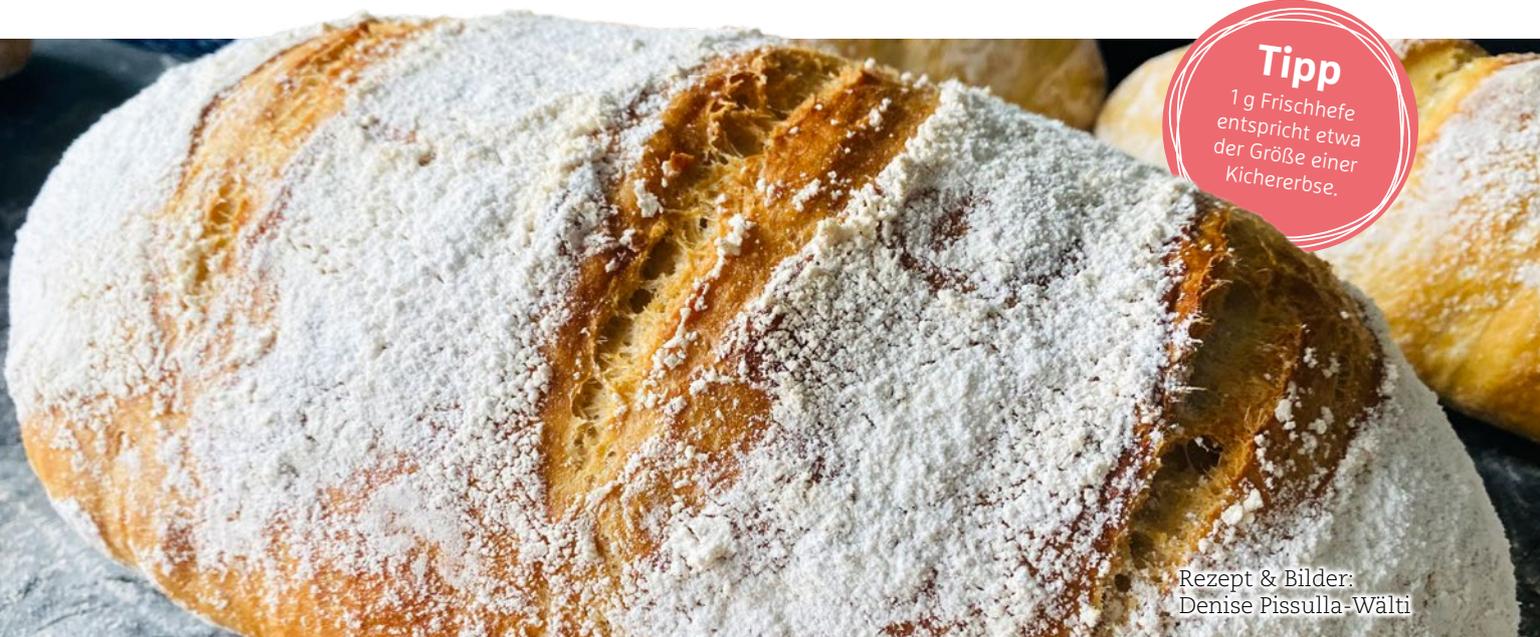
- ▶ 420 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 580 g Weizenmehl 550
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 1 g Frischhefe

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	fest
Zeit gesamt:	10-16 Stunden
Zeit am Backtag:	2 Stunden
Backzeit:	45 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	220°C sofort
Schwaden:	beim Einschließen

## Tipp

1 g Frischhefe entspricht etwa der Größe einer Kichererbse.



Rezept & Bilder:  
Denise Pissulla-Wälti

## Zeittraster

18.00 Uhr  
Teig ansetzen

Nächster Tag  
8.00 Uhr  
Brot formen

8.15 Uhr  
Ofen vorheizen

8.45 Uhr  
Backen

9.30 Uhr  
Brot fertig

# Brühstück

- ▶ 300 g Wasser (kochend)
- ▶ 100 g Mandeln (gehackt, geröstet)

Die Mandeln in eine Schüssel geben und mit dem heißen Wasser überbrühen, dann abgedeckt bei Raumtemperatur 4 Stunden quellen lassen. Kurz vor der weiteren Verwendung in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

# Hauptteig\*

- ▶ 280 g Wasser (kalt)
  - ▶ 340 g Weizenmehl 550
  - ▶ 80 g Weizenmehl Vollkorn
  - ▶ 80 g Dinkelmehl Vollkorn
  - ▶ 100 g Quittentrestler (alternativ Quittengelee)
  - ▶ 40 g Zucker
  - ▶ 6 g Salz
  - ▶ 1 g Frischhefe
- Spätere Zugabe
- ▶ Brühstück

## Topping

- ▶ 40 g Roggenmehl Vollkorn

\*Ergibt 12 Stück

Rezept & Bilder: Nadja Alessi

 @little\_kitchen\_and\_more

Für Einsteiger  
geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆☆  
Getreide: Weizen, Dinkel, Roggen  
Triebmittel: Hefe  
Teigkonsistenz: mittelfest  
Zeit gesamt: 18-19 Stunden  
Zeit am Backtag: 1,5-2 Stunden  
Backzeit: 22-25 Minuten  
Starttemperatur: 230°C  
Backtemperatur: 230°C  
Schwaden: nein

## Zeitraster

14.45 Uhr  
Brühstück ansetzen

19.00 Uhr  
Hauptteig ansetzen

Nächster Tag  
7.00 Uhr  
Brötchen Formen

7.30 Uhr  
Backofen vorheizen

8.00 Uhr  
Backen

8.25 Uhr  
Brötchen fertig



# Quittenbrötchen

Wenn man Quittengelee selbst herstellt, hat man Quittentrestler übrig. Das sind die Fruchtbestandteile, die nach dem Auspressen zurückbleiben. Viel zu oft wird der Trestler weggeworfen, dabei lässt er sich sehr gut in Gebäcken verarbeiten und sorgt für vollmundig-fruchtigen Geschmack. Das Vollkornmehl und eine lange Gare werten die süßen Brötchen geschmacklich noch auf, Mandeln geben ihnen angenehmen Biss. Die Gebäcke eignen sich auch sehr gut als Dessertbrötchen.

- Die Zutaten – außer das Brühstück – von Hand 10 Minuten kneten.
  - Das abgetropfte Brühstück dazugeben und zirka 1-2 Minuten unterkneten, dann den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur 12 Stunden gehen lassen, dabei nach 60 und 120 Minuten jeweils einmal dehnen und falten.
  - Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, in 12 gleich große Teile à zirka 90 g teilen und die Teiglinge rundschleifen.
  - Die Oberfläche der Teiglinge mit Wasser befeuchten und sie von allen Seiten in Roggenmehl Vollkorn wälzen. Mit Schluss nach unten auf ein mit einer Dauerbackmatte (alternativ Backpapier) ausgelegtes Backblech setzen und abgedeckt 45 Minuten gehen lassen.
  - Rechtzeitig den Ofen auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
  - Die Teiglinge über Kreuz einschneiden, in den Ofen geben und 22-25 Minuten backen. ■
- Tipp** 1 g Frischhefe entspricht etwa der Größe einer Kichererbse. Quittentrestler lässt sich sehr gut einfrieren. In einer Eiswürfelbox kann man ihn nachher einfach portionieren. Wer Quittentrestler durch Quittengelee ersetzt, sollte die Zuckermenge im Hauptteig reduzieren oder den Zucker ganz weglassen sowie die Wassermenge anpassen.



**Tip**  
 Alternativ zum  
 Gin können auch  
 1-3 g gemahlener  
 Anis verwendet  
 werden.

# Zwetschgen- Gin-Jam

Die pralle Zwetschgen-Pracht isst man nicht nur gerne frisch vom Baum oder auf leckerem Streuselkuchen, sondern konserviert sie als Mus dauerhaft auch für den Winter im Glas. Während in der klassischen Pflaumenmarmelade häufig Zimt zum Einsatz kommt, treffen die Früchte in diesem Rezept auf Anis- und Wacholder-Noten.

- Zwetschgen und Gelierzucker in einen Topf geben, vermischen und abgedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten ziehen lassen.
- Gin und Wacholderbeeren hinzugeben. Die Masse unter ständigem Rühren aufkochen, dann 1-2 Minuten unter ständigem Rühren sprudelnd kochen lassen.
- Die Masse fein pürieren.
- Eine Gelierprobe durchführen.
- Die heiße Masse in zuvor ausgekochte Gläser füllen und diese sofort fest verschließen. Kühl gelagert ist der Aufstrich mindestens mehrere Monate bis zu zwei Jahre haltbar. 🍯

## Zutaten\*

- ▶ 1.000 g Zwetschgen (entkernt, zerkleinert, alternativ andere Pflaumen)
- ▶ 500 g Gelierzucker 2:1
- ▶ 30 g Gin
- ▶ 1-2 g Wacholderbeeren (getrocknet, gemahlen)

\*Ergibt 6 Gläser à 250 ml

Rezept & Bild: Edda Klepp

 @brotmagazin

 /BrotMagazin

 brot-magazin.de

## GELIERPROBE

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



Getreide, das **Zeit** braucht

# Backen mit Dinkel

Mit Dinkel lassen sich schmackhafte und bekömmliche Brote backen. Ihnen gibt das Korn ein mildes, manchmal leicht süßes bis intensiv-nussiges Aroma. Dabei ist es ebenso vielseitig einsetzbar wie der eng verwandte Weizen. In der Verarbeitung aber hat Dinkel andere Ansprüche. Für gelungene saftige Gebäcke braucht das Getreide besondere Aufmerksamkeit.

Text: Edda Klepp

**F**ür viele Menschen gilt Dinkel als „die gesunde Alternative zu Weizen“. Schon die heilkundige Mystikerin Hildegard von Bingen verbreitete in ihren mittelalterlichen Schriften: „Dinkel ist das beste Getreide, fettig und kraftvoll und leichter verträglich als alle anderen Körner. Und wie immer zubereitet man ihn isst, sei es als Brot, sei es als andere Speise, ist er gut und lieblich und süß.“ Bis heute wird das Gerücht hartnäckig

am Leben gehalten, dass Dinkel gesünder als Weizen sei. Doch hält das Getreide neuesten Erkenntnissen der Forschung zufolge diesem positiven Image auch stand?

## Herkunft von Dinkel

Tatsächlich ist Dinkel dem Weizen sehr ähnlich und eng mit ihm verwandt. Das Getreide zählt wie Weizen zur Familie der Süßgräser und zur Gattung Triticum, also den Weizenar-



Aus Dinkelmehl lassen sich Brote mit langer Frischhaltung herstellen – wenn man ein paar Kniffe beachtet



Bevor Dinkel zu Mehl vermahlen werden kann, muss das Korn zunächst vom Spelz befreit werden

tigen. Nach heutigem Kenntnisstand entwickelte sich Dinkel aus einer Kreuzung von Weichweizen und Emmer. Die ersten Belege für Dinkelvorkommen in Europa stammen aus der Steinzeit, also zirka aus den Jahren 2400 bis 2300 vor Christus.

Anders als beim Weizen ist das Dinkelkorn an der Ähre von Spelzen umgeben. Das sind Blättchen aus dem Blütenstand, die sich schützend um die Blüte und später um das Korn legen, um es so vor Schädlingen sowie Schadstoffen abzusichern. Dieser natürliche Schutz ermöglicht einen geringeren Einsatz von Chemie auf dem Feld. Einen zuverlässigen Schutz gegen einen Pilzbefall mit Echtem Mehltau oder Braunrost bieten die Spelze allerdings nicht, sodass im konventionellen Anbau wie bei anderem Getreide auch Fungizide zum Einsatz kommen.

Bei der Verarbeitung von Dinkel fällt nach der Ernte aufgrund der Spelze ein zusätzlicher Arbeitsschritt an, weil Spelz und Korn zunächst voneinander getrennt werden müssen, bevor man das Getreide vermahlen kann. Nicht alle Mühlen verfügen über eine dafür notwendige Entspelzungsanlage. Dinkel hat gegenüber Weizen zudem einen geringeren Ertrag auf gleicher Anbaufläche. All das führte im 20. Jahrhundert zunächst dazu, dass dem ohnehin sehr beliebten Weizen häufig der Vorzug auf den Äckern gegeben wurde. Er lieferte schlicht die höheren Erträge, der Anbau war effizienter, die Weiterverarbeitung unkomplizierter.

### Steigendes Interesse

Seit einigen Jahren rückt Dinkel wieder mehr in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit,

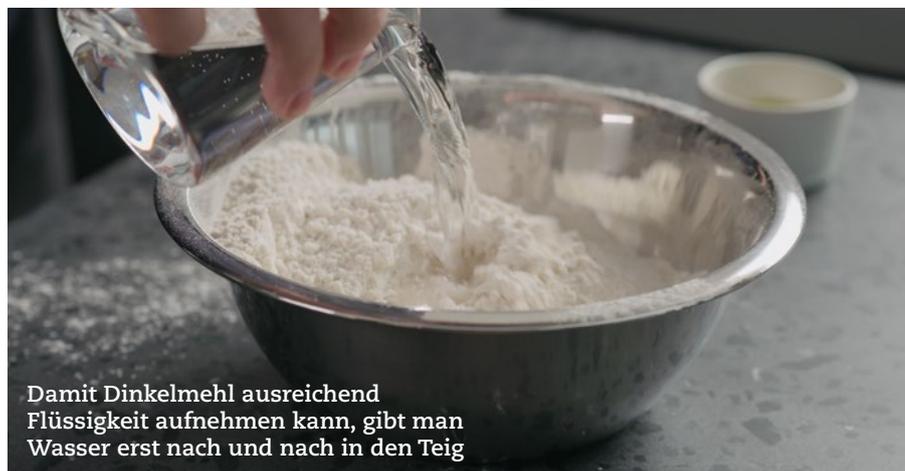
### GRÜNKERN – DER HALBREIFE DINKEL

Auch bei Grünkern handelt es sich um ein Dinkelkorn. Allerdings wird Grünkern halbreif geerntet und anschließend künstlich getrocknet. Seinem Namen hat das Produkt, da die Getreidekörner zur Erntezeit noch grünlich schimmern. Berichten zufolge wurde Grünkern bereits vor mehreren hundert Jahren hergestellt. Das frühzeitige Einholen des Dinkels von den Äckern sollte bei Schlechetterperioden verhindern, dass das Getreide auf dem Feld verdarb. Im Handel ist Grünkern meist in ganzen Körnern erhältlich, aber auch als Grünkernmehl oder -schat.

denn das Getreide hat auch wesentliche Vorzüge gegenüber Weizen. Die Getreide-Pflanze entwickelt sich sehr gut auf kargen, steinigten Böden – was sie in Zeiten des Klimawandels für anbauende Betriebe interessant macht. Selbst raue Lagen bis zu 1.400 Meter Höhe sind geeignet, um Dinkel ohne Ertragsverlust anzubauen. Trockene, windige und sonnige Lagen verträgt das Getreide besonders gut.

Aktuell werden in Deutschland etwa 20 verschiedene Dinkelsorten angebaut. Dabei handelt es sich ausschließlich um Winterdinkelsorten, die zwischen Mitte Oktober und Mitte November gesät werden und im darauffolgenden Frühjahr austreiben. Unterschieden wird in weißen und roten Dinkel, was auf die jeweilige Schafffarbe des Getreidehalmes zurückgeht. Die Dinkel-Körner nehmen die rötliche Farbe nicht an.

In der Natur sind Weizen und Dinkel bis heute frei kreuzbar. Und das geschieht auch immer wieder, sei es durch eine natürliche Ver-



Damit Dinkelmehl ausreichend Flüssigkeit aufnehmen kann, gibt man Wasser erst nach und nach in den Teig



Prof. Dr. Friedrich Longin forscht an der Universität Hohenheim zu Dinkel

mischung der Pollen auf den Feldern, sei es gezielt in der Zucht, um bestimmte Eigenschaften zu erhalten. Ganz neu auf dem Markt für Profi-Bäckereien ist beispielsweise die Dinkel-Sorte Späths Albrubin, für die man Dinkel mit Rotkornweizen kreuzte. Diese Körner haben tatsächlich eine auffallend rötliche Farbe und laut Hersteller einen hohen Anthocyan-Gehalt. Das ist ein wasserlöslicher Pflanzenfarbstoff, dem antioxidative Wirkung im menschlichen Körper nachgesagt wird.

Nicht nur Hildegard von Bingen, auch andere Quellen preisen immer wieder die guten Inhaltsstoffe von Dinkel an. In der Tat ist Dinkel reich an Mineralstoffen und Vitaminen. Die Zusammensetzung schwankt je nach Sorte, Anbauregion und weiteren Umweltbedingungen. Im Vergleich zu verschiedenen Weizensorten sind hier allerdings keine nennenswerten Unterschiede festzustellen.

Einzig der Kieselsäuregehalt ist deutlich höher als bei dem Geschwisterkorn. Und Dinkel enthält in der Regel mehr Gluten als Weizen. Allerdings setzt sich das Gluten im Dinkel anders zusammen. Das Getreide enthält im Vergleich zu Weizen mehr Gliadin und weniger Glutenin. Diese beiden Komponenten bestimmen die Qualität des Klebereiweißes. Im Dinkel ist sie oft schlechter als im Weizen, was den Irrglauben befeuert, er enthalte weniger Gluten.

## WEIZENMEHL ERSETZEN

Grundsätzlich ist es möglich, Weizenmehl in Rezepten durch Dinkelmehl ähnlicher Type einfach zu ersetzen. Allerdings müssen hierbei immer bestimmte Parameter angepasst werden, zum Beispiel die Knetzeit, die Reifedauer und gegebenenfalls auch die Flüssigkeitsmenge. Um Spannung in Dinkelteige zu bringen, empfiehlt sich während der Gare ein mehrfaches Dehnen und Falten.



**Dinkel ist recht robust und verträgt auch vergleichsweise karge Böden**

## Wenn das Getreide krank macht

Wer unter Glutenunverträglichkeit leidet, muss daher auf das Getreide verzichten und eine strenge glutenfreie Diät einhalten. Aufgrund der botanischen Nähe des Dinkels zu Weizen rät der Deutsche Allergie- und Asthmabund im Falle einer nachgewiesenen Weizenallergie oder hohen -sensibilität, die nach dem Verzehr Beschwerden verursacht, auch Dinkel vorsorglich vom Speiseplan zu streichen.

Neben Gluten stehen weitere Bestandteile des Getreides im Verdacht, für Unverträglichkeiten verantwortlich zu sein. Vor allem ATI's ( $\alpha$ -Amylase-Trypsin-Inhibitoren) sind aktuell im Fokus der Forschung. Dabei handelt es sich um Proteine, die sowohl im Weizen als auch im Dinkel vorkommen. Ihre eigentlich Aufgabe ist die Abwehr von Parasiten. Mit dem Ziel hemmen sie den Eiweißabbau im Getreidekorn. Sie sind aber auch resistent gegenüber der Proteinverdauung im Darm, was als möglicher Auslöser für Unverträglichkeiten gilt. Bewiesen ist das noch nicht.

**In einem Mehlkochstück rechnet man die fünffache Menge Wasser auf einen Teil Mehl. Beim Erhitzen verkleistert die Stärke und bindet mehr Flüssigkeit**



Viele Menschen geben trotz der großen Ähnlichkeit der Getreide an, Dinkelgebäcke grundsätzlich besser als solche aus Weizen zu vertragen. Wissenschaftliche Belege dafür gibt es nach Auskunft von Prof. Dr. Friedrich Longin von der Landessaatzuchtanstalt der Universität Hohenheim bis heute nicht.

## Mehr Flüssigkeit binden

Belegbaren Einfluss auf die Verträglichkeit von Gebäcken hat hingegen die Verarbeitung von Teigen. Bei langer Reifezeit – also gründlicher Fermentation von Teigen – werden schwer verdauliche Bestandteile des Mehls durch Mikroorganismen vorverdaut und somit abgebaut. Im Ergebnis sind Brote mit langer Teigreife bekömmlicher und profitieren zudem von den vielfältigen Fermentationsaromen.

Bei Dinkel ist die lange Teigreife allerdings nicht nur aus diesem Grund wichtig. Das Mehl kann aufgrund seiner im Vergleich zu Weizen instabileren Kleberstrukturen nur schwer ausreichend Flüssigkeit binden. Gebäcke aus Dinkel geraten daher schnell trocken und es ist notwendig, handwerkliche Kniffe anzuwenden, um Saftigkeit und eine lange Frischhaltung zu erreichen.

Erfahrungsgemäß lagert sich das Wasser besser an, je mehr Zeit Dinkelteigen gelassen wird. Bäckermeister Heiner Beck von BeckaBeck aus Römerstein gibt ihnen aus diesem Grund mehr als 24 Stunden Teigruhe. In seiner Bäckerei kommt ausschließlich Bio-Getreide zum Einsatz. Schon von Natur aus hat Dinkel einen meist deutlich nussigen Geschmack. „Ich bin überzeugt davon, dass Dinkel in Bio-Qualität noch aromatischer ist. Er holt sich seine Inhaltsstoffe aus dem Boden, auf dem auch Beikräuter wachsen“, sagt Beck.

Der Bäckermeister hat zahlreiche reine Dinkelprodukte im Sortiment, darunter verschiedene Brotspezialitäten, zum Beispiel Bauernbrot, Fladenbro-



Heiner Beck backt in seiner Bäckerei in Römerstein gerne mit Dinkel und verwendet dort ausschließlich Bio-Mehle



In verschiedenen Parzellen werden an der Uni Hohenheim Getreide angebaut, um ihre Eigenschaften zu untersuchen

Anzeige



# Süßes zum Geburtstag



ISBN 978-3-8186-1651-9 | € 28,00 [D]

Vom Butterzopf über Germknödel bis hin zu Dresdner Stollen: Entdecken Sie die neuesten Rezepte von Brotenthusiast und SPIEGEL-Bestseller-Autor Lutz Geißler. Tauchen Sie ein in die Welt der süßen Klassiker.

Erhältlich in Ihrer Buchhandlung oder unter [www.ulmer.de](http://www.ulmer.de)



te oder Brotstangen aus dem Holzofen. Das schwäbische Traditionsgebäck der Seelen darf natürlich ebenfalls nicht fehlen, sie bietet Beck in vielen verschiedenen Varianten an. Bei der Herstellung des Kleingebäcks benötigt man große Sorgfalt, denn es handelt sich um einen ausgesprochen weichen Teig.

Damit das Dinkelmehl auf schonende Weise ausreichend Wasser im Teig binden kann, kommen in dem Römersteiner Betrieb verschiedene Verfahren zum Einsatz: Sauerteig sowie andere Vorteige und auch Koch- oder Brühstücke. Sie alle sorgen für eine höhere Wasserbindung. Auch Quark oder andere Milchprodukte steigern die Feuchtigkeit der späteren Krume.

In Vorteigen wird das Mehl über längere Zeit vorverquollen, damit binden sie mehr Flüssigkeit. In Brühstücken werden oft Saaten, aber auch Getreidemahlprodukte wie Kleie

### WAS IST DRAN AM UR-DINKEL?

Neben Dinkelmehl in den verschiedenen Ausmahlgraden Type 630, 1050 oder Vollkorn – der Ausmahlgrad zeigt an, wie hoch der Schalenanteil im Mahlprodukt ist – ist hin und wieder die Bezeichnung Ur-Dinkelmehl im Handel anzutreffen. Die Bezeichnung suggeriert, dass es sich hierbei um ein ursprüngliches und unverfälschtes Produkt handelt – wobei mit „unverfälscht“ nicht selten die Vermischung mit zum Beispiel modernem Weizen gemeint ist. Tatsächlich ist das „Ur-“ bei Dinkel eine reine Marketingbezeichnung. Keine der aktuell zugelassenen Dinkel-Mehlsorten entspricht heute noch der ursprünglichen Kreuzung aus Weichweizen und Emmer, die vor tausenden von Jahren entstand.



Durch mehrfaches Falten bringt man Spannung in den Dinkelteig

oder Schrot, vorab mit Wasser gesättigt. Im Gebäck stärken sie dann das Empfinden eines saftigen Bisses. Ähnlich verhält es sich bei der Zugabe saftiger Gemüse wie Karotten oder Kartoffeln.

Gerade Kochstücke sind ein gern genommener Zusatz für mehr Feuchtigkeit und längere Frischhaltung. Dafür gibt man einen Teil Mehl zu fünf Teilen kalten Wassers. Die Zutaten werden zunächst vermischt und dann unter Rühren aufgekocht, bis die Masse puddingartig eindickt. Die Stärke des Mehls verkleistert bei Hitze und bindet dann wesentlich mehr Wasser. Abgekühlt kommt der Brei zum Teig. Damit lässt sich dessen Wassergehalt erhöhen. Aber auch nur in Grenzen. Maximal zehn Prozent des gesamten Mehls eines Gebäcks kann in einem Kochstück verarbeitet werden. Denn das so verkochte Mehl verliert all seine anderen segensreichen Eigenschaften, zuallererst die Fähigkeit, ein Klebergerüst für einen stabilen Teig aufzubauen.

Beck empfiehlt, bei der Herstellung des Hauptteiges das Wasser erst nach und nach hinzuzufügen. „Dann sehe ich besser, wie viel Flüssigkeit der Teig verträgt“, erklärt der Bäckermeister. Je nach Beschaffenheit des Mehls könnte eine hohe Teigausbeute (TA) von bis zu 195 erreicht werden, sagt er. Die Teigausbeute gibt an, welche Menge an Flüssigkeit auf 100 Teile Mehl gemischt werden. Bei einer TA 195 sind das 95 g Wasser auf 100 g Mehl.

### Dinkelteige kneten

Die schlechtere Glutenqualität macht Dinkel auch knetsensibler. Teige aus dem Getreide lassen sich deutlich schneller überkneten als solche aus Weizen. Empfohlen wird



Bei Grünkern handelt es sich um das halbreife Dinkelkorn

daher eine lange Knetung auf langsamer Stufe und nur kurze Zeit bei schneller Geschwindigkeit. Für den Knetprozess hat Heiner Beck in seiner Backstube als Standard eine Dauer von 10 Minuten auf langsamer Stufe und weiteren 6 Minuten bei schnellerer Geschwindigkeit festgelegt. In anderen Backstuben beschränkt sich die schnelle Knetung auf 1 bis 2 Minuten. Allerdings, betont Beck, seien das nur Richtwerte. Je nach Sorte und Kleberqualität können die Zahlen beim Mehl abweichen und man müsse den Teig während des Knetens aufmerksam beobachten.

Beim Kneten wird das Klebergerüst im Teig aufgebaut. Das schonendere Vorgehen gibt dem Mehl Zeit, die Flüssigkeit aufzunehmen, ohne dass die Kleberstrukturen dabei zu stark belastet werden. „Ist der Kleber besonders bockig und bildet lange kein vernünftiges Klebergerüst, kann der Teig auch mal 12 plus 8 Minuten geknetet werden“, sagt Beck.

Während der auf das Kneten folgenden Stockgare bringt man durch Dehnen und Falten Spannung in den Teig. „Ein Dinkelteig ist wie ein fester Schwamm, der die Flüssigkeit erst nach und nach aufnehmen kann“, erklärt Beck. „Gibt man ihm Zeit, wird er weicher, fließender. Indem ich den Teig immer wieder zusammenschlage, bekomme ich Stabilität hinein“, so der Bäckermeister.

### Abwechslung schaffen

Nicht immer ist Dinkel also einfach zu handhaben und erfordert mitunter viel handwerkliches Geschick – besonders bei sehr weichen Teigen. Wenn man dem Teig Zeit lässt und beispielsweise mit Vorteigen arbeitet, erreicht man dennoch eine ausreichend hohe Flüssigkeitsaufnahme und eine lange Frischhaltung. Die lange Teigreife macht zudem jedes Gebäck bekömmlicher und aromatischer.

Mit seinen nussigen Noten verleiht Dinkel Broten einen sehr erlesenen Geschmack, das Getreide ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Und auch wenn man bis heute die gesundheitlichen Vorzüge von Dinkel gegenüber Weizen wissenschaftlich nicht belegen kann, so bringt das Getreide in jedem Fall Abwechslung in jede Backstube. 🍞



Schwäbische Seelen werden aus einem sehr weichen Teig hergestellt, sie erhalten eine sehr grobe Porung

# Dinkel-Schmand-Kruste

## Teig-Zutaten

- ▶ 300 g Wasser (kalt)
- ▶ 450 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 50 g Waldstaudenroggenmehl Vollkorn (alternativ Roggenmehl Vollkorn)
- ▶ 200 g Schmand
- ▶ 50 g Haferflocken (geröstet)
- ▶ 6 g Flohsamenschalen (gemahlen)

### Spätere Zugabe

- ▶ 40 g Anstellgut (alternativ Lievito Madre)
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 10 g Zuckerrübensirup
- ▶ 3 g Frischhefe

Für Einsteiger  
geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Dinkel, Roggen,  
Waldstaudenroggen

Triebmittel: Sauerteig, Hefe

Teigkonsistenz: mittel

Zeit gesamt: 7-8 Stunden

Zeit am Backtag: 7-8 Stunden

Backzeit: 45-50 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 200°C  
nach 10 Minuten

Schwaden: beim Einschließen,  
nach 10 Minuten ablassen

## Tipp

1 g Frischhefe  
entspricht etwa  
der Größe einer  
Kichererbse.

Haferflocken geben dem Vollkornbrot sein nussiges Aroma. Flohsamenschalen binden zudem mehr Flüssigkeit in der Krume. Das macht sie locker, saftig und hält den Laib lange frisch. Das herzhaftes Aroma passt zu gutem Käse und deftigen Aufstrichen. Aber auch Marmeladen oder Konfitüren setzen geschmackvolle Akzente.

☉ Wasser, Mehl, Schmand, Haferflocken und Flohsamenschalen in eine Schüssel geben und auf langsamer Stufe 1-2 Minuten mischen, dann abgedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten quellen lassen.

☉ Hefe, Anstellgut und Zuckerrübensirup sowie Salz dazugeben und den Teig 3 Minuten auf langsamer Stufe, dann 6 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Den Teig in eine leicht geölte Schüssel geben, einmal rundum falten und abgedeckt bei Raumtemperatur 4 Stunden gehen lassen. Nach 60 und 120 Minuten jeweils einmal dehnen und falten.

☉ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, langwirken und mit Schluss nach oben in einem bemehlten Gärkörbchen bei Raumtemperatur 90-120 Minuten zur Gare stellen.

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

☉ Den Teigling sanft aus dem Gärkörbchen stürzen, einschneiden und unter Schwaden in den Backofen geben. Nach 10 Minuten den Schwaden ablassen, die Temperatur auf 200°C reduzieren und weitere 35-40 Minuten backen. 🍴

Rezept & Bild: Valesa Schell

Instagram: @brotbackliebeundmehr

Facebook: /groups/brotbackliebeundmehr





**Tipp**  
Der Teig kann auch zu einem einzigen Brotlaib verarbeitet werden. Die Backzeit erhöht sich dann um 20 Minuten.



Dieses Rezept gelingt mit dem Thermomix

Rezept & Bild: Bärbel Adelhelm

# Wal-Küme

Zu einer deftigen Brotzeit sind die aromatischen Brötchen genau das Richtige. Der Geschmack der Walnüsse wird durch die nussige Note von Dinkel noch einmal unterstrichen. Der süßlich-herbe Thymian rundet das Genusserlebnis ab. Die Brötchen haben Biss und halten lange satt. In Nullkommanix stehen sie frisch gebacken auf dem Tisch.

## Teig-Zutaten\*

- ▶ 300 g Wasser (kalt)
  - ▶ 350 g Dinkelmehl 630
  - ▶ 150 g Dinkelmehl Vollkorn (alternativ Dinkelschrot fein)
  - ▶ 100 g Walnüsse (grob gehackt)
  - ▶ 1 Ei (Größe M)
  - ▶ 30 g Walnussöl (alternativ anderes Nussöl)
  - ▶ 25 g Zuckerrübensirup
  - ▶ 10 g Frischhefe
  - ▶ 10 g Salz
  - ▶ 10 g Thymianblätter (fein gehackt)
- \*Ergibt 6 Stück

☉ Die Zutaten im Thermomix 2 Minuten auf Teigstufe mischen. Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur etwa 60 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat.

☉ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in 6 gleich große Portionen à zirka 170 g teilen. Jeden Teigling langwirken und mit Schluss nach unten auf ein mit einer Dauerbackmatte (alternativ Backpapier) ausgelegtes Backblech legen, dann bei Raumtemperatur 30 Minuten zur Stückgare stellen.

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

☉ Die Teiglinge drehen und unter kräftigem Schwaden in den Ofen geben. Die Temperatur sofort auf 220°C reduzieren und 30 Minuten backen. ■

### Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	☆☆☆☆
Getreide:	Dinkel
Triebmittel:	Hefe
Teig-Konsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	2,5 Stunden
Zeit am Backtag:	2,5 Stunden
Backzeit:	30 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	220°C sofort
Schwaden:	beim Einschließen

## Tipp

Statt Grünkernmehl können auch ganze Grünkern-Körner verwendet werden. Die sollte man vorher allerdings kochen und abkühlen lassen. In dem Fall die Schüttflüssigkeit im Hauptteig reduzieren.

## Sauerteig

- ▶ 100 g Wasser (warm)
- ▶ 100 g Emmermehl Vollkorn
- ▶ 30 g Anstellgut

Die Zutaten gründlich mischen und abgedeckt bei Raumtemperatur 6-12 Stunden reifen lassen.

## Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 220 g Wasser (kalt)
- ▶ 350 g Emmermehl Vollkorn (alternativ Dinkelmehl 1050)
- ▶ 150 g Grünkernmehl (alternativ Grünkern, ganze Körner, gekocht)

Spätere Zugabe

- ▶ 110 g Wasser (kalt, optional)
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 10 g Rapsöl
- ▶ 10 g Zuckerrübensirup (optional)

Rezept & Bild: Bärbel Adelhelm

Für Einsteiger  
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Emmer, Dinkel
Triebmittel:	Sauerteig
Zeit gesamt:	14,5-21 Stunden
Zeit am Backtag:	8,5 Stunden
Backzeit:	45-50 Minuten
Starttemperatur:	220°C
Backtemperatur:	200°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen



# Emma Grün

**Grünkern ist das halbreif geerntete Dinkelkorn, das unmittelbar danach getrocknet wird. Ursprünglich wurde so verfahren, damit die Ernte nach einer bevorstehenden Schlechtwetterperiode nicht vernichtet werden musste. Die Entdeckung der weichen und nahrhaften Körner führte zu einer Vielzahl an köstlichen Gerichten. Und auch in Brot lässt sich das junge Dinkel-Getreide – noch grün hinter den Ohren – verarbeiten.**

☉ Alle Zutaten – außer 110 g Wasser, Salz, Öl und Zuckerrübensirup – auf langsamer Stufe 4 Minuten mischen.

☉ Zuckerrübensirup und Salz dazugeben und den Teig weitere 2 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Bei Bedarf schluckweise bis zu 110 g Wasser nachgießen.

☉ Das Öl hinzugeben und noch einmal 2-3 Minuten auf schnellerer Stufe kneten, dann abgedeckt bei Raumtemperatur 5 Stunden gehen lassen.

☉ Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und langwirken. Mit Schluss nach unten in eine gefettete Kastenform (zirka 26 cm) geben und abgedeckt 120 Minuten gehen lassen.

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

☉ Den Teigling einschneiden, unter Schwaden in der Kastenform in den Ofen geben und 10 Minuten backen. Die Temperatur auf 200°C reduzieren und weitere 35-40 Minuten fertig backen. ■

# Espresso-Milchbrötchen

Ein frisch aufgebrühter Kaffee oder Espresso gehört für viele zu einem gemütlichen Frühstück dazu. Die flauschigen Gebäcke dürften dabei in Zukunft ebenfalls nicht fehlen. Ohne große Mühe stehen sie nach wenigen Stunden auf dem gedeckten Tisch, um mit ihrem köstlichen Duft nach Butter und frischem Kaffee alle aus dem Bett zu locken.

- ☉ Mehl und Salz in eine Schüssel geben und beide Flüssigkeiten auf langsamer Stufe 5 Minuten untermischen.
- ☉ Das Ei zur Masse hinzugeben und auf schnellerer Stufe 8-10 Minuten zu einem glatten Teig kneten, anschließend abgedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten gehen lassen.
- ☉ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in 8 gleich große Portionen à zirka 100 g teilen. Die Teiglinge rundschleifen und mit Schluss nach unten auf ein mit einer Dauerbackmatte (alternativ Backpapier) ausgelegtes Backblech setzen.
- ☉ Für das Topping das Ei mit der Milch verquirlen und die Teiglinge damit einstreichen, anschließend mit einem zweiten Blech mit der gewölbten Seite nach oben abdecken und bei Raumtemperatur 30 Minuten gehen lassen.
- ☉ Rechtzeitig den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- ☉ Die Teiglinge ein zweites Mal mit dem Ei-Milch-Gemisch bestreichen, in den Ofen geben und 30 Minuten backen. 🍴

## Tipp

Für ein möglichst intensives Kaffeearoma eine kräftige Espressobohnen-Röstung verwenden – oder alternativ die Milchmenge reduzieren und durch Espresso ersetzen. 1 g Frischhefe entspricht etwa der Größe einer Kichererbse.



## Espresso-Gemisch

- ▶ 160 g Espresso (frisch aufgebrüht)
  - ▶ 40 g Butter (weich)
- Die Butter im Espresso auflösen.

## Milch-Zucker-Hefe-Gemisch

- ▶ 100 g Milch (kalt)
- ▶ 40 g brauner Zucker
- ▶ 1 g Trockenhefe

Die Milch in einen Topf geben und handwarm erwärmen. Zucker und Trockenhefe einrühren, bis sich beide Zutaten vollständig aufgelöst haben.

## Hauptteig

- ▶ Espresso-Gemisch
- ▶ Milch-Zucker-Hefe-Gemisch
- ▶ 430 g Weizenmehl 550
- ▶ 8 g Salz

### Spätere Zugabe

- ▶ 1 Ei (Größe S)

### Topping

- ▶ 1 Ei (Größe S)
- ▶ 15 g Milch (kalt)

\*Ergibt 8 Stück

Rezept & Bild: Stefanie Isabella Wenzel

📷 @lebkuchennest

🌐 /www.lebkuchennest.de

🖨 lebkuchennest.de

Für Einsteiger  
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich
Zeit insgesamt:	2,5 Stunden
Zeit am Backtag:	2,5 Stunden
Backzeit:	30 Minuten
Starttemperatur:	180°C
Backtemperatur:	180°C
Schwaden:	nein

Raffinierte Gebäcke mit **Lievito Madre**

# Triebkraft für den Teig

Sie ist die Mutter bester italienischer Gebäcke. Aber auch im nördlicheren Europa hat sich Lievito Madre als Triebmittel unverzichtbar gemacht. Denn mit ihr gelingen triebstarke Teige ohne Backhefe-Zusatz und Gebäcke mit einem komplexen, dabei aber milden Aromen-Spiel. Die Italienerin hat es in sich.

Text: Sebastian Marquardt



**G**rob gesagt ist Lievito Madre (LM) ein Weizensauerteig. Aber diese Kurzfassung wird der Realität nicht ganz gerecht. Denn ja – in der Wasser-Mehl-Mischung tummeln sich Hefen wie Milchsäurebakterien und damit entsprechen die Inhaltsstoffe einem klassischen Sauerteig. Der Unterschied liegt darin, wie man mit den Zutaten umgeht. Nämlich ganz anders als bei einem klassischen nordeuropäischen Sauerteig. Das belohnt die Madre mit großer Triebkraft und milden, dabei aber komplexen Aromen.

Lievito steht im Italienischen für Hefe, Madre ist die Mutter. Die Rede ist also von der Mutterhefe. Und so wird sie auch seit Jahrhunderten in Italien gehegt. Wie eine nahe, liebe Verwandte. Einmal angesetzt, füttert und pflegt man sie, nicht selten über Jahrzehnte.

### Ein Siegeszug beginnt

Seit einigen Jahren schon setzen Hobbybäckerinnen und -bäcker auf die Madre. Sie gehört für Erfahrenere inzwischen zum Standard-Repertoire der Triebmittel. Das blieb von den Profis nicht unbeobachtet, einige Bäckereien setzen Lievito Madre bereits ein, allen voran die Brotpuristen in Speyer oder die Bäckerei Gnauck in Ottendorf-Okrilla. Wenn nun selbst Backmittel-Konzerne wie Ireks die Mutterhefe als Marktsegment entdecken, in das erheblich investiert wird, dann darf man



**Panettone wird ursprünglich mit Lievito Madre getrieben. Dank ihrer starken Triebkraft sind ei- und fettreiche Teige kein Problem, ihr mildes Aroma passt auch zu süßen Gebäcken**

davon ausgehen, dass ihre Bedeutung stark wächst. LM-Brote werden künftig auch in Bäckereien öfter auftauchen.

### Führungs-Unterschiede

Was aber macht nun den Unterschied zwischen dem klassischen Weizensauerteig und einer Lievito Madre? Kurz gesagt: die Führung. Der Sauerteig wird in der Regel zu gleichen Teilen mit Wasser und Mehl sowie



**Ciabatta ist ein Klassiker für den Einsatz der italienischen Mutterhefe**



Offene Porung und erstklassige Krustenbräunung – das sind Wesensmerkmale der Madre

10 bis 20 Prozent Anstellgut angesetzt. Das Mischungsverhältnis der Madre liegt hingegen bei 1:2:2. Auf ein Teil Wasser kommen je 2 Teile helles Weizenmehl und Anstellgut. Das ergibt einen sehr festen Teig, der – je nach Triebstärke – binnen 6 bis 12 Stunden reift und dann einsatzfähig ist oder zur Lagerung in die Kühlung kommt.

Diese Führungsmethode mit einer Teigausschneide von 150 (50 Teile Wasser auf 100 Teile Mehl) ist die klassische. Es gibt andere. So



Wer je eine Brioche mit Lievito Madre gebacken hat, wird kaum je mehr mit Backhefe arbeiten wollen



Mehr als 40 Produkte hat Marlon Gnauck in seiner Bäckerei auf Lievito Madre umgestellt. Bei der Kundschaft kommt das sehr gut an

führt Bäcker Marlon Gnauck seine „Vanessa“ deutlich weicher, mit TA 170. Angesetzt wurde sie – auch das ist schon ein Unterschied zur traditionell italienischen Methode – auf Basis von Hefewasser. Über hohe Temperaturen beim Ansatz kommt Vanessa in die Hefebetontheit und milde Aromatik.

### Umgekehrte Verhältnisse

Ansatz und Führung sorgen sonst dafür, dass Sauerteig und LM zwar im Wesentlichen dieselben Mikroorganismen enthalten, aber in umgekehrten Verhältnissen. Während im Sauerteig die Milchsäurebakterien gegenüber den Hefen im Verhältnis 90:10 dominieren, haben in der Madre die Hefen mit 90:10 die Oberhand. Genau das sorgt für die milde Aromatik und große Triebstärke der Italienerin.

Und es gibt gegenüber der nordischen Schwester zwei große Vorteile. Mit LM lassen sich auch süße Gebäcke treiben. Die Panettone ist das Parade-Beispiel für einen Madre-Teig. Was man auf Hefe-Basis oft im Supermarkt bekommt, erinnert eher an trockenen Bauschaum. Das italienische Weihnachtsgebäck kommt traditionell eigentlich ohne Backhefe aus, wird so deutlich saftiger und haltbarer. Dank der großen Triebkraft stellen hohe Fett- und Ei-Anteile keine Herausforderung dar. Zudem bleiben Gebäcke mit LM auch bei langer kalter Führung mild, Säure-Spitzen gibt es bei guter Pflege nicht.



**Der Bäcker Sebastian Däuvel arbeitet bereits lange erfolgreich mit Lievito Madre als Triebmittel ohne Hefezusatz**



**Teige auf LM-Basis zeichnen sich durch hohe Stabilität und Wolligkeit aus**

Trotz der Milde im Geschmack überzeugen Madre-Gebäcke mit komplexer Aromatik. Die verbinden sie mit einer grobporigen, saftigen, cremefarbenen Krume und einer feinsplittrigen, gut gebräunten Kruste. Die lange Frischhaltung ist das Sahnehäubchen.

### Lagerung

Gelagert wird die Madre immer kühl. Für das „Wie“ gibt es mindestens drei Varianten. Ähnlich wie ein Mozzarella wird der Teig gern in einem Wasserbad aufbewahrt. Der pH-Wert des Wassers soll ein Nachsäuern der Mutterhefe verhindern. Bei den Brotpuristen wurde das lange so praktiziert. Inzwischen sagt Inhaber Sebastian Däuvel: „Wir haben keinen Vorteil erkennen können, lagern sie jetzt wieder in einem Messbecher, abgedeckt mit Folie.“

Eine andere Form der Lagerung ist das feste Verschnüren in einem Pergamentpapier oder Tuch. Der Druck auf den Teig triggert die Hefen, das soll die Triebkraft stärken. Das Verschnüren ist beinahe eine Wissenschaft für sich und eine gute Lösung für den Transport auf Reisen oder als Pflegemaßnahme. Dauerhaft erscheint der Aufwand recht hoch.

Simpler und nicht minder zielführend ist die Lagerung in einem schmalen hohen Gefäß. Auch die enge Begrenzung hier zwingt die Hefen zu größerer Aktivität. So lässt sich die Madre über lange Zeiträume kühl lagern.

Nach etwa zwei Wochen beginnt die Triebkraft abzunehmen. Die Lagerung über sechs bis acht Wochen bis zur nächsten Fütterung ist kein Problem. In diesem Fall sollte die LM nur per Auffrischung vor dem Backen in jedem Fall wieder fit gemacht werden.

Wer bereits einen Sauerteig im Kühlschrank hat, mag zunächst den Aufwand eines weiteren Pflegeprojektes scheuen. Gegenüber dem nordischen Klassiker bietet die Madre jedoch Eigenschaften in Aroma und Triebkraft, für die sich der kleine Zusatzaufwand lohnt. 🍷



**Die feste Führung der Madre und der hohe Anstellgut-Anteil sorgen für mildes Aroma**



## LIEVITO MADRE ANSETZEN UND PFLEGEN

Viele Wege führen nach Rom, und immerhin noch einige zur eigenen italienischen Mutterhefe. Es gibt etliche Grundrezepte – mit und ohne Joghurt, mit Dinkel oder Weizenmehl. Auch Honig und Olivenöl werden regelmäßig angezweifelt. Hier geht es um einen ganz einfachen Ansatz, der bereits nach zwei bis drei Wochen eine triebstarke Lievito Madre hervorbringt. Es kann allerdings auch 4-6 Wochen dauern. Die Natur ist manchmal launisch.

### Zutaten

- ▶ 80 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 200 g Weizenmehl 550
- ▶ 20 g Blütenhonig
- ▶ 20 g Olivenöl

Die Zutaten gut miteinander zu einem glatten Teig verkneten und am Ende zu einer Kugel formen. Die Kugel rundherum mit Olivenöl einreiben, kreuzweise einschneiden und abgedeckt 2 Tage bei Raumtemperatur stehen lassen. Der Ansatz kann in dieser Zeit breitlaufen, sich auch an der Oberfläche verfärben. Solange kein Schimmel im Spiel ist, stellt das kein Problem dar.

Nach 2 Tagen:

- ▶ 50 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 100 g Weizenmehl 550
- ▶ 100 g vom hergestellten Ansatz

Die Zutaten erneut gut miteinander zu einem glatten Teig verkneten und am Ende zu einer Kugel formen. Diese Kugel rundherum mit Olivenöl einreiben, kreuzweise einschneiden und abgedeckt 2 Tage bei Raumtemperatur reifen lassen.

Nach weiteren 2 Tagen:

- ▶ 50 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 100 g Weizenmehl 550
- ▶ 100 g vom 2 Tage zuvor hergestellten Ansatz

Die Zutaten gut miteinander zu einem glatten Teig verkneten und am Ende zu einer Kugel formen. Die Kugel rundherum mit Olivenöl einreiben, kreuzweise einschneiden und abgedeckt für 5 Tage in den Kühlschrank stellen. Der Teig sollte langsam Trieb entwickeln und in dieser Zeit wachsen sowie blasig werden.

Nach 5 Tagen:

- ▶ 50 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 100 g Weizenmehl 550
- ▶ 100 g vom 5 Tage zuvor hergestellten Ansatz

Die Zutaten erneut miteinander zu einem glatten Teig verkneten und am Ende zu einer Kugel formen. Die Kugel abgedeckt für 5 Tage in den Kühlschrank stellen. Öl und Einschnitt sind nun nicht mehr nötig. Der Teig sollte auf Trab sein. Wenn nicht – Geduld, manchmal kann es länger dauern.

In diesem Kreislauf geht es nun immer weiter. Wöchentlich sollte die Madre nach dem bekannten Muster im Verhältnis 2 : 2 : 1 (Anstellgut : Mehl : Wasser) aufgefrischt werden. Das Kugelformen ist allerdings nicht mehr nötig, der Ansatz reift in einem ausreichend großen Gefäß. Bei Raumtemperatur sollte sich das Volumen binnen 8-12 Stunden mindestens verdoppeln, eher verdreifachen. Damit ist die Madre reif, kommt in den Kühlschrank und kann innerhalb von zwei Wochen zum Backen verwendet werden. Danach empfiehlt sich eine Auffrischung vor dem Einsatz.

Bei der Wahl des Mehls sind Experimente und Aromenspiele möglich. Neben Weizen bieten sich Dinkel, Hartweizen oder auch Kamut an.

Eine alternative Methode ist der Ansatz mit Hefewasser. Eine Rezeptur dafür gibt es in **BROT** 03/21 ab Seite 72.





Immer der  
perfekte Belag.  
Passend zum Brot,  
passend zur Stim-  
mung, passend zur  
Jahreszeit.

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

040/42 91 77-110 · [service@brot-magazin.de](mailto:service@brot-magazin.de)



Die Stars  
des italienischen  
Fingerfood –  
leicht nachzu-  
backen.

# Easy going

Das Brot macht seinem Namen alle Ehre: Die Zubereitung des Teiges ist ganz easy und das Backen geht ruckzuck. Trotz der schnellen und einfachen Herstellung ist es ein aromatisches und durch die lange Reifezeit sehr bekömmliches Gebäck. Die Krume ist schön weich und die Kruste herrlich knusprig. Ein super Einstiegsbrot für alle Gelegenheiten, wenn's einfach sein soll.

## Teig-Zutaten

- ▶ 480 g Wasser (kalt)
- ▶ 200 g Roggenmehl 1150
- ▶ 200 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 200 g Dinkelmehl 630
- ▶ 10 g Honig
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 5 g Frischhefe

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



Rezept & Bild: Tanja Schlund

- @schlundisworld
- /Schlundis.Blog
- schlundis.com

*Für Einsteiger geeignet*

Schwierigkeitsgrad:	☆☆☆
Getreide:	Dinkel, Roggen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	13,5-15,5 Stunden
Zeit am Backtag:	1,5 Stunden
Backzeit:	60 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	200°C nach 10 Minuten
Schwaden:	nein

- Hefe und Honig im Wasser auflösen, dann die übrigen Zutaten zugeben und alles gründlich mischen, bis keine Mehlnester mehr vorhanden sind. Den Teig abgedeckt für 12-14 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- Rechtzeitig den Ofen sowie einen gusseisernen Topf mit Deckel auf 250°C vorheizen.
- Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, mit etwas Mehl bestäuben und von allen Seiten einmal vorsichtig zur Mitte hin einschlagen, ohne den Teig zu entgasen.
- Den Teigling mit Schluss nach oben vorsichtig in den vorgeheizten Topf setzen und mit geschlossenem Deckel in den Ofen geben. Nach 10 Minuten die Temperatur auf 200°C reduzieren. Nach weiteren 40 Minuten den Deckel abnehmen und 10 Minuten fertig backen. ■

## Zeitraster

19.00 Uhr  
Teig ansetzen

Nächster Tag  
8.30 Uhr  
Ofen vorheizen

8.55 Uhr  
Brot formen

9.00 Uhr  
Backen

10.00 Uhr  
Brot fertig

# Sweet-Chili-Avocado-Butter

Wer zum Brot noch eine außergewöhnlich leckere Butter sucht, muss diese probieren. Ob auf einem herzhaften Steak oder einem frisch gebackenen Baguette – die leichte Süße und gleichzeitig vorhandene Schärfe entführen die Sinne in tropische Gefilde. Die Avocado sorgt für ein unvergleichlich sanftes Mundgefühl.

- Die Avocado mit dem Zitronensaft in ein hohes Gefäß geben und pürieren.
- Die Butter und den Chili-Honig hinzugeben und unterrühren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Masse in ein luftdichtes Gefäß geben und kühl lagern. Gekühlt ist die Sweet-Chili-Avocado-Butter etwa zwei Wochen haltbar. 🍴

## Chili-Honig

- ▶ 75 g Chili (frisch)
- ▶ 40 g Honig

Die Chilischoten klein schneiden und in ein Gefäß mit dem Honig geben. Mindestens 48 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur ziehen lassen.

## Butter-Zutaten

- ▶ 115 g Chili-Honig
- ▶ 250 g Butter (weich)
- ▶ 250 g Avocado (entspricht etwa 1 Avocado)
- ▶ Saft einer 1/2 Zitrone
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer

### Tipp

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



Rezept & Bild:  
David Ruppert

 @gamer\_backt

# Patatatadaaaa

Brot und Kartoffel – das ist eine perfekte Verbindung. Der Geschmack des Gemüses harmoniert himmlisch mit den Getreide-Aromen. Darüber hinaus bringt der Erdapfel Saftigkeit in die Krume und sorgt so für eine lange Frischhaltung. Ein leichter Aufstrich genügt schon, um eine Scheibe zu veredeln, die aber auch herzhaften Belägen eine geschmackvolle Bühne bereitet.

## Lievito Madre

- ▶ 100 g Wasser (kalt)
- ▶ 200 g Weizenmehl 1050
- ▶ 100 g Lievito Madre (aus dem Kühlschrank)

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

## Hauptteig

- ▶ Lievito Madre
- ▶ 300 g Wasser (kalt)
- ▶ 250 g Weizen-Ruchmehl (alternativ Weizenmehl 1050)
- ▶ 100 g Roggenmehl 1370 (alternativ Roggenmehl 1150)
- ▶ 14 g Salz

### Spätere Zugabe

- ▶ 200 g Kartoffeln (roh, geschält, klein gewürfelt)

### Topping

- ▶ 60 g BROTGranulat Kartoffel (optional)

☉ Alle Zutaten – außer Kartoffeln – 8 Minuten auf langsamer Stufe mischen, dann 2 Minuten auf schnellerer Stufe kneten, die Kartoffeln hinzugeben und weitere 2 Minuten schnell kneten. Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur für 90 Minuten zur Gare stellen.

☉ Die Arbeitsfläche großzügig mit BROTgranulat Kartoffel (alternativ Roggenmehl) ausstreuen, den Teig darauf geben, lang formen und in einem mit BROTGranulat Kartoffel oder Roggenmehl ausgestreuten Gärkorbchen 60 Minuten zur Gare stellen.

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

☉ Die Teigling sanft aus dem Gärkorbchen stürzen, einschneiden und mit Schwaden in den Ofen geben. Die Temperatur nach 10 Minuten auf 210°C reduzieren und weitere 35 Minuten backen. 🍴



Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Weizen, Roggen

Triebmittel: Lievito Madre

Teigkonsistenz: weich

Zeit gesamt: 15-21 Stunden

Zeit am Backtag: 4 Stunden

Backzeit: 45 Minuten

Starttemperatur: 230°C

Backtemperatur: 210°C  
nach 10 Minuten

Schwaden: beim Einschließen

### Tipp

Mit dem BROTGranulat Kartoffel als Topping verströmt das Brot bereits aus dem Ofen einen unwiderstehlichen Duft hausgemachter Bratkartoffeln. Es ist kein Muss für dieses ohnehin leckere Brot, hebt den Geschmack mit einer Kartoffelkruste aber noch einmal auf ein höheres Niveau.

Beim BROTGranulat handelt es sich um eine natürliche Zutat, vergleichbar mit einem getrockneten Kochstück. Mehr Informationen auf Seite 84 oder unter [brot-magazin.de/einkaufen](http://brot-magazin.de/einkaufen).



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

Rezept: Sebastian Marquardt

Bild: Jan Schnare

 @brotmagazin

 /brotmagazin

 brot-magazin.de



## Zeitnaster

7.00

Lievito Madre ansetzen

19.00

Hauptteig ansetzen

21.00 Uhr

Brot formen

21.35 Uhr

Ofen vorheizen

22.05 Uhr

Backen

22.50 Uhr

Brot fertig

# Harwald



*Für Einsteiger  
geeignet*

Schwierigkeitsgrad:	★★☆
Getreide:	Einkorn, Hafer
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	breiig
Zeit gesamt:	17-25 Stunden
Zeit am Backtag:	5-7 Stunden
Backzeit:	70 Minuten
Starttemperatur:	200°C
Backtemperatur:	180°C nach 10 Minuten
Schwaden:	nein

Rezept: Sebastian Marquardt  
Bild: Jan Schnare

 @brotmagazin

 /brotmagazin

 brot-magazin.de

Die Inhaltsstoffe des Hafers stehen für gesunde Haut, Haare und Nägel. Der hohe Gehalt an Vitamin B1 und B6 stärkt Nervensystem und Stoffwechsel. Mineralstoffe wie Eisen, Magnesium und Kalzium runden das Nährstoff-Angebot ab. Einkorn wiederum punktet mit Proteinen, Lipiden, Fructanen und Spurenelementen. Hier kommt alles zusammen – mit kräftigem Biss und hervorragendem Aroma.

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

## Sauerteig

- ▶ 250 g Wasser (warm)
- ▶ 250 g Einkornmehl Vollkorn (alternativ Weizenmehl Vollkorn)
- ▶ 20 g Anstellgut

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

## Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 350 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 250 g Einkornmehl Vollkorn (alternativ Weizenmehl Vollkorn)
- ▶ 200 g Haferkleie (alternativ Haferflocken)
- ▶ 14 g Salz

Topping

- ▶ 20 g Haferflocken



### Zeitraster

22.00 Uhr  
Sauerteig ansetzen

Nächster Tag

16.00 Uhr  
Hauptteig ansetzen

20.00 Uhr  
Ofen vorheizen

20.30 Uhr  
Backen

21.40 Uhr  
Brot fertig

# Küibwa

Rezept: Sebastian Marquardt  
Bild: Jan Schnare

 @brotmagazin

 /brotmagazin

 brot-magazin.de

Herbst ist Kürbiszeit. Und hier werden die gerösteten Kerne der Pflanze in eine flauschig-weiche Krume gebettet. Sie überrascht mit einem ungewöhnlichen Farbspiel. Und einem Geschmack zum Niederknien. Zur wärmenden Suppe ist das die perfekte Beilage. Zum Frühstück oder Abendessen die ideale Hauptspeise.

## Vorteig (Biga)

- ▶ 125 g Wasser (eiskalt)
- ▶ 200 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 3 g Frischhefe

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

## Brühstück

- ▶ 100 g Kürbiskerne
- ▶ 500 g Wasser

Die Kerne in einer Pfanne nach Geschmack trocken anrösten, vom Herd nehmen, direkt mit dem Wasser übergießen und 4-18 Stunden quellen lassen. Vor der Weiterverarbeitung absieben.

## Hauptteig

- ▶ Vorteig
  - ▶ 350 g Wasser (kalt)
  - ▶ 450 g Weizenmehl 550
  - ▶ 12 g Salz
- Spätere Zugabe
- ▶ Brühstück
  - ▶ 30 g Kürbiskernöl

● Alle Zutaten – außer das Brühstück – 9 Minuten auf langsamer Stufe mischen, dann 3 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Die Kürbiskerne hinzugeben und weitere 2 Minuten auf schnellerer Stufe kneten.

● Den Teig abgedeckt 120 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen. Dabei nach 60 Minuten das Öl auf den Teig geben und so lange dehnen und falten, bis das Öl grob im Teig verteilt ist.

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

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

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



## Zeitraster

22.00 Uhr  
Vorteig und  
Brühstück ansetzen

16.00 Uhr  
Hauptteig  
ansetzen

18.30 Uhr  
Brot formen

19.05 Uhr  
Ofen vorheizen

19.35 Uhr  
Backen

20.25 Uhr  
Brot fertig

## Tipp

Das Kürbiskernöl soll nur grob unter den Teig gemischt werden, so entsteht eine zweifarbige Krume. Man kann das Gärkörbchen mit Kürbiskernen als Topping austreuen, diese sollten zuvor aber nicht angeröstet werden, das passiert während des Backens automatisch.

## Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich, bindig
Zeit gesamt:	16,5-22,5 Stunden
Zeit am Backtag:	4,5 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	210°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen

# Sanddima

Für Einsteiger  
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	fest
Zeit gesamt:	16,5-22,5 Stunden
Zeit am Backtag:	4,5 Stunden
Backzeit:	45 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	210°C nach 15 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen



## Zeitraster

22.00 Uhr  
Vorteig ansetzen

Nächster Tag  
15.00 Uhr  
Hauptteig ansetzen

17.15 Uhr  
Brot formen

17.50 Uhr  
Ofen vorheizen

18.20 Uhr  
Backen

19.05 Uhr  
Brot fertig

Rezept: Sebastian Marquardt  
Bild: Jan Schnare

 @brotmagazin

 /brotmagazin

 brot-magazin.de

Aus wenigen einfachen Zutaten kann so schmackhaftes Brot entstehen. Gutes Mehl und viel Zeit für seine Fermentation – das ist alles, was man braucht. Das Ergebnis ist ein Allrounder, der sich mit herzhaften Belägen genauso gut verträgt wie mit süßen Aufstrichen. Das macht ihn zum perfekten Einstiegs- und Verschenk-Brot.

### Tipp

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

## Vorteig (Poolish)

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

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

## Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 230 g Wasser (kalt)
- ▶ 400 g Weizenmehl 550
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 6 g Frischhefe

- Alle Zutaten 8 Minuten auf langsamer Stufe mischen, dann 6 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Den Teig abgedeckt 90-120 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.
- Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche langformen und mit Schluss nach oben 60 Minuten bei Raumtemperatur in einem bemehlten Gärkorbchen gehen lassen.
- Den Backofen rechtzeitig auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Den Teigling sanft aus dem Gärkorbchen stürzen und mit Schwaden in den Ofen geben. Die Temperatur nach 15 Minuten auf 210°C reduzieren und weitere 30 Minuten backen. ■

Mit Chili ist das so eine Sache – den Grad der Schärfe ahnt man erst, wenn man reinbeißt. Ohne die Kerne aus dem Inneren haben die Schoten meist nur eine mild pikante Note. Und die passt hervorragend zum saftigen Mischbrot-Teig. Der wärmt von innen, wenn die Tage draußen wieder kühler werden.

Rezept: Sebastian Marquardt

Bild: Jan Schnare

 @brotmagazin

 /brotmagazin

 brot-magazin.de

## Sauerteig

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

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



## Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 250 g Wasser
- ▶ 300 g Weizenmehl 1050
- ▶ 100 g Roggenmehl 1150
- ▶ 12 g Salz

### Spätere Zugabe

- ▶ 60 g Chilischote (frisch, enkernt, in dünne Streifen geschnitten)

⦿ Alle Zutaten auf langsamer Stufe 10 Minuten mischen, dann 2 Minuten auf schnellerer Stufe kneten, die Chili-Streifen zum Teig geben und weitere 3 Minuten schnell kneten. Den Teig abgedeckt 120 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

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

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

⦿ Den Teigling sanft aus dem Gärkorbchen stürzen und mit Schwaden in den Ofen geben. Die Temperatur nach 10 Minuten auf 220°C reduzieren und weitere 35 Minuten backen. 🍴



## Zeitraster

22.00 Uhr  
Sauerteig ansetzen

Nächster Tag

16.00 Uhr  
Hauptteig ansetzen

18.30 Uhr  
Brot formen

19.05 Uhr  
Ofen vorheizen

19.35 Uhr  
Backen

20.20 Uhr  
Brot fertig

# Chica



*Für Einsteiger  
geeignet*

Schwierigkeitsgrad:	★★☆
Getreide:	Weizen, Roggen
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	fest
Zeit gesamt:	16,5-22,5 Stunden
Zeit am Backtag:	4,5 Stunden
Backzeit:	45 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	220°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen

# Kümmel-Kalle



## Zeitraster

6.00 Uhr  
Sauerteig ansetzen

18.00 Uhr  
Hauptteig ansetzen

20.30 Uhr  
Brot formen

21.05 Uhr  
Ofen vorheizen

21.35 Uhr  
Backen

22.20 Uhr  
Brot fertig

Rezept: Sebastian Marquardt  
Bild: Jan Schnare

 @brotmagazin  
 /brotmagazin  
 brot-magazin.de



**Kümmel ist wirklich Geschmackssache. Wer das Gewürz mag, wird dieses Brot lieben. Gerade wenn es draußen kühler wird, sind die herb-würzigen Scheiben ein großartiger Begleiter zu gutem Käse oder wärmenden Eintöpfen. Dick mit Quark bestrichen und mit Frühlingszwiebeln bestreut, gibt das Brot nach dem Genuss ein wohliges Gefühl von Sättigung.**

☉ Alle Zutaten 10 Minuten auf langsamer Stufe mischen, dann 5 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Den Teig 120 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.

☉ Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rundwirken und mit Schluss nach unten in einem mit Mehl und Kümmel ausgestreuten Gärkörbchen 60 Minuten zur Gare stellen.

☉ Den Backofen rechtzeitig auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Den Teigling sanft aus dem Gärkörbchen stürzen und mit Schwaden in den Ofen geben. Die Temperatur nach 10 Minuten auf 230°C reduzieren, weitere 35 Minuten backen. ■

### Tipp

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

## Vorteig (Poolish)

- ▶ 200 g Wasser (kalt)
- ▶ 200 g Roggenmehl 1370 (alternativ Roggenmehl 1150)
- ▶ 0,1 g Frischhefe

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

## Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 220 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 200 g Roggenmehl 1370 (alternativ Roggenmehl 1150)
- ▶ 200 g Dinkelmehl 630 (alternativ Weizenmehl 550)
- ▶ 20 g Kümmel (zerstoßen)
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 6 g Frischhefe

Topping

- ▶ 5-10 g Kümmel (ganz)

*Für Einsteiger geeignet*

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆☆  
Getreide: Roggen, Dinkel  
Triebmittel: Hefe  
Teigkonsistenz: fest  
Zeit gesamt: 16,5-22,5 Stunden  
Zeit am Backtag: 4,5 Stunden  
Backzeit: 45 Minuten  
Starttemperatur: 250°C  
Backtemperatur: 230°C  
nach 10 Minuten  
Schwaden: beim Einschließen

# Euer BROT

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

Heute habe ich das Brot Melanie aus **BROT 03/22** bereits zum zweiten Mal gebacken. Es ist ein

tolles Rezept mit Vollkorn-Roggenmehl und Weizenmehl, das sehr lecker ist.

**Rita Blume**



Die Vincerinis aus **BROT 06/21** haben einen fantastischen Geschmack und sind einfach zu backen.

**Bettina De Schrijver**



Für meinen Mädels-nachmittag habe ich das Pain Batârd aus **BROT 05/22** gebacken. Es ist sehr lecker und bei den Damen sehr gut angekommen. Der Teig reichte sogar für zwei Brote.

**Sibilla Kuhr**



Ich bin total begeistert vom Hefewasser-Baguette aus **BROT 05/22**. Geschmacklich eine ganz andere Liga. Ich werde sicher noch viel mehr mit Hefewasser backen.

**Yvonne Stein**



In **BROT 05/22** sind wieder so tolle Rezepte! Dieses Mal habe ich mich für das Helle Sonnenblumenkernchen entschieden. Es ist wie immer gelungen und schmeckt himmlisch. Außen ist es knusprig und die Krume locker und saftig. Die Nachbarin hat sich auch wieder gefreut.

**Nicole Sprenger**

Die Gelbzöpfchen aus dem Heft **Backen mit Urgetreide** haben es mir angetan. Sie schmecken nicht nur sehr lecker, sondern sehen auch hübsch aus. **Ina Hoyer**



Die Kracherle aus 05/22 haben eine extrem knusprige Kruste und sind super lecker. Die könnte man in einem Rutsch wegessen. **Edeltraud Tagscherer**

Da meine Küchenmaschine gerade zur Reparatur ist, bin ich froh über die Rezepte aus dem **BROT**Sonderheft **No Knead BROT**. Heute gab es das Auffrisch-Roggen. Ich sage euch, ich habe diesen Brotduft im Haus vermisst.

**Monika Salzberger**



Ich liebe sie einfach, die Hafer-Ecken aus dem **BROT**-Sonderheft **Backen mit dem Thermomix**. Über Nacht hat der Teig im Kühlschrank geschlafen. **Petra Schroeter**



Seit vier Jahren backe ich praktisch mein gesamtes Brot selbst und bin seitdem auf der Suche nach französischem Weißbrot, das den Namen verdient. Das Pain Bâtard aus **BROT 05/22** ist wunderbar geworden und kommt dem Ziel sehr, sehr nah. Ich habe das anderthalbfache Rezept gebacken, die drei Viertel der Mehlmenge durch Hartweizenmehl ersetzt und noch einen guten Löffel Lievito Madre zugefügt. Anschließend habe ich das Brot auf Stein gebacken. Zum Niederknien! **Dagmar Drescher**



Das Polina-Maisbrot aus **BROT 05/22** ist sehr saftig und hat einen dezenten Maisgeschmack.

**Gabi Marcks**



Ich habe es endlich mal wieder geschafft zu backen. Ulf und Dina aus **BROT 05/22** sind es geworden. Leider hatte ich so meine Schwierigkeiten, Dina unfallfrei aus der Form zu bekommen. Aber beide Brote sind mega lecker.

**Caroline Laabs**



Ich habe die Joghurt-Kruste aus **BROT 05/22** gebacken. Wegen der momentanen Raumtemperatur von 28°C in meiner Küche habe ich alle Garzeiten auf zirka die Hälfte verkürzt. Ich finde, es ist toll geworden.

**Kathrin Häupl**

Heute gab es das Weizen-Mischbrot aus **BROT 04/18**, im Topf gebacken. Mein Brot ist nicht so großporig und hat nicht so eine dicke Kruste wie im Magazin, es schmeckt aber trotzdem lecker und leicht, mit einer leichten Säure vom Sauerteig.

**Triin Luik**



Was für ein tolles Rezept aus dem **BROT**Sonderheft **No Knead BROT**: das Körner-Fluffy von Tanja Schlund. So aromatisch und lecker! Die Stockgare fand auf dem Balkon bei kühlen 9°C statt. Wirklich empfehlenswert!

**Kathrin Gaulke**



Meine beste Freundin Hannah Hafer aus dem **BROT**Sonderheft **Best of BROT** ist wieder so lecker geworden. Ich habe für dieses Rezept Dinkel- anstelle von Weizenmehl 1050 und dafür 20 Gramm weniger Hafermilch genommen. Da ich kein Roggenmehl 1370 hatte, kam Roggenmehl 1150 in den Teig. Die Lievito Madre nahm ich als Anstellgut. Der Teig kam in eine große Kastenform und wurde mit ordentlich Ofentrieb gebacken. Wie immer ein Träumchen!

**Anja Kaufhold**



**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.

PLZ 20000



**Mühle Erks**

Backen Sie Ihr Brot mit unseren wertvollen Zutaten!

**Bioland**

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

PLZ 30000



**Hagenmühle**

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

Hagenmühle  
Bahnhofstr. 18,  
34393 Grebenstein  
05674 206  
[www.hagenmuehle.com](http://www.hagenmuehle.com)

PLZ 50000



**BIO MÜHLE EILING**

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

PLZ 60000



**Zimmermann-Mühle**

Aus Tradition gut

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



Gaimühle 1, 63923 Riedern  
Tel.: 09378 99950

PLZ 70000



**WALZ-MÜHLE**

Erlebniseinkauf im neuen Mühlenmarkt oder im Onlineshop



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



**Stingel-Mühle**  
72336 Balingen



Versandkostenfrei ab 45 €

**QUALITÄTSMEHLE  
BACKMISCHUNGEN  
BACKZUTATEN  
& ZUBEHÖR**

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



**BLATTERT  
MÜHLE & KORNSHAUS**

**GETREIDE  
MEHLE  
BACKZUTATEN**

von den Höhenlagen des Schwarzwaldes

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




**DRAX-MÜHLE**



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

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



**BRUCKMAYER MÜHLE**



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

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

PLZ 90000



**Die Wolfmühle**



...unser Können liegt in Ihrer Hand

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

- Onlineshop
- Hofladen
- Reinigungsanlage
- Gastronomie

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

Andreas Löffl & Kathrin Nagy  
Wolfmühle 1  
85661 Forstinning



**Schustermühle**  
Seit 1825

- Mehl
- Getreide
- Backzutaten

Aus der Region für die Region

besuchen Sie unseren  
**Onlineshop**

Schustermühle  
Eisersdorf 8 • 95478 Kemnath-Stadt  
Tel: 09642-477  
[www.schustermuehle.de](http://www.schustermuehle.de)  
info@schustermuehle.de

Österreich



**la mih la**

Langers Mühlenladen

Alles rund ums Backen, Kochen und vieles mehr

[www.lamuehla.at](http://www.lamuehla.at)

Schubertstraße 15  
3452 Atzenbrugg  
Österreich

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



**Rosenfellner Mühle**

**GUTES FÜR DICH!**

EXZELLENT BIOQUALITÄT - GUT FÜRS BAUCHGEFÜHL!

23 Sorten Mehl, u.a. auf Stein vermahlen, Backmalze, Trockensauerteige u.v.m

Bequem online bestellen unter [www.rosenfellner.at](http://www.rosenfellner.at)

Mühlenfinder

# Nuss-Knacker

Nüsse und Saaten bieten mit ihren gesunden Fetten, Eiweiß, Mineralien, Vitaminen und Ballaststoffen jede Menge Nährstoffe, die der Körper regelmäßig braucht. Wie gut, dass in dem Brot genügend davon enthalten sind, um sich mit zwei Scheiben eine ordentliche Dosis abzuholen und den eigenen Speiseplan aufzuwerten. Verschiedene Vollkornmehle machen das Gebäck zusätzlich wertvoll und ausgesprochen nahrhaft.

## Sauerteig

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

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

## Brühstück

- ▶ 375 g Wasser
- ▶ 50 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 50 g Walnüsse (grob gehackt)
- ▶ 50 g Mandeln (grob gehackt)
- ▶ 50 g Erdnüsse (ungesalzen)
- ▶ 50 g Sojaflocken (alternativ andere kernige Flocken)
- ▶ 50 g Zuckerrübensirup (alternativ Honig)
- ▶ 15 g Salz

Die Nüsse und Flocken wenige Minuten in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten. Den Zuckerrübensirup dazugeben und kurz mitrösten, ohne dass er anbrennt.

Die Zutaten mit kochendem Wasser überbrühen und das Salz dazugeben. Alles gut durchmischen und zirka 120 Minuten abgedeckt abkühlen lassen, dann für mindestens weitere 10 Stunden abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

Das Brühstück vor der weiteren Verwendung abseihen, die Flüssigkeit für den Fermentolyseteig auffangen.

## Fermentolyseteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 260 g Abseihflüssigkeit vom Brühstück (kalt)
- ▶ 150 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 150 g Emmermehl Vollkorn
- ▶ 100 g Roggenmehl Vollkorn

Die Zutaten auf langsamer Stufe 10 Minuten mischen und den Teig dann abgedeckt bei Raumtemperatur 45 Minuten zur Fermentolyse stellen.

## Hauptteig

- ▶ Fermentolyseteig
- ▶ Brühstück
- ▶ 50 g Lievito Madre

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆

Getreide: Roggen, Weizen, Emmer

Triebmittel: Sauerteig, Lievito Madre

Teigkonsistenz: mittelfest

Zeit gesamt: 40-44 Stunden

Zeit am Backtag: 2,5 Stunden

Backzeit: 55 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 200°C  
nach 10 Minuten

Schwaden: beim Einschießen,  
nach 10 Minuten ablassen

Rezept & Bilder: Dieter Stegmaier

 @brotschmiede\_dieterstegmaier

 /Brotschmiede\_DieterStegmaier



## Zeitstraster

21.00 Uhr

Sauerteig ansetzen  
Brühstück ansetzen

Nächster Tag

9.00 Uhr

Fermentolyseteig ansetzen

10.00 Uhr

Hauptteig ansetzen

12.15 Uhr

Teig in den Kühlschrank stellen

Übermächster Tag

8.15 Uhr

Teig aus dem Kühlschrank nehmen

8.45 Uhr

Brot formen

9.15 Uhr

Ofen vorheizen

9.45 Uhr

Backen

10.40 Uhr

Brot fertig

☉ Alle Zutaten 10 Minuten auf langsamer Stufe kneten. Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur 120 Minuten gehen lassen, anschließend für 20 Stunden abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

☉ Am Backtag den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und 30 Minuten akklimatisieren lassen.

☉ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, rundformen und anschließend mit Schluss nach unten

in einem bemehlten Gärkorbchen bei Raumtemperatur 60 Minuten zur Stückgare stellen.

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

☉ Den Teigling sanft aus dem Gärkorbchen stürzen und unter kräftigem Schwaden in den Ofen geben. Nach 10 Minuten den Schwaden ablassen und die Temperatur auf 200°C reduzieren. Weitere 45 Minuten backen. 🍞



# Quellstück

- ▶ 50 g Milch (heiß)
- ▶ 20 g Altbrot (geröstet, gemahlen)

Das Altbrot mit der heißen Milch übergießen und abgedeckt 15-30 Minuten quellen lassen.

# Hauptteig

- ▶ Quellstück
- ▶ 180 g Milch (lauwarm)
- ▶ 375 g Weizenmehl 550
- ▶ 200 g Infinity Vorteig (alternativ Lievito Madre)
- ▶ 1 Ei (Größe S)
- ▶ 35 g Kokosblütenzucker (alternativ Rohrohrzucker)
- ▶ 20 g Lievito Madre
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 5 g Frischhefe

Spätere Zugabe

- ▶ 60 g Butter (kalt, in Stückchen)

Topping

- ▶ 1 Ei (Größe S)
- ▶ 15 g Chiasaat
- ▶ 15 g Sesamsaat

Rezept & Bilder: Nadja Alessi

 @little\_kitchen\_and\_more

**Für Einsteiger  
geeignet**

Schwierigkeitsgrad: ★★★★★  
Getreide: Weizen  
Triebmittel: Hefe, Lievito Madre  
Teigkonsistenz: fest  
Zeit gesamt: 5,5-6 Stunden  
Zeit am Backtag: 5,5-6 Stunden  
Backzeit: 30 Minuten  
Starttemperatur: 210°C  
Backtemperatur: 190°C sofort  
Schwaden: nein



# Aroma-Zopf

Es muss nicht immer der klassische, helle Zopf sein. Diese Variante wird etwas dunkler, dafür gleich auch nochmal aromatischer. Seine satte Farbe bekommt das Gebäck vom Kokosblütenzucker sowie dem Altbrot. Zusammen mit dem Vorteig sorgt beides für einen besonders intensiven Geschmack. Da der Zopf weder besonders süß noch salzig ist, passt er zu allen Aufstrichen und Belägen.

☉ Alle Zutaten – außer die Butter – auf langsamer Stufe 3 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 5 Minuten kneten.

☉ Die Butter hinzugeben und den Teig auf schnellerer Stufe weitere 4 Minuten kneten, dann abgedeckt bei Raumtemperatur 3 Stunden gehen lassen. Nach 60 Minuten einmal dehnen und falten.

☉ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in 4 gleich große Portionen à zirka 250 g teilen. Die Teiglinge rundwirken und 5 Minuten entspannen lassen.

☉ Jeden Teigling zu einem zirka 45 cm langen Strang ausrollen. Die Stränge nebeneinander legen und daraus einen Vier-Strang-Zopf flechten. Den Teigling abgedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten gehen lassen.

☉ Rechtzeitig den Ofen auf 210°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Für das Topping das Ei verquirlen und den Zopf 10 Minuten vor dem Einschließen damit bestreichen. Kurz vor dem Einschließen erneut bestreichen und dann mit Sesam- sowie Chiasaat bestreuen.

☉ Den Zopf in den Ofen geben, die Temperatur sofort auf 190°C reduzieren und 30 Minuten backen. ■



## Tip

Wird der Infinity Vorteig durch Lievito Madre ersetzt, muss gegebenenfalls die Reifezeit des Hauptteiges verlängert werden.



## Zeitraster

7.00 Uhr  
Quellstück ansetzen

7.30 Uhr  
Hauptteig ansetzen

10.45 Uhr  
Zopf formen

11.30 Uhr  
Ofen vorheizen

12.00 Uhr  
Backen

12.30 Uhr  
Zopf fertig

# Gutshoflaib

Kamut zählt zu den Urgetreide-Sorten und ist eng verwandt mit Weizen. In dem Brot begegnen sich beide Getreide. Einher geht damit ein hoher Schalenanteil, der die kräftigen Röstaromen in der Kruste unterstreicht. Ruchmehl gepaart mit Kamut ergibt eine ganz besonders feine, elegante Note im Gebäck.

Die Zutaten – außer Öl und Salz – auf langsamer Stufe 8 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 6 Minuten kneten.

Öl und Salz hinzugeben und den Teig weitere 2 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten anspringen lassen, dann für 16-20 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Am Backtag den Teig auf eine bemehlte Arbeitsplatte geben und langwirken, dann mit Schluss nach unten in ein bemehltes Gärkorbchen geben, anschließend bei Raumtemperatur 60 Minuten zur Stückgare stellen.

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

Den Teigling sanft aus dem Gärkorbchen stürzen, unter Schwaden in den Ofen geben und 20 Minuten backen. Die Temperatur auf 200°C reduzieren und weitere 30 Minuten backen. ■

Rezept & Bild:  
Gerda Göttling

## Teig-Zutaten

- ▶ 460 g Wasser (kalt)
  - ▶ 240 g Weizenmehl 550
  - ▶ 180 g Weizen-Ruchmehl (alternativ Weizenmehl 1050)
  - ▶ 180 g Kamutmehl Vollkorn
  - ▶ 12 g Honig (alternativ Agavendicksaft)
  - ▶ 2,5 g Frischhefe
- Spätere Zugabe
- ▶ 12 g Speiseöl
  - ▶ 12 g Salz

### Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen, Kamut
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	20-24 Stunden
Zeit am Backtag:	2 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	225°C
Backtemperatur:	200°C nach 20 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen

### Tipp

Kamutmehl findet sich im Handel häufig unter der Bezeichnung Khorasan. Die Zugabe von Nussöl wie Walnuss-, Haselnuss- oder Kürbiskernöl intensiviert den nussigen Geschmack des Teiges. 1 g Frischhefe entspricht etwa der Größe einer Kichererbse.



## Zeitstraster

15.30 Uhr  
Teig ansetzen

17.00 Uhr  
Teig in den Kühlschrank stellen

Nächster Tag  
10.00 Uhr  
Brot formen

10.30 Uhr  
Ofen vorheizen

11.00 Uhr  
Backen

11.50 Uhr  
Brot fertig

# Inspiration

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

Eine warme Scheibe Sauerteigbrot, der Gang durch taunasses Gras und der Geruch von frischem Obstkuchen – im neuen Roman „Die Rückkehr der Kraniche“ von Romy Fölck geht es sinnlich zu. Zwei Schwestern mit unterschiedlichen Lebensentwürfen und ihre Töchter treffen aufeinander, als die Mutter im Sterben liegt. Im alten Reetdachhaus in der Haseldorfer Elbmarsch müssen sich die Hansens-Frauen ihrer Vergangenheit stellen und lernen, dass ein Ende immer auch ein Anfang sein kann. Mit Mitte 30 von Leipzig in den Norden gezogen, um Schriftstellerin zu werden, beschäftigt sich Romy Fölck in diesem Buch mit der Begegnung von drei Frauengenerationen, ihren Herausforderungen und frisch gebackenem Brot. Eine schöne Lektüre für den Spätsommer, während der Teig geht oder das Brot bereits im Ofen backt. Ein Originalrezept von Romy Fölck gibt es in dieser Ausgabe auf Seite 110.



Romy Fölck  
„Die Rückkehr der Kraniche“  
Wunderlich-Rowohlt Verlag  
336 Seiten  
ISBN: 978-3-8052-0102-5  
Gebunden: 22,00 Euro  
E-Book: 14,99 Euro

[rowohlt.de/verlag/wunderlich](http://rowohlt.de/verlag/wunderlich)

Wer noch kein Ziel für die nächste Reise hat, sollte über einen kleinen Städtetrip nach Wien nachdenken. In der Burggasse im siebten Bezirk wurde kürzlich das bereits dritte Ströck-Feierabend eröffnet. Was noch im ersten Moment nach einer After-Work-Bar klingt, ist ein Bäckerei-Restaurant-Konzept, das eine Mischung aus Bio- und regionalen Speisen sowie Lebensmitteln anbietet. Die genutzten Rohstoffe kommen zum Teil sogar aus eigenem Anbau. Das Besondere am neuen „Feierabend“: Das Lokal führt das sogenannte „Wiederbröche“ ein. Ein Bröche, das aus Eiern, Butter, Mehl, Topfen – ein flüssigkeitsärmerer Quark –, Honig und dem Bröche vom Vortag entsteht. Die Köstlichkeit entwickelte man über mehrere Monate, so das Unternehmen, sie soll dazu beitragen, dass weniger Lebensmittel weggeworfen werden müssen. Wer bis zum nächsten Trip nicht mehr warten möchte, kann sich bereits auf dem Instagram-Account inspirieren lassen.



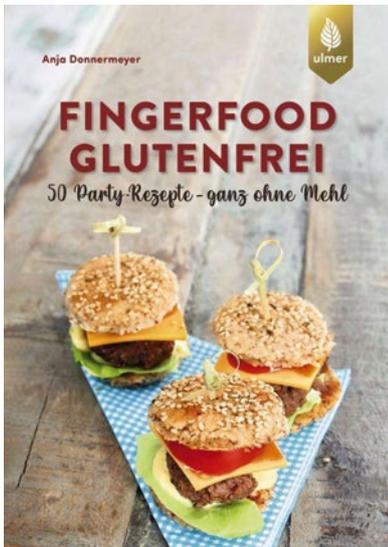
[f /groups/brotforum](https://www.facebook.com/groups/brotforum)

Lust auf Austausch und Inspirationen rund um das Thema Brot? Im **BROTForum**, der Facebook-Gruppe zum Magazin, dreht sich alles um die **BROTWelt**. Dort treffen Hobby-Brotbäckerinnen und -bäcker aufeinander, um gemeinsam zum Lieblingsthema zu diskutieren und eigene Rezept-Kreationen der letzten Ausgaben zu präsentieren. Zwischen Back-Ideen und Brot-Debatten gibt es natürlich auch jede Menge Infos und Aktuelles zum Magazin.



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





ulmer.de



Herzhafte Brotkreationen auf rustikaler Holztheke: Auf dem Instagram-Account von @sourdoughbread\_lover erhalten die knapp 5.000 Followerinnen und Follower Einblicke in die Brotbackkunst der Hobbybäckerin. Dabei lässt sie sich von emsigen Backkolleginnen und -kollegen aus der Community inspirieren und entwickelt ihre eigenen Varianten von jüdischem Challah-Brot oder Sauerteig-Croissants.

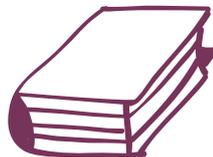


„Fingerfood glutenfrei“ heißt die Neuerscheinung von Anja Donnermeyer. Die Münsterländerin präsentiert darin 50 verschiedene Party-Rezepte mit Zutaten, die alle von Natur aus glutenfrei und einfach im Supermarkt erhältlich sind. Von Mini-Pizzen über Mini-Burger bis zu einem bunten Tortilla-Salat sind zahlreiche Leckereien dabei. Die Häppchen können zu jedem Anlass wie Geburtstagsfeiern, Umtrünken oder Gartenpartys serviert werden und holen ein wenig vom Sommer zurück.

Anja Donnermeyer  
**Fingerfood glutenfrei:**  
**50 Party-Rezepte –**  
**ganz ohne Mehl**  
 Eugen Ulmer Verlag  
 128 Seiten  
 ISBN 978-3-8186-1374-7  
 14,95 Euro

Die Brotbäckerin und Journalistin Barbara van Melle reiste für ihr neues Werk quer durch Österreich und Deutschland. Im Gepäck hatte sie ihre Fragen über die Zukunft und Visionen der Bäckereibranche. Daraus entstand ein facettenreiches Buch, das die Geschichten der besuchten Bäckerei-Persönlichkeiten und ihre traditionsreichen Brotgeheimnisse abbildet. Mit „Laib mit Seele“ möchte die Autorin allerdings nicht nur die Gesichter hinter dem Handwerk darstellen, sondern auch vielseitige Rezepte mit und ohne Sauerteig, aus Dinkel, Roggen und Weizen vorstellen. Ein schöner All-rounder für Küche und Herz.

brandstaetterverlag.com



Barbara van Melle  
**Laib mit Seele. Rezepte, Handwerk &**  
**Geheimnisse unserer besten**  
**Bäcker\*innen**  
 Brandstätter Verlag  
 Mit Fotografien von Wolfgang Hummer  
 240 Seiten  
 ISBN 978-3-7106-0636-6  
 32,00 Euro





Das Sprichwort „Buke, e krype e zemer“ – übersetzt „Brot, Salz und Herz“ – ist charakteristisch für die albanische Kultur. Nicht nur weil ihr das Brot heilig ist, sondern auch weil sie es selbst in den schwierigsten Zeiten mit Fremden und Notleidenden teilt. Gastfreundschaft hat in dem kleinen Land an der Adriaküste nämlich eine lange Tradition und einen hohen Stellenwert. Arta Ramadani und Halim Meißner preisen mit ihrem Buch nicht nur den Geschmack ihrer albanischen und kosovarischen Wurzeln an. Sie erzählen auch Familiengeschichten, erwecken fast vergessene Rezepte wieder zum Leben und entfachen die Sehnsucht nach den Lieblingsgerichten aus der kosovarischen Heimat.

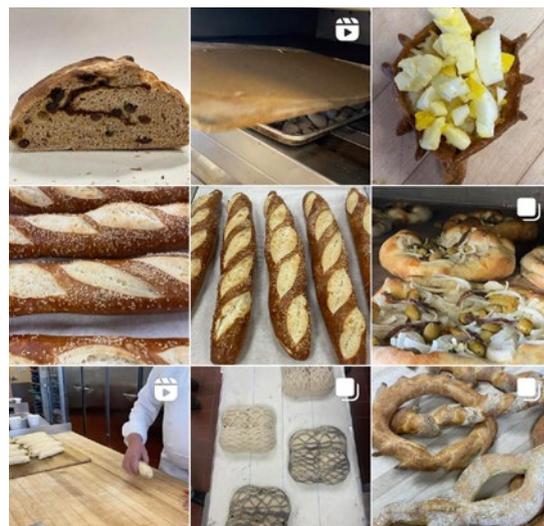
 [wieser-verlag.com](http://wieser-verlag.com)

Halim Meißner und Arta Ramadani  
**Brot, Salz und Herz – Familienrezepte  
 aus dem Kosovo**  
 Wieser Verlag  
 ca. 120 Seiten  
 ISBN 978-3-99029-549-6  
 19,95 Euro  
 Voraussichtlich am 30. September ver-  
 fügbar; Vorbestellungen bereits möglich

In den Museen des Kulmbacher Mönchshofs startet im Herbst das Museumspädagogische Programm „Brot ist Leben – Lebensmittel wirft man nicht weg“. Mit diesem Angebot sollen vor allem Schulklassen aus Oberfranken sich mit den Wert von Lebensmitteln beschäftigen, um so achtsamer mit Nahrung im Alltag umzugehen. Die Seminare bieten dazu eine Museumsführung zum Thema „Hunger“ an. Im Anschluss können die Schülerinnen und Schüler aus Brotresten eigene Kreationen backen. Bereits Ende 2019 spendete die Schauspielerin und Museumsförderin Bettina Zimmermann ihren im Rahmen einer ZDF-Terra-X-Sendung erzielten Gewinn in Höhe von 10.000 Euro spontan den Museen. Weitere Informationen gibt es auf der Website der Museen des Kulmbacher Mönchshofs.



 @chef\_hans\_welker



Wer schon immer mal einem Meister-Konditor und -bäcker über die Schulter schauen wollte, ist auf dem Instagram-Account von Hans Welker genau richtig. Der Professor des Culinary Institute of America postet regelmäßig seine Kreationen und zeigt hilfreiche technische Kniffe. Zu sehen gibt es unter anderem Zimt-Rosinen-Brote oder Laugen-Baguettes und zwi-  
 schendurch filmt Welker sich noch beim Kneten und Formen verschiedener Gebäcke.



 [kulmbacher-moenchshof.de/](http://kulmbacher-moenchshof.de/)

Marian Moschen bringt mit seinem neuen Rezeptebuch mediterranes Flair in den heimischen Backofen. Angehende und erfahrene Brotbäckerinnen und -bäcker finden darin mehr als 40 Brotrezepte rund ums Mittelmeer, für den genüsslichen Sonntagsbrunch daheim, das Mittagessen im eigenen Garten oder das Picknick mit Freundinnen und Freunden inmitten einer Sommerwiese. Durch die klar strukturierten Anleitungen soll der Einstieg ins mediterrane Brotbacken schnell gelingen.



Marian Moschen  
**Mann backt mediterranes Brot**  
 Tyrolia Verlag  
 192 Seiten  
 ISBN 78-3-7022-4086-8  
 29,00 Euro

tyroliaverlag.at



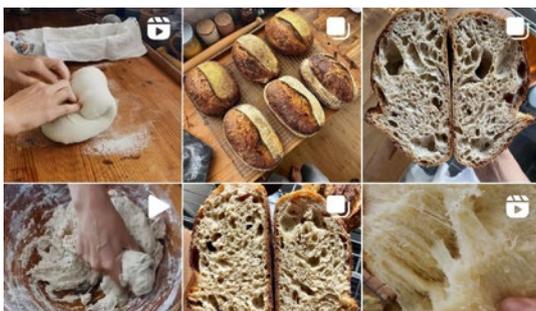
[brot-magazin.de/einkaufen](http://brot-magazin.de/einkaufen)

Alle Grundlagen und detailliertes Hintergrundwissen zum Brotbacken – das gibt es in der neuen **BROTFibel** „Brotbacken – Alle Grundlagen, Tricks und Kniffe“ Wissenswertes über Rohstoffe, das passende Equipment zur Herstellung, Backverfahren für das beste Ergebnis, Mischen und Kneten, den Fermentationsprozess und vieles mehr findet man hier in kompakter und leicht verständlicher Form. Auch wer sich mit Schnitttechniken für Brote oder Rezeptentwicklung auseinandersetzen möchte, wird in der neuen **BROTFibel** fündig. Sie umfasst einfach alles, was es braucht, um sich schnell in die Herstellung bekömmlicher und schmackhafter Brote einzuarbeiten. Die **BROTFibel** ist ab Oktober erhältlich. Bereits jetzt kann das Grundlagenwerk zum Preis von 24,90 Euro vorbestellt werden.



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

Der Spätsommer lädt den einen oder die andere nochmal zu einem kleinen Urlaub ein. Einige Urlaubsziele samt Food-Guide stellt das Hello-Cuppies-Blog vor. Die Engländerin Natalie ist Foodie und Fernreisende zugleich. In ihren Beiträgen gibt sie Einblicke in ihre Reisen – sei es in die Karibik oder nach Deutschland –, bewertet Restaurants sowie Sehenswürdigkeiten der besuchten Städte. Auf ihrem Blog teilt sie zudem eigene süße sowie herzhaftere Rezepte. Dazu gehören glutenfreie Brot- und Kuchenrezepte, Brownies oder vegetarische sowie vegane Kreationen.



Ailene Liefeld bezeichnet sich selbst als Sourdough-Storyteller. Ihr Sauerteig namens „Ingrid“ wurde 2020 angesetzt und trägt den Namen ihrer Großmutter. Sie nutzt ihn mittlerweile für allerlei Kreationen, zum Beispiel für Vollkornbrote mit pinken Pfefferkörnern. Die Berlinerin teilt nicht nur Rezepte, Knet- und Gärvorgänge, sondern auch persönliche Einblicke in ihren Alltag. Bereits 111.000 Followerinnen und Follower bewundern Ailenes Brotbackkunst. Auch auf TikTok ist sie zu finden.

@asourstory

@asourstory

# Apple Flash

## Vorteig (Poolish)

- ▶ 120 g Wasser (kalt)
- ▶ 30 g Zitronensaft
- ▶ 75 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 75 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 2 g Frischhefe

Die Zutaten gründlich mischen und abgedeckt für 14-18 Stunden in den Kühlschrank stellen.

## Quellstück

- ▶ 120 g Wasser (kalt)
- ▶ 60 g Roggenschrot mittel (alternativ Roggenmehl Vollkorn)
- ▶ 60 g Kürbiskerne (grob gehackt)
- ▶ 60 g Walnüsse (grob gehackt)

Das Schrot, die Kerne und die Nüsse mit dem Wasser übergießen und abgedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten quellen lassen, anschließend bis zur weiteren Verwendung 2-18 Stunden in den Kühlschrank stellen.

## Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ Quellstück
- ▶ 190 g Wasser (kalt, alternativ 160 g Wasser und 30 g Calvados)
- ▶ 300 g Weizenmehl 550
- ▶ 230 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 100 g Einkornmehl Vollkorn (alternativ Weizenmehl Vollkorn)
- ▶ 150 g Apfelkompott (leicht gesüßt oder ungesüßt)
- ▶ 40 g Apfelkraut (alternativ Zuckerrübensirup)
- ▶ 13 g Salz

### Topping

- ▶ 30-40 g Kürbiskerne



**Apfelkompott** verleiht dem Brot einen angenehmen, aber nicht zu süßen Geschmack. Das **Apfelkraut** sorgt für die dunkle Färbung der Krume, trägt aber auch angenehm zum Geschmack bei. Dabei trifft die herbstliche Frucht auf kräftige Aromen von **Vollkornmehl** und den Geschmack von **Kürbiskernen** sowie **Walnüssen**. Eben alles, was der Garten zur Erntezeit hergibt.

🕒 Die Zutaten auf langsamer Stufe 10 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 5 Minuten kneten. Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur 4 Stunden gehen lassen, dabei nach 45, 90, 135 und 180 Minuten jeweils einmal dehnen und falten.

🕒 Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und rundwirken. Mit Schluss nach unten in einem bemehlten Gärkorbchen bei Raumtemperatur 60 Minuten zur Gare stellen.



## APFELKOMPOTT

### Zutaten

- ▶ 450 g Apfel (geschält, entkernt, in Stückchen)
- ▶ 50 g Wasser
- ▶ 20 g Zitronensaft
- ▶ 16 g Zucker
- ▶ Mark von 1 Vanilleschote
- ▶ 1 Zimtstange
- ▶ 1 Schuss Calvados (optional)

Die Zutaten in einen Topf geben und auf niedriger Stufe unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis eine dickflüssige Konsistenz erreicht ist. Gegebenenfalls pürieren.

Die heiße Masse sofort in zuvor ausgekochte Gläser füllen und diese direkt fest verschließen. Kühl gelagert hält sich das Kompott mehrere Monate bis zu einem Jahr.



### Tipp

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

Rezept & Bilder: Karl Oppenkamp

☉ Rechtzeitig den Ofen sowie einen gusseisernen Topf mit Deckel auf 230°C vorheizen.

☉ Den Teigling sanft aus dem Gärkorbchen in den gusseisernen Topf stürzen, mit geschlossenem Deckel in den Ofen geben und 5 Minuten backen. Die Temperatur auf 200°C reduzieren und weitere 60 Minuten backen. Für die letzten 10 Minuten den Deckel abnehmen. 🌱

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆

Getreide: Weizen, Dinkel, Einkorn, Roggen

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: mittelfest

Zeit gesamt: 21-25 Stunden

Zeit am Backtag: 6,5-7 Stunden

Backzeit: 65 Minuten

Starttemperatur: 230°C

Backtemperatur: 200°C

nach 5 Minuten

Schwaden: nein

# Erste Hilfe für zu weiche Teige

## Wenn der Teig zerfließt

Manchmal gerät ein Brotteig zu weich, um in Form gebracht zu werden. Das kostet Nerven, schließlich steckt bereits viel Arbeit darin. Und dann soll das Brot auf den letzten Metern misslingen? Nicht unbedingt. Es gibt Möglichkeiten, auch solche zerfließenden Teige noch zu retten.



Text & Bilder:  
Marta Ullmann  
@martaullmann  
martaullmann.com

**F**rüher oder später passiert es in jeder Backstube: Irgendwas geht schief beim Teig und er ist wesentlich weicher als gewollt. Ans Formen eines ansehnlichen Laibs ist nicht zu denken. Wichtig ist, jetzt nicht die Ruhe zu verlieren, sondern gezielt nach der Ursache zu schauen und Maßnahmen zu ergreifen, um den Teig noch zu retten. Je nach Ausgangslage kann man hierfür verschiedene Hebel in Bewegung setzen.

### Flüssigkeitsmenge

Um einen Weizen- oder Dinkelteig herzustellen, wird in der Regel zuerst das Wasser in die Schüssel gegeben. Dann folgen Vorteige, Mehl und die restlichen Zutaten. Es empfiehlt sich immer, zirka 20 bis 30 Prozent der Schüttflüssigkeit von vornherein zurückzuhalten, damit der Teig gar nicht erst zu flüssig wird. Nicht immer hat typengleiches Mehl dieselbe Flüssigkeits-Aufnahmefähigkeit.

Das gilt sogar dann, wenn es von derselben Mühle stammt. Getreidesorte, Mahlverfahren, Lagerung, Wetter – das alles spielt eine Rolle. Entsprechend sind Rezeptangaben zur Flüssigkeitsmenge eher als Richtwerte zu betrachten.

Generell sollte das Wasser für Weizen- und Dinkelteige kalt sein. Idealerweise hat ein solcher Teig am Ende der Knetphase eine Temperatur zwischen 22 und 24°C, maximal aber 26°C. In diesem Temperaturbereich entsteht durch das Kneten ein stabiles Klebergeüst, das dem Brot später eine gute Form gibt. Bei Temperaturen darüber wird die Bildung dieses Gerüsts behindert. Der Teig gerät breiig und lässt sich schlechter formen.

Zu warm gewordene Weizen- und Dinkelteige werden klebrig und verlaufen. Die zu hohe Teigttemperatur wirkt sich zudem negativ auf

das Aussehen sowie die Rösche und Frischhaltung des Brotes aus. Da das Wasser vom Mehl in diesem Fall nicht richtig gebunden wird, trocknet das Gebäck schnell aus. Zu warme Teige gären zudem zu schnell, da die hohen Temperaturen die Aktivitäten der Mikroorganismen beschleunigen. So entwickeln sie weniger Aroma.

Im Gegensatz dazu ist bei reinen Roggenteigen oder solchen mit höherem Roggenanteil eine Teigtemperatur von 28°C ideal. Die Proteine des Roggens verquellen besser mit dem Wasser, wenn der Teig wärmer ist.

### Zu warmer Teig

Zu bedenken ist dabei, dass der Teig während des Knetens durch die mechanische Einwirkung des Knethakens erwärmt wird. Bis zu 5°C kann der Unterschied zwischen Beginn und Ende der Knetzeit betragen. Muss ein Teig lange geknetet werden oder ist er sehr fest, sollte man entsprechend kälteres Schüttwasser hinzugeben. Vorbereitend lässt sich die Flüssigkeit im Kühlschrank oder mit Eiswürfeln kühlen.

Es empfiehlt sich also immer eine kurze Kontrolle der Teigtemperatur mit einem einfachen Thermometer. Nähert sie sich der kritischen Marke, legt man lieber eine Knetpause ein und kühlt den Teig kurz. Ist er bereits zu warm geraten, gibt es ein paar einfache Mittel, um ihn zu stabilisieren.



Ein überkneteter Teig verliert an Struktur und Stabilität



Ist der Teig zu weich geraten, sollte man den Ursachen auf den Grund gehen

Um in diesem Fall den Teig möglichst schnell wieder herunterzukühlen, stellt man ihn in den Kühlschrank und überprüft die Teigtemperatur alle 30 Minuten. Darüber hinaus hilft es, den Teig regelmäßig zu dehnen und falten, um die Teigstruktur zu festigen und die Temperatur im Teig anzugleichen, da er nur langsam von außen nach innen abkühlt.

### Teig überknetet

Eine weitere häufige Ursache für zu weiche Teige ist das Kneten. Zu lange geknetete Teige haben kein stabiles Klebergerüst mehr und binden die vorhandene Flüssigkeit daher auch nicht gut. Man spricht hier von Überkneten. Im Laufe des Knetprozesses wird das Klebergerüst aufgebaut, die zu lange mechanische Beanspruchung des Teiges macht diesen Prozess rückgängig – das Gerüst wird wieder abgebaut. Infolgedessen wird der Teig weicher sowie klebriger und verliert an Struktur.



Flohsamenschalen können ein Vielfaches ihres Eigengewichtes an Wasser binden



Die gemahlene Flohsamenschalen werden auf den weichen Teig gestreut

Dabei müssen Dinkelteige ohnehin schonender geknetet werden, weil ihr Glutengerüst im Vergleich zu Weizen meist instabiler ist. Zwar enthält Dinkel in der Regel mehr Gluten als Weizen, es hat aber eine andere Zusammensetzung und daher andere Eigenschaften.. Das macht die vorsichtige Behandlung nötig. Konkret bedeutet das, dass Dinkelteige keine allzu lange Knetzeit vertragen. Hier empfiehlt sich eine längere langsame Mischphase, der sich eine kurze, schnellere Knetphase anschließt. Andernfalls können Dinkelteige schneller überknetet werden als welche aus Weizen.

Solange der Teig während der anfänglichen Mischphase – also beim langsamen Kneten – noch etwas rau und nicht ganz glatt aussieht, ist alles in Ordnung. In dem Fall kann man ruhig weiter kneten, um ein stabiles Klebergerüst zu schaffen. Mit fortschreitendem Kneten zeigt sich der Teig dann glatter und regelmäßiger in seiner Struktur.

Ob er gut ausgeknetet ist, prüft man mit dem sogenannten Fenster-test. Dabei wird ein Stück Teig mit nassen Händen dünn ausgezogen.



Wer die Flohsamenschalen per Hand einarbeiten will, drückt die Zutat in den Teig, um sie anschließend gut unterzumischen

Anfangs reißt der Teig sehr schnell – ein sicheres Zeichen dafür, dass er noch nicht ausreichend geknetet ist. Dieser Zustand gilt als erreicht, wenn man den Teig weit und dünn auseinanderziehen kann, ohne dass er reißt. Dieser Punkt markiert das Ende der Knetzeit.

Manchmal verpasst man diesen Moment allerdings und knetet weiter. Dann beginnt der Teig zu glänzen und zieht womöglich sogar Fäden. Das zunächst gut gebundene Wasser wird beim Abbau des Klebergerüsts wieder freigesetzt. Auf der Arbeitsfläche würde dieser Teig unformbar in die Breite laufen. In diesem Fall ist der Teig überknetet und kann in der Regel nicht mehr freigeschoben gebacken werden. Dann rettet ihn nur noch die Kastenform. Das ist gegenüber dem Entsorgen immerhin die bessere Variante.

Bei Roggenteigen ist es gar nicht erst möglich, einen so glatten Teig herzustellen wie beispielsweise bei Weizen. Der Fenstertest funktioniert hier nicht. Roggen besitzt viele Schleimstoffe, die Pentosane. Sie verhindern trotz des Glutengehalts im Getreide den Aufbau eines Klebergerüsts. Ein Roggenteig kann daher auch nicht überknetet werden. Bei ihm ist das Ziel des Knetens eher eine gute Verquellung von Mehl und Wasser.

Handelt es sich um einen zu weichen Roggenteig, ist auch hier die beste Option, das Brot in einer Kastenform zu backen. Zu viel Wasser sollte der Teig dabei dennoch nicht enthalten, weil das Brot sonst klitschig wird, womöglich nicht richtig aufgeht. In dem Fall sammelt sich zu viel Flüssigkeit am Boden.



Mehrfaches Dehnen und Falten stabilisiert und hilft, die Hilfsmittel besser zu verteilen

## Wasserbindende Zutaten

Ist mehr Wasser im Teig gelandet, als das Mehl aufnehmen kann, bietet die Natur eine Auswahl nützlicher Zutaten, die viel Flüssigkeit binden können und sich dem Teig im Verlauf des Knetprozesses zufügen lassen. Bewährt haben sich zum Beispiel Flohsamenschalen, fein gemahlenes Altbrot, Chia- oder Leinsaat.

Bei Flohsamenschalen handelt es sich um die Schalen des Psylliums, einer Wegerichart. Sie sind als ganze Samen, Schalen oder gemahlene Schalen in Drogerien, Apotheken, Reformhäusern, Bioläden sowie Supermärkten zu finden. Flohsamenschalen haben einen wesentlichen Vorteil: Sie binden enorme Mengen Wasser.

So saugen die Samen das Zehnfache ihres Eigengewichtes an Flüssigkeit auf, Schalen sogar das 20- bis 40-fache. Je feiner sie gemahlen sind, desto höher ist ihre Wasseraufnahme. Schon kleine Mengen zeigen also große Wirkung. Dabei ändern Flohsamenschalen die Optik des Gebäcks nicht, denn sie sind im Teig nicht sichtbar. Nicht zuletzt haben Flohsamen keinen Eigengeschmack.

Im Gegensatz dazu bindet getrocknetes und fein gemahlene Altbrot nur etwa die doppelte Menge seines Eigengewichts, wenn es sich um kaltes Wasser handelt. Um es herzustellen, röstet man Würfel von altbackenem Brot in einer Pfanne ohne Öl leicht an. Alternativ eignet sich dafür auch die Restwärme des Ofens nach dem Backen.

Nach dem Abkühlen werden die Würfel gemahlen. Bei sehr hellen Broten, bei denen die Röstaromen nicht erwünscht sind, kann man das Rösten weglassen und das trockene Brot einfach zu Semmelbröseln verarbeiten. In jedem Fall bringt Altbrot auch einen eigenen Geschmack in den Teig.

Chia- und Leinsaat sind wie Flohsamen in Drogerien, Apotheken, Reformhäusern, Bioläden und auch Supermärkten zu kaufen. Man kann die Samen gemahlen oder ungemahlen in den Teig geben. Dabei handelt es sich um sichtbare Zutaten im Teig, die ihm außerdem kernigen Biss und etwas Aroma geben. Chiasamen binden etwa die dreifache Menge an Wasser, geschrotete Leinsaat



**Leinsamen stellen eine gute Alternative zu Flohsamenschalen dar, wirken sich allerdings sowohl optisch als auch geschmacklich auf den Teig aus**

die zweifache Menge ihres Eigengewichts. Als ganze Samen bindet Leinsaat etwa die anderthalbfache Wassermenge.

Um einen zu flüssigen Teig mit einem dieser Hilfsmittel zu retten, nimmt man zunächst am besten etwa 1 bis 2 Esslöffel der ausgewählten Zutat oder einen Mix aus mehreren und mischt sie gut unter den Teig. Hierfür genügen auf langsamer Stufe zirka 3 Minuten. Dann wartet man 15 Minuten, damit das ausgewählte Mittel das überschüssige Wasser aufsaugen kann.

Alternativ kann man die Zutat auch per Hand unterheben. Dafür verteilt man sie zunächst über den gesamten Teig und drückt sie dann mit den Fingern hinein. Anschließend wird der Teig mehrfach gedehnt und gefaltet, um die Zutat gut unterzumischen. Während des Dehnens und Faltens

## BROTE IN DER KASTENFORM BACKEN

Bei Roggenteigen sollte die Kastenform maximal bis zu drei Viertel gefüllt werden. Sobald der Teig nach der Stückgare am Rand angekommen ist, an der Oberfläche abflacht und Löcher oder Risse bildet, ist er bereit für den Ofen.

Für Weizen- und Dinkelteige gilt als Faustregel, die Kastenform bei hellen Broten nur etwa bis zur Hälfte und bei Vollkorn- sowie Saatenbroten bis zu zwei Dritteln zu füllen. Auch hier ist die optimale Gare zum Backen erreicht, sobald der Teig am Rand angekommen ist und an der Oberfläche abflacht.

Kleine Teigreste kann man sehr gut in Einmachgläsern backen. Durch ihre runde Form sind diese Brote Hingucker und perfekt für jede Brotdose. Vor dem Einfüllen des Teiges muss man die Gläser gut einfetten und bemehlen oder mit Saaten ausstreuen. Außerdem ist auf eine kürzere Backzeit zu achten. Das Brot ist gar, sobald die Kerntemperatur 97°C erreicht hat.

Auch Altbrot eignet sich, um die überschüssige Flüssigkeit im Teig zu binden



verbessert sich die Teigstruktur und man kann gleichzeitig beobachten, ob der Teig noch mehr vom ausgewählten Hilfsmittel braucht.

Sollte der Teig nach abgelaufener Zeit immer noch zu flüssig sein, kann man erneut etwas von den Hilfsmitteln hinzufügen. Aufgrund der unterschiedlichen Wasseraufnahmefähigkeit der Zutaten genügen als Faustformel bei Flohsamenschalen meist etwas 1 Prozent Zugabe, gemessen an der Mehlmenge. Altbrot kann man zu bis zu 8 Prozent hinzufügen.

Und auch hier hat man schließlich noch die Möglichkeit, den Teig in eine Kastenform zu geben. Das bietet sich immer dann an, wenn er zwar einigermaßen stabil, aber nach wie vor zu weich ist, um freigeschoben gebacken zu werden.

### Kein zusätzliches Mehl

Nun könnte man auch auf die Idee kommen, zu flüssigen Teigen einfach etwas mehr Mehl hinzuzugeben, als im ursprünglichen Rezept

### BROTGRANULAT

Eine Möglichkeit, zu viel Wasser im Teig zu binden, ist das **BROT**Granulat. Dabei handelt es sich um Getreide, das gemahlen, mit Wasser unter Druck zu einem Brei verkocht und dann aufgepoppt und vermahlen wurde. Es ist also keine Chemie im Spiel, natürliches Getreide wurde lediglich thermisch behandelt. Damit ähnelt es am ehesten einem getrockneten Kochstück. Das Granulat bindet das Fünffache seines Eigengewichtes an Wasser – und das innerhalb von 10 bis 15 Minuten. Gerechnet auf die Mehlmenge, können einem Rezept für bessere Flüssigkeitsbindung bis zu 5% **BROT**Granulat hinzugegeben werden. Die Zutat ist oft nur in Großverpackungen für Profi-Anwendungen verfügbar. Exklusiv gibt es im **BROT**Laden kleinere Mengen für den Hausgebrauch. Verfügbar sind die Sorten Ackerbohne, Dinkel, Buchweizen, Roggen, Kartoffel und Mais unter [brot-magazin.de/einkaufen](http://brot-magazin.de/einkaufen)



vorgesehen ist. Diese Vorgehensweise ist allerdings nicht zu empfehlen, da sich die Menge aller anderen Zutaten jeweils an der Gesamtmehlmenge orientiert.

Mit der Mehlzugabe ändert sich also automatisch auch die benötigte Menge an Salz, Triebmittel und so weiter. Man müsste alle anderen Zutaten ebenfalls anpassen, damit das Ergebnis wieder stimmt. Besser greift man daher zu den genannten Hilfsmitteln.

Ohnehin ist die beste Option, einen zu weichen Teig gar nicht erst zu produzieren und bei der Zugabe von Flüssigkeit wie auch beim Kneten Vorsicht walten zu lassen. Verschiedene Hilfsmittel eignen sich außerdem, um überschüssiges Wasser im Teig zu binden. Und zur Not steht sicher auch noch eine Kastenform zur Verfügung, die nun ja aber hoffentlich schon sehr viel seltener zum Einsatz kommt. 🍴



Manchmal hilft am Ende nur die Kastenform

# Jetzt bestellen

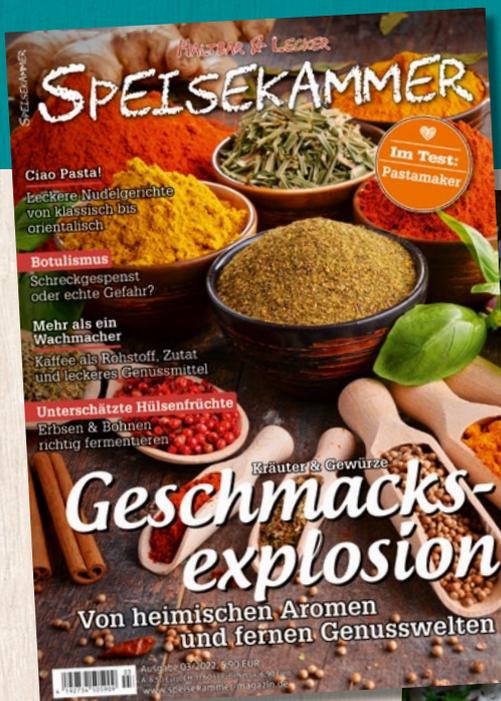
Als @brotprofi begeistert Bäckermeister und Brotsommelier Ricardo Fischer auf TikTok sowie Instagram Millionen Brot-Fans



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

040/42 91 77-110 · [service@brot-magazin.de](mailto:service@brot-magazin.de)

## Jetzt abonnieren und keine Ausgabe mehr verpassen



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

[www.speisekammer-magazin.de](http://www.speisekammer-magazin.de) · 040 / 42 91 77-110

# Volle Saat voraus

Sauerteig gibt dem Brot per se ein kräftiges Aroma. Der hohe Saaten-Anteil tut sein Übriges dazu und sorgt für vielfältig-nussige Noten. Der krachenden Kruste verleihen sie außerdem optisch einen besonderen Charakter. Die Krume des Brotes ist saftig und grobporig. Ein rustikales Gebäck, das gleichzeitig sehr locker daherkommt.



## Zeitraster

**7.00 Uhr**

Sauerteig ansetzen  
Quellstück ansetzen  
Kochstück ansetzen

**13.00 Uhr**

Hauptteig ansetzen

**17.30 Uhr**

Brot formen

**18.00 Uhr**

Teigling in den  
Kühlschrank  
stellen

**Nächster Tag**

**7.30 Uhr**

Ofen vorheizen

**8.00 Uhr**

Backen

**8.40 Uhr**

Brot fertig

☉ Alle Zutaten – außer das Salz – auf langsamer Stufe 8 Minuten mischen und anschließend 20-30 Minuten ruhen lassen.

☉ Das Salz hinzufügen und den Teig auf schnellerer Stufe 1-2 Minuten kneten. Den Teig in eine geölte Teigwanne (alternativ Schüssel) geben und abgedeckt bei Raumtemperatur zirka 3,5 Stunden zur Gare stellen, bis sich das Volumen in etwa verdoppelt hat. Dabei nach 30 und 60 Minuten jeweils einmal dehnen und falten.

☉ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, langwirken und mit Schluss nach oben in einem bemehlten Gärkorbchen 20 Minuten anspringen lassen, danach für 14 Stunden abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

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

☉ Den Teigling sanft aus dem Gärkorbchen stürzen, die Oberfläche anfeuchten und mit Sesam sowie Leinsaat bestreuen, dann einschneiden und in den vorgeheizten Topf heben. Mit geschlossenem Deckel in den Ofen geben, die Temperatur auf 230°C reduzieren und 20 Minuten backen. Den Deckel abnehmen und weitere 20 Minuten backen. ■

Rezept & Bilder:  
Marta Ullmann

📷 @martaullmann

💻 martaullmann.com

### Tipp

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

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆

Getreide: Dinkel

Triebmittel: Sauerteig

Teigkonsistenz: weich

Zeit gesamt: 24-26 Stunden

Zeit am Backtag: 1,5 Stunden

Backzeit: 40 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 230°C

nach 20 Minuten

Schwaden: nein

## Sauerteig

▶ 40 g Wasser (warm)

▶ 40 g Dinkelmehl 630

▶ 40 g Anstellgut

Die Zutaten gründlich mischen und abgedeckt bei Raumtemperatur 3-6 Stunden reifen lassen.

## Kochstück

▶ 60 g Wasser (kalt)

▶ 20 g Dinkelmehl Vollkorn

Wasser und Mehl in einem Kochtopf auf mittlerer Hitze unter ständigem Rühren erwärmen, bis die Masse puddingähnlich eindickt. Abgedeckt 4-6 Stunden abkühlen lassen.

## Quellstück

▶ 45 g Wasser (kalt)

▶ 12 g Sonnenblumenkerne

▶ 12 g Leinsaat (geschrotet)

▶ 12 g Hirsekörner

▶ 12 g Sesamsaat

Die Zutaten gründlich mischen und abgedeckt bei Raumtemperatur 2 Stunden quellen lassen, dann bis zur weiteren Verwendung für weitere 2-4 Stunden in den Kühlschrank stellen.

## Hauptteig

▶ Sauerteig

▶ Kochstück

▶ Quellstück

▶ 340 g Wasser (kalt)

▶ 325 g Dinkelmehl 630

▶ 195 g Dinkelmehl Vollkorn

▶ 13 g Honig

Spätere Zugabe

▶ 12 g Salz

Topping

▶ 15 g Leinsaat

▶ 15 g Sesamsaat





Gemeinsam mit ihrem Mann Jesse hat Sophia das Unternehmen im Corona-Lockdown auf den Weg gebracht



Weltberühmte **Mikro**-Bäckerei

# All you knead is loaf

Die Corona-Pandemie hat so manches durcheinandergewirbelt. Auch das Leben von Sophia Sutton-Jones. In ihrem Fall aber hätte es kaum besser laufen können. Innerhalb kurzer Zeit wurde sie zu einer weltweit beachteten Bäckerei-Gründerin. Eine Geschichte, die ohne Pandemie und Lockdown so nicht passiert wäre.

Sie hat es versucht, aber so richtig wollte sich ein steter beruflicher Lebenswandel bei Sophia Sutton-Jones nicht einstellen. 2011 verlässt sie die hessische Heimat, um im englischen Bristol Marketing zu studieren. Ihre Eltern führen ein Unternehmen für Werbeatikel. Und irgendwie findet Sophia das Thema auch interessant. Aber nicht ausreichend interessant, um in die Firma einzusteigen oder sie gar zu übernehmen. Also erstmal England.

Vier Jahre studiert Sophia in Bristol, der Stadt, die als kreative Hochburg Großbritanniens gilt. Schon in der ersten Woche lernt sie Jesse kennen. In der zweiten Woche werden sie ein Paar. 2014 gehen sie nach dem Studium nach London, ins pulsieren-

de Zentrum des Landes. Sie wohnen hier, wohnen dort, werden am Ende in Crouch End sesshaft, einem familiären Stadtteil im Norden der Metropole. Sophia arbeitete schon während des Studiums kurz für den Parfüm- und Kosmetikkonzern Coty, vier Monate versucht sie sich nun im Marketing der britischen Drogeriemarkt-Kette Superdrug, einen Monat für den Londoner Großhandelsmarkt Smithfield Market und wird doch nirgendwo zufrieden oder heimisch.

„Irgendwann habe ich mich selbst gefragt“, erinnert sich Sophia heute: „Kann es sein, dass ich mit niemandem arbeiten kann?“ Womöglich, so der Gedanke, ist sie doch eher dafür geschaffen, etwas Eigenes auf die Beine zu stellen, als für andere Leute Marketing zu machen.

## Die Versorgerin

Sie besinnt sich auf ein ganz anderes Talent. „Ich war immer schon die Versorgerin“, erklärt sie. Sophia wuchs in einem Haus mit drei Generationen auf. Ihr Vater arbeitete 20 Jahre als Bäcker, bevor er zu den Werbemitteln wechselte. Und Oma stand jeden Tag in der Küche.



Die Büro-Arbeit erledigt Sophia im Schaufenster der kleinen Bäckerei, wird regelmäßig von Kundinnen und Kunden angesprochen. Die Nahbarkeit ist ihr wichtig



Jeden Tag gibt es ein umfangreiches Sandwich-Angebot

Immer wurde gekocht oder gebacken. „Backen“, erinnert sich Sophia, „war so eine Familiensache. Und Backen war immer da.“

Seit 2015 schon betreibt Sophia ein Blog, in dem sie immer mal wieder Rezepte veröffentlicht. Wenn es mit dem Angestellten-Dasein nicht so klappt, dann wäre das vielleicht eine Möglichkeit, das Leben zu finanzieren, denkt sie. Sie entwickelt Rezepte, fotografiert und wird in beidem immer besser. So gut, dass sie immer öfter als Food-Fotografin gebucht wird.

Zudem entdeckt sie das Thema ThermoMix. In Deutschland schon ein Riesentrend, ist das Gerät in Großbritannien eher eine Randerscheinung. Aber in Australien interessieren sich viele Menschen für den Zaubertopf, das Zubehör und dafür, was man damit machen kann. So entwickelt sich der ferne, aber mit England eng verbundene Kontinent zu einem Markt für Sophia.

Von London aus bedient sie Kundinnen und Kunden down under, baut neben dem Rezept- und Inspirations-Blog einen Online-Shop für Zubehör auf und ist zum Thema ThermoMix damit die erste im englischsprachigen Raum. Entsprechend positiv entwickelt sich das Geschäft. 14 Bücher veröffentlicht sie zwischen 2015 und 2019, einige sind auch

auf Deutsch erhältlich. 2017 geht sie sogar auf Tour in Australien, gibt Kurse und verkauft Accessoires für den ThermoMix.

Verschickt sie die Waren anfangs noch aus der Londoner Wohnung, wird daraus schließlich ein kleines Lager und Versandzentrum. Am Ende verliert sie dennoch den Spaß an der Unternehmung. Der Shop bringt viel Arbeit, aber wenig Ertrag. Es geht fast nur noch um Logistik, nicht mehr um den Spaß am Kochen und Zubereiten. Aber sie macht weiter, bis das Schicksal ein Stop-Zeichen schickt. 2020 schlägt die Corona-Pandemie voll zu. Der Versand nach Australien ist nicht mehr möglich. Zeit für ein neues Abenteuer.

### Von ThermoMix zu Sauerteig

Sophia besinnt sich nun auf ein anderes Standbein. Seit 2017 schon bietet sie zuhause Sauerteigkurse an. Dafür hat sie einen Ofen, in dem sich zwölf Laibe gleichzeitig backen

In der engen Backstube arbeiten nur Menschen ohne Bäckerei-Ausbildung, der Qualität tut das keinen Abbruch

Die Brezeln verraten Sophias deutsche Herkunft und dürfen im Sortiment nicht fehlen





Eng ist es überall, ob in der Backstube oder der Spülküche, die Bäckerei ist bereits am Rande ihrer Kapazität angekommen



Verschmorte Gärkörbchen haben den Weg zur High-Street-Bäckerei geebnet

lassen. Jetzt, im Lockdown, könnte sie den nutzen, um ein bisschen Brot für die Nachbarschaft zu backen. Sie denkt da gar nicht lange drüber nach, sondern backt, verteilt die Brote und bittet um Rückmeldung. Wer das Brot mag, solle es einfach weiterempfehlen.

Das tun die Leute. In einer Menge, die schon bald eine größere Knetmaschine nötig macht. Sophias Mutter gibt das Geld dafür. Das schwere Gerät in die Wohnung in der zweiten Etage zu bekommen, ist die erste Herausforderung. Ihr Einsatz dann die nächste. So ein Knetter ist laut, das Haus hellhörig und der Nachbar sitzt im Homeoffice. Sie reden miteinander, vereinbaren Zeiten, die zu seinem Tagesablauf passen. Es gibt also erstmal feste Zeitfenster zum Kneten.

Die Nachricht vom leckeren Brot spricht sich herum. Sophia eröffnet ihren Instagram-Account, Freund Jesse bastelt über Nacht einen Online-Shop. Darüber kommen mehr und mehr Bestellungen rein. Vor allem, als eine



Gute Rohstoffe und lange Teigruhe – das macht die Qualität der Gebäcke aus

Lehrerin aus der Nachbarschaft das Brot probiert und begeistert ist. So eine Lehrerin kennt eine Menge Menschen. Und denen empfiehlt sie das Gebäck. Auf einmal kommen 40 Bestellungen rein und eigentlich weiß Sophia nicht, wie das zu schaffen sein soll.

Von den ersten Einnahmen schaffen Sophia und Jesse ein Fahrrad an. Damit fährt er die Brote aus, die sie backt. Erst an einem Tag pro Woche, später an zwei. Zwischendurch kommt ihre Tochter zur Welt und die beiden heiraten. Viel Zeit bleibt für Privates sonst nicht. Fast 90 Brote backt Sophia an einem Backtag mit dem Kind auf dem Arm – immer in Chargen zu zwölf Laiben. Das hält sie den ganzen Tag auf Trab. Zumal sie selbst noch immer lernt. Beinahe jeden Tag telefoniert sie mit Menschen, die mehr Backerfahrung als sie haben und holt sich Tipps und Tricks.

Routine stellt sich so schnell nicht ein. Immer wieder muss sie Dinge anpassen. Vor allem als der heiße Lockdown-Sommer beginnt. Die kleine Wohnung wird nun tagsüber viel wärmer. Plötzlich ändern sich die Reifezeiten der Teige. Nichts funktioniert mehr so wie vorher. Ihren Instagram-Account nutzt Sophia nicht nur fürs Marketing. Auch all die Probleme und Fehler, mit denen sie sich auseinandersetzen muss, dokumentiert sie auf dem Kanal.

### Instagram als Fenster zur Welt

Für die Kundinnen und Kunden mag das weniger interessant sein. Aber in der Pandemie gibt es viele Leute wie Sophia. Menschen, die den Sprung vom Hobbybacken zur (semi-)professionellen Brotherstellung wagen. Gerade in Großbritannien entstehen viele solcher „Micro Bakeries“ wie ihre. Die anderen saugen die Erfahrungen der Leidensgenossin wissbegierig auf, lernen aus ihren Fehlern, geben aber auch Tipps und teilen wiederum Erfahrungen mit ihr.

So wird Sophia in wenigen Monaten zu einer bedeutenden Influencerin. Ihr offener Umgang mit den täglichen Herausforderungen, mit den Erfolgen, aber auch den Fehlern, sorgt für regen Austausch. Er lässt zudem die Kundschaft wachsen. Dienstags und freitags bilden sich inzwischen lange Schlangen vor dem Haus, wenn die Leute ihr Brot abholen. Ans Ausfahren per Fahrrad ist angesichts der Menge kaum noch zu denken.



Das Projekt ist längst kein kleines mehr, und trotzdem noch kein ausreichend großes. Vom Start weg arbeitet Sophia mit Mehlen regionaler Mühlen. Sie will gute Rohstoffe verarbeiten, will die gegenseitige Unterstützung kleiner Unternehmen fördern, die alle unter der Pandemie leiden. Aber die Mühle liefert erst ab 400 Kilogramm pro Woche. So viel Mehl kann Sophia nicht verarbeiten. Am Ende einigt man sich auf einen Kompromiss – alle zwei Wochen werden 400 Kilo Mehl geliefert. 400 Kilo, die Jesse dann jeweils in die zweite Etage tragen muss.

Die Wohnung platzt aus allen Nähten, Mehlstaub legt sich über die gesamte Inneneinrichtung und es wird klar: Bei diesem Wachstum braucht Sophia eine ordentliche Backstube. An eine klassische Bäckerei in einer Einkaufsstraße – in Großbritannien sind das die High Streets – mag sie da noch nicht denken. Eher sucht sie einen kleinen Produktionsraum. Während der Pandemie sind Kredite einfacher und billiger zu haben, weil die Regierung für große Teile bürgt. Das macht sich die Gründerin zunutze.

Im Juni 2020 kann sie in eine kleine Gewerbeinheit ziehen und dort ihre erste Backstube einrichten. Etwa 60 Quadratmeter nur fürs Backen. Ein Luxus gegenüber der Situation zuhause. Was ihr fehlt – der Kontakt zu Kundschaft. Sie fühlt sich nicht wirklich wohl. So bleibt diese Lösung nur von kurzer Dauer. Das Schicksal gibt Sophia abermals einen Wink. Oder sie sich selbst. Eines Abends jedenfalls vergisst sie Gärkörbchen im heißen Ofen. Sie sollten dort nur kurz trocknen. Am Ende verkoken sie, der ganze Raum ist verqualmt, es stinkt und Sophia will eigentlich nur noch weg dort. Also doch eine High-Street-Bäckerei?

Die Suche nach einem geeigneten Laden ist nicht ganz einfach. Ein Kredit allein wird nicht ausreichen, Umbau und Einrichtung finanziell zu stemmen. Sophia und Jesse setzen auf Crowdfunding. Plattformen wie Kickstarter geben Gründerinnen und Gründern die Möglichkeit, sich Vorhaben von Kundschaft und Fans finanzieren zu lassen. Sie bezahlen in der Regel Produkte, lange bevor diese produziert sind und ermöglichen mit ihrem Geld den Start.

Anzeige

**TREFFLER**  
MILLING MACHINERY

**QUALITÄT FÄNGT BEIM MAHLEN AN!**  
Schonende Vermahlung. 100% Staubfrei.

**Mühlomat**  
SERIE

TREFFLER Maschinenbau GmbH & Co. KG  
Reichersteiner Str. 24 | 86554 Pöttmes-Echsheim  
Tel.: +49 8253 99580 | info@treffler.net

[WWW.TREFFLER.NET](http://WWW.TREFFLER.NET)



Nur natürliche Zutaten kommen in der Bäckerei zum Einsatz

Das Mehl der regionalen Mühle können die Kundinnen und Kunden auch direkt in der Bäckerei kaufen



Der Europa-Chef von Kickstarter ist zufällig ein Sourdough-Sophia-Fan und versorgt sie mit nützlichen Tipps. Mit Kredit, familiärer Unterstützung und der Crowdfunding-Kampagne kommt im Oktober 2020 ausreichend Geld für ein kleines Ladengeschäft an der Middle Lane in Crouch End zusammen.

### Das Eröffnungsdrama

Die Eröffnung planen Sophia und Jesse für Dezember. In dieser Zeit veröffentlicht sie ein weiteres Buch, um Geld zur Überbrückung reinzuholen. Nebenbei wird der Laden her- und eingerichtet. Am 18. Dezember soll es losgehen mit dem Verkauf. Am 16. Dezember reisen Sophias Eltern an. Sie sollen helfen, ihr Vater – der erfahrene Bäcker – ein paar letzte Tipps geben. Aber sie merken schnell, dass noch zu viel nicht funktioniert. Die Eröffnung wird auf den 22. Dezember verschoben.

Am Tag zuvor stehen Vater und Tochter in der Backstube, um alles vorzubereiten und für den Eröffnungstag zu backen. Aber irgendwer hat sich irgendwo verrechnet. Es ist zu viel Wasser in den Teigen, alles zu flüssig. Verzweiflung macht sich breit. Sophia geht live auf Instagram, sagt die Eröffnung einmal mehr ab und verschiebt sie auf den 23. Dezember.

Der Tag wird es dann auch. Ohne je richtig im Probetrieb gewesen zu sein, legt die kleine Bäckerei los. Und es wirkt, als hätten die Leute nur darauf gewartet. Bis zu einer Stunde lang stehen Menschen an, um etwas von den Gebäcken zu bekommen. „Wir kamen überhaupt nicht hinterher“, erinnert sich Sophia.

Den Nachbarn wird es irgendwann zu viel. so lange aufs Brot zu warten. Für sie richtet sie schnell einen Click-and-Collect-Service ein.

Damals schwimmt Sophia in einem Bad aus Gefühlen. Einerseits stehen Kundinnen und Kunden Tag für Tag Schlange, andererseits funktioniert noch nichts routiniert. „Drei Monate lang regierten hier Chaos und Tränen“, sagt Sophia, „aber die Leute haben davon nichts gemerkt.“

Als es zum Jahreswechsel ruhiger wird, nutzt das kleine Team die Zeit zum Üben. Ein französischer Bäcker meldet sich, hat Lust Sophias Leute zu trainieren. Mit ihrer Mitarbeiterin Elena findet sie früh eine Mitstreiterin, die zur tragenden Säule wird. Mit der sie in den ersten Monaten bei Bier und Musik nachts noch Brezeln schlingt und Gebäcke formt.

**SOURDOUGH SOPHIA**  
 24 MIDDLE LANE  
 LONDON, N8 8PL  
 GROSSBRITANNIEN  
 @sourdoughsophia  
 sourdoughsophia.co.uk

Inzwischen ist viel Routine eingekkehrt. Die ersten Monate waren ein Sprung ins kalte Wasser. Inzwischen schwimmt das gewachsene Team in einem mehr oder weniger gleichmäßigen Strom. 200 bis 300 Brote produzieren sie an Wochentagen, etwas mehr an Wochenenden. Sieben Sorten sind im Angebot. Nach wie vor mit natürlichen Mehlen aus der

kleinen Mühle. „Jeder Sack ist anders“, sagt Sophia und findet die Herausforderung, sich immer wieder auf neues Mehl einzustellen, „total genial“.

Neben den Broten produziert das Team etwa 300 süße Gebäcke und Sandwiches. Gelernte Fachkräfte sind nicht darunter. „Die Leute

lernen das bei uns, nach drei bis sechs Monaten haben sie es richtig gut drauf“, sagt Sophia. 10 bis 15 Prozent des Umsatzes macht das Liefergeschäft mit Restaurants und Feinkostläden aus. „Damit“, sagt Sophia, „haben wir die maximale Kapazität hier erreicht.“ Die Bäckerei macht mehr Umsatz, als sie erwartet hatte, trägt sich inzwischen selbst.

### Luftholen und weiter wachsen

Also Zeit für einen zweiten Standort? Verschiedene Investoren stehen bereit. Aber das Schicksal gibt deutliche Zeichen, dass eine Pause sinnvoll sein könnte. Sophia und Elena sind zur selben Zeit schwanger, privat steht ein Umzug an. Es passt jetzt nicht. So fokussiert sich Sophia jetzt auf das, was da ist. Kurse gehören nach wie vor dazu. Sonntags und montags, wenn die Bäckerei geschlossen ist, steht sie mit Neugierigen in der Backstube und teilt ihr Wissen.

Das ist es schließlich, was Sourdough Sophia ausmacht. Da ist einerseits diese kleine Nachbarschaftsbäckerei im Norden Londons. Ihren Weg dorthin, mit all seinen Erfolgen, Stolpersteinen und Misserfolgen, im Internet offen zu teilen, hat Sophia zu einem Star der internationalen Back-Gemeinde gemacht. Mehr als 127.000 Menschen folgen ihr bei Instagram. Sie alle ahnen: Der Weg ist noch nicht zu Ende. Und warten auf die nächsten Abenteuer. 🍞



Sieben verschiedene Brotsorten stehen an sechs Tagen zur Auswahl

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

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



Professionelle Backöfen  
für zu Hause und Gewerbe

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

MANZ ist ein wahrer Meister aller Klassen!

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

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

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

**MANZ Backtechnik GmbH**

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

# Vorteig

- ▶ 45 g Wasser (kalt)
- ▶ 65 g Weizenmehl 550
- ▶ 10 g Anstellgut

Die Zutaten gründlich mischen und abgedeckt bei Raumtemperatur 10-12 Stunden gehen lassen.

# Brühstück

- ▶ 150 g Wasser (kochend)
- ▶ 75 g Saatenmix

Die Saaten mit dem kochendem Wasser übergießen und 10-12 Stunden abgedeckt quellen lassen. Vor der weiteren Verwendung absieben.

# Brennnesselpesto

- ▶ 15-25 g Brennnesselblätter (frisch, ganz)
- ▶ 13 g Salz

Die Brennnesselblätter mit Salz zu einer pestoartigen Konsistenz mörsern.

# Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ Brühstück
- ▶ Brennnesselpesto
- ▶ 350 g Wasser (kalt)
- ▶ 400 g Weizenmehl 550
- ▶ 100 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 50 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 35 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 15-25 g Brennnesselblätter (frisch, in Streifen geschnitten)
- ▶ 10 g Honig

Rezept & Bild: David Ruppert

 @gamer\_backt



# Brennnesselbrot

Der Nutzen der Brennnessel wird viel zu oft verkannt. Dabei spricht man ihr unter Kräuterkundigen viele gute Eigenschaften zu. Bis in den späten Herbst hinein können die Blätter geerntet werden. Im Brot entfalten sie einen einzigartigen, leicht nussigen Geschmack, der perfekt zum hohen Vollkornanteil passt. Saaten geben dem Brot zusätzlich Biss.

☉ Alle Zutaten auf langsamer Stufe etwa 3 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 9 Minuten kneten. Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur 5 Stunden gehen lassen, dabei stündlich dehnen und falten.

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

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

☉ Den Teigling sanft aus dem Gärkorbchen stürzen, einschneiden und in den Topf geben. Den Topf mit geschlossenem Deckel in den Ofen geben, die Temperatur auf 230°C reduzieren und 20 Minuten backen. Die Temperatur auf 210°C reduzieren und weitere 20-25 Minuten ohne Deckel backen. ■

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Roggen, Dinkel
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	19 Stunden
Zeit am Backtag:	7 Stunden
Backzeit:	40-45 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	230°C sofort, 210°C nach 20 Minuten
Schwaden:	nein

## Tip

Geeignet sind nur die ganz feinen Brennnesselblätter, also entweder jene, die gerade frisch aus dem Boden sprießen oder die obersten Blätter einer Pflanze. In jedem Fall sollten sie vor der Verwendung gründlich gewaschen werden. Topfbrote können auch freigeschoben gebacken werden, man sollte sie dann aber schwaden. Als Saatenmix eignen sich zum Beispiel je 25 g Lein-, Chia- und Sesamsaat.

## Zeitraster

18.00 Uhr	Nächster Tag	8.15 Uhr	13.30 Uhr	14.00 Uhr	14.30 Uhr	15.15 Uhr
Vorteig ansetzen Brühstück ansetzen	8.00 Uhr Brennnesselpesto herstellen	Hauptteig ansetzen	Brot formen	Ofen vorheizen	Backen	Brot fertig



# Beerenchutney mit Senf

Ob auf Brot, leckeren Brötchen, zu Fleischgerichten oder pur – das beerige Chutney kann viele Gesichter annehmen. Blaubeeren, Brombeeren und Himbeeren bilden dafür die Basis. Hinzu gesellen sich Rotwein und Feigensenf. Fein abgeschmeckt mit Pfeffer, ergibt das eine Melange aus süß-herben Fruchtnoten.

- Die Blaubeeren putzen, grob waschen und in einen Kochtopf geben.
- Rotwein und Gelierzucker hinzugeben und die Masse unter ständigem Rühren aufkochen, dann 4 Minuten köcheln lassen.
- Brombeeren dazugeben und die Masse noch einmal aufkochen lassen.
- Eine Gelierprobe machen.
- Die Himbeeren in die heiße Masse geben und vorsichtig unterheben. Die heiße Masse sofort in zuvor ausgekochte Gläser füllen und diese direkt fest verschließen.
- Kühl gelagert hält sich das Chutney mehrere Monate bis zu einem Jahr. ■

## GELIERPROBE

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

## Tipp

Das Chutney kann auch mit tiefgekühlten Beeren zubereitet werden. Dafür die Beeren auftauen und den Saft auffangen. Wer ganze Früchte nicht mag, kann das Chutney pürieren.

Rezept & Bild: Bärbel Adelhelm

## Zutaten\*

- ▶ 330 g Heidelbeeren
- ▶ 330 g Brombeeren
- ▶ 330 g Himbeeren
- ▶ 330 g Gelierzucker 3:1
- ▶ 250 g Rotwein (kräftig, alternativ roter Traubensaft)
- ▶ 30 g Feigensenf
- ▶ 5 g Salz
- ▶ 2 g Pfeffer (schwarz, frisch gemahlen)

\*Ergibt 6 Gläser à 250 ml



Text: Edda Klepp

Ein Brot für die Toten

# Pan de muerto

Jährlich am 2. November feiern die Menschen in Mexiko den „Tag der Toten“ und gedenken ihrer verstorbenen Familienmitglieder sowie Freundinnen und Freunden. Fester Bestandteil des Rituals ist das „Pan de muerto“, ein süßes Hefengebäck mit Anis und dem Aroma von Orangenblüten. Die Tradition geht auf uralte europäische Bräuche zurück.



Oft werden die Totenbrote in Figurenform gebacken

**D**er „Día de los Muertos“ – aus dem Spanischen übersetzt der „Tag der Toten“ – markiert für Familien in Mexiko einen Grund zum Feiern. Alljährlich gedenken sie in den letzten Oktoberwochen und am 2. November, dem Tag nach Allerheiligen, ihrer Verstorbenen. Zu diesem Anlass ehren sie sie mit besonderen Gaben. Statt den Verlust zu beweinen, ist allerdings Festtagsstimmung angesagt, garniert mit Nippes, Schmuck und vielfältigen Ritualen.

Die indigenen Völker Mexikos glaubten nicht an ein Ende durch den Tod. Sie waren überzeugt davon, dass die Geister der Verstorbenen jedes Jahr aus dem Jenseits zurückkehren, um mit ihren Familien zu feiern. Das hieraus hervorgegangene mehrtägige fröhliche Fest ist so herausragend, dass es 2003 von der UNESCO sogar zum immateriellen Weltkulturerbe erklärt wurde.

## Besondere Gaben

Farbenfroh werden dabei die Altäre geschmückt. Neben Bildern der Toten stehen Kerzen, Ringelblumen und verschiedene Speisen, damit die



Ein Altar im mexikanischen Bundesstaat Oaxaca, der für den Gedenktag geschmückt wurde



Das Pan de muerto gibt es in zahlreichen Gestalten und Farben

Seelen der Verstorbenen nach ihrer Rückkehr in den Familienbund nicht hungrig und durstig bleiben müssen. Dabei darf eines in keinem Fall fehlen: das Pan de Muerto – das Brot der Toten.

Traditionell wird es aus einem schweren und nahrhaften Hefeteig gebacken. Neben Weizenmehl enthält es unter anderem Milch, Butter, Zucker und Eier. Dass die Krume dennoch fluffig und weich gelingt, ist der Hefe sowie einer angemessen langen Ruhezeit zu verdanken.

Sein charakteristisches Aroma erhält das traditionelle Totenbrot aufgrund der Beigabe von Orangenschalen oder -blüten sowie beispielsweise Anis. Die zarte und knusprige Kruste wird nach dem Backen mit Butter bestrichen und mit Zucker bestreut. In modernen Rezepten versüßt man die Gebäcke bisweilen auch mit Kondensmilch, das ist zum Beispiel in den USA oft der Fall.

### Ursprung in Europa

Der Ursprung der Brotback-Tradition geht auf europäische Bräuche zurück, so zum Beispiel in Spanien. Auch hier werden am Tag der Toten Brote als Festtagsopfer zum Altar gebracht. Eine Besonderheit des mexikanischen Brotes ist jedoch die Vielfältigkeit seiner Gestaltung. Ob in menschlicher oder tierischer Form – das Pan de muerto hat viele Gesichter. Mal kommt es als Alligator, dann wieder als Eidechse oder Esel daher.

Am häufigsten ist die Verzierung der Brote mit stilisierten Darstellungen von Knochen oder Schädeln. Die Dekoration mit gekreuzten Teigsträngen stellt dabei die Gebeine dar. Kugelförmige Teig-Garnituren symbolisieren die Tränen, die um die Verstorbenen einst geweint wurden.

Derweil herrscht allerorten Festtagsstimmung, während gemeinsam unter Lebenden tagelang gemeinsam gegessen und getrunken wird, bei bester Laune mit Musik und Tanz. Oft wird das Mahl als Picknick sogar direkt an den geschmückten Gräbern begangen. Aber auch in Städten und Dörfern finden Festlichkeiten statt. Wer also Ende Oktober nach Mexiko reist, sollte sich dieses faszinierende Schauspiel nicht entgehen lassen. 🍞



Die Tradition des süßen Hefengebäcks geht auf europäisches Brauchtum zurück



In Mexiko gedenken Familien und der Freundeskreis am 2. November ihrer Toten mit dem besonderen Opferbrot



Die mittelgroßen Kugeln jeweils mit 3 Fingern zu kleinen Knöchelchen ausrollen

In Mexiko ist der „Tag der Toten“ ein Grund zum Feiern. An dem nämlich kehren, so der weit verbreitete Glaube, die Seelen der Verstorbenen aus dem Jenseits zu ihren Familien zurück. Kein Wunder, dass sie nach der langen Reise ordentlich Hunger haben. Ihnen zu Ehren wird das süße Hefengebäck „Brot des Toten“ gebacken, das sich auch die Lebenden mit Wonne einverleiben.

- Alle Zutaten – bis auf die Butter – auf langsamer Stufe 15 Minuten mischen, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.
- Die Butter zugeben und den Teig auf langsamer Stufe weitere 5 Minuten kneten, dann abgedeckt bei Raumtemperatur 120-150 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen in etwa verdoppelt hat. Nach 60 Minuten einmal ausstoßen, um den Teig zu entgasen.
- Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und zunächst 12 Portionen von je 10 g abnehmen. Die 12 Teiglinge zu kleinen Kugeln formen.
- Vom übrigen Teig weitere 6 etwa erbsengroße Stücke à zirka 3 g abnehmen und ebenfalls zu Kugeln formen.



2



3

Jeweils zwei der ausgerollten Stränge über Kreuz auf eine große Teigkugel legen



4

Mit dem Finger wird die Mitte eingedrückt



5

Je ein erbsengroßes Teigstück rundformen und in die eingedrückte Mitte legen



6

Die Hefegebäcke haben eine weiche, aromatische Krume

● Den restlichen Teig in 6 gleich große Portionen à zirka 100 g teilen. Diese Teiglinge rundschleifen und abgedeckt bei Raumtemperatur 10 Minuten ruhen lassen.

● Die 6 großen Teigkugeln erneut straff rundschleifen, dabei nicht zu viel Mehl verwenden, damit die aufliegenden Teigstücke anschließend besser haften.

● Die 10-g-Kugeln jeweils mit 3 Fingern länglich ausrollen, dabei den Teig zwischen den Fingern dicker hervorkommen lassen, sodass sie wie kleine Knöchelchen aussehen (Bild 1). Nicht zu fest drücken, da der Teig unter den Fingern sonst zu dünn wird und reißt.

● Jeweils zwei der ausgerollten Stränge über Kreuz auf eine große Teigkugel legen (Bild 2+3), mit dem Finger die Mitte eindrücken (Bild 4), dann je ein erbsengroßes 3-g-Teigstück erneut rundformen und in die eingedrückte Mitte legen (Bild 5). Die fertigen Teiglinge abgedeckt bei Raumtemperatur 2-3 Stunden gehen lassen.

● Rechtzeitig den Ofen auf 190°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

● Für die Eistreiche Eigelb und Milch gut mischen, die Teiglinge dann damit bestreichen und in den vorgeheizten Ofen geben. 20-22 Minuten goldbraun backen.

● Für das Topping die noch warmen Brötchen mit der zerlassenen Butter bestreichen und mit Zucker bestreuen. ■

Rezept & Bilder: Olga Rau

@bakedicted

## Vorteig

- ▶ 50 g Milch (kalt)
- ▶ 50 g Weizenmehl 550
- ▶ 8 g Zucker
- ▶ 3 g Trockenhefe

Die Zutaten gründlich mischen und abgedeckt bei Raumtemperatur 120 Minuten anspringen lassen, danach für 12 Stunden in den Kühlschrank stellen.

## Hauptteig\*

- ▶ Vorteig
- ▶ 100 g Milch (kalt)
- ▶ 350 g Weizenmehl 550
- ▶ 80 g Zucker
- ▶ 1 Ei (Größe M)
- ▶ 2 Eigelb (Größe M)
- ▶ 5 g Salz
- ▶ 1 g Trockenhefe
- ▶ Abrieb von 2 Bio-Orangen (optional, alternativ Orangepaste)

Spätere Zugabe

- ▶ 100 g Butter (Raumtemperatur)

Eistreiche

- ▶ 1 Eigelb (Größe M)
- ▶ 30 g Milch (kalt)

Topping

- ▶ 50 g Butter (zerlassen)
- ▶ 45 g Zucker

\*Ergibt 6 Stück

*Für Einsteiger geeignet*

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	fest
Zeit gesamt:	20 Stunden
Zeit am Backtag:	6 Stunden
Backzeit:	20-22 Minuten
Starttemperatur:	190°C
Backtemperatur:	190°C
Schwaden:	nein

# Brot Laden



12,80 EURO

## Gärkorb

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



## Der Gär-Automat

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



15,- EURO

platzsparend zu verstauen und mit wenigen Handgriffen gebrauchsfertig aufgebaut.

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

**Zusätzliches Gärblech** für den Brod & Taylor Gärautomaten. 🇩🇪



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

040/42 91 77-110



19,95 EURO

## Dauerback- und Grillmatte

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

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



42,- EURO

## BROTMesser, Hamburger

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

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

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

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

## BROTMesser, Ellenlang

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

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



79,- EURO

## Küchenthermometer

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



99,- EURO



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

040/42 91 77-110



## BROTLeinen

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

Brot

28,- EURO

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

### Info

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

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

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

28,- EURO

Brot

## BROTLeinen – Grün

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

29,- EURO

## BROTKorb

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

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

## BROTGranulat

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

AB 6,80 EURO



Inhalt: je 500 Gramm

Natürliche Zutat für Brot- und Brötchenteige.

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

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

Dosierung:

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

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

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

040/42 91 77-110

## Hawos

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

449,- EURO



## Top-Mühlen namhafter Hersteller



### Mockmill

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

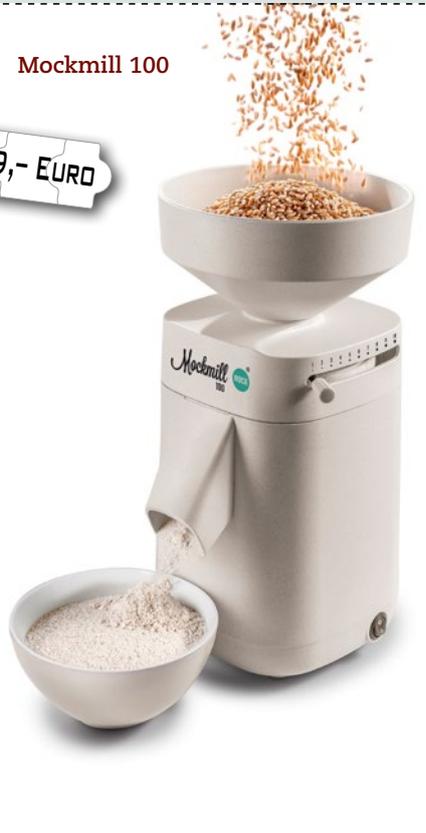


299,- EURO

Mockmill 200

Mockmill 100

229,- EURO



Mockmill Professional 200

649,- EURO



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

040/42 91 77-110



## CASO GourmetVAC 280 vollautomatisches Vakuumiersystem zum Vakuumieren von Lebensmitteln

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



159,99 EURO



39,99 EURO

## „Vakuumier-Boxen VacBoxx EcoSet“

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

## Gitternetzlappen „Teiger“

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

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



17,99 EURO



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

040/42 91 77-110



# Happy Birthday!

## Geburtstags-Rabatte für BROT-Leserinnen und -Leser



**10% JUBILÄUMS-RABATT**

Gutschein-Code: BROT  
Gültig bis 31.10.2022,  
für alle Artikel,  
kein Mindestbestellwert!

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

Gutscheincode einfach  
im Warenkorb angeben!



**5% RABATT**

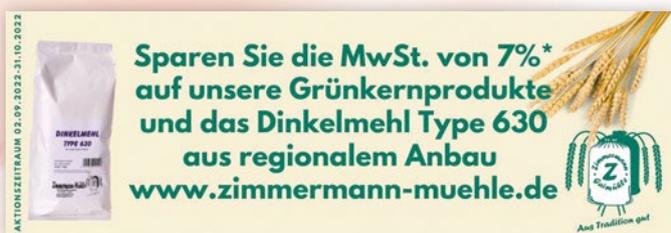
[WWW.GETREIDEMUEHLE.COM](http://WWW.GETREIDEMUEHLE.COM)

CODE: BROT

ORIGINAL-SALZBURGER GETREIDEMÜHLEN  
SEIT 1877  
ORIGINAL  
SALZBURGER GETREIDEMÜHLEN  
MIT  
HOLZ-MAHLKAMMER  
UND GRANIT-MAHLSTEIN

**Buchgratis HAÜSSLER**

„Unser täglich Brot, Band 1“ gratis zu jeder Bestellung.  
Für Bestellungen über den Webshop [www.backdorf.de](http://www.backdorf.de)  
oder per Telefon 073 71/93 77-0. Gültig bis 30.10.2022.  
Stichwort im Mitteilungsfeld oder am Telefon angeben:  
„Brot-Magazin, Unser täglich Brot 1“



**Sparen Sie die MwSt. von 7%\*  
auf unsere Grünkernprodukte  
und das Dinkelmehl Type 630  
aus regionalem Anbau**

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

\*AKTIONZEITRAUM 02.09.2022-31.10.2022

Für die BROT-COUPON-AKTION  
bieten wir auf die erste  
Bestellung einen Rabatt von **15%**

**Oettinger Mühle**

Einzulösen auf <https://oettinger-muehle.de/>  
Code: **Magazin Brot-15%**

Gültig bis 30.11.22



**RETTERGÜT**

**15% Rabatt**

Leckere Produkte  
mit geretteten Zutaten!

Rabattcode „RETTER15“, Eingabe im Warenkorb unter [www.rettergut.de](http://www.rettergut.de),  
Kombination mit anderen Rabatten nicht möglich, gültig bis 31.12.2022.



**MERANER MÜHLE**  
MOLINO MERANO

Lievito Madre, Backzutaten  
und Getreide direkt aus der  
Meraner Mühle!  
Südtirol-Italien

Bequem online  
bestellen unter  
[www.meranermuehle.it](http://www.meranermuehle.it)

10% auf deinen  
Warenkorb mit dem  
Code:  
**MM10**

Gültig bis 31.01.2023, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar und nur online gültig.



**BIESERGOLD**

Jubiläumsrabatt: 10 % auf unseren  
Artikel: BIO Weizenmehl Type 550  
2,5 kg

Aktion: gültig bis 30.11.2022 nur  
online gültig mit dem Code: 5JBr

**MAILÄNDER MÜHLE**

Egerweg 30 • 86753 Möttingen  
Tel.: 09083/208 • Fax: 92 02 08  
[www.mailaender-muehle.de](http://www.mailaender-muehle.de)



**BIO MÜHLE**

**EILING**

**15%**

Rabatt auf unsere  
extrafeinen Mehle  
mit dem Code:  
**BROT wird 5!**

Code gültig bis 04.11.2022

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



**10% Rabatt auf das gesamte Sortiment**  
Gültig bis 20.11.2022

[www.weber-senf.at](http://www.weber-senf.at) Gutscheincode BROT2022



**Backstars**

**11% auf Alles!**

Backstars bietet Ihnen Mehlspezialitäten aus Italien,  
Frankreich, Schweiz, Schweden, Deutschland und ist ihr  
Spezialist für Lievito Madre/Naturhefeprodukte.

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

Jetzt Gutscheincode auf  
backstars.de einlösen:

**5Jahre**

Gültig bis **30.10.2022**

Gutschein ausschließlich auf den Warenwert anwendbar.  
Anwendung auf Versandkosten ausgeschlossen.



**Happy Birthday BROT!**

Wir gratulieren mit  
**15 % Rabatt**  
auf die Mockmill 100

Einfach unter <https://mockmill.com/de/shop/> den Code: 2022-BROT-15 beim Checkout eingeben.

Gültig bis 15.11.22

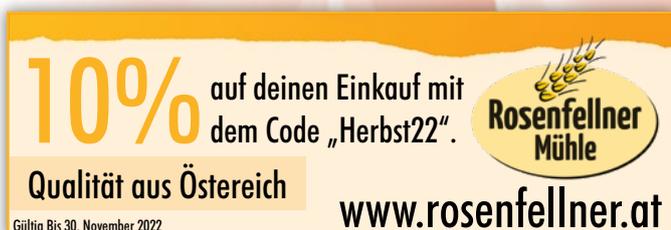


Backen Sie mit uns im  
Kennenlern-Seminar  
und überzeugen  
Sie sich von  
hervorragenden  
Backergebnissen!

Für 60,- € statt 69,- €  
Code: **MANZ60BROT**  
(Gültig bis 31.12.22)

**MANZ**  
DEUTSCHE BACKOFEN-MANUFAKTUR

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



**10%** auf deinen Einkauf mit  
dem Code „Herbst22“.

**Rosenfellner Mühle**

Qualität aus Österreich

[www.rosenfellner.at](http://www.rosenfellner.at)

Gültig Bis 30. November 2022



Sichern Sie sich jetzt **5%**  
Geburtstagsrabatt\* mit dem  
Gutscheincode „BROT“  
in unserem Online-Shop unter  
[www.erlenmuehle.de](http://www.erlenmuehle.de)

\* Rabatt gültig bis 31.12.2022

Müsl  
Backzutaten  
Backmischungen  
Mehle aller Typen

**Erlen Mühle**

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



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



**Jetzt bestellen!**

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

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

# Kochen mit Brot

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

Rezepte & Styling: Stevan Paul  
Fotografie: Andrea Thode

## Bayerischer Broteintopf



## Brot- Lasagne

## Brot-Mango- Ofenschlupfer





# Bayrischer Broteintopf

Weißwurst will bis 11 Uhr gegessen sein, sie soll das Mittagläuten nicht mehr hören – sagt man in Bayern. Ab 12 Uhr darf sie dann aber gern als feine Einlage mit gerösteten Brezeln in Gemüse-Brühe schwimmen – sagen wir.

- Das Gemüse putzen und waschen.
- Die Möhren längs halbieren und in Scheiben schneiden.
- Den Sellerie schälen, in Scheiben, dann in dickere Stifte schneiden.
- Die Brühe mit einer Prise gemahlenem Kümmel aufkochen, das Gemüse darin 3-4 Minuten leise köcheln.
- Den Lauch in feine Ringe schneiden und weitere 2 Minuten mitköcheln lassen.
- Die Würste pellen, in Scheiben schneiden und zur Suppe geben, den Topf vom Herd nehmen und zugedeckt ziehen lassen.
- Das Laugengebäck in Scheiben schneiden.
- Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Laugengebäckscheiben darin unter gelegentlichem Schwenken bei milder Hitze hellbraun rösten.
- Majoran und Petersilie grob schneiden und zum Schluss in die Suppe untermengen.
- Die heiße Suppe auf vorgewärmte Schalen verteilen, mit den Laugengebäckscheiben toppen und direkt servieren. ■

## Zutaten (für 4 Portionen)

- ▶ 2 Möhren
- ▶ 100 g Sellerie
- ▶ 100 g Lauch
- ▶ 800 ml Gemüsebrühe (kräftig)
- ▶ 1-2 Messerspitzen Kümmel (gemahlen)
- ▶ 4-6 Weißwürste
- ▶ 1 Laugenbrezel (alternativ Laugenstange)
- ▶ 30 g Butter
- ▶ 1 Zweig Majoran (frisch)
- ▶ 2 Zweige Petersilie (kraus)

## Zubereitungszeit



20 Minuten

# Brot-Lasagne

Mmmhhh, wie das duftet. Und es schmeckt auch so gut wie Lasagne – nur würziger dank des verwendeten Altbrots.

## Zutaten (für 4-6 Portionen)

Für die Tomatensoße

- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 3 EL Olivenöl
- ▶ 1 TL Tomatenmark
- ▶ 600 ml Dosentomaten (stückig)
- ▶ Salz
- ▶ Zucker

Für die Spinat-Bechamel

- ▶ 400 g Blattspinat (jung)
- ▶ 250 ml Gemüsebrühe
- ▶ 150 ml Schlagsahne
- ▶ 20 g Weizenmehl 405 (alternativ Weizenmehl 550)
- ▶ 20 g Butter
- ▶ 1-2 Messerspitzen Schalenabrieb einer Bio-Zitrone

Weitere Zutaten

- ▶ 450 g Altbrot (hell, zum Beispiel Ciabatta oder Mischbrot)
- ▶ 3 Mozzarella-Kugeln
- ▶ 200 g Kochschinken (in Scheiben)
- ▶ 250 g Pizza-Käse (gerieben)

🕒 Den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

🕒 Für die Tomatensoße Zwiebel und Knoblauch pellen, fein würfeln und in einem Topf in 2 EL Olivenöl glasig dünsten.

🕒 Das Tomatenmark unterrühren und die gestückelten Tomaten hinzugeben. Die Masse offen 12 Minuten kochen. Mit Salz, einer Prise Zucker und 1 EL frischem Olivenöl würzen.

🕒 Für die Bechamel den Spinat putzen, grob schneiden, waschen und trockenschleudern. Die kalte Brühe mit dem Schneebesen mit Sahne und Mehl in einem Topf glattrühren.

🕒 Die Butter zugeben und die Masse unter Rühren aufkochen. 3 Minuten unter Rühren leise köcheln lassen, dann den Spinat zugeben. Die Bechamel aufkochen und mit Salz sowie abgeriebener Zitronenschale abschmecken.

🕒 Das Brot in möglichst feine Scheiben schneiden.

🕒 Die Mozzarella-Kugeln in dünne Scheiben schneiden und das Brot abwechselnd mit Tomatensoße und Mozzarella, Schinken, Reibekäse und Bechamel in eine Auflaufform schichten. Die letzte Schicht sollten Bechamel und Reibekäse sein.

🕒 Die Auflaufform in den vorgeheizten Ofen geben und 30 Minuten garen. Im ausgeschalteten Ofen mit angelehnter Tür noch 10 Minuten ruhen lassen. 🍴

## Zubereitungszeit



**30 Minuten**

(plus 30 Minuten Backzeit sowie 10 Minuten Ruhezeit)





# Brot-Mango-Ofenschlupfer

Klassisch wird der Ofenschlupfer mit Äpfeln, Zimt, Zucker und Mandeln zubereitet. Hier kommt er in einer fruchtig-exotischen Variante und mit Joghurt-Guss daher – eine Neuentdeckung.

- 🕒 Den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 🕒 Die Eier mit dem Zucker schaumig rühren.
- 🕒 Den Joghurt und die Sahne unterrühren. Den Guss mit frisch abgeriebener Limettenschale würzen.
- 🕒 Die Mango schälen und zunächst vom Stein, danach in dünne Scheiben schneiden.
- 🕒 Den Hefezopf in Scheiben schneiden.
- 🕒 Abwechselnd Mango-Scheiben und Hefezopf überlappend in eine gefettete Auflaufform einschichten. Mit dem Guss übergießen und in den Ofen geben, 25-30 Minuten backen.
- 🕒 Die Maracuja halbieren, das Fruchtmark herauslöffeln und kurz vor dem Servieren über den Auflauf verteilen.
- 🕒 Mit den gehackten Kernen bestreuen, mit Puderzucker bestäuben und mit Minze garnieren. ■

## Zutaten (für 4-6 Portionen)

### Für den Guss

- ▶ 4 Eier (Größe M)
- ▶ 20 g Rohrzucker
- ▶ 250 g Joghurt (Sorte „Pfirsich-Maracuja“)
- ▶ 150 ml Schlagsahne
- ▶ 1 TL Schalenabrieb einer Bio-Limette

### Weitere Zutaten

- ▶ 250 g Hefezopf (alternativ Weiß- oder Toastbrot)
- ▶ 1 Mango
- ▶ 2 Maracuja
- ▶ 2 EL Pistazienkerne (gehackt)
- ▶ 2 EL Mandeln (gehackt, geröstet)

### Topping

- ▶ Puderzucker
- ▶ Frische Minze (gehackt)

## Zubereitungszeit



15 Minuten

(plus 25-30 Minuten Backzeit)



Text: Edda Klepp  
Bilder: Sarah Weichselgartner

# Glutenfreier Sauerteig *Bekömmlich und aromastark*

Wer kein Gluten verträgt, muss nicht auf leckeres, selbst gebackenes Sauerteigbrot verzichten. Auch glutenfreies Mehl lässt sich problemlos fermentieren. In wenigen Tagen hat man so ein gesundes Triebmittel zur Verfügung, das sich als Anstellgut für rustikale Brote bestens eignet und ihnen ihr charakteristisches Aroma verleiht.



Um glutenfreien Sauerteig herzustellen, eignet sich zum Beispiel Reismehl



Bei der Fermentation entstehen Gärgase im Teig, die man in Form von Bläschen erkennen kann

**E**in leicht säuerlicher Geruch, der sich mit kräftigen Röstaromen der Krume mischt und dann nach einem herzhaften Bissen in das frische Brot auf milde bis nussige Noten von Getreide trifft – für viele beschreibt das den Inbegriff von Brotgenuss. Wer Gluten aus gesundheitlichen Gründen meidet, fürchtet oft, auf dieses Broterlebnis dauerhaft verzichten zu müssen. Das ist nicht der Fall. Auch mit glutenfreien Zutaten kann in wenigen Tagen ein triebstarker Sauerteig hergestellt werden.

### Vorteile von Sauerteig

Glutenfreie Brote mit Sauerteig zu backen, hat nicht nur geschmacklich Vorteile. Um mit fertig zu kaufender Frischhefe ein ähnlich gutes Ergebnis bei schweren Teigen zu erreichen, braucht es meist eine größere Menge, was auch mit ungewollten Geschmacksnuancen einhergehen kann. Zudem nutzt man im Sauerteig die natürliche Vielfalt der Milchsäurebakterien sowie Hefen und erzeugt auf diese Weise ein einzigartiges Mikrogen-Kollektiv für die Fermentation.



**Sauerteig sorgt nicht allein für ein kräftiges Aroma im Brot, sondern lockert auch die Krume**

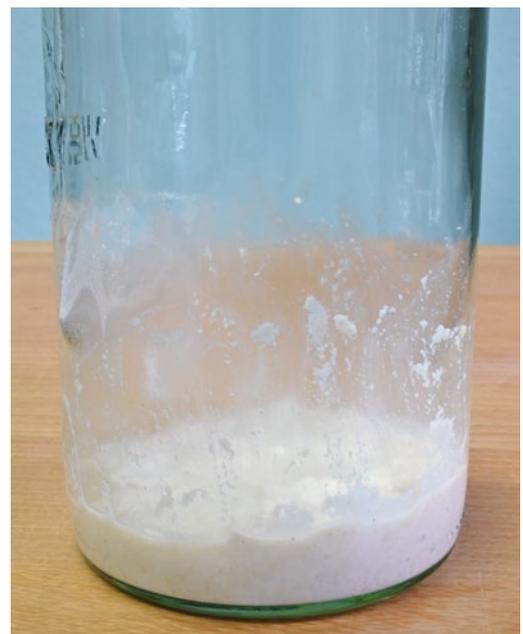
Bei der Fermentation im Sauerteig, die auch als Gare oder Gärung bezeichnet wird, zerlegen im Mehl enthaltene Enzyme Stärke in Ein- und Zweifachzucker, also in Glucose und Maltose. Für die Mikroorganismen sind diese Zuckerstoffe die perfekte Nahrung. Sie verstoffwechseln sie zu Milch- und Essigsäure, Alkohol sowie Kohlendioxid. Das führt zum einen zum charakteristisch-säuerlichen Geschmack, zum anderen zur Bildung von Gärgasen, die den Teig lockern. Für diesen Vorgang benötigen die Milchsäurebakterien

und Hefen keinen Sauerstoff. Man spricht daher auch von einem anaeroben Prozess.

Fermentierten Lebensmitteln wird generell eine gute Bekömmlichkeit nachgesagt. Das gilt auch für Sauerteig. Da bestimmte schwer verdauliche Stoffe im Teig bereits von Mikroorganismen vorverdaut werden, kann der menschliche Darm sie besser aufnehmen und verarbeiten. Es lohnt sich also in vielerlei Hinsicht, sich mit der Herstellung von glutenfreiem Sauerteig auseinanderzusetzen.



**Für die Herstellung des glutenfreien Sauerteiges braucht es warmes Wasser und Vollkorn-Reismehl, alternativ Teff- oder Buchweizenmehl**



**Nach dem Vermischen von Wasser und Vollkorn-Reismehl gärt das Anstellgut für 24 Stunden an einem warmen Ort**



In der glutenfreien Backstube ist Sauerteig vielseitig einsetzbar, sowohl in Brot als auch in Brötchen

## Mehl-Alternativen

Gluten ist ein wichtiges Speicherprotein im glutenhaltigen Teig, es bindet Flüssigkeit, sorgt für eine lockere Krume und gleichzeitig auch für Stabilität im Teig. Für die Fermentation ist Gluten hingegen nicht entscheidend. Erst beim Backprozess muss als Ausgleich ein glutenfreies Bindemittel wie zum Beispiel Flohsamenschalen, Tapioka- oder Kartoffelstärke hinzugefügt werden.

Als Alternativen für Weizen, Dinkel, Roggen und Co. werden in der glutenfreien Backstube Getreide und Pseudogetreide wie Hirse, Hafer, Amaranth, Quinoa, Mais, Reis, Braunhirse oder Buchweizen verwendet. Im Grunde eignen sich die Mehle daraus alle, um fermentiert zu werden.

Aufgrund der kräftig-nussigen Note hat sich ein Sauerteig-Ansatz mit Buchweizenmehl bewährt. Es kann aber zum Beispiel ebenfalls aus Reis- oder Maismehl hergestellt werden. Letztlich lassen sich auch verschiedene Mehle miteinander kombinieren. Hier entscheidet am Ende der persönliche Geschmack und es lohnt sich, verschiedene Varianten auszuprobieren, um den eigenen Favoriten zu kreieren. Generell ist eine eher dunkle Mehlmischung zu empfehlen, um den typischen Charakter von Sauerteigbrot nachzuahmen.

## Schritt-für-Schritt-Anleitung

Um einen glutenfreien Sauerteig anzusetzen, geht man Schritt für Schritt genauso vor, wie es bei einem glutenhaltigen der Fall wäre. Wird dafür klares Wasser verwendet, dauert der Prozess etwa fünf bis sieben Tage. Bei der folgenden Beschreibung wird exemplarisch Vollkorn-Reismehl verwendet. Es kann nach Belieben zum Teil oder komplett zum Beispiel durch Teff- oder Buchweizenmehl ersetzt werden.

Um dem Teig die idealen Reifebedingungen zu schaffen, empfiehlt sich ein warmer Ort, beispielsweise ein Platz in der Nähe der Heizung oder der Backofen mit eingeschaltetem Licht – bei älteren Modellen wird dadurch nämlich ausreichend Wärme erzeugt. Moderne Öfen mit LED-Beleuchtung bieten diese Möglichkeit nicht. Eine weitere Option ist es, den sich entwickelnden Sauerteig in eine isolierte Box oder unter eine Bettdecke zu stellen – begleitet von zwei mit heißem Wasser gefüllten Flaschen.

Im Sommer genügt häufig auch die warme Raumtemperatur, damit die Mikroorganismen im Teig ausreichend Aktivität entwickeln. Benötigt wird außerdem ein Glas mit Deckel, der während des Vorgangs nicht fest verschlossen wird. So können Gär-gase entweichen.



Am dritten, vierten und fünften Tag 40 g des Anstellguts abnehmen und mit 40 g warmem Wasser ...



... sowie 40 g Reismehl Vollkorn füttern

## Reismehl-Sauerteig

### Tag 1

- ▶ 40 g Wasser (warm)
- ▶ 40 g Reismehl Vollkorn

Die Zutaten gründlich mischen und in einem Glas mit aufgelegtem Deckel 24 Stunden möglichst warm bei maximal 33°C ruhen lassen.

### Tag 2

- ▶ Ansatz vom Vortag
- ▶ 40 g Wasser (warm)
- ▶ 40 g Reismehl Vollkorn

Die Zutaten gründlich mischen und in einem Glas mit aufgelegtem Deckel 24 Stunden gehen lassen.

### Tag 3

- ▶ 40 g Ansatz vom Vortag
- ▶ 40 g Wasser (warm)
- ▶ 40 g Reismehl Vollkorn

Die Zutaten gründlich mischen und in einem Glas mit aufgelegtem Deckel 24 Stunden gehen lassen. Den Rest vom Vortages-Ansatz entsorgen, da er zu diesem Zeitpunkt noch ungewollte Keime enthalten kann.

### Tag 4 und 5

Jeweils verfahren wie an Tag 3. Am vierten oder fünften Tag, spätestens aber nach sieben Tagen sollten sich deutlich sichtbare Bläschen im Sauerteig gebildet haben. Nun kann er als Anstellgut für das nächste Brot verwendet werden.

Während sich der Sauerteig entwickelt, nimmt er anfangs manchmal einen etwas moderigen Geruch an. Das kommt daher, dass in diesem Stadium verschiedene Mikrobenstämme um die Vorherrschaft im Teig kämpfen, unter ihnen auch Fäulnis-Bakterien. Spätestens am fünften Tag sollte allerdings kein wahrnehmbares Fäulnisaroma mehr spürbar sein. Jetzt dominieren eher die sauren Essignoten oder ein Geruch, der an Joghurt erinnert.

Sobald unangenehm stechende Gerüche auftreten, kann das ein Hinweis darauf sein, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist. In diesem Fall sollte der Sauerteig erneut entsprechend der Anleitung gefüttert werden. Ändert sich auch nach mehrfachen Auffrischungsversuchen nichts oder gibt es eine sichtbare Schimmelbildung, hilft nur ein komplett neuer Ansatz.



Bei regelmäßiger Fütterung entstehen gut sichtbare Bläschen – und die Oberfläche wölbt sich leicht



Beim Öffnen des Deckels sollte kein modriger Geruch nach oben steigen

## Pflege des Anstellguts

Nach dem Ansatz und einer Auffrischung wird der Sauerteig im Glas im Kühlschrank aufbewahrt, um den weiteren Gärprozess zu verlangsamen. Damit er triebstark bleibt, empfiehlt sich eine wöchentliche Fütterung. Hierbei werden 40 g Sauerteig mit jeweils 40 g warmem Wasser sowie Reismehl Vollkorn vermengt und bei Raumtemperatur einige Stunden stehen gelassen, bis der Teig Bläschen bildet.

Anschließend geht es dann wieder zurück in den Kühlschrank oder das Anstellgut wird direkt fürs Brotbacken verwendet. Dabei sollte immer ein Teil für die weitere Pflege des Sauerteiges zurückgehalten werden. Bei Bedarf kann die Auffrischung natürlich auch häufiger stattfinden oder die Menge an Wasser und Mehl bei der Fütterung zu gleichen Teilen erhöht werden.

Alles in allem lohnt es sich, einen eigenen Sauerteig anzusetzen, der dann jederzeit einsatzbereit im Kühlschrank steht. In wenigen Tagen hat man so auch mit glutenfreiem Mehl ein aromatisches Triebmittel, das dem Brot Charakter verleiht und es gut bekömmlich macht. 🍞



Das fertige Anstellgut kann für glutenfreie Back-Kreationen genutzt werden. Empfehlenswert ist eine wöchentliche Auffrischung

## DEN BOOSTER NUTZEN

### Reismehl-Sauerteig mit Hefewasser

Wer bereits ein Hefewasser im Kühlschrank hat und keine fünf Tage warten möchte, kann auch das in einen Sauerteig-Ansatz geben. So bekommt man innerhalb von nur drei Tagen einen fertigen Sauerteigansatz, mit dem sich direkt backen lässt.

#### Tag 1

- ▶ 50 g Hefewasser
- ▶ 50 g Reismehl Vollkorn

Die Zutaten gründlich mischen und in einem Glas mit aufgelegtem Deckel 24 Stunden möglichst warm bei maximal 33°C ruhen lassen.

#### Tag 2

- ▶ Ansatz vom Vortag
- ▶ 50 g Hefewasser
- ▶ 50 g Reismehl Vollkorn

Die Zutaten gründlich mischen und in einem Glas mit aufgelegtem Deckel 24 Stunden gehen lassen.

Da im Hefewasser in der Regel bereits eine hohe Konzentration an Mikroorganismen lebt, dürfte bereits jetzt eine wesentlich höhere Aktivität im Teig herrschen als bei dem klassischen Ansatz an Tag 2. In diesem Fall muss man den restlichen Ansatz vom Vortag auch nicht entsorgen. Er kann stattdessen zum Beispiel als Aromageber in einem beliebigen Teig verwendet werden.

#### Tag 3

- ▶ Ansatz vom Vortag
- ▶ 50 g Hefewasser
- ▶ 50 g Reismehl Vollkorn

Die Zutaten gründlich mischen und in einem Glas mit aufgelegtem Deckel 24 Stunden gehen lassen. Von nun an sollte das Anstellgut einsatzfähig sein. Das zeigt sich daran, ob der Teig bereits viele Bläschen durch den Gärprozess gebildet hat. Andernfalls sollte man den Sauerteigansatz wie an Tag 3 erneut auffrischen und bei maximal 33°C warm stellen.

Die weitere Pflege erfolgt analog zum klassischen Ansatz mit Leitungswasser.

# Ernteherbstbrot

Rezept & Bilder: Alexandra Wojna

 @glutenfreiessen.at

 /glutenfreiessen.at

 glutenfreiessen.at





Maroni, Walnüsse, getrocknete Äpfel und Cidre – bei dieser Kombi läuft schon automatisch das Wasser im Mund zusammen. Das Brot bringt damit fast alles mit, was der Herbst an regionalen Köstlichkeiten für die Backstube zu bieten hat. Aus dem Ofen kommt ein köstliches, reichhaltiges Gebäck mit kräftigem Aroma, einer knusprigen Kruste und einer saftigen Krume, das mit süßem und pikantem Belag wunderbar schmeckt.

● Alle Zutaten – bis auf das Quellstück – auf langsamer Stufe 4 Minuten mischen, dann 10 Minuten quellen lassen. Den Teig anschließend auf schnellerer Stufe 1 Minuten kneten.

● Das Quellstück hinzugeben und den Teig weitere 2 Minuten auf schnellerer Stufe kneten, dann abgedeckt bei Raumtemperatur 45 Minuten gehen lassen.

● Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und rundwirken. Mit Schluss nach oben in ein Gärkörbchen geben und abgedeckt für 8-10 Stunden in den Kühlschrank stellen.

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

● Den Teigling aus dem Gärkörbchen stürzen, einschneiden und unter kräftigem Schwaden in den Ofen geben. Nach 10 Minuten den Schwaden ablassen und die Temperatur auf 210°C reduzieren. Weitere 40 Minuten backen. ■

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆  
 Getreide: glutenfrei  
 Triebmittel: Sauerteig  
 Teigkonsistenz: mittelfest  
 Zeit gesamt: 18-22 Stunden  
 Zeit am Backtag: 10,5 Stunden  
 Backzeit: 50 Minuten  
 Starttemperatur: 250°C  
 Backtemperatur: 210°C  
 nach 10 Minuten  
 Schwaden: beim Einschließen,  
 nach 10 Minuten ablassen

## Sauerteig

- ▶ 60 g Wasser (warm)
- ▶ 30 g Buchweizenmehl
- ▶ 30 g Quinoamehl
- ▶ 30 g Anstellgut (glutenfrei)

Die Zutaten gründlich mischen und abgedeckt bei Raumtemperatur 8-10 Stunden reifen lassen.

## Quellstück

- ▶ 225 g Cidre (kalt, alternativ Apfelschorle)
- ▶ 60 g Espresso (optional)
- ▶ 75 g Maroni (gegart oder gebraten)
- ▶ 45 g Apfel (getrocknet, grob gestückelt)
- ▶ 35 g Walnüsse

Die Zutaten mischen und abgedeckt für 8-10 Stunden im Kühlschrank quellen lassen. Vor der Weiterverarbeitung absieben und die Flüssigkeit für den Hauptteig auffangen.

## Hauptteig

- ▶ Sauerteig
  - ▶ 225 g Wasser (lauwarm)
  - ▶ 105 g Quellstück-Flüssigkeit
  - ▶ 75 g Buchweizenmehl
  - ▶ 75 g Reismehl Vollkorn
  - ▶ 60 g Kartoffelstärke
  - ▶ 45 g Hafermehl
  - ▶ 45 g Walnussmehl
  - ▶ 15 g Linsenmehl (alternativ Soja- oder Kichererbsenmehl)
  - ▶ 15 g Flohsamenschalen (gemahlen)
  - ▶ 15 g Nussöl (alternativ Pflanzenöl)
  - ▶ 8 g Salz
  - ▶ 8 g Goldleinsaat (geschrotet)
  - ▶ 0,5 g Kardamom (optional, gemahlen)
- Spätere Zugabe
- ▶ Quellstück

## Zeitraster

22.00 Uhr  
 Quellstück ansetzen  
 Sauerteig ansetzen

Nächster Tag  
 8.00 Uhr  
 Hauptteig ansetzen

09.15 Uhr  
 Teig formen

17.00 Uhr  
 Ofen vorheizen

17.30 Uhr  
 Backen

18.20 Uhr  
 Brot fertig

# Irische Kartoffel-Farls

Das traditionelle Pfannenbrot wird in Irland zu einem deftigen Frühstück gereicht. Seine charakteristische Form erhält es, weil es zunächst rund geformt und dann geviertelt wird. Legt man die vier Farls in der Pfanne nebeneinander, erinnert der Anblick an ein christliches Kreuz. Die leckeren Gebäcke kann man mit verschiedenen süßen und herzhaften Beilagen genießen.

**Tipp**  
Lässt man den Schnittlauch weg, kann man das Brot auch gut mit Quark und Marmelade sowie anderen süßen Aufstrichen genießen.

## Kochstück

- ▶ 500 g Wasser
- ▶ 500 g Kartoffeln (mehlig-kochend)

Die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und zirka 20 Minuten kochen, bis sie weich sind. Die Kartoffeln abseien, dabei 60 g Kochwasser für den Hauptteig auffangen.

## Hauptteig

- ▶ Kochstück
  - ▶ 60 g Kochwasser der Kartoffeln
  - ▶ 20 g Butter
- Spätere Zugabe
- ▶ 100 g Reismehl Vollkorn
  - ▶ 2,5 g Salz
  - ▶ 2,5 g Backpulver

### Topping

- ▶ 10-15 g Schnittlauch (frisch, klein geschnitten)



Rezept & Bild: Julia Stüber

@juliastueber

julia-stueber.de

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	glutenfrei
Triebmittel:	Backpulver
Teigkonsistenz:	fest
Zeit gesamt:	1 Stunde
Zeit am Backtag:	1 Stunde
Backzeit:	12-20 Minuten
Starttemperatur:	—
Backtemperatur:	—
Schwaden:	nein

- Das Kochstück und 60 g Kochwasser in eine Schüssel geben. Die Butter hinzufügen und alles miteinander vermischen. Die Masse grob pürieren.
- Reismehl, Salz und Backpulver vermischen und von Hand unter das Kartoffelpüree heben, bis ein fester Teig entsteht.
- Eine Pfanne (zirka 28 cm) erhitzen.
- Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in 4 gleich große Portionen à zirka 170 g teilen. Jeden Teigling zu einem etwa 1 cm dicken, runden Fladen mit zirka 28 cm Durchmesser ausrollen.
- Jeden Fladen kreuzförmig in 4 Teile schneiden und in die erhitzte Pfanne geben. 3-5 Minuten goldgelb braten und dabei immer wieder wenden.
- Vorm Servieren mit frischem Schnittlauch bestreuen. 🌿

# Buchweizenwickel

Von Juli bis Oktober stehen Buchweizenfelder in voller Blüte. Das Pseudogetreide ist nicht nur in der glutenfreien Backstube, sondern auch bei Bienen sowie anderen Insekten sehr beliebt. Im Brot sorgt es für einen pikanten, nussig-herben Geschmack, den das Hirsemehl in diesem Rezept noch unterstreicht. Das Gebäck harmoniert zum Beispiel ganz hervorragend mit Blütenhonig. So schließt sich dann der Kreis.

- 🕒 Den Backofen auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 🕒 Alle trockenen Zutaten vermischen.
- 🕒 Die Hefe im Wasser auflösen und zu den trockenen Zutaten hinzufügen. Den Teig 3 Minuten auf langsamer Stufe mischen, dann auf schnellerer Stufe 3 Minuten kneten.
- 🕒 Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche in drei gleich große Teiglinge à zirka 380 g teilen.
- 🕒 Jeden Teigling rundwirken und dann zu einem etwa 40 cm langen Strang formen.
- 🕒 Die Teiglinge jeweils in sich verdrehen und auf ein vorbereitetes Baguetteblech (alternativ Backblech) legen.
- 🕒 Das Blech mit den Teiglingen in den vorgeheizten Backofen geben und 30 Minuten backen. 🍴

Rezept & Bild: Nadine Metz

 @glutenfreibackenmitnadine

 /glutenfreibackenmitnadine

 glutenfrei backen mit Nadine

## Hauptteig

▶ 300 g Buchweizenmehl

▶ 200 g Hirsemehl

▶ 30 g Flohsamenschalen (gemahlen)

▶ 10 g Salz

Spätere Zugabe

▶ 600 g Wasser (lauwarm)

▶ 10 g Frischhefe

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	glutenfrei
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich, klebrig
Zeit gesamt:	60 Minuten
Zeit am Backtag:	60 Minuten
Backzeit:	30 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	230°C
Schwaden:	nein



# Brühstück

- ▶ 100 g Wasser (kochend)
- ▶ 50 g Goldleinsaat
- ▶ 40 g Haferflocken (kernig, glutenfrei)
- ▶ 10 g Vollkornreis (gepufft)
- ▶ 10 g Chiasaat

Die Zutaten mit dem Wasser übergießen und 30-120 Minuten quellen lassen.

# Hefeansatz

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

Die Zutaten mischen und etwa 15 Minuten stehen lassen.

# Hauptteig

- ▶ Hefeansatz
- ▶ 150 g Buchweizenmehl
- ▶ 150 g Kartoffelmehl
- ▶ 130 g Braunhirsemehl
- ▶ 10 g Carobpulver (alternativ Backkakao)
- ▶ 10 g Kichererbsenmehl
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 5 g Flohsamenschalen (gemahlen)

Spätere Zugabe

- ▶ Brühstück
- ▶ 300 g Wasser (kalt)
- ▶ 10 g Apfelessig

Topping

- ▶ 10 g Goldleinsaat
- ▶ 10 g Haferflocken (kernig, glutenfrei)
- ▶ 10 g Chiasaat

Rezept & Bild: Stephanie Reineke

 @mein\_glutenfreier\_backofen

 /meinglutenfreierbackofen

 meinglutenfreierbackofen.blog



**Krustenkasten**  
Aromatisch, kernig, kräftig – ein solches Brot ist auch in der glutenfreien Backstube gerne gesehen. Das Gebäck hat eine krosse Kruste und enthält zudem dank Leinsamen und Haferflocken wichtige Nährstoffe. Das Carobpulver verleiht ihm seine charakteristische dunkle Farbe.

● Die trockenen Zutaten mischen, auf den Hefeansatz geben und alles gut vermengen.

● Brühstück, Wasser und Apfelessig hinzugeben und den Teig mit dem Handmixer (mit Kneithaken) etwa 5 Minuten auf höchster Stufe kneten, anschließend abgedeckt bei Raumtemperatur etwa 5 Stunden gehen lassen, bis sich das Volumen deutlich vergrößert hat.

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

● Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, zweimal dehnen und falten, dann langwirken und mit Schluss nach unten in eine gefettete Kastenform (zirka 26 cm) geben.

● Die Oberfläche des Teiglings mit Wasser benetzen und mit Goldleinsaat, Haferflocken sowie Chiasaat bestreuen.

● Den Teigling in der Kastenform unter Schwaden in den Ofen geben und 15 Minuten backen. Den Dampf ablassen, die Temperatur auf 200°C reduzieren und weitere 50 Minuten backen. 🍴

**Schwierigkeitsgrad:** ★★★☆

**Getreide:** glutenfrei

**Triebmittel:** Hefe

**Teigkonsistenz:** weich, klebrig

**Zeit gesamt:** 7-8,5 Stunden

**Zeit am Backtag:** 7-8,5 Stunden

**Backzeit:** 65 Minuten

**Starttemperatur:** 250°C

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

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

# Zeitstraster

**7.00 Uhr**  
Brühstück ansetzen

**07.30 Uhr**  
Hefeansatz vorbereiten

**7.50 Uhr**  
Hauptteig ansetzen

**12.30 Uhr**  
Ofen vorheizen

**12.50 Uhr**  
Teigling formen

**13.00 Uhr**  
Backen

**14.05 Uhr**  
Brot fertig

# Verzeichnis für **Mühlen** und **Bäckereien** Bitte melden

Liebhaberinnen und Liebhaber von Brot freuen sich immer über Empfehlungen guter Bäckereien. Für sie gibt es ein Verzeichnis. Das lebt vor allem vom Mitmachen.

**W**enn sich Brot-Liebhaberinnen und -Liebhaber gegenseitig gute Betriebe empfehlen, dann ist das wertvoll. Sie wissen schließlich, wo man exzellentes Aroma und freundliche Bedienung findet.

Dafür gibt es die BROT Karte des guten Geschmacks. Hier können Nutzerinnen und Nutzer empfehlenswerte Bäckereien sowie Mühlen registrieren. Die Redaktion des Magazins BROT prüft die Einträge und schaltet sie binnen weniger Tage frei. Dabei ist die Karte nicht auf den deutschsprachigen Raum beschränkt. Schließlich findet man auch in Tokio oder auf Mallorca gute Backwaren.

Wer mag, versieht den Eintrag noch mit persönlichen Eindrücken. Diese geben anderen Nutzerinnen und Nutzern dann Orientierung. Auf diese Weise lässt sich auf Reisen schnell eine Bäckerei finden, die die Sehnsucht nach gutem Brot stillt, wenn man gerade nicht selbst backen kann.

Und da das viele Liebhaber/innen tun, zeigt die Karte auch eine Auswahl von Mühlen,

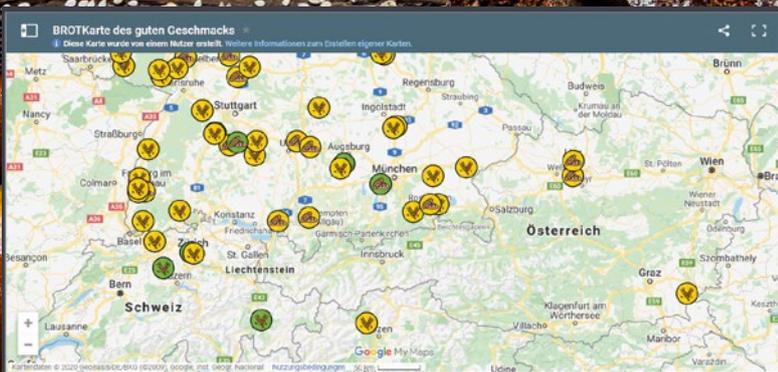
die von anderen Nutzerinnen und Nutzern für gut befunden werden. Die Symbole der Karte geben dabei einen schnellen Überblick darüber, ob es sich um konventionelle oder reine Bio-Betriebe handelt.

Je mehr Menschen das tun, desto nützlicher wird die BROT Karte des guten Geschmacks für alle. Also, ran ans Gerät und her mit den Empfehlungen.



Wo man eine gute Brotauswahl findet, verrät die BROT Karte des guten Geschmacks

**LINK**  
Die BROT Karte des guten Geschmacks:  
[brot-magazin.de/karte](http://brot-magazin.de/karte)



**Legende:**

- Bäckerei
- Bio-Bäckerei
- Mühle
- Bio-Mühle



### Tipp

Da nicht jeder Kürbis gleich saftig ist, anfangs etwas Schüttflüssigkeit zurückhalten. Topfbrote können auch freigeschoben gebacken werden. Man sollte sie dann aber schwaden.

# Kürbis- Mascarpone- Brot

Gutes Brot braucht Zeit. Aber manchmal muss es eben schnell gehen. Da kann kein Sauerteig aufgefrischt, kein Vorteig 12 Stunden zur Reife gestellt werden. Auch innerhalb von 3 Stunden lässt sich ein leckerer Laib auf den Tisch bringen, der mit vollem Aroma überzeugt. Mascarpone macht dieses Brot wunderbar fluffig, seine prägnante Farbe erhält es vom Kürbis.

🕒 Die Zutaten auf langsamer Stufe 4 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 3 Minuten kneten. Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur 45 Minuten gehen lassen, dabei nach 20 Minuten einmal dehnen und falten.

🕒 Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, rundformen und mit Schluss nach oben in einem bemehlten Gärkorbchen bei Raumtemperatur 45 Minuten gehen lassen.

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

🕒 Den Teigling sanft aus dem Gärkorbchen stürzen, einschneiden und in den vorgeheizten Topf heben. Mit geschlossenem Deckel in den Backofen geben und 10 Minuten backen. Die Temperatur auf 230°C reduzieren und weitere 40-45 Minuten backen. Die letzten 10 Minuten ohne Deckel backen. 🍴

## Teig-Zutaten

- ▶ 120 g Wasser (warm)
- ▶ 400 g Dinkelmehl 630
- ▶ 100 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 250 g Mascarpone (kalt)
- ▶ 150 g Kürbis (roh, fein gerieben)
- ▶ 12 g Frischhefe
- ▶ 12 g Salz

Rezept & Bilder: Nadja Alessi

 @little\_kitchen\_and\_more



Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Dinkel
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	3 Stunden
Zeit am Backtag:	3 Stunden
Backzeit:	50-55 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	230°C
Schwaden:	nein

## Zeitraster

16.00 Uhr  
Teig ansetzen

17.15 Uhr  
Teigling formen

17.35 Uhr  
Backofen vorheizen

18.05 Uhr  
Backen

19.00 Uhr  
Brot fertig

## Sauerteig

- ▶ 100 g Wasser (warm)
- ▶ 175 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 35 g Anstellgut
- ▶ 4 g Salz

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



## Vorteig

- ▶ 70 g Wasser (kalt)
- ▶ 140 g Dinkelmehl 630
- ▶ 1,5 g Frischhefe

Die Zutaten mischen und abgedeckt bei Raumtemperatur 10-12 Stunden gehen lassen.

## Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Vorteig
- ▶ 380 g Wasser (warm)
- ▶ 400 g Roggenmehl 1370 (alternativ Roggenmehl 1150)
- ▶ 11 g Salz

Rezept & Bild: Romy Fölck

Für Einsteiger  
geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆  
Getreide: Roggen, Dinkel  
Triebmittel: Sauerteig, Hefe  
Teigkonsistenz: klebrig  
Zeit gesamt: 15,5-21,5 Stunden  
Zeit am Backtag: 3,5-4 Stunden  
Backzeit: 50 Minuten  
Starttemperatur: 250°C  
Backtemperatur: 210°C sofort  
Schwaden: beim Einschließen,  
nach 20 Minuten ablassen



### Tipp

1 g Frischhefe entspricht etwa der Größe einer Kichererbse.

# Kranichbrot

Der Duft frischen Sauerteigbrotes, taunasser Wiesen und saftigen Obstkuchens prägt die Atmosphäre in Romy Fölcks neuem Roman „Die Rückkehr der Kraniche“. Das Brot wird im Text zum verbindenden Element zwischen drei Frauengenerationen. Wer die Lektüre gern mit allen Sinnen unterstreichen möchte, kann eines der Familienrezepte hiermit nachbacken.

- Die Zutaten auf langsamer Stufe 10 Minuten mischen, dann abgedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten ruhen lassen.
- Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, rundwirken und in einem bemehlten Gärkörbchen mit Schluss nach unten bei Raumtemperatur 90 Minuten zur Gare stellen.
- Rechtzeitig den Ofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Den Teigling sanft aus dem Gärkörbchen stürzen und unter Schwaden in den Ofen geben. Die Temperatur sofort auf 210°C reduzieren und 20 Minuten backen. Den Dampf ablassen und weitere 30 Minuten backen. ■



## Zeitraster

19.00 Uhr  
Sauerteig ansetzen

22.00 Uhr  
Vorteig ansetzen

Nächster Tag  
8.00 Uhr  
Hauptteig ansetzen

10.15 Uhr  
Ofen vorheizen

10.45 Uhr  
Backen

11.35 Uhr  
Brot fertig

# Glossar

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Falten** – siehe **Dehnen und Falten**



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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



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

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

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



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

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

**Starter** – siehe **Anstellgut**

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

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



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

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

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

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

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

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

# Vorschau

BROT gibt es sechsmal jährlich.  
Die nächste Ausgabe erscheint  
am 25.11.2022

Digital-  
Ausgabe  
erhältlich ab  
12.11.2022

Darum geht es unter anderem:



● Aromatischer Trieb – Vorzüge  
verschiedener Sauerteigführungen



● Mehr als nur Nudel-Getreide  
– Gebäcke aus Hartweizenmehl



● Vom Hobby zum Beruf – Özge Tatlıdil  
Keleş und ihre Istanbul Bäckerei



● Zöpfe richtig flechten – die vielen  
Gesichter des Hefengebäcks

## HERAUSGEBER

Sebastian Marquardt, Tom Wellhausen

## REDAKTION

Mundsburger Damm 6  
22087 Hamburg

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

## LEITUNG REDAKTION/GRAFIK

Jan Schönberg

## CHEFREDAKTION

Sebastian Marquardt (verantwortlich)

## REDAKTION

Edda Klepp, Mario Bicher,  
Jan Schnare

## AUTORINNEN & AUTOREN

Bärbel Adelhelm, Nadja Alessi,  
Romy Fölk, Gerda Göttling,  
Nadine Metz, Karl Oppenkamp,  
Stevan Paul, Denise Pissula-Wälti,  
Olga Rau, Stephanie Reineke, David  
Ruppert, Valesa Schell, Tanja Schlund,  
Dieter Stegmaier, Julia Stüber,  
Andrea Thode, Marta Ullmann,  
Sarah Weichselgartner, Isabella  
Wenzel, Alexandra Wojna

## FOTOS

André Thode, [https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Pan\\_de\\_Muerto?uselang=de](https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Pan_de_Muerto?uselang=de), Universität Hohenheim, stock.adobe.com: AMR, anna.g, Carmen Medina, Diana Tallun, engin, labiomax, ffolas, Gajus, Gcapture, GIOVANNI, ghazii, HiPhoto, innazagorulko, Johanna Mühlbauer, Martin Rettenberger, Melica, Natalia, Picture Partners, Printemps, Raul Macias, Sandra, sonne\_fiecki, sribas, Tams, Timmarly, vparidi, Wirestock

## VERLAG

Wellhausen & Marquardt  
Mediengesellschaft bR  
Mundsburger Damm 6  
22087 Hamburg

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

## GESCHÄFTSFÜHRER

Sebastian Marquardt  
post@wm-medien.de

## VERLAGSLEITUNG

Christoph Bremer

## ANZEIGEN

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

## GRAFIK

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

## ABO- UND KUNDENSERVICE

Leserservice BROT  
65341 Eltville

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

## ABONNEMENT

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

Für Print-Abonnenten ist das digitale  
Magazin inklusive. Infos unter:  
[www.brot-magazin/digital](http://www.brot-magazin/digital)

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

## EINZELPREIS

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

## DRUCK

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

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem  
Papier. Printed in Germany.

## COPYRIGHT

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

## HAFTUNG

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

## BEZUG

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

## GROSSO-VERTRIEB

DMV Der Medienvetrieb GmbH & Co. KG  
Meßberg 1, 20086 Hamburg

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

# Brot

DEUTSCHES  
BROTINSTITUT e.V.

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

wellhausen  
marquardt  
Mediengesellschaft

# Brot Akademie



## Masterclass Sauerteig

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



## Masterclass Baguette

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



## Masterclass Hefezopf

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



## Masterclass Croissant & Pain au chocolat

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

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

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



### Uwe Riebow

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



### Beate Kircheis

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



### Sven Schwarzat

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

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

# Jetzt vorbestellen



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

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