

Ausgabe 2019

www.brot-magazin.de

**Brot**

# Brot

## ZUM GRILLEN

### GESUND UND LECKER

Ernährungsexpertinnen über den perfekten Grill-Genuss

### DIPS UND SOSSSEN

Für jeden Geschmack: von Feta-Creme bis Tomaten-Chutney

### GLUTENFREI

Darauf ist bei Unverträglichkeit zu achten

### GRILL-GRUNDLAGEN

Braten, Brutzeln und Backen über der Glut

# Lecker durch den Sommer

Mehr als

**40** klassische und kreative  
Rezepte für Brote zum Barbecue

8,50 EUR

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



Ausgabe 03/2019  
www.brot-magazin.de

**Brot**

# Brot

**GRILL-SPEZIAL**  
Einfache  
Rezepte  
für pffiffige  
Beilagen

**PROFI-TIPP**  
Teige richtig kneten

**PANE CARASAU**  
Das Brot der  
Hundertjährigen

**ZÖLIAKIE**  
Diagnose & Ausweg

**EINSTEIGERKURS**  
Alles übers Backen  
mit Hefewasser

## Gesund & aromatisch

Mehr als 30 Rezepte für bekömmliche  
Brote mit langer Teigführung



03 5,90 EUR  
A: 6,50 Euro, CH: 11,60 sFR, BeNeLux: 6,90 Euro

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

**IM HEFT**  
Mehr als  
**30 Rezepte**  
für gelingsichere  
Brote und Aufstriche



02 5,90 EUR  
A: 6,50 Euro, CH: 11,60 sFR, BeNeLux: 6,90 Euro

# Jetzt bestellen!

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



# EDITORIAL

---

## Liebe Leserinnen, liebe Leser.

---



Ob auf der Terrasse, der Gartenparty bei Freunden oder im Park – gegrillt wird fast überall. Doch nicht nur wegen der flexiblen Einsatzmöglichkeiten ist das Brutzeln über der Glut so beliebt. Es ist besonders die kulinarische Vielfalt, die es für viele zu einem genuss-technischen Highlight macht. Und ganz nebenbei weckt der Geruch von Feuer, Rauch und Röstaromen bei uns auch noch Urinstinkte. Denn schon vor mehreren hunderttausend Jahren haben unsere Vorfahren diese Technik genutzt, um das Fleisch ihrer Beute bekömmlich zu machen.

Heutzutage spielen die überlebenswichtigen Vorzüge des Grillens natürlich längst keine Rolle mehr. Stattdessen ist es zu einem sozialen Happening avanciert, bei dem man bestehende Freundschaften pflegt und neue knüpft. Und das gilt nicht nur in Deutschland. Fast überall auf der Welt versammeln sich die Menschen um den Rost und zelebrieren das gemeinsame Speisen. Aus Amerika ist in den letzten Jahren ein Trend zu uns herübergeschwappt, der dort schon lange Tradition hat: das klassische BBQ mit rauchgegartem, super-zartem Fleisch aus dem Smoker. In Afrika feiern die Menschen gerne beim abendlichen Grillfest „Braai“, das dort Kult ist. Und wer schon mal in Asien unterwegs war, wird bemerkt haben, dass es dort in vielen Ländern fast an jeder Straßenecke frisch Gegrilltes gibt.

Oftmals spielt das Brot in anderen Kulturen beim Grillen eine untergeordnete Rolle. Es erfüllt eigentlich nur einen praktischen Nutzen: Es dient sozusagen als Transportmittel, um das heiße Grillgut unfallfrei in den Mund zu bugsieren – der Geschmack ist Nebensache. Hamburger sind das beste Beispiel. Auch Fladenbrote in ihren zahlreichen Varianten kommen aus

diesem Grund als Standardbeilage zum Einsatz. Ganz anders sieht das hierzulande aus. Denn nirgendwo anders gibt es Brot in so vielen verschiedenen Formen und Farben wie in Deutschland. Entsprechend vielfältig sind die gebackenen Beilagen, die es auf unseren Tischen zu finden gibt: Kräuterbaguette, Brötchen oder Zwiebelbrot sind nur einige davon.

Zahlreiche einfache, aber auch anspruchsvollere Rezepte zu verschiedenen gebackenen Begleitern, Dips, Salaten und vielem mehr findet Ihr natürlich in dieser Ausgabe von **BROT zum Grillen**. Und nun wünsche ich Euch viel Spaß beim Lesen und natürlich Ausprobieren der insgesamt mehr als 40 Rezepte in diesem Heft.

Herzliche Grüße

Jan Schnare  
Redaktion **BROT zum Grillen**

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

 @brotmagazin

 /BrotMagazin

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

# Inhalt

🔴 Titelthemen

✅ Glutenfrei

## Grill-Wissen

- 🔴 Grill-Grundlagen Seite 6  
Verschiedene Modelle und Möglichkeiten
- 🔴 Gesund und lecker grillen Seite 48  
Tipps von Ernährungsexpertinnen

## Glutenfrei

- 🔴 Glutenfrei grillen Seite 28  
Darauf sollte man achten

## Verschiedenes

- Neuheiten Seite 12  
Produkte fürs Backen und Grillen
- Inspiration Seite 66  
Literatur rund ums Backen: Bücher, Blogs & Co.
- Mühlen-Finder Seite 69
- BROTladen Seite 80  
Nützliches und Schönes rund ums Brotbacken
- Glossar Seite 95
- Vorschau/Impressum Seite 98



16 Italienisches Sommerbrot



17 BBQ-Salsa



18 Mohnflesserl



20 Gefüllte Focaccia



22 Tzatziki



23 Erligheimer Treberbrot



24 Brioche Burger-Buns



26 Vegetarische Burger



30 Orangen-Koriander-Marinade



31 Quinoa-Salat



32 Süßkartoffel-Sauerteigbrot



34 Pfannen-Fladenbrötchen



35 Gemüse-Brötchen-Ring



36 BBQ-Cones



38 Feta-Creme



39 Mediterranes Grillbrot



40 Laugenburger



41 Orangen-Dip



42 Feurige Fladen



44 Tomatenbrot



46 Lupinen-Burger-Buns



47 Mango-Chutney



56 Basler Fastenwähe



58 Mediterrane Teigtaschen



60

Südfriantische  
Hexenzwiebelsoße



61

Weizen-Mischbrot



62

Affenbrot



64

Kräuter-Baguette



70

Buchweizen-Sauerteig-  
Nudeln



71

Mediterraner Nudelsalat



72

Nudelsalat „Nürnberg Art“



73

Mediterrane Dinkel-Brötchen



74

Handbrot



76

Alpengruß



77

Schnelle Röggelchen



78

Saaten-Weintraube



86

Twister



88

Hot Dog-Brötchen



90

Zwiebelbrot



92

Tomaten-Chutney  
mit Cranberries



93

Wraps vom Grill



94

Kartoffelbrötchen

## Wie dieses Heft funktioniert

### Vorab

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

### 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 oder halbieren 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. Ähnlich ist es mit Zeitangaben. Jeder Sauerteig, jede Hefe, jede Knetmaschine arbeitet anders. Daher ist jede Zeitangabe zwar erprobt, dennoch nur eine Empfehlung. Wann ein Teig ausgeknetet ist, zeigt der Fenstertest, die Gärreife zeigt sich am Teig.

### 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](http://www.baeckerlatein.de)

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

 @brotmagazin

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

 /BrotMagazin

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

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



# Grill-Instructor

## Wissenswertes über Grills

Das Zubereiten von Nahrung über einer Hitzequelle ist wahrlich keine moderne Erfindung. Und dennoch haben die Menschen bis heute großen Spaß daran. Wissenschaftler vermuten, dass der Homo Erectus schon vor rund 1,8 bis 1,9 Millionen Jahren Feuer nutzte, um Fleisch zu garen. Es wurde dadurch bekömmlicher und die Menschen hatten mehr Kraft, um den Alltag zu bestreiten. So richtig bändigen beziehungsweise selbst erzeugen konnten Menschen das Feuer aber erst 400.000 bis 700.000 vor Christus.

Autor: Jan Schnare

**D**ie Zubereitung von Essen über dem Feuer war nicht nur kulinarisch eine Revolution in der Geschichte der Menschen. Auch sozial sorgte das gemeinschaftliche Verspeisen von warmen Nahrungsmitteln am Feuer für einen großen Schritt in Richtung Menschlichkeit. Und davon merkt man heute noch viel, wenn man bei der Gartenparty gemeinsam am Grill steht und sich beim „Klönschnack“ austauscht. Fernab von Fastfood und Sofapizza ist Grillen ein soziales Happening, bei dem Freundschaften gepflegt und neue Kontakte geknüpft werden. Ob im Stadtpark oder im Garten: Grillen ist etwas ganz Besonderes und nicht vergleichbar mit anderen Formen des Essens.

Die soziale Komponente ist aber nur ein Vorteil vom Grillen. Die frische Zubereitung würziger Lebensmittel – ob Fleisch, Gemüse, Grillkäse oder Backwaren – sorgt für ein besonderes Geschmackserlebnis. Wenn der Geruch von glühender Grillkohle in der Luft liegt, läuft vielen schon das Wasser im Mund zusammen. Dazu gibt es meist frische Salate, Soßen und natürlich fluffig-knusprige Brote. Bei einer anständigen Grillparty ist für jeden Geschmack etwas dabei. Aber jeder kennt auch die Kehrseite der Medaille: Erst will die Kohle nicht so richtig angehen, dann riechen die Klamotten noch Tage nach Rauch und ein paar verbrannte Stellen am Fleisch lassen



Um den Anheizvorgang der Kohle zu verkürzen, kann ein sogenannter Anzündkamin hilfreich sein



**Solch ein BBQ-Smoker wird mit Holz befeuert. Das Grillgut gart schonend im warmen Rauch – teilweise über mehrere Stunden**

sich auch nicht immer vermeiden. Doch es sind gerade diese kleinen Mankos, die das Grillen so sympathisch machen. Darum sind saubere, rauchfreie Elektrogrills für echte Grill-Enthusiasten auch keine wirkliche Alternative.

Dennoch ist es gut zu wissen, dass es überhaupt Alternativen gibt. Der schon angesprochene Elektrogrill ist wohl die typische Variante für Spontan-Gelegenheits-Griller, die nicht erst eine Vorglühphase der Kohlen abwarten wollen. Außerdem sind solche Geräte klein, leicht und können sogar in der Küche genutzt werden. Denn ähnlich wie bei einer Pfanne auf dem Herd entsteht nicht der typische „Feuergeruch“. Dafür fehlt das markante Grill-Raucharoma, das viele so lieben. Pluspunkte wiederum sammelt so ein strombetriebener Garer durch seine präzise Regelbarkeit und die einfache Reinigung nach der Nutzung. Der Elektrogrill ist auch perfekt für den Einsatz auf dem Balkon, wenn man die Nachbarn nicht mit Rauchschwaden belästigen will und keine Möglichkeit hat, die Kohlereste zu entsorgen. Preislich gibt es Marken-Elektrogrills im Angebot schon



Der Klassiker unter den Grills ist der Holzkohlegrill in Kugelform



Viele Grills mit Garhaube haben ein integriertes Thermometer

ab 20,- Euro, wobei man für hochwertige Profi-Geräte auch mehrere hundert Euro ausgeben kann. Die meisten Modelle haben eine Leistung von rund 2.000 bis 2.400 Watt, womit die Stromkosten pro Stunde bei etwa 50-70 Cent liegen.

Deutlich klassischer ist der typische Holzkohlegrill. Ihn gibt es schon für 10,- Euro im Baumarkt als wackelige Dreibein-Konstruktion. Wer es stabiler will, greift auf die Version mit robustem Unterbau einer der namhaften Hersteller zurück. Hochwertige Edelstahlmodelle mit Garhaube, Thermometer und Rädern können auch 500,- Euro oder mehr kosten. Ganz typisch für Fleisch und Co., die über der offenen Holzkohleglut zubereitet werden, ist der markante Rauchgeschmack. Die Verfechter solcher Grills schwören auf das unverwechselbare Aroma, das jedem Grillgut eine charakteristische Note verleiht. In der Nutzung ist deutlich mehr Aufwand als beim Elektrogrill notwendig. Man benötigt Kohle, Anzünder und vor allem Zeit. Bis die Kohle richtig durchgezogen ist, kann bei einem einfachen Grill ohne Garhaube schon mal eine Dreiviertelstunde



Der Nachteil von Holzkohlegrills: erstmal muss die Kohle heiß werden



Typisch für Grillgut ist die rauchige Note, die durch das Eigenaroma der Kohle und verbrennende Essensrückstände entsteht



Grillbriketts benötigen eine gewisse Zeit, bis sie richtig durchgezogen sind. Manche Griller schwören auf den unverwechselbaren Geschmack von Grillgut, das im Kohlerauch zubereitet wurde



Ein einfacher Dreibeingrill aus dem Baumarkt funktioniert zwar, ist aber nichts für Oft-Griller

vergehen. Deutlich schneller geht es mit einem sogenannten Anzündkamin. Perfekt sind natürlich Grills, die über eine Garhaube mit Thermometer und einfacher Regelöffnung zum Ändern der Temperatur verfügen. Wer ein offenes Blech-Dreibein aus dem Sonderangebot ergattert hat, kann die Hitze meist nur über die Höhe des Grillrosts über der Glut regeln. Kohle bekommt man schon ab unter 1,- Euro pro Kilogramm, wobei man für Markenware auch das Doppelte ausgeben kann. Die Betriebskosten hängen stark von der Grillgröße und der genutzten Kohlemenge ab. Im Durchschnitt dürfte der Kohlegrill gegenüber Elektro- und Gasgrill jedoch die höchsten Betriebskosten haben.

Für die meisten ist der Gasgrill der optimale Kompromiss zwischen einfacher Bedienung und gutem Grillergebnis. Anders als beim Elektrogrill kommt hier „richtiges“ Feuer zum Einsatz, jedoch bleibt der typische Kohleschmack aus. Dafür springt der Gasgrill auf Knopfdruck an und ist nach wenigen Minuten aufgeheizt. Die Temperatur lässt sich durch Regler variieren und viele Gasgrills haben eine Garhaube mit Thermometer. So lassen sich auch anspruchsvolle Gerichte auf den Punkt zubereiten. Einfache Modelle für den Tisch bekommt man schon ab gut 100,- Euro, wohingegen Luxusmodelle mit mehreren Brennern



Auf einem Grill lässt sich nicht nur Fleisch grillen. Auch Gemüse und Backwaren gelingen auf dem Rost



Mit eisernen Platten oder Pfannen wird ein Grill zum echten Multitalent

auch schnell mal im vierstelligen Euro-Bereich landen. Das benötigte Gas bekommt man im 11-Kilogramm-Gebinde für rund 1,50 Euro pro Kilogramm im Baumarkt oder beim Gaslieferanten. Das Flaschenpfand kommt noch hinzu. Die Brenndauer hängt dann vom jeweiligen Grillmodell ab. Ein Tisch-Gasgrill mit einem Brenner läuft mit einem Kilogramm ungefähr 5 Stunden bei Vollast, während ein großer Gartengrill mit mehreren Brennern und hoher Leistung das Kilo Propangas auch schon mal nach einer Stunde verbraucht hat.



Elektrogrills bieten viele Vorteile im Betrieb, jedoch fehlt ihnen ein wenig der Charme des klassischen Grillens

Eine ganz andere Art des Grillens ermöglichen sogenannte Smoker – das klassische BBQ aus Amerika. Hier wird das Grillgut nicht über der offenen Glut gebraten, sondern indirekt im heißen Rauch. Da das Aroma hierbei zu einem großen Teil durch den Rauch entsteht, nimmt man auf dessen „Geschmack“ Einfluss, indem man verschiedene Arten von Holz verbrennt. Das Ergebnis dieses besonderen Grill-Erlebnisses sind sehr zarte und aromatische Speisen, die jedoch – gerade beim Garen von dicken Fleischstücken – viele Stunden Zeit in Anspruch nehmen können. Die Inbetriebnahme ist vergleichbar mit dem Holzkohlegrill, die Betriebskosten fallen aufgrund des benötigten Holzes – Buche, Erle oder Obstbäume sind beliebt – und der langen Brenndauer etwas höher aus. Wie beim Gas- und Holzkohlegrill, gibt es Modelle in den verschiedensten Preisklassen schon ab unter 100,- Euro.

Abgesehen vom Smoker und dem Elektrogrill, bei denen die Möglichkeiten der Zubereitung durch die Bauform relativ unflexibel sind, bieten besonders Holzkohlegrills verschiedene Optionen. So kann man durch eine einseitige Verteilung der Kohle heißere und weniger heiße Bereiche auf dem Grillrost erzeugen. Beim Gasgrill mit mehreren Brennern ist dieser Effekt durch das Abstellen eines oder mehrerer Brenner erzielbar. Wird Grillgut direkt über der Hitzequelle platziert und so klassisch gegrillt, spricht man von direkter Hitze. Ideal für ein schnelles und direktes Zubereiten, ähnlich dem Braten in der Pfanne.



Kugelgrills aus Keramik haben eine besonders gleichmäßige Wärmeentwicklung und eignen sich auch zum Backen von Brot im Topf

Anders das indirekte Grillen. Das funktioniert am besten bei Grills mit Garhaube. Hier befindet sich die Hitzequelle nicht direkt unter dem Grillgut und die entstehende Hitze trifft die Speisen dadurch nur indirekt durch die zirkulierende Luft. Das Ergebnis fällt ähnlich aus wie bei einem Umluftbackofen. Wer einen Grill ohne Garhaube hat, kann die indirekte Hitze aber ebenfalls nutzen, um beispielsweise fertige Speisen warm zu halten oder Vorbereitetes sanft aufzuwärmen. Zu lange sollte man das jedoch nicht machen, denn die Speisen werden sonst zu trocken.



Solche Profi-Grills mit Gasbrennern und integriertem Smoker sind die Königsklasse für den Hausgebrauch – auch preislich



Kohlegrills zu reinigen ist keine Freude

**Ein Grill mit Garhaube lässt sich ähnlich nutzen wie ein Umluft-Backofen. Somit gelingen auch Pizza und andere Backwaren direkt auf dem Grill**



Zusätzlich zu den Möglichkeiten der Nutzung verschiedener Wärmebereiche bieten sich noch weitere Wege an, Grillgut zuzubereiten. Denn man muss seine Speisen nicht immer direkt aufs Grillrost legen. Manche Grillmodelle verfügen stattdessen über geschlossene Eisenplatten, auf denen man Steaks, Würstchen und Co. wie in einer Bratpfanne zubereiten kann. Auch Pizzasteine, Pfannen und Backtöpfe funktionieren nach entsprechender Vorheizzeit wunderbar auf dem (geschlossenen) Grill. So ist es auch möglich, Fladen, Brote, Brötchen oder andere Backwaren direkt im Grill mit Garhaube zuzubereiten. Einziges Manko hierbei ist, dass zum Beispiel ein Topf relativ viel Platz benötigt und das Timing stimmen muss, damit der Teig zur richtigen Zeit gebacken wird.

Ein Grill ist ein vielseitiges Koch- und Back-Instrument, mit dem nicht nur verkohlte Würstchen und labberige Steaks gelingen. Mit dem richtigen Grill und etwas Know-How ergibt sich ein toller Begleiter für die Outdoor-Küche mit dem gegrillt, gebraten, gebacken und gegart werden kann. ■



Dünne Fladen oder Pita-Brote lassen sich auf dem Grill sehr gut zubereiten



## OPTIMUS BRICKNIC

Beim **Bricknic** von Optimus, der in Zusammenarbeit mit Römertopf entstand, handelt es sich um einen Keramikbehälter, der auf dem Grill, im Backofen, auf dem Herd oder sogar in der Mikrowelle verwendet werden kann. Außerdem ist es möglich, ihn als Backstein zu nutzen. Die Einsatzmöglichkeiten umfassen Braten, Grillen, Dämpfen, Kochen und Backen. Der stapelbare Bricknic besteht aus feuerfestem und temperaturschockbeständigem Material, das sich schnell erwärmen und die Hitze lange speichern soll. Der Preis: 34,95 Euro. [www.bricknic.org](http://www.bricknic.org)



## STAUB COCOTTE

Wer nicht nur den Geschmack von Paprika liebt, sondern auch das unverwechselbare Aussehen, kann mit der **Cocotte** von Staub Beilagen, Vorspeisen oder auch Brote in Paprikaform im Ofen zubereiten. Erhältlich ist das Produkt in Orangerot und in Gelb. Das Füllvolumen beträgt 450 Milliliter und der Durchmesser 12 Zentimeter. Laut Hersteller verteilt das Material die Wärme während des Backens gleichmäßig und soll so für optimale Backergebnisse sorgen. Der Preis: 24,95 Euro. [www.zwilling-shop.com](http://www.zwilling-shop.com)

# Nützliche Produkte fürs Backen und Grillen

## KRUPS MASTER PERFECT GOURMET

Krups hat mit der **Master Perfect Gourmet** eine Küchenmaschine mit einer Leistung von 1.100 Watt neu im Sortiment. Ein Vorteil für Bäckerinnen und Bäcker soll laut Hersteller vor allem die sogenannte Flex-Bowl sein, bei der es sich um eine Schüssel aus Silikon handelt. Sie wird direkt in die Edelstahlschüssel eingesetzt und sorgt für ein einfacheres Lösen des Teigs. Ebenfalls zum Lieferumfang gehört das Delica' Tool, das speziell zum Unterheben von Eischnee oder Früchten entwickelt wurde. Abgerundet wird das Zubehör durch die Rührhaken für Kuchen, Cupcakes oder Muffins, den Schneebesen, einen Fleischwolf sowie vier Reiben für Gemüse und Käse. Die Master Perfect Gourmet kostet 499,99 Euro. [www.krups.de](http://www.krups.de)





## OBELA HUMMUS

Vor allem auf frischem Brot kommt der unverwechselbare Geschmack von **Hummus** besonders zur Geltung. Obela bietet den orientalischen Klassiker gleich in sechs verschiedenen Sorten an: Classic, geröstete Pinienkerne, Hot Jalapeño, Kalamata Oliven, orientalische Art und sonnengetrocknete Tomaten. Die 175-Gramm-Schale kostet 1,99 Euro. [www.obela.de](http://www.obela.de)

## DESH-STOOM

Das Schwaden soll mit dem **DeSh-Stoom** vereinfacht werden. Der Hersteller verspricht, Backwaren damit im heimischen Ofen wie in einer professionellen Bäckerei mit Wasser bedampfen zu können. Hergestellt ist die feuerfeste, rechteckige Schale aus gegossenem keramischen Material, wodurch auch der Einsatz in einer Kombi-Mikrowelle und auf dem Grill möglich ist. Der Preis beträgt 49,95 Euro. [www.stoom.store](http://www.stoom.store)



## ZWILLING VIELZWECKSCHERE

Die **Vielzweckschere** von Zwilling ist aus mattem, rostfreiem Stahl gefertigt. Dank der scharfen, handgeschliffenen Scherenblätter lassen sich nach Angaben des Herstellers auch härtere Materialien präzise zerteilen. Durch die Mikro-Verzahnung bleibt das Schneidgut zudem immer fest im Griff. Auch außerhalb der Küche, beispielsweise im Garten, kann die Schere ein nützlicher Helfer sein. Der Preis: 94,95 Euro. [www.zwilling-shop.com](http://www.zwilling-shop.com)

## JUST-SPICES PESTO-MIXE

Die **Pesto-Mixe** von Just Spices ermöglichen das Anrühren von leckeren Soßen ohne lange Vorbereitungszeit. Einfach einen Löffel vom Pesto-Mix mit der doppelten Menge Wasser ein paar Minuten quellen lassen, mit der gleichen Menge Öl verrühren und fertig ist würziger Begleiter zu Nudeln, Brot und vielem mehr. Erhältlich sind zwei Versionen. Bei der roten Variante geben Tomaten und Paprika ein sanftes Aroma, während Knoblauch, Zwiebel und Lauch eine milde Schärfe verleihen. Beim grünen Mix sorgen Pfeffer und Porreefflocken für den typischen Pesto-Geschmack, fein gemahlene Mandeln für eine nussige Note. Die 30-Gramm-Dose kostet 4,99 Euro. [www.justspices.de](http://www.justspices.de)





## JUST-SPICES BURGER-GEWÜRZ

Mit dem **Burger-Gewürz** von Just Spices lässt sich jedem Burger-Patty ein rauchiges Aroma verleihen. Auch Gemüse oder Soßen können damit einfach aufgepeppt werden. Zwiebeln, braunes Senfmehl und Knoblauch sorgen für die Grundwürze, Chili Chipotle gibt feurige Raucharomen. Der Preis für die 55-Gramm-Dose: 4,99 Euro. [www.justspices.de](http://www.justspices.de)

## OLD TEXAS INFERNO HOT PEPPER SAUCE

Mit der **Inferno Hot Pepper Sauce** von Old Texas kann man Grillgut eine würzige Schärfe verleihen. Der Hersteller spricht von einer „explosiven Chilistärke“, weswegen sie nicht für Kinder geeignet sei. Die Soße passt natürlich auch zu anderen kräftigen Fleischgerichten oder als Zutat in Dips, Soßen oder Brot. Die Dosierung sollte tropfenweise erfolgen. Für die 148-Milliliter-Flasche beträgt der Preis 5,49 Euro. [www.sydneyfrances.com](http://www.sydneyfrances.com)



## STAUB GUSSEISERNE GRILLPLATTE

Der „**Plancha**“ ist eine gusseiserne Grillplatte von Staub. Sie ermöglicht ein gleichmäßiges Grillen auf der gesamten Bratfläche des Rostes bei sehr hohen Temperaturen. Besonders gut eignet sie sich laut Hersteller für Grillgut, das sonst gerne auf dem Rost zwischen den Stäben hindurchfällt wie etwa Gemüse oder Meeresfrüchte. Aber auch für Fleisch und Fisch kann die Platte genutzt werden, denn dank der umlaufenden Kante ist es möglich, das Grillgut beim Braten kräftig mit Säften oder Marinaden zu übergießen – so machen es auch die Spanier. Der Plancha kostet 169 Euro. [www.zwilling-shop.com](http://www.zwilling-shop.com)

## MC BRIKETT KOKOKO CUBES

Die **Kokoko Cubes** von McBrikett sind Grillkohlen aus Schalen der Kokosnuss und Bambusspänen. Beide Rohmaterialien können mehr Energie pro Einheit speichern als beispielsweise Buchenholz, wodurch eine längere Brenndauer von bis zu 6 Stunden erzielt wird. Durch die festere Pressung erzeugen die Briketts außerdem höhere Temperaturen als herkömmliche Varianten. Ein weiterer Vorteil der Cubes: Kein Rauch und kein unangenehmer Geruch. Somit ist auch die Nutzung beim Grillen auf dem Balkon oder in kleinen Gärten möglich. Die würfelförmigen Briketts mit Loch sind in handlichen Papiertüten verpackt und lassen sich dadurch einfach stapeln und transportieren. 2 Kilogramm kosten 5,59 Euro. [www.mcbrikett.de](http://www.mcbrikett.de)



## ÖLMÜHLE SOLLING GRILL-SET

Die Ölmühle Solling hat ein **Grill-Set** mit Gewürzölen zusammengestellt, die sich zum Beispiel als Marinade für Fleisch eignen. Drei verschiedene Sorten sorgen für würzige Geschmacksvariationen: Chili, Rauchpaprika und Barbecue-Erdnuss. Neben den Einzelflaschen mit jeweils 100 Milliliter Inhalt gibt es als Extra zum Set die passende Grillzange aus regionalem Buchenholz dazu. Ein ideales Geschenk, das man für 16,90 Euro bekommt.

[www.oelmuehle-solling.de](http://www.oelmuehle-solling.de)



## EILING PIZZABACKMISCHUNG



Die Biomühle Eiling hat eine neue **Backmischung** für Kamutpizza im Sortiment. Der Einsatz des Urgetreides sorgt für einen besonderen, rustikalen Geschmack mit einer herzhaft nussigen Note. Kamut enthält viele Vitamine sowie Mineralstoffe und ist sehr reich am natürlichen Antioxidant Selen. Das Mehl enthält viel Klebereiweiß, wodurch sehr elastische Teige möglich sind. [www.biomuehle-eiling.de](http://www.biomuehle-eiling.de)

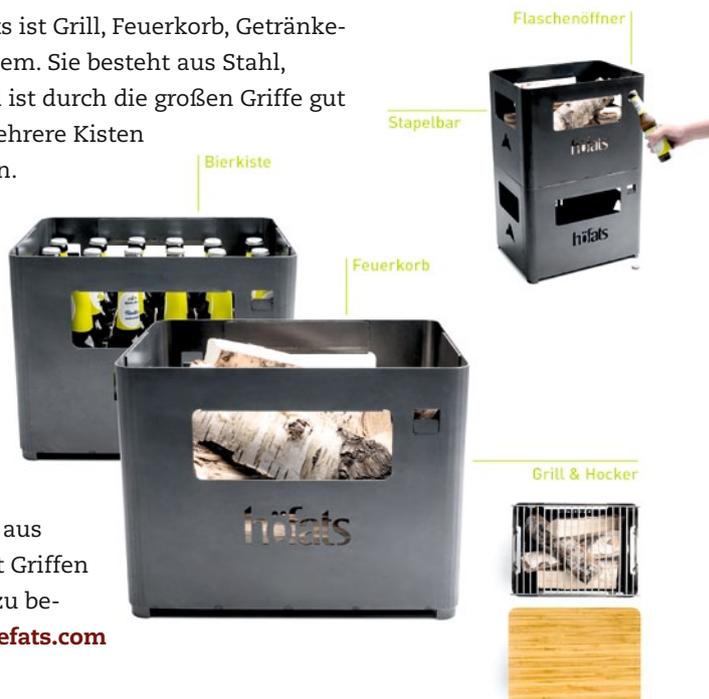
## HÖFATS BEER BOX

Die **Beer Box** von Höfats ist Grill, Feuerkorb, Getränkebox und Hocker in einem. Sie besteht aus Stahl, wiegt 7 Kilogramm und ist durch die großen Griffe gut transportierbar. Wer mehrere Kisten besitzt, kann sie stapeln.

Das Innenleben der 38 x 28 x 28 Zentimeter großen Box dient gleichzeitig als Getränkehalter und Anzündhilfe. Auch ein praktischer Flaschenöffner ist integriert.

Der Preis: 99,95 Euro.

Ein passendes Grillrost aus poliertem Edelstahl mit Griffen kann für 29,95 Euro dazu bestellt werden. [www.hoefats.com](http://www.hoefats.com)



Anzeigen



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



Besuchen Sie unsere Backofenwelt mit mehr als 60 Ofenmodellen und professionellem Zubehör! Mo-Fr 8-17 | Sa 9-13 Uhr

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

# Brot Laden



## BROTLeinen

Lassen Sie Ihre Teiglinge für Baguettes, Ciabatta, Brötchen und Kleingebäcke, geschützt vor Austrocknung, unter optimalen Reifebedingungen ruhen

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



Für Einsteiger  
geeignet

**Schwierigkeitsgrad:** ★★☆☆  
**Getreide:** Weizen, Roggen  
**Triebmittel:** Hefe  
**Teigkonsistenz:** weich, klebrig  
**Zeit gesamt:** 15,5-23,5 Stunden  
**Zeit am Backtag:** 3,5 Stunden  
**Backzeit:** 30-35 Minuten  
**Starttemperatur:** 250°C  
**Backtemperatur:** 220°C nach  
 8 Minuten  
**Schwaden:** beim Einschließen,  
 nach 8 Minuten ablassen

**Tipp:**  
 Das Weizenmehl  
 Tipo 0 ist ein typisches  
 italienisches, kleberstarkes  
 Mehl mit einer hohen  
 Wasserbindung für Backwaren  
 mit großer Porung. Es kann  
 hier aber ohne Probleme  
 durch Weizenmehl 550  
 ersetzt werden.

# Italienisches Sommerbrot

Inspiziert durch ein leckeres Vorspeisenbrot des Lieblingsitalieners entstand die Idee für dieses großporige, weiche Weizenbrot, das durch den Zusatz von etwas dunklem Roggenmehl ein besonderes Aroma erhält. Das Brot passt perfekt zu Suppen oder mit Kräuterbutter auch sehr gut zum Grillen.

Rezept & Bilder: Sebastian Krist

@brotartig  
 /brotartig  
 www.brotartig.de

## VORTEIG

- ▶ 100 g Weizenmehl Tipo 0 (alternativ Weizenmehl 550)
- ▶ 100 g Wasser (Raumtemperatur)
- ▶ 0,1 g Frischhefe

Die Zutaten miteinander vermischen und 12 bis 20 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

## HAUPTTEIG

- ▶ Vorteig
- ▶ 300 g Weizenmehl 550
- ▶ 25 g Roggenmehl 1370
- ▶ 215 g Wasser (Raumtemperatur)
- ▶ 15 g Olivenöl
- ▶ 8 g Balsamico-Essig
- ▶ 9 g Salz
- ▶ 4 g Frischhefe

- 1 Die Zutaten für den Hauptteig 4 Minuten auf langsamer Stufe vermischen und anschließend weitere 8 Minuten auf schnellerer Stufe verkneten. Wenn der Teig weich und klebrig ist, sich jedoch nicht vom Boden löst, ist er fertig.
- 2 Den Teig 2 Stunden bei Raumtemperatur zur Gare stellen. Nach 30 und 60 Minuten jeweils einmal dehnen und falten.
- 3 Den Teig auf die kräftig bemehlte Arbeitsfläche geben, rund- und anschließend schonend langwirken. Mit Schluss nach oben in einen bemehlten länglichen Gärkorb geben. 30 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.
- 4 Nach der Stückgare den Teig der Länge nach einschneiden und sofort in den vorgeheizten Backofen geben.
- 5 Im auf 250°C bei Ober-/Unterhitze vorgeheizten Backofen insgesamt 30 bis 35 Minuten mit Schwaden backen. Nach 8 Minuten die Temperatur auf 220°C senken und den Schwaden ablassen. 🍯

**Tipp** 0,1 g Frischhefe entsprechen der Größe eines Reiskorns.



# BBQ-Salsa

Zum Grillen gehören nicht nur Salate, Fleisch und selbstgemachtes Brot, sondern auch Beilagen wie Dips. Wie wäre es mal mit einer BBQ-Salsa aus gegrilltem Gemüse, in die man eine Scheibe Brot – am besten vorher auf dem Grill etwas angeröstet – tunken kann? Falls noch was übrig bleibt, schmeckt der Dip auch am nächsten Tag noch auf dem Frühstück- oder Feierabendbrot.

- 1 Zucchini, Paprika und Aubergine in Scheiben schneiden, die Zwiebeln und Pilze halbieren.
- 2 In einer großen Schüssel die Zutaten für die Marinade verrühren, das rohe Gemüse hineingeben und für mindestens eine Stunde stehen lassen.
- 3 In der Zwischenzeit die Tomaten würfeln und in einem kleinen Topf kurz mit einer Prise Salz einkochen.
- 4 Die Knoblauchzehen in einer kleinen Pfanne oder einem anderen feuerfesten Gefäß gleichzeitig mit dem unverpackten Gemüse auf dem Grill für etwa 10 Minuten garen, zwischendurch wenden. Wenn das Gemüse noch leicht bissfest ist, ist es fertig. Es sollte schon leicht braun geworden sein.
- 5 Jetzt das Gemüse in kleine Würfel schneiden und mit der Tomatensauce mischen. Dazu den gegrillten Knoblauch pressen. Zum Schluss den Balsamico-Essig dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 🍴

Rezept & Bild:  
Michelle Deschner

 @mimipustebume

## ZUTATEN

- ▶ 330 g Paprika
  - ▶ 260 g Tomate
  - ▶ 250 g Zucchini
  - ▶ 200 g Aubergine
  - ▶ 200 g rote Zwiebel
  - ▶ 150 g Pilze
  - ▶ 2 Knoblauchzehen
- Für die Marinade:
- ▶ 30 g Olivenöl
  - ▶ 12 g brauner Zucker
  - ▶ 8-10 g Grillgewürz
  - ▶ 4 g Salz
  - ▶ 0,1 g geräuchertes Paprikapulver (etwa eine Messerspitze)

### Zum Abschmecken:

- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer
- ▶ 5 g Balsamico-Essig

# Mohnflesseri

Die Flesseri kommen aus dem Österreichischen und sind geflochtene, mit Salz, Mohn oder Saaten bestreute Kleingebäcke. Diese glutenfreie Variante schmeckt auch Glutenessern gut und passt hervorragend zu herzhaften Grillspeisen. Wer möchte, kann dem Teig etwas mehr Honig beimischen. So entsteht eine leicht süßliche Variante – perfekt fürs Frühstück.

Rezept & Bilder: Ursula Hauszer

 @loquita11



## Tipp:

Ist kein Hefewasser vorhanden, kann es durch 160 g Wasser und 1 g Hefe ersetzt werden. Wer die Mohnflesseri gerne süßer mag, erhöht die Honigmenge oder wählt eine andere Süße.





Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: glutenfrei

Triebmittel: Sauerteig,  
Hefewasser

Teigkonsistenz: fest

Zeit gesamt: 29,5-35,5 Stunden

Zeit am Backtag: 1,5 Stunden

Backzeit: 30 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 200°C  
nach 10 Minuten

Schwaden: beim Einschließen,  
nach 10 Minuten ablassen

- 1 Das Mehl des Hauptteiges sieben, mit den Flohsamen, der Stärke und der Trockenhefe gut vermischen. Vorteig mit Honig und Anstellgut verrühren, Salz in Wasser auflösen und mit dem Vorteig-Anstellgut-Honig-Gemisch vermengen.
- 2 Die trockenen Zutaten – außer Xanthan – nach und nach abwechselnd mit den feuchten Zutaten – außer dem Öl – in das ausgekühlte Kochstück einarbeiten. Ein sehr weicher, klebriger Teig entsteht.
- 3 Xanthan im Öl auflösen und einarbeiten – der Teig wird kompakter.
- 4 2 Stunden bei Raumtemperatur ruhen lassen, der Teig nimmt merklich an Volumen zu. Danach für 18 bis 20 Stunden in den Kühlschrank.
- 5 Den Teig direkt aus dem Kühlschrank weiterverarbeiten. Dazu in acht Teile teilen, zuerst rundwirken, dann zu Würsten ausrollen und zu Mohnflesserln flechten (siehe Fotos).
- 6 Die Flesserln mit Wasser bepinseln und in Mohn wälzen. Mit der Mohnseite nach unten in einem Bäckerleinen für 30 Minuten im Ofen bei eingeschaltetem Licht zur Stückgare stellen.
- 7 Flesserl aus dem Ofen nehmen und bei Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen.
- 8 Die fertigen Flesserln auf einem Backblech auf der untersten Schiene in den Ofen geben, kräftig schwaden und 10 Minuten bei 250°C Umluft anbacken. Danach den Schwaden ablassen, Temperatur auf 200°C reduzieren und weitere 20 Minuten fertigbacken. In den letzten 10 Minuten die Backofentür einen Spalt weit öffnen. ■



## VORTEIG

▶ 160 g Reismehl

▶ 160 g Hefewasser

Reismehl und Hefewasser vermischen und bei Zimmertemperatur 8 bis 12 Stunden lang zur Gare stellen. Der Vorteig sollte deutlich an Volumen zunehmen und mit Bläschen durchzogen sein.

## KOCHSTÜCK

▶ 300 g Wasser

▶ 50 g Tapiokastärke

Die Stärke klumpenfrei mit Wasser vermischen und langsam erhitzen. Unter ständigem Rühren so lange kochen, bis eine zähe, fast durchsichtige Masse entstanden ist, die sich vom Topfboden abhebt. Mindestens 2 Stunden auskühlen lassen.

## HAUPTTEIG\*

▶ Vorteig

▶ Kochstück

▶ 280 g Reismehl

▶ 200 g Wasser

▶ 100 g Kartoffelstärke

▶ 60 g Tapiokastärke

▶ 20 g Flohsamenschalen  
gemahlen

▶ 40 g Honig

▶ 30 g Anstellgut

▶ 20 g Öl

▶ 15 g Salz

▶ 8 g Xanthan

▶ 7 g Trockenhefe

Zum Bestreuen

▶ Mohn

\* Ergibt 8 Flesserl



**Tipp:**

Als Basis für die gefüllte Focaccia eignet sich das Weizenmischbrot in diesem Heft auf Seite 61.



# Gefüllte Focaccia

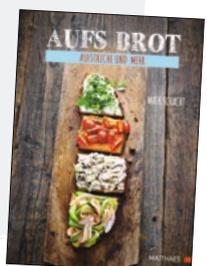
Wer aus seinem Standardteig mehr herausholen möchte, sollte sich dieses Rezept genauer ansehen. Die Basis dafür ist ein beliebiger Weizenmischteig, der zu einem Focaccia verarbeitet wird. Das Besondere dabei: es wird mit Käse und Schinken gefüllt. Ein einfaches Rezept für leckere Partybrote mit dem gewissen Überraschungseffekt beim Reinbeißen.

- 1 Zum Zubereiten benötigt man zunächst einen backfertigen Weizenmischbrotteig von ungefähr 1.000 Gramm. Diesen breitet man auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Quadrat aus.
- 2 Der Gorgonzola wird mit den Händen zerbröckelt, der Mozzarella gewürfelt, der Bergkäse gerieben.
- 3 Die eine Hälfte des Teiges bestreut man nun mit den Käsesorten und lässt dabei einen fingerbreiten Rand frei.
- 4 Danach kommen Schinken und Petersilienblättchen darauf und man klappt die andere Teighälfte darüber. An den Rändern werden beide Teighälften fest zusammengedrückt.
- 5 Die Focaccia nun mit Olivenöl bepinseln und mit grobem Meersalz und Rosmarin bestreuen.
- 6 Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, 10 Minuten ruhen lassen und dann im vorgeheizten Backofen bei 200°C Ober-/Unterhitze 17 bis 20 Minuten goldbraun backen. 🍴

## ZUTATEN

- ▶ 1.000 Gramm Weizenmischteig (siehe Rezept in diesem Heft)
- ▶ 100 g Gorgonzola
- ▶ 100 g Mozzarella
- ▶ 100 g gekochter Schinken (hauchdünn geschnitten)
- ▶ 50 g Bergkäse
- ▶ 1 Handvoll Petersilienblättchen
- ▶ 1 Zweig Rosmarin
- ▶ Olivenöl
- ▶ Grobes Meersalz

Dieses Rezept stammt aus dem Buch „Aufs Brot – Aufstriche und mehr“. Es ist im Matthaes-Verlag erschienen und hat 160 Seiten mit zahlreichen farbigen Abbildungen. Eine Vorstellung des Buchs findest Du in der Rubrik „Inspiration – Alles rund ums Brot: Bücher und Blogs“ ab Seite 66 in diesem Heft.





### Tipp:

Statt Quark kann man auch super Skyr nehmen. Der ist deutlich fettärmer, geschmacklich aber sehr lecker.

Rezept & Bilder: Debora Gaedtke

 [meine-kuechengeheimnisse.blogspot.com](http://meine-kuechengeheimnisse.blogspot.com)

## ZUTATEN

- ▶ 400 g griechischer Joghurt (aus Schafsmilch)
- ▶ 200 g Quark
- ▶ ½ Gurke
- ▶ 20 g Olivenöl
- ▶ 15 g milder Essig (zum Beispiel Balsamico bianco)
- ▶ 2 Zehen Knoblauch
- ▶ 2 g Salz
- ▶ 1 g Paprika edelsüß
- ▶ 1 Prise Pfeffer
- ▶ ½ Bund Dill

# Tzatziki

Sommer, Sonne, gutes Essen, Griechenland – Tzatziki kann Emotionen wecken. Vor allem aber ist der würzige Joghurt-Dip ein Klassiker unter den Grillbeilagen. Der Vorteil bei diesem Rezept ist, dass man nur relativ wenig Zutaten braucht, die man gut auf Vorrat haben kann. Besonders in der Grillzeit ist der schnelle Dip also die perfekte Spontan-Spende für jedes Grill-Büffet.

- 1** Die Gurke schälen und fein raspeln. Mit Salz bestreuen, mischen und 10 Minuten ziehen lassen. Dann den ausgetretenen Saft gut ausdrücken, damit das Tzatziki nicht zu wässrig wird.
- 2** Den Dill fein hacken, die Knoblauchzehen schälen, ebenfalls fein hacken und alles zur Gurke geben.
- 3** Joghurt, Quark, Essig, Öl und die Gewürze dazugeben und alles mindestens 2 Minuten lang gut vermengen.
- 4** Den Dip mindestens 30 Minuten vor dem Servieren durchziehen lassen und kurz vor dem Verzehr nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. 🍴

# Erligheimer Treberbrot

## Tipp:

Wenn man vom Teig 50-Gramm-Teiglinge absticht, länglich wirkt und in Kümmel oder Hagelsalz wälzt, sind es leckere Knusperstangen, die hervorragend zu einem süffigen Bier schmecken.

Rezept & Bilder: Bärbel Adelhelm

 /Alltagstipps-und-Rezepte-einer-schwäbischen-Allrounderin-990114201022031

Für viele ist Bier das ideale Getränk zum Grillen. Doch nicht nur denjenigen schmeckt dieses herzhaftes Treberbrot. Treber sind Malzrückstände, die beim Bierbrauprozess anfallen. Sie verleihen dem Brot eine angenehm malzige Note und die gewisse Saftigkeit.

- 1 Alle Zutaten für den Hauptteig – bis auf das Salz – mit einer Küchenmaschine vermischen und 30 Minuten zugedeckt stehen lassen (Autolyse).
- 2 Danach das Salz hinzufügen und den Teig solange auf niedriger Stufe kneten, bis er sich, gut sichtbar, von der Rührschüssel löst. Danach noch 1 Minute schnell kneten.
- 3 Den Teig in eine leicht geölte Schüssel geben und für 3 bis 4 Stunden bei Raumtemperatur zur Gare stellen. Dabei zwei- bis dreimal dehnen und falten. Der Teig sollte sein Volumen am Ende mindestens verdoppelt haben.
- 4 Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsplatte kippen und zu einem Brot formen – zu viel Bearbeiten des Teiges vermeiden.
- 5 Danach im Gärkorbchen, das mit Treber ausgestreut ist, mit Schluss nach oben zur Gare stellen.
- 6 Nach etwa 40 bis 50 Minuten in den auf 250°C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Ofen geben, dabei reichlich schwaden. Nach 10 Minuten die Temperatur auf 230°C senken und weitere 30 Minuten backen. Sollte der Treber zu braun werden, kann man die Temperatur noch etwas reduzieren. 🍷

Schwierigkeitsgrad: ★★☆☆

Getreide: Weizen, Roggen

Triebmittel: Sauerteig

Teigkonsistenz: klebrig, bindig

Zeit gesamt: 17 Stunden

Zeit am Backtag: 5 Stunden

Backzeit: 40-45 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 230°C  
nach 10 Minuten

Schwaden: beim Einschließen

## VORTEIG

- ▶ 150 g Weizenmehl 1050
- ▶ 150 g Wasser (Raumtemperatur)
- ▶ 15 g Anstellgut

Die Zutaten miteinander vermischen und bei Raumtemperatur zugedeckt 12 Stunden stehen lassen.

## HAUPTTEIG

- ▶ Vorteig
- ▶ 350 g Weizenmehl 1050
- ▶ 100 g Roggenmehl 1150
- ▶ 50 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 275 g Wasser (eventuell noch 30 g Wasser mehr, wenn der Teig sehr fest wird)
- ▶ 150 g Biertreber (feucht, plus 20 g zum Bestreuen des Gärkorbchens)
- ▶ 25 g Flohsamen
- ▶ 25 g Salz



# Brioche Burger-Buns

Ein selbstgemachter Burger wird erst dann zu einem richtig leckeren Gericht, wenn auch das Brötchen eine gute Qualität hat. Es sollte nicht nur lecker schmecken, sondern muss auch die richtige Struktur haben, damit der saftige Belag nicht runterfällt. Beide Kriterien erfüllen diese Brioche Burger-Buns, die französische Back- mit amerikanischer Grill-Kultur verbinden.

Für Einsteiger  
geeignet



Schwierigkeitsgrad: ★☆☆

Getreide: Weizen

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: weich

Zeit gesamt: 17-17,5 Stunden

Zeit am Backtag: 5-5,5 Stunden

Backzeit: 16-18 Minuten

Starttemperatur: 220°C

Backtemperatur: 200°C  
nach 10 Minuten

Schwaden: beim Einschließen

Rezept & Bilder: Sonja Bauer

 @cookieundco

 /cookieundco.de

 www.cookieundco.de

- 1 Vorteig und alle Zutaten für den Hauptteig, außer Butter und Salz, in eine Schüssel geben und 3 bis 4 Minuten auf langsamer Stufe vermischen. Danach für 10 Minuten bei schnellerer Geschwindigkeit zu einem glatten Teig auskneten.
- 2 Butter und Salz zum Ende der Knetzeit portionsweise hinzufügen und einkneten. Bei Bedarf noch etwas Wasser (bis zu 20 g) mit einkneten.
- 3 Für etwa 3 Stunden bei 25 bis 27°C zur Gare stellen. Der Teig sollte sich dabei mindestens verdoppelt, besser verdreifacht haben. Während der Gehzeit zweimal dehnen und falten, nach 45 und 90 Minuten.
- 4 Danach 10 Teiglinge abstechen und rund formen. Leicht platt drücken und für 60 bis 90 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur zur Gare stellen. Den Ofen rechtzeitig auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 5 Das Ei mit dem Salz verquirlen und die Teiglinge damit zweimal bestreuen. Mit Sesam bestreuen.
- 6 Sofort beim Einschließen schwaden. Für 16 bis 18 Minuten backen. Schwaden nicht ablassen. Nach 10 Minuten die Temperatur auf 200°C senken.
- 7 Nach dem Backen auf einem Kuchengitter abkühlen lassen und dabei mit einem Geschirrtuch bedecken. 🍴



## VORTEIG

- ▶ 100 g Weizenmehl 550
- ▶ 100 g Wasser
- ▶ 0,5 g Frischhefe

Die Zutaten gründlich miteinander vermischen und abgedeckt 12 Stunden bei Zimmertemperatur reifen lassen.

## HAUPTTEIG\*

- ▶ Vorteig
- ▶ 400 g Weizenmehl 550
- ▶ 30 g Wasser
- ▶ 100 g Milch
- ▶ 15 g Gerstenmalzsirup (alternativ Rübensirup)
- ▶ 10 g Zucker
- ▶ 5 g Frischhefe
- ▶ 5 g Backmalz (aktiv)
- ▶ 2 Eier
- ▶ 80 g Butter (kalt, in Stücken)
- ▶ 10 g Salz

## ZUM BESTREUEN

- ▶ 1 Ei
- ▶ 1 Prise Salz
- ▶ Sesam (weiß und schwarz)

\* Ergibt 10 Buns

# Vegetarische Burger





## ZUTATEN\*

- ▶ 200 g Kidneybohnen (Konserve)
- ▶ 100 g Kichererbsen (Konserve)
- ▶ 100 g Semmelbrösel
- ▶ 80 g Emmentaler (gerieben, alternativ Cheddar)
- ▶ 50 g Zwiebel (gehackt)
- ▶ 1 Ei
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer
- ▶ Scheibenkäse (optional)

\* Ergibt 4-6 Patties

Wer auf Fleisch verzichtet, verzichtet nicht auf guten Geschmack. Das Gegenteil beweisen diese super einfachen Burger-Patties. Sie sind in nur wenigen Minuten fertig und schmecken selbst Fleisch-Essern richtig gut. Außen werden sie in der Pfanne oder auf dem Grill zubereitet. Leicht kross und kräftig gewürzt sind sie auch kalt ein toller Snack für unterwegs.

- 1 Die Kidneybohnen und die Kichererbsen abgießen und in eine Schüssel geben. Die Semmelbrösel, ordentlich Salz und eine Prise Pfeffer hinzugeben und alles mit einer Gabel gut zerdrücken, sodass eine homogene Masse entsteht.
- 2 Den geriebenen Käse, die Zwiebeln und das Ei hinzugeben und alles mit den Händen oder einer Gabel durchkneten.
- 3 Von der Masse Stücke zu je 80-120 Gramm – je nach Größe des Brötchens – abnehmen und zu Kugeln formen. Danach platt drücken und die Burger-Patties formen. Die Masse lässt sich sehr gut mit den Händen bearbeiten.
- 4 Auf den heißen Grill oder in die Pfanne geben und von beiden Seiten kräftig anbraten. Etwa 1 bis 2 Minuten vor Ende eine Scheibe Käse – zum Beispiel Cheddar – auf jedes Patty legen, damit sie leicht schmilzt. 🍳



Einfache Cheeseburger:

- Burger-Brötchen nach Geschmack, innen leicht angeröstet (zum Beispiel auf Seite 24 in diesem Heft)
- Vegetarische Burger-Patties • Cheddar-Käse in Scheiben • Tomatenscheiben • Gewürzgurkenstreifen
- Eisbergsalat • Zwiebelringe • Mittelscharfer Senf • Tomatenketchup

Rezept & Bilder: Jan Schnare

# Glutenfrei grillen

## Darauf sollte man achten



Spätestens wenn das erste sonnige Wochenende angesagt ist, wird es Zeit zum Angrillen. Wenn man sich glutenfrei ernähren muss oder einer der eingeladenen Gäste kein Gluten verträgt, muss man dabei jedoch das eine oder andere beachten. Mit den folgenden Tipps wird die Grillparty auch glutenfrei zum kulinarischen Genuss.

**G**luten ist ein Protein (Klebereiweiß), das in vielen Getreidesorten wie Weizen, Roggen oder Gerste enthalten ist. Gluten kann also zum Beispiel in Form von Fladenbrot auf dem Grill landen, aber auch in Gewürzen oder Marinaden versteckt sein. Das ist zum Beispiel der Fall, wenn das marinierte Grillgut Sojasoße enthält, in der oft Weizen verarbeitet ist.

Leider ist es beim Thema Gluten nicht damit getan, auf glutenhaltiges Brot oder glutenhaltig mariniertes Fleisch zu verzichten. Wenn Grillgäste besonders sensibel auf Gluten reagieren, ist es wichtig, dass sie keinen Krümel Brot abbekommen und keine Spur von Gluten an ihr Grillgut kommt. Das klingt übervorsichtig, aber tatsächlich können schon kleinste Mengen Gluten Probleme bei den Betroffenen verursachen. Mit ein paar grundlegenden Tipps ist es jedoch nicht schwer, Kontaminationen zu vermeiden.

Am einfachsten ist es natürlich, wenn nur glutenfreie Dinge auf den Grill kommen, dann ist keine besondere Vorsicht geboten. Wenn glutenfreies und glutenhaltiges Grillgut auf dem Rost liegt, sollten zwei verschiedene Grillzangen verwendet werden, eine für die glutenfreien und eine für die glutenhaltigen Dinge. Nach dem Grillen von glutenhaltigen Speisen sollte der Grillrost besonders gut gereinigt werden. Um auf Nummer sicher zu gehen, kann das glutenfreie Grillgut auf Grillschalen (am besten wiederverwertbare aus Edelstahl oder Emaille) gelegt werden. Eine andere Möglichkeit, die Speisen vor Spuren von Gluten beim Grillen zu schützen, ist es, sie in Bananenblätter, Kohl-, Mangold-, oder Rhabarberblätter einzuwickeln.

Alle fertig gekauften Produkte sollten genau auf die Inhaltsstoffe geprüft werden. Das heißt zum Beispiel beim Metzger zu erfragen, ob die Marinade vom Fleisch oder die Grillwurst glutenfrei sind. Am sichersten ist es, wenn man möglichst viel selbst macht, da man dann weiß, welche Zutaten enthalten sind. So kann man sein Fleisch eben auch selbst marinieren. Eine einfache, glutenfreie Orangen-Koriander-Marinade, die besonders gut zu Geflügel passt, findet sich am Ende des Artikels. Neben den Marinaden und Soßen können auch Gewürzmischungen Gluten enthalten. So ist beispielsweise in Kräutersalz oftmals Weizen beigemischt. Der eine oder andere verfeinert sein

Grillgut durch Ablöschen mit Bier. Da in Bier Gluten enthalten ist, muss darauf beim glutenfreien Grillen verzichtet werden oder man nimmt schlicht glutenfreies Bier.

Fleisch und Fisch sind grundsätzlich glutenfrei, hier muss nur auf eventuelles Gluten in Marinaden geachtet werden. Bratwürstchen – egal ob aus Fleisch oder vegetarisch – müssen natürlich vor dem Verzehr auch auf ihre Inhaltsstoffe geprüft werden. Eine leckere vegetarische und auch glutenfreie Alternative sind Gemüsespieße: einfach Lieblingsgemüse wie Zucchini, Paprika und Tomate in Stücke schneiden und auf Spieße stecken. Ebenfalls glutenfrei und sogar vegetarisch ist ein Focaccia vom Grill. Dazu ein glutenfreies Focaccia-Brot halb durchschneiden, beispielsweise mit Tomaten, Mozzarella sowie Basilikum füllen und eingewickelt auf den Grill legen, bis das Brot knusprig und der Käse geschmolzen ist.

Als Beilage eignen sich Kartoffeln ideal, da sie von Natur aus glutenfrei sind. Damit es schneller geht, ist es empfehlenswert, die Kartoffeln im Topf vorzukochen und danach für die restliche Zubereitung direkt ins Feuer zu geben. Anschließend sollten sie ohne Schale verzehrt werden. Natürlich kann man auch glutenfreies Brot zum Grillen reichen. Hier sollte darauf geachtet werden, dass es separat vom glutenhaltigen Brot liegt.

Bei Grillsoßen gilt wie bei den Marinaden: bei fertig gekauften Exemplaren die Inhaltsstoffe



**Auf dem Grill sollten die glutenfreien Waren gut von den glutenhaltigen getrennt werden**

auf Gluten prüfen. Hier können Apps wie CodeCheck helfen. Auch Soßen und Dips kann man schnell selbst machen, wie Quark mit Kräutern oder eine Guacamole aus Avocado, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Zitrone. Ein weiterer wichtiger Punkt ist, dass in die Soßen keine glutenhaltigen Brotkrümel kommen. Dafür Löffel in die Soßenschälchen geben, die nur für die Soßen verwendet werden oder die Soßen direkt aus der Tube oder Flasche auf den Teller geben.

Am besten spricht man das Thema Glutenunverträglichkeit an und informiert alle Gäste, worauf beim glutenfreien Grillen geachtet werden muss, besonders natürlich denjenigen, der am Grill steht. Dann steht einem gemütlichen gemeinsamen Grillabend nichts im Wege. 🍷



**Brot und Dip – die Klassiker zum Grillen. Auf dem Tisch sollte man aufpassen, dass die glutenfreien Speisen nicht mit glutenhaltigen in Kontakt kommen**

# Orangen-Koriander-Marinade

Diese einfache Marinade schmeckt gleichermaßen würzig und durch die Orange sommerlich frisch. Sie passt besonders gut zu hellem Fleisch wie Hähnchen und sorgt für eine leichte, nicht zu aufdringliche Note. Mit den angegebenen Zutaten erhält man eine Menge von ungefähr 250 Milliliter, was zum Beispiel für vier Hähnchenfilets reicht.

Text, Rezept & Bilder:  
Yvonne Buschhaus

 @glutenfrei\_frollein

 /glutenfreifrollein

 www.glutenfrei-frollein.de

## ZUTATEN

- ▶ Saft von einer Orange
- ▶ 80 g Olivenöl
- ▶ 10 g Ahornsirup
- ▶ 2 g Meersalz
- ▶ 1,5 g getrockneter Koriander
- ▶ 0,5 g schwarze Pfefferkörner

- 1 Pfeffer und Koriander in einem Mörser frisch mahlen.
- 2 Die Orange auspressen und mit den restlichen Gewürzen, dem Ahornsirup und dem Olivenöl in eine kleine Flasche geben und kräftig schütteln.
- 3 Das Fleisch in eine flache Schüssel geben, mit der Marinade übergießen, verschließen und mehrere Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
- 4 Anschließend das Fleisch aus der Marinade nehmen und grillen. 🍷





### Tipp:

Wer es gerne würzig-scharf mag, gibt Senf oder Cayennepfeffer mit in das Salatdressing. Die Mandarinen können durch andere Früchte ausgetauscht werden, beispielsweise Aprikosen- oder Ananasstücke.

Rezept & Bild: Stephanie Reineke

 @mein\_glutenfreier\_backofen

 /meinglutenfreierbackofen

 meinglutenfreierbackofen.blog

# Quinoa-Salat

Salate gehören zum Grillen einfach dazu. Ein Beispiel für ein einfaches aber sehr leckeres Rezept ist dieser Quinoa-Salat, der durch seine fruchtig-pikante Note besticht. Er eignet sich daher perfekt als Beilage zu herzhaftem Fleisch, schmeckt aber auch als eigenständige Mahlzeit.

- 1 Die Quinoa-Masse vom Vortag in einer großen Salatschüssel locker aufrühren, eventuell etwas Öl zugeben.
- 2 Die Mandarinen und die Korinthen abtropfen lassen.
- 3 Den Lauch waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln.
- 4 Alle Zutaten zu dem Quinoa geben und unterheben.
- 5 Aus Öl, Essig, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren und vor dem Servieren über den Salat gießen. 🍴

## ZUTATEN

▶ 300 g Wasser (gesalzen)

▶ 150 g Quinoa

Quinoa in ein Sieb geben und unter heißem Wasser abwaschen, dann in einen Topf mit dem Salzwasser geben. Aufkochen lassen und etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen worden ist. Zwischendurch immer mal wieder umrühren, damit nichts ankoht. Zur Seite stellen und abkühlen lassen. Über Nacht durchziehen lassen.

▶ 30 g Korinthen

Die Korinthen mit heißem, nicht mehr kochendem Wasser übergießen und über Nacht einweichen lassen.

▶ 170 g Mandarinen (Abtropfgewicht, aus der Dose)

▶ 6 Tomaten (klein)

▶ 60 g Olivenöl

▶ 30 g Essig (glutenfrei)

▶ 1 Stange Lauch

▶ Salz

▶ Pfeffer

# Süßkartoffel-Sauerteigbrot

Schwierigkeitsgrad: ★★☆☆

Getreide: Dinkel

Triebmittel: Sauerteig

Teigkonsistenz: bindig

Zeit gesamt: 18,5 Stunden

Zeit am Backtag: 1 Stunde

Backzeit: 55 bis 60 Minuten

Starttemperatur: 220°C

Backtemperatur: 200°C

Schwaden: beim Einschließen

Das nährstoffreiche Gemüse Süßkartoffel gibt diesem Brot einen einzigartigen süßlichen Geschmack, mit locker-saftiger Krume und knuspriger Kruste. Der frische zitronig-herbe Duft des Zitronenthymians im Sauerteig-Starter weckt Vorfreude auf die ersten Sonnenstrahlen und das Grillvergnügen. Zu diesem provenzalisch anmutenden Süßkartoffelbrot passen allerlei süße sowie herzhaft Beläge – getoastet oder auf dem Grill schmeckt es super.



- 1 Alle Zutaten gründlich mischen und etwa 10 bis 15 Minuten von Hand miteinander verkneten, bis der Teig sich vom Schüsselrand löst.
- 2 Den Teig danach 2 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur reifen lassen, alle 30 Minuten dehnen und falten.
- 3 Im Anschluss den Teig auf der bemehlten Arbeitsplatte 10 Minuten entspannen lassen, in die gewünschte Form bringen und in ein bemehltes Gärkörbchen mit dem Schluss nach oben legen. Abgedeckt im Kühlschrank über Nacht 12 Stunden reifen lassen.
- 4 Am nächsten Tag den Ofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen, den Teigling einritzen und unter kräftigem Schwaden in den Ofen geben. Die Temperatur nach dem Einschießen sofort auf 200°C senken und 55 bis 60 Minuten backen. 🍞



## SAUERTEIG

- ▶ 45 g Dinkelmehl 630
- ▶ 30 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 25 g Süßkartoffelpüree (20 g im Ofen geröstete Süßkartoffel und 5 g Wasser püriert)
- ▶ 75 g lauwarmes Wasser
- ▶ 15 g Sauerteig (zum Beispiel Marvin, siehe BROT 05/2018)

Alle Zutaten verrühren und bei etwa 28°C reifen lassen. Nach rund 4,5 Stunden ist der Starter backfertig.

## HAUPTTEIG

- ▶ Sauerteig
- ▶ 360 g Süßkartoffelpüree (190 g im Ofen geröstete Süßkartoffeln und 170 g Wasser püriert)
- ▶ 250 g Dinkelmehl 630
- ▶ 70 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 10 g Salz

Rezept & Bilder:  
Margarete Maria Preker

📷 @imagina\_von\_rosenberg

📘 /ImaginaVonRosenberg

🌐 <http://backundkochstube.blogspot.de>



Für Einsteiger  
geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆

Getreide: Weizen, Buchweizen

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: leicht klebrig

Zeit gesamt: 2,5 Stunden

Zeit am Backtag: 2,5 Stunden

Backzeit: etwa 4 Minuten

Starttemperatur: Pfanne, mittlere Hitze

Backtemperatur: Pfanne, mittlere Hitze

Schwaden: nein

## ZUTATEN\*

- ▶ 225 g Weizenmehl 550
- ▶ 25 g Buchweizenmehl Vollkorn (alternativ Dinkelmehl Vollkorn)
- ▶ 140 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 20 g Olivenöl
- ▶ 6 g Salz
- ▶ 2 g Frischhefe

\* Ergibt 8 Brötchen

### Tipp:

Man kann die Fladen auch nur mit Weizenmehl 550 machen. Dann muss man die Wassermenge um 10 Gramm reduzieren. Den Teig kann man auch vorbereiten und über Nacht abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Am besten direkt nach dem Dehnen und Falten.

Rezept & Bilder: Nadja Alessi

 @little\_kitchen\_and\_more



# Fladenbrötchen

Manchmal muss es einfach sein und schnell gehen. Für solche Fälle eignen sich diese Fladenbrötchen aus der Pfanne perfekt. Man braucht nicht einmal den Ofen einzuschalten und sie stehen in nur knapp 3 Stunden auf dem Tisch. Die perfekte Beilage nicht nur auf jedem Büffet oder für unterwegs, sondern natürlich auch für spontane Grillpartys.

- 1 Alle Zutaten von Hand vermischen und abgedeckt 45 Minuten gehen lassen
- 2 Danach einmal dehnen und falten und weitere 60 Minuten gehen lassen.
- 3 Acht Teiglinge zu je rund 50 Gramm abwiegen und rundformen. 15 Minuten entspannen lassen.
- 4 Die Teiglinge mit der Hand etwas plattdrücken und abgedeckt weitere 15 Minuten gehen lassen.
- 5 In der beschichteten Bratpfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite zirka 2 Minuten backen. Alternativ kann man die Fladen auch in einer Pfanne auf dem Grill backen. 🍳



Schwierigkeitsgrad: ★☆☆

Getreide: Weizen

Triebmittel: Lievito Madre, Hefe

Teigkonsistenz: weich

Zeit gesamt: 4,5-5 Stunden

Zeit am Backtag: 4,5-5 Stunden

Backzeit: 23 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 220°C nach 1 Minute, 190°C nach 11 Minuten

Schwaden: 1 Minute nach dem Einschießen, 5 Minuten vor Ende ablassen

Rezept & Bilder: Julia Meier

# Gemüse-Brötchenring

Gemüseeinlagen verleihen Brötchen und Broten eine tolle Saftigkeit und bringen geschmacklich Pepp ins Spiel. So auch bei diesem einfachen Brötchenring, der mit wenig Hefe auskommt und trotzdem schon nach wenigen Stunden frisch dampfend auf dem Tisch steht. Ideal für die spontane Grillparty.

- 1 Mehl, Grieß, Wasser, Lievito Madre und Hefe für 5 bis 10 Minuten auf mittlerer Stufe zu einem glatten Teig verkneten. Gegen Ende der Knetzeit Salz, Olivenöl und Kürbiskerne hinzugeben und den Teig weitere 2 bis 3 Minuten kneten.
- 2 Im Anschluss die Tomaten sowie das ausgekühlte Gemüse kurz langsam unterkneten.
- 3 Danach den Teig in eine geölte Wanne oder Schüssel legen und nach 60, 120 und 180 Minuten dehnen und falten.
- 4 Den Teig, der sich jetzt gut verdoppelt haben sollte, auf die Arbeitsplatte kippen. Mit der Teigkarte zehn Stücke zu je rund 130 Gramm abstechen.
- 5 Die Teiglinge kreisförmig auf ein Blech mit Dauerbackfolie oder Backpapier setzen und etwa 45 Minuten zugedeckt gehen lassen. Sie sollten sich nach dieser Zeit sichtbar vergrößert haben und einander berühren.
- 6 Nach dieser Stückgare die Brötchen gut mit Wasser besprühen und in den vorgeheizten Ofen bei Ober-/Unterhitze geben.
- 7 Anbacken bei 250°C. Nach einer Minute kräftig schwaden und den Ofen auf 220°C herunterregeln. Nach weiteren 10 Minuten die Temperatur auf 190°C senken und für 7 Minuten weiterbacken. Danach den Schwaden ablassen und 5 Minuten zu Ende backen. 🍴

\* Ergibt 1 Brötchenring mit 10 Brötchen

## GEMÜSEINLAGE

- ▶ 75 g Hokkaido-Kürbis
- ▶ 75 g Tomaten
- ▶ 50 g Zucchini
- ▶ 50 g Karotten

Karotten schälen und würfeln. Kürbis, Tomaten und Zucchini ebenfalls würfeln. Alles bis auf die Tomaten zusammen im Topf mit etwas Wasser für etwa 6 Minuten dünsten und danach abkühlen lassen. Die Tomaten zunächst zur Seite stellen.

## HAUPTTEIG\*

- ▶ 325 g Weizenmehl Tipo 00 (alternativ Weizenmehl 405)
- ▶ 250 g Hartweizengrieß
- ▶ 350 g Wasser
- ▶ 75 g Kürbiskerne
- ▶ 50 g Lievito Madre (aufgefrischt)
- ▶ 13 g Salz
- ▶ 10 g Olivenöl
- ▶ 3 g Frischhefe

### Tipp:

Wer keine Lievito Madre hat, kann die Hefemenge einfach auf 7 Gramm erhöhen.





# BBQ-Cones

## ZUTATEN\*

- ▶ 680 g Weizenmehl W700 (alternativ Weizenmehl 550)
- ▶ 260 g Wasser
- ▶ 140 g Milch
- ▶ 16 g Frischhefe
- ▶ 16 g Backmalz (inaktiv)
- ▶ 16 g Salz
- ▶ 8 g Butter oder Margarine

\* Ergibt 18 Cones

Diese BBQ-Cones sehen auf den ersten Blick aus wie Eiswaffeln, bestehen aber aus Hefeteig. Man kann Sie vorfertigen, einfrieren, bei Bedarf auftauen und kurz in den Backofen oder auf den Grill geben. Mit kleingeschnittenen Fleischstücken, Tomatenstücken oder gegrillten Gemüse gefüllt – da sind der eigenen Fantasie keine Grenzen gesetzt – entstehen knusprig herzhaft Grillbeilagen.

- 1 Die Zutaten 3 Minuten langsam und anschließend weitere 4 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Danach den Teig etwa 2 Stunden ruhen lassen. Währenddessen wird der Teig drei- bis viermal kräftig durchgeknetet, um die Luft aus dem Teig zu bekommen.



### Tipp:

Wer keine Metallformen besitzt, kann die Formen aus festem Papier herstellen und mit Folie überziehen.

### Tipp

Als Füllung bietet sich ein dickes Stück gut abgelagertes Rindersteak an, das man auf beiden Seiten scharf anbrät und danach 10 Minuten ziehen lässt. In dünne Streifen geschnitten und mit etwas Rucola sowie grobem Meersalz in die Tüten geben und mit gehobeltem Parmesan garnieren.

- 2 Anschließend werden 18 Teiglinge zu jeweils rund 60 Gramm abgestochen und rund geformt. Die Teiglinge mit Mehl bestäuben, mit beiden Händen hin- und herrollen und dann etwas langziehen. Dann zudecken und 15 bis 20 Minuten ruhen lassen.
- 3 Nach der Ruhezeit werden die Teigstücke mit der Hand zu langen dünnen Strängen (Kochlöffelstärke) ausgerollt und von der dünnen Seite beginnend auf die Cones-Formen aufgewickelt. Die so entstandenen BBQ-Cones werden dann abgedeckt und rund 45 Minuten zur Gare gestellt.
- 4 Nachdem sie schön aufgegangen sind, kann man die Teiglinge mit Wasser besprühen und nach Geschmack mit Saaten oder auch Salz bestreuen.
- 5 Den Backofen auf 240°C Ober-/Unterhitze aufheizen. Am Anfang kräftig schwaden. Nach 5 Minuten die Temperatur auf 200°C zurückschalten und die Cones schön braun ausbacken. Die Backzeit beträgt insgesamt 15 Minuten. 🍴



Rezept & Bilder: Samuel Kargl

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

**Schwierigkeitsgrad:** ★★☆☆

**Getreide:** Weizen

**Triebmittel:** Hefe

**Teigkonsistenz:** fest

**Zeit gesamt:** 4 Stunden

**Zeit am Backtag:** 4 Stunden

**Backzeit:** 15-20 Minuten

**Starttemperatur:** 240°C

**Backtemperatur:** 200°C nach 5 Minuten

**Schwaden:** beim Einschließen

### Tipp:

Wer möchte, kann auch noch eine gehackte Knoblauchzehe in die Creme geben.



Rezept & Bild: Debora Gaedtker

 [meine-kuechengeheimnisse.blogspot.com](http://meine-kuechengeheimnisse.blogspot.com)

# Feta-Creme

## ZUTATEN

- ▶ 200 g Feta-Käse
- ▶ 100 g Schmand
- ▶ 50 g Frischkäse (natur)
- ▶ ½ Paprika (rot)
- ▶ 10-20 g Ajvar (Paprika-Mus)
- ▶ 15 g Paprika-Tomatenmark
- ▶ 1 Prise Pfeffer
- ▶ 1 Prise Oregano
- ▶ 1 Prise Thymian
- ▶ Salz nach Geschmack

Passend zum Sommer und zur Grillzeit ist dieser kräftig deftige Paprika-Aufstrich. Egal ob aufs Baguette oder pur zum Fleisch als würzige Soße: Verwendungsmöglichkeiten gibt es viele. Die Basis aus Feta, Schmand und Frischkäse sorgt für eine wunderbare Cremigkeit.

- 1 Den Feta-Käse grob zerbröckeln, die Paprikaschote in grobe Stücke schneiden.
- 2 Zusammen mit allen anderen Zutaten mit dem Mixstab etwa eine Minute zu einer homogenen Masse pürieren.
- 3 Vorsichtig mit Salz abschmecken, da der Feta schon sehr salzig ist.
- 4 Die Creme vor dem Servieren im Kühlschrank etwa 30 Minuten durchziehen lassen. ■

# Mediterranes Grillbrot

Baguette oder Ciabatta sind die klassischen Grill-Beilagen. Als Abwechslung dazu entstand dieses herzhaftes Brot. Durch Hartweizenmehl und -grieß bekommt es nicht nur einen mediterranen Touch, sondern auch eine aromatische Kruste. Es schmeckt gut zu kräftigen Dips und kann auch nach der Grillparty noch zum Abendbrot verspeist werden.

- 1 Die Zutaten miteinander vermischen und 6 Minuten auf langsamer Stufe mischen. Weitere 10 Minuten auf schnellerer Stufe kneten.
- 2 Den Teig 20 bis 24 Stunden im Kühlschrank zur Gare stellen.
- 3 Den Teig auf die gut bemehlte Arbeitsfläche geben und zweimal falten, sodass ein Rechteck von 35 x 25 Zentimeter entsteht. Nun in zwei Stücke teilen, Brotlaibe formen und mit dem Schluss nach unten vorsichtig auf Backpapier geben und bei Raumtemperatur abgedeckt 30 Minuten gehen lassen.
- 4 Die Teiglinge in den auf 250°C vorgeheizten Ofen geben und bei Ober-/Unterhitze 30 Minuten lang mit Dampf backen. Nach 8 Minuten die Ofentür öffnen, um den Dampf abzulassen und die Temperatur auf 230°C senken. In den letzten 5 Minuten die Ofentür einen Spalt öffnen (alternativ auf Umluft schalten), damit eine rösche Kruste entsteht. 🍞

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆

Getreide: Weizen

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: weich

Zeit gesamt: 23,5-35,5 Stunden

Zeit am Backtag: 2 Stunden

Backzeit: 30 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 230°C nach 8 Minuten

Schwaden: beim Einschließen, nach 8 Minuten ablassen

## VORTEIG

- ▶ 95 g Hartweizenmehl (alternativ Hartweizengrieß)
- ▶ 95 g Wasser (Raumtemperatur)
- ▶ 0,1 g Frischhefe

Die Zutaten vermischen und 12 bis 20 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

## BRÜHSTÜCK

- ▶ 65 g Hartweizengrieß
- ▶ 65 g Wasser (80°C)

Das Wasser über den Hartweizengrieß geben und vermischen. Bei Raumtemperatur 4 bis 12 Stunden abkühlen lassen.

## HAUPTTEIG\*

- ▶ Vorteig
- ▶ Brühstück
- ▶ 285 g Weizenmehl Tipo 0 (alternativ Weizenmehl 550)
- ▶ 125 g Weizenmehl 1050
- ▶ 65 g Hartweizenmehl (alternativ Hartweizengrieß)
- ▶ 370 g Wasser (Raumtemperatur)
- ▶ 13 g Olivenöl
- ▶ 13 g Salz
- ▶ 5 g Frischhefe

\* ergibt 2 Brote

Rezept & Bild: Sebastian Krist

 @brotartig

 /brotartig

 www.brotartig.de

### Tipp:

Das Grundrezept lässt sich auch ganz hervorragend mit getrockneten Tomaten oder Oliven verfeinern. Dazu nach der gesamten Knetzeit die gewünschte Menge an kleingeschnittenen, getrockneten Tomaten oder Oliven mit in den Teig geben und 1 bis 2 Minuten auf langsamer Stufe untermischen.

## HINWEIS

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



Schwierigkeitsgrad: ★★☆☆

Getreide: Weizen

Triebmittel: Lievito Madre, Hefe

Teigkonsistenz: fest

Zeit gesamt: 4,5-5 Stunden

Zeit am Backtag: 4,5-5 Stunden

Backzeit: 20 Minuten

Starttemperatur: 170°C

Backtemperatur: 170°C

Schwaden: nein

Rezept & Bild: Bärbel Adelhelm

[f](#) /Alltagstipps-und-Rezepte-einer-schwäbischen-Allrounderin-990114201022031

Selbstgemachte Burger zählen zu den Klassikern unter den Grillspeisen. Neben gutem Fleisch, würzigen Soßen und frischen Belägen ist vor allem das Brötchen entscheidend für den guten Geschmack. Dabei muss es nicht immer ein Standard-Bun sein. Für eine interessante Note sorgt dieses Laugenbrötchen, das schnell gemacht ist.

## ZUTATEN\*

- ▶ 500 g Weizenmehl 550
- ▶ 300 g Wasser (kalt)
- ▶ 75 g Lievito Madre
- ▶ 25 g Butterschmalz (Raumtemperatur)
- ▶ 10-15 g Salz
- ▶ 8 g Zuckerrübensirup
- ▶ 2,5 g Frischhefe
- ▶ Lauge

\* Ergibt 9 Buns

## ZUM BESTREUEN

- ▶ Sesam oder Brezelsalz

- 1 Hefe und Lievito Madre im Wasser auflösen. Mehl, Sirup, Butterschmalz sowie Salz hinzugeben und 10 Minuten bei mittlerer Geschwindigkeit kneten. Wenn man den Teig zwischen den Fingern ziehen kann und er elastisch bleibt, ohne zu reißen oder krümelig zu sein, ist er perfekt.
- 2 Zugedeckt gehen lassen, bis sich das Volumen gut verdoppelt hat. Das dauert etwa 2,5 bis 3 Stunden. Dann auf die Arbeitsplatte stürzen, 100-Gramm-Stücke abstechen und rundformen. 45 bis 60 Minuten gehen lassen
- 3 Danach für 20 Minuten in den Kühlschrank stellen – nicht zudecken. So bekommen die Teiglinge eine „ledrige“ Oberfläche, die für das Laugen wichtig ist.
- 4 Nun die Teiglinge in der nach Herstellerangaben vorbereitete Lauge laugen, abtropfen lassen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. In der Mitte einschneiden und im Anschluss mit Sesam oder grobem Brezelsalz bestreuen.
- 5 Im vorgeheizten Ofen bei 170°C Umluft 20 Minuten backen. ■

### Tipp:

Wer keine Lievito Madre hat, kann die Hefemenge einfach auf 20 Gramm erhöhen. Statt Weizenmehl kann man auch Dinkelmehl 630 verwenden – dann die Wassermenge um etwa 50 Gramm erhöhen.



# Orangen-Dip

Saftige Zitrusfrüchte verschmelzen bei diesem schnellen und einfachen Rezept mit anderen Zutaten zu einer herzhaften Soße. Der frisch-würzige Orangen-Dip schmeckt aber nicht nur zu warmen Speisen, sondern ist auch als kalter Aufstrich auf Brot ein Hochgenuss. Er verleiht kräftigen Gerichten eine gewisse Leichtigkeit.

- 1 Frischkäse, Joghurt, Senf und Honig gut vermischen.
- 2 Orangen, Zwiebel und Knoblauchzehe schälen.
- 3 Die Orangen in einzelne Segmente teilen und in Stücke schneiden.
- 4 Zwiebel, Knoblauchzehe, Chilischote und die Kräuter fein hacken.
- 5 Die Eier pellen und mit Hilfe eines Eierschneiders quer und längs teilen.
- 6 Alles zusammen vorsichtig vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika, Essig und Öl gut abschmecken. 🍴

Rezept & Bild: Gerda Göttling

## ZUTATEN

- ▶ 125 g griechischer Joghurt (alternativ Magerquark)
- ▶ 125 g Frischkäse (natur)
- ▶ 2 Orangen
- ▶ 2 Eier (hart gekocht)
- ▶ 1 kleine Zwiebel
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 1 kleine Chilischote
- ▶ 30 g Apfelessig
- ▶ 10 g Olivenöl
- ▶ Gemischte Kräuter nach Geschmack
- ▶ 5 g Senf
- ▶ 5 g Honig
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer
- ▶ Paprika edelsüß

**Tipp** Für einen besonders knackigen Biss sorgt ein Esslöffel Körnermix in dem Dip.

# Feurige Fladen

Den Namen dieses leckeren Grillgerichts sollte man nicht zu wörtlich nehmen. Denn die belegten Fladenbrote haben nur eine milde Schärfe, die nicht zu aufdringlich ist. Das liegt an der Kombination aus fluffigem Fladenbrot, zart gegrillten Rinderstreifen und leicht scharfen Pimentos de padrón, gekrönt von fruchtig-würziger Ketchup-Chili-Soße und Zwiebeln.

## ZUTATEN\*

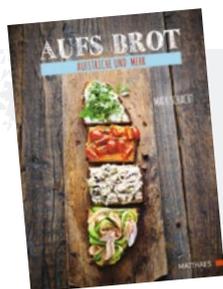
- ▶ 2 kleine Fladenbrote (Rezept auf Seite 34)
- ▶ 300-400 g Rindersteak (zum Beispiel Entrecôte)
- ▶ 100 g Pimentos de padrón (kleine grüne Paprikas)
- ▶ 30 g Ketchup
- ▶ 20-30 g Olivenöl
- ▶ 20 g süß-scharfe Chilisaucе
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ Meersalz (grob)
- ▶ Pfeffer (frisch gemahlen)
- ▶ Öl

\* Für 2 Personen

### Tipp:

Als Grundlage für dieses Rezept eignen sich die Fladenbrötchen aus diesem Heft. Das Rezept findet sich auf Seite 34.

- 1 Die Fladenbrote quer aufschneiden und in einer Grillpfanne, im Ofen oder auf dem Grill knusprig braun rösten.
- 2 Die Pimentos mit dem Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 10 bis 12 Minuten braten, mit Meersalz würzen und auf Küchenpapier abkühlen lassen. Danach die Stiele vorsichtig herausziehen.
- 3 Das Steak in einer Grillpfanne oder auf dem Grill scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und je nach Dicke bei kleiner Hitze unter mehrmaligem Wenden nach Wunsch medium oder medium rare braten. Danach 5 Minuten ruhen lassen.
- 4 Die Zwiebel in feine Ringe schneiden und in Öl goldbraun frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 5 Die unteren Brothälften mit Pimentos belegen, das Steak in Scheiben schneiden und darauf verteilen. Ketchup und Chilisaucе mischen und darübergeben, mit Zwiebelringen abschließen. Die oberen Brothälften als Deckel drauf, in die Hand und herzhaft reinbeißen. 🍴



Dieses Rezept stammt aus dem Buch „Aufs Brot – Aufstriche und mehr“. Es ist im Matthaes-Verlag erschienen und hat 160 Seiten mit zahlreichen farbigen Abbildungen. Eine Vorstellung des Buchs findest Du in der Rubrik „Inspiration – Alles rund ums Brot: Bücher und Blogs“ ab Seite 66 in diesem Heft.





# Tomatenbrot aus dem Topf



Das fruchtig-kräftige Aroma von Tomaten und Oliven trifft bei diesem Brot aus dem Topf auf würzige Kräuter der Provence. Damit wird aus dem einfachen Weizenbrot ein herzhafter Grill-Begleiter. Und das auch kurzfristig. Denn die gesamte Zubereitung nimmt inklusive der Ruhezeiten nicht mehr als etwa 4 Stunden in Anspruch.

- 1 Tomaten und Oliven fein hacken.
- 2 Etwas Wasser in einen gusseisernen Topf gießen und bei aufgesetztem Deckel zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen und das Wasser wegschütten. Den Topf auswischen und den Deckel wieder aufsetzen, um die Hitze zu speichern.
- 3 Die Hefe in einer kleinen Schüssel mit 100 Gramm des lauwarmen Wassers verrühren und 15 Minuten stehen lassen.
- 4 Mehl, Salz, Zucker und Kräuter der Provence in einer großen Schüssel vermengen. Eine Vertiefung in die Mitte drücken. Den Hefeansatz mit dem restlichen Wasser, Tomatenmark und Olivenöl hineingießen. Nach und nach von Hand mit den Trockenzutaten zu einem Teig verarbeiten.
- 5 Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche von Hand etwa 10 Minuten kneten, bis er glatt und geschmeidig ist. Dabei die Tomaten-Oliven-Mischung einarbeiten.
- 6 Den Teig zu einer Kugel formen und großzügig mit Mehl bestäuben. Auf einem geölten Bogen Backpapier in den Topf setzen und bei aufgesetztem Deckel 45 Minuten gehen lassen, bis sich das Teigvolumen ungefähr verdoppelt hat.
- 7 Den Teig aus dem Topf herausnehmen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche eventuelle Gasblasen durch kurzes, kräftiges Kneten aus dem Teig treiben. Den Teig wieder zu einer Kugel formen, indem die Ränder nach innen geschlagen werden.
- 8 Den Teigling wenden und rundformen. Großzügig mit Mehl bestäuben und auf dem Backpapier wieder in den Topf setzen. Bei aufgesetztem Deckel 1 weitere Stunde gehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat.
- 9 Den Deckel abnehmen und den Laib mit einem scharfen Messer oben leicht einschneiden. Den Deckel wieder aufsetzen. Das Brot 45 Minuten bei 230°C Ober-/Unterhitze im nicht vorgeheizten Ofen backen. Wenn die Kruste etwas kräftiger und dunkler werden soll, den Deckel nach der Backzeit abnehmen und das Brot weitere 5 bis 10 Minuten backen.
- 10 Auf einem Gitter abkühlen lassen. 🍷

Für Einsteiger  
geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆☆

Getreide: Weizen

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: bindig

Zeit gesamt: 3,5-4 Stunden

Zeit am Backtag: 3,5-4 Stunden

Backzeit: 45-55 Minuten

Starttemperatur: kalter Ofen

Backtemperatur: 230°C

Schwaden: nein

## ZUTATEN

- ▶ 500 g Weizenmehl 550
- ▶ 270 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 80 g grüne Oliven (entsteint)
- ▶ 50 g getrocknete Tomaten
- ▶ 20 g Frischhefe
- ▶ 20 g Zucker
- ▶ 20 g Tomatenmark
- ▶ 20 g Olivenöl
- ▶ 15 g Kräuter der Provence
- ▶ 10 g Salz



Dieses Rezept stammt aus dem Buch „Brote aus dem Topf“. Es ist im Südwest-Verlag erschienen und hat



78 Seiten mit zahlreichen farbigen Abbildungen. Eine Vorstellung des Buchs findest Du in der Rubrik „Inspiration – Alles rund ums Brot: Bücher und Blogs“ ab Seite 66 in diesem Heft.

# Lupinen-Burger-Buns

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆

Getreide: Weizen, Lupinen

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: fest, bindig

Zeit gesamt: 14-28 Stunden

Zeit am Backtag: 2,5 Stunden

Backzeit: 18 Minuten

Starttemperatur: 230°C

Backtemperatur: 210°C

Schwaden: beim Einschließen

Diese Burger-Brötchen, auch Buns genannt, sind super vorzubereiten und ein richtiger „Eyecatcher“ am Grill-Buffett. Soft und stabil, nussig und süßlich weisen sie eine dezent-herbe Würze auf. Das Beste ist die extrem flexible Garzeit. Ob bereits in einigen Stunden aus dem Ofen oder doch erst nach einem Tag – möglich ist alles.

- 1 Die Zutaten auf kleinster Stufe etwa 7 Minuten mischen und weitere 12 Minuten auf schneller Stufe zu einem mittelfesten, straffen und glatten Teig kneten.
- 2 Den Teig abgedeckt etwa 60 Minuten gehen lassen und anschließend für 10 bis 24 Stunden im Kühlschrank reifen lassen.
- 3 Den kühl-schrankkalten Teig auf bemehlter Arbeitsfläche zu neun gleichgroßen Teiglingen von jeweils etwa 100 Gramm portionieren, die Teiglinge straff rundformen. Die Oberfläche mit Wasser benetzen oder kurz eintauchen und in Lupinen-Schrot drücken. Danach die Teiglinge auf Backpapier setzen.
- 4 Die Teiglinge abgedeckt weitere 120 Minuten gehen lassen.
- 5 Mit der Rückseite eines Messers ein rautenförmiges Muster in die Teiglinge drücken, mit Dampf bei 230°C Ober-/Unterhitze in den vorgeheizten Ofen geben und die Temperatur sofort auf 210°C senken. Für 18 Minuten backen. 🍞

Rezept & Bild: Ben Bembnista

 @brotpoet

 /brotpoet

 www.brotpoet.de

## QUELLSTÜCK

▶ 50 g Lupinenmehl

▶ 75 g Milch

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

## HAUPTTEIG\*

▶ Quellstück

▶ 400 g Weizenmehl 550

▶ 250 g Milch

▶ 55 g Zucker

▶ 20 g Lupinenmehl

▶ 20 g Rapsöl

▶ 9 g Salz

▶ 6 g Frischhefe

\* Ergibt 9 Buns



### Tipp:

Wer die Buns bereits nach 6 Stunden fertig haben will, lässt den Teig nach dem Kneten 4 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur gehen, formt die Teiglinge und lässt sie weitere 2 Stunden gehen – dann ab in den Ofen.

# Mango-Chutney

## ZUTATEN

- ▶ 500 g Mango (nicht zu reif, gewürfelt)
- ▶ 100 g Wasser
- ▶ 75 g Zucker
- ▶ 50 g Essig
- ▶ 5 g Ingwer (frisch gerieben)
- ▶ 3 g Salz
- ▶ 2,5 g Kreuzkümmel
- ▶ 2 g Zimtstange
- ▶ 2 g Kardamomkapseln (aufgebrochen)
- ▶ 1,8 g Koriander
- ▶ 2 rote Mini-Chilis (getrocknet)
- ▶ 2 Nelken

Rezept & Bilder: Julia Stüber

 @essenmitgefuehl

 www.essen-mit-gefuehl.de

Die Mischung aus exotischen Gewürzen, der fruchtigen Mango und etwas Säure dieses Chutneys passt einfach perfekt zu Reis, aber auch zu gegrilltem Fleisch oder Fisch. Wer es schärfer haben möchte, kann fein gehackte, frische Chili verwenden. Diese kommt dann mit dem Essig zusammen zur Mango-Mischung.

- 1** Die Zimtstange, Chilis, Nelken, Kreuzkümmel, Koriander und Kardamom in ein dünnes Musselintuch oder ein Teenetz geben und zu einem Päckchen verschnüren.
- 2** Die Mango mit dem Gewürzpäckchen, Wasser und Ingwer bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten kochen, bis die Mangostücke weich sind.
- 3** Essig, Salz und Zucker zu der Mangomischung geben. Je nach Geschmack mit Zucker und Salz vorsichtig nachwürzen.
- 4** 30 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen, bis das Chutney eingekocht ist. Den Saft aus dem Gewürzpäckchen pressen, das Päckchen entfernen.
- 5** Das Mango-Chutney in sterile Gläser umfüllen, solange es noch heiß ist, und fest verschließen.
- 6** Die Gläser abkühlen lassen. Im Kühlschrank hält sich das Chutney etwa 4 Wochen. 🍷

### Tipp

Wer unter Zöliakie leidet, sollte mit Gewürzen vorsichtig sein. Eigentlich sollten Gewürzmischungen wie Currypulver zwar glutenfrei sein, wenn in der Zutatenliste keine glutenhaltige Zutat angegeben ist. Aber es gibt tatsächlich einige glutenhaltige Gewürzmischungen. Aufgrund der Anbaubedingungen können nicht alle Hersteller garantieren, dass die Gewürze wirklich glutenfrei sind. Besonders Koriander, Kümmel, Kreuzkümmel/Cumin, Fenchel, Kardamom und Bockshornklee können laut der Deutschen Zöliakie Gesellschaft mit Gluten verunreinigt sein. Deshalb empfiehlt die Gesellschaft, nur solche Gewürzmischungen zu kaufen, die als glutenfrei gekennzeichnet sind oder die sie in ihrer eigenen Aufstellung glutenfreier Lebensmittel auflistet.



# Gesund und lecker grillen

## Tipps von Ernährungsexpertinnen

Die Grillsaison hat begonnen. Wenn die Tage wieder länger werden, verwandeln sich Gärten und Terrassen in regelrechte Freiluftküchen. Warum das Grillen so beliebt ist und worauf man dabei achten sollte, um ohne schlechtes Gewissen genießen zu können, verraten die Ernährungsexpertinnen Birgit Schramm und Maja Seimer.





Die Backkartoffel ist ein Klassiker unter den Grill-Gerichten.  
Auf die Alufolie sollte man aber besser verzichten

Wer bei schönem Wetter und warmen Temperaturen durch die Straßen eines Wohngebiets spaziert, dem wird früher oder später eines ganz sicher in die Nase steigen: der Duft von Gegrilltem. Das Grillen im geselligen Familien- oder Freundeskreis gehört zum Sommer für viele ganz einfach dazu. Denn wenn die Grillparty steigt, ist Vielfalt angesagt. Und das gilt nicht nur für die Gesprächsthemen, sondern natürlich auch in kulinarischer Hinsicht.

Schon vor 400.000 Jahren und früher garten die Menschen ihr frisch erlegtes Jagdgut über dem Feuer. Das beweisen versteinerte Fleischreste, die Forscher in der Holzkohle alter Feuerstellen entdeckten. Das Grillen, wie wir es heute kennen, hat natürlich nicht mehr viel damit zu tun. Ob Stockbrot am Lagerfeuer, Spanferkel über Holzkohle oder Barbecue mit großen Gasgrills – beliebt ist es in vielen Formen überall auf der Welt.

Der charakteristische Duft nach Gegrilltem und die unverkennbaren Röstaromen entstehen durch die sogenannte Maillard-Reaktion, benannt nach dem französischen Naturwissenschaftler Louis Camille Maillard. Sie beschreibt die Folge chemischer Abläufe, die für die goldbraune Färbung sowie die Kruste



### Vorsicht mit Alufolie

Oft wird beim Grillen Gemüse oder Käse in Alufolie eingewickelt, wie die klassische Kartoffel, die in der Kohle gegart wird. Aluminium ist jedoch auch ein problematischer Rohstoff, der schädlich für die Gesundheit ist. Lebensmittel mit Salz oder Säure lösen Aluminium-Ionen aus der Folie und sie landen im Essen. Stattdessen sollte man einen Grillkorb oder eine gusseiserne Pfanne nutzen, die man auf den Rost stellt.



Die Auswahl an Speisen, die man auf dem Grill zubereiten kann, ist groß.  
Kein Wunder, dass es so beliebt ist



**Gegrilltes Fleisch hat oft den Ruf, sehr fettig zu sein – und das stimmt auch**

des Fleisches oder anderen Grillgutes verantwortlich sind. Hierbei reagieren Aminosäuren mit Kohlenhydraten oder Glykosiden und bilden so neue chemischen Verbindungen, die dem Grillgut sein typisches Aroma verleihen.

Diese Vielfalt, die beim Grillen aufgetischt wird, kommt durch die Gruppe zustande, die sich rund um die Glut trifft. Wie schon bei unseren Vorfahren, den Jägern und Sammlern, tragen beim Grillen meist alle Gäste etwas zur gemeinschaftlichen Versorgung bei. Neben Steaks, Wurst oder Schaschlik gibt es natürlich noch viel mehr, was



**Bevor man Grillgut auf den Rost legt, sollte die Kohle richtig gut durchgezogen sein. Andernfalls können schädliche Stoffe in Fleisch und Co. gelangen**



**Selbstgemachte Nudelsalate sind leckere und gegenüber fertigen Salaten vor allem gesunde Begleiter zum Grillen**

zu einer ordentlichen Grilltafel gehört. Ob mit Nudeln, Kartoffeln oder nach griechischer Art – Salat ist zum Beispiel immer ein gern gesehener Begleiter beim Grillen. Was ebenfalls nicht fehlen darf, ist gutes frisches Brot.

Vegetarier und Veganer finden heutzutage außerdem viele fleischfreie Alternativen zum klassischen Grillgut: Würzigen Käse, vegetarische Würstchen aus Seitan oder Soja und natürlich jede Menge Gemüse. Ob Kürbis, Paprika oder Champignons – jegliche Arten von Gemüse lassen sich mit Hilfe des Rostes und etwas Hitze in herzhaft Leckereien verwandeln. Allerdings versorgt uns die Lebensmittelindustrie auch mit einer Vielzahl verarbeiteter Produkte. Durch das Überangebot und den Überfluss haben viele Menschen mit Übergewicht und Zivilisationskrankheiten wie Diabetes und Herzerkrankungen zu kämpfen.

Wenn die Grillsaison beginnt, wird auch immer wieder vor den gesundheitsschädlichen Einflüssen gewarnt – und das aus gutem Grund. Denn wenn es auf dem Grill zischt und brutzelt, entstehen chemische Verbindungen, die in der Tat gesundheitsschädliche Wirkung haben können. Je mehr Fett und Fleischsaft auf die Grillkohle tropfen, desto mehr Rauch steigt auf. Hierbei bilden sich die



Statt Fleisch kann man auch mal Fisch grillen. Zusammen mit einem leichten, grünen Salat ist es ein gesundes und leckeres Gericht vom Grill

sogenannten polyzyklischen aromatischen Kohlenwasserstoffe (PAK), die sich auf dem Grillgut niederschlagen und so mitgegessen und auch eingeatmet werden. Sie können Augen, Atemwege und Verdauungstrakt reizen und sind zudem krebserregend. Darüber hinaus entstehen beim Erhitzen von Fleisch sogenannte heterozyklische Amine (HCA), weitere zellschädigende Substanzen.

Grundsätzlich gilt: Man sollte für den Holzkohlegrill nur Holzkohle oder Holzkohlebriketts verwenden und sich Zeit nehmen, um die Kohle ordentlich durchglühen zu lassen, mindestens eine halbe Stunde lang. Sie hat ihre perfekte Temperatur erreicht, wenn sie innen rot glüht, außen eine weiße Ascheschicht zeigt und nicht mehr qualmt. So entgeht man dem Rauch und seinen schädlichen Substanzen. Ebenfalls empfehlenswert ist der Einsatz von frischen Kräutern, Zwiebeln und Knoblauch in Dips und Pesto. Sie enthalten Antioxidantien, die die Zellen vor schädlichen Stoffen schützen.

Zudem gibt es noch einige weitere Stellschrauben, über die man Einfluss auf die Qualität des Grillens nehmen kann. Häufig gibt es fettreiches Grillfleisch wie Nackensteak und Bratwurst, fertige Grill-Soßen, die viel Zucker enthalten, und gekaufte fettreiche Kräuterbaguettes sowie Nudel- und Kartoffelsalate auf Mayonnaise-Basis, in denen ebenfalls viel



Wer ab und zu mal eine fettige Bratwurst vom Grill isst, muss nicht gleich ein schlechtes Gewissen haben



Wenn es schon ein Kartoffelsalat mit Mayonnaise sein soll, dann am besten selbst gemacht

Fett steckt. Insgesamt nimmt man an einem fleischlastigen Grillabend mit industriell gefertigten Produkten sehr viel Fett und Eiweiß auf. Da jedoch in der Regel nicht täglich gegrillt wird und das Mahl vom Grill etwas Besonderes, ja ein Festessen, sein sollte, muss man hier nicht verzichten, sondern kann genießen. Da gehören auch die Bratwurst oder das Nackensteak dazu. Es kommt ganz einfach immer auf die Balance an.

Ernährt man sich sonst eher ausgewogen und es kommen viel frisches Gemüse, Obst und Vollkornprodukte auf den Tisch, ist das eine gute Basis. Dennoch gibt es auch beim Grillen ein paar einfache Tipps, mit denen man eine nährstoffreiche und ausgewogene Mahlzeit zaubern kann. Das Praktische beim Grillen ist: man kann wunderbar ausgleichen. Werden Würstchen gegrillt, setzt man auf leichte, fettarme Beilagen wie Salate oder Gemüse. Kommt mageres Lammfilet, Geflügel oder Gemüse auf den Teller, sind auch gehaltvollere Dips in Ordnung.

Grundsätzlich gilt: Selbstgemachtes hat Vorrang. Nicht nur Grill-Soßen, auch Marinaden enthalten industrielle Gewürze und oft Geschmacksverstärker sowie Aromen.

Ein weiterer Tipp: Man kann auch ruhig mal Fisch statt Fleisch grillen. Fettreicher Fisch wie Lachs oder Makrele schmeckt nicht nur köstlich vom Grill, sondern liefert auch noch wertvolle Omega-3-Fettsäuren.



Grüne Salate schmecken gut und sind gesunde Grillbegleiter



Verführerisch aber zugleich auch Zucker-Bomben können fertige Soßen sein. Daher am besten selber machen

## GESÜNDERE GRILL-ALTERNATIVEN

### Lecker

Nackensteak, Bratwurst, Grill-Sticks mit Schwein
Fertige Grill-Soßen, Aioli, Ketchup, Mayonnaise
Fertige Nudel- und Kartoffelsalate auf Mayonnaise-Basis
Fertige Kräuter- und Knoblauchbaguettes
Softdrinks, süße Biermixgetränke
Kuchen, sahnige Desserts
Alufolie

### Noch besser

Lamm, Wild, Geflügel-Spieße mit Gemüse (bei Geflügel, wenn möglich, Bio), Fisch, Grillgemüse mit Tofu, Seitan
Selbstgemachte Dips auf Joghurt- oder Quark-Basis mit Kräutern, Aufstriche und Dips aus Hülsenfrüchten, wie zum Beispiel Hummus
Grüne Salate, Couscous- oder Bulgur-Salate, Salate aus Kichererbsen oder Nudeln
Vollkorn-Baguette mit Kräuter-Pesto
Saftschorlen, Weinschorlen
Obststückchen, gegrillte Ananas
Grillkorb, Gusseiserne Pfanne (einfach auf den Rost stellen)



**Bunte Schaschlikspieße mit viel Gemüse kann man ohne schlechtes Gewissen schlemmen**

Dass Fleisch, Geflügel und auch Fisch aus konventioneller Haltung zu günstigem Preis kein gutes Leben hatten, ist mittlerweile jedem bewusst. Vor allem Geflügel und Schwein, in engen Ställen ohne Auslauf aufgezogen, haben zudem oft Antibiotikabedarf. Die Tieraufzucht ist entscheidend. Hier gilt: weniger ist mehr. Fleisch und Fisch sollte immer als etwas Besonders gelten. Wer regional einkauft und Bioqualität bevorzugt, hat auf vielen Ebenen einen Mehrwert. Auch bei vegetarischem Grillgut wie Gemüse zeigt sich oft ein Geschmacksunterschied zwischen konventioneller und Bio-Qualität. In der dargestellten Liste sind ein paar Austauschmöglichkeiten zusammengestellt, mit denen man sein Mahl vom Grill ernährungsphysiologisch und geschmacklich aufwerten kann, ohne auf etwas verzichten zu müssen.

Grundsätzlich kann man zusammenfassen: Wer hin und wieder grillt, sollte das Erlebnis in vollen Zügen genießen. Wichtig ist, im Alltag auf seine Energiebilanz und eine nährstoffreiche Ernährung zu achten. Und auch ein Völlegefühl, das nach einem Sommer-Abend am Grill durchaus mal entsteht, verschwindet wieder. Beachtet man einige der Tipps, kann man ohne schlechtes Gewissen grillen und muss keine Abstriche machen. 🍴



**Wer beispielsweise Gemüse auf dem Grill zubereiten möchte, stellt am besten eine gusseiserne Pfanne auf den Rost und nutzt keine Alufolie**

## ÜBER DIE AUTORINNEN

### **Birgit Schramm**

ist berufserfahrene Diplom-Ökotrophologin mit einer eigenen Praxis seit 18 Jahren. Sie ist Expertin bei Essstörungen, Magen-Darm-Erkrankungen und allen Unverträglichkeiten. Zudem bietet sie betriebliche Gesundheitsförderung durch Ernährung und Business-Yoga an, betreibt Netzwerkarbeit und ist als Gutachterin tätig.



### **Maja Seimer**

berät Menschen zu Lebensmittelunverträglichkeiten, Gewichtsreduktion und Darmerkrankungen. Zudem ist die Ökotrophologin ausgebildete Health- und Foodjournalistin und schreibt Artikel rund um das Thema Ernährung





# Werde Sauerteig- Experte

## **12 Ausgaben BROT plus BROTFibel Sauerteig**

**BROT-Abo für 2 Jahre abschließen und als Geschenk die brandneue BROTFibel Sauerteig erhalten.**

Der Bezugspreis für das Abonnement beträgt 64,00 Euro (EU/Schweiz 74,00 Euro, restliches Ausland 110,00 Euro). Nach Ablauf der 2 Jahre läuft das Abonnement als Jahresabo weiter und verlängert sich jeweils um ein weiteres Jahr. Sie können es ab dann aber jederzeit kündigen und erhalten das Geld für bereits gezahlte Ausgaben zurück. Im Jahresabo ist auch das Digital-Abo enthalten. Zudem hat man über die BROT-App während der Laufzeit des Abonnements Zugriff auf alle in der App erschienenen BROT-Ausgaben.



[www.brot-magazin.de/12malbrot](http://www.brot-magazin.de/12malbrot)  
Telefon: 040/42 91 77-110  
E-Mail: [service@brot-magazin.de](mailto:service@brot-magazin.de)

Schwierigkeitsgrad: ★★☆☆

Getreide: Weizen, Dinkel

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: bindig

Zeit gesamt: 18-54 Stunden

Zeit am Backtag: 5 Stunden

Backzeit: 20 Minuten

Starttemperatur: 220°C

Backtemperatur: 220°C

Schwaden: beim Einschließen

# Basler Fastenwähe

## VORTEIG

- ▶ 175 g Weizenmehl 550
- ▶ 125 g Wasser
- ▶ 2 g Frischhefe
- ▶ 3 g Salz

Alle Zutaten auf mittlerer Stufe kneten und 1 Stunde bei Raumtemperatur gehen lassen. Dann im Kühlschrank für mindestens 12 Stunden (bis zu 48 Stunden) gehen lassen.

## HAUPTTEIG\*

- ▶ Vorteig
- ▶ 275 g Weizenmehl 550
- ▶ 50 g Dinkelmehl 630
- ▶ 160 g Milch
- ▶ 150 g Butter
- ▶ 12 g Frischhefe
- ▶ 7 g Salz

## ZUM BESTREICHEN

- ▶ 1 Eigelb
- ▶ Wasser
- ▶ Kümmel

\* Ergibt 12 Fastenwähen

Dieses Rezept stammt aus dem Buch „Hefe und mehr 2“. Es ist im Books on Demand-Verlag erschienen und hat 228 Seiten mit zahlreichen farbigen Abbildungen. Eine Vorstellung des Buchs findest Du in der Rubrik „Inspiration – Alles rund ums Brot: Bücher und Blogs“ ab Seite 66 in diesem Heft.



Bei der Basler Fastenwähe handelt es sich um ein herzhaftes Gebäck, das in Basel zwischen dem Dreikönigstag und Fastnacht verkauft wird. Besonders gut schmecken sie noch lauwarm, doch auch abgekühlt sind sie ausgesprochen lecker, mit einem ausgeprägt buttrigen Aroma.

- 1 Alle Zutaten für den Hauptteig bis auf die Butter für 5 Minuten auf langsamer Stufe, dann weitere 7 Minuten bei schneller Geschwindigkeit verkneten. Zuletzt die Butter hinzufügen und weiterkneten, bis sie komplett in den Teig eingearbeitet ist.
- 2 Den Teig 1 Stunde gehen lassen und dann für 2 Stunden kühlstellen.
- 3 Nun den Teig in 80 Gramm schwere Stücke teilen, rundformen und dann zu etwa 13 Zentimeter langen Rollen formen, die an beiden Enden spitz zulaufen.
- 4 Die Rollen abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen, dann die Rollen mit der Hand flachdrücken und mit einem Messer vier Schnitte machen. Die Fastenwähe auseinanderziehen, sodass sich die Einschnitte öffnen (siehe Fotos).



- 5 Auf ein Backblech legen und 1 Stunde gehen lassen.
- 6 Den Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Währenddessen die Fastenwähen mit Eigelb bestreichen und mit Kümmel bestreuen.
- 7 Etwa 20 Minuten bei 220°C mit Dampf backen. ■



Schwierigkeitsgrad: ★★☆☆

Getreide: Weizen

Triebmittel: Lievito Madre, Hefe

Teigkonsistenz: bindig, fest

Zeit gesamt: 4 Stunden

Zeit am Backtag: 4 Stunden

Backzeit: 17-20 Minuten

Starttemperatur: 175°C

Backtemperatur: 175°C

Schwaden: nein

# Mediterrane Teigtaschen

Diese kleinen Klapp-Pizzen sind lecker gefüllt und können bequem zu Hause zubereitet und gebacken werden. Bei der nächsten Gartenparty kommen sie dann auf Wunsch noch einmal kurz auf den Grill, wo sie warm und knusprig werden, die Käsefüllung schmilzt wieder – einfach lecker. Ein simpler, appetitanregender Snack, bis der Hauptgang fertig ist.

Rezept & Bilder: Bärbel Adelhelm

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

## HAUPTTEIG\*

- ▶ 1.000 g Weizenmehl 550
- ▶ 100 g Lievito Madre
- ▶ 2 Eiweiß
- ▶ 130 g Joghurt (Natur)
- ▶ 70 g Butterschmalz (weich)
- ▶ 300 g Milch
- ▶ 16 g Salz
- ▶ 50 g Zucker
- ▶ 5 g Frischhefe

## FÜLLUNG

- ▶ 200 g Feta
- ▶ 200 g Gouda-Käse (gerieben)
- ▶ 1 Kugel Mozzarella
- ▶ 1/2 Bund Petersilie (glatt)
- ▶ Eingelegte Paprika in Scheiben

## SOSSE

- ▶ 100 g Olivenöl
- ▶ 60 g Tomatenmark
- ▶ 1 Zwiebel (sehr fein gewürfelt)
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer
- ▶ Pizzagewürz
- ▶ Zucker

Alle Zutaten für die Soße miteinander verrühren. Sie muss eine sämige, cremig-dickflüssige Konsistenz haben.

## ZUM BESTREUEN

- ▶ Sesam
- ▶ Schwarzkümmel
- ▶ 1 Eigelb
- ▶ Salz

\* Ergibt 16 Teigtaschen

- 1 Lievito Madre, Hefe und Zucker in lauwarmer Milch auflösen.
- 2 Mehl, Salz, Butterschmalz, Eiweiß und Joghurt in eine Schüssel geben. Milch-Hefemix dazugeben und alles für 5 bis 10 Minuten zu einem glatten Teig kneten.
- 3 Alles in eine geeignete Schüssel füllen und zugedeckt etwa 2 Stunden gehen lassen, bis sich das Volumen ungefähr verdoppelt hat. In der Zeit den Schafskäse zerbröseln und die Petersilie kleinzupfen.
- 4 Nachdem der Teig gegangen ist, wird er in 16 gleichgroße Kugeln geteilt. Jede Kugel rund ausrollen, sodass ein kleiner Pizzaboden entsteht.
- 5 Den ganzen Teigfladen bis auf 1 cm Rand mit der Tomatensoße bestreichen, mit Gouda-Käse bestreuen und dann auf eine Hälfte Schafskäse, Mozzarella, Paprika und Petersilie verteilen.
- 6 Das Ganze dann zuklappen und mit einer Gabel die „Naht“ gut zusammendrücken. So entsteht eine halbmondförmige Teigtasche.
- 7 Das Eigelb verquirlen, etwas salzen und die Tasche damit bestreichen. Mit Sesam und Schwarzkümmel bestreuen. Die fertigen Taschen auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben.
- 8 Im vorgeheizten Backofen bei 175°C Ober-/Unterhitze 17 bis 20 Minuten goldbraun backen. Dabei immer wieder kontrollieren, dass die Taschen nicht zu dunkel werden. 🍴







Rezept & Bilder: Gerda Göttling

# Südfranzösische Hexenzwiebelsoße

Der heimliche Star auf jedem Grillfest ist diese Südfranzösische Hexenzwiebel-Soße. Die Basis für die würzige Soße ist ein Brötchen oder ein Stück Baguette. Ja nach Geschmack kann man sie mehr oder weniger scharf würzen und so an den persönlichen Geschmack oder den seiner Gäste anpassen.

## ZUTATEN

- ▶ 200 g Milch
- ▶ 100 g Brötchen oder Baguette
- ▶ 125 g Schmand
- ▶ 8-10 Knoblauchzehen je nach Größe, Schärfe und Geschmack
- ▶ 5 g Senf (mittelscharf)
- ▶ 1 Bio-Zitrone
- ▶ Olivenöl
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer
- ▶ Paprikapulver edelsüß
- ▶ Schnittlauch
- ▶ Chili oder mediterrane Kräuter nach Geschmack

- 1 Brötchen oder Baguette in Milch einweichen. Anschließend gut ausdrücken und in ein hohes Glas geben.
- 2 Die Knoblauchzehen schälen, zusammen mit Senf und dem Schmand zum eingeweichten Brot geben und alles pürieren.
- 3 Olivenöl langsam zu der Soße geben und weitermixen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.
- 4 Mit Pfeffer, Paprikapulver, Abrieb einer Zitronenschale und Salz abschmecken. Mit Schnittlauch und Chilischotenröllchen oder gehackten Kräutern dekorieren. 🍴





Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Roggen, Weizen

Triebmittel: Sauerteig

Teigkonsistenz: mittelfest, klebrig

Zeit gesamt: 16-22 Stunden

Zeit am Backtag: 4 Stunden

Backzeit: 50 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 230°C  
nach 10 Minuten

Schwaden: nach 1 Minute,  
nach 10 Minuten ablassen

# Weizen-Mischbrot

Mischbrot ist der Deutschen Lieblingsbrot. Zu Recht. Aus Weizen und Roggen lässt sich geschmacklich eine Menge rausholen. Wie in diesem Fall, in dem der 30-prozentige Roggen-Anteil komplett versäuert wird und neben Geschmack auch einen kräftigen Ofentrieb ins Brot bringt.

- 1 Alle Zutaten 5 Minuten langsam mischen, dann etwa 12 Minuten schneller kneten bis sich der Teig von der Schüssel löst.
- 2 Den Teig 90 Minuten bei Raumtemperatur in einer abgedeckten Schüssel gehen lassen, nach 30 und 60 Minuten jeweils einmal dehnen und falten.
- 3 Den Teig langwirken und mit dem Schluss nach oben für etwa 60 Minuten in den Gärkorb legen.
- 4 Aus dem Korb stürzen, einschneiden und bei 250°C, fallend auf 230°C nach 10 Minuten, 50 Minuten bei Ober-/Unterhitze im vorgeheizten Ofenbacken.
- 5 Nach 1 Minuten gut schwaden. Nach 10 Minuten Schwaden ablassen. ■

Rezept: Sebastian Marquardt  
Foto: Andrea Thode

## SAUERTEIG

- ▶ 210 g Roggenmehl 1370
- ▶ 180 g Wasser (sehr warm)
- ▶ 20 g Anstellgut

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

## HAUPTTEIG

- ▶ Sauerteig
- ▶ 300 g Weizenmehl 550
- ▶ 160 g Weizenmehl 1050
- ▶ 290 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 15 g Salz



# Affenbrot

Brot mit Kräuterbutter ist eine wunderbar würzige Beilage zu allerlei Grillgut. Doch nicht jedem schmeckt die vorgebutterte Aufbackware. Eine selbstgemachte Alternative ist dieses leckere Affenbrot, bei dem Kräuterbrotbrotkugeln in einer Kastenform zu einem fluffigen Laib gebacken werden, aus dem man ohne Messer einfach Portionen herausbrechen kann.

## ZUTATEN

- ▶ 500 g Weizenmehl 405
- ▶ 300 g Wasser
- ▶ 100 g Lievito Madre
- ▶ 5 g Frischhefe
- ▶ 30 g Öl (Pflanzen- oder Sonnenblumenöl)
- ▶ 15 g Zucker
- ▶ 10 g Salz

## FÜLLUNG

- ▶ 150 g Kräuterbutter

**Tipp**

Wer keine Lievito Madre hat, kann die Hefemenge des Teiges einfach auf 15 Gramm erhöhen.

- 1** Alle Zutaten bis auf die Kräuterbutter mit einer Küchenmaschine 5 Minuten auf mittlerer Stufe verkneten. Der Teig muss sich vom Schüsselrand lösen. Bei Zubereitung im Thermomix: Alle Zutaten auf Knetstufe 2 Minuten verkneten.
- 2** Fertigen Teig in eine Schüssel umfüllen und zugedeckt etwa 2 Stunden gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
- 3** Den gegangenen Teig auf die Arbeitsplatte geben und zu einem Quadrat von etwa 40 × 40 cm ausrollen.
- 4** Mit weicher Kräuterbutter dick bestreichen, in kleine Quadrate schneiden und jedes Quadrat zu einer Kugel formen. Die Kräuterbutter sollte dabei innen sein.
- 5** Die Kugeln in eine Kastenform versetzt legen, sodass die Lücken ausgefüllt werden.
- 6** Zugedeckt nochmal 30 Minuten gehen lassen und im vorgeheizten Backofen bei 170° Ober-/Unterhitze 35 Minuten backen.
- 7** In der Form auskühlen lassen und erst danach herausnehmen, sonst zerfallen die Kugeln. 🍴



### Tipp:

Kräuterbutter kann man einfach selber machen. Dazu ein Stück Butter mit je einem halben Bund Petersilie, Schnittlauch und Dill (oder Alternativen nach eigenem Geschmack) sowie einem halben Teelöffel Salz vermengen.

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆☆☆

Getreide: Weizen

Triebmittel: Lievito Madre, Hefe

Teigkonsistenz: weich

Zeit gesamt: 3,5 Stunden

Zeit am Backtag: 3,5 Stunden

Backzeit: 35 Minuten

Starttemperatur: 170°C

Backtemperatur: 170°C

Schwaden: nein



Rezept & Bilder: Bärbel Adelhelm

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



Glutenfrei

# Kräuter-Baguette

Rezept & Bilder: Stephanie Reineke



@mein\_glutenfreier\_backofen



/meinglutenfreierbackofen



meinglutenfreierbackofen.blog



## Tipp:

Die Hälfte des hellen Reismehls kann durch ein dunkleres, kräftigeres Mehl ausgetauscht werden – zum Beispiel Vollkornreismehl oder Buchweizenmehl. Die Kräuterbutter lässt sich mit kleingehackten Zwiebeln oder Knoblauch variieren.

Egal, was auf den Grill kommt – Fleisch, Fisch oder Gemüse – beim Brot sind sich alle einig: Es darf nicht fehlen. So wie dieses knusprige Kräuterbaguette, das würzig-lecker schmeckt und wahlweise auch komplett vegan gebacken werden kann. Da es vorgebacken und dann später auf dem Grill aufgebacken wird, schmeckt es immer wie frisch aus dem Ofen.

- 1 Alle trockenen Zutaten mischen und auf den Hefeansatz geben. Dann den Essig und einen Teil des Wassers dazugeben. Mit den Knethaken eines Handmixers vermischen, dabei nach und nach das restliche Wasser mit unterkneten. Es soll ein gleichmäßig glatter, aber zäher Teig entstehen.
- 2 Den Teig 60 Minuten an einem warmen, nicht zugigen Platz ruhen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.
- 3 Ein Baguetteblech mit Backpapier auslegen. Mit Hilfe eines Teigspatels den Teig aus der Schüssel lösen und Teiglinge formen.
- 4 Mit nassen Händen den Teig auf dem Baguetteblech vorsichtig in Form streichen und anschließend mit Milch (Pflanzenmilch, wenn eine vegane Variante gewünscht ist) bestreichen. Die Oberfläche einige Male schräg einschneiden.
- 5 Die Baguettes im Ofen bei Umluft 20 Minuten bei 230°C, dann weitere 30 Minuten bei 170°C backen.
- 6 Die Baguettes anschließend auskühlen lassen.
- 7 Während der Backzeit die Kräuterbutter vorbereiten. Dazu die Butter oder Margarine weich rühren und alle Gewürze und Kräuter untermischen.
- 8 Vor dem Verzehr die fertigen Baguettes mit einem scharfen Brotmesser schräg anschneiden. Dabei darauf achten, dass die Brote nicht durchgeschnitten werden. In die so entstandenen Schlitze vorsichtig die Kräuterbutter streichen.
- 9 Die Baguettes im Ofen bei 200°C Umluft oder auf den Grill für 5 bis 10 Minuten aufbacken. 



Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: glutenfrei

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: zäh-weich

Zeit gesamt: 3,5 Stunden

Zeit am Backtag: 3,5 Stunden

Backzeit: 55 bis 60 Minuten

Starttemperatur: nicht vorgeheizt

Backtemperatur: 230°C für 20 Minuten, dann fallend auf 170°C für 30 Minuten

Aufbacken mit Kräuterbutter: 200°C für 5 bis 10 Minuten

Schwaden: nein

## HEFEANSATZ

- ▶ 200 g Wasser (kalt)
- ▶ 7 g Trockenhefe (glutenfrei)
- ▶ 10 g Agavendicksaft

Das Wasser in eine Rührschüssel geben, dann die Hefe und den Agavendicksaft dazugeben. Ohne Rühren 60 Minuten stehen lassen. In dieser Zeit schäumt die Hefe deutlich auf.

## HAUPTTEIG

- ▶ Hefeansatz
- ▶ 300 g Reismehl (hell)
- ▶ 100 g Teffmehl
- ▶ 100 g Kartoffelmehl
- ▶ 350-400 g Wasser (kalt)
- ▶ 15 g Essig
- ▶ 7 g Chiasamen
- ▶ 7 g gemahlene Flohsamenschalen
- ▶ 7 g Salz

## ZUM BESTREICHEN

- ▶ Milch (pflanzlich)

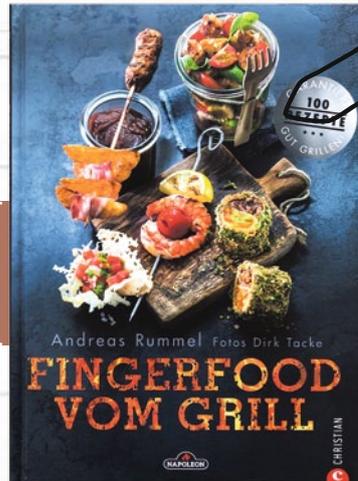
## KRÄUTERBUTTER

- ▶ 100 g Butter oder Margarine (warm)
- ▶ 5-10 g Salz
- ▶ 1 g Paprikapulver (edelsüß)
- ▶ 1 g Oregano
- ▶ Frische, gehackte Kräuter (nach Geschmack)
- ▶ 1 g Café de Paris Gewürz (optional)

# Inspiration

Nicht nur in der Grill-Saison kann man viele kreative Ideen zum Brotbacken ausprobieren. Abwechslungsreiche Anregungen für das ganze Jahr bieten unzählige Bücher und Blogs in diesem Bereich. Wir haben daher hier einige der interessantesten Publikationen herausgesucht und kurz zusammengefasst, was Euch erwartet.

Andreas Rummel  
**Fingerfood vom Grill**  
192 Seiten  
978-3-95961-005-6  
€ 19,99



Dass man auf dem Grill nicht nur Bratwurst oder Steak zubereiten kann, ist bekannt. Was für Genussliebhaber/innen aber eine freudige Neuheit sein dürfte: Auch Fingerfood lässt sich vorzüglich auf dem Grill zubereiten. 100 Rezepte für die kleinen Häppchen mit Grillaroma stellt das Buch „Fingerfood vom Grill“ von Andreas Rummel zusammen. Burger, Waffeln, Spieße,

Wraps, Schiffchen oder Häppchen können mit den Rezepten nachgegrillt werden. Schwierigkeitsgrad und Dauer der Zubereitung werden neben den Zutaten angegeben.

Brot und Bier zusammen – das gibt es jetzt auch im „Frisches Bier“ in München. Dort wird aus Roggen- und Weizenmehl vom Billerberger Hof aus Moosinning bei München und einem Sauerteig, der aus einem Flying Monkey-Bier der Frau Gruber Brewing-Brauerei gezogen wurde, frisches Brot gebacken. Im „Frisches Bier“ kann man aus 14 Zapfhähnen das kühle Hopfengetränk genießen. Wer Hunger bekommt, kann aus der kleinen Küche – neben dem Bierbrot – noch andere Leckereien bestellen.



@frischesbiermuenchen



Wer für den Grillabend auf der Suche nach einer ausgefallenen Zubereitungsmethode ist, wird auf dem Instagram-Account grill.international fündig. Bereits seit 20 Jahren verkaufen die Hessen Lamm-Spanferkel-Grills. Mit ihnen kann auf dem Drehspieß fantastisch schmeckendes Fleisch zubereitet werden. Aber auch einen Sac bieten sie an. Dieser große Metalldeckel in Form einer Glocke ermöglicht das Zubereiten von Brot oder Fleisch über wenig Asche und Glut.

@grill.international

Was für verschiedenartige Speisen man mit einem Grill zubereiten kann, zeigt der Grillfürst auf Instagram. Pizza, Hähnchen, Nachos, Pommes oder Kuchen – hier landet alles auf dem Rost. Selbst ausgefallene Gerichte wie Blätterteigschnecken gelingen über der Glut. Die passenden Rezepte zu den toll in Szene gesetzten Bildern werden gleich mitgeliefert und animieren zum Nachmachen.



@grillfuerst\_official



Steven Raichlen  
**Saucen, Marinaden,  
 Rubs & Grillbutter**  
 240 Seiten  
 978-3-96058-043-0  
 € 19,99

119 Rezepte für Soßen, Rubs – also Trockengewürze – und Marinaden hat Steven Raichlen in der ganzen Welt gesammelt und in seinem Buch „Saucen, Marinaden, Rubs & Grillbutter“ zusammengefasst. Es ist für jeden Geschmack das passende Rezept dabei: Ob traditionell mit Ketchup und Salsa oder ausgefallener mit der georgischen Rhababersoße Tqemali – mit dem Buch kann man Grillsaucen und Marinaden ganz individuell nach Geschmack selbst machen.



Auf ihrem Blog Gaumenfreundin präsentiert Stefanie Sinzenich jede Menge gesunde und ausgewogene Rezepte mit saisonalem Gemüse, vielfältigen Früchten, frischen Kräutern und Superfoods. Auch dem Thema Brot widmet sich die 37-Jährige regelmäßig. Beispielsweise hat sie ein Rezept für ein Fladenbrot entwickelt, das nur aus drei Zutaten besteht. Je nach Lust und Laune kann es sogar auf dem Grill gebacken werden.

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

Oliver Quaas liebt gutes Essen und Grillen – vom Frühstück bis zum Abendessen und am liebsten das ganze Jahr. Außerdem ist er Hobby-Fotograf. Beide Leidenschaften findet man auf seinem Blog Living BBQ vereint. Dort dreht sich alles um das Thema Grillen. Neben Rezepten veröffentlicht Olly, wie er sich selbst auf dem Blog nennt, Testberichte und erzählt von Veranstaltungen rund ums Thema Grillen. Auch wer auf der Suche ist nach Anleitungen, Tipps und Tricks oder Beratung in Sachen Grillzubehör benötigt, wird auf dem Blog fündig. Ob über Lagerfeuer, Holzkohle oder Gas, Olly probiert in seiner Outdoor-Küche die verschiedensten Grilltechniken aus.



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

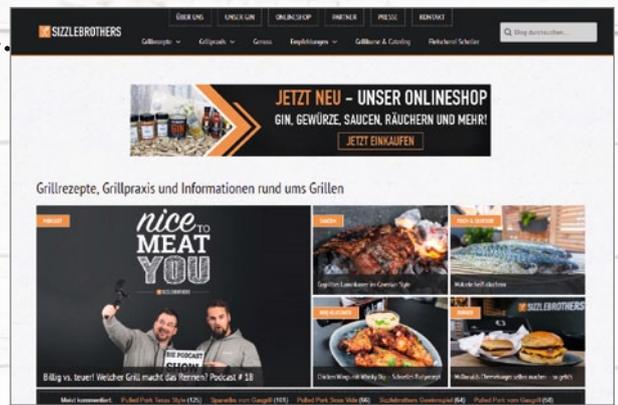


Stefanie Herberth  
**Hefe und mehr 2**  
 228 Seiten  
 978-3-7481-3989-8  
 € 22,-

In ihrem Buch „Hefe und mehr 2“ präsentiert die Blogautorin Stefanie Herberth 84 ihrer liebsten Rezepte mit Dinkel, Weizen, Roggen oder den Urgetreiden Emmer, Einkorn und Kamut. Ein 69 Seiten starker Theorieteil erklärt vom Teigkneten bis zum Formen des Brotes alle wichtigen Handgriffe, gibt Auskunft über die benötigten Zutaten sowie Materialien und Hilfestellungen zum Abändern von Rezepten. Zusätzlich erläutert die Autorin Wissenswertes zu den verschiedenen Spielarten der Sauerteigführung, inklusive verschiedener Methoden, um den als Lievito Madre bekannten milden italienischen Weizensauerteig herzustellen.

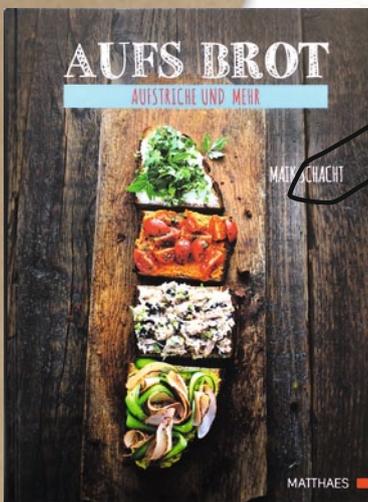


Johannes Böttcher und Julian Peier haben 2015 ihr Blog Sizzlebrothers gestartet, um ihre Leidenschaft mit anderen zu teilen. Wöchentlich veröffentlichen sie dort neue Grillrezepte, Anleitungen und Tests. Einen Youtube-Kanal mit gleichem Namen betreiben sie ebenfalls, den mehr



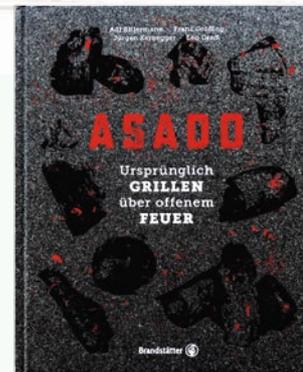
[www.sizzlebrothers.de](http://www.sizzlebrothers.de)

als 60.000 Abonnenten regelmäßig verfolgen. Der neueste Clou: Nice to meat you – ein Podcast. Darin testen sie verschiedene Grills, verraten, worauf es beim Grillen wirklich ankommt, berichten aber auch mal über Dinge, die beim Grillen schief gegangen sind. Doch damit nicht genug. Mittlerweile betreiben sie auch einen Onlineshop mit Gewürzen, Marinaden und vielen anderen Produkten rund ums Thema Grillen. Und zusammen mit einer örtlichen Fleischerei bieten sie Grillkurse und Catering in der Region Hannover an.



Maik Schacht  
**Aufs Brot – Aufstriche und mehr**  
 160 Seiten  
 978-3-87515-403-0  
 € 19,90

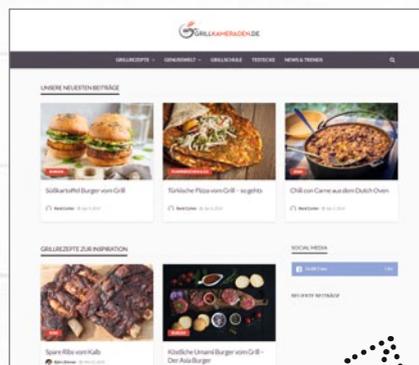
Es braucht meist nicht viel, um aus einer gewöhnlichen Scheibe Brot ein kleines Festmahl zu machen. Das verspricht zumindest Maik Schacht, Autor des Buches „Aufs Brot – Aufstriche und mehr“. Schon ein paar Zutaten reichen aus, um einen leckeren Belag für Backwaren zuzubereiten. Egal ob süß oder salzig, warm oder kalt, vegetarisch oder mit Fleisch – dieses Buch bietet die ganze Vielfalt an Rezepten für alle Gelegenheiten.



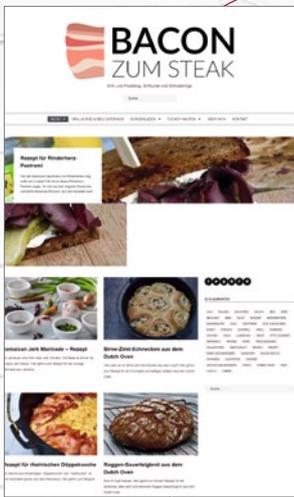
Der Begriff Asado kommt aus Südamerika und steht für Grillen über Holzkohle. Gegrillt wird dabei mit allen möglichen Gerätschaften. Und so gibt es im gleichnamigen Buch Asado neben einem Kapitel mit Grillmethoden und Do-it-Yourself-Anleitungen zum Bauen eines Grills zwei Kapitel, die sich mit Fleisch im Allgemeinen, dem fachgerechten Zerlegen eines Tieres sowie dessen Zubereitung beschäftigen. Kreative Rezepte machen Lust darauf, das Beschriebene direkt auszuprobieren.

Adi Bittermann, Franz Gößing,  
 Jürgen Kernegger, Leo Gradl  
**Asado – Ursprünglich Grillen  
 über offenem Feuer**  
 224 Seiten  
 978-3-7106-0315-0  
 € 30,-

Tobias Buchmüller, René Corten, Tim Starzonek und Björn Zimmer nennen sich die Grillkameraden. Auf ihrem gleichnamigen Blog veröffentlichen sie unter anderem verschiedene Grillrezepte. In der Kategorie Grillschule erklären sie in ausführlichen Artikeln unter anderem, wie man das perfekte Burger-Patty brät oder was man beim Grillen im Winter beachten sollte. In der Kategorie Genusswelt testen sie Getränke und stellen selbst Gin her. Sogar den Brückenschlag zwischen Grillen und Getränken schaffen sie mit einem Grilled Lemonade-Rezept, das auf Grapefruit und Granatapfel basiert. Eine Testecke und News sind ebenfalls feste Bestandteile des Blogs.



[www.grillkameraden.net](http://www.grillkameraden.net)



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

Thomas Holzportz ist eigenen Angaben zufolge „bekennender Foodie seit 2009, aktiver Blogger seit 2013“. Besonders die Themen Fleisch und Grillen haben es ihm angetan und so ist es kaum verwunderlich, dass sein Blog Bacon zum Steak heißt. Neben Rezepten findet man dort auch Hintergrundartikel rund ums Thema Fleisch. Denn dem Blogger ist es wichtig zu wissen, wo das Fleisch herkommt, das es von höchster Qualität ist und unter welchen Bedingungen das Tier gelebt hat. Mittlerweile ist der Grevenbroicher selbstständig. Neben dem Blog bietet er Grillkurse und BBQ-Catering an, arbeitet als Mietkoch und gibt Workshops.



Audrey Le Goff  
**Brote aus dem Topf**  
 80 Seiten  
 978-3-517-09640-7  
 € 10,-

Für ihr Buch „Brote aus dem Topf“ hat Autorin Audrey Le Goff 30 einfache Rezepte ausgesucht, mit denen Brot schnell und ohne Knetmaschine in einer Auflaufform oder einem Topf zubereitet werden kann. Ob Sauerteigbrot, Maisbrot, glutenfreies Brot, Zwiebel-Chorizo-Brot oder Drei-Käse-Mini-Brötchen – hier werden alle fündig.

Feuer, Glut & Herzblut ist der Podcast von Martin Block und Nico Buch. In fast jeder Folge haben die beiden eine andere Person zu Gast, die in der Grillszene unterwegs ist. Auch Eventberichte und Neuheiten sind immer mal wieder Bestandteil des Podcasts. Ungefähr einmal im Monat kommt eine neue, zirka 20 Minuten lange Folge. Zu dem Podcast gibt es auch das gleichnamige Blog, auf dem sich vor allem Rezepte, Rezensionen und Tests finden. Feuer, Glut & Herzblut kann man unter anderem bei iTunes und Spotify anhören.



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

Anzeigen



# Mühlensfinder

PLZ 20000

PLZ 50000

PLZ 70000

 **Mühle Erks**

Backen Sie Ihr Brot mit unseren wertvollen Zutaten!



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

**BIO MÜHLE**



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

**Stingel-Mühle**



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

*Versandkostenfrei ab 45 Euro*

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

 **SPIELBERGER Mühle**

Beste Biomehle in großer Vielfalt finden Sie im

- Bioladen
- In unserem Mühlenladen
- In unserem Onlineshop

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

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



# Buchweizen-Sauerteig-Nudeln

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆

Getreide: glutenfrei

Triebmittel: keins

Zeit gesamt: 2,5-4,5 Stunden

Zeit am Backtag: 2,5-4,5 Stunden

Kochzeit: 4-6 Minuten

Starttemperatur: kochendes Wasser

Kochtemperatur: mittlere Hitze

Schwaden: nein

## ZUTATEN

- ▶ 100 g Sauerteig (glutenfrei)
- ▶ 180 g Buchweizenmehl
- ▶ 1 Ei (Größe L)
- ▶ 20 g Wasser (falls der Teig zu fest sein sollte)

Rezept & Bild: Ben Bembnista

 @brotpoet

 /brotpoet

 www.brotpoet.de

### Tipp:

Wer nicht zwingend auf Gluten verzichten muss, kann auch Sauerteig-Reste aus glutenhaltigem Getreide in diesem Rezept verwerten. Und wer die Nudeln weiter variieren möchte, kann auch bis zu einen Teelöffel Gewürze oder Kräuter mit in den Teig geben.

Ein kreatives und glutenfreies Rezept zur Verwertung von Sauerteig-Resten. Da Nudeln keinen Trieb benötigen, übernimmt der Sauerteig hier eher die Funktion des Aroma-Gebers und dient dazu, den Nudelteig ein wenig zu fermentieren, was für eine bessere Bekömmlichkeit sorgt.

- 1 Das Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde mittig bilden und ein Ei und den Sauerteig zu geben.
- 2 Das Mehl zur Mitte hin mit einer Gabel oder Fingern unterheben und nach und nach zu einem festen, bindigen Teig kneten, dessen Konsistenz an Knete erinnert.
- 3 Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur 2 bis 4 Stunden gehen lassen. Anschließend auf einer mit Maismehl oder Maisgrieß bestreuten Arbeitsfläche mit einem Rollholz auf etwa 1 bis 1,5 Millimeter Stärke platt walzen und nach Belieben mit dem Teigrad oder einem Messer Nudeln oder Lasagneplatten daraus schneiden.
- 4 Die fertigen Nudeln werden in kochendem Salzwasser 4 bis 6 Minuten gekocht. 🍲



# Mediterraner Nudelsalat

Hier werden Buchweizen-Sauerteig-Nudeln mit italienischen Kräutern im Teig perfekt in Szene gesetzt und ergeben eine ideale Beilage am Grill-Buffett. Getrocknete Tomaten, Oliven, Pesto, Parmesan, Pinienkerne und Olivenöl geben dem Salat einen typisch italienischen Geschmack und harmonieren bestens mit der nussigen und aromatisch-fruchtigen Note der Nudeln.

- 1 Die Nudeln kochen und mit kaltem Wasser abschrecken.
- 2 Die getrockneten Tomaten klein schneiden und die Oliven in Ringe schneiden.
- 3 Das Pesto mit dem Olivenöl vermischen und mit den Oliven, den getrockneten Tomaten, den Pinienkernen sowie den gekochten Nudeln mischen.
- 4 Den Salat etwas ziehen lassen und vor dem Servieren mit dem gehobelten Hartkäse bestreuen. ■

## ZUTATEN

- ▶ 330 g Buchweizen-Sauerteig-Nudeln mit etwa 10 g italienischen Kräutern im Teig (Seite 70)
- ▶ 100 g getrocknete Tomaten in Öl
- ▶ 80 g italienischer Hartkäse (grob gehobelt, zum Beispiel Pecorino, Grana Padano oder Parmesan)
- ▶ 60 g Oliven
- ▶ 30 g Pinienkerne
- ▶ 12-15 g Pesto nach Geschmack
- ▶ 6 g Olivenöl

Rezept & Bild: Ben Bembnista

 @brotpoet

 /brotpoet

 www.brotpoet.de

**Tipp**

Je nach Geschmack kann man auch Kräuter (zum Beispiel Rosmarin oder Basilikum), Rucola, gegrillte Tomaten oder Paprika zum Salat hinzufügen.



### Tipp:

Man kann auch Leberkäse statt der Nürnberger Rostbratwürste verwenden und statt des scharfen Senfs dann 30 g süßen Senf zum Joghurt zugeben.

# Nudelsalat „Nürnberger Art“

## ZUTATEN

- ▶ 330 g Buchweizen-Sauerteig-Nudeln (Seite 70)
- ▶ 6 Nürnberger Rostbratwürste (gegrillt oder gebraten)
- ▶ 150 g Joghurt
- ▶ 150 g Knollensellerie
- ▶ 60 g Gewürzgurke
- ▶ 15 g Zucker
- ▶ 12 g scharfer Senf
- ▶ 10 g Honig (flüssig)
- ▶ 8 g Rapsöl
- ▶ 2,5 g Kümmel
- ▶ 1 g Majoran

Nürnberger Rostbratwürste frisch vom Grill vereinen sich mit geraspelt und mariniertem Sellerie, Gewürzgurken, Joghurt, scharfem Senf, Honig, Majoran, Kümmel sowie Buchweizen-Sauerteig-Nudeln zu einem würzig-frischen Nudelsalat mit Charakter. Ein willkommener Gast beim Grillen.

- 1 Den Sellerie fein raspeln, mit 15 Gramm Zucker marinieren und 60 Minuten ziehen lassen.
- 2 Die Nudeln kochen und abschrecken.
- 3 Den Joghurt mit Senf, Honig, Majoran, Kümmel und Rapsöl verrühren.
- 4 Die Nürnberger Rostbratwürste grillen (oder in der Pfanne braten) und klein schneiden. Die Gewürzgurken ebenfalls kleinschneiden.
- 5 Die Nudeln zusammen mit den kleingeschnittenen Zutaten, dem geraspelt Sellerie (inklusive des entstandenen Safts) und dem Joghurt-Mix vermengen und vor dem Servieren mindestens 30 Minuten ziehen lassen. 🍴

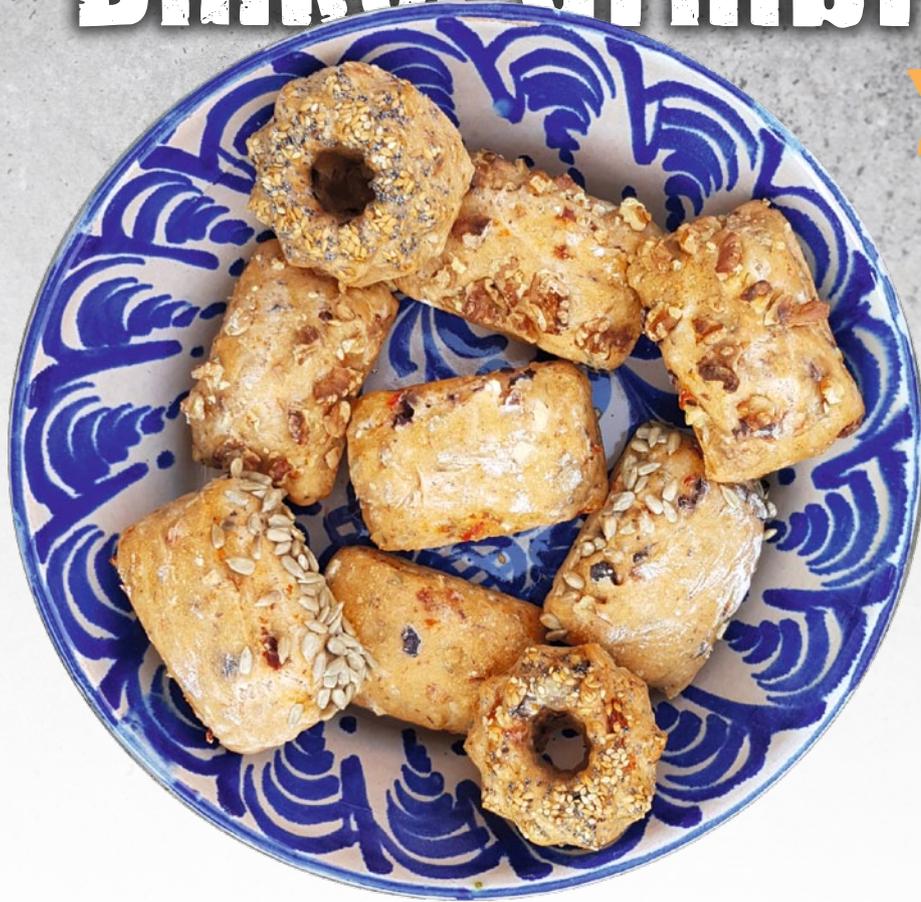
Rezept & Bild: Ben Bembnista

 @brotpoet

 /brotpoet

 www.brotpoet.de

# Mediterrane Dinkel-Grillbrötchen



Für Einsteiger  
geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆

Getreide: Dinkel

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: klebrig

Zeit gesamt: 11,5-13,5 Stunden

Zeit am Backtag: 3,5 Stunden

Backzeit: 20 Minuten

Starttemperatur: 220°C

Backtemperatur: 200°C

Schwaden: nein

Rezept & Bild: Margarete Maria Preker

 @imagina\_von\_rosenberg

 /ImaginaVonRosenberg

 <http://backundkochstube.blogspot.de>

Mit jedem Bissen kommt man beim Essen dieser Grillbrötchen dem Süden näher – saftige Kalamata-Oliven, fruchtige Tomatenstückchen, cremiger Feta und mediterrane Kräuter lassen den Alltag vergessen. Diese Brötchen sind schnell gemacht und können sowohl in einer Backform zum Beispiel als mini Gugelhupf oder direkt auf dem Grill gebacken werden.

- 1 Alle Zutaten für den Hauptteig miteinander verrühren und den Teig mit den Händen etwa 5 Minuten gut durchkneten. Zugedeckt 90 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.
- 2 Den Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen oder den Grill anwerfen.
- 3 Teig mit beiden Händen zu einem Strang formen, rollen und dann in 12 gleichgroße Teile schneiden.
- 4 Jeden Teigling mit eingölten Händen rund formen oder den Teig in die gefetteten Backförmchen füllen und für etwa 1 Stunde noch einmal zugedeckt gehen lassen.
- 5 Die mediterranen Brötchen etwa 20 Minuten bei 200°C backen und am besten warm genießen. 🍴

## VORTEIG

- ▶ 125 g Dinkelmehl
- ▶ 90 g Wasser (kalt)
- ▶ 3 g Frischhefe
- ▶ 3 g Salz

Alles miteinander verrühren und abgedeckt im Kühlschrank über Nacht (8 bis 10 Stunden) gehen lassen.

## HAUPTTEIG\*

- ▶ Vorteig
- ▶ 250 g Dinkelmehl 630
- ▶ 175 g Wasser (Raumtemperatur)
- ▶ 100 g Feta
- ▶ 80 g getrocknete Tomaten
- ▶ 30 g Ziegenjoghurt
- ▶ 15 Kalamata-Oliven (geviertelt)
- ▶ 4 g Salz
- ▶ 1 rote Chillischote (entkernt)
- ▶ Abrieb einer Bio-Zitrone
- ▶ Rosmarin
- ▶ Thymian
- ▶ Salbei

\* Ergibt 12 Brötchen

## VORTEIG

- ▶ 75 g Weizenmehl 550
- ▶ 55 g Wasser
- ▶ 1 g Salz
- ▶ 1 g Hefe

Alle Zutaten 3 Minuten kneten und 1 Stunde bei Raumtemperatur gehen lassen, dann im Kühlschrank für mindestens 12 Stunden (bis zu 48 Stunden) gehen lassen.



## SAUERTEIG

- ▶ 50 g Weizenmehl 550
- ▶ 50 g Wasser
- ▶ 5 g Anstellgut

Mehl, Wasser und Anstellgut miteinander verrühren. Bei 25°C etwa 12-16 Stunden gehen lassen.

## FÜLLUNG

- ▶ 300 g Gouda
- ▶ 200 g Räuchertofu (alternativ Speck)
- ▶ 200 g Champignons

Den Gouda in 2 Zentimeter breite und 1 Zentimeter dicke Streifen schneiden. Den Räuchertofu beziehungsweise Speck fein würfeln und kross anbraten. Die Champignons ebenfalls würfeln und anbraten.

## HAUPTTEIG\*

- ▶ Vorteig
- ▶ Sauerteig
- ▶ 275 g Weizenmehl 550
- ▶ 125 g Kartoffeln (gekocht und zerdrückt)
- ▶ 100 g Roggenmehl 1150
- ▶ 150 g Wasser
- ▶ 10 g Backmalz (inaktiv)
- ▶ 10 g Butter
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 7 g Hefe

\* Ergibt 10 Handbrote

Als Grundlage für dieses Handbrot dient ein Mischbrotteig mit zusätzlicher Kartoffel für eine noch saftigere Krume. In den Teig werden Käsestreifen und Pilze sowie Räuchertofu-Stückchen oder Speck eingeschlagen. Noch warm aus dem Ofen sind die Handbrote dann ein Hochgenuss, aber auch kalt schmecken sie köstlich.

- 1 Für den Hauptteig alle Zutaten erst 5 Minuten auf langsamer Stufe kneten, dann bei schneller Geschwindigkeit ungefähr 8 Minuten weiterkneten, bis der Teig schön bindig ist. Danach 90 Minuten ruhen lassen.
- 2 Nach der Ruhezeit den Teig halbieren und jede Hälfte zu einem Rechteck von 40 x 16 Zentimeter ausrollen. Jeweils die Hälfte der Gouda-Streifen in die Mitte legen, und mit Räuchertofu beziehungsweise Speck und den angebratenen Pilzen bestreuen. Den Teig von links und rechts über die Füllung klappen. Mit dem Stiel eines Kochlöffels alle 8 Zentimeter eindrücken.
- 3 Auf ein Backblech setzen und 90 Minuten gehen lassen. Rechtzeitig vor Ende der Gehzeit den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze aufheizen.
- 4 Nun die Handbrote über Kreuz einschneiden und das Backblech in den Ofen schieben. Etwa 20 bis 25 Minuten mit Dampf backen.
- 5 Nach dem Backen können die Brote an den eingedrückten Stellen einfach auseinandergezogen werden. 🍴



Dieses Rezept stammt aus dem Buch „Hefe und mehr 2“. Es ist als Book on Demand erhältlich und hat 228 Seiten mit zahlreichen farbigen Abbildungen. Eine Vorstellung des Buchs findest Du in der Rubrik „Inspiration – Alles rund ums Brot: Bücher und Blogs“ ab Seite 66 in diesem Heft.

Schwierigkeitsgrad: ★★☆☆

Getreide: Roggen, Weizen

Triebmittel: Sauerteig, Hefe

Teigkonsistenz: bindig

Zeit gesamt: 17-43 Stunden

Zeit am Backtag: 4 Stunden

Backzeit: 20-25 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 250°C

Schwaden: beim Einschließen

# Handbrot





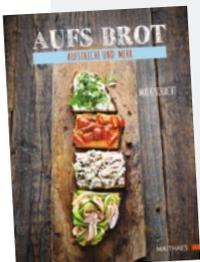
## ZUTATEN\*

- ▶ 2 Roggenbrötchen (Rezept auf Seite 77)
- ▶ 2 Scheiben Leberkäs
- ▶ 2 Eier
- ▶ 100 g Sauerkraut (fertig gekocht)
- ▶ 2 EL Mayonnaise
- ▶ 1 EL Senf (bayerisch, grob)
- ▶ 1 Bund Schnittlauch
- ▶ Grobes Meersalz
- ▶ Frischer Pfeffer

\* Für 2 Personen

Dieses Rezept stammt aus dem Buch „Aufs Brot – Aufstriche und mehr“. Es ist im Matthaes-Verlag erschienen und hat 160 Seiten mit zahlreichen farbigen Abbildungen.

Eine Vorstellung des Buchs findest Du in der Rubrik „Inspiration – Alles rund ums Brot: Bücher und Blogs“ ab Seite 66 in diesem Heft.



# Alpengruß

Herzhafter Leberkäs, kurz auf dem Grill angebraten, zusammen mit Ei und Sauerkraut in einem aromatischen Roggenbrötchen – ein leckerer Snack, nicht nur zum Grillen. Und natürlich schmeckt die deftige Mahlzeit trotz ihres Namens genauso gut, wenn man im Flachland unterwegs ist.

- 1 Die Roggenbrötchen (siehe Seite 77) kurz aufbacken. Entweder im Ofen oder auf dem Grill bei indirekter Hitze.
- 2 Etwas Butter in einer Pfanne zerlassen, die Leberkässcheiben darin anbraten oder direkt auf dem Grill zubereiten.
- 3 Die in Eier einer zweiten Pfanne oder auf der Bratfläche des Grills zu Spiegeleiern braten, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Sauerkraut 3 bis 4 Minuten in einem Topf auf dem Herd oder Grill erwärmen.
- 5 Mayonnaise und Senf verrühren, Brötchen quer aufschneiden, die unteren Hälften mit der Mischung bestreichen, warmes Sauerkraut darauf verteilen, Leberkäs und Spiegelei daraufgeben.
- 6 Schnittlauch in Röllchen schneiden und darüberstreuen. ■

# Schnelle Röggelchen

Röggelchen sind eine Kölner Spezialität – Weizenbrötchen mit Roggen-Anteil und eigentlich mit Sauerteig getrieben. Dafür ist heute keine Zeit, also greifen wir zu etwas Frischhefe und zaubern doch lecker-aromatische Brötchen für eine gelungene Mahlzeit.

- 1 Die Zutaten 5 Minuten auf niedriger Stufe mischen und 8 Minuten auf höherer Stufe zu einem glatten Teig verkneten.
- 2 60 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen, nach 20 und 40 Minuten kräftig dehnen und falten.
- 3 8 Teiglinge abstechen und rundformen (oder in andere beliebige Formen bringen).
- 4 Mit Schluss nach unten 40 Minuten auf einem Blech abgedeckt bei Raumtemperatur zur Gare stellen.
- 5 Die Teiglinge einschneiden und bei 230°C Ober-/Unterhitze mit viel Dampf im vorgeheizten Backofen 22 Minuten backen. 🍞

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆

Getreide: Weizen

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: fest

Zeit gesamt: 2,5 Stunden

Zeit am Backtag: 2,5 Stunden

Backzeit: 22 Minuten

Starttemperatur: 230°C

Backtemperatur: 230°C

Schwaden: beim Einschließen

## ZUTATEN

- ▶ 360 g Weizenmehl 550
- ▶ 140 g Roggenmehl 1370
- ▶ 360 g Wasser
- ▶ 11 g Salz
- ▶ 10 g Frischhefe
- ▶ 10 g Backmalz (inaktiv)

Rezept: Sebastian Marquardt  
Bild: Andrea Thode





Für Einsteiger  
geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★★☆☆

Getreide: Weizen, Dinkel, Buchweizen

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: bindig

Zeit gesamt: 15-17 Stunden

Zeit am Backtag: 3 Stunden

Backzeit: 25 Minuten

Starttemperatur: 230°C

Backtemperatur: 220°C

Schwaden: nein

# Saaten-Weintraube

Rezept & Bilder: Nadja Alessi

 @little\_kitchen\_and\_more

## MEHLKOCHSTÜCK

▶ 25 g Weizenmehl 550

▶ 125 g Wasser

Zuerst das Mehl in einer beschichteten Pfanne ohne Fett leicht anrösten und etwas abkühlen lassen. Dann mit dem Wasser zusammen aufkochen und unter ständigem Rühren eindicken lassen, bis es eine breiige Konsistenz hat. Abgedeckt knapp 2 Stunden abkühlen lassen.

## HAUPTTEIG\*

▶ Mehlkochstück

▶ 300 g Weizenmehl 550

▶ 125 g Dinkelmehl 1050

▶ 50 g Buchweizenmehl Vollkorn

▶ 120 g Vollmilch

▶ 100 g Wasser

▶ 20 g Butter

▶ 10 g Salz

▶ 3 g Frischhefe

## ZUM BESTREUEN

▶ Saaten nach Geschmack

\* Ergibt 1 Saaten-Weintraube mit 14 Brötchen

Das Besondere an dieser Saaten-Weintraube ist ihr Mehlkochstück. Das Mehl dafür wurde vor dem „Einkochen“ zuerst noch leicht in der Pfanne angeröstet. Durch diesen Trick kommt zusätzlicher Geschmack ins Brot. Dank der Traubenform ist diese Grillbeilage auch optisch ein echter Hingucker.

- 1 Alle Zutaten außer der Butter 4 Minuten langsam vermischen und dann 5 Minuten schnell verkneten. Die Butter in kleinen Stücken dazu geben und nochmal 3 Minuten kneten.
- 2 Den Teig 4 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen. Nach 2 Stunden dehnen und falten. Nach den 4 Stunden abdecken und über Nacht für 8 bis 10 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- 3 Am nächsten Morgen den Teig herausnehmen und 1 Stunde akklimatisieren lassen. Vom Teig 14 Stücke zu je 56 Gramm abstechen und runden formen. Eine Kugel mit dem Nudelholz dünn ausrollen und zwei „Weinblätter“ ausschneiden. Aus den Resten dieser Kugel erneut eine Kugel formen und etwas länglich formen. Das wird dann der Stiel sein.
- 4 Alle anderen Kugeln, Blätter und den Stiel mit Wasser bestreichen und in den verschiedenen Saaten tunken oder mit verschiedenen Saaten bestreuen. Dann das Ganze zu einer Traube auf dem Backpapier zusammensetzen, wie auf dem Foto zu sehen.
- 5 Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech abgedeckt 90 Minuten gehen lassen.
- 6 Ohne Schwaden in den auf 230°C vorgeheizten Ofen bei Ober-/Unterhitze geben, die Temperatur auf 220°C herunterregeln und für 25 Minuten backen. Danach auf einem Kuchengitter oder Ofenrost auskühlen lassen. 🍴



# Brot Laden



9,- EURO

## Weiden-Brotkörbe

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

## 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, gedämpftem Buchenholz ist sie ein Schmuckstück in handwerklicher Perfektion. Die Mühle ist auch glutenfrei eingemahlen lieferbar. 🌱



399,- EURO

Lang  
27,90 x 43,20 cm

Standard  
27,90 x 30,50 cm

28,95 EURO

24,95 EURO

## Vejibag

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



15,95 EURO

5er-Set

4er-Set groß



19,95 EURO

Avocado



11,95 EURO

17,95 EURO



6er-Set klein

## Food Huggers

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

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

040/42 91 77-110





### Schneidbrett Buche

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

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



### BROTmesser, Hamburger

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

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



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

### BROTmesser, Ellenlang

Mit einer Klingenlänge von 26 Zentimetern ist dieses wunderschöne BROTmesser zum Schneiden von großen Landbroten wie geschaffen. Nutzt man diese Länge richtig aus, schneidet man eine Scheibe schon mit zwei, maximal drei Mal Sägen vom Laib. Wie die meisten Windmühlen-Messer ist auch die Klinge vom „Ellenlang“ sorgsam von Hand blaugepließtet. Durch die so entstehende Glätte und Feinheit gleitet das Mes-

ser besonders leicht durch das Brot. Der Griff ist aus hochwertigem Kirschholz.

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





18,50 EURO

Bee's Wrap  
Baguette  
33,5 x 66 cm



14,- EURO

Bee's Wrap Sandwich  
33 x 33 cm



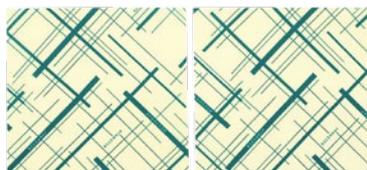
Bee's Wrap 3er-Set Käse  
25 x 27,5 cm

22,- EURO



26,- EURO

Bee's Wrap  
Frühstückspause



54,- EURO



## Natürliche Verpackung

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

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

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

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



23,- EURO

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



23,- EURO

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

Bee's Wrap Brot extra groß  
43 x 58 cm



24,- EURO

Bee's Wrap 3er Set groß  
33 x 35 cm



18,50 EURO

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

040/42 91 77-110



## Die BROTSchürze

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

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

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



Blaubeere



Ingwer

## BROTLeinen

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



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



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

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

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

## 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. 🍴



## 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. Die Maße: 45x30 cm. 🍴





Strahlungswärme erwärmt die Zutaten. Im Gärmodus stehen mit dem digitalen Temperaturregler Einstellungen von 21°C bis 49°C in 1°C-Schritten zu Verfügung (Im Slowcooker-Modus lassen sich 30°C bis 90°C in 5°C-Schritten einstellen).

Für aufgehenden Brotteig kann die Luftfeuchtigkeit durch Verwendung des mitgelieferten Wasserbehälters (typische Luftfeuchtigkeit 60-80 %) erhöht werden. Der Automat ist platzsparend zu verstauen und mit wenigen Handgriffen gebrauchsfertig aufgebaut.

Das **Zusatzgitter-Set** verdoppelt die Kapazität des Brod & Taylor-Gäromatens ideal für das Gären



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

**Zusätzliches Gärblech** für den Brod & Taylor Gäromatens. 📦

### Der Gär-Automat

Mit dem faltbaren Gäromatens und Slow-Cooker von Brod & Taylor gibt es eine semi-professionelle Lösung für den Hausgebrauch, um die Gärzeit eines Brotteigs exakt zu regulieren. Der Gäromatens sorgt zuverlässig und präzise für die richtige Temperatur bei der Gare von Hefeteig, Sauerteig, Joghurt oder Kefir. Schonende und gleichmäßige



Mockmill 200

### Kinderleicht mahlen

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



Mockmill 100



## Loaf-Nest

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



199,- EURO

Maße: 30 cm x 15.5 cm x 14.5 cm,  
Gewicht: ca. 4.7 kg

BROTBox  
12 x 18 x 5 cm



12,90 EURO

## Küchen-Utensilien aus Bio-Kunststoff

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

Hauptbestandteil des Kunststoffes (Bio-PE) ist Zuckerrohr. Daher ist das Material kälte- und hitzebeständig von -40°C bis 80°C.

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. 📦

5,50 EURO

Schüssel mit Deckel



1 Liter

7,- EURO

2 Liter

Trinkhalme aus  
Papier (20 Stück)

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



6,- EURO



10,- EURO

6,- EURO



Sieb  
21cm

Großer Schöpflöffel



6,- EURO

Vegane  
Butterdose



5,- EURO

- 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. Phthalate)
  - keine PVC/PCDV/chlorierte Verbindungen
  - kein Melamin oder Formaldehyd
  - keine gentechnisch-veränderten Substanzen
  - keine Rohmaterialien tierischen Ursprungs

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

040/42 91 77-110





# Twister

Rezept & Bilder: Tanja Schlund

 @schlundisworld

 /Schlundis.Blog

 www.schlundis.com

**Schwierigkeitsgrad:** ★★☆☆

**Getreide:** Weizen, Roggen

**Triebmittel:** Sauerteig, Hefe

**Teigkonsistenz:** bindig-fest

**Zeit gesamt:** 18,5-21 Stunden

**Zeit am Backtag:** 2,5 Stunden

**Backzeit:** 45-50 Minuten

**Starttemperatur:** 250°C

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

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

Der Name Twister ist bei diesem Brot Programm. Denn heller Brötchenteig wird mit kräftigem Sauerteig verdreht. Das Ergebnis ist eine klasse Mischung fürs Grillfest. Nicht nur optisch ein echtes Highlight. Durch den Sauerteiganteil bleibt er auch länger frisch als ein reines Hefebrot.

- 1** Zuerst alle Zutaten vom dunklen Teig kurz auf langsamer Stufe vermischen, dann auf mittlerer Stufe 5 Minuten lang kneten.
- 2** Den Teig in eine bemehlte Schüssel geben und abgedeckt bei Raumtemperatur etwa 40 Minuten ruhen lassen.
- 3** Während der Teigruhe die Teigzutaten vom hellen Teig kurz auf langsamer Stufe vermischen, dann auf mittlerer Stufe 5 Minuten kneten.
- 4** Den Teig ebenfalls in eine bemehlte Schüssel legen und abgedeckt bei Raumtemperatur etwa 30 Minuten ruhen lassen. Die Teige sollten zur selben Zeit verarbeitet werden.



- 5 Nach der Ruhephase zuerst den hellen Teig auf eine bemehlte Ablage geben, nicht mehr kneten und nur mit den Händen vorsichtig in eine rechteckige Form drücken und ziehen.
- 6 Genauso mit dem dunklen Teig verfahren. Den dunklen Teig dann vorsichtig auf den hellen Teig legen und mit schwarzem Sesam bestreuen. Den Teig jetzt von der langen Seite her aufrollen und dann das aufgerollte Teiggpaket wie einen Korkenzieher verdrehen.
- 7 Den verdrehten Teigstrang mit hellem und dunklem Sesam bestreuen.
- 8 Das Brot noch einmal abdeckt bei Zimmertemperatur etwa 20 Minuten ruhen lassen.
- 9 Währenddessen den Backofen auf 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 10 Das Brot bei 250°C in den Ofen geben und unter Schwaden 15 Minuten anbacken. Dann Schwaden ablassen, Temperatur auf 200°C senken und 30 bis 35 Minuten fertig backen. ■

## SAUERTEIG

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

Die Zutaten vermischen und 16 bis 18 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

## QUELLSTÜCK

- ▶ 50 g Haferflocken (kernig)
- ▶ 50 g Milch (heiß)

Die Haferflocken mit der heißen Milch übergießen und 1 Stunde quellen lassen.

## HAUPTTEIG DUNKEL

- ▶ Sauerteig
- ▶ 100 g Roggenmehl 1150
- ▶ 75 g Weizenmehl 1050
- ▶ 100 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 6 g Salz
- ▶ 5 g Frischhefe

## HAUPTTEIG HELL

- ▶ Quellstück
- ▶ 250 g Weizenmehl 550
- ▶ 140 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 6 g Salz
- ▶ 10 g Margarine
- ▶ 5 g Frischhefe

## ZUM BESTREUEN

- ▶ 10-15 g weiße und schwarze Sesamsaat





# Hot Dog-Brötchen

Knackige (Brat-)Wurst mit Röstzwiebeln, Gewürzgurken, Ketchup und Senf in einem weichen Hot Dog-Brötchen – einfach lecker. Damit aus dem Genuss kein Frust wird, ist das richtige Brötchen entscheidend. Mit diesem Rezept gelingen fluffige Brötchen, die nicht nur besonders lecker, sondern so stabil sind, dass sie auch vollbeladen nicht zerbröseln.



## Tipp:

Dieser Teig eignet sich auch für weiche Hamburger-Brötchen. Wenn keine Lievito Madre vorhanden ist, kann man die Hefemenge auf 20 Gramm erhöhen.

- 1 Lievito Madre und Hefe mit Zucker sowie Milch und Wasser verrühren. Zunächst nur 200 Gramm Wasser verwenden und den Rest nach Bedarf untermischen.
- 2 Mehl und Salz dazugeben und 5 Minuten mit dem Knethaken der Küchenmaschine erst langsam, dann etwas schneller auskneten.
- 3 Butter und zwei Eier sowie das getrennte Eiweiß des dritten Eis dazugeben und weitere 5 bis 8 Minuten auf schnellerer Stufe kneten lassen.
- 4 Den Teig in eine leicht geölte Schüssel füllen und zugedeckt bei 28°C zur Gare stellen, bis der Teig sein Volumen ungefähr verdoppelt hat. Das kann bis zu 3 Stunden dauern. Bei Raumtemperatur dauert es mindestens doppelt so lange.
- 5 Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsplatte stürzen, kurz entgasen und 100-Gramm-Stücke abstechen.
- 6 Die Teiglinge leicht rundformen und 10 Minuten entspannen lassen. Danach rechteckig ausrollen und jeden Teigling von der breiten Seite her einrollen. Die Enden festdrücken.
- 7 Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech – nicht zu weit auseinander – legen und für eine Stunde, vor Austrocknung geschützt, ruhen lassen. Nach dieser Zeit sollten die Teiglinge so gegangen sein, dass sie sich gegenseitig berühren.
- 8 Das übrige Eigelb mit einem Schluck Wasser verquirlen und die Teiglinge damit einpinseln. Die Haut sollte nicht verletzt werden.
- 9 Den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen und die Hot Dog-Brötchen 17 bis 20 Minuten lang backen. Sie dürfen nur goldgelb werden. 🍞

Rezept & Bilder: Bärbel Adelhelm

 /Alltagstipps-und-Rezepte-einer-schwäbischen-Allrounderin-990114201022031

## ZUTATEN\*

- ▶ 400 g Weizenmehl 405
- ▶ 200 g Weizenmehl 550
- ▶ 200-230 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 75 g Milch (lauwarm)
- ▶ 60 g Zucker
- ▶ 80 g Lievito Madre (gekühlt)
- ▶ 40 g Butter (geschmolzen, abgekühlt)
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 5 g Frischhefe
- ▶ 3 Eier (1 Ei trennen und dessen Eigelb vor Austrocknung geschützt zur Seite stellen)

\* Ergibt 12 Brötchen

**Schwierigkeitsgrad:** ★☆☆  
**Getreide:** Weizen  
**Triebmittel:** Lievito Madre, Hefe  
**Teigkonsistenz:** bindig  
**Zeit gesamt:** 5,5 Stunden  
**Zeit am Backtag:** 5,5 Stunden  
**Backzeit:** 17-20 Minuten  
**Starttemperatur:** 180°C  
**Backtemperatur:** 180°C  
**Schwaden:** nein



Schwierigkeitsgrad: ★☆☆

Getreide: Weizen, Roggen

Triebmittel: Sauerteig, Hefe

Teigkonsistenz: bindig

Zeit gesamt: 16-20 Stunden

Zeit am Backtag: 4 Stunden

Backzeit: 35 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 190°C,  
nach 10 Minuten

Schwaden: beim Einschließen,  
nach 25 Minuten ablassen

## SAUERTEIG

- ▶ 200 g Roggenmehl 1150
- ▶ 200 g Wasser
- ▶ 20 g Anstellgut

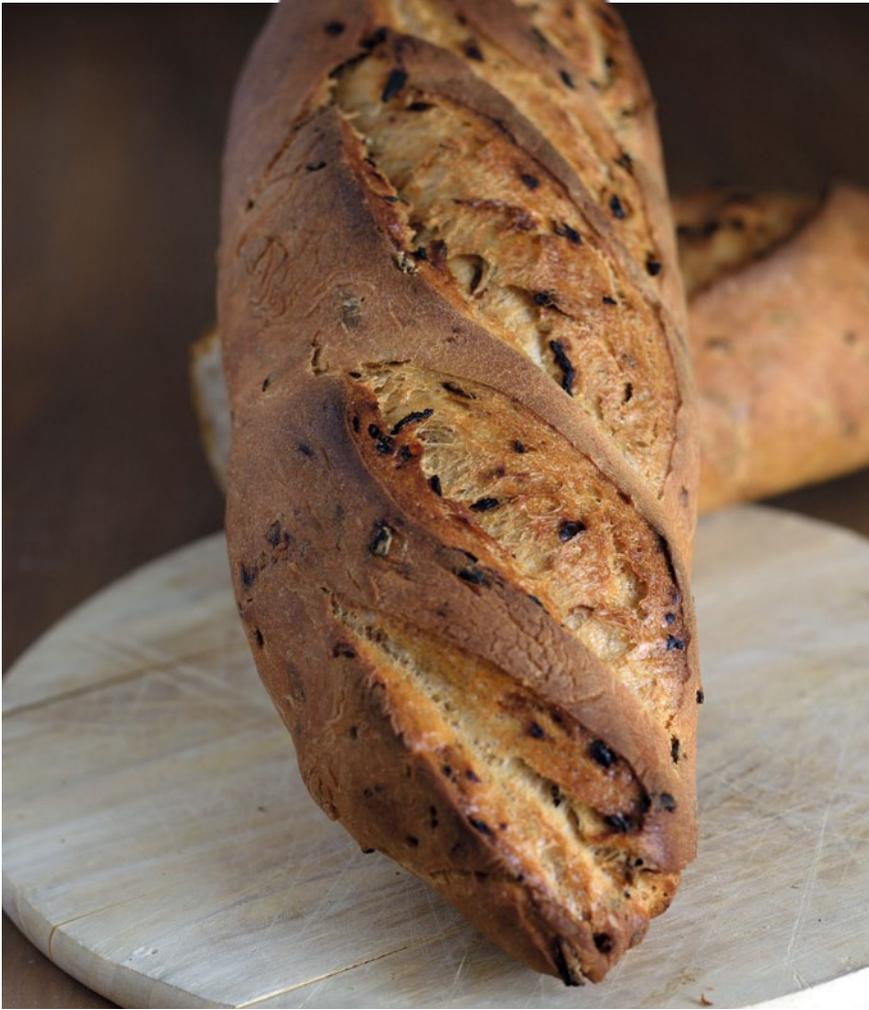
Zutaten vermischen und 12 bis 16 Stunden bei 25°C gehen lassen.

## RÖSTZWIEBELN

- ▶ 300 g Zwiebeln
- ▶ 50 g Mehl
- ▶ 500 g Öl

Die Zwiebeln halbieren, in möglichst feine Halbringe schneiden und mit Mehl bestäuben. Am besten in einer Schüssel gut durchrühren, damit alle Zwiebeln mit Mehl überzogen sind. Überschüssiges Mehl entfernen, in dem die Zwiebeln in einem Sieb ein wenig geschüttelt werden. Das Öl in einer tiefen Pfanne auf mittlere Temperatur erhitzen und je ein Drittel der Zwiebeln darin so lange schwimmend ausbacken, bis sie goldbraun und knusprig sind. Mit einem Schaumlöffel aus dem Fett nehmen und auf einem Küchentuch das überschüssige Fett abtropfen lassen. Die Zwiebeln möglichst einlagig auf Raumtemperatur abkühlen lassen, damit vorhandene Restfeuchtigkeit verdampfen kann, ohne dass sie weich werden. 300 Gramm frische Zwiebeln ergeben etwa 100 Gramm Röstzwiebeln.





## HAUPTTEIG\*

- ▶ Sauerteig
- ▶ 800 g Weizenmehl 550
- ▶ 450 g Wasser
- ▶ 100 g Röstzwiebeln
- ▶ 35 g Butter
- ▶ 10 g Backmalz (inaktiv)
- ▶ 10 g Backmalz (aktiv, optional)
- ▶ 20 g Salz
- ▶ 15 g Frischhefe

\* Ergibt 4 Brote

Dieses Rezept stammt aus dem Buch „Hefe und mehr 2“. Es ist als Book on Demand erschienen und hat 228 Seiten mit zahlreichen farbigen Abbildungen. Eine Vorstellung des Buchs findest Du in der Rubrik „Inspiration – Alles rund ums Brot: Bücher und Blogs“ ab Seite 66 in diesem Heft.



# Zwiebelbrot

Mit selbstgemachten Röstzwiebeln wird Zwiebelbrot besonders lecker: Die roten Zwiebeln werden schwimmend im Fett ausgebacken, bis fast keine Flüssigkeit mehr enthalten ist. Dadurch bekommt man richtig knusprige Röstzwiebeln. Wer ein wenig schneller zum Brot kommen möchte, kann alternativ aber auch zu fertigen Röstzwiebeln greifen.

- 1 Für den Hauptteig alle Zutaten bis auf die Röstzwiebeln erst 5 Minuten bei langsamer Geschwindigkeit, dann weitere 8 Minuten bei schneller Geschwindigkeit kneten. Zuletzt die Röstzwiebeln unterkneten.
- 2 Den fertigen Teig 90 Minuten lang gehen lassen.
- 3 Nun den Teig vierteln und jedes Viertel locker aufrollen. Mit einem Tuch abdecken und 15 Minuten ruhen lassen. Dann jeden Teigling vorsichtig etwas flachdrücken und von einer Seite zur Mitte falten und etwas festdrücken. Die gefaltete Seite auf den Rand falten und erneut festdrücken. Zu einem Brot von etwa 30 Zentimeter Länge rollen. Mit dem Schluss nach oben auf ein bemehltes Bäckerleinen oder Geschirrtuch setzen.
- 4 Für 60 Minuten ruhen lassen. Den Backofen in der Zwischenzeit auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 5 Die Brote einschneiden und in den Ofen geben. Unter Schwaden etwa 35 Minuten backen, dabei die Temperatur nach 10 Minuten auf 190°C reduzieren. Den Dampf 10 Minuten vor Ende ablassen. 🍴

# Tomaten-Chutney mit Cranberries



Rezept & Bilder: Margarete Maria Preker

 @imagina\_von\_rosenberg

 /ImaginaVonRosenberg

 <http://backundkochstube.blogspot.de>

Dieses süß-saure Tomaten-Chutney aus heimischen Tomaten, begleitet von Rotweinessig und einem Hauch Schärfe, mit fruchtigen Cranberries verfeinert und mit einer Idee von Zimt vervollständigt, bringt Würze auf den Teller. Dabei passt es gleichermaßen gut als Aufstrich, Dip oder direkt auf das Grillgut.

## ZUTATEN

- ▶ 500 g Tomaten
- ▶ 100 g Zucker
- ▶ 60 g Rotweinessig
- ▶ 10 Cranberries (wer es weniger süß möchte, nimmt nur 4 bis 5 Cranberries)
- ▶ 1-2 Knoblauchzehen (klein, in Scheiben geschnitten)
- ▶ 1 rote Chilischote (in Ringe geschnitten und mit Kernen)
- ▶ 1 grüne Chilischote (grob gehackt und entkernt)
- ▶ ½ rote Zwiebel (mittelgroß)
- ▶ Ingwer (gerieben oder gewürfelt)
- ▶ Öl zum Anbraten
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer
- ▶ Zimt

- 1 Etwas Öl in einem Topf erhitzen. Nacheinander Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch darin anbraten, dann die restlichen Zutaten hinzufügen und 20 Minuten zu einer dickflüssigen Masse einkochen.
- 2 Nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken.
- 3 Vor dem Servieren ein bis zwei Stunden ziehen lassen, damit sich die Aromen entwickeln können. 

  
**Tip** Luftdicht verschlossen ist das Chutney im Kühlschrank bis zu vier Wochen haltbar.



**Tipp:**

Wenn man die Wraps auf einem Teller stapelt und unter einem Deckel für 10 Minuten nachziehen lässt, werden sie etwas weicher und lassen sich besser falten.

Rezept & Bild: Nadine Metz

 @glutenfreibackennadine

 /glutenfreibackennadine

 glutenfrei backen mit Nadine

# Wraps vom Grill

Diese Wraps sind wie gemacht für spontane Gartenpartys. Denn der Teig dafür ist in unter einer Stunde zubereitet und man kann die Wraps nach Herzenslust – und Geschmack – individuell füllen. Selbst ohne Vorbereitung finden sich die benötigten Zutaten in (fast) jeder glutenfreien Küche.

- 1 Die trockenen Zutaten in einer Schüssel kurz vermengen. Dann die feuchten Zutaten dazugeben und kneten bis alles miteinander vermischt ist.
- 2 Etwas Öl in eine Schüssel geben, den Teig darin wenden und mit Deckel für 30 Minuten ruhen lassen. Anschließend den Teig in vier gleich große Stücke teilen und auf etwas Buchweizenmehl zu vier flachen runden Fladen auswalzen.
- 3 Währenddessen den Grill auf 250°C vorheizen. Die Fladen darauf von der ersten Seite 2 Minuten und von der zweiten Seite 1 Minute grillen. Die Wraps nach Herzenslust füllen, falten und genießen. 

**Schwierigkeitsgrad:** ★☆☆

Getreide: glutenfrei

Triebmittel: keins

Teigkonsistenz: bindig

Zeit gesamt: 45 Minuten

Zeit am Backtag: 45 Minuten

Backzeit: 3 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 250°C

Schwaden: nein

## ZUTATEN

- ▶ 100 g Vollkornreismehl
- ▶ 150 g Wasser
- ▶ 50 g Hirsemehl
- ▶ 40 g Maisstärke
- ▶ 10 g Flohsamenschalen (gemahlen)
- ▶ 10 g Leinsamen (gemahlen)
- ▶ 10 g Olivenöl
- ▶ 2 g Xanthan
- ▶ 2 g Salz



Für Einsteiger  
geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆

Getreide: Weizen

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: klebrig

Zeit gesamt: 9,5-12 Stunden

Zeit am Backtag: 1,5-2 Stunden

Backzeit: 25 Minuten

Starttemperatur: 240°C

Backtemperatur: 220°C, beim  
Einschießen

Schwaden: beim Einschießen,  
nach 10 Minuten ablassen

### Tipp:

Ruchmehl kann durch Weizenmehl 1050 ersetzt werden. Dann muss man die Milchmenge eventuell um 10 bis 20 Gramm reduzieren.

Rezept & Bilder: Nadja Alessi

 @little\_kitchen\_and\_more

## ZUTATEN\*

- ▶ 200 g Weizenmehl 550
- ▶ 200 g Ruchmehl
- ▶ 300 g Milch (3,5% Fett)
- ▶ 100 g Kartoffeln (gekocht, geschält, fein gerieben)
- ▶ 50 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 30 g Butter
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 1 g Frischhefe

\* Ergibt 9 Brötchen

# Kartoffelbrötchen

Wenn vom letzten Mittagessen Kartoffeln übrig sind, kann man diese in einem leckeren Brötchenteig verarbeiten. Den Teig aus diesem einfachen Rezept setzt man am Abend vorher an und hat so am nächsten Tag innerhalb von zwei Stunden leckere Kartoffelbrötchen auf dem Tisch.

- 1 Alle Zutaten von Hand verkneten und abgedeckt über Nacht (8 bis 10 Stunden) bei Raumtemperatur gehen lassen. Nach den ersten 2 Stunden dehnen und falten.
- 2 Am nächsten Tag den Teig in neun Stücke à 90 bis 95 Gramm teilen und rund formen. Etwas entspannen lassen und dann länglich formen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech abgedeckt 1 Stunde gehen lassen.
- 3 Backofen auf 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die geformten Teiglinge mit Mehl bestäuben und einschneiden. In den Ofen schieben, Schwaden und für 25 Minuten bei 220°C Backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. ■

# Glossar

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

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

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

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



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

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

**Falten** – siehe **Dehnen und Falten**

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



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

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

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

**Langwirken** – siehe **Wirken**

**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-gase, andererseits biologisch durch Produktion von Gärgas über mikrobielle Prozesse. Welchen Anteil der biologische Faktor hat, bestimmt der Gärzustand des Teiglings (bei Vollgare überwiegt der physikalische Ofentrieb, bei knapper Gare überwiegt der biologische Ofentrieb).

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

**Quellstück** – Gehört zur Gruppe der Nullteige innerhalb der Vorstufen und dient der Verquellung größerer Brotbestandteile (Körner, Saaten, Schrote). Für ein Quellstück werden die festen Bestandteile im Verhältnis von 1:1 bis 1:2 mit 10 bis 30°C warmem Wasser vermischt und 4 bis 20 Stunden quellen gelassen. Eine zeitlich manchmal 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** – siehe **Wirken**

**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 aufrei-



ßen, 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>



**Starter** – siehe **Anstellgut**

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



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

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

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

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

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



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

**Wirken** – Als Wirken bezeichnet man das Formen eines Teiges. Dabei unterscheidet man zwischen Rundwirken und Langwirken. Beim Rundwirken klappt man die Außenseiten reihum zur Mitte. Dieser Vorgang wird so lange wiederholt, bis eine straffe Teigkugel entsteht. Die Kugel wird dann umgedreht, sodass der Schluss auf der Arbeitsfläche liegt. Beim Drehen des Teiglings wird der Teig mit den Handflächen weiter zum Schluss hin geschoben und so mehr Spannung in die Teigkugel gebracht. Das Langwirken funktioniert ähnlich, jedoch drückt man den Teig zunächst etwas platt, klappt dann erst das obere und danach das untere Drittel zur Mitte. Das zusammengeklappte Teigpaket rollt man nun unter leichtem Druck von der schmalen Seite her auf, sodass ein Brotlaib entsteht. Beim Wirken entweicht Kohlendioxid und gleichzeitig arbeitet man Sauerstoff in den Teig ein, wodurch die Hefeaktivität verbessert wird, was sich positiv auf die Krume und das Volumen des Brots auswirkt.

**Rundwirken:** <http://tinyurl.com/ybnxlquw>



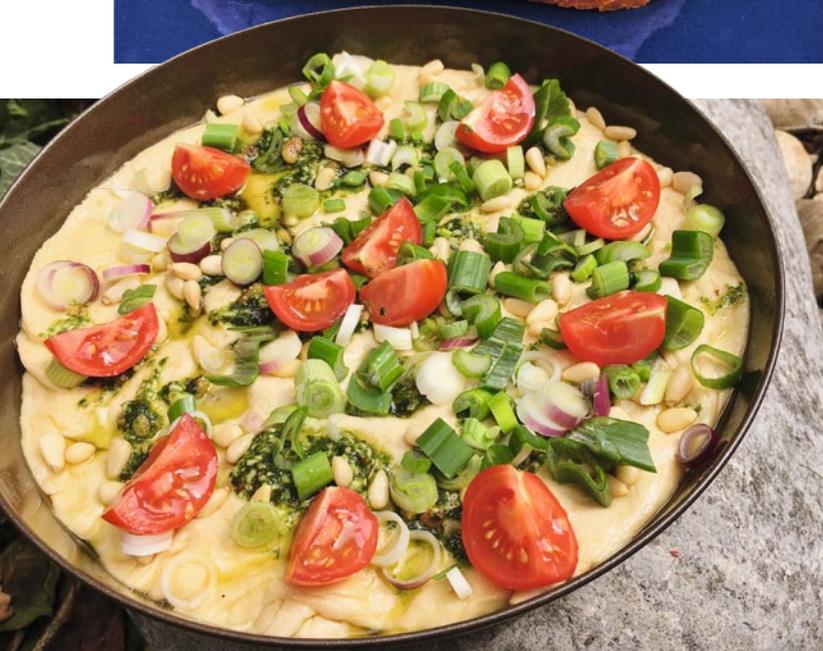
**Langwirken:** <http://tinyurl.com/yyoaonbk>



# VORSCHAU

Das nächste **BROT-Sonderheft**  
**Pizza, Focaccia & Co.**  
erscheint im **Juli 2019**.

Darin dreht sich alles rund um italienisches Backen:  
authentisch, gesund und kreativ



**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**  
Bäbel Adelhelm, Nadja Alessi,  
Sonja Bauer, Ben Bemnista,  
Yvonne Buschhaus, Michelle Deschner,  
Debora Gädtke, Gerda Göttling,  
Ursula Hauszer, Stefanie Herberth,

Daniela Kanka, Samuel Kargl,  
Sebastian Krist, Julia Meier,  
Nadine Metz, Margarete Maria Preker,  
Stephanie Reineke, Tanja Schlund,  
Birgit Schramm, Maja Seimer,  
Julia Stüber

**FOTOS**  
Stéphane Bahic, Alexander Raths

**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  
Gewerbring West 27  
39240 Calbe

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem  
Papier. Printed in Germany.

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

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

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

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

**GROSSO-VERTRIEB**  
VU Verlagsunion KG  
Meißberg 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 GRILLEN

**DEUTSCHES  
BROTINSTITUT e.V.**

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

**wellhausen  
marquardt**  
Mediengesellschaft

# Jetzt bestellen



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

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



GUTE DINGE  
vorgestellt  
VON FÜHRENDEN  
FOODBLOGS

bon'gu  
FÜR GENIESSER

# DAS MEHL MACHT DEN UNTERSCHIED

Aromatisches Baguette, luftiges Ciabatta, herzhaftes Roggenbrot –  
bongu.de liefert Europas beste Mehle aus einer Hand



Mit bon'gu-Mehlen hat  
Dietmar Kappl (homebaking.at)  
auf internationalen Brotwettbewerben  
vielfach Goldmedaillen gewonnen

bongu.de & homebaking.at: vereinte Online-Kompetenz in Mehl & Bäckerei für beste Ergebnisse zuhause.  
Kaufen Sie auf bongu.de und erhalten blitzschnell ihr Wunschmehl per Post.