

Backen mit
Urgetreide

Backen mit **Urgetreide**

SO GEHT'S

Tipps zum Backen
mit Urgetreide



MEHR ALS BROT

Herzhaftes Leckereien
aus Urdinkel und Kamut

EXPERTENWISSEN

Das macht Urkorn
so besonders



GENUSS PUR

Süßspeisen aus
Vollkornmehl

IM HEFT

mehr als
40 Rezepte
lecker, kreativ,
gelingsicher



Aromatisch, saftig, gesund

Natürlich gut

Warum alte Getreidesorten wieder ganz modern sind



8,50 EUR

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

Brot
Sonderheft

Ausgabe 05/2020
www.brot-magazin.de

Brot

Brot

Gesund und bekömmlich backen

FODMAPS FREIGESPROCHEN

Neue Erkenntnisse zur
Verträglichkeit von Brot

WEICH ODER KNUSPRIG?

Der Weg zur
richtigen Kruste

FLOHSAMEN

Nützlicher Wasser-
speicher im Brot

DIAGNOSE ZÖLIAKIE

Wie die Küche jetzt
aussehen muss

Pflegeleicht & triebstark

Backen mit Hefewasser



05 5,90 EUR
A: 6,50 Euro, CH: 11,60 sFR, BeNeLux: 6,90 Euro

IM HEFT
Mehr als
30 Rezepte
für gelingsichere
Brote und Aufstriche

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

IM HEFT
Mehr als
30 Rezepte
für gelingsichere
Brote und Aufstriche



04 5,90 EUR
A: 6,50 Euro, CH: 11,60 sFR, BeNeLux: 6,90 Euro

Jetzt bestellen!

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



Liebe Leserinnen, liebe Leser.

Urgetreide waren bis vor einigen Jahren weder im Hobby-Bereich noch in professionellen Backstuben ein großes Thema. Eigentlich wusste niemand so ganz genau, was es mit diesen „alten“ Sorten eigentlich auf sich hat. Doch in den letzten Jahren gab es einen regelrechten Trend zum Backen mit Urgetreide.

Ich hatte die ersten Berührungspunkte mit Urkorn vor einigen Jahren bei einem Produzenten, der sich dem Thema pionierhaft widmete. Emmer, Einkorn, Khorasan, Urdinkel und Waldstaudenroggen entdeckte ich damals für meine eigene Backstube.

Ich nutzte die unbekannteren Mehle zunächst noch in recht homöopathischen Dosen. Mal hier, mal dort ersetzte ich eine kleine Menge durch Urkornmehle und tastete mich so langsam an das Backen mit diesen Sorten heran. Bis ich irgendwann soweit war, ein hundertprozentiges Urkornbrot zu backen – und damit meine Leidenschaft für das Getreide entfachte.

Jede einzelne Sorte hat ihre Eigenheiten und vor allem ihren ganz eigenen Geschmack. So nehme ich Einkorn am liebsten für Kuchen, Emmermehl mische ich meistens mit anderen Sorten, weil es weniger Gluten enthält und Khorasan hat viel Ähnlichkeit mit Hartweizen und ergibt tolle Brote sowie Brötchen. Gelbweizen und Rotweizen sind beide unschlagbar für Brotteige und lassen sich genauso gut verarbeiten wie normaler Weizen. Urdinkel, der für mich noch besser schmeckt als der bei uns gängige Dinkel, und der sehr milde Champagnerroggen sowie der würzig-aromatische Waldstaudenroggen runden die Vielfalt ab.

Leider gibt es bei Bäckerinnen und Bäckern immer noch einige Berührungsängste gegenüber diesen Rohstoffen. Dabei braucht man keine Angst vor dem Backen mit Ur-Vollkorngetreide zu haben. Man muss nur wenige Dinge beachten, dann kommen herrlich saftige und aromatische Backwaren dabei heraus, von denen nur die wenigsten vermuten würden, dass sie so einen hohen Vollkornanteil haben.


In diesem Heft finden sich nicht nur Rezepte für Brote und Brötchen, sondern unter anderem auch für köstliche Kuchen, Kekse, Cracker, Pizzen und Quiches. Wer sich an die „exotischen“ Mehlsorten heranwagt, wird mit wohl-schmeckenden Backwaren belohnt, die man wegen ihres unverwechselbaren Geschmacks schnell als Bereicherung zu schätzen lernt.


Herzlichst,

Valesa Schell

Backen mit Urgetreide ist ein Sonderheft der Zeitschrift **BROT**, dem Magazin für gesundes und bekömmliches Backen.

 @brotmagazin

 /BrotMagazin

 www.brot-magazin.de

Unsere Facebook-Gruppe:

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

Inhalt



Selbst ist das Brot

Sortenkunde Seite 6
Verschiedene Urgetreide und ihre Eigenschaften

11 Tipps Seite 8
So gelingt das Backen mit Urgetreide

Menschen und Brot

Der Wiederentdecker Seite 32
Die Arbeit von Urgetreide-Züchter Prof. Friedrich Longin

Entwicklungshelfer Seite 74
Die Urkornexperten haben eine Mission

Verschiedenes

Editorial

Seite 3

Mühlenfinder

Seite 35

BROTladen

Interessante Produkte fürs heimische Backen

Seite 60

Glossar

Seite 95

Vorschau/Impressum

Seite 98



9 Gelbweizen-Joghurt-Kruste



10 Kernige Urdinkel-Brötchen



12 Blaubeer-Butterkuchen



14 UrMisch



16 Champagnerroggen-Kruste



18 Gelbweizen-Kurkuma-Bâtard



20 Chocolate-Chip-Cookies



21 Dinkelbox Latte Macchiato



22 Rotweizen-Buttermilch-Ecken



23 Khorasan-Vollkornbrot mit Joghurt



24 Gelbzöpfchen



26 Kartoffel-Focaccia



28 Einkorn-Kirschkuchen Schwarzwälder Art



30 Kornling



36 Pflaumen-Nuss-Poller



38 Kamut-Krustis



39 Dinkel-Joghurt-Cracker



40 Schnelles Rotkörnchen



42 Gelbweizen-Wurzeln mit Cranberries und Haselnüssen



44 Urdinkel-Vollkorn-Kruste



48 Uriges Landbrot



50 Müslis



52 Urkorn-Äpfelkuchen



54 Emmentaler-Kamutlinge



56 Ur-Karöttchen

Wie dieses Heft funktioniert

Vorab

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

Philosophie

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

Temperaturen

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

Wasser

Vorsicht bei der Wasserzugabe. Jedes Mehl hat andere Eigenschaften und kann unterschiedlich viel Flüssigkeit binden. Daher sollte man mit weniger Wasser (20-30%) beginnen und den Rest gegebenenfalls nachschütten.

Zeitangaben

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

Sauerteig

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

Die Bewertung

Wir haben jedem Brot einen Schwierigkeitsgrad zugeordnet.


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


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


Fachbegriffe


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

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

 @brotmagazin

 www.brot-magazin.de

 /BrotMagazin

 facebook.com/groups/brotforum

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



58 Rotkornweizen-Toasties



66 Urkorn-Ciabatta



67 Urige Aromawecken



68 Karottenkuchen mit Amaretto-Glasur



70 Urkorn-Kaffee-Box



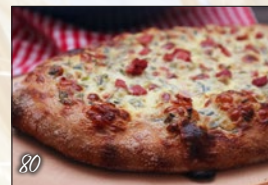
72 Urkorn-Buns



76 Quiche Lorraine



78 Ur-Kartöffelchen



80 Dinnete



82 Urkorn-Kefir-Toast



84 Urdinkel-Stuten



86 Waldstauden-Röggelchen



88 Ur-Pinsa



90 Urdinkel-Seelen



92 Roggen-Malz-Box



94 Fruchtige Ur-Cookies

Verschiedene Urgetreide und ihre **Eigenschaften**

Sortenkunde

Begriffe wie Urkorn oder Urgetreide sind keine wissenschaftlichen Bezeichnungen sondern im Grunde Marketing-Vokabeln. Denn das, was man heute darunter versteht, sind keine Getreidesorten, die schon vor tausenden von Jahren in dieser Form angebaut wurden. Viele Urkornsorten sind höchstens 100 Jahre alt und wurden durch Züchtung den sich verändernden Boden- und Klimabedingungen angepasst. Die älteste bekannte Sorte ist Einkorn. Erst später entstand Emmer aus einer Kreuzung von Einkorn und Weizengras. Im Laufe der Jahrhunderte kamen weitere Sorte wie Khorasanweizen, Rotkornweizen, Urdinkel, Waldstaudenroggen, Gelbweizen und Champagnerroggen dazu. Urkorn bekommt man vor allem als Vollkornmehl, ganzes Getreide oder als Flocken. Von einigen Sorten sind auch Auszugsmehle wie Gelbweizenmehl 550 oder Urdinkelmehl 630 erhältlich. Wenn man jedoch die gesunden Inhaltsstoffe im Brot haben möchte, sollte der Vollkornanteil möglichst hoch sein.

Einkorn



Einkorn gilt als die älteste Urkornsorte, die wir kennen. Der Name kommt daher, dass sich auf der Ährenspindel jeweils nur ein einzelnes Korn befindet. Einkorn stammt ursprünglich vom wilden Weizen ab, gilt jedoch durch einen höheren Gehalt an Aminosäuren und Mineralstoffen als gesünder. Außerdem enthält Einkorn viele Luteine, die eine wichtige Rolle für die Gesundheit der Augen spielen sollen. Besonders positiv wird Einkorn auch aufgrund der enthaltenen Carotinoide gesehen und es gilt als sehr bekömmlich. Einkorn eignet sich zum Brotbacken und ist aufgrund seines leicht nussigen Geschmacks zum Kochen und zum Backen von Kuchen und Kleingebäck besonders gut geeignet. Einkorn gibt es nur als Vollkornmehl oder ganze Körner. Letztere sind zu klein und der Ertrag zu gering, um damit Auszugsmehl herzustellen.

Emmer

Emmer, auch als Zweikorn bekannt, gibt es als Roten, Schwarzen und Weißen Emmer. Er hat einen kräftigen, mild-nussigen Geschmack und eignet sich gut zum Brotbacken, enthält jedoch etwas weniger Gluten als die gängigen Weizensorten. Emmer bekommt man als Vollkornmehl, Auszugsmehl, ganzes Korn oder Flocken.



Waldstaudenroggen

Brote bekommen durch diese Roggensorte einen aromatischen und kräftigen Geschmack. Der Ballaststoffgehalt ist höher als bei gängigen modernen Roggensorten. Waldstaudenroggen gibt es vor allem als ganzes Korn, Flocken und Vollkornmehl.





Gelbweizen

Carotinoide geben dem Gelbweizen seine namensgebende Färbung. Außerdem enthält er Luteine, die wie beim Einkorn sehr gut für die Augen sein sollen. Gelbweizen wird gerne für die Nudelherstellung oder süße Hefeteige genommen. Das leicht nussige Getreide eignet sich aber auch hervorragend für Brotteige. Man bekommt es als Vollkornmehl, ganzes Getreide, Flocken und Auszugsmehl.



Rotkornweizen

Rotkornweizen hat eine leicht rötlich-braune Farbe, die er den Anthocyanen in seiner Samenschale zu verdanken hat. Ihre antioxidative Wirkung spielt im menschlichen Körper kaum eine Rolle, wohl aber binden sie freie Radikale. Rotkornweizen sorgt für ein nussiges und kräftiges Aroma im Brotteig. Auch das gemahlene Mehl hat diese Rotfärbung. Rotkorn gibt es als Vollkornmehl, ganzes Korn und Flocken.



Urdinkel

Die Urdinkelsorten sind meist zurückgezüchtete Sorten, die wieder mehr die Eigenschaften des ursprünglichen Dinkels haben. Moderne Sorten wurden oft mit Weizen gekreuzt, um Ertrag und Backeigenschaften zu verbessern. Wie der moderne Dinkel schmeckt Urdinkel nussig, gilt aber aufgrund seiner Inhaltsstoffe als gesünder und bekömmlicher als die modernen Sorten. Urdinkel gibt es in den Typen 630, 1050 sowie Vollkorn. Außerdem ist es als ganzes Korn und in Form von Flocken erhältlich.



Khorasanweizen

Khorasanweizen ist auch unter dem Handelsnamen Kamut erhältlich. Es handelt sich um eine Urform des Weizens. Kamut ist der Markenname der amerikanischen Bio-Saatgutproduzenten, die das Getreide für die moderne Ernährung wiederentdeckt haben, und darf nur bei entsprechender Lizenz verwendet werden, die mit einem Regelwerk für den biologischen Anbau einhergeht. Er ist dem Hartweizen sehr ähnlich und kann somit gut für Nudeln oder zum Brotbacken verwendet werden. Khorasan enthält mehr Mineralstoffe und Vitamine als Weizen. Es ist als Vollkornmehl, ganzes Korn, Auszugsmehl und Flocken erhältlich.



Champagnerroggen

Champagnerroggen stammt ursprünglich aus der Champagne in Frankreich und wird seit einigen Jahrzehnten vor allem in Norddeutschland angebaut. Er ist milder als viele andere Roggensorten. Erhältlich ist er als ganzes Korn, Vollkorn- und Auszugsmehl.

So klappt es

Mit Urkorn beziehungsweise Vollkorn zu backen, ist meist etwas anspruchsvoller als mit Auszugsmehlen. Wenn man sich einfach an Rezepten orientiert und die Auszugsmehle gegen Urkorn-Vollkornmehle austauscht, ist das Ergebnis oft nur trockenes Brot. Doch werden einige Dinge beherzigt, sind auch mit hohem Urkorn- beziehungsweise Vollkornanteil tolle Brote, Brötchen, Kuchen und vieles andere möglich.

Tipp 1:

Vollkornmehl braucht mehr Flüssigkeit als Auszugsmehl. Die Teigausbeute sollte daher mindestens 175-180 betragen. Das bedeutet, pro 100 g Mehl sollten mindestens 75-80 g Flüssigkeit in den Teig kommen.

Tipp 2:

Eine Autolyse (Mischen und Quellen lassen von Mehlen und Flüssigkeit) verbessert Volumen und die Krustenbildung. Außerdem trägt diese Vorverquellung dazu bei, dass der Teig nicht zu lange geknetet werden muss. Vollkornmehle mögen zu lange Knetzeiten meist nicht und sind schneller überknetet als Teige mit Auszugsmehlen.

Tipp 3:

Je feiner das Vollkornmehl gemahlen wird, desto luftiger werden unter ansonsten gleichen Bedingungen die Krume und die Konsistenz des fertigen Brotes.

Tipp 4:

Durch die Zugabe von schleimbildenden Saaten wie Leinsamen oder Flohsamenschalen bindet man zusätzliche Flüssigkeit im Teig, was die Krume weniger trocken macht.

Tipp 5:

Milchprodukte wie Buttermilch, Schmand oder Quark machen die Krume fluffiger und das Brot bleibt länger frisch.

Tipp 6:

Geröstetes und gemahlenes Altbrot bindet ebenfalls Feuchtigkeit im Brot, bringt viel Aroma in den Teig und sorgt für eine bessere Frischhaltung.

Tipp 7:

Quell- und Brühstücke bringen mehr Saftigkeit und Geschmack in den Teig.

Tipp 8:

Die Urkorn-Weizensorten (Emmer, Einkorn, Khorasan, Gelbweizen, Rotkornweizen, Purpurweizen) können gut untereinander getauscht werden, wobei Emmer und Einkorn etwas weniger Gluten enthalten und nicht ganz so einfach zu handhaben sind wie die anderen Sorten. Das Gleiche gilt für die Roggen-Urkornsorten, sie können ebenfalls untereinander getauscht werden. Jede Weizen-Urkornsorte kann gegen normales Weizenvollkornmehl getauscht werden, jede Urkorn-Roggensorte gegen klassisches Roggenvollkornmehl. Und Urdinkel natürlich auch gegen modernen Dinkel.

Tipp 9:

Ein Kochstück eignet sich sehr gut für Vollkornteige. Dazu werden etwa 10 Prozent der Gesamtmehlmenge mit der fünffachen Wassermenge verrührt, kurz aufgekocht und nach dem Abkühlen zum Teig gegeben. Die Hitze des Aufkochens zerstört die Zellstruktur der Stärke, die auf diese Weise durch Verkleisterung bis zum Fünffachen ihres Eigengewichtes an Flüssigkeit binden kann.

Tipp 10:

Milchprodukte in Rezepten (Joghurt, Buttermilch, Schmand, Kefir, Quark, vegane Milchsorten, Milch) können problemlos untereinander getauscht werden – statt Milch zum Beispiel Joghurt. Dabei muss man jedoch die Menge anpassen, damit der Teig weder zu flüssig noch zu fest wird. Als Faustregel gilt: Je dückflüssiger das Milchprodukt, desto weniger Wasser enthält es und desto mehr davon muss verwendet werden.

Tipp 11:

Die Süßungsmittel (Honig, Reissirup, Agavendicksaft, Ahornsirup, weißer Zucker, Rohrohrzucker, Zuckerrübensirup) sind Geschmackssache und können alle untereinander ausgetauscht oder, je nach Geschmack, auch einfach weggelassen werden.



Gelbweizen-Joghurt-Kruste

Gelbweizenmehl ist sehr vielfältig einsetzbar. Es eignet sich gut für jede Art von Hefekuchen, für Spätzle, aber auch für Brotteige. Zusammen mit etwas Waldstaudenroggen und Joghurt gibt es ein herrlich saftiges und aromatisches Brot. Besonders geeignet ist dafür griechischer Joghurt mit einem hohen Fettanteil.

🌿 Hefe, Anstellgut und Agavendicksaft mit dem Autolyseteig 4 Minuten auf langsamer Stufe verkneten. Danach weitere 6 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Nach 3 Minuten das Salz zugeben und mit unterkneten.

🌿 Den Teig in eine leicht geölte Schüssel geben, dehnen und falten und 7 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen. Nach 30, 60 und 90 Minuten den Teig einmal dehnen und falten.

🌿 Den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und einmal dehnen und falten. Vorsichtig ohne zu viel Druck rundformen. Mit dem Schluss nach oben in einen runden Gärkorb geben. Abgedeckt 60-90 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

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

🌿 Den Teigling aus dem Gärkorb auf ein Backpapier stürzen, einschneiden, einschließen und schwaden. 15 Minuten backen. Dann den Backofen öffnen, damit der Dampf etwas abzieht und die Temperatur auf 220°C senken. Weitere 30-35 Minuten backen. 🍳

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Roggen
Triebmittel:	Sauerteig, Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	12,5-26 Stunden
Zeit am Backtag:	10-13,5 Stunden
Backzeit:	45-50 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	220°C nach 15 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen, nach 15 Minuten ablassen

Kochstück

- ▶ 50 g Urkornflocken
- ▶ 30 g Waldstaudenroggenmehl Vollkorn
- ▶ 190 g Wasser

Roggenmehl mit den Flocken in das kalte Wasser einrühren. Unter Rühren aufkochen, bis die Masse andickt. 2-3 Stunden abkühlen lassen. Das Kochstück kann auch bereits am Vorabend hergestellt und nach dem Abkühlen über Nacht (10-12 Stunden) in den Kühlschrank gestellt werden.

Autolyseteig

- ▶ Kochstück
- ▶ 440 g Gelbweizenmehl Vollkorn
- ▶ 250 g Joghurt (griechischer)
- ▶ 4 g Flohsamenschalen

Die Zutaten 1-2 Minuten auf langsamer Stufe vermischen, bis keine Mehlnester mehr zu sehen sind. Danach 1 Stunde abgedeckt bei Raumtemperatur quellen lassen.

Hauptteig

- ▶ Autolyseteig
- ▶ 30 g Anstellgut (kalt, am Vortag aufgefrischt)
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 4 g Frischhefe
- ▶ 3 g Agavendicksaft



Kochstück

- ▶ 250 g Wasser
- ▶ 100 g Urdinkel-Flocken (alternativ andere Flocken)
- ▶ 50 g Urdinkelmehl Vollkorn

Das Mehl in das kalte Wasser einrühren. Alles unter Rühren aufkochen, bis die Masse andickt. 3-4 Stunden abkühlen lassen. Die Flocken trocken in einer Pfanne rösten. Sobald das Kochstück etwas abgekühlt ist, die Flocken untermischen.



Vorteig

- ▶ 100 g Urdinkelmehl Vollkorn
- ▶ 100 g Wasser
- ▶ 40 g Lievito Madre (aus Urkornmehl, kalt, alternativ 40 g Anstellgut und weniger Wasser)
- ▶ 2 g Frischhefe

Lievito Madre und Hefe im Wasser verrühren, dann das Mehl untermischen. Abgedeckt 3-4 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.



Autolyseteig

- ▶ Kochstück
- ▶ 250 g Urdinkelmehl Vollkorn
- ▶ 100 g Schmand
- ▶ 90 g Wasser

Die Zutaten 1-2 Minuten langsam vermischen, bis keine Mehlnester mehr zu sehen sind. Danach 30 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur quellen lassen.

Hauptteig*

- ▶ Vorteig
- ▶ Autolyseteig
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 3 g Agavendicksaft
- ▶ 2 g Frischhefe

*Ergibt 10-12 Brötchen

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Dinkel
Triebmittel:	Lievito Madre, Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	20-33 Stunden
Zeit am Backtag:	1,5 Stunden
Backzeit:	15-17 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	220°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen





Kernige Urdinkel- Brötchen

Urdinkelflocken, die vorher in einer Pfanne trocken geröstet wurden, sorgen für den besonderen Geschmack der kernigen Brötchen. Der Teig ruht über Nacht im Kühlschrank und wird morgens nur noch abgestochen sowie gedreht, ist also auch für Anfänger prima geeignet. Nach 1 Stunde Stückgare können die Teiglinge bereits in den Backofen und man hat morgens frische Brötchen zum Frühstück.

🌿 Vorteig, Autolyseteig, Hefe und Agavendicksaft 4 Minuten auf langsamer Stufe vermischen. Dann das Salz dazugeben und weitere 3-4 Minuten auf schnellerer Stufe auskneten.

🌿 Den Teig mehrmals dehnen und falten, anschließend in eine leicht geölte Schüssel geben. 3 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen. Nach 1 und 2 Stunden je ein weiteres Mal dehnen und falten. Danach 12-24 Stunden in den Kühlschrank geben, so wie es am besten in den eigenen Zeitplan passt.

🌿 Den Teig direkt aus dem Kühlschrank auf eine bemehlte Arbeitsfläche stürzen. Zu einem Rechteck ausziehen. Kleine längliche Teiglinge abstechen und diese in sich verdrehen. Auf Backpapier legen, bemehlen und 1 Stunde abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.

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

🌿 Die Teiglinge auf der mittleren Schiene einschießen und schwaden. Nach 10 Minuten den Backofen öffnen, damit der Dampf abziehen kann und die Temperatur auf 220°C reduzieren. Weitere 5-7 Minuten backen. 🍳



Blaubeer- Butterkuchen



Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Einkorn, Weizen
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	17,5-20,5 Stunden
Zeit am Backtag:	3,5-4,5 Stunden
Backzeit:	45-50 Minuten
Starttemperatur:	180°C
Backtemperatur:	180°C
Schwaden:	nein

Butterkuchen kann auch mit 100 Prozent Vollkornmehl schön luftig werden, wenn man die richtigen Mehle und Triebmittel nutzt. Hier sind es Einkorn- und Gelbweizenmehl kombiniert mit Lievito Madre und ein wenig Hefe. Der Kuchen bleibt dank des Vollkornmehls einige Tage frisch.

🍃 Etwa 1 TL der Zitronenschale abreiben und 1 EL Zitronensaft auspressen.

🍃 Autolyseteig, Lievito Madre, Hefe, Salz, Vanillezucker, Zimt, Zucker, Honig, Zitronenschale und Zitronensaft 4 Minuten auf langsamer Stufe mischen. Weitere 8 Minuten auf schnellerer Stufe verkneten. Nach 5 Minuten die 50 g Butter für den Hauptteig in Stückchen dazugeben und mit unterkneten.

🍃 Den Teig in eine leichte geölte Schüssel geben, mit nassen Händen rundum von außen zur Mitte hin falten und abgedeckt 2 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen. Nach 30 und 60 Minuten nochmal von außen zur Mitte hin falten.

🍃 Den Boden einer Springform (27 cm) mit Backpapier auslegen, den Rand mit Butter einfetten. Den Teig in die Form geben und mit nassen Fingern auseinanderdrücken, bis er die Form ausfüllt. Abgedeckt nochmal 1,5 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen, dann über Nacht (10-12 Stunden) kaltstellen.

🍃 Am Backtag den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und abgedeckt weitere 2-3 Stunden zur Gare bei Raumtemperatur stehen lassen.

🍃 Rechtzeitig den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

🍃 Mit nassen oder öligen Fingern Löcher in den Teig drücken. Die Butter in kleine Stückchen schneiden und in die Löcher setzen.

🍃 Die Blaubeeren waschen und gut abtropfen lassen. Danach auf dem Kuchen verteilen.

🍃 Zucker, Zimt und Vanillezucker mischen. Zwei Drittel davon auf den Blaubeeren verteilen. Mit den gehobelten Mandeln und mit der restlichen Zuckermischung bestreuen. Die Zitrone auspressen (etwa 1 EL Saft) und über den Kuchen träufeln.

🍃 Den Kuchen im mittleren Einschub des Ofens im Ofen 45-50 Minuten backen.

🍃 Danach 5-10 Minuten abkühlen lassen, mit einem Messer den Rand der Springform etwas lösen und öffnen. Mit geschlagener Sahne und ein paar frischen Blaubeeren servieren. 🍷



Autolyseteig

- ▶ 150 g Gelbweizenmehl Vollkorn
- ▶ 100 g Einkornmehl Vollkorn
- ▶ 100 g Milch
- ▶ 50 g Sahne
- ▶ 1 Ei (Größe M)

Alles 1-2 Minuten auf langsamer Stufe vermischen, bis keine Mehlnester mehr zu sehen sind. Danach 30 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur quellen lassen.

Hauptteig

- ▶ Autolyseteig
- ▶ 100 g Lievito Madre (mindestens 4-6 Stunden vorher aufgefrischt, alternativ 5 g Frischhefe, 65 g Gelbweizenmehl Vollkorn und 35 g Wasser)
- ▶ 50 g Butter
- ▶ 50 g Rohrohrzucker
- ▶ 25 g Honig
- ▶ 1 Zitrone (Bio)
- ▶ 6 g Vanillezucker
- ▶ 3 g Frischhefe
- ▶ 2 g Salz
- ▶ 1 g Zimt



Füllung

- ▶ 250 g Blaubeeren
- ▶ 50 g Butter
- ▶ 50 g Rohrohrzucker
- ▶ 50 g Mandeln (gehobelt)
- ▶ 6 g Vanillezucker
- ▶ 2 g Zimt





Urmisch

Dieses milde Alltagsbrot aus Vollkornmehl passt zu allen Aufstrichen und Belägen, egal ob süß oder herzhaft. Für eine fluffige Krume und viel Aroma sorgt geröstetes und gemahlenes Altbrot, das mit in den Sauerteig kommt. Je wärmer der Teig geführt wird, umso milder wird das Brot. Mit einer Gare bei Raumtemperatur bekommt es eher den typischen Sauerteiggeschmack.

🌿 Roggensauerteig, Hefe und Zuckerrübensirup mit dem Autolyseteig auf langsamer Stufe 4 Minuten vermischen. Auf schnellerer Stufe weitere 8 Minuten verkneten. Nach 5 Minuten das Salz zugeben.

🌿 Den Teig in eine leichte geölte Schüssel geben, einmal rundum von außen zur Mitte hin falten und 1-1,5 Stunden bei 28-32°C (alternativ 3 Stunden bei Raumtemperatur) gehen lassen. Nach 30 und 60 Minuten nochmal jeweils einmal rundum von außen zur Mitte hin falten.

🌿 Den Teig auf eine mit Mehl bestäubte Unterlage geben. Vorsichtig, ohne viel Druck rundformen und mit dem Schluss nach unten in einen bemehlten Gärkorb geben. Abgedeckt 60-75 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

🌿 Rechtzeitig den Ofen samt Backblech mit Backpapier auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

🌿 Den Teigling vorsichtig auf das Backblech stürzen und schwaden. Nach 10 Minuten den Schwaden ablassen. Nach 15 Minuten die Temperatur auf 200-220°C senken und weitere 35 Minuten backen. ■

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Roggen
Triebmittel:	Sauerteig, Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	9,5-17 Stunden
Zeit am Backtag:	3-9,5 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	200-220°C nach 15 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen

Sauerteig

- ▶ 100 g Waldstaudenroggenmehl Vollkorn
- ▶ 150 g Wasser
- ▶ 50 g Altbrot (geröstet und gemahlen)
- ▶ 40 g Anstellgut

Alle Zutaten 1-2 Minuten langsam vermischen und abgedeckt 6 Stunden bei 28-32°C gehen lassen. Ideal ist dafür eine Gärbox, aber auch in einem Ofen mit eingeschalteter Beleuchtung (geht nicht bei LED-Lampen) oder in der Nähe einer Heizung funktioniert die warme Teigführung. Wichtig ist es, regelmäßig die Temperatur zu kontrollieren. Alternativ kann man den Teig auch 12 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen. Dann wird der Geschmack jedoch möglicherweise nicht ganz so mild.



Autolyseteig

- ▶ 300 g Gelbweizenmehl Vollkorn
- ▶ 100 g Waldstaudenroggenmehl Vollkorn
- ▶ 300 g Wasser

Alles 1-2 Minuten auf langsamer Stufe vermischen, bis keine Mehlnester mehr zu sehen sind. Danach 1 Stunde abgedeckt bei Raumtemperatur quellen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Autolyseteig
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 3 g Zuckerrübensirup
- ▶ 2 g Frischhefe



Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	☆☆☆
Getreide:	Roggen, Buchweizen, Dinkel
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	6,5-12 Stunden
Zeit am Backtag:	6,5-12 Stunden
Backzeit:	45 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	200-220°C nach 15 Minuten
Schwaden:	Nein

Sauerteig

- ▶ 200 g Champagnerroggenmehl Vollkorn
- ▶ 200 g Wasser
- ▶ 40 g Anstellgut

Alle Zutaten vermischen und 3 Stunden bei 28-32°C gehen lassen. Ideal ist dafür eine Gärbox, aber auch in einem Ofen mit eingeschalteter Beleuchtung (geht nicht bei LED-Lampen) oder in der Nähe einer Heizung funktioniert die warme Teigführung. Wichtig ist es, regelmäßig die Temperatur zu kontrollieren. Alternativ kann man den Teig auch 6 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.



Autolyseteig

- ▶ 200 g Champagnerroggenmehl Vollkorn
- ▶ 75 g Urdinkelmehl 630
- ▶ 25 g Buchweizenmehl
- ▶ 290 g Wasser
- ▶ 50 g Altbrot (geröstet und gemahlen)

Alles 1-2 Minuten auf langsamer Stufe vermischen, bis keine Mehlnester mehr zu sehen sind. Danach abgedeckt 1 Stunde bei Raumtemperatur quellen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Autolyseteig
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 3 g Zuckerrübensirup



Champagnerroggen-Kruste

Dieses feinwürzige und milde Roggenbrot mit 80 Prozent Champagnerroggen-Vollkornmehl, Altbrot und ganz wenig Buchweizenmehl hat einen unglaublich leckeren Geschmack. Es passt besonders gut zu Käse und Schinken, aber auch zu süßen Aufstrichen. Wichtig für den milden Geschmack ist eine warme Teigführung.

Den Autolyseteig mit dem Sauerteig, dem Salz und dem Zuckerrübensirup auf langsamer Stufe 4 Minuten vermischen. Danach auf schnellerer Stufe weitere 5 Minuten verkneten.

Den Teig in eine leichte geölte Schüssel geben, einmal rundum falten und 1,5 Stunden bei 28-32°C gehen lassen (alternativ 3 Stunden bei Raumtemperatur).

Den Teig auf eine bemehlte Unterlage geben. Vorsichtig, ohne viel Druck, rundformen und mit dem Schluss nach unten in einen bemehlten Gärkorb geben. Gut mit Champagnerroggenmehl bestäuben.

Abgedeckt nochmal 45 Minuten bei 28-32°C gehen lassen (90 Minuten bei Raumtemperatur). Rechtzeitig den Ofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Sobald sich die ersten Risse im Teigling zeigen, nochmal bestäuben und warten, bis sich erneut Risse zeigen.

Den Teigling mit dem Schluss nach unten in den Ofen geben und bei 250°C 15 Minuten backen. Dann die Temperatur auf 200°C reduzieren und weitere 35 Minuten backen. ■

Tipp:

Wer wenig Übung mit Roggenteigen hat, kann das Brot auch in einer Kastenform backen.





Gelbweizen-Kurkuma-Bâtard

Ein reiner Vollkornteig aus Gelbweizen und Urdinkel erhält in diesem Fall mit Hilfe von Kurkuma, das die leicht gelbliche Farbe des Gelbweizenmehls unterstreicht, eine ganz exotische Note. Orangensaft und schwarzer Sesam schaffen Kontrast. Wer den Geschmack von Kurkuma nicht mag, kann es auch einfach weglassen, weniger nehmen oder durch Curry ersetzen.



🌿 Vorteig, Autolyseteig, Lievito Madre und Agavendicksaft 3 Minuten auf langsamer Stufe verkneten. Weitere 7 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Nach 4 Minuten das Salz, nach 5 Minuten das Öl dazugeben und mit unterkneten.

🌿 Den Teig in eine leichte geölte Schüssel geben, einmal rundum von außen zur Mitte hin falten und abgedeckt 3 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen. Nach 30 und 60 Minuten nochmal rundum von außen zur Mitte hin falten.

🌿 Den Teig auf eine bemehlte Unterlage geben und in zwei Hälften von jeweils 570 g teilen. Die Teiglinge locker ohne viel Druck rundformen und 15 Minuten



Tipp Aufgrund ihrer charakteristischen Form fallen französische Bâtards schnell ins Auge. Sie sind in der Mitte breiter als beispielsweise ein Baguette, an beiden Enden haben sie eine Art spitzen Zipfel.

entspannen lassen. Anschließend lang- und zu einem Bâtard formen. Mit dem Schluss nach unten auf Backpapier legen. Abgedeckt 1 Stunde bei Raumtemperatur gehen lassen.

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

Die Teiglinge einschneiden und auf das Backblech geben. Dabei schwaden. Nach 10 Minuten den Schwaden ablassen, nach 15 Minuten die Temperatur auf 200°C reduzieren und weitere 25-30 Minuten backen. ■



Schwierigkeitsgrad: ★★☆☆
Getreide: Weizen, Dinkel
Triebmittel: Hefe, Lievito Madre
Teigkonsistenz: mittelfest
Zeit gesamt: 9-11 Stunden
Zeit am Backtag: 9-11 Stunden
Backzeit: 40-45 Minuten
Starttemperatur: 250°C
Backtemperatur: 200°C
 nach 15 Minuten
Schwaden: beim Einschließen,
 nach 10 Minuten ablassen

Vorteig

- ▶ 100 g Orangensaft
- ▶ 100 g Gelbweizenmehl Vollkorn
- ▶ 3 g Kurkuma
- ▶ 3 g Frischhefe

Hefe und Kurkuma im Orangensaft auflösen. Gelbweizenmehl dazugeben und untermischen. Den Vorteig bei Raumtemperatur abgedeckt 4-6 Stunden gehen lassen.



Autolyseteig

- ▶ 300 g Gelbweizenmehl Vollkorn
- ▶ 100 g Urdinkelmehl Vollkorn
- ▶ 240 g Wasser
- ▶ 120 g Buttermilch
- ▶ 25 g Sesam (schwarz)
- ▶ 5 g Flohsamenschalen

Alles 1-2 Minuten auf langsamer Stufe vermischen, bis keine Mehlnester mehr zu sehen sind. Danach 1 Stunde abgedeckt bei Raumtemperatur quellen lassen.

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ Autolyseteig
- ▶ 100 g Lievito Madre (aus Urkornmehl, am Vortag aufgefrischt, alternativ 100 g Anstellgut und 20-30 g weniger Wasser)
- ▶ 15 g Kürbiskernöl
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 3 g Agavendicksaft



Chocolate-Chip-Cookies

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Einkorn
Triebmittel:	Backpulver, Natron
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	1,5 Stunden
Zeit am Backtag:	1,5 Stunden
Backzeit:	12-15 Minuten
Starttemperatur:	180°C
Backtemperatur:	180°C
Schwaden:	nein

Teig-Zutaten*

- ▶ 250 g Einkornmehl Vollkorn
- ▶ 200 g Rohrohrzucker
- ▶ 100 g Butter
- ▶ 75 g Schokodrops
- ▶ 2 Eier (Größe M)
- ▶ 6 g Vanillezucker
- ▶ 3 g Salz
- ▶ 3 g Natron
- ▶ 1 g Orangenschale
- ▶ 1 g Zimt
- ▶ 1 g Backpulver

*Ergibt 30 Cookies

Cookies werden mit Einkornmehl richtig lecker, weil das Mehl bereits einen leicht nussigen Geschmack hat. Für diese Cookies wird die Butter erhitzt, bis sie beginnt ein wenig braun zu werden, und kommt dann als Nussbutter mit in den Teig. Das unterstreicht das Mehl-eigene Aroma und sorgt für eine schmackhafte Nascherei.

☛ Die Butter bei mittlerer Hitze erwärmen, bis sie beginnt braun zu werden und sich dunkle Stückchen am Boden absetzen. Etwas abkühlen lassen und durch ein feines Sieb abgießen.

☛ Die Eier mit dem Salz, der Orangenschale und dem Zimt schaumig rühren. Die abgekühlte aber noch flüssige Butter langsam unterrühren. Zucker und Vanillezucker ebenfalls untermischen.

☛ Das Mehl mit Natron und Backpulver vermischen und unterkneten, bis aus der Masse ein glatter Teig entsteht. Die Schokodrops unterziehen.

☛ Den Teig 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Währenddessen den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

☛ Den Teig mit einem Eisportionierer (alternativ mit einem großen Löffel) abstechen. Die Teig-Halbkugeln anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.

☛ Bei 180°C 12-15 Minuten backen. ■





Dinkelbox Latte Macchiato

Die Dinkelbox Latte Macchiato ist ein so genanntes No-knead-Brot, Kneten ist also nicht notwendig. Super praktisch, wenn man abends noch schnell ein Brot ansetzen möchte, aber nicht mehr die Knetmaschine anschmeißen will. Der Teig ist komplett aus Vollkornmehl und enthält als Schüttflüssigkeit ausschließlich Kaffee und Milch, was dem Brot ein ganz besonderes Aroma gibt.

☞ Die Milch mit dem Kaffee, dem Honig, der Hefe und dem Salz in eine große Schüssel geben und kurz von Hand vermischen.

☞ Das Quellstück und das Mehl dazugeben und alles verrühren, bis keine Mehlnecker mehr zu sehen sind. 1 Stunde abgedeckt bei Raumtemperatur stehen lassen. Dann mit nassen Händen einmal rundum den Teig von außen zur Mitte hin falten.

☞ Abgedeckt weitere 8-10 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

☞ Im Anschluss den Teig auf eine bemehlte Arbeitsunterlage geben und langformen. In eine gefettete oder mit Backfolie ausgelegte Kastenform (23 cm) geben und abgedeckt 3-4 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen. Der Teig sollte sich verdoppeln.

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

☞ Dann die Kastenform auf die mittlere Schiene geben und schwaden. Nach 10 Minuten die Backofentür etwas öffnen und den Dampf abziehen lassen. Gleichzeitig die Temperatur auf 200-220°C reduzieren und weitere 40 Minuten backen. ■

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Dinkel, Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	13,5-17 Stunden
Zeit am Backtag:	4-5 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	200-220°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen

Quellstück

- ▶ 40 g Kürbiskerne
- ▶ 40 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 20 g Sesam
- ▶ 100 g Kaffee (heiß)

Die Kerne in einer Pfanne ohne Öl rösten, in ein Gefäß geben und mit dem Kaffee übergießen. 30-60 Minuten quellen lassen. Danach in ein Sieb schütten und abtropfen lassen.

Hauptteig

- ▶ Quellstück
- ▶ 400 g Urdinkelmehl Vollkorn
- ▶ 200 g Gelbweizenmehl Vollkorn
- ▶ 270 g Kaffee (abgekühlt)
- ▶ 200 g Milch
- ▶ 14 g Salz
- ▶ 3 g Frischhefe
- ▶ 3 g Honig





Schwierigkeitsgrad: ★☆☆

Getreide: Weizen, Dinkel

Triebmittel: Hefe, Lievito Madre

Teigkonsistenz: mittelfest

Zeit gesamt: 9-10 Stunden

Zeit am Backtag: 9-10 Stunden

Backzeit: 12-15 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 200°C
nach 5 Minuten

Schwaden: beim Einschließen,
nach 10 Minuten ablassen

Autolyseteig

▶ 200 g Urdinkelmehl 630

▶ 150 g Rotkornweizenmehl
Vollkorn

▶ 130 g Rotkornweizenflocken

▶ 465 g Buttermilch

▶ 5 g Flohsamenschalen

Alles 1-2 Minuten auf langsamer Stufe vermischen, bis keine Mehlnester mehr zu sehen sind. Danach 1 Stunde abgedeckt bei Raumtemperatur quellen lassen.

Hauptteig*

▶ Autolyseteig

▶ 100 g Lievito Madre (kalt, alternativ 100 g Anstellgut und weniger Wasser)

▶ 30 g Butter

▶ 10 g Salz

▶ 3 g Agavendicksaft

▶ 2 g Frischhefe

ZUM BESTREUEN:

▶ Rotweizenflocken

*Ergibt 11 Ecken

Rotkornweizen- Buttermilch-Ecken

Rotweizenmehl mit Rotweizenflocken, Urdinkel und viel Buttermilch ergeben aromatische und fluffige Brötchen. Sie werden hier mal dreieckig geformt. Der Teig kommt durch eine lange Gare ohne Vorteige aus. So entstehen wunderbar milde Brötchen.

🍃 Autolyseteig, Agavendicksaft, Lievito Madre und Hefe 2 Minuten auf langsamer Stufe kneten. Dann weitere 6-8 Minuten auf schnellerer Stufe weiterkneten. Nach 3 Minuten das Salz zugeben, nach 4 Minuten die Butter in Stückchen dazugeben und unterkneten.

🍃 Den Teig in eine leichte geölte Schüssel geben, einmal rundum von außen zur Mitte hin falten und abgedeckt 6-7 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen. Nach 30, 60 und 90 Minuten nochmal von außen zur Mitte hin falten.

🍃 Den Teig auf eine bemehlte Unterlage geben. 11 Teiglinge zu je 100 g abstechen und rundformen. 10 Minuten entspannen lassen, umdrehen und die Außenseiten an drei Stellen so nach innen falten, dass ein Dreieck entsteht.

🍃 Mit dem Schluss nach unten auf ein Backpapier legen und abgedeckt nochmal 1,5 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

🍃 Rechtzeitig den Backofen mit Backblech auf 250°C Umluft vorheizen.

🍃 Die Teiglinge mit Wasser besprühen oder einpinseln und mit Rotweizenflocken bestreuen. In den Ofen geben und schwaden. Nach 5 Minuten die Temperatur auf 200°C reduzieren, nach 10 Minuten den Schwaden ablassen. Danach noch weitere 2-4 Minuten fertigbacken. 🍳



Khorasan-Vollkornbrot mit Joghurt

Durch einen hohen Joghurtanteil entsteht hier ein lockeres, mildes Vollkornbrot, das zu allem passt und lange frisch bleibt. Bei Raumtemperatur ist es nach 12 Stunden fertig. Der Teig lässt sich trotz der hohen Teigausbeute gut händeln.

🍃 Hefe, Anstellgut und Honig mit dem Autolyseteig 4 Minuten auf langsamer Stufe verkneten. Das Salz dazugeben und weitere 4-5 Minuten auf schnellerer Stufe kneten.

🍃 Den Teig in eine leicht geölte Schüssel geben, einmal rundum dehnen und falten und 6 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen. Nach 30, 60 und 90 Minuten den Teig jeweils einmal dehnen und falten.

🍃 Im Anschluss den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und noch einmal dehnen und falten. Vorsichtig und ohne zu viel Druck rundformen. 10 Minuten entspannen lassen. Dann langwirken und mit dem Schluss nach oben in einen länglichen Gärkorb geben. Abgedeckt 1,5-2 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

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

🍃 Den Teigling aus dem Gärkorb stürzen, einschneiden, einschließen und schwaden. 15 Minuten backen. Dann den Backofen öffnen, damit der Dampf etwas abzieht und die Temperatur auf 200-220°C reduzieren. Weitere 30-35 Minuten backen. 🍳

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Roggen
Triebmittel:	Sauerteig, Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	11-23,5 Stunden
Zeit am Backtag:	9,5-10,5 Stunden
Backzeit:	45-50 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	200-220°C nach 15 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen, nach 15 Minuten ablassen

Kochstück

- ▶ 40 g Waldstaudenroggenflocken (alternativ andere Vollkornflocken)
- ▶ 30 g Khorasanmehl Vollkorn (auch Kamut genannt)
- ▶ 190 g Wasser

Mehl und Flocken unter das kalte Wasser mischen und unter Rühren aufkochen, bis die Masse puddingartig andickt. Zur Seite stellen und 1-2 Stunden abgedeckt abkühlen lassen. Das Kochstück kann bereits am Vorabend hergestellt und nach dem Abkühlen über Nacht (10-12 Stunden) kühlgestellt werden.

Autolyseteig

- ▶ Kochstück
- ▶ 400 g Khorasanmehl Vollkorn (auch Kamut genannt)
- ▶ 50 g Waldstaudenroggenmehl Vollkorn
- ▶ 60 g Wasser
- ▶ 310 g Joghurt (griechisch)
- ▶ 5 g Flohsamenschalen

Alles 1-2 Minuten auf langsamer Stufe vermischen, bis keine Mehlnester mehr zu sehen sind. Danach 1 Stunde abgedeckt bei Raumtemperatur quellen lassen.

Hauptteig

- ▶ Autolyseteig
- ▶ 75 g Anstellgut (kalt)
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 4 g Frischhefe
- ▶ 3 g Honig

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	8-9,5 Stunden
Zeit am Backtag:	8-9,5 Stunden
Backzeit:	15-17 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	200°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen

Vorteig

- ▶ 100 g Gelbweizenmehl Vollkorn
- ▶ 100 g Milch
- ▶ 2 g Frischhefe

Die Hefe in der Milch auflösen und das Mehl untermischen. 3-4 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.



Autolyseteig

- ▶ 250 g Gelbweizenmehl Vollkorn
- ▶ 150 g Gelbweizenmehl 550 (alternativ Weizenmehl 550 oder Dinkelmehl 630)
- ▶ 270 g Milch

Alles 1-2 Minuten auf langsamer Stufe vermischen, bis keine Mehlnester mehr zu sehen sind. Danach 1 Stunde abgedeckt bei Raumtemperatur quellen lassen.

Hauptteig*

- ▶ Vorteig
- ▶ Autolyseteig
- ▶ 30 g Butter
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 3 g Frischhefe
- ▶ 3 g Honig

ZUM BESTREICHEN:

- ▶ 40-50 g Milch
- ▶ 1-2 g Salz

*Ergibt 9 Brötchen



Gelbzöpfchen

Diese Gelbzöpfchen haben mal ein ganz anderes Styling als gewöhnliche Brötchen. Trotzdem sind sie ganz einfach zu machen. Etwas Übung erfordert es lediglich, die richtige Gare zu erwischen, damit die Zöpfchen beim Backen nicht aufreißen. Trotz ihres hohen Vollkornanteils werden die Brötchen schön locker und fluffig.

🌿 Vorteig, Autolyseteig, Hefe und Honig 4 Minuten auf langsamer Stufe verkneten. Danach weitere 8 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Nach 5 Minuten das Salz zugeben, nach 6 Minuten die Butter in Stückchen dazugeben und mit unterkneten.

🌿 Den Teig in eine leicht geölte Schüssel geben, einmal dehnen sowie falten und abgedeckt 3 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen. Nach 30 und 60 Minuten den Teig nochmal dehnen und falten.



🍃 Den Teig auf eine bemehlte Unterlage geben und neun Teiglinge von jeweils 105 g abstechen. Diese vorsichtig rundformen und 10 Minuten entspannen lassen. Anschließend jeden Teigling nochmal straff rundformen.

🍃 Etwa ein Drittel von jedem Teigling mit einem Rollholz flachrollen. Mit einer Teigkarte zweimal einschneiden, sodass drei Stränge entstehen. Diese zu einem Zopf flechten und über den gesamten Teigling ziehen. Das Zopfende etwas unter den Teigling schieben.

🍃 Die Teiglinge auf Backpapier setzen. Die Milch mit dem

Salz mischen und die Teiglinge damit einpinseln. Abgedeckt 1-1,5 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

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

🍃 Kurz vor dem Backen die Teiglinge nochmal mit der Milch-Salz-Mischung einpinseln und etwas bemehlen. In den Ofen geben und 10 Minuten backen. Gleich beim Einschießen schwaden und nach 10 Minuten den Backofen kurz öffnen, um den Dampf etwas abziehen zu lassen. Dann die Temperatur auf 200°C reduzieren und weitere 5-7 Minuten fertigbacken. 🍃

Kartoffel-Focaccia



Focaccia kann man ganz nach eigenem Geschmack belegen. Tomaten, Kräuter, Oliven, Käse, Zwiebeln, Saaten oder was man sonst noch mag, lassen sich kombinieren. Das Ergebnis: Fluffige Brote mit 70 Prozent Vollkornanteil, die tolle Begleiter zur Grill- oder Gartenparty im Sommer sind.

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Dinkel, Khorasan

Triebmittel: Hefe, Lievito Madre

Teigkonsistenz: mittelfest

Zeit gesamt: 21-27,5 Stunden

Zeit am Backtag: 2-2,5 Stunden

Backzeit: 15-18 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 250°C

Schwaden: beim Einschließen,
nach 10 Minuten ablassen

🌿 Autolyseteig, Hefe, Lievito Madre und Honig 5 Minuten auf langsamer Stufe kneten. Nach und nach so viel vom Wasser unterkneten, wie der Teig aufnimmt. Der Teig sollte eher weich, aber nicht flüssig sein. Weitere 6 Minuten auf mittlerer Stufe kneten. Nach 3 Minuten das Salz zugeben, nach 4 Minuten das Öl einlaufen lassen und mit unterkneten.

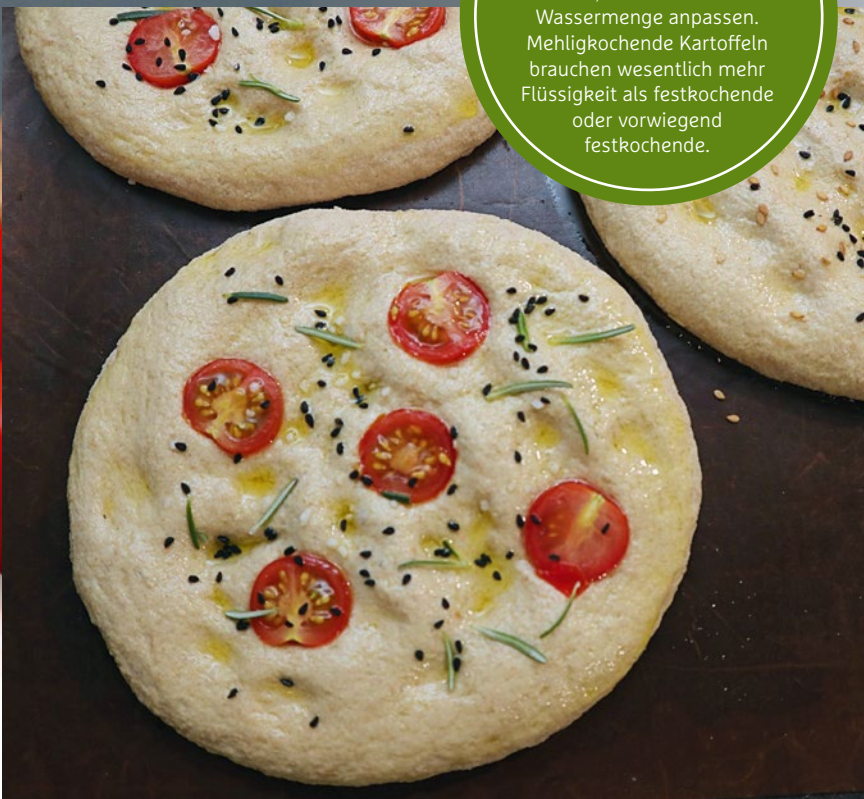
🌿 Den Teig in eine leichte geölte Schüssel geben, einmal rundum von außen zur Mitte hin falten und abgedeckt 4 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen. Nach 1 und 2 Stunden nochmal falten. Danach den Teig 14-20 Stunden in den Kühlschrank stellen.

🌿 Am Backtag den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und sieben Teiglinge von jeweils 200 g abstechen. Jeden Teigling rundformen und mit dem Schluss nach unten auf Backpapier legen. Abgedeckt nochmal 30 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.



Tipp:

Für den Teig kann jede Kartoffelsorte genommen werden, man muss nur die Wassermenge anpassen. Mehligkochende Kartoffeln brauchen wesentlich mehr Flüssigkeit als festkochende oder vorwiegend festkochende.



Autolyseteig

- ▶ 300 g Kartoffeln (mehligkochend, 2 Tage vorher mit Schale gekocht)
- ▶ 200 g Urdinkelmehl Vollkorn
- ▶ 200 g Khorasanmehl Vollkorn (auch Kamut genannt)
- ▶ 140 g Khorasanmehl (hell, alternativ Weizen 550 oder Urdinkel 630)
- ▶ 350 g Wasser

Die Kartoffeln pellen und mit dem Wasser pürieren. Dann zusammen mit den Mehlen 1-2 Minuten auf langsamer Stufe vermischen, bis keine Mehlnester mehr zu sehen sind. Danach 1 Stunde abgedeckt bei Raumtemperatur quellen lassen.

Hauptteig*

- ▶ Autolyseteig
- ▶ 80 g Wasser
- ▶ 50 g Lievito Madre (aus Urkorn, alternativ 50 g Anstellgut und 10-20 g weniger Wasser)
- ▶ 30 g Olivenöl
- ▶ 14 g Salz
- ▶ 4 g Frischhefe
- ▶ 3 g Honig

ZUM BELEGEN:

- ▶ Olivenöl
- ▶ Saaten (nach Geschmack)
- ▶ Tomaten
- ▶ Oliven
- ▶ Käse
- ▶ Kräuter (nach Geschmack)
- ▶ Salz

*Ergibt 7 Focacce

Im Anschluss die Fingerspitzen beider Hände in Olivenöl tauchen und die Teiglinge damit eindrücken, sodass sie dabei größer werden und viele Dellen entstehen. 15 Minuten entspannen lassen, dann den Vorgang nochmal wiederholen.

Tomaten oder Oliven fest in den Teig drücken, dann nach eigenem Geschmack belegen. 1-1,5 Stunden gehen lassen. Der Teig muss dabei nicht mehr abgedeckt werden.

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

Die Teiglinge in den Ofen geben und schwaden. Nach 10 Minuten den Backofen kurz öffnen und den Dampf etwas abziehen lassen. Danach noch weitere 5-8 Minuten fertigbacken. ■

Einkorn-Kirschkuchen Schwarzwälder Art



Teig-Zutaten*

- ▶ 260 g Einkornmehl Vollkorn
- ▶ 350 g Schattenmorellen (abgetropft)
- ▶ 200 g Joghurt (griechisch)
- ▶ 175 g Zucker
- ▶ 3 Eier (Größe L)
- ▶ 110 g Rapsöl
- ▶ 100 g Marzipan-Rohmasse
- ▶ 50 g Mandeln (gemahlen)
- ▶ 50 g Schokoladendrops
- ▶ 6 g Vanillezucker
- ▶ 3 g Zimt
- ▶ 3 g Backpulver
- ▶ 2 g Zitronenschale
- ▶ 2 g Salz
- ▶ 1 g Natron

ZUM BESTÄUBEN:

- ▶ Puderzucker

*Ergibt 7 Weckgläser à 500 ml
oder eine Kastenform (23 cm)

Die Kombination aus Einkornmehl, Marzipan, gemahlene Mandeln, Kirschen und Schokoladendrops macht diesen Kuchen zu einem richtigen Sonntags-Leckerbissen. Er kann in einer Kastenform gebacken werden oder man verteilt den Teig auf mehrere Weckgläser. So kann man jederzeit spontan einen leckeren Kuchen auf den Tisch bringen.

🌿 Die Schattenmorellen in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Den Backofen auf 160°C Umluft vorheizen.

🌿 Joghurt, Marzipan in Stückchen und Öl mit einem Pürierstab pürieren.

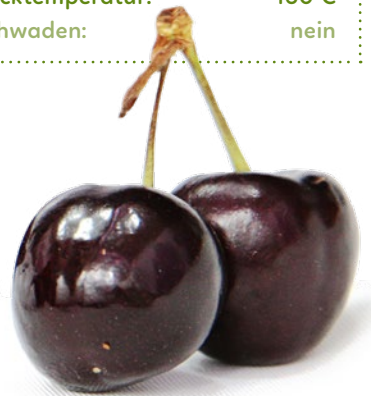
🌿 Eier mit dem Zucker, Vanillezucker, Zitronenschale, Zimt und Salz in eine Rührschüssel geben und schaumig rühren. Die Marzipan-Joghurt-Masse unterrühren. Dann das Mehl mit den Mandeln, mit Backpulver und Natron mischen und ebenfalls unterrühren.

🌿 Die Schattenmorellen und Schokoladendrops unterrühren. Den Teig in eine gefettete Kastenform (23 cm) oder in gefettete und mit Mehl ausgestreute Gläser geben. Die Gläser nicht mehr als halb füllen, da der Kuchen stark aufgeht.



*Für Einsteiger
geeignet*

Schwierigkeitsgrad:	☆☆☆
Getreide:	Einkorn
Triebmittel:	Backpulver, Natron
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	1,5 Stunden (ohne Einwecken)
Zeit am Backtag:	1,5 Stunden (ohne Einwecken)
Backzeit:	500-ml-Gläser: etwa 45 Minuten
	Kastenform: etwa 1 Stunde
Starttemperatur:	160°C
Backtemperatur:	160°C
Schwaden:	nein



Anzeige

🍃 Auf der mittleren Schiene etwa 45 Minuten backen. Bei Verwendung einer Kastenform beträgt die Backzeit rund 60 Minuten.

🍃 Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten abkühlen lassen. Soll dieser frisch genossen werden, den Kuchen auf ein Küchengitter stürzen. Dazu eventuell den Rand mit einem dünnen, schmalen Messer lösen.

🍃 Sollen die Kuchen konserviert werden, die Gläser entweder sofort mit Gummi, Glasdeckel und Klammern verschließen verschließen oder zum Einwecken komplett abkühlen lassen. Eingeweckt halten sich die Kuchen 10-12 Monate. 🍃



Tipp

Im Prinzip können die Gläser direkt nach dem Backen verschlossen werden, damit ist der Kuchen über Monate haltbar. Alternativ kann man sie einwecken. Dazu ein tiefes Backblech in den Backofen stellen und mit etwa 2 cm Wasser auffüllen. Die verschlossenen Gläser in das Wasser stellen, ohne dass sie sich berühren. Den Ofen auf 100°C aufheizen und die Gläser insgesamt 45 Minuten im Ofen lassen.



Chiemgau Korn
Emmer, Einkorn,
Urdinkel & Co.
aus unserer Bio-Ernte

Mehle, Koch- und Backmischungen,
Bayerischer Reis, kaltgepresste Öle,
hausgemachte Nudeln aus Urgetreide,
Linsen, Buchweizen, Hanf und vielen
anderen heimischen Exoten -
entdecken Sie die ganze Vielfalt
der alten Kulturpflanzenarten!



DE-ÖKO-037
Im Einzelhandel oder Versand unter
www.chiemgaukorn.de
Chiemgau Korn
Weiding 2, 83308 Trostberg

Sauerteig

- ▶ 100 g Urdinkelmehl Vollkorn
- ▶ 75 g Waldstaudenroggenschrot
- ▶ 150 g Wasser
- ▶ 30 g Anstellgut

Wasser und Anstellgut vermengen und das Mehl mit dem Schrot untermischen. 12 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

Kochstück

- ▶ 100 g Waldstaudenroggen (ganzes Korn)
- ▶ 100 g Emmer (ganzes Korn)
- ▶ 600 g Wasser

Die Getreidekörner mit dem Wasser aufkochen und im geschlossenen Topf 60-70 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Sie sollten noch ganz leichten Biss haben. In ein Sieb abgießen, abkühlen und abtropfen lassen. Das Kochstück kann auch am Vorabend hergestellt und nach dem Abkühlen über Nacht (10-12 Stunden) im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Autolyseteig

- ▶ Kochstück
- ▶ 100 g Emmermehl Vollkorn
- ▶ 100 g Urdinkelmehl Vollkorn
- ▶ 100 g Waldstaudenroggenmehl Vollkorn
- ▶ 220 g Wasser
- ▶ 50 g Altbrot (geröstet und gemahlen)
- ▶ 50 g Sonnenblumenkerne (geröstet)

Alles 1-2 Minuten auf langsamer Stufe vermischen, bis keine Mehlnester mehr zu sehen sind. Danach 1 Stunde abgedeckt bei Raumtemperatur quellen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Autolyseteig
- ▶ 5 g Frischhefe
- ▶ 8 g Zuckerrübensirup
- ▶ 16 g Salz

AUSSERDEM:

- ▶ Emmer- oder Urdinkelschrot (fein, alternativ Sonnenblumenkerne, zum Wälzen)



Kornling

Der Kornling ist ein reines Vollkornbrot, bei dem ein Teil der Getreidekörner gekocht wird. Das sorgt für ein saftiges, aromatisches Brot mit Biss, das lange frisch bleibt und sowohl zu Herzhaftem als auch zu Süßem passt. Der Sauerteig und das Kochstück können bereits am Vorabend hergestellt werden, dann ist das Brot am Backtag nach 6 Stunden im Backofen.

☞ Sauerteig, Hefe und Zuckerrübensirup mit dem Autolyseteig 4 Minuten auf langsamer Stufe verkneten. Dann das Salz dazugeben und weitere 3 Minuten auf schnellerer Stufe kneten.

☞ Den Teig in eine leicht geölte Schüssel geben, einmal rundum zu Mitte hin falten und 2 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.

☞ Den Teig auf die nasse Arbeitsfläche geben, mit nassen Händen einmal rundum zur Mitte hin falten und vorsichtig ohne viel Druck langformen. Den Teig in Emmer- oder Urdinkelschrot wälzen und mit dem Schluss nach unten in eine gefettete Kastenform (23 cm) geben. Abgedeckt 3-4 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

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

☞ Die Kastenform in den Backofen stellen, schwaden und das Brot 10 Minuten backen. Dann die Temperatur auf 200°C reduzieren, den Schwaden ablassen und 50 Minuten fertigbacken. 🍳

Tipp:

Wer Probleme mit dem klebrigen Teig hat, kann ihn einfach direkt in die gefettete Form geben, ohne ihn zu formen.

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Emmer, Roggen, Dinkel

Triebmittel: Sauerteig, Hefe

Teigkonsistenz: weich, klebrig

Zeit gesamt: 19-20 Stunden

Zeit am Backtag: 7-8 Stunden

Backzeit: 60 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 200°C
nach 10 Minuten

Schwaden: beim Einschließen,
nach 10 Minuten ablassen



Die Arbeit von

Urkorn-Züchter Friedrich Longin

Der Wiederentdecker

Dinkel ist seit einigen Jahren in aller Munde. Und das im doppelten Wortsinne sowie weit über die (Hobby-)Bäckerszene hinaus. Wesentlichen Anteil an der Renaissance von klassischen Getreidesorten haben die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Universität Hohenheim. Seit gut zehn Jahren leitet Professor Doktor Friedrich Longin hier die Arbeitsgruppe Weizen der Landessaaten-Zuchtanstalt, beschäftigt sich intensiv mit Weizen, Durum und Dinkel, aber auch den Urgetreidesorten Emmer und Einkorn. Für Longin mehr als ein Beruf. Er sucht Antworten.

Was einst mit zaghaften Initiativen hin zu mehr bewusster Ernährung und ökologischer Landwirtschaft begann, hat sich heute fest im Bewusstsein vieler Menschen verankert. Vor allem der Dinkel hat es geschafft, sich neben den traditionellen Weizen- und Roggensorten als leckere Alternative zu etablieren, der obendrein noch jede Menge positive Eigenschaften für eine ausgewogene Ernährung attestiert werden. So weit, so bekannt. Was weniger bekannt ist: Ohne die vielen Studien zum Thema Dinkel in den letzten 30 Jahren wäre das Getreide sicher nicht verstärkt angebaut worden und nicht in den Bäckereien, auch über die Grenzen Deutschlands hinaus, angekommen. Sichtlich begeistert erzählt Urkorn-Experte und -Züchter Friedrich Longin von einem seiner schönsten Erlebnisse

während eines Frankreich-Urlaubs. Dort entdeckte er in einer Bäckerei ein Dinkelbaguette und dachte gleich: „Das gäbe es nicht ohne mich und die Forschungsarbeit der Universität Hohenheim.“

2010 übernahm Friedrich Longin die Leitung der Arbeitsgruppe Weizen der Landessaaten-Zuchtanstalt der Universität Hohenheim. Dazu zählten schon damals der Bereich Dinkel und Durum sowie ein kleiner Bereich Emmer und Einkorn, den er in den letzten Jahren jedoch deutlich ausgebaut hat. Fragt man Longin danach, ob ihn seine Arbeit glücklich macht, bejaht er ohne zu zögern. Wenn man ihm zuhört, dann spürt und hört man, mit welcher Begeisterung er Getreide erforscht. Drei Viertel aller heute in Deutschland angebauten Dinkelsorten stammen ursprünglich aus den Zuchtgärten der Universität Hohenheim, wo die meisten durch Kreuzung sehr alter Dinkelsorten entstanden sind. Neben botanischen Fragestellungen sind auch die Erwartungen ein wichtiger Aspekt der Forschungsarbeit, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von landwirtschaftlichen Betrieben, Mühlen, Bäckereien sowie die Verbraucherinnen und Verbraucher an die Eigen-





Backversuche mit Einkorn, die Tobias Pfaff (links, Leiter der Bäckerfachschule Stuttgart) und Longin durchgeführt haben

schaften eines Getreides haben, um ein gutes Produkt herstellen zu können. Fragen und Anregungen aus diesen Kontakten nimmt Friedrich Longin mit in seine Forschungsarbeit auf, sucht nach Antworten.

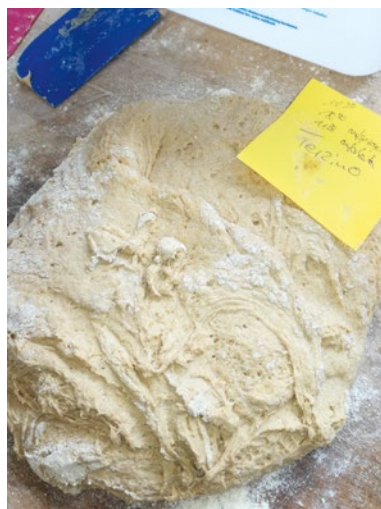
Auf den Versuchsflächen der Universität baut Longin mit seinem Team neben Weizen und Durum vor allem Dinkel, Einkorn und Emmer an. Die Pflanzen werden für Feldstudien und Versuche genutzt, die viel Zeit in Anspruch nehmen, wie Longin erklärt: „Ganz grob dauert es zwei bis vier Jahre um Saatgut ausreichend zu vermehren, wenn es sich um so alte Sorten wie Emmer und Einkorn handelt. Parallel laufen erste Vorarbeiten zu den möglichen Analysemethoden. Auch die Projektantragstellung dauert noch einmal ein paar Monate zu der eine Begutachtungsphase kommt. Die kann kurz sein, aber auch ein Jahr dauern.“ Solche Projekte werden genutzt, um eine zuvor formulierte Forschungsfrage wissenschaftlich fundiert beantworten zu können.

Wenn die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler in Hohenheim ihre Felder bepflanzen haben, ermitteln sie zunächst den Ertrag jeder einzelnen Getreidesorte. Außerdem wird festgestellt ob es Pflanzen gibt, die für bestimmte Krankheiten besonders anfällig sind. Dieses

Kriterium ist für den späteren Anbauerfolg entscheidend, da Urkornsorten nicht grundsätzlich robuster als andere Getreidesorten sind. Und schließlich können nur diejenigen Sorten später erfolgreich angebaut werden, die auf den Feldern der landwirtschaftlichen Betriebe am besten gedeihen.

„Der Begriff Urkorn“, erklärt Longin, „ist eigentlich irreführend. Zum einen gibt es diesen Terminus in der Wissenschaft nicht. Zum anderen impliziert er die Vorstellung von einer Getreidesorte, die schon vor tausenden von Jahren genauso angebaut wurde.“ Das ist jedoch nicht der Fall – tatsächlich sind viele Urkornsorten höchstens 100 Jahre alt. Kein Getreide ist tausende oder gar zehntausende Jahre keimfähig. Zur Vermehrung und Erhaltung müssen auch alte Sorten mindestens alle 15 Jahre angebaut werden. Dabei kommt es zu kleineren, ungewollten Veränderungen. Die Eigenschaften der Saatkörner haben sich im Laufe der Zeit deswegen verändert.

Nach der Ernte kommen die Versuchspflanzen ins Labor. Dort werden die Korngröße und die Ausbeute des gemahlten Korns untersucht. Es folgen verschiedene Tests, in denen die Forscher/innen unter anderem die Backeigenschaften ermitteln. All diese Experi-



Links: Bei diesem Backversuch kam eine Kreuzung einer alten deutschen und italienischen Einkornsorte zum Einsatz. Rechts: Die Standfestigkeit dieses Terzino-Versuchsbrotts konnte nicht überzeugen

mente werden regelmäßig wiederholt. So soll verhindert werden, dass jährliche Schwankungen das Ergebnis empirisch verfälschen.

Trotz aller Aufmerksamkeit, die dem Trend-Thema derzeit von einer wachsenden Öffentlichkeit gewidmet wird, ist für Longin klar, dass Urgetreidesorten wie Emmer, Einkorn, Dinkel und Co. nicht die Welt ernähren können. Denn um die alten Getreidesorten anzubauen, braucht man wesentlich mehr Ackerfläche. „Diese alten Sorten haben einen geringeren Ertrag pro Fläche, als es beispielsweise bei Weizen der Fall ist“, erläutert der Experte. „Daher wäre es gar nicht möglich, die ganze Welt mit Getreide zu versorgen, wenn der Weizenanbau den Urgetreiden zum Opfer fallen würde.“ Der moderne Dinkel benötigt im Gegensatz zum Weizen ungefähr 20 Prozent mehr Fläche für den gleichen Ertrag. Bei alten Dinkelsorten werden sogar 30 bis 40 Prozent mehr Platz benötigt, Emmer bringt es auf stolze 50 Prozent und Einkorn sogar auf 70 Prozent. Von daher lassen sich die höheren Preise für diese Urkornsorten durchaus nachvollziehen.

Apropos Preis. Der höhere Einkaufspreis kann in der Backindustrie dazu verleiten, mit dem positiv besetzten Begriff zu werben, aber de facto nur wenig Urgetreide zu verwenden. Denn bislang gibt es keine Regelung dafür, ab welchem prozentualen Anteil an den Inhaltsstoffen der Begriff Urgetreide oder Urkorn im Marketing verwendet werden darf. „Aktuell kann jede Bäckerei ein Brot als Urkornbrot bezeichnen, selbst wenn nur wenig Urkornmehl enthalten ist“, weiß Longin. Daher rät er Verbraucherinnen und Verbrauchern dazu, beim Kauf immer nachzufragen, wie hoch dessen Anteil wirklich ist.

Neben Fragen der Zucht und des Anbaus beschäftigt man sich in Hohenheim aber natürlich auch mit den Inhaltsstoffen von

Urgetreidesorten. Longin hat dabei bisher nicht feststellen können, dass Urgetreide besser verträglich als der gängige Weizen ist. Unter ernährungsphysiologischen Gesichtspunkten unstrittig ist jedoch, dass sie wesentlich mehr Mineralstoffe als Weizen enthalten. „Zwar enthält auch Vollkornweizen von Natur aus schon eine ganze Menge, verglichen damit können Dinkel und Emmer jedoch bereits das Doppelte, Einkorn sogar das Drei- bis Vierfache an Mineralstoffen vorweisen“, berichtet Longin. Was darüber hinaus beim Einkorn besonders auffällt sind die Carotinoide, und hier vor allem das Lutein. Es handelt sich dabei um Stoffe, die das zentrale Nervensystem und die Sehkraft fördern können. Zudem bringen sie Geschmack und Farbe in das fertige Produkt. „In Einkorn ist rund achtmal so viel Lutein enthalten wie im Weizen“, erklärt Longin. Aus Sicht des Wissenschaftlers ist daher völlig klar, dass Vollkorngetreide ein wesentlicher Bestandteil einer gesunden Ernährung sein sollte.

Mit Blick auf eine bessere Verträglichkeit von Getreideprodukten gehört Friedrich Longin seit Langem zu den Verfechtern langer Teigführungen. Er hat bereits vor Jahren mit Kolleginnen und Kollegen entdeckt, dass sich die sogenannten FODMAPs, also die Zuckermolekül-Verbindungen, die bei Reizdarm-Betroffenen Unverträglichkeiten auslösen können, durch die Teigführung reduzieren lassen. Auch eine weiterführende Studie belegt, dass schnell geführte Brote viel FODMAPs enthalten. Je länger die Teigführung und je mehr Hefe verwendet wird, desto stärker beschleunigt sich dieser Prozess durchschnittlich. Allerdings waren alle 42 Studienbrote nach 2 Stunden Teigführung bereits im unkritischen Bereich.

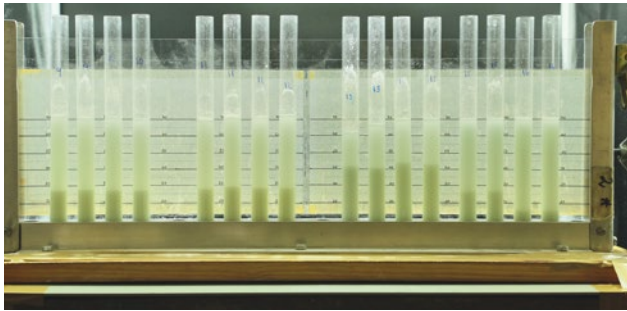
Über Weizen hört man oft, dass er nicht so gesund sei wie Dinkel. Diese Aussage kann Longin jedoch so pauschal nicht bestätigen: „Es gibt bisher keine einzige wissenschaftlich fundierte Studie, die das bekräftigt. Aber auch keine, die die These widerlegt.“ Das könnte sich allerdings schon bald ändern. Denn derzeit führt das Team in Hohenheim die weltweit erste Patientenstudie zu diesem Thema durch. Es handelt sich dabei um eine so genannte Doppel-Blind-Placebo-Studie, bei der 30 bis 40 Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer intensiv medizinisch untersucht werden, die eine selbst diagnostizierte Weizenunverträglichkeit haben. Für diese Probandinnen und Probanden werden Dinkel- und Weizenbrote sowie Placebo-Brote gebacken. Ohne



Aktuelle Erkenntnisse zu den Auswirkungen der Teigführung auf die so genannten FODMAPs lesen Sie in Ausgabe 5/2020 des Magazins **BROT**. Heft verpasst? Kein Problem. Diese und alle weiteren Ausgaben der Zeitschrift für gesundes und bekömmliches Backen können im Magazin-Shop unter www.brot-magazin.de/shop nachbestellt werden.



Friedrich Longin in mitten seiner angebauten Urkornsorten



Bei Sedimentationstest im Labor wird indirekt die Backfähigkeit von Einkorn bestimmt

dass die Testpersonen vorher wissen, welche Getreideart sie gerade zu sich nehmen, werden die Reaktionen nach dem Verzehr untersucht. Die Wissenschaftler erhoffen sich, auf diese Weise neue Erkenntnisse zu Unverträglichkeiten von Weizen und Dinkel zu gewinnen.

Dass das Thema Unverträglichkeit von Getreideprodukten sehr umfassend ist und es nur selten einfache Antworten auf vermeintlich leichte Fragen gibt, das ist Longin wichtig zu betonen. „Beim Genuss einer Scheibe Brot nimmt man nicht einfach nur das darin enthaltene Getreide zu sich. Schließlich besteht Gebäck aus verschiedenen Inhaltsstoffen und durchläuft unterschiedliche Zubereitungsschritte“, weiß der Getreideexperte. „Das alles spielt möglicherweise ebenfalls eine Rolle dabei, ob ein Brot verträglich ist oder nicht. Komischerweise wurden solche Aspekte bisher in diesem Forschungsgebiet scheinbar wenig beachtet.“

Ein weiteres Thema, dem sich Longin in den kommenden Jahren verstärkt widmen wird, sind die so genannten Amylase-Trypsin-Inhibitoren (ATI). Diese pflanzlichen Eiweiße sind ebenfalls in Getreide enthalten. Neueste Erkenntnisse weisen darauf hin, dass auch sie eventuell für Unverträglichkeiten verantwortlich sein könnten. Bei so viel beruflicher Verbundenheit zu Getreide und Brot ist es keine Überraschung, dass Friedrich Longin auch selbst unter die Hobbybäcker gegangen ist. Er mahlt vor allem sein selbst angebautes Getreide aus dem Zuchtprogramm der Universität, um daraus zuhause Brot und Brötchen zu backen. Am liebsten aus Einkorn. 🌾



Die Versuchsfelder der Universität Hohenheim



Mühlenfinder

PLZ 20000

PLZ 50000

Mühle Erks

Backen Sie Ihr Brot mit unseren wertvollen Zutaten!

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

Horbacher Mühle

Horbacher Mühle
Prod. u. Handels GmbH
Oberhorbacher Str. 25
53819 Neunkirchen-Seelscheid
Telefon: 02247 / 300 102
Mail: shop@horbacher-muehle.de
www.horbacher-muehle.de

PLZ 70000

BIO MÜHLE EILING

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

demeter SPIELBERGER Mühle

Beste Biomehle in großer Vielfalt finden Sie im

- Bioladen
- In unserem Mühlenladen
- In unserem Onlineshop

Mehr unter spielberger.de

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

PLZ 80000

BLATTERT MÜHLE

Gesunde Mühlenprodukte, frisch aus dem Schwarzwald!

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

DRAX-MÜHLE

SHOP

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

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

Sauerteig

- ▶ 75 g Waldstaudenroggenschrot (mittelfein, alternativ Waldstaudenroggenmehl Vollkorn)
- ▶ 75 g Emmerschrot (mittelfein, alternativ Emmermehl Vollkorn)
- ▶ 150 g Wasser
- ▶ 75 g Anstellgut

Alle Zutaten vermischen und 6 Stunden bei 28-30°C gehen lassen. Ideal ist dafür eine Gärbox, aber auch in einem Ofen mit eingeschalteter Beleuchtung (geht nicht bei LED-Lampen) oder in der Nähe einer Heizung funktioniert die warme Teigführung. Wichtig ist es, regelmäßig die Temperatur zu kontrollieren. Alternativ kann man den Teig auch 12 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.



Brühstück

- ▶ 100 g Waldstaudenroggen-Flocken (alternativ andere Vollkornflocken)
- ▶ 75 g Piemonteser Haselnüsse (geröstet, alternativ andere Haselnüsse)
- ▶ 200 g Wasser (kochend)

Die Flocken und die Haselnüsse ohne Fett in einer Pfanne rösten, bis sie etwas Farbe annehmen und zu duften beginnen. Mit dem kochenden Wasser übergießen und 2 Stunden quellen lassen. Das Brühstück kann bereits mit dem Sauerteig hergestellt und nach dem Abkühlen kalt über Nacht (10-12 Stunden) gelagert werden.

Autolyseteig

- ▶ Brühstück
- ▶ 200 g Emmermehl Vollkorn
- ▶ 200 g Waldstaudenroggenmehl Vollkorn
- ▶ 250 g Buttermilch
- ▶ 120 g Kartoffeln (gekocht, abgekühlt)
- ▶ 75 g Pflaumenmus
- ▶ 60 g getrocknete Pflaumen
- ▶ 12 g Kakao

Die getrockneten Pflaumen kleinschneiden. Die Kartoffeln mit dem Pflaumenmus und der Buttermilch pürieren. Alles zusammen mit dem gesamten Mehl und dem Kakao 1-2 Minuten auf langsamer Stufe vermischen. Danach 1 Stunde abgedeckt bei Raumtemperatur quellen lassen.

Bei diesem Poller sorgen geröstete Haselnüsse, Pflaumenmus, Kakao, ein paar Kartoffeln vom Vortag und gehackte getrocknete Pflaumen für ein besonderes Geschmackserlebnis. Das Brot passt sehr gut zu Käse und süßen Aufstrichen, schmeckt aber auch einfach nur mit Butter. Ein echter Geheimtipp unter den Urkornbroten.

☛ Sauerteig, Hefe und Brühstück mit dem Autolyseteig auf langsamer Stufe 4 Minuten vermischen. Je nach Konsistenz noch schluckweise bis zu 50 g Buttermilch dazugeben und unterkneten. Dann auf schnellerer Stufe weitere 8 Minuten verkneten. Nach 5 Minuten das Salz zugeben.

☛ Den Teig 2 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur reifen lassen. Die Arbeitsfläche nass machen und den Teig darauf geben. Für die Pollerform drei 600 g-Teiglinge abstechen und mit nassen Händen zu Rollen formen. Diese in Waldstaudenroggenschrot wenden und in die gefettete Pollerform setzen. Abgedeckt 5-6 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

☛ Rechtzeitig den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen, die Pollerform in den Ofen stellen und schwaden. Nach 10 Minuten den Schwaden ablassen, nach 15 Minuten die Temperatur auf 200°C reduzieren und weitere 40 Minuten backen.

☛ Die Poller aus dem Ofen holen und 10 Minuten abkühlen lassen. Dann die Brote auf einen Rost stürzen. Falls sie nicht gleich rausgehen, vorsichtig mit einem langen dünnen Messer am Rand entlangfahren und lösen. 🍴

Hauptteig*

- ▶ Sauerteig
- ▶ Autolyseteig
- ▶ 50 g Buttermilch (optional)
- ▶ 14 g Salz
- ▶ 5 g Frischhefe

AUSSERDEM:

- ▶ Waldstaudenroggenschrot (mittelfein, zum Wälzen)

*Ergibt 3 Poller

Tipp:

Sein charakteristisches Aussehen erhält dieses Brot durch eine so genannte Pollerform. Wer die nicht hat, kann auf Weckgläser oder Blumen-Tontöpfe ausweichen. Genauso gut gelingt das Brot aber auch in einer 30-cm-Kastenform. Dazu die Form fetten und mit dem Schrot austreuen. Dann den Teig grob zu einer Rolle formen, in die Form geben und mit Schrot bestreuen.

Pflaumen-Nuss-Poller



Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Emmer, Roggen
Triebmittel:	Sauerteig, Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	14-21 Stunden
Zeit am Backtag:	9-10 Stunden
Backzeit:	45 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	200°C nach 15 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen



Autolyseteig

- ▶ 250 g Khorasanmehl Vollkorn (auch Kamut genannt)
- ▶ 50 g Urdinkelmehl Vollkorn
- ▶ 200 g Urdinkelmehl 630
- ▶ 300 g Buttermilch
- ▶ 95 g Wasser
- ▶ 3 g Flohsamenschalen

Alles 1-2 Minuten auf langsamer Stufe vermischen, bis keine Mehlnester mehr zu sehen sind. Danach 1 Stunde abgedeckt bei Raumtemperatur quellen lassen.

Hauptteig*

- ▶ Autolyseteig
- ▶ 110 g Lievito Madre (kalt, am Vortag aufgefrischt, alternativ 110 g Anstellgut und 20-30 g weniger Wasser)
- ▶ 40 g Anstellgut (kalt, am Vortag aufgefrischt)
- ▶ 30 g Butter
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 3 g Honig

ZUM BESTREUEN:

- ▶ Khorasanmehl Vollkorn

*Ergibt 10 Brötchen

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆

Getreide: Khorasan, Dinkel

Triebmittel: Lievito Madre, Sauerteig

Teigkonsistenz: mittelfest

Zeit gesamt: 8-9,5 Stunden

Zeit am Backtag: 8-9,5 Stunden

Backzeit: 15 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 220°C
beim Einschießen

Schwaden: beim Einschießen,
nach 7 Minuten ablassen



Kamut-Krustis

Die Kamut-Krustis sind tolle Frühstücksbrötchen, die sowohl zu Wurst und Käse als auch zu süßen Aufstrichen passen. Der Teig eignet sich außerdem super, um daraus Baguettes zu formen und zu backen. Durch eine lange Gare bei Raumtemperatur entwickeln sie genügend Triebkraft, damit lockere und luftige Brötchen aus dem Backofen kommen.

☛ Autolyseteig, Anstellgut, Lievito Madre und Honig 2 Minuten auf langsamer Stufe verkneten. Danach weitere 8 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Nach 5 Minuten das Salz zugeben, nach 6 Minuten die Butter in Stückchen dazugeben und mit unterkneten.

☛ Den Teig in eine leichte geölte Schüssel geben, einmal dehnen und falten und 5-6 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen. Nach 30 und 60 Minuten den Teig nochmal dehnen und falten.

☛ Den Teig auf eine mit Mehl bestäubte Unterlage geben und zehn Teiglinge von jeweils 110 g abstechen. Diese vorsichtig rundwirken und 10 Minuten entspannen lassen. Anschließend ohne viel Druck langwirken, in Khorasanmehl wälzen und mit dem Schluss nach unten auf ein Tuch legen. Dieses zwischen den einzelnen Teiglingen hochziehen. Abgedeckt 1-1,5 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

☛ Den Backofen rechtzeitig auf 250°C Umluft vorheizen.

☛ Die Teiglinge auf Backpapier legen und einschneiden. In den Ofen geben, sofort die Temperatur auf 220°C senken, schwaden und 10-12 Minuten backen. Nach 7 Minuten den Backofen kurz öffnen und den Dampf etwas abziehen lassen. ■



Dinkel-Joghurt-Cracker

Leckere Cracker aus Urgetreide sind ganz einfach und schnell zu machen. Sie schmecken toll zu einem Glas Wein, zu Käse oder einfach so zwischendurch, als Knabberlei. Sie halten sich in einer verschlossenen Blechdose mehrere Wochen – theoretisch zumindest. Denn einmal angefangen, sind sie auch ganz schnell verputzt.

- 🍃 Alle Zutaten 2 Minuten auf langsamer Stufe vermischen. Weitere 5 Minuten auf schnellerer Stufe verkneten. Der Teig sollte relativ fest sein.
- 🍃 Im Anschluss den Backofen auf 150°C Umluft vorheizen.
- 🍃 Die Hälfte vom Teig auf Backpapier geben und mit den Händen etwas flach drücken. Mit Öl einreiben und mit einem Rollholz möglichst dünn ausrollen. Mit einem Teigroller in kleine Vierecke teilen.
- 🍃 Auf mittlerer Schiene im Ofen 40 Minuten backen. Zwischendurch kurz den Backofen öffnen und entstehenden Dampf etwas abziehen lassen.
- 🍃 Nach dem Backen ein paar Minuten abkühlen lassen und dann die einzelnen Vierecke abbrechen. Abgekühlt am besten in einer Blechdose aufbewahren. 🍴

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆☆
Getreide:	Dinkel
Triebmittel:	Lievito Madre
Teigkonsistenz:	fest
Zeit gesamt:	1 Stunde
Zeit am Backtag:	1 Stunde
Backzeit:	40 Minuten
Starttemperatur:	150°C
Backtemperatur:	150°C
Schwaden:	nein

Teig-Zutaten*

- ▶ 200 g Lievito Madre (kalt, alternativ 200 g Anstellgut mit 30 g mehr Mehl und 30 g weniger Wasser)
- ▶ 160 g Urdinkelmehl Vollkorn
- ▶ 120 g Urkornflocken
- ▶ 280 g Joghurt (griechisch)
- ▶ 160 g Saatenmischung (nach Geschmack)
- ▶ 20 g Olivenöl
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 6 g Agavendicksaft

*Ergibt 40-50 Cracker

Tipp

Als Alternative können verschiedene Gewürze wie Paprika, Curry oder getrocknete Kräuter mit in den Teig gegeben werden. Sehr gut schmecken auch alle Arten von Hartkäse, der fein gerieben mit in den Teig oder als Topping darauf gestreut werden kann.

Schnelles Rotkörnchen





Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Dinkel
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	7-8,5 Stunden
Zeit am Backtag:	7-8,5 Stunden
Backzeit:	45 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	220°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschießen, nach 10 Minuten ablassen

Vorteig

- ▶ 150 g Rotkornweizenmehl Vollkorn
- ▶ 150 g Wasser
- ▶ 2 g Frischhefe

Die Hefe im Wasser auflösen und das Rotkornweizenmehl 1-2 Minuten auf langsamer Stufe untermischen. 3-4 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.



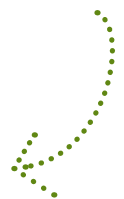
Autolyseteig

- ▶ 250 g Rotkornweizenmehl Vollkorn
- ▶ 200 g Urdinkelmehl Vollkorn
- ▶ 300 g Wasser
- ▶ 3 g Flohsamenschalen

Alles 1-2 Minuten auf langsamer Stufe vermischen, bis keine Mehlnester mehr zu sehen sind. Danach 1 Stunde abgedeckt bei Raumtemperatur quellen lassen.

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ Autolyseteig
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 10 g Rapsöl
- ▶ 3 g Honig
- ▶ 2 g Frischhefe



Das schnelle Rotkörnchen ist – wie der Name schon sagt – ein ganz schnelles Brot, dem Rotkornweizen und Urdinkel einen einmaligen Geschmack geben. Da ein Hefevorteig zum Einsatz kommt, den man auch bereits am Vortag zubereiten kann, muss der Laib am am Backtag nur noch 3 Stunden gehen, bevor er in den Backofen kommt.

☞ Hefevorteig sowie Honig zum Autolyseteig geben und 4 Minuten auf langsamer Stufe verkneten. Salz dazugeben und weitere 4 Minuten auf mittlerer Stufe kneten. Nach 2 Minuten das Öl einlaufen lassen und mit unterkneten.

☞ Den Teig in eine leicht geölte Schüssel geben, einmal dehnen und falten und abgedeckt 2 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen. Nach 30, 60 und 90 Minuten jeweils einmal dehnen und falten.

☞ Den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben, einmal rundum von außen zur Mitte hin falten und vorsichtig, ohne zu viel Druck, rundformen. 10 Minuten entspannen lassen, danach langformen und mit dem Schluss nach oben in einen länglichen Gärkorb geben. Abgedeckt 60-75 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

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

☞ Den Teigling aus dem Gärkorb in den Backofen stürzen, einschneiden und schwaden. Bei 250°C 10 Minuten backen, den Dampf ablassen und die Temperatur auf 220°C reduzieren. Weitere 35 Minuten backen. ■



Gelbweizen-Wurzeln mit Cranberries und Haselnüssen

Wurzeln sind eine tolle Alternative zu Baguette und auch für Anfänger super geeignet, um ein leckeres und besonderes Beilagenbrot selbst zu backen. Durch Gelbweizen- und Khorasanmehl, Haselnüsse und Cranberries bekommen diese Wurzeln einen ganz besonderen Geschmack und passen zu jeder Gelegenheit.

Autolyseteig

- ▶ 300 g Gelbweizenmehl Vollkorn
- ▶ 100 g Khorasanmehl Vollkorn (auch Kamut genannt)
- ▶ 150 g Urdinkelmehl 630
- ▶ 440 g Wasser
- ▶ 70 g Haselnüsse (ganz)
- ▶ 70 g Cranberries

Alles 1-2 Minuten auf langsamer Stufe vermischen, bis keine Mehlnester mehr zu sehen sind. Danach 1 Stunde abgedeckt bei Raumtemperatur quellen lassen.

🌿 Autolyseteig, Lievito Madre, Hefe und Honig 5 Minuten auf langsamer Stufe verkneten. Dann das Salz dazugeben und weitere 2 Minuten auf schnellerer Stufe weiterkneten. Zum Schluss die Butter in Stückchen dazugeben, nochmal 2 Minuten auf schnellster Stufe auskneten.

🌿 Den Teig in eine leicht geölte Schüssel geben und mehrfach rundum dehnen und falten. Abgedeckt 5 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen. Nach 1 und 2 Stunden nochmal dehnen und falten. Danach 24-72 Stunden in den Kühlschrank geben.

🌿 Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und 2 Stunden bei Raumtemperatur akklimatisieren lassen. Danach auf eine bemehlte Arbeitsfläche stürzen, zu einem Rechteck ausziehen, vier längliche Teiglinge abstechen, jeden Teigling in sich verdrehen, auf ein Backpapier legen, bemehlen und 1-2 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.



Tipp:
Cranberries können gegen gewürfelte Aprikosen, Feigen oder Rosinen und Haselnüsse gegen Walnüsse, Cashews, Pistazien oder Mandeln ausgetauscht werden.

- 🍃 Rechtzeitig den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 🍃 Die Teiglinge auf der mittleren Schiene einschießen und schwaden. Nach 15 Minuten den Backofen öffnen, damit der Dampf abziehen kann und die Temperatur auf 220°C reduzieren. Weitere 5-10 Minuten fertigbacken. 🍃

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆☆
Getreide: Weizen, Khorasan, Dinkel
Triebmittel: Lievito Madre, Hefe
Teigkonsistenz: mittelfest
Zeit gesamt: 34-83 Stunden
Zeit am Backtag: 3,5-4,5 Stunden
Backzeit: 20-25 Minuten
Starttemperatur: 250°C
Backtemperatur: 220°C nach 15 Minuten
Schwaden: beim Einschießen, nach 15 Minuten ablassen

*Hauptteig**

- ▶ Autolyseteig
- ▶ 70 g Lievito Madre (kalt, am Vortag aufgefrischt, alternativ 70 g Anstellgut und 10-20 g weniger Wasser)
- ▶ 30 g Butter
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 3 g Honig
- ▶ 2 g Frischhefe

*Ergibt 4 Wurzeln



Schwierigkeitsgrad: ★★☆☆
 Getreide: Dinkel, Roggen
 Triebmittel: Sauerteig, Hefe
 Teigkonsistenz: mittel
 Zeit gesamt: 7,5-16,5 Stunden
 Zeit am Backtag: 4,5-7,5 Stunden
 Backzeit: 50 Minuten
 Starttemperatur: 250°C
 Backtemperatur: 200°C
 nach 10 Minuten
 Schwaden: beim Einschließen,
 nach 10 Minuten ablassen

Sauerteig

- ▶ 100 g Urdinkelmehl Vollkorn (sehr fein gemahlen)
- ▶ 100 g Wasser
- ▶ 40 g Anstellgut (kalt)

Das Anstellgut im Wasser auflösen und schaumig rühren. Danach das Mehl dazugeben und alles kurz verrühren. Abgedeckt bei 28°C 3-4 Stunden gehen lassen. Ideal ist dafür eine Gärbbox, aber auch in einem Ofen mit eingeschalteter Beleuchtung (geht nicht bei LED-Lampen) oder in der Nähe einer Heizung funktioniert die warme Teigführung. Wichtig ist es, regelmäßig die Temperatur zu kontrollieren. Alternativ kann man den Sauerteig auch bei Raumtemperatur 7-8 Stunden gehen lassen. Dann ist es jedoch sinnvoll, ihn bereits am Vorabend anzusetzen.

Kochstück

- ▶ 50 g Urdinkelmehl Vollkorn (sehr fein gemahlen)
- ▶ 50 g Urdinkelflocken
- ▶ 300 g Wasser
- ▶ 30 g Altbrot (geröstet und gemahlen)

Alle Zutaten von Hand gründlich vermischen. Unter Rühren aufkochen, kurz kochen lassen, bis ein dicker Pudding entsteht und vom Herd nehmen. 3-4 Stunden abkühlen lassen. Alternativ kann man das Kochstück nach dem Abkühlen auch über Nacht (10-12 Stunden) kalt stellen und am nächsten Tag weiter verarbeiten.

Urdinkel-Vollkorn-Kruste

Frisch gemahlenes Urdinkel-Vollkornmehl trifft hier auf einen kleinen Anteil Waldstaudenroggenmehl. Der Altbrotanteil und der Eigengeschmack der Mehlsorten sorgen für ein tolles Aroma. Die Krume ist schön fluffig, locker und das Brot bleibt lange frisch.





Die Hefe in 30 g Wasser auflösen, zum Fermentolyseteig geben und 6 Minuten auf kleinster Stufe verkneten. Währenddessen das restliche Wasser schluckweise dazugeben. Dann das Salz hinzufügen und weitere 2 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Abschließend das Ganze mit dem Butterschmalz noch einmal 2 Minuten auf schnellerer Stufe verkneten.

Den Teig in eine leicht geölte Schüssel geben, einmal rundum von außen zur Mitte hin falten und 2 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen. Nach 30 und 60 Minuten nochmals rundum falten.

Den Teig auf eine bemehlte Unterlage geben und erneut locker, ohne viel Druck, rundum falten und lang- oder rundformen. Mit dem Schluss nach oben in einen bemehlten Gärkorb geben. Abgedeckt 1,5-2 Stunden gehen lassen, bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat.

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

Den Teig auf ein Backpapier stürzen und einschneiden. Danach in den Backofen einschießen und schwaden. Nach 10 Minuten den Schwaden ablassen und die Temperatur auf 200°C reduzieren. Danach weitere 35 Minuten backen. ■



Fermentolyseteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Kochstück
- ▶ 250 g Urdinkelmehl Vollkorn (sehr fein gemahlen)
- ▶ 50 g Waldstaudenroggenmehl (sehr fein gemahlen)

Alles 1-2 Minuten auf langsamer Stufe vermischen, bis keine Mehlnester mehr zu sehen sind. Danach 1 Stunde abgedeckt bei Raumtemperatur quellen lassen.

Hauptteig

- ▶ Fermentolyseteig
- ▶ 80 g Wasser
- ▶ 4 g Frischhefe
- ▶ 15 g Butterschmalz (alternativ Butter oder Öl)
- ▶ 12 g Salz



Das 2 für 1-Schnupper-Abo

SPEISEKAMMER

▪ **Darum geht es in SPEISEKAMMER**

Ob eingekocht, eingemacht, eingelegt, fermentiert, gedörrt, gepökelt oder geräuchert – haltbar und lecker soll es sein. SPEISEKAMMER richtet sich an alle Foodbegeisterten, die auf Qualität achten und wissen möchten, woraus ihr Essen besteht. Die möglichst wenig fertige Lebensmittel kaufen und Freude am Selbermachen haben. Und die auch dann nicht auf Fertigware zurückgreifen wollen, wenn es einmal schnell gehen muss. Dafür liefert SPEISEKAMMER die nötigen Rezepte, zeigt wie es geht und wie man auch mit einfachen Mitteln tolle Produkte herstellt.

▪ **Ihre Abo-Vorteile**

Bestellen Sie jetzt das Schnupper-Abo von SPEISEKAMMER und erhalten 2 Ausgaben des Magazins zum Preis von einer. Sie zahlen also nur 5,90 statt 11,80 Euro. Und Sie erhalten nicht nur die 2 Ausgaben frei Haus, auch das Digitalmagazin ist inklusive. Bestellen Sie jetzt unter www.speisekammer-magazin.de oder rufen Sie an: 040/42 91 77-110

▪ **Unser Versprechen**

Bei uns gibt es keine Abo-Fallen. Möchten Sie das Magazin nicht weiterbeziehen, sagen Sie einfach bis eine Woche nach Erhalt der 2. Ausgabe mit einer kurzen Notiz ab – formlose E-Mail oder Anruf genügt. Andernfalls erhalten Sie SPEISEKAMMER im Jahresabonnement zum Vorzugspreis von 22,00 Euro (statt 23,60 bei Einzelbezug). Das Jahresabonnement verlängert sich jeweils um ein weiteres Jahr. Bei uns können Sie aber jederzeit kündigen, das Geld für bereits bezahlte, jedoch noch nicht erhaltene Ausgaben erhalten Sie dann zurück.

**Digital erhältlich in der App
des Schwestermagazins BROT**



**IHRE VORTEILE
IM ÜBERBLICK**

- 5,90 sparen
- Keine Versandkosten
- Vor Kiosk-Veröffentlichung im Briefkasten
- Digitalmagazin inklusive

SPEISEKAMMER

HALTBAR & LECKER

SPEISEKAMMER

Neu

30 Rezepte
einfach &
kreativ

Ist das Fast Food?

Hot Dogs von A-Z
selbstgemacht

Bier, Limo & Co.

Getränkeideen
für heiße Tage

Snacks auf Vorrat

Gemüsechips,
Beef Jerky & Co.

So einfach geht's

Fermentieren
im Sommer

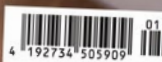
Marmelade,
Chutney & Sirup

Sommerliche Aromen fürs ganze Jahr

Was uns die
grüne Jahreszeit
stlichkeiten bietet

€5,90

Ausgabe 02/2020, 5,90 EUR
A: 6,50 Euro, CH: 11,60 sFR, BeNeLux: 6,90 Euro
www.speisekammer-magazin.de



Ausgabe 01/2020, 5,90 EUR
A: 6,50 Euro, CH: 11,60 sFR, BeNeLux: 6,90 Euro
www.speisekammer-magazin.de

LECKER

SPEISEKAMMER

2 für 1

Zwei Hefte zum
Preis von einem
Digital-Ausgaben
inklusive

Herbst

Jetzt bestellen!

www.speisekammer-magazin.de

040 / 42 91 77-110

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆

Getreide: Weizen, Khorasan

Triebmittel: Sauerteig, Hefe

Teigkonsistenz: mittelfest

Zeit gesamt: 8,5-20,5 Stunden

Zeit am Backtag: 8,5-20,5 Stunden

Backzeit: 45 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 220°C
nach 15 Minuten

Schwaden: beim Einschließen,
nach 15 Minuten ablassen



Kochstück

▶ 50 g Khorasanmehl Vollkorn
(auch Kamut genannt)

▶ 250 g Milch

Das Mehl mit der Milch glattrühren und unter ständigem Rühren aufkochen, bis ein dicker Pudding entsteht. 2 Stunden abkühlen lassen. Das Kochstück kann bereits am Vortag hergestellt und abgekühlt über Nacht (10-12 Stunden) im Kühlschrank gelagert werden.

Autolyseteig

▶ Kochstück

▶ 350 g Gelbweizenmehl Vollkorn

▶ 100 g Khorasanmehl Vollkorn
(auch Kamut genannt)

▶ 170 g Buttermilch

▶ 3 g Flohsamenschalen

Alles 1-2 Minuten auf langsamer Stufe vermischen, bis keine Mehlnester mehr zu sehen sind. Danach 35-40 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur quellen lassen.

Hauptteig

▶ Autolyseteig

▶ 100 g Anstellgut (kalt)

▶ 35 g Wasser

▶ 12 g Salz

▶ 3 g Frischhefe

▶ 3 g Zuckerrübensirup



Uriges Landbrot

Dieses Landbrot ist ein tolles Alltagsbrot, das zu vielem passt. Mit Khorasan- und Gelbweizen-Vollkornmehl ist es ein reines Vollkornbrot. Das Rezept ist gut geeignet, um mal wieder den Anstellgut-Überschuss aus dem Kühlschrank aufzubreuchen.



🌿 Hefe, Anstellgut und Zuckerrübensirup mit dem Autolyseteig 4 Minuten auf langsamer Stufe verkneten. Danach weitere 6 Minuten auf mittlerer Stufe kneten. Das Wasser schluckweise unterkneten. Nach 4 Minuten das Salz zugeben und mit unterkneten.

🌿 Den Teig einmal dehnen und falten, in eine leicht geölte Schüssel geben und 3 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen. Nach 30, 60 und 90 Minuten den Teig rundum einmal von außen zur Mitte falten.

🌿 Den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und nochmals einmal rundum von außen zur Mitte falten

und vorsichtig ohne viel Druck rundformen. 10 Minuten entspannen lassen. Dann langformen und mit dem Schluss nach oben in einen länglichen Gärkorb geben. Abgedeckt 1,5-2 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

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

🌿 Den Teigling aus dem Gärkorb auf ein Backpapier stürzen, einschneiden und einschließen. Sofort schwaden. Nach 15 Minuten den Backofen öffnen, damit der Dampf etwas abzieht und die Temperatur auf 220°C senken. Weitere 30 Minuten fertigbacken. 🍳

Vorteig

- ▶ 150 g Urdinkelmehl Vollkorn
- ▶ 150 g Wasser
- ▶ 1 g Frischhefe

Die Hefe im Wasser auflösen und das Mehl untermischen. Bei Raumtemperatur abgedeckt mindestens 4 Stunden (bis zu 12 Stunden) gehen lassen.



Quellstück

- ▶ 150 g Müsli nach Wahl
- ▶ 150 g Buttermilch

Das Müsli mit der Buttermilch mischen und 1 Stunde abgedeckt quellen lassen. Das Quellstück kann am Vorabend hergestellt und kalt gelagert werden.



Autolyseteig

- ▶ 250 g Gelbweizenmehl Vollkorn
- ▶ 100 g Urdinkelmehl 630
- ▶ 4 g Flohsamenschalen
- ▶ 80 g Schmand
- ▶ 135 g Wasser

Alles 1-2 Minuten auf langsamer Stufe vermischen, bis keine Mehlneister mehr zu sehen sind. Danach 1 Stunde abgedeckt bei Raumtemperatur quellen lassen.



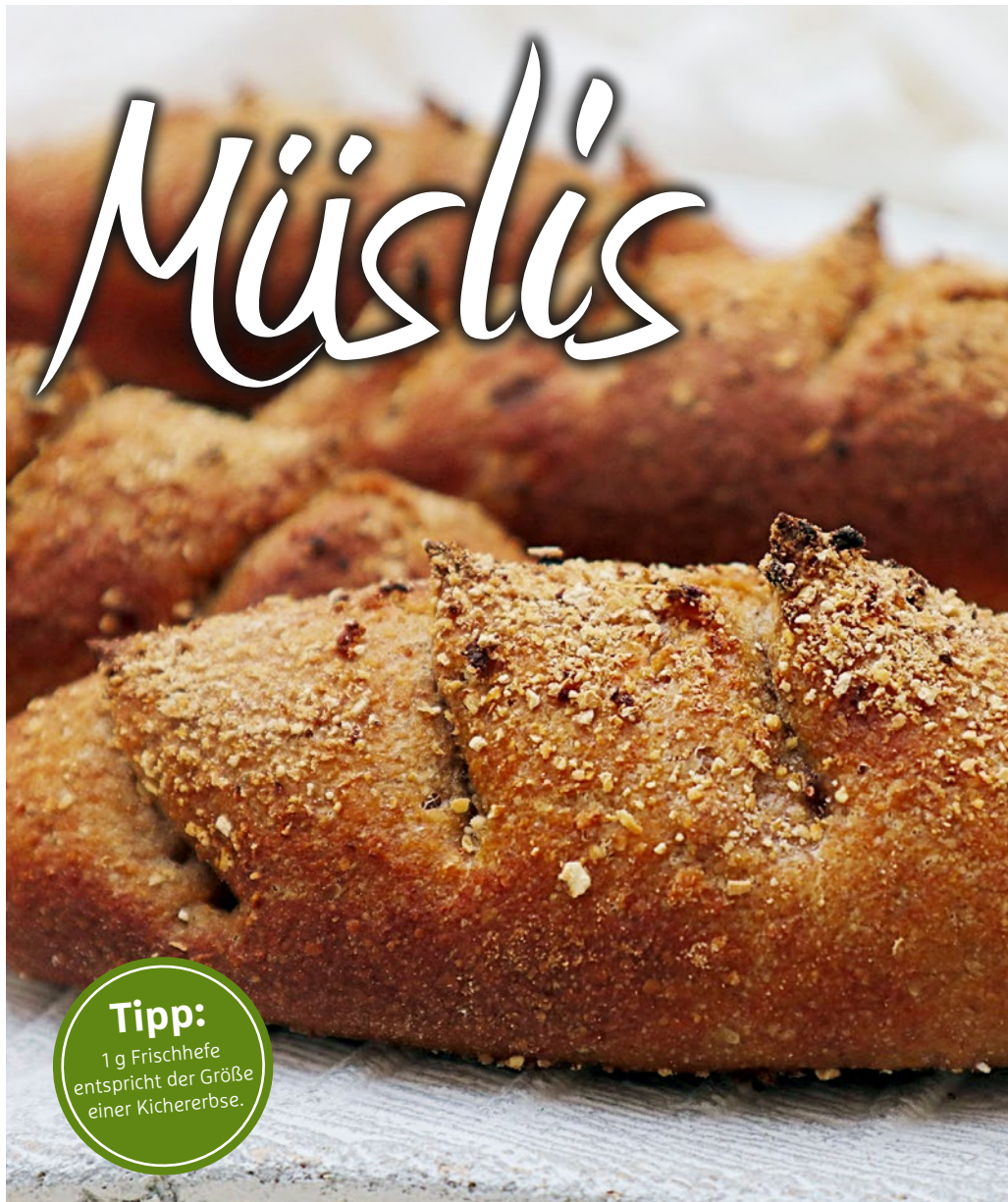
Hauptteig*

- ▶ Vorteig
- ▶ Quellstück
- ▶ Autolyseteig
- ▶ 4 g Frischhefe
- ▶ 10 g Salz

ZUM BESTREUEN:

- ▶ Müsli nach Wahl (fein gehackt)

*Ergibt 11 Brötchen



Tipp:

1 g Frischhefe entspricht der Größe einer Kichererbse.

Mit dem eigenen Lieblingsmüsli kann man auch leckere Frühstücksbrotchen backen. Einfach einen Teil als Quellstück in den Teig geben und ein wenig davon kleingeschreddert als Topping auf die Teiglinge streuen. Das ist nicht nur lecker, sondern lädt auch – je nach Müsli – zum Experimentieren ein.

🍃 Vorteig, Quellstück, Autolyseteig und Hefe 2 Minuten auf langsamer Stufe verkneten. Danach weitere 5-6 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Nach 3 Minuten das Salz zugeben und mit unterkneten.

🍃 Den Teig einmal dehnen und falten, in eine leicht geölte Schüssel geben und abgedeckt 3 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen. Nach 30 und 60 Minuten den Teig jeweils einmal dehnen und falten.

🍃 Den Teig auf eine bemehlte Unterlage geben und elf Teiglinge von jeweils 100 g abstechen. Diese vorsichtig rundformen und 10 Minuten entspannen lassen. Anschließend langformen und an den Enden etwas spitz zulaufend ausrollen. Mit dem Schluss nach unten direkt auf ein Backpapier legen. Abgedeckt 1,5 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.





🌿 Rechtzeitig den Backofen auf 230°C Umluft vorheizen.

🌿 Die Teiglinge mit Wasser einsprühen und mit dem feingehackten Müsli bestreuen. Danach einschneiden und in den Ofen geben. Beim Einschießen schwaden. Nach 5 Minuten die Temperatur auf 200°C reduzieren und nach 7 Minuten den Dampf ablassen. Danach noch weitere 4-6 Minuten fertigbacken. 🍳



Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆
Getreide: Weizen, Dinkel
Triebmittel: Hefe
Teigkonsistenz: mittelfest, fest
Zeit gesamt: 9-17 Stunden
Zeit am Backtag: 5-9 Stunden
Backzeit: 13-15 Minuten
Starttemperatur: 230°C
Backtemperatur: 200°C
nach 5 Minuten
Schwaden: beim Einschießen,
nach 7 Minuten ablassen



Urkorn-Äpfelkuchen

Teig-Zutaten

- ▶ 150 g Einkornmehl Vollkorn
- ▶ 100 g Khorasanmehl Vollkorn (auch Kamut genannt)
- ▶ 200 g Butter (kalt)
- ▶ 75 g Rohrohrzucker
- ▶ 50 g Amaretto
- ▶ 1 Ei (Größe S)
- ▶ 6 g Vanillezucker
- ▶ 1 Zitrone (Bio)
- ▶ 1 Prise Salz
- ▶ 1 g Zimt

Füllung

- ▶ 4 Äpfel (Boskop oder nach Geschmack)
- ▶ 200 g Schmand
- ▶ 200 g Sahne
- ▶ 4 Eier (Größe M)
- ▶ 100 g Amarettini (alternativ andere Kekse)
- ▶ 70 g Zucker
- ▶ 30 g Zitronensaft
- ▶ 25 g Puddingpulver (Vanille)
- ▶ 2 g Zitronenschale

ZUM BESTREUEN:

- ▶ Puderzucker

Dieser Apfelkuchen schmeckt dank Einkorn- und Khorasanmehl schön nussig. Das Aroma harmoniert wunderbar mit der säuerlichen Süße der Äpfel. Im Inneren wartet eine luftige Sahnefüllung. Ein leckerer Kuchen für den nächsten Sonntagskaffee oder auch zum Geburtstag.

🍋 Zitronenschale abreiben (etwa 2 g), Zitrone auspressen.

🍋 Butter mit dem Zucker, Vanillezucker, Zitronenschale, Salz, Zimt, Amaretto und Ei schaumig rühren. Mehl unterkneten und den Teig 30 Minuten abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

🍋 Für die Füllung zunächst die Amarettini in eine Tüte geben und grob zerklopfen.

🍋 4 Eier mit Zucker cremig rühren. Schmand, Sahne, Vanillepuddingpulver, Zitronensaft und -schale dazugeben und zu einer glatten Creme rühren.

🍋 Den Boden einer Springform (27 cm) mit Backpapier auslegen, den Rand mit Butter einfetten. Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

🍋 Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen. Zwei Drittel davon zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie ausrollen und auf den Boden der Springform legen. Den restlichen Teig mit den Händen zu Rollen formen und ringsum an den Rand der Form legen. Mit den Fingern einen Rand hochdrücken.

🍋 Die Amarettini auf dem Boden verteilen.

🍋 Die Äpfel vierteln, schälen und entkernen. Die Außenseiten der Apfelstücke



*Für Einsteiger
geeignet*

mit einem Messer einschneiden und die Äpfel auf dem Boden verteilen. Die Füllung darübergießen.

🍃 Den Kuchen im mittleren Einschub 60 Minuten backen. Nach 45 Minuten abdecken.

🍃 Nach dem Backen 10 Minuten abkühlen lassen. Dann den Rand der Springform lösen. Sobald der Kuchen abgekühlt ist, mit Puderzucker bestäuben. 🍷

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Einkorn, Khorasan
Triebmittel:	-
Teigkonsistenz:	fest
Zeit gesamt:	2 Stunden
Zeit am Backtag:	2 Stunden
Backzeit:	60 Minuten
Starttemperatur:	180°C
Backtemperatur:	180°C
Schwaden:	nein





Emmentaler-Kamutlinge

Brötchen mit einem Topping aus Käse sind einfach etwas Leckeres. Wenn dann auch noch Käse im Teig ist – wie bei diesen fluffigen Kamutlingen –, sind sie doppelt gut. Die Käsesorte kann nach eigenem Geschmack ausgetauscht werden. Milder werden sie zum Beispiel mit Gouda, etwas würziger mit Cheddar und noch kräftiger mit Bergkäse.



☞ Vorteig, Autolyseteig, Lievito Madre und Hefe 2 Minuten auf langsamer Stufe verkneten. Weitere 8 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Dabei schluckweise das Wasser zugeben, wenn der Teig sich noch zu trocken anfühlt. Nach 4 Minuten das Salz zugeben, nach 5 Minuten die Butter in Stückchen. Nach 6 Minuten den Käse dazugeben und mit unterkneten.

☞ Den Teig einmal dehnen und falten, in eine leicht geölte Schüssel geben und abgedeckt 3 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen. Nach 1 und 1,5 Stunden den Teig noch einmal dehnen und falten.

☞ Den Teig auf eine bemehlte Unterlage geben und elf Teiglinge von jeweils 100-105 g abstechen. Diese vorsichtig rundformen und 10 Minuten entspannen lassen. Anschließend nochmal straff rundwirken und mit dem Schluss nach unten auf Backpapier setzen. Abgedeckt 60 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

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

☞ Wenn die Teiglinge gegangen sind, mit Milch einpinseln und einschneiden. Mit dem Käse und Paprikapulver bestreuen.

☞ Die Teiglinge unter Schwaden in den Ofen geben und sofort die Temperatur auf 200°C reduzieren. Nach 10 Minuten den Backofen kurz öffnen und den Dampf etwas abziehen lassen und weitere 5-7 Minuten fertigbacken. ■

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Khorasan, Dinkel
Triebmittel:	Hefe, Lievito Madre
Teigkonsistenz:	fest
Zeit gesamt:	9-17 Stunden
Zeit am Backtag:	5-9 Stunden
Backzeit:	15-17 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	200°C beim Einschließen
Schwaden:	beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen

Vorteig

- ▶ 150 g Khorasanmehl Vollkorn (auch Kamut genannt)
- ▶ 150 g Buttermilch
- ▶ 3 g Frischhefe

Die Hefe in der Buttermilch auflösen und das Mehl untermischen. Bei Raumtemperatur mindestens 4 Stunden oder über Nacht (bis zu 12 Stunden) gehen lassen.

Autolyseteig

- ▶ 250 g Khorasanmehl Vollkorn (auch Kamut genannt)
- ▶ 100 g Urdinkelmehl 630
- ▶ 100 g Buttermilch
- ▶ 100 g Wasser

Alles 1-2 Minuten auf langsamer Stufe vermischen, bis keine Mehlnester mehr zu sehen sind. Danach 1 Stunde abgedeckt bei Raumtemperatur quellen lassen.

Hauptteig*

- ▶ Vorteig
- ▶ Autolyseteig
- ▶ 20 g Wasser
- ▶ 80 g Lievito Madre (kalt, 2-3 Tage vorher aufgefrischt, alternativ 80 g Anstellgut und weniger Wasser)
- ▶ 2 g Frischhefe
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 150 g Emmentaler (gerieben, alternativ Käse nach Geschmack)
- ▶ 40 g Butter

ZUM BESTREUEN:

- ▶ 100 g Emmentaler (gerieben)
- ▶ Paprikapulver edelsüß
- ▶ Milch

*Ergibt 11 Brötchen



Ur-Karöttchen



Das Ur-Karöttchen ist ein Kastenbrot mit dunkelroten Urkarotten, die den Teig fast lila färben, geröstetem Sesam, gerösteten Sonnenblumenkernen und 100 Prozent Vollkornmehl. Sehr saftig und aromatisch, mit einer lockeren Krume sowie einer langen Frischhaltung. Und noch dazu sehr einfach in der Zubereitung.

🍃 Quellstück, Hefe, Lievito Madre und Zuckerrübensirup mit dem Autolyseteig 4 Minuten auf langsamer Stufe vermischen. Salz zugeben und weitere 6 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Nach 3 Minuten das Öl einlaufen lassen und unterkneten.

🍃 Den Teig in eine leicht geölte Schüssel geben, einmal rundum von außen zur Mitte hin falten und abgedeckt 3 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen. Nach 1 und 2 Stunden erneut rundum von außen zur Mitte hin falten.

🍃 Den Teig auf eine bemehlte Unterlage geben, langformen und in eine Kastenform (23 cm) setzen. Die Oberfläche des Teiglings mit Wasser einsprühen und mit Sesam bestreuen.

🍃 Abgedeckt bei Raumtemperatur weitere 5 Stunden gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat. Rechtzeitig den Ofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

🍃 Einschneiden, schwaden und bei 250°C backen. Nach 10 Minuten den Schwaden ablassen, die Temperatur auf 200°C reduzieren und weitere 40 Minuten backen. 🍳



Tipp:
Wenn der Teig zu klebrig zum Formen ist, kann er auch einfach nach der Stockgare direkt in die Kastenform gegeben und glattgestrichen werden.

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe, Lievito Madre
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	10-11 Stunden
Zeit am Backtag:	10-11 Stunden
Backzeit:	45 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	200°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen

Quellstück

- ▶ 260 g Urkarotten (geschält und gerieben)
- ▶ 100 g Wasser
- ▶ 70 g Sonnenblumenkerne (geröstet)
- ▶ 50 g Sesam (geröstet)
- ▶ 20 g Altbrot (geröstet und gemahlen)

Die Zutaten für das Quellstück vermischen und 1-2 Stunden quellen lassen.



Autolyseteig

- ▶ 550 g Rotkornweizenmehl Vollkorn
- ▶ 390 g Wasser
- ▶ 5 g Flohsamenschalen

Alles 1-2 Minuten auf langsamer Stufe vermischen, bis keine Mehlnester mehr zu sehen sind. Danach 1 Stunde abgedeckt bei Raumtemperatur quellen lassen.

Hauptteig

- ▶ Quellstück
- ▶ Autolyseteig
- ▶ 120 g Lievito Madre (aus Urkornmehl, kalt, alternativ 120 g Anstellgut und 30-40 g weniger Wasser im Autolyseteig)
- ▶ 13 g Salz
- ▶ 10 g Sesamöl
- ▶ 3 g Frischhefe
- ▶ 3 g Zuckerrübensirup



Rotkornweizen-Toasties

Toasties sind super praktisch, weil man sie gefroren in den Toaster stecken kann und so immer ganz schnell frische Brötchen auf dem Tisch hat. Bei dieser Variante kommen zwei Drittel Rotweizen-Vollkornmehl zum Einsatz. Für eine fluffige Krume sorgt ein Kochstück mit Rotkornweizen und Urkornflocken.

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Dinkel
Triebmittel:	Lievito Madre, Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest, fest
Zeit gesamt:	8,5-10 Stunden
Zeit am Backtag:	8,5-10 Stunden
Backzeit:	5 Minuten (Pfanne) + 10 Minuten (Backofen)
Starttemperatur:	220°C
Backtemperatur:	220°C
Schwaden:	nein



☛ Vorteig, Autolyseteig, Lievito Madre und Agavendicksaft 2 Minuten auf langsamer Stufe verkneten. Weitere 7 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Nach 2 Minuten das Salz zugeben und mit unterkneten. Nach 4 Minuten die Butter in Stückchen mit unterkneten.

☛ Den Teig einmal dehnen und falten, dann in eine leicht geölte Schüssel geben und abgedeckt 4 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen. Nach 30, 60 und 90 Minuten den Teig jeweils einmal dehnen und falten.

☛ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, einmal rundum von außen zur Mitte hin falten und rundformen.

☛ Teig und Arbeitsfläche nochmal bemehlen und den Teig etwa 1 cm dick ausrollen.

☛ Mit einem runden Ausstecher oder einem großen Glas runde Teiglinge ausstechen und auf ein Backpapier legen. Abgedeckt 30-60 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

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

☛ Eine Pfanne auf mittlerer Hitze vorheizen. Die Teiglinge von jeder Seite 2-3 Minuten braten, bis sie etwas Farbe annehmen. Danach die Toasties im Backofen weitere 10 Minuten backen. 🍴



Kochstück

- ▶ 50 g Rotkornweizenmehl Vollkorn
- ▶ 50 g Urkornflocken (nach Geschmack)
- ▶ 250 g Wasser

Das Mehl mit den Flocken im Wasser verquirlen. Auf dem Herd unter Rühren aufkochen, bis die Masse andickt. 2-3 Stunden quellen lassen. Das Kochstück kann auch am Vorabend hergestellt und nach dem Auskühlen über Nacht (10-12 Stunden) kalt gelagert werden.

Vorteig

- ▶ 100 g Rotkornweizenmehl Vollkorn
- ▶ 100 g Milch
- ▶ 3 g Frischhefe

Die Hefe in der Milch auflösen und das Mehl untermischen. 3-4 Stunden (bis zu 8 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur) gehen lassen.

Autolyseteig

- ▶ Kochstück
- ▶ 200 g Urdinkelmehl 630
- ▶ 150 g Rotkornweizenmehl Vollkorn
- ▶ 100 g Joghurt (griechisch)
- ▶ 3 g Flohsamenschalen
- ▶ 1 Ei (Größe M)

Alles 1-2 Minuten auf langsamer Stufe vermischen, bis keine Mehlnester mehr zu sehen sind. Danach 30-45 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur quellen lassen.

Hauptteig*

- ▶ Vorteig
- ▶ Autolyseteig
- ▶ 100 g Lievito Madre (aus Urkornmehl, kalt, am Vortag aufgefrischt, alternativ 100 g Anstellgut und und etwa 20-30 g weniger Wasser)
- ▶ 30 g Butter
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 3 g Agavendicksaft

ZUM BRATEN:
▶ Dunst oder Maismehl

*Ergibt 16-18 Stück

Brot Laden

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

199,- EURO

Loaf-Nest

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



Lang
27,90 x 43,20 cm

28,95 EURO

Standard
27,90 x 30,50 cm



24,95 EURO

Vejibag

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



15,95 EURO

5er-Set

4er-Set groß



19,95 EURO



Avocado

11,95 EURO



17,95 EURO

6er-Set klein

Food Huggers

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

Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110



Hawos

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

399,- EURO



Top-Mühlen namhafter Hersteller



399,- EURO

Mockmill
Professional 100



499,- EURO

Mockmill Professional 200

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 Weizen 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. ■

199,- EURO



Mockmill 100



Mockmill 200

279,- EURO

Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

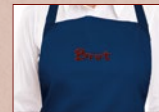
040/42 91 77-110

Die BROTSchürze

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

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

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



Blaubeere



Ingwer

BROTLeinen

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

BROTKorb

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

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

28,- EURO



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

Info

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

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

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

29,- EURO



28,- EURO

BROTLeinen – Grün

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

Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110





18,50 EURO

Bee's Wrap Baguette
33,5 x 66 cm



14,- EURO

Bee's Wrap Sandwich
33 x 33 cm



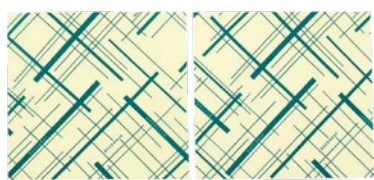
Bee's Wrap 3er-Set Käse
25 x 27,5 cm

22,- EURO



26,- EURO

Bee's Wrap Frühstückspause



54,- EURO



Natürliche Verpackung

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

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

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

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

23,- EURO



23,- EURO

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

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

Bee's Wrap Brot extra groß
43 x 58 cm



24,- EURO

Bee's Wrap 3er Set groß
33 x 35 cm



18,50 EURO

Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110





15,- EURO

Schneidbrett Buche

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



179,- EURO

Der Gär-Automat

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

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

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



15,- EURO



30,- EURO

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

Zusätzliches Gärblech für den Brod & Taylor Gärautomaten. ■



Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110





Brotmesser, Hamburger

42,- EURO

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

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

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

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

Brotmesser, Ellenlang

Mit einer Klingenlänge von 26 Zentimetern ist dieses wunderschöne

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

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

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



79,- EURO



JE 12,80 EURO



Gärkörbe

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

Küchenthermometer

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



99,- EURO



Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110





Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	☆☆☆
Getreide:	Weizen, Dinkel
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	22-31,5 Stunden
Zeit am Backtag:	2-2,5 Stunden
Backzeit:	20 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	250°C
Schwaden:	beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen

Urkorn-Ciabatta

Ciabatta lässt sich wunderbar mit einem Vollkornanteil von 80 Prozent selbst herstellen. Wichtig ist es, möglichst viel Flüssigkeit in den Teig zu bringen, was ihn relativ weich werden lässt. Der Teig lässt sich gut am Vortag vorbereiten und ist in der Handhabung sehr flexibel, da er über Nacht im Kühlschrank ruht und dann gebacken werden kann, wenn es zeitlich passt.

Autolyseteig

- ▶ 300 g Gelbweizenmehl Vollkorn
- ▶ 100 g Urdinkelmehl Vollkorn
- ▶ 100 g Urdinkelmehl 630
- ▶ 470 g Wasser
- ▶ 6 g Flohsamenschalen

Alles 1-2 Minuten auf langsamer Stufe vermischen, bis keine Mehlneister mehr zu sehen sind. Danach 1 Stunde abgedeckt bei Raumtemperatur quellen lassen.

Hauptteig*

- ▶ Autolyseteig
- ▶ 25 g Olivenöl
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 8 g Agavendicksaft
- ▶ 5 g Frischhefe

*Ergibt 3 Ciabattas

▶ Agavendicksaft und Hefe mit dem Autolyseteig 8 Minuten auf langsamer Stufe kneten. Dann das Salz dazugeben und weitere 5 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Nach 3 Minuten das Öl einlaufen lassen und mit unterkneten.

▶ Den Teig dehnen und falten, anschließend in eine leicht geölte Schüssel geben. 4 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen. Nach 1, 2 und 4 Stunden nochmal dehnen und falten. Danach für 15-24 Stunden in den Kühlschrank geben.

▶ Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und in der Schüssel nochmal vorsichtig dehnen und falten. Auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und die Oberfläche des Teiges ebenfalls bemehlen. Zu einem Rechteck ausziehen und drei längliche Teiglinge abstechen. Diese vorsichtig auf ein Backpapier legen, bemehlen und abgedeckt 1,5-2 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

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

▶ Die Teiglinge einschließen, schwaden und 10 Minuten backen. Dann den Schwaden ablassen und weitere 10 Minuten fertigbacken. ■



Urige Aromawecken

Durch die lange, kalte Gare werden die Aromawecken sehr aromatisch und die Krume ist schön luftig locker. Der Teig kann 3-4 Tage im Kühlschrank bleiben. Daher ist es ganz praktisch, gleich eine größere Menge anzusetzen und sich morgens die Menge abzunehmen, die man für frische Brötchen benötigt.

🍃 Autolyseteig, Agavendicksaft, Hefe und Lievito Madre 5 Minuten auf langsamer Stufe kneten. Dann das Salz dazugeben und weitere 5 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Nach 2 Minuten das Öl einlaufen lassen und mit unterkneten.

🍃 Den Teig in eine leichte geölte Schüssel geben, einmal rundum von außen zur Mitte hin falten und 4 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen. Nach 1 und 2 Stunden nochmal von außen zur Mitte hin falten. Anschließend 24-72 Stunden abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

🍃 Den Teig direkt aus dem Kühlschrank auf eine bemehlte Unterlage geben. 10 Teiglinge von jeweils etwa 100-105 g abstechen und rundformen. 10 Minuten entspannen lassen. Dann nochmal straff rundformen. Abgedeckt 75-90 Minuten gehen lassen.

🍃 Rechtzeitig den Backofen auf 250°C Umluft vorheizen.

🍃 Die Oberfläche der Teiglinge mit Wasser einsprühen, mit Saaten bestreuen und einschneiden. Die Teiglinge in den Ofen geben, die Temperatur auf 220°C reduzieren und schwaden. Nach 7 Minuten den Schwaden ablassen und die Temperatur auf 200°C reduzieren. Danach weitere 4-6 Minuten fertigbacken. 🍳

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Khorasan, Weizen, Dinkel
Triebmittel:	Hefe, Lievito Madre
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	31-79,5 Stunden
Zeit am Backtag:	2 Stunden
Backzeit:	11-13 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	220°C beim Einschließen
Schwaden:	beim Einschließen, nach 7 Minuten ablassen

Autolyseteig

- ▶ 300 g Khorasanmehl Vollkorn (auch Kamut genannt)
- ▶ 100 g Gelbweizenmehl Vollkorn
- ▶ 100 g Urdinkelmehl 630
- ▶ 5 g Flohsamenschalen
- ▶ 470 g Wasser

Alles 1-2 Minuten auf langsamer Stufe vermischen, bis keine Mehlnester mehr zu sehen sind. Danach 30-60 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur quellen lassen.

Hauptteig*

- ▶ Autolyseteig
- ▶ 20 g Lievito Madre (aus Urkorn, kalt, alternativ 20 g Anstellgut)
- ▶ 15 g Olivenöl
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 5 g Frischhefe
- ▶ 3 g Agavendicksaft

ZUM BESTREUEN:

- ▶ Saatenmischung (nach Geschmack, zum Beispiel Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen)

*Ergibt 10 Stück



Karottenkuchen mit Amaretto-Glasur

Saftiger Karottenkuchen schmeckt zu vielen Anlässen. Hier sorgen Gelbweizen-Vollkornmehl, Nüsse und Kokosraspel für eine wahre Geschmacksexplosion und es entsteht so gar nicht das, was viele von einem Vollkornkuchen erwarten würden. Er gelingt wunderbar locker und luftig. Das i-Tüpfelchen ist der Guss mit Amaretto, gehackten Pistazien und Haselnusskrokant.

Teig-Zutaten

- ▶ 230 g Gelbweizenmehl Vollkorn
- ▶ 200 g Karotten (geraspelt)
- ▶ 150 g Rohrohrzucker
- ▶ 150 g Butter
- ▶ 3 Eier (Größe M)
- ▶ 1 Orange (Bio)
- ▶ 1 Zitrone (Bio)
- ▶ 50 g Walnüsse (gerieben)
- ▶ 50 g Haselnüsse (gerieben)
- ▶ 25 g Kokosraspel
- ▶ 10 g Zitronensaft
- ▶ 6 g Vanillezucker
- ▶ 3 g Backpulver
- ▶ 3 g Natron
- ▶ 2 g Salz
- ▶ 1 g Zimt
- ▶ 1 g Macis (Muskatblüte)

Glasur

- ▶ 200 g Aprikosenmarmelade
- ▶ 90 g Amaretto
- ▶ 150 g Puderzucker
- ▶ 1 g Zimt

ZUM BESTREUEN:

- ▶ Haselnusskrokant (je nach Geschmack auch gehackte Pistazien)

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Von der Orange und der Zitrone jeweils 1 TL Schale abreiben sowie etwa 1 EL Saft aus der Zitrone pressen.

Zucker, Vanillezucker, Orangen- und Zitronenschale, Zitronensaft, Butter und Eier 2-3 Minuten vermischen, bis alles eine cremige Masse ist. Kokosraspel, Nüsse, Karotten und Gewürze mit dem Salz untermischen.

Gelbweizenmehl, Backpulver und Natron vermischen und unter Rühren esslöffelweise unter die Masse heben oder in die Masse mischen.

Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte und gefettete Springform (27 cm) geben. Auf mittlerer Schiene im Ofen 1 Stunde backen. Eventuell abdecken, wenn die Oberfläche zu dunkel wird.

Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten abkühlen lassen. Dann den Rand der Form lösen. Aprikosenmarmelade erwärmen, falls sie stückig ist, durch ein Sieb passieren. Den Kuchen damit einpinseln.

Den Puderzucker mit dem Zimt mischen. Mit einem Löffel den Amaretto untermischen, bis alles eine glatte, leicht flüssige Glasur ergibt. Den Kuchen damit einstreichen. Mit Haselnusskrokant und Pistazien bestreuen. ■

Tipp:

Für eine alkoholfreie Variante können für die Glasur statt Amaretto einfach nur Wasser oder Zitronensaft verwendet und der Zimt weggelassen werden.

*Für Einsteiger
geeignet*

Schwierigkeitsgrad:	☆☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Backpulver, Natron
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	1,5 Stunden
Zeit am Backtag:	1,5 Stunden
Backzeit:	1 Stunde
Starttemperatur:	180°C
Backtemperatur:	180°C
Schwaden:	nein

Urkorn-Kaffee-Box

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Roggen, Emmer, Weizen, Dinkel
Triebmittel:	Lievito Madre, Hefe
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	8,5-10,5 Stunden
Zeit am Backtag:	8,5-10,5 Stunden
Backzeit:	75-80 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	200°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschießen, nach 10 Minuten ablassen

Autolyseteig

- ▶ 250 g Waldstaudenroggenmehl Vollkorn
- ▶ 200 g Emmernmehl Vollkorn
- ▶ 100 g Urdinkelmehl 630
- ▶ 50 g Gelbweizenmehl Vollkorn
- ▶ 260 g Buttermilch
- ▶ 250 g Kaffee (abgekühlt)
- ▶ 80 g Altbrot (geröstet und gemahlen)

Alles 1-2 Minuten auf langsamer Stufe vermischen, bis keine Mehlnester mehr zu sehen sind. Danach 1 Stunde abgedeckt bei Raumtemperatur quellen lassen.

Hauptteig

- ▶ Autolyseteig
- ▶ 110 g Anstellgut (kalt)
- ▶ 100 g Lievito Madre (kalt, alternativ 100 g Anstellgut und 20-30 g weniger Wasser)
- ▶ 75 g Kaffee (abgekühlt)
- ▶ 20 g Zuckerrübensirup (alternativ Honig)
- ▶ 14 g Salz
- ▶ 1 g Frischhefe

Das rustikale Kastenbrot bekommt dank Altbrot, Kaffee und Buttermilch einen ganz besonders charakteristischen Geschmack. Der Holzbackrahmen bringt außerdem ein unverwechselbares Aroma ins Brot und sorgt dafür, dass sich nur oben und unten eine Kruste bildet. Die Urkorn-Kaffe-Box passt gleichermaßen gut zu herzhaften und süßen Brotbelägen.

Die Hefe im Kaffee auflösen und mit dem Anstellgut, der Lievito Madre, dem Zuckerrübensirup und dem Autolyseteig 4 Minuten auf langsamer Stufe verkneten. Dann weitere 6 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Nach 2 Minuten das Salz dazugeben.

Den Teig in eine leicht geölte Schüssel geben, einmal rundum von außen zur Mitte hin falten und abgedeckt 2-3 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen. Nach 30 und 60 Minuten nochmal rundum von außen zur Mitte hin falten.

Einen Holzbackrahmen (Innenmaße: 30,5 x 9,5 x 9 cm) ölen und danach mit Backpapier auf ein Backblech stellen.

Den Teig auf eine bemehlte Unterlage geben und ohne viel Druck falten sowie langformen. Mit dem Schluss nach unten in den Rahmen geben. Mit Waldstaudenroggenmehl bestäuben und abdecken. 4-5 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat.

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

Den Backrahmen mit dem Backblech in den Ofen schieben und schwaden. Bei 250°C 10 Minuten backen, dann den Schwaden ablassen und die Temperatur auf 200°C reduzieren. Weitere 65-70 Minuten backen.

Nach der Backzeit das Backblech mit dem Brot aus dem Ofen nehmen. 10 Minuten abkühlen lassen, dann den Rahmen lösen. Falls etwas festklebt, mit einem schmalen Bratenwender an den Rändern entlangfahren. ■



Tipp

Der Teig ist relativ weich. Wer noch nicht so viel Erfahrung im Umgang mit solchen Teigen hat, kann ihn direkt in die Holzbackform füllen, ohne ihn vorher zu formen. Alternativ kann der Teig auch in einer Kastenform gebacken werden. Dann verkürzt sich die Backzeit auf 50 Minuten.

Tipp:

Bei diesem Rezept kann man auch nur eines der beiden Triebmittel nutzen. Wer jedoch ausschließlich Anstellgut verwendet, benötigt etwas weniger Flüssigkeit, wer ausschließlich Lievito nutzt, etwas mehr.



Vorteig

- ▶ 100 g Milch
- ▶ 100 g Gelbweizenmehl Vollkorn
- ▶ 3 g Frischhefe

Die Hefe in der Milch auflösen und das Mehl unterrühren. Den Vorteig abgedeckt bei Raumtemperatur 3-4 Stunden gehen lassen.



Kochstück

- ▶ 30 g Gelbweizenmehl Vollkorn
- ▶ 150 g Wasser

Wasser und Mehl gründlich vermischen. Unter Rühren aufkochen, kurz kochen lassen, bis ein dicker Pudding entsteht und zur Seite stellen. 3-4 Stunden abkühlen lassen.

Autolyseteig

- ▶ Vorteig
- ▶ Kochstück
- ▶ 200 g Urdinkelmehl 630
- ▶ 170 g Khorasanmehl Vollkorn (auch Kamut genannt)
- ▶ 100 g Milch

Alles 1-2 Minuten auf langsamer Stufe vermischen, bis keine Mehlnester mehr zu sehen sind. Danach 30 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur quellen lassen.

Hauptteig*

- ▶ Autolyseteig
- ▶ 100 g Lievito Madre (aus Urkorn, alternativ 100 g Anstellgut und 20-30 g weniger Wasser)
- ▶ 30 g Butter
- ▶ 20 g Honig
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 1 Ei (Größe M)

ZUM BESTREICHEN:

- ▶ 1 Ei (Größe M)
- ▶ 2 EL Milch

ZUM BESTREUEN:

- ▶ Sesam (schwarz)

*Ergibt 9 Buns



Urkorn-Buns

Burger-Brötchen werden auch mit zwei Dritteln Vollkornmehl schön locker und fluffig, wenn man aus einem kleinen Teil des Mehls ein Kochstück vorbereitet. Sie passen prima zu allen Arten von Burgern und schmecken sogar als Schulbrot.

🌿 Autolyseteig, Lievito Madre, Honig und das Ei 2 Minuten auf kleinster Stufe verkneten. Danach weitere 7 Minuten auf mittlerer Stufe kneten. Nach 4 Minuten das Salz zugeben, nach 5 Minuten die Butter in Stückchen dazugeben und mit unterkneten.

🌿 Den Teig einmal dehnen und falten, in eine leicht geölte Schüssel geben und abgedeckt 4 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen. Nach 30 und 60 Minuten nochmal jeweils einmal dehnen und falten.

🌿 Den Teig auf eine bemehlte Unterlage geben und neun Teiglinge von jeweils 120 g abstechen. Diese rundwirken und 10 Minuten entspannen lassen. Danach nochmal straff rundwirken und mit dem Schluss nach unten auf ein Backpapier legen. Abgedeckt 90-100 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

🌿 Nach 30 Minuten die Teiglinge mit der Hand flachdrücken, das Ei mit der



Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen, Khorasan, Dinkel
Triebmittel:	Lievito Madre, Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	9,5-11 Stunden
Zeit am Backtag:	9,5-11 Stunden
Backzeit:	15-20 Minuten
Starttemperatur:	220°C
Backtemperatur:	220°C
Schwaden:	nein

Milch verquirlen und die Teiglinge damit einpinseln. Mit dem Sesam bestreuen und wieder abdecken.

- 🌿 Rechtzeitig den Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 🌿 Die Teiglinge in den Ofen geben, geben und 15-20 Minuten backen. 🍳

Tipp

Damit die Buns beim Backen nicht aufreißen, sollten sie unbedingt Vollgare haben. Das kann man an einem Teigling testen, indem man leicht mit dem Finger in den Teig drückt. Solange er wieder in seinen Ursprungszustand zurückgeht, sollten die Teiglinge nicht gebacken werden. Erst wenn der Fingerstupsler bleibt, ist der richtige Zeitpunkt für den Backofen gekommen.



Die **Urkornexperten** haben eine Mission Entwicklungshelfer


Alte Getreidesorten sind im Kommen. Doch während Dinkelmehl mittlerweile schon zum festen Sortiment in vielen Drogerie- sowie Supermärkten gehört, müssen andere Arten noch auf ihren Durchbruch warten. Emmer, Einkorn und Co. noch populärer zu machen, das haben sich die selbst-ernannten Urkornexperten auf die Fahnen geschrieben. Dabei handelt es sich um ein Team aus zwölf Fachleuten, die in der gesamten Getreide-Wertschöpfungskette zuhause sind: von der Züchtung über den Anbau bis hin zu Produktion und Verkauf.

Vielfalt geht anders. Auch wenn es weltweit rund 380.000 Pflanzenarten gibt, so ist der Mix auf heimischen Feldern überschaubar. Knapp 75 Prozent der Getreideanbaufläche in Deutschland werden von den Platzhirschen Weizen, Gerste, Mais, Raps und Roggen besetzt. Kein Zustand für die zwölf Urkornexperten. Die Fachleute aus Züchtung und Forschung, Anbau und Vermahlung sowie Herstellung und Vertrieb verfolgen das gemeinsame Ziel, mehr Diversität auf die Felder und damit schlussendlich in die Backstuben zu bringen. Ihre Strategie: Mit gutem Beispiel vorangehen und zeigen, wie mit tollen Rohstoffen und handwerklichem Knowhow neue Produkte und Geschmackserlebnisse entstehen können – egal ob in der Bäckerei oder zu Hause.


Um für mehr Vielfalt in der Getreidelandschaft zu sorgen, ist bereits ganz am Anfang der Wertschöpfungskette jede Menge Überzeugungsarbeit erforderlich. Denn die Gründe für die starke Spezialisierung der Landwirtschaft auf die etablierten Hochleistungssorten sind vielfältig. Hoher

Ertrag und größtmögliche Vereinfachung im Anbau, bei Verarbeitung und Lagerung stehen häufig mehr im Fokus als optimaler Geschmack oder hochwertige Inhaltsstoffe. Zudem ist es wichtig, dass die Ernte möglichst einheitlich ist. Denn Abweichungen von der Norm in Größe, Gewicht oder Form erfordern Anpassungen in den Verarbeitungsprozessen. Die Vielfalt bleibt dabei auf der Strecke. Dass diese sich aber nicht nur geschmacklich sondern auch wirtschaftlich lohnen kann, davon sind die Urkornexperten überzeugt.


Ihr Wissen teilen sie über verschiedene Kanäle mit Interessierten. Wichtigste Plattform dafür ist die Facebook-Gruppe „Die UrkornExperten“. Dort kann man mit anderen Begeisterten für alte Getreidearten fachsimpeln und Rezepte sowie Erfahrungen austauschen. Darüber hinaus besuchen die zwölf Expertinnen und Experten regelmäßig Messen und andere Events, auf denen sie ihr Wissen und Rezepte an Interessierte weitergeben. Wer etwas tiefer in die Materie einsteigen möchte, kann auch Seminare belegen. 📖




Reinhard Hecker ist einer der Pioniere im Anbau alter Getreidesorten, kann auf fast 20 Jahre Erfahrung verweisen. Er verfügt über eine eigene Schälanlage und vermahlt sein Urgetreide zu Vollkornmehlen.



Stefanie Dehn ist Ernährungsberaterin und eine der bekanntesten Bloggerinnen der Szene. Sie hat ihre Küche komplett auf Urkornmehle umgestellt.



Professor Doktor Friedrich Longin ist weltweit führend in der Erforschung alter Getreidesorten. Er beschäftigt sich mit Anbau- und Verarbeitungseigenschaften sowie gesundheitsförderlichen Inhaltsstoffen von Getreide. Als Dozent an mehreren Universitäten und Fachschulen sowie durch zahlreiche Publikationen teilt er sein Wissen mit Interessierten. Aus seinen Züchtungen stammen die meisten der in Deutschland angebaute Einkorn-, Emmer- und Dinkelsorten.



Der Bäcker- und Konditormeister **Siegfried Brenneis** aus dem Odenwald ist Kapitän der deutschen Bäckernationalmannschaft und nennt sich selbst „Urkorn-Revolutionär“. Der Weltbrotbotschafter und Backweltmeister beschäftigt sich bereits seit mehr als 20 Jahren mit dem Thema Urkorn. Neben der Backstubenleitung zählt die Entwicklung neuer Rezepte mit alten Getreidearten zu seinen Spezialgebieten. Er hat bereits mehrere Bücher zum Thema geschrieben und unzählige Seminare gegeben.

Bäckermeister **Christian Münzel** betreibt im Allgäu eine eigene Bäckerei. In seiner Backstube gehören die alten Arten Einkorn, Emmer und Dinkel zum festen Inventar. Seine Rohstoffe bezieht er von befreundeten Landwirten aus der Region, was bei seinen Kundinnen und Kunden gut ankommt. Außerdem verzichtet er in seiner Bäckerei komplett auf künstliche Zusatzstoffe.



In München sucht Bäckermeister, Konditor und Betriebswirt **Sebastian Brücklmaier** täglich nach neuen Herausforderungen. Er führt den Familienbetrieb bereits in sechster Generation. Dabei setzt er mit besonderer Freude auf die Geschmacksvielfalt alter Getreidearten, um neue Produkte zu entwickeln.



Bäckermeister und Betriebswirt **Tobias Pfaff** ist Leiter der Bäckerfachschule in Stuttgart. Er befasst sich mit handwerklichen Techniken und optimierten Arbeitsabläufen, um aus verschiedenen Urgetreide-Arten Premiumprodukte backen zu können.



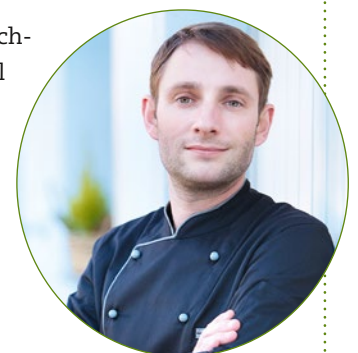
Bernd Kütscher, **Thomas Muschelknautz** und **Felix Rommel** zählen zum Team der Bundesakademie des deutschen Bäckerhandwerks in Weinheim. In der Ausbildung von Bäckerinnen und Bäckern, Konditorinnen und Konditoren sowie Brotsommeliären und Brotsommeliers vermitteln sie Wissen zum Backen mit verschiedenen Getreidesorten. Als Direktor der Bundesakademie in Weinheim, Geschäftsführer des Deutschen Brotinstitutes, Mitglied der Lebensmittelbuchkommission und Fachbuchautor ist Bernd Kütscher ausgewiesener Marketing- und Kommunikationsexperte. Thomas Muschelknautz ist Bäckermeister und Diplom-Ingenieur für Lebensmitteltechnologie. Er organisiert Berufswettbewerbe für den Zentralverband des Deutschen Bäckerhandwerks und ist stellvertretender Direktor der Bundesakademie des Bäckerhandwerks in Weinheim. Felix Rommel vermittelt sein Fachwissen an wissbegierige Kolleginnen und Kollegen an der Bundesakademie in Weinheim. Das Thema Urgetreide liegt ihm besonders am Herzen, da er in einer ländlichen Region mit viel Landwirtschaft aufgewachsen ist. Er kam bereits während seiner Ausbildung mit Urgetreide in Berührung.



Valesa Schell ist eine der bekanntesten Brot- und Foodbloggerinnen Deutschlands. Darüber hinaus betreibt sie eine der größten

deutschsprachigen Brotbackgruppen auf Facebook. Die Buch-Autorin hat langjährige Erfahrung beim Backen und Entwickeln von Rezepten und liebt das Experimentieren mit alten Getreidesorten.

Schon als Meisterlehrer an der Bäckerfachschule in Lochham hat **Christoph Heger** viel Erfahrung, Wissen und Knowhow zum Thema Urgetreide gesammelt. Diese Erfahrung vermittelt er nun als selbständiger Berater in Bäckereien. Außerdem entwickelt er Rezepte und veröffentlicht sie auf seinem Blog.



KONTAKT

Die Urkornexperten
 E-Mail: dieurkornexperten@web.de
 Facebookgruppe: <https://www.facebook.com/groups/dieurkornexperten/>
 Facebookseite:
<https://www.facebook.com/Die-UrkornExperten-105733824120879/>



Teig-Zutaten

- ▶ 150 g Khorasanmehl Vollkorn (auch Kamut genannt)
- ▶ 100 g Urkornflocken-Mischung (nach Geschmack, alternativ Vollkornflocken)
- ▶ 145 g Butter (kalt)
- ▶ 50 g Wasser (kalt)
- ▶ 1 Bund Petersilie (glatt, alternativ kraus)
- ▶ 3 g Salz

Belag

- ▶ 200 g Kochschinken (alternativ Speck)
- ▶ 200 g Sahne
- ▶ 100 g Cheddar (alternativ anderer Käse nach Geschmack)
- ▶ 2 Zwiebeln (groß)
- ▶ 4 Eier (Größe M)
- ▶ ½ Bund Schnittlauch
- ▶ 3 g Butterschmalz
- ▶ 3 g Salz
- ▶ Pfeffer (schwarz, frisch gemahlen)
- ▶ Muskat

Quiche Lorraine

Quiches und Tartes gibt es mittlerweile in unzähligen Varianten. Eine der bekanntesten Vertreterinnen ist die Quiche Lorraine. In ihrer Heimat, dem französischen Lothringen, wird sie mit einem hellen Weizen-Mürbteig, einer Eier-Milch-Mischung und Speck gebacken. Bei dieser Variante kommen Khorasanmehl und Urkornflocken zum Einsatz.

☛ Die Petersilie mit dem Wasser in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab fein pürieren.

☛ Mehl, Flocken, Salz, Petersilienwasser und Butter in Stückchen 3-5 Minuten auf langsamer Stufe zu einem homogenen Teig verkneten und danach 30-45 Minuten abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

☛ Die Zwiebeln schälen und würfeln. In Butterschmalz anbraten, bis sie etwas Farbe bekommen. Schinken in Würfel schneiden, Schnittlauch fein hacken.

☛ Sahne mit Eiern, Schnittlauch, Salz, Pfeffer und Muskat glattrühren.

☛ Den Backofen auf 175°C Umluft vorheizen.



Tipp:

Für eine vegetarische Variante kann man den Schinken durch kurz gedämpften Spinat ersetzen.

Für Einsteiger geeignet

🍃 Zwei Drittel vom Teig mit einem Rollholz zwischen zwei Blättern Frischhaltefolie ausrollen, die Folie abziehen und den Teig in die Quicheform legen. Aus dem restlichen Teig lange Rollen formen und den Rand damit auslegen. Mit den Fingern den Teig an den Rand drücken.

🍃 Den Teig mit den Schinkenwürfeln, Zwiebeln sowie Käse belegen und mit der Eiersahne begießen.

🍃 Bei 175°C 40 Minuten backen. Zwischendurch die Backofentür öffnen, damit entstehender Dampf abziehen kann. Eventuell die letzten 10 Minuten die Temperatur etwas reduzieren, falls die Quiche zu dunkel wird. 🍃

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Khorasan
Triebmittel:	ohne
Teigkonsistenz:	fest
Zeit gesamt:	1,5-2 Stunden
Zeit am Backtag:	1,5-2 Stunden
Backzeit:	40 Minuten
Starttemperatur:	175°C
Backtemperatur:	175°C
Schwaden:	nein

Wenn man mal nicht weiß, wohin mit den Kartoffelresten vom Essen, ist das Ur-Kartöffelchen die perfekte Resteverwertung. Kartoffeln, Buttermilch und die lange kühle Gare verleihen dem Brot ein wunderbares Aroma und eine locker-luftige Krume.

Die Hefe in 10 g Wasser auflösen und mit dem Honig zum Autolyseteig geben. 6 Minuten auf langsamer Stufe mischen. Wenn der Teig noch trocken wirkt, schluckweise das restliche Wasser dazu geben. Dann das Salz zugeben und weitere 4 Minuten auf schnellerer Stufe verkneten.

Den Teig in eine leicht geölte Schüssel geben, einmal rundum von außen zur Mitte hin falten und abgedeckt 5 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen. Nach 30, 60 und 90 Minuten nochmal rundum von außen zur Mitte hin falten.

Den Teig auf eine bemehlte Unterlage geben, locker ohne viel Druck rundformen und 15 Minuten entspannen lassen. Anschließend langformen und mit dem Schluss nach oben in einen bemehlten Gärkorb geben. Abgedeckt für 20-24 Stunden im Kühlschrank lagern.

Am Backtag den Teigling aus dem Kühlschrank nehmen und 30 Minuten akklimatisieren lassen. Währenddessen den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Teigling aus dem Gärkorb auf ein Backpapier stürzen und einschneiden. Einschließen und schwaden. Nach 10 Minuten den Schwaden ablassen, nach 15 Minuten die Temperatur auf 220°C reduzieren und weitere 30 Minuten backen. ■

Ur-Kartöffelchen



Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Emmer, Dinkel
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	28-32 Stunden
Zeit am Backtag:	1-1,5 Stunden
Backzeit:	45-50 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	220°C nach 15 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen

Autolyseteig

- ▶ 300 g Urdinkelmehl Vollkorn
- ▶ 200 g Emmermehl Vollkorn
- ▶ 220 g Kartoffeln (geschält, abgekühlt)
- ▶ 200 g Buttermilch
- ▶ 100 g Wasser

Die Kartoffeln mit der Buttermilch und dem Wasser pürieren. Zusammen mit dem gesamten Mehl 1-2 Minuten auf langsamer Stufe vermischen. Danach 1 Stunde abgedeckt bei Raumtemperatur quellen lassen.

Hauptteig

- ▶ Autolyseteig
- ▶ 40 g Wasser
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 3 g Honig
- ▶ 2 g Frischhefe



Schwierigkeitsgrad:



Getreide:

Dinkel

Triebmittel:

Lievito Madre, Hefe

Teigkonsistenz:

mittelfest

Zeit gesamt:

6,5 Stunden

Zeit am Backtag:

6,5 Stunden

Backzeit:

20-25 Minuten

Starttemperatur:

250°C

Backtemperatur:

250°C

Schwaden:

nein

Dinnete

Dinnete sind eine typische Spezialität aus dem Schwabenland. Sie ähneln Flammkuchen, werden jedoch kleiner und länglich geformt. Als Belag kann man die klassische Variante mit Speck oder Schinken mit Zwiebeln nehmen oder der eigenen Fantasie freien Lauf lassen. Dinnete können einfach so aus der Hand gegessen werden, schmecken aber auch zu einem Salatteller oder einer Suppe toll.

🍃 Autolyseteig, Lievito Madre, Honig und Hefe 4 Minuten auf langsamer Stufe verkneten. Weitere 5 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Nach 2 Minuten das Salz zugeben, nach 3 Minuten das Rapsöl einlaufen lassen und mit unterkneten.

🍃 Den Teig einmal dehnen und falten, in eine leicht geölte Schüssel geben und abgedeckt 4 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen. Nach 30 und 60 Minuten erneut dehnen und falten.

🍃 Den Teig auf eine bemehlte Unterlage geben und fünf Teiglinge von jeweils etwa 210 g abstechen. Diese rundwirken und 10 Minuten entspannen lassen.

🍃 Mit einem Rollholz zu einem länglichen Fladen ausrollen und auf Backpapier legen. Abgedeckt 30 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

🍃 Währenddessen den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

🍃 Für den Belag die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken. Die Zwiebel im Rapsöl andünsten, Knoblauch zum Schluss kurz mitdünsten.

🍃 Schmand mit Eigelb, geriebenem Käse, Salz, Pfeffer und gehacktem Schnittlauch vermischen. Dann die gedünstete Zwiebel-Knoblauch-Mischung unterheben.

🍃 Die Schmandmischung auf die Fladen verteilen und mit Speck bestreuen.

🍃 Die Teiglinge in den Ofen geben und 20-25 Minuten backen. Zwischendurch die Backofentür öffnen, damit entstehender Dampf abziehen kann. 🍷



Autolyseteig

- ▶ 300 g Urdinkelmehl Vollkorn
- ▶ 200 g Urdinkelmehl 630
- ▶ 360 g Wasser

Alles 1-2 Minuten auf langsamer Stufe vermischen, bis keine Mehlreste mehr zu sehen sind. Danach 1 Stunde abgedeckt bei Raumtemperatur quellen lassen.

Hauptteig*

- ▶ Autolyseteig
- ▶ 150 g Lievito Madre (aus Urkornmehl, kalt, alternativ 150 g Anstellgut und 40-50 g weniger Wasser)
- ▶ 20 g Rapsöl
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 5 g Frischhefe
- ▶ 3 g Honig

*Ergibt 5 Dinnete



Belag

- ▶ 250 g Schmand
- ▶ 100 g Speckwürfel
- ▶ 70 g Käse (gerieben, nach Geschmack)
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 1 Eigelb
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ ½ Bund Schnittlauch
- ▶ 10 g Rapsöl
- ▶ 2 g Salz
- ▶ Pfeffer (schwarz, frisch gemahlen)



Vorteig

- ▶ 150 g Khorasanmehl Vollkorn (auch Kamut genannt)
- ▶ 150 g Kefir
- ▶ 3 g Frischhefe

Die Hefe im Kefir auflösen und das Mehl untermischen. Mindestens 4 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen. Der Vorteig kann bereits am Vorabend hergestellt und nach 4 Stunden über Nacht (10-12 Stunden) im Kühlschrank gelagert werden..



Kochstück

- ▶ 50 g Khorasanmehl Vollkorn (auch Kamut genannt)
- ▶ 250 g Wasser

Das Mehl mit einem Schneebesen unter das kalte Wasser rühren. Unter Rühren aufkochen und zur Seite stellen, sobald es andickt. 2 Stunden abkühlen lassen. Das Kochstück kann ebenfalls am Vorabend hergestellt und nach dem Abkühlen über Nacht (10-12 Stunden) im Kühlschrank gelagert werden.



Autolyseteig

- ▶ Kochstück
- ▶ 300 g Gelbweizenmehl Vollkorn
- ▶ 100 g Urdinkelmehl 630
- ▶ 60 g Orangensaft

Alles 1-2 Minuten auf langsamer Stufe vermischen, bis keine Mehlnester mehr zu sehen sind. Danach 1 Stunde abgedeckt bei Raumtemperatur quellen lassen.

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ Autolyseteig
- ▶ 120 g Lievito Madre (aus Urkornmehl, kalt, alternativ 120 g Anstellgut und 30-40 g weniger Wasser im Kochstück)
- ▶ 40 g Butter
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 3 g Honig



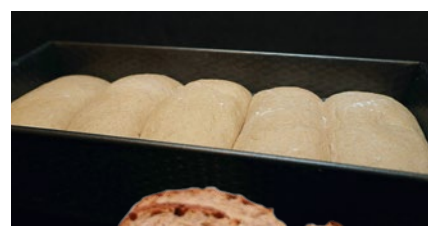
Urkorn- Kefir-Toast

Gelbweizen und Khorasan eignen sich ganz besonders gut für ein Toastbrot mit einem hohen Vollkornanteil. Es wird so locker und luftig, dass man überhaupt nicht den Eindruck hat, ein Brot mit 80 Prozent Vollkornmehl zu essen.



Tipp:
 Der Teig kann alternativ zur Stückgare bei Raumtemperatur auch nach 1 Stunde bei Raumtemperatur und danach für 14-18 Stunden in den Kühlschrank gestellt und direkt aus dem Kühlschrank gebacken werden.

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆
Getreide: Khorasan, Weizen, Dinkel
Triebmittel: Hefe, Lievito Madre
Teigkonsistenz: mittelfest
Zeit gesamt: 10,5-34,5 Stunden
Zeit am Backtag: 1,5-10,5 Stunden
Backzeit: 45-50 Minuten
Starttemperatur: 250°C
Backtemperatur: 200°C beim Einschließen
Schwaden: beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen



🌿 Vorteig, Lievito Madre und Honig mit dem Autolyse- teig auf langsamer Stufe 8 Minuten mischen. Dann das Salz zugeben und weitere 5 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Nach 2 Minuten die Butter in Stückchen dazugeben und mit unterkneten.

🌿 Den Teig in eine leicht geölte Schüssel geben, einmal dehnen und falten und abgedeckt 2 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

🌿 Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in fünf Teiglinge von je rund 260 g teilen. Jeden Teigling rundformen und 10 Minuten entspannen lassen. Die Teiglinge umgedreht auf die Arbeitsfläche legen, mit den Fingern etwas flachdrücken und die

Seiten rechts und links nach innen einschlagen. Von unten her aufrollen und mit dem Schluss nach unten dicht nebeneinander in eine gefettete Kastenform (30 cm) setzen.

🌿 Die Oberfläche mit Gelbweizenmehl bestäuben. Abgedeckt 3 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat.

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

🌿 Den Teig einschließen, schwaden und sofort die Temperatur auf 200°C reduzieren. Nach 10 Minuten den Dampf ablassen und weitere 35-40 Minuten fertigbacken. 🍴

Kochstück

- ▶ 50 g Urdinkelmehl Vollkorn
- ▶ 250 g Milch

Milch und Mehl glattrühren und unter ständigem Rühren aufkochen. Kurz kochen lassen und dann vom Herd nehmen. 2-3 Stunden abkühlen lassen. Alternativ kann das Kochstück nach dem Abkühlen über Nacht (10-12 Stunden) abgedeckt im Kühlschrank gelagert werden.



Quellstück

- ▶ 100 g Aprikosen (getrocknet)
- ▶ 50 g Pfirsich- oder Aprikosenlikör (alternativ Apfel- oder Orangensaft)
- ▶ 35 g Pistazien

Getrocknete Aprikosen in kleine Würfel schneiden und mit den Pistazien und dem Likör mischen. 2-3 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur ziehen lassen. Alternativ kann das Quellstück nach dem Abkühlen über Nacht (10-12 Stunden) abgedeckt im Kühlschrank gelagert werden.

Hauptteig



- ▶ Kochstück
- ▶ Quellstück
- ▶ 250 g Urdinkelmehl Vollkorn
- ▶ 200 g Urdinkelmehl 630
- ▶ 110 g Sahne (wer wenig Erfahrung mit weichen Teigen hat, nimmt nur 90 g)
- ▶ 100 g Lievito Madre (kalt, alternativ 100 g Anstellgut und 20-30 g weniger Wasser)
- ▶ 100 g Butter
- ▶ 2 Eier (Größe M)
- ▶ 80 g Zucker
- ▶ 6 g Vanillezucker
- ▶ 5 g Frischhefe
- ▶ 2 g Salz
- ▶ 1 Orange (Bio)
- ▶ 1 Zitrone (Bio)

ZUM BESTREUEN:

- ▶ Hagelzucker

Urdinkel-Stuten mit Aprikosen und Pistazien

Fruchtige Aprikosen und knackige Pistazien in der weichen Krume sorgen für ein fantastisches Aroma. Der Stuten ist nicht nur ein toller Begleiter am Nachmittag zu Kaffee oder Tee, sondern schmeckt schon zum Frühstück mit Marmelade oder Honig gut. Trotz seines hohen Vollkornanteils ist er luftig locker.

▶ Von der Orange und der Zitrone jeweils etwa 1 TL Schale abreiben. Alle Zutaten, außer der Butter, 3 Minuten auf langsamer Stufe mischen. Dann weitere 9 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Nach 5 Minuten die Butter stückchenweise dazugeben und mit unterkneten. Der Teig sollte sich zum Schluss von der Schüssel lösen, der Fenstertest ein gutes Ergebnis zeigen.

▶ Den Teig dehnen und falten, dann in eine leicht geölte Schüssel geben. Abgedeckt 3 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen. Nach 1 und 2 Stunden nochmals dehnen und falten.

▶ Eine Kastenform (30 cm) einfetten.

▶ Die Arbeitsfläche mit Wasser einsprühen. Den Teig darauf geben und acht Teiglinge von jeweils etwa 170 g abstechen. Jeden davon mit feuchten Händen rundformen und die Teiglinge versetzt nebeneinander in die Kastenform legen. Der Teig verdoppelt sein Volumen während der Stückgare und wächst auch beim Backen deutlich. Die Form in der Höhe also nicht mehr als ein Drittel füllen.

▶ Die Oberfläche des Teiges mit Hagelzucker bestreuen. Abgedeckt 3-4 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen, bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat.

▶ Rechtzeitig den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

▶ Die Kastenform in den Backofen geben und schwaden. Nach 10 Minuten den Backofen kurz öffnen und den Dampf etwas abziehen lassen. Gleichzeitig die Temperatur auf 170°C reduzieren und weitere 45 Minuten backen. 🍪



Schwierigkeitsgrad:



Getreide:

Dinkel

Triebmittel: Lievito Madre, Hefe

Teigkonsistenz:

weich

Zeit gesamt: 9,5-11,5 Stunden

Zeit am Backtag: 9,5-11,5 Stunden

Backzeit: 55 Minuten

Starttemperatur: 200°C

Backtemperatur: 170-180°C
nach 10 MinutenSchwaden: beim Einschießen,
nach 10 Minuten ablassen**H'AUSSLER****Teigknetmaschine
Alpha**

Guter Teig ergibt gute Backwaren: Reich an Sauerstoff, luftig-locker in der Konsistenz, glatt an der Oberfläche und flexibel in der Spannung. Der Kleber im Mehl muss gut aufgeschlossen sein, damit der Teig zu einer homogenen Masse wird. Dies gelingt am besten mit einer professionellen Teigknetmaschine. Für richtiges Kneten braucht es Kraft. Deshalb werden in den Häussler Maschinen starke Industriemotoren und robuste Kettenantriebe verbaut. Unverwüsthliche Qualität!

Webshop und Homepage:

www.backdorf.de

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



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



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

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



Autolyseteig

- ▶ 300 g Waldstaudenroggenmehl Vollkorn
- ▶ 200 g Urdinkelmehl 630
- ▶ 230 g Wasser
- ▶ 200 g Buttermilch
- ▶ 50 g Altbrot (geröstet und gemahlen)
- ▶ 25 g Leinsamen (geschrotet)

Alles 1-2 Minuten auf langsamer Stufe vermischen, bis keine Mehlnester mehr zu sehen sind. Danach 1 Stunde abgedeckt bei Raumtemperatur quellen lassen.

Hauptteig*

- ▶ Autolyseteig
- ▶ 120 g Anstellgut (am Vortag aufgefrischt)
- ▶ 120 g Lievito Madre (am Vortag aufgefrischt)
- ▶ 13 g Salz
- ▶ 10 g Zuckerrübensirup
- ▶ Brotgewürz (optional)

*Ergibt 12 Brötchen



Waldstauden-Röggelchen

Bei den Waldstauden-Röggelchen sorgt geröstetes und gemahlene Altbrot für eine besondere geschmackliche Note und Leinsamen bringen mehr Feuchtigkeit und Aroma in den Teig. Das Rezept eignet sich außerdem gut, um aufgefrischten Sauerteig aufzubrauchen. Wer die Röggelchen eher mild möchte, sollte den Sauerteig und den Brötchenteig warm führen.



Schwierigkeitsgrad:	★☆☆☆
Getreide:	Roggen, Dinkel
Triebmittel:	Lievito Madre, Sauerteig
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	5-9,5 Stunden
Zeit am Backtag:	5-9,5 Stunden
Backzeit:	15 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	200°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen

🍃 Autolyseteig, Anstellgut, Lievito Madre und Zuckerrübensirup 2 Minuten auf langsamer Stufe verkneten. Weitere 4 Minuten auf mittlerer Stufe kneten. Nach 2 Minuten das Salz und gegebenenfalls das Brotgewürz zugeben und mit unterkneten.

🍃 Den Teig in eine leichte geölte Schüssel geben, einmal rundum von außen zur Mitte hin falten und abgedeckt 5-6 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen. Alternativ 2-3 Stunden bei etwa 28°C.

🍃 Den Teig auf eine bemehlte Unterlage geben und Teiglinge von jeweils 100 g abstechen. Diese rundwirken und auf ein Backpapier legen, flachdrücken, bemehlen und abgedeckt 1,5-2 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

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

🍃 Die Teiglinge einschneiden, in den Ofen geben und schwaden. Nach 10 Minuten den Backofen kurz öffnen und den Dampf etwas abziehen lassen. Gleichzeitig die Temperatur auf 200°C reduzieren und weitere 5 Minuten fertigbacken. 🍳





Ur-Pinsa

Pinsa ist eine Mischung aus luftiger Focaccia und knuspriger Pizza. Khorasanmehl, das dem Hartweizenmehl etwas ähnlich ist, eignet sich in Kombination mit Urdinkelmehl sehr gut für diesen Pinsateig. Außerdem enthält der Teig als Besonderheit etwas Soja- und Reismehl, was ihn bekömmlicher sowie leichter macht – und unglaublich lecker.

*Für Einsteiger
geeignet*

Schwierigkeitsgrad:	☆☆☆
Getreide:	Dinkel, Khorasan
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	56-93 Stunden
Zeit am Backtag:	45 Minuten
Backzeit:	10-15 Minuten
Starttemperatur:	250°C (bis zu 350°C sind möglich)
Backtemperatur:	250°C (bis zu 350°C sind möglich)
Schwaden:	nein

🍃 Autolyseteig und Hefe 4 Minuten auf langsamer Stufe verkneten. Weitere 7 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Nach 4 Minuten das Salz zugeben, nach 5 Minuten das Olivenöl einlaufen lassen und mit unterkneten.

🍃 Den Teig mit nassen Händen einmal dehnen und falten, in eine leicht geölte Schüssel geben und 4 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen. Nach 30 sowie 60 Minuten nochmal dehnen und falten. Der Teig ist sehr weich.

🍃 Den Teig abgedeckt 48-72 Stunden in den Kühlschrank stellen.

🍃 Den Teig auf eine bemehlte Unterlage geben und sechs Teiglinge von jeweils etwa 280 g abstechen. Diese mit Reismehl rundformen und 10 Minuten entspannen lassen. Dann auf Backpapier legen und mit den Fingern zu einem runden Fladen auseinanderdrücken. Dabei etwas Reismehl verwenden, wenn der Teig klebt.



☛ Rechtzeitig den Backofen auf mindestens 250°C (bis zu 350°C) Ober-/Unterhitze vorheizen.

☛ Für den Belag Schmand mit Mascarpone mischen. Kräuter fein hacken und untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den rohen Teig dünn damit bestreichen und mit etwas Mozzarella bestreuen.

☛ Die Pinsa in den Ofen geben und 3-5 Minuten vorbacken. Währenddessen die Tomaten in kleine Würfel schneiden.

☛ Dann die vorgebackene Pinsa aus dem Backofen holen und mit Pesto be träufeln. Tomatenwürfel darauf verteilen und mit Parmaschinken belegen.

☛ Die Pinsa 4-10 Minuten fertigbacken. ■



Kochstück

▶ 50 g Khorasanmehl Vollkorn (auch Kamut genannt)

▶ 250 g Wasser

Das Mehl mit dem Wasser gründlich vermischen und unter ständigem Rühren aufkochen. Sobald die Masse andickt und zu kochen beginnt vom Herd ziehen und 2-3 Stunden abkühlen lassen.

Alternativ kann man das Kochstück am Vorabend herstellen und nach dem Abkühlen über 93 abgedeckt im Kühlschrank lagern.

Autolyseteig

▶ Kochstück

▶ 400 g Khorasanmehl Vollkorn (auch Kamut genannt)

▶ 350 g Urdinkelmehl 630

▶ 50 g Sojamehl

▶ 80 g Reismehl

▶ 500 g Wasser

Alles 1-2 Minuten auf langsamer Stufe vermischen, bis keine Mehlnester mehr zu sehen sind. Danach 1 Stunde abgedeckt bei Raumtemperatur quellen lassen.

Hauptteig*

▶ Autolyseteig

▶ 30 g Olivenöl

▶ 20 g Salz

▶ 5 g Frischhefe

*Ergibt 6 Pinse

Belag

▶ 200 g Schmand

▶ 150 g Mozzarella (gerieben)

▶ 100 g Mascarpone

▶ 100 g Parmaschinken

▶ 100 g Basilikumpesto

▶ 1-2 Tomaten

▶ Kräuter (nach Geschmack)

▶ Salz

▶ Pfeffer

Urdinkel-Seelen

Seelen sind eine typisch schwäbische Spezialität. Sie werden nicht geformt, sondern aus einem sehr weichen Teig von Hand abgezogen. Mit Kümmel, Salz oder Sesam bestreut schmecken sie besonders gut. Seelen eignen sich super für ein leckeres Frühstück, begleiten aber auch herzhaftere Speisen harmonisch.



Autolyseteig

- ▶ 250 g Urdinkelmehl Vollkorn
- ▶ 250 g Urdinkelmehl 630
- ▶ 405 g Wasser
- ▶ 2 g Flohsamenschalen

Alles 1-2 Minuten auf langsamer Stufe vermischen, bis keine Mehlnester mehr zu sehen sind.

Danach 1 Stunde abgedeckt bei Raumtemperatur quellen lassen.

Hauptteig*

- ▶ Autolyseteig
- ▶ 20 g Anstellgut (kalt)
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 3 g Frischhefe
- ▶ 3 g Honig

ZUM BESTREUEN:

- ▶ Sesam, Salz, Kümmel (nach Geschmack)

*Ergibt 10-12 Seelen

▶ Autolyseteig, Anstellgut, Hefe und Honig 1 Minute auf langsamer Stufe verkneten. Weitere 5 Minuten auf mittlerer Stufe kneten. Nach 3 Minuten das Salz zugeben und mit unterkneten.

▶ Den Teig einmal dehnen und falten, in eine leicht geölte Schüssel geben und 4 Stunden bei Raumtemperatur abgedeckt gehen lassen. Nach 30 und 60 Minuten den Teig nochmals dehnen und falten. Anschließend 12-18 Stunden in den Kühlschrank stellen.

▶ Am Backtag den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

▶ Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, die Arbeitsfläche mit Wasser einsprühen und den Teig darauf geben. Mit nassen Händen vorsichtig zu einem Rechteck ausziehen. Mit den Händen (Handrücken) oder einer großen Teigkarte längliche Teiglinge abstechen. Dabei die Hände immer wieder feucht machen.



Die Teiglinge auf Backpapier legen und dabei vorsichtig noch etwas in die Länge ziehen. Noch einmal mit Wasser einsprühen und mit Sesam, Kümmel oder Salz nach Geschmack bestreuen.

Die Seelen in den Ofen geben und schwaden. Nach 10 Minuten den Backofen kurz öffnen und den Dampf etwas abziehen lassen. Gleichzeitig die Temperatur auf 220°C reduzieren und je nach Dicke weitere 5-7 Minuten fertigbacken. 🍳

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Dinkel
Triebmittel:	Hefe, Sauerteig
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	18-24 Stunden
Zeit am Backtag:	1 Stunde
Backzeit:	15-17 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	220°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Roggen
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	13-16 Stunden
Zeit am Backtag:	13-16 Stunden
Backzeit:	50-55 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	200°C nach 15 Minuten
Schwaden:	nein

Roggen-Malz-Box

Die Roggen-Malz-Box ist ein reines Roggen-Vollkornbrot mit einem zweistufig geführten Sauerteig. Durch eine höhere Menge Anstellgut ist der Sauerteig schneller fertig. Je wärmer er geführt wird, desto milder bleibt er. Viel Geschmack bringen außer dem Waldstaudenroggen noch Malzbier und geröstetes, gemahlenes Altbrot in den Brotteig.

Sauerteig Stufe 1

- ▶ 150 g Waldstaudenroggenmehl Vollkorn
- ▶ 150 g Malzbier
- ▶ 80 g Anstellgut

Die Zutaten vermischen. Bei Raumtemperatur 4-5 Stunden abgedeckt reifen lassen.



Sauerteig Stufe 2

- ▶ Sauerteig Stufe 1
- ▶ 100 g Waldstaudenroggenmehl Vollkorn
- ▶ 100 g Malzbier

Die Zutaten verrühren und 2-3 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur reifen lassen.



Autolyseteig

- ▶ 300 g Waldstaudenroggenmehl Vollkorn
- ▶ 250 g Wasser
- ▶ 70 g Altbrot (geröstet und gemahlen)

Waldstaudenroggenmehl mit dem Wasser und dem Altbrot 1-2 Minuten langsam vermischen. Dann abgedeckt 1 Stunde bei Raumtemperatur stehen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Autolyseteig
- ▶ 12 g Salz



🌿 Den Sauerteig mit dem Autolyseteig auf langsamer Stufe 8 Minuten mischen. Nach 6 Minuten das Salz zugeben.

🌿 Den Teig direkt auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, langformen und in die Kastenform (30 cm) geben. Wer im Umgang mit Roggenteigen noch nicht viel Übung hat, kann den Teig auch einfach direkt in die gefettete Form geben und mit nassen Händen glattstreichen.

🌿 Die Oberfläche gut mit Roggenmehl bestäuben.

Abgedeckt 6-7 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen, bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat. Die richtige Gare zum Einschließen zeigen die typischen Risse auf der Oberfläche.

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

🌿 Die Kastenform mit dem Teig in den Ofen geben. Nach 15 Minuten die Temperatur auf 200°C reduzieren und weitere 35-40 Minuten backen. 🍳



Fruchtige Ur-Cookies

Teig-Zutaten*

- ▶ 150 g Butter
- ▶ 100 g Einkornmehl Vollkorn
- ▶ 100 g Kokosblütenzucker (alternativ Rohrohrzucker)
- ▶ 100 g Mandeln
- ▶ 100 g Schokolade
- ▶ 2 Eier (Größe M)
- ▶ 60 g Cranberries
- ▶ 50 g Urkornflocken-Mischung (alternativ Urkornflocken nach Geschmack)
- ▶ 6 g Vanillezucker
- ▶ 2 g Zitronenschale
- ▶ 2 g Orangenschale
- ▶ 1 g Backpulver
- ▶ 1 g Natron

*Ergibt 30 Cookies

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	☆☆☆
Getreide:	Einkorn
Triebmittel:	Backpulver, Natron
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	1 Stunde
Zeit am Backtag:	1 Stunde
Backzeit:	10 Minuten
Starttemperatur:	180°C
Backtemperatur:	180°C
Schwaden:	nein

Mandeln, Schokolade und Cranberries, kombiniert mit nussigem Einkorn-Vollkornmehl und Urkornflocken, ergeben sehr leckere, fruchtige Cookies, die nicht nur Kindern schmecken. Der Teig ist schnell fertig und nach dem Abkühlen kann man die Cookies am besten in Blechdosen aufbewahren – so bleiben sie schön knusprig und frisch.

🍃 Mandeln, Schokolade und Cranberries fein hacken und mischen.

🍃 Die Butter mit den Eiern schaumig rühren.

🍃 Vanillezucker, Kokosblütenzucker und Zitronen- sowie Orangenschale unterrühren.

🍃 Das Mehl mit den Flocken, Natron und Backpulver mischen und unterkneten. Zum Schluss die Mandel-Schokoladen-Cranberry-Mischung unterheben.

🍃 Den Teig 30 Minuten kühl stellen.

🍃 Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

🍃 Den Teig mit einem Eisportionierer (alternativ mit einem großen Löffel) abstechen, sodass Halbkugeln entstehen und diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.

🍃 Bei 180°C 10 Minuten backen. 🍳

Glossar

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

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

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


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



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

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

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


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

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

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



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

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

Falten – siehe **Dehnen und Falten**

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



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

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

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

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

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



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

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

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



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

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

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



<http://tinyurl.com/ybntlqww>  **Video**


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

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

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



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

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

Starter – siehe **Anstellgut**

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



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

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

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

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

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

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

VORSCHAU

Das nächste **BROT-Sonderheft** erscheint im **Oktober 2020**.

Darin dreht sich alles um kreative Rezepte für Kleingebäck: Brötchen, Knusperstangen und Co.



HERAUSGEBER
Tom Wellhausen

REDAKTION
Hans-Henny-Jahnn-Weg 51
22085 Hamburg

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

LEITUNG REDAKTION/GRAFIK
Jan Schönberg

CHEFREDAKTION
Sebastian Marquardt
(verantwortlich)

REDAKTION
Jan Schnare

AUTORIN
Valesa Schell

FOTOS
Bärbel Adelhelm
Gerda Göttling
manulito
Sylvia Richter

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

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

GESCHÄFTSFÜHRER
Sebastian Marquardt
post@wm-medien.de

VERLAGSLEITUNG
Christoph Bremer

ANZEIGEN
Christoph Bremer (Leitung)
Sven Reinke, Julia Großmann

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

ABO- UND KUNDENSERVICE
Leserservice BROT
65341 Eltville

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

DRUCK
Grafisches Centrum Cuno
GmbH & Co. KG
Gewerbering West 27, 39240 Calbe

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem
Papier. Printed in Germany.

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

BEZUG
Backen mit Urgetreide ist
eine Sonderpublikation der
Zeitschrift BROT.

Bezug über den Fach-,
Zeitschriften- und
Bahnhofsbuchhandel.
Direktbezug über den Verlag.

EINZELPREIS
Deutschland: € 8,50
Österreich: € 9,40
Schweiz: sFr 12,90
Benelux: € 9,80

GROSSO-VERTRIEB
VU Verlagsunion KG
Meßberg 1
20086 Hamburg

Für unverlangt eingesandte Bei-
träge kann keine Verantwortung
übernommen werden. Mit der
Übergabe von Manuskripten,
Abbildungen, Dateien an den
Verlag versichert der Verfasser,
dass es sich um Erstveröffent-
lichungen handelt und keine
weiteren Nutzungsrechte daran
geltend gemacht werden können.

Backen mit
Urgetreide

Ein Sonderheft der
Zeitschrift BROT

**DEUTSCHES
BROTINSTITUT e.V.**

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

wellhausen
marquardt
Mediengesellschaft

Jetzt bestellen



Sauerteig – lecker, gesund, aber ein Buch mit sieben Siegeln? Das muss nicht sein. Denn wer das Zusammenspiel der Mikroorganismen versteht und weiß, wie man sie steuert, kann souverän damit umgehen. Mit dieser Fibel bleiben keine Fragen offen. Vom Anstellen des eigenen Sauerteigs über seine Pflege bis hin zu Problemlösung und Langzeitsicherung sowie kreativer Reste-Verwertung wird alles erklärt, was im Backalltag wichtig ist. Fachlich fundiert, pragmatisch und praxiserprobt. Gezeigt werden klassischer Sauerteig, Lievito Madre, Japanische Hefe, Marvin, das Multitalent sowie glutenfreier Sauerteig. Und zu jedem von ihnen gibt es im Anhang gleich Rezepte. So kann der Backspaß direkt beginnen.

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

Das Brot-Sonderheft zur Grillsaison



€ 8,50

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