

Ausgabe 2018

www.brot-magazin.de

Brot

Brot

zum Frühstück

Expertin klärt auf

Wie wichtig ist Frühstück für die Ernährung?

Leckere Aufstriche

Von fruchtig bis schokoladig

SONDERHEFT

Mehr als

40 Rezepte

zum Selbermachen

628 Aromen

Kaffeesommelier über das beliebteste Frühstücksgetränk

Glutenfrei

Brötchen, Bagels und mehr

Perfekter Start

7,50 EUR

A: 8,50 Euro, CH: 11,50 sFR,
BeNeLux: 8,90 Euro

Von Hefezopf bis Zimtschnecke:

Mit diesen Rezepten wird das Frühstück zum Fest



4 191911 407500

Das Brot-Sonderheft zur Grill-Saison

Brot Ausgabe 2018
www.brot-magazin.de

Brot

ZUM GRILLEN

SONDERHEFT
mehr als
50 Rezepte
zum
Selbermachen

TIPPS VOM BROT-SOMMELIER
Welches Brot zu welchem Fleisch?

AUFS BROT UND DAZU
Einfache Beilagen und
Aufstriche, die schmecken

BACKEN AUF DEM GRILL
So gelingen Brot,
Brötchen und Co.

GLUTENFREI!
Rezepte für Ciabatta,
Burger-Buns und mehr

Die Beilage ist der Star

Burger-Buns, Baguette, Ciabatta & Co
einfach selber machen

€7,50

040/42 91 77-110

service@brot-magazin.de

EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser.



Einigen Menschen reicht eine Schüssel Müsli mit Obst, manche mögen Marmeladenbrötchen und wieder andere essen am liebsten Schwarzbrot mit kräftiger Wurst oder würzigem Käse zum Frühstück. Doch egal, was man am bevorzugt – am Ende soll es doch vor allem ausgewogen sein und schmecken. Denn wer mit einem leckeren Frühstück am Morgen startet, schafft eine solide Grundlage für einen erfolgreichen Tag. Die erste Mahlzeit nach dem Aufstehen gibt uns Energie und bringt unseren Körper so richtig auf Touren – es ist gewissermaßen unser kulinarischer Anlasser.

Doch das Frühstück hat gegenüber anderen Mahlzeiten nicht nur ernährungstechnisch eine Sonderstellung, sondern auch in sozialer Hinsicht. Zwar ist es für die meisten im Alltag nur eine schnelle Energiequelle zwischen Dusche und Haustür. Doch dafür avanciert die Morgen-Mahlzeit am Wochenende zu einem regelrechten Happening. In vielen Familien ist der Frühstückstisch ein generationenübergreifender Treffpunkt für den gemeinsamen Tagesbeginn. Und auch unter Freunden trifft man sich gerne im Café um die Ecke – natürlich zum Frühstück. Hier werden Pläne geschmiedet, Neuigkeiten ausgetauscht, wichtige Themen diskutiert und noch vieles mehr.


Obwohl das Frühstück immer wieder ein kontrovers diskutiertes Thema ist, sind sich die meisten Experten einig, dass Kohlenhydrate nicht fehlen dürfen. Und die kann man natürlich am einfachsten in Form von leckeren Backwaren zu sich nehmen. Daher widmen

wir uns mit **BROT zum Frühstück** einzig der – meiner Meinung nach – schönsten Mahlzeit des Tages. Hier dreht sich alles um Brot, Brötchen, Croissants, Aufstriche und noch vieles mehr. Auf den folgenden Seiten finden Sie nicht nur klassische Rezepte für Toastbrot, Roggenbrötchen oder Brioche, sondern auch ausgefallene Ideen für mehr Pepp beim nächsten Frühstück. Ganz egal, ob herzhaft oder süß, fluffig oder mit Biss – es ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Herzliche Grüße

Jan Schnare
Redaktion **BROT zum Frühstück**

BROT zum Frühstück ist ein Sonderheft der Zeitschrift **BROT**, dem Magazin für Brot-Kultur und Selbermachen.

 @brotmagazin

 /BrotMagazin

 www.brot-magazin.de

Unsere Facebook-Gruppe:

 facebook.com/groups/brotforum

Inhalt

Rezepte: Brot zum Frühstück

Haferring	Seite 16
Dinkelbrötchen	Seite 18
Mohn-Urkorn-Toast	Seite 20
Milchbrötchen	Seite 22
Gewürz-Cidre-Brioche	Seite 24
Sauerteig-Weißbrot	Seite 26
Schnelles Körner-Nuss-Brot	Seite 29
Schneebrötchen	Seite 30
Buttermilchzopf	Seite 31
Walnuss-Malz-Brötchen	Seite 32
Müslibrötchen	Seite 36
Portugiesische Croissants	Seite 38
Körndlstangerl	Seite 40
Frühstücksbrötchen ohne Kneten	Seite 42
Knusperbrötchen	Seite 44
Erdbeer-Himbeer-Kokos-Schnecken	Seite 45
Brioche-Kardamom-Knoten	Seite 46
Salzstangerl	Seite 58
Schmalzbrezel	Seite 59



Mildes Aroma und zarte Kruste

Dinkelbrötchen
mit Hartweizenmehl



18

Bild: Brigitte Wegner, Bassermann Verlag

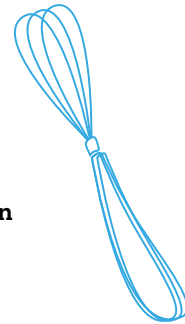


28

Ki-Ba aufs Brot

Kirsch-Bananen-Fruchtcreme

Frühstücksbrötchen Vanilla	Seite 60
Dinkelknauzen	Seite 62
Schoko-Haselnuss-Brot	Seite 63
Roggenbrötchen	Seite 65
Butterhörnchen	Seite 68
Knusperbagels	Seite 69
Mohn trifft Sesam-Knoten	Seite 76
Veganer Hefezopf	Seite 77
Brötchenblume	Seite 78
Zimtschnecken	Seite 86
Blütenbrötchen	Seite 88
Rosinen-Brioche	Seite 89
Laugensemmerl	Seite 91
Kamut-Toast	Seite 94



Brot-Wissen

Wie wichtig ist Frühstück für die Ernährung?	Seite 10
Müsli selber Flocken	Seite 34
Interview: Im Gespräch mit Kaffeesommelier Michael Herrling	Seite 48
Grundlagen Schwaden	Seite 80

Glutenfreies Backen

Camping-Wecken	Seite 23
Maniok-Kastanien-Brötchen	Seite 41
Bagels	Seite 66
Hirse-Omelett	Seite 85






Interview

Im Gespräch mit
Kaffeesommelier Michael Herrling

Aufs Brot und dazu

Topfenaufstrich mit Ei	Seite 19
Kirsch-Bananen-Fruchtcreme	Seite 28
Grüner Power-Smoothie	Seite 33
Weißer Kokoscreme	Seite 53
Curry-Linsen-Aufstrich	Seite 64
Produktipp: Würfelschneider	Seite 84
Apfel-Kiwi-Karotten-Fruchtaufstrich	Seite 90
Frühstücksfleisch aus dem Glas	Seite 92

Verschiedenes

Neuheiten Produkte fürs Backen	 Seite 6
Inspiration Literatur rund ums Backen: Bücher und Blogs	Seite 54
Mühlen-Finder	Seite 61
BROTLaden Nützliches und Schönes rund ums Brotbacken	Seite 70
Glossar	Seite 95
Vorschau/Impressum	Seite 98

Toast mal anders

Leckerer Sauer-
teig-Weißbrot



Wie dieses Heft funktioniert

Vorab

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

Die Angaben

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

Die Bewertung

Wir haben jedem Brot einen Schwierigkeitsgrad zugeordnet.

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

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

Fachbegriffe

Brotbacken kommt nicht ohne Fachbegriffe aus. Ab Seite 95 findet Ihr daher ein Glossar, in dem alle Fachbegriffe, die in dieser Ausgabe vorkommen, kurz erklärt werden. Zudem haben wir teilweise Video-Links beigefügt, weil Bilder manchmal mehr sagen als tausend Worte. Für den tieferen Einstieg ins Back-Vokabular empfehlen wir die Website www.baeckerlatein.de

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

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

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

Für mehr Pepp auf dem Frühstückstisch sorgen die **Gewürzmischungen** von Just Spices. „Berry Yoghurt Spice“ (5,99 Euro) eignet sich bestens für Quark oder Joghurt, passt aber auch gut zu Müsli oder Cornflakes. Gleiches gilt für „Oatmeal Spice“ (4,99 Euro). „Avocado Topping“ (5,99 Euro) verleiht hingegen nicht nur Avocados etwas mehr Würze, es passt auch wunderbar zu Tomaten oder Gurken. Bereits ein Klassiker von Just Spices ist das „Rührei Gewürz“ (3,99 Euro). Für alle Gewürzmischungen gilt: sie kommen ganz ohne Zucker aus, sind frei von Geschmacksverstärkern, Hefeextrakt und Trennmitteln. Internet: www.justspices.de



Mit den **Brötchendrückern** aus Weißblech lassen sich aus runden Teiglingen schnell und unkompliziert tolle Kaisersemmeln zaubern. Dafür den Teig zu einer kleinen Kugel formen und mit dem vorher bemehlten Brötchendrucker tief eindrücken. Im Anschluss den Teigling umdrehen und abgedeckt auf der eingedrückten Seite zirka 20 Minuten ruhen lassen. Danach umdrehen und nach Rezept backen. Kleiner Wermutstropfen: der Brötchendrucker (17,50 Euro) ist nicht Spülmaschinen-geeignet. Internet: www.backdorf.de

Nützliche Produkte fürs Backen und Schlemmen

7 Prozent frisch gepresster Ingwersaft verleihen den zu 100 Prozent **veganen Limonaden** der Marke Djahé Limun eine charakteristische Schärfe-Note, die hervorragend zu den fruchtig-frischen Sorten Ingwer-Zitrone, Maracuja-Ingwer und Rhabarber-Ingwer passt. Die Limonade basiert auf einem Familienrezept und ist frei von jeglichen künstlichen Zusatz- und Aromastoffen. Verwendet werden ausschließlich ökologisch angebaute Zutaten. Übrigens: Nicht nur als kalte Erfrischung an heißen Tagen sind die verschiedenen Djahé Limun-Sorten eine leckere Wahl, sie können auch als Basis für sommerliche Long-drinks dienen – zum Beispiel mit Wodka, Minze und Gurke. Internet: www.djahé.com





Auf die Herstellung von klassischen Gusseisen-Produkten hat sich Staub spezialisiert, ein Unternehmen der bekannten Zwilling-Gruppe. Die **Kastenform** eignet sich beispielsweise sehr gut für Brote und kleine Kuchen. Das Gusseisen verteilt die Hitze beim Backen optimal, sodass die Speisen an allen Seiten gleichmäßig gar, außen knusprig und innen zart werden. Die gusseiserne Backform kostet 89,95 Euro. Für vorportioniertes und dekorativ angerichtetes Gebäck oder Desserts jeder Art eignen sich die **Mini Cocottes**, die ab 64,95 Euro erhältlich sind. Für den krönenden Abschluss eines festlichen Essens oder auch das Brunch-Bufferet eine genauso praktische wie optisch ansprechende Herstellungs- sowie Servier-Option. www.zwilling.com • www.staub-online.com

Fast so weit verbreitet wie der morgendliche Toast sind die unterschiedlichsten Müsli-Variationen auf den Frühstückstischen. Wer sich das Ganze nicht nach eigenem Gusto frisch zusammenstellen möchte kann aus einer ungeheuren Vielfalt fertiger Mischungen wählen. So bietet etwa Seeberger eine reichhaltige Auswahl an, beispielsweise das knusprige **Cranberry-Mandel-Müsli**. Hier treffen gestiftete Honig-Salz-Mandeln auf fruchtig-säuerliche Cranberries und setzen angenehme Kontraste zum goldgelben, mit Honig verfeinerten Crunch. Die Kreation kostet 4,49 Euro (315 Gramm). Internet: www.seeberger.de



Vom Honig-Liebhaber über den TV-Show-Teilnehmer zum erfolgreichen Löffelproduzenten führte der Weg von Frank Schmidbauer. Durch die TV-Show „Das Ding des Jahres“ wurde der **Gourmet-Honiglöffel** des schwäbischen Tüftlers einer breiteren Öffentlichkeit bekannt. Der Clou: aufgrund der speziell designten Spitze lässt sich der Löffel (24,95 Euro) aus 40 Gramm Edelstahl komfortabel auf jedem gängigen 500-Gramm-Honigglas ablegen und das flüssige Gold zum Einengen passgenau dosieren, zum Anderen soll am Löffel verbliebener Honig durch ein kleines Loch fast rückstandsfrei wieder zurück ins Glas fließen. Im Honig versunkene Löffeln, verschmierte Ablageteller oder auch per Messer hinterlassene Butterreste im Honigglas gehören damit der Vergangenheit an.

www.gourmet-honiglöffel.de



Der Mensch lebt nicht vom Brot allein. Es darf eben gerne noch ein Belag darauf ... Wie wäre es beispielsweise mal mit einem der **Bio-Leinaufstriche** von Fauser Vitaquell. Diese werden aus wertvollen biologischen Zutaten hergestellt und sollen zudem eine Extra-Portion der wichtigen Omega 3-Fettsäuren liefern. Neu sind die Geschmacksrichtungen Feige-Senf mit leichter Süße, zurückhaltender Schärfe und angenehmer Fruchtigkeit sowie der pikant-scharfe Leinaufstrich Paprika-Chili, der eine mediterrane Kräuter-Note mit sich bringt. Beide Aufstriche sind für eine vegane Ernährung geeignet und kosten im 130-Gramm-Glas jeweils 2,49 Euro. Internet: www.vitaquell.de



Kamut ist eine sehr alte Getreidesorte, die schon im alten Ägypten zum Brotbacken genutzt wurde. In den letzten Jahren wurde diese besonders mineralstoffhaltige, vitamin- und eiweißreiche Sorte wiederentdeckt und eignet sich neben Brot und Brötchen auch für andere Gebäcke. Die Kunstmühle Hofmeier bietet eine **Dinkel-Kamut-Pizzamischung** (650 Gramm, 4,50 Euro) an. Daraus sollen herrliche Pizzen mit knusprigem Rand und einem weichen Innenleben werden. Eine tolle Idee zum Beispiel auch fürs Picknick oder Frühstücksbuffet, beispielsweise ganz klassisch mit Tomate-Mozzarella-Basilikum oder auch fruchtig mit Prosciutto und reifem Pfirsich. Kleiner Tipp: in Ausgabe 4/2018 von **BROT** erfahren Sie viel Wissenswertes über Kamut und finden zwei wunderbare Rezepte für Kamut-Brötchen und -Toasties für das nächste Sonntagsfrühstück.



Küchengeräte sollen vor allem praktisch und effektiv sein, Optik spielt da für so Manchen nur eine Nebenrolle. Bei der aktuellen Smeg-Kleingeräteserie hingegen ist das anders. Nachdem das italienische Familienunternehmen bereits 2015 den Brückenschlag zwischen Mode und Haushaltsgeräten wagte und von Domenico Dolce und Stefano Gabbana designte Kühlschränke als Sammlerstücke anbot, gibt es jetzt **Zweischeiben-Toaster**, **Wasserkocher** und **Zitruspresse** im Dolce & Gabbana-Look. Das Motto lautet „Sicily is my Love“ und die Dekore erinnern mit den üppigen Ornamenten und kräftigen Farben tatsächlich an traditionelle Keramik von der italienischen Mittelmeerinsel. So viel Design hat natürlich auch seinen Preis: jeweils 499,- Euro muss man investieren, um dem nächsten Sonntagsfrühstück einen Hauch von Haute Couture-Show zu verleihen. Internet: www.smeg.de





Eine moderne Alternative zu klassischen Sonnenblumenmargarinen, das soll **Sonnig & lecker** von Deli Reform laut Hersteller sein und perfekt als Grundlage sowohl für süße als auch herzhaft Brotbeläge geeignet sein. Sonnig & lecker besteht überwiegend aus hochwertigem Sonnenblumenöl. Der Zusatz von kaltgepresstem Sonnenblumenkernöl wiederum verfeinert das Produkt und sorgt für den einzigartigen, mild-nussigen Geschmack. Es ist reich an Vitamin E und ist als rein pflanzlicher Brotaufstrich auch für eine vegane Ernährung geeignet. Internet: www.deli-reform.de



Ein Stück knackiges Baguette, ein schaumiger Café au lait: fertig ist der kurze Frühstücks-Ausflug nach Frankreich. Damit der Kurztrip auch in der heimischen Küche gelingt, bietet die Huber-Mühle ein **Spezial-Baguette-Mehl** für luftig-krosse Baguette an. Ein Resultat wie frisch aus Frankreich verspricht der Hersteller: weiche, lockere Krume mit großer Porung sowie eine knusprige Kruste. Je nach Zeit und Lust kann man nach dem einfachen, schnellen Rezept auf der Packung zum Ergebnis kommen oder man folgt den Anweisungen der anspruchsvolleren Variante, mit mehrmaligem Dehnen und Falten sowie einer Langzeitführung. Ein Kilogramm Spezial-Baguette-Mehl kostet 2,49 Euro. Internet: www.hubermuehle.de

Ob kross getoastet oder eher vorsichtig erwärmt, ob süß bestrichen oder herzhaft belegt, die Geschmäcker sind auch beim Toastbrot verschieden. Einig sind sich viele darin, dass der morgendliche Toast einfach zum Start in den Tag dazu gehört. Mit der **Toastbrotform** von Häussler aus alumi-



niertem Stahlblech kann man zwei Toastbrote zu je 500 Gramm gleichzeitig backen. Die seitlichen Rillen sorgen dafür, dass das gebackene Toastbrot so aussieht wie erwartet und schön eckig wird. Durch den verriegelbaren Deckel kann der Dampf nicht entweichen, das Brot bleibt schön saftig und in Form. Die Toastbrotform kostet 29,50 Euro und ist unter www.backdorf.de erhältlich.

HÄUSSLER

Holzbacköfen und
Elektro-Steinbacköfen



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

Kostenlos Katalog anfordern:
www.backdorf.de

88499 Heiligkreuztal · Tel. 073 71/93 77-0



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

Wie **wichtig ist Frühstück**
für die Ernährung?

Perfekter Start in den Tag

Text: Birgit Schramm

Das Frühstück wird immer wieder kontrovers diskutiert: Ist es die wichtigste Mahlzeit des Tages oder unnötiger Ballast? Grundsätzlich gilt: Morgens braucht der Körper Energie. Wichtig dabei ist natürlich, was auf den Frühstücksteller kommt. Denn die Auswahl ist groß.

Der Begriff „Skipping Breakfast“ (englisch für: Das Frühstück überspringen) hat sich vor allem bei Fans des Intervallfastens etabliert. Sie lassen das Frühstück gerne mal ausfallen. Dabei setzen sie auf die positiven (Abnehm-)Effekte. In der Regel sollte man jedoch nicht ohne Frühstück aus dem Haus gehen.

Man sollte dem Körper immer dann Energie zuführen, wenn er sie benötigt. Das klingt logisch. Doch woher weiß man, wann das ist? In der Theorie ist diese Frage einfach zu beantworten: Unser Körper sendet Hungersignale. Ab dem Moment, wo die Nabelschnur durchtrennt ist, bestimmt die Hunger- und Sättigungsregulation unsere Nahrungsaufnahme. Ein einfacher aber komplexer Mechanismus, der das Überleben

sichert. Während Säuglinge noch perfekt mit dieser Regulation verbunden sind, fällt es Erwachsenen oft schwer, die Signale für Hunger und Sättigung wahrzunehmen und richtig zu deuten. Durch Faktoren wie Stress, Diäten und das vorhandene Überangebot an Lebensmitteln, schieben wir sie im Laufe unseres Lebens oftmals beiseite. Mit ein wenig Übung und Achtsamkeit gelingt es jedoch, das Hunger- und Sättigungsgefühl wieder besser zu spüren.

Auch, wer morgens noch keinen Hunger verspürt, dessen „Maschinen“ sind die ganze Nacht gelaufen. Zellen haben sich regeneriert und repariert, das Herz hat geschlagen und man hat geatmet. Der Körper hat also jede Menge Energie verbraucht. Die Empfehlung lautet daher: Man sollte spätestens zwei Stunden, nachdem man aufgewacht ist, etwas essen – zumindest eine Kleinigkeit. Ob man frühstückt, hat auch viel mit Gewohnheit zu tun. Frühstücksmuffel sollten mal eine Woche lang frühstücken – ein leckeres Brot mit Marmelade oder Joghurt, etwas, das einem leichtfällt. Die meisten stellen schnell fest, dass ihnen das Mahl am Morgen guttut. Sie fühlen sich nicht nur fitter, sondern können sich auch besser konzentrieren und behalten eher die Ruhe. Eine morgendliche Mahlzeit sorgt nämlich nicht nur körperlich, sondern auch mental für mehr Stabilität.



Über Nacht in Milch oder Wasser eingeweichte Haferflocken werden zu „Overnight-Oats“



Wer das Haus dennoch ohne Frühstück verlässt, sollte zumindest etwas dabei haben, zum Beispiel eine Klappstulle oder ein Stück Obst und ein paar Nüsse. Es muss nichts Aufwändiges sein. Wichtig ist nur, dass etwas da ist, wenn der Hunger kommt. In Büros und auch anderen Jobs kommt es oft vor, dass Mitarbeiter den Vormittag mit Kaffee überbrücken und bis zum Mittag „aushalten“, ohne etwas zu essen. Der Körper befindet sich dann längst in einem Energiedefizit und das Gehirn schreit nach Glukose. Wer so ausgehungert in die Pause geht, isst oft zu schnell und zu viel. Das nächste Leistungstief ist damit vorprogrammiert. Wer hingegen frühstückt und bestenfalls noch eine Zwischenmahlzeit dabei hat, schützt sich vor Heißhungerattacken und sorgt für den ganzen Tag vor.

Häufig kommt der fehlende Hunger am Morgen auch durch ein zu spätes oder zu schweres Abendessen. Es ist daher empfehlenswert, seine letzte Mahlzeit etwa zwei bis drei Stunden vor dem Zubettgehen zu sich zu nehmen. Wer direkt vor dem Schlafengehen isst, womöglich auch noch etwas schwer Verdauliches wie eine Pizza, hat

morgens keinen Hunger. Hinzu kommt, dass man mit vollem Bauch schlechter schläft. Anstatt sich zu erholen und zu regenerieren, nutzt der Körper seine Energie, um zu verdauen. Isst man hingegen etwas Leichtes, gedünstetes Gemüse mit Reis etwa, schläft man nicht nur besser, sondern hat morgens auch mehr Appetit.

Beim Frühstück ist die Vielfalt groß und die Geschmäcker sind verschieden. Für die „Süß-Esser“ sind Müsli, eine Hand voll Obst, etwas Quark und ein paar Nüsse gut geeignet und schnell zusammengestellt. Wem morgens etwas Warmes guttut, der sollte es mit Haferflocken probieren, die über Nacht in etwas Milch oder Wasser eingeweicht und morgens kurz aufgekocht werden. So sind die Flocken besonders gut verträglich. Was vor Jahrzehnten noch die Haferflockensuppe war, sind heute die „Overnight Oats“. Auch hier darf man gerne kreativ sein: Obst, Samen und Gewürze wie Zimt oder Kakao sind eine gute Ergänzung.

Für Menschen, die morgens gerne etwas Deftiges auf dem Teller haben, kann es auch Brot mit Wurst, Käse oder ein vegetarischer Aufstrich sein. Etwas Rohkost wie Tomaten oder Paprika liefern zusätzliche Vitamine und Ballaststoffe. Natürlich kann man sein Frühstück auch flexibel gestalten: Mal verschiedene Flocken mit Joghurt und Beeren, mal ein helles Brötchen und auch gerne mal



Ein gelungenes Frühstück sollte nährstoffreich sein, leicht verdaulich und vor allem lecker



Ein typisches Phänomen bei Büro-Jobs: Der Kaffee als Frühstücksersatz muss bis zur Mittagspause reichen

Zur Person

Birgit Schramm ist eine berufserfahrene Diplom-Ökotrophologin. Ihre Praxis in Hamburg Altona besteht seit 18 Jahren. Sie ist Expertin bei Essstörungen, Magen-Darm-Erkrankungen und allen Unverträglichkeiten. Zudem bietet sie betriebliche Gesundheitsförderung zur Ernährung und Business-Yoga an, betreibt Netzwerkarbeit und ist als Gutachterin tätig.

www.ihre-ernaehrungsberatung-hamburg.de



ein gekochtes Ei. Grundsätzlich ist ein Mix aus Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett wichtig. Dabei sind gute Fette aus Leinöl, Nüssen oder Samen zu bevorzugen. Ballaststoffe aus Gemüse, Obst und Getreide sind dann integriert. Sie geben der Mahlzeit Volumen und unterstützen die Verdauung.

Die Betonung der Mahlzeit am Morgen sollte auf Kohlenhydraten liegen. Sie sind der wichtigste Brennstoff für Gehirn und Muskeln. Eine gute Versorgung am Morgen ist sowohl für die körperliche, als auch für die geistige Arbeit äußerst wichtig. Komplexe Kohlenhydrate aus Vollkornbrot oder Müsli sorgen für einen langsamen Blutzuckeranstieg. Damit halten sie länger satt und beugen Heißhunger vor. Raffinierte Kohlenhydrate aus Weißmehl dagegen sickern ins Blut und können eher Hunger auslösen. Um diesen Prozess zu verlangsamen und zusätzlich Proteine aufzunehmen, sind Milchprodukte wie Käse oder Quark zu hellen Brötchen oder Brot zu essen. Mit einem Glas Gemüsesaft oder Rohkost wird das Ganze mit einer Portion Vitamine abgerundet.



Joghurt mit frischem Obst schmecken sogar Frühstücksmuffeln

Je nach Verdauungskraft und Magen-Darm-Befinden, sollte jeder selbst ausprobieren, ob ihm Vollkornprodukte gut bekommen. Generell ist ein Mix ratsam: mal Vollkorn, mal Weißmehl. Eine gute Alternative zu grobem Vollkornbrot ist ein fein gemahltes Vollkornbrot. Es ist sehr nährstoffreich und leicht verdaulich. Neben Brot und Getreideflocken, gibt es noch viele weitere gute Frühstücksalternativen. Ein Gemüse-Omelett etwa ist schnell gemacht und enthält wertvolles, sättigendes Protein sowie Ballaststoffe und Vitamine. Auch hier ist Kreativität angesagt. Paprika, Tomate, Spinat, Erbsen – hier lässt sich gut Gemüse vom Vortag verarbeiten.



Beim Frühstück ist auch die Vielfalt wichtig, damit es auf Dauer schmeckt

Wie die Frühstückswahl beim Einzelnen ausfällt, hängt hauptsächlich von den gesammelten Erfahrungen ab. Was wurde in der Kindheit gegessen? Was ist bekannt? Welche Erinnerungen sind damit verknüpft? Die Ernährungserziehung und die soziokulturellen Faktoren spielen beim Geschmack eine große Rolle. Natürlich gibt es auch ganz persönliche Vorlieben, für süß und salzig etwa oder breiig und körnig. Auch die jeweilige Tagesform und äußere Faktoren wie Wetter und Jahreszeit beeinflussen das Geschmacksempfinden.

Die Vielfalt hierzulande kommt vor allem durch internationale Inspirationen. Die „Bacon and Eggs“ sind von den Engländern abgeguckt und das Croissant von den Franzosen. Südeuropäer wie Spanier und Portugiesen geben sich mit einem süßen Gebäck und schwarzem Kaffee zufrieden und in Japan kommen Miso-Suppe und Fisch auf den Tisch. In Deutschland fällt vor allem das Wochenend-Frühstück üppig aus. Hier sitzen Familien und Freunde oft mehrere Stunden bei reich gedecktem Tisch zusammen. In dieser gemütlichen Runde passiert es vielen, dass sie über den eigentlichen Hunger hinaus essen. Mit einem leichten Mittag und bewussten Abendessen kann man den Wochenend-Brunch jedoch einfach wieder ausgleichen.

Wer sich sein Frühstück beim Bäcker auf dem Weg zur Arbeit holt, trifft oft eine eher unglückliche Wahl. Die duftenden Muffins und verlockenden Streuselschnecken sind, wie viele Backwaren, reich an gesättigten Fettsäuren und haben einen sehr hohen Zuckeranteil. Sie enthalten damit viel Energie und haben wenig Nährstoffe. Als Frühstück sollten sie daher nicht die Regel sein. Wer morgens gerne mal ein Croissant isst, der sollte es nicht noch mit Butter bestreichen. Besser ist es, zu fettärmeren Varianten wie Magerquark mit ein wenig Marmelade zu greifen.

Ein fettes, schweres Frühstück erschwert den Start in den Tag, Kohlenhydrate geben langfristig Energie



Smoothies sind eine gute Ergänzung zum Frühstück. Wer sie selbst macht, entgeht den Zucker-Bomben der Kauf-Versionen



Wo Eltern genau hinschauen sollten, sind Frühstückscerealien. Sie bestehen oft zu 30 bis 50 Prozent aus Zucker und ihre Werbung ist für Kinder besonders verlockend. Hinzu kommt, dass sich die Nährwertangaben in der Regel auf nur 30 Gramm beziehen. Eine Portion beträgt aber schnell mal das Doppelte. Auch ungezuckerte Früchtemüslis, die zunächst einmal gesund wirken, enthalten durch den hohen Anteil an Trockenfrüchten oft viel Zucker. Man sollte sich seine Frühstückscerealien daher lieber selbst mischen. Haferflocken sind hier eine gute Basis. Sie enthalten Eiweiß, komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe. Geröstete Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne liefern gute Fette, frisches Obst oder ein wenig Trockenobst gibt Süße und Cornflakes – am besten ungezuckert – sorgen für den Crunch.

Der Trend zu Smoothies als gesamtes Frühstück ist eher kritisch zu betrachten. Bei den gekauften Varianten ist der Zucker das Problem. Zudem ist das Kauen einer Mahlzeit generell als äußerst wichtig einzustufen. Es macht nicht nur satt, sondern schafft auch ein Gefühl von Zufriedenheit. Ein selbstgemachter Smoothie kann ein Frühstück jedoch sehr gut ergänzen. Damit der Fruktoseanteil hier nicht zu hoch wird, sollte der „Drink“ aus einem Drittel Obst und zwei Dritteln Gemüse bestehen. Wer ihn hingegen als gesamtes Frühstück nutzen möchte, kann mit drei bis vier Esslöffeln Haferflocken und etwas Mandel- oder Sesammus den Sättigungseffekt steigern. Auch Buttermilch stellt eine sinnvolle Ergänzung dar.

Grundsätzlich ist also zu sagen: Die eine perfekte Frühstücks-Variante gibt es nicht. Ein Frühstück sollte nährstoffreich sein, leicht verdaulich und vor allem lecker – Abwechslung ist der Schlüssel. 🍴

Drei einfache, gesunde Frühstückszerepte

Selbstgemixtes Müsli

1. Eine Packung Haferflocken dient als Grundlage für zehn bis 14 Portionen. Das Müsli kann man variabel mit frischem Obst, Joghurt, Milch, Dickmilch oder pflanzlichen Alternativen verzehren.



Zutaten

- ▶ Haferflocken als Basis
- ▶ Weitere Getreideflocken aus Gerste, Dinkel, Buchweizen
- ▶ Gepufftes Getreide wie Quinoa, Amaranth, Hirse, Reis
- ▶ Ungezuckerte Cornflakes
- ▶ Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, in der Pfanne ohne Öl bei geringer Hitze rösten
- ▶ Leinsamen, Sesamkörner
- ▶ Nüsse wie Mandeln, Walnüsse, Cashews grob hacken
- ▶ Maximal zwei Sorten Trockenfrüchte wie Cranberries oder Aprikosenstückchen
- ▶ Kokosflocken
- ▶ Kakaopulver, Zimt, Vanille

Zutaten

- ▶ 5-7 EL Haferflocken
- ▶ 100 g Milch/Wasser
- ▶ ½ Apfel (Bio)
- ▶ ½ Banane
- ▶ ½ Orange
- ▶ 1 TL Nüsse nach Wahl
- ▶ 1 TL Rosinen
- ▶ etwas Zitronensaft
- ▶ Gewürze (nach Geschmack)
- ▶ Optional: 1 TL Ahorn- oder Reissirup

Müsli nach Bircher-Benner

1. Milch/Wasser und Flocken verrühren. Apfel heiß waschen und mit Schale grob raspeln und sofort unter die Flocken rühren.
2. Rosinen und gehackte Nüsse dazu geben. Mit etwas Zitronensaft abschmecken. Über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.
3. Am Morgen bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit hinzufügen. Banane und Orange klein schneiden und unterheben. Mit Gewürzen wie Zimt, Vanille und Nelkenpulver abschmecken.

Tip

Bircher-Benner ist sättigend und magenverträglich, da die Nährstoffe durch das Einweichen bereits vorverdaut sind.

Frühstücksquark



1. Frische Kräuter wie Schnittlauch, Dill, Bärlauch und Petersilie klein hacken. Auch Tiefkühlkräuter sind geeignet.
2. Magerquark und Naturjoghurt in einer Schale vermischen und Kräuter unterheben. Je nach Geschmack durchgepressten Knoblauch, etwas Öl und fein gewürfelte rote Zwiebeln dazugeben. Mit ein wenig Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft abschmecken.

Zutaten

- ▶ 150 g Magerquark
- ▶ 150 g Naturjoghurt
- ▶ 10 g Öl
- ▶ Kräutermischung (nach Geschmack)
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer
- ▶ Knoblauch
- ▶ Zwiebeln
- ▶ Zitronensaft



Bild: Jana Liebenstein, Gräfe und Unzer Verlag

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Roggen

Triebmittel: Hefe, Sauerteig

Zeit gesamt: 6-6,5 Stunden

Zeit am Backtag: 6-6,5 Stunden

Backzeit: 40 Minuten

Starttemperatur: 220°C

Backtemperatur: 220°C

Schwaden: nein

Haferring

Dieser kräftige Haferring passt hervorragend zu einem deftigen Frühstück oder zu einem Picknick an der frischen Luft. Durch Kräutersalz im Teig und Koriandersamen als Topping ist er besonders würzig und regt nur mit Butter bestrichen den Appetit an.



Dieses Rezept stammt aus dem Buch „Brot selbst gebacken – Einfache Rezepte für Ciabatta, Bauernbrot und Co.“ Es ist im Gräfe und Unzer-Verlag erschienen und hat 128 Seiten mit zahlreichen farbigen Abbildungen. Eine Vorstellung des Buchs finden Sie in der Rubrik „Inspiration – Alles rund ums Brot: Bücher und Blogs“ in diesem Heft.



1. Für den Vorteig die Schmelzflocken mit der Buttermilch und dem Trockensauerteig mischen. Zugedeckt an einem warmen Ort 2 Stunden ruhen lassen.
2. Für den Hauptteig die Mehle, Haferflocken, Trockenhefe und Kräutersalz verrühren. Den Vorteig hinzufügen und grob untermischen. Gerstenmalz mit 275 Gramm warmem Wasser und Öl verrühren, zum Mehl gießen und alles 3 Minuten kräftig rühren. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen.
3. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche 10 Minuten lang von links nach rechts, von rechts nach links, von vorne nach hinten und von hinten nach vorne einschlagen und jedes Mal mit den Handballen zusammendrücken.
4. Den so gefalteten Teig zu einer Kugel formen und in einer bemehlten Schüssel zugedeckt an einem warmen Ort rund 3 Stunden ruhen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
5. Das Backblech einfetten. Den Teig einmal zusammenschlagen, eine 50 Zentimeter lange Rolle formen und diese auf dem Blech zu einem Ring legen. Die Enden zusammendrücken.
6. Das Ei mit etwas Wasser verrühren. Den Brotring damit bestreichen und mit Haferflocken und Koriandersamen bestreuen. Leicht andrücken.
7. Das Brot bei 220°C Ober-/Unterhitze etwa 40 Minuten lang im gut vorgeheizten Ofen backen und auf einem Gitter auskühlen lassen. ■

Vorteig

- ▶ 150 g Schmelzflocken (zarte Haferflocken)
- ▶ 200 g Buttermilch (warm)
- ▶ 15 g Trockensauerteig

Hauptteig

- ▶ 250 g Roggenmehl 997
- ▶ 250 g Hafervollkornmehl
- ▶ 100 g Haferflocken (kernig)
- ▶ 350 g Wasser (warm)
- ▶ 50 g Öl
- ▶ 40 g Gerstenmalz-Extrakt
- ▶ 7 g Trockenhefe
- ▶ 10 g Kräutersalz

Zum Bestreuen

- ▶ 1 Ei
- ▶ 8 g Haferflocken (kernig)
- ▶ 8 g Koriandersamen

Tipp

Für ein besonders würziges Brot kann man in den fertigen Teig eine Tasse gemischter gehackter Kräuter (zum Beispiel Majoran, Thymian, Petersilie und Schnittlauch) sowie 100 Gramm grob geraspeltten Bergkäse geben.

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆☆
Getreide: Dinkel, Hartweizen
Triebmittel: Hefe
Zeit gesamt: 25,5-27,5 Stunden
Zeit am Backtag: 3 Stunden
Backzeit: 15-18 Minuten
Starttemperatur: 230°C
Backtemperatur: 230°C
Schwaden: beim Einschließen,
nach 10 Minuten ablassen



Bild: Brigitte Wegner, Bassermann Verlag

Vorteig

- ▶ 165 g Wasser
- ▶ 1,5 g Frischhefe
- ▶ 150 g Dinkelmehl 630
- ▶ 15 g Hartweizenmehl

Die Zutaten klümpchenfrei verrühren und bei Raumtemperatur 2 Stunden ruhen lassen. Wenn sich vereinzelt kleine Bläschen zeigen, den Teig abgedeckt bei 5°C für 8-10 Stunden in den Kühlschrank stellen.



Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 300 g Dinkelmehl 630
- ▶ 35 g Hartweizenmehl
- ▶ 135 g Wasser
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 3,5 g Frischhefe
- ▶ 15 g Butter
- ▶ 5 g flüssiges Backmalz, inaktiv

Dinkelbrötchen mit Hartweizenmehl

Dieses Rezept ergibt Dinkelbrötchen mit einem kleinen Anteil von Hartweizenmehl. Sie sind ganz fein, luftig leicht, mit einem milden Aroma und einer zarten Kruste.

1. Den Vorteig und alle anderen Zutaten in der Küchenmaschine so lange kneten, bis ein homogener Teig entstanden ist. Danach wird der Teig rund geformt und kommt in eine große Schüssel, die mit einem feuchten Küchenhandtuch abgedeckt wird. Das Ganze kommt für 12 Stunden in den Kühlschrank.
2. Danach nimmt man den Teig aus dem Kühlschrank und lässt ihn 60 Minuten bei Raumtemperatur akklimatisieren. Dann neun Teigstücke von jeweils etwa 90-93 Gramm abwägen, rund formen und auf das Backblech setzen. Abgedeckt schön warm nochmals 90 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
3. Die Teiglinge mit etwas Mehl bestäuben, in den Backofen schieben und schwaden. Nach etwa 10 Minuten den Dampf abziehen lassen. Die Brötchen insgesamt 15-18 Minuten backen. Sie sind gar, wenn man auf die Unterseite klopft und es schön hohl klingt. Die Brötchen auf einem Rost abkühlen lassen. ■

Dieses Rezept stammt aus dem Buch „Brötchen – Baguette & Weizenbrote nach traditionellen Rezepturen“. Es ist im Bassermann-Verlag erschienen und hat 112 Seiten mit zahlreichen farbigen Abbildungen. Eine Vorstellung des Buchs finden Sie in der Rubrik „Inspiration – Alles rund ums Brot: Bücher und Blogs“ in diesem Heft.





Pikanter Topfen- aufstrich mit Ei

Der Begriff Topfen stammt aus dem Österreichischen beziehungsweise Bayerischen und ist auch bekannt als Quark. Er ist die Basis für dieses einfache Rezept, mit dem ein schneller und geschmackvoller Aufstrich gelingt, der Kindern und Erwachsenen gleichermaßen schmeckt.

1. Die gekochten, geschälten Eier zerkleinern und mit den restlichen Zutaten verrühren.
2. Den Aufstrich mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und einem Spritzer Essig abschmecken und etwa 20-30 Minuten ziehen lassen. 🍴

Zutaten

- ▶ 130 g Quark
- ▶ 80 g Sauerrahm (alternativ Joghurt)
- ▶ 2 gekochte Eier
- ▶ 0,5 g Kümmel (gemahlen)
- ▶ 0,5 g Koriander (gemahlen)
- ▶ 10 g Sonnenblumenöl
- ▶ 8 g Senf (scharf)
- ▶ 7 g Petersilie
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer
- ▶ Muskatnuss
- ▶ Essig

Dieses Rezept stammt aus dem Buch „Tante Emma kocht nachhaltig“. Es ist im Freya-Verlag erschienen und hat 128 Seiten mit zahlreichen farbigen Abbildungen. Eine Vorstellung des Buchs finden Sie in der Rubrik „Inspiration – Alles rund ums Brot: Bücher und Blogs“ in diesem Heft.



Mohn-Urkorn-Toast

Rezept & Bilder: Valesa Schell

[f /groups/785749074867453](https://www.facebook.com/groups/785749074867453)

www.brotbackliebeundmehr.com

Toastbrot ist bei vielen Menschen sehr beliebt. Es lässt sich in wenigen Minuten frisch rösten und schmeckt zu einer Vielzahl von Aufstrichen hervorragend. Doch es muss nicht immer ein einfaches Weizenbrot sein – wie dieses Rezept mit Urkorn-Getreide beweist.

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆☆

Getreide: Kamut, Emmer, Urinkel

Triebmittel: Hefe, Lievito Madre

Zeit gesamt: 17-19,5 Stunden

Zeit am Backtag: 6-6,5 Stunden

Backzeit: 50 Minuten

Starttemperatur: 200°C

Backtemperatur: 200°C

Schwaden: beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen

Vorteig

- ▶ 100 g Kamut-vollkornmehl
- ▶ 100 g Buttermilch
- ▶ 2 g frische Hefe

Alle Zutaten vermischen und 10-12 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

Quellstück

- ▶ 20 g Mohn
- ▶ 10 g Chiasamen
- ▶ 50 g Emmerflocken (alternativ andere Vollkornflocken)
- ▶ 180 g Wasser

Die Saaten mit dem warmen Wasser übergießen und 3-4 Stunden quellen lassen.





Tipp

Wer keine Lievito Madre hat, kann die Hefemenge im Hauptteig auf 6 Gramm erhöhen.

1. Quellstück, Buttermilch, Lievito, Milch, Kamutmehl und das gesamte Vollkornmehl 1 Minute auf der kleinsten Stufe vermischen. 60 Minuten zugedeckt stehen lassen. Vorteig, Hefe, Salz und Honig in die Schüssel geben und 6 Minuten auf höchster Stufe kneten. Nach 3 Minuten die Butter in Stücken dazugeben und mit unterkneten.
2. Den Teig in eine leicht geölte Schüssel geben und ein paarmal falten, rundwirken und 3 Stunden abgedeckt gehen lassen. Währenddessen alle 60 Minuten einmal falten und rundwirken.
3. Den Teig auf eine bemehlte Backunterlage geben und nochmals falten. Mit den Händen zu einem länglichen Fladen drücken und von der breiten Seite her aufrollen. In eine gefettete Kastenform legen. Sollte der Toast in einer geschlossenen Toastform gebacken werden, darauf achten, dass die Form nicht mehr als ein Drittel gefüllt wird. Der Teig verdreifacht sein Volumen.
4. Die Oberfläche mit Milch einstreichen und mit Mohn bestreuen.
5. Nochmal 90-120 Minuten gehen lassen – der Teig sollte sich verdoppeln. Nach 60-90 Minuten einschneiden.
6. Bei 200°C Ober-/Unterhitze 50 Minuten im gut vorgeheizten Backofen backen. Falls der Toast in einer offenen Form gebacken wird, den Backofen schwaden und nach 10 Minuten den Dampf ablassen. Eventuell nach 30 Minuten abdecken, wenn er zu dunkel wird. ■

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ Quellstück
- ▶ 200 g Emmer-Vollkornmehl
- ▶ 200 g Ur-Dinkel-Vollkornmehl
- ▶ 100 g Kamutmehl 700 (alternativ Weizenmehl 550)
- ▶ 150 g Buttermilch
- ▶ 130 g Lievito Madre (aufgefrischt, mindestens 4 Stunden bei Raumtemperatur stehen gelassen)
- ▶ 4 g Frischhefe
- ▶ 60 g Milch
- ▶ 14 g Salz
- ▶ 40 g Honig
- ▶ 50 g Butter
- ▶ Mohn

Milchbrötchen

„Pains au lait“, wie die Milchbrötchen im Französischen heißen, schmecken nicht nur zwischendurch und unterwegs, sondern natürlich auch zum Frühstück. Die Brötchen nach diesem Rezept sind schön weich und zart wie ein Kissen. Zum Frühstück werden sie einfach mit Butter und Marmelade bestrichen.

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆

Getreide: Weizen

Triebmittel: Hefe

Zeit gesamt: 1,5 Stunden

Zeit am Backtag: 1,5 Stunden

Backzeit: 25-30 Minuten

Starttemperatur: kalter Ofen

Backtemperatur: 200°C

Schwaden: nein

1. Mehl, Zucker und Salz in eine Rührschüssel geben und mischen.
2. Die Hefe in der lauwarmen Milch auflösen, in die Schüssel geben und 3 Minuten lang kneten. Dann die Butter in kleinen Stücken dazugeben und weiterkneten, bis die Butter komplett eingearbeitet ist.
3. Den Teig 20 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Anschließend auf der bemehlten Arbeitsfläche zu rund 14 kleinen Brötchen (jeweils 70 bis 80 Gramm) formen und abgedeckt weitere 20 Minuten gehen lassen.
4. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Ein zweites Backblech mit 500 Milliliter Wasser befüllen und in die unterste Schiene des Backofens einschieben.
5. Die Brötchen auf das Backpapier setzen und mit einer Mischung aus einem Eigelb und 20 Milliliter Milch bepinseln. Dann mit dem Hagelzucker bestreuen.
6. Die Milchbrötchen in den kalten Backofen einschieben und bei 200°C Ober-/Unterhitze 25 bis 30 Minuten gelbgold backen. ■

Rezept: Aurélie Bastian,
Südwest Verlag

Teig

- ▶ 500 g Weizenmehl T65 (alternativ Weizenmehl 550)
- ▶ 330 g Milch
- ▶ 75 g Butter
- ▶ 20 g Frischhefe
- ▶ 40 g Zucker
- ▶ 12 g Salz

Zum Bestreuen

- ▶ 1 Eigelb
- ▶ 20 g Milch
- ▶ Hagelzucker

Dieses Rezept stammt aus dem Buch „Französisch backen“ Es ist im Südwest-Verlag erschienen und hat 176 Seiten mit zahlreichen farbigen Abbildungen. Eine Vorstellung des Buchs finden Sie in der Rubrik „Inspiration – Alles rund ums Brot: Bücher und Blogs“ in diesem Heft.



Vorteig

- ▶ 200 g Mehl
- ▶ 200 g Wasser
- ▶ 1 g Frischhefe

Das Mehl, die Hefe und das Wasser zu einem glatten Teig verrühren. 12 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

Lievito Madre (2. Auffrischung)

- ▶ 50 g Anstellgut
- ▶ 50 g Mehl
- ▶ 50 g Wasser

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

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 50 g Lievito Madre
- ▶ 200 g Milch
- ▶ 250 g Reismehl
- ▶ 50 g Sorghummehl
- ▶ 50 g Tapiokastärke
- ▶ 50 g Zucker
- ▶ 8 g Salz
- ▶ 50 g kalte Butter
- ▶ 2 g Frischhefe
- ▶ 3 g Xanthan
- ▶ 10 g Flohsamenschalen
- ▶ 50 g Hagelzucker


Zum Bestreuen


- ▶ 1 Eigelb
- ▶ 40 g Milch
- ▶ Salz
- ▶ Zucker
- ▶ Hagelzucker


Camping-Wecken



Rezept & Bild: Daniela Kanka

 @zottenglueck

 /zottenglueck

 zottenglueck.blogspot.de

Bei diesen Brötchen gilt das Motto: Achtung Suchtgefahr. Wild aufgerissen, mit süßem Kern, überzeugen diese Brötchen besonders die Fans von Süßem auf dem Frühstückstisch. Sie lassen sich wunderbar pur genießen und mit Marmelade, Honig, Butter oder Schokocreame kombinieren.

1. Die Zutaten für den Hauptteig, bis auf den Hagelzucker, 5 Minuten auf niedrigster Stufe mischen und weitere 3 Minuten auf mittlerer Stufe kneten.
2. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in zwei Hälften teilen. In den einen Teil den Hagelzucker ein-kneten. Nun 18 gleichschwere Teiglinge abtrennen.
3. Die Teiglinge mit Hagelzucker zu kleinen Kugeln, die Teiglinge ohne Hagelzucker zu runden Fladen formen.
4. Auf jeden Fladen eine Hagelzuckerkugel setzen und den Fla-den um die Kugel schlagen.
5. Die Brötchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und abdecken. Für etwa 1 Stunde bei Raumtemperatur gehen lassen.
6. Mit dem Eigemisch abstreichen, einschneiden und mit Hagel-zucker bestreuen.

Tipp

Den Hagelzucker im Teig kann man auch durch Schokoladen-Stückchen ersetzen. Das gibt wunderbare Schokobrötchen.

7. Den Ofen auf 250°C Ober-/ Unterhitze vorheizen. Die Campingwecken in den Ofen geben und kräftig schwaden. Nach 5 Minuten die Temperatur auf 225°C reduzieren und für 18 Minuten ausbacken. ■

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆

Getreide: glutenfrei

Triebmittel: Lievito Madre, Hefe

Zeit gesamt: 14,5 Stunden

Zeit am Backtag: 2,5 Stunden

Backzeit: 18 Minuten

Starttemperatur: 250°

Backtemperatur: 225°C,
nach 5 Minuten

Schwaden: beim Einschließen

Gewürz-Cidre-Brioche

mit Cranberries und Pistazien

Die französische Brioche wird traditionell mit einem feinpudrigen Weizenmehl gebacken. In dieser Variante werden außerdem Cidre, ein französischer Apfelwein, und viele Gewürze hinzugegeben. Außerdem kommen Pistazien, gehackte Mandeln und Cranberries, die in Calvados mariniert werden, mit in den Teig.

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Weizen

Triebmittel: Hefe, Lievito Madre

Zeit gesamt: 21-24 Stunden

Zeit am Backtag: 8,5-9 Stunden

Backzeit: 25-45 Minuten

Starttemperatur: 180°C

Backtemperatur: 150-160°C, nach
20 Minuten

Schwaden: beim Einschließen,
nach 10 Minuten ablassen

1. Alle Teigzutaten, außer Butter und Quellstück, 4 Minuten auf niedriger Stufe und weitere 8 Minuten auf höchster Stufe kneten. Die Butter in Stücken dazugeben und weitere 8 Minuten auf der höchsten Stufe für Hefeteig unterkneten. In den letzten 2 Minuten das Quellstück mit unterkneten.
2. Den Teig in eine Schüssel mit Deckel geben, einmal rundum falten, umdrehen und bei Raumtemperatur 5 Stunden gehen lassen. Nach 2 Stunden einmal rundum falten. Nach weiteren 2 Stunden noch einmal rundum falten.

Vorteig

- ▶ 100 g Cidre
- ▶ 100 g Französisches Mehl T45 (alternativ Weizenmehl 405)
- ▶ 1 g Frischhefe
- ▶ 140 g Lievito Madre (4 Stunden vorher aufgefrischt)

Alle Zutaten vermischen und 12-16 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

Quellstück

- ▶ 50 g Cranberries
- ▶ 30 g Calvados
- ▶ 30 g Pistazien (ganz)
- ▶ 20 g Mandeln (gehackt)

Die Zutaten mischen und im Calvados 3-4 Stunden oder über Nacht ziehen lassen.





Tipp

Falls Kinder mitessen, können Cidre und Calvados einfach durch Apfelsaft ersetzt werden.

Rezept & Bilder: Valesa Schell

[f /groups/785749074867453](https://www.facebook.com/groups/785749074867453)

www.brotbackliebeundmehr.com

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ Quellstück
- ▶ 4 g Salz
- ▶ 50-100 g Zucker (je nach Geschmack)
- ▶ 2 kleine Eier
- ▶ 520 g Französisches Mehl T 45 (alternativ Weizenmehl 405)
- ▶ 8 g Vanillezucker
- ▶ 10 g geriebene Zitronenschale
- ▶ 60-80 g Zitronensaft (frisch gepresst)
- ▶ 4 g Kardamom (gemahlen)
- ▶ 9 g Zimt
- ▶ 3 g Macis (Muskatblüte)
- ▶ 3 g Frischhefe
- ▶ 60 g Sahne
- ▶ 90 g Cidre
- ▶ 80 g Butter

Zum Einstreichen

- ▶ 1 Eigelb
- ▶ Sahne
- ▶ 1 Prise Salz
- ▶ Hagelzucker

3. Den Teig auf eine bemehlte Backunterlage geben und in zwei Hälften oder 100 bis 130 Gramm schwere Stücke für kleine Brioche teilen. Danach formen und in die Formen geben. Der Teig kann in jeder Kastenform gebacken werden, wenn keine speziellen Briocheformen vorhanden sind. Es gibt im Handel außerdem kleine und größere Papierförmchen für Panettone, die sich dafür ebenfalls gut eignen.
4. Weitere 2,5 Stunden abgedeckt gehen lassen.
5. Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eigelb mit der Sahne und dem Salz mischen und die Oberflächen damit einpinseln. Mit Hagelzucker bestreuen.
6. Die große Brioche-Variante wird auf der mittleren Schiene 45 Minuten gebacken. Die kleineren Brioche benötigen 25 bis 30 Minuten. Beim Einschließen in den Backofen schwaden. Nach 10 Minuten den Dampf ablassen. Nach 20 Minuten die Temperatur auf 150 bis 160°C herunterregeln.
7. Die Brioche aus dem Ofen holen und noch 10 Minuten in der Form stehen lassen. Dann auf ein Gitter stürzen und abkühlen lassen. Falls die Oberseite beim Backen zu dunkel wird, während des Backens mit Alufolie abdecken. ■

Sauerteig-Weißbrot

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆
Getreide: Weizen
Triebmittel: Hefe, Sauerteig
Zeit gesamt: 3,5 Stunden (ohne Sauerteig)
Zeit am Backtag: 3,5 Stunden
Backzeit: 35 Minuten
Starttemperatur: 250°C
Backtemperatur: 220°C, nach 15 Minuten
Schwaden: Mit Eiswürfeln, beim Einschließen

Sauerteig

▶ 190 g Roggenvollkornmehl
▶ 300 g Wasser
50 g Mehl mit 100 g Wasser verrühren. Den Teigansatz abgedeckt bei 24°C drei Tage ruhen lassen. Den Ansatz täglich umrühren. Am vierten Tag morgens 80 g Mehl und 100 g Wasser einrühren. Den Ansatz wieder abdecken. Am Abend 60 g Mehl und 100 g Wasser unterrühren. Am fünften Tag ist der Sauerteig fertig zur Weiterverarbeitung.

Hauptteig

▶ 500 g Weizenmehl 550
▶ 35 g Sauerteig
▶ 300 g Wasser
▶ 10 g Frischhefe
▶ 10 g Salz
▶ Eiswürfel

Außen dunkel und knusprig, überrascht dieses Weißbrot mit einer saftigen und aromatischen Krume. Es ist perfekt fürs Frühstück oder knusprige Sandwiches geeignet.

1. Mehl, Sauerteig und Hefe auf kleinster Stufe 5 Minuten lang verrühren. Dabei langsam 270 bis 300 Gramm lauwarmes Wasser dazu gießen.
2. Den Teig dann 3 Minuten auf mittlerer Stufe weiterkneten. Salz zugeben und alles für 2 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in eine geölte Schüssel geben, abdecken und an einem warmen Ort etwa 1 Stunde ruhen lassen.
3. Danach dehnen und falten, 30 Minuten warten, erneut dehnen und falten und nochmals 30 Minuten ruhen lassen.
4. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche länglich wirken, mit der Naht nach unten in das bemehlte Gärkorbchen legen und abgedeckt etwa 15-30 Minuten gehen lassen. Währenddessen den Backofen mit Pizzastein auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Auf unterster Schiene ein leeres Backblech mit in den Ofen schieben.
5. Zwischendurch den Fingertest machen: Drückt man mit dem Finger eine kleine Mulde in den Teig, sollte diese nur ganz langsam wieder hochkommen. Wenn das nicht der Fall ist, noch etwas länger gehen lassen.
6. Den Laib auf ein bemehltes Brett stürzen, mit Wasser besprühen, mit Mehl bestäuben und dreimal quer einschneiden.
7. Den Laib auf den Pizzastein schieben, die Eiswürfel aufs Blech geben und das Brot etwa 35 Minuten backen. Nach 15 Minuten den Backofen auf 220°C herunterregeln. Nach dem Backen die Klopfprobe machen – das Brot sollte schön hohl klingen – und das Brot auf einem Rost abkühlen lassen. ■

Dieses Rezept stammt aus dem Buch „Brot backen – Wie das aus dem Ofen duftet“. Es ist im Gräfe und Unzer Verlag erschienen und hat 64 Seiten mit zahlreichen farbigen Abbildungen. Eine Vorstellung des Buchs finden Sie in der Rubrik „Inspiration – Alles rund ums Brot: Bücher und Blogs“ in diesem Heft.





Tipp

Zum Lagern eignet sich am besten ein kühler, dunkler Ort. Wenn der Aufstrich geöffnet ist, am besten im Kühlschrank aufbewahren.



Kirsch-Bananen-Fruchtcreme

KiBa – die Kurzform für Kirsch-Banane – ist eine beliebte Kombination und vor allem als Getränk Kult. Kein Wunder, denn die beiden Fruchtgeschmäcker harmonieren hervorragend zusammen. Wieso als nicht mal diesen Geschmack auf dem Brötchen zum Frühstück genießen? Das geht ganz einfach mit diesem Fruchtaufstrich.

1. Die Kirschen entsteinen, die Bananen schälen und etwas zerkleinern.
2. Die Zitrone auspressen und mit allen Zutaten zusammen in einen großen Topf geben.
3. Alles miteinander vermengen und für mindestens 30 Minuten durchziehen lassen.
4. Den Aufstrich auf dem Herd aufkochen und für mindestens 3-4 Minuten köcheln lassen. Wer möchte, kann den Aufstrich danach noch pürieren.
5. Jetzt kommt die Gelierprobe. Dazu etwas Fruchtmasse auf einen Teller geben. Die Masse sollte nach dem Abkühlen fest werden. Wenn dies nicht der Fall ist, weiter köcheln lassen und gegebenenfalls noch etwas Zitronensaft hinzufügen.
6. Den Aufstrich mit Hilfe eines Trichters in saubere Einweckgläser abfüllen und verschließen. 🍷

Rezept & Bild: Michelle Deschner

 @mimipustebume

Zutaten

- ▶ 600 g Kirschen
- ▶ 400g Bananen (überreif)
- ▶ 1 Zitrone
- ▶ 500 g Gelierzucker (2:1)



Schnelles Körner-Nuss-Brot

Bei diesem Rezept lässt Natron in Verbindung mit Buttermilch das Brot beim Backen schön aufgehen. Der Teig muss nicht gehen, sondern wird nur verrührt, in die Form gefüllt und in den Ofen geschoben. Die Geheimnisse dieser Köstlichkeit sind jede Menge Nüsse und Saaten, viel Sirup und ein sehr weicher Teig.

1. Den Backofen auf 175°C vorheizen. Die Kastenform mit Butter einfetten.
2. Alle Mehlsorten, Salz, Kerne, Leinsamen, Rosinen, Natron, Buttermilch und Sirup in einer Schüssel von Hand oder in der Rührmaschine zu einem weichen Teig verrühren. Zuletzt die Walnüsse unterrühren. Werden sie vorher zugegeben, bleibt das Mehl an ihnen haften.
3. Den Teig in die Form füllen und glatt streichen. Mit etwas Roggenmehl bestäuben und das Brot im Ofen 2 Stunden bei 175°C backen. Wird das Brot zu dunkel, abdecken.
4. Das Brot aus der Form lösen, in ein Geschirrtuch wickeln und auf einem Gitter 2 Stunden abkühlen lassen. Dann ist es bereit zum Anschneiden. ■

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆

Getreide: Roggen, Weizen, Dinkel

Triebmittel: Natron

Zeit gesamt: 4,5 Stunden

Zeit am Backtag: 4,5 Stunden

Backzeit: 2 Stunden

Starttemperatur: 175°C

Backtemperatur: 175°C

Schwaden: nein

Zutaten

- ▶ 250 g Weizenmehl 550
- ▶ 75 g Dinkelvollkornmehl
- ▶ 75 g Roggenmehl 1370
- ▶ 6 g Salz
- ▶ 25 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 30 g Kürbiskerne
- ▶ 30 g Leinsamen
- ▶ 25 g Rosinen
- ▶ 3 g Natron
- ▶ 500 g Buttermilch
- ▶ 100 g Zuckerrübensirup
- ▶ 20 g Walnusskerne
- ▶ Butter



Dieses Rezept stammt aus dem Buch „Brot Brot – 100 Rezepte für jeden Geschmack“. Es ist im Dorling Kindersley-Verlag erschienen und hat 256 Seiten mit 180 farbigen Abbildungen. Eine Vorstellung des Buchs finden Sie in der Rubrik „Inspiration – Alles rund ums Brot: Bücher und Blogs“ in diesem Heft.



Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Dinkel

Triebmittel: Dinkel-Lievito
Madre, Hefewasser

Zeit gesamt: 24-29 Stunden

Zeit am Backtag: 70-80 Minuten

Backzeit: 20 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 230°C

Schwaden: beim Einschließen,
nach 10 Minuten ablassen

Schneebrotchen

Diese Schneebrotchen sind groß und luftig mit einer sehr lockeren Porung, einer zarten Kruste und einem tollen Aroma. Sie sind sehr einfach zu machen und gehen am Backtag wirklich schnell. Sie sind also genau das Richtige für Langschläfer, die morgens zwar frische Brotchen auf dem Tisch möchten, aber dafür nicht früh aufstehen wollen.

Vorteig

▶ 50 g Dinkelmehl 630

▶ 50 g Hefewasser

Die Zutaten für den Vorteig vermengen und etwa 4-5 Stunden bei 27°C gehen lassen. Er sollte sich mindestens verdoppelt haben. Danach den Teig für weitere 5 Stunden im Kühlschrank reifen lassen.

Quellstück

▶ 2,5 g Flohsamenschalen

▶ 50 g Wasser

Die Zutaten für das Quellstück ansetzen und 2 Stunden quellen lassen.

Hauptteig

▶ Vorteig

▶ Quellstück

▶ 350 g Dinkelmehl 630

▶ 50 g Dinkelvollkornmehl

▶ 75 g Dinkel-Lievito Madre
(aufgefrischt)

▶ 200 g Wasser

▶ 20 g Orangensaft

▶ 5 g Honig

▶ 25 g Walnussöl

▶ 10 g Salz



Tipp

Das Dinkelvollkornmehl kann gegen jedes andere Vollkornmehl ausgetauscht werden. So kann man den Geschmack immer wieder variieren.

1. Alle Zutaten, bis auf Öl und Salz, 8 Minuten von Hand zu einem glatten Teig verkneten. Nun Öl und Salz zugeben und weitere 2 Minuten kneten. (Im Thermomix: Alle Zutaten, bis auf Öl und Salz, 1 Minute auf Stufe 1 vermischen dann 4 Minuten auf der Knetstufe zu einem glatten Teig verkneten. Nun Öl und Salz zugeben und weitere 2 Minuten auf der Knetstufe bearbeiten.)
2. Den Teig für 1 Stunde bei Raumtemperatur anspringen lassen. Danach dehnen und falten und für 10-14 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.
3. Nach der Gare den Teig vorsichtig auf eine gut bemehlte Arbeitsplatte geben und neun Teiglinge abstechen.
4. Die Teiglinge bemehlen und auf Backpapier vorsichtig in Form schieben.
5. Den Ofen mit Backblech für 45 Minuten auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
6. Die Teiglinge mit Schwaden einschließen und sofort auf 230°C herunterregeln. 20 Minuten backen. Den Schwaden nach etwa 10 Minuten ablassen. Die letzten 5 Minuten auf Umluft schalten. ■

Buttermilchzopf mit Mohn

Dieser mit Mohn bestreute Hefezopf sieht nicht nur lecker aus, sondern er ist dank Buttermilchzugabe im Teig auch wunderbar luftig. Er passt gleichermaßen zu süßen und herzhaften Speisen, ist aber auch einfach nur mit Butter bestrichen ein Genuss.

1. Für den Vorteig die Hefe in ein Schälchen bröckeln und mit Zucker, Mehl und Wasser glatt rühren. Zugedeckt 1 Stunde an einem warmen Ort ruhen lassen.
2. Für den Hauptteig das Mehl in einer Schüssel mit Salz und Backmalz mischen. Die warme Buttermilch mit Honig und Safran verrühren. Die Eier in einem Gefäß verschlagen. Den Vorteig zur Mehlmischung geben und grob unterrühren. Buttermilch, Eier und Butter hinzufügen und 3 Minuten kräftig verrühren.
3. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche rund 10 Minuten mit den Handballen bearbeiten. Zwischendurch immer wieder wenig Mehl einarbeiten, bis der Teig nicht mehr klebt und elastisch ist. Den Teig zu einer Kugel formen, in die mit Mehl ausgestreute Schüssel setzen und zugedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Stunde ruhen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
4. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten, drei etwa 35 Zentimeter lange Stränge formen und zu einem Zopf flechten. Beide

Enden unter den Zopf schieben. Das Backblech einfetten und den Zopf daraufsetzen. Zugedeckt an einem warmen Ort noch einmal 1 Stunde ruhen lassen, bis sich das Volumen erneut verdoppelt hat.

5. Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Eigelb mit 5 Gramm Wasser verrühren und den Zopf damit bestreichen. Sofort mit dem Mohn bestreuen und in den Ofen schießen. Etwa 55 Minuten backen. Den fertigen Zopf auf einem Gitter auskühlen lassen. ■



Bild: Jana Liebenstein, Gräfe und Unzer Verlag

Schwierigkeitsgrad: ★★☆☆

Getreide: Weizen

Triebmittel: Hefe

Zeit gesamt: 4,5-5 Stunden

Zeit am Backtag: 4,5-5 Stunden

Backzeit: 55 Minuten

Starttemperatur: 200°C

Backtemperatur: 200°C

Schwaden: nein

Vorteig

- ▶ 30 g Hefe
- ▶ 5 g Zucker
- ▶ 20 g Mehl
- ▶ 60 g Wasser (warm)

Hauptteig

- ▶ 750 g Weizenmehl 550
- ▶ 5 g Salz
- ▶ 10 g Backmalz, inaktiv
- ▶ 300 ml Buttermilch (warm)
- ▶ 20 g Honig
- ▶ 0,5 g gemahlener Safran
- ▶ 2 Eier
- ▶ 50 g Butter (weich)

Zum Bestreuen

- ▶ 1 Eigelb
- ▶ 2 EL Mohnsamen

Dieses Rezept stammt aus dem Buch „Brot selbst gebacken – Einfache Rezepte für Ciabatta, Bauernbrot und Co.“ Es ist im Gräfe und Unzer-Verlag erschienen und hat 128 Seiten mit zahlreichen farbigen Abbildungen. Eine Vorstellung des Buchs finden Sie in der Rubrik „Inspiration – Alles rund ums Brot: Bücher und Blogs“ in diesem Heft.





Dieses Rezept stammt aus dem Buch „Brötchen – Baguette & Weizenbrote nach traditionellen Rezepturen“. Es ist im Bassermann-Verlag erschienen und hat 112 Seiten mit zahlreichen farbigen Abbildungen. Eine Vorstellung des Buchs finden Sie in der Rubrik „Inspiration – Alles rund ums Brot: Bücher und Blogs“ in diesem Heft.



Bild: Brigitte Wegner, Bassermann Verlag

Zutaten

- ▶ 500 g Weizenmehl 550
- ▶ 275 g Hartweizengrieß (fein)
- ▶ 85 g Weizenvollkornmehl
- ▶ 30 g Roggenmalzpulver
- ▶ 375 g Wasser
- ▶ 20 g Frischhefe
- ▶ 95 g Walnussbruch
- ▶ 4 g flüssiges Backmalz, inaktiv
- ▶ 150 g Buttermilch
- ▶ 25 g Walnussöl
- ▶ 20 g brauner Zucker
- ▶ 25 g Salz

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆☆

Getreide: Weizen

Triebmittel: Hefe

Zeit gesamt: 3,5 Stunden

Zeit am Backtag: 3,5 Stunden

Backzeit: 15-17 Minuten

Starttemperatur: 240°C

Backtemperatur: 240°C

Schwaden: beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen

Walnuss-Malz-Brötchen

Diese leckeren Brötchen sind schon nach rund dreieinhalb Stunden fertig und haben durch die Zugabe von Walnuss und Malz eine markante, aber nicht zu aufdringliche Note.

1. Die Hefe und das Backmalz im Wasser auflösen, dann alle Zutaten bis auf das Salz und den Walnussbruch so lange in der Küchenmaschine kneten, bis sich der Teig von der Schüssel löst. Erst dann das Salz und den Walnussbruch dazugeben und nochmals 3 Minuten kneten.
2. Jetzt den Teig schön rund formen, in eine geölte Schüssel legen und abgedeckt für 2 Stunden an einen möglichst warmen Ort stellen.
3. Den Teig nach dieser Zeit auf eine mit Hartweizengrieß bestreute Arbeitsplatte geben und zu einem Rechteck von 1 Zentimeter Dicke ausrollen. Mit einem Teigabstecher Quadrate von 6-8 Zentimeter Kantenlänge abstechen, mit Hartweizengrieß bestreuen und auf ein Backblech legen. Abgedeckt für 45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Den Backofen auf 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
4. Das Backblech in den Ofen schieben und schwaden. Nach 10 Minuten die Ofentür kurz öffnen und den restlichen Dampf abziehen lassen. Die Brötchen 15-17 Minuten backen. Sie sind gar, wenn man auf die Unterseite klopft und es schön hohl klingt.
5. Die Brötchen auf einem Rost abkühlen lassen. ■



Tipp

Wer möchte, kann den Smoothie noch nach Belieben variieren. Zum Beispiel mit 10-20 Gramm Erdmandeln oder gemahlener Braunhirse. Ebenfalls lecker ist das Zugeben von einer Handvoll Salatblättern, frischem Basilikum, Brennesselblättern, Spinat oder Ähnlichem. Ein Schuss Leinöl oder ein paar Gramm Hanfsamen machen sich ebenfalls gut als Zutaten.

Grüner Power-Smoothie



Der Power-Smoothie ist ein idealer Begleiter für einen grandiosen Start in den Tag. Er geht schnell, ist – vor allem im Sommer – erfrischend und spendet Vitalität.

1. Das Obst, die Zitrone ohne Schale, das Gerstengras-Pulver, Cayennepfeffer, Salz und Wasser gut im Mix-Glas oder mit dem Pürierstab vermischen, bis alles eine feine Struktur hat. 🍷


Zutaten

- ▶ 1 Banane
- ▶ 3 Äpfel (alternativ anderes Obst der Saison)
- ▶ ½ Zitrone
- ▶ 125 ml Wasser
- ▶ 2 g Gerstengras-Pulver
- ▶ 0,5 g Cayennepfeffer
- ▶ 1 Prise Salz

Dieses Rezept stammt aus dem Buch „Tante Emma kocht nachhaltig“. Es ist im Freya-Verlag erschienen und hat 128 Seiten mit zahlreichen farbigen Abbildungen. Eine Vorstellung des Buchs finden Sie in der Rubrik „Inspiration – Alles rund ums Brot: Bücher und Blogs“ in diesem Heft.



Rezept & Bilder: Tanja Schlund

 schlundis.blogspot.de

Eigene Müslikompositionen zusammen zu stellen, kann ein gesunder Beitrag zu einer ausgewogenen Ernährung sein. Selbstgequetsche Flocken eignen sich jedoch nicht nur, um eigene Müsli-Ideen umzusetzen, sondern auch für Quell- und Brühstücke. Die frischen Flocken bekommt man je nach Vorliebe entweder sprichwörtlich „im Handumdrehen“ mit einem Handflocker oder per Knopfdruck mit einem Elektroflocker. Bei Letzterem können je nach Modell bis zu 100 Gramm Getreideflocken in einer Minute hergestellt werden.

Zum Flocken sind Getreidesorten, Ölsaaten und Gewürze geeignet. Mais funktioniert jedoch nicht. Hafer und Ölsaaten, wie zum Beispiel Leinsaat oder Sesamsaat, können sofort zu Flocken verarbeitet werden. Andere Getreidesorten wie beispielsweise Roggen, Dinkel, Weizen, Gerste, Hirse oder auch Buchweizen und Grünkern, sollten vor dem Flocken vorbereitet werden. Da die Körner sehr hart und spröde sind, würden sie beim Quetschvorgang andernfalls zerspringen und es würden keine vernünftigen Flocken entstehen.



Getreide und Saaten
selber flocken

Locker blockig

Mit selbstgeflocktem Getreide und Saaten, kann jeder ohne großen Aufwand Müsli herstellen. Das schmeckt nicht nur besser als fertige Mischungen aus dem Supermarkt, sondern ist auch immer frisch und man kann seiner Kreativität freien Lauf lassen.



Neben einer solchen elektrischen Variante gibt es auch handbetriebene Flocker

Tipp

Bei Haferflocken wird Nackthafer empfohlen. Bei Speisahafer kann der Keim beim Schälvorgang verletzt werden, weshalb er an Wert verliert und dann eventuell bitter schmeckt.



Cranberry-Nuss-Müsli

Zutaten

- ▶ 200 g Hafer
- ▶ 100 g Cranberries
- ▶ 150 g Nussmischung (ungewürzt, nach Geschmack)
- ▶ 50 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 25 g Leinsaat
- ▶ 25 g Chiasamen

Wer einen eigenen Flocker hat, kann damit die verschiedensten Müsli-Mischungen ausprobieren. Ein Vorschlag für eine fruchtig-kernige Variante ist dieses Cranberry-Nuss-Müsli.

1. Zunächst den Hafer flocken, danach die Leinsaat.
2. Hafer und Leinsaat zusammen mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen. 🍴

Die Vorbereitung ist denkbar einfach: Die gewünschten Körner in ein feines Sieb geben und kurz unter fließendes Wasser halten. Anschließend mindestens 3-4 Stunden auf einem Tuch ausgebreitet antrocknen lassen. Dabei nehmen die Körner das Wasser auf und erreichen die zum Flocken nötige Elastizität. Gleichzeitig bewirkt ein enzymatischer Vorgang, dass die Mineralien und Eiweiße für unseren Stoffwechsel besser zu Verfügung stehen. 🍴



Für Haferflocken wird sogenannter Nackthafer empfohlen




Müslibrötchen



Tipp

Die Müslibrötchen können auch noch am nächsten Tag im Backofen kurz bei 200°C aufgebacken werden und schmecken dadurch wieder wie frisch zubereitet.

Rezept & Bild: Tanja Schlund

 schlundis.blogspot.de

Diese Brötchen sind schnell am Morgen zubereitet, da der Teig bereits am Tag vorher hergestellt werden kann. Das Ergebnis sind Brötchen, die am besten lauwarm schmecken – wer sich gerne ballaststoffreich ernährt, wird begeistert sein.

1. Die Zutaten für den Hauptteig, das Quellstück und die Einlage in eine Schüssel geben und zuerst auf langsamer Stufe kurz vermischen, dann 6 Minuten auf mittlerer Stufe auskneten.
2. Eine Gärbox, etwa 20 x 30 Zentimeter groß, mit Öl auspinseln und den Teig in die Box geben. Mit leicht geölten Händen alle Seiten des Teiglings einmal zur Mitte, wie einen Briefumschlag, falten. Die Box abdecken und für 16-18 Stunden in den Kühlschrank stellen – die Temperatur sollte rund 7°C betragen. Wer keine Gärbox hat, kann auch problemlos eine Schüssel verwenden.
3. Den Teig aus der Kühlung holen und auf die mit Haferflocken bestreute Arbeitsfläche kippen. Dann gleichmäßig mit Chiasamen, Sonnenblumenkernen und Leinsaat bestreuen und mit einer Teigkarte zwölf Brötchen abteilen.
4. Die Teiglinge auf ein Back- oder Lochblech setzen und für 30 Minuten bei Zimmertemperatur zu Gare stellen.
5. Die Brötchen in den auf 210°C vorgeheizten Backofen schieben und bei Ober-/Unterhitze mit Schwaden 10 Minuten anbacken. Schwaden ablassen und bei 190°C für 20 Minuten fertig backen. ■

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆

Getreide: Weizen, Dinkel

Triebmittel: Hefe

Zeit gesamt: 18,5-20,5 Stunden

Zeit am Backtag: 70-80 Minuten

Backzeit: 30 Minuten

Starttemperatur: 210°C

Backtemperatur: 190°C nach 10 Minuten

Schwaden: beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen

Quellstück

▶ 70 g Haferflocken

▶ 15 g Leinsaat

▶ 100 g Milch (warm)

Haferflocken und Leinsaat mit der warmen Milch übergießen, 1 Stunde aufquellen und erkalten lassen.

Hauptteig

▶ 250 g Weizenmehl 550

▶ 250 g Dinkelmehl 630

▶ 350 g Milch (kalt)

▶ 10 g Honig

▶ 8 g Frischhefe

▶ 8 g Salz

Einlage

▶ 50 g Cranberries

▶ 80 g gemischte Nüsse

▶ 20 g Sonnenblumenkerne

Zum Bestreuen

▶ Haferflocken

▶ Chiasamen

▶ Sonnenblumenkerne

▶ Leinsaat



Portugiesische
Croissants

Tipp

Croissants am Vorabend vorbereiten (noch nicht mit Ei bestreichen) und mit einem Tuch abgedeckt auf dem Backblech in den Kühlschrank stellen. Auf die 30 Minuten Gezeit auf dem Backblech kann verzichtet werden. Am kommenden Morgen aus dem Kühlschrank holen und etwa 1 Stunde bei Raumtemperatur gehen lassen, mit Ei bestreichen und nach Rezept im vorgeheizten Ofen backen.



Rezept & Bilder: Christoph Bremer

Diese Croissants haben mit der klassischen französischen Variante wenig zu tun. Vielmehr ähneln sie unseren Milchkörnchen. Allerdings sind sie in der Regel etwas größer und werden meist herzhaft belegt. Mit Koch- oder Serrano-Schinken und Käse im Kontaktgrill getoastet sind sie ein absoluter Genuss zum Galão, dem portugiesischen Milchkaffee.

1. Mehl in die Rührschüssel geben und in der Mitte eine Mulde eindrücken.
2. Lauwarme Milch, etwa 10 Gramm Zucker und die Hefe in die Mulde geben und mit etwas Mehl vom Rand in der Mulde zu einem Vorteig verühren. Zugedeckt 20 Minuten ruhen lassen.
3. Weiche Butter auf den Rand des Mehls verteilen, 1,5 Eigelb, Salz und den Rest Zucker hinzugeben.
4. Mit dem Knethaken 2 Minuten auf kleiner Stufe vermengen. Danach auf höherer Stufe etwa 5 Minuten zu einem homogenen Teig verkneten.
5. 45 Minuten gehen lassen.
6. Mit wenig Mehl zu einem Rechteck mit etwa 0,5 cm Dicke ausrollen (zirka 25 × 45 cm). In vier Tortenstücke einteilen. Tortenstücke jeweils von der langen Seite zur Spitze hin aufrollen.
7. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und nochmals 30 Minuten zugedeckt gehen lassen.
8. Backofen auf 200 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.
9. Rest Eigelb mit etwas Milch (2 Esslöffel) mischen und die Croissants damit dünn bestreichen.
10. Im heißen Ofen ca. 15 Minuten backen. ■

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆☆

Getreide: Weizen

Triebmittel: Hefe

Zeit gesamt: ca. 2,5 Stunden

Zeit am Backtag: 2,5 Stunde

Backzeit: 15 Minuten

Starttemperatur: 200° C

Backtemperatur: 200° C

Schwaden: nein

Zutaten

- ▶ 300 g Weizenmehl 550
- ▶ 100 ml Milch
- ▶ 35 g Butter
- ▶ 30 g Zucker
- ▶ 2 Eigelb
- ▶ 15 g Hefe
- ▶ 2 g Salz

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆
Getreide: Dinkel, Roggen
Triebmittel: Hefe
Zeit gesamt: 1,5 Stunden
Zeit am Backtag: 1,5 Stunden
Backzeit: 20 Minuten
Starttemperatur: 210°C
Backtemperatur: 210°C
Schwaden: beim Einschießen

Brühstück

- ▶ 200 g Wasser (heiß)
- ▶ 25 g Sesam
- ▶ 25 g Leinsamen
- ▶ 25 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 25 g Haferflocken

Die Zutaten vermischen, mit dem heißen Wasser übergießen und 10 Minuten quellen lassen



Hauptteig

- ▶ 200 g Wasser
- ▶ 250 g Dinkelvollkornmehl
- ▶ 100 g Dinkelmehl
- ▶ 100 g Roggenvollkornmehl
- ▶ 60 g Roggenmehl
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 10 g Backmalz, inaktiv
- ▶ 10 g Brotgewürz
- ▶ 20 g Frischhefe
- ▶ 20 g Butter (Zimmertemperatur)

Zum Bestreuen

- ▶ Körnermischung nach Geschmack



Bild: Nadja Hudovernik

Körndelstangerl

Diese kleinen Stangenbrote sind echte Hingucker in jedem Brotkorb. Man kann sie nicht nur lecker belegen, sondern auch direkt süß oder herzhaft bestreichen und einfach abbeißen.


1. Mehl, Salz, Backmalz, Brotgewürz und Hefe in eine Rührschüssel geben. Dann das durchgezogene Brühstück, 200 Gramm Wasser und die weiche Butter dazugeben. Alles zu einem eher weichen Teig verarbeiten und diesen für rund 20 Minuten gehen lassen.
2. Den Teig danach in Stücke zu je 70 Gramm teilen und diese zu je einem „Stangerl“ formen. Dazu die Teigkugeln ausrollen und danach unter leichtem Druck im Außenbereich aufrollen, sodass Croissant-ähnliche Stangen entstehen.
3. Die fertig geformten Stangerl mit Wasser besprühen und je nach Wunsch auch in einer Körnermischung wälzen.
4. Auf dem Backblech nochmals für 10 Minuten gehen lassen und anschließend im vorgeheizten Backofen bei 210°C Umluft mit viel Dampf 20 Minuten backen. ■

Dieses Rezept stammt aus dem Buch „Backen mit Christina“. Es ist im Löwenzahn-Verlag erschienen und hat 148 Seiten mit zahlreichen farbigen Abbildungen. Eine Vorstellung des Buchs finden Sie in der Rubrik „Inspiration – Alles rund ums Brot: Bücher und Blogs“ in diesem Heft.





Rezept & Bild: Julia Stüber

 www.essen-mit-gefuehl.de

Maniok-Kastanien-Brötchen

Diese leckeren Maniokmehl-Brötchen schmecken dank Kokosmilch und Kastanienmehl herrlich aromatisch. Außerdem sind sie innerhalb kürzester Zeit fertig und daher das perfekte Rezept für Langschläfer.

1. Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Zuerst die drei Mehle in eine große Schüssel geben. Dann die Eier und die Kokosmilch dazugeben. Anschließend sind das Salz, den Schwarzkümmel und die Leinsamen an der Reihe. Zum Schluss kommen noch Natron und ein Schuss Apfelessig hinzu und man kann alles sofort gründlich verrühren.
3. Den Teig in eine Form geben und für 20-25 Minuten backen. ■

Tipp

Wer keine entsprechende Backform hat, kann auch eine normale Kastenform verwenden. Die Backzeit beträgt dann etwa 40 Minuten.

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆

Getreide: glutenfrei

Triebmittel: Natron

Zeit gesamt: 30-35 Minuten

Zeit am Backtag: 30-35 Minuten

Backzeit: 20-25 Minuten

Starttemperatur: 180°C

Backtemperatur: 180°C

Schwaden: nein

Zutaten

- ▶ 100 g Maniokmehl
- ▶ 100 g Gari
- ▶ 100 g Kastanienmehl
- ▶ 200 g Kokosmilch
- ▶ 5 Eier
- ▶ 25 g Leinsamen (geschrotet)
- ▶ 5 g Schwarzkümmel
- ▶ 3 g Natron
- ▶ Salz
- ▶ Apfelessig

Frühstücksbrötchen ohne Kneten

Dieses einfache Grundrezept ist die perfekte Basis für frische Frühstücksbrötchen. Es lässt sich vielfältig variieren. So kann man die Hälfte des Weizenmehls durch eine andere Mehlsorte ersetzen – beispielsweise durch Vollkornmehl – oder die Brötchen mit verschiedenen Saaten bestreuen.

Schwierigkeitsgrad: ★★☆☆

Getreide: Weizen

Triebmittel: Hefe

Zeit gesamt: 9,5 Stunden

Zeit am Backtag: 70 Minuten

Backzeit: 15 Minuten

Starttemperatur: 275°C

Backtemperatur: 275°C

Schwaden: nein

Teig

- ▶ 450 g Weizenmehl 550 (alternativ Weizenmehl 405)
- ▶ 350 g Wasser
- ▶ 3 g Frischhefe
- ▶ 8 g Salz

Zum Bestreuen

- ▶ Sesamsaat
- ▶ Sonnenblumenkerne

1. Hefe, Mehl, Salz und 350 Gramm kaltes Wasser in einer Schüssel kurz von Hand oder in der Rührmaschine zu einem Teig verrühren. Danach den Teig abgedeckt bei Zimmertemperatur etwa 8 Stunden gehen lassen.
2. Danach den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem Paket falten. Mit einem Geschirrtuch abgedeckt etwa 40 Minuten gehen lassen.
3. Mindestens 30 Minuten vor dem Backen den Backofen auf 275°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
4. Den Teig zuerst in Drittel und diese in je drei bis vier gleichmäßige Stücke teilen und rundschleifen.
5. Die Teiglinge auf das Backblech legen, mit Wasser bestreichen und mit Sesam und Sonnenblumenkernen bestreuen.
6. Im Ofen etwa 15 Minuten goldbraun backen. Die Brötchen auf einem Gitter abkühlen lassen. ■

Tipp

Die Brötchen halten sich gut verpackt bis zum Folgetag. Zum Servieren im auf 200°C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Backofen knusprig aufbacken. Die Brötchen lassen sich auch gut tiefkühlen.



Dieses Rezept stammt aus dem Buch „Brot Brot Brot – 100 Rezepte für jeden Geschmack“. Es ist im Dorling Kindersley-Verlag erschienen und hat 256 Seiten mit 180 farbigen Abbildungen. Eine Vorstellung des Buchs finden Sie in der Rubrik „Inspiration – Alles rund ums Brot: Bücher und Blogs“ in diesem Heft.



Sauerteig

▶ 190 g Roggenvollkornmehl

▶ 300 g Wasser

50 g Mehl mit 100 g Wasser verrühren. Den Teigansatz abgedeckt bei 24°C drei Tage ruhen lassen. Den Ansatz täglich umrühren. Am vierten Tag morgens 80 g Mehl und 100 g Wasser einrühren. Den Ansatz wieder abdecken. Am Abend 60 g Mehl und 100 g Wasser unterrühren. Am fünften Tag ist der Sauerteig fertig zur Weiterverarbeitung.

Zutaten

▶ Sauerteig

▶ 250 g Weizenmehl 550

▶ 100 g Roggenmehl 1150

▶ 100 g Maisgrieß

▶ 5 g Frischhefe

▶ 9 g Olivenöl

▶ 150 g Milch

▶ 7 g Salz

▶ Eiswürfel

Dieses Rezept stammt aus dem Buch „Brot backen – Wie das aus dem Ofen duftet“. Es ist im Gräfe und Unzer Verlag erschienen und hat 64 Seiten mit zahlreichen farbigen Abbildungen. Eine Vorstellung des Buchs finden Sie in der Rubrik „Inspiration – Alles rund ums Brot: Bücher und Blogs“ in diesem Heft.



Knusperbrötchen

Diese leckeren Knusperbrötchen sind genau das Richtige für Morgenmuffel, denn alleine der Duft lässt einem das Wasser im Mund zusammenlaufen. Wer den Teig über Nacht im Kühlschrank ruhen lässt, kann diese goldgelben Knusperstücke direkt zum Frühstück genießen.

1. Beide Mehlsorten, Grieß, Hefe, Sauerteig, Öl, Milch, Salz und 150 Gramm lauwarmes Wasser von Hand oder in der Küchenmaschine mit Knethaken auf kleinster Stufe 8 Minuten verrühren. Dann alles für 4 Minuten auf mittlerer Stufe zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig abdecken und an einem warmen Ort rund 2 Stunden oder im Kühlschrank über Nacht (8-12 Stunden) ruhen lassen.
2. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten, in acht Portionen teilen und rundwirken. Die Teiglinge auf ein mit Backpapier belegtes Brett setzen und mit einem feuchten Küchentuch abgedeckt nochmals 45 Minuten gehen lassen.
3. Den Backofen mit Pizzastein und Backblech (unten) auf 250°C vorheizen. Die Brötchen mit Wasser besprühen, mit Mehl bestäuben und mit einem Messer kreuzweise einschneiden.
4. Die fertigen Teiglinge samt Backpapier auf den Pizzastein ziehen und die Eiswürfel aufs darunter platzierte Backblech geben. Den Backofen auf 230°C stellen und nach 10 Minuten die Backofentür kurz öffnen, um den Dampf entweichen zu lassen. Die Brötchen für etwa 20 Minuten knusprig backen und danach auf einem Rost abkühlen lassen. 🍴

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Weizen, Roggen

Triebmittel: Hefe, Sauerteig

Zeit gesamt: 3,5-13,5 Stunden (ohne Sauerteig)

Zeit am Backtag: 1,5-3,5 Stunden

Backzeit: 20 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 230°C

Schwaden: Mit Eiswürfeln, beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen



Tipp

Diese Brötchen lassen sich auch als Aufbackbrötchen einfrieren. Dafür nimmt man die Brötchen 5 Minuten früher aus dem Ofen, lässt sie auskühlen und friert sie verpackt ein. Vor dem Servieren lässt man sie dann leicht antauen und backt sie bei 220°C für 5-7 Minuten fertig.

Erdbeer-Himbeer-Kokos-Schnecken



Rezept & Bilder:
Johanna Thees

Bei diesen Schnecken treffen leckere Himbeeren, feine Erdbeermarmelade und weiße Kokoscreme zu einer fantastischen Geschmackskomposition zusammen. Umhüllt von einem fluffigen Hefeteig, der lange reifen und Aroma bilden durfte.

1. Das Quellstück und alle Zutaten des Hauptteigs, außer Butter und Salz, von Hand etwa 10 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Butter und Salz zugeben und in den Teig einarbeiten bis er wieder glatt ist. (Alternativ im Thermomix 1 Minute auf Stufe 1 vermischen, dann 4 Minuten mit der Knetstufe bearbeiten. Nun das Salz und die Butter in Stücken zugeben und weitere 2 Minuten mit der Knetstufe einarbeiten.)
2. Abgedeckt etwa 60 Minuten bei Raumtemperatur anspringen lassen. Danach einmal dehnen und falten und für 10-14 Stunden in den Kühlschrank zur Gare stellen.
3. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und 60 Minuten akklimatisieren lassen.
4. Danach den Teig vorsichtig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und zu einem Rechteck von etwa 5 Millimeter Dicke ausrollen.
5. Mit der Kokoscreme bestreichen, am Rand etwas frei lassen. Auf die Creme die Erdbeermarmelade streichen und die Himbeeren darauf verteilen.
6. Nun das Ganze von der Längsseite her aufrollen und in acht gleichgroße Stücke schneiden. Die so entstandenen Schnecken in die gefettete Springform setzen und abdecken.
7. Etwa 90 Minuten Stückgare einhalten und währenddessen den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
8. Beim Einschließen wenig Schwaden und die Schnecken für 25-30 Minuten backen. Danach abkühlen lassen, mit Puderzucker bestreuen und mit frischen Beeren dekoriert servieren. ■

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆
Getreide: Dinkel
Triebmittel: Hefe
Zeit gesamt: 17-21 Stunden
Zeit am Backtag: 3,5 Stunden
Backzeit: 25-30 Minuten
Starttemperatur: 180°C
Backtemperatur: 180°C
Schwaden: beim Einschließen

Quellstück

- ▶ 2,5 g Flohsamenschalen
- ▶ 50 g Milch

Die Zutaten für das Quellstück vermischen und 2 Stunden aufquellen lassen.

Hauptteig

- ▶ Quellstück
- ▶ 225 g Dinkelmehl 630
- ▶ 25 g Dinkelvollkornmehl
- ▶ 30 g Zucker
- ▶ 2 g Trockenhefe
- ▶ 1 Messerspitze Vanille (gemahlen)
- ▶ 100 g Milch
- ▶ 1 Eigelb
- ▶ 40 g Butter
- ▶ 5 g Salz


Füllung


- ▶ 100 g weiße Kokoscreme
- ▶ 80 g Erdbeermarmelade
- ▶ 100 g frische Himbeeren



Brioche- Kardamom-Knoten

Rezept & Bilder: Margarete Maria Taube

 @imagina_von_rosenberg

 /ImaginaVonRosenberg

 www.backundkochstube.blogspot.com

Das Ergebnis dieses Rezepts ist eine warme und weiche Brioche mit dem würzigen Duft von Kardamom und Vanille, einem Hauch von Meersalz und gerösteten Nüssen im Mund – ein Fest für die Geschmacksknospen.

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Dinkel

Triebmittel: Hefe

Zeit gesamt: 20,5-22,5 Stunden

Zeit am Backtag: 4 Stunden

Backzeit: 15 Minuten

Starttemperatur: 220°C

Backtemperatur: 220°C

Schwaden: nein

Teig

- ▶ 850g Dinkelmehl 630
- ▶ 255g Milch
- ▶ 250g Butter (kalt)
- ▶ 155g Puderzucker
- ▶ 15 g Frischhefe
- ▶ 5 Eier
- ▶ 6 g gemahlene Vanille
- ▶ 6g Salz

Füllung

- ▶ 250g Butter (kalt)
- ▶ 120g Puderzucker
- ▶ 15 g Kardamom Latte-Gewürzmischung (Sonnentor)
- ▶ 1 Prise mittelgrobes Meersalz

Die Zutaten für die Füllung gut vermischen und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank lagern.

1. Alle Zutaten bis auf die Butter miteinander verkneten. Sobald der Teig etwas geschmeidiger wird, die Butter unterkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt bei Raumtemperatur 2 Stunden gehen lassen.
2. Den Teig falten, in Form bringen und abgedeckt an einem kühlen Ort (10-12°C) nochmals 14-16 Stunden gehen lassen.
3. Danach den Teig bei Raumtemperatur 1 Stunde akklimatisieren lassen.
4. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben, den Teig gleichmäßig zu einem Rechteck ausrollen und die Füllung mit einer Teigkarte gleichmäßig bis zu den Rändern darauf verteilen.
5. Ein Teigdrittel von links nach rechts zur Mitte falten und das restliche Teigdrittel von der rechten Seite zur linken herüberklappen.
6. Den Teig vorsichtig zu allen Seiten ausrollen.
7. Mit einem Pizza- beziehungsweise Teigschneider rund 2 Zentimeter breite Streifen an der Längsseite abschneiden. Einen Streifen in die Hand nehmen und das eine Ende zwei Mal um Zeige- und Mittelfinger wickeln. Das andere Ende des Streifens quer über die aufgewickelten Teigstreifen ziehen und an der Unterseite fest drücken. Diesen Vorgang mit allen Teigstreifen wiederholen.
8. Zwei runde Backbleche mit Backpapier auskleiden und die Teiglinge mit genügend Abstand zueinander darauf platzieren. Wenn sie zu eng beieinander liegen, verlängert sich die Backzeit deutlich, sodass die Oberseite verbrennen kann, während die Knoten innen noch klitschig sind.
9. Die Teiglinge abgedeckt 2 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen. Den Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
10. Die Knoten 15-16 Minuten goldbraun backen.
11. Danach die Knoten herausnehmen und sofort mit der Glasur bestreichen, die man kurz vorher zubereiten sollte
12. Über den Sirup sofort die Nuss- und Saatenmischung streuen. ■



Tipp

Wer es lieber fruchtig mag, kann auch einen Fruchtaufstrich als Füllung nutzen.



Glazur

- ▶ 100 g Wasser
- ▶ 90 g Zucker
- ▶ 5 g Kardamom Latte-Gewürzmischung (Sonnentor)
- ▶ 6 g gemahlene Vanille

Die Zutaten kurz vor Ende des Backvorgangs in einem Topf vermischen und zu einem Sirup aufkochen.

Zum Bestreuen

- ▶ 6 g Hanfsamen
- ▶ 6 g Sesamsamen
- ▶ 10 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 40 g Haselnüsse

Nüsse und Saaten einzeln in der Pfanne rösten. Die Haselnüsse und die Hanfsamen im Mörser leicht zerstoßen.



628 Aromen

Kaffeesommelier

Michael Herrling

über den flüssigen
Wachmacher

Der Kaffee gehört für viele einfach zum Frühstück dazu. Doch wie sieht es in anderen Ländern aus? Was zeichnet eigentlich guten Kaffee aus? Und wie bereitet man ihn richtig zu? Diese und noch viele weitere Fragen hat Kaffeesommelier Michael Herrling beantwortet.



Frisch geerntete Kaffeebohnen



Trotz der schier unüberschaubaren Vielfalt an Kaffees gibt es im Wesentlichen nur zwei Grundsorten, auf denen alle modernen Kaffees basieren: Arabica und Robusta



Der Mahlgrad ist eine entscheidende Stellschraube, über die man den Geschmack des Kaffees beeinflussen kann

BROT zum Frühstück: Seit wann gibt es eigentlich Kaffee?

Michael Herrling: Zum Alter des Kaffees gibt es zahlreiche Legenden. Die Kaffeepflanze existiert vermutlich seit es Menschen gibt. Im 15. Jahrhundert dürfte der Kaffee wohl zum ersten Mal geröstet worden sein. Seine Verbreitung in Europa begann im 16. Jahrhundert. Die Urheimat des Kaffeestrauchs wird in Äthiopien in der Provinz Kaffa vermutet.

Wo kommt heute der meiste Kaffee her, den man im Supermarkt findet?

Zu den Top Kaffee-Exporteuren – mengenmäßig – zählen Brasilien, Vietnam, Indonesien und Kolumbien.

Wieso wird Kaffee so gerne zum Frühstück genossen?

Kaffee weckt die Lebensgeister und ist allgemein als Muntermacher bekannt. Das enthaltene Koffein wirkt anregend auf das Zentralnervensystem. Mit anderen Worten: Kaffee zum Frühstück bringt uns in Schwung und vertreibt das Müdigkeitsgefühl.

Ist der Frühstückskaffee ein westliches Phänomen oder findet man ihn auch in anderen Kulturen?

Soweit mir bekannt ist, ist Kaffee zum Frühstück keineswegs auf westliche Kulturen beschränkt. Kaffee wird in den meisten Ländern auch zum Frühstück konsumiert.

Kaffee kennt man von kurz und stark bis lang und milchig – was wird denn am häufigsten zum Frühstück getrunken?

Ich denke am häufigsten wird nach wie vor der klassische Filterkaffee mit Milch konsumiert. Allerdings gibt es heutzutage natürlich eine größere Vielfalt an Kaffeemaschinen, als noch vor einigen Jahren. Daher finden sich zunehmend Kaffeefullautomaten oder sogenannte Kapselmaschinen in den Haushalten wieder.

Und welche Art von Kaffee passt am besten zum Frühstück?

Die Geschmäcker sind hier natürlich individuell verschieden. Grundsätzlich passt alles was schmeckt.

Unterscheiden sich die unterschiedlichen Sorten wesentlich im Koffein-Gehalt?

Der Koffein-Anteil unterscheidet sich zum einen durch die verschiedenen Sorten. Zum Beispiel haben Robusta-Sorten in der Regel mehr Koffeinanteil als Arabica-Sorten. Zum anderen gibt es auch Unterschiede bei der Art der Zubereitung. Beim klassischen Espresso liegt der Koffeinanteil im Vergleich zur selben Menge an aufgebrühtem Kaffee meist höher.

Manche essen gerne Croissants und Marmelade zum Frühstück, andere lieber Schwarzbrot mit Mettwurst. Passt Kaffee gleichermaßen zu süßen wie herzhaften Speisen?

Für mich passt das zumindest gut. Vermutlich eignet sich zu herzhaften Speisen ein kräftiger Espresso oder Mokka eher als ein Milchkaffee. Aber auch hier gilt: Geschmack ist eine subjektive Empfindung.

Welche Kaffeessorte trinken Sie am liebsten zum Frühstück?

Am liebsten nehme ich eine 100-Prozent-Arabicabohne äthiopischer Sorte, zum Beispiel aus der Region Sidamo, zubereitet als Brühkaffee in der French-Press. Das Brühverfahren ist die



Es muss nicht immer ein Vollautomat sein. Eine solche Siebträgermaschine beispielsweise kann durchaus besseren Kaffee erzeugen



Michael Herrling hat in Wien eine Ausbildung zum Kaffeesommelier absolviert. Er war viele Jahre als Einkäufer von Rohkaffee weltweit unterwegs und später für die Vermarktung von fair gehandeltem Bio-Kaffee tätig. Außer der Beratung und Seminaren rund um das Thema Kaffee führt er die Digital Marketing Agentur MARKTPRAXIS. Am liebsten trinkt er Kaffee aus Äthiopien (Region Sidamo).

www.kaffeesommelier.de

schonendste Form der Zubereitung, die gerade morgens auf nüchternen Magen, sehr bekömmlich ist.

Apropos Zubereitung: Stimmt es, dass teure Vollautomaten mit eingebauten Mahlwerken die besten Ergebnisse erzielen?

Um es kurz zu machen: nein! Jede Zubereitungsart hat ihre Besonderheiten und welche man wählt, hängt von den persönlichen Vorlieben ab. Vollautomaten bereiten Kaffee nach der Espresso-Methode zu. Das heißt, Wasser wird meist mit hohem Druck durch das Kaffeemehl gepresst. Hier ist das Zusammenspiel von Druck, Wassertemperatur und Mahlgrad eine besondere Herausforderung. Die meisten Vollautomaten können meiner Meinung nach nicht mit einem aufgebrihten Kaffee oder einem Espresso aus einer Siebträgermaschine mithalten. Kaffee aus Kapseln produziert unnötigen Müll, schon allein aus diesem Grund würde ich diese nicht empfehlen.

Welche Rolle spielt die Bohne beim Kaffee?


Bezüglich der Qualität spielt die Bohne selbstverständlich eine entscheidende Rolle.

Wenn es sich um minderwertige Bohnen handelt, kann die beste Zubereitung nichts mehr ausrichten. Außer der Sorte und Anbauregion ist auch die Aufbereitung der Kaffeebohnen nach der Ernte entscheidend. Man unterscheidet zum Beispiel zwischen trockener und nasser Aufbereitung. Auch die Röstung, also Röstgrad, Röstdauer und Rösttemperatur sind wichtige Faktoren.

Grundsätzlich gibt es beim Rohkaffee im Wesentlichen zwei unterschiedliche Sorten: Arabica und Robusta. Innerhalb dieser Rohkaffeesorten gibt es weitere Differenzen bezüglich Qualität, Geschmack, Herkunft und so weiter. Arabica-Sorten gelten in der Regel als hochwertiger und in Bezug auf den Anbau als anspruchsvoller. Im Allgemeinen kann man sagen: Je höher die Anbaulage, desto besser die Qualität. Während Robusta-Sorten bereits in niedrigeren Lagen und höheren Temperaturen gedeihen, werden Arabica-Kaffeepflanzen erst in höheren Lagen und bei Temperaturen zwischen 18 und 22 Grad Celsius angebaut. Robusta-Bohnen werden meist beigemischt, besonders bei typischen Sorten für italienischen Espresso. Persönlich verwende ich ausschließlich 100-Prozent-Arabica-Bohnen.

Über welche „Stellschrauben“ kann man den Geschmack seines Kaffees verändern?

Die Zubereitung von „gutem“ Kaffee ist komplexer als man vielleicht zunächst annimmt. Über den Geschmack entscheiden Mahlgrad, Kaffeemenge, Zubereitungsmethode, Wasserqualität, Wasserhärte, Wassertemperatur, Brühdauer und Brühdruk. Zum



„AM LIEBSTEN NEHME
ICH EINE 100-PROZENT-
ARABICABOHNE
ÄTHIOPISCHER SORTE, ZUM
BEISPIEL AUS DER REGION
SIDAMO, ZUBEREITET
ALS BRÜHKAFFEE.“



Egal ob Filtermaschine, French Press oder ein solcher Espresso-Kocher – jede Zubereitungsmethode hat ihre Vor- und Nachteile

Beispiel sollte man zur Zubereitung nur frisches Wasser verwenden. In Maschinen aufbewahrtes Wasser ist meist sauerstoffarm und von flachem Geschmack. Ideal ist Wasser mit 5 bis 7 deutschen Härtegraden. Ist das Wasser zu weich, also kalkarm, wird die Säure des Kaffees zu stark betont.

Jede Zubereitungsform benötigt einen anderen Mahlgrad. Während Espressomaschinen eine feinere Mahlung benötigen, sollte Kaffee für die Pressstempelkanne grober gemahlen sein. Hier muss man ausprobieren, um den idealen Mahlgrad zu finden. Ist die Mahlung zu fein, vergrößert sich die Oberfläche des Kaffees und es werden mehr Stoffe aus dem Kaffee extrahiert. Für Siebträgermaschinen ändert sich der perfekte Mahlgrad von Sorte zu Sorte. Auch die Luftfeuchtigkeit spielt hier eine Rolle. Ist der Kaffee zu fein gemahlen, stockt der Auslauf, ist er zu grob, gelingt die Crema nicht und die Kontaktzeit ist zu kurz. Bei der Espresso-Zubereitung zum Beispiel sollte die Temperatur im Auslauf 80 bis 82°C betragen. Wird bei der Brühmethode der Kaffee zu heiß gebrüht, setzen sich Gerbstoffe frei, welche als magenschädlich gelten.

Wie sollte man Kaffee am besten aufbewahren, damit das Aroma erhalten bleibt?

Zur Aufbewahrung empfiehlt es sich, den Kaffee in der Originalverpackung zu belassen und eventuell in einer Dose zu verschließen. Die Aufbewahrung im Kühlschrank ist nicht empfehlenswert. Generell kann man sagen, dass Kaffeebohnen in der Regel nicht schlecht werden, sondern lediglich an Aroma verlieren können.

Wie bereiten Sie sich selbst Ihren Kaffee zu?

Ich bereite meinen Kaffee je nach Zeit und Laune mal mit der Karlsbader Porzellankanne oder der French-Press zu. Einen Espresso zwischendurch trinke ich am liebsten aus der Siebträgermaschine. Wichtig ist für mich stets, den Kaffee vor der Zubereitung frisch zu mahlen, damit die rund 628 nachgewiesenen Aromen bestmöglich zur Entfaltung kommen. Entscheidend ist zudem, den Mahlgrad an die jeweilige Methode anzupassen. ☑



Frisch aufgebrühter Filterkaffee mit einem Schuss Milch ist immer noch der Klassiker und der Frühstücksheißgetränken



Weißer Kokoscreme

Kokos, Mandel und weiße Schokolade verschmelzen bei diesem Rezept zu einer traumhaft leckeren Creme. Sie ist sowohl solo als auch in Kombination mit fruchtigen Aufstrichen auf einem leckeren selbstgebackenen Brötchen ein herrlicher kulinarischer Begleiter am Morgen.

1. Das Kokos- und das Mandelmus mit dem Puderzucker in einer Schüssel vermischen. (Im Thermomix: 10 Sekunden auf Stufe 7 vermischen, dann mit dem Spatel nach unten schieben.)
2. Die Schokolade in Stücken zugeben und mit einem Pürierstab oder in einem Mixer zerkleinern. (Im Thermomix: 10 Sekunden auf Stufe 8 zerkleinern, dann wieder alles mit dem Spatel nach unten schieben.)
3. Vanille und Salz zugeben und in einem Gefäß für 3 Minuten im warmen Wasserbad (37°C) erwärmen und umrühren, bis eine homogene Masse entsteht. (Im Thermomix: Bei 37°C auf Stufe 2-3 rühren.)
4. Nun die kalte Sahne 1 Minute unterrühren. (Thermomix: Stufe 2-3.)
5. Die fertige Creme in ausgekochte Gläser füllen, abkühlen lassen und dann erst verschließen. Im Kühlschrank aufbewahren. ■

Rezept & Bild: Johanna Thees

Zutaten

- ▶ 150 g Kokosmus
- ▶ 100 g Mandelmus
- ▶ 100 g Puderzucker
- ▶ 100 g weiße Schokolade
- ▶ 1 Messerspitze Vanilleschote (gemahlen)
- ▶ 1 Prise Salz
- ▶ 250 g Sahne

Tipp

Die Creme kann eingefroren und bei Bedarf ohne Qualitätsverluste wieder aufgetaut werden.

Inspiration

Nicht nur zum Frühstück kann man viele kreative Ideen zum Brotbacken ausprobieren. Abwechslungsreiche Anregungen für jede Mahlzeit bieten unzählige Bücher, Blogs, Instagram-Accounts und Co. in diesem Bereich. Wir haben hier daher einige der interessantesten Publikationen herausgesucht und kurz zusammengefasst, was einen erwartet.



Das Blog „Die Frühstückserinnen“ geht der Frühstückszene auf den Grund, indem Lokale getestet und die besten anschließend auf der Seite vorgestellt werden. So ist mit der Zeit ein wertvoller und schön aufgemachter Frühstücksguide für sechs Städte entstanden. Neben Wien, Salzburg, Linz, Graz und Innsbruck, ist auch Berlin mit dabei. Die aufgeführten Lokale zeichnen sich vor allem durch hochwertige, sprich regionale, faire und nachhaltige Speisen aus.

www.diefruehstueckerinnen.at

Das Buch gibt einen umfassenden Überblick über nationale und internationale Mehle alter und seltener Getreidesorten, sowie ihre Herstellung und Verwendung. Insgesamt 70 Rezepte von süß bis herzhaft, von Brot bis Brötchen und vielfältige Tipps und Tricks zum Backen mit Vollkorn- und Spezialmehlen bieten Wissen rund um traditionelle Backkunst für Vollkornbrote und -gebäck.

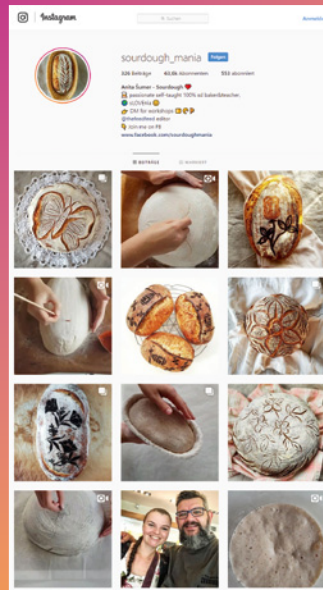


Brotbackbuch Nr. 3: Backen mit Vollkorn und alten Getreidesorten
Lutz Geißler und Monika Drax
352 Seiten
978-3-81860-006-8
€ 34,90

Brötchen – Baguette & Weizenbrote nach traditionellen Rezepturen
Gerhard Kellner
108 Seiten
978-3-572-08159-2
€ 14,99



Bäcker Gerhard Kellner fasst in seinem zweiten Backbuch mehr als 35 Rezepte rund um die schönste Mahlzeit des Tages zusammen: das Frühstück. Ob Buttercroissant, Müslibrötchen, Baguette- oder Fladenbrot, hier bleibt kaum ein Frühstückswunsch offen. Dabei setzt er vor allem auf eine kalte Sauerteigführung. Der größere Zeitaufwand wird spätestens beim nächsten Frühstück belohnt.



So schön kann Brot sein. Die Bäckerin Anita Šumer stellt auf ihrem Instagram-Profil wahre Backkunstwerke vor. Qualität und Geschmack treffen hier auf kreative Designs, die der Backkunst eine neue Bedeutung geben. Das gefällt über 63.000 Abonnenten, die sich über wunderschöne Bilder, passende Rezepte und Videoanleitungen freuen können.

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

Kochbuch trifft auf Lebensratgeber. Genau das ist der Autorin durch eine spannende Kombination aus nachhaltigen Rezeptideen, Achtsamkeits- und Meditationsübungen gelungen. Für Frühstücksliebhaber finden sich hier zwar keine Backrezepte, dafür jedoch zahlreiche Inspirationen für leckere Aufstriche, Dips oder Marmeladen zu Brot und Co.




Essen. Lieben. Sinnen. – Tante Emma kocht nachhaltig
Martina Pauzenberger
127 Seiten
978-3-99025-307-6
€ 14,90

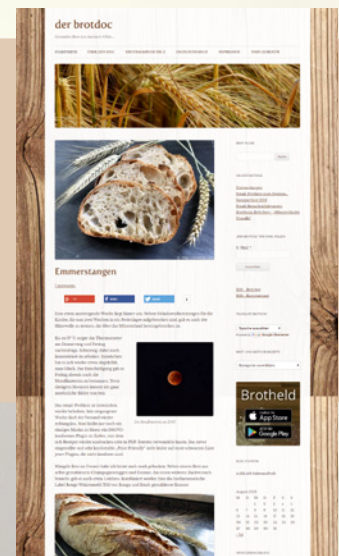
Wer träumt nicht von einem Frühstück mit butterweichen Croissants, süßen „Pains au Chocolat“, knusprigen Baguettes, Éclairs, Macarons oder köstlichen Kuchen und Torten? Mit dem traditionellen Backbuch von Aurélie Bastian lassen sich die französischen Klassiker mit wenig Aufwand zubereiten.



Französisch backen
Aurélie Bastian
176 Seiten
ISBN: 978-3517095332
€ 19,99

Eigentlich ist Björn Hollensteiner Hausarzt. Seit 2011 hat er sich jedoch als „Brotdoc“ einen Namen als Hobbybäcker und Brotblogbetreiber gemacht. Eigentlich wollte er nur mal wieder ein wohlschmeckendes Baguette wie im Frankreich-Urlaub essen, das er so in keiner umliegenden Bäckerei gefunden hatte. Also machte er sich selbst ans Werk und hörte mit dem Backen nicht mehr auf. Mittlerweile hat er ein eigenes Brotbackbuch zusammen mit dem ebenfalls sehr erfolgreichen Brotblogger Lutz Geißler herausgebracht. Das Besondere an diesem Blog: Bäckerhandwerk trifft auf medizinisches Knowhow, indem Björn Hollensteiner sein Fachwissen über Ernährung und ihre Auswirkungen mit einbringt.

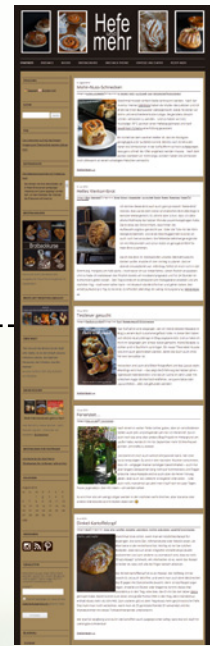
 www.brotdoc.com



Warum nicht an einem Sonntagmorgen zu etwas Mehl, Wasser, Salz und Hefe greifen und zum Frühstück den Duft und Geschmack von frisch gebackenen, ofenwarmen Brötchen oder Broten genießen? Wie diese auch als Backneulinge gelingen, zeigt Anna Walz anhand ihrer einfachen und anschaulichen Rezepte.

Brot backen – Wie das aus dem Ofen duftet
Anna Walz
64 Seiten
978-3833844621
€ 8,99

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



www.hefe-und-mehr.de

halb zehn – das Frühstückskochbuch.

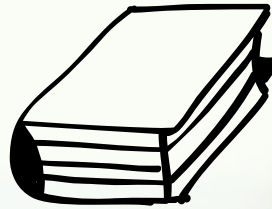
So frühstückt man heute

Stiftung Warentest

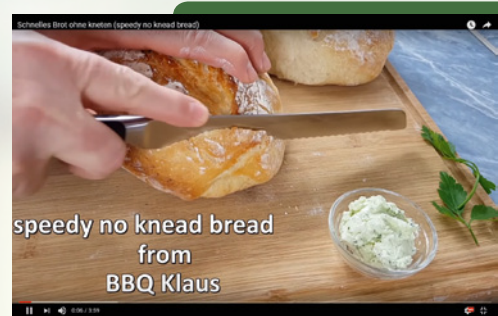
240 Seiten

978-3-86851-476-6

€ 34,90



Das Buch von Stiftung Warentest „halb zehn – das Frühstückskochbuch. So frühstückt man heute“ bringt Abwechslung in die Frühstücksroutine. 100 Rezepte vereinen Klassisches und Modernes, Herzhaftes und Süßes aus aller Welt. Viele der Speisen lassen sich mit wenig Zeitaufwand zubereiten, sodass letztlich mehr Zeit bleibt, um die schönste Mahlzeit des Tages zu genießen.



Wie ein Brot ohne kneten gelingt, zeigt BBQ Klaus in seinem Video von gerade einmal 4 Minuten. Wer vorher noch nichts von dem „No Knead“-Trend gehört hat, weiß danach, wie es geht. Alles was dafür benötigt wird, sind etwas Mehl, Hefe, Wasser und Salz. Nachdem der Teig geruht hat, wird dieser zum Laib geformt und in einem hitzebeständigen Topf gebacken. Die Variante von BBQ Klaus unterscheidet sich von anderen „No Knead“-Rezepten durch eine recht kurze Teigruhe von 1,5 Stunden.



Wie tägliches Brotbacken auch mit wenig Zeit gelingt, zeigt Christina Bauer in ihrem Backbuch „Backen mit Christina – Einfache und schnelle Rezepte, die ganz sicher gelingen!“. Sie entwickelte 50 Rezepte, die ohne lange Zutatenlisten, Vorteige, besonderes Backequipment und vor allem ohne viel

Backen mit Christina – Einfache und schnelle Rezepte, die ganz sicher gelingen!

Christina Bauer

144 Seiten

978-3-7066-2628-6

€ 24,90

Zeit auskommen. Und schmecken tun die Backwaren auch: die Backkurse der Autorin sind immer ausgebucht.

<https://youtu.be/oEzOkmORAEY>



Food Report
 Hanni Rützler
 112 Seiten
 978-3-945647-43-1
 € 125,-

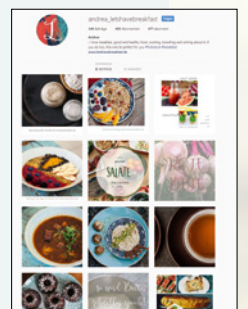


Der Youtube-Kanal „Pour le Plaisir“ des gelernten Kochs Thomas beinhaltet neben zahlreichen Kochvideos eine Rubrik, die sich ausschließlich dem Backen von Brot und Brötchen widmet. Über 20 Videos zeigen in knapp 10 Minuten wie Baguette, Vollkornbrot und Co. auch in der eigenen Küche gelingen.

<https://tinyurl.com/youtube-plaisir>

Frühstücken boomt: so heißt es im diesjährigen Food Report von Hanni Rützler, der sich unter anderem mit dem Trend „The New Breakfast“ auseinandersetzt. Gefrühstückt wird demnach am liebsten den ganzen Tag lang, mit innovativer und außergewöhnlicher Vielfalt, in gemütlicher und entspannter Atmosphäre. Hanni Rützler zeigt auf, wie sehr die erste Mahlzeit des Tages „weniger aus ernährungstechnischen, denn aus sozialen und kulinarischen Gründen“ an Bedeutung gewonnen hat. Aus diesem Grund bevorzugen es viele außerhalb der eigenen vier Wände zu speisen, wodurch neue Möglichkeiten für Gastronomie und Hotellerie entstanden sind. Doch auch ein gemeinsames Frühstück mit Freunden ist weiterhin beliebt.

Bei Andrea Drager spielt das Frühstück die Hauptrolle. Zu einem guten Start in den Tag gehört vor allem eine entsprechende Mahlzeit. Diese Philosophie verfolgt die Betreiberin von „Lets have breakfast“. Inspiriert von Reisen um den Globus, gibt sie spannende Einblicke auf die Frühstücksteller dieser Welt. Bunt, kreativ, abwechslungsreich und innovativ bringen die Rezepte und Fotos Freude in den Frühstückalltag. Und die teilt sie auch auf Instagram.



@andrea_letshavebreakfast



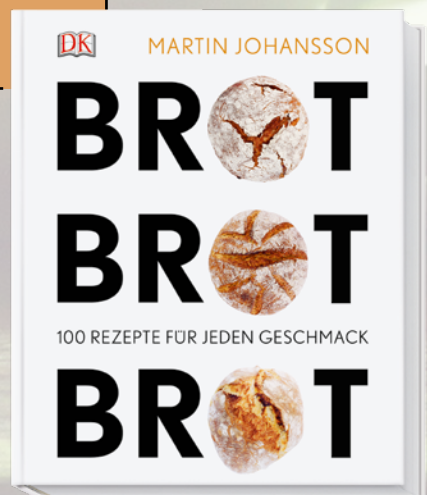
Brot selbst gebacken – Einfache Rezepte für Ciabatta, Bauernbrot & Co.
 Kristiane Müller-Urban
 128 Seiten
 978-3833827112
 € 12,99



„Brot Brot Brot – 100 Rezepte für jeden Geschmack“ ist ein wahres Rezept-Kompodium. Die 100 Brot-, Brötchen- und Gebäckrezepte bestehen aus einfachen Anleitungen mit farbigen Abbildungen, die durch die Ideenvielfalt süßer und herzhafter Backwaren führen. Vom Vollkornbrot über Croissants bis hin zu Pizzen, die besonders gut schmecken und gelingen, ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Brot Brot Brot – 100 Rezepte für jeden Geschmack
 Martin Johansson
 256 Seiten
 978-3-8310-2836-8
 € 19,95

Wer neben Frühstücksklassikern wie Kaiserbrötchen, Vollkornbrot, Baguette und Co. auf der Suche nach neuen Ideen ist, wird in diesem Buch fündig. Die Kreationen der Autorin heißen Kürbis-Ingwer-Brot, Quinoabrötchen oder Kakao-Orangenbrot. Daneben scheint das Backbuch aber auch so ziemlich jedes andere Rezept für helle, dunkle, süße oder herzhaft Backwaren aus der deutschen Backkultur und aller Welt zu beinhalten. Auch Rezepte zu leckeren Aufstrichen, Cremes und Frischkäse-Variationen fehlen nicht.





Salzstangerl

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆☆
Getreide: Weizen
Triebmittel: Frischhefe
Zeit gesamt: 1,5 Stunden
Zeit am Backtag: 1,5 Stunden
Backzeit: 20 Minuten
Starttemperatur: 210°C
Backtemperatur: 210°C
Schwaden: beim Einschließen

Wer morgens noch keinen großen Appetit hat, dem helfen diese würzigen Salzstangerl garantiert, auf Touren zu kommen. Sie sind in nur anderthalb Stunden servierfertig und regen dank ihres Salz- und Kümmel-Überzugs die Geschmacksknospen an.

1. Mehl und Salz in eine Rührschüssel geben und die Hefe darüberbröseln. Die Milch hinzugeben und alles zunächst auf langsamer, danach auf etwas schnellerer Stufe gut durchkneten. Zu guter Letzt noch die Butter stückweise mit in den Teig einarbeiten.
2. Den fertigen Hefeteig zugedeckt ungefähr 30 Minuten gehen lassen.

Teig

- ▶ 1.000 g Weizenmehl 700
- ▶ 570 g Wasser
- ▶ 30 g Butter
- ▶ 20 g Frischhefe
- ▶ 20 g Backmalz, inaktiv
- ▶ 20 g Salz

3. Dann den Teig in 75-Gramm-Stücke aufteilen und diese zu je einem „Stangerl“ formen. Dazu die Teigkugeln ausrollen und danach unter leichtem Druck im Außenbereich aufrollen, sodass Croissant-ähnliche Stangen entstehen.
4. Die fertigen Stangerl auf ein Backblech legen, mit Wasser besprühen und mit einer Mischung aus Salz und Kümmel bestreuen.
5. Danach die Salzstangerl auf dem Backblech für weitere 10 Minuten gehen lassen und anschließend im vorgeheizten Backofen mit viel Dampf für 20 Minuten bei 210°C Umluft backen. ■

Zum Bestreuen


- ▶ Salz
- ▶ Kümmel

Dieses Rezept stammt aus dem Buch „Backen mit Christina“. Es ist im Löwenzahn-Verlag erschienen und hat 148 Seiten mit zahlreichen farbigen Abbildungen. Eine Vorstellung des Buchs finden Sie in der Rubrik „Inspiration – Alles rund ums Brot: Bücher und Blogs“ in diesem Heft.




Schmalzbrezel

Rezept & Bild: Tanja Schlund

 schlundis.blogspot.de

Die frisch gebackenen Brezeln nach diesem Rezept zum Frühstück sind lecker fluffig und der Ideale Träger von süßen Aufstrichen. Durch die Teig-Vorbereitungen am Vortag, bleibt am Morgen nur noch das Backen. Bis der Kaffee gekocht ist, sind die Brezeln schon fast fertig und landen warm und duftend auf dem Tisch.

1. Hefe und Honig in der kalten Milch auflösen. Mehl und Vorteig dazugeben und auf langsamer Stufe vermischen. Ei, Puderzucker und das kalte Butterschmalz in Stückchen dazugeben. Den Teig auf mittlerer Stufe 8 Minuten auskneten. Der Teig sollte sich von der Schüssel lösen.
2. Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur 1 Stunde zur Gare stellen. Der Teig sollte sein Volumen verdoppelt haben.
3. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu sechs Teiglingen portionieren. Die Teiglinge durchkneten und kurz ruhen lassen. Dann jeweils zu einem Rechteck von etwa 40 × 15 Zentimeter hauchdünn ausrollen. Das zimmerwarme Butterschmalz aufstreichen und von der langen Seite nicht zu fest aufrollen. Die Teigstränge vorsichtig etwas in die Länge ziehen, zu Brezeln formen und auf ein Back- oder Lochblech setzen. Abdecken und für 12-16 Stunden in den Kühlschrank stellen.
4. Teig aus der Kühlung holen und 20 Minuten akklimatisieren lassen.
5. Die Brezeln bei 200°C in den vorgeheizten Backofen geben und bei Ober-/Unterhitze mit Schwaden 20 Minuten backen. Nach dem Abkühlen mit Puderzucker bestauben. 

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆☆

Getreide: Weizen

Triebmittel: Hefe

Zeit gesamt: 31-39 Stunden

Zeit am Backtag: 40-50 Minuten

Backzeit: 20 Minuten

Starttemperatur: 200°C

Schwaden: beim Einschließen

Vorteig

▶ 65 g Weizenmehl 550

▶ 40 g Wasser (kalt)

▶ 3 g Frischhefe

Die Hefe im Wasser auflösen und das Mehl klümpchenfrei einrühren. Den Vorteig abgedeckt 16-20 Stunden im Kühlschrank lagern.

Hauptteig

▶ Vorteig

▶ 275 g Weizenmehl 550

▶ 75 g Milch (kalt)

▶ 8 g Frischhefe

▶ 10 g Honig

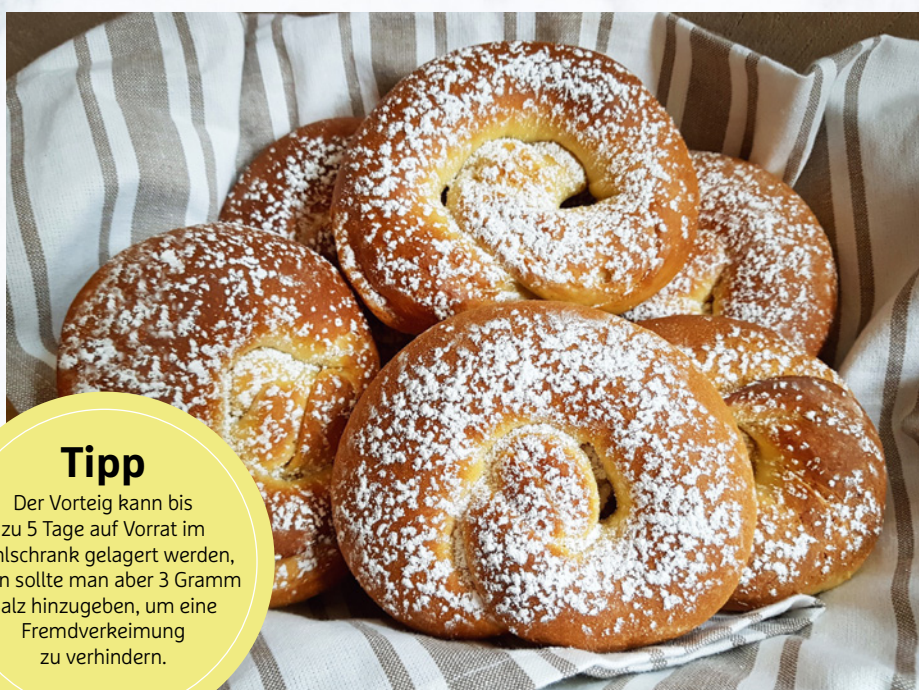
▶ 1 Ei

▶ 50 g Puderzucker

▶ 80 g Butterschmalz (kalt)

▶ 80 g Butterschmalz (Zimmertemperatur)

▶ Puderzucker



Tipp

Der Vorteig kann bis zu 5 Tage auf Vorrat im Kühlschrank gelagert werden, dann sollte man aber 3 Gramm Salz hinzugeben, um eine Fremdverkeimung zu verhindern.

Frühstücksbrötchen Vanilla



Tipp

Wer keine Lievito Madre hat, kann den Frischhefe-Anteil von 5 Gramm auf 8 Gramm erhöhen.

Wer diese fluffigen Frühstücksbrötchen einmal gebacken hat, wird sie beim Frühstück nicht mehr missen wollen. Sie schmecken so herrlich nach Vanille, da braucht man eigentlich gar keinen Belag mehr drauf. Die Zubereitung des Teigs am Tag zuvor erleichtert auch am Morgen das frische Backen der Brötchen.

1. Buttermilch, Lievito Madre und Hefe auf langsamer Stufe zu einer homogenen Masse vermischen. Die restlichen Zutaten hinzugeben und auf mittlerer Stufe 8 Minuten lang kneten.
2. Den Teig dann 10-12 Stunden in einem geschlossenen Gefäß in den Kühlschrank stellen.
3. Den Teig aus der Kühlung holen und rund 30 Minuten akklimatisieren lassen. Den Teig einmal kurz durchkneten und neun Teiglinge portionieren. Danach die Teiglinge länglich formen und auf ein Back- oder Lochblech setzen. Die Brötchen dann 20 Minuten abgedeckt bei Zimmertemperatur ruhen lassen und im Anschluss mit einem scharfen Messer mehrfach einschneiden, mit Milch bepinseln und noch einmal rund 10 Minuten ruhen lassen.
4. Die Brötchen bei 230°C in den vorgeheizten Ofen geben und bei Ober-/Unterhitze unter Schwaden 10 Minuten anbacken. Danach Temperatur auf 190°C drosseln, Schwaden ablassen und weitere 17-20 Minuten goldbraun fertigbacken. ■

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆☆
 Getreide: Weizen
 Triebmittel: Lievito Madre, Hefe
 Zeit gesamt: 12-14 Stunden
 Zeit am Backtag: 1,5-2 Stunden
 Backzeit: 27-30 Minuten
 Starttemperatur: 230°C
 Backtemperatur: 190°C nach 10 Minuten
 Schwaden: beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen

Rezept & Bild: Tanja Schlund
 schlundis.blogspot.de

Zutaten

- ▶ 500 g Weizenmehl 550
- ▶ 320 g Buttermilch (Vanillegeschmack)
- ▶ 50 g Lievito Madre
- ▶ 5 g Frischhefe
- ▶ 50 g brauner Zucker
- ▶ 25 g Butter

PLZ 20000



Backen Sie
Ihr Brot mit
unseren wertvollen
Zutaten!

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

PLZ 50000



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

Mühlensfinder

PLZ 70000

Stingel-Mühle



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

Versandkostenfrei ab 45 Euro

Schwaderloch 9
72336 Balingen
07433/3295
www.mehlkaufen.de



BLATTERT MÜHLE

Gesunde
Mühlenprodukte,
frisch aus dem
Schwarzwald!

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



SPIELBERGER Mühle

Beste Biomehle in großer Vielfalt finden Sie im

- Bioladen
- In unserem Mühlensladen
- In unserem Onlineshop

Mehr unter spielberger.de

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

PLZ 80000



MAILÄNDER MÜHLE

Egerweg 30 · 86753 Möttingen
Tel.: 090 83/208 · Fax: 92 02 08

Online shoppen:
mailaender-muehle.de

Alle Mühlenprodukte auch in BIO
Besondere Spezialität
Gelbweizenmehl



Schwierigkeitsgrad: ★☆☆☆
Getreide: Dinkel (Weizen)
Triebmittel: Hefe
Zeit gesamt: 13 Stunden
Zeit am Backtag: 30 Minuten
Backzeit: 15 Minuten
Starttemperatur: 250°C
Backtemperatur: 250°C
Schwaden: nein

Dinkelknauzen

Die vollmundigen Dinkel-Brötchen sind nicht nur schnell gemacht, sondern schmecken auch ausgezeichnet. Der Begriff Knauzen bezeichnet besonders große Brötchen mit Dinkelmehl und kommt aus dem Schwäbischen. Eine Ausstülpung in der Kruste, die sich durch ein Aufbrechen an dieser Stelle bildet, wird auch als Knauzen bezeichnet.

Zutaten

- ▶ 1.000 g Dinkelmehl 630 (oder je 500 g Dinkelmehl 630 und Weizenmehl 550)
- ▶ 700 g Wasser (kalt)
- ▶ 20 g Salz
- ▶ 10 g Frischhefe

1. Alle Zutaten in einer Teigknetmaschine 16-18 Minuten zu einem glatten und glänzenden Teig kneten.
2. Danach den abgedeckten Teig im Kühlschrank oder in einem sehr kühlen Raum über Nacht in einer großen Schüssel ruhen lassen.
3. Aus dem Teig 100 Gramm schwere Knauzen formen und sofort bei 250° Ober-/Unterhitze in den Ofen geben. Werden die Knauzen direkt auf dem Stein gebacken, den Boden der Knauzen mit etwas Mehl bestreuen, damit sie nicht kleben bleiben. ■



Schokoladen-Haselnuss-Brot

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★★☆☆

Getreide: Weizen

Triebmittel: Hefe, Sauerteig

Zeit gesamt: 3,5 Stunden
(ohne Sauerteig)

Zeit am Backtag: 3,5 Stunden

Backzeit: 25 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 220°C,
nach 15 Minuten

Schwaden: Mit Eiswürfeln, beim
Einschießen

Nicht jeder startet gerne mit Spiegeleiern und Speck in den Tag. Süßfrühstück lockt man eher mit diesem nussigen Brot aus dem Bett.

1. Die Haselnusskerne grob hacken. Mehl, Kakaopulver, Honig, Sauerteig und Hefe auf kleinster Stufe 5 Minuten verrühren. Dabei langsam 300-320 Gramm lauwarmes Wasser dazugießen. Den Teig dann 3 Minuten auf mittlerer Stufe weiterkneten. Nüsse, Schokotropfen und Salz zugeben und alles für 2 Minuten zu einem glatten Teig verkneten.
2. Teig in eine geölte Schüssel geben, abdecken und an einem warmen Ort rund 1 Stunde ruhen lassen.
3. Die Teigränder mit einer Teigkarte mehrmals nach innen falten. Den Teig 30 Minuten gehen lassen, dann nochmals falten und erneut 30 Minuten ruhen lassen.
4. Teig danach auf der bemehlten Arbeitsfläche länglich wirken und mit der Naht nach oben in das bemehlte Gärkorbchen legen. Mit einem feuchten Küchentuch abgedeckt 15-30 Minuten gehen lassen.
5. Den Backofen mit Pizzastein und Backblech (unten) auf 250°C vorheizen. Die Druckprobe machen: Drückt man mit dem Finger eine kleine Mulde in den Teig, sollte diese nur ganz langsam wieder hochkommen. Wenn das nicht der Fall ist, noch etwas länger gehen lassen.
6. Den Laib auf ein bemehltes Brett stürzen, mit Wasser besprühen und mit einem scharfen Messer längs einschneiden.
7. Den Laib vom Brett auf den Pizzastein schieben und die Eiswürfel auf das Blech geben. Das Brot etwa 35 Minuten backen, nach 15 Minuten den Backofen auf 220°C herunterregeln. Nach dem Backen die Klopfprobe machen: Wenn das Brot schön hohl klingt, ist es fertig. Dann das Brot auf einem Rost abkühlen lassen. ■

Bild: Wolfgang Schardt, Gräfe und Unzer Verlag



Sauerteig

▶ 190 g Roggenvollkornmehl

▶ 300 g Wasser

50 g Mehl mit 100 g Wasser verrühren. Den Teigansatz abgedeckt bei 24°C drei Tage ruhen lassen. Den Ansatz täglich umrühren. Am vierten Tag morgens 80 g Mehl und 100 g Wasser einrühren. Den Ansatz wieder abdecken. Am Abend 60 g Mehl und 100 g Wasser unterrühren. Am fünften Tag ist der Sauerteig fertig zur Weiterverarbeitung.

Hauptteig

▶ 20 g Sauerteig

▶ 500 g Weizenmehl 550

▶ 80 g Haselnusskerne

▶ 40 g Kakaopulver

▶ 30 g Honig

▶ 10 g Frischhefe

▶ 60 g Schokotropfen
(backfest)

▶ 10 g Salz

▶ Eiswürfel

Dieses Rezept stammt aus dem Buch „Brot backen – Wie das aus dem Ofen duftet“. Es ist im Gräfe und Unzer-Verlag erschienen und hat 64 Seiten mit zahlreichen farbigen Abbildungen. Eine Vorstellung des Buchs finden Sie in der Rubrik „Inspiration – Alles rund ums Brot: Bücher und Blogs“ in diesem Heft.



Curry-Linsen-Aufstrich

Das gemeinsame Frühstück mit Freunden oder der Familie lebt nicht nur von guten Unterhaltungen, sondern auch von den vielfältigen Speisen. Da dürfen natürlich auch etwas außergewöhnliche Brotaufstriche nicht fehlen. Wie zum Beispiel diese orientalische Variante mit Curry und Linsen.

Rezept & Bilder: Michelle Deschner

 @mimipustebume

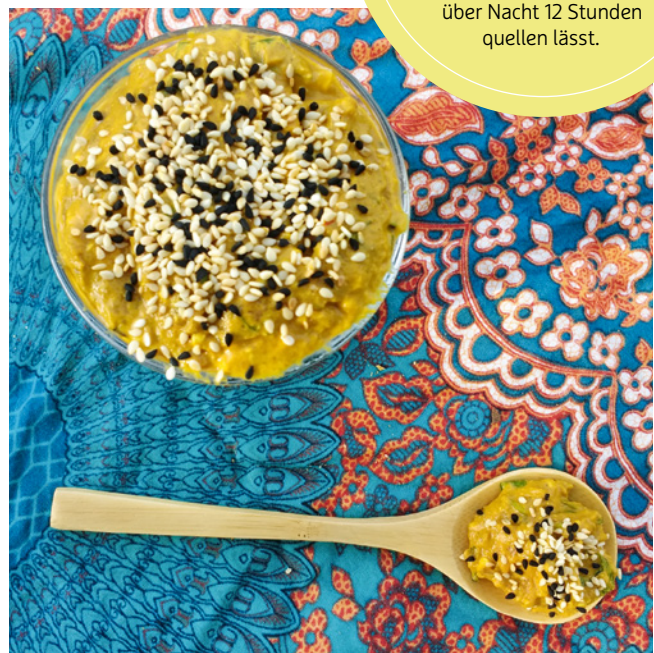
Zutaten

- ▶ 100 g Karotten
- ▶ 100 g rote Linsen
- ▶ 80 g Stangensellerie
- ▶ 15 g Paprikamark (alternativ Tomatenmark)
- ▶ 4 g Curry
- ▶ 5 g Granatapfelsirup (alternativ Balsamico-Essig)
- ▶ 600 ml Wasser
- ▶ 200 g Schmand
- ▶ 1 Schalotte oder kleine Zwiebel
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 1 Prise Zucker
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer

1. Die Karotten und den Stangensellerie in Scheiben schneiden. Den Knoblauch und die Zwiebel würfeln.
2. In einem Topf oder einer Pfanne die Karotten mit etwas Öl 10 bis 15 Minuten auf kleiner Stufe schmoren, bis sie schön braun werden. Dann mit einer Prise Zucker leicht karamellisieren lassen. Den Knoblauch, den Stangensellerie und die Zwiebelstückchen dazugeben und ein paar Minuten mitschmoren.
3. Currypulver und Paprikamark dazugeben und ebenfalls kurz mitschmoren.
4. Mit dem Wasser ablöschen. Dann Linsen und Granatapfelsirup 10 bis 15 Minuten köcheln, bis die Linsen schon anfangen, zu zerfallen.
5. Die Masse pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Konsistenz sollte schön cremig sein. Wer die vegane Variante zubereiten möchte, muss vor dem Pürieren die Sonnenblumenkerne hinzugeben.
6. Wer die nicht-vegane Variante zubereiten möchte, wartet, bis die Masse abgekühlt ist. Dann den Schmand unterrühren.
7. Für das Topping etwas Sesam in der Pfanne ohne Öl anrösten und drüberstreuen. ■

Tip

Dieser Brotaufstrich lässt sich auch vegan herstellen. Dazu einfach den Schmand durch 100 Gramm Sonnenblumenkerne ersetzen, die man anröstet, mit 100 Gramm heißem Wasser übergießt und über Nacht 12 Stunden quellen lässt.



Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Roggen, Weizen
Triebmittel: Sauerteig, Hefe
Zeit gesamt: 14,5-19 Stunden
Zeit am Backtag: 2,5-3 Stunden
Backzeit: 18 Minuten
Starttemperatur: 250°C
Backtemperatur: 230°C nach
10 Minuten
Schwaden: beim Einschließen,
nach 10 Minuten ablassen

Sauerteig

- ▶ 120 g Wasser
- ▶ 120 g Roggenvollkornmehl
- ▶ 12 g Anstellgut

Für den Sauerteig alle Zutaten gut vermischen und abgedeckt bei Raumtemperatur 12-16 Stunden reifen lassen.

Vorteig

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

Für den Vorteig alles gut verrühren und bei Raumtemperatur abgedeckt rund 2 Stunden gehen lassen. Es sollten kleine Bläschen nach oben steigen. Danach für 12 Stunden bei 5°C in den Kühlschrank stellen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Vorteig
- ▶ 220 g Weizenmehl 1050
- ▶ 120 g Roggenmehl 1150
- ▶ 140 g Wasser
- ▶ 2 g Frischhefe
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 5 g Roggenmalz

Zum Bestreuen

- ▶ Sonnenblumenkerne



Roggenbrötchen

Zwar mögen vermutlich die meisten Menschen Weizenbrötchen zum Frühstück, aber ab und zu darf es auch mal ein Roggenbrötchen sein. Diese knusprigen Varianten sind etwas fester als die Weizen-Pendants, schmecken aber mindestens genauso gut.

1. Für den Hauptteig Sauerteig, Vorteig und alle anderen Zutaten 7 Minuten in der Maschine gut durchkneten und eine Teigruhe von 30 Minuten einlegen.
2. Dann Stücke von etwa 90 Gramm abwägen und rund formen. Die Teiglinge mit Wasser bepinseln, in Sonnenblumenkernen wälzen und auf das Blech setzen. Abgedeckt 75 Minuten gehen lassen. Währenddessen den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
3. Das Blech in den Ofen schieben und schwaden. Nach etwa 10 Minuten die Ofentür kurz öffnen und den restlichen Dampf abziehen lassen. Die Brötchen 10 Minuten anbacken, dann die Temperatur auf 230°C reduzieren und weitere 8 Minuten backen. Die Brötchen sind gar, wenn man auf die Unterseite klopft und es schön hohl klingt. Die Brötchen auf einem Rost abkühlen lassen. ■

Dieses Rezept stammt aus dem Buch „Brötchen – Baguette & Weizenbrote nach traditionellen Rezepturen“. Es ist im Bassermann-Verlag erschienen und hat 112 Seiten mit zahlreichen farbigen Abbildungen. Eine Vorstellung des Buchs finden Sie in der Rubrik „Inspiration – Alles rund ums Brot: Bücher und Blogs“ in diesem Heft.



Schwierigkeitsgrad: ★☆☆

Getreide: glutenfrei

Triebmittel: Lievito Madre, Hefe

Zeit gesamt: 14 Stunden

Zeit am Backtag: 4 Stunden

Backzeit: 15 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 240°C nach
2 Minuten

Schwaden: beim Einschließen



Vorteig

- ▶ 100 g Mehl
- ▶ 130 g Wasser
- ▶ 1 g Frischhefe


Das Mehl, die Hefe und das Wasser zu einem glatten Teig verrühren. 12 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.


Bagels


Ein rundes Gebäck mit Loch – so lässt sich ein Bagel wohl am treffendsten beschreiben. Doch nicht nur optisch, sondern auch geschmacklich haben die amerikanischen Kringel-Brötchen einiges zu bieten. Denn sie werden in Zuckerwasser gekocht, wodurch sie einen einmaligen Geschmack erhalten.

1. Alle Zutaten für den Hauptteig 5 Minuten auf niedrigster Stufe mischen und weitere 3 Minuten auf mittlerer Stufe kneten.
2. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und Teiglinge von etwa 120 Gramm abstechen.
3. Die Teiglinge rundwirken und mit Hilfe eines Kochlöffels ein Loch in die Mitte einarbeiten.
4. Die Bagels auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und mit Frischhaltefolie abdecken. Für etwa 1 Stunde bei Raumtemperatur gehen lassen.
5. Einen großen Topf mit dem Wasser und dem Zucker zum Kochen bringen. Die Bagels pro Seite im Zuckerwasser für 90 Sekunden köcheln lassen.
6. In der Zwischenzeit den Ofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
7. Die Bagels mit dem Eiweiß abstreichen und nach Belieben noch mit Saaten bestreuen.
8. In den Ofen geben und schwaden. Nach 2 Minuten die Temperatur auf 240°C reduzieren und für 15 Minuten ausbacken.
9. Auf einem Gitter auskühlen lassen. ■

Rezept & Bilder:
Daniela Kanka

 @zottenglueck

 /zottenglueck

 zottenglueck.blogspot.de



Lievito Madre (2. Auffrischung)

- ▶ 50 g Anstellgut
- ▶ 50 g Mehl
- ▶ 50 g Wasser

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

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 50 g Lievito Madre
- ▶ 200 g Milch
- ▶ 350 g Reismehl
- ▶ 100 g Sorghummehl
- ▶ 50 g Tapiokastärke
- ▶ 10 g Honig
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 30 g Butter
- ▶ 1 Ei
- ▶ 3 g Xanthan
- ▶ 10 g Flohsamenschalen

Zum Kochen

- ▶ 60-80 g Wasser
- ▶ 30 g Zucker

Zum Bestreuen

- ▶ 1 Eiweiß
- ▶ Sesam
- ▶ Mohn
- ▶ Saatenmix

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆
Getreide: Weizen
Triebmittel: Hefe
Zeit gesamt: 16 Stunden
Zeit am Backtag: 3 Stunden
Backzeit: 20-25 Minuten
Starttemperatur: 190°C
Backtemperatur: 190°C
Schwaden: nein

Teig

- ▶ 300 g Weizenmehl 550
- ▶ 120 g Milch
- ▶ 25 g Zucker
- ▶ 60 g Butter
- ▶ 2 Eier
- ▶ 10 g Frischhefe
- ▶ 5 g flüssiges Backmalz, inaktiv
- ▶ 10 g Salz

Zum Bestreichen

- ▶ 1 Eigelb
- ▶ 10 g Milch
- ▶ 1 Prise Salz
- ▶ 1 Prise Zucker

Butterhörnchen

Butterhörnchen machen sich immer gut in einem gemischten Brotkorb auf dem Frühstückstisch. Sie sind leicht süßlich und fluffig weich. Daher passen sie sehr gut zu Marmelade oder anderen süßen Aufstrichen. Die Hörnchen nach diesem Rezept sind butterzart und gelingen einfach immer.

1. Die Milch mit dem Zucker und der Butter erwärmen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Die Eier verquirlen, in die Butter-Zucker-Milchmischung geben und glatt verrühren.
2. Das Mehl mit der Hefe mischen, die Eiermilch sowie das Backmalz hinzufügen und alles so lange kneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. 3 Minuten vor Ende der Knetzeit das Salz zugeben.
3. Den Teig in eine geölte Schüssel geben und abgedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen, bis sich die Teigmenge verdoppelt hat. Danach wandert der Teig für 12 Stunden in den Kühlschrank.
4. Am nächsten Morgen den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, flach drücken und dünn zu einem Kreis ausrollen. Den Teigkreis wie bei einer Torte in 8 bis 10 Stücke schneiden. Diese Dreiecke von der breiten Seite her aufrollen und die Hörnchen wie ein Hufeisen leicht biegen. Mit genügend Abstand auf ein Backblech legen und abgedeckt 90 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.
5. Den Backofen auf 190°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
6. Zum Bestreichen alle Zutaten miteinander verquirlen und die Hörnchen nach der Gehenzeit damit bepinseln. In den Backofen schieben und 20 bis 25 Minuten backen, bis sie goldgelb sind. ■



Dieses Rezept stammt aus dem Buch „Brötchen – Baguette & Weizenbrote nach traditionellen Rezepturen“. Es ist im Bassermann-Verlag erschienen und hat 112 Seiten mit zahlreichen farbigen Abbildungen. Eine Vorstellung des Buchs finden Sie in der Rubrik „Inspiration – Alles rund ums Brot: Bücher und Blogs“ in diesem Heft.



Bild: Brigitte Wegner, Bassermann Verlag

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆☆
Getreide: Dinkelvollkorn,
Weizen
Triebmittel: Hefe
Zeit gesamt: 2 Stunden
Zeit am Backtag: 2 Stunden
Backzeit: 25 Minuten
Starttemperatur: 220°C
Backtemperatur: 200°C nach
10 Minuten
Schwaden: nein



Tip

Je länger man die Oberflächen der Bagels im siedenden Wasser ziehen lässt, desto knuspriger werden sie.

Knusper-Bagels

Knusprige, selbstgebackene Bagels sind eine leckere Alternativ zum bekannten Körnerbrötchen. Die Bagels nach diesem Rezept sind schnell zubereitet und man kann sie sowohl herzhaft als auch süß belegen.

1. Die Hefe und den Zucker im Wasser auflösen. Alle Teigzutaten auf langsamer Stufe 2 Minuten vermischen, dann auf schneller Stufe 5 Minuten lang kneten.
2. Den Teig 30 Minuten bei 24°C zu Gare stellen.
3. Zehn Teiglinge abstechen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu Kugeln schleifen. Die Teiglinge 10 Minuten ruhen lassen.
4. Mit einem bemehlten Kochlöffelstiel in der Mitte jeder Kugel ein Loch bohren und das Loch durch kreisende Bewegungen bis zu einem Durchmesser von etwa 4 Zentimeter erweitern.
5. Die Bagels weitere 20 Minuten bei 24°C zur Gare stellen.
6. Einen breiten Kochtopf bis zur Hälfte mit Wasser füllen, 20 Gramm Honig zugeben und zum Kochen bringen.
7. Jeden Bagel vorsichtig, mit der Oberseite zuerst, ins heiße Wasser gleiten lassen. Das Wasser sollte nicht mehr sprudeln. 20-30 Sekunden ziehen lassen, umdrehen und weitere 20-30 Sekunden ziehen lassen. Dann mit einer Schaumkelle herausholen, in die Körnermischung für das Topping legen und aufs Backblech setzen.
8. Die Bagels in den bei 220°C vorgeheizten Ofen geben und bei Ober-/Unterhitze 10 Minuten lang backen. Dann den Backofen auf 200°C drosseln und weitere 15 Minuten fertig backen. ■

Teig

- ▶ 270 g Dinkelvollkornmehl
- ▶ 230 g Weizenmehl 550
- ▶ 320 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 15 g Frischhefe
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 10 g Zucker
- ▶ 15 g Öl

Siedewasser

- ▶ 1.000 g Wasser
- ▶ 20 g Honig

Zum Bestreuen

- ▶ 50 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 50 g Kürbiskerne
- ▶ 20 g Haferflocken
- ▶ 20 g Leinsaat
- ▶ 20 g Blaumohn

Brot Laden



BROTBox
12 × 18 × 5 cm

Back-Utensilien aus Bio-Kunststoff

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



Schüssel mit Deckel
2 Liter

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



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

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

Die Bio-PE-Produkte sind

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

Sie enthalten

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



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

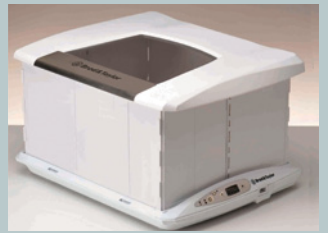


10,- EURO

Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110





Der Gär-Automat

Beim Brotbacken gibt es einen wichtigen Zusammenhang zwischen Zeit und Temperatur. Und mit dem faltbaren Gärautomaten und Slow-Cooker von Brod & Taylor gibt es eine semi-professionelle Lösung für den Hausgebrauch, um die Gärzeit eines Brotteigs exakt zu regulieren. Der Gärautomat sorgt zuverlässig und präzise für die richtige Temperatur bei der Gare von Hefeteig, Sauerteig, Joghurt oder Kefir. Schonende und gleichmäßige Strahlungswärme steigt von der Aluminium-Heizplatte auf und erwärmt die Zutaten. Hefe verdoppelt ihre Aktivität pro 5°C Temperatur. Braucht ein Teig also bei 25°C eine Stunde, so sind es bei 30°C schon nur noch 30 Minuten. Bei 20°C hingegen zwei Stunden. Das macht deutlich, wie schon 2°C die Teigreife beeinflussen. Im Gärmodus stehen mit dem digitalen Temperaturregler Einstellungen von 21°C bis 49°C in 1°C-Schritten zu Verfügung (Im Slowcooker-Modus lassen sich 30°C bis 90°C in 5°C-Schritten einstellen.). Für aufgehenden Brotteig kann die Luftfeuchtigkeit durch Verwendung des mitgelieferten Wasserbehälters (typische Luftfeuchtigkeit 60-80 %

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

Das **Zusatzgitter-Set** verdoppelt die Kapazität des Brod & Taylor-Gärautomaten. Ideal für das Gären von zwei Backblechen oder vier Brotkästen. Backbleche sollten 36,2 cm × 30,5 cm

oder kleiner sein. Brotkästen sollte etwa 7,5 cm hoch sein, sodass die maximale Höhe des gegärten Brotteiges 10 cm ist. Das Set besteht aus einem Edelstahl-Gestell mit zwei Aluminiumträgern. Maße des Gitters: 31,2cm × 36,5cm.

Zusätzliches Gärblech für den Brod & Taylor Gärautomaten. ■



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 × 24 Zentimeter. ■



Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110





26,- EURO

Bee's Wrap
Frühstückspause



Bee's Wrap Brot extra groß
43 x 58 cm

18,50 EURO



23,- EURO

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



24,- EURO

Bee's Wrap 3er
Set groß
33 x 35 cm

Natürliche Verpackung

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



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

BROTLeinen

Bäcker-Leinen gehört zur Grundausstattung einer französischen Bäckerei. Aber auch in der privaten Backstube ist das Material von großem Nutzen. Darin ruhen Teiglinge für Baguettes, Ciabatta, Brötchen und Kleingebäcke, geschützt vor Austrocknung, unter optimalen Reife-Bedingungen. Das außerordentlich stabile Material (380g/qm) gibt ihnen dabei idealen Halt.

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

Bei der ersten Wäsche schrumpft der Stoff um 6-8 Prozent. Er muss vor der ersten Benutzung nicht gewaschen werden und auch später genügt es, Mehl und eventuelle Teigreste trocknen zu lassen und die dann auszuklopfen. Sollten sich schwarze Flecken bilden, ist eine Wäsche empfohlen. Die Maße: 60 x 150 cm. ■



25,- EURO



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

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

Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110



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. 🍯



22,- EURO

Bee's Wrap 3er-Set Käse
25 x 27,5 cm

Bee's Wrap Baguette
33,5 x 66 cm

18,50 EURO



14,- EURO

Bee's Wrap Sandwich
33 x 33 cm

BROTBeutel

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

21,- EURO



29,- EURO

BROTKorb

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

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

Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110





399,- EURO

Die Getreidemühle

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

Weiden-Brotkörbe

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



9,- EURO

Die BROTSchürze

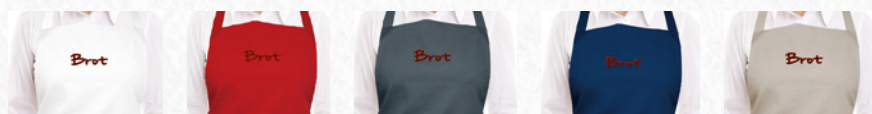
Wer gutes Brot backt, dem sind auch Umwelt und Produktionsbedin-gungen nicht egal. Und so wird die

„Schürze zum Magazin“ aus zerti-fizierter Bio-Baumwolle in Portugal gemäß den strengen Richtlinien des Global Organic Textile Standard

(GOTS) gefertigt. In der gesamten Produktionskette werden die ökolo-gischen und sozialen Vorschriften eingehalten – vom Weben der Stoffe, über das Färben bis hin zur Konfek-tion erfolgt in Portugal alles aus einer Hand. Das spart Transportwege und schont die Umwelt. Der Stoff ist hautfreundlich, atmungsaktiv, langlebig, pflegeleicht und knitter-arm. Und dabei sieht die Schürze auch noch richtig gut aus mit ihrem schlichten, zeitlosen Design, dem geraden Halsausschnitt sowie Bän-dern aus Schürzenstoff. Sie ist etwa 80 Zentimeter breit, rund 86 Zenti-meter lang und für häufiges Wa-schen bei 60 Grad geeignet.



28,- EURO



Reis

Chili

Mohn

Blaubeere

Ingwer

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

Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110



Brotmesser, Hamburger

Dieses Brotmesser ist etwas ganz besonderes. Anders als die meisten Brotmesser hat es keinen Wellenschliff, sondern eine glatte Klinge. Die Form dieses Windmühlen-Messers hat seinen Ursprung im Alten Land, einem landwirtschaftlich geprägten Stadtteil der Hansestadt Hamburg. Es wurde vor allem genutzt, um das Brot direkt in der Hand – vor allem vor der Brust – zu schneiden. Daher die für ein Brotmesser relativ kurze Klinge, die aber absolut alltagstauglich ist und mit der auch große Laibe gut geschnitten werden können.



42,- EURO

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

Ein weitere Besonderheit ist die Verwendung von nicht-rostfreiem Carbonstahl. Die Carbonstahlklingen gibt es schon seit jeher, lange bevor der rostfreie Stahl – auch oft als Edelstahl bezeichnet – erfunden wurde. Charakteristisch für rostfreie Klingen sind der Zusatz Chrom (ca. 14%) – das macht sie überhaupt erst rostfrei – und der in der Regel niedrigere Kohlenstoffgehalt. In Europa haben mittlerweile die rostfreien Messer die Carbonstahlmesser fast völlig verdrängt, obwohl diese an sich zum Schneiden besser geeignet sind. Aufgrund ihres reicheren Kohlenstoffgehaltes (bei uns über 0,8%) können sie höher gehärtet und damit dünner und schärfer geschliffen werden. Zudem sind sie langlebiger. Etwas Eisen löst sich beim Schneiden von der Klinge, microfein. Dieser Mikrokorrosionsprozess führt dazu, dass von dem Messer kontinuierlich und gleichmäßig Material abgetragen wird, und zwar rundherum. So wird die Klinge in sich immer dünner, behält aber ihren ursprünglichen, spitzen Schneidwinkel und hält demzufolge ihre Schärfe. ■



Brotmesser, Ellenlang

Mit einer Klingenlänge von 26 Zentimetern ist dieses wunderschöne Brotmesser der Marke Windmühle zum Schneiden von großen Landbroten geradezu wie geschaffen. Nutzt man diese Länge richtig aus, schneidet man eine Scheibe schon mit zwei, maximal drei Mal Sägen vom Laib. Wie die meisten Windmühlen-Messer ist auch die Klinge vom „Ellenlang“ sorgsam von Hand blaugepließet. 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 wichtig für leichtes Schneiden auch härterer Brote. Die einzelnen Zähne an der Schneide sind dünner als bei herkömmlichen Wellenschliffen. Das macht sie um ein Vielfaches schärfer, aber auch etwas empfindlicher. Kleine Grate, die sich in den einzelnen Zähnen bei Gebrauch bilden können, sind bei diesem Wellenschliff völlig normal und tun der hohen Schneidfähigkeit keinen Abbruch. Das Ergebnis aller dieser

Eigenschaften ist ein ungemein scharfes, langlebiges Brotsägemesser. ■



79,- EURO

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

Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110





Mohn trifft Sesam-Knoten

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆☆

Getreide: Weizen

Triebmittel: Hefe

Zeit gesamt: 1,5 Stunden

Zeit am Backtag: 1,5 Stunden

Backzeit: 20 Minuten

Starttemperatur: 210°C

Backtemperatur: 210°C

Schwaden: beim Einschließen

Teig

- ▶ 1.000 g Weizenmehl 700
- ▶ 20 g Salz
- ▶ 20 g Backmalz, inaktiv
- ▶ 20 g Frischhefe
- ▶ 570 g Wasser

Zum Bestreuen

- ▶ Mohn
- ▶ Sesam

Das Auge isst ja bekanntermaßen mit. Das gilt natürlich auch beim Frühstück. Diese lockeren Hefe-Knoten sorgen für Abwechslung im Brotkorb und stehen nach nur rund anderthalb Stunden fertig auf dem Frühstückstisch.

1. Mehl und Salz in eine Rührschüssel geben und die Hefe darüberbröseln. Die Milch hinzugeben und alles zunächst auf langsamer, danach auf etwas schnellerer Stufe gut durchkneten. Zu guter Letzt noch die Butter stückweise mit in den Teig einarbeiten.
2. Den fertigen Hefeteig zugedeckt ungefähr 30 Minuten gehen lassen.
3. Dann den Teig in 80-Gramm-Stücke aufteilen und diese zu „Flesserln“ weiterverarbeiten. Dazu jedes Teigstück zu einem etwa 40 Zentimeter langen Strang ausrollen und eine Schlinge formen (das kürzere Teigende liegt unterhalb). Das längere Ende spiegelverkehrt herumschlagen, sodass eine Acht entsteht. Die offenen Teigstränge durch die „Augen“ der Acht stecken.
4. Anschließend mit Wasser besprühen und mit Mohn oder Sesam bestreuen.
5. Die Flesserl auf dem Backblech nochmals für 10 Minuten gehen lassen und anschließend im vorgeheizten Backofen bei 210°C Umluft mit viel Dampf für 20 Minuten backen. ■

Dieses Rezept stammt aus dem Buch „Backen mit Christina“. Es ist im Löwenzahn-Verlag erschienen und hat 148 Seiten mit zahlreichen farbigen Abbildungen. Eine Vorstellung des Buchs finden Sie in der Rubrik „Inspiration – Alles rund ums Brot: Bücher und Blogs“ in diesem Heft.





Veganer Hefezopf

Dieser Hefezopf ist nicht nur vegan, sondern kommt auch ohne zusätzlichen Zucker aus. Trotzdem ist der Zopf lecker, fluffig und eine tolle Frühstücksbeilage.

1. Zunächst den Poolish mit dem Mehlkochstück, dem Mus und der Hafermilch vermengen. Anschließend die weiteren Zutaten hinzufügen, alles verkneten und den Teig zu einer Kugel formen. Abdecken und bei Raumtemperatur 60 bis 90 Minuten gehen lassen, bis der Teig sein Volumen deutlich vergrößert hat.
2. Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsplatte geben, in vier gleich große Stücke teilen und diese 10 Minuten entspannen lassen.
3. Längliche Stränge rollen – immer wieder gleichmäßig von der Mitte nach außen. Den Zopf flechten und entweder in eine mit veganer Margarine gefettete Kastenform oder auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Den Hefezopf mit dem Gemisch aus veganem Joghurt und Wasser bestreichen und abgedeckt etwa 45 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.
4. Den Backofen auf 190°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Bevor der Hefezopf in den Ofen kommt, wird er noch einmal mit dem Joghurt-Wasser-Gemisch bestrichen. Dann für 40-45 Minuten backen. ■

Tipp
Wem diese Variante doch nicht süß genug ist, der kann dem Teig 60-90 Gramm Zucker zugeben. Auch Banane, Cranberrys oder Ähnliches kann man alternativ in den Teig rühren.

Poolish

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

Alles locker miteinander vermengen und abgedeckt bei Raumtemperatur etwa 2 Stunden anspringen lassen. Danach für 16-24 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Kochstück

- ▶ 125 g Hafermilch
- ▶ 25 g Dinkelmehl 630

Die Zutaten für das Kochstück zusammen in einem Topf vorsichtig erhitzen, bis eine cremige Masse entsteht. Abkühlen lassen, abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen.


Hauptteig


- ▶ Poolish
- ▶ Kochstück
- ▶ 380 g Dinkelmehl 630
- ▶ 80 g Hafermilch
- ▶ 55 g Apfel-Mango-Mus
- ▶ 4 g Frischhefe
- ▶ 1 g Salz
- ▶ 30 g Mandel-Vanille Gewürzöl (alternativ Mandelöl)


Zum Bestreichen

- ▶ 20 g Joghurt (vegan)
- ▶ 20 g Wasser

Rezept & Bilder:
Margarete Maria Taube

 @imagina_von_rosenberg

 /ImaginaVonRosenberg

 www.backundkochstube.blogspot.com



Schwierigkeitsgrad: ★★★☆
Getreide: Dinkel
Triebmittel: Hefe
Zeit gesamt: 21,5-30 Stunden
Zeit am Backtag: 3,5-4 Stunden
Backzeit: 40-45 Minuten
Starttemperatur: 190°C
Backtemperatur: 190°C
Schwaden: nein



Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Dinkel

Triebmittel: Dinkel-Lievito Madre, Hefewasser

Zeit gesamt: 23-30 Stunden

Zeit am Backtag: 5-6 Stunden

Backzeit: 20 Minuten

Starttemperatur: 230°C

Backtemperatur: 230°C

Schwaden: beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen

Brötchenblume

Rezept & Bilder: Johanna Thees

Diese Brötchenblume ist wunderschön und man kann Gäste damit perfekt beeindrucken. Die Krume ist wattig weich und jeder Belag, egal ob süß oder herzhaft, passt sehr gut dazu.

1. Alle Zutaten für den Hauptteig, bis auf Butterschmalz und Salz, für 1 Minute auf langsamer Stufe mischen und für 4 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Dann Butterschmalz und Salz dazugeben und den Teig nochmal 2 Minuten im schnellen Gang laufen lassen.
2. Den Teig in eine geölte Teigwanne geben. 1 Stunde bei Raumtemperatur anspringen lassen, danach dehnen und falten und für 10-14 Stunden in den Kühlschrank zur Gare stellen.
3. Nach der kalten Gare für 1-1,5 Stunden bei Raumtemperatur akklimatisieren lassen.
4. Den Teig vorsichtig auf die Arbeitsplatte geben und gemäß der Anleitung rechts zu einer Sonne formen.
5. Währenddessen den Ofen mit Backblech auf 230°C vorheizen.
6. Mit Schwaden einschließen und 20 Minuten backen. Den Schwaden nach 10 Minuten ablassen. ■



Schritt 1



Zum Formen der Sonne zunächst zehn Teiglinge abstechen, rund schleifen und abgedeckt 10 Minuten entspannen lassen

Schritt 2



Neun der Teiglinge mit einer Hand auf einer Seite spitz ausrollen, sodass sie wie ein Tropfen aussehen

Schritt 3



Die fertig geformte Brötchenblume nun abgedeckt etwa 2-2,5 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen

Alle Teiglinge bemehlen und den verbliebenen, runden Teigling in die Mitte des Backpapiers setzen. Nach und nach alle anderen Teiglinge mit der dicken Seite ringsherum an das runde Brötchen setzen

Schritt 4



Schritt 5



Vorm Einschießen die Brötchenblume nochmals mit Mehl bestäuben und die Blütenblätter oberflächlich jeweils dreimal einschneiden

Vorteig

- ▶ 75 g Hefewasser
 - ▶ 75 g Dinkelmehl 630
- Mehl und Hefewasser mischen und etwa 4-5 Stunden bei 27°C gehen lassen, danach weitere 4-5 Stunden bis zur Verwendung im Kühlschrank reifen lassen.

Quellstück

- ▶ 4 g Flohsamenschalen
 - ▶ 80 g Wasser
- Die Zutaten für das Quellstück vermischen etwa 1 Stunde gut ausquellen lassen, bis es eine feste Masse ist.

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ Quellstück
- ▶ 375 g Dinkelmehl 630
- ▶ 75 g Dinkel-Lievito Madre (aufgefrischt)
- ▶ 130 g Wasser
- ▶ 20 g Orangensaft
- ▶ 5 g Honig
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 10 g Butterschmalz

Tipp

Die Blütenmitte kann auch vorm Zusammensetzen der Blüte befeuchtet und in Saaten gedrückt werden. So kommt die Blüte noch besser zur Geltung.

Volldampf voraus

Schwaden wie die Profis



Wir wollen eine schön knusprige Kruste, aber erstmal soll sie fein elastisch sein, damit das Brot im Ofen wachsen kann und dabei nicht vollkommen unkontrolliert aufreißt. Schön, dass man beides mit nur einem Schritt erzielen kann. Dafür muss das Brot in den ersten Back-Minuten kräftig bedampft werden. Der Profi spricht vom Schwaden, der Amateur kann das aber auch.

In der Backstube zischt es kräftig kurz nachdem die Laibe in den Ofen geschoben wurden. Der Bäcker hat gerade einen kräftigen Stoß Wasserdampf hineingegeben. Einer der letzten wichtigen Schritte auf dem Weg zum guten Brot oder Brötchen. Dabei schlägt er gleich mehrere Fliegen mit einem Brotschieber.

Der Dampf kondensiert auf der Teighaut und lässt dank der freiwerdenden Wärme das darin enthaltene Eiweiß sofort gerinnen. Gleichzeitig verkleistert die Feuchtigkeit die Stärke darin. Beides ist Voraussetzung für eine rösche und knusprige Kruste.

Gleichzeitig aber hält der Dampf die Teighaut kühl, elastisch und ermöglicht so einen optimalen Ofentrieb. Das Brot kann sein Volumen vergrößern, ohne unkontrolliert aufzureißen. Nicht zuletzt sorgt der Dampf für einen leichten Glanz des späteren Brotes. Indem sein Kondenswasser die aus der Mehlstärke entstandenen Dextrine löst.

Dampf gehört also zu den ganz elementaren Dingen des Brotbackens. Ist im Privaten aber eine gar nicht so kleine Herausforderung. Bäckerei-Öfen haben dafür eine Vorrichtung. Private können da nicht mithalten.

Es gibt zwar Backöfen mit Dampffunktion, diese sind aber auf das Dampfgaren optimiert. Dafür ist es wichtig, den Innenraum über einen längeren Zeitraum konstant zu bedampfen. Es gibt Selberbäcker die darauf schwören. Das Brot hat aber eigentlich andere Bedürfnisse. Ihm geht es um einen kräftigen Dampfstoß zum Start, nicht um zarte konstante Benezelung.

Es gibt aber ein paar mehr oder weniger alltagstaugliche Ideen und zunehmend auch Produkte, die den Effekt gut erzielen.

• Die Blumenspritzflasche

Einfachster Weg ist, kurz vor oder nach dem Einschließen des Brotes mit einem Wasserzerstäuber in den Ofen hinein zu spritzen. Der Effekt ist eher mittelgroß, aber besser als nichts. Und tatsächlich ist es eine der gebräuchlichsten Methoden für Selberbäcker, die oft empfohlen wird.

• Die Tasse auf dem Ofenboden

Parallel mit dem Brot kann eine mit Wasser gefüllte hitzebeständige Tasse oder Schüssel

auf den Ofenboden gestellt werden. Auch hier verdampft das Wasser eher langsam als schnell.

• **Das zweite Blech**

Einfachster Weg ist, beim Vorheizen des Ofens ein zweites Blech auf einem niedrigeren Einschub mit zu erhitzen. Wird das Brot in den Ofen gegeben, spritzt man Wasser auf das untere Blech und schließt den Ofen schnell. Das Wasser verdampft auf der Oberfläche relativ schnell. Man muss aber immer darauf gefasst sein, dass einem ein Teil der Dampf Wolke umgehend aus dem Ofen entgegenkommt. Natürlich kann man das Wasser auch direkt auf den Ofenboden schütten, das zeitigt die gleichen Effekte.

• **Die Schraubenschüssel**

Mit Schrauben und Muttern lässt die Oberfläche fürs Verdampfen erheblich vergrößern. Das Verdampfen geht schneller und stärker vonstatten. Dazu füllt man eine Metallschüssel mit Schrauben, Muttern und/oder anderem rostfreien Edelstahl-Material (oder auch Lava-Stein) und heizt diese im Ofen mit auf. Wird das Wasser draufgespritzt, kommt es zu einer intensiven Verdampfung. Auch hier kommt dem Anwender gern eine heiße Wolke entgegen.

In allen Fällen empfiehlt sich destilliertes Wasser, das es für rund einen Euro pro Liter in der Drogerie gibt. Das verhindert kalkhaltige Ablagerungen, die nach einiger Zeit

Schrauben und Muttern vergrößern die Oberfläche, auf der das Wasser verdampft



Mit der Sprühflasche in den Ofen-Innenraum zu spritzen, ist der einfachste Weg, nicht der effektivste



unschön aussehen können. Ebenso empfehlenswert ist eine Plastikspritze, die etwa 100 Milliliter fasst. Mit ihr kommt das Wasser ebenso schnell wie gezielt in den Behälter.

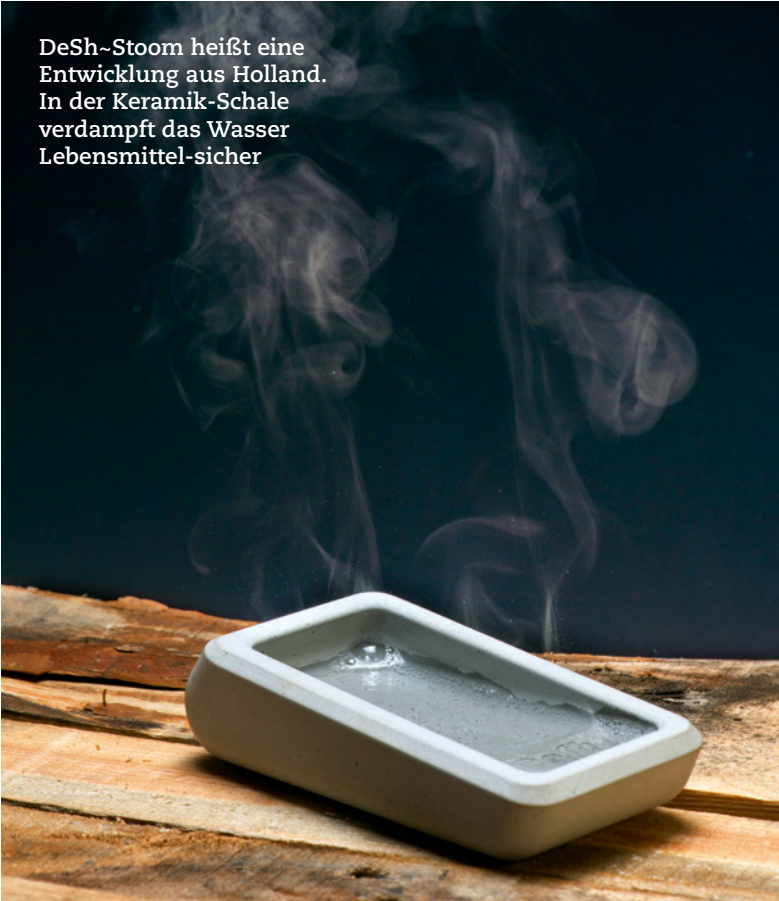
Etwa 50 bis 60 Milliliter Wasser empfehlen sich bei diesen Spritz-Lösungen. Das gibt im Haushaltsofen ausreichend Dampf, der übrigens nach etwa zehn bis zwanzig Minuten auch wieder abgelassen wird. Dazu öffnet man einfach die Ofentür für ein paar Sekunden. Denn zum Ende des Backvorgangs soll die Kruste ja krachen.

Mit dem großen Trend zum Selberbacken kommen aber auch semiprofessionelle Lösungen auf den Markt. DeSh-Stoom ist so eine. Dabei handelt es sich um eine kleine

Eine Plastikspritze hilft, das Wasser gezielt und schnell in das entsprechende Gefäß zu bringen



DeSh~Stoom heißt eine Entwicklung aus Holland. In der Keramik-Schale verdampft das Wasser Lebensmittel-sicher



Pfanne aus einem natürlichen Keramikgemisch. Der Hersteller aus den Niederlanden verweist sogar auf ein Zertifikat zum Beleg der Lebensmittel-Sicherheit.

DeSh~Stoom wird im Ofen mit aufgeheizt. Ist das Brot im Ofen kommt maximal lauwarmes Wasser in den Behälter, das dann binnen fünf Minuten verdampft. Auch hier also eine eher langsamere Verdampfung. Vorteil: Aufgrund der geringen Größe kann DeSh~Stoom auch in Mikrowellen und Grills eingesetzt werden. 49,95 Euro kostet das Keramik-Schüsselchen.

Einen anderen Ansatz hat der Schwadomat. Er wartet mit dem lustigsten Namen und dem höchsten Preis auf. Satte 119,99 Euro werden fällig. Dafür sind aber Plastikspritze und ein kleiner Silikonschlauch im Preis inklusive.

Für regelmäßige Bäcker ist es die beste verfügbare Lösung. Das lange Schwadomat-Rohr kann seitlich in den Ofen gehängt oder gestellt werden und dort verbleiben. Ist der

SO SCHWADEN LESERINNEN UND LESER IHRE BROTE



- 1) Elke Marks arbeitet mit Lavasteinen in einer Schüssel. 2) Freddy We hat Schrauben in der Schüssel.
- 3) 500 rostfreie Spanplattenschrauben sorgen bei Stefan Reinelt für den nötigen Dampf. 4) Torsten Sindermann schwört auf Kieselsteine

Ofen aufgeheizt, hat auch der Schwadomat ordentlich Temperatur angenommen. In das nach vorne gerichtete Loch passt nun genau der Silikon-Schlauch, der an der Spritze hängt. So kann das Wasser gezielt in den Schwadomaten gegeben werden, wo es umgehend verdampft und seitlich in den Ofenraum gegeben wird. Vorne rein, seitlich raus, keine Dampfwolke im Gesicht. Passt.

Einziges Wermutstropfen: Gerade bei großer Hitze wird das Wasser auch in größeren Tropfen aus dem Schwadomaten gespuckt. Entsprechend zeichnen sich später auf dem Brot Wasserflecken ab. Für den Geschmack vollkommen unerheblich. Nur die Optik des Brotes leidet. Aber Abhilfe ist einfach. Da er auf beiden Seiten über ein Einfüll-Loch verfügt, dreht man den Schwadomaten einfach. Soll er doch gegen die Ofen-Wand spritzen. Dem Dampf-Effekt schadet das nicht.

Es führen also einige Wege nach Rom, beziehungsweise zum richtigen Schwaden. Eine relativ einfache Abkürzung ist das Backen



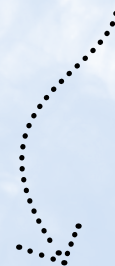
Wasserspritzer zeichnen sich auf dem Brot ab – eine behebbare Nebenwirkung des Schwadomaten

im Topf. Aufgrund des geringen Innenraum-Volumens beschwadet sich das Brot praktisch selbst, indem es einerseits aufgrund der Hitze verdampftes Wasser abgibt und sich damit selbst elastisch hält.



Im Ofen fällt der Schwadomat kaum auf

Der Schwadomat schmiegt sich schlank an die Seitenwand des Ofens. Vorne spritzt man rein, seitlich dampft es raus



Produkt-
Tipp



Würfelschneider von Kenwood

Was ist das für ein Gerät?

Bei diesem Aufsatz handelt es sich um einen Würfelschneider für die Cooking Chef Gourmet von Kenwood. Er passt aber auch auf andere Geräte der Marke. Eine Übersicht findet man unter www.kenwoodworld.com. Der Aufsatz kostet etwa 120,- Euro.

Was kann das Gerät?

Das Prinzip ist simpel. Durch einen Einfüllschacht füllt man Lebensmittel in den Würfelschneider und drückt diese mit dem Einfüllstutzen herunter. Die Lebensmittel werden geschnitten und durch ein Gitter gepresst. Am Ende entstehen so 10 × 10 Millimeter große Würfel.

Für welche Lebensmittel eignet es sich?

Die Lebensmittel sollten nicht zu hart sein, sonst entstehen nur Brösel. Auch zu weich dürfen sie nicht sein, sonst werden sie zerquetscht. Gut eignen sich Kartoffeln, Karotten, Sellerie, mittelharter Käse wie Gouda, Gurken, Zucchini etc. Weniger gut geeignet sind Mozzarella, Tomaten, Hartkäse wie Parmesan, Zwiebeln und Ähnliches.




Für wen ist es zu empfehlen?

Für jeden, der regelmäßig größere Mengen verarbeitet. Sei es für Partys, die Großfamilie oder zum Produzieren von Vorräten. Hier ist der Würfelschneider ein wirklich guter Helfer. Da die Reinigung – trotz Spülmaschinentauglichkeit – sehr aufwändig ist, hat man kleinere Mengen hingegen schneller mit dem Messer geschneibelt.



Hirse-Omelett

Egal, ob man diese leckeren Omeletts süß oder herzhaft zubereitet – sie sind eine Bereicherung auf jedem Frühstückstisch. Und das nicht nur für Menschen, die auf Gluten verzichten, sondern auch für Gluten-Esser.

1. Hirseflocken mit Milch, Salz und Apfelmus oder Eiern verrühren und 20 Minuten ruhen lassen.
2. Anschließend in einer Pfanne mit etwas Öl kleine Omeletts formen. Eventuell mit ein paar darübergestreuten Rosinen backen, anschließend mit Marmelade bestreichen oder mit frischen Früchten belegen und etwas Honig dazu reichen. 

Zutaten

- ▶ 130 g Hirseflocken
- ▶ 100 g Apfelmus (oder 2 Eier)
- ▶ 200 ml Milch
- ▶ 1 Prise Salz
- ▶ 0,5 g Vanille (alternativ für eine pikante Version durch Petersilie ersetzen)
- ▶ 7 g Rosinen
- ▶ 20-30 g Marmelade (alternativ 1 Handvoll frische Früchte und Honig)



Dieses Rezept stammt aus dem Buch „Tante Emma kocht nachhaltig“. Es ist im Freya-Verlag erschienen und hat 128 Seiten mit zahlreichen farbigen Abbildungen. Eine Vorstellung des Buchs finden Sie in der Rubrik „Inspiration – Alles rund ums Brot: Bücher und Blogs“ in diesem Heft.

Zimtschnecken

Wer diese Zimtschnecken nachbackt, sollte sich nicht über spontanen Besuch von seinen Nachbarn wundern. Denn wenn der Duft der frisch gebackenen Teilchen durchs Treppenhaus zieht, kann wohl keiner widerstehen.

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆

Getreide: Weizen

Triebmittel: Hefe

Zeit gesamt: 2,5 Stunden

Zeit am Backtag: 2,5 Stunden

Backzeit: 25-30 Minuten

Starttemperatur: 180°C

Backtemperatur: 180°C

Schwaden: nein

Teig

- ▶ 550 g Weizenmehl 405
- ▶ 220 g Milch
- ▶ 80 g Butter
- ▶ 50 g brauner Zucker
- ▶ 7 g Trockenhefe
- ▶ 2 Eier
- ▶ 3 g Salz

Füllung

- ▶ 120 g brauner Zucker
- ▶ 40 g Butter
- ▶ 18-27 g Zimtpulver

Zum Bestreuen

- ▶ Hagelzucker



1. Für den Teig die Butter schmelzen und mit der Milch verrühren.
2. Mehl, Hefe, Eier, Zucker, Salz und die Milch-Butter-Mischung zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche nochmals von Hand kurz durchkneten. Zurück in die Schüssel geben und abgedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde ruhen lassen, bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat.
3. Für die Füllung Zucker und Zimt mischen. Die Butter schmelzen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten, dann zu einem Rechteck von etwa 30 x 40 Zentimeter ausrollen. Mit gut der Hälfte der geschmolzenen Butter bestreichen und gleichmäßig mit der Zimt-Zucker-Mischung bestreuen.
4. Das Rechteck von der Längsseite her aufrollen und die Nahtstelle mit den Fingern festdrücken.
5. Die Rolle mit einem Messer in zwölf Scheiben schneiden.
6. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Schnecken mit etwas Abstand darauflegen und mit einem feuchten Küchentuch abgedeckt nochmals 20 Minuten gehen lassen. Inzwischen den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
7. Die Schnecken mit der restlichen Butter bestreichen, mit Hagelzucker bestreuen und 25-30 Minuten backen.
8. Die Schnecken warm servieren oder auf einem Rost abkühlen lassen. ■

Dieses Rezept stammt aus dem Buch „Brot backen – Wie das aus dem Ofen duftet“. Es ist im Gräfe und Unzer-Verlag erschienen und hat 64 Seiten mit zahlreichen farbigen Abbildungen. Eine Vorstellung des Buchs finden Sie in der Rubrik „Inspiration – Alles rund ums Brot: Bücher und Blogs“ in diesem Heft.





Bild: Wolfgang Schardt,
Gräfe und Unzer Verlag

Blütenbrötchen

Diese Brötchen erhalten durch den Anteil von 10 Prozent Vollkornmehl ein leicht kerniges Aroma und sind trotzdem immer noch hell, ohne langweilig zu schmecken. Das Emmervollkornmehl verleiht ihnen eine leicht nussige Note.

Rezept & Bild:
Johanna Thees

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆

Getreide: Dinkel, Emmer

Triebmittel: Dinkel-Lievito
Madre

Zeit gesamt: 27 Stunden

Zeit am Backtag: 2,5 Stunden

Backzeit: 20 Minuten

Backtemperatur: 230°C

Schwaden: beim Einschließen,
nach 15 Minuten ablassen

1. Die Zutaten für das Quellstück vermengen und mindestens 2 Stunden quellen lassen.
2. Für den Hauptteig alles von Hand etwa 13 Minuten zu einem glatten Teig verkneten.
3. 24 Stunden bei Raumtemperatur zur Gare stellen. Währenddessen etwa alle 8 Stunden dehnen und falten.
4. Den Teig auf die Arbeitsfläche geben, neun Teigstücke abstechen und rundschieben. Die Stückgare beträgt etwa 2 Stunden. Währenddessen den Ofen auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
5. Mit der Schere dreimal tief einschneiden.
6. Mit Schwaden bei 230°C 20 Minuten backen, den Schwaden nach 15 Minuten entlassen. ■

Quellstück

- ▶ 5 g Flohsamenschalen
- ▶ 100 g Wasser

Hauptteig

- ▶ 450 g Dinkelmehl 630
- ▶ 50 g Emmervollkornmehl
- ▶ 10 g Dinkel-Lievito Madre (aufgefrischt)
- ▶ 145 g Wasser
- ▶ 85 g Milch
- ▶ 20 g Orangensaft
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 7,5 g Butter
- ▶ 2,5 g Honig



Tipp

Das Emmer-vollkornmehl kann beliebig gegen jedes andere Vollkornmehl ersetzt werden.



Tipp

Die Brioche schmeckt besonders gut auch mit Schokoladenstückchen und heißem Apfelkompott.

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆

Getreide: Weizen

Triebmittel: Hefe

Zeit gesamt: 2,5 Stunden

Zeit am Backtag: 2,5 Stunden

Backzeit: 30-35 Minuten

Starttemperatur: 190°C

Backtemperatur: 190°C

Schwaden: nein

Teig

- ▶ 500 g Weizenmehl 405 (alternativ Weizenmehl 550)
- ▶ 200 g Milch
- ▶ 30 g Frischhefe
- ▶ 150 g Zucker
- ▶ 180 g Butter (kalt)
- ▶ 125 g Rosinen
- ▶ 75 g Hagelzucker
- ▶ 4 g Salz
- ▶ 2 Eier

Rosinen-Brioche

Im Französischen heißt die Rosinen-Brioche „Cramique“. Diese Variante entwickelt viel Triebkraft, sodass sie nicht nur super locker wird, sondern man auch den Eindruck hat, sie würde aus der Backform platzen. Da bekommt man richtig Lust, direkt reinzubeißen.

1. Die Hefe zerbröckeln und in der Milch auflösen. Mehl, Salz, Zucker und Eier in einer Rührschüssel mischen und die Hefe-Milch dazugeben. Mit dem Knethaken der Rührmaschine so lange kneten, bis der Teig sich von der Schüssel löst.
2. Dann die Butter in kleinen Stücken zugeben und 8 Minuten kneten. Zuletzt Rosinen und Hagelzucker hinzufügen. Anschließend den Teig abgedeckt für 1 Stunde bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
3. Den Teig halbieren und jede Kugel auf der bemehlten Arbeitsfläche wie einen Brotteig falten: die Kugeln leicht platt drücken, die rechte Seite zur Mitte falten, die linke Seite darauflegen, dann die untere Seite hochklappen und die obere Seite zuletzt in die Mitte falten. Die Kugeln umdrehen, in zwei große, gefettete Briocheformen geben und vor dem Backen weitere 45 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 190°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
4. Die Cramiques mit einer Mischung aus einem Eigelb und 60 Gramm Milch bepinseln und mit Hagelzucker bestreuen. Danach 30-35 Minuten backen. ■

Zum Bestreuen

- ▶ 1 Eigelb und
- ▶ 60 g Milch
- ▶ Hagelzucker


Dieses Rezept stammt aus dem Buch „Französisch backen“. Es ist im Südwest-Verlag erschienen und hat 176 Seiten mit zahlreichen farbigen Abbildungen. Eine Vorstellung des Buchs finden Sie in der Rubrik „Inspiration – Alles rund ums Brot: Bücher und Blogs“ in diesem Heft.





Apfel-Kiwi-Karotten- Fruchtaufstrich

Rezept & Bilder: Valesa Schell

 /groups/785749074867453

 www.brotbackliebeundmehr.com

Zutaten

- ▶ 4 Äpfel
- ▶ 3 Kiwis
- ▶ 180 g Karotten
- ▶ 100 g Apfelsaft
- ▶ Saft von 1 Zitrone
- ▶ 600 bis 700 g Gelierzucker (1:1)



Wenn es auf den Herbst zugeht, finden sich in den Obst- und Gemüseabteilungen der Supermärkte meist nur noch wenige frische Früchte. Doch mit ein wenig Kreativität kann man auch aus Äpfeln, Kiwis und Karotten einen leckeren Aufstrich zaubern, wie dieses einfache Rezept beweist. Hier treffen kräftige Apfelsorten auf fruchtige Kiwis und milde Möhren.

1. Äpfel, Kiwis und Karotten schälen und wiegen. Pro 100 Gramm Früchte werden 70 bis 75 Gramm Gelierzucker benötigt.
2. Äpfel und Kiwi würfeln, Karotten fein reiben. Alles zusammen mit dem Gelierzucker, dem Zitronensaft und dem Apfelsaft aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen.
3. Gelierprobe machen: 1 Esslöffel des Aufstrichs auf ein kleines Tellerchen geben, in den Kühlschrank stellen und nach 2 bis 3 Minuten nachschauen, ob die Masse fest geworden ist. Ist das nicht der Fall, kann man etwas Agar-Agar nach Packungsanweisung hinzugeben und nochmal für 2 Minuten kochen.
4. Den fertigen Aufstrich kann man in ausgekochte Gläser abfüllen, mit ausgekochten Deckeln fest zuschrauben und eine Minute umgedreht stehen lassen. Dann wieder umdrehen. 🍷

Laugensemmerl

Laugengebäck gehört für viele einfach zum Frühstück dazu. Der unverkennbare Geschmack und die weiche, fluffige Krume laden ein zum Bestreichen mit Marmelade, Mett und Co., denn die traditionellen Brötchen schmecken sowohl mit herzhaften als auch mit süßen Belägen.

1. Mehl und Salz in eine Rührschüssel geben und die Hefe darüberbröseln. Die Milch hinzugeben und alles zunächst auf langsamer, danach auf etwas schnellerer Stufe gut durchkneten. Zu guter Letzt noch die Butter stückweise mit in den Teig einarbeiten.
2. Den fertigen Hefeteig zugedeckt ungefähr 30 Minuten gehen lassen.
3. Für die Natronlauge das Wasser aufkochen, das Backnatron dazugeben (schäumt etwas auf) und rund 10 Minuten sprudelnd kochen lassen.
4. Dann den Teig in 65-Gramm-Stücke aufteilen und die Stücke zunächst zu Kugeln schleifen und 10 Minuten aufgehen lassen. Für 30 Sekunden mit der Oberseite nach unten in die heiße Lauge legen. Aus der Lauge nehmen und mit Mohn, Sesam oder auch grobem Salz bestreuen. Danach von oben mit einer Schere kreuzweise einschneiden.
5. Die Laugensemmerl auf dem Backblech nochmals für 10 Minuten gehen lassen und anschließend im vorgeheizten Backofen bei 200°C Umluft für 20 Minuten mit Dampf backen. ■



Bild: Nadja Hudovernik

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆
Getreide: Weizen
Triebmittel: Hefe
Zeit gesamt: 2 Stunden
Zeit am Backtag: 2 Stunden
Backzeit: 20 Minuten
Starttemperatur: 200°C
Backtemperatur: 200°C
Schwaden: beim Einschließen

Teig

- ▶ 500 g Weizenmehl 700
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 20 g Frischhefe
- ▶ 50 g Butter (Raumtemperatur)
- ▶ 300 g Milch

Natronlauge

- ▶ 1.500 g Wasser
- ▶ 24 g Backnatron

Zum Bestreuen

- ▶ Mohn
- ▶ Sesam
- ▶ Salz (grob)

Dieses Rezept stammt aus dem Buch „Backen mit Christina“. Es ist im Löwenzahn-Verlag erschienen und hat 148 Seiten mit zahlreichen farbigen Abbildungen. Eine Vorstellung des Buchs finden Sie in der Rubrik „Inspiration – Alles rund ums Brot: Bücher und Blogs“ in diesem Heft.



Frühstücksfleisch

Frühstücksfleisch – oder Heidefrühstück – ist ein echter Klassiker in Sachen Aufschnitt. Und es ist ganz einfach selbst herzustellen.

Rezept & Bild: Christoph Bremer



Tipp

Wunderbar zum eher deftigen Frühstücksfleisch passt ein saftiges Vollkornbrot, wie das hier auf dem Bild zu sehende Korner 57 aus der **BROT**-Ausgabe 05/2018.



1. Die Zwiebel sehr fein hacken, in einer Pfanne in etwas Öl glasig dünsten und abkühlen lassen.
2. Schweinehackfleisch, Zwiebeln, Salz, Paprikapulver, Pfeffer und das klein geschnittene Sardellenfilet gut durchkneten, bis eine homogene Masse entsteht. Eiswasser nach und nach dazugeben und alles gut vermengen.
3. In saubere Einmachgläser (zum Beispiel drei Weck-Gläser mit einem Volumen von 250 Milliliter) bis 2 Zentimeter unter den Rand füllen und diese gut verschließen. Im Wasserbad bei 100 Grad Celsius 2 Stunden kochen. Danach gut auskühlen lassen. 🍴

Zutaten

- ▶ 500 g Schweinehackfleisch
- ▶ 75 ml Eiswasser
- ▶ 1 Zwiebel (mittelgroß)
- ▶ 1 Esslöffel Pflanzenöl
- ▶ 10 g Salz
- ▶ ½ Teelöffel Paprikapulver (edelsüß)
- ▶ ½ Teelöffel Pfeffer
- ▶ 1 Sardellenfilet



Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆

Getreide: Kamut

Triebmittel: Anstellgut, Hefe

Zeit gesamt: 14,5-16,5 Stunden

Zeit am Backtag: 4 Stunden

Backzeit: 50 Minuten

Starttemperatur: 230°C

Backtemperatur: 180°C,
beim Einschließen

Schwaden: beim Einschließen

Kamut-Toast

Dieses Wattig-butterige Toastbrot besteht aus Kamutmehl und hat einen Vollkornanteil von 20 Prozent. Um eine bestreichbare Krume zu erreichen und eine Tailenbildung des Brotes zu vermeiden, wird beim Formen die sogenannte Zweistrangmethode eingesetzt.

Rezept & Bild:
Lutz Geißler, Monika Drax



Vorteig

- ▶ 110 g Kamutvollkornmehl
- ▶ 60 g Wasser (kalt)
- ▶ 1 g Frischhefe

Von Hand zu einem festen Teig mischen und für etwa 10-12 Stunden bei Raumtemperatur lagern.

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 420 g Kamutmehl hell 812
- ▶ 27 g Roggen-Anstellgut
- ▶ 310 g Milch (kalt)
- ▶ 6 g Frischhefe
- ▶ 11 g Salz
- ▶ 16 g Zucker
- ▶ 43 g Butter (kalt)

Dieses Rezept stammt aus dem Buch „Brotbackbuch Nr. 3“. Es ist im Ulmer-Verlag erschienen und hat 352 Seiten mit zahlreichen farbigen Abbildungen. Eine Vorstellung des Buchs finden Sie in der Rubrik „Inspiration – Alles rund ums Brot: Bücher und Blogs“ in diesem Heft.



1. Für den Hauptteig sämtliche Zutaten bis auf die Butter 5 Minuten auf niedrigster Stufe und weitere 5 Minuten auf etwas schnellerer Stufe zu einem mittelfesten Teig kneten.
2. Die Butter in Stücken zugeben und weitere 5 Minuten auf zweiter Stufe einkneten. Den Teig 1 Stunde bei Raumtemperatur ruhen lassen.
3. Danach den Teig halbieren, rundwirken und zu je zwei rund 30 Zentimeter langen Strängen ausrollen. Die Stränge ineinander verdrehen und so in eine gefettete Kastenform (Maße etwas 22 x 10 x 9 Zentimeter) setzen.
4. Abgedeckt 2 Stunden bei Raumtemperatur zur Vollgare reifen lassen und anschließend bei 230°C Ober-/Unterhitze unter schwaden in den Ofen einschließen und die Temperatur auf 180°C herunterregeln. Die Backzeit beträgt 50 Minuten. ■

Glossar

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

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

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

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



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

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

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


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

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

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



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

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

Glossar

Falten – siehe **Dehnen und Falten**

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

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



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

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


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

Schluss – Die Seite des Brotes, auf der der Teig beim Formen zusammengeführt wird. Der Laib kann mit Schluss nach oben gebacken werden, was zu einem eher wilden Aufreißen der Kruste entlang der Nahtstellen führt. Soll das Brot eine glatte Oberfläche aufweisen oder an definierten

Einschnitt-Stellen aufreißen, wird es mit Schluss nach unten gebacken. Im Gärkorb muss es jeweils anders herum liegen, da es zum Backen aus diesem gestürzt wird.



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

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

Starter – siehe **Anstellgut**

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

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



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

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

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

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



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

VORSCHAU

Ein neues **BROT**-Spezial
erscheint im **Oktober 2018**.

Darin dreht sich alles rund um knusprige Kekse, leckere Kuchen und aromatische Beilagen.



HERAUSGEBER
Tom Wellhausen

REDAKTION
Hans-Henny-Jahnn-Weg 51
22085 Hamburg

Telefon: 040/42 91 77-300
Telefax: 040/42 91 77-155
redaktion@brot-magazin.de
www.brot-magazin.de

LEITUNG REDAKTION/GRAFIK
Jan Schönberg

CHEFREDAKTION
Sebastian Marquardt
(verantwortlich)

REDAKTION
Jan Schnare

AUTOREN
Aurélie Bastian, Christoph Bremer,
Michelle Deschner, Daniela Kanka,
Melissa Markovs, Valesa Schell, Tanja
Schlund, Jan Schnare, Birgit Schramm
Julia Stüber, Margarete Maria Taube,
Johanna Thees

FOTOS
euthymia, fpic, Nadja Hudovernik,
Jana Liebenstein – Gräfe und
Unzer Verlag, Wolfgang Schardt –
Gräfe und Unzer Verlag, Schuppich,
Brigitte Wegner – Bassermann Verlag

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

Telefon: 040/42 91 77-0
Telefax: 040/42 91 77-155
post@wm-medien.de
www.wm-medien.de

GESCHÄFTSFÜHRER
Sebastian Marquardt
post@wm-medien.de

VERLAGSLEITUNG
Christoph Bremer

ANZEIGEN
Christoph Bremer (Leitung)
Sven Reinke

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

ABO- UND KUNDENSERVICE
Leserservice BROT, 65341 Eltville
Telefon: 040/42 91 77-110
Telefax: 040/42 91 77-120
E-Mail: service@brot-magazin.de

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.

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

BEZUG
BROT zum Frühstück ist eine
Sonderpublikation der
Zeitschrift **BROT**.

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

EINZELPREIS
Deutschland: € 7,50 / Österreich: € 8,50 /
Schweiz: sFr 11,50 / Benelux: € 8,90

GROSSO-VERTRIEB
VU Verlagsunion KG
Meßberg 1, 20086 Hamburg

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

Brot
zum Frühstück

wellhausen
marquardt
Mediengesellschaft

Ausgabe 05/2018
www.brot-magazin.de

Brot

Brot



BROTBOTSCHAFTERIN
Enie van de Meiklokjes
und ihr Giabatta-Rezept

KREATIVES GESCHENK
Brot im Blumentopf

WASSER IM BROT
Alles, was man wissen muss

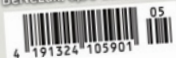
MEHL, MON AMOUR
• Alles über französische Mehle
• Plus 3 Exklusiv-Rezepte
von Dietmar Kappl

GLUTENFREIE SEMMELN
Rezept mit Schritt-für-
Schritt-Anleitung

So schmeckt der Sommer

Gelingsichere Rezepte für
leichte Brote und Aufstriche

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



IM HEFT
mehr als
30 Rezepte
lecker, kreativ,
gelingsicher

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

IM HEFT
mehr als
30 Rezepte
lecker, kreativ,
gelingsicher

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



Brot

Jetzt bestellen!

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

KAYA&KATO
STYLE AT WORK

stylish | nachhaltig | fair

Hochwertige Arbeitskleidung von KAYA&KATO

