

3/2022

BROT SELBER BACKEN

magazin

# Lust auf Genuss

## BROT SELBER BACKEN

Neue Ideen für Klassiker & raffinierte Gerichte

Knuspriges  
Sauerteigbrot mit  
zweierlei Aufstrichen



Ofenfrisch am besten – Welch ein Duft!

+ So geht's: Sauerteig + Tipps und Tricks von Profis + Köstliche Aufstriche & Dips

[www.lust-auf-genuss.de](http://www.lust-auf-genuss.de)

Deutschland: € 4,50 Österreich: € 4,90 – Schweiz: CHF 8,50 – Benelux: € 5,00 – Italien/Spanien: € 5,20



# PACK DEIN GLÜCK BEIM SCHOPF



...mit der neuen Bewegung für einfach leckere, gesunde und nachhaltige Ernährung. Mehr dazu unter

**[eatbetter.de](https://www.eatbetter.de)**



# GLÜCKLICHMACHER

Liebe Leserinnen und liebe Leser!

**S**elbstgebackenes Brot und Brötchen: der pure Luxus.

Wir lieben es daheim, die Teiglinge zu kneten und zu formen und vor allem dann den Duft, der durchs Haus zieht, wenn sie im Ofen knusprig backen. Welch Wohlgefühl sich dann immer verbreitet, herrlich! Weil es homemade nun mal am besten schmeckt, backen wir fast jede Woche. Die Rezepte in dieser Ausgabe zeigen einmal mehr, welch grandiose Vielfalt im Brot steckt, außer ganz viel Herzblut natürlich. Neben Basic-Ideen wie Sauerteig- oder Süßkartoffelbrot zeigen wir raffinierte Spezialitäten von gefüllt bis gezupft, mit denen Sie auch Gäste überraschen. Und außerdem, welch geniale Leckereien sich aus altem Brot zaubern lassen. Die Brezel-Wasabi-Crisps (S. 62) gibt's beim nächsten Filmabend!

*Anke Krohmer.*

ANKE KROHMER  
CHEFREDAKTEURIN  
**Instagram** @ankekrohmer



Wollen Sie wissen, was mit meinem selbst angesetzten Sauerteig passiert ist?

Das verrate ich Ihnen in meinem neuen Newsletter.  
Und noch viel mehr rund um unser liebstes Thema Genuss.  
Lassen Sie sich jede Woche aufs Köstlichste überraschen!

Folgen Sie uns auf: [www.lust-auf-genuss.de](http://www.lust-auf-genuss.de)

[www.facebook.com/lustaufgenuss](https://www.facebook.com/lustaufgenuss) [www.instagram.com/lust\\_auf\\_genuss\\_official/](https://www.instagram.com/lust_auf_genuss_official/)



Unsere Titelrezepte  
finden Sie auf den Seiten  
24, 32 und 37

**@ Haben Sie Fragen?**  
Dann schreiben Sie  
unsrer Chefredakteurin  
Anke Krohmer direkt:  
[anke.krohmer.lustaufgenuss@burda.com](mailto:anke.krohmer.lustaufgenuss@burda.com)

## Neue Ofen-Lieblinge: Welch kreative Brot-Vielfalt!

### Magazin

Neues für Foodies und das Lieblingsrezept von Spitzenkoch Christian Jürgens.....**6-8**

### Restaurant-Tipp

Mit „Tohru in der Schreiberei“ in Münchens ältestem Bürgerhaus hat der Starkoch Tohru Nakamura eine neue Heimat gefunden.....**10**

### Sonntagsbrötchen

Sauerteig-Schrippen bis Eiweiß-Brötchen – Köstliches für den Frühstückstisch ...**12-21**

### Genusswelten

Coole Gadgets für Butter und Honig ...**22-23**

### Aufstriche

Von Linsen-Bete-Dip, Schoko- Hummus bis Grapefruit-Curd.....**24-25**

### Menschen

Biobrotbäcker Julius Brantner verrät Geheimnisse für das perfekte Brot.....**26-27**

An diesem Symbol erkennen Sie unsere Titelthemen

### Große Brote

Frisch duftende Brotscheiben verfeinert mit Nüssen, Kräutern oder Süßkartoffel.....**28-41**

### Sauerteige

So gelingt die Königsdisziplin .....**42-43**

### Warenkunde

Teig richtig formen & Mehl-Guide .....**44-45**

### Menschen

Kurioses Phänomen: Axel Schmitt beweist den Einfluss von Musik auf Brotteig .....**46-48**

### Gefüllt

Gebackenes mit raffinierten Füllungen wie Fischragout oder Ricotta mit Trüffelöl...**50-60**

### Für Sie probiert

Feine Toppings zum Kaufen .....**57**

### Brotsnacks

Kleine Leckereien für Zwischendurch...**62-63**



## Außerdem: Tipps, Themen, Trends zum Thema

### Getränke

Die zehn besten Weine zu unseren Gerichten im Heft ..... 64-65

**Schnell und easy** Salate im Glas ..... 66

### Belegt

Flammkuchen bis süße Mini-Pizza ..... 68-71

### Menschen

Lutz Geißler zeigt mit leckeren Fladen die Ursprünge des Brotbackens ..... 72-73

### Getränke

Weinmythen über Rotwein & Co ..... 74-75

### Gezupft

Hier kann jeder beherzt zugreifen ..... 76-79

### Menschen

Fotograf Jörg Lehmann hat Brot ein Buch und eine Website gewidmet ..... 80-82

### Aus altem Brot

Panko-Kruste bis Parmesan-Crostini ..... 84-93

### Kulinarische Reise

Highlights für echtes Brothandwerk ..... 94-97

**Editorial** ..... 3

**Bezugsadressen** ..... 79

**Rezept-Register/Impressum** ..... 98

**Vorschau ins nächste Heft** ..... 99



Besuchen Sie uns auch auf:  
[www.lust-auf-genuss.de](http://www.lust-auf-genuss.de)



Die **zehn besten Weine** passend zu unseren Gerichten im Heft stellt Ihnen **Sommelière Christina Hilker** vor

64



Hier trifft Expertise auf Leidenschaft

94

Die Piz Boé Alpine  
Lounge, unweit der  
Gondelbahn Boè (Corvara)  
in den Südtiroler Dolomiten



## HAUTE CUISINE AUF 2200 METERN

Wer denkt, rings um Skipisten herrsche eine von Selbstbedienung geprägte kulinarische Ödnis, der irrt. Orte wie das „Kolina“, das Restaurant der in den Südtiroler Dolomiten gelegenen Piz Boé

Alpine Lounge, ermöglichen kulinarische Sternstunden auch in luftigen Höhen: In modernem Ambiente kredenzt die Gourmet-Hütte Skifahrern Leckereien wie „Gnocco mit Fenchel und roter Garnele“ oder „Filetto alla Rossini“ sowie hervorragende Weine – und lässt keinen Genießer-Wunsch offen. Von dem unvergesslichen Ausblick über die Berge ganz zu Schweigen ... [www.boealpinelounge.it](http://www.boealpinelounge.it)

# SCHON GEWUSST?

Diese Entdeckungen sorgen bei Foodies für Freude: von Genuss auf 2200 Metern, besonderer Pasta und dem Käse der Zukunft



### SCHNITTIG

DIE GEBOGENE KLINGE UND EIN GRIFF AUS  
50 PROZENT NACHHALTIGER WEIZENFASER, DER  
SICH ANGENEHM IN DIE HAND SCHMIEGT, MACHEN  
DAS KRÄUTERHACKEN MIT DEM WIEGEMESSEN VON  
EVA SOLO ZUM SCHWUNGVOLLEN VERGNÜGEN.  
UM 30 EURO, ÜBER [www.evasolo.com](http://www.evasolo.com)

## Echte Designerstücke

Am Anfang standen zwei Zehn-Kilo-Säcke Mehl – alles, was Gustavo Lacerda von seinem Lokal nach Corona geblieben war. Aus ihnen machte er Nudeln zunächst nur zum Zeitvertreib. Doch schnell fand der gebürtige Brasilianer Gefallen daran, mit der Optik klassischer Pasta zu spielen – und kreiert seither spektakuläre Kunstwerke wie die Culurgiones (Foto), denen er mit natürlichen Farben faszinierende Muster verleiht. Wow! Instagram: @pastabilidade



## COACKTAIL AUS DER FLASCHE

Es kündigt sich Besuch an oder einem steht der Sinn nach großartigen Cocktails, man hat aber weder eine Bartender-Ausstattung noch die Muse zum Mischen? Bei den Drinks von „the bottled bar“ ist alle Handarbeit schon erledigt. Die Marke der Berliner Teresa und Arthur verzweigt mit prächtigen Pre-Mixen, trinkfertig und aus besten Zutaten – etwa „Ruby Punch“ mit Earl Grey, Portwein und Oleo Saccharum. Darauf ein Schluck! Ab 22 Euro, über [www.bottledbar.de](http://www.bottledbar.de)



# EINFACH VEGAN GENIESSEN

FOLGE DEM HERZEN

## EDEKA DENKT MIT

Ob es darum geht, für alle Verantwortung zu tragen oder bestes Essen nach den eigenen VorLIEBEN zu genießen – EDEKA bietet Ihnen ein vielfältiges Sortiment, um die Welt ein Stückchen besser zu machen

### VEGANE LINSEN-BOLOGNESE

#### ZUTATEN:

- 1 Gemüsezwiebel • 2 Knoblauchzehen • 2 Stangen Sellerie
- 2 Karotten • 2 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark • 200 g Berglinsen • 300 ml Gemüsebrühe • 600 g Tomaten, geschält
- 1 Lorbeerblatt • 2 TL Thymian, gerebelt • 2 TL Estragon
- 400 g Spaghetti • 1/2 Bund Petersilie, glatt • 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

#### ZUBEREITUNG:

1 Gemüsezwiebel und Knoblauch pellen und fein schneiden. Sellerie und Karotten waschen und in kleine Würfel schneiden.

2 Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch hineingeben und ca. 2 Minuten anschwitzen. Sellerie und Karotten zugeben und kurz mit anschwitzen. Tomatenmark einrühren. Berglinsen in einem Sieb abspülen, abtropfen lassen und zum Gemüse geben. Mit Gemüsebrühe ablöschen und mit geschälten Tomaten auffüllen. Lorbeerblatt zugeben und alles für 60 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Nach der Hälfte der Zeit Thymian und Estragon zugeben und unterrühren.

3 Kurz vor Ende der Garzeit die Spaghetti nach Packungsanleitung „al dente“ kochen. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Unter die Bolognese rühren und servieren.

Noch mehr Inspirationen unter [edeka.de/vegan](http://edeka.de/vegan)



Tofu oder vegane Streichcremes und vieles mehr gibt es z.B. im Sortiment der Eigenmarke EDEKA Bio My Veggie



## KONZENTRIERTER GESCHMACK

Premium-Qualität trifft auf die Einfachheit von Kaffee-Granulat: Als Luis Herget und Edgar Kirst „BLAEK Coffee“ in Hamburg gründeten, war ihr Ziel, sogenannten Spezialitätenkaffee – einen Kaffee, der aus besonders hochwertigen Bohnen gemacht wird – für jeden überall zugänglich zu machen, ohne Maschine, Vorwissen oder besonderes Equipment. Ihr durchaus anspruchsvolles Ziel mündete in „BLAEK“ – den ersten Instant-Kaffee, der das nostalgische Pulver wieder salonfähig macht. Ab 12 Euro, über [www.blaek.coffee](http://www.blaek.coffee)



Die Schweizer Alice und Freddy wollen den Käse-Markt umkrempeln



## Der Käse der Zukunft?

Auf den ersten Blick fällt nichts Ungewöhnliches auf – sie sehen aus wie Camembert, Ziegen- oder Frischkäse. Doch die Basis der Sorten „Soft White“, „Spread“ oder „Fresh“ von „New Roots“ ist eine andere: Statt Milch kommt in der veganen Kässerie von Alice Fauconnet und Freddy Hunziker Pflanzenpower zum Einsatz. Für die veganen Doppelgänger werden Cashew-Kerne zu einer milchähnlichen Masse verarbeitet, mit pflanzlichem Lab behandelt, in Form gegossen und wie Kuhmilchkäse gereift. Das Ergebnis: eine ernst zu nehmende Alternative! Ab 6 Euro. Alle deutschen Verkaufsstellen finden Sie unter [www.newroots.ch/de/finder](http://www.newroots.ch/de/finder)

Kolumne  
von Christian  
Jürgens



TIPPS AUS DER  
STERNEKÜCHE – FOLGE 59

## WÜRZIGES BROT

Auf der Suche nach einem raffinierten Mitbringsel für die nächste Einladung?

Es sollte natürlich allen schmecken und gut zum Mitnehmen sein? Ich bringe da gerne ein überraschend gefülltes Brot mit. Zuerst machen Sie dafür einen einfachen Hefeteig. Dafür ein Päckchen Trockenbackhefe mit 300 ml lauwarmen Wasser anrühren und für 10 Min. ruhen lassen. Währenddessen 500 g Weizenmehl und ein paar Prisen Salz in einer Schüssel mischen und eine Mulde hinein drücken. Gießen Sie die Hefemischung und 2 EL Öl ein. Jetzt geht es ans Kneten: 10 Min. mit den Händen, bis der Teig elastisch ist und seidig glänzt. Danach muss er zudeckt für 1 ½ Std. an einem warmen Ort gehen, das Volumen sollte sich verdoppeln. Danach erneut gut durchkneten und 10 Min. ruhen lassen. Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ein 20 cm x 35 cm großes Teig-Rechteck ausrollen. Für die Füllung belegen Sie den Teig mit dünn geschnittenen Taleggio-Scheiben, gegrillten Paprikastreifen, einige Scheiben Tiroler Speck und frisch gehacktem Rosmarin und Thymian. Die Platte von der kurzen Seite her aufrollen, mit der Nahtstelle nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und großzügig mit Milch bestreichen. Für 45 Minuten bei 200 Grad backen. Wenn das Brot erkaltet ist, können Sie es in dicke Scheiben schneiden und mit Olivenöl beträufeln.



\*\*\*

## CHRISTIAN JÜRGENS

Der Spitzenkoch (mit drei Sternen ausgezeichnet) legt im Restaurant Überfahrt ([www.seehotel-ueberfahrt.de](http://www.seehotel-ueberfahrt.de)) großen Wert auf allerhöchste Produktqualität. Uns verrät er in seiner Kolumne, wie auch wir Sterneflair in unsere Küchen bringen.

# ONLINE-KURS „TORTEN BACKEN“

Erfahre, wie du traumhafte Torten backst und zum echten Backprofi wirst!

- Was braucht man zum Torten backen?
- Wie schneide ich Tortenböden?
- Wie wird meine Torte perfekt gerade?
- Wie gelingt mir eine Buttercreme?
- Wie streiche ich die Torte richtig ein?
- Die größten Fehler beim Tortenbacken und Tipps, wie du sie vermeiden kannst!
- BONUS: Fondantrosen selber machen
- BONUS: Rezeptheft mit den 14 besten Tortenideen

[www.einfachbacken.de/tortenkurs](http://www.einfachbacken.de/tortenkurs)

JETZT PLATZ  
FÜR DEINEN  
ONLINE-KURS  
SICHERN!



Luisa Zerbo, Torten-Expertin | Foto: Maria Panzer / Einfach Backen

einfach  
backen



Das Geschirr ist in Haptik, Design und Form ein Blickfang und unterstreicht die individuelle Note der besonderen Location



## TOHRU IN DER SCHREIBEREI

IM ÄLTESTEN BÜRGERHAUS MÜNCHENS HAT SPITZENKOCH **TOHRU NAKAMURA** EINE NEUE HEIMAT GEFUNDEN

Das 1525 im gotischen Stil erbaute Gebäude hat sicher schon so manche Renovierung mitbekommen, doch mit der Gestaltung des neuen Restaurants von Spitzenkoch und Küchenchef Tohru Nakamura kehrt neuer Glanz in die geschichtsträchtigen Mauern ein. „Die architektonische und gestalterische Herausforderung lag darin, das älteste Bürgerhaus Münchens in die aktuelle Zeit zu führen und gleichzeitig den historischen Stil in Ehren zu halten“, erklärt Geschäftsführer Marc Uebelherr. Eine willkommene Herausforderung für das Münchner Architekturbüro „hildmannwille“, das ein spannendes Raumkonzept entwarf. Das Besondere: Von der Einrichtung bis zum Geschirr wurde fast alles exklusiv für

„Tohru in der Schreiberei“ designet und entwickelt, etwa handgefertigte Servicemöbel, Polster mit japanischen Motiven aus der Edo-Zeit oder Steakmesser von „Homeij“ mit japanischer Damastklinge und einem Griff aus handgepfücktem Olivenholz. Unique wird auch das kulinarische Erlebnis für die Gäste sein. „Wir machen weder auf dem Teller noch im Glas Kompromisse. Unsere Inspiration beziehen wir nicht nur aus unserer gemeinsamen Kreativität im Team, den gemeinsamen Entdeckungsreisen, sondern auch durch den Wechsel der Jahreszeiten und die Gespräche mit unseren Lieferanten“, so der Spitzenkoch. „Wir wollen unseren Gästen ein einzigartiges Festmahl bereiten. Dazu möchten wir einen natürlichen Service bieten, bei dem sich unsere Gäste alle wohl fühlen“, so Nakamura weiter. Einen „Signature Dish“ wird es nicht geben, dafür aber viele wunderbare „Signature Products“. Es gibt ein Tasting-Menü für 245 Euro. Mehr Infos: [www.schreiberei-muc.de](http://www.schreiberei-muc.de)



Die beiden Geschäftsführer Tohru Nakamura und Marc Uebelherr



MEHR ALS  
**220**  
K-BIO-ARTIKEL  
DAUERHAFT  
IM SORTIMENT!

## Die Bio-Marke von Kaufland.

**Nachhaltiger Genuss sollte nicht teuer sein.**  
Deshalb bietet unsere Eigenmarke **K-Bio** eine große **Bio-Vielfalt** zu attraktiven Preisen.  
Das Sortiment umfasst Produkte aus allen Warengruppen und für jeden Geschmack,  
natürlich streng zertifiziert und bevorzugt  
aus regionaler Landwirtschaft.  
Wer bio liebt, wird **K-Bio** lieben.

Mehr Infos unter  
[kaufland.de/bio-vielfalt](http://kaufland.de/bio-vielfalt)



# Endlich wieder **WOCHE NENDE**

Schöner kann der Morgen dann nicht starten als mit lieben Menschen, frischen Brötchen und Brunch-Gebäck. Lassen Sie bei Croissants, Schrippen, Crumpets & Co. die Seele baumeln

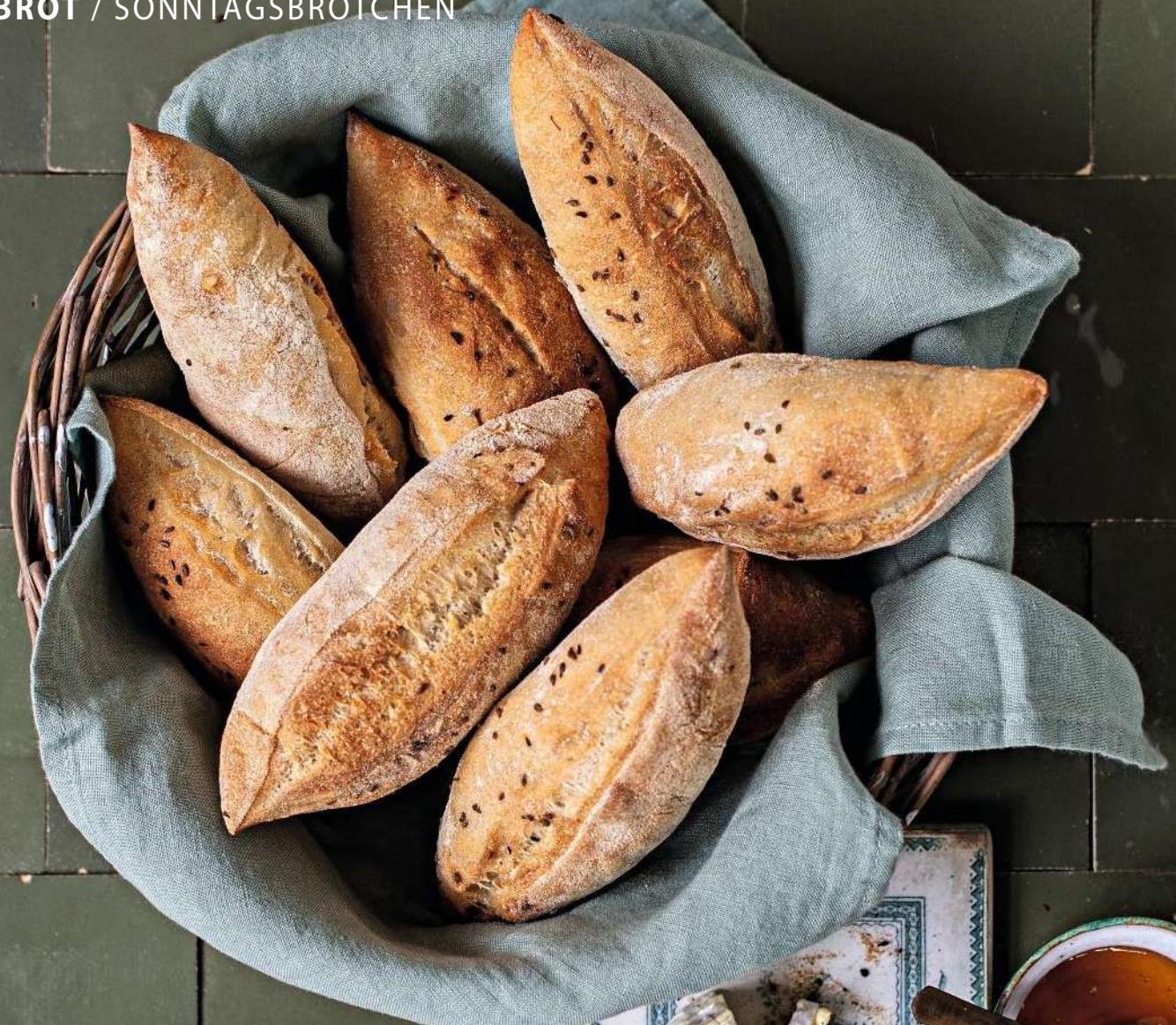




### Laugen-Croissants

Die goldenen Hörnchen sind jede Mühe wert! Der selbst gemachte **Blätter-Hefe-Teig** ist Schicht für Schicht ein Frühstücksgedicht!

REZEPT AUF SEITE 20



## Sauerteig-Schrippen

Das Geheimnis dieser **krossen Krüstchen** nennt sich „Poolish“. Der Vorteig aus **Weizenmehl, Wasser und Hefe** muss erst mal getrennt von den restlichen Zutaten gehen. So wird das Endergebnis besonders fluffig.

REZEPT AUF SEITE 20



# LECKER und gesund

## Eiweiß-Brötchen

Die stecken voller Power! **Haferflocken, Leinsamen, Chia-Samen, Magerquark** und knackige **Nüsse** sind wertvolle Energielieferanten für einen guten Start in den Tag.

REZEPT AUF SEITE 20



## BROT / SONNTAGSBRÖTCHEN

### Crumpets

Das traditionelle Teegebäck aus Großbritannien ähnelt Toastbrötchen und wird dort mit **Konfitüre** und **Butter** serviert. Wer es herzhafter mag, sollte sie mit **Käse** überbacken probieren. Köstlich!

REZEPT AUF SEITE 21





Zum Teilen wie  
**GEMACHT**

### Brötchen-Meter

Vor dem Backen wird der schlank geformte Teig in einzelne Partien geteilt und jede mit verschiedenen Toppings wie **Sonnenblumenkernen**, **gehackten Rauchmandeln** oder **Sesam** bestreut. Da entsteht ein wahres Aromenwunder!

REZEPT AUF SEITE 21

# BITTE zugreifen!



## Pop-Ups mit Dinkelmehl

Woher die **würzigen Muffins** ihren Namen haben? Weil sie im Ofen regelrecht in die Höhe schießen. Am besten gleich daraus kredenzen, dann sind sie noch schön **fluffig** und **warm**.

REZEPT AUF SEITE 21



# Für Sportler:innen. Für Fans. Für alle.

## Die Team Deutschland-Balls



Im Februar 2022: Sportlich-leckeres Gewinnspiel auf [edeka.de/teamdeutschland](http://edeka.de/teamdeutschland)

Wir ❤️ Lebensmittel.



Premium Partner  
Olympia Team Deutschland

# Brötchen-Vielfalt: DIE SCHMECKEN

## Tourieren von Teig

**Teig auf wenig Mehl auf ca. 45 x 35 cm ausrollen. Butterstück auf die untere Teighälfte legen, Teigränder zur Mitte hin überlappend zusammenklappen. Ränder gut festdrücken, Butter-Teig in ca. 30 Minuten auf Zimmertemperatur bringen, dann längs auf doppelte Größe ausrollen. Unterer Teigdrittel in die Mitte umklappen, oberes Drittel darüberlegen. Mit Backpapier bedeckt 30 Minuten kalt stellen. Dann Teig über die Faltkanten auf doppelte Länge ausrollen. Wie beim ersten Durchgang zusammenklappen und noch mal 30 Minuten kühlen.**



**Passende Weine finden Sie auf S. 64/65**



## Laugen-Croissants

Bild auf Seite 13

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden plus Warte-/Kühlzeit: ca. 6–7 Stunden Zutaten für ca. 14 Stück

**1 EL Anstellgut (Sauerteigstarter, siehe auch die Info beim Rezept „Essener Vollkornbrot“ auf Seite 39) 550 g Weizenmehl (Type 405), Mehl zum Arbeiten, Salz, 1 TL Zucker 200 ml lauwarme Milch, 5 g Trockenhefe, 200 g (kalte) Butter, 5 g Backnatron, 1 Eiweiß, 1 EL grobes Meerrettich, 1–2 EL Sesamsamen**

1. Anstellgut mit 50 g Mehl und 50 ml Wasser verrühren, 2–3 Stunden gären lassen. 450 g Mehl, Salz und Zucker in einer Schüssel verrühren. Milch und Hefe mischen. Dann alles vermengen und (in einer Küchenmaschine) zu einem glatten Teig kneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.
2. Butter und 50 g Mehl verkneden, zwischen 2 Bögen Backpapier ausrollen (auf ca. 25 x 18 cm). 30 Minuten kalt stellen.
3. Teig tourieren (nur so entstehen die blättrigen Schichten): Wie man das macht, siehe links am Seitenrand. Diesen Vorgang noch ein- oder zweimal wiederholen. Die fertige Teigplatte erneut 1 Stunde küheln.
4. Teig auf der Arbeitsplatte 5 Minuten temperieren lassen. Auf ca. 38 x 48 cm ausrollen und in ca. 14 lange Dreiecke schneiden. Teigdreiecke über die lange Seite zu Croissants einrollen.

**5. Inzwischen 100 ml Wasser aufkochen und das Natron hineinrühren. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen. Die Croissant-Rohlinge mit der Lauge einpinseln, auf 2 mit Backpapier ausgelegte Bleche verteilen. Zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich ihr Volumen deutlich vergrößert hat. Eiweiß mit 2 EL Wasser verquirlen, Hörnchen damit einstreichen. Mit Salz und/oder Sesam bestreuen. Im auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorgeheizten Backofen ca. 18 Minuten backen.**



## Sauerteig-Schrippen

Bild auf Seite 14

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten plus Wartezeit: ca. 8–9 Stunden Zutaten für 16 Stück

**FÜR DEN HEFEVORTEIG (POOLISH)**

**100 g Weizenmehl (Type 550)**

**3 g Trockenhefe**

**FÜR DEN SAUERTEIG**

**10 g Anstellgut, 100 g Weizenmehl**

**FÜR DEN TEIG**

**350 g Manitoba-Mehl, 100 g Semola (siehe auch die Infos auf Seite 38)**

**150 g Weizenmehl (Type 550), Salz**

**1 TL gemahlener Anis, 1 EL Anissaat**

1. Poolish- sowie Sauerteig-Zutaten mit je 100 ml lauwarmem Wasser in großen Schraubgläsern verrühren und bei Raumtemperatur 2–3 Stunden gären lassen.
2. In großer Schüssel 250 ml lauwarmes Wasser, Poolish, Sauerteig verrühren. Die Mehle unterkneten, Teig 1 Stunde ruhen lassen. 20 g Salz, Anispulver unterkneten.
3. Teig in der Schüssel dehnen und falten, wie auf Seite 44 (Step-Fotos 1–3) beschrieben. Vorgang alle 30 Minuten ca. fünfmal wiederholen, bis der Teig deutliche Blasen wirft (durch den Gärprozess und die eingearbeitete Luft). Teig auf gut angefeuchteter Arbeitsplatte halbieren.

**4. Teighälften vorsichtig langziehen, über die lange Seite einmal falten. Enden zur Mitte einschlagen. Nach 30 Minuten Teig noch mal vorsichtig in die Breite ziehen, beide langen Seiten zur Mitte hin falten. Teigstränge auf Backpapier legen und zugedeckt ca. 2 Stunden gehen lassen.**

**5. Tiefes Blech mit 200 ml Wasser füllen, auf unterster Schiene in den Ofen schieben. Zweites Blech (evtl. mit Backstein) auf die Schiene darüber schieben. Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.**

**6. Teigstränge mit feuchtem, scharfem Messer in je 8 Stücke schneiden. Jedes ca. 1 cm tief einschneiden. Mit etwas Salzwasser bepinseln, mit Anissaat bestreuen. Im heißen Ofen ca. 25 Minuten backen.**



## Eiweiß-Brötchen

Bild auf Seite 15

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 80 Minuten plus Wartezeit: 2 Stunden Zutaten für 12–14 Stück

**150 g zarte Haferflocken**

**45 g Leinsamen, 30 g Chia-Samen**

**300 g Magerquark**

**3 EL Mandelmus**

**30 g Flohsamenschalen**

**2–3 TL Salz**

**1 ½ Pck. Backpulver**

**ca. 30 g Kürbiskerne (geschält)**

**100 g gemischte Nusskerne (z.B. Haselnüsse, Cashewkerne, Walnüsse)**

**1 Eiweiß**

**1. Haferflocken mit Leinsamen und Chia mischen. Mit 300 ml kochend heißem Wasser übergießen, alles vermengen und die Mischung 2 Stunden quellen lassen.**

**2. Quark, Mandelmus, Flohsamenschalen, Salz und Backpulver verrühren und mit der Hafermischung verkneden. Kürbiskerne und Nüsse grob hacken und jeweils die Hälfte davon unterkneten. Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.**

**3. Den Teig in 12–14 Portionen teilen, rund formen. Eiweiß verquirlen, Teiglinge damit bestreichen. Teigoberfläche in die restlichen gehackten Nüsse und Kerne drücken. Teigkugeln auf ein Blech legen. Brötchen an der Oberfläche evtl. noch einschneiden, im vorgeheizten Ofen 10 Minuten backen. Temperatur um 40 Grad reduzieren, in ca. 30 Minuten fertig backen.**

**Dazu passt:** ein Linsen-Bete-Dip (das Rezept dazu finden Sie auf Seite 24).

**Info:** Mit dem Eiweiß im Namen ist hier nicht nur das Eiweiß zum Bestreichen gemeint. Sondern diese Brötchen sind vor allem wegen der darin enthaltenen Nusskerne, Samen und dem Quark eine gute Proteinquelle. Auch Haferflocken enthalten reichlich Eiweiß, beachtliche 15 g pro 100 g Flocken. Für noch mehr Proteine die Brötchen mit Mandel- oder Nussmus bestreichen oder mit Käse belegen.

# nicht nur zum Sonntagsfrühstück...



## Crumpets

Bild auf Seite 16

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 100 Minuten

Zutaten für 12–14 Stück

### DAS BRAUCHT MAN:

*Crumpet-, hitzefeste Dessert- oder Spiegelei-Ringe (Ø ca. 10 cm)*

*200 g Weizenmehl (Type 405)*

*200 g Dinkel-Vollkornmehl*

*½ TL Salz*

*600 ml Milch oder Hafermilch*

*1 Würfel frische Hefe (42 g)*

*etwas Butter*

**1.** Beide Mehle mit dem Salz in einer Schüssel mischen. Eine tiefe Kuhle in die Mitte der Mehlmischung drücken. Milch oder Hafermilch lauwarm erwärmen.

**2.** 100 ml Milch abnehmen, mit der Hefe verquirlen und in die Kuhle gießen. Die Hefemilch mit einem Löffel mit etwas Mehl vom Rand dickflüssig verrühren. Die Schüssel mit einem Tuch abdecken und den Vorteig an einem warmen Ort 10 Minuten gehen lassen.

**3.** Restliche 500 ml Milch oder Hafermilch in die Schüssel dazugießen und alles mit den Schneebesen des elektrischen Handrührgeräts zu einem glatten Teig verrühren. Teig zudeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.

**4.** Die Ringe innen einfetten. In einer großen Pfanne etwas Butter schmelzen, 2–3 Ringe (so viele hineinpassen) in die Pfanne setzen. Jeweils 2–3 EL Teig in die Ringe einfüllen und die Pfannkuchen bei mittlerer Hitze braten, bis sich kleine Luftblasen an der Oberfläche bilden. Die Ringe vorsichtig lösen bzw. abziehen und die Crumpets wenden. Von der zweiten Seite noch mal etwa 3 Minuten braten. Crumpets sofort servieren.

**Und dazu:** Butter und Himbeerkonfitüre passen prima, aber auch Clotted Cream, Obstsalat oder Ahornsirup zum Drüberträufeln schmecken zu Crumpets.

**Tipp:** Sie eignen sich prima zum Einfrieren. Noch gefroren im Toaster aufbacken.



## Brötchen-Meter

Bild auf Seite 17

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 55 Minuten

plus Wartezeit: ca. 2 Stunden

Zutaten für 2x8 Brötchen

### FÜR DEN TEIG

*230 ml Milch, 1 TL Honig*

*1 Pck Trockenhefe (7 g)*

*15 g Salz*

*700 g Dinkelmehl (Type 630)*

*80 g weiche Butter*

*2 Eier (Größe M)*

*2 EL Schlagsahne (oder Milch)*

### ZUM BESTREUEN

*20 g Chia-Samen*

*10 g gepuffter Amaranth*

*20 g Sesamsamen*

*30 g gehackte Salzpistazien*

*30 g gehackte Rauchmandeln*

*20 g Sonnenblumenkerne*

**1.** Milch mit 70 ml Wasser, Honig, Hefe und Salz verquirlen. Mehl in eine Schüssel geben. Eine Mulde in das Mehl drücken. Die Flüssigkeit in die Mulde gießen und mit etwas Mehl vom Rand breit rühren. Vorteig 20 Minuten gehen lassen.

**2.** Die Butter, 1 Ei sowie 1 Eiweiß in die Schüssel geben. Alles mit den Knethaken des elektrischen Handrührgeräts 5 Minuten verkneten. Teig zudeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

**3.** Teig halbieren und zu 2 Rollen (mit je ca. 40 cm Länge) formen. Die Rollen auf ein mit Backpapier bedecktes Backblech legen. Das übrige Eigelb mit der Sahne verquirlen und die Rollen damit einstreichen. Jede Teigrolle mit einem scharfen Messer einmal längs einschneiden. Dann in je 8 Stücke schneiden, die einzelnen Teigstücke jedoch noch zusammenhängen lassen. Teigstücke abwechselnd mit den Samen und Körnern bestreuen.

**4.** Teig noch mal 30 Minuten gehen lassen. Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Brötchenstangen im vorgeheizten Backofen in etwa 20 Minuten goldbraun backen.



## Pop-Ups mit Dinkelmehl

Bild auf Seite 18

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Zutaten für 12 Stück

### DAS BRAUCHT MAN:

*Muffin-Blech mit 12 Mulden oder 12–24 Papierförmchen*

*evtl. 20 g Butter für die Muffin-Form sowie 50 g geschmolzene Butter für den Teig*

*4 zimmerwarme Eier (Größe M)*

*300 ml lauwarme Milch*

*1 TL Salz*

*200 g Dinkelmehl (Type 630)*

*1 TL Backpulver*

*10 g Chia-Samen*

*10 g Sesamsamen*

*10 g Sonnenblumenkerne*

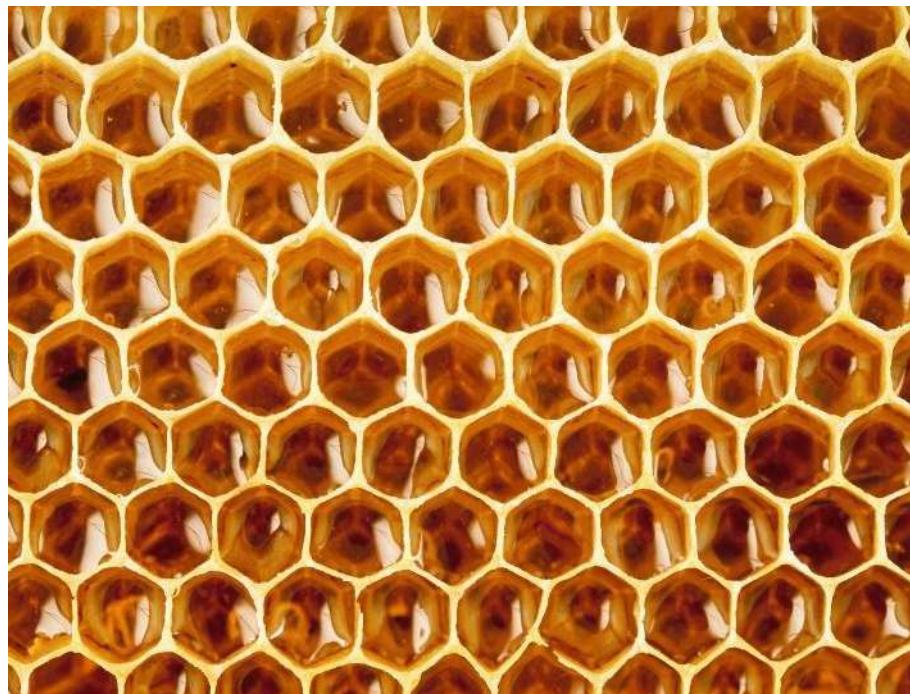
**1.** Die Mulden der Muffin-Form mit 20 g geschmolzener Butter einfetten oder die Papierförmchen bereitstellen (gegebenenfalls zwei Papierförmchen ineinanderstellen). In einer Schüssel Eier, Milch und Salz verquirlen. Mehl, Backpulver, übrige geschmolzene Butter (50 g) unterrühren.

**2.** Den Teig in die vorbereiteten Mulden bzw. Förmchen füllen, mit den Körnern und Kernen nach Belieben bestreuen.

**3.** Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Muffin-Blech auf der untersten Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben. Die Pop-Up-Muffins darin ca. 15 Minuten backen. Dann die Ofentemperatur auf 160 Grad reduzieren und die Pop-Ups weitere 10 Minuten backen. Die Backofentür während des Backens nicht öffnen, das Gebäck sinkt sonst in sich zusammen. Pop-Ups sofort servieren.

**Info:** Dank der Eier und dem Backpulver gehen die Muffins sehr schön auf. Sie enthalten keinen Zucker und sind richtig schnell zusammengerührt. Wie Soufflé fallen die Luftkissen allerdings leicht in sich zusammen, sobald man sie aus dem Ofen holt. Daher nach dem Backen direkt servieren, denn frisch und noch heiß schmecken sie auch am besten.

# BUTTER & HONIG



AROMATISCH, GESUND UND EINES UNSERER WERTVOLLSTEN NATURPRODUKTE: HONIG. DOCH ER KANN MEHR, DACHTE SICH PHILIPP WELLER UND ZETTELTE EINE HONIG-REVOLUTION AN

**D**ie süße Geschichte vom Honig begann schon vor sehr langer Zeit. So entdeckten Forscher einst eine Honigbiene gebannt in 50 Millionen Jahre altem Bernstein. Auch ihren goldenen Saft wussten die Menschen schon früh zu schätzen wie unter anderem eine 10.000 Jahre alte Höhlenmalerei bezeugt. Philipp Weller wuchs als Sohn und Enkel von Hobby-Imkern von klein auf mit der Faszination für Bienen und einer entsprechenden Demut für das wertvolle Naturprodukt auf. Als Student verfolgte er dann eine Vision und wollte „eine Honigrevolution anzetteln“. Dem Honig ein neues Image verpassen, „ihn kreativ weiterdenken“ und ein Lifestyle-Produkt kreieren, welches die Küche sowie die Supermarkt-Regale aufmischt. Gemeinsam mit seiner Studienkollegin Alicia Jäger gründete er das Start-up „bee.neo“ und kombinierte den Klassiker mit natürlichen Bio-Zutaten wie Zitrone, Ingwer, Chili oder

auch Kakao. Das schmeckte nicht nur dem Freundeskreis, sondern auch einer digitalen Community, welche die Jungunternehmer per Crowdfunding unterstützte. Investoren wurden aufmerksam. In kürzester Zeit eroberten die Mixturen die Supermärkte, die Nachfrage steigt. Fuchtig frisch, scharf oder süß überzeugen die Kreationen auch in Cocktails, Dressings, Saucen sowie Dips und fallen mitunter auch durch knallige Farben auf, die sie in dem Fall gefriergetrockneten Erd- und Himbeeren verdanken. 230 g um 5 Euro. [www.bee-neo.de](http://www.bee-neo.de)



Von Zitrone, über  
Beeren zu Kakao  
– bee.neo kreiert  
traumhafte Duette

## Löffelglück

„Langfristig für mehr Bewusstsein und Wertschätzung gegenüber dem kleinsten Nutztier unserer Erde sorgen“, so lautet das Motto der „beegut“-Gründer Hannes und Samuel. Seit 2018 vertreiben sie ihre hochwertigen Bienenprodukte und spenden einen Teil des Erlöses zum Schutz der Tierchen. Neben Propolis, Pollen und Wachs finden Liebhaber weitere Must-haves wie den Honiglöffel. Jeder Einzelne wird in einem tunesischen Familienbetrieb handgefertigt. Das Holz dafür liefern Olivenbäume, welche keine Früchte mehr tragen und so noch ihren Nutzwert haben. Es ist robust, geruchsresistent und auf natürliche Weise antiseptisch. Um 8 Euro, von [www.beegut.de](http://www.beegut.de)



## Kostbare Tropfen

Dass der Honig aus dem Nektar der in Neuseeland und Australien heimischen Südseemyre besonders ist, hat sich mittlerweile herumgesprochen. Ja, Manuka ist gar so exklusiv und teuer, dass er in vielen Supermärkten wie Champagner hinter verschlossenen Vitrinen angeboten wird. Seine Inhaltsstoffe machen ihn so besonders. Denn dank seines hohen Gehaltes an Methylglyoxal (MGO) gilt er als überaus gesund und heilsam. Mit mehr als 900 Milligramm pro Kilo enthält das flüssige Gold von „artgerecht“ eine höhere MGO-Konzentration. Das verleiht nicht nur einen einzigartigen Geschmack und unvergleichliche Süße, es soll darüber hinaus stark antibakteriell und stärkend auf das Immunsystem wirken. 250 g um 65 Euro, über [www.artgerecht.com](http://www.artgerecht.com)

## Kunst oder Klinge?

In seiner Form erinnert das Buttermesser „Tilt“ an eine Sanduhr und schaut wie ein graziles Kunstobjekt aus. Elegant schwingt es nach vorn und zurück, verliert dabei aber nie das Gleichgewicht – dekorativ und praktisch! Das Design stammt von der Schwedin Charlotte von der Lancken, deren Kunst im Londoner Victoria & Albert Museum sowie im New Yorker MoMa steht. Mit dem Messer erschuf die Künstlerin ein perfekt ausbalanciertes Werk, das ein Blickfang auf jeder Tafel ist und durch den aufrechten Stand landet die Butter nur dort, wo sie hingehört – aufs Brot. Um 38 Euro von Klong, über [www.finnishdesignshop.com](http://www.finnishdesignshop.com)



## Meisterlich

Hinter der schlicht anmutenden Nummer „497A“ verbirgt sich nicht nur eine Butterdose, hinter ihr steht auch die Geschichte zweier Meister: Den Korpus erschuf Bauhaus-Keramiker Werner Burri unter der Prämissie, die Form müsse stets der Funktion dienen. Hier wird der Deckel auf den Kopf gestellt und zum Sockel, damit die Butter königlich auf dem Frühstückstisch thront. Anmut verleiht das von Keramikmeisterin und Designerin Hedwig Bollhagen entwickelte Sgraffito-Ritz-Dekor im minimalistischen Farben-Look. Um 132 Euro, über [www.hedwig-bollhagen.de](http://www.hedwig-bollhagen.de)



# Hier kommt Abwechslung für die **BROTZEIT**

Eine Scheibe kostbares Brot, darauf ein erstklassiges Topping, mehr braucht es häufig nicht. Gehen Sie auf Probetour – in diese Ideen werden Sie sich nach dem ersten Biss verlieben

## SHIITAKE-MISO-BUTTER

Vorbereitungszeit: ca. 30 Minuten + Kühlzeit: mind. 30 Minuten  
Zutaten für 8–12 Portionen

**15 g getrocknete Shiitake-Pilze** mit kochendem Wasser bedeckt 10 Minuten quellen lassen. **250 g zimmerwarme Butter** in einer Küchenmaschine hellcremig aufschlagen. Von **½ Bund Koriandergrün** einige Blättchen beiseitelegen, die übrigen fein hacken. Gehackten Koriander, **2 EL helle Miso-Paste** und **1 TL Zitronenschale** (fein abgerieben) unter die Butter rühren. Die eingeweichten Pilze gut ausdrücken, fein hacken, unter die Butter rühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Beiseitegelegten Koriander auf einem Stück Backpapier verteilen. Die Shiitake-Miso-Butter daraufstreichen und mithilfe des Backpapiers zu einem Päckchen formen.

Die Butter vor dem Servieren mindestens 30 Minuten kühlen.



## LINSEN-BETE-DIP

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
Zutaten für 6–8 Portionen

**150 g frische Rote Bete** schälen, grob raspeln.  
**1 Knoblauchzehe** abziehen und grob zerteilen.  
Rote-Bete-Raspel, Knoblauch, **1 Sternanis**, **100 g rote Linsen** und 350 ml Wasser in einen Topf geben. Linsen und Bete in ca. 15 Minuten weich garen. Sternanis entfernen, die Mischung fein pürieren. Dip mit etwas **Gemüsebrühpulver**, **Salz**, **Pfeffer**, **Raz el Hanout** (arabische Gewürzmischung) und **Ahornsrup** abschmecken.





## SCHOKO-HUMMUS

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
Zutaten für 4–6 Portionen

**200 g Kichererbsen** (aus der Dose) in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Kichererbsen, **3–4 Datteln** (entsteint), **3 EL Ahornsirup**, **40 g fein gemahlene Mandeln**, **30 g dunkles Kakao-pulver**, **Mark von ½ Vanilleschote** und **120 ml Hafermilch** in einer Küchenmaschine fein pürieren.

## GRAPEFRUIT-CURD

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
Zutaten für 6–8 Portionen

**150 ml Grapefruit-Saft** (frisch gepresst), **1 TL Bio-Zitronenschale** (fein abgerieben) mit **100 g Butter** und **200 g Zucker** in einem Topf erhitzen, bis sich Zucker und Butter aufgelöst haben. **3 Eier (Größe M)** mit einem Schneebesen verquirlen, mit dem Butter-Mix verrühren. Unter ständigem Rühren erhitzen, bis die Mischung eine cremige Konsistenz angenommen hat. Curd durch ein Sieb gießen und in ein Schraubglas füllen. Abkühlen lassen.

## SESAM-ALGEN-BUTTER

Vorbereiten/Kühlzeit: ca. 45 Minuten  
Zutaten für 4–6 Portionen

**250 g zimmerwarme Butter** in einer Küchenmaschine hellcremig aufschlagen. **2 EL Sesamöl** und **3 EL Sojasauce** unterrühren. **10 g Algen-Flakes** (z. B. Dulse-, Wakame- oder Nori-Algen) sowie **15 g Sesamsamen** (gern weiße und schwarze gemischt) unterrühren und mit **Salz**, **Pfeffer**, **1 TL Chiliflocken** abschmecken. Einen Bogen Backpapier mit **20 g Algen-Flakes**, **15 g Sesamsamen** und mit **Chiliflocken** bestreuen. Butter mit dem Backpapier zur Rolle formen, die Papier-Enden verdrehen. Die Butterrolle ca. 30 Minuten kühlen.

# So gelingt das PERFEKTE BROT

SELBST GEBACKENES BROT WIE FRISCH AUS DER LIEBLINGSBÄCKEREI:  
BIO-BÄCKER **JULIUS BRANTNER** ERKLÄRT, WAS MAN BEIM BROTBACKEN ALLES  
BEACHTEN SOLLTE UND LÜFTET DAS GEHEIMNIS DER PERFEKTEN KRUSTE



**Ehrliches Handwerk**  
Qualität steht für ihn an  
erster Stelle: Julius Brantner  
begeistert mit nachhaltigen  
und regionalen Backwaren

## Julius Brantner

### Bio-Brotbäcker

Aufgewachsen in einer Bäckerfamilie, wurde ihm die Begeisterung fürs Brotbacken in die Wiege gelegt. Seit 2019 betreibt er seine eigene Bäckerei in München mit kleinem durchdachtem Angebot und einem jungen Team. Mehr Infos: [www.julius-brantner.de](http://www.julius-brantner.de)

# W

eg vom industriellen Brot als Massenware hin zum unperfekten Einzelstück aus traditioneller Handarbeit – dafür steht Julius Brantner. Mit seinen Tipps rund um die richtigen Zutaten, optimale Reifezeit und die Zubereitung im eigenen Backofen gelingt das Lieblingsbrot jetzt auch ganz einfach zu Hause.

#### **Beginnen wir mal ganz am Anfang: Welche Zutaten gehören für Sie eigentlich in jeden Brotteig?**

Für mich persönlich sind das Mehl, Wasser, Salz und Sauerteig. Denn für ein gutes Brot braucht es meist nicht viel mehr. Normale Bäckereien bieten oft viele verschiedene Brotsorten an, die allerdings alle sehr ähnlich schmecken. In unserer Bäckerei gibt es da eher eine kleinere Auswahl.

#### **Welche wäre das?**

Wir haben zum Beispiel ein „Signature Brot“, das aus Bio-Weizenvollkornmehl, Bio-Roggenmehl und Bio-Natursauerteig aus Roggenvollkorn besteht. Durch die außergewöhnlich lange Reifezeit von 48 Stunden bekommt dieses vollmundige Brot nicht nur sein einzigartiges Aroma, es bleibt auch besonders lange frisch. Unser traditionelles Hauslaib dagegen wird mit Gewürzen wie Fenchel, Anis, Koriander und Kümmel verfeinert. Und dann bieten wir noch ein Roggenbrot mit fermentierten Äpfeln an. Ich finde, dass man mit wenigen kreativen Zutaten wie Nüssen, Samen und Früchten schnell für Abwechslung sorgen kann. Aber die wichtigste Zutat beziehungsweise Grundlage für ein leckeres Brot ist immer noch ein gutes Bio-Mehl – und jede Menge Zeit.

#### **Auf was sollte man beim Mehlkauf achten?**

Ich würde nach einer guten Mühle Ausschau halten. Viele von ihnen haben heutzutage einen Onlineshop, in dem man sogar haushaltsübliche Mengen bestellen kann. Dort kann man eine relativ gleichbleibende Qualität erwarten – bei den Produkten in Supermärkten ist das leider oft nicht der Fall.

#### **Worauf sollte man noch achten?**

Qualitätsunterschiede gibt es leider auch bei Hefe. Industrie-Hefe wird meist besonders günstig hergestellt. Damit der Teig schnell aufgeht, wird verhältnismäßig viel davon verwendet. Das merkt man im Geschmack. Die klassische, natürliche Bio-Hefe hingegen entsteht beim Bierbrauen. Sie wird abgefischt und zu einem Hefeblock geformt. Allerdings ist diese Hefe nur zehn Tage haltbar und muss daher schnell verarbeitet werden.

#### **Was könnte man stattdessen verwenden?**

Alternativ lässt sich zwar Backpulver verwenden, ich bin aber



ein Fan von der Kombination aus Sauerteig und Hefe, wenn zu Hause gebacken wird. Diese beiden sind einfach ideal, um ein geschmacklich gutes Brot zu erhalten. Es erfordert nur besonders viel Geduld.

#### **Inwiefern?**

Weil die Ruhezeit beim Brotbacken ein entscheidender Faktor ist – auch aufgrund der Bekömmlichkeit. Viele Menschen denken, dass sie kein Weizenmehl vertragen. Das liegt aber oft nicht am Mehl, sondern an der Zubereitung. Industriell werden Brote in vier Stunden hergestellt. Problematisch sind dabei bestimmte Kohlenhydratketten, die in so kurzer Zeit nicht abgebaut werden können und bei einigen Menschen für Beschwerden sorgen. Deswegen lassen wir unsere Brote 24 bis 48 Stunden ruhen. Geduld zahlt sich also aus.

#### **Gibt es dann auch etwas beim Backen zu beachten?**

Also generell gilt: Das Brot nie in den kalten Backofen geben. Am Anfang wird immer mit der größten Hitze gebacken und danach kann man die Temperatur reduzieren. So kann sich direkt eine schöne Kruste bilden. Wir verwenden natürlich einen professionellen Bäckerofen, bei dem man manuell Wasserdampf einsetzen kann. Das ist optimal für eine gute Kruste.

#### **Wie schafft man das im eigenen Backofen?**

Dafür empfehle ich einen dicken Tontopf. Diesen erhitzt man im Ofen für 20 Minuten, bemehlt ihn und setzt dann das Brot hinein. Mit geschlossenem Deckel wird es dann 30 Minuten gebacken. Dabei verdampft das Wasser aus dem Teig, bleibt aber im Topf – so kann die Kruste entstehen. Anschließend lässt sich das Brot aus dem Topf nehmen und weitere 30 Minuten zu Ende backen. Fertig ist ein Brot mit schöner, rustikaler Kruste.

Interview: Luisa Färber



Urig, ehrlich, authentisch  
**SO SCHMECKT  
GEBORGENHEIT**

Wenn die Laibe im Ofen backen und sich ihr unvergleichlicher Duft im Haus verbreitet, ist das pure Glückseligkeit. Und schon bei der ersten Scheibe stellt sich vollkommenes Wohlgefühl ein. Unbedingt probieren!



## Sauerteigbrot mit Roggen- und Manitoba-Mehl

Etwa sechs Zieh-, Dehn- und Faltvorgänge haben die Laibe hinter sich, bevor sie in den Ofen kommen. Dadurch bilden sich große Luftblasen im Inneren, die für volle **Saftigkeit** und **Luftigkeit** sorgen.

REZEPT AUF SEITE 38

## BROT / GROSSE BROTE



### Essener Vollkornbrot

Die Spezialzutat ist eine **Paste aus frisch gekeimten Getreidekörnern**. Sie macht das Brot extra nährstoffreich und schenkt ausgewogenen Geschmack. Spannend!

REZEPT AUF SEITE 38



## Kräuter-Ciabatta

Im geschmeidigen Teig des italienischen Klassikers darf bestes Olivenöl nicht fehlen. Rosmarin und Pinienkerne entfalten beim Backen schöne Röstaromen.

REZEPT AUF SEITE 39

# KROSS und saftig



## Wurzelbrot

Für die dekorative **Marmorierung** die länglich geformten Rohlinge vor dem Backen bemehlen und in sich eindrehen. Dann auf dem Blech noch etwas gehen lassen, so hat die **Hefe** genug Zeit zu arbeiten.

REZEPT AUF SEITE 39

# VITAL. und würzig

## Amaranth- Nuss-Brot

Zutaten wie **Leinsamen**,  
**Kürbiskerne** oder auch  
**Flohsamenschalen**

machen das Kastenbrot  
so wertvoll. Ein  
kulinarisches Meister-  
werk ganz ohne Mehl.

REZEPT AUF SEITE 40



# SÜSSES Kunstwerk



## Birnenbrot

Hier gibt die Frucht in neuer Vielfalt den Ton an. Frisch **geraspelt**, **getrocknet** und als **Saft** verfeinert sie auf feinste Weise. **Zimt** und **Nelkenpulver** sorgen für eine winterliche Note, **Haselnüsse** für knackigen Biss.

REZEPT AUF SEITE 40

## Süßkartoffelbrot

Wer Kartoffelbrot mag, wird diese unkomplizierte Alternative lieben. **Lievito Madre**, ein Weizensauerteig mit starkem Backtrieb, lässt das Brot schön aufgehen und die **Knolle** garantiert einen pfiffigen Touch.

REZEPT AUF SEITE 40



BROT / GROSSE BROTE

Chia-Marzipan-Hefezopf  
Milch, Butter und Vanillezucker machen den Hefeteig bereit für seine süße Füllung. Ein Kunstwerk für den Gaumen und die nächste Kaffeetafel!

REZEPT AUF SEITE 41

Zum  
**VERNASCHE**N



## Knuspriges Sauerteigbrot

Zerstoßene Korianderkörner und Kümmelsamen liefern intensiven Geschmack. Ein Hochgenuss mit rescher Rinde und saftiger Krume, genau wie es sein soll und wie es alle lieben!

REZEPT AUF SEITE 41



# KROSSE BROTE mit Sauerteig, aus

## Infos vom Brotpapst

**Wer noch tiefer eintauchen möchte in die Welt des Brotbackens, der ist im Online-Glossar namens Baeckerlatein.de bestens aufgehoben. Da erklärt Lutz Geißler mit dem unglaublichen Wissensschatz seiner langjährigen Erfahrung, was man unter „Anstellgut“, „Quellstück“ oder „Zwischen-gare“ versteht. Hier findet man unendlich viele Informationen und Erklärungen zum Thema. Mehr über Lutz Geißler und sein neuestes Buch „Die besten Fladenbrote der Welt“ lesen Sie in unserem Porträt auf Seite 72/73.**



### Sauerteigbrot mit Roggen- und Manitoba-Mehl

Bild auf Seite 29

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 100 Minuten plus Wartezeit: ca. 2 Tage

Zutaten für 2 Laibe (à ca. 600 g)

50 g Anstellgut (siehe dazu auch die Info unterm Rezept „Essener Vollkornbrot“ gleich rechts)

400 g Roggenmehl (Type 1150)

500 g Manitoba-Mehl (Tipo 0; siehe dazu auch die Info unterm Rezept)

250 g Semola (siehe dazu ebenfalls die Info unten) sowie etwas Semola zum Arbeiten, 30 g Salz

1. Anstellgut mit 100 ml lauwarmem Wasser verrühren und mit 100 g Roggenmehl in einem hohen Schraubglas mischen. Sauerteig über Nacht gären lassen. Am nächsten Morgen 50 g Roggenmehl und 50 ml lauwarmes Wasser unterrühren, den Sauerteigansatz 1–2 Stunden gären lassen. Inzwischen in einer großen Schüssel 250 g Roggenmehl, Manitoba-Mehl, Semola und Salz mischen. 750 ml Wasser unterkneten. Auch die Brotteigmischung ebenfalls 1–2 Stunden ruhen lassen.

2. Vom Sauerteig 250 g abnehmen, zum Brotteig geben, dann gründlich unterkneten (mit den Händen oder in der Küchenmaschine). Teig in der Schüssel zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen. Übrigen Sauerteig – als Anstellgut für den nächsten Ansatz – in einem kleinen Schraubglas im Kühlschrank aufbewahren.

3. Um möglichst viel Luft in den Teig zu bekommen, den Teig mit einer angefeuchteten Hand am Schüsselrand etwas anheben und in die Länge ziehen. Die Teigzunge locker diagonal über den übrigen Teig legen. Nun mehr diese Zieh- und Faltbewegung gegen den Uhrzeigersinn so oft wiederholen, bis der Teig quasi einmal im Kreis gedehnt sowie übereinandergeklappt wurde. Diesen Vorgang des Dehnens und Faltens alle 20 Minuten (also etwa sechsmal) wiederholen, bis sich im Teig deutliche Blasen gebildet haben.

4. Die Arbeitsplatte gut anfeuchten und den Teig auf die Arbeitsplatte legen. Teig durchschneiden. Jede Teighälfte mit nasen Händen durch Langziehen und Übereinanderklappen in die gewünschte runde Form bringen. Nun den Teig noch mal 30 Minuten ruhen lassen.

5. Zwei Gärkörbchen (alternativ: runde Schalen mit ca. 20 cm Ø) mit Semola austäuben. Teiglaibe mit der bisherigen Oberseite nach unten in die Körbe legen. Mit jeweils einem Bogen Backpapier abdecken und die Teiglinge über Nacht zum Gehen in den Kühlschrank stellen.

6. Am nächsten Morgen einen Bräter mit Deckel (ca. 25 cm Ø) auf der untersten Schiene in den Ofen schieben. Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Teigrohling aus der Schale aufs Backpapier stürzen, mit einem scharfen Messer ca. 1,5 cm tief einritzen (das kann gern ein Muster sein wie im Bild). Den heißen Bräter öffnen und einen Teigrohling mithilfe des Papiers hineinsetzen. Deckel schließen und das Brot 50 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und den zweiten Teigrohling ebenso backen.

**Manitoba-Mehl:** Das gewinnt man aus der besonders robusten gleichnamigen Weizensorte, die ursprünglich aus Kanada stammt. Dieses Weizenmehl ist besonders „kleberstark“, eignet sich daher gut zum Brotbacken sowie für Pasta- und Pizzateig. Die italienische Bezeichnung Tipo 0 entspricht in etwa dem Ausmaßgrad von unserem Weizenmehl der Type 550. Dieses Mehl ist manchmal auch unter der Bezeichnung Pizzamehl im Handel erhältlich. Wenn Sie also kein Manitoba-Mehl bekommen, dann greifen Sie zu diesen anderen Mehlen – auch wenn damit die Porung im Brot nicht ganz so schön wird.

**Semola:** Damit meinen Italiener ein besonderes Grießmehl aus Hartweizen, das es in drei Sorten gibt, die sich im Mahlgrad unterscheiden. Semola grossa: grobkörnig, Semola rimacinata: fein gemahlen, Semola ohne Zusatz ist mittelgroß. Unsere Autorin hat für dieses Rezept das feine Rimacinata verwendet. Ersatzweise können Sie stattdessen ein griffiges, kleberstarkes Mehl verwenden wie z.B. ein sogenanntes Wiener Grießler.

**Foto-Anleitung:** Auf der Seite 44 haben wir für Sie alle Arbeitsschritte, wie man den Teig faltet und dehnt, noch mal Step for Step zusammengestellt.



### Essener Vollkornbrot

Bild auf Seite 30

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden

Warte-/Ruhezeit: ca. 2 Tage plus Keimzeit

Zutaten für 1 Laib (ca. 16 Scheiben)

#### BITTE BEACHTEN:

Fürs Keimen der Getreidekörner mehrere Tage einrechnen

250 g Getreidekörner (z.B. Dinkel, Weizen, Roggen oder eine Sechs-Korn-Getreidemischung)

70 g Sauerteigstarter (siehe dazu auch die Info unter dem Rezept)

100 g Roggen-Vollkornmehl

200 g Dinkel- oder Weizen-Vollkornmehl sowie noch etwas Mehl zum Arbeiten

1 EL Brotgewürz, 15 g Salz

2 EL Getreideschrot

1. Die Getreidekörner im Sieb abbrausen und in einer Schüssel mit Wasser bedeckt über Nacht quellen lassen. Das Wasser abgießen, die Körner erneut in einem Sieb abbrausen. Dann nur ganz leicht mit Wasser bedeckt 8 Stunden quellen lassen.

2. Dann die Getreidekörner wiederum im Sieb abtropfen lassen, erneut abbrausen. In einer flachen Form leicht mit Wasser bedecken, mit Folie abdecken, weitere 8 Stunden stehen lassen. (Wer eines hat, verwendet hierfür natürlich idealerweise ein Keimgefäß.) Diesen Vorgang so lange wiederholen, bis die Getreidekörner deutlich zu keimen beginnen, jedoch noch keine grünen Blätter entwickeln.

3. Sauerteig mit Roggenmehl und mit 120 ml Wasser verrühren, in ein hohes Schraubglas füllen. Sauerteig 5–8 Stunden reifen lassen. (Der Sauerteig ist aktiv genug, wenn eine kleine Teigprobe auf Wasser schwimmt und nicht untergeht).

4. Gekeimte Körner abtropfen lassen und in einer Küchenmaschine mahlen. Keimlingsbrei mit Dinkel- oder Weizen-Vollkornmehl sowie mit 100 ml Wasser zu einem glatten Teig verkneten und diesen Keimlingsteig 1 Stunde quellen lassen.



Passende Weine finden Sie auf S. 64/65

# Roggen- oder Weizenmehl

**5.** Vom Sauerteig etwa 50 g abnehmen für den nächsten Ansatz, in ein sauberes Schraubglas füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Den übrigen Sauerteig mit dem Brotgewürz und dem Salz unter den Keimlingsteig kneten. Die Mischung zugedeckt 2 Stunden gehen lassen.

**6.** Ein wenig Mehl auf die Arbeitsplatte streuen, den Teig darauflegen und zu einem länglichen Laib formen. Den Brotrohling in ein mit Mehl bestäubtes ovales Gärkörbchen (ca. 25 x 15 cm) legen. Teig mit einem Stück Backpapier abdecken, über Nacht im Kühlschrank gehen lassen.

**7.** Den Backofen mit einem Blech darin auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Teig aus dem Gärkörbchen auf das Backpapier stürzen, mehrmals einschneiden, mit dem Schrot bestreuen. Teigling samt dem Backpapier vorsichtig auf das heiße Blech ziehen. Etwas Wasser (evtl. mithilfe einer Sprühflasche) in den Ofen spritzen und das Brot ca. 45 Minuten backen. Dabei nach etwa der Hälfte der Backzeit die Ofentemperatur auf 200 Grad reduzieren.

**Tipp:** Wer möchte, dass das Brot schön in Form bleibt, bildet aus Alufolie einen ovalen Ring und legt ihn um den Laib, um den Teig beim Backen etwas zu „stützen“.

## Anstellgut oder Sauerteigstarter:

Noch eine andere Bezeichnung dafür ist Starterkultur, auch die Abkürzung ASG ist mancherorts zu lesen. Gemeint ist damit aber eigentlich immer das Gleiche. Nämlich eine kleine Portion Sauerteig, die man vorm Brotbacken abnimmt, um damit später erneut einen Sauerteig „anzufüttern“, mit dem es sich dann backen lässt. Man aktiviert also die Bakterienkulturen mit frischem Mehl und Wasser. Anstellgut erhält man vom eigenen, selbst angesetzten Sauerteig (wie man den machen kann, siehe auf der Seite 42). Man bekommt Sauerteig evtl. auch beim Bäcker oder von einem Freund, kann es jedoch auch online bestellen. Fertig zu kaufender Flüssig-Sauerteig aus der Packung funktioniert auch, der ist jedoch womöglich nicht so „aktiv“, man muss ihn noch etwas mehr „füttern“ bzw. „aktivieren“ und reifen lassen. Wer Brot backen möchte, für den lohnt es sich auf jeden Fall, Sauerteig selber anzusetzen. Anstellgut, egal ob aus Roggen- oder Weizenmehl, wird im Kühlschrank aufbewahrt, bis es mit Mehl und Wasser wieder „aktiviert“, also damit aufgefrischt wird.



## Kräuter-Ciabatta

Bild auf Seite 31

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

plus Wartezeit: 1 ½ Stunden

Zutaten für 2 Brote (ca. 20 Scheiben)

**500 g Weizenmehl (Type 550) und etwas Mehl zum Arbeiten**

**15–20 g Salz, 20 g frische Hefe**

**35 ml Olivenöl**

**50 g softgetrocknete Tomaten**

**1 EL getrocknete Kräuter (z.B. eine mediterrane Mischung; siehe auch den Tipp unterm Rezept)**

**50 g Oliven (bereits entsteint)**

**50 g Pinienkerne (oder Cashew-nusskerne), 1 Bund Rosmarin**

**1.** Mehl und Salz in einer Schüssel vermischen. Hefe mit 220 g lauwarmem Wasser, Öl, Soft-Tomaten, getrockneten Kräutern sowie Oliven in der Küchenmaschine oder mit einem Pürierstab fein zerkleinern. Den Mix mit dem Mehl verkneten und den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

**2.** Inzwischen Pinienkerne grob hacken. Rosmarinzweige in Wasser einweichen.

**3.** Den Teig zu einer ca. 45 cm langen Rolle formen. Rolle mit einem angefeuchteten Messer längs halbieren, Teiglinge jeweils mit den runden Seiten nach oben auf ein mit Backpapier bedecktes Blech legen. Teiglinge etwas bemehlen und mehrmals diagonal etwa 1 cm tief einschneiden. Die Rosmarinzweige in Stücke schneiden und zusammen mit den Pinienkernen in den Einschnitten verteilen, evtl. etwas andrücken. Den Brotteig noch mal 30 Minuten gehen lassen.

**4.** Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und die Brote darin in 25–30 Minuten nicht zu dunkel backen.

**Tipp:** Aus gerebelten (gefrier-)getrockneten Kräutern wie Basilikum, Bohnenkraut, Thymian, Oregano, Rosmarin sowie Majoran eine mediterrane Mischung selber herstellen. Evtl. noch Salz und Pfeffer hinzufügen und in ein Glas umfüllen.



## Wurzelbrot

Bild auf Seite 32

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 65 Minuten

plus Wartezeit: ca. 5 Stunden

Zutaten für 3 Brote (ca. 35 Scheiben)

**500 g Manitoba-Mehl (Tipo 0; siehe dazu auch die Info unterm Rezept „Sauerteigbrot mit Roggen- und Manitoba-Mehl“ links)**

**500 g Roggenmehl (Type 1150) und etwas Mehl zum Arbeiten**

**150 g Lievito Madre (italienischer Weizenmehlsauerteig; siehe auch die Info auf der nächsten Seite)**

**7 g Trockenhefe**

**25 g Salz, 2 EL Brotgewürz**

**1.** Manitoba- und 400 g Roggenmehl in großer Schüssel mischen. Mit 600 ml lauwarmem Wasser verkneten. Lievito Madre mit übrigem Roggenmehl (100 g), Hefe, Salz, Brotgewürz, 100 ml Wasser verquirlen. Beide Teige 1 Stunde gehen lassen.

**2.** Beide Teige miteinander verkneten (am besten mit einer Küchenmaschine). In der Schüssel für 3 Stunden gehen lassen.

**3.** Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dritteln. Jede Teigportion vorsichtig in die Breite ziehen und über die lange Seite zweimal falten. Teiglinge leicht bemehlen und noch in sich verdrehen. Die Rohlinge auf einem Blech mit Backpapier (oder in einer mit Backpapier belegten Baguette-Form noch 1 Stunde gehen lassen).

**4.** Eine Schüssel mit heißem Wasser in den Ofen stellen, ein Blech darüber einschieben. Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Teiglinge mit scharfem Messer mehrmals einschneiden, auf dem Backpapier aufs heiße Blech legen (oder in der Baguette-Form in den Ofen stellen). Brote 30–35 Minuten backen. Brote evtl. mit Kräuterbutter servieren.

**Kräuterbutter:** Dafür 250 g weiche Butter aufschlagen. 1 Bund Kräuter (z.B. Petersilie, Koriander, Estragon) fein hacken. Kräuter und 1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale, 1 gehackte Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer untermischen. Butter kühlen.

# Davon schneiden wir uns sehr gern

## Lievito Madre

**Unsere Rezeptautorin verwendet zum Brotbacken Lievito Madre (wie man Lievito Madre selbst ansetzen kann, lesen Sie auf Seite 42). Der Italiener unter den Sauerteigen zeichnet sich durch große Triebstärke und feine Milde aus. Er unterscheidet sich von herkömmlichem Weizenmehlsauerteig dadurch, dass er eine festere Konsistenz hat, weil er mit weniger Wasser „geführt“ wird. Er braucht evtl. länger als anderer Weizensauerteig, um seine maximale Triebkraft zu entwickeln, muss allerdings auch nicht so oft gefüttert bzw. aktiviert werden.**



### Amaranth-Nuss-Brot

Bild auf Seite 33

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten plus Warte-/Kühlzeit: über Nacht Zutaten für 1 Brot (ca. 20 Scheiben) **DAS BRAUCHT MAN:** Kasten- oder Rinnenform (ca. 33x12 cm) 300 g Amaranth-Flocken (siehe dazu die Info unterm Rezept) 100 g Leinsamen, 100 g Kürbiskerne 100 g Sonnenblumenkerne 200 g Nuss-Mandel-Mix 50 g Salzpistazien (ungeschält) 30 g Flohsamenschalen 100 g Erdnussmus (man kann auch Mandelmus nehmen), 20 g Salz je ½ TL gemahlener Kümmel, Anis und frisch geriebene Muskatnuss

1. Flocken, Samen und Kerne in einer Schüssel mischen. Nuss-Mix grob hacken. Pistazienschale entfernen, Pistazien grob hacken. Flohsamenschalen, Erdnussmus, Salz und Gewürze mit 500 ml Wasser verrühren. Nuss-Mix und Gewürzwasser mit der Flockenmischung verrühren. Teig über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
2. Am nächsten Tag die Backform mit Backpapier auslegen, die Masse hineingeben und gut zusammendrücken.
3. Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und das Brot darin 35 Minuten backen. Die Backfentemperatur um 20 Grad reduzieren und das Brot aus der Form nehmen. Brot auf dem Backofengitter bei 200 Grad in 30–35 Minuten fertig backen. Abkühlen lassen.

**Info:** Amaranth-Flocken werden aus einer getreideähnlichen Pflanze gewonnen, die aus der südamerikanischen Anden-Region stammt. Amaranth enthält kein Gluten und schmeckt angenehm nussig-frisch. Die Mini-Körnchen enthalten eine Menge gesunder Inhaltsstoffe, sind daher eine beliebte Zugabe in Müslis und Gebäck. In gepuffter Form kann man Amaranth sogar roh essen. Die dekorativen Pops machen sich auch gut als Garnitur etwa auf Salat.



### Birnenbrot

Bild auf Seite 34

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 95 Minuten plus Wartezeit: ca. 2 Stunden Zutaten für 1 Brot (ca. 16 Stücke) **DAS BRAUCHT MAN:** Panettone-Form (ca. 20x15 cm), evtl. gezackt 250 g Weizenmehl (Type 405) 250 g Buchweizenmehl 30 g frische Hefe 300 ml Birnensaft, 200 g Birnen 2 EL Zitronensaft 200 g getrocknete Birnen (und evtl. noch etwas mehr zum Verzieren) 150 g Haselnusskerne ½ TL gemahlene Gewürznelken 1 TL gemahlener Zimt, ½ TL Salz etwas Fett für die Form

1. Beide Mehlsorten mischen, dann eine tiefe Kuhle in das Mehl drücken. Hefe in 100 ml lauwarmem Birnensaft auflösen, in die Mulde gießen und mit etwas Mehl vom Rand zu einem dickflüssigen Brei verrühren. Vorteig zugedeckt an einem warmen Ort 20 Minuten gehen lassen.
2. Die frischen Birnen schälen, Kerngehäuse entfernen, das Fruchtfleisch grob raspeln (man braucht ca. 150 g). Birnenraspel mit dem Zitronensaft mischen. Getrocknete Birnen fein würfeln und im restlichen Birnensaft (200 ml) ca. 20 Minuten quellen lassen. Haselnüsse grob hacken oder ganz lassen. Birnen, Trockenbirnen-Mix, Haselnüsse, Gewürze und Salz vermengen. Mischung zum Teig geben und mit den Knethaken des Handrührers oder in einer Küchenmaschine glatt verkneten.
3. Teig zugedeckt 1 Stunde gehen lassen. Dann in die gefettete Form füllen, zudecken und noch mal 30 Minuten gehen lassen. Evtl. ein paar getrocknete Birnenscheiben auf der Oberfläche verteilen.
4. Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Birnenbrot im vorgeheizten Ofen 55–60 Minuten backen. Herausnehmen. Birnenbrot vor dem Stürzen aus der Form etwas abkühlen lassen.



### Süßkartoffelbrot

Bild auf Seite 35

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten plus Wartezeit: über Nacht Zutaten für 1 Laib (ca. 20 Scheiben) 500 g Weizenmehl (Type 550) und etwas Mehl zum Bestäuben 100 g Lievito Madre (italienischer Weizenmehlsauerteig; siehe dazu auch die Info links am Seitenrand) 20 g frische Hefe 400 g Süßkartoffeln, Salz 200 g Süßkartoffelmehl (gibt es im Bioladen und in Reformhäusern) 1 EL Brotgewürz

1. In einer Schüssel 100 g Weizenmehl mit 100 ml Wasser, mit Lievito Madre sowie der Hefe verquirlen. Hefearnsatz über Nacht im Kühlschrank gehen lassen.
2. Die Hälfte der Süßkartoffeln schälen, würfeln und in leicht gesalzenem Wasser in ca. 12 Minuten weich garen. Das Kochwasser abgießen. Die Süßkartoffeln erst abtropfen und dann im Topf auf dem Herd noch einmal gut ausdampfen lassen. Süßkartoffeln pürieren und abkühlen lassen.
3. Übrige Süßkartoffeln (200 g) schälen und grob raspeln. Hefearnsatz mit 230 ml lauwarmem Wasser verrühren. Abgekühltes Süßkartoffelpüree unterrühren. Restliches Weizenmehl (400 g), Süßkartoffelmehl, ca. 20 g Salz, Brotgewürz sowie die Süßkartoffelraspel unterkneten. Teig zum Laib formen, auf Backpapier legen. Mit Mehl bestäuben und (evtl. in einer Schüssel) zugedeckt 1 Stunde gehen lassen.
4. Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen, dabei ein Blech auf der untersten Schiene miterhitzen und eine Schüssel mit Wasser in den Ofen stellen. Den Teigling mehrmals rautenförmig einschneiden und samt dem Backpapier aufs heiße Backblech ziehen. Brot 15 Minuten backen, dann die Temperatur um 50 Grad reduzieren. Brot weitere 30 Minuten backen. Sollte es auf der Oberfläche zu dunkel werden, mit Alufolie abdecken.

# eine SCHEIBE ab



## Chia-Marzipan-Hefezopf

Bild auf Seite 36

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 75 Minuten  
plus Wartezeit: ca. 2 ½ Stunden  
Zutaten für 1 Zopf (ca. 12 Stücke)  
**450 g Weizenmehl (Type 550) und etwas Mehl zum Arbeiten**  
**60 g Zucker, 2 Pck. Vanillezucker**  
**2 Prisen Salz, 20 g frische Hefe**  
**270 ml lauwarme Milch sowie noch 1 EL Milch (oder Schlagsahne)**  
**100 g Butter, 2 Eier (Größe M)**  
**50 ml Honig, 40 g Chia-Samen**  
**250 g Marzipan-Rohmasse**

1. Mehl in Schüssel sieben, mit Zucker, Vanillezucker, Salz mischen. Kuhle in das Mehl drücken. Hefe in 100 ml Milch auflösen. In die Mulde gießen, etwas Mehl vom Rand unterrühren. An einem warmen Ort zugedeckt 30 Minuten gehen lassen.
2. Butter in 100 ml Milch zerlassen, mit 1 Eigelb verquirlen. Dann mit Hefearansatz und Mehl in ca. 8 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde ruhen lassen.
3. Für die Füllung Honig mit 70 ml Milch verrühren, Chia-Samen darin 30 Minuten quellen lassen. Marzipan auf einer Reibe raspeln, mit beiden Eiweiß und den gequollenen Chia-Samen mit den Schneebesen des Handrührgeräts gut vermengen.
4. Hefeteig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche auf ca. 45x35 cm ausrollen. Mit der Füllung bestreichen. Teig einrollen, etwas flach drücken, auf ein mit Backpapier bedektes Blech legen. Übriges Eigelb mit 1 EL Milch oder Sahne verquirlen und die Teigrolle damit einstreichen. Nun die Rolle von beiden Seiten abwechselnd und schräg versetzt mehrmals bis zur Mitte einschneiden, sodass die Füllung sichtbar wird. Die Teigrolle gegebenenfalls noch etwas „verdrehen“, damit die leicht geschwungene Form entstehen kann.
5. Hefezopf 30 Minuten gehen lassen. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen, Zopf darin 35 Minuten backen.



## Knuspriges Sauerteigbrot

Bild auf Seite 37 und im Titelbild

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 80 Minuten  
plus Wartezeit: ca. 3 Stunden  
Zutaten für 1 Brot (ca. 20 Scheiben)  
**80 g Sonnenblumenkerne**  
**400 g Weizenmehl (Type 550) und etwas Mehl zum Arbeiten**  
**200 g Weizen-Vollkornmehl**  
**100 g Natursauerteig**  
**10 g frische Hefe**  
**1 TL Salz, 1 TL Korianderkörner**  
**1 TL Kümmelsamen**

1. Sonnenblumenkerne mit 4 EL Wasser vermengen und quellen lassen.
2. Beide Mehlsorten mit Sauerteig, Hefe, Salz und ca. 400 ml lauwarmem Wasser zu einem glatten, relativ weichen Teig verkneten. Den Teig in einer Schüssel zugedeckt etwa 2 Stunden gehen lassen.
3. Koriander und Kümmel im Mörser zerstoßen. Gewürze zusammen mit den Sonnenblumenkernen unter den Teig kneien und diesen zugedeckt weitere 30 Minuten gehen lassen.
4. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem runden Laib formen (wie man das machen kann, siehe auch die Step-Anleitungen auf Seite 44) und in ein gut bemehltes Gärkörbchen legen. Teig weitere ca. 30 Minuten gehen lassen.
5. Einen Brotbackstein (auch Pizza- oder Schamottstein genannt; ersatzweise ein evtl. umgedrehtes Blech verwenden) auf das Ofengitter legen und beides auf der untersten Schiene in den Ofen schieben. Backofen mit dem Backstein darin auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
6. Teig aus dem Gärkörbchen auf einen bemehlten Holzschieber stürzen und darauf in den Ofen „einschießen“. Teiglaib auf dem Backstein ca. 40 Minuten backen. Brot auf einem Gitter auskühlen lassen.

**Und dazu:** Zweierlei Aufstriche, z.B. Linsen-Bete-Dip (siehe auf Seite 24) und Kräuterbutter (das Rezept dazu finden Sie auf Seite 39 unten beim Wurzelbrot).

## Bezugsadressen

Accessoires und Deko in diesem Heft

**S. 53** Schale von K.H. Würtz über [www.sigmarlondon.com](http://www.sigmarlondon.com)

**S. 76** Teller von K.H. Würtz über [www.sigmarlondon.com](http://www.sigmarlondon.com)



## IHR PERSÖNLICHES KOCHBUCH MIT CEWE UND LUST AUF GENUSS

Sie suchen ein besonderes Geschenk oder möchten Ihre Lieblingsrezepte in einem persönlichen Album sammeln? Dann ist unser schönes, individuell gestaltbares Foto-Kochbuch genau das Richtige.

Kreieren Sie ein Kochbuch mit Ihren eigenen Lieblingsrezepten und Fotos – oder auch mit den besten Rezepten aus Lust auf Genuss.

**Klicken Sie rein! Mehr Infos:**  
<https://www.daskochrezept.de/lust-auf-genuss/foto-kochbuch>

Verschiedene Ausführungen möglich, zum Beispiel im Großformat mit Hardcover und 26 Seiten ab 26,95 EUR (zzgl. Versandkosten).

<https://www.cewe.de/cewe-fotobuch/fotokochbuch.html>



# Das Geheimnis ist ZEIT UND WÄRME

Gebackenes aus Sauerteig ist beliebter denn je. Hier sind zwei super Rezepte zum Ansetzen für zu Hause und Tipps



## ANLEITUNG FÜR SELBST GEMACHTEN SAUERTEIG

### AUS WEIZENMEHL

Für Lievito Madre (siehe auch die Info auf Seite 42) 100 g Weizenmehl und 50 ml lauwarmes Wasser verkneten, in ein Glas füllen, verschließen. An einem warmen Ort 48–72 Stunden stehen lassen. Dabei zweimal täglich mit den Fingern durchkneten. Wenn sich erste Bläschen bilden (temperaturabhängig, kann ein paar Tage dauern), ca. 50 g vom Teigansatz abnehmen (Rest anderweitig verwenden oder entsorgen) und mit ca. 30 ml lauwarmem Wasser schaumig aufrühren. 50 g Mehl unterkneten, ca. 2 Tage an einem warmen Ort stehen lassen. Wenn sich das Teigvolumen in etwa verdoppelt hat, wiederum 50 g des Teigs mit 25 ml Wasser schaumig rühren, mit 50 g Mehl verkneten. Vorgang so lange wiederholen, bis sich der Teig innerhalb von ca. 3 Stunden mindestens verdoppelt, sich dicke Blasen bilden und er leicht säuerlich duftet. Der Sauerteig ist nun fertig zum Backen (vorher eine kleine Menge für den nächsten Ansatz abnehmen) oder zum Anfüttern für eine größere Menge.

### MIT ROGGENMEHL

100 g Roggenmehl mit 100 ml warmem Wasser verrühren, an einem warmen Platz 12 Stunden zugedeckt ruhen lassen. Umrühren und erneut 12 Stunden ruhen lassen. 50 g Mehl, 50 ml lauwarmes Wasser unterrühren, 24 Stunden ruhen bzw. gären lassen (nun beginnt der Teig säuerlich zu riechen). Am dritten Tag noch mal 50 g Mehl und 50 ml lauwarmes Wasser zufügen, 12 Stunden warm gestellt ruhen lassen. Durchrühren, Sauerteigansatz noch mal für 12 Stunden arbeiten lassen. Am vierten Tag erneut 50 g Mehl und 50 ml Wasser unterrühren und den Ansatz weitere 24 Stunden ruhen lassen. Am fünften Tag sollte der Sauerteig fertig sein und angenehm säuerlich riechen (wenn er unangenehm riecht oder gar schimmelt, muss der Sauerteigansatz allerdings entsorgt werden). Vom fertigen Sauerteig vor dem Backen eine kleine Menge abnehmen und im Kühlschrank aufbewahren für den nächsten Ansatz. Tipp: Sauerteig übrig? Dann leicht salzen und Pfannkuchen daraus backen.

# PRAKTISCHE HELFER ZUM BACKEN, DIE MAN KAUFEN KANN

## SAUERTEIGPRODUKTE

### FLÜSSIG

Wer kein eigenes Anstellgut hat bzw. zum ersten Mal Sauerteig ansetzen will, aber den tagelangen Herstellungsprozess scheut, für den ist gekaufter Sauerteig eine prima Alternative. Beutel mit flüssigem Sauerteig gibt es mittlerweile in jedem Supermarkt zu kaufen, man kann ihn überall stattdessen verwenden, wo in unseren Rezepten von Anstellgut die Rede ist. Allerdings sollte man ihn vor dem Backen mit Mehl und Wasser „füttern“ und so erst noch „aktivieren“. Mischt man Fertigsauerteig einfach so unter den Teig, verleiht er dem Brot zwar einen Sauerteig-Geschmackskick, aber nicht die optimale Konsistenz.

### TROCKEN

Fertigen Sauerteig gibt es auch als Pulver bzw. Extrakt. Wie der flüssige hat er mangels aktiver Mikroorganismen keine ausreichende Triebkraft mehr, man braucht dann zum Brotbacken also zusätzlich die Zugabe von Hefe.

Flüssiger Sauerteig,  
geeignet als Starter

Sauerteig  
als Pulver

Frische Hefe  
im 42-g-Würfel

## HEFE

### FRISCH ALS WÜRFEL

Wenn keine Sauerteigbasis für die ausreichende Triebkraft vorhanden ist, braucht man Hefe, damit Broteig gut aufgehen kann und die richtige Konsistenz erreicht. Frische Hefe wird in Würfeln à 42 Gramm angeboten. Damit die Hefepilze ihre Aufgeh-Arbeit verrichten können, beim Anrühren von Hefe darauf achten, dass die Flüssigkeit nicht zu heiß ist. Dass die Hefepilze bei kühleren Temperaturen langsamer reagieren, kann man sich zunutze machen, wenn man Teige (wie etwa für Pizza) über Nacht im Kühlschrank langsam gehen lässt. Frische Hefe büßt nach wenigen Tagen ihre volle Triebkraft ein, sie kann aber für kurze Zeit ohne größere Qualitätseinbuße auch eingefroren werden. Vor dem Verwenden auftauen und mindestens Zimmertemperatur annehmen lassen.

### GETROCKNET ALS PULVER

Hefe in Pulverform kann man in Tütchen à 7 Gramm kaufen. Vorteil Trockenhefe: Sie lässt sich lange lagern, muss in Teigen nicht extra angerührt werden. Es ist also praktisch, immer etwas davon im Vorrat zu haben. Allerdings erreicht Gebäck mit Trockenhefe nicht ganz den aromatischen Geschmack, den frische Hefe bietet.

Trockenhefe als  
haltbares Pulver

# GUT IN FORM

Kneten, dehnen, ziehen, falten, formen und zum Schluss noch dekorativ verzieren:  
In neun Steps zum perfekten Brot – für optimale Struktur, Volumen und Konsistenz



**1. LUFT EINARBEITEN** Dafür den Teig mit der angefeuchteten Hand am Schüsselrand anheben, langziehen, über den übrigen Teig falten. **2. TEIG DEHNEN** Zieh- und Faltbewegungen gegen den Uhrzeigersinn so oft wiederholen, bis der Teig einmal im Kreis gedehnt und übereinandergeklappt wurde. Vorgang ca. sechsmal (alle 20 Minuten) wiederholen. **3. BLASEN IM TEIG** Die sollten nun gut erkennbar sein. **4. TEIG HALBIEREN** Arbeitsplatte befeuchten, Teig darauf – evtl. mit einer Teigkarte – durchschneiden. **5. FORM GEBEN** Teig mit angefeuchteten Händen vorformen. **6. UND 7. ZIEHEN UND KLAPPEN** Teig an einer Seite hochziehen, Teigzunge über den Rohling klappen, diesen so in die gewünschte Form bringen. 30 Minuten ruhen lassen. **8. REIFE-FINISH** Zwei Gärkörbchen (oder Schalen mit je ca. 20 cm Ø) mit Mehl ausstäuben. Teiglinge in die Körbe legen. Mit Backpapier abdecken, über Nacht in den Kühlschrank stellen. **9. FERTIG ZUM BACKEN** Am nächsten Tag die Teigrohlinge aus der Schale stürzen, einritzen und backen (wie z. B. im Rezept Sauerteigbrot auf Seite 38 beschrieben).

# KLEINER MEHL-GUIDE

Vom Korn bis zum Endprodukt:  
Wissenswertes über die Klassiker  
und aktuelle Sorten

**1. MANITOBA-MEHL** Die kleberstarke Sorte eignet sich für große, lockere Laibe mit langer Teigführung. Je nach Menge mit kleberschwächeren Mehlen mischen, da der Teig sonst zu straff werden kann.

**2. HAFERKLEIE** Sie besteht aus den äußersten Schichten des Haferkorns und dem Keimling und ist vor allem Geschmacks- und Strukturgeber, da sie kaum Gluten enthält und alleine nicht backfähig ist.

**3. DINKELVOLLKORNMEHL** Wie alle Vollkornmehle ist es besonders mineral- und nährstoffreich, da das ganze Korn vermahlen wird.

**4. SEMOLA (HARTWEIZENGRIEB)** Den Italiener unter den Mehlen gibt es in 3 Mahlgraden.

Semola hat einen hohen Glütengehalt und ist perfekt für bissfeste Teige für Pasta, Pizza oder Tarte.

**5. BUCHWEIZENMEHL** Es hat einen nussigen, zart herben Geschmack. Wegen des fehlenden Glutens sollte es in Gebäck, das aufgehen soll, mit anderen Mehlen gemischt werden. Das gilt für alle glutenfreien Sorten.

**6. FEINE HAFERFLOCKEN** Dafür werden die Haferkörner gewalzt. Die Flocken verleihen Brot, Kuchen, Keksen eine kernige Note.

**7. ROGGEN-VOLLKORNMEHL** Hat ein uriges, kräftiges Aroma und geht in Verbindung mit Sauerteig am besten auf.

Es ist ideal für dunkle Mischbrote und sollte nur kurz geknetet werden.

**8. GEKEIMTE 6-KÖRNER-MISCHUNG** Brot bekommt damit eine spannende Textur, würzigen Geschmack und wird bekömmlicher.

**9. SOJAMEHL** Dank hohem Eiweißgehalt bindet es sehr gut und eignet sich für vegane Brote als Ei-Ersatz.

**10. REISMEHL** Teige mit ihm sind zunächst flüssig, da es erst bei höheren Temperaturen bindet. In der asiatischen Küche wird es zum Andicken von Saucen und in Süßspeisen verwendet.

**11. KICHERERBSENMEHL** Mit seinem herzhaften Geschmack ist es für würzige Kastenbrote und Fladen geeignet.

Nie roh essen, da es Gifte enthalten, die erst beim Erhitzen unschädlich werden.

**12. WEIZEN-VOLLKORNMEHL** Mit der nährstoffreicherem Vollkorn-Variante kann weißes Haushaltmehl gut ersetzt werden. Die Backeigenschaften sind ähnlich.

7

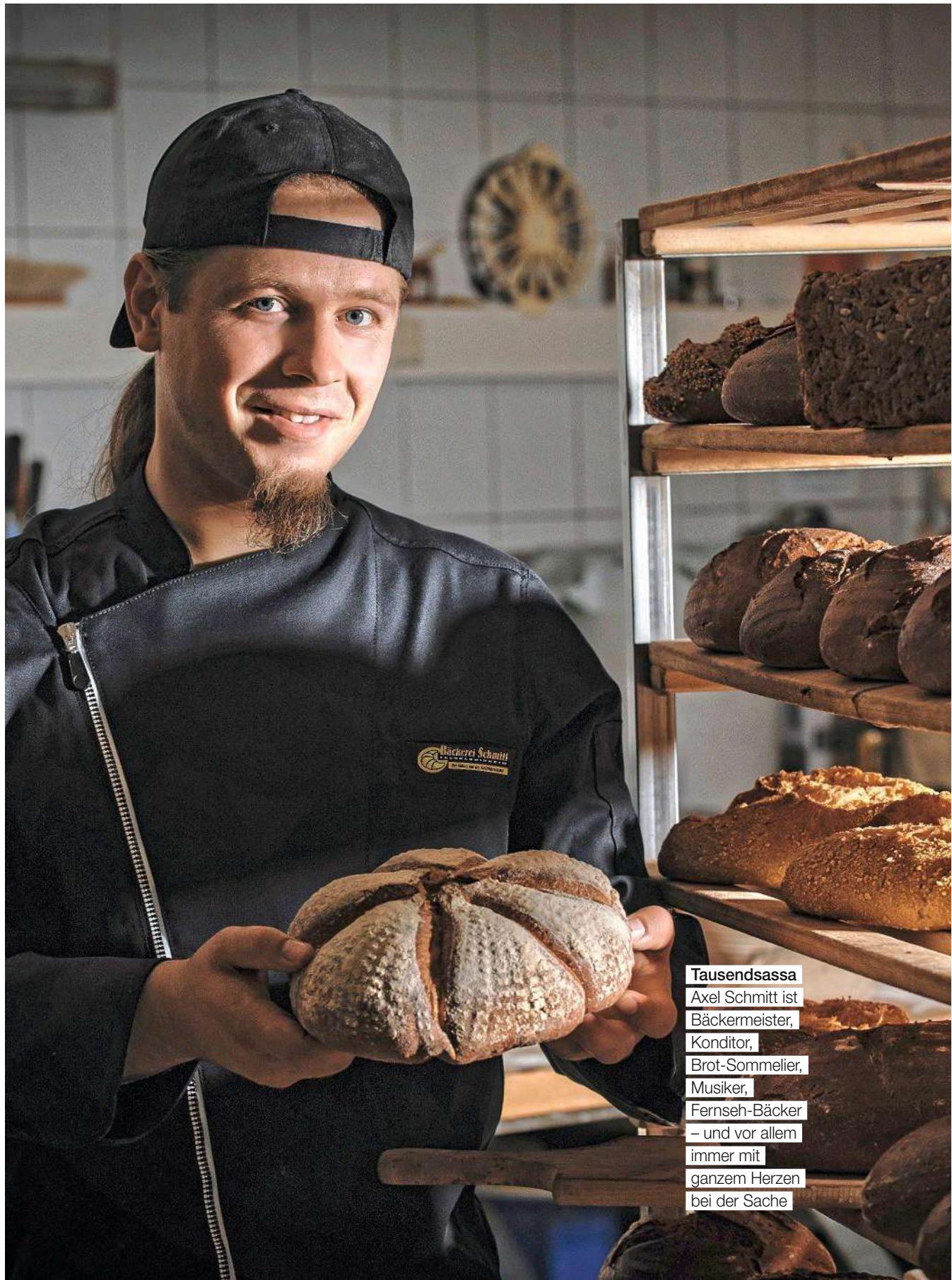
8

9

10

11

12



### Tausendsassa

Axel Schmitt ist  
Bäckermeister,  
Konditor,  
Brot-Sommelier,  
Musiker,  
Fernseh-Bäcker  
– und vor allem  
immer mit  
ganzem Herzen  
bei der Sache

# „Im Brot liegt ganz viel MUSIK!“

BÄCKERMEISTER, BROT-SOMMELIER UND HEAVY METAL-FAN: WIE GUT DAS ZUSAMMENPASST UND AUF WELCH KREATIVE WEISE **AXEL SCHMITT** SEINE LIEBE ZU GUTEM, EHRLICHEM BROT LEBT – DAS IST EINE SPANNENDE GESCHICHTE



**Hardrock-Brot**  
Als „Metal-Bäcker“ beim „Wacken Open Air Festival“ versorgt Axel Schmitt, selbst Mitglied einer Heavy Metal-Band, die Festivalbesucher mit krossen Laiben

**D**ie Musik von Helene Fischer mag Brot nicht so gern,“ meint Bäckermeister Axel Schmitt augenzwinkernd und mit einem breiten Grinsen im Gesicht. Eine Aussage, die zunächst einmal verwirrt und direkt zwei Fragen aufwirft. Erstens: „Welche Musik mag Brot denn dann?“ Und außerdem: „Mag Brot denn generell Musik?“ „Oh ja!“, kommt es prompt vom Profi. Und er muss es wissen. Denn schließlich ging der überaus neugierige Brot-Sommelier genau diesem Phänomen für eine Projektarbeit auf den Grund. Die Frage, die ihn beschäftigte war: „Haben die Schallwellen von Musik einen Einfluss auf den Gärprozess von Sauerteig – und wenn ja, welchen?“

## Ein Kindheitstraum wird wahr

Rückblick. Axel Schmitt wuchs buchstäblich mit den Füßen im Mehl auf. Denn bereits sein Opa und auch sein Vater standen in der Backstube der Familienbäckerei im unterfränkischen Frankenwinheim. „Das ist schon etwas Brainwash, wenn du so groß wirst“, schmunzelt er glücklich. Denn auch wenn ihm sein Beruf quasi in die Wiege gelegt zu sein scheint, hat er sich doch ganz freiwillig und frohen Herzens dafür entschieden. „Ich habe von klein auf mitgewerkelt, wo es ging – und es geliebt.“ So sehr, dass sich der heute 40-Jährige daran erinnert, dass seine Eltern als er ein kleiner Junge war, sogar einen Urlaub früher beenden muss-

ten, weil er unbedingt wieder heimmusste, um zu backen. „Ich kann mir wirklich nichts Schöneres vorstellen!“ So war es auch klar, dass Axel Schmitt nicht nur die Lehre zum Bäcker und seinen Meister machte, sondern auch die Ausbildung zum Konditor. „Das sind zwar zwei getrennte Berufe, aber für mich gehören sie klar zusammen. Es gibt ja auch viele Rohstoffe, die man in beiden Bereichen benutzt. Deswegen ist es mir auch ganz wichtig, um die chemischen und physikalischen Begebenheiten zu wissen – das befürchtet ja die jeweils andere Seite auch.“

Es sind dieser unbändige Drang nach Wissen, seine fast aufgeeregte Neugierde, sein Anspruch an die Qualität und die Leidenschaft für das gelebte, echte Handwerk, die Axel Schmitt antreiben. „Man sagt es so oft dahin, dass der Beruf auch Berufung sein



## Axel Schmitt

**Deutscher Bäckermeister, Brot-Sommelier**

„Sich verbessern zu wollen heißt nicht, dass man vorher schlecht war.“ Ein Motto, das Axel Schmitt seit jeher antreibt weitere Ziele anzustreben. Als Nächstes möchte der Fernsehbäcker und Verfechter ehrlicher Backkunst ein eigenes Buch schreiben. Mehr Infos: [www.musik-brot.de](http://www.musik-brot.de)



kann. Bei mir ist es so.“ Da wundert es auch kaum, dass der umtriebige Geist jede Möglichkeit sucht, noch tiefer in die Materie einzutauchen. Eine dieser Möglichkeiten war die Fortbildung zum Brot-Sommelier. „Das ist eine zehnmonatige Ausbildung an der Akademie „Deutsches Bäckerhandwerk“, für deren Grundlage man Bäckermeister sein muss.“ In verschiedenen Modulen lernt man dabei viel über Sensorik, Foodpairing, die Sprache, um die vielschichtige Aromatik beschreiben zu können. „Dafür gibt es bislang an die 400 Begriffe.“ Und im Rahmen dieser Ausbildung betreibt jeder Teilnehmer eine Forschungsarbeit. „Somit trägt jeder einzelne auch ein Stückchen zur Brotkultur bei“, erklärt Axel Schmitt stolz. In seiner Forschungsarbeit verband das Mitglied einer Heavy Metal-Band seine beiden Passionen: „Jeder kennt das Gefühl, auf einem Festival vor einem Lautsprecher zu stehen und wenn einen dabei die Bässe durcheinanderwirbeln. Da ist ganz schön Bewegung drin und ich wollte herausfinden, was diese Schallwellen mit den Mikroorganismen im Sauerteig machen.“

## Im Namen der Wissenschaft

Gemeinsam mit dem Max-Planck-Institut und der Musikhochschule in Würzburg, die die Frequenzbereiche in der Musik separierten, ging Axel Schmitt auf die Suche nach der Antwort. Die Akademie „Deutsches Bäckerhandwerk“ wertete dabei die Teige in ihren Laboren aus. Im eigens gebauten Studio, in dem man Temperatur, Luftfeuchtigkeit und verschiedene Szenarien abbilden kann, wurde das Experiment gestartet. „Das Ganze hat einige Wochen gedauert, da wir immer wieder andere Frequenzen bis hin zum Ultraschall probiert haben. Das Ergebnis zeigt, dass die Schallwellen definitiv messbar das Aroma beeinflussen: Je kleiner die Welle, je höher also die Frequenz ist, desto aktiver sind die Mikroorganismen und je stärker verändern sich der Säuregrad und der pH-Wert. Diese beiden sind für das Aroma im Sauerteig verantwortlich. Sauerteig steht also ganz klar auf E-Gitarren“, freut sich der bekennende Fan „harter“ Rockmusik.

## Ein Bäcker auf großer Mission

Was also im ersten Moment verrückt klingt, hat durchaus einen faszinierenden wissenschaftlichen Kern – und ist dabei so ungewöhnlich in der Idee, dass sogar das Fernsehen auf den kreativen Bäckermeister aufmerksam wurde. Axel Schmitt tritt regelmäßig im regionalen Fernsehen, aber auch beim SAT 1-Frühstücksfernsehen und in der Sendung „Abenteuer Leben“ auf, wo er unter dem Titel „Backen in geil“ krosse Schätze aus dem Ofen auf unkonventionelle Weise vorstellt. Dabei genießt er es vor allem, auf diese Weise eine Bühne gefunden zu haben, um über das sprechen zu können, was ihn antreibt: das Handwerk. Das Erbe seiner Familie, die Tradition des guten Geschmacks, das enge Miteinander mit handverlesenen Produzenten, die genauso ticken wie er selbst: „Es gibt nichts Ehrlicheres als ein Brot, das nicht nur mit der Bäckerhand geknetet wurde, sondern in dem auch Rohstoffe stecken von Landwirten, die ebenfalls ihre Hände bei der Arbeit eingesetzt haben. Das sind Partner auf Augenhöhe und wir erschaffen gemeinsam echten Geschmack. So etwas kommt nie aus der Mode. Das ist doch einfach mega“, sprudelt es aus ihm heraus. Und in der Tat. Das ist es.

Anja Hanke-Schlepütz



# Danke!



1. Platz Kategorie Jugend und Bildung

## Kleine Kita ganz groß

Das Engagement der Kita Villa Kunterbunt läuft unter dem Motto **Sag ja! Zur Biene!** und zieht innerorts immer größere Kreise. So entstehen neben Sandarium, Benjeshecke, Bienentränke und Nahrungsquellen auch ein Bienenlehrgarten, Samenbomben sowie jede Menge weitere bienenfreundliche Strukturen.



1. Platz Kategorie Institutionen



1. Platz Kategorie Private Initiative



1. Platz Kategorie Landwirtschaft

## Ihr Bauer von nebenan

Bühnende Rahmen entlang der landwirtschaftlichen Flächen und Gewässerrandstreifen durchziehen die Felder von Landwirt Franz. Mit einem Lehr- und Erlebnispfad klärt er seine Mitmenschen auf und bietet **Blühpatschaften** für alle, welche selbst keine Fläche zur Verfügung haben, an.



Sonderpreis

## Ein Dorf denkt um

Ob Klein oder Groß - für die **Weilheimer Artenvielfalt** legt jeder Hand an! Infoflyer, Insektenhäuser oder Wildblumenwiesen, alles wird selbstgemacht. Sogar Sandsteine eines Abbruchhauses bieten als Trockenmauer so manchen Insekten ein Zuhause.

## Wildbienenoase

Im **Kleingarten der Zukunft** bekommen Bestäuber eine neue Heimat getreu dem Motto „Bed and Breakfast für alle“. In dieser Oase finden Module aus Permakultur sowie der Hortus-Gedanke ihren Platz und lassen keine Wildbienenwünsche offen.

## Öko-Nisthilfen

Florian möchte mehr Bewusstsein für unsere vielfältige und faszinierende Umwelt schaffen - also gründete er das Start-Up **flowbee** und entwickelte als allererstes eine ökologisch wirksame Nisthilfe für Wildbienen. Mit Vorträgen und Infoflyern sorgt er zudem für mehr Aufmerksamkeit.

Vielen Dank an alle #beebetter-Teilnehmer und herzlichen Glückwunsch den Award-Gewinnern 2021! Auf [beebetter.de](#) sowie unserem [#beebetter YouTube Kanal](#) stellen wir die Siegerprojekte detaillierter vor. Schauen Sie rein! Jeder Beitrag ist wertvoll und verbessert die Biodiversität und den Lebensraum der Bienen. Deshalb geht #beebetter 2022 weiter. Werden auch Sie Teil des Schwarms und bleiben Sie mit unserem Newsletter auf dem Laufenden: [beebetter.de/newsletter](#)

Lust auf  
**Genuss**



FISKARS®



unterstützt von

**RPR1.**

**Schwarzwald Radio**  
Classic Hits & Super Oldies

**HITRADIO OHR**  
EINFACH NÄHER DRAN

**Pink Lady'**

# Überraschungen vom **FEINSTEN**

Coole Teigvarianten mit leckeren Schätzchen inklusive laden

Gourmets zur Entdeckungstour ein: Es gibt Lammstelzen im Fladenbrotteig,  
Fischragout im Brötchen oder Hotdog „speciale“. Mmmmh...



## Mini-Calzoni mit Kräuter-Radicchio-Salat

Der Frühling nähert sich auf diesem Teller. In den Halbmonden verstecken sich **Ricotta, Parmesan, Trüffelöl** und **Zitronenschale**. Die gibt spritzigen Gusto.

REZEPT AUF SEITE 58



Delikate  
**OFEN-STARS**



Im Fladenbrotteig  
gebackene Lammstelzen  
Ummantelt gart das **Fleisch**  
besonders schonend fertig, bis es so  
zart ist, dass es fast vom Knochen  
fällt. Dazu wird **Bohnensalat**  
und **Minzsauce** gereicht. Herrlich!

REZEPT AUF SEITE 58



## Mit Fischragout gefülltes Manitoba-Brötchen

Wohlig warm, würzig im Kern und  
außen wunderbar knusprig. **Shrimps**  
und **Fischstückchen** werden im Sud  
mit **Zwiebeln, Tomatenmark**  
und **Anislikör** zu wahrem Soulfood.

REZEPT AUF SEITE 59

## Pfannenbrot

**Petersilie, Rosmarin und Thymian**

geben in der Frischkäse-Füllung

neben Knoblauch und Kapern

den Ton an. Die XL-Pizza-Schnecke

ist der Hingucker auf

jeder Tafel!

REZEPT AUF SEITE 59



# Neuer **LIEBLING**



## Gefüllte Pita-Taschen

**Chicken-Hack-Bällchen, knackiger grüner Spargel und cremige Joghurt-Hummus-Sauce** gehen hier eine unwiderstehliche Verbindung ein.  
Bitte zugreifen!

REZEPT AUF SEITE 60

# BESTES

## Fingerfood



### Hotdog „speciale“

Die selbst gebackenen **Buns** mit **Merguez-Würsten**, **Zwiebelmarmelade** und **süß marinierten Gurken** machen sie zu besonderen Leckerbissen.

REZEPT AUF SEITE 60



# Köstliche Gaumenfreude on top

Frisch gebackenes Brot ist purer Genuss, aber mit feinen Begleitern wird es noch unwiderstehlicher. Ob süß, herhaft oder pikant – mit diesen fünf Lieblingen entdecken Sie ganz neue Geschmackskombinationen



## PIKANT

Einmal Mexiko und zurück: Die Avocado-Creme wird mit Tomaten, Zwiebeln, Chili, Jalapeño und Koriander verfeinert. Etwas Limettensaft rundet den Klassiker gekonnt ab.

**Das gefällt mir:** Wunderbar cremig, angenehm scharf und mit Avocadostückchen – so einfach zaubern wir uns schönstes Urlaubsfeeling.

**Infos:** 150 g um 3 Euro, von und über [www.sol-puro.de](http://www.sol-puro.de)



## AUFREGEND

Die rein pflanzliche Alternative für Leberpastete überrascht mit wunderbar würzigen Noten. Dank roten Bohnen, Sonnenblumenkernen, Kräuterseitlingen, Austernpilzen, Shiitake, Zwiebeln, Essig und Öl ist der Aufstrich herrlich intensiv und dabei leicht stückig in der Konsistenz.

**Das gefällt mir:** Rauchsalz verleiht ein unglaublich authentisches Aroma.

**Infos:** 130 g um 8 Euro, von und über [www.goldblatt.at](http://www.goldblatt.at)



## INTENSIV

Nuss-Fans aufgepasst: In diesem Glas versteckt sich eine edle Creme aus gebrannten Pekannüssen, verfeinert mit etwas Vanillezucker und Meersalz.

**Das gefällt mir:** Ob pur, auf dem Sonntagsbrötchen oder zum Veredeln von Gebäck – dieser crunchy Aufstrich ist ideal für Naschkatzen.

Vorsicht, Suchtgefahr!

**Infos:** 160 g um 8 Euro, von und über [www.brandgut.net](http://www.brandgut.net)

## AROMATISCH

Der Fruchtaufstrich aus vollreifen, frischen Aprikosen überzeugt mit 75 Prozent Fruchtanteil, ist samtig weich mit kleinen Aprikosensecken und dabei schön erfrischend.

**Das gefällt mir:** Die Zentis Fair-to-Nature-Initiative unterstützt Projekte zum Erhalt von Streuobstwiesen und Blühflächen. So macht Naschen Spaß! **Infos:** 200 g um 2,50 Euro, von Zentis, z.B. in Supermärkten



## ERFRISCHEND

Hier treffen Sojabohnen auf Senf, weiße Bohnen, Rucola, Süßkartoffeln und Sonnenblumenöl. Eine süßlich-scharfe Kombination, die garantiert für Abwechslung

auf dem Frühstückstisch sorgt.

**Das gefällt mir:** Eine tolle Proteinquelle, sogar vegan und in Bio-Qualität.

**Infos:** 150 g um 2,50 Euro, von und über [www.nabio.de](http://www.nabio.de)

# GEFÜLLT mit allerlei Köstlichkeiten

## Besondere Mehle

**Pizzamehl, wie es hier für die Mini-Calzoni und für das Pfannenbrot verwendet wird, zeichnet sich durch einen hohen Anteil an Gluten aus und ist darin dem Manitoba-Mehl ähnlich. Das Kleber-Eiweiß im Mehl sorgt dafür, dass der Hefeteig schön aufgeht, besonders elastisch wird und sich nach dem Ausrollen nicht zu stark zusammenzieht. Damit dies gelingt, ist es auch wichtig, den Teig entsprechend lange ruhen zu lassen.**



### Mini-Calzoni mit Kräuter-Radicchio-Salat

**Bild auf Seite 51**

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 55 Minuten plus Ruhe-/Wartezeit ca. 1 Stunde

Zutaten für 16 Stück

350 g Pizzamehl (siehe auch die Info links) und Mehl zum Arbeiten Salz, 6 EL Olivenöl, 5 g Trockenhefe 300 g Ricotta (italienischer Frischkäse), 50 g geriebener Parmesan ca. 3 EL Trüffelöl, ca. 1 TL abgeriebene Zitronenschale (Bio), Pfeffer 100 g Wildkräutertermischung (gern mit Blüten; ersatzweise kleinblättrige Salate wie Babyspinat, Rucola) 1 kleiner Kopf Radicchio 3 EL Balsamico-Essig, 1 EL Ahornsirup, 1 Ei, evtl. 1 kleine Trüffel

**1.** Mehl, ca. ½ TL Salz, 1 EL Olivenöl, Hefe und 200 ml lauwarmes Wasser glatt verkneten. Den Teig zudeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

**2.** Ricotta, Parmesan, Trüffelöl, Zitronenschale verrühren, salzen, pfeffern. Kräuter kleiner zupfen. Radicchio putzen und waschen. Aus Essig, Sirup und 3 EL Olivenöl eine Salatsauce rühren, salzen, pfeffern.

**3.** Teig auf wenig Mehl dünn ausrollen. 16 Kreise (Ø ca. 10 cm) ausschneiden. Ei und Wasser verquirlen, Teigränder mit etwas davon bepinseln. Ricotta-Füllung auf die Teigkreise verteilen. Teig über die Füllung klappen, Ränder (mit Gabel) festdrücken. Mit übriger Eimischung bestreichen.

**4.** Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Mini-Calzoni in ca. 13–15 Minuten goldgelb backen. Kräuter und Radicchio mit der Salatsauce mischen und mit den Calzoni anrichten. Evtl. etwas Trüffel hauchdünn darüberhobeln.

**Tipp:** Essbare Blüten tragen z.B. Löwenzähnchen, Kapuzinerkresse, Hornveilchen, Stiefmütterchen, Ringelblume oder auch Tagetes. Sie verleihen dem Wildkräuter-Salat zusätzliche Würze und setzen Farbakzente auf dem Teller.



### In Fladenbroteig gebackene Lammstelzen

**Bild auf Seite 52**

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 3 Stunden

Zutaten für 4 Portionen

#### FÜR DAS FLEISCH

2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen

1 Chilischote

4 kleine, aber möglichst fleischige Lammstelzen (siehe dazu auch die Info unter dem Rezept)

Salz, Pfeffer, 2 EL Olivenöl

1 EL Tomatenmark

1 Bund Rosmarin

300 ml trockener Rotwein

#### FÜR DEN TEIG

250 g Weizenmehl (Type 405)

1 EL Backpulver, Salz, 2 EL Olivenöl

#### AUSSERDEM

300 g Blattspinat, Salz

1 Eigelb (Ei: Größe M)

2 EL Sesamsamen

600 g grüne Bohnen (außerhalb der Saison TK-Ware verwenden)

je ½ kleines Bund Bohnenkraut und Oregano

ca. 4 EL Essig, Zucker, 2 EL Olivenöl

Pfeffer, 200 g Dattel- oder Kirschtomaten, ½ Bund Minze

evtl. etwas Koriandergrün

300 g Joghurt

Chiliflocken oder Chilipulver

**1.** Zwiebeln und Knoblauch abziehen und beides klein würfeln. Chilischote entkernen, hacken. Die Lammstelzen mit Salz und Pfeffer rundum einreiben, dann in einem Bräter in 2 EL Olivenöl auf allen Seiten kräftig anbraten. Inzwischen den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Fleisch aus dem Bräter heben. Knoblauch-, Zwiebel- und Chiliwürfel ins Bratfett geben und anrösten.

**2.** Tomatenmark zufügen und kurz mitrösten. Rosmarinzweige dazugeben und mit dem Rotwein ablöschen. Stelzen wieder in den Bräter legen, diesen mit dem Deckel verschließen. Fleisch im geschlos-

senen Bräter im vorgeheizten Backofen in ca. 90 Minuten weich schmoren.

**3.** Inzwischen für den Teig Mehl, Backpulver und 1 EL Salz mischen. 150 ml lauwarmes Wasser und 2 EL Olivenöl unterkneten. Teig in Folie wickeln und für etwa 20 Minuten ruhen lassen.

**4.** Spinat putzen, waschen, in sprudelndem Salzwasser 1 Minute blanchieren. Spinat abgießen, kalt abbrausen. Spinatblätter auf einer Lage Küchenpapier ausbreiten und abtropfen lassen.

**5.** Das weich geschmolte Fleisch lauwarm abkühlen lassen, Schmorfond durch ein Sieb in einen kleinen Topf passieren.

**6.** Teig dünn ausrollen (auf eine Größe von etwa 35 x 40 cm). Teig in 4 Streifen schneiden. Eigelb und 1 EL Wasser verquirlen, Teigstreifen damit bestreichen und mit Sesam bestreuen. Das Fleisch der Stelzen erst mit den Spinatblättern rundum bedecken, dann mit den Teigbändern umwickeln (die Teigseite mit dem Sesam soll nach außen zeigen). Umwickelte Lammstelzen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen.

**7.** Inzwischen Bohnen putzen, in sprudelndem Salzwasser 6 Minuten blanchieren. Kalt abschrecken, evtl. etwas kleiner schneiden. Bohnenkraut sowie Oregano fein hacken, mit Essig, etwas Zucker und 2 EL Olivenöl verquirlen. Dressing mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten waschen, putzen, klein schneiden und mit dem Dressing zu den Bohnen geben. Dicke Stiele von Minze und Koriander entfernen und die Blättchen hacken. Minze und evtl. Koriander mit der Hälfte Joghurt pürieren. Dann mit dem restlichen Joghurt mischen und mit Salz, Pfeffer, Chili abschmecken.

**8.** Den Schmorfond noch mal erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lammstelzen im Broteig mit Bohnensalat und Minzsauce sowie Schmorfond anrichten.

**Info:** Lammstelzen stammen aus dem unteren Teil der Lammkeule. Sie sind also sozusagen der Unterschenkel des jungen Schafs mit dem Röhrenknochen dran. Stelzen bzw. Haxen sind nicht so groß wie Cuts aus der oberen Keule. Als Hauptgericht kann man daher mit ein oder zwei pro Person rechnen, abhängig davon, ob man Vorder- oder Hinterhaxen serviert. Letztere sind meist um einiges fleischiger.



## GETRÄNKE-TIPP

Passende Weine finden Sie auf S. 64/65

# wird Brot zum genialen Soulfood



## Mit Fischragout gefülltes Manitoba-Brötchen

Bild auf Seite 53

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 3 Stunden  
plus Wartezeit: 2 Tage

Zutaten für 4 Portionen

### FÜR DIE BRÖTCHEN

450 g Weizenmehl (Type 550) und etwas Mehl zum Arbeiten

50 g Anstellgut (siehe auch Info beim „Essener Vollkornbrot“, Seite 39)

350 g Manitoba-Mehl (Tipo 0; weitere Infos dazu siehe auch beim Rezept „Sauerteigbrot mit Roggen- und Manitoba-Mehl“ auf Seite 38)

20 g Salz

### FÜR DAS FISCHRAGOUT

600 g gemischte Fischfilets

8–12 Shrimps bzw. große Garnelen (roh, ohne Schale; man kann auch Scampi stattdessen verwenden)

2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl, 2 EL Tomatenmark

2 EL Pernod (französischer Anis-schnaps), 800 ml Fischfond

evtl. etwas Saucenbinder (1–2 TL)

Salz, Pfeffer, 1 Bund Petersilie

**1.** Zwei Tage vor dem Brotbacken 100 g Weizenmehl, 100 ml lauwarmes Wasser und Anstellgut verrühren. Sauerteig über Nacht gären lassen.

**2.** Am Morgen 50 g Weizenmehl sowie 50 ml Wasser unter den Sauerteigansatz rühren. Manitoba-Mehl sowie die übrigen 300 g Weizenmehl Type 550 mit 370 ml lauwarmem Wasser verkneten. Beide Teige zugedeckt ca. 1 Stunde ruhen lassen (der Sauerteig ist aktiv genug, wenn ein Teigtropfen davon auf Wasser schwimmt).

**3.** Vom Sauerteig 200 g abnehmen (restlichen Sauerteig in einem Schraubglas im Kühlschrank für den nächsten Ansatz aufbewahren) und mit dem Mehltiegel sowie mit dem Salz gut verkneten. Teig zugedeckt etwa 5 Stunden gehen lassen. Dabei alle 30 Minuten den Teig mit angefeuchteten Händen langziehen und übereinanderschlagen, damit sich möglichst

viel Luft im Teig sammeln kann. Diesen Vorgang 5- bis 6-mal wiederholen (siehe auch die Steps auf Seite 44).

**4.** Den Teig auf eine gut angefeuchtete Arbeitsfläche stürzen, vierteln. 4 Schalen bzw. Schüsseln (Ø ca. 15 cm) mit Mehl bestäuben. Jeden Teigklumpen noch mal rundherum in die Länge ziehen und übereinanderklappen, bis 4 Kugeln entstanden sind. Diese mit der runden Oberseite nach unten in die vorbereiteten Schüsseln geben und mit Backpapier bedecken. Über Nacht im Kühlschrank gehen lassen.

**5.** Backofen mit einem Backblech darin auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Aus Alufolie 4 Ringe (Ø etwa 18 cm) formen. Schüsseln aus dem Kühlschrank holen, die Teigrolinge aus der Schüssel aufs Backpapier stürzen. Die Aluringe um die Teigrolinge legen. Jeden Teigling auf der Oberfläche mit einem scharfen Messer quadratisch einritzen. Die Brötchen-Rohlinge mitsamt dem Backpapier auf das heiße Blech ziehen und im vorgeheizten Ofen 15 Minuten backen. Dann die Backofentemperatur um 50 Grad reduzieren und die Brötchen in ca. 25 Minuten fertig backen. Abkühlen lassen.

**6.** Inzwischen fürs Ragout die Fischfilets abbrausen, trocken tupfen, mundgerecht zerteilen. Dabei evtl. noch vorhandene Gräten entfernen. Shrimps bzw. Garnelen falls noch nötig am Rücken entlang einschneiden, jeweils den schwarzen Darmfaden entfernen. Garnelen abbrausen, trocken tupfen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, beides fein würfeln, in Olivenöl glasig dünsten. Tomatenmark zugeben, kurz mitrösten, mit Pernod ablöschen. Fischfond angießen, etwas einkochen. Fischstücke und Garnelen (evtl. portionsweise) im Sud garen. Mit Schaumkelle aus dem Sud heben und abtropfen lassen.

**7.** Brötchen im Ofen bei ca. 200 Grad kurz anrösten (ca. 7 Minuten), dann einen Deckel abschneiden. Untere Brötchenhälfte aushöhlen (die Krümel anderweitig verwenden), Fisch und Garnelen darin verteilen. Gefüllte Brötchen in Teller oder Schalen setzen. Fond evtl. mit Saucenbinder andicken, mit Salz, Pfeffer, gehackter Petersilie abschmecken. Den heißen Fond vorsichtig über Fisch und Garnelen in die Brötchen gießen und sofort servieren.

**Tipp:** Ragout mit etwas geraspeltem Emmentaler bestreuen und Äoli (französische Knoblauchmayonnaise) dazureichen.



## Pfannenbrot

Bild auf Seite 54

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten

plus Wartezeit: ca. 90 Minuten

Zutaten für 4–6 Portionen

350 g Pizzamehl (siehe auch Info links) und Mehl zum Arbeiten, Salz 20 g frische Hefe, 6 EL Olivenöl und etwas Öl für die Pfanne

1 TL Honig, 1 großes Bund Petersilie je ½ Bund Rosmarin und Thymian

2 Scheiben Toastbrot

2 Knoblauchzehen

60 g getrocknete Tomaten in Öl

30 g eingekochte Kapern (Glas)

100 g geriebener Parmesan

200 g Frischkäse, Pfeffer, 1 Eiweiß

1 EL Schlagsahne (oder Milch)

**1.** Mehl in einer großen Schüssel mit 2 Prisen Salz mischen. Hefe mit 1 EL Öl, Honig und 180 ml lauwarmes Wasser verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Hefewasser zum Mehl geben und alles zu einem geschmeidigen, festen Teig kneten. Teig zugedeckt 1 Stunde gehen lassen.

**2.** Für die Füllung die Kräuterblättchen bzw. -nadeln hacken. Toastbrot würfeln. Knoblauch abziehen. Getrocknete Tomaten hacken. Kräuter, Toastwürfel, Knoblauch, Tomaten, Kapern, Parmesan und übriges Öl (5 EL) in der Küchenmaschine zu einer glatten Paste verarbeiten. Frischkäse untermischen, mit Salz, Pfeffer würzen.

**3.** Teig halbieren. Jede Hälfte auf einer leicht bemehlten Fläche zu einem langen Streifen (etwa 50 x 12 cm) ausrollen. Die Füllung darauf verstreichen, einrollen.

**4.** Eine ofenfeste Pfanne (Ø ca. 23 cm) mit etwas Öl einfetten und die gefüllten Teigrollen spiralförmig in die Pfanne legen. Zugedeckt 30 Minuten gehen lassen.

**5.** Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Eiweiß und Sahne verrühren, Teig damit bestreichen. Pfanne auf den Herd stellen, Brot bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten. Dann das Ofenbrot auf einem Gitter in den vorgeheizten Ofen schieben und in ca. 18 Minuten fertig backen.

# STREETFOOD de Luxe für daheim

## Zwei Pita-Saucen

**So macht man die beiden Saucen für die gefüllten Pita-Taschen rechts.**  
**Für den Hummus 220 g gekochte Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen, abbrausen und mit 2 EL Tahini, 1 gehackten Knoblauchzehe, 6 EL Wasser, 2 EL Sesamöl und 2 EL Zitronensaft pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Chili und evtl. mehr Zitronensaft abschmecken.**  
**Für die zweite Sauce 250 g cremigen griechischen Joghurt mit fein gehacktem Koriander (ca. ¼ Bund) vermengen. Joghurt-Sauce mit Salz, Pfeffer und Sambal abschmecken.**



### Gefüllte Pita-Taschen

Bild auf Seite 55

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 100 Minuten

Zutaten für 6 Stück

**300 g Weizenmehl (Type 405 oder Tipo 00) und Mehl zum Arbeiten**  
**Salz, 1 TL Zucker, 15 g frische Hefe**  
**100 ml lauwarme Hafermilch**  
**3 EL Sesamöl, 2 EL schwarze Sesamsamen, ca. 4 EL Sonnenblumenöl**  
**2 Knoblauchzehen**  
**½ Bund Koriander, 1 Scheibe Toastbrot, 250 g Geflügelhack, 1 Eiweiß**  
**ca. 3 EL Zitronensaft**  
**Chiliflocken, gem. Kreuzkümmel**  
**Pfeffer, 2 EL Bratöl, 500 g grüner Spargel, 220 g Kichererbsen (Dose)**  
**2 EL Tahini (Sesampaste)**  
**250 g griechischer Joghurt**  
**Sambal Oelek oder Sambal Manis (scharfe indonesische Würzsauen)**

**1.** Mehl, 2 Prisen Salz, Zucker mischen. Hefe in Hafermilch und 80 ml Wasser auflösen. 1 EL Sesamöl und Sesam zufügen. Hefe-Mix mit dem Mehl verkneten. Teig zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.

**2.** Teig auf leicht bemehlter Fläche ca. 1 ½ cm dick rund ausrollen. Teig (wie eine Torte) in 6 Stücke schneiden. In einer Pfanne mit wenig Sonnenblumenöl portionsweise je Seite ca. 4 Minuten braten.

**3.** Knoblauch abziehen, würfeln. Koriandergrün hacken. Toastbrot fein mahlen. Hack mit je der Hälfte von Knoblauch und Koriander sowie mit den Toastbröseln und dem Eiweiß verkneten. Mit 1 EL Zitronensaft, Salz, Chiliflocken, Kreuzkümmel und Pfeffer würzen. Masse zu ca. 18 Bällchen formen. Hackbällchen in 2 EL Öl rundum in ca. 6 Minuten gar braten. Herausheben, warm halten. Spargel waschen, putzen, längs halbieren. In der Pfanne in ca. 4 Minuten knackig braten, salzen, pfeffern.

**4.** Zubereitung für die Saucen (Hummus und Joghurt-Sauce) siehe links. Pita-Brote von der Spitze her tief einschneiden und mit Hummus, Joghurt-Sauce, Spargel und Geflügelhackbällchen füllen. Servieren.



### Hotdog „speciale“

Bild auf Seite 56

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden

plus Wartezeit: 1 Stunde

Zutaten für 6 Stück

**FÜR DIE BRÖTCHEN**

**180 g Weizenmehl (Type 405)**  
**100 g Weizenmehl (Type 550)**  
**40 ml Schlagsahne (oder Milch)**

**20 g Zucker**

**9 g frische Hefe**

**½ TL Salz**

**25 g geschmolzene Butter**

**1 Ei und 1 Eigelb (Eier: Größe M)**

**FÜR DIE MOJO**

**1 Knoblauchzehe**

**2 EL Olivenöl**

**4 EL Tomatenmark**

**1 EL Ahornsirup**

**1 TL Rauchsalz**

**gemahlener Kreuzkümmel**

**Chiliflocken nach Belieben**

**FÜR DIE ZWIEBELMARMELADE**

**1 Knoblauchzehe**

**3–4 Zwiebeln**

**100 g Gelierzucker (1:2)**

**50 ml Sherry-Essig, Salz, Pfeffer**

**½ Bund Koriandergrün**

**AUSSERDEM**

**½ (dünne) Salatgurke**

**2 EL Weißweinessig**

**1 EL brauner Zucker**

**6 Merguez-Würste (siehe dazu auch die Info unterm Rezept)**

**evtl. 2 EL Öl zum Braten**

**1.** Für die Brötchen (Buns) beide Mehlsorten in einer Schüssel mischen. In einer kleinen Schüssel 80 ml lauwarmes Wasser mit 25 ml Sahne, Zucker, Hefe, Salz, der geschmolzenen und lauwarm abgekühlten Butter sowie 1 Ei verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat.

**2.** Mischung zum Mehl geben und alles mit den Knethaken – am besten in einer Küchenmaschine – zu einem glatten, geschmeidigen Teig verarbeiten. Den Hefeteig zugedeckt 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

**3.** Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Hefeteig – am besten auf einem Bogen Backpapier – auf ca. 24 x 16 cm zu einem dicken Teigstrang ausrollen. Das Eigelb mit der restlichen Sahne (15 ml) verquirlen und die Teigoberfläche damit einstreichen. Den Teig mit einem gut angefeuchteten Messer in 6 Stücke schneiden, den Teigstrang aber nicht ganz bis unten hin durchschneiden. Dann den Teigstrang mit dem Backpapier auf ein Blech legen. (Alternativ können Sie natürlich aus dem Teig auch 6 einzelne längliche Brötchen formen und aufs Backpapier legen.) Die Hotdog-Brötchen im vorgeheizten Backofen in ca. 25 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

**4.** Für die Mojo Knoblauch abziehen, fein würfeln, in Olivenöl glasig dünsten. Tomatenmark, Ahornsirup und Rauchsalz zugeben, mit andünsten. 80 ml Wasser dazugießen, Knoblauchsauce mit Kreuzkümmel und Chiliflocken abschmecken.

**5.** Für die Zwiebelmarmelade den Knoblauch abziehen, fein würfeln. Die Zwiebeln abziehen, in dünne Ringe schneiden. Zwiebeln und Knoblauch mit Gelierzucker und Sherry-Essig mischen und in einem Topf 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Korianderblätter hacken und unterrühren.

**6.** Die Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Gurkenscheibchen mit dem Weißweinessig und dem braunen Zucker mischen, 20 Minuten marinieren. Abtropfen lassen, salzen.

**7.** Die Würstchen auf dem Grill, in der Grillpfanne oder einfach in 2 EL Öl in der Pfanne in ca. 5 Minuten rundum knusprig anbraten. Die Brötchen-Buns auseinanderziehen bzw. voneinander trennen. Die Buns keilförmig aufschneiden, mit etwas Mojo bestreichen und mit Merguez, Zwiebelmarmelade und Gurkensalat füllen.

**Info:** Merguez, das sind kleine, meist scharf gewürzte Würste, die ursprünglich aus dem nordafrikanischen Raum stammen. Hinein kommt ein mehr oder weniger grobes Brät aus Lammfleisch oder einer Mischung aus Rind- und Lammfleisch. Alternativ können Sie statt der Merguez auch Debrecziner wählen, kräftig gewürzte Bratwürste oder aber ganz normale Brühwürste, wie sie für Hotdogs üblicherweise verwendet werden.

# EXKLUSIV – GENUSS IM PAKET!

Jetzt LUST AUF GENUSS lesen und erstklassige Weine genießen!



## LES MOUGOTTES SYRAH GRENACHE 2020

Von der Natur Südfrankreichs geprägt schmeckt man in dieser Cuvée aus Syrah und Grenache die konzentrierte Vielfalt. Die feine Holznote findet dabei harmonischen Einklang mit Sauerkirsche und Himbeere. Durch den samtigen Abgang bereitet dieser Wein mit oder ohne Mahlzeit viel Freude.

0,75 l / 13,5% Alkohol



## SABOREAR TEMPRANILLO RESERVA 2014

Der vollmundige und intensive Wein passt dank seiner charmant zurückhaltenden Säure und dem Fokus auf Frucht sowie Würze ideal zu zahllosen Anlässen. Die Aromen des Weins beinhalten Nuancen von Eichenholz, feinen Röstaromen und delikater Vanille sowie fruchtiger Würze.

0,75 l / 14,0% Alkohol



## CABALLERO DEL REY CRIANZA 2018

Durch das geschliffene Tannin mit samtweicher Struktur schafft dieser Wein einen Genuss mit Tieftgang. Mit seinem stolzen Körper und seiner fruchtigen sowie würzigen Natur eignet sich der Caballero del Rey Crianza sehr gut als Speisebegleiter.

0,75 l / 13,5% Alkohol



## LA PRIMA SCELTA SYRAH - PRIMITIVO 2019

Mit seiner leicht süßlichen Nuance von Vanille gepaart mit Brombeere und reifer Pflaume füllt der Rotwein den gesamten Mund auf delikate Weise und animiert zu mehr als nur einem Schluck. Besonders zu geselligen Abenden mit italienischem Essen lässt sich dieser Wein hervorragend genießen.

0,75 l / 13,5% Alkohol



## SAN MARZANO LAMADORO PRIMITIVO 2019

Das natürliche und intensive Fruchtaroma zeichnet diesen Wein aus. Nuancen von Brombeeren, Pflaumen und Kirschen sowie Zimt und Vanille lassen sich wahrnehmen und finden am Gaumen harmonisch zusammen. Der Wein passt durch seine Frische ideal zu jeder Gelegenheit.

0,75 l / 12% Alkohol



## TARANTINO BARRICA „EL CACHO“ 2018

Dieser Wein ist ein dramaturgisches Geschick aus expressiver Intensität von Roter Johannisbeere, Kirsche, dunkler Schokolade und Bourbon-Vanille. Trotz dieser vielen Komponenten bildet das Gesamtbild des Weins eine kräftige Einheit.

0,75 l / 14,5% Alkohol



## Lieferung direkt von Silkes Weinkeller:

■ Bester Weinhändler Deutschlands: 2011, 2012, 2013 (Platz 1); 2014, 2018, 2020 (Platz 2)

■ Bester Weinhändler Deutschlands Spanische Weine: 2015, 2017-2020 (Platz 1)

■ Bester Weinhändler Deutschlands Italienische Weine: 2015, 2017 (Platz 1); 2019 (Platz 2)

 SILKES WEINKELLER



## IHR LUST AUF GENUSS WEIN-SPARPAKET:

Exklusives Wein-Paket\* ..... 68,71 €

13 Ausgaben Lust auf Genuss ..... 58,50 €

Regulärer Preis ..... ~~127,21 €~~

Für Sie nur ..... **59,50 €**



SIE SPAREN  
ÜBER  
**53%**

Aktionsnummer: LAG1PRE/G

→ GLEICH BESTELLEN UNTER



+49 (0) 18 06-93 94 00 66 \*\*



[www.burda-foodshop.de](http://www.burda-foodshop.de)

Verantwortlicher und Kontakt: Abonnenten Service Center GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg für die MFI Meine Familie & ich Verlag GmbH, in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit mehreren Verlagen von Hubert Burda Media (siehe [www.burda.com/de/gv](http://www.burda.com/de/gv)). Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. und Versand. Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrungen können Sie unter [www.burda-foodshop.de/agb](http://www.burda-foodshop.de/agb) abrufen.

Alle angebotenen Weine enthalten Sulfite. Silkes Weinkeller behält sich aufgrund Verfügbarkeiten einen Jahrgangswechsel vor.

Datenschutzhinweis: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: Abonnenten Service Center GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 0781-6396100. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b) bzw. f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.

\* € 0,20/Anruf aus allen deutschen Netzen.

# Ganz großer KNABBERSPASS

Genial, was sich aus alten Brezeln & Co. zaubern lässt:  
Dieses Fingerfood lädt zum Dippen, Knuspern und Genießen ein.  
Dazu ein Gläschen Wein und beste Gesellschaft, herrlich!



## ROTE-BETE-BROTCHIPS

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden  
Zutaten für 8–12 Snack-Portionen

**125 ml Rote-Bete-Saft** und **2 EL Rotweinessig** mit  
**ca. ½ TL Salz, 1½ TL Zucker** sowie **2 EL Olivenöl**  
gut vermischen (evtl. mit dem Pürierstab). **½ Baguette vom Vortag** in möglichst dünne Scheiben schneiden  
(das geht am besten mit einer Aufschnittmaschine).  
Die Brotscheiben kurz in die rote Marinade tauchen  
und auf einer Küchentuchlage abtropfen lassen.  
Die marinierten Brotscheiben auf zwei mit Backpapier  
bedeckten Blechen auslegen. Im Backofen bei 80 Grad  
Umluft in ca. 90 Minuten trocknen lassen.

## BREZEL-WASABI-CRISPS

Vor-/Zubereitungszeit: 1–2 Stunden  
Zutaten für 6–8 Snack-Portionen

**2 Laugenbrezeln** in kleine Stücke schneiden.  
In einer Schüssel **4–5 EL gesüßten Reisessig** mit  
**3 EL Wasabi-Paste** (japanischer grüner Meerrettich), **4 EL Agavendicksaft**, etwas **Salz** und  
**2 EL Wasser** verquirlen. Die Brezelstücke in der  
Wasabi-Mischung wenden und auf einem mit  
Backpapier belegten Blech verteilen. Die Brezelstücke  
im Backofen bei 80 Grad Umluft in 1–2 Stunden  
(je nach Größe und Dicke der Stücke) trocknen lassen.



## BREADSTICKS

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50–55 Minuten

Zutaten für 12–16 Snack-Portionen

Die Rinde von **400 g albackenem Weißbrot** abschneiden und anderweitig verwenden (z. B. zu Panierbröseln mahlen). Brot-Inneres in Würfel schneiden und mit 150–200 ml heißem Wasser bedeckt 10 Minuten quellen lassen. Brot sehr gut ausdrücken und mit **1 EL getrockneten Kräutern** (z. B. italienische Mischung) sowie mit ca. **20 g geriebenem Parmesan** in der Küchenmaschine zu einem glatten Teig vermengen. Teigmasse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und damit auf zwei mit Backpapier belegte Bleche etwa 15–18 cm lange Streifen aufspritzen. Streifen im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen in 15–20 Minuten goldbraun backen.

## SCHOKO-LAUGENSTANGEN

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 1/2 Stunden

Zutaten für 6–8 Snack-Portionen

**3 Laugenstangen** halbieren, die Kruste mit einem scharfen Messer in Streifen abschneiden (das Innere anderweitig verwenden, z. B. zu Semmelmehl verarbeiten). Die Streifen auf ein mit Backpapier bedecktes Blech legen und mit einem weiteren Bogen Backpapier bedecken. Ein zweites Blech zum Pressen darauflegen. Brotstreifen im Backofen bei 100 Grad Umluft in ca. 2 Stunden trocknen. Abkühlen lassen.

**100 g Zartbitterschokolade** hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Die abgekühlten Sticks zur Hälfte in die Schokolade tauchen, dann auf einem Gitter abtropfen lassen. Auf Backpapier legen und evtl. mit **Meersalzflocken** bestreuen. Trocknen lassen und in einer Gebäckdose aufbewahren.



**“ Brot und Wein –  
ziemlich beste Freunde  
seit Jahrtausenden! ”**

Sommelière  
Christina Hilker

# Die 10 besten Weine zu Gerichten mit Brot

FRISCH GEBACKEN IST ES EINE WONNE. ENTWEDER SOLO GENOSSEN MIT DIPS UND AUFSTRICHEN ODER BUNT BELEBT, WÜRZIG GEFÜLLT UND ALS SNACK. AUCH AUS ALTEM BROT LÄSST SICH KÖSTLICHES ZAUBERN. EBENSO VIELFÄLTIG WIE DIE GERICHTE IN DIESEM HEFT IST DAZU DIE WEIN-AUSWAHL UNSERER EXPERTIN



## SONNTAGSBRÖTCHEN

1 PRICKELND

**Civranetta Prosecco DOC Frizzante, Venetien, Italien**

Beim ausgedehnten Frühstück oder Brunch darf ein guter Prosecco nicht fehlen! Fruchtig, süffig, beschwingt – das passt zu Laugencroissants (S. 13) und Pop-Ups (S. 18). Um 8,50 Euro, etwa über [www.lebendigeweine.de](http://www.lebendigeweine.de)



## GROSSE BROTE

2 SCHOKOLADIG

**2018 Lauffener Weinwerkstatt Schwarriesling Barrique trocken, Lauffener Weingärtner, Württemberg**

Aus den herrlichen Lagen entlang des Neckars geerntet stammt dieser kraftvolle Schwarzriesling, der mit Noten von Dörrpflaume und schokoladigen Anklängen zu Amaranth-Nuss-Brot (S. 33) und Süßkartoffelbrot (S. 35) verführt. Um 10 Euro, etwa über [www.lauffener-wein.de](http://www.lauffener-wein.de)



3 BEERIG

**2018 Cèdre Héritage, Château du Cèdre, Cahors, Frankreich**

Dieser Charmeur, ein Malbec mit Merlot, ist eine tolle Visitenkarte für das Cahors. Am Gaumen bleibt der „Héritage“ fein und sinnlich, die intensiven Noten von Cassis, Backpflaumen und Minze mögen Kräuter-Ciabatta (S. 31) und Birnenbrot (S. 34). Um 8 Euro, etwa über [www.pinard-de-picard.de](http://www.pinard-de-picard.de)



## GEFÜLLT

4 ERDIG

**2018 Zweigelt Ried Goldberg, Birgit Braunstein, Leithaberg, Österreich**

Birgit Braunstein ist eine wahre Rotweinkünstlerin, ihr vollmundiger Zweigelt zeigt neben Aromen von Waldhimbeeren solche von Pumpernickel – perfekt zu im Fladenbroteig gebackenen Lammstelzen (S. 52) und Pfannenbrot (S. 54). Um 11,50 Euro, etwa über [www.weingood.de](http://www.weingood.de)



5 CREMIG

**2020 Grauburgunder, Weingut-Müller Ruprecht, Kallstadt, Pfalz**

Philipp Wöhrwag, ein Top-Winzer, den man im Auge behalten sollte: Sein Grauburgunder zaubert mit seiner charmanten Struktur zu mit Fischragout gefüllten Manitoba-Brötchen (S. 53) oder gefüllten Pita-Taschen (S. 55) ein Lächeln ins Gesicht. Um 9 Euro, etwa über [www.weinladen-spandau.de](http://www.weinladen-spandau.de)



## BROTSNACKS

6 BLUMIG

**2020 Lenz, Ritterhof, Südtirol, Italien**

Aus regionalen weißen Rebsorten entstanden, lässt er uns an den bevorstehenden Frühling denken. Aromen von Obst und Blüten, das beflügelt zu Brezel-Wasabi-Crisps (S. 62) oder auch den Breadsticks (S. 63). Um 10 Euro, etwa über [www.wein-moment.de](http://www.wein-moment.de)



## BELEGT

7 CHARMANT

**2020 Buchholzer Spätburgunder Spätlese, WG Buchholz/Sexau, Breisgau, Baden**

Die charaktervollen Buchholzer Weine stammen aus Hang- und Steillagen – dies prägt ihren Charakter maßgeblich. Die fruchtige, samtige Spätburgunder Spätlese harmoniert dank ihrer feinen Süße mit Zwiebel-Pinse (S. 68) und den süßen Mini-Pizzas (S. 70). Um 10 Euro, etwa über [www.buchholzer-weine.de](http://www.buchholzer-weine.de)



## GEZUPFT

8 SAMTIG

**2018 Dao, Alvaro Castro, Portugal**

Alvaro Castro belebt im Dao eine längst vergangene Familientradition: aus heimischen Rebsorten gekeltert, wunderbar schwarzbeerige Nase. Unendlich viel Frucht, dichter Traubensaft und viel Schmelz. Ein Traum zu pikanten Tetris-Brötchen (S. 77) und zum Parmesan-Faltbrot (S. 78). Um 10 Euro, etwa über [www.gute-weine.de](http://www.gute-weine.de)



## AUS ALTEM BROT

9 SAFTIG

**2020 Grüner Veltliner, Fritsch, Wagram, Österreich**

Das Weingut Fritsch gehört zum erlesenen Kreis der Traditionsweingüter Österreichs. Reife gelbe und exotische Früchte gepaart mit dem typischen Pfefferl – wie gemacht zu Kalbsschnitzel in der Kräuter-Panko-Kruste (S. 85) oder Bordelaise-Fischfilet (S. 89). Um 8,50 Euro, etwa über [www.unserweinladen.de](http://www.unserweinladen.de)



10 AROMATISCH

**2020 Justinus K. trocken, Genossenschaftskellerei Heilbronn, Württemberg**

Die Rebsorte Kerner ist ein echter Geheimtipp aus Württemberg, wunderbar fruchtig mit Aromen von reifer Birne und Pfirsich sowie zarter Muskatnote – top zu Cheese Rolls mit Schinken (S. 86) und Parmesan-Crostini mit Kräuter-Bohnennmus (S. 87). Um 8 Euro, etwa über [www.wg-heilbronn-shop.de](http://www.wg-heilbronn-shop.de)

# SALATE IM GLAS

Aus feinen Zutaten und raffinierten Dressings entstehen hier im Nu kleine Köstlichkeiten. Genial: Funktioniert als Lunch to go im Weckglas sowie als feine Vorspeise im Tumbler

## SPARTEL-ARTISCHOCKE

**500 g grünen Spargel** putzen, 5 Min. in Salzwasser garen. Abgießen, kalt abschrecken, in Stücke schneiden. **6 Artischocken** (aus dem Glas) vierteln.

**2 EL Zitronensaft, 1 EL weißen Balsamicoessig, 5 EL Olivenöl, ½ TL Senf, 1 Prise Zucker und 2 EL gehackte Petersilie** verrühren. Dressing mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Mit Artischocken und Spargel vermengen. **Fein dazu:** Wachsweich gekochte Wachteleier und Fladenbrötchen.



## GLASNUDEL-PAPRIKA

**300 g Glasnudeln** nach Packungsangabe zubereiten. **2 rote Paprika** und **½ Gurke** putzen, fein hobeln. **5 Lauchzwiebeln** putzen, in feine Streifen schneiden. **3 Möhren** putzen, grob raspeln. **100 g Sweet Chili Sauce, Abrieb und Saft von 2 Limetten, 50 g cremige Erdnussbutter, 6 EL Sojasauce** verrühren. Dressing mit **Chiliflocken** würzen. Mit allen Zutaten vermengen, kurz durchziehen lassen. **Köstliches Topping:** Geröstete, gesalzene Erdnusskerne und Koriandergrün.



## MATJES-WALNUSS

**200 g Rote Bete** (vorgegart) klein schneiden. **1 rote Zwiebel** abziehen, hacken. **½ Staudensellerie** putzen, würfeln. **4 EL Walnusskerne** grob hacken. **4 Matjesfilets** und **1 geputzten Apfel** würfeln. **3 EL Weißweinessig, 3 EL Olivenöl** und **1 TL Honig** verrühren. Dressing mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Mit allen Zutaten in Gläser füllen, mit einem Klecks **Joghurt** und **Dillspitzen** toppen. **Tipp:** Austretenden Rote-Bete-Saft auffangen und unter das Dressing mischen.



## SPINAT-SÜSKARTOFFEL

**200 g Wildreis-Mischung** nach Packungsangabe garen. **400 g Süßkartoffeln** schälen, würfeln, mit **Salz, Pfeffer, ½ TL gem. Kreuzkümmel, 2 EL Olivenöl** mischen. Im Ofen bei 200 Grad 15–20 Min. backen. **2 Handvoll Babyspinat** verlesen. **40 g getrocknete Cranberries** hacken.





## Lieblingsrezepte im Pocketformat!



Auch als E-Paper!

# Bunte Trendsetter voller RAFFINESSE

Diese aufregenden Toppings sind die pure Gaumenfreude!

So leicht verwandeln Sie Flammkuchen, Pinse und Pizza  
in Leckerbissen, die immer gut ankommen



## Zwiebel-Pinse

Diese Fladen sind angesagt wie nie. Hier delikat belegt mit **Ziegenfrischkäse, Mozzarella, roten Zwiebeln und Feigen**. Das Zusammenspiel aus süß und herhaft begeistert einfach immer wieder!

REZEPT AUF SEITE 71



## Mangold-Flammkuchen mit schwarzem Knoblauch

Das **nussige Blattgemüse**  
harmoniert mit der Salzigkeit des  
**Tiroler Specks**. Raffinierte Nuancen  
gibt der **fermentierte Knoblauch**.

REZEPT AUF SEITE 71

# KLEINES Glück

## Süße Mini-Pizzas

Noch warm werden die kleinen Teigflecken mit **Sahne** und **Vanilleeis** garniert. Beides schmilzt dann aufs Köstlichste darüber. **Frische Beeren** on top krönen das Dessert.

REZEPT AUF SEITE 71



# Zweimal pikant, einmal süß BELEGT



## Zwiebel-Pinse

Bild auf Seite 68

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 55 Minuten  
plus Wartezeit: ca. 9 ½ Stunden  
Zutaten für 2 Stück (ca. 4 Portionen)  
**350 g Manitoba-Mehl (Tipo 0; siehe auch Info auf Seite 38 beim Sauerteigbrot), 20 g Sauerteigstarter (siehe auch die Info auf Seite 39 beim Essener Vollkornbrot)**  
**50 g Vollkornmehl sowie Mehl zum Arbeiten, 50 g Kichererbsenmehl**  
**50 g Reismehl, 5 g Trockenhefe, Salz**  
**5 EL Olivenöl, 200 g Ziegenfrischkäse, 250 g Mozzarella, Pfeffer**  
**3 rote Zwiebeln und evtl. 1 Gemüsezwiebel, ein paar Thymianstiele**  
**2 EL Apfelessig, 1 EL Honig**  
**4 Feigen, eine Handvoll Basilikum**

1. 100 g Manitoba-Mehl mit 100 ml Wasser und dem Sauerteigstarter verrühren, Sauerteig ca. 5 Stunden gären lassen.
2. Übriges Manitoba-Mehl (250 g) mit Vollkorn-, Kichererbsen-, Reismehl sowie 200 ml Wasser verkneten. 30 Minuten quellen lassen. Hefe und Sauerteig verrühren, mit dem Mehl-Mix glatt verkneten. Teig 30 Minuten ruhen lassen, dann 15 g Salz und 1 EL Olivenöl untermischen. Teig in einer Schüssel zugedeckt 3 Stunden gehen lassen, dabei mit leicht bemahlten Händen zweimal durchkneten.
3. Teig halbieren. Stücke oval ausrollen, auf einem mit Backpapier belegten Blech zugedeckt 30 Minuten gehen lassen.
4. Frischkäse auf den Teig verstreichen, dabei den Rand frei lassen. Mozzarella in Stücke zupfen, auf dem Teig verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden. Thymian hacken. Zwiebelringe, 2 EL Öl, Essig, Honig, Thymian mischen, salzen, pfeffern, auf den Pinse verteilen. Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Teigfladen im vorgeheizten Ofen 18–20 Minuten backen.
5. Feigen waschen, in Spalten schneiden. Mit Basilikum und übrigem Öl (2 EL) mischen, auf den fertigen Pinse verteilen.



## Mangold-Flammkuchen mit schwarzem Knoblauch

Bild auf Seite 69

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten  
Zutaten für 1 Flammkuchen  
**300 g Weizenmehl (Type 550)**  
**1 EL Olivenöl, Salz**  
**4–5 Stangen rotstieleriger Mangold**  
**200 g Schmand, Pfeffer**  
**5–6 Zehen schwarzer Knoblauch (fermentierter Knoblauch)**  
**50 g (Tiroler) Speck**  
**ca. 80 g geraspelter Bergkäse**

1. Mehl in eine Schüssel geben. Olivenöl mit ½ TL Salz und 150 ml lauwarmem Wasser verrühren. Dann den Öl-Mix mit dem Mehl glatt verkneten. Teig in Folie gewickelt 30 Minuten ruhen lassen.
  2. Mangold putzen. Stiele von den Blättern trennen und fein schneiden. Blätter in kochendem Salzwasser etwa 1 Minute blanchieren, dann kalt abbrausen. Die Blätter sehr gut abtropfen lassen, dann noch auf Küchenpapier trocken tupfen. Schmand mit Salz und Pfeffer verrühren.
  3. Teig auf einem Bogen Backpapier auf Blechgröße und sehr dünn ausrollen.
  4. Teig mit der Hälfte vom Schmand bestreichen. Mangoldblätter darauf verteilen, mit übrigem Schmand bestreichen. Knoblauch klein schneiden, auf die Oberfläche streuen. Speck fein schneiden, mit den Mangoldstielen darauf verteilen und das Ganze mit dem Käse bestreuen.
  5. Ein Backblech auf den Ofenboden stellen und den Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig mit dem Backpapier vorsichtig auf das heiße Backblech ziehen bzw. legen – evtl. dafür das heiße Blech mit hitzebeständigen Handschuhen aus dem Ofen nehmen und kurz auf dem Herd abstellen). Flammkuchen in ca. 12 Minuten goldbraun backen und sofort servieren.
- Tipp:** Für mehr Flammkuchen Teigmenge entsprechend vervielfachen, jedoch immer nur einen Fladen im Ofen backen.



## Süße Mini-Pizzas

Bild auf Seite 70

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 55 Minuten  
plus Wartezeit: ca. 60 Minuten  
Zutaten für 6 Stück  
**250 g Pizzamehl (Weizenmehl mit erhöhtem Klebergehalt, das kann italienisches Mehl Tipo 00 sein oder eine Mischung aus Type 405 oder Type 505 mit Hartweizengrießmehl)**  
**1 Prise Salz**  
**3 Pck. Vanillezucker**  
**3 g Trockenhefe**  
**200 g Beerenmischung (TK)**  
**100 g Zucker, 7 g Speisestärke**  
**300 g Schmand**  
**2 Eigelb (Eier: Größe M)**  
**ca. 1 EL fein abgeriebene Zitronenschale (Bio) und 2 EL Zitronensaft**  
**200 g Schlagsahne**  
**250 g gemischte frische Beeren**  
**6 Kugeln Vanilleeis**

1. Das Mehl in einer Schüssel mit Salz, 1 Pck. Vanillezucker und Hefe mischen. Dann mit 150 ml lauwarmem Wasser zu einem glatten, festen Teig verkneten. Teig zugedeckt ca. 60 Minuten gehen lassen.
2. Inzwischen TK-Beeren mit 60 g Zucker und 4 EL Wasser aufkochen. Stärke mit 2 EL Wasser glatt rühren. Unter die Beeren rühren, noch mal aufkochen, dann pürieren. Schmand mit 40 g Zucker, 1 Pck. Vanillezucker, Eigelben und Zitronenschale sowie -saft verquirlen. Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
3. Teig in 6 Teile schneiden und jeweils dünn und rund (Ø ca. 12 cm) ausrollen. Teiglinge auf 2 mit Backpapier bedeckte Bleche legen und mit der Beerensoße sowie der Schmandcreme bestreichen, dabei einen kleinen Rand frei lassen.
4. Teiglinge nacheinander im vorgeheizten Backofen ca. 18 Minuten backen.
5. Sahne steif schlagen, dabei übriges Pck. Vanillezucker einrieseln lassen. Beeren verlesen. Süße Pizzas noch warm mit Sahne, Beeren und Vanilleeis anrichten.

## Pinse? Was ist das?

**Das ist die Pluralform des italienischen Wortes Pinsa. Damit gemeint ist ein pizzaähnlicher Teigfladen. Der ist allerdings – anders als eine Pizza – oval statt rund. Und der Boden einer Pinsa besteht aus Sauerteig, nicht aus Hefeteig. Da Gebäck mit Sauerteig sich zunehmender Beliebtheit erfreut, gibt es auch bei uns immer mehr Restaurants, in denen man Pinsa statt Pizza bekommt.**





## Lutz Geißler

Bäcker und Autor

Der gelernte Geologe startete 2009 mit seinem Blog übers Brotbacken und dank seiner coolen Tipps erlangte er sehr schnell große Bekanntheit. Der „Brotpapst“ schreibt aber nicht nur Blogs und Bücher, er bietet zudem Kurse an und entwickelt Gastro-Rezepte. Infos unter: [www.ploetzblog.de](http://www.ploetzblog.de)



# Auf der Suche nach dem URSPRUNG

**D**ie ersten Fladen entstanden vor über 40.000 Jahren im arabischen Raum, wo ein Brei aus Wasser und gemahlenem Getreide in der Sonne getrocknet wurde. Der Schritt zum Backen überm Feuer war von hier nicht mehr weit und spätestens seit der Entdeckung des Sauerteiges, der das Gebackene lockert, traten Fladenbrote ihren Siegeszug über Afrika und den asiatischen Kontinent an. Diesen Spuren ist Lutz Geißler getreu seinem Titel als „Brothomade“ in seinem neuen Buch „Die besten Fladenbrote der Welt“ gefolgt. Als studierter Geologe liegt es in seiner Natur, Dingen auf den Grund zu gehen und auch ans Brotbacken, dem er sich seit 2014 gänzlich verschrieben hat, geht er mit wissenschaftlicher Akribie heran. „Bei den Rezepten habe ich versucht, zurück zum Ursprung zu finden und sie zugleich so alltagstauglich wie möglich zu halten“, erklärt er. „Vor allem bei den Varianten mit Sauerteig hatte ich das Gefühl, ein stückweit in die Geschichte der Menschheit zurückgesprungen zu sein. So wurden Fladen schon vor 3000 Jahren und mehr gebacken.“ Demütig sieht er auch seine Aufgabe als Berater in Sachen Brot-Wissen und Teigherstellung: „Ich selbst fühle mich noch immer als Lernender und freue mich, wenn ich mich mit anderen austauschen kann.“ Für sein aktuelles Werk tat er sich mit Alexander Englert zusammen, der die Kochrezepte entwickelte und ihn in neue Aromawelten entführte. Der Hobbykoch war es auch, der die Idee in Lutz Geißler reifen ließ: Ein Buch über das beliebteste Fladenbrot, die Pizza und ihren kulturellen Kontext. „Alle Fladenbrote haben gemein, dass sie als Besteck dienen oder – wie bei der Pizza – den Teller ersetzen, auf dem das Hauptgericht serviert wird“, erklärt der Experte. „Italienische Pizza hat einen ganz dünnen Boden, der per Hand ausgedehnt wird“, so Geißler. „Darauf kommt nur ein bisschen Sauce, ein wenig Käse, das war es.“ Ein Ergebnis wie aus dem Holzofen lässt sich mit zwei Blechen und der richtigen Technik auch zu Hause erzielen.

## Kulinарische Höhenflüge

Für noch mehr Geschmack empfiehlt der Brot-Profi, die Pizza zu frittieren (s. r.). „Fett intensiviert die Aromen und sorgt für eine unvergleichliche Knusprigkeit.“ Egal wofür man sich am Ende entscheidet: Alles steht und fällt mit dem Teig. Und der braucht neben den richtigen Temperaturen vor allem eines: viel Zeit, um in Ruhe sein volles Aroma zu entfalten.

Katrin Hummel

**LUTZ GEISSLER** BLEIBT TROTZ ALLER EXPERTISE UND TITELN WIE „DER BROTGOTT“ NOCH IMMER EIN LERNENDER. SEIN NEUES BUCH FÜHRTE IHN AUF EINE REISE IN DIE VERGANGENHEIT DES BROTES: ZU DEN FLADEN

## Pizza fritta

Bild siehe links unten

Vorbereitungs-/Frittierzeit:

ca. 75 Minuten

plus Warte-/Ruhezeit:

18–26 Stunden

Zutaten für ca. 8 kleine frittierte Pizzas

**5 g frische Hefe, 450 g Weizenmehl (Type 550) sowie Mehl zum Arbeiten, 50 g Dinkelmehl (Type 630), 10 g Salz, Öl zum Frittieren**

1. Hefe in eine Schüssel mit 300 ml Wasser (18 Grad) bröseln. Beide Mehle dazugeben. Alles mit dem Knethaken (in der Küchenmaschine oder mit einem Handrührgerät) auf niedrigster Stufe 5 Minuten vermengen. Anschließend auf der zweiten Stufe 6–8 Minuten kneten, bis der Teig glatt und elastisch aussieht. Das Salz hinzufügen und den Teig auf zweiter Stufe erneut 3–5 Minuten durcharbeiten. Teig zudecken, im Kühlschrank 8–12 Stunden ruhen lassen.
2. Nun den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche in 8 etwa 100 g schwere Stücke teilen. Die einzelnen Teiglinge mit kreisenden Bewegungen zu runden Brötchen „schleifen“. Mit ausreichend Abstand auf ein Blech mit Backpapier setzen und zugedeckt im Kühlschrank erneut 8–12 Stunden reifen lassen.
3. Teiglinge aus dem Kühlschrank nehmen, auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche legen. Teiglinge zudecken und bei Raumtemperatur 1 Stunde temperieren lassen. Mit den Fingerspitzen aus der Teigmitte heraus zu dünnen runden Fladen formen und diese zugedeckt 1 Stunde nachreifen lassen.
4. Inzwischen einen Topf oder eine hohe Pfanne mit Frittieröl füllen. Das Öl auf ca. 175 Grad erhitzen, die Teiglinge darin nacheinander von jeder Seite ca. 2 Minuten ausbacken. Frittierte Pizzafladen herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Noch warm nach Belieben mit geriebenem Mozzarella, Oliven, Cherrytomaten und Basilikum belegen, würzen und servieren.

Lutz Geißler und Alexander Englert (li.) kreierten gemeinsam „Die besten Fladenbrote der Welt“ (Becker Joest Volk Verlag, um 30 Euro)



# KLEINER WEIN-GUIDE

WAS IST DRAN AN ALTEN REGELN UND WEISHEITEN  
RUND UM DEN BELIEBTEN ESSENSBEGLEITER WEIN?  
WIR STELLEN BEKANNTES THESEN AUF DEN PRÜFSTAND  
UND KLÄREN AUF



**Jossi Loibl, Experte für Weine & Co.**

Unser Autor schreibt seit mehr als zwei Jahrzehnten über Wein, u. a. für den Gault & Millau Weinguide Deutschland. Sein Motto: Wein soll Spaß machen und wer mehr weiß, hat oft mehr Spaß.

## Wenn die Flasche geöffnet ist, kann der Wein atmen

### **Wahrheitsgehalt: sehr gering**

Die Oberfläche im Flaschenhals ist sehr klein und daher der Effekt minimal. Wenn ein Wein „belüftet“ werden soll, muss man ihn schon in eine Karaffe gießen, am besten mit Schwung. Davon profitieren besonders junge, gerbstoffbetonte Rotweine.

## Rosé ist Weiß + Rot

### **Wahrheitsgehalt: sehr gering**

Rosé ist grundsätzlich Wein aus roten Trauben, der wie Weißwein gekeltert wird. Das heißt: Der Most hat keinen oder nur kurzen Kontakt mit den Traubenschalen, in denen die Pigmente sitzen – und die Gerbstoffe. Das Mischen ist nur bei Schaumweinen (inkl. Champagner!) erlaubt und bei Billigstweinen von außerhalb der EU.



## Rotwein bei Zimmertemperatur genießen

### **Wahrheitsgehalt: gering**

Eine längst überholte Regel. Sie stammt aus englischen Herrenhäusern, in deren Speiseräumen es nie so richtig warm wurde. Auf jeden Fall keine 22 Grad, die bei uns gerne eingestellt werden. Und das ist für Rotwein definitiv viel zu warm. Leichte Rotweine kommen bei einer Serviertemperatur von 14 bis 15 Grad am besten zur Geltung, schwere Rotweine bei 16 bis 17 Grad.

## Wein wird mit dem Alter besser

### **Wahrheitsgehalt: vorhanden**

Eine Regel, die aus längst vergangenen Zeiten stammt, in denen saure Weißweine und Rotweine mit harschen Gerbstoffen Jahre brauchen konnten, um überhaupt trinkbar zu werden. Heute ist der weitaus größte Teil der Weine im Handel trinkreif. Ausnahmen sind hochwertige und entsprechend teure Weine aus Anbaugebieten wie Bordeaux, Burgund und Piemont sowie edle deutsche Rieslinge, vor allem edelsüße Spezialitäten.

## Reinsortige Weine sind hochwertiger als Cuvées

### **Wahrheitsgehalt: null**

Bordeaux, Chianti, Champagne: Drei Weltstars, die aus verschiedenen Rebsorten komponiert werden. Burgunder, Barolo, Brunello: Drei Weltstars, die stets aus einer Sorte gekeltert werden. Es ist eine Frage von Kultur, Tradition, regionalen Vorschriften und den Entscheidungen des Winzers, ob eine Cuvée oder ein reinsortiger Wein in die Flasche kommt. Hochwertig können aber alle sein.



## Schwefel macht Kopfschmerzen

### **Wahrheitsgehalt: gering**

Ein sehr kleiner Prozentsatz der Menschen ist nachweislich allergisch auf Schwefel und reagiert entsprechend. Das chemische Element hat sich jedoch über Jahrtausende zur Konservierung von Wein bewährt sowie von Wurstwaren und Trockenfrüchten, von denen kaum jemand Kopfschmerzen bekommt. An Letzterem ist fast immer die zu große Menge Alkohol schuld, gelegentlich sind die Ursache von Unwohlsein Histamine, die erheblich öfter in Rotweinen als in Weißweinen vorkommen.



## Weißwein zu Fisch, Rotwein zu Fleisch.

### **Wahrheitsgehalt: vorhanden, aber überholt**

Weißwein zu Fisch, Rotwein zu Fleisch – eine These, mit der man immer auf Nummer sichergeht, aber sich zugleich um manchen spannenden Genuss bringt. Zu scharf auf der Haut gebratenem Fisch etwa passt ein leichter, gerbstoffarmer Rotwein ganz vorzüglich, ein Steak mit pikanter süßsaurer Sauce hat nichts gegen einen kraftvollen, geschmeidigen Weißwein – im Gegenteil.

## Silberlöffel im Flaschenhals hält Sekt frisch

### **Wahrheitsgehalt: null**

Omas Trick ist wissenschaftlich längst widerlegt. Der Löffelstiel im Flaschenhals hat keine messbare Wirkung. Das beste Mittel, den Kohlensäuredruck in der Flasche zu halten, ist ein fester Sektflaschenverschluss.

# Aromatische LECKERBISSEN

Ob zum Nachmittagskaffee, für einen launigen Abend oder die nächste Party: Mit diesen raffinierten Ideen verwöhnen Sie große Runden ganz easy. Alle können nach Herzenslust zugreifen, garantiert auch zweimal



## Espresso Monkey Bread

Jede Hefeteigkugel wird einzeln in flüssiger Butter und in Espresso-Zucker gerollt – das Ergebnis ist dieser süße Traum mit zarter Kaffee-Karamell-Note.

REZEPT AUF SEITE 79



### Tetris-Brötchen

Durch die gebackenen Teigquadrate, die mit **Schinken** und **Käse** gefüllt oder mit **Sesam** und **Chia** bestreut sind, möchte sich jeder Stück für Stück durchknuspern.

REZEPT AUF SEITE 79

# PERFEKT zum Glas Wein



## Parmesan-Faltbrot

Einzelne Teigstreifen werden abwechselnd mit kräftiger **Oliventapenade** und würzigem **roten Pesto** bestrichen, dann eingerollt und kunstvoll in die Ofenform geschichtet.

REZEPT AUF SEITE 79

# Einfach abzupfen, ideal ZUM TEILEN



## Espresso Monkey Bread

Bild auf Seite 76

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 95 Minuten  
plus Wartezeit: 60 Minuten + über Nacht  
Zutaten für 1 Ringform (Ø ca. 24 cm).  
Ergibt ca. 30 Stücke bzw. kleine Portionen  
400 g Weizenmehl (Type 405)  
Salz, 1 Pck. Trockenhefe  
60 g feiner weißer Zucker  
200 ml Milch  
50 ml frisch gekochter Espresso  
(oder starker Filterkaffee)  
150 g Butter und zusätzlich Butter  
zum Einfetten der Ringform  
200 g brauner Zucker  
1 EL Instant-Espressopulver

- Am Vortag Mehl mit 1 Prise Salz, Hefe und Zucker in einer Schüssel mischen. Milch und Espresso in einem kleinen Topf verrühren, 50 g Butter darin schmelzen. Die Mischung zum Mehl-Mix geben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts glatt verkneten. Den Teig zugedeckt 60 Minuten gehen lassen.
- Restliche Butter (100 g) schmelzen, aber nicht zu heiß werden lassen. Brauenen Zucker und Espressopulver mischen.
- Den Teig in ca. 30 Portionen teilen. Jede Portion zu einer Kugel formen. Die Teigkugeln erst in der flüssigen Butter, dann im Espresso-Zucker wälzen. Die Kuchenform gut einfetten und alle Teigkugeln in der Form verteilen. Den Teig in der Form mit einem Geschirrtuch oder mit Frischhaltefolie zudecken und über Nacht im Kühlschrank gehen lassen.
- Am nächsten Tag den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Monkey Bread darin ca. 30 Minuten backen. Aus dem Ofen holen, 5 Minuten ruhen lassen. Dann aus der Form stürzen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

**Tipp:** Wer möchte, kann die Teigkugeln noch füllen, z.B. mit Nüssen, Obststücken oder Marmelade. Dann die Teigportionen zunächst flach drücken. Teig über der Füllung wieder verschließen, Kugeln formen.



## Tetris-Brötchen

Bild auf Seite 77

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten  
plus Wartezeit: ca. 80 Minuten  
Zutaten für 16 Stück  
500 g Dinkelmehl (Type 630) sowie etwas Mehl zum Arbeiten  
1 TL Salz, 200 ml lauwarme Milch  
20 g Frischhefe, 80 g weiche Butter  
2 Eier und 1 Eigelb (Eier: Größe M)  
250 g Magerquark  
50 g Schinken- oder Speckwürfel  
ca. 40 g Emmentaler  
je 1/2 Bund Thymian und Rosmarin  
1 EL weiße Sesamsamen  
1 EL schwarze Sesamsamen (oder stattdessen Schwarzkümmelsamen)  
1 EL Chia-Samen

- Dinkelmehl in einer Schüssel mit dem Salz mischen. Eine tiefe Kuhle ins Mehl drücken. 100 ml lauwarme Milch mit der Hefe verrühren. Hefemilch in die Mulde gießen, mit etwas Mehl vom Rand verrühren. Zugedeckt 20 Minuten gehen lassen.
- Butter, 2 Eier, Quark und 80 ml Milch verrühren, dann mit dem Mehl-Mix glatt verkneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 60 Minuten gehen lassen.
- Teig auf wenig Mehl noch mal durchkneten, dann auf einem mit Backpapier belegten Blech auf ca. 22 x 22 cm ausrollen. Den Teig in 16 Quadrate schneiden (am besten mit einem angefeuchteten Messer). Eigelb und übrige Milch (etwa 2 EL) verquirlen, Teig damit einpinseln.
- Jedes Teigquadrat an der Oberfläche kreuzweise einschneiden. Schinken bzw. Speck evtl. kleiner hacken. Käse grob raspeln. Kräuterblätter bzw. -nadeln hacken. Die Hälfte der Teigquadrate mit Schinken bzw. Speck, Käseraspeln und Kräutern bestreuen. Füllung etwas in die Einschnitte hineindrücken. Die anderen Teigrohlinge mit Sesam- und Chia-Samen bestreuen.
- Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Faltbrot im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen.



## Parmesan-Faltbrot

Bild auf Seite 78

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 75 Minuten  
plus Wartezeit: 2 Stunden  
Zutaten für ca. 25 kleine Stücke  
**DAS BRAUCHT MAN:**  
eine quadratische Backform (ca. 20x20 cm) mit Hebeboden  
350 g Pizzamehl (ersatzweise Weizenmehl Type 550) sowie etwas Mehl zum Arbeiten, Salz  
4 g Trockenhefe, 2 EL Olivenöl und etwas Öl für die Form  
3 EL schwarze Oliven-Tapanade  
3 EL rotes Pesto, 1 Bund Thymian  
100 g geriebener Parmesan

- Mehl, Salz und Hefe in einer Schüssel mischen. Olivenöl mit 180 ml lauwarmem Wasser verrühren, zum Mehl-Mix gießen und alles zu einem glatten Teig kneten. Hefeteig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 60 Minuten gehen lassen.
  - Den Teig auf einer Arbeitsfläche auf wenig Mehl quadratisch (ca. 40 x 40 cm) ausrollen. Teigquadrat in ca. 5 cm breite Streifen schneiden. Eine Hälfte der Teigstreifen mit Tapanade, die andere Hälfte mit Pesto bestreichen. Streifen mit Parmesan bestreuen. Dicke Stiele vom Thymian entfernen und die Blättchen hacken. Den Thymian über den Parmesan streuen. Die Teigstreifen in etwa 25 Stücke schneiden, diese zusammenfalten. Päckchen hochkant in die Backform legen, Oliven- und Pesto-Stücke abwechselnd hineinsetzen.
  - Die Springform einfetten. Die Pesto- bzw. Tapanade-Päckchen aufrecht und evtl. versetzt darin verteilen. Teig noch mal 1 Stunde gehen lassen.
  - Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Faltbrot im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen.
- Oliventapanade selber machen:** Dafür fleischige entsteinte schwarze Oliven mit Kapern, Petersilie, Knoblauch, 1–2 Sardellenfilets und Olivenöl pürieren. Mit Zitronensaft, Pfeffer, Chili würzen.



# „Gutes BROT muss geteilt werden!“



DAS KOMPROMISSLOSE, BODENSTÄNDIGE  
IST ES, WAS DEN FOOD-FOTOGRAFEN  
**JOERG LEHMANN** AN BROT BEGEISTERT.  
GRUND GENUG FÜR IHN, DIESEM EINFACHEN  
UND DOCH SO BEGEHRTESTEN LEBENSMITTTEL  
UND DER HANDWERKSKUNST EIN BUCH UND  
EINE EIGENE WEBSITE ZU WIDMEN



## Joerg Lehmann

### Fotograf

Seit über 30 Jahren fotografiert der Münsteraner Anfangs Mode, seit 1994 hauptsächlich Food. Letzteres ist Joerg Lehmanns Passion, die er mit Spitzenköchen, Foodstylisten und Rezeptautoren unter anderem mit wunderschönen Büchern erlebbar macht. Für Brot hat er sogar eine eigene Webseite ins Leben gerufen. Mehr Infos: [www.ichbindasbrot.de](http://www.ichbindasbrot.de)

# S

chon von Weitem hört man den Sound des VW „Brezelkäfers“, Baujahr 1950, mit dem Joerg Lehmann und Ehefrau Risa Nagahama zum Interview kommen. Es ist der älteste in der Sammlung des Fotografen, denn neben gutem Essen und Wein hat er eine Schwäche für Oldtimer. „Das hängt alles irgendwie mit Tradition zusammen, und ich liebe Traditionen,“ erzählt der 61-Jährige, der nie wirklich auf der Suche nach neuen Motiven ist, sondern diese ihm einfach begegnen. Joerg Lehmann lebte über 20 Jahre in Paris, reiste für Fotoreportagen um die Welt und wurde dann 2012 in Berlin sesshaft. Warum Brot für ihn solch große Bedeutung hat und was ihm dazu am besten schmeckt, erzählte er bei frischem Brot mit Butter, etwas Salz und Wein...

#### Was fasziniert Sie so an Brot?

Der Duft und die Kruste, dass Bodenständige und die Geschichte, die hinter jedem Brot steht.

#### Welche Kindheitserinnerung verbinden Sie damit?

Die morgendliche Pausen-Stulle und den Apfel in der ledernen Schultasche.

#### Eines Ihrer neuesten Bücher ist „Gutes Brot“. Was war am schönsten bei der Erstellung?

Die Reisen mit dem Autor Daniel Leader durch Italien und die Recherche mit meiner Frau durch Frankreich auf der Suche nach DEM Brot. Morgens das Frühstück mit dem Bäcker in seinem Büro, das Baguette in den Kaffee tauchend. Göttlich!

#### Warum ist Brot für viele Gourmets absolutes Soul-food und pur mit Butter als Genuss oft unerreicht?

Wahrscheinlich weil so einige ihre Bodenständigkeit verloren haben und in den „Wäldern der Effekte“ auf dem Teller die Bäume

nicht sehen können oder wollen. Brot hat etwas Kompromissloses in seiner Einfachheit und ist reich an Symbolen, Deutungen und ist – ganz wichtig, – einfach zu teilen. Ja, man will und soll es teilen!

#### Wenn Sie ein Brot wären: Welches?

Ein Würzlaib von Arnd Erbel aus Dachsbach. Da könnte ich etliche Stunden im warmen Ofen verweilen (lacht).

#### Welche „Geheimzutat“ wurde Ihnen von den Bäckern dieser Welt verraten?

Zeit, Zeit, Zeit. Beim Brotbacken muss man geduldig sein.

#### Was schmeckt Ihnen zu Brot am besten?

Die „pâte à tartiner“, ein Schokoauflauf zum Niederknien vom Pariser Chocolatier Julien Dechenaud. Und: Ich bin zwar eigentlich Veganer, aber Foie gras und Brioche, ein Glas Sauterne dazu und fruchtige Ofentomaten – endlos köstlich!

#### Was wünschen Sie sich für den Konsum, das Handwerk und die Herstellung von Brot?

Mehr Respekt für die Landwirte, die Müller, die Bäcker. Nur wenn wir ihnen unser Vertrauen schenken und dort auch wirklich einkaufen und nicht nur darüber reden, sie im Anbau und bei der Weiterverarbeitung des Mehls Unterstützung bekommen, haben wir auch in der Zukunft gesundes und gutes Brot auf dem Teller. Mit dem Respekt meine ich auch die Böden, die Natur und alles, was dort berechtigterweise leben muss und soll.

Interview: Chantal Götte

#### Lieblingsbild

Das Foto von  
Lehmans  
Ehefrau Risa  
Nagahama ist  
auch in dem Buch  
„Gutes Brot“ (siehe  
nächste Seite)





## Pitchou Chocolat

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten  
plus Wartezeit: ca. 3 Stunden

Zutaten für 16 Stück (à 100 g)

*Das braucht man: Backstein; Gusseisenpfanne; Brotschieber oder randloses Backblech; 1 Handvoll Eiswürfel*

*758 g Weizenmehl (T 65) plus etwas Mehl zum Arbeiten*

*61 g Kakaopulver*

*1 Ei plus 1 Eigelb*

*167 ml Milch (Raumtemperatur)*

*23 g Zucker*

*8 g Trockenhefe*

*15 g Salz*

*53 g weiche Butter*

*152 g gehackte Bitterschokolade (70% Kakaoanteil)*

*etwas Öl für die Schüssel*

**1. Endteig:** Alle Zutaten, bis auf Schokolade und Öl, mit 288 ml Wasser in eine Rührschüssel geben. Alles mit einem Teigschaber vermengen, bis der Teig fast bindet. Dann mit den Knethaken bei mittlerer Stufe 10 Minuten verkneten. Bei laufendem Gerät Schokolade hinzufügen, weitere 2 Minuten kneten.

**2. Stockgare:** Eine Schüssel dünn einölen, den Teig hineingeben und im Öl wenden. Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur etwa 2 Stunden gehen lassen.

**3.** Etwa 1 Stunde vor dem Backen den Backstein auf dem Ofengitter in die mittlere Schiene des Backofens schieben. Die Gusseisenpfanne auf den Ofenboden stellen. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

**4. Stückgare:** Teig auf einer dünn bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen zu einem Quadrat (12x12 cm) drücken. Teig dünn mit Mehl bestäuben und mithilfe eines Teigschabers in 16 Quadrate schneiden. Den Brotschieber oder das randlose Blech mit Backpapier belegen. Die Teigstücke darauflegen, dünn mit Mehl bestäuben und mit Frischhaltefolie abdecken. Teig 1 Stunde bei Raumtemperatur gehen lassen.

**5. Backen:** Die Folie entfernen, die Teigstücke wenden. Sofort samt Backpapier auf den Backstein gleiten lassen. Zum Bedämpfen Eiswürfel in die Pfanne schütten. Die Brötchen etwa 16 Minuten backen, bis sie gut aufgegangen sind. Anschließend samt dem Backpapier auf ein Gitter ziehen und auskühlen lassen. Die Brötchen frisch genießen.

**Tipp:** Der Teig kann nach dem Kneten über Nacht im Kühlschrank gehen. Teig am nächsten Tag zerteilen und die Brötchen frisch backen.



# VERWANDELN SIE IHREN GARTEN IN EIN BIENENPARADIES

Die Sonne scheint Ihnen wohlig warm ins Gesicht. Sie tauchen Ihre Füße ins kühle Nass, eine köstliche Beerenvielfalt steht zum Naschen auf dem Gartentisch bereit und der liebliche Duft Ihres Beetes verwöhnt Ihre Geruchssinne, gepaart vom lauschigen Summen der Bienen, welche sich am süßen Nektar ergötzen. Es ist Sommer.



**19 Pflanzen**



Vielfalt heißt das Zauberwort! Ein üppig blühendes Staudenbeet erfreut nicht nur die Gartenbesitzer, sondern auch die Insekten. Auf Lippenblüter wie Lavendel, Thymian und Katzenminze fliegen Bienen, Hummeln und Schmetterlinge ganz besonders.



**DIEKE VAN DIEKEN**

TIPPS VOM GARTEN-FRIESEN

**74,99 €  
59,99 €\***  
SIE SPAREN 20%

ARTIKELNR  
**BY013893**

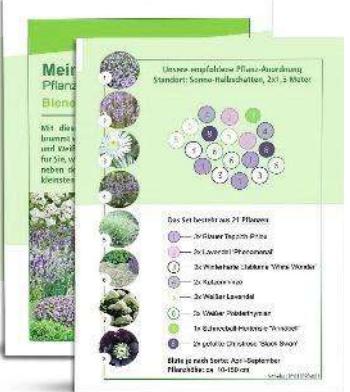
## BIENENFREUNDLICHES STAUDENBEET

### Mein schöner Garten

Mit diesem reich blühenden Beet machen Sie Ihren Traum zur Wirklichkeit und schon bald summt und brummt es auch in Ihrem Garten! Das in Lila und Weiß gehaltene Bienenfreundliche Staudenbeet ist genau das Richtige für Sie, wenn Ihnen bei der Auswahl Ihrer Pflanzen neben der Optik auch die Nahrungszufuhr Ihrer kleinsten Garten-Mitbewohner am Herzen liegt. 19 verschiedene Pflanzen werden Ihren Garten aufblühen lassen und das für gerade einmal 59 € anstatt 73,95 €! Damit sparen Sie ganze 20%!

**INKLUSIVE  
PFLANZPLAN  
FÜR EINFACHES  
ANPFLANZEN**

\*inkl. gesetzlicher MwSt  
und zzgl. Versandkosten



**JETZT BESTELLEN!**

[shop.garten.de/biene14](http://shop.garten.de/biene14)

# Neue Ideen für den perfekten **CRUNCH**

Wie glanzvoll Resteverwertung  
sein kann, zeigen diese genialen  
Ideen. Brot vom Vortag spielt die  
vielseitige Hauptrolle bei diesen  
kulinarischen Highlights von  
herhaft bis süß...





## Kalbsschnitzel in der Kräuter-Panko-Kruste

Ein Mix aus **Bröseln** von altem **Weißbrot** und **Panko-Paniermehl** in der Panade macht die Schnitzel extra crunchy.

REZEPT AUF SEITE 92



## CHEESE ROLLS MIT SCHINKEN

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Zutaten für 10 Stück

80 g Schinken fein würfeln. 150 g Gouda raspeln. Von 10 Scheiben Toastbrot die Rinde abschneiden und fein mahlen. Die entrindeten Toastbrot scheiben mithilfe einer Teigrolle sehr flach ausrollen. 2 Eier (Größe M) und 100 ml Milch verquirlen. Die Toastbrot scheiben damit einpinseln und mit insgesamt ca. 3 TL Mehl bestäuben. Käse und Schinken auf den Broten verteilen und die Scheiben dann über der Füllung fest zusammenrollen. Rollen in der restlichen Eiermilch wenden, dann in den Toastrindenbröseln wälzen. Ca. 1½ l Frittiefett auf 180 Grad erhitzen und die Rollen darin nacheinander in ca. 5 Minuten goldbraun frittieren. Mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen.



# EXQUISITE

## Geschmacksexplosionen



### MIT CHILIBRÖSELN PANIERTE GEMÜSESTICKS, DAZU HUMMUS

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Zutaten für 4 Portionen als Vorspeise

220 g Kichererbsen (Dose) im Sieb abbrausen und abtropfen lassen. 3 Knoblauchzehen abziehen, hacken. Die Hälfte vom Knoblauch mit Kichererbsen, 2 EL Ajvar, 2 EL Erdnussbutter und 1 TL Currys pulver in einer Küchenmaschine fein mahlen. Mischung mit Salz und Pfeffer würzen, evtl. etwas Wasser dazugeben, sollte der Hummus zu dick sein. 3 Möhren, 2 Pastinaken und 2 kleine Zucchini waschen, putzen bzw. schälen. Gemüse in Stifte schneiden. 65 g altpackenes Weißbrot mit übrigem Knoblauch, 1 TL Currys pulver und 1 TL Chiliflocken fein mahlen. Gemüestifte mit 4 EL Olivenöl mischen, auf einem Blech verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad ca. 10 Minuten backen. Chilipanade mit den Stiften mischen. Gemüse salzen, pfeffern, weitere 10 Minuten backen.

## PARMESAN-CROSTINI MIT KRÄUTER-BOHNENMUS

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Zutaten für ca. 15 Stück

**1 Knoblauchzehe** abziehen und hacken. **200 g Kidney-Bohnen** (aus der Dose) im Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Knoblauch in **2 EL Olivenöl** glasig dünsten. Bohnenkerne und **100 ml Gemüsebrühe** zugeben, Bohnen unter Rühren ca. 10 Minuten kochen. Mit **Salz, Pfeffer, Chili** (Pulver oder Flocken) und **1–2 EL Balsamico-Essig** abschmecken.

**1 Bund gemischte Kräuter** hacken und darunterrühren. **½ Baguette vom Vortag** in dünne Scheiben schneiden und diese mit **ca. 2 EL Olivenöl** bestreichen.

**40 g Parmesan** fein reiben, darüberstreuen. Die Brotscheiben unter dem heißen Backofengrill in ca. 5 Minuten goldbraun rösten. Bohnenmus auf die Crostini streichen und anrichten.





### Gefüllte Auberginen mit Breadstick-Panade

Unter der **krümeligen Kruste** komplettiert  
ein **Hackfleisch-Tomaten-Sugo** die  
ausgehöhlten **Melanzani**.

REZEPT AUF SEITE 92

# TRADITION

## mit Twist

### Bordelaise-Fischfilet

Da werden Kindheitserinnerungen wach!  
Der **Klassiker** ist ganz einfach gemacht und schmeckt umso besser. Wichtig: Im Topping nur frische **Bio-Zitronen** verwenden. Dann wird es phänomenal **aromatisch**.

REZEPT AUF SEITE 92



Gemüsesuppe  
mit peppigem Brot-Crunch  
Spendet Wärme von innen! **Zucchini,**  
**Spargel, Risoni** und **Erbsen** köcheln in der  
Brühe weich. Und darauf gibt **rote Chili** den  
**Weißbrotwürfeln** einen scharfen Extraktick.

REZEPT AUF SEITE 93





LIEBEN  
alle!

### Vanille-Zupfbrot-Auflauf

Altbackenes bekommt hier ein neues Leben eingehaucht. Getränkt in **Vanillemilch** landet es mit fruchtigem **Beerenkompott** und **Mohnpaste** in der Auflaufform. Himmlisch!

REZEPT AUF SEITE 93

# AUS ALTEM BROT Neues zaubern,

## Restlos glücklich

Nicht nur Brot gehört zu den Kandidaten, von denen gerne mal etwas übrig bleibt. Hier eine kleine Auswahl von (kostenlosen) Apps, die dabei helfen, aus den Überbleibseln von Lebensmitteln noch was Feines zu kochen:

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

[www.zugutfuer-dietonne.de](http://www.zugutfuer-dietonne.de)

[www.plantjammer.com](http://www.plantjammer.com)

Diese drei Apps wurden von [www.utopia.de](http://www.utopia.de), einem Online-Magazin zum Thema Nachhaltigkeit, getestet und für gut befunden. Zudem findet man auf utopia.de viele weitere Tipps und Rezepte.



### Kalbsschnitzel in der Kräuter-Panko-Kruste

Bild auf Seite 85

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
Zutaten für 4 Schnitzel

5–6 Scheiben altbackenes Weißbrot (hart gewordenes Brot verwenden; sind keine oder nicht ausreichend viele Brotreste vorhanden, auf Panko-Brösel ausweichen bzw. mit diesem japanischen Paniermehl die Brotmenge „verlängern“)  
1 großes Bund gemischte Kräuter (z.B. Estragon und Basilikum)  
2 Eier (Größe M), 3–4 EL Mehl  
4 dünne Kalbsschnitzel (à ca. 90 g) Salz, Pfeffer  
ca. 5 EL Butterschmalz

1. Die hart gewordenen Brotscheiben würfeln. Von den Kräutern die groben Stiele entfernen. Kräuter zusammen mit den Brotwürfeln in einer Küchenmaschine grob mahlen. Eier in einer flachen Schale verquirlen. Mehl auf einen Teller geben.
2. Fleisch dünner klopfen (evtl. zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie), salzen und pfeffern. Fleisch im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Dann durchs verquirte Ei ziehen, sodass das Fleisch davon überzogen ist. Zum Schluss die Schnitzel von beiden Seiten in die Brot-Kräuter-Panade drücken.
3. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Schnitzel darin portionsweise pro Seite 2–3 Minuten braten, dabei öfter mit dem geschmolzenen Fett beträufeln. Kurz abtropfen lassen, servieren.

**Und dazu:** Zitronenschnitte zum Beträufeln dazureichen. Und als Beilage: gebackene Tomaten. Dafür 4 (krause) Tomaten waschen und oben sternförmig einritzen. 1 Knoblauchzehe abziehen, in feine Streifen schneiden, in die Ritzen stecken. Mit Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten backen. Mit Kräutern bestreut anrichten.



### Gefüllte Auberginen mit Breadstick-Panade

Bild auf Seite 88

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden  
Zutaten für 4 Portionen

4 kleine Auberginen, Salz  
ca. 6 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen  
1 Zwiebel, 400 g Rinderhackfleisch  
1 EL Tomatenmark, Pfeffer  
Chilipulver, gem. Kreuzkümmel  
1 Bund Oregano, 1 Bund Petersilie  
250 g Ziegenfrischkäse, 1 Ei  
ca. 60 g Breadsticks (wie man diese Brotstangen aus altbackenem Weißbrot herstellt, siehe Seite 63)  
2–3 (krause) Tomaten

1. Auberginen waschen, längs halbieren und auf der Schnittfläche rautenartig einschneiden. Auberginen mit Salz bestreuen, 30 Minuten lang ziehen lassen.
2. Salz und Wasser von den Auberginen tupfen. In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen, die Auberginhälften darin auf der Schnittfläche bei mittlerer Hitze etwa 7 Minuten braten. Auberginen umdrehen, noch mal ca. 5 Minuten braten.
3. Knoblauch und Zwiebel abziehen, beides fein würfeln. Hackfleisch in 2 EL Olivenöl krümelig braten. Zwiebel- und Knoblauchwürfel zugeben und mitbraten. Tomatenmark unterrühren, alles ca. 5 Minuten schmoren. Mit Salz, Pfeffer, Chili, Kreuzkümmel würzen. Oregano (bis auf etwas zum Garnieren) und Petersilie fein hacken. Kräuter, Frischkäse und Ei unter den Hack-Mix rühren, diesen etwas abkühlen lassen. Inzwischen den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

4. Auberginen (bis auf einen Rand) aushöhlen. Ausgehöhltes Fruchtfleisch hacken, mit der Hackmasse mischen. Auberginen damit füllen. Breadsticks mahlen. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden. In der Pfanne verteilen. Gefüllte Auberginen daraufsetzen, mit den Bröseln bestreuen, mit übrigem Öl (2 EL) beträufeln und im Ofen ca. 25 Minuten backen. Mit übrigem Oregano garniert servieren.



### Bordelaise-Fischfilet

Bild auf Seite 89

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

4 Fischfilets (à ca. 180 g, z.B. vom Seelachs oder vom Kabeljau)  
2 EL Zitronensaft und ca. 1 EL fein abgeriebene Zitronenschale (Bio)  
Salz, Pfeffer  
3 EL Olivenöl  
etwa 60 g trockenes, altbackenes Weißbrot (z.B. Baguette, Ciabatta)  
1 große Zwiebel  
90 g Butter  
½ Bund Petersilie  
ca. 1 TL getrocknete Kräuter der Provence (Mischung aus Thymian, Oregano, Rosmarin u.a.)

1. Die Fischfilets, falls noch nötig, von Gräten befreien, abbrausen und trocken tupfen. Fischfilets mit Zitronensaft einreiben bzw. beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Auflaufform mit 1 EL Öl einfetten, die Fischfilets darin verteilen.
2. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Brot in einer Küchenmaschine nicht zu fein mahlen. Zwiebel abziehen, fein würfeln, in der Butter glasig dünsten. Brotbrösel und restliches Öl (2 EL) unterrühren. Petersilienblättchen hacken und zusammen mit den Kräutern der Provence unter den Brösel-Mix menigen. Die Panade mit Salz, Pfeffer sowie Zitronenabrieb würzen.
3. Die Panade auf den Fischfilets verteilen und diese im vorgeheizten Ofen ca. 18 Minuten überbacken.

**Dazu passt:** klassisches Kartoffelpüree. Sie können die Kartoffeln auch mit anderem Gemüse wie etwa Sellerie mischen, den Sie mitkochen und dann zusammen mit den Kartoffeln fein zerstampfen. Für ein grünes Püree fügen Sie noch blanchierte Erbsen oder angedünstete Lauchringe dazu. Auch ein Süßkartoffelpüree, mit rotem oder grünem Pesto und Chili pikant abgeschmeckt, ist fein dazu.



Passende Weine finden Sie auf S. 64/65

# was für eine gute Idee!



## Gemüsesuppe mit peppigem Brot-Crunch

Bild auf Seite 90

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

250 g kleine grüne Zucchini (in der Saison gerne auch mit Blüten)

4 Schalotten, 150 g grüner Spargel

2 EL Butter, 1 l Gemüsebrühe

75 g Risoni (Nudeln in Reiskornform)

200 g Weißbrot (gerne vom Vortag)

1 rote Chilischote

2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl, etwas Petersilie

ca. 2 TL fein abgeriebene Zitronenschale (Bio), Salz, Pfeffer

240 g Erbsen (TK-Ware, in der Saison gerne auch frische)

1. Zucchini waschen, längs halbieren (bei Zucchini mit Blüten diese abschneiden und die Blütenstempel entfernen).

2. Schalotten abziehen, fein würfeln. Grünspargel waschen, holzige Enden abschneiden und den Spargel evtl. im unteren Drittel schälen. Die Spargelstangen in etwa 3 cm lange Stücke schneiden.

3. Butter in einem großen Topf zerlassen, Schalotten darin glasig dünsten. Brühe und 500 ml Wasser angießen. Zucchini und Risoni hinzufügen und ca. 5 Minuten köcheln. Dabei ab und an umrühren.

4. Die Rinde vom Brot entfernen, das Innere fein würfeln. Chilischote waschen, halbieren, klein hacken. Knoblauch abziehen, fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Brotstücke und Chili darin anrösten. Die Knoblauchwürfel zufügen und leicht mitbräunen. Petersilienblätter hacken und samt 1 TL Zitronenabrieb dazugeben. Durchschwenken, salzen, pfeffern und beiseitestellen.

5. Spargel und Erbsen zur Suppe geben, 5 Minuten ziehen lassen und evtl. vorhandene Zucchiniblüten zugeben. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe mit der scharfen Bröselmischung und dem übrigen Zitronenabrieb garnieren.



## Vanille-Zupfbrot-Auflauf

Bild auf Seite 91

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 80 Minuten

Zutaten für 4–6 Portionen

400 g Beerenmischung (TK-Ware)

270 g Zucker

1 Pck. Vanille-Puddingpulver

600 ml Milch

5 Eier (Größe M)

Mark von 1 Vanilleschote

1 TL fein abgeriebene Zitronenschale (Bio)

50 g geschrotete Mohnsamen

300 g altbackenes Kastenweißbrot vom Vortag (in Scheiben)

Butter für die Form

1. TK-Beeren, 100 g Zucker und 50 ml Wasser 5 Minuten kochen. Die Hälfte vom Puddingpulver (ca. 18 g) mit 2 EL Wasser verrühren. Unter die Beeren rühren, aufkochen. Komott etwas abkühlen lassen.

2. Inzwischen restliches Puddingpulver in einer Schüssel mit 50 ml Milch glatt rühren. Diese Mischung dann mit 500 ml Milch, 3 Eiern, 2 Eigelben, dem Vanillemark sowie mit 100 g Zucker und dem Zitronenabrieb verquirlen. In einem Topf Mohn mit übrigen 2 Eiweiß, 70 g Zucker und 50 ml Milch unter Rühren erhitzen.

3. Brotscheiben in Stücke zupfen, in die Vanillemilch legen und darin ca. 5 Minuten ziehen lassen (ist das Brot bereits härter, muss es evtl. etwas länger ziehen; ist es frischer, sind 5 Minuten Einweichzeit womöglich zu lang). Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

4. Eine Auflaufform mit Butter einfetten. Das eingeweichte Brot aus der Vanillemilch heben, zusammen mit der Mohnpaste und dem Beerenkomott in der Form verteilen (darf gerne unregelmäßig aussehen). Die restliche Vanillemilch darübergießen und den Auflauf im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten backen.

**Und dazu:** Vanillesauce oder eine Kugel Eis. Der Auflauf ist auch eine fruchtige Ergänzung zu Tee bzw. Kaffee.

**Lust auf Genuss**  
JETZT TESTEN UND SPAREN!  
**3 Ausgaben für nur 8,90 €\***



Wenn Sie danach weiterlesen möchten, erhalten Sie Lust auf Genuss regelmäßig zum regulären Abo-Preis von 4,50 €\* je Ausgabe. (13 Hefte, Berechnung jährlich 58,50 €\*). Das Abo können Sie nach dem ersten Bezugsjahr jederzeit kündigen. Wenn Sie Lust auf Genuss nicht weiter beziehen möchten, genügt z. B. ein Schreiben drei Tage nach Erhalt des zweiten Heftes (Datum des Poststempels). Gültig nur in Deutschland. Auslandskonditionen auf Anfrage.

\*inkl. gesetzl. MwSt. und Versand

### So einfach können Sie bestellen:



Im Internet:

[www.burda-foodshop.de](http://www.burda-foodshop.de)



Per Telefon:

+49 (0)1806 / 93 94 00 66

(20 Cent/Anruf aus allen deutschen Netzen)

Bitte Aktionsnummer angeben: LAG1PRM

**Verantwortlicher und Kontakt:** Abonnenten Service Center GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg für die MFI Meine Familie & ich Verlag GmbH, in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit mehreren Verlagen von Hubert Burda Media (siehe [www.burda.com/de/grv](http://www.burda.com/de/grv)). Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. und Versand. Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter [www.burda-foodshop.de/agb](http://www.burda-foodshop.de/agb) abrufen.

**Datenschutzzinfo:** Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: Abonnenten Service Center GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel.: 0781-6396100. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragserfüllung erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b) bzw. f) DSGVO). Solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung. Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.

**BROT-SOMMELIER**

Andreas Stadtländer setzt auf möglichst regionale Rohstoffe

# Hier gibt es feinsten BROT-GENUSS

KROSSE KRUSTE, WEICHE KRUME UND EIN FEINER DUFT ZEICHNEN UNSER LIEBSTES BACKWERK AUS. WIR STELLEN IHNEN SECHS ADRESSEN UND MENSCHEN VOR, DIE SICH MIT VOLLER PASSION DEM TRADITIONSGEBÄCK WIDMEN

**LANGE TRADITION**

Seit 1892 bäckt Familie Stadtländer im Stammhaus in der Quintusstraße in Walsrode

**STADTLÄNDER,  
WALSRODE**

## Aus Liebe zum Handwerk

An Brot fasziniert mich, dass man aus den einfachsten Zutaten wie Getreide, Wasser und Salz ein so hochwertiges Lebensmittel schaffen kann“, sagt Andreas Stadtländer, der die Familienbäckerei in 4. Generation betreibt. Waren es als Kind die süßen Leckereien, die ihn begeisterten, wurde in der Lehre Brot zu seinem Steckenpferd. Um seine Erfahrungen aus der Backstube mit noch mehr Wissen zu erweitern, machte der Bäckermeister vor ein paar Jahren eine Fortbildung zum Brot-Sommelier. „Handwerklich gearbeitet haben wir schon immer. Aber unser Fokus hat sich seitdem noch mehr Richtung Brot gelenkt.“ Das Standardsortiment umfasst



etwa 25 Brote. „Das ist nicht üblich, daran erkennt man, dass hier unsere Kompetenz liegt“, erklärt Stadtländer. Verkauft wird in zwei Filialen, über 50 Wochenmärkten und dem Onlineshop. Die Laibe aus Urgetreide wie Dinkel, Emmer oder Salzstaudenroggen kommen bei den Kunden besonders gut an. Auch das Thema Nachhaltigkeit ist der Familie sehr wichtig, übrig gebliebenes Brot wird als Aromageber in den Teigen verarbeitet. „Wir versuchen immer Brot auch noch anders zu verarbeiten, damit es wieder in den Lebensmittelkreislauf kommt.“ So ist die Idee für einen Brot-Gin entstanden, den Stadtländer gemeinsam mit einer Destille entwickelt hat. Neben den üblichen Botanicals kommt auch geröstetes Brot mit in den Sud.

[www.brotmanufaktur-stadtlaender.de](http://www.brotmanufaktur-stadtlaender.de)



### COOLE KISTE

Die Brotpuristen sind auch mit ihrem Brot-Truck, einem umgebauten Paket-Wagen, unterwegs



## DIE BROTPURISTEN, SPEYER

### Purer Brotgenuss

Anders als in anderen Bäckereien bleiben hier nachts die Öfen kalt und der Laden öffnet auch erst am Nachmittag, denn gebacken wird tagsüber. „Ich hatte selbst keine Lust auf Nachtarbeit“, erzählt Sebastian Däwel, der 2012 sein erstes Brot in den Ofen schob – in der Küche seiner damaligen WG. „Ich habe einfach kein Brot gefunden, das mir schmeckte, also habe ich es selbst gemacht“, so der Diplom-Betriebswirt. Sein Gebäck kam bei Freunden so gut an, dass er vor sechs Jahren den Sprung in die Selbstständigkeit wagte und „Die Brotpuristen“ gründete. „Wir sind puristisch, bei uns gibt es nur Brot und auch keine riesige Auswahl“, erklärt Sebastian Däwel sein Konzept. „Auch unsere Rezepte sind puristisch und kommen mit sehr wenigen Zutaten aus. Wir verwenden keine Zusatzstoffe, dafür bekommt der Teig viel Zeit, damit sich das Aroma gut entfalten kann.“ Mittlerweile ist das Team auf 16 Mitarbeiter gewachsen. „Wir sind ein bunter Haufen aus gelernten Bäckern und Quereinsteigern“, sagt der Chef, „und alle sind verrückt nach Brot und voller Leidenschaft bei der Sache.“ Die Kunden jedenfalls sind begeistert, und nehmen es auch in Kauf, dass sie sich für ihren Lieblingslaib schon mal in einer langen Schlange vor dem Laden anstellen müssen.

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

## TEEKE, OELDE-STROMBERG

### Abendbrot wie früher

Die Gäste können bei uns gemeinsam Abendbrot essen und gemütlich miteinander reden, so wie es früher in der Kindheit mit der Familie üblich war“, erklärt Bäckermeister Lennart Teeke die Idee des „Abendbrot“, das immer Freitagabends im Café „Heinrichs“ angeboten wird. Schmecken lassen können sie sich dann leckere belegte Stullen oder ein Vesperbrett mit Gebäck zum Teilen und selber Schmieren.

[www.cafe-teeke.de](http://www.cafe-teeke.de)





## STIEGL-GUT WILDSHUT, SALZBURG

### Brotbackkurse für Hobbybäcker

Was gibt es Schöneres, als am Ende des Tages einen Laib Brot in der Hand zu halten, den man selber geformt hat, der schön ausschaut und auch noch gut schmeckt?“ fragt Rudi Pichler. Der gelernte Koch entdeckte seine Liebe zum Brot in Südafrika, als er dort in der Bäckerei eines Österreicher arbeitete. In seinen neuen Workshops, die er im „Stiegl-Gut Wildshut“ veranstaltet, teilt er sein Wissen mit interessierten Hobbybäckern. Der Tageskurs „Handwerk Brot“ dreht sich um das Thema Sauerteig. Die Teilnehmer backen drei verschiedene Brote (Roggensauerteigbrot, Weizenhausmacherbrot, Dinkeltoastbrot) und lernen, wie der perfekte Hefezopf gelingt. Spannend ist auch der Kurs „1 Teig – 1000 Möglichkeiten“. Am Beispiel eines klassischen Ciabatta-Grundteigs zeigt Rudi Pichler, welche Vielfalt an Gebäck sich daraus herstellen lässt. Tipp: Wer für einen der Kurse anreist, sollte unbedingt ein paar Tage verlängern und sich in einem der gemütlichen Zimmer im Bio-Gästehaus des Guts einquartieren.

[www.experiencecharacter.com](http://www.experiencecharacter.com)



#### PROFI-WISSEN

Rudi Pichler erklärt in seinen Kursen, wie gutes Brot auch im heimischen Ofen gelingt



#### SCHMANKERL

Auch das hauseigene Bier kann man sich im kleinen Restaurant des Guts schmecken lassen



**BROTLIEBE**  
Fast jeden Tag  
bäckt Astrid Krainer.  
Besonders beliebt  
bei den Gästen  
ist die Variante  
mit Nüssen



**SPITZENKÜCHE**  
Erlesene Zutaten aus der  
Region werden zu  
feinen Gaumenschmeichlern

## HOTEL KRAINER, LANGENWANG

### Die Köchin und ihr Brot

Das Haptische liebe ich an Brotteig besonders, man kann sich so wunderbar darin versenken. Ich habe schon als Kind gerne mit den Händen gearbeitet“, erzählt Astrid Krainer, die ihren Sauerteig seit 14 Jahren liebevoll hegt und pflegt. „Mein Sauerteig ist mir heilig, das wissen auch unsere Mitarbeiter“, sagt die Spitzenköchin und lacht. „Als wir vor 16 Jahren nach Hause gekommen sind in den elterlichen Betrieb meines Mannes, habe ich mit dem Brotbacken angefangen und es mir ‚learning by doing‘ beigebracht. Ein gutes Menü startet mit gutem Brot und das wollte ich unbedingt selber machen.“ Hochwertige Lebensmittel von kleinen Produzenten aus nächster Nähe sind die Basis der exzellenten Küche von Astrid Krainer und ihrem Mann Andreas. „Uns ist die Wertschätzung der Region sehr wichtig und die soll man auf unseren Tellern schmecken.“ Das Geschirr im Restaurant stammt ebenfalls aus den Händen der Küchenchefin, die ihre Freizeit gern in ihrer Töpferei verbringt.

[www.hotel-krainer.com](http://www.hotel-krainer.com)

## DIE STULLE, BERLIN

### Butterbrot de luxe

Gierührte Landeier mit frischem Trüffel, Trüffelcreme & Rauke auf warmem Landbrot“ oder „Brathähnchen mit Mango, Avocado, Tomatenfrischkäse und Bacon auf Bauernbrot“ – schon beim Lesen der Speisekarte des „Die Stulle“ läuft Liebhabern belegter Brote das Wasser im Mund zusammen. Marlene Richter und ihr Team sind bekannt dafür, dass sie gerne hoch stapeln, vorzugsweise feine Zutaten auf knusprigen Brotscheiben für ihre hungrigen Gäste. Auch bei Frühstück-Fans liegt das stilische Café im Herzen des Berliner Stadtteils Charlottenburg hoch im Kurs – kann man sich hier neben den kreativen Stullen auch Klassiker wie „Bircher Müsli mit Waldbeeren und Karamellnüssen“, „Pancakes mit Brombeercompott“ oder „French Toast mit Vanillecreme“ den ganzen Tag über schmecken lassen. Lecker!

[www.die-stulle.com](http://www.die-stulle.com)



**AUGENSCHMAUS**  
Fast zu schön zum Essen  
finden viele Gäste die Brote,  
widerstehen kann aber  
trotzdem keiner



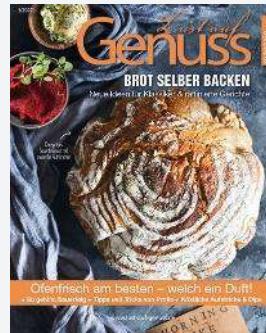
# REZEPT-REGISTER

Amaranth-Nuss-Brot .....	40
Auberginen, gefüllte, mit Breadstick-Panade .....	92
Birnenbrot .....	40
Bordelaise-Fischfilet .....	92
Breadsticks .....	63
Brezel-Wasabi-Crisps .....	62
Bötchen-Meter .....	21
Cheese Rolls mit Schinken .....	86
Chia-Marzipan-Hefezopf .....	41
Crumpets .....	21
Eiweiß-Bötchen .....	20
Espresso Monkey Bread .....	79
Gemüesticks, mit Chilibröseln panierte, dazu Hummus .....	86
Gemüsesuppe mit peppigem Brot-Crunch .....	93
Glasnudel-Paprika (Salat im Glas) .....	66
Grapefruit-Curd .....	25
Hotdog „speciale“ .....	60
Kalbsschnitzel in der Kräuter-Panko-Kruste .....	92
Kräuter-Ciabatta .....	39
Lammstelzen, in Fladenbrotteig gebackene .....	58
Laugen-Croissants .....	20
Linsen-Bete-Dip .....	24
Mangold-Flammkuchen mit schwarzem Knoblauch .....	71
Manitoba-Bötchen, mit Fischragout gefüllte .....	59
Matjes-Walnuss (Salat im Glas) .....	66
Mini-Calzoni mit Kräuter-Radicchio-Salat .....	58
Mini-Pizzas, süße .....	71
Parmesan-Crostini mit Kräuter-Bohnenmus .....	87
Parmesan-Faltbrot .....	79
Pfannenbrot .....	59
Pita-Taschen, gefüllte .....	60
Pitchou Chocolat .....	82
Pizza fritta .....	73
Pop-Ups mit Dinkelmehl .....	21
Rote-Bete-Brotchips .....	62
Sauerteigbrot mit Roggen- und Manitoba-Mehl .....	38
<b>Titelrezept  </b> Sauerteigbrot, knuspriges .....	41
Sauerteig-Schrippen .....	20
Sauerteig selber ansetzen (Lievito Madre / Roggensauerteig) .....	44
Schoko-Hummus .....	25
Schoko-Laugenstangen .....	63
Sesam-Algen-Butter .....	25
Shiitake-Miso-Butter .....	24
Spargel-Artischocke (Salat im Glas) .....	66
Spinat-Süßkartoffel (Salat im Glas) .....	66
Süßkartoffelbrot .....	40
Tetris-Bötchen .....	79
Vanille-Zupfbrot-Auflauf .....	93
Vollkornbrot, Essener Art .....	38
Wurzelbrot .....	39
Zwiebel-Pinse .....	71

Titelmotiv: StockFood/Karolina Smyk; StockFood Studios/Uta Gleiser

## Alle Rezepte 2021 auf einen Blick!

Öffnen Sie die Kamera-App Ihres Smartphones und halten Sie es für 2–3 Sekunden ruhig über den QR-Code. Folgen Sie dann dem Link, der auf dem Display erscheint. Andernfalls eine QR-Code-App zum Scannen benutzen. Oder direkt über: [www.daskochrezept.de/magazin/lustaufgenuss-jahresrezeptregister](http://www.daskochrezept.de/magazin/lustaufgenuss-jahresrezeptregister)



## IMPRESSUM

Chefredakteurin: Anke Krohmer (V.i.S.d.P.)

anke.krohmer.lustaufgenuss@burda.com

Stellvertretende Chefredakteurin: Sonja Vignold

Art-Direktorin: Katharina Schindler-Schwede

Redaktionskoordination: Yvonne Krüger

Produktionsleitung: Anna Talla

Textchefin Rezepte: Irmgard Schultheiß

Chef vom Dienst: Bernd Jünger

Redaktion Print + Online: Janina Diamanti (Textchefin), Mandy Giese

(Bildredaktion), Chantal Götte, Anja Hanke (Textchefin),

Regina Hemme (Workflowmanagerin), Petra Herz (Grafik), Christina

Hofer, Katrin Hummel, Alissia Lehle (Redaktionsleitung), Carmen Mailbeck

(Workflowmanagerin), Lara Schmidt, Nicole Steinbrecht (Volontärin).

Praktikantin: Luisa Färber

Fotografie: Uta Gleiser

Foodstyling/Rezepte: Nicole Reymann

Styling: Katrin Heinatz

Mitarbeiter dieser Ausgabe: Christina Hilker (fr.), Jossi Loibl (fr.)

und Maren Zimmermann (fr.)

Repro: Florian Kraft

Redaktionsekretariat: mfi-office@burda.com

Leserservice: leserservice.lustaufgenuss@burda.com,

Telefon +49 (0) 89 92 50 21 50

Verantwortlich für den Redaktionsteil: Anke Krohmer,

Anschrift siehe Verlag.

Lust auf Genuss erscheint 13 x jährlich im MFI Meine Familie und ich

Verlag GmbH, Arabellastraße 23, 81925 München,

Telefon +49 (0) 89 92 50 00, Fax +49 (0) 89 92 50 30 30

Verleger: Prof. Dr. Hubert Burda

Geschäftsführung: Manuela Kampff-Wirtz

Brand Director: Regine Runte

Senior Brand Manager: Frauke Fabel

BCN Brand Community Network GmbH

Geschäftsführung: Burkhard Graßmann

Telefon +49 (0) 89 92 50 27 70 oder +49 (0) 781 84 34 34

Verantwortlich für den Anzeigenpartie: Alexander Hugel,

AdTech Factory GmbH, Hauptstraße 127, 77652 Offenburg.

Es gilt die aktuelle Preisliste, siehe bcn.burda.de

Vertriebsleiter: Ralf Gretenkord,

Meine Familie und ich Verlag GmbH, Offenburg,

Telefon +49 (0) 781 84 22 65

Einzelpreis in Deutschland: € 4,50 inklusive MwSt.,

Abonnementpreis: € 4,50 pro Heft inklusive MwSt.,

Abonnement-Service: MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH,

Postfach 290, 77649 Offenburg, Telefon +49 (0) 781 63 96 535,

Anruf zum Ortstarif, E-Mail: mfi@burdadirect.de.

Bestell-Hotline: +49 (0) 1806 - 93 94 00 66, 20 Ct./Anruf aus dem dt.

Festnetz, mobil max. 60 Ct./Anruf, Ausland abweichend

Einzelheftbestellung: Pressevertrieb Nord KG,

E-Mail: einzelheftbestellung@pvn.de

Internet: www.burda-foodshop.de

Datenschutzanfrage:

Tel. +49 (0) 781 6 39 61 00, Fax +49 (0) 781 6 39 61 01,

E-Mail: lustaufgenuss@datenschutzanfrage.de

Druck: Quad/Graphics Europe Sp. z o.o.,

Ul. Pultuska 120, 07-200 Wyszków, Polen

Nachdruck nur mit Erlaubnis der Redaktion.

Alle Rechte vorbehalten. ISSN 0933-0828.

Mit dem Wort ANZEIGE gekennzeichnete Seiten sind vom Werbetreibenden gestaltet und nicht Teil des redaktionellen Inhalts.

[www.facebook.com/lustaufgenuss](https://www.facebook.com/lustaufgenuss)



Burda Verlag

# Lust auf Genuss

## DIE KÜCHE SIZILIENS: PURE LEBENSFREUDE AUF DEM TELLER – SO GUT!

magazin

Von „Spaccatelli alla Norma“ mit Tomaten, Ricotta und Auberginen, Antipasti mit frittiertem Gemüse und Salbei bis zu geschnmortem Kaninchen mit Oliven



Mit diesen bunten Rezepten von der Sonneninsel streicheln wir die Seele und wecken Vorfreude auf den Sommer. Leichte, mediterrane Köstlichkeiten mit viel Gemüse, mal mit Fisch, mal mit Fleisch und Pasta ist natürlich auch dabei. Von Antipasti bis zu den beliebten Dolci – perfekt für genussvolle Auszeiten zum Schwelgen!



# DEPOT

# 25

## JAHRE

## BLÜHENDE FANTASIE

Die  
**GLÜCKSJAGD**  
bis 27.02.  
in Deiner  
Filiale!

**JETZT JUBILÄUMSPREISE GEWINNEN!**

[gluecksjagd.depot-online.com](http://gluecksjagd.depot-online.com)

TEILNAHMEBEDINGUNGEN: Um am Gewinnspiel teilzunehmen, ist das korrekte Ausfüllen und Absenden des Teilnahmeformulars unter [gluecksjagd.depot-online.com](http://gluecksjagd.depot-online.com) notwendig. Teilnehmen können volljährige Personen (Mindestalter 18 Jahre), welche ihren Wohnsitz in Deutschland, Österreich oder in der Schweiz haben. Pro Haushalt ist jeweils nur 1 Gewinn zulässig. Dieses Gewinnspiel wird veranstaltet von der Gries Deco Company GmbH, Boschstraße 7, D-63843 Niedernberg. Die Teilnahme ist nur innerhalb des Teilnahmezeitraums vom 24.01.-27.02.2022 möglich. Es gilt das Recht der Bundesrepublik Deutschland. Die vollständigen Teilnahmebedingungen und Datenschutz-bestimmungen findest Du unter [gluecksjagd.depot-online.com](http://gluecksjagd.depot-online.com). Gries Deco Company GmbH | Boschstraße 7 | DE-63843 Niedernberg. Einzelne Gewinne von Drittunternehmen sind zu Werbemaßnahmen gesponsert.