

Brot

Gesund und bekömmlich backen

BROTSpezial

Kreative Leckereien
für die Osterzeit

AUS ALT MACH LECKER

Wie sich Restbrot
klug verwerten lässt

HOLZBACKOFEN

Was am Anfang
wichtig ist

SIEGFRIED BRENNEIS

Ein Leben fürs
Brotbacken

ZÖLIAKIE

Medikament zur
Linderung in Sicht

IM HEFT

mehr als
40 Rezepte
kreativ &
gelingsicher

Backhefe zur Mikrobe
des Jahres gewählt

Hefe – besser als ihr Ruf



6,90 EUR

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

Jetzt bestellen



Die 50
beliebtesten
BROTRezepte.
Von Euch gewählt.

Ihr habt gewählt: Das sind die 50 beliebtesten aus mehr als 1.000 Rezepten. In unserer Facebook-Gruppe wollten wir von Euch wissen, welches Rezept Euer persönlicher Favorit aus den 25 bislang erschienenen **BROTA**usgaben ist. Herausgekommen ist ein spannender, ausgewogener und bunter Mix, den wir für Euch in einem Sonderheft **Best of BROT** zusammengestellt haben.

So vielfältig wie das Lebensmittel Brot, so vielfältig ist auch Eure Auswahl: Ob klassisches Mischbrot, französisches Baguette, Körner- oder Weizenbrot, Brötchen oder Butters toast so wie das beliebte, weil besonders fluffige, Tangzhong - alles ist dabei. Auch sämtliche Schwierigkeitsstufen sind vertreten. Von einfach zu verarbeitenden Weizen- bis hin zu aufwändigeren weichen Teigen sind alle Arten vertreten.

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



EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser.

03/2022

Ich mag ja Menschen, die für ihre Sache brennen. Selbst wenn ich eine Leidenschaft nicht teile, ist es immer inspirierend zu sehen, wie Leute in ihrem Thema aufgehen. Das hat etwas ansteckendes. Siggis Brenneis' Herzensthema kenne und teile ich. Es ist unmöglich, fünf Minuten mit ihm zu reden und nicht zu merken, wie sehr er fürs Brotbacken brennt. Ein Leben lang schon. Siggis ist Vollblut-Profi, der das Feuer in sich hat. Deswegen ist es immer eine besondere Freude, sich mit ihm auszutauschen.

Denn Siggis teilt gern – seine Freude, seine Leidenschaft, aber auch sein Wissen. Ob im Gespräch, in sozialen Medien (kaum ein Profi-Bäcker ist in Hobby-Backgruppen so aktiv wie er) oder als Autor von Büchern wie auch Zeitschriften-Artikeln. Gerade erst erschien sein neues Buch. Diesmal geht es um mein Laib- und Magenthema: Sauerteig.

Dem widme ich mich übrigens auch im Rahmen unseres neuesten Projektes, der **BROT**akademie. Unter brot-akademie.com bieten wir seit Kurzem begleitend zum Heft Online-Video-Kurse an. Denn nach mehr als 1.000 veröffentlichten Rezepten und einem engen Austausch mit unseren Leserinnen und Lesern in unserer Facebook-Gruppe, wissen wir um die kleinen und großen Herausforderungen in der heimischen Backstube.

Dabei, sie zu meistern, helfen nun unsere Kurse, die alles Schritt für Schritt in ausführlichen Video-Lektionen erklären. Dabei lernen nicht nur Neulinge Grundlegendes. In Kursen wie der Masterclass Sauerteig oder der Masterclass Baguette gibt es auch für erfahrene Heimbäckerinnen und -bäcker viel Neues und Interessantes.


Die Reaktionen der ersten Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren jedenfalls überwältigend positiv. Das freut mich sehr und es bestärkt uns, das Kursangebot weiter auszubauen.


Neben diesen beiden Themen findest Du viele weitere nützliche wie unterhaltsame Artikel in diesem Heft, umrahmt von mehr als 40 Rezepten. Zehn davon kommen passend zur Ostersaison und bereichern die Festtags-Tafel. Darüber hinaus ist einmal mehr alles dabei – vom luftigen Kleingebäck bis hin zu aromatischem Vollkornbrot. Beim Entdecken und Backen wünsche ich Dir viel Erfolg und Erkenntnisgewinn.

Herzliche Grüße

Sebastian Marquardt, Chefredakteur

 @brotmagazin

 /BrotMagazin

 brot-magazin.de


Unsere Facebook-Gruppe:

 facebook.com/groups/brotforum

Euer **BROT** an:

 redaktion@brot-magazin.de

BROTakademie:

 brot-akademie.com

Inhalt

03/2022

Selbst ist das Brot

- **Vom Umgang mit dem Holzbackofen**
Der Traum vom Backhaus

Lernen, wann und wo Du willst
Online-Kurse der BROTAkademie

- **Grundkurs Brotbacken – Teil 10**
Leckeres und Nützliches aus altem Brot

Brotkultur

- **Verdiente Ehrung**
Hefe ist Mikrobe des Jahres
- **Der Genuss-Gipfel**
Backerlebnisse aus der Alm

Seite 24

Seite 40

Seite 34

Menschen & Brot

- **Backtalent mit Leidenschaft**
Siegfried Brenneis im Porträt

Seite 42

Seite 70

- Der Twitch-Bäcker**
Pawel Bolts Live-Stream aus der Backstube

Seite 90



10 Mandelschleifen



12 Karamell-Osterzopf



13 Frühstücksfrüchtchen



14 Paska



15 Pfitzauf



16 Körner-Möhre



17 Nougat-Kipferl



18 Rosinen-Milchbrot



20 Haselnuss-Karotten-Aufstrich



22 Matze



30 Knusperkerl



32 Mandelino



33 Blue Mood



41 Fruchtiger Beerenaufstrich



48 Wurzelwickel



50 Melanie



52 Clemens Cashew



54 Koray



56 Ruth



58 Granuzhong



60 Sheru



76 Walnuss-Teffi



77 Saftig-Feines



78 Misch-Waldi



79 Schwarzbier-Laib



80 Amaranth-Dreiecke



86 Baton-Brot + Grillplatte



97 Die Farbe Lila



104 Tahinibrötchen



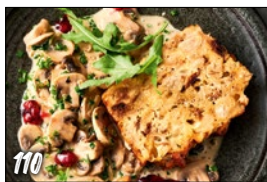
108 Imam Bayildi

Glutenfrei leben

- **Hoffnung für Zöliakie-Betroffene** Seite 114
Medikament zur Linderung in Sicht

Verschiedenes

- Editorial** Seite 3
- Neuheiten** Seite 6
Meldungen rund ums Backen und Genießen
- Euer BROT** Seite 62
Was Leserinnen und Leser backen
- Mühlen-Finder** Seite 69
Ausgewählte Adressen für gutes Mehl
- Inspiration** Seite 82
Alles rund ums Brot: Bücher, Blogs, Instagram & Co.
- BROTLaden** Seite 98
Nützliche Produkte fürs heimische Backen
- Die BROTKarte des guten Geschmacks** Seite 106
Empfehlungen für Mühlen und Bäckereien
- Glossar** Seite 127
- Vorschau/Impressum** Seite 130



110 Falscher falscher Hase



112 Milchbrötchen-Flammeri



120 Körnerkasten



121 Hirse-Toastbrot



122 Osterlamm



124 Speed-Häschen



126 Haferglück

-
- Titelthemen
✓ Glutenfrei
🕒 Speed-Baking
🐰 Oster-Spezial



Wie dieses Heft funktioniert

Vorab

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

Philosophie

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

Temperaturen

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

Wasser

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

Zeitangaben

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

Sauerteig

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

Die Bewertung

Wir haben jedem Brot einen Schwierigkeitsgrad zugeordnet.

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

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

Fachbegriffe

Brotbacken kommt nicht ohne Fachbegriffe aus. Ab Seite 127 findet Ihr daher ein Glossar, in dem alle wichtigen Fachbegriffe kurz erklärt werden. Für den tieferen Einstieg ins Back-Vokabular empfehlen wir die Website www.baeckerlatein.de

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

Instagram @brotmagazin

www.brot-magazin.de

Facebook /BrotMagazin

facebook.com/groups/brotforum

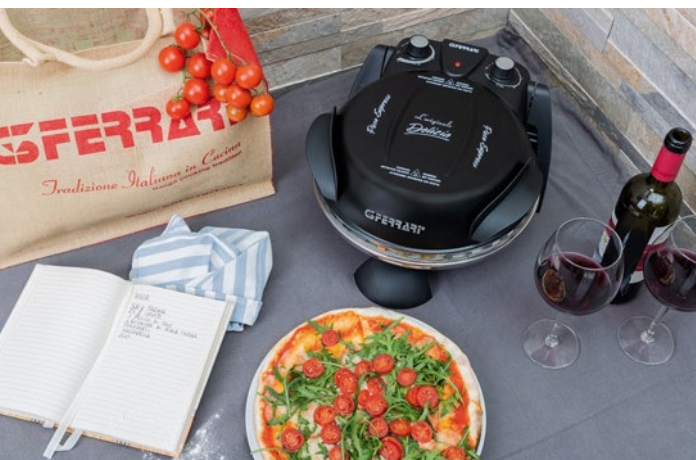
🔍 BROTRezept-Suche: www.brot-magazin.de/rezepte


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

Das Biskuit- und Rührkuchenmehl von Häussler eignet sich für die Herstellung von Biskuitböden und Rührteigen. Es enthält Weizenmehl 405, Weizenstärke, Backpulver und Salz. Die 1.000-Gramm-Packung kostet 4,50 Euro.

 backdorf.de

Neuheiten



 pizzaofen-g3ferrari.de

Mit dem **Pizzaofen** Delizia von G3 Ferrari steht dem nächsten italienischen Abend nichts mehr im Wege. In wenigen Minuten erreicht das Gerät eine Temperatur von bis zu 400°C. Pizzen sind in 3 bis 5 Minuten servierbereit. Durch eine integrierte Heizspirale und einen feuerfesten, lebensmittelechten Naturstein werden Teig und Kruste schnell gebacken. Auch Speisen wie Flammkuchen, Lasagne, Brötchen und Croissants lassen sich in dem Ofen aufbacken. Erhältlich ist das Gerät für 149,95 Euro in sieben Farben: Schwarz, Rot, Kupfer, Silber, Grün, Blau und Gelb.

 umtueten.de



Das Kieler Unternehmen Umtüten hat ein Set mit drei **Tüüten** neu im Sortiment. Alle bestehen aus Baumwolle aus kontrolliert biologischem Anbau und verfügen über ein Inlay aus pflanzlicher Stärke. Das Innenleben lässt sich mit einem Schwamm auswaschen. Das Set kostet 27,- Euro. Es beinhaltet eine Snack-Tüüt mit den Maßen 17 x 21 x 10 Zentimeter, eine Markt-Tüüt sowie eine Broot-Tüüt, jeweils mit den Maßen 40 x 30 Zentimeter.

Neu bei LaSelva Bio-Feinkost ist eine kalabrische Produktserie mit vier **Olivenerölen**. Die Öle sind Naturland-zertifiziert.

Neben der Olivensorte prägen laut Hersteller Anbau- und Herstellungsmethode, Erntezeitpunkt und Reifegrad den Geschmack der Öle. Das hellgrüne Novello hat einen frisch-fruchtigen Geschmack mit grasiger und bitterer Note. Das kräftig-grüne Fruttato ist intensiv-fruchtig mit Schärfe und Bitterkeit. Der tief-olivengrüne LaSelva-Klassiker erhält ab sofort den Namen Equilibrato und hat eine fein-fruchtige Note. Das milde, leicht süße Dolce ist ein weiches Olivenöl mit einem olivgrün-gelben Etikett. Die vier Olivenöle sind in der 500-Milliliter-Flasche für je 10,95 Euro erhältlich.

 laselva.bio





Mit dem **Elektro-Flocker** von Flakelovers, einer Marke des erfahrenen Mühlenherstellers Wolfgang Mock, lassen sich Getreide, Hülsenfrüchte und Gewürze frisch zu Flocken verarbeiten. Der Trichter des elektrischen Flockers hat bei Weizen ein Füllvermögen von 150 Gramm und flockt rund 60 Gramm Weizen pro Minute. Das Mahlwerk besteht aus Edelstahl, das Gehäuse aus marmoriertem Kunststoff. Laut Hersteller wurden dafür nachwachsende Rohstoffe verwendet. Der Flocker kostet 199,- Euro.


 mockmill.com

Der goldgelbe **Wildlavendel-Honig** von Tantely gold stammt aus der im Norden Portugals liegenden Region Tras-os-Montes e Alto Douro und hat laut Hersteller einen feinen aromatischen, blumigen Geschmack. Das Besondere an dem Honig in Bio-Qualität: Der Wildlavendel wächst in der freien Natur. Das 250-Gramm-Glas kostet 8,99 Euro und ist im Biofach-, Feinkosthandel und verschiedenen Onlineshops erhältlich.



Die **Backformen** der neuen Serie Green Vision von Zenker stechen durch ihre grüne Farbe sofort ins Auge. Die Formen sind zum Teil mit dem Wachs der Carnauba-Palme beschichtet. Laut Hersteller stammt das Wachs von Palmen aus Fairtrade-zertifizierten Plantagen und liegt in Pulverform auf den Blättern, die zweimal im Jahr geerntet werden und anschließend nachwachsen. Carnauba ist das härteste natürlich vorkommende Wachs.

Weiterhin weist es gute Antihaft-Eigenschaften auf. Teil der Serie ist ein Back- und Plätzchenblech mit den Maßen 42 x 32 x 1,5 Zentimeter, das 13,49 Euro kostet.


 zenker-backformen.de






Neu bei der Biomühle Eiling sind **extrafeine Vollkornmehle**. Bislang gibt es die beiden Sorten „Weizen-Vollkornmehl backstark extrafein“ und „Dinkel-Vollkornmehl extrafein“. Emmer- und Kamut-Vollkornmehl extrafein sollen folgen. Die neuen Mehle werden durch ein spezielles Mahlverfahren besonders fein vermahlen. Mehl- und Kleiepartikel werden dabei so sehr zerkleinert, dass die Wasseraufnahme aufgrund der größeren Oberfläche im Vergleich zum backstarken Weizen-Vollkornmehl noch einmal steigt. Somit verhält sich das Mehl laut Hersteller eher wie ein Typenmehl. Geschmacklich überzeuge das extrafeine Mehl durch seine milde Vollkornnote ohne spelzigen Geschmack, so die Biomühle. Das extrafeine Weizenvollkornmehl kostet in der 2,5-Kilo-Packung 7,49 Euro, die Dinkel-Variante 9,99 Euro. Alle Mehle sind auch als Großpackung mit 5 oder 25 Kilogramm erhältlich.




 biomuehle-eiling.de



 gefu.com


Neu bei GEFU ist ein **Schüssel-Set mit Spritzschutzdeckel**. Die Schüsseln bestehen aus Edelstahl und eignen sich zum Zubereiten, Servieren und Aufbewahren. Der luftdichte Deckel mit herausnehmbarem Innenteil hält beim Mixen Teigspritzer in der Schüssel. Eine innenliegende Skalierung erleichtert das Arbeiten, ein abnehmbarer Silikonboden sorgt für sicheren Stand. Das Set kostet 59,95 Euro und besteht aus zwei Schüsseln mit einer Füllmenge von 2,5 und 4,5 Litern und entsprechenden Deckeln. Alle Teile lassen sich nach Gebrauch einfach in der Spülmaschine reinigen.

 haselherz.de



Die **Creme Crunchy Choco Nuss** vegan von HaselHerz ist als limitierte Edition erhältlich, die Gründerin Ebru Erkunt zusammen mit der vegan lebenden Influencerin Elena Carrière herausbringt. Der Aufstrich enthält Levantiner Haselnüsse, Kokosblütenzucker, Kakao und Sonnenblumenöl. Neben einem nussig-schokoladigen Geschmack sollen geröstete Haselnussstückchen für crunchigen Biss sorgen. Bei allen Produkten von HaselHerz kommen nach Herstellerangaben nur bio-zertifizierte Inhaltsstoffe auf die Zutatenliste. Der süße Aufstrich ist im 220-Gramm-Glas für 5,49 Euro erhältlich.

Passend zur Osterzeit hat Häussler verschiedene **Lamm-Backformen** im Sortiment. Die Formen in Profi-Qualität bestehen aus starkem Weißblech und sind antihaft-beschichtet. Nach dem Backen lassen sie sich einfach mit Wasser reinigen. In die kleine Backform, bei der das Lamm seinen Kopf seitlich hält, passen 500 Milliliter Teig. Sie kostet 20,90 Euro. In die größere Form passen 1.000 Milliliter Teig. Hier hält das Lamm seinen Kopf gerade. Der Preis: 24,95 Euro.

 backdorf.de




Eine Produktserie aus recycelten Aluminiumdosen hat Berndes im Sortiment. Die Serie umfasst acht verschiedene Ofen- und Backformen. Das **Pizzablech** mit einem Durchmesser von 33 Zentimetern besteht nach Herstellerangaben aus 18 recycelten Dosen und kostet 13,95 Euro. Das Blech verfügt über eine Antihaftversiegelung und ist spülmaschineneignet.



 berndes.com




 boecker-bpure.de

Der Sauerteigspezialist Böcker führt für die Produkte der Marke B:PURE das fünfstufige Kennzeichnungssystem für Nährwerte, den sogenannten Nutri-Score ein, der mit seiner einfachen Farbskala Transparenz im Hinblick auf die Nährwert-Bilanz von Produkten herstellen soll. Die **glutenfreien und veganen Backwaren** von B:PURE liegen im Nutri-Score-Bereich von A bis C. Die Skala reicht von Dunkelgrün mit einem A für die bessere, bis Rot mit einem E für die schlechtere Nährwert-Bilanz. Der Bewertung liegen die Nährwerte und Zutaten pro 100 Gramm zugrunde. Dabei werden aber nicht nur die Angaben zu Ballaststoffen und Proteinen berücksichtigt, auch die enthaltenen Mengen von Zucker, Fett und Salz fließen in die Bewertung ein.

Seit Jahren führt die Bauckhof-Mühle **Fertigmischungen** für Burger und Falafel. Nun gibt es unter dem Namen „VeggieMix“ sieben weitere Mischungen für vegetarische und vegane Produkte. Darunter Chili con Hafer, ein Mix für Bolognese, Kottbullar, Frikadellen und Goldnuggets. Würzig wird es mit den Rezepten für Bratwurst und Bratwurst Chorizo Art. Alle Veggie-Mischungen in Bio-Qualität basieren auf Getreide, Hülsenfrüchten sowie Gemüse und sind laut Hersteller frei von Zusatzstoffen. Die 160-Gramm-Packung kostet ab 1,99 Euro.



 bauckhof.de

H'AUSSLER

Faszination Holzbackofen



Bausätze für das eigene Backhaus. Bei uns erhalten Sie den „heißen Kern“ des Ofens – das Innenleben, mit optimal passenden Schamottesteinen, Dämmungen und Guss teilen. Überragende Backeigenschaften sind damit garantiert. Das Außen-Design gestalten Sie frei nach eigener Vorstellung. Schaffen Sie sich ein Stück Lebensqualität für den eigenen Garten.

Gratis Katalog anfordern:
www.backdorf.de

88499 Heiligkreuztal
Telefon 0 73 71/93 77-0



Vorteig

- ▶ 100 g Vollmilch (kalt)
- ▶ 100 g Weizenmehl 550
- ▶ 25 g Zucker
- ▶ 1 g Frischhefe

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

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 120 g Milch (kalt)
- ▶ 250 g Weizenmehl 550
- ▶ 40 g Zucker
- ▶ 6 g Salz

Spätere Zugabe

- ▶ 30 g Butter (weich)

Topping

- ▶ 30 g Milch (kalt)
- ▶ 2 Eigelb (Größe S)

FÜLLUNG

Zutaten

- ▶ 50 g Rosinen
- ▶ 30 g Rum (alternativ Orangensaft)

Spätere Zugabe

- ▶ 70 g Mandelmehl
- ▶ 60 g Butter (weich)
- ▶ 60 g Zucker
- ▶ 1 Ei (Größe S)
- ▶ 1 Prise Salz

Mandelschleifen

Schon allein aufgrund der hübschen Form zieht das Gebäck alle Blicke auf sich, sobald es zum Tee serviert wird. Ein dezentes Marzipan-Aroma wandert bereits beim Backen durch den Raum. Dank der saftigen Füllung schmecken die Schleifen auch am nächsten Tag noch wie frisch zubereitet.

☉ Alle Zutaten – außer Butter – auf langsamer Stufe 10 Minuten mischen, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.

☉ Die Butter hinzugeben und weitere 5 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Abgedeckt bei Raumtemperatur 120 Minuten gehen lassen, nach 60 Minuten einmal sanft ausstoßen, um den Teig zu entgasen.

☉ Direkt im Anschluss an die Teigbereitung die Rosinen nach Geschmack klein hacken und mit dem Rum vermischen, bis zur weiteren Verarbeitung einweichen lassen.

☉ Direkt danach die weiche Butter für die Füllung mit dem Zucker und dem Ei zu einer geschmeidigen Masse verrühren.

☉ Salz und Mandelmehl zugeben und untermischen, bis die Füllung eine cremartige Konsistenz erhält. Bis zur weiteren Verarbeitung abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

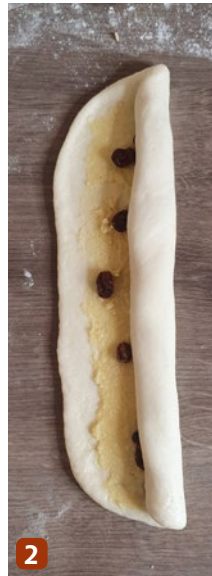
☉ Den Teig in 8 gleich große Portionen à zirka 85 g teilen. Jeden Teigling zu einer Kugel schleifen. Abgedeckt 15 Minuten entspannen lassen.

☉ Jeden Teigling auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche oval ausrollen. 1-2 Esslöffel Füllung auf den ausgerollten Teig geben und verstreichen. Nach Geschmack Rum-Rosinen darauf verteilen (Bild 1).





1 Jeden Teigling oval ausrollen, die Füllung und Rum-Rosinen darauf verteilen



2 An der langen Kante aufrollen, sodass eine längliche Rolle entsteht



3



4

Die Teigrolle längs einschneiden

● Den oval ausgerollten Teig von der langen Kante her aufrollen (Bild 2+3).

● Die Teigrolle längs einschneiden (Bild 4) und die beiden so entstehenden Stränge ineinander verdrehen. Die Enden zusammenführen, sodass eine Schleife entsteht (Bild 5).

● Die Schleife auf ein mit Dauerbackfolie (alternativ Backpapier) ausgelegtes Backblech legen und abgedeckt weitere 90-120 Minuten gehen lassen.

● Rechtzeitig den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

● Für das Topping Milch und Eigelb verrühren und die Teiglinge damit bestreichen.

● Die Teiglinge in den vorgeheizten Ofen geben. 20-22 Minuten backen. 🍴




5

Die Teigstränge ineinander verdrehen und die Enden zusammenführen, sodass ein Kringle entsteht



Rezept & Bilder: Olga Rau

 @bakedicted

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	fest
Zeit gesamt:	15-17,5 Stunden
Zeit am Backtag:	5,5 Stunden
Backzeit:	20-22 Minuten
Starttemperatur:	200°C
Backtemperatur:	200°C
Schwaden:	nein



Teig-Zutaten

- ▶ 160 g Natur-Joghurt (3,5% Fett)
- ▶ 120 g Milch (lauwarm)
- ▶ 350 g Weizenmehl 550
- ▶ 150 g Dinkelmehl 630
- ▶ 60 g Zucker
- ▶ 1 Ei (Größe M)
- ▶ 15 g Mandeln (gemahlen, geröstet)
- ▶ 12 g Frischhefe
- ▶ 4 g Salz

Spätere Zugabe

- ▶ 50 g Rahm-Karamell-Würfel (alternativ sehr weiche Creme-Karamell-Bonbons)
- ▶ 40 g Butter (kalt, in kleinen Stückchen)

Topping

- ▶ 1 Ei (Größe M)

Tipp

Der Zopf kann auch als Drei-Strang-Zopf geflochten werden. In dem Fall den Teig in 3 gleich große Portionen à zirka 330 g teilen, aus den Teiglingen zirka 50 cm lange Stränge formen und daraus einen Zopf flechten.



Karamell-Osterzopf

Rezept & Bilder: Nadja Alessi

@little_kitchen_and_more

little-kitchen-and-more.com

Wenn es für den Brunch oder zum Kaffee mal schnell gehen muss, ist der Osterzopf perfekt geeignet. Karamell und angeröstete Mandeln sorgen für intensive Süße und einen runden Geschmack. Optisch macht ein Zopf auf der Ostertafel ohnehin etwas her, da er aus einem Fünf- und einem Drei-Strang zusammengesetzt wird.

Schwierigkeitsgrad: ★★☆☆

Getreide: Weizen, Dinkel

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: mittelfest

Zeit gesamt: 3,5 Stunden

Zeit am Backtag: 3,5 Stunden

Backzeit: 30 Minuten

Starttemperatur: 210°C

Backtemperatur: 190°C sofort

Schwaden: nein

● Die Zutaten – außer Butter und Karamell-Würfel – auf langsamer Stufe 4 Minuten mischen. Butter hinzugeben und den Teig auf schnellerer Stufe 3 Minuten kneten.

● Die Karamell-Würfel hinzugeben und den Teig auf schnellerer Stufe 1 Minute kneten. Abgedeckt bei Raumtemperatur 75 Minuten gehen lassen.

● Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und in 8 gleich große Teile à zirka 120 g teilen.

● Die Teiglinge jeweils zu etwa 40 cm lange Strängen ausrollen.

● Aus 5 Strängen einen flachen Fünf-Strang-Zopf flechten.

● Aus den restlichen 3 Strängen einen Drei-Strang-Zopf flechten und diesen dann auf den Fünf-Strang-Zopf legen. Abgedeckt bei Raumtemperatur 45 Minuten gehen lassen.

● Rechtzeitig den Backofen auf 210°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Ei für das Topping verquirlen und den Zopf damit bestreichen.

● Den Zopf vor dem Backen ein weiteres Mal mit dem verquirlten Ei bestreichen und direkt in den vorgeheizten Ofen schieben. Die Temperatur sofort auf 190°C senken. 30 Minuten backen. ■

HINWEIS

Du möchtest Deine Fähigkeiten beim Herstellen von Zöpfen verbessern? In der

BROTAkademie gibt es einen exzellenten Online-Kurs dafür. In der Masterclass Hefezopf zeigen wir Dir in ausführlichen Video-Anleitungen Schritt für Schritt den Weg zum perfekten Zopf – von der Teigherstellung über das Flechten bis hin zum Backen. Mehr Information:

brot-akademie.com

Brot
Akademie



Frühstücks- Früchtchen

Samtig, fluffig, aprikosig – so kann man mit den möhrig-fruchtigen Kleingebäcken in den Tag starten. Sie sättigen sehr gut und sind dabei so lecker, dass man am liebsten direkt zum nächsten Brötchen greift. Gekrönt werden die österlichen Backwaren zum Frühstück mit süßen Köstlichkeiten wie Honig, Marmelade oder Sirup. Aber auch eine Scheibe Käse schmeckt hervorragend dazu.

● Milch, Zucker, Honig und Butter in einen Topf geben und bei geringer Temperatur auflösen.

● Die Eier hinzugeben und alles miteinander verquirlen

● Alle restlichen Zutaten – außer Möhren, Aprikosen und Salz – gemeinsam mit der Ei-Butter-Masse in eine Schüssel geben. Auf langsamer Stufe 5 Minuten mischen.

● Möhren, Aprikosen sowie Salz dazugeben und weitere 4 Minuten auf schnellerer Stufe verkneten. Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur 120 Minuten gehen lassen.

● Den Teig in 10 gleich große Portionen à zirka 95 g teilen.

● Die Teiglinge rundwirken, die Oberfläche befeuchten. Die eine Hälfte in Haferflocken, die andere in Haferpops wälzen. Auf ein Blech legen und abgedeckt bei Raumtemperatur zirka 60 Minuten gehen lassen.

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

● Die Teiglinge in den Ofen geben und zirka 18-20 Minuten backen. ■

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Lievito Madre, Hefe
Teigkonsistenz:	fest, klebrig
Zeit gesamt:	4 Stunden
Zeit am Backtag:	4 Stunden
Backzeit:	18-20 Minuten
Starttemperatur:	190°C
Backtemperatur:	190°C
Schwaden:	nein

Rezept & Bild: Silke Binte-Braun

Teig-Zutaten*

- ▶ 140 g Vollmilch (kalt)
- ▶ 300 g Weizenmehl 550
- ▶ 100 g Weizenmehl 1050
- ▶ 70 g Butter (kalt, in Stücken)
- ▶ 65 g Lievito Madre (am Vortag aufgefrischt)
- ▶ 30 g Zucker (braun)
- ▶ 10 g Frischhefe
- ▶ 10 g Honig
- ▶ 2 Eier (Größe M)

Spätere Zugabe

- ▶ 75 g Möhren (geraspelt)
- ▶ 75 g Soft-Aprikosen (fein gehackt)
- ▶ 8 g Salz

Topping

- ▶ 30 g Haferflocken (zart)
- ▶ 30 g Haferpops

*Ergibt 10 Stück





Vorteig

- ▶ 50 g Wasser (warm)
- ▶ 50 g Dinkelmehl 630
- ▶ 0,2 g Hefe

Alle Zutaten gründlich mischen und abgedeckt für 8-12 Stunden bei Raumtemperatur zur Gare stellen.

Quellstück

- ▶ 50 g Rum (alternativ Apfelsaft)
- ▶ 100 g Rosinen

Die Rosinen mit dem Rum übergießen und 1-12 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur ziehen lassen.

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 50 g Milch (kalt)
- ▶ 350 g Dinkelmehl 630
- ▶ 100 g Zucker
- ▶ 60 g Butter (kalt, in Stücken)
- ▶ 20 g Vanillezucker
- ▶ 10 g Frischhefe
- ▶ 1 g Salz

Spätere Zugabe

- ▶ Quellstück

Topping

- ▶ 30 g Milch
- ▶ 20 g Puderzucker
- ▶ 15 g Zuckerstreusel
- ▶ 10 g Zitronensaft

Schwierigkeitsgrad:



Getreide: Dinkel

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: fest

Zeit gesamt: 13-17 Stunden

Zeit am Backtag: 5 Stunden

Backzeit: 30-40 Minuten

Starttemperatur: 170°C

Backtemperatur: 170°C

Schwaden: nein

Paska

Rezept & Bild:

Michelle Deschner

@mimipustebume

/mimipustebume

Werden Hefe, Rosinen, Eier und Butter vereint, entsteht ein leckeres Osterbrot. Paska ist ein traditionelles Gebäck in Ländern Osteuropas und Zentralasiens, das zur Osterzeit serviert wird. Sein Markenzeichen ist der Guss aus Puderzucker und Zitronensaft mit bunten Zuckerstreuseln. In einigen Teilen Russlands wird Paska – regional auch Kulitsch genannt – in der orthodoxen Osternacht zum Fastenbrechen verzehrt.

☉ Alle Zutaten – außer das Quellstück – auf langsamer Stufe 7-8 Minuten kneten. 2 Minuten vor Knetende das Quellstück hinzugeben, den Teig fertig kneten und abgedeckt bei Raumtemperatur 120 Minuten gehen lassen.

☉ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, rundwirken, in eine Panettone-Form aus Papier (20-22 cm Durchmesser) geben und 120 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

☉ Den Backofen rechtzeitig auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Den Teig mit etwas Milch bepinseln und 30-40 Minuten goldbraun backen. Die Paska erneut mit Milch bestreichen und abkühlen lassen.

☉ Puderzucker und Zitronensaft gründlich vermischen und die Mischung auf das Gebäck geben. Danach Zuckerstreusel auf den Guss geben. ■

Tipp

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





Pfitzauf

Jedes Festmahl verdient eine gute Nachspeise. Im Schwabenland wird traditionell ein leckeres Eiergebäck zum Osterfest serviert, mittlerweile ist das Dessert auch in anderen Ecken Deutschlands bekannt. Zum Pfitzauf schmecken jede Art von Kompott, eine Vanillesoße – oder beides zusammen – sehr gut.

- Milch, Gelbweizenmehl und Salz 5 Minuten mit einem Handmixer vermischen.
- Die Butter sanft schmelzen, damit sich das Eiweiß nicht abtrennt, und leicht abkühlen lassen.
- Die Eier und den Puderzucker mit einem Schneebesen schaumig aufschlagen, in den Teig geben und sanft unterheben. Die Butter ebenfalls hinzugeben und alles gründlich verrühren.
- Den Backofen rechtzeitig auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 12 eingefettete Tassen (Füllmenge 150 ml) bis zur Hälfte mit dem Teig befüllen.
- Die Tassen in die untere Schubleiste des Backofens geben – dabei den Backofen während der gesamten Zeit geschlossen halten. 25-30 Minuten backen, danach das Gebäck abkühlen lassen und vorsichtig aus den Tassen stürzen. Zum Servieren die Pfitzauf mit Puderzucker bestreuen. 🍰

Teig-Zutaten*

- ▶ 500 g Milch (lauwarm)
- ▶ 250 g Gelbweizenmehl (alternativ Weizenmehl 550)
- ▶ 1 g Salz
- Spätere Zugabe
- ▶ 6 Eier
- ▶ 80 g Butter
- ▶ 30 g Puderzucker

*Ergibt 12 Portionen

Rezept & Bild: Bärbel Adelhelm

Tipp

Die Pfitzauf sollten nach dem Backen noch einige Minuten bei geöffneter Tür im Backofen bleiben, da sie sonst in sich zusammenfallen könnten.



Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Teigkonsistenz:	sehr weich
Zeit gesamt:	1 Stunde
Zeit am Backtag:	1 Stunde
Backzeit:	25-30 Minuten
Starttemperatur:	220°C
Backtemperatur:	220°C
Schwaden:	nein





Rezept & Bild: Michelle Deschner

@mimipustebume

/mimipustebume

Sauerteig

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

Alle Zutaten gründlich mischen und für 8-16 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

Brühstück

- ▶ 100 g Wasser (heiß)
- ▶ 120 g Saatenmix

Den Saatenmix anrösten und anschließend mit heißem Wasser übergießen. Bei Raumtemperatur 8-16 Stunden quellen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Brühstück
- ▶ 65 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 180 g Roggenmehl 1370
- ▶ 160 g Dinkelmehl 630
- ▶ 150 g Karotten (geraspelt)
- ▶ 15 g Zuckerrübensirup
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 3 g Frischhefe

Spätere Zugabe

- ▶ 10 g Sonnenblumenöl

Topping

- ▶ 40 g Saatenmix

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★★☆☆

Getreide: Roggen, Dinkel

Triebmittel: Sauerteig, Hefe

Teigkonsistenz: sehr weich

Zeit gesamt: 11-19,5 Stunden

Zeit am Backtag: 3-3,5 Stunden

Backzeit: 45-50 Minuten

Starttemperatur: 235°C

Backtemperatur: 220°C

nach 10 Minuten

Schwaden: beim Einschießen,
nach 10 Minuten ablassen

Körner-Möhre

An vielen Orten gehört der Hefezopf zum Osterfest wie bunte Eier oder Schoko-Hasen. Es muss aber nicht unbedingt immer traditionell sein. Mit simplen Zutaten wie Karotten und Körnern kann ein Gebäck optisch und geschmacklich aufgepeppt werden. Das Ergebnis ist ein leckeres, sättigendes und zugleich gesundes Brot zum Osterfest.

☉ Alle Zutaten – außer das Öl – 4 Minuten auf langsamer Stufe mischen. Das Öl hinzugeben und den Teig weitere 2 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Den Teig abgedeckt 60-90 Minuten bei Raumtemperatur zur Gare stellen.

☉ Den Teig in eine gefettete Kastenform (22 cm) geben, mit Wasser besprühen oder abstreichen, glatt streichen und mit dem Saatenmix bestreuen.

☉ Den Teig abgedeckt 60 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

☉ Den Backofen rechtzeitig auf 235°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Die Kastenform in den Backofen geben, sofort schwaden. Den Teig 10 Minuten backen, Schwaden ablassen, die Temperatur auf 220°C senken und weitere 35 Minuten backen. ■

Tipp

Für eine knackigere Kruste kann die Kastenform nach dem Einfetten mit Körnern oder Haferflocken ausgestreut werden. Für den Saatenmix eignen sich Sonnenblumen- oder Kürbiskerne, Lein- oder Sesamsaat.





Nougat-Kipferl

Herrlich zart, buttrig und einfach zum Dahinschmelzen: Die Kipferl aus Briocheteig haben eine leckere Nussnougat-Füllung und dürfen bei einem Nachmittagskaffee nicht fehlen. Sie sind schnell zubereitet und noch lauwarm schmecken sie am besten. Schokolade macht glücklich sagt man, und frisch gestärkt geht's dann los zum nachmittäglichen Osterspaziergang.

● Alle Teigzutaten – außer der Butter – 2 Minuten auf langsamer Stufe mischen, dann 5 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Die Butter hinzugeben und weitere 5 Minuten auf schnellerer Stufe kneten.

● Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur 90 Minuten gehen lassen.

● Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dehnen und falten, rundformen und 5 Minuten entspannen lassen. Danach gleichmäßig zu einem Kreis (Durchmesser 45 cm) ausrollen und in 12 Dreiecke teilen.

● Jedes Dreieck mit der Nussnougatmasse bestreichen und mit den Nussnougatwürfelchen belegen, dabei an den Rändern etwas Teig freilassen. Die Dreiecke von der breiten Seite her bis zur Spitze hin aufrollen und leicht zu einem Kipferl biegen.

● Die Teiglinge auf dem Backblech abgedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten ruhen lassen.

● Den Backofen rechtzeitig auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

● Die Kipferl direkt vor dem Backen mit verquirltem Ei bestreichen, in den Ofen geben und 18-20 Minuten backen. ■

Tipp

Wenn man die Nussnougatmasse kurz anfriert lässt sie sich wunderbar in Würfelchen schneiden. Wer die Kipferl lieber über Nacht zur Gare stellen möchte, nimmt 3 g statt 12 g Frischhefe und formt die Kipferl fertig. Dann im Kühlschrank lagern und am Morgen frisch backen.

Teig-Zutaten*

- ▶ 120 g Milch (lauwarm)
- ▶ 550 g Weizenmehl 550
- ▶ 80 g Zucker
- ▶ 12 g Frischhefe
- ▶ 4 Eier (Größe M)
- ▶ 1 Prise Salz
- Spätere Zugabe
- ▶ 100 g Butter (kalt, in Stücken)

Topping

- ▶ 1 Ei (verquirlt)

*Ergibt 12 Stück



FÜLLUNG

Zutaten

- ▶ 100 g Nussnougatcreme
- ▶ 125 g Nussnougatmasse (gewürfelt, alternativ Kuvertüre)

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	3 Stunden
Zeit am Backtag:	3 Stunden
Backzeit:	18-20 Minuten
Starttemperatur:	175°C
Backtemperatur:	175°C
Schwaden:	nein



Zeitstraster

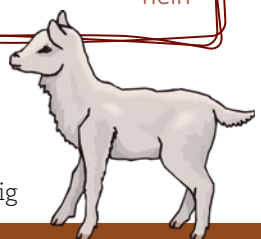
11.00 Uhr
Teig vorbereiten

12.30 Uhr
Kipferl formen

13.00 Uhr
Ofen vorheizen

13.30 Uhr
Backen

13.50 Uhr
Kipferl fertig





Kochstück

- ▶ 250 g Milch (kalt)
- ▶ 50 g Dinkelmehl 630

Die Zutaten gründlich verrühren und unter ständigem Rühren aufkochen, bis die Masse puddingartig andickt. Dann vom Herd nehmen und abgedeckt 2-3 Stunden bei Raumtemperatur abkühlen lassen.

Quellstück

- ▶ 50 g Orangensaft
- ▶ 150 g Rosinen

Die Rosinen und den Orangensaft gründlich vermischen und 2-3 Stunden bei Raumtemperatur quellen lassen.

Hauptteig

- ▶ Kochstück
- ▶ 200 g Milch (kalt)
- ▶ 300 g Weizenmehl 550
- ▶ 200 g Dinkelmehl 630
- ▶ 1 Ei (Größe M)
- ▶ 40 g Zucker
- ▶ 30 g Honig
- ▶ 10 g Frischhefe
- ▶ 2 g Zimt (gemahlen)
- ▶ 2 g Muskatblüte (gemahlen, alternativ Muskatnuss)
- ▶ 3 g Schalen-Abrieb einer Bio-Orange

Spätere Zugabe

- ▶ Quellstück
- ▶ 70 g Butter (kalt, in Stücken)
- ▶ 10 g Salz

Topping

- ▶ 50 g Milch



Rosinen-Milchbrot

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Dinkel
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	11,5-13,5 Stunden
Zeit am Backtag:	2,5 Stunden
Backzeit:	45-50 Minuten
Starttemperatur:	200°C
Backtemperatur:	180°C nach 20 Minuten
Schwaden:	nein

Die fruchtige Süße guter Rosinen umschmeichelt den Gaumen. Das macht sie zu einer beliebten Zutat. Dem Gebäck geben sie ein signifikantes Aroma. In Kombination mit weiteren Gewürzen wie Zimt oder Muskat entfaltet sich der Geschmack noch einmal intensiver. Besonders gut schmeckt das luftige Brot mit Butter oder verschiedenen Käsesorten. Das Rezept eignet sich auch optimal für den Osterbrunch.



Rezept & Bild: Valesa Schell

 @brotbackliebeundmehr /Brotbackliebeundmehr

● Alle Zutaten – außer Salz, Butter und Quellstück – 2 Minuten auf langsamer Stufe mischen. Den Teig 30 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.

● Das Salz zum Teig geben und 8 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Das Quellstück hinzugeben und den Teig weitere 2 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Danach die Butter in den Teig geben und weitere 5 Minuten auf schnellerer Stufe kneten.

● Den Teig in einer Schüssel dehnen und falten und abgedeckt bei Raumtemperatur 6-7 Stunden gehen lassen. Nach 30, 60 und 90 Minuten jeweils dehnen und falten.

● Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rundwirken, mit dem Schluss nach unten auf eine Dauerbackfolie (alternativ Backpapier) legen und abgedeckt bei Raumtemperatur 90 Minuten zur Gare stellen.

● Den Backofen rechtzeitig auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

● Den Teigling mit Milch abpinseln, einschneiden, in den Ofen geben und 10 Minuten backen. Die Temperatur auf 180°C senken und weitere 35-40 Minuten backen. Nach dem Backen das Brot erneut mit Milch abpinseln. ■





Haselnuss-Karotten-Aufstrich

Zutaten*

- ▶ 150 g Karotten (geraspelt)
- ▶ 50 g Haselnüsse (fein gemahlen, alternativ Mandeln oder Cashewkerne)
- ▶ 50 g Schmand
- ▶ 30 g Wasser
- ▶ 20 g Kokosmus
- ▶ 10 g Honig
- ▶ 5 g Gemüsebrühe (Pulver)
- ▶ 5 g Tomatenmark
- ▶ 5 g Zitronensaft
- ▶ 4 g Olivenöl
- ▶ 1-2 g Curry mild
- ▶ 1/4 Bund Petersilie (gehackt)
- ▶ Salz, Pfeffer

*Ergibt 1 Weckglas à 370 ml

Haselnüsse und knackige Karotten bilden für diesen Aufstrich die Grundlage. Zusammen mit Curry, Kokosmus und Schmand wird aus ihnen ein leckerer und gesunder Brotaufstrich, der sich auch als Dipp gut eignet. So bereichert das Duo die gedeckte Ostertafel ebenso wie ein üppiges Grillbüfett.

- Karottenraspel in einer Pfanne mit dem Öl 5 Minuten andünsten.
- Wasser, Gemüsebrühe sowie Kokosmus dazugeben und unterrühren.
- Nüsse, Curry, Tomatenmark, Schmand, Honig, Zitronensaft und gehackte Petersilie dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Alles mit dem Pürierstab fein pürieren.
- Die Masse vom Herd nehmen, in ein ausgekochtes Einmachglas füllen. Gekühlt ist der Aufstrich 4-6 Tage haltbar. 🍴

Rezept & Bild: Valesa Schell



@brobackliebeundmehr



/groups/brotbackliebeundmehr



brobackliebeundmehr.com



Ausgabe 02/2022
www.brot-magazin.de

Brot

...bekömmlich backen

URGETREIDE

Tipps und Tricks
im Umgang mit
Emmer & Co.

HOLZOFEN MARKE EIGENBAU

Schritt für Schritt
zum eigenen Ofen

BACK-KURSE

So findest Du
den richtigen

GLUTENFREI REISEN

Gute Planung für
genussvolle Trips

Tradition aus

6,90
A: 7,60

Brot

BROTspezial

Kreative Leckereien
für die Osterzeit

AUS ALT MACH LECKER

Wie sich Restbrot
klug verwerten lässt

HOLZBACKOFEN

Was am Anfang
wichtig ist

SIEGFRIED BRENNEIS

Ein Leben fürs
Brotbacken

ZÖLIAKIE

Medikament zur
Linderung in Sicht

Gesund und bekömmlich backen

IM HEFT

mehr als
40 Rezepte
kreativ &
gelingsicher

Backhefe zur Mikrobe
des Jahres gewählt

Hefe – besser als ihr Ruf

6,90 EUR
A: 7,60 Euro, CH: 12,90

Jetzt bestellen!

www.brot-magazin.de/einkaufen

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

Matze

Pessach zählt zu den wichtigsten Festen der jüdischen Kultur. Es erinnert an die Befreiung aus der Sklaverei, den Auszug der Israeliten aus Ägypten. Traditionell gegessen wird Matze am ersten Abend der Woche, in der gesäuerte Lebensmittel tabu sind. Damit erinnert man an die Flucht, die keine Zeit mehr ließ, Brotteige gären zu lassen.

Bis heute beginnt Pessach als Familienfest mit dem Sederabend. Er läutet die Woche ein, die auch „Fest der ungesäuerten Brote“ genannt wird. Denn Chametz („Gesäuertes“) darf sich weder im Haus befinden, noch verzehrt werden. In der rabbinischen Tradition bezieht sich das göttliche Gebot auf alle Speisen, die mit Gesäuertem in Berührung kamen.

Dabei gelten Weizen, Roggen, Dinkel, Hafer und Gerste, die mindestens 18 Minuten mit Wasser in Berührung waren, als Säuermittel. Erinnern soll all das an die biblische Überlieferung, nach der die Israeliten so rasch aus Ägypten ausziehen mussten, dass zum Säuern der Brote als Reisenahrung keine Zeit mehr blieb.

Am ersten Abend der Festwoche ist Matze das klassische Gebäck – dünne Scheiben, hergestellt nur aus Mehl und Wasser, ohne Triebmittel. Die gesamte Herstellungszeit vom Anrühren des Teiges bis zum Backen darf 18 Minuten nicht überschreiten, damit der Teig nicht säuert.

In diesem Rezept verfeinern etwas Öl sowie Salz Geschmack und Konsistenz. Auch außerhalb von Pessach, das in den nächsten Jahren jeweils auf den April fällt, und ohne religiösen Hintergrund entsteht so ganz schnell und unkompliziert ein leckerer Snack. 🌱

Text & Rezept:
Sebastian Marquardt
Bild: Jan Schnare

Instagram @brotmagazin

Facebook /brotmagazin

Web browser icon brot-magazin.de

Teig-Zutaten

- ▶ 70 g Wasser (kalt)
- ▶ 30 g Olivenöl
- ▶ 150 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 2 g Salz

🕒 Den Backofen mit einem Blech (alternativ Backstahl oder Backstein) rechtzeitig auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

🕒 Die Zutaten 4 Minuten auf langsamer Stufe mischen, dann 4 Minuten auf schnellerer Stufe zu einem glatten Teig verkneten. Alternativ von Hand kneten, bis der Teig glatt und bindig ist.

🕒 Den Teig zwischen zwei Bögen Backpapier sehr dünn (etwa 1 mm) auf die Größe eines Backblechs ausrollen.

🕒 Die Ränder abschneiden, um die Seiten der Teigplatte zu begradigen (aus den Teigresten lässt sich eine weitere Matze ausrollen), den Teig jeweils längs und quer schneiden, sodass 12 Stücke (Oblaten) entstehen. Alle Oblaten mit einer Gabel einstechen, damit sich der Teig während des Backens nicht wölbt.

🕒 Den Teig direkt in den den vorgeheizten Ofen geben, 4 Minuten backen, den Teig wenden und weitere 4 Minuten backen. 🍳

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Dinkel
Triebmittel:	-
Teigkonsistenz:	fest
Zeit gesamt:	30 Minuten
Zeit am Backtag:	30 Minuten
Backzeit:	8 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	230°C
Schwaden:	nein

Hefe ist **Mikrobe** des Jahres



Auf so manchen Genuss müssten Menschen ohne Hefe verzichten. Sie ist die entscheidende Zutat für unzählige Spezialitäten – von Brot über Bier bis hin zu Prosecco. Dennoch haftet ihr seit einigen Jahren ein schlechter Ruf an. Diesem Trend zuwider wurde die Backhefe nun zur Mikrobe des Jahres gewählt. Die Gründe dafür sind stichhaltig.

Text: Esra Soydogan

Immer wieder wird Schlechtes über sie erzählt: Hefe, egal ob trocken oder frisch, hat keinen guten Ruf in der Backszene. Ihr wird vieles vorgeworfen und das nicht immer komplett zu Unrecht. Dennoch wurde sie jetzt von der Vereinigung für Allgemeine und Angewandte Mikrobiologie (VAAM) zur Mikrobe des Jahres 2022 gewählt. Denn trotz der negativen Wahrnehmung vollbringen Hefen kulinarische Heldentaten. Mit der Ehrung will die Organisation auf den Wert der Hefe für die menschliche Ernährung aufmerksam machen und deren Wichtigkeit für Ökologie, Medizin, Technik, Lebensmittelwirtschaft und Forschung zeigen. Damit folgt die Hefe

so namhaften Mikroorganismen wie dem Laktobazillus oder dem Rhizobium mit der seit 2014 verliehenen Auszeichnung.

Zirka 700 Hefearten mit mehr als 5.000 Stämmen sind laut Forschung bekannt. Die geehrte Backhefe zählt zu den einzelligen Pilzkulturen, die sich durch Teilung kontinuierlich vermehren. In der menschlichen Nahrungsproduktion spielt die „*Saccharomyces cerevisiae*“, oder wissenschaftliche Name der Backhefe, eine herausragende Rolle. Übersetzt bedeutet die Fachbezeichnung Zuckerpilz, was auf die Hauptnahrungsquelle der Mikrobe abzielt.



Die Forschung kennt etwa 700 verschiedene Arten Hefe mit mehr als 5.000 Stämmen

Hefebakterien werden bereits seit Jahrtausenden zur Herstellung von Grundnahrungsmitteln genutzt. Forschungen haben gezeigt, dass Hefen schon vor mehr als 10.000 Jahren zum Einsatz kamen. Im Alten Rom gab es sogar den Beruf des Hefners, der sich explizit um die Pflege und Produktion der Hefe kümmerte. Allerdings wurden Hefebakterien erst im 17. Jahrhundert durch Vergrößerungsgläser überhaupt sichtbar. Der niederländische Tuchhändler Antoni van Leeuwenhoek baute aus Interesse ein einfaches Mikroskop und begann, sich Dinge genauer anzuschauen. Unter die Lupe kamen kleine Organismen,

Bienenstachel und Bläschen auf Oberflächen. Als er wissen wollte, was sich so im Bier rumtreibt, sah er Hefen, bestehend aus winzigen Kügelchen, die zu mehreren auftraten. Allerdings verstand Leeuwenhoek nicht wirklich, was er sah. Von der Bedeutung der Hefe beim Bierbrauen ganz zu schweigen. Erst Chemiker Louis Pasteur gelang es dann 200 Jahre später, den Stoffwechsel der Mikroorganismen als eigentliche Ursache der Gärung in Bier und Brot zu erkennen. Nach dieser Entdeckung konnte Pasteur mit seinen Experimenten beweisen, dass die im Brot vorhandenen Hefen lebendige Wesen mit bestimmbarem Stoffwechselverhalten sind. Er zeigte auch, dass ohne Hefe keine Fermentation stattfinden kann.

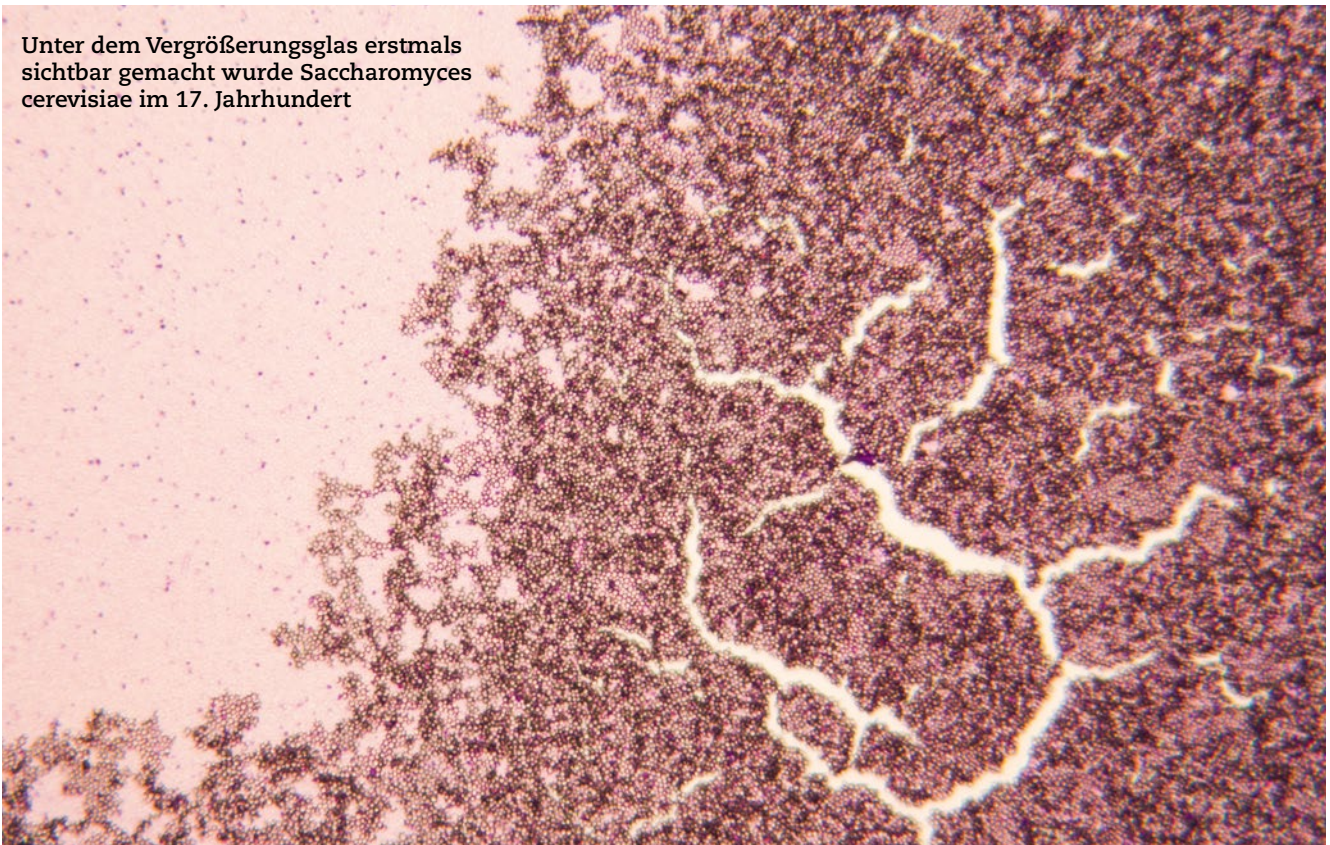
Stoffwechselprozesse der Hefe

Hefen gedeihen überall, wo Kohlenhydrate wie Zucker oder Stärke vorhanden sind. Sie befinden sich auf Früchten, auf der Haut - auf allen organischen Oberflächen. Man nennt diese natürlich vorkommenden auch „wilde“ Hefen. Werden aus ihnen unter kontrollierten Bedingungen jene mit den besten Eigenschaften gezielt industriell gezüchtet und bei der Herstellung von Lebensmitteln wie Getränken eingesetzt, spricht man von Kultur- oder Reinzuchthefen. Um sich zu vermehren, benötigen Hefen immer Energie, also Nahrung. Für deren Aufnahme gibt es zwei Wege: die Zellatmung und alkoholische Gärung.



Für die Lockerung von Broten sind Hefen essenziell

Unter dem Vergrößerungsglas erstmals sichtbar gemacht wurde *Saccharomyces cerevisiae* im 17. Jahrhundert



Im ersten Fall wird Zucker durch Zellatmung in Kohlendioxid, Wasser und Energie umgewandelt. Hier arbeiten die Mikroorganismen mit Sauerstoff, der Stoffwechsel wird also durch Oxidation möglich. Die alkoholische Gärung findet hingegen anaerob statt, also ohne Sauerstoff. In diesem Prozess werden die Kohlenhydrate, unter anderem Glucose (Traubenzucker) und Fructose (Fruchtzucker), durch die in der Hefe enthaltenen

Enzyme zu Alkohol und Kohlendioxid vergoren. Der entstandene Alkohol ist giftig für viele andere Mikroorganismen und eliminiert somit Nahrungs-Konkurrenten der Hefe.

Verwendung

Hefen spielen überall da eine zentrale Rolle, wo fermentiert oder vergoren wird. Die Backhefe wurde erstmals 1888 von Botaniker Emil Christian Hansen isoliert. Hauptsächlich kommt sie bei der Produktion von alkoholhaltigen Getränken und in Gebäcken zum Einsatz. Hefen sind essentiell bei der Herstellung von Backwaren. Das Wasser im Teig aktiviert die Mehl-eigenen Enzyme. Sie beginnen, Stärke aus dem Mehl zu Zuckern abzubauen. Diese Zucker sind Nahrung für die Hefen und werden verstoffwechselt. Dadurch vermehren sich die Hefen und produzieren durch ihren Stoffwechsel Kohlendioxid und Alkohol. Das Kohlendioxid lockert den Teig, der Alkohol gibt Aroma, verdampft aber während des Backprozesses.

Gesundheitliche Vorteile

Gelegentlich ist zu lesen oder hören, Hefe sei „ungesund“ und hätte keinen Vorteil für den menschlichen Körper. Ihr wird nach-

Hefen befinden sich auf allen organischen Oberflächen wie menschlicher Haut oder Früchten

Im Sinne der Hefe sind Brot und Bier nahe Verwandte, traditionell werden beide mit derselben Hefekultur fermentiert





Den Stoffwechsel der Mikroorganismen erkannte Chemiker Louis Pasteur im 19. Jahrhundert

gesagt, für Menschen unverträglich zu sein. So schlecht wie ihr Ruf sind die Mikroben aber bei Weitem nicht. Zwar gibt es Menschen mit Hefe-Allergie oder -Unverträglichkeit, die sie tatsächlich meiden müssen. Aber in der Breite ist Hefe selbst nicht das Problem. Im Gegenteil: Sie enthält wertvolle Inhaltsstoffe. Neben verschiedenen Vitaminen wie B1, B2 oder B6 und Mineralstoffen wie Kalium, Natrium, Kalzium, Magnesium und



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



Professionelle Backöfen
für zu Hause und Gewerbe

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

MANZ ist ein wahrer Meister aller Klassen!

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

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

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

MANZ Backtechnik GmbH

Backofenstraße 1-3 | 97993 Creglingen-Münster
0 79 33 / 91 40-0 | www.manz-backtechnik.de



Im Sauerteig spielen Hefen neben Milchsäurebakterien eine entscheidende Rolle

Eisen auch Spurenelemente und Aminosäuren. Diese wirken sich positiv auf den Stoffwechsel und die Darmflora aus, stärken das Immunsystem. Biotin sowie Folsäure stärken Haut, Haar und Nägel.

Zu viel Hefe im Gebäck sorgt für schnelles Austrocknen und kurze Haltbarkeit

Missverständnisse haben aus der Hefe eine umstrittene Zutat gemacht, die für Brote von minderer Qualität, kürzerer Haltbarkeit und



schlechterer Verträglichkeit steht. Falsch ist das Ganze nicht. Durch die richtige Dosierung aber vermeidbar. Große Hefemengen im Teig sorgen für eine sehr schnelle Gare, also eine kurze Fermentation. Dem Mehl bleibt zu wenig Zeit, um gründlich mit dem Wasser zu verquellen. Das macht diese Brote schneller trocken. Das Aroma bleibt flach, nicht wenige Menschen klagen nach dem Genuss über Magengrummeln und Blähungen.

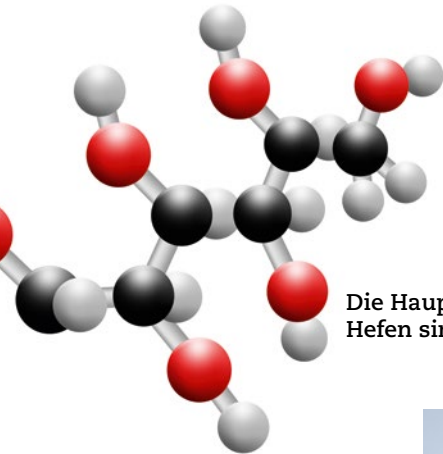
Mit der Verringerung des Hefeanteils lässt man dem Teig mehr Zeit für die Fermentation. Das sorgt für erheblich mehr Aroma und die schwer verdaulichen Getreide-Bestandteile werden abgebaut. Das führt zu erheblich größerer Verträglichkeit.

Lange galten FODMAPs als Auslöser des Unwohlseins nach Brotverzehr. Dabei handelt es sich um Kohlenhydrate und Zuckeralkohole, die für Menschen schwer verdaulich sind. Sie wandern unverdaut durch den Darm und werden dort von Bakterien fermentiert, das löst die Blähungen aus, die man auch nach besonders FODMAP-haltigen Lebensmitteln wie Zwiebeln oder Hülsenfrüchten kennt. Neuere Forschungen zeigen aber, dass der FODMAP-Gehalt im Brot zu jeder Zeit so gering ist, dass Gebäcke per Definition zu einer FODMAP-armen Ernährung passen.

Was aber nun letztlich das Unwohlsein nach Brotkonsum auslöst, wird noch immer unter-



Mehleigene Enzyme bauen Stärke zu Zucker ab, so versorgen sie die Hefen mit Nährstoffen, die zu Alkohol und Kohlendioxid verstoffwechselt werden



Die Hauptnahrung für Hefen sind Zuckermoleküle

Unter Laborbedingungen werden die Hefekulturen mit besten Eigenschaften identifiziert und kultiviert, dann industriell gezüchtet

sucht. Die Forschung steckt in den Kinderschuhen. Die Erfahrung zeigt nur: Längere Teigfermentation erhöht die Verträglichkeit von Brot. Und die erreicht man durch geringeren Hefe-Einsatz. Bereits 0,1 bis 2 Prozent Frischhefe, gerechnet auf die Mehlmenge, reichen aus, um hervorragendes Brot zu backen. Setzt man auf Trockenhefe, genügt aufgrund ihrer Konzentriertheit ein Drittel der Frischhefe-Menge.

Forschung und Entwicklung

Hat man Reinzuchthefen bislang durch Selektion unter Laborbedingungen aus Wildhefen gezüchtet und kultiviert, geht es in Zukunft wohl auch ans Genom der Mikroorganismen. Bei der genetischen Weiterentwicklung von Hefen gibt es bereits erprobte Methoden, um ihre Eigenschaften dem jeweiligen Verwendungszweck anzupassen. So ist das Ziel bei Backhefe zum Beispiel, Gehzeiten von Teigen zu verkürzen und die Teigstabilität zu erhöhen. Die Optimierung der Bierhefe soll hingegen Geschmacksstabilität gewährleisten und weniger Rückstände beim Filtrieren erzeugen. Bei der Weinhefe geht es um die Optimierung von Gärprozessen und Aroma.

Das Hefegenom wurde in den letzten Jahrzehnten intensiv beobachtet und erkundet. An seiner Sequenzierung beteiligten sich mehr als 600 Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen aus aller Welt. Mehr als 5.800 Gene wurden definiert. Sie



Lange Fermentation und eine geringe Dosierung machen Hefen für den menschlichen Körper verträglicher

sollen so angepasst werden, dass sie positiv auf den menschlichen Organismus wirken. Das würde dabei helfen, Arzneimittelwirkstoffe, Spezialchemikalien, Enzyme oder Aromen zu für verschiedene Anwendungsgebiete zu optimieren. So hat man bereits Insulin-produzierende Hefen kreiert, die bei der Diabetes-Therapie zum Einsatz kommen können.

Auch wenn es aus wissenschaftlicher Sicht positive Prognosen zur genetischen Weiterentwicklung gibt, liegt die vollständige Optimierung des Hefegenoms noch in ferner Zukunft. Solche wissenschaftlichen Meilensteine werden den Ruf der Hefe kaum verbessern. Was man tragisch finden kann, denn Backhefe ist ein exzellentes Triebmittel, mit dem sich – richtig dosiert – hervorragende Backwaren herstellen lassen. Nicht umsonst fiel die Wahl zur Mikrobe des Jahres auf einen Mikroorganismus, der es wahrlich verdient hat. 🍷





Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Hartweizen

Triebmittel: Lievito Madre, Hefe

Teigkonsistenz: mittelfest

Zeit gesamt: 17,5-24 Stunden

Zeit am Backtag: 2,5-3 Stunden

Backzeit: 45 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 210°C sofort

Schwaden: beim Einschießen,
nach 15 Minuten ablassen



Knusperkehl

Saftig, knusprig, würzig – so lassen sich die Vorzüge dieses italienisch anmutenden Brotes wohl am besten beschreiben. Hartweizenmehl und Maisgrieß machen das Brot herrlich rösch und sorgen für eine goldgelbe Kruste. Eine milde Säure erhält es einerseits durch die Beigabe von Buttermilch als Schüttflüssigkeit, andererseits dank der milden Aromen von Lievito Madre.

☉ Die Zutaten in eine Schüssel geben und auf langsamer Stufe 10 Minuten mischen. Abgedeckt bei Raumtemperatur 120 Minuten anspringen lassen, dann für 12-18 Stunden zur Gare in den Kühlschrank stellen. Nach 60, 120 und 180 Minuten einmal dehnen und falten.

☉ Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und abgedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten akklimatisieren lassen.

☉ Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und rundwirken. Mit Schluss nach oben in einem bemehlten Gärkorbchen bei Raumtemperatur 60-90 Minuten zur Gare stellen.

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

☉ Den Teigling aus dem Gärkorbchen stürzen, mit Wasser besprühen, mit Maisgrieß bestreuen und einschneiden. Anschließend unter kräftigem Schwaden in den vorgeheizten Ofen geben. Die Temperatur sofort auf 210°C senken und 45 Minuten backen. ■

Autolyseteig

- ▶ 190 g Buttermilch (kalt)
- ▶ 270 g Wasser (kalt)
- ▶ 560 g Hartweizenmehl (alternativ Weizenmehl 550)

Die Zutaten gründlich mischen und abgedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten quellen lassen.

Hauptteig

- ▶ Autolyseteig
- ▶ 15 g Lievito Madre
- ▶ 15 g Honig
- ▶ 11 g Salz
- ▶ 2 g Frischhefe

Topping

- ▶ 30 g Maisgrieß (alternativ Hartweizengrieß)

Rezept & Bilder: Denise Pissulla-Wälti



Tipp

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

Rezept & Bilder: Karl Oppenkamp

Vorteig (Poolish)

- ▶ 150 g Wasser (kalt)
- ▶ 150 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 2 g Frischhefe

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

Quellstück

- ▶ 40 g Mandeln (gehackt)
- ▶ 40 g Mandelstifte
- ▶ 40 g Wasser (warm)

Die Mandeln mit dem Wasser übergießen und mindestens 60 Minuten quellen lassen.

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 200 g Buttermilch (kalt)
- ▶ 175 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 75 g Weizenmehl 550
- ▶ 70 g Hafermehl
- ▶ 60 g Buchweizenmehl
- ▶ 70 g Mandeln (gemahlen)
- ▶ 11 g Salz
- ▶ Saft einer Zitrone

Spätere Zugabe

- ▶ Quellstück

Topping

- ▶ 40 g Mandelstifte

Mandelino

Mandeln enthalten viele Nähr- und Vitalstoffe. Im Brot entwickeln sie zudem einen nussigen Geschmack, der durch Vollkorn- sowie Buchweizen- und Hafermehl noch unterstützt wird. Das Brot schmeckt besonders gut mit rahmigem Käse und Marmelade, aber auch pur – wobei insbesondere der anhaltend nussige Nachgeschmack überzeugt.

● Alle Zutaten – außer das Quellstück – 2 Minuten auf schnellerer Stufe mischen.

● Das Quellstück hinzugeben, dann weitere 3 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur 4 Stunden ruhen lassen. Während dieser Zeit drei- bis viermal dehnen und falten.

● Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, rundwirken, mit Wasser benetzen und in Mandelstiften wälzen.

● Den Teigling mit Schluss nach unten in ein bemehltes Gärkörbchen geben und bei Raumtemperatur 60 Minuten zur Gare stellen.

● Rechtzeitig den Backofen und einen gusseisernen Topf samt Deckel auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

● Den Teigling aus dem Gärkorb in den gusseisernen Topf stürzen und mit geschlossenem Deckel in den Ofen geben. Die Temperatur sofort auf 200°C reduzieren. Nach 35 Minuten den Deckel abnehmen und das Brot weitere 15 Minuten backen. ■

*Für Einsteiger
geeignet*

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Dinkel, Hafer
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	20-24 Stunden
Zeit am Backtag:	6 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	200°C sofort
Schwaden:	nein



Blue Mood

Rezept & Bild:
Silke Binte-Braun

In diesem luftigen Dinkelbrot in sympathisch kleiner Naschgröße reichen eine Handvoll Waldbeeren und getrocknete Tomaten einander die Hand zu einem vollmundigen Geschmackserlebnis. So lässt sich mit ein paar Vorräten aus dem Vorjahr auch im Frühjahr schon echtes Sommer-Feeling herstellen. Knallblauer Butterfly-Pea-Tea als Schüttflüssigkeit gibt der Krume ihr charakteristisches Aussehen. Das Brot passt zu Käse und Schinken ebenso gut wie zu süßen Aufstrichen.

Den Sauerteig im Tee aufschlagen, die Mehle hinzugeben und zu einer homogenen Masse verrühren, bis keine Mehlnester mehr vorhanden sind. Abgedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten gehen lassen.

Das Salz in 30 g kaltem Tee auflösen und dann zusammen mit den Tomaten und Früchten mit feuchten Händen in den Teig einarbeiten. Den Teig dabei mehrfach dehnen und falten. Abgedeckt bei Raumtemperatur 6 Stunden gehen lassen, nach 60 und 120 Minuten jeweils einmal dehnen und falten.

Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und rundformen. Mit Schluss nach unten für 60 Minuten bei Raumtemperatur in ein bemehltes Gärkorbchen geben.

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

Den Teigling vorsichtig aus dem Gärkorbchen stürzen und unter kräftigem Schwaden in den Ofen geben. 10 Minuten backen. Die Temperatur auf 200°C reduzieren, weitere 30-35 Minuten backen. ■

NO KNEAD-REZEPT

kein Kneten erforderlich

Sauerteig

- ▶ 50 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 50 g Weizenmehl 550
- ▶ 10 g Anstellgut
- ▶ 3 g Salz

Die Zutaten gründlich mischen und abgedeckt bei Raumtemperatur 8-12 Stunden gehen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 230 g Butterfly-Pea-Tea (kalt, aus 15 g Blüten, alternativ Wasser)
- ▶ 200 g Dinkelmehl 630
- ▶ 200 g Dinkelmehl 1050
- Spätere Zugabe
- ▶ 30 g Butterfly-Pea-Tea (kalt, alternativ Wasser)
- ▶ 30 g Tomaten (getrocknet, fein gewürfelt)
- ▶ 10 g Waldbeeren (gefriergetrocknet, große Früchte in Stückchen zerteilt)
- ▶ 8 g Salz

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Dinkel
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	fest, klebrig
Zeit gesamt:	18-20 Stunden
Zeit am Backtag:	10-12 Stunden
Backzeit:	45 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	220°C
	nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen



Zeitraster

20.00 Uhr
Sauerteig ansetzen

Tipp

Butterfly Pea Tea ist der Aufguss der Blüten der Clitoria-ternatea-Pflanze, auch bekannt unter der Bezeichnung Schmetterlingserbse, Blaue Klitorie, Blaue Schamblume, Anchan oder Butterfly Pea Flower.

Nächster Tag
8.00 Uhr
Hauptteig ansetzen

15.00 Uhr
Brot formen

15.30 Uhr
Ofen vorheizen

16.00 Uhr
Brot backen

16.45 Uhr
Brot fertig

Erste Schritte mit dem Holzbackofen

Der Traum vom Backhaus

Tanja Schlund ist leidenschaftliche Hobbybäckerin und stolze Besitzerin eines Backhäuschens im Garten. Vor fünf Jahren erfüllte sie sich mit ihrem Mann Martin einen großen Wunsch und baute den Holzbackofen in Eigenregie hinter das Wohnhaus. Seither wird gemeinsam regelmäßig gebacken und experimentiert. Es entstehen Pizza, Brote und andere Leckereien. Von Tanjas Erfahrungen können auch andere profitieren, die ihre ersten Schritte im Umgang mit dem Holzbackofen noch vor sich haben.



Einst war es gang und gäbe, in einem Backhaus eigenes Brot zu backen. Heute werben manche Bäckereien sogar mit der Besonderheit des Holzofenbrotes, das in diesem Jahr vom Deutschen Brotinstitut sogar zum Brot des Jahres gekürt wurde. Für mich als passionierte Hobbybäckerin, die gerne Neues rund ums Brotbacken ausprobier, war der Wunsch nach einem eigenen Holzbackofen immer präsent.

Meine Eltern hatten eine Bäckerei von meinen Großeltern übernommen. Ich bin quasi in der Backstube aufgewachsen. Als ich so alt war, dass ich hätte übernehmen können, war die Bäckerei aber bereits zu Gunsten der familiären Weinwirtschaft geschlossen worden. Meiner Faszination fürs Backen tat das keinen Abbruch. Zu meinem 50. Geburtstag erfüllten mein Mann Martin und ich uns dann den Traum vom Holzbackofen im Garten.

Wir entschieden uns, ein kleines Backhaus zu errichten, das Platz für einen Backraum

von 110 x 60 x 40 cm sowie eine Ablagefläche für das Feuerholz bot. Unsere Vorstellungen waren klar: Die Backkammer wird direkt befeuert, im Kaminrohr ist ein Belüftungsregler eingebaut, über den die Luftzufuhr flexibel geregelt werden kann. Ist die Temperatur im Garraum erst einmal erreicht, hält sie sich eine Weile. Die Glut wird dann vollständig entfernt und die vorbereiteten Teiglinge können eingeschossen werden.

Timing ist alles

Was auf den ersten Blick einfach klingt, stellte uns zu Beginn vor große Probleme. Gleichzeitig den Ofen auf die richtige Backtemperatur und die Teiglinge zur perfekten Gare zu bringen, ist gar nicht so einfach. Die ersten zwei bis drei Backversuche hakten wir daher einfach als Learning-by-doing-Projekte ab.

Denn anders als ein Haushalts-ofen lässt sich die Temperatur im Holzbackofen nur sehr bedingt steuern. Durch das Anfeuern des Holzes wird er zunächst auf Maximal-

Text & Bilder:
Tanja Schlund



Vor fünf Jahren erfüllten sich Tanja Schlund und ihr Mann den Traum von einem eigenen Backhaus.



Tanjas Eltern und Großeltern betrieben einst eine Bäckerei



angekokelt, weil der Ofenraum zu heiß war. Wir hatten für die ersten Backversuche die Glut nicht komplett aus dem Backraum genommen, weil wir uns nicht sicher waren, ob die Temperatur über die gesamte Dauer des Backvorgangs ausreichen würde.

Die Brotlaibe, die weiter hinten im Backraum lagen, befanden sich entsprechend zu nah an der Glut und verbrannten seitlich. Wir wollten natürlich ein regelmäßiges Backergebnis erzielen. Daher entfernen wir die Glut bei weiteren Versuchen komplett, sobald die Backtemperatur erreicht war. So verbreitet sich die Temperatur gleichmäßig im Backraum. Die Ergebnisse wurden besser.

Temperatur gebracht. Die liegt bei fast 400°C. Von da an kühlt der Backraum ganz langsam ab. Die Backkunst besteht darin, die Dinge zur richtigen Zeit – also zur richtigen Temperatur – in den Ofen zu schieben.

Einer unserer größten Fehler bestand darin, die Teiglinge zu früh oder zu spät einzuschießen. Zudem geriet das Brot an der Unterseite meist recht dunkel, teils war es bereits sogar

Äußere Faktoren

Wer seinen Ofen frei steuern kann, richtet sich bei der Backzeit nach der Reife des Teiglings. Sie gibt den Takt vor. Genau das funktioniert mit dem Holzbackofen nicht mehr. Gebacken werden muss, wenn er die richtigen Temperaturen erreicht hat. Es gilt also, Teiggare und Ofentemperatur gut aufeinander abzustimmen.

Um unsere anfänglichen Probleme mit der Synchronisation von Gare und Ofentemperatur in den Griff zu bekommen, fertigten wir uns Listen mit folgenden Daten an:



1) Zum Befeuern werden Holzscheite zunächst übereinander geschichtet. 2) Zum Anfeuern nutzen Tanja Schlund und ihr Mann ausschließlich trockenes und unbehandeltes Holz. 3) Ist der erste Stoß verbrannt, werden weitere Holzscheite nachgelegt



Die Glut wird gleichmäßig verteilt

Das Richtige Timing für das Aufheizen zu finden, war eine Herausforderung



1. Wann wird der Ofen befeuert und wie viel Holz wird für das Anfeuern benötigt?
2. Wie lange dauert es, bis der Ofen die richtige Temperatur erreicht hat?
3. Wann wird welcher Teig geknetet und zur Gare gestellt? Wann können wir die Brote einschießen?

Dass trotz allem immer eine gewisse Flexibilität wichtig ist, lernten wir schnell. Die Außentemperatur spielt beispielsweise eine indirekte Rolle, sobald es um die Dauer dieser Prozesse geht. Wenn wir in den Win-

termonaten backen wollen und Minusgrade herrschen, feuern wir unseren Ofen bereits am Abend vor dem Backtag an.

Wir nutzen dann zunächst etwas weniger Holz als beim normalen Anfeuern. Auf diese Weise ist das Mauerwerk am nächsten Tag schon angewärmt und das Aufheizen auf die Backtemperatur dauert nicht zu lange.

Das Aufheizen

Beim Anfeuern nutzen wir eine Schubkarre für zirka 30 bis 45 Kilogramm Holz. Ein Drittel der Holzscheite stapeln wir im vorderen Bereich des Ofens. Wir verwenden hier ein paar Scheite Fichtenholz und Buchenholz. Mit etwas Zeitungspapier, Kartonage und Reisig wird das Feuer angefacht. Zum Nachlegen nutzen wir ausschließlich Buchenholz.

Verschiedene Hölzer haben unterschiedliche Eigenschaften. Weichholz, wie zum Beispiel Fichte, hat eine geringere Rohdichte. Es brennt schneller ab und eignet sich daher gut zum Anheizen. Hartholz wie Buche mit seiner höheren Dichte verbrennt langsamer, hält also länger vor und entwickelt viel Glut. Je schwerer das Holz, desto besser sein Brennwert.

In jedem Fall sollte immer trockenes und unbehandeltes Holz zum Einsatz kommen, damit keine gesundheitsschädlichen Stoffe entstehen. Grillbriketts und Steinkohle eignen sich nicht. Sie gehen direkt in Glut über, erreichen nicht die entsprechenden Temperaturen und würden nur die Bodenplatte aufheizen, nicht den gesamten Ofen. Leimholz verbietet sich unter allen Umständen, da es Gifte freisetzen würde.

Der Belüftungszug muss beim Anheizen offen sein, sodass das Holz genügend Sauerstoff bekommt, gut brennt, den Ofen also schnell-



Die Teiglinge stehen zur Gare

EINIGE ECKDATEN ZU UNSEREM OFEN

Unser Ofen hat einen Backraum von 110 cm Länge, 60 cm Breite und 40 cm Höhe mit einem Belüftungsregler im Kaminrohr. Wir arbeiten mit direkter Befeuerung. Das heißt, das Holz wird im Backraum verbrannt, sobald die Temperatur im Garraum erreicht ist, wird die Glut herausgenommen.

Wir haben folgendes Zubehör:

- Laserthermometer
- Brotschieber mit langem Stiel
- Besen mit Metallborsten und Schieber
- Rosshaarbesen
- Wassereimer zum Aushudeln



Beim sogenannten Aushudeln bringt man Feuchtigkeit in den Backraum

ler aufheizt und dabei wenig Ruß freisetzt. Sobald der Holzstapel nahezu abgebrannt ist, werden die glühenden Holzreste gleichmäßig mit einem Metallbesen im Backraum verteilt und der Belüftungszug zur Hälfte geschlossen. Nun wird auch das restliche Holz eingelegt. Jetzt geht es um die Wärmespeicherung der Steine, Sauerstoff ist nicht mehr essenziell.

Größere Teigmenge

Während der Aufheizphase bereite ich in der Küche die Brotteige zu. Unser Backraum bietet etwa acht Teiglingen mit einem Gewicht von jeweils 1.000 bis 1.500 g Platz. Hier lag für mich das größte Problem: Wie gelingt es, eine solche Teigmenge gleichmäßig zur Gare zu bringen? In der Hobbybäckerei ist das ja sonst nicht unbedingt üblich.

Um mich der Lösung des Problems zu nähern, suchte ich mir anfangs erstmal zwei Brotsorten aus. Ich setzte einen weizenlastigen Teig mit ein wenig Sauerteig an und einen roggenlastigen Teig mit einem höheren Sauerteiganteil. Meine Knetmaschine verfügt über eine Rührschüssel mit 7 Liter Fassungsvermögen. Schwere Brotteige werden in der Anleitung mit einer Maximal-Menge von 3,5 Kilogramm angegeben. Mit drei Knetvorgängen komme ich also auf meine erwünschte Teigmenge.

Aus meiner Erfahrung heraus empfehle ich Neulingen am Holzbackofen, zuerst mit festeren weizen- oder dinkellastigen Teigen zu starten. Beim Auskneten bilden sie ein stärkeres Klebergerüst als die Roggenteige. Beim Einschießen in den Ofen geraten die Teiglinge daher nicht allzu schnell zu



Nun können die Teiglinge eingeschossen werden

Fladen. Teige mit längerer Gare mische immer zuerst, dann kommen die Teige mit kürzerer Reifezeit in die Knetmaschine.

Ich gebe auch immer gezielt noch etwas mehr Frischhefe zu den Teigen dazu, um noch berechenbarere Garzeiten zu erzielen. Gerade wenn man mit dem Holzofenbacken noch nicht so versiert ist, helfen diese Maßnahmen, sich anfangs mit dem Timing nicht zu verschätzen.

Anzeigen



TREFFLER Mühlentechnik
QUALITÄT FÄNGT BEIM MAHLEN AN!




Mühlomat
SERIE

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





WWW.TREFFLER.NET



Etwa acht Brote mit je 1.000 bis 1.500 g finden im Backraum Platz

Eingespieltes Team

Nach fünf Jahren ist all das für uns zur Routine geworden. Wir kennen die Abläufe genau und stimmen unsere Arbeitsschritte genau aufeinander ab. Ein Beispiel: Im Sommer heizen wir den Ofen um 8 Uhr an. Um 9 Uhr wird die Glut breit geschoben, das restliche Holz eingelegt und der Belüftungszug vom Ofen zur Hälfte geschlossen. Gegen 12.30 Uhr hat der Ofen eine Temperatur von zirka 380°C entwickelt. Ein Laserthermometer sollte beim Backen im Holzbackofen nicht fehlen. Damit können wir die genaue Temperatur messen.



Mittlerweile sind die Abläufe genauestens durchgeplant, bis das Brot aus dem Ofen kommt

Während der Ofen aufheizt, beginne ich gegen 10.30 Uhr, die Teige anzusetzen und zu kneten. Gegen 12 Uhr stelle ich meinen letzten Brotteig zur Stockgare. Dann beginne ich mit der Vorbereitung der ersten Teiglinge für die Stückgare und setze sie in die Gärkörbe. Um 13.30 Uhr holt mein Mann die Glut aus dem Ofen und schließt den Belüftungszug.

Im Anschluss folgt das sogenannte „Aushudeln“. Für diesen Vorgang wird ein Rosshaarbesen in einen bereitgestellten Eimer mit



Wird die Glut vor dem Einschießen entfernt, geraten die Laibe gleichmäßig gebräunt

Wasser getaucht und der Backraum damit mehrfach ausgewischt. Das dient in erster Linie dazu, für die nötige Feuchtigkeit im Backraum zu sorgen. Gleichzeitig wird aber auch der Boden sauberer.

Die Temperatur auf der Bodenplatte musste regelmäßig gemessen werden. Gegen 14 Uhr ist sie auf 270°C gefallen und wir schießen die Teiglinge ein. Nach einer halben Stunde setzen wir die Brote um – die hinteren nach vorne und die vorderen nach hinten. Diesen Tipp hab ich mir bei einem Backkurs von einem Traditionsbäcker mitgenommen, der noch im Holzbackofen backt. Da die Temperaturen innerhalb des Holzbackofens schwanken können, werden die Brote dadurch gleichmäßiger gebacken. Um 14.45 Uhr können wir schließlich alle Brote fertig gebacken aus dem Ofen holen.

Vielfalt entdecken

Mittlerweile backe ich nicht mehr nur zwei Brotsorten, sondern viele verschiedene im Holzbackofen – auch Vollkorn- und Saatenbrote. Selbst das Backen im Backrahmen habe ich schon versucht, die hohe Anbacktemperatur war jedoch nicht so perfekt für das Holz des Rahmens. Zwar verwende ich einen widerstandsfähigen Ahornrahmen, aber selbst dieser wurde sehr dunkel. Zudem



Um die Restwärme zu nutzen, wird im Anschluss gerne noch ein Blechkuchen gebacken

ist die notwendige Backdauer damit auch schlechter zu ermitteln.

Wenn die Zeit ausreicht, wird bei uns vor dem Einschuss der Brote noch Pizza gebacken. Die verträgt ja bekanntermaßen sehr hohe Ofentemperaturen. Daher funktioniert das Backen sehr gut bei 380°C. In der Regel kommt bei uns jedoch das Brot zuerst an die Reihe und Pizza erst danach. Im Anschluss außerdem noch ein Käsekuchen auf dem Blech.

Pizzen vertragen hohe Backtemperaturen



Nach dem Backen halten wir den Ofen gut verschlossen, um die Restwärme zu halten. Gegen 21 Uhr stellen wir dann noch einen Braten in die Backkammer. Bei Niedrigtemperatur gart der die Nacht über und wird dann am nächsten Tag zu Mittag gegessen wird. Auf diese Weise wird die restliche Wärme unseres Holzbackofens komplett ausgenutzt. 🍕

Vor oder nach den Broten wird das Brotbackhaus zur Pizzeria umfunktioniert



TIPP

Zum Einschießen von Pizza in den Holzbackofen eignen sich Laubsägebrettchen aus dem Baumarkt als günstige Ergänzung zum Brotschieber. So können gleichzeitig mehrere Pizzen vorbereitet werden. Sobald sie belegt sind, lassen sie sich nämlich nicht mehr so ohne Weiteres unbeschädigt auf den Brotschieber umlegen. Zur Vorbereitung nutzen wir eine 1:1-Mischung aus Mehl und Semmelbrösel, die wir auf das Brettchen streuen. Dann wird der Teig mehrerer Pizzen ausgezogen, je eine Pizza aufs Brettchen gelegt und belegt. Vor dem Einschießen klopfen wir das Brettchen kurz gegen die Ofenmauer neben der Backofentür, die Pizza bewegt sich auf dem Brett und man kann sie mit einem Schwung auf den heißen Boden des Ofens schubsen.



Der Genuss-Gipfel

Text: Esra Soydogan

Backerlebnisse von der Alm

In jedem Sommer umhüllen herrliche Düfte von frisch gebackenen Broten die österreichische Kalchkendlalm. Dann versammeln sich Brotbegeisterte für einige Tage in den Bergen, kreieren gemeinsam neue Rezepte und backen „wie früher“. Denn besonderes Highlight vor Ort ist der Holzofen, in dem die Gebäcke entstehen. Die schönsten Momente aus dem Kurs sowie wichtige Grundlagen des Holzofen-Backens fasste Lutz Geißler in seinem „Almbackbuch“ zusammen.

In traumhafter Natur entstehen auf der Kalchkendlalm im Salzburgerland einzigartige Brote und Gebäcke von leidenschaftlichen Brotliebhabern und -liebhaberinnen. Jährlich versammeln sich einige von ihnen unter der Leitung von Brotexperte Lutz Geißler, um ungestört im Freien backen zu können. Seit 2014 veröffentlicht Geißler auf der Webseite „Plötzblog“ Inhalte zum Thema Brotbacken. Viele seiner Rezepte, Ideen und Grundlagen wurden bereits in Buchform publiziert. Der leidenschaftliche Bäcker widmet sich immer wieder spannenden Herausforderungen, um die Brotherstellung auf neuen Ebenen zu erkunden und weiterzuentwickeln. Bereits seit fünf Jahren findet das Seminar auf der Alm statt, über die Jahre ist so eine Vielzahl von Rezepten entstanden. Die besten 120 davon fasst der Autor in seinem Buch „Almbackbuch“ zusammen. Die Lektüre verspricht aber viel mehr als nur eine reine Rezeptsammlung.

So nimmt beispielsweise das Thema Holzofenbrot breiten Raum ein, vom Deutschen Brotinstitut unlängst zum Jahres 2022 ernannt. Backen im Holzofen war bis Mitte des 19. Jahrhunderts die klassische Art der Brotherstellung in Mitteleuropa. Im „Almbackbuch“ widmet Geißler dieser Backmethode ein eigenes Kapitel und zeigt darin, welche Vorteile sie bringt. Zudem finden sich darin nützliche Informationen zu den Grundlagen des Holzofen-Backens. Die verständlichen Erläuterungen der Funktionalität sind inte-

ressante Hilfestellung für alle, die sich dem komplexen Thema nähern wollen.

Im Buch werden darüber hinaus allgemeine Grundlagen des Backens erklärt und Wissen zu den Themen Zubehör, Zutaten, Zeit sowie Temperatur vermittelt. Seinem Leib- und Magenthema Sauerteig räumt Lutz Geißler natürlich auch reichlich Platz ein. Unter den ausgesuchten Rezepten befinden sich traditionelle und außergewöhnliche Gebäcke mit den gängigen Getreidesorten Roggen, Weizen und Dinkel. Die Rezeptsammlung wird unterteilt in Brot, Kleingebäck und Feingebäck. Neben all den Rezepten und handwerklichen Informationen führt Geißler, von Haus aus Geologe und Paläontologe, seine Leserschaft durch die aufregende Landschaft der Kalchkendlalm, gibt Auskünfte über die Entstehung der umliegenden Alpen und erzählt die schönsten Geschichten darüber dieses idyllische Fleckchen Erde. ■



INFO

Lutz Geißler
Almbackbuch. Die besten Brotrezepte und -geschichten.
ISBN 978-3-8186-1130-9
464 Seiten
€ 40,00

Fruchtiger Beerenaufstrich

Die Natur hält beinahe das ganze Jahr über leckere Früchte für fruchtige Aufstriche und Marmeladen bereit. Bei dieser einfachen Beerenkonfitüre kommen einige der beliebtesten Früchte zusammen. Das schmeckt besonders gut auf frischen Frühstücksbrötchen, aber auch zu beinahe allen anderen Brotsorten.

☉ Die Früchte gründlich waschen. Bei den Erdbeeren die Kelchblätter entfernen und große Früchte klein schneiden. Bei den Kirschen den Stielansatz abziehen und die Früchte entsteinen.

☉ Alle Beeren zusammen mit dem Gelierzucker in einen großen Topf geben und gut vermischen. Abgedeckt bei Raumtemperatur zirka 60-120 Minuten stehen lassen, sodass der Zucker Saft aus den Früchten zieht.

☉ Den Zitronensaft zur Fruchtmasse geben und alles unter ständigem Rühren langsam aufkochen lassen, bis es sprudelt. 4 Minuten kochen lassen, dabei ständig langsam und gleichmäßig umrühren.

☉ Eine Gelierprobe durchführen.

☉ Die heiße Masse in zuvor ausgekochte Gläser füllen und diese sofort fest verschließen. Kühl gelagert ist der Aufstrich mindestens mehrere Monate bis zu zwei Jahre haltbar. 🍴

GELIERPROBE

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

Zutaten*

- ▶ 200 g Himbeeren
- ▶ 200 g Erdbeeren
- ▶ 200 g Kirschen
- ▶ 200 g Brombeeren
- ▶ 200 g Blaubeeren
- ▶ 335 g Gelierzucker (3:1)
- ▶ Saft von 2 Zitronen

*Ergibt 6 Gläser à 200 ml

Tipp

Der Aufstrich kann das ganze Jahr über zubereitet werden. Er gelingt nämlich mit Tiefkühl-Früchten genauso gut.

Rezept & Bild:
Gerda Göttling



Backtalent mit Leidenschaft

Der Brot-Enthusiast

Vollblutbäcker Siegfried Brenneis ist getrieben von der Lust zu lernen. Sein Wille, sich ständig weiterzuentwickeln, brachte ihn bis an die Spitze etlicher Bäckerei-Wettbewerbe. Seit mehr als 30 Jahren widmet er sich der Herstellung von Broten und Gebäcken, teilt sein Wissen gerne mit Gleichgesinnten. Besonders heftig schlägt sein Herz von jeher für Sauerteig.

Text: Esra Soydogan

Vieلفältig, neugierig, erfinderisch – so lässt sich Siegfried Brenneis wohl am besten beschreiben. Auf mehr als drei Jahrzehnte als Bäcker schaut er zurück. Zahlreiche Titel hat er im Laufe seiner Karriere gesammelt: Er ist ausgebildet als Bäcker- und Konditormeister sowie Betriebswirt des Handwerks. Und sogar ein Pokal als Backweltmeister krönt seine persönliche Erfolgsbilanz.

Zehn Jahre lang leitete er als Kapitän die deutsche Nationalmannschaft der Bäckerinnen und Bäcker, begleitete sie zu internationalen Wettbewerben und feilte akribisch an

den Backwerken, die zu Übungs- und Schauzwecken von seinen Schützlingen produziert wurden. Um erfolgreich zu sein, davon ist der 57-Jährige überzeugt, braucht es weit mehr als Talent. „Leidenschaft ist wichtig“, sagt Brenneis. Ein Synonym für Durchhaltevermögen. Das wird umso deutlicher, je tiefer man in Siggis Werdegang eintaucht.

Emotionaler Tiefpunkt

Da gab es zum Beispiel diesen Moment während seiner Ausbildung zum Konditormeister. Er erinnert sich bis heute lebhaft daran, wie er nervös während eines Kurses in der Backstube



Klein, aber oho: Diese süßen Stückchen brachten den Bäcker an seine Grenzen und sorgten für einen Umschwung. Das Verziern der „Petit Fours“ war eine Herausforderung



Die Arbeit mit Feinbackwaren interessierte Siegfried Brenneis schon zu Beginn seiner Gesellenjahre

stand, vor sich „Petit Fours“ aus Biskuitteig, ein französisches Feingebäck. Um ihn herum eifrig arbeitende Konditorgesellen und -gesellen, die mit Leichtigkeit und Engagement ihre süßen Teilchen verzierten. Sie hatten bereits Erfahrung damit, Siggi Brenneis nicht.

„Das war etwas ganz anderes als mit schweren Brotteigen zu hantieren.“ Das eine war Siggi gewohnt, diese filigrane Arbeit mit Verzierungen hatte er bislang nicht gelernt. Er fürchtete zu scheitern. „Ich zitterte und schaute mich um“, erinnert er sich. Verzweifelt versuchte er zu erkennen, was die anderen so taten. „Ich selbst machte dann einfach irgendwas.“

Einen konkreten Plan hatte Siggi nicht. Im Gegenteil, die Erfahrung lähmte ihn regelrecht. War er in der Herstellung von Brot geübt und versiert, wankte er hier über schwergängiges Brachland. „Ich fühlte mich sehr eingeschüchtert. Das war ein emotionaler Tiefpunkt“, sagt er.

Doch so leicht ließ er sich nicht unterkriegen. Als der Kurs zu Ende war, packte Siggi seine Tasche und wurde aktiv. Er besorgte sich Bücher zum Thema „Ausgarnieren“, las und lernte fleißig. Jeden Tag übte er von nun an das Dekorieren von Gebäcken, bis zur Meis-

terprüfung. Seine Mühe wurde belohnt: „Ich schloss die praktische Unterrichtseinheit als Zweitbester ab“, berichtet er stolz. Es sollte nicht das letzte Mal sein, dass Siggi erfolgreich Neuland erschloss.

Wie die Reise begann

Ein fruchtbarer Nährboden für seine Leidenschaft bot sich Siegfried bereits als kleiner Junge. Früh stand er in der Backstube, auf dem Bauernhof seiner Familie im Örtchen Mudau wurde das Brot selbst gebacken. Hier brachte sich Siegfried als kleiner Helfer in der Küche ein: „Ich war fasziniert vom Backprozess. Es gehörte einfach zur Tradition, selbst Brot zu backen. So bin ich aufgewachsen. Ich kenne nichts anderes.“



Im Laufe seiner Karriere stand Siegfried Brenneis nicht nur in der Backstube, sondern stellte sein Können auch in Wettbewerben unter Beweis

Die Rohstoffe baute die Familie in Eigenregie an. Mehlspeisen gehörten damals zum Alltag. Fleisch war Luxusgut, das nur selten auf den Tisch kam. Neben Brot und Brötchen gab es freitags Kuchen. Die Essgewohnheiten und der Lebensstil seiner Familie waren Siggis Inspirationsquelle. Nach und nach erkannte er, wie vielseitig er Rohstoffe wie verschiedene Mehle einsetzen konnte, um zum Beispiel unterschiedliche Aromen zu erzeugen. Die Neugier war geweckt.

So fing Siggis folgerichtig 1983 eine Ausbildung als Bäcker an. Sieben Jahre später bestand er seine Bäckermeisterprüfung. Doch reichte ihm das nicht und er erarbeitete sich 1993 schließlich noch einen Abschluss als Konditormeister. Ein roter Faden in seiner Laufbahn war und blieb die Auseinandersetzung mit verschiedenen Gebäcken und Rohstoffen. Ein anderer Wunsch, den Dingen nicht nur oberflächlich, sondern sehr genau auf den Grund zu gehen.

Zum Beispiel beim Christstollen. Die Leckerei aus schwerem Hefeteig begegnete ihm als Traditionsgebäck immer wieder in der Backstube. Siggis widmete ihm jedoch besonderes Augenmerk und startete 1990 eine Stollenaktion, um die Aufmerksamkeit der Kundinnen und Kunden zu erregen.

Pokale und Rekorde

Das Thema Stollen ließ den Bäcker nicht los und sie gipfelte im Jahr 1996 in einem Eintrag ins Guinnessbuch der Rekorde – für den Weltrekord im 24-Stunden-Christstollen-Langzeitbacken. Den damals als „Stollen-Oscar“ bekannten Branchen-Preis Zacharias holte er mehrfach, am Ende sogar für sein Lebenswerk. Als zertifizierter Stollenprüfer urteilt er heute regelmäßig über die Stollen-Gebäcke anderer Betriebe. Vor allem aber gibt er ihnen Tipps, wie sie den Geschmack, den Charakter und die Form weiter verbessern können.



Eine ganz besondere Liebe pflegt Siggis zum Stollengebäck – und bekam sogar einen Eintrag ins Guinnessbuch der Rekorde im 24-Stunden-Stollen-Langzeitbacken

Immer wieder nahm Siggis seither an bundesweiten Backwettbewerben teil und sahnte Preise ab. Die Kappe als Teamkapitän der Bäcker-Nationalmannschaft setzte er 2009 erstmals auf. Auf diese Leistung ist er bis heute besonders stolz, schließlich konnte er hier ein Team entwickeln, sein Wissen weitergeben und die Freude über gewonnene Trophäen mit anderen teilen.

Im selben Jahr folgte die Ernennung zum Backweltmeister des Bread-Cup in der italienischen Stadt Rimini, für den er ein Schau-



Mit dem Heidelberger Schloss aus Brotteig wurde Siegfried Brenneis 2008 Weltmeister im Bread World Cup



Als Teamkapitän der deutschen Bäcker-Nationalmannschaft feierte Siggis viele Erfolge



Neben seiner Tätigkeit als Produktionsleiter der Bäckerei Münkkel gibt Siegfried Brenneis Seminare und Fortbildungen für Bäcker und Bäckerinnen

stück des Heidelberger Schlosses aus Brotteig gebacken hatte. Siege beim Roggen-Grand-Prix und beim Schwarzwälder-Kirsch-Wettbewerb rundeten die Reihe der Auszeichnungen ab.

Getrieben vom Wunsch, sein Können immer weiterzuentwickeln und fortwährend Neues zu lernen, ließ sich Siggis außerdem zum Sensorischen Sachverständigen von Brot und Brötchen sowie feinen Backwaren der Deutschen Landwirtschaftsgesellschaft ausbilden. Ein Studium zum Ernährungsberater folgte im Jahr 2006.



Für seine Stollengebäcke wurde der Bäcker- und Konditormeister mehrmals mit dem damaligen „Stollen-Oscar“ Zacharias ausgezeichnet

Familienmensch

Unterstützung erhält Siggis dabei von seiner Ehefrau und seinen beiden Kindern. „Sie sind Teil meines Erfolgs“, betont er stolz. An jedem backfreien Tag ist er froh, daheim bei ihnen Zeit zu verbringen. Bis heute ist der Bäcker in seiner alten Heimat fest verwurzelt. Trotz vieler internationaler Erfolge und zahlreicher Reisen blieb er der Gemeinde im Neckar-Odenwald stets treu. Als Produktionsleiter bei der Muldauer Bäckerei Münkkel verdient er nach wie vor hauptberuflich seine sprichwörtlichen Brötchen.

Privat pflegt der Bäcker- und Konditormeister einen nachhaltigen Lebensstil: „Bei mir wird nichts weggeworfen“, erzählt Siggis. „Früher haben wir etwas härter gewordenes Brot einfach in die Kartoffelsuppe gegeben. So beugt man nicht nur Lebensmittelverschwendung vor, sondern hat eine genussvolle Speise vor sich.“

Auch Haltbarmachen hat sich als eines seiner Lieblingsthemen etabliert. Ganz unbekannt war ihm das natürlich nicht, bereits Siggis Großeltern legten Gemüse ein, machten verschiedene Speisen durch Einkochen haltbar und produzierten Marmelade. „Ohne ihr Bewusstsein für Lebensmittel und Ernährung wäre ich nie soweit gekommen“, lautet Siggis Resümee.

Nahrungsmittel nicht zu verschwenden, zähle auch zu den wesentlichen Regeln in seiner Backstube, betont er. „Ich portioniere alles richtig und verwerte Reste immer. Wenn man wirklich will und etwas Kreativität mit einbringt, klappt das sehr gut“, so der Bäckermeister.

Siggis Urkorn-Revolution

Seine Beschäftigung mit Rohstoffen geht allerdings weit über den Nachhaltigkeitsgedanken hinaus. Siggis möchte nicht nur leckere, sondern auch nahrhafte Gebäcke herstellen. So machte er sich vor ein paar Jahren als Urkorn-Revolutionär einen Namen. Das Thema Urgetreide hatte es ihm angetan, da viele Menschen es mit einer gesunden Ernährung in Verbindung bringen. Siggis begann zu recherchieren, als das Thema noch kaum Beachtung fand.



Auch soziale Medien hat Backprofi Siegfried Brenneis für sich entdeckt – als Möglichkeit, sich auszutauschen und gegenseitig zu helfen



Im Rahmen seiner Urkorn-Revolution ging Siggie sogar auf Tour

Bald schon stieß er auf alte Getreidesorten, die in den Backstuben selten bis gar nicht zum Einsatz kamen: Ur-Dinkel, Emmer und Einkorn sowie Ur-Gerste und Ur-Roggen – um nur einige zu nennen. Ihre ernährungsphysiologischen Eigenschaften und das Marketing-Potenzial der Getreide reizten den Bäckermeister enorm. Er setzte sich intensiv mit ihren Backeigenschaften auseinander und startete 2016 seine von ihm so bezeichnete „Urkorn-Revolution“.

Bis heute gilt sein Buch „Urgetreide: Dinkel, Emmer, Urroggen und mehr – Chancen für die Bäckerei“ unter Profis als Standardwerk. Gemeinsam mit dem Pflanzen- und Marketingexperten Engelbert Kötter ging Siggie auf Deutschland-Tour, um sein Fachwissen Kolleginnen und

Kollegen zugänglich zu machen. Insgesamt 70 Rezepte sowie hilfreiche Praxistipps für die Profibäckerei sind im Buch zu finden. Ein Herzensthema, dem Siggie bis heute treu geblieben ist.

Leidenschaft teilen

Doch nicht nur mit Profis, auch mit interessierten Hobbybäckerinnen und -bäckern tauscht Siggie sich intensiv aus. Sein Wissen teilt er gerne, regelmäßig gibt er Seminare und ist auch auf sozialen Netzwerken aktiv. „Ich möchte möglichst vielen Menschen die Angst vorm Backen nehmen“, erklärt er. In Facebook-Gruppen bietet sich dafür die Möglichkeit. Wann immer es geht, liest Siggie eifrig mit, kommentiert und hilft Backfans, Fragen zu klären.

Siegfried Brenneis versteht sich als Revolutionär, er beschäftigt sich intensiv mit dem Thema Urkorn und teilt sein Wissen mit der Backwelt





Besonders die junge Generation möchte er zum Backen animieren und unterstützen



Seit 2014 nimmt Siegfried Brenneis immer wieder als Jury-Mitglied an internationalen Backmeisterschaften teil

Aber er hilft nicht nur, er zieht auch selbst Nutzen aus dem Dialog. „Der aktive Austausch mit Gruppenmitgliedern und Brotbegeisterten inspiriert mich“, sagt der Bäcker. „Auch ich lerne noch Neues durch die Gespräche dazu. Was da so an Informationen, Diskussionen und Backergebnissen zusammenkommt, ist sehr beeindruckend.“ Auch Freundschaften sind auf diesem Wege schon entstanden.

Siggi und Sauerteig

Einen wesentlichen Impuls für sein aktuelles Projekt erhielt Siggi 2020. „Das war ein turbulentes Jahr: Die Corona-Pandemie löste Angst, Verzweiflung und Unsicherheit aus“, sagt er. Vor Panik fanden Hamsterkäufe statt. Hefe-, Mehle- und Brotregale waren wie leergefegt. Immer wieder bekam Siggi den Frust der Menschen mit. Um wenigstens den Hefemangel auszugleichen, sah er eine einfache Lösung: die Herstellung von Sauerteig. Diese Erkenntnis wollte er den Menschen näherbringen.

Da kam der Vorschlag eines Verlages gerade recht, ein Buch über die Herstellung von Sauerteig zu schreiben. Pandemiebedingt hatte der Bäckermeister ohnehin gerade einen eher ruhigeren Arbeitsalltag. Mit einem solchen Werk könne er vielen Menschen helfen, dachte er sich. Siggi war Feuer und Flamme. Für das Buch konnte er sich selbst noch einmal intensiver mit der Entwicklung von Rezepten mit Sauerteig beschäftigen.

Entstanden ist mit „So einfach geht Sauerteig“ ein 160-seitiges Buch mit Hintergrundwissen und leckeren Sauerteig-Rezepten. Angefangen bei Broten mit wenigen Zutaten geht es weiter mit Brötchen und schließlich weiteren Snackideen, bei denen Sauerteig zum Einsatz kommt. Süße Gebäcke dürfen beim Konditormeister natürlich auch nicht fehlen. Unter anderem zeigt Siggi, wie man Marzipan-Rosen herstellt oder einen Gugelhupf mit Sauerteig backt.

Bevor Leserinnen und Leser aber mit dem Backen loslegen können, erklärt Siggi auf den ersten Seiten noch einmal alles Wissenswerte zum Thema Sauerteig: So gibt es eine Zutatenübersicht, eine Übersicht praktischer Helfer in der Backstube, Knet-Tipps und Backofenhinweise.

„Mein Ziel ist es, jedem die Herstellung von Sauerteig so einfach wie möglich zu erklären und mit leichten Rezepten auch Neulinge mitzunehmen“, sagt er. Schließlich will er niemanden so ins Schwitzen bringen, wie er es einst selbst in der Ausbildung zum Konditormeister erlebt hat. 🍞

In seinem neuen Buch zeigt Siegfried Brenneis, wie einfach die Herstellung von Sauerteig ist

INFO

Siegfried Brenneis
So einfach geht Sauerteig
 Step by Step zu eigenem Brot, Brötchen
 und süßem Gebäck
 ISBN 978-3-8338-8028-5
 160 Seiten, 19,99 Euro



Wurzelwickel

Rezept & Bild:
Margarete Maria Preker
@imagina_von_rosenberg
/brotpassion
brotpassion.de

Tipp

Um den Wurzelwickeln ein besonders uriges Aussehen zu verleihen, die Teiglinge vor dem Backen mit Maisgrieß bestreuen.

Teig-Zutaten*

- ▶ 450 g Wasser (warm)
- ▶ 300 g Weizenmehl 550
- ▶ 300 g Weizen-Ruchmehl (alternativ Weizenmehl Vollkorn)
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 10 g Sauerteig Marvin (alternativ Lievito Madre)

*Ergibt 3 Stück

Das klassische Wurzelbrot ist ein besonderes Brot. Von Hand gewickelt und gezwirbelt, erhält es sein unverwechselbares Aussehen. Das Gebäck wird extrem heiß und kurz gebacken, damit es außen knusprig ist und innen dennoch weich und saftig bleibt. Ein gern gesehener Begleiter auf dem fröhlichen Grillfest.

Die Zutaten in eine Schüssel geben und auf langsamer Stufe 10 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 2 Minuten kneten. Abgedeckt bei Raumtemperatur 11 Stunden gehen lassen. Nach 3 und 6 Stunden jeweils einmal dehnen und falten.

Den Teig erneut dehnen und falten, dann abgedeckt bei Raumtemperatur weitere 8-10 Stunden ruhen lassen.

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

Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsplatte geben, zu einem Rechteck ausziehen und in drei gleich große längliche Teiglinge à zirka 350 g portionieren.

Die Teiglinge mit den Händen in sich verdrehen und in ein bemehltes Bäckerleinen (alternativ Geschirrhandtuch) legen. Abgedeckt bei Raumtemperatur 20 Minuten ruhen lassen.

Die Teiglinge unter kräftigem Schwaden in den vorgeheizten Ofen geben. 17-20 Minuten goldbraun backen. ■

Schwierigkeitsgrad: ★★☆☆
Getreide: Weizen
Triebmittel: Sauerteig Marvin
Teigkonsistenz: weich
Zeit gesamt: 20-22 Stunden
Zeit am Backtag: 60 Minuten
Backzeit: 17-20 Minuten
Starttemperatur: 250°C
Backtemperatur: 250°C
Schwaden: beim Einschießen

Zeitraster

13.00 Uhr
Teig ansetzen

Nächster Tag
8.00 Uhr
Ofen vorheizen
Teig formen

8.30 Uhr
Wurzelwickel backen

8.50 Uhr
Wurzelwickel fertig

Jetzt bestellen!

www.brot-magazin.de

Backen
INTERNATIONAL

FÜR EINSTEIGER + PROFIS
Mehr als 30 Rezepte aus 27 Ländern
mit ausführlich bebilderten Schritt-für-Schritt-Anleitungen

IN 30 REZEPTEN UM DIE WELT

EINGETAUCHT
Rum Baba aus Italien

HERZERWÄRMEND
Wandelbare Pluschki aus Russland

TÜRKEI ZUM MITNEHMEN
In wenigen Schritten zu perfekten Açma

*Gnande mission
So gelingen Croissants*



8,50 EUR
A: 9,40 Euro, CH: 12,90 sFR, BeNeLux: 9,80 Euro

Brot
Sonderheft

Ob Japan, Georgien oder Frankreich – gebacken wird auf der ganzen Welt. Dabei unterscheiden sich die einzelnen Gebäcke nicht nur in Zutaten und Zubereitung. Sie werden oft auch zu ganz speziellen Anlässen hergestellt.


BACKEN International – In 30 Rezepten um die Welt lädt ein zu einer kulinarischen Backreise rund um den Globus. Gelingsichere Rezepte und umfangreiche Step-by-Step-Anleitungen in Wort und Bild machen das neue Sonderheft aus der **BROT**Redaktion für Back-Neulinge zu einer Fundgrube der Köstlichkeiten. Das Magazin bietet aber auch routinierten Bäckerinnen und Bäckern Inspiration, Hintergrundwissen und jede Menge authentische Geschmackserlebnisse.


www.brot-magazin.de/einkaufen


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

Wenn der Sauerteig aufgefrischt wird, bleibt gern einiges übrig. Da bietet sich ein Rezept an, das mit viel davon angesetzt wird. Der gut durchgereifte Ansatz aus dem Kühlschrank zaubert aus Roggen und Weizen ein ebenso fluffiges wie rustikal-aromatisches Mischbrot.

Rezept: Sebastian Marquardt
Bild: Jan Schnare

 @brotmagazin

 /brotmagazin

 brot-magazin.de

Teig-Zutaten

- ▶ 400 g Wasser (handwarm)
- ▶ 150 g Anstellgut (aus dem Kühlschrank)
- ▶ 250 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 250 g Weizenmehl 1050
- ▶ 12 g Salz

● Die Zutaten auf langsamer Stufe 8 Minuten mischen, dann 4 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Abgedeckt bei Raumtemperatur 2,5 Stunden gehen lassen.

● Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rundwirken und mit Schluss nach unten in einem bemehlten Gärkorbchen bei Raumtemperatur 90 Minuten zu Gare stellen.

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

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

*Für Einsteiger
geeignet*

Schwierigkeitsgrad: ★★☆☆

Getreide: Roggen, Weizen

Triebmittel: Sauerteig

Teigkonsistenz: fest

Zeit gesamt: 5 Stunden

Zeit am Backtag: 5 Stunden

Backzeit: 45 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 230°C

nach 10 Minuten

Schwaden: beim Einschießen,
nach 10 Minuten ablassen



Melanie



Zeitraster

17.00 Uhr
Teig ansetzen

19.45 Uhr
Brot formen

20.45 Uhr
Ofen vorheizen

21.15 Uhr
Backen


22.00 Uhr
Brot fertig


Clemens Cashew


Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★★★
Getreide: Hartweizen, Kamut
Triebmittel: Sauerteig
Teigkonsistenz: fest
Zeit gesamt: 10,5-14,5 Stunden
Zeit am Backtag: 10,5-14,5 Stunden
Backzeit: 50 Minuten
Starttemperatur: 230°C
Backtemperatur: 210°C
nach 10 Minuten
Schwaden: beim Einschießen

Rezept: Sebastian Marquardt
Bild: Jan Schnare

 @brotmagazin

 /brotmagazin

 brot-magazin.de

Cashewkerne enthalten mit mehr als 45 Prozent Anteil enorm viel Fett. Darüber hinaus sind sie Lieferanten für Magnesium und Eisen. Dem Brot geben sie eine mild-süßliche Note sowie angenehmen Biss. Damit eignet sich das Gebäck selbst ohne Belag als Salatbeilage oder schmackhafter Snack zwischendurch.

🕒 Alle Zutaten – außer Salz und Cashewkerne – auf langsamer Stufe 10 Minuten mischen, dann 7 Minuten auf schnellerer Stufe kneten.

🕒 Salz sowie Cashewkerne zugeben und den Teig weitere 3 Minuten auf schnellerer Stufe kneten, dann abgedeckt 120 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

🕒 Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche langwirken, mit Schluss nach oben in ein bemehltes Gärkörbchen geben und 60 Minuten bei Raumtemperatur zur Gare stellen.

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

🕒 Den Teigling sanft aus dem Gärkörbchen stürzen, einschneiden und unter Schwaden in den Ofen geben. Die Temperatur nach 10 Minuten auf 210°C reduzieren und weitere 40 Minuten backen. 🍞

Sauerteig

▶ 130 g Wasser (warm)

▶ 200 g Hartweizenmehl
(alternativ Hartweizengrieß)

▶ 30 g Anstellgut

Die Zutaten gründlich mischen und abgedeckt bei Raumtemperatur 6-10 Stunden reifen lassen.

Hauptteig

▶ Sauerteig

▶ 380 g Wasser (kalt)

▶ 200 g Hartweizenmehl
(alternativ Hartweizengrieß)

▶ 200 g Kamutmehl Vollkorn
(alternativ Weizenmehl Vollkorn)

Spätere Zugabe

▶ 150 g Cashewkerne (ungewürzt)

▶ 12 g Salz

Tipp

Aufgrund ihres hohen Fettgehaltes müssen Cashewkerne zuvor nicht eingeweicht werden. Kamutmehl findet man im Handel auch unter dem Namen Khorasan.



Zeitraster

8.00 Uhr

Sauerteig ansetzen

17.00 Uhr

Hauptteig ansetzen

19.30 Uhr

Brot formen

20.00 Uhr

Ofen vorheizen

20.30 Uhr

Backen

21.20 Uhr

Brot fertig

Komay

Kamut – auch unter dem Ursprungsnamen Khorasan zu finden – zählt zu den Urgetreiden. Als Vorfahre des Weizens wurde es spät wiederentdeckt und sofort kommerziell geschützt, sodass es ausschließlich in Bio-Qualität verfügbar ist. Es erinnert in Korn und Farbe an Hartweizen, gibt dem Brot zarte Anklänge von Vanille-Aroma.

Vorteig (Poolish)

- ▶ 200 g Wasser (warm)
- ▶ 200 g Kamutmehl Vollkorn (alternativ Weizenmehl Vollkorn)
- ▶ 0,1 g Frischhefe

Die Zutaten gründlich mischen und abgedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten anspringen lassen, dann für 16-48 Stunden in den Kühlschrank geben.

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 280 g Wasser (kalt)
- ▶ 300 g Weizenmehl 550
- ▶ 100 g Weizenmehl 1050
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 2 g Frischhefe

☉ Alle Zutaten auf langsamer Stufe 10 Minuten mischen, dann 6 Minuten auf schnellerer Stufe kneten und abgedeckt 4 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

☉ Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche langwirken und mit Schluss nach oben für 60 Minuten in ein bemehltes Gärkörbchen geben.

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

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

Tipp


0,1 g Frischhefe entspricht der Größe eines Reiskorns und 1 g Frischhefe entspricht etwa der Größe einer Kichererbse. Kamutmehl findet man im Handel auch unter dem Namen Khorasan. Kamutmehl findet man im Handel auch unter dem Namen Khorasan.


Für Einsteiger geeignet


Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen, Kamut
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	22-54 Stunden
Zeit am Backtag:	6,5 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	210°C
Schwaden:	nach 10 Minuten beim Einschießen

Rezept: Sebastian Marquardt

Bild: Jan Schnare

 @brotmagazin

 /brotmagazin

 brot-magazin.de



Zeitraster

19 Uhr
Vorteig ansetzen

19.30 Uhr
Vorteig in den
Kühlschrank

Übernächster Tag
10.00 Uhr
Hauptteig
ansetzen

14.30 Uhr
Brot formen

15.00 Uhr
Ofen
vorheizen

15.30 Uhr
Backen


16.20 Uhr
Brot fertig


Ruth


Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★★★
Getreide: Weizen
Triebmittel: Lievito Madre
Teigkonsistenz: weich, bindig
Zeit gesamt: 22,5-26,5 Stunden
Zeit am Backtag: 4,5 Stunden
Backzeit: 45 Minuten
Starttemperatur: 250°C
Backtemperatur: 230°C sofort
Schwaden: beim Einschließen

Rezept: Sebastian Marquardt
Bild: Jan Schnare

 @brotmagazin

 /brotmagazin

 brot-magazin.de



Das mild-saure Aroma der Lievito Madre trifft auf den herzhaften Geschmack von Ruchmehl. Die Schweizer Mühlen-Spezialität findet sich zunehmend in deutschen Sortimenten. Die Qualitäten schwanken dabei stark und mit ihr auch die Wasseraufnahme. Daher ist bei der Flüssigkeits-Zugabe Obacht angeraten. Der hohe Schalenanteil des Ruchmehls verspricht aber immer ein kulinarisches Erlebnis, das sich lohnt.

- Alle Zutaten – außer Salz – 10 Minuten auf langsamer Stufe mischen, dann 7 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Das Salz hinzugeben und weitere 5 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Den Teig abgedeckt 120 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen, dabei nach 30 und 60 Minuten jeweils dehnen und falten.
- Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rundformen und mit Schluss nach unten 60 Minuten bei Raumtemperatur in einem bemehlten Gärkörbchen gehen lassen.
- Den Backofen auf auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Den Teigling sanft aus dem Gärkörbchen stürzen und unter Schwaden in den Ofen geben. Die Temperatur sofort auf 230°C reduzieren und 45 Minuten backen. ■

Lievito Madre

- ▶ 130 g Wasser (warm)
 - ▶ 260 g Weizenmehl 550
 - ▶ 25 g Lievito-Madre-Anstellgut
- Die Lievito Madre im Wasser lösen, das Mehl dazugeben, alles gründlich verkneten und abgedeckt 18-22 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Tipp

Wenn die Lievito Madre in den zurückliegenden Tagen aufgefrischt wurde, kann sie auch direkt aus dem Kühlschrank verwendet werden. Gegebenenfalls verlängert sich die Reifezeit des Hauptteiges ein wenig.

Hauptteig

- ▶ Lievito Madre
 - ▶ 380 g Wasser (kalt)
 - ▶ 440 g Weizen-Ruchmehl (Alternativ Weizenmehl 1050)
- Spätere Zugabe
- ▶ 14 g Salz



Zeitraster

20.00 Uhr
Lievito Madre
ansetzen

Nächster Tag

17.00 Uhr
Hauptteig ansetzen

19.30 Uhr
Brot formen

20.00 Uhr
Ofen vorheizen


20.30 Uhr
Backen


21.15 Uhr
Brot fertig


Gerade erst wurde das Tangzhong-Brot aus Ausgabe 02/2020 zum beliebtesten Gebäck der **BROT**Leserinnen und -Leser gewählt. Sein namensgebendes Herz ist ein Mehlkochstück. Hier entfällt es und wird durch **BROTGranulat** ersetzt. Und auch sonst erfuhrt das Rezept eine Weiterentwicklung, die binnen weniger Stunden ein aromatisches Brot auf den Tisch bringt, das auch nach Tagen noch mit unglaublich saftiger Krume überzeugt.

Rezept: Sebastian Marquardt

Bild: Jan Schnare

 @brotmagazin

 /brotmagazin

 brot-magazin.de

Teig-Zutaten

- ▶ 570 g Weizenmehl 550
- ▶ 400 g Haferdrink (kalt, alternativ Vollmilch)
- ▶ 40 g Butter (kalt, in Stücken)
- ▶ 40 g **BROTGranulat** Ackerbohne
- ▶ 30 g Rohrohrzucker (alternativ Kristallzucker)
- ▶ 10 g Frischhefe
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 2 Eigelb

Topping

- ▶ 1 Eigelb
- ▶ 10 g Haferdrink (alternativ Vollmilch)

● Alle Zutaten auf langsamer Stufe 15 Minuten mischen, dann 3 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Den Teig abgedeckt 120 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

● Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche in 2 Teile à zirka 560 g teilen. Beide Teigstücke jeweils zu einem etwa 35 cm langen Strang ausrollen. Beide Stränge umeinander verdrehen, in eine gefettete Kastenform (etwa 30 cm) geben und abgedeckt 2-4 Stunden gehen lassen, bis der Teig die Form voll ausfüllt.

● Rechtzeitig den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

● Für das Topping Eigelb und Haferdrink mischen und das Brot damit abstreichen. Den Teigling in der Kastenform in den Ofen geben und 35-40 Minuten backen. ■

Tipp

Anstelle von **BROTGranulat** kann auch ein Kochstück verarbeitet werden. Dafür nimmst Du 50 g des Mehls sowie 200 g der Flüssigkeit aus dem Hauptteig, verrührst sie in einem Topf und erhitzt sie, bis die Masse puddingartig eindickt. Sie muss dann mindestens 120 Minuten abkühlen und kommt mit den restlichen Zutaten zum Hauptteig.



Zeitraster

16.00 Uhr
Teig ansetzen

18.30 Uhr
Brot formen

20.45 Uhr
Ofen vorheizen

21.15 Uhr
Backen

22.00 Uhr
Brot fertig

Granuzhong



Tipp

Anstelle von BROtGranulat Ackerbohne kann auch Dinkel-, Buchweizen oder Hartweizen-Granulat verwendet werden. Dabei handelt es sich um eine natürliche Zutat, die mehr Wasser im Teig bindet, vergleichbar mit einem getrockneten Kochstück. Mehr Informationen auf Seite 100 oder unter brot-magazin.de/einkaufen.



Einen kostenlosen Einführungskurs BROtGranulat findest Du unter brot-akademie.com. Dort erfährst Du alles über diese Backzutat und wie man sie verwendet. Zum Kurs zählt auch eine Videoanleitung zur Herstellung dieses Brotes in einer ähnlichen Form.

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	fest
Zeit gesamt:	5-7 Stunden
Zeit am Backtag:	5-7 Stunden
Backzeit:	35-40 Minuten
Starttemperatur:	180°C
Backtemperatur:	180°C
Schwaden:	optional


Shemeni


Tipp


Ohne Granulat reduziert sich die Wassermenge im Hauptteig auf 280 g.



Rezept: Sebastian Marquardt
Bilder: Jan Schnare

 @brotmagazin

 /brotmagazin

 brot-magazin.de

**Für Einsteiger
geeignet**

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆
 Getreide: Weizen, Roggen
 Triebmittel: Hefe
 Teigkonsistenz: fest
 Zeit gesamt: 18-22 Stunden
 Zeit am Backtag: 3 Stunden
 Backzeit: 40 Minuten
 Starttemperatur: 230°C
 Backtemperatur: 210°C
 nach 10 Minuten
 Schwaden: beim Einschießen

Schon optisch ist das Brot mit seiner Muschelform ein Leckerbissen. Doch auch die inneren Werte überzeugen. Die feinporige, mild-süße Krume harmoniert mit Käse oder feinen Aufstrichen. Auf dem Frühstückstisch bereitet jede Scheibe die perfekte Bühne für Honig wie auch Konfitüren. Der Laib ist eigentlich zu lecker zum Verschenken, doch wegen seines Aussehens gerade dafür gut geeignet.

☉ Alle Zutaten 8 Minuten auf langsamer Stufe mischen, dann 8 Minuten auf schnellerer Stufe kneten, abgedeckt 30 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

☉ Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche rundwirken und mit Schluss nach unten auf der Arbeitsplatte abgedeckt 30 Minuten gehen lassen.

☉ Mit einem Rollholz (alternativ Nudelholz) etwa ein Drittel des Teiges ausrollen und über den verbleibenden Teig klappen. 45 Minuten Teigruhe unabgedeckt bei Raumtemperatur.

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

☉ Den Teigling etwas bemehlen, einschneiden und unter Schwaden in den Ofen geben. Die Temperatur nach 10 Minuten auf 210°C reduzieren und weitere 30 Minuten backen. ■

Vorteig (Biga)

- ▶ 150 g Wasser (warm)
- ▶ 300 g Weizenmehl 1050
- ▶ 3 g Frischhefe

Die Hefe im Wasser lösen und gründlich mit dem Mehl verkneten. 60 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur anspringen lassen, dann für 14-18 Stunden in den Kühlschrank geben.

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 330 g Wasser (kalt)
- ▶ 200 g Weizenmehl 550
- ▶ 100 g Roggenmehl 1150
- ▶ 50 g BROTGranulat Dinkel
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 6 g Frischhefe
- ▶ 2 g Zucker
- ▶ 1 g Backmalz (aktiv, optional)

Tipp

Anstelle von BROTGranulat Dinkel kann auch Roggen-Granulat verwendet werden. Dabei handelt es sich um eine natürliche Zutat, die mehr Wasser im Teig bindet, vergleichbar mit einem getrockneten Kochstück. Mehr Informationen auf Seite 100 oder unter brot-magazin.de/einkaufen.



Einen kostenlosen Einführungskurs BROTGranulat findest Du unter brot-akademie.com. Dort erfährst Du alles über diese Backzutat und wie man sie verwendet. Zum Kurs zählt auch eine Videoanleitung zur Herstellung dieses Brotes in einer ähnlichen Form.



Zeitraster

22.00 Uhr
Vorteig ansetzen

Nächster Tag
16.00 Uhr
Hauptteig ansetzen

17.10 Uhr
Teig rundwirken

17.40 Uhr
Brot formen

18.00 Uhr
Ofen vorheizen

18.30 Uhr
Backen

19.10 Uhr
Brot fertig

Euer BROT

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

Wir haben das genetzte Hausbrot aus der letzten Ausgabe mit Roggenmehl Type 1370 nachgebacken. Es wurde um einiges rustikaler als erwartet, hat aber auf ganzer Linie überzeugt. Die Backzeit war bei uns länger als angegeben.

Pia und Bernd Holste



Das Herbstbrot aus **BROT** 01/2022 riecht toll und hat durch den Kaffee eine interessante Farbe bekommen. Gebacken wurde es mit Roggenmehl und ohne Altbrot.

Juliane Wrede Fischer

Ich habe das Brot Donna aus **BROT** 02/2022 gebacken, aber in runder Form im Topf. Es ist geschmackvoll geworden. Das wird sicher nicht das letzte Mal sein, dass ich das Brot backe. **Ilona Scholz**



Ich habe die Wilhelmina aus **BROT** 01/2022 nachgebacken – ein wahrer Daniel Düsentrüb. Einfach ein tolles Brot mit viel Geschmack.

Bettina De Schrijver



Erst kürzlich habe ich die Hamburger Rundstücke aus **BROT** 02/2017 gebacken. Als ich gesehen habe, dass in der letzten Ausgabe ein neues Rezept für Hamburger Rundstücke war, musste ich die Brötchen auch ausprobieren und erneut in kulinarischen Erinnerungen schwelgen. Auch die neuen Rundstücke sind sehr gelungen. Die Gurken-Kräuter-Frischkäse-Mousse aus der letzten Ausgabe habe ich auch noch zubereitet. Beim Abschmecken hat sie einen leckeren, frischen Eindruck gemacht.

Sven Schwarzat

Wir lieben deftiges Sauerteigbrot. Donna aus der letzten Ausgabe habe ich zweimal gebacken. Es ist innen saftig und feinwürzig und besitzt eine schöne, rösche Kruste – genau die richtigen Aromen für Käse. Mit Rübenkraut bestrichen schmeckt das Brot auch gut mit seiner leckeren, etwas herben Kruste. Beim nächsten Mal werde ich die Brote in allerdings im größeren Format backen. **Roswitha Auf der Mauer**



Da wir Rosinenfans sind, habe ich die Cranberries im Rezept für die Frühstücksbrötchen aus BROT 02/2022 gegen Rosinen getauscht. Statt Ahornsirup nahm ich Agavendicksaft. Der Teig wurde wunderbar geschmeidig, die Konsistenz der Brötchen herrlich fluffig und der Geschmack ist einfach super.

Gabriele Singh



Ich habe mich an den Hamburger Rundstücken aus der letzten Ausgabe versucht. Schon der Teig hat mir sehr gut gefallen. Auch der Geschmack ist toll – wir konnten es nicht aushalten und haben die Brötchen noch warm probiert. Abgekühlt waren sie dann noch besser. Die werden auf jeden Fall wieder gebacken. Ein Brot habe ich aus der letzten Ausgabe auch noch nachgebacken – das Dreikorn mit gekeimten Buchweizen. Das hat anfangs nicht so gut geklappt. Ich wollte normalen Buchweizen nehmen und hatte ihn schon eingeweicht wie es im Tipp stand. Allerdings war er nicht mehr gut, so dass ich ihn leider entsorgen musste. Also habe ich improvisiert und stattdessen Sonnenblumenkerne und Leinsamen genommen. Das Ergebnis kann sich sehen lassen.

Ines Harth



Ich habe das Pebbles on Speed aus der letzten Ausgabe nachgebacken. Ich bin immer neugierig, wenn es um neue Backhelfer geht und so

habe ich direkt das **BROT-**

Granulat Ackerboh-
ne bestellt und

getestet. Mein Teig war nach der Gare sehr weich und so war ich mir nicht sicher, ob das Brot im Backofen in Form bleibt. Aber es hat geklappt, das Brot ging schön auf und hat eine tolle Kruste. Die

Krume war schön fluffig und saftig. Daumen hoch für die Ackerbohne.

Astrid Niehues



Ich habe mich an den Dinkel-Hirse-Laib aus BROT 02/2022 gewagt. Nach anfänglichen Bedenken – da es sehr flach war, als ich es aus dem Körbchen gestürzt hatte – ist es doch gut geworden. Es ist sehr saftig und schmeckt wunderbar. **Simone Hohl**



Ich habe mich an Pebbles on Speed aus der letzten Ausgabe gewagt. Da ich kein **BROTGranulat** hatte, bin ich etwas sparsamer mit der Wassermenge gewesen und erhielt einen gut händelbaren Teig. Ein bisschen Thymian habe ich auch noch dazugegeben. Gebacken habe ich das Brot im Gusstopf. Das Ergebnis ist toll geworden. **Sybille Gruß**



Die Hamburger Rundstücke aus **BROT 02/2022** habe ich bereits abends ge-

formt, in meine Couronne-Backform gegeben und zur Stückgare im Kühlschrank gelagert. Direkt aus dem Kühlschrank wurden sie eingeschnitten und in den Ofen gegeben. Im Nachhinein denke ich, dass der Teig wohl etwas viel war für nur acht Brötchen. Beim nächsten Mal rechne ich vorher um. Geschmacklich sind die Brötchen toll geworden.

Sanja Blanke



Mein absoluter Favorit aus **BROT 02/2022** ist der Urkorn-Laib. Ein tolles Geschmackserlebnis und eine Vielfalt an Aromen steckt in der tollen Krume und der knackigen Kruste.

Michaela Malsbenden



Ich habe das Alb-Laibl aus der letzten Ausgabe nachgebacken. Bisher hatte ich noch kein Kamutmehl verarbeitet, aber das klappte problemlos. Ich hoffe, die lange Teigführung macht sich im Geschmack bemerkbar. 45 Stunden beim Brotbacken sind mein Rekord. Die Kruste ist herrlich geworden und der Duft zieht durch die ganze Wohnung.

Janin Pabst

Donna aus **BROT 02/2022** ist ein sehr gutes Brot. Voller Geschmack mit saftiger Krume und leicht splittiger Kruste, ein Traum. Das gibt es definitiv nochmal.

Ursula Ewald



Voller Begeisterung habe ich Ausgabe 02/2022 durchgeblättert und das Brot Ron gebacken. Es ist wunderbar gelungen und schmeckt sehr gut. Auch Ausgabe 01/2022 hat mich inspiriert, daraus habe ich das Brot Wilhelmina nachgemacht. Der Teig war allerdings sehr weich, sodass ich ihn nicht dehnen und falten konnte. Ich habe ihn mit dem Gummischaber in ein bemehltes Gärkörbchen gegeben, vorsichtig auf Backpapier gestürzt und im Topf gebacken. Der Teig ist ein wenig in die Breite gegangen, dadurch ist das Brot nicht so hoch geworden. Es schmeckte uns trotzdem sehr gut. Auch das Brot Triple-R backe ich sehr häufig und füge dem Hauptteig oft noch 100 Gramm Sonnenblumenkerne und ab und zu Leinsamen hinzu.

Barbara Habicht



Triple-R



Ron



Wilhelmina



Von den Hamburger Rundstücken aus der letzten Ausgabe habe ich gleich die doppelte Menge angesetzt. Der Teig ließ sich sehr gut verarbeiten. Allerdings war es mir zu anstrengend, die Zutaten von Hand zu mischen. Also habe ich erst die Lievito Madre in Wasser aufgelöst und dann kurz im Thermomix geknetet. Die Brötchen sind sehr alltagstauglich, optisch und geschmacklich toll. Außen sind sie knusprig, innen wattig, weich, saftig – auch am nächsten Tag noch. Ich bin begeistert.

Kathrin Schüsler



Das Flotte Bierchen aus **BROT** 01/2022 riecht sehr gut und hat eine knusprige Kruste. Dazu esse ich Selbstgeräuchertes und ein bisschen Entenschmalz – einfach lecker.

Iris Werner

Nachdem ich von einer Bekannten 5 Kilogramm Bulgur geschenkt bekommen hatte, der sich aber als Hirse herausstellte, war ich auf der Suche nach einem Rezept für ein Hirsebrot. In **BROT** 02/2022 bin ich fündig geworden und habe den Dinkel-Hirse-Laib gebacken. Ein leckeres, nussiges Brot, das ich vor lauter Ungeduld noch warm angeschnitten habe. Das wird es definitiv häufiger geben.

Michaela Neumeister



**Zeigt her
Eure Brote!**

Ihr habt Rezepte aus **BROT** nachgebacken? Zeigt uns das Ergebnis und schreibt ein paar Zeilen dazu. Was hat Euch gefallen? Was nicht? Einfach Mail an redaktion@brot-magazin.de. Wir freuen uns auf Eure Brote.

Zuhause Backen wie ein Profi

Mit den Kursen der BROTakademie lernst Du Grundlagen sowie nützliche Tricks für das heimische Backen.

[Zu den Kursen](#)

Kurse für alle Herausforderungen

Ob Neuling oder erfahren - mit den Kursen der BROTakademie perfektionierst Du Deine Fähigkeiten



Masterclass Sauerteig

In wenigen Tagen setzt Du unter fachkundiger



Masterclass Baguette

Mit einfachen natürlichen Zutaten und wenigen



Masterclass Hefezopf

Von der Teigherstellung über die Vorbereitung bis hin

Lernen **wann und wo** Du willst

Schritt für Schritt zum perfekten Gebäck

Modernes Wissen über die Brotherstellung verfügbar zu machen, ist wichtigstes Anliegen der BROTredaktion. Dafür gibt es neben dem Magazin und der Facebook-Gruppe nun eine weitere Plattform. Die Online-Kurse der BROTakademie zeigen detailliert und Schritt für Schritt die Herstellung von Gebäcken. Dabei bieten sie große Flexibilität. Man lernt, wann und wo und so oft man möchte.

Croissants oder Baguettes gehören zu den anspruchsvolleren Gebäcken in der heimischen Küche. Aber auch Aufzucht und Pflege von Sauerteig haben es in sich. „Im Magazin BROT“, erklärt Chefredakteur Sebastian Marquardt, „beschreiben wir alle Schritte auf dem Weg zum perfekten Gebäck so genau und detailliert wie möglich. Aber in bewegten Bildern zu sehen, wie ein tourierter Teig hergestellt, ein Brötchen geformt oder ein Baguette eingeschnitten wird, vermittelt nochmal ganz andere Eindrücke.“

So kam es schon vor Jahren zu der Idee, auch Kurse für die Leserinnen und Leser der Zeitschrift anzubieten. Der Start war vielverspre-

chend, die Resonanz fantastisch – bis eine Pandemie weitere Präsenzkurse unmöglich machte. Gleich im ersten Lockdown – man erinnert sich an Hefe- und Mehlnotstand – gab es dann in der Facebook-Gruppe des Magazins Video-Anleitungen aus der marquardtschen Küche für die Herstellung von Sauerteig und Hefewasser, aber auch für einfache Brote. Sie wurden bis heute hunderttausendfach geklickt.

Und so stellte sich die Frage, wie man dieses Format professionalisieren und unabhängig von Facebook anbieten kann. Die Antwort ging kürzlich online. Unter brot-akademie.com finden Interessierte aktuell Kurse zu den Themen Baguette, Croissant und Pain au chocolat, Sauerteig, Hefezopf und Brötchen.

Schritt für Schritt

Jede Masterclass ist modular aufgebaut. Sofort nach Buchung hat man Zugriff auf Basis-Informationen, Rezepte sowie die erste Lektion. Weitere werden dann nach und nach freigeschaltet. Dabei erklären die Kursleiterinnen und Kursleiter jeden Schritt auf dem Weg zum perfekten Gebäck in einem eigenen Video – oft begleitet von nützlichem Informationsmaterial. So lassen sich einzelne Schritte beliebig oft wiederholen und Details sowie ergänzende Informationen nachlesen.

Dabei steht jeder Kurs nach Buchung unbegrenzt lange zur Verfügung. Man kann also jederzeit unterbrechen, später fortsetzen oder wiederholen. Solange, bis die eigenen Handgriffe und Schnitte sitzen. Ob man dafür Rechner, Tablet oder Mobiltelefon nutzt,



spielt keine Rolle – die BROTakademie ist für alle Darstellungsformen optimiert.

Nicht nur für Neulinge

In der Regel beginnt jeder Kurs mit der Teigherstellung und essenziellem Grund-

In einem 10-Tages-Kurs führt führt Sebastian Marquardt im Video-Kurs durch das Thema Sauerteig und zeigt alles, was man wissen muss über Aufzucht, Pflege, Verwendung, Rettung und Haltbarmachung

KURSE

Das Kursprogramm wächst in den nächsten Monaten kontinuierlich



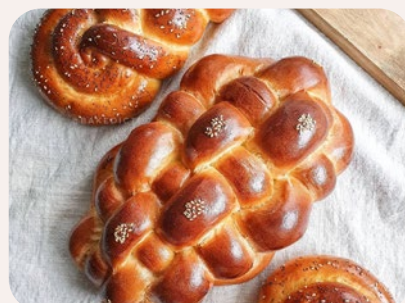
Masterclass Sauerteig

In diesem 10-Tages-Kurs setzt Du Deinen eigenen Sauerteig an und lernst alles über den Umgang mit ihm. Auch Fortgeschrittene erfahren hier viel Neues



Masterclass Baguette

Mit einfachen Zutaten und wenig Aufwand zum perfekten Baguette. Wir zeigen Dir, wie Du auf dem Niveau Pariser Boulangerien backen kannst



Masterclass Hefezopf

Von der Teigherstellung bis zur Flechttechnik lernst Du alles, um bald schon selbst die perfekten Hefezöpfe herzustellen, die auf jedem Büffet zu einem Hingucker werden



Masterclass Croissant & Pain au chocolat

Tourierte Teige sind eine besondere Herausforderung. Wir zeigen Dir, wie Du mit einfachen Hausmitteln luftige Croissants und verführerische Pain au chocolat herstellen kannst



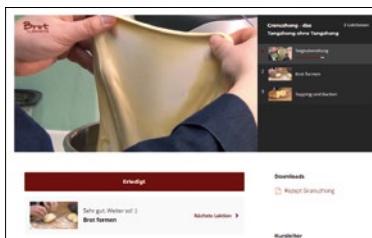
Aufbaukurs Hefezopf

Du hast bereits Deine ersten Zöpfe gebacken, bist vertraut mit der Teigherstellung. Jetzt geht es an die richtig interessanten Varianten – mit 6 und 14 Strängen



Einführungskurs BROTGranulat

Eine natürliche Zutat mit der Fähigkeit, viel Flüssigkeit zu binden. Wir zeigen Dir mit Beispiel-Rezepten, wie Du mit BROTGranulat besser backen kannst



Bis hin zu kleinen Details werden alle Schritte der Gebäckherstellung erläutert



Detailliert zeigt Kursleiterin Olga Rau das Flechten verschiedener Zopf-Variationen



Auch wer schon mit Sauerteig arbeitet, erfährt in der zehntägigen Masterclass Sauerteig noch viel Neues und Wissenswertes

oft man will. Man lernt richtig viel. Kann ich nur empfehlen! Das Baguette ist das beste, was ich je gebacken habe.“

lagenwissen. Das macht die Materie für Neulinge verständlich und nachvollziehbar. Mit zahlreichen bewährten Tricks und Hintergrund-Informationen lernen aber auch erfahrende Hobbybäckerinnen und -bäcker viel dazu.

Das bestätigt auch Teilnehmerin Jeannette Modenbach. Sie gehörte zu den ersten, die die Masterclass Sauerteig belegt haben. Und obwohl sie schon lange mit ihrem „Schorsch“ backt, brachte der zehntägige Kurs jede Menge Erhellendes und neue Informationen: „Ich habe nochmal so viel dazugelernt, werde jetzt auf eine neue Fütterung umsteigen, da für mich das milde Aroma Priorität hat. Es gibt tolle Tipps, tolle Anregungen im Umgang mit Sauerteig. Ich kann diesen Kurs nur wärmstens empfehlen.“

Auch Martina Saalwächter backt schon lange selbst: „Ich habe die Masterclass Baguette absolviert. Die Videos sind klasse, Schritt für Schritt erklärt. Genial, dass man sie ansehen kann, wann und so

Wachsendes Angebot

„Unser Ziel ist es, die Zahl der Kurse bis zum Jahresende auf 15 zu erhöhen“, erklärt Sebastian Marquardt. Durchschnittlich eine Masterclass soll pro Monat hinzukommen. Geplant sind Themen wie Lievito Madre, Laugen Gebäck oder auch Hefewasser.

Für jene, die sich zunächst ansehen möchten, wie die Akademie von innen aussieht, bietet sich der Einführungskurs **BROTGranulat** an. Diese besondere Backzutat ist im Bereich der privaten Bäckerei noch relativ unbekannt. Daher wird in dem kostenfreien Kurs erklärt, was es damit auf sich hat und wie man sie einsetzt. Regelmäßig wird er um neue Rezepte und Einsatzmöglichkeiten ergänzt.

„Durch unsere Arbeit am Magazin, vor allem aber auch durch den engen Austausch mit unseren Leserinnen und Lesern in den sozialen Netzwerken, wissen wir sehr genau, wo beim heimischen Backen oft der Schuh drückt, welche Fragen sich immer wieder stellen“, erklärt Sebastian Marquardt. Genau da setzen sein Team und er nun an und versorgen Interessierte mit den richtigen Antworten, ausführlichen Anleitungen sowie praxistauglichen Tipps und Tricks. ■



PLZ 20000

Mühle Erks

Backen Sie Ihr Brot mit unseren wertvollen Zutaten!

Bioland

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



Mühlentfinder

PLZ 50000



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

PLZ 60000



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

PLZ 70000



WALZ-MÜHLE
Erlebniseinkauf im
neuen Mühlenmarkt
oder im Onlineshop
Steigle 34 72160 Horb
07451-6252709
www.walz-muehle.com

PLZ 70000



Stingel-Mühle
72336 Balingen
Versandkostenfrei ab 45 €
QUALITÄTSMEHLE
BACKMISCHUNGEN
BACKZUTATEN
& ZUBEHÖR
www.mehlkaufen.de



Heimatsmühle
SEIT 1808
Unser Mühlenladen
für Genussentdecker
Heimatsmühle 1
73433 Aalen
Telefon 073 61/91 51 - 64
www.heimatsmuehle.com



Beste Biomehle in großer
Vielfalt finden Sie im
• Bioladen
• In unserem Mühlenladen
• In unserem Onlineshop
Mehr unter spielberger.de
Spielberger GmbH, 74336 Brackenheim,
+49 (0) 7135 - 98 15-51



BLATTERT
MÜHLE & KORNSHAUS
GETREIDE
MEHLE
BACKZUTATEN
von den Höhenlagen
des Schwarzwaldes
79848 Bonndorf, Telefon: 07703 318
blattert-muehle.de


PLZ 80000



Mailänder MÜHLE
Egerweg 30 · 86753 Möttingen
Tel.: 09083/208 · Fax: 920208
Online shoppen:
mailaender-muehle.de
Alle Mühlenprodukte auch in BIO
Besondere Spezialität
Gelbweizenmehl
RIESER GOLD



DRAX-MÜHLE
SHOP
Mehl, Getreide und Backzutaten
direkt aus der Mühle!
www.drax-muehle.de
Drax-Mühle GmbH
Hochhaus 5 · 83562 Rechtmehring
Tel. 08072-8276



BRUCKMAYER MÜHLE
In unserem Online-Shop
findest Du alles
rund ums Backen
& noch vieles
mehr ...
BRUCKMAYER MÜHLE | Allötting
Telefon: (0)86 71-69 89
www.bruckmayer-muehle.de



De Wolfmühle
Scan mich
...unser Können
liegt in Ihrer Hand
100% Bio pur
Getreide & Mehle
vom Müllermeister
Andreas Löffl
• Onlineshop
• Hofladen
• Reinigungsanlage
• Gastronomie
100 % bio-
zertifiziert in
allen Bereichen
DE-Öko-006
Andreas Löffl &
Kathrin Nagy
Wolfmühle 1
85661 Forstinning

PLZ 90000



Schustermühle
Seit 1825
• Mehl
• Getreide
• Backzutaten
Aus der Region für die Region
besuchen Sie unseren
Onlineshop
Schustermühle
Eisersdorf 8 · 95478 Kemnath-Stadt
Tel: 09642-477
www.schustermuehle.de
info@schustermuehle.de



Winkler Mühle
Backmischungen für Brot,
Kuchen und Gebäck
Verschiedene Mehle und Grieße
Müsli und Cerialien
Mühlenführungen auf Anfrage
Onlineshop:
www.winkler-muehle.de
Dorfstr. 1 · 91189 Gustenfelden
Tel.: 09122-83 18 55
Öffnungszeiten Mühlenladen und Hofcafe
Mo-Fr 08-18 Uhr · Sa 08-13 Uhr

Österreich



la mühle
Langers Mühlenladen
Alles rund ums
Backen, Kochen und
vielen mehr
www.lamuehle.at
Schubertstraße 15
3452 Atzenbrugg
Österreich
office@langermuehle.at
Telefon: +43 2275/5273



Rosenfellner
Mühle
GUTES FÜR
DICH!
EXZELLENT BIOQUALITÄT -
GUT FÜRS BAUCHGEFÜHL!
23 Sorten Mehl, u.a. auf Stein vermah-
len, Backmalze, Trockensauerteige u.v.m
Bequem online bestellen unter
www.rosenfellner.at

Grundkurs Brotbacken – Teil 10

Lecker statt alt

Auch vom schmackhaftesten Brot bleibt am Ende mal etwas übrig. Müll ist das dann aber nicht. Vielmehr gibt es viele Optionen, daraus noch Leckeres oder Nützliches herzustellen. Selbst misslungene Laibe können sinnvoll genutzt werden. Mit etwas Kreativität und Pragmatismus erblühen Reste zu neuem Leben.

Text: Sebastian Marquardt





Bevor altes Brot entsorgt werden muss, bieten sich viele Optionen der sinnvollen Verwertung an

Immer wieder sieht man diese Zutat in Brot-Rezepten: „Altbrot (geröstet, gemahlen)“. Denn in herzhaften Gebäcken erlebt übrig gebliebenes Brot einen zweiten aromatischen Frühling. In der Bonner Bäckerei Max Kugel hält das Team oft extra einige frisch gebackene Laibe zurück, die nicht in den Verkauf gehen. Da der Laden beinahe täglich vor Feierabend ausverkauft ist, würde nichts mehr übrig bleiben, was sich dann in künftigen Teigen zusetzen ließe.

Altbrot, auch Restbrot oder – eleganter – Aromabrot genannt, erfüllt zwei wertvolle Funktionen. Es bindet deutlich mehr Wasser

als Mehl. Fein gemahlen bindet es das Doppelte seines Eigengewichts an kaltem Wasser. Mit kochendem Wasser gar das Dreifache. Es ist also eine simple Methode, Brote saftiger und damit länger haltbar zu machen. Aber auch aromatisch werden Teige mit der Zutat aufgemotzt. Insbesondere dann, wenn das Brot zuvor geröstet wurde.

Gibt man Altbrot in einen neuen Teig, dann in der Regel als Quell- oder Brühstück, also gemischt mit der entsprechenden Menge kalten oder kochenden Wassers. Wobei es im zweiten Fall auskühlen muss, bevor es in die Knetschüssel kommt.

Die seit April 2021 geltenden „Leitsätze für Brot und Kleingebäck“ regeln für das professionelle Backhandwerk eine maximale Altbrot-Zugabe von 20 Prozent, berechnet auf das Endprodukt. Damit fiel die zuvor geltende Unterscheidung weg, die die Zugabe bei weizenlastigen Gebäcken auf 6 Prozent begrenzte, während in roggenlastigen Broten bereits 20 Prozent gestattet waren.

Restwärme nutzen

Für die Herstellung gibt es mehrere Wege. Der einfachste ist es, altes Brot zunächst zu würfeln. Zum Trocknen und Rösten nutzt man dann die Restwärme des Ofens nach



Geröstet und gemahlen wird Altbrot zur multifunktionellen Zutat in der Küche



**Luftdicht verpackt
ist Altbrot über
Monate haltbar**

dem Backen. Dazu stellt man einen Teller mit den Brotwürfeln in den noch heißen Ofen. Nach einem Durchgang sind sie in der Regel gut durchgetrocknet. Mit ein bis zwei weiteren Durchgängen erreichen sie den gewünschten Röstgrad.

Danach lassen sich die Würfel im Hexler zerkleinern und anschließend in der Mühle fein mahlen. Alternativ kann auch ein Fleischwolf für die Zerkleinerung genutzt werden. Luftdicht verschlossen hält sich das Altbrot über Monate. Der umgekehrte Weg – Mahlen des Brotes und Anrösten in der Pfanne – ist möglich, führt aber zu einer sehr ungleichmäßigen Röstung.

Eine andere Spielart der Herstellung von Aromabrot ist das Einweichen von – gegebenenfalls gerösteten – Brotstücken oder

**Auch misslungenes
Brot kann als Zutat
noch verarbeitet
werden**



**Als Beigabe im
Sauerteig steigert
Altbrot das Aroma**



-scheiben und das anschließende Pürieren. In der Handhabung sind die Altbrotpörsel etwas praktischer.

Nicht nur übrig gebliebenes Brot eignet sich für die Herstellung dieser Zutat. Auch misslungene Laibe finden so ihre zweite Chance. Trotz aller Erfahrung zieht man manchmal ein Brot aus dem Ofen, das nicht hinreichend aufgegangen, dessen Krume zu dicht ist. Auch solche Kandidaten lassen sich trocknen, rösten, mahlen und wiederverwerten. Das mag den Frust des mangelnden Erfolges etwas lindern.

Ist man erstmal auf den Geschmack gekommen, besteht oft die Gefahr, dass gemahlenes Altbrot die klassischen Semmelbrösel im Haushalt ersetzt. Denn aufgrund ihres Aromas werten sie auch Frikadellen, Panaden oder auch Soßen auf. Mangelt es allerdings mal an Altbrot, können Semmelbrösel seine Funktion übernehmen. Es empfiehlt sich nur, diese in der Pfanne trocken leicht anzurösten.

Pimp my Sauerteig

Doch Altbrot kann auch schon in einem früheren Schritt nützlich bei der Brotherstellung sein. Als Zugabe in einem Sauerteig liefert es den Mikroorganismen genauso Nährstoffe wie Mehl. Die aufzuschließen dauert etwas länger, aber aromatisch gibt der Zusatz dem Sauerteig einen richtigen Kick.

So einen Altbrot-Sauerteig setzt man in gewohnter Weise an. Dabei eignet sich Roggenmehl am besten als geschmackliche



Ergänzung. Beide Zutaten kommen zu gleichen Teilen in die Schüssel und werden mit derselben Menge Wasser sowie 10 Prozent Anstellgut vermischt. Ein Beispiel: 100 g Roggenmehl, 100 g Altbrot, 200 g Wasser, 20 g Anstellgut. Das Ergebnis nach angemessener Reifezeit gibt dem Brot richtig viel Aroma und guten Trieb.

Snack, Snack, Hurra

In der Hannoveraner Bäckerei Borchers bemüht sich die Inhaberfamilie, so wenig Brot wie möglich entsorgen zu müssen. Eine Methode: Brotchips. Nicht verkaufte Laibe werden in hauchdünne Scheiben geschnitten, je nach Brot mit Kräutern, Öl und Gewürzen veredelt und dann in der Restwärme der Bäckereiöfen getrocknet. Das Ergebnis sind schmackhafte Snacks, deren Nährwert den von Kartoffelchips deutlich übertrifft.

Das Konzept bietet sich auch in der heimischen Bäckerei an. Mit Sauerteig- und Körnerbroten werden die Chips eher rustikal herzhaft. Brötchen, Baguette oder hellere Brote ergeben leichtere Snacks, für die man im Supermarkt sonst viel Geld bezahlt.

In kleine Würfel geschnitten, mit Öl und Gewürzen verfeinert und dann in der Restwärme des Ofens getrocknet oder in der Pfanne angeröstet, bereichern Croutons Salat ebenso wie Suppen. Aber auch sie verführen zum Snacken zwischendurch, wenn so ein Schüsselchen erstmal auf dem Tisch steht.

Insbesondere Körnerbrote lassen sich gut zu herzhaften Chips verarbeiten

Frikadellen ganz ohne Fleisch – es wird durch altbackenes Brot ersetzt





Gerade herzhaften Gebäcken gibt
Altrot einen aromatischen Kick

Kreative Küche

Von Pappa al Pomodoro, der toskanischen Brotsuppe, bis hin zu Semmelknödel – die internationale Küche kennt viele kreative Wege für die Verwendung alten Brotes in warmen Hauptgerichten. Auch fernab der Tradition sind der Fantasie nur wenige Grenzen gesetzt.

Seit Ende 2018 entwickelt Kochexperte Stevan Paul für jede Ausgabe **BROT** drei bis vier Rezepte, in denen Altbackenes eine Haupt-

rolle spielt. Dabei wird auch so mancher Klassiker neu gedacht und mit Brot aufgepeppt. Teilweise dient es gar als Fleischersatz. Die inzwischen rund 70 veröffentlichten Rezepte sind in jedem Fall eine Fundgrube für Inspiration dafür, wie sich Brotreste in der Küche kulinarisch verwerten lassen.

Schimmel stoppt alles

So groß der Wunsch ist, Lebensmittel nicht entsorgen zu müssen – sobald sich Schimmel auf der Oberfläche des Gebäcks zeigt, ist die Verwertung als Nahrung keine Option mehr. Denn was man da sieht, ist nur der sichtbare

Teil der Pilzsporen, die sich längst in der gesamten Krume ausgebreitet haben und auch mit Hitze nicht getötet werden können. Sie bleiben giftig.



Zeigt Brot Schimmel, lässt es sich nicht mehr verwehren.

Was das Auge wahrnimmt, ist nur das äußere Zeichen der Sporen, die sich längst in der Krume verbreitet haben

Solange sich jedoch kein Pelz aufs Gebäck gelegt hat, bietet es nahezu unbegrenzte Möglichkeiten der Nutzung. Ob als Koch- und Backzutat, Snack oder Bestandteil schmackhafter Rezepte – Brot kann in seinem zweiten Frühling viele Gesichter zeigen. 🍞



Mit Croutons kann man
Suppen aufwerten

Jetzt bestellen



Kreative Rezepte
auf ihre simpelste
und zugleich
aromatischste
Art.

Ein Brot mit luftiger, großporiger Krume, einer krachenden Kruste und vielfältigen Aromen und das, ohne den Teig zu kneten – im **BROT**Sonderheft No-Knead zeigen wir, wie's geht. Die mehr als 40 Rezepte kommen ganz ohne elektrische Unterstützung aus. Der Teig wird einfach von Hand, mit Hilfe eines Kochlöffels oder anderer Küchenutensilien vermengt, sodass eine homogene Masse entsteht. Im nächsten Schritt braucht es vor allem eines: Zeit.

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

Rezept & Bild:
Bärbel Adelhelm

Tipp

Kamutmehl findet sich im Handel häufig unter der Bezeichnung Khorasan. Da Walnüsse und Kamutmehl geschmacklich sehr dominant sind, kann die Salzmenge bei Bedarf noch erhöht werden.

Vorteig

- ▶ 100 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 100 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 3 g Frischhefe

Die Zutaten gründlich mischen und abgedeckt bei Raumtemperatur 4-8 Stunden gehen lassen.

Kochstück

- ▶ 240 g Wasser
- ▶ 80 g Teffmehl (alternativ Hirsemehl)
- ▶ 12 g Salz

Das Teffmehl unter Rühren im Wasser aufkochen und so lange rühren, bis ein fester Brei entsteht. Abgedeckt 4-8 Stunden abkühlen lassen.

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ Kochstück
- ▶ 220 g Wasser (kalt)
- ▶ 200 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 150 Kamutmehl Vollkorn (alternativ Weizenmehl Vollkorn)
- ▶ 20 g Zuckerrübensirup (alternativ 5 g brauner Rohrzucker)
- ▶ 5 g Walnussöl (alternativ Sonnenblumenöl)

Spätere Zugabe

- ▶ 50 g Walnüsse (grob gehackt)

Tipp

Ein saftiges Brot wie dieses sollte mindestens 12 Stunden vor Anschnitt ruhen dürfen. Dann ist es sehr gut durchgezogen und bekömmlich.

Walnuss-Tefffi

Teffmehl wird aus den Körnern der Zwerghirse hergestellt. Es hat eine gute Wasseraufnahmefähigkeit und im Vergleich zu anderen glutenfreien Mehlen eine hohe Bindefähigkeit im Teig. In diesem Brot unterstreicht der leicht nussige Geschmack von Teffmehl das Aroma der Walnüsse und des nussig-buttrigen Kamutmehls.

● Alle Zutaten – außer die Walnüsse – gründlich miteinander vermischen, bis keine Mehlnester mehr vorhanden sind.

● Die Walnüsse unterheben. Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur 120 Minuten zur Gare stellen.

● Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und langwirken. Eine gefettete Kastenform (zirka 30 cm) mit Kamutmehl ausstreuen und den Teigling hineingeben. Bei Raumtemperatur weitere 30 Minuten gehen lassen.

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

● Den Teigling in der Kastenform unter Schwaden in den Ofen geben und 10 Minuten backen. Die Temperatur auf 180°C senken. Weitere 40 Minuten backen. ■

Schwierigkeitsgrad:



Getreide: Dinkel, Kamut

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: weich

Zeit gesamt: 7,5-11,5 Stunden

Zeit am Backtag: 7,5-11,5 Stunden

Backzeit: 50 Minuten

Starttemperatur: 220°C

Backtemperatur: 180°C

nach 10 Minuten

Schwaden: beim Einschießen



Saftig-Feines

Sauerteig

- ▶ 90 g Wasser (warm)
- ▶ 120 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 15 g Anstellgut

Die Zutaten gründlich mischen und abgedeckt bei Raumtemperatur 10-14 Stunden gehen lassen.

Tipp
Die Hefe kann auch weggelassen werden, dadurch verlängert sich die Stockgare auf 4-6 Stunden.

Quellstück

- ▶ 100 g Wasser (kalt)
- ▶ 5 g Flohsamenschalen (gemahlen)

Die Flohsamenschalen mit dem Wasser vermischen. Für 10-14 Stunden abgedeckt im Kühlschrank quellen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Quellstück
- ▶ 280 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 160 g Weizenmehl 1050
- ▶ 160 g Weizenmehl 550
- ▶ 140 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 8 g Frischhefe

Das Feinbrot ist ein tolles Alltagsgebäck, das zu vielen verschiedenen Belägen und Aufstrichen passt. Ob herzhaft oder süß – mit seiner aromatischen und glänzenden Kruste sowie einem Anteil Roggen-Vollkornmehl zudem sehr nahrhaft und aromatisch. Das Quellstück im Teig führt zu einer elastischen Krume und verleiht dem Brot lange Frischhaltung.

● Die Zutaten auf langsamer Stufe 2 Minuten mischen, anschließend auf schnellerer Stufe 8-10 Minuten kneten. Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur 45 Minuten ruhen lassen.

● Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und rundwirken. Mit Schluss nach oben in ein bemehltes Gärkörbchen legen und bei Raumtemperatur 45-60 Minuten zur Gare stellen.

● Rechtzeitig den Ofen auf 240°C Ober/-Unterhitze aufheizen.

● Den Teigling sanft aus dem Gärkörbchen stürzen, grobe Mehlbestandteile abpinseln und den Laib dann mit Wasser besprühen, bis das restliche Mehl gelöst ist.

● Den Teigling mit einer Stipprolle kräftig stippen (alternativ mehrmals einschneiden) und unter kräftigem Schwaden in den vorgeheizten Ofen geben. 15 Minuten backen. Den Schwaden ablassen und das Brot noch einmal kräftig mit Wasser besprühen. Die Temperatur auf 200°C reduzieren und weitere 20 Minuten backen. Erneut mit Wasser besprühen und weitere 20 Minuten backen. Ein letztes Mal mit Wasser besprühen und 5 Minuten backen. ■

Rezept & Bild: Tanja Schlund

@schlundisworld

/Schlundis.Blog

schlundis.com

Schwierigkeitsgrad: ★★★

Getreide: Weizen, Roggen

Triebmittel: Sauerteig, Hefe

Teigkonsistenz: mittelfest

Zeit gesamt: 13-17,5 Stunden

Zeit am Backtag: 3-3,5 Stunden

Backzeit: 60 Minuten

Starttemperatur: 240°C

Backtemperatur: 200°C
nach 15 Minuten

Schwaden: beim Einschließen

Sauerteig 1

- ▶ 60 g Wasser (warm)
- ▶ 120 g Weizenmehl 550
- ▶ 20 g Anstellgut

Die Zutaten gründlich verkneten und abgedeckt bei Raumtemperatur 10-16 Stunden gehen lassen.

Sauerteig 2

- ▶ 120 g Wasser (warm)
- ▶ 120 g Waldstaudenroggenmehl Vollkorn (alternativ Roggenmehl Vollkorn)
- ▶ 10 g Anstellgut

Die Zutaten gründlich mischen und abgedeckt bei Raumtemperatur 10-16 Stunden gehen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig I
- ▶ Sauerteig II
- ▶ 300 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 360 g Waldstaudenroggenmehl Vollkorn (alternativ Roggenmehl Vollkorn)
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 3 g Brotgewürz

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆
 Getreide: Weizen, Waldstaudenroggen
 Triebmittel: Sauerteig
 Teigkonsistenz: breiig, klebrig
 Zeit gesamt: 14-20 Stunden
 Zeit am Backtag: 4 Stunden
 Backzeit: 60 Minuten
 Starttemperatur: 250°C
 Backtemperatur: 210°C sofort
 Schwaden: beim Einschießen



Charakteristisch für Waldstaudenroggen ist nicht allein die satt-dunkle Farbe, sondern darüber hinaus sein moosig-erdiger Geschmack. Besonders aromatisch und bekömmlich gelingt das Brot, da hier gleich zwei Sauerteige aufeinandertreffen. So sorgt der Weizen nicht nur für Stabilität im Teig, sondern bildet in dem wild aufgerissenen Laib außerdem einen interessanten geschmacklichen Gegenpol zum Ur-Roggen.

☉ Die Zutaten auf langsamer Stufe 5 Minuten mischen, anschließend auf schnellerer Stufe eine 1 Minute kneten. Abgedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten gehen lassen.

☉ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und rundwirken. Mit Schluss nach unten in ein bemehltes Gärkörbchen geben und bei Raumtemperatur zirka 120 Minuten gehen lassen.

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

☉ Den Teigling sanft aus dem Gärkörbchen stürzen und in den vorgeheizten Ofen geben. Die Temperatur sofort auf 210°C reduzieren. 60 Minuten backen. 🍞

Rezept & Bild: Akademie Deutsches Bäckerhandwerk Weinheim

📷 @backakademie 📘 /backakademie 💻 akademie-weinheim.de



Zeitraster

20.00 Uhr
Sauerteige ansetzen

Nächster Tag
8.00 Uhr
Hauptteig ansetzen

9.15 Uhr
Teig formen

10.45 Uhr
Ofen vorheizen

11.15 Uhr
Backen

12.15 Uhr
Brot fertig

Schwarzbier-Laib

Ob als deftige Beigabe zum Grillen oder für eine zünftige Brotzeit: Der Teig für den Schwarzbier-Laib ist schnell angesetzt und mit etwas Geduld ganz unkompliziert in ein saftiges Sauerteigbrot mit herrlichen Röstaromen verwandelt. Das passende Getränk steht mit dem Schwarzbier auch schon parat. Ein wenig Kräuterbutter oder herzhafter Belag dazu und das Mahl ist bereitet.

● Die Zutaten auf langsamer Stufe 10 Minuten mischen. Abgedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten gehen lassen.

● Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und rundwirken. Mit Schluss nach unten in ein gut bemehltes Gärkörbchen geben. Bei Raumtemperatur zirka 120 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat.

● Rechtzeitig den Ofen und einen gusseisernen Topf samt Deckel auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

● Den Teigling vorsichtig in den vorgeheizten Topf stürzen und mit geschlossenem Deckel in den Ofen geben. Die Temperatur sofort auf 200°C reduzieren. 40 Minuten backen. Den Deckel abnehmen und weitere 20 Minuten backen. ■



Sauerteig

- ▶ 240 g Wasser (warm)
- ▶ 300 g Roggenmehl 1150
- ▶ 50 g Anstellgut
- ▶ 5 g Salz

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


Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 200 g Schwarzbier (warm, alternativ anderes Bier)
- ▶ 180 g Weizenmehl 1050
- ▶ 120 g Roggenmehl 1150
- ▶ 8 g Rübensirup (alternativ Honig)
- ▶ 5 g Salz

Tipp

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

Rezept & Bild:
Stefanie Isabella Wenzel

 @lebkuchennest

 /lebkuchennest.de

 lebkuchennest.de

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Roggen, Weizen

Triebmittel: Sauerteig

Teigkonsistenz: kompakt, klebrig

Zeit gesamt: 12-14 Stunden

Zeit am Backtag: 4 Stunden

Backzeit: 60 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 200°C sofort

Schwaden: nein

Amaranth-Dreiecke

Gepuffter Amaranth verleiht den Dinkelbrötchen eine ganz neue Geschmacksrichtung. Der Teig kann abends vorbereitet werden. Am Morgen werden dann nur noch die Dreiecke abgestochen, während der Ofen bereits vorheizt. Das Ergebnis sind super flauschige, frisch gebackene Brötchen, die das Frühstück bereichern.

Quellstück

- ▶ 100 g Milch
- ▶ 35 g Amaranth (gepufft)

Die Zutaten gründlich mischen und abgedeckt zirka 4 Stunden im Kühlschrank quellen lassen.



Hauptteig*

- ▶ Quellstück
- ▶ 400 g Wasser (kalt)
- ▶ 460 g Dinkelmehl 630
- ▶ 180 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 120 g Lievito Madre (aufgefrischt)
- ▶ 35 g Chiasaat
- ▶ Spätere Zugabe
- ▶ 15 g Salz
- ▶ 3 g Hefe

*Ergibt 12 Stück

● Die Zutaten – außer Salz und Hefe – 5 Minuten auf langsamer Stufe mischen. Abgedeckt bei Raumtemperatur 20 Minuten ruhen lassen.

● Salz und die Hefe hinzufügen und weitere 2 Minuten auf langsamer Stufe kneten, bis der Teig gut ausgeknetet ist.

● Den Teig in eine geölte Schüssel (alternativ Teigwanne) geben und abgedeckt bei Raumtemperatur 120 Minuten gehen lassen. Anschließend für 8-10 Stunden in den Kühlschrank stellen.

● Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und gleichmäßig zu einem etwa daumendicken Rechteck ausziehen.

● Den Teig mit einer Teigkarte in 6 gleich große Vierecke à zirka 220 g teilen. Jedes Viereck noch einmal diagonal teilen, sodass insgesamt 12 Dreiecke entstehen. Die Teiglinge abgedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten ruhen lassen.

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

● Die Teiglinge unter Schwaden in den Ofen geben. Die Temperatur sofort auf 230°C reduzieren. 20 Minuten backen. ■



Die Dreiecke können vor dem Backen noch vorsichtig in gepufftem Amaranth gewälzt werden. Statt Amaranth eignet sich auch gepuffter Quinoa für das Rezept.



Zeitraster

16.00 Uhr
Quellstück ansetzen
Lievito Madre auffrischen

20.10 Uhr
Hauptteig ansetzen

22.35 Uhr
Hauptteig in den
Kühlschrank stellen

Nächster Tag
7.00 Uhr
Dreiecke
abstechen

7.15 Uhr
Ofen vorheizen


7.45 Uhr
Dreiecke
backen

8.05 Uhr
Dreiecke
fertig



Rezept & Bilder: Marta Ullmann

 @martaullmann

 martaullmann.com



*Für Einsteiger
geeignet*


Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Dinkel
Triebmittel:	Lievito Madre, Hefe
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	15-17 Stunden
Zeit am Backtag:	60 Minuten
Backzeit:	20 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	230°C sofort
Schwaden:	beim Einschießen

Inspiration

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



Auf ihrer Website „Glutenfree Goddess Recipes“ teilt Bloggerin Karina Allrich leckere und glutenfreie Gebäcke. Die Hobbyköchin und -bäckerin bietet Rezepte zu leckeren Broten sowie süßen und herzhaften Gebäcken. Auf ihrer Plattform veröffentlicht sie außerdem Grundlagen der glutenfreien Ernährung und erklärt, welche Maßnahmen für eine konsequente glutenfreie Diät notwendig sind. Seit 2005 inspiriert Karina schon mit ihren kreativen Rezepten und bereichert die Backwelt mit außergewöhnlichen glutenfreien Speisen. Gerne beantwortet sie auch Fragen zu Backmethoden und hilft auf Anfrage dabei, individuelle Rezepte zu kreieren.

 glutenfreegoddessrecipes.com



 /groups/brotforum




Im BROTForum, der Facebook-Gruppe zum Magazin, finden Back-Fans jede Menge Infos und Aktuelles zu ihrem Lieblingsthema. Hier tauschen sich Brotbäckerinnen und Brotbäcker zu Rezepten aus den letzten Ausgaben aus und präsentieren ihre eigenen Kreationen. Und natürlich erfahren die Mitglieder der Gruppe stets, was gerade in der BROTWelt passiert.



 @brotique.bio  brotique.bio

Backen wie früher: Im Süden Stuttgarts widmen sich Sophie und Julius Henne Broten mit Sauerteig. Ihr Motto: „Lieber mit Händen und Menschen arbeiten“. Das Duo bezeichnet seine Bäckerei als Sauerteig-Brotmanufaktur, denn auf den Einsatz von Backhefe verzichten sie komplett. Stattdessen dient Sauerteig als einziges Triebmittel und lässt intensive Aromen in den Broten entstehen. Die Auswahl in der Brotique ist überschaubar, es geht um Qualität statt Quantität. Trotzdem ist hier für jeden Geschmack etwas dabei: Brioche, Weizen-, Roggen- und Dinkelsauerteigbrote gibt es täglich in der Bäckerei zu kaufen. Zur Mittagszeit werden dann noch außergewöhnlichere Gebäcke wie Sauerteigfocaccia oder Zimtschnecken angeboten. Auf dem Social-Media-Kanal teilt das junge Ehepaar Eindrücke aus der Backstube, Prozesse der Brotherstellung, kreative Rezepte und inspirierende Ideen.

Im Museum Brot und Kunst in Ulm beginnt im April die Ausstellung „Essen als Bekenntnis“. Im Rahmen der zweimonatigen Schau erhalten Besucher und Besucherinnen Einblicke in das kulturelle und traditionelle Verständnis von Essen. Darüber hinaus werden Essensrituale, -vorschriften und -regeln aus unterschiedlichen Kulturen vorgestellt, aber auch religiöse, politische oder weltanschauliche Auffassungen von Nahrungsmitteln sowie deren Einfluss auf die Kunst. Brot zählt zu den ältesten Grundnahrungsmitteln und wird in der Ausstellung unter die Lupe genommen: die Geschichte, kulturelle Wahrnehmung sowie Bedeutung stehen dabei besonders im Fokus. Unter anderem sind Kunstwerke von Hermann Nitsch, Daniel Spoerri oder Timm Ulrichs zu sehen.

 museumbrotundkunst.de

Essen als Bekenntnis

03.04.2022 – 19.06.2022




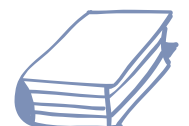
Gutes Handwerk verdient Achtung und Anerkennung. So sieht man das auch in der Tegernseer Goldschmiede A. Bertele, die 1896 gegründet wurde. Das Familienunternehmen kreiert immer wieder individuelle Einzelstücke. Derzeit möchte der Goldschmied das Backhandwerk ehren: Das Handwerkssymbol der Brezel wurde nach alten Abbildungen hergestellt. Verarbeitet wird es zum Anhänger oder als Aufsatz für Gürtelschnallen. Die Schmuckstücke sind in Silber oder Gold erhältlich. Die besonderen Accessoires eignen sich als Geschenk zur bestandenen Gesellen- oder Meisterprüfung oder für Hobbybäckerinnen und -bäcker, die ihren Enthusiasmus gern offen zeigen.


 bertele-schmuck.de

Kurz vor dem Backen fehlt noch ein wichtiger Schritt, um das Brot zu perfektionieren: das Einschneiden. Da sind der Phantasie zwar keine Grenzen gesetzt, aber auch hier gibt es Kniffe und Methoden, um bestimmte Muster auf das Gebäck zu zaubern. Mia Nyberg liebt vor allem Blumen- und Pflanzen-Motive auf ihrem Brot. Auf ihrem Instagram-Account zeigt sie nicht nur, wie man Brote backt, sondern auch, wie diese wunderschönen floralen Verzierungen am einfachsten realisiert werden können. Schritt für Schritt führt die Finnin vor, wie präzise aus Broten künstlerische Meisterstücke entstehen können. Wer kreative Unterstützung bei der Brotgestaltung braucht, findet ausreichend Inspiration bei Mia.



 @vilda_surdegen



 @marierlester



Brot, Burger-Buns, Brötchen, Baguettes, Sauerteig und Brioche – das alles backt und teilt Marie Lester mit ihren Followern und Followerinnen auf Instagram. Dabei tauscht sie sich nicht nur mit Gleichgesinnten über leckere Rezepte aus, sondern verbreitet und optimiert auch Techniken des Backens. Neben vielen klassischen Rezepten widmet sich die Influencerin exotischeren Gebäcken, die etwas mehr Fingerspitzengefühl verlangen. Dabei mischt sie gern Mehle, Farben sowie Geschmäcker und formt die Teige perfekt. Wer mehr zu Backtechniken lernen möchte, kann sich auch auf der Website von Marie hilfreiche Inhalte anschauen.



Kann man Kunst und Brot vereinen? Auf diese Frage muss wohl ein klares und lautes „Ja“ folgen. Backen ist Handwerk, gutes Handwerk ist Kunst – also ist die gelungene Brotherstellung Kunst. Auch Natalia Knor Epitropakis sieht das so: Auf ihrem Instagram-Account backt sie nicht nur wunderbar fluffige Gebäcke, sondern zeichnet auch Kunstwerke auf den Laiben. Frauen, Muster, Gegenstände, Zahlen und abstrakte Motive. Natalia kombiniert zwei Talente miteinander und zaubert atemberaubende Bilder, die inspirieren.



Produktion, Verpackung, Genuss und Einkauf an einem Ort:
Als eine 1.000 Quadratmeter große Gewerbehalle in der Nachbarschaft frei wurde, sah Müllermeister Daniel Blattert die Möglichkeit, neue Konzepte zu entwickeln. In den letzten zwei Jahren baute die Blattert Mühle die Halle zu einem Kornhaus um: Mühlenladen, gläserne Backstube, Café und Auslieferungslager befinden sich nun unter einem Dach. Während im Mühlengeschäft unterschiedliche Mehlsorten und Spezialmischungen von Hartweizengrieß bis hin zu Dinkelflocken zur Auswahl stehen, können Besucher und Besucherinnen im Café noch ein Getränk genießen oder in der gläsernen Backstube die Produktion beobachten. Daniel Blattert hat für die Zukunft noch viele Ideen, unter anderem sind Events und Backkurse für Brotbegeisterte in Planung.



blattert-muehle.de



ulmer.de

Valesa Schell
**No Knead Brote – Ohne Kneten
Unkompliziert Backen**
176 Seiten
ISBN 978-3-8186-1516-1
16,95 Euro



Mit dem Sonderheft **Best of BROT** startet die BROTRedaktion ins neue Jahr. Ausgewählt wurden die Rezepte von den Leserinnen und Lesern des Magazins. Sie hatten die Wahl aus mehr als 1.000 bisher veröffentlichten Gebäcken. 70 davon schafften es in der Facebook-Gruppe auf die Shortlist. Die 50 meistgewählten finden sich nun im Sonderheft. **Best of BROT** bietet eine bunte Palette beliebter Leckereien: Von leichtem Kleingebäck bis hin zu vollwertigen Vollkornbrot wird keine Kategorie ausgelassen. Für Abonnentinnen und Abonnenten ist der digitale Zugriff auf das

gesamte Archiv der regulären BROTAusgaben inklusive. Dennoch freuen sich selbst langjährige Leserinnen und Leser über die Zusammenstellung ihrer Favoriten. Neulingen eröffnet das Heft einen exzellenten Reigen erprobter Rezepte.

brot-magazin.de/einkaufen





Wer beim Einkauf gleich noch die Fitness steigern möchte, ist beim Gmüesesel im Schweizer Thörishaus bei Bern richtig. Hier wird geradelt und produziert. Je mehr man in die Pedale tritt, desto schneller werden Maiskörner zu Polenta und Hartweizen zu Grieß gemahlen sowie

Rapssamen zu Öl gepresst. Thomas Wieland stattete einen Lagerraum mit zwei Fahrrädern sowie einem Rudergerät aus und verband die Geräte mit einer Ölpresse und Mühle. Sobald die körperliche Arbeit beginnt, entstehen Öl, Paniermehl, Polenta oder Grieß. Bereits 200 g Polenta oder 100 g Rapsöl werden in 30 Minuten erzeugt. Der Eintritt ist kostenlos, zirka ein Fünftel der produzierten Menge darf anschließend in eigenen Abfüllgläsern mitgenommen werden, der Rest steht in örtlichen Geschäften zum Verkauf.



 gmüesesel.ch


Japanische Teigwaren sind oft ein Hingucker. Sie überzeugen aber nicht nur optisch, sondern auch geschmacklich. Auf dem Instagram-Account @blackdog1tokyo wird gezeigt, wie diese Leckereien nachgebacken werden können. Von europäischen Klassikern wie Croissants, Baguettes oder Brötchen bis hin zu japanischen Lieblingen wie Tanzhong und Melonenbrot ist alles mit dabei. Auch zum Thema Back- und Formtechnik wird man hier fündig.

 @blackdog1tokyo



Wer bekommt nicht genug von Zimtschnecken, Cookies und Co.? Backfans sind stets auf der Suche nach neuen Inspirationsquellen. Bei Bruni und John wird man fündig: Das Duo backt traditionelle wie außergewöhnliche Leckereien und teilt die Ergebnisse auf seinem Blog Bruni Bakery. Neben internationalen Nachspeisen wie Karpatka, Stefanka und New York Cheesecake stellen sie auch fluffige Laibe mit Sauerteig her. Sie legen Wert auf den regen Austausch mit der Leserschaft, geben Ratschläge und bieten Tipps zu Brotbacktechniken.



 brunibakery.com

Die No-Knead-Methode ist ein einfaches Verfahren zur Brotherstellung. Dabei werden die Zutaten lediglich miteinander verrührt, der Knetprozess fällt weg und wird durch eine lange Garzeit des Teiges ersetzt. In den letzten Jahrzehnten hat sich dieses Prinzip zu einer populären Variante der Brotherstellung entwickelt, viele Interessierte haben sich mit dem Thema auseinandergesetzt. Auch Autorin Valesa Schell wagte sich an die Materie. Ihre Intention dabei: das Backen so einfach wie möglich zu gestalten und in den Alltag zu integrieren. In den letzten Jahren veröffentlichte die Bloggerin mit diesem Gedanken bereits mehrere Bücher und machte auf ihrem Blog sowie Social-Media-Kanälen immer wieder aufmerksam auf vielseitige Vorgehensweisen.

Valesa ist begeisterte Camperin und gern im Wohnmobil unterwegs. Auf den ersten Blick verträgt sich das kaum mit dem Hobby Brotbacken. Es scheitert bereits an der Knetmaschine. Wer aber auf frisch Gebackenes nicht verzichten möchte, passt die Art der Brotproduktion eben den Umständen an. In ihrem neuen Buch No-Knead-Brote zeigt Valesa Schell auf 176 Seiten, wie aromatische Brote ganz ohne Kneten, mit wenig Hefe und langen Gehzeiten unkompliziert hergestellt werden können. Neben 60 Rezepten gibt es im Theorieteil auch Know-how zu allgemeinen Backgrundlagen sowie Tipps und Tricks. Leserinnen und Leser können sich auf klassische Brote, Brötchen, Herzhaftes und süße Gebäcke sowie Rezepturen mit Sauerteig, Lievito Madre oder Hefe zum Nachbacken freuen. Das Buch erscheint am 7. April 2022.



Kaukasische Grillplatte mit Baton-Brot

Wenn im Sommer die Sonne lacht, treibt es viele zum Grillen ins Freie. Zu gegartem Fleisch vom Grill gehören ein schmackhaftes Brot mit Dip sowie ein paar leckere Beilagen. Fast alles für die Kaukasische Grillplatte kann am Vortag bereits vorbereitet werden. So lässt sich das Menü schließlich ganz entspannt genießen.



Baton-Brot

Die Zutaten auf langsamer Stufe 7-9 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt bei Raumtemperatur 2,5 Stunden gehen lassen.

Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und zu einem länglichen Laib formen.

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆☆
Getreide: Dinkel
Triebmittel: Hefe
Teigkonsistenz: weich
Zeit gesamt: 17 Stunden
Zeit am Backtag: 5 Stunden
Backzeit: 30 Minuten
Starttemperatur: 230°C
Backtemperatur: 220°C nach 10 Minuten
Schwaden: beim Einschließen

Den Teigling mit Schluss nach unten in ein bemehlttes Gärkörbchen geben und bei Raumtemperatur 120 Minuten gehen lassen.

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

Den Teigling sanft aus dem Gärkörbchen stürzen und unter kräftigem Schwaden in den vorgeheizten Ofen geben. 10 Minuten backen. Die Temperatur auf 220°C reduzieren und weitere 20 Minuten backen. ■

Vorteig

- ▶ 150 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 225 g Dinkelmehl 630
- ▶ 3 g Frischhefe

Die Zutaten gründlich mischen und abgedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten anspringen lassen, dann für mindestens 12 Stunden in den Kühlschrank stellen.



Brühstück

- ▶ 100 g Wasser (kochend)
- ▶ 30 g Dinkelgrieß (alternativ Weichweizengrieß)

Den Grieß in das kochende Wasser rühren, bis die Masse eindickt. Etwa 30-60 Minuten nachquellen lassen, danach für 2-12 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ Kochstück
- ▶ 95 g Wasser (kalt)
- ▶ 275 g Dinkelmehl 630
- ▶ 20 g Butter (weich)
- ▶ 10 g Zucker
- ▶ 12 g Salz

Rezept & Bild: Michelle Deschner

@mimipustebume

Schmand-Dip

Die Knoblauchzehen mit Olivenöl in Alufolie einwickeln und für wenige Minuten auf den Grill legen, bis die Knoblauch-Oberfläche bräunlich verfärbt ist.

Den Knoblauch vom Grill nehmen, aus der Alufolie in eine Schale geben. Schmand, Olivenöl, Petersilie und Dill hinzugeben und alles miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Schaschlik servieren. ■

Zutaten

- ▶ 2 Knoblauchzehen
- ▶ 7 g Olivenöl

Spätere Zugabe

- ▶ 200 g Schmand
- ▶ 7 g Olivenöl
- ▶ 8 g Petersilie (frisch, gehackt)
- ▶ 8 g Dill (frisch, gehackt)
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer

Rezept: Igor Frank



Short-Pickle-Zwiebeln

Zutaten

- ▶ 1 Zwiebel (rot, mittelgroß, in dünne Halbringe geschnitten)
- ▶ 6 g Dill (gerebelt)
- ▶ 1 g Senfsaat (gemahlen)
- ▶ 0,5 g Pfeffer (aus der Mühle)
- ▶ 0,5 Koriander (gerebelt)
- ▶ 5 g Salz
- ▶ 25-30 g Tafelessig (weiß)
- ▶ 150 g Wasser (heiß)

☉ Die Zwiebelringe in eine Schüssel geben, die Gewürze drüber streuen.

☉ Die Zwiebeln salzen, Essig hinzugeben und schließlich mit heißem Wasser aufgießen. Alles gründlich miteinander vermengen.

☉ Abgedeckt 8-12 Stunden in den Kühlschrank stellen, durchziehen lassen.

☉ Zum Schaschlik servieren. ■

Schaschlik

Zutaten

- ▶ 1.000 g Rindfleisch (gewürfelt in 4 cm große Würfel, alternativ Schweine- oder Lammfleisch)
- ▶ 200 g Zwiebeln (in grobe Ringe geschnitten)
- ▶ 40 g Knoblauch
- ▶ 30-40 g Tafelessig (weiß)
- ▶ 40 g Tomatenmark
- ▶ 15 g Salz
- ▶ 6-8 g Pfeffer

Spätere Zugabe

- ▶ 20 g Dill (frisch, gehackt)
- ▶ 20 g Petersilie (frisch, gehackt)
- ▶ 500 g Buttermilch (kalt)

Für die Panade

- ▶ 200 g Schwarzbier (kalt, alternativ Pilsener)
- ▶ 40 g Honig
- ▶ 1 Zweig Rosmarin

☉ Fleischwürfel und Zwiebelringe in eine Schüssel geben. Knoblauch hineinpressen und alles miteinander vermengen.

☉ Tomatenmark, Essig, Salz und Pfeffer in einer separaten Schüssel zu einem Brei verrühren.

☉ Den Würzbrei zum Fleisch in die Schüssel geben und einmassieren. Dabei auch die Zwiebeln ein wenig ausdrücken. Die Masse abgedeckt für zirka 60 Minuten in den Kühlschrank stellen.

☉ Dill und Petersilie dazugeben, mit der Buttermilch aufgießen und erneut gut durchmischen, sodass alles mit Soße bedeckt ist. Abgedeckt für mindestens 12 Stunden in den Kühlschrank stellen.

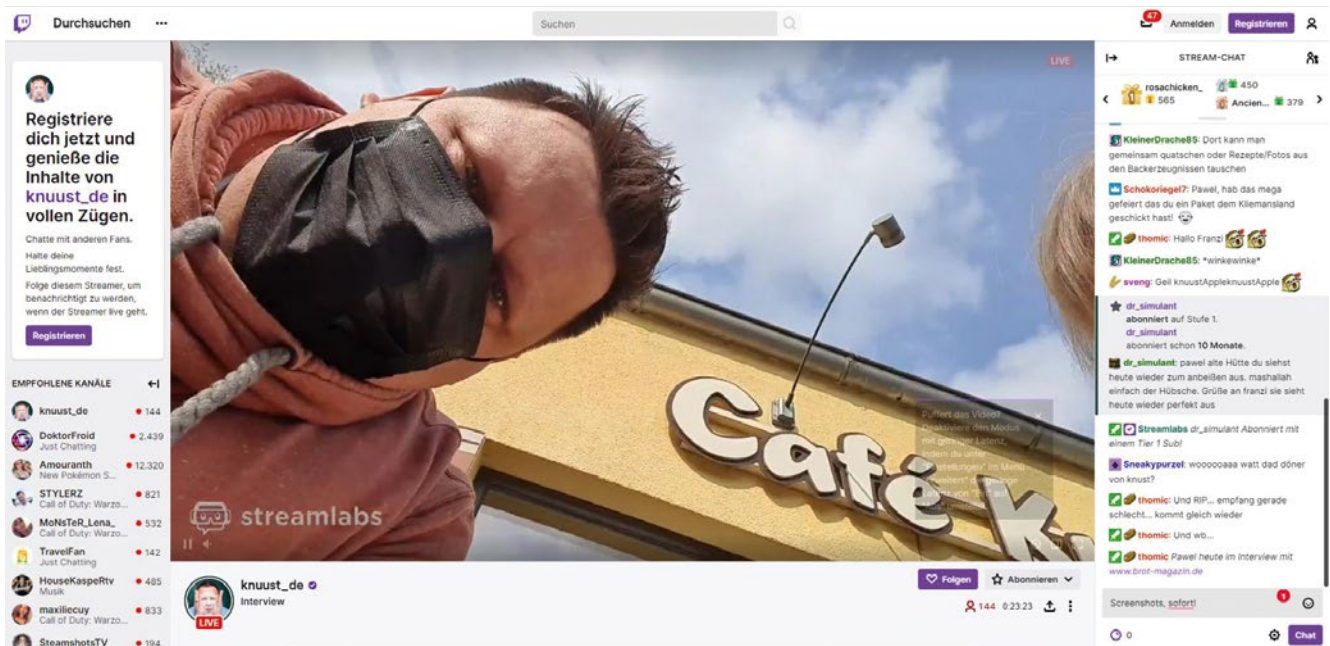
☉ Schwarzbier und Honig vermengen, den Rosmarinzwig darin einweichen.

☉ Die Fleischwürfel auf Spieße stecken und je nach Wunsch knusprig grillen. Während des Grillens die Spieße mit dem Schwarzbier-Honig abstreichen. ■



Urgetreide erleben derzeit auf den Feldern und in den Küchen eine regelrechte Renaissance. Kein Wunder, schließlich gelten Emmer, Einkorn und Urdinkel verglichen mit modernen Roggen-, Weizen- und Dinkel-Sorten als gesünder und nahrhafter. Mehr als 40 kreative Ideen für Brote, Brötchen, Süßes und Herzhaftes aus Urgetreide finden sich im **BROT**Sonderheft „Backen mit Urgetreide“. Im Interview erzählt Züchter Friedrich Longin, warum die wiederentdeckten Sorten so gesund sind und Autorin Valesa Schell erklärt, was man beim Backen mit Urgetreide beachten sollte.

Jetzt bestellen
www.brot-magazin.de/einkaufen
040/42 91 77-110, service@brot-magazin.de



Pawel Bolts **Live-Stream** aus der Backstube

Der Twitch-Bäcker

Wer vom Brotbacken nicht genug bekommt und sich selbst nachts noch Einblicke in die Backstube erhofft, ist bei Pawel Bolt richtig. Auf der Online-Streaming-Plattform Twitch gestattet er Fremden regelmäßig Echtzeit-Einblicke in seine Produktion. Im Alter von 26 Jahren verwirklichte der Bäcker in Kiel seinen Traum von der Selbständigkeit. Seine Bäckerei Knuust hat eine wachsende Twitch-Fangemeinde.

Text & Bilder:
Edda Klepp

Ein ehemaliger Bauernhof an der Ostsee würde Pawel Bolt gefallen. Hier möchte sich der Bäckermeister aus Kiel eines Tages ein hübsches Hofcafé einrichten, idyllisch gelegen, mit eigener Backstube und Direktverkauf. Schon als Kind verbrachte Bolt seine Ferien gerne auf einem solchen Hof. Mit seinem Cousin mistete er Ställe aus und packte überall an, wo es notwendig schien. „Das war jedes Jahr das Tollste für mich“, sagt er.

Auf dem Bolt'schen Anwesen an der Ostsee fänden Touristinnen und Touristen allerdings keine Kühe, auch nichts zum Ausmisten, sondern etwas vollkommen anderes: „Ich wünsche mir eine Hobbywerkstatt, in der ich an Oldtimern herumschrauben kann“, sagt der 37-jährige. Drei bis vier Ferienwohnungen dürften auf dem Gelände anzumie-

ten sein. „Dann können die Leute nachts mitbacken und schauen, wie die Laibe in den Holzofen wandern“, schildert Bolt seine Zukunftsfantasie.

Ehrgeizige Ziele

Es wäre nicht das erste Mal, dass ihm die Umsetzung eines lang gehegten Traums gelingt. Schon als Lehrling war Bolt klar: Seine Zukunft als Bäcker liegt in der Selbständigkeit. „Ich bin mit der Einschulung aus Polen nach Deutschland gekommen und habe die mittlere Reife abgeschlossen. Meine Schwester hat mich dann darauf aufmerksam gemacht, dass ein Bäcker bei uns im Ort einen Azubi sucht“, erzählt er.

Der ehrgeizige junge Mann bewarb sich und bekam den Ausbildungsplatz. „Zuvor hatte ich zwei Jahre lang Jobs in der Lebensmit-



Seit 2018 trägt die Kieler Bäckerei den klangvollen Namen Knuust



Eigene Ideen und neue Rezepte zu entwickeln, reizte den Bäcker an der Selbständigkeit

telbranche. Bereits im zweiten Lehrjahr als Bäcker Geselle wusste ich, dass ich in der Backstube richtig bin“, so der heutige Betriebsinhaber.

Schon vor der Gesellenprüfung meldete er sich zur Meisterschule an. „Mein damaliger Chef hat sich während meiner Ausbildung gemeinsam mit mir nach potenziellen Betrieben umgeschaut, die ich übernehmen könnte.“ Der Vorgesetzte bot ihm sogar an, sein Nachfolger zu werden. Doch das lehnte Bolt ab. „Dabei ging es um Millionen, das war eine Nummer zu groß für mich“, erzählt der Bäckermeister in der Rückschau.

Stattdessen verschlug es ihn schließlich mit Frau und zwei Kindern nach Kiel. Hier fand sich eine kleine Bäckerei in einem Wohngebiet, die dringend eine Nachfolge suchte – und mit Bolts bescheidenen Mitteln zu stemmen war. 2009 erhielt der Jungbäcker seinen Meisterbrief in Hannover, im März 2010 schloss der damals 26-jährige in der norddeutschen Hafenstadt Kiel erstmals seinen Laden auf. „Mich reizt an der Selbständigkeit, dass ich meine eigenen Ideen einbringen und zu fertigen Produkten entwickeln kann“, sagt er.

Ehefrau Sandra Bolt, die ehemals im Personalmanagement einer Klinik tätig war, ist



Pawel Bolt sieht sich als Grundversorger für die Menschen vor Ort



Maikringel sind typische Gebäcke in Schleswig-Holstein



Auch süßes Gebäck als Geschenk verpackt gibt es in der Bäckerei zu kaufen



Geschäftsführerin und kümmert sich um den Verkauf. Ein Jahr verbrachte Pawel Bolt allein in der Produktion, dann stießen die ersten beiden Auszubildenden dazu. „Anderen das Handwerk beizubringen, macht mir Spaß“, so der Kieler, der heute insgesamt zwölf Mitarbeitende beschäftigt und sich mit seinen Lehrlingen neues Fachpersonal aus den eigenen Reihen heranzieht. „Bisher habe ich noch alle Azubis übernommen“, sagt er.

Einsatzbereitschaft

Vor der Unterzeichnung eines Ausbildungsvertrags bietet Bolt Interessierten allerdings zunächst ein zweiwöchiges Praktikum an. „Ich will, dass die Leute wirklich einen Einblick bekommen und lernen, was es heißt, nachts zu arbeiten“, sagt er. So trenne sich die Spreu vom Weizen. „Viele hören schon am dritten Tag auf“, ist Bolts Erfahrung. Für die Arbeit in der Backstube brauche man die richtige Einstellung. „Am Ende des Tages musst du kaputt nach

Hause gehen und wissen, dass du etwas geschafft hast“, ist der Bäckermeister überzeugt.

Eine Haltung, die er bereits mit der Muttermilch aufgesogen hat. „Sei fleißig“, lautete die Botschaft, die ihm seine Eltern früh mit auf den Weg gaben, erinnert er sich. Neben seiner Lehre fuhr Bolt an sechs Tagen in der Woche übrig gebliebene Backwaren zu Bauernhöfen und Vortagsgeschäften aus. „Das waren abends zusätzlich drei Stunden“, sagt er. Zeit, die entsprechend vergütet wurde. Sich einzubringen und sichtbar etwas zu leisten, heißt gut vorzusorgen, so das Familien-Credo.

Und doch ist es nicht der finanzielle Aspekt allein, der Pawel Bolt antreibt. „Wenn ich Geld verdienen wollte, würde ich mich anstellen lassen“, sagt er. Nicht selten sei es in der Vergangenheit vorgekommen, dass er sich selbst weniger ausgezahlt habe als seinen Gesellen, um den Laden am Laufen zu halten. Insbesondere, da Einschränkungen aufgrund der Corona-Pandemie das Liefergeschäft sowie den Publikumsverkehr in Bolts Café negativ beeinflussten, sagt er.

Breites Sortiment

Im Stammhaus in der Hofholzallee 220, umgeben von Wohngebäuden, verkauft Bolts Bäckerei ein breites Sortiment an Brot, Brötchen, Kuchen und Kleingebäck. Darunter beispielsweise auch Maikringel, ein



Nach der Übernahme stellte Pawel Bolt das Sortiment seiner Bäckerei um. Zusatzstoffe gibt es heute in keinem seiner Rezepte

typisch schleswig-holsteinisches Traditionsbackwerk. Bolt versteht sich als Grundversorger und möchte es gerne allen recht machen. Gleichzeitig sieht er seine aktuelle Strategie kritisch: „Unser Sortiment ist viel zu groß, dabei habe ich schon einige Artikel meines Vorgängers rausgeschmissen.“

Statt 20 verschiedener Brötchensorten gibt es in der Bäckerei aktuell zwölf. Die Brote, die früher überwiegend aus Backmischungen hergestellt worden waren, ersetzte Bolt durch neue, handwerkliche Rezepturen. „Alle meine Brote kommen komplett ohne Zusatzstoffe aus. Wir verwenden selbst hergestellten Natursauerteig“, sagt er und blickt zum großen Fenster seiner Backstube, die ebenerdig und von außen leicht zugänglich liegt. „Hier guckt jeder rein. Da würde es nichts bringen, etwas Falsches zu behaupten“, versichert er.


Bio-Qualität bei seinen Backwaren hält Bolt nicht für zwingend notwendig, wohl aber die Herkunft der Rohstoffe aus der Region. „Wir pflegen verschiedene Kooperationen“, sagt er. So bekommt der Betrieb Marmelade aus Wankendorf, Milch von einem Hof in Großbarkau und auch die Eier aus regionaler Landwirtschaft. „Nur unser Mehl beziehen wir größtenteils vom Großhändler und einer Mühle in Bremen“, so Bolt.

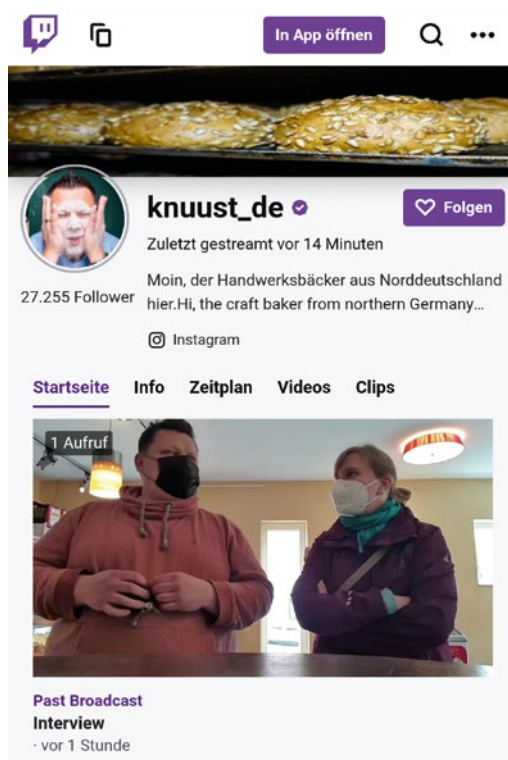
Zweiter Standort

Die schrittweise Umstellung des Sortiments nach der Übernahme hat das Stammpublikum vor Ort gut angenommen. Etwa 300 Kundinnen und Kunden begrüßt das

WAS STECKT HINTER TWITCH.TV?

Im Jahr 2011 ging Twitch online, eine Streaming-Plattform, die es Nutzerinnen und Nutzern erlaubt, Aktivitäten live im Internet zu übertragen, währenddessen mit Zuschauenden zu interagieren und die Mitschnitte später zu teilen. Überwiegend wurde der Dienst zunächst in der Videospiel-Szene genutzt. Seit 2014 zählt Twitch zur Amazon-Familie. Hauptsächlich erstellen Privatpersonen Inhalte auf der Plattform und folgen anderen, es finden aber auch professionell erstellte Formate statt, beispielsweise im eSport-Bereich. In der Corona-Krise entdeckten zunehmend andere Sparten und Gewerke den Echtzeit-Streaming-Dienst für sich. Zahlreichen Künstlerinnen und Künstlern bot Twitch die Möglichkeit, Lesungen und Konzerte live zugänglich zu machen. Handwerkerinnen und Handwerker erlauben Blicke in ihren Alltag. Während der Corona-Pandemie erreichte Twitch bereits im März 2020 ein Plus von 27 Prozent der täglichen Nutzungszahlen auf 1,6 Millionen Menschen. Pawel Bolt hat mit seiner Bäckerei Knuust aktuell mehr als 28.000 Twitch-Follower und -Followerinnen.

Die Bäckerei Knuust auf Twitch:  twitch.tv/knuust_de



Auf seinem Twitch-Kanal folgen Pawel Bolt regelmäßig mehrere hundert Zuschauer während der Live-Streams

Verkaufsteam an einem normalen Tag. Als zweiter Standort zählt ein Café zum Betrieb, nur wenige Minuten von der Backstube entfernt und in direkter Nachbarschaft zu einer Waldorfschule.

Wie die Bäckerei trägt es einen sprechenden Namen: Knuust. So werden in vielen nord-deutschen Regionen die Enden vom Brot bezeichnet. Auch in Kiel. 2012 benannte Bolt sein Unternehmen um, das seit der Gründung in den 1960er-Jahren unter dem Namen des Vorgängers firmierte. Mit der Umbenennung wollte Bolt ein neues Image für den Betrieb in den Köpfen verankern. Mit dem Begriff Knuust lenkt er die Aufmerksamkeit nun noch stärker auf sein Selbstverständnis als handwerklicher Brotbäcker.

Im Café gibt es 16 Sitzplätze im Innen- und Außenbereich. Überwiegend lebt der Standort vom Schulbetrieb, da Schülerinnen und Schüler vor und nach dem Unterricht sowie in den Pausen Snacks und Getränke kaufen. Entsprechend gestaltet sich die Produktauswahl: Nur wenige Brote liegen im Regal – für den Fall, dass doch mal jemand eines für zu Hause mitnehmen möchte. Darüber hin-



Auf seinem Tablet kann Bolt die Reaktionen im Chat verfolgen

aus gibt es überwiegend belegte Brötchen, Muffins und Süßigkeiten wie Lutscher und Limonade.

In den Ferien ist das Café geschlossen, nur die Grundversorgung mit Brot erhält Bolt dann aufrecht. Während des Lockdowns musste er den Cafébetrieb ebenfalls einstellen, da der Unterricht überwiegend online stattfand und ihm die Kundschaft fehlte. „Derzeit wirtschaften wir im Café wieder über Null“, erklärt der Bäckermeister.

Größere Reichweite

Bereits vor der Pandemie beschäftigte Pawel Bolt die Frage, wie sein kleiner Handwerksbetrieb zu größerer Reichweite und Aufmerksamkeit gelangen könnte. In sozialen Medien sah er eine gute Möglichkeit, die Bäckerei Knuust bekannt zu machen. Hier konnte er mit potenziellen neuen Kundinnen und Kunden in Kontakt kommen. „Ich habe eine Facebook-Seite und ein Instagram-Profil, aber das reichte mir nicht“, sagt er.

Nach ein paar wenig erfolgversprechenden Versuchen auf YouTube kam er auf eine ungewöhnliche Idee: Warum es nicht mit Live-Streaming auf der Gamer-Plattform Twitch versuchen? Mit Live-Streaming ist eine Online-Echtzeitübertragung gemeint, bei



Sobald der Bäckermeister in der Backstube ist, startet er die Live-Übertragung

der Nutzerinnen und Nutzer beispielsweise einer anderen Person live bei einem Videospiel zuschauen können. „Es dauert, Videos für YouTube zu erstellen. Du musst die Filme bearbeiten und schneiden. Aber die Zeit hatte ich leider nicht“, sagt Bolt.

Ein Mitarbeiter, der Twitch seit ein paar Jahren privat nutzte, gab Bolt schließlich den

entscheidenden Impuls – denn seit einiger Zeit ist nicht mehr nur Gaming auf der Plattform vertreten, sondern auch andere Themenfelder. „Mein Mitarbeiter zeigte mir einen Landwirt, der sich auf seinem Mähdrescher filmt und das auf Twitch zeigt“, erzählt Bolt.

Mehr als 100 Menschen verfolgten regelmäßig das Geschehen. Ob das auch in einer Bäckerei funktionieren könnte?

Zwei Wochen gab Pawel Bolt den Beobachter, dann schritt er selbst zur Tat. Als erster deutscher Bäcker überhaupt legte er sich im Herbst 2019 einen Account zu und ging – mit Tablet, Ansteck-Mikrofon und Webcam aus-





Pawel Bolt lässt sich bei seiner Arbeit gerne über die Schulter gucken

gestattet – nachts live auf Sendung. Direkt aus der Backstube.

Kontakt per Chat

Seither zeigt er sich über den Bildschirm regelmäßig, lässt Nutzerinnen und Nutzer am Geschehen in der Bäckerei-Produktion teilhaben und beantwortet geduldig jedes Anliegen. „Zum Beispiel wollte jemand wissen, warum wir nicht mit Handschuhen arbeiten. Ich habe versucht, das verständlich zu erklären“, sagt er. Seine Mitarbeitenden filmt der Bäckermeister nur mit ihrem ausdrücklichen Einverständnis. „Einer möchte das gar nicht. Sobald er die Backstube betritt, bleibt die Kamera selbstverständlich aus.“

Auch auf Lieferfahrten oder ins Café nimmt Bolt seine treue Fangemeinde mit und streamt dann mit dem Smartphone. Zwischen 250 und 400 Menschen folgen ihm in der Regel bei jedem seiner Live-Videos. „Mein Rekord

liegt bei 1.800. Die kamen zustande, weil ein sehr populärer Streamer mich seiner Community empfohlen hat“, erklärt der Bäcker. Wer einen Live-Stream verpasst hat, kann ihn sich anschließend als Aufzeichnung unter [twitch.tv/knuust_de](https://www.twitch.tv/knuust_de) anschauen.

Unterhalten kann sich Bolt mit den Nutzerinnen und Nutzern via Live-Chat. Hier diskutieren die Zuschauernden fleißig mit, stellen Fragen und geben Kommentare ab. Auf dem Tablet-Bildschirm kann der Bäckermeister das Geschehen verfolgen und auf die Impulse reagieren. Warum es Menschen reizt, anderen bei der Arbeit zuzusehen, erklärt sich Bolt folgendermaßen: „Die Leute wollen hinter die Kulissen schauen“, sagt er. Dass sie dadurch transparent Einblick in alle Produktionsschritte erhalten, stört den Bäckermeister nicht. „Durch das Fenster in der Backstube kann man uns ohnehin zusehen“, so Bolt. „Wir haben nichts zu verbergen.“

**Jetzt abonnieren
und keine Ausgabe
mehr verpassen**



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

**Jetzt
bestellen**



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



Ob bei Lieferfahrten oder einem Besuch im Café – seine Twitch-Community nimmt Pawel Bolt überall hin mit. Hier streamt er auf dem Smartphone

Feste Bindung

Überraschend findet der Bäckermeister die enge Bindung, die sich in sehr kurzer Zeit zu einigen Nutzerinnen und Nutzern aufbaute. „Manche sind in gewisser Weise schon Freunde geworden“, schwärmt er. Das zahlte sich auch in Zeiten des Lockdowns aus. Während der Cafébetrieb ruhte, nutzte Pawel Bolt seine wachsende Twitch-Popularität und bewarb seinen neuen Shop, den er als Zusatzangebot für seine Kundinnen und Kunden ergänzend zur Website aufgebaut hatte. Hier kann man Brot und andere Gebäcke online einkaufen. Auf diese Weise wollte der Bäcker Umsatzverluste kompensieren. „Anfangs konnte ich mir nicht vorstellen, dass Leute Brot im Internet bestellen“, sagt er. Doch sie taten es.

Darüber hinaus verdient Pawel Bolt über die Plattform selbst mehrere hundert Euro monatlich dazu. Neben sogenannten Followerinnen und Followern, die sich kostenfrei die Streams anschauen können, gibt es Twitch-Abonnements. Wer sich für die zweite Option entscheidet, zahlt einen Beitrag, bekommt dafür aber exklusive Zusatzleistungen. Für 4,99 Euro im Monat sieht man beispielsweise die Live-Übertragungen werbefrei und verfügt über mehr Optionen im Chat.

Von dem monatlichen Beitrag erhalten Kanal-Betreiber und -Betreiberinnen die Hälfte. Zudem fließen Gelder aus dem



„Sei fleißig“, lautete das Credo, das Bolt von seinen Eltern lernte

Prime-Abo von Amazon in den Topf. „Twitch ist ein Tochterunternehmen von Amazon, Prime-Kundinnen und -Kunden können je ein Abonnement an jemanden verschenken“, erklärt Bolt.

Einen unerwarteten Akt der Hilfsbereitschaft erfuhr der Bäckermeister, als sein Ofen in der Backstube kaputt ging und repariert werden musste. „Wir haben sofort den Sommer-Urlaub abgebrochen, um das Problem zu lösen“, sagt Bolt. Ein Schweißer, der ihm schon länger auf Twitch folgte, steuerte unaufgefordert 1.000 Euro zu den Reparaturkosten von insgesamt 5.000 Euro bei. „Er mag, was wir machen, und wollte uns unterstützen“, freut sich Bolt. Mit einer solchen Geste hatte er im Leben nicht gerechnet.

Kulturgut erhalten

Sollte sein Traum von einem Hofcafé am Meer eines Tages Realität werden, so ist der Bäckermeister sicher: „Auch von dort würde ich das Geschehen live übertragen und viele Menschen erreichen.“ Bei einem Mitmach-Stream durfte die Fan-Gemeinde nicht nur zuschauen, sondern mit Zutaten einer vorab veröffentlichten Einkaufsliste sogar live mitbacken. „Ich gebe gerne Tipps für Zuhause. Für mich ist Twitch eine gute Möglichkeit, das Bäckerhandwerk zu zeigen“, betont Pawel Bolt. „Es wäre doch schön, wenn dieses Kulturgut weiterhin erhalten bliebe.“

Die Farbe Lila

Ein warmes Rot und ein kaltes Blau ergeben zusammen die Farbe Lila. Auf dem Esstisch ist diese Farbe selten, mit Rotkohl zieht sie hier nun ein. Schnell und unkompliziert lässt sich daraus ein leckerer und knackiger Aufstrich zaubern. Ein schöner Farbtupfer zwischen Käse und Wurst, der zu frisch gebackenem Brot bestens mundet.

🍷 Den Rotkohl in einen Gefrierbeutel füllen, das Salz zufügen. Die Luft ausdrücken und den Beutel gut verschließen. 10-15 Minuten gut durchkneten, bis das Gemüse weich wird.

🍷 Den Beutel für 4-8 Stunden in den Kühlschrank legen.

🍷 Den Rotkohl leicht ausdrücken und die ausgedrückte Masse aus dem Beutel in eine Schüssel füllen.

🍷 Den Apfel waschen, das Gehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

🍷 Den Apfel und alle weiteren Zutaten zum Rotkohl geben, alles gut miteinander vermischen und mit Pfeffer abschmecken.

🍷 Den Aufstrich in ausgekochte Einmachgläser füllen. Bis zum Verzehr im Kühlschrank durchziehen lassen. Gekühlt ist der Aufstrich 4-6 Tage haltbar.

🍷 Vor dem Verzehr die Kerne aus dem Granatapfel lösen und als Dekoration über den Aufstrich streuen. 🍷

Zutaten*

- ▶ 200 g Rotkohl (frisch, in feinen Streifen)
- ▶ 200 g Speisequark (alternativ Frischkäse)
- ▶ 30 g Nussöl (alternativ Sonnenblumenöl)
- ▶ 30 g Zitronensaft (alternativ Apfelessig)
- ▶ 30 g Meerrettich (aus dem Glas)
- ▶ 1 Apfel
- ▶ 10 g Zucker
- ▶ 5 g Salz
- ▶ Pfeffer aus der Mühle

Topping

- ▶ 1/2 Granatapfel (alternativ 3-6 g Schnittlauchröllchen)

*Ergibt 2 Gläser à 250 g

Rezept & Bild:
Gerda Göttling

Tipp

Für eine andere fruchtige Variante statt der Granatapfelkerne 50 g Johannisbeergelee, Quittengelee oder Wild-Preiselbeeren unter den Aufstrich mischen.

Brot Laden



BROTEdition

Beim Kauf einer NOVA BROTEdition gibt es ein Jahresabo BROT oder einen 37-Euro-Gutschein für den BROTLaden ohne Mindestbestellwert dazu

1,590,- EURO

NOVA BROTEdition

Mit der NOVA präsentiert Häussler, einer der namhaftesten Hersteller, eine komplett neu entwickelte Knet-, Schlag- und Rührmaschine im kompakten Format. In diese Maschine flossen die gesamten Erfahrungen des Unternehmens ein. In jahrelanger Detailarbeit von Ingenieuren und Bäckermeistern im Backdorf Heiligkreuztal entwickelt, wird die NOVA in der hauseigenen Manufaktur in sorgfältiger Handarbeit produziert. Diese Maschine ist echtes „Made in Germany“, von der Entwicklung bis zu Produktion.

Dieses erstklassige Gerät gibt es in einer exklusiven BROTEdition mit aufgedrucktem BROTLogo. Beim Kauf einer solchen Maschine gibt es ein Jahresabo BROT oder einen 37-Euro-Gutschein ohne Mindestbestellwert für den BROTLaden.

Die NOVA ist die konsequente Weiterentwicklung des klassischen Spiralknetters, gepaart mit einem innovativen Motoren- und Bedienkonzept. Hierbei bleiben die traditionellen Stärken des Spiralknetters erhalten und werden verfeinert. Die NOVA verfügt über sieben Geschwindigkeitsstufen und eröffnet der Knetmaschine neue

Anwendungsbereiche. Die NOVA ist ein hochkarätiges, stabiles und langlebiges Profigerät, das nach den Prinzipien einer Gewerbemaschine konstruiert ist. Sie verfügt über ein robustes Metallgehäuse, in dem ein großer Industriemotor eingebaut ist. Teigschüssel und Knethaken drehen sich gleichzeitig und garantieren somit beste Knetergebnisse. Mit ihrem Kesselvolumen von 5 Litern lässt sich die Maschine vielfältig einsetzen.

Lieferumfang: Knetmaschine, 5-Liter-Edelstahlkessel und Knethaken. ■



12,80 EURO

Gärkorb

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



Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110



19,95 EURO

Dauerback- und Grillmatte

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

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



42,- EURO

BROTmesser, Hamburger

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

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

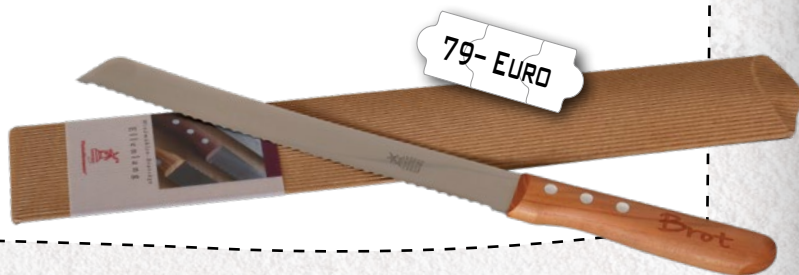
stoffgehaltes (bei uns über 0,8%) können sie höher gehärtet und damit dünner und schärfer geschliffen werden. Zudem sind sie langlebiger. ■

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

BROTmesser, Ellenlang

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

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



79,- EURO

Küchenthermometer

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



99,- EURO



Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110



BROTLeinen

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



28,- EURO

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

Info

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

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

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



28,- EURO

BROTLeinen – Grün

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



29,- EURO

BROTKorb

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

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

BROTGranulat

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

Inhalt: je 500 Gramm

Natürliche Zutat für Brot- und Brötchenteige.

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

Dosierung:

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

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

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

AB
6,80 EURO



Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110



Bee's Wrap Brot extra groß
43 x 58 cm VEGAN



18,50 EURO



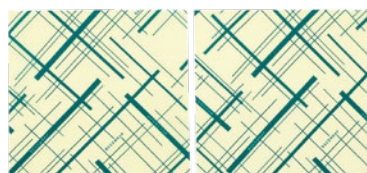
14,- EURO

Bee's Wrap Sandwich
33 x 33 cm



23,- EURO

Bee's Wrap 3er-Pack
Meadow Magic VEGAN



54,- EURO

Natürliche Verpackung

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

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

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

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



23,- EURO

23,- EURO

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

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

Bee's Wrap Brot extra groß
43 x 58 cm



24,- EURO

Bee's Wrap 3er-Set groß
33 x 35 cm



18,50 EURO



CASO GourmetVAC 280 vollautomatisches Vakuumiersystem zum Vakuumieren von Lebensmitteln

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



159,99 EURO



39,99 EURO

„Vakuumier-Boxen VacBoxx EcoSet“

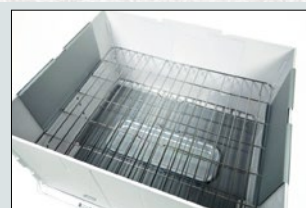
Stapelbares Vakuumbehälter-Set aus Glas mit Kunststoffdeckel für eine platzsparende Aufbewahrung. Für eine längere Haltbarkeit von Lebensmitteln mit Hilfe eines Vakuumiergerätes. Besonders geeignet für druckempfindliche und flüssige Lebensmittel. Perfekt für den Transport und das Servieren von Speisen.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



199,- EURO



15,- EURO



Der Gär-Automat

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

mit dem digitalen Temperaturregler Einstellungen von 21°C bis 49°C in 1°C-Schritten zu Verfügung (Im Slowcooker-Modus lassen sich 30°C bis 90°C in 5°C-Schritten einstellen). Für aufgehenden Brotteig kann die Luftfeuchtigkeit durch Verwendung des mitgelieferten Wasserbehälters (typische Luftfeuchtigkeit 60-80 %) erhöht werden. Der Automat ist platzsparend zu verstauen und mit wenigen Handgriffen gebrauchsfertig aufgebaut.

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

Zusätzliches Gärblech für den Brod & Taylor Gärautomaten. ■

Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110



Hawos

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

399,- EURO



Top-Mühlen namhafter Hersteller



Mockmill

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



Mockmill 200

299,- EURO

Mockmill 100

229,- EURO



Mockmill Professional 200

649,- EURO





Tahinibrötchen

Tahini ist eine Paste aus fein gemahlenden Sesamkörnern und bringt daher alle guten Inhaltsstoffe der mineralreichen Saat mit. Im Brötchenteig erzeugt sie einen außergewöhnlichen, leicht bitteren und nussigen Geschmack. Zusammen mit der milden Süße des fermentierten Dinkelmehls verleiht Tahini den Brötchen ein Aroma, das vor allem aus der arabischen Küche bekannt ist. Hierzu ein würziger Käse sowie gedünstetes Gemüse – und das Mahl ist perfekt.

Teig-Zutaten*

- ▶ 250 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 80 g Tahini
- ▶ 15 g Zucker
- ▶ 5 g Frischhefe
- Spätere Zugabe
- ▶ 400 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 9 g Salz

*Ergibt 8 Stück

Tipp

Die Teiglinge können
vor dem Backen
befeuchtet und mit
Sesamsaat bestreut
werden.

● Hefe, Zucker und Tahini ins Wasser geben und 5 Sekunden auf Stufe 2,5 verquirlen.

● Mehl und Salz hinzugeben. 2 Minuten auf der Knetstufe kneten. Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur 4-6 Stunden gehen lassen.

● Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und vorsichtig rundformen. Dabei möglichst keine Luft herausdrücken.

● Den Teig behutsam zu einem schmalen Rechteck ausziehen und in 8 gleich große Vierecke à zirka 95 g teilen. Die Teiglinge auf ein mit Dauerbackmatte (alternativ Backpapier) ausgelegtes Backblech setzen. Bei Raumtemperatur 30-40 Minuten abgedeckt zur Stückgare stellen.

● Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

● Die Teiglinge mit Wasser einsprühen und in den Ofen geben. 17-20 Minuten backen. ■

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Dinkel
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	bindig, leicht klebrig
Zeit gesamt:	5,5-7,5 Stunden
Zeit am Backtag:	5,5-7,5 Stunden
Backzeit:	17-20 Minuten
Starttemperatur:	180°C
Backtemperatur:	180°C
Schwaden:	nein

Jetzt bestellen



Zutaten rein, Deckel drauf ... und los geht's. Der Thermomix ist ein Küchenhelfer für jede Gelegenheit. Auch als Back-Partner macht das Multifunktionsgerät eine gute Figur, wird im Handumdrehen zur Knetmaschine. Bestseller-Autorin Valesa Schell zeigt im neuen **BROT**Sonderheft **BROT – Backen mit dem Thermomix**, wie so leckere Brote entstehen können. Neben Sauerteig, Lievito Madre, Hefewasser und Hefe setzt die passionierte Bäckerin dabei vor allem auf den Faktor Zeit. Denn die mehr als 40 Rezepte sind selbstverständlich ganz nach der **BROT**-Philosophie mit langen Gehzeiten für Bekömmlichkeit und volles Aroma konzipiert. Sie wurden mit viel Herzblut und Leidenschaft in der heimischen Küche entwickelt und getestet. In **BROT – Backen mit dem Thermomix** verrät die Redaktion zudem, was beim Einsatz der beliebten Küchenmaschine zu beachten ist, und gibt Tipps & Tricks aus der Backstuben-Praxis.

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

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

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

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

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

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

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



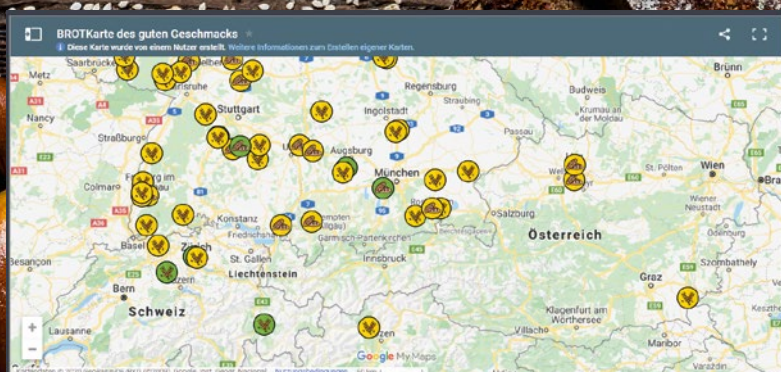
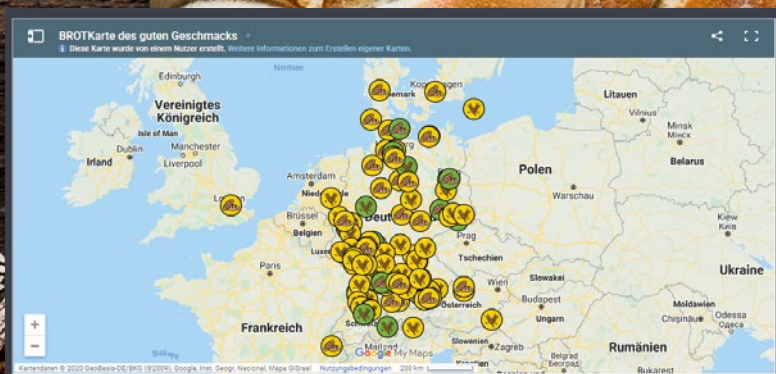
Wo man eine gute Brotauswahl findet, verrät die **BROTKarte** des guten Geschmacks

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

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

LINK

Die **BROTKarte** des guten Geschmacks:
brot-magazin.de/karte



Legende:

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

Kochen mit Brot

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

Rezepte & Styling: Stevan Paul
Fotografie: Andrea Thode

Imam Bayildi



Fälscher falscher Hase mit Rahmchampignons

Milchbrötchen- Flammeri mit Kirschen





Imam Bayıldı

„İmam bayıldı“ ist türkisch für „Der Imam fiel vor Entzücken in Ohnmacht“. So heißt dieses schöne Gericht. Ob der Imam nicht doch eher angesichts der verschwenderischen Verwendung von reichlich Olivenöl in Ohnmacht fiel, konnte nicht mehr zweifelsfrei geklärt werden.

● Die Tomaten vierteln, entkernen, fein würfeln und salzen.

● Die Auberginen längs halbieren, das Innere herausschneiden und würfeln.

● Die Zwiebel und den Knoblauch halbieren, pellen, fein würfeln und salzen.

● 6 EL Olivenöl in einem Bräter erhitzen. Die Auberginenwürfel, Zwiebeln und Knoblauch darin hellbraun braten, leicht salzen, dann in eine Schüssel geben und mit Tomaten, Fladenbrot sowie Feta locker vermengen.

● Petersilie fein schneiden und untermischen.

● Den Ofen auf 200°C vorheizen.

● 2 EL Olivenöl im Bräter erhitzen, die ausgehöhlten Auberginen darin auf den Schnittflächen hellbraun anbraten, dann wenden und die Füllung auf die Auberginen verteilen.

● In der Pfanne (sofern diese ofenfest ist, alternativ in einer Auflaufform) auf der mittleren Schiene in den Ofen schieben und zirka 25 Minuten backen.

● Inzwischen Joghurt und Milch miteinander cremig verrühren, leicht salzen.

● Auberginenhälften mit Joghurt und Oliven anrichten, mit etwas frischem Olivenöl beträufeln, leicht pfeffern. Mit Basilikumblättchen bestreut servieren. ■

Zutaten (für 4 Portionen)

- ▶ 100 g Fladenbrot (fein gewürfelt, alternativ Weißbrot)
- ▶ 80 g Fetakäse (gewürfelt)
- ▶ 250 g Tomaten
- ▶ Salz
- ▶ 2 Auberginen
- ▶ 150 g Zwiebeln
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 8 EL Olivenöl
- ▶ etwas Petersilie (kraus)
- ▶ 150 g griechischer Joghurt
- ▶ 3-4 EL Milch
- ▶ Oliven (schwarz)
- ▶ Pfeffer (schwarz, aus der Mühle)
- ▶ etwas Basilikum

Zubereitungszeit



50 Minuten

Falscher falscher Hase mit Rahmchampignons

Der „Falsche Hase“ ist eigentlich ein Hackbraten, hier entsteht er aus Brot. Fluffig und saftig, serviert mit Rahmchampignons ist der „Falsche falsche Hase“ oder auch „Brot-Braten“ goldrichtig.

Zutaten (für 4 Portionen)

Für den Brot-Braten

- ▶ 300 g Zwiebeln
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 1 EL Butter
- ▶ Olivenöl
- ▶ 1/2 TL Kümmelsaat
- ▶ Salz
- ▶ 350 g Altbrot
- ▶ 300 ml Gemüsebrühe (heiß)
- ▶ 3 Eier (Größe M)
- ▶ 200 g Gruyère-Käse (gerieben, alternativ Bergkäse, Gouda oder Emmentaler)
- ▶ 1/2 TL Majoran (getrocknet)

Für die Rahmpilze

- ▶ 400 g Champignons
- ▶ 2 Schalotten
- ▶ Salz
- ▶ 30 g Butter
- ▶ 150 ml Weißwein
- ▶ 400 ml Pilzfond (alternativ Gemüsebrühe)
- ▶ 200 ml Schlagsahne
- ▶ 2 EL Olivenöl
- ▶ einige Zweige Petersilie
- ▶ Rucola (optional)
- ▶ Preiselbeeren (optional)

- Zwiebeln und Knoblauch halbieren, pellen und fein würfeln.
- Butter und 1 EL Öl in einer großen Pfanne aufschäumen.
- Zwiebeln, Knoblauch und Kümmel zugeben, salzen und bei milder Hitze weich schmoren.
- Das Brot fein würfeln und mit der heißen Brühe begießen. Einmal umrühren und abkühlen lassen.
- Ein Ei trennen. Das Eigelb mit den übrigen Eiern, Käse und Majoran locker unter die Brotmasse mengen.
- Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und unterheben.
- Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.
- Eine Kastenform (zirka 30 cm, alternativ Auflaufform) mit Backpapier auslegen, die Masse hineingeben. 45 Minuten backen. Derweil die Rahmpilze zubereiten.
- Die Champignons putzen (nicht waschen) und in nicht zu dünne Scheiben schneiden.
- Die Schalotten halbieren, pellen und fein würfeln, salzen und in einem Topf in der Butter glasig dünsten. Mit Wein ablöschen und 3 Minuten offen kochen.
- Brühe zugießen und 8 Minuten offen kochen.
- Die Sahne zugeben und nochmals 6 Minuten offen kochen.
- Die Soße pürieren und mit Salz abschmecken.
- Pilze in einer Pfanne in heißem Öl scharf anbraten, dann bei gleichbleibend hoher Hitze unter gelegentlichem Schwenken 1-2 Minuten hellbraun braten.
- Die Pilze leicht salzen und zur Rahmsoße geben. Mit frisch geschnittener Petersilie bestreuen.
- Den Brot-Braten aus der Form heben, in Scheiben schneiden und zu den Rahmpilzen servieren. Optional mit Rucola toppen und mit Preiselbeeren reichen. ■



Zubereitungszeit



30 Minuten
(plus 45 Minuten Backzeit)



Milchbrötchen-Flammeri mit Kirschen

Die Milchbrötchen-Grieß-Flammeri mit Kirschen sind warm oder heiß der Hit und rasch gekocht – für kalte Flammeri, die sich stürzen lassen, muss Kühlzeit zugerechnet werden.

☉ Das Brötchen fein reiben und mit Milch, Zucker, Vanillezucker sowie Zitronenschale aufkochen.

☉ Grieß hinzugeben und unter Rühren 2 Minuten kochen lassen, dann vom Herd ziehen. 10 Minuten ziehen lassen.

☉ Das Ei trennen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz zu steifem Schnee schlagen.

☉ Das Eigelb mit Schmand glatt rühren und rasch mit einem Schneebesen unter den Grieß rühren.

☉ Das Eiweiß unter den Grieß heben. Die Masse in kalt ausgespülte Portionsförmchen geben. Für die kalt Variante im Kühlschrank mindestens 5 Stunden erkalten lassen.

☉ Für das Kirschkompott die Kirschen mit dem Saft in einen Topf geben.

☉ 3 EL Saft abnehmen und in einer Schale mit der Stärke glattrühren.

☉ Die Früchte im Topf mit dem verbliebenen Saft, Kirschkonfitüre, Anisstern, Zimt und Zitronenabrieb aufkochen.

☉ Die angedickte Stärke unter Rühren zu den Kirschen geben, einmal aufkochen. Abkühlen lassen.

☉ Die Flammeri aus den Gläsern auf Teller stürzen und mit heißem oder kaltem Kirschkompott servieren. Wahlweise die Flammeri einfach in den Gläsern belassen und mit Kirschkompott getoppt servieren. ■

Zutaten (für 4 Portionen)

Für die Flammeri

- ▶ 1 Milchbrötchen
- ▶ 250 ml Vollmilch
- ▶ 30 g Zucker
- ▶ 1 TL Vanillezucker
- ▶ 1-2 Messerspitzen Schalenabrieb von Bio-Zitrone
- ▶ 40 g Grieß
- ▶ 1 Ei (Größe M)
- ▶ 50 g Schmand
- ▶ Salz

Für das Kirschkompott

- ▶ 1 Glas Sauerkirschen (entsteint, 370 g Abtropfgewicht)
- ▶ 1 TL Speisestärke
- ▶ 1 EL Kirschkonfitüre
- ▶ 1 Anisstern
- ▶ 1 kleine Zimtstange
- ▶ 1-2 Messerspitzen Schalenabrieb von Bio-Zitrone

Zubereitungszeit



35 Minuten

(gegebenenfalls plus 5 Stunden Kühlzeit)



Hoffnung für Zöliakie-Betroffene

Eine Pille für alle Fälle

Menschen mit Zöliakie müssen jede noch so kleine Spur von Gluten in ihrem Essen meiden. Sie ist die schärfste Form von Glutenunverträglichkeit. Bis heute gibt es keine Heilung. Forschende der Universität Mainz beschäftigen sich mit der Entwicklung eines neuen Medikamentes, das die Symptome der Erkrankung erheblich lindern soll. Studienleiter Detlef Schuppan berichtet von ermutigenden Ergebnissen.

Interview: Edda Klepp

BROT: Herr Schuppan, Sie forschen an Medikamenten für Zöliakie-Betroffene. Was genau untersuchen Sie?

Detlef Schuppan: Ich möchte hier speziell auf unsere gerade veröffentlichte klinische Studie eingehen. Wir testeten ein Medikament, das Patientinnen und Patienten eine gering glutenhaltige Diät erlaubt. Das Hauptproblem Betroffener besteht oft nicht allein darin, dass sie glutenhaltige Nahrungsmittel meiden müssen, sondern auch im sozialen Miteinander. Bereits Spuren von Gluten können Entzündungen verursachen, die weitere Komplikationen mit sich bringen. Für viele ist das eine schwere soziale Belastung, weil

sie praktisch an keinem normalen Essen mehr teilnehmen können. Selbst in Speisen ohne offensichtlich glutenhaltige Zutaten sind bisweilen Spuren von Gluten enthalten, die Krankheitssymptome auslösen können. Das Medikament soll unter anderem vor den unangenehmen Folgen schützen.

Worin bestehen denn die Folgen für Betroffene?

Bereits durch kleinste Mengen glutenhaltiger Nahrungsmittel wird bei vielen Zöliakiepatienten eine Entzündung der Dünndarmschleimhaut ausgelöst. Häufig treten zuerst Symptome wie Durchfall oder Bauchschmerz

zen auf. Hält die Entzündung länger an, bilden sich die sogenannten Zotten zurück. Das sind Ausstülpungen der Dünndarmschleimhaut. Infolge dessen verkleinert sich die Oberfläche der Darmschleimhaut und der Körper nimmt weniger Nährstoffe auf. Unbehandelt kann Zöliakie zu schweren Komplikationen führen. Das geht bis hin zu Blutarmut, Vitamin- und Nährstoffmangel, Knochenschwund, Wachstumsverzögerungen, Unfruchtbarkeit und sogar Dünndarm-Tumoren. Es werden auch Autoimmunerkrankungen wie Typ-1-Diabetes und Schilddrüsenerkrankungen begünstigt. Betroffene, die sich schützen wollen, sind daher oft sozial ausgeschlossen beziehungsweise haben große Ängste. Hier und auch bei den bis zu 30 Prozent Zöliakiepatientinnen und -patienten, die trotz ihrer sehr streng glutenfreien Diät weiterhin entzündliche Veränderungen und Beschwerden haben – wahrscheinlich aufgrund einer sehr hohen Empfindlichkeit gegen Spuren von Gluten – setzen wir mit unserer Medikamentenentwicklung an.

Mit dem Ziel, die Zöliakie zu heilen?

Im Moment ist keine vollständige Heilung möglich. Zwar gibt es im Einzelfall gewisse Schwankungen, je nach Umweltfaktoren, aber wer Zöliakie einmal hat, hat sie immer. Zur glutenfreien Ernährung gibt es derzeit keine Alternative. Das Medikament wird das auch zunächst nicht ändern. Aber es erlaubt den

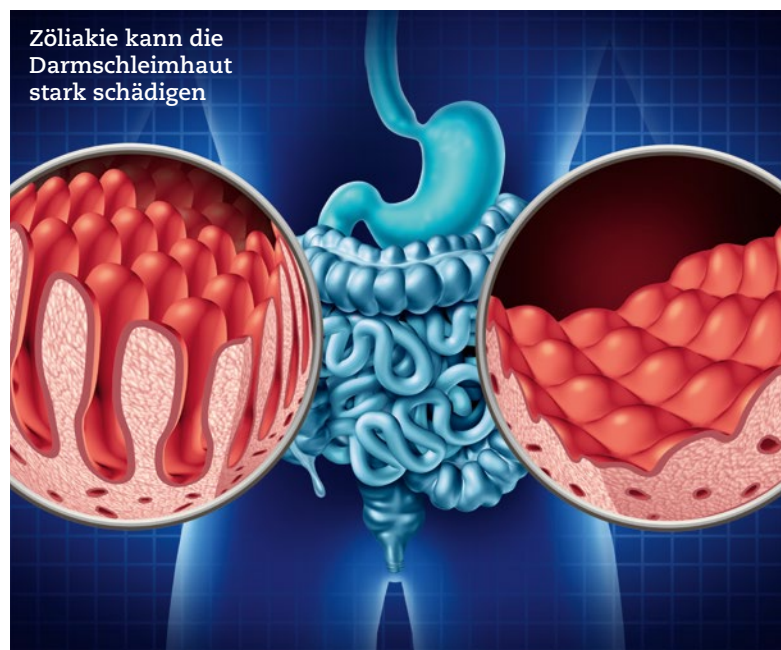
Professor Detlef Schuppan leitet das Institut für Translationale Immunologie und die Ambulanz für Zöliakie, Dünndarmerkrankungen und Autoimmunität an der Universitätsmedizin in Mainz. Er hat das Enzym und Autoantigen der Zöliakie, TG2, entdeckt, den weltweit eingesetzten diagnostischen Bluttest für Zöliakie entwickelt und wesentlich an der Entwicklung des TG2-Hemmstoffs mitgearbeitet



Verzehr kleiner Mengen, also Spuren von Gluten im Essen, ohne gravierende Symptome auszulösen. Natürlich wäre es schön, wenn Betroffene auch mal ein kleines Roggenbrot essen dürften, zunächst aber geht es um gesellschaftliche Teilhabe und kleinere Mengen Gluten. Darüber hinaus gibt es innerhalb der Gruppe Zöliakie-Betroffener fünf bis zehn Prozent extrem glutensensitiver Menschen, die trotz einer streng glutenfreien Diät auch weiterhin Symptome haben. Für sie verspricht diese Medikamentenentwicklung ebenfalls eine deutliche Verbesserung ihrer Lebensqualität.

Wie viele Menschen sind in Deutschland überhaupt von Zöliakie betroffen?

Etwa ein Prozent der Gesamtbevölkerung. Dabei ist eine Dunkelziffer mit zirka 0,8 Prozent bereits berücksichtigt. Es gibt also viele unentdeckte Fälle. Nur zirka 0,2 Prozent der Bevölkerung sind als Zöliakiepa-



Zöliakie kann die Darmschleimhaut stark schädigen

DIE ZED1227-STUDIE

In Zusammenarbeit mit 20 klinischen Zentren in sieben europäischen Ländern wurde 2021 eine Wirksamkeitsstudie zum Transglutaminase-Hemmer ZED1227 durchgeführt. Das Medikament wird zur Behandlung der Glutenunverträglichkeit Zöliakie eingesetzt. Unter der Leitung des Universitäts-Professors Dr. Dr. Detlef Schuppan, Direktor des Instituts für Translationale Immunologie der Universitätsmedizin Mainz, nahmen insgesamt 160 Patientinnen und Patienten an der Studie teil. Das Medikament ZED1227 basiert auf Erkenntnissen zu krankheitsspezifischen Mechanismen bei Zöliakie und dem körpereigenen Enzym Transglutaminase (TG2), das im gesamten Darm vorkommt. Zöliakie-Betroffene entwickeln gegen die Transglutaminase sogenannte TG2-Antikörper. Im Blut Erkrankter sind sie stark erhöht. Bestandteile des Glutens reagieren mit TG2 und lösen eine Immunreaktion aus, die eine Entzündung der Darmschleimhaut bewirkt. Der ZED1227-Wirkstoff hemmt die TG2-Aktivität und kann dadurch die durch Gluten entstehenden Schäden unterbinden.



Oft ist Zöliakie mit Beschwerden wie Bauchschmerzen und Durchfall verbunden

tientinnen und -patienten eindeutig erkannt. Etwa 30 bis 40 Prozent der Bevölkerung haben die genetische Veranlagung für eine Zöliakie, aber nur ein Dreißigstel von ihnen erkrankt überhaupt. Allerdings gibt es Zöliakie häufiger als andere chronisch-entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis Ulcerosa. Sie liegen insgesamt bei etwa 0,2 Prozent, also einem Fünftel der Zahl Zöliakie-Betroffener.

Gibt es konkrete Auslöser für Zöliakie?

Darüber wird viel geforscht. Es spielt eine Vielzahl an Faktoren eine Rolle. Da wären zum Beispiel neben der genetischen Veranlagung die hygienischen Bedingungen gleich nach der Geburt, zum Beispiel wenn Kinder per Kaiserschnitt zur Welt und nicht mit der Vaginalflora in Kontakt kommen. Aber auch Stress, Antibiotika-Therapien oder verschiedene

Virusinfektionen können Auslöser sein. All das mag im Einzelfall dazu führen, dass der Körper eine geringe Toleranz gegenüber Gluten entwickelt und darauf mit Entzündungen reagiert. Wie bei jeder definierten Erkrankung kommen meist aber mehrere Faktoren zusammen, die dann auch die Schwere und die Ausprägung bestimmen. Andere Menschen bekommen schließlich keine Zöliakie, obwohl vergleichbare Kriterien auf sie zutreffen.

Es gibt also bei Geburt keinen Beipackzettel mit Tipps, die die Krankheit automatisch verhindern?

Nein, dafür ist Zöliakie zu komplex.

Wie kommt es, dass einige Betroffene besonders sensitiv auf Glutenspuren reagieren?

Wie bei allen chronischen Erkrankungen gibt es hier einfach ein sehr großes Spektrum in der Ausprägung. Bei einigen reichen wenige Milligramm pro Tag, um in wenigen Wochen eine entzündliche Reaktion zu bekommen. Andere vertragen relativ viel. Individuell kommt es dann auch noch zu Schwankungen. Die Grunderkrankung wird eben von verschiedenen Zusatzfaktoren beeinflusst. Dazu zählen unter anderem die Umwelt, Medikamente oder auch Ernährungsgewohnheiten.

Wie ist Ihre Studie genau abgelaufen und was wurde untersucht?

Die Normalbevölkerung nimmt mit der Nahrung täglich im Schnitt etwa 15 Gramm Gluten zu sich. Bei unserer Studie haben

Wer an der Glutenunverträglichkeit erkrankt ist, muss konsequent auf glutenhaltige Lebensmittel verzichten



freiwillige Probandinnen und Probanden mit diätetisch gut behandelter Zöliakie über sechs Wochen am Tag jeweils drei Gramm Gluten als Plätzchen konsumiert, also 20 Prozent des Durchschnitts. Das entspricht zirka einer Scheibe Brot. Es ist bekannt, dass eine solche Menge über sechs Wochen in der Regel deutliche Schäden verursacht, Menschen davon gleichzeitig aber nicht sehr krank werden. Nun wurden vier Gruppen gebildet. Drei Gruppen verabreichten wir jeweils unterschiedlich hohe Dosen des Medikamentes als Tablette, eine vierte Gruppe erhielt ein Placebo. Die Ergebnisse wurden dann über Beschwerde-Tagebücher und verschiedene wissenschaftliche Verfahren dokumentiert. Zum Beispiel kann der verursachte Darmschaden anhand von kleinen Proben aus dem oberen Dünndarm objektiv vermessen werden. Auf diese Weise gelang es nachzuweisen, dass das Medikament in jeder der überprüften Dosierungen die glutenbedingte Entzündung und den Zottenschwund verminderte und sogar verhinderte. Wobei die höchste Dosierung am wirksamsten gewesen ist.

Hilft das Medikament auch bei anderen Formen der Glutenunverträglichkeit?

Nein, da es nicht nur einfach antientzündlich wirkt wie zum Beispiel Cortison. Es ist ein TG2-Hemmer. TG2 bezeichnet das Autoantigen der Zöliakie, das Enzym Gewebetransglutaminase. Dieses macht bestimmte im Gluten enthaltene Proteinbruchstücke erst immunologisch aktiv. Das bedeutet, es verändert das Gluten so, dass es eine lokale Immunreaktion im oberen Dünndarm auslöst, sobald es in die oberen Zellschichten der Darmschleimhaut aufgenommen wurde. Zöliakie-Betroffene entwickeln gegenüber der Norm bei Gesunden bis zu tausendfach mehr Autoantikörper dieser Art, die man im Blut messen kann. Ohne das TG2-Enzym wird das Gluten vom Körper kaum als schädlich wahrgenommen. Das bedeutet, dass es keinen immunologischen Schaden hervorruft, sobald das Enzym gehemmt wird. Damit ist das Medikament hochspezifisch für die Zöliakie – und erfreulicherweise auch das erste wirklich wirksame Mittel neben der streng glutenfreien Diät, um Menschen mit Zöliakie zu helfen.



Während der Studie wurde Probandinnen und Probanden das Medikament in verschiedenen Dosen verabreicht

Der Körper versucht also bei Zöliakie, das Gluten wie einen Fremdkörper zu bekämpfen?

Genau. Als sei es ein eindringendes Virus oder Bakterium. Da der Körper dauernd Gluten zugeführt bekommt, ist er ständig damit beschäftigt. Er versucht, den vermeintlichen Fremdkörper durch Antikörper zu neutralisieren und durch Immunzellen anzugreifen, aber Gluten wird ja immer wieder nachgeliefert. Das TG2-Enzym findet sich in der Darmschleimhaut jedes Menschen, in deutlich höherer Menge allerdings bei Betroffenen mit bereits aktiver Zöliakie. Es wird von den Zellen der Darmschleimhaut produziert. Wenn wir das Enzym hemmen, erkennt das Immunsystem das Gluten nicht mehr.

Stimmt es, dass sich Zöliakie unbehandelt mit der Zeit in jedem Fall verschlimmert?

Eine Scheibe Brot enthält etwa drei Gramm Gluten





Bleibt die Zöliakie unbehandelt, nehmen die Symptome mit dem Alter zu und können zu schweren Folgeerkrankungen führen

Da gibt es einen klaren Zusammenhang, ja. Die Hälfte der Erstdiagnosen findet bei Erwachsenen statt. Bei manchen wird Zöliakie erst mit 60 oder 70 entdeckt. Die Zöliakie war dann häufig lange nur gering aktiv, und die Symptome haben sich über die Jahre bei glutenhaltiger Ernährung verstärkt, nicht selten auch durch eine akute Darminfektion. Die sehr spät diagnostizierten sind häufig auch komplizierte Fälle, bei denen sich mit größerer Häufigkeit bösartige Erkrankungen entwickelt haben; zum Beispiel ein Adenokarzinom oder ein T-Zell-Lymphom im Dünndarm. Das sind bösartige Krebstumoren, die ohne Zöliakie extrem selten vorkommen. Bei Zöliakie-Betroffenen werden sie 100 bis 200 Mal so häufig diagnostiziert wie bei der Durchschnittsbevölkerung. Unter Kindern sind solche Folgeerkrankungen praktisch nicht existent. Das spricht schon sehr dafür, dass der Faktor Dauer bei der Schwere eine wichtige Rolle spielt.

Insgesamt gab es 160 Studienteilnehmende. Wie ist es Ihnen gelungen, so viele Menschen als Probandinnen und Probanden zu gewinnen?

Viele Zöliakie-Betroffene haben einen hohen Leidensdruck und wünschen sich ein Medi-

kament, das sie unterstützt. Sie haben sich freiwillig für die Studie gemeldet.

Der Untersuchungszeitraum lag pro Person bei sechs Wochen. Was lässt Sie annehmen, dass das Medikament auch über längere Zeit wirksam ist?

Wir kennen die Immunreaktion sehr gut. Daher können wir wohlbegründet davon ausgehen, dass Schädigungen durch Gluten dank der Pille dauerhaft verhindert werden. Natürlich müssen jetzt noch weitere Studien folgen, die die Wirkung über einen längeren Zeitraum von zum Beispiel einem Jahr untersuchen.

Sind Betroffene dann voraussichtlich ein Leben lang darauf angewiesen, das neue Medikament zu nehmen?

Ja, vielleicht aber nicht ständig. Wer beispielsweise im Beruf steht und auf Veranstaltungen nicht weiß, ob in bestimmten Speisen nicht doch eine Spur Gluten enthalten ist, könnte solch eine Pille quasi als Standby-Medikation einnehmen, also anlassbezogen. Dann kann man unbeschadet und ohne Sorgen daran teilnehmen. Das gleiche gilt zum Beispiel auf Reisen. Menschen mit einer hohen Sensitivität müssen das Medika-

Dank der Pille können Betroffene auf Reisen künftig auf Nummer sicher gehen



Während der Studie wurde die Wirkung des Medikaments mithilfe wissenschaftlicher Methoden nachgewiesen



ment wohl eher regelmäßig und langfristig nehmen. Das soll eine Folgestudie zeigen, die gerade begonnen hat und die mit hypersensitiven Patientinnen und Patienten durchgeführt wird. Geplant ist, dabei mehr als 400 Personen einzubeziehen und die Wirkung über zwölf Wochen zu dokumentieren.

Alternativen gibt es bislang tatsächlich nicht?

Es wurde schon einiges ausprobiert. Zum Beispiel bestimmte Proteasen, also Enzyme, die man beim Essen zu sich nimmt und die Gluten aktiv abbauen können. Aber das ist alles bisher nicht schnell genug. Wenn man eine Scheibe Brot isst, kann diese innerhalb von zehn Minuten im Dünndarm sein. Auch die aktivste Protease schafft das nicht. Selbst wenn 99 Prozent Gluten unter solchen Umständen abgebaut werden, ist immer noch genug übrig, um eine Immunreaktion zu provozieren. Weitere Studien arbeiten damit, eine Toleranz gegen Gluten im Darm zu erzeugen. Der Darm wird


Um an Gemeinschaftssessen teilnehmen zu können, könnte das neue Medikament prophylaktisch eingenommen werden



Die Auswahl glutenfreier Alternativen ist groß, dennoch kann sich immer eine Spur Gluten darunter mischen

ständig mit hunderten bis tausenden Nahrungsbestandteilen und bakteriellen Produkten konfrontiert und muss die guten von den schlechten unterscheiden. Von Geburt an ist er darauf getrimmt, zum Beispiel gute Mikroben auch als solche zu erkennen. Das nennt man aktive Immuntoleranz. Wenn das nicht klappt, gibt es vermehrt Allergien und entzündliche Erkrankungen. Diese Toleranz ist ein aktiver Prozess. Wenn der nicht geschult wird und aus den Fugen gerät, geht es eben genau in die gegenteilige Richtung. Es gibt Ansätze, dem Körper wieder eine Toleranz gegen bestimmte Proteine beizubringen, in diesem Fall Gluten. Es gibt erste Studien, die zeigen, dass auch eine Toleranz-Erzeugung gegen Gluten bei Zöliakie-Betroffenen möglich sein könnte.

Wann ist damit zu rechnen, dass das neue Medikament auf den Markt kommt?

Die Folgestudien werden von jetzt ab sicherlich noch etwa drei bis vier Jahre dauern. Sofern sich die Wirksamkeit bestätigt, könnte es nach weiteren ein oder zwei Jahren zur Genehmigung kommen. Wir sind da optimistisch. 

UNVERTRÄGLICHKEITEN BEI GETREIDE

Zöliakie

Zöliakie ist die stärkste Form der Glutenunverträglichkeit. Bereits kleinste Mengen Gluten im Essen verursachen schwere Symptome, von Durchfall und Blähungen bis hin zu Tumor- oder Autoimmunerkrankungen. Bislang kann Zöliakie nur durch den kompromisslosen Verzicht von Gluten wirkungsvoll behandelt werden. Vom Speiseplan verschwinden müssen alle Getreide der Weizen-Familie und damit verwandte Sorten wie zum Beispiel Dinkel sowie Roggen und Gerste. Auch das komplette Umfeld, also die Küche und Koch-/Backequipment müssen garantiert glutenfrei sein.

Weizenallergie

Bei einer Weizenallergie reagiert der Körper auf unterschiedliche Eiweißbestandteile des Getreides, dazu zählen Weizen-Albumin, Globulin und auch Gluten. Schnell kann es hier zu einer Verwechslung kommen, sobald die Symptome denen einer Zöliakie gleichen. Bei der Diagnose sollte zunächst Zöliakie durch einen Bluttest und eine Dünndarmbiopsie ausgeschlossen werden. Die Therapie besteht in einer strengen Ernährungsumstellung.

Weizen-abhängige-anstrengungsassoziierte Anaphylaxie (WDEIA)

Die WDEIA ist ein relativ neues Krankheitsbild, das vor allem bei Erwachsenen auftritt. Hier reagieren Betroffene nur, wenn nach dem Verzehr von weizenhaltigen Produkten – seltener bei Roggen und Gerste – ein auslösender Faktor hinzukommt. Dieser wird Triggerfaktor genannt und kann beispielsweise Sport oder eine andere anstrengende Tätigkeit sein. Eine klare Behandlungsmethode gibt es bislang nicht.

Gluten- und Weizensensitivität

Auch hier reagiert der Körper auf Gluten und andere Bestandteile von Weizen oder Getreide, aber es liegt weder eine Zöliakie noch eine Allergie vor. Die Symptome sind extrem vielfältig: Von Verdauungsstörungen über Muskel- und Gelenkschmerzen bis hin zu Kopfschmerzen, Kreislaufproblemen und Ekzemen kann alles auf die Sensitivität hinweisen. Die Diagnose erfolgt durch den Ausschluss einer Zöliakie oder Allergie. Therapiert wird durch eine anschließende, auf die Symptome abgestimmte Diät.



Glutenfrei

Können-kasten

Teig-Zutaten

- ▶ 150 g Reismehl Vollkorn
 - ▶ 100 g Buchweizenmehl Vollkorn
 - ▶ 20 g Maniokmehl
 - ▶ 15 g Backpulver
 - ▶ 10 g Mohnsamen
 - ▶ 10 g Sonnenblumenkerne
 - ▶ 10 g Sesamsaat
 - ▶ 10 g Kürbiskerne
 - ▶ 3 g Salz
- Spätere Zugabe
- ▶ 265 g Vollmilch (kalt)
 - ▶ 75 g Wasser (lauwarm)
 - ▶ 15 g Apfelessig

Topping

- ▶ 5 g Mohnsamen
- ▶ 5 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 5 g Sesamsaat
- ▶ 5 g Kürbiskerne



Rezept & Bild: Julia Stüber

@essenmitgefuehl
 essen-mit-gefuehl.de

Sattmacher mit Biss: Neben klassischen Saaten wie Sonnenblumen- oder Kürbiskernen und Sesamsaat gibt sich in dem Brot aromatischer Mohn die Ehre. So hält es lange vor, bringt aber auch einen besonderen Geschmack auf den Tisch. Mohn wird gerne mit süßen Aufstrichen kombiniert, er harmoniert aber auch hervorragend mit einem milden Käse oder Aufschnitt.

Tipp

Die Saaten lassen sich nach Belieben austauschen.

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆☆
Getreide: glutenfrei
Triebmittel: Backpulver
Teigkonsistenz: sehr weich
Zeit gesamt: 1 Stunde
Zeit am Backtag: 1 Stunde
Backzeit: 35-40 Minuten
Starttemperatur: 180°C
Backtemperatur: 180°C
Schwaden: beim Einschießen

- Den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Eine Kastenform (zirka 25 cm) einfetten.
- Die trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und vermischen.
- Milch, Wasser und Essig dazugeben. Alles gründlich mit einem Handrührgerät zu einer gleichmäßigen Masse verrühren.
- Den Teig in die Kastenform geben. Die Körner für das Topping über den Teig streuen.
- Den Teig in der Kastenform unter kräftigem Schwaden in den vorgeheizten Ofen geben. 35-40 Minuten backen. ■




Hirse-Toastbrot

Teig-Zutaten

- ▶ 350 g Hirsemehl
- ▶ 150 g Reismehl Vollkorn
- ▶ 30 g Flohsamenschalen (gemahlen)
- ▶ 10 g Salz
- ▶ Spätere Zugabe
- ▶ 600 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 50 g Olivenöl
- ▶ 10 g Frischhefe

Das klassische Toastbrot gehört auf jeden Frühstückstisch. Mit seiner feinen Krume und zarten Kruste sorgt es für einen perfekten Start in den Tag. Die Hirse-Variante kann man frisch getoastet mit einem süßen Aufstrich oder auch als Sandwich mit herzhaftem Belag und Käse genießen. Einmal gebacken, lässt sich das Brot für zahlreiche Kreationen verwenden.

- Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen.
- Die Hefe im Wasser auflösen. Das Öl unterrühren und alles zum Mehlgemisch hinzufügen. Den Teig 3 Minuten auf langsamer Stufe vermischen, dann auf schnellerer Stufe 3 Minuten kneten.
- Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zirka 1 cm dick und 30 cm breit ausrollen. Von den schmalen Seiten zur Mitte einschlagen und erneut zirka 1 cm dick und 30 cm breit ausrollen.
- Den Teig zu einer 30 cm breiten Rolle einrollen, von allen Seiten bemehlen und in eine Kastenform (30 cm) legen. Abgedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten gehen lassen.
- Rechtzeitig den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze aufheizen.
- Das Brot in der Kastenform in den Ofen geben. 60 Minuten backen.
- Nach dem Backen sofort aus der Form stürzen und in ein feuchtes Geschirrtuch wickeln. So eingewickelt abkühlen lassen. ■

Rezept & Bild: Nadine Metz
 @glutenfreibackenmitnadine
 /glutenfreibackenmitnadine
 glutenfreibackenmitnadine.de

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	glutenfrei
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	2,5 Stunden
Zeit am Backtag:	2,5 Stunden
Backzeit:	60 Minuten
Starttemperatur:	200°C
Backtemperatur:	200°C
Schwaden:	nein

Tipp

Wer eine krosse Kruste bevorzugt, lässt das Brot ohne Abdeckung abkühlen.



Zeitstraster

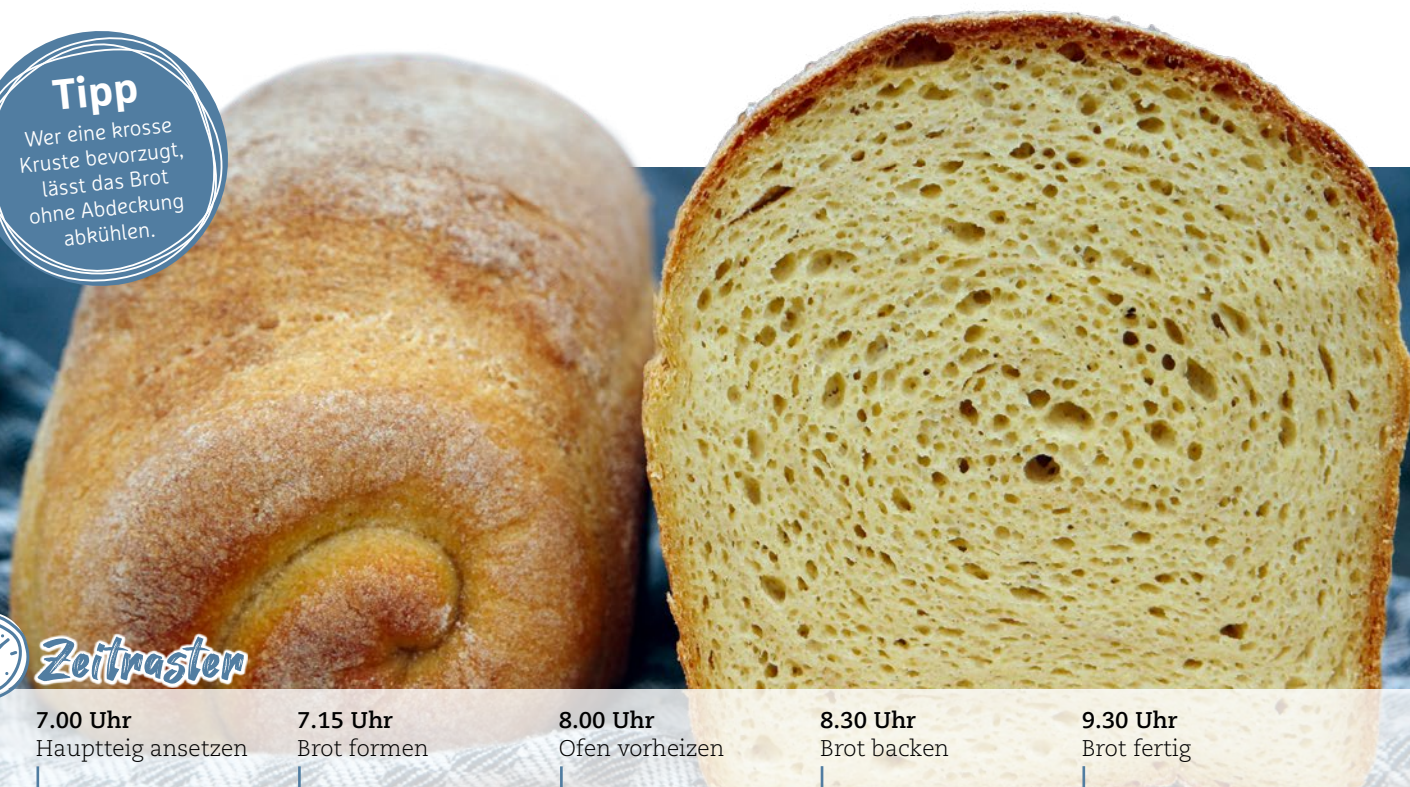
7.00 Uhr
Hauptteig ansetzen

7.15 Uhr
Brot formen

8.00 Uhr
Ofen vorheizen

8.30 Uhr
Brot backen

9.30 Uhr
Brot fertig





Glutenfrei



Oster-Spezial

Vorteig (Polish)

- ▶ 125 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 50 g Reismehl (hell)
- ▶ 50 g Hafermehl
- ▶ 0,5 g Frischhefe

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

Kochstück

- ▶ 125 g Wasser (kalt)
- ▶ 25 g Reismehl (hell)
- ▶ 8 g Salz

Das Reismehl ins Wasser einrühren und unter Rühren aufkochen, bis eine puddingartige Masse entsteht. Die Masse abgedeckt abkühlen lassen und anschließend für 8-10 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Hauptteig*

- ▶ Polish
- ▶ Kochstück
- ▶ 100 g Milch (lauwarm, alternativ Pflanzendrink)
- ▶ 85 g Reismehl (hell)
- ▶ 70 g Maisstärke
- ▶ 70 g Kartoffelstärke
- ▶ 60 g Hirsemehl
- ▶ 60 g Butter (kalt, in Stücken)
- ▶ 50 g Maismehl
- ▶ 50 g Zucker
- ▶ 35 g Hafermehl
- ▶ 10 g Linsenmehl
- ▶ 11 g Flohsamenschalen (gemahlen)
- ▶ 8 g Frischhefe
- ▶ 4 g Xanthan
- ▶ 1 Ei (Größe M)
- ▶ 1/4 Zitrone (Abrieb)

Topping

- ▶ 4 Rosinen für die Augen
- ▶ 8 Mandeln für die Hufe

Eistreiche

- ▶ 1 Ei (Größe M)
- ▶ 10 g Milch (kalt)
- ▶ 1 Prise Salz

*Ergibt 2 Stück

Osterlämmchen

Die süßen Lämmchen aus Hefeteig sind ein echter Hingucker auf der österlichen Tafel. Und sorgen dabei auch noch für gute Unterhaltung, denn alle können sich ein Stück Osterlamm abzapfen und es sich mit Butter, Marmelade, Nussmus oder Schokoaufstrich schmecken lassen – ganz nach Geschmack.

● Alle Zutaten in eine Schüssel geben und auf langsamer Stufe 3 Minuten vermischen. Weitere 4 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Abgedeckt bei Raumtemperatur 15 Minuten ruhen lassen.

● Die Teigmenge halbieren. Eine Hälfte zunächst abgedeckt zur Seite stellen. Mit der anderen das erste Lamm herstellen.

● Vom Teig zirka 100 g abstechen und daraus den Kopf (zirka 50 g) und zwei Beinchen formen (zirka 25 g). Den Kopf auf ein Blech und die Beine beiseite legen.


● Die restliche Teigmenge in 3 gleich große Teiglinge à zirka 135 g teilen. Jeden der drei Teiglinge zu einem zirka 70 cm langen Strang rollen.

● Zwei Stränge in je 7 etwa gleich lange Teile schneiden. Jeden Teilstrang zu einer Schnecke aufrollen. Die Schnecken auf dem Blech neben dem Kopf als Lammkörper anordnen.

● Den verbliebenen Strang in 8 etwa gleich lange Teile schneiden. Jeden Teilstrang zu einer Schnecke aufrollen. Drei Schnecken als Kopffell, eine als Schwänzchen sowie den Rest als Lammkörper anordnen (siehe Abbildung).

● Die zwei Beinchen an den Körper legen.



- Jedes Beinchen mit zwei Mandeln als Hufe verzieren. Zwei Rosinen als Augen in den Kopf drücken.
- Mit der zweiten Teighälfte ebenso verfahren und ein zweites Lämmchen formen.
- Ei, Milch und Salz für die Eistreiche vermengen.
- Die Lämmchen mit Eistreiche abstreichen, dabei die Hälfte der Eistreiche zurückhalten. Die Teiglinge abgedeckt bei Raumtemperatur 90-120 Minuten gehen lassen.
- Rechtzeitig den Ofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Die Teiglinge erneut mit Eistreiche abstreichen, danach sofort in den vorgeheizten Ofen geben. 10 Minuten backen. Die Temperatur auf 190°C reduzieren und weitere 15 Minuten goldbraun backen. 

Schwierigkeitsgrad:	★★★
Getreide:	glutenfrei
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	11-13,5 Stunden
Zeit am Backtag:	3-3,5 Stunden
Backzeit:	25 Minuten
Starttemperatur:	220°C
Backtemperatur:	190°C nach 10 Minuten
Schwaden:	nein



Zeitraster

8.00 Uhr
Vorteig ansetzen
Kochstück ansetzen

16.00 Uhr
Hauptteig ansetzen

16.30 Uhr
Teig formen

18.00 Uhr
Ofen vorheizen

18.30 Uhr
Osterlämmchen backen

18.55 Uhr
Osterlämmchen fertig



Speed-Baking



Oster-Spezial

Rezept & Bilder: Nadja Alessi

@little_kitchen_and_more

little-kitchen-and-more.com



Speed-Häschen

*Für Einsteiger
geeignet*

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	3 Stunden
Zeit am Backtag:	3 Stunden
Backzeit:	35 Minuten
Starttemperatur:	240°C
Backtemperatur:	230°C sofort
Schwaden:	nein



Den Kopf neben der Zopf-Schnecke platzieren und die Walnuss als Auge in den Kopf drücken



Das Häschen mit Mehl bestäuben

1) Den Teig teilen und zu einem kegelförmigen Brötchen sowie drei Teigsträngen formen. 2) Die drei Teigstränge zu einem Zopf flechten. 3) Den Zopf zu zwei Dritteln als Schnecke aufrollen. 4) Das kegelförmige Brötchen zu zwei Dritteln einschneiden, sodass Kopf und Ohren entstehen

Gutes Brot braucht Zeit. Aber manchmal muss es eben schnell gehen. Da kann kein Sauerteig aufgefrischt, kein Vorteig 12 Stunden zur Reife gestellt werden. Auch innerhalb von 3 Stunden lässt sich ein leckeres Brot auf den Tisch bringen, das mit vollem Aroma überzeugt. Das schnelle Häschen passt perfekt zu einem ausgiebigen Osterbrunch. Es kann zu süßen Aufstrichen wie auch zu herzhaften Belägen gegessen werden.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und 4 Minuten auf langsamer Stufe vermischen. Dann weitere 4 Minuten auf schnellerer Stufe verkneten. Abgedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten gehen lassen.

Vom Teig 3 gleich große Portionen à zirka 200 g abteilen.

Aus dem Restteig ein etwa 20 cm langes, kegelförmiges Brötchen formen. Die drei abgeteilten Teiglinge rundformen und zu jeweils 60 cm langen Strängen ausrollen (Bild 1).

Aus den Strängen einen Drei-Strang-Zopf flechten (Bild 2).

Den Zopf zu zwei Dritteln zu einer Schnecke aufrollen und auf ein Backblech legen (Bild 3).

Das lange, kegelförmige Brötchen zu etwa zwei Dritteln einschneiden, sodass ein Kopf mit zwei langen Ohren entsteht (Bild 4).

Den Kopf mit den Ohren auf dem Backblech neben der geflochtenen Schnecke platzieren. Die Walnuss als Auge in den Teig drücken (Bild 5). Abgedeckt bei Raumtemperatur 45 Minuten gehen lassen.

Rechtzeitig den Ofen auf 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Häschen mit Mehl bestäuben (Bild 6) und in den vorgeheizten Ofen geben. Die Temperatur sofort auf 230°C senken. 35 Minuten backen. ■

Teig-Zutaten

- ▶ 340 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 500 g Weizenmehl 812 (alternativ Weizenmehl 1050)
- ▶ 10 g Frischhefe
- ▶ 10 g Honig
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 5 g Backmalz (inaktiv, alternativ 5 g Honig)

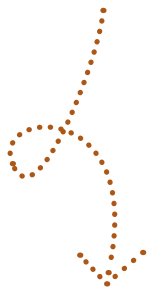
Topping

- ▶ 1 Walnuss für das Häschen-Auge (alternativ 1 Mandel)

Brühstück

- ▶ 150 g Wasser (kochend)
- ▶ 100 g Haferflocken (grob)
- ▶ 12 g Salz

Salz und Haferflocken mit dem Wasser übergießen und 2-4 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur quellen lassen.



Hauptteig

- ▶ 200 g Haferdrink (lauwarm, alternativ Pflanzendrink nach Wahl)
- ▶ 350 g Weizenmehl 1050
- ▶ 240 g Infinity-Vorteig
- ▶ 25 g Ahornsirup (alternativ Agavendicksaft, Apfeldicksaft oder Honig)

Spätere Zugabe

- ▶ Brühstück

Topping

- ▶ 10 g Haferflocken

Haferenglück

Haferflocken enthalten viele Ballaststoffe und sind vitaminreich. In der Regel werden sie mit Milch, Wasser, Joghurt und Früchten gegessen. Auch im Brot macht die Saat eine gute Figur: Sie verleiht dem Gebäck eine mild-nussige Note, gibt etwas Biss und zaubert ein leckeres Alltagsbrot, das zu vielen herzhaften und süßen Aufstrichen passt.

- Alle Zutaten – außer das Brühstück – 5 Minuten auf langsamer Stufe vermischen, das Brühstück hinzugeben und weitere 10 Minuten langsam mischen. Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur 120 Minuten gehen lassen, dabei alle 40 Minuten dehnen und falten und anschließend für 8-12 Stunden abgedeckt in den Kühlschrank stellen.
- Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und abgedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten akklimatisieren lassen.
- Den Teig langwirken und 60-90 Minuten bei Raumtemperatur im gut bemehlten Gärkorbchen zur Gare stellen.
- Den Backofen rechtzeitig auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Den Teigling sanft aus dem Gärkorb stürzen, einschneiden, mit Wasser benetzen und optional mit Haferflocken bestreuen. Den Teigling in den Ofen geben, sofort schwaden und die Temperatur auf 210°C senken. Das Brot 50 Minuten backen. ■

Rezept & Bild: Denise Pissulla-Wälti

*Für Einsteiger
geeignet*

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	bindig
Zeit gesamt:	15-21,5 Stunden
Zeit am Backtag:	2,5-3 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	210°C sofort
Schwaden:	beim Einschießen



Glossar

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

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

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

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



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


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

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

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


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

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

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

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

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

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

Falten – siehe **Dehnen und Falten**



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

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

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

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

Infinity-Vorteig – Ein Vorteig, der Hefe über einen langen Zeitraum haltbar macht. Angesetzt wird er mit 0,1 g Frisch- oder einer Prise Trockenhefe, 150 g Wasser sowie 250 g Mehl. In **BROT** Rezepten handelt es sich um Weizenmehl 1050, wobei der Teig aber mit jedem beliebigen Mehl geführt werden kann. Bei jedem Einsatz wird ein kleiner Teil des Teiges zurückbehalten und wieder mit Wasser und Mehl im selben Verhältnis (37,5%/62,5%) aufgefrischt. Beim ersten Mal lässt man ihn 1 Stunde lang anspringen, bevor er abgedeckt im Kühlschrank weiter reift, nach dem Auffrischen kann er jeweils direkt in den Kühlschrank. Einsatzbereit ist der Vorteig immer dann, wenn er sein Volumen etwa verdoppelt hat. Einen ausführlichen Bericht zum Infinity-Vorteig gibt es in **BROTAusgabe** 4/20.

Japanische Hefe (Tennen Kobo Okoshi) – Triebmittel nach einem Rezept von Satoko Shinke, vorgestellt in **BROT** 6/2017. Dabei wird zunächst ein Rosinenhefewasser angesetzt. In einer Zwischenstufe fermentiert man dieses Hefewasser gemeinsam mit Naturjoghurt. Im letzten Schritt kommt Mehl dazu. Es entsteht ein fester Teig mit mildem Aroma, dessen Eigenschaften einer Lievito Madre ähneln. Durch sie kann die Japanische Hefe jederzeit in gleicher Menge ersetzt werden.

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

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

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

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



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


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

Rundschleifen – Um ein Teigstück rund zu schleifen, faltet man zunächst auf der Unterseite alle Ränder des Teiglings zur Mitte hin und drückt sie leicht an, sodass der entstehende Schluss nicht wieder aufgeht. Danach dreht man den Teigling um, legt seine Hand wie einen Käfig locker darüber und bewegt sie mit sanftem Druck auf einer bemehlten Arbeitsfläche in kreisenden Bewegungen. Dabei formt man die Hand zu einer Krallenform, damit der Finger etwas unter den Teig kommen. Der Teigling bekommt so eine kugelige (Brötchen-)Form und es wird Spannung aufgebaut.

<https://tinyurl.com/yxdyn57n>  **Video**

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




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

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

Schluss – Die Seite des Brotes, auf der der Teig beim Formen zusammengeführt wird. Der Laib kann mit Schluss nach oben gebacken werden, was zu einem eher wilden Aufreißen der Kruste entlang der Nahtstellen führt. Soll das Brot eine glatte Oberfläche aufweisen oder an definierten Einschnitt-Stellen aufreißen, wird es mit Schluss nach unten gebacken. Im Gärkorb muss es jeweils anders herum liegen, da es zum Backen aus diesem gestürzt wird.



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

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

Starter – siehe **Anstellgut**

Stippen – Das Wort leitet sich von „Eintunken“ ab. Stippen ist eine Alternative zum Einschneiden des Teiges vor dem Backen. Mit einer Stipprolle werden etwa 1 Zentimeter tiefe Löcher in die Teigoberfläche eingebracht, hier kann sich der Teig während des Ofentriebs dann ausdehnen.

Stockgare – Die Gärphase des kompletten, ungeformten Teiges nach dem Kneten und vor dem Aufarbeiten. Je nach Dauer der anschließenden Zwischengare und Stückgare sowie der zu erreichenden Gebäckseigenschaften wird die Dauer der Gärphase festgesetzt. Während der Teigruhe reift der Teig. Insbesondere verquellen die Mehlbestandteile, bei kleberwirksamen Mehlen entspannt das Klebergerüst. Außerdem wird die Reifung auch zum Vermehren der Hefen genutzt. Ideale Temperaturen für die Stockgare liegen zwischen 20° und 28°C. Bei kühler Führung (4-10°C) über mindestens 6-8 Stunden entstehen während der Stockgare vielfältige Aromen. Die Stockgare kann durch Teigbearbeitungsprozesse (Dehnen und Falten) unterbrochen werden, um den Teig zu straffen, die Teigtemperatur zu vergleichmäßigen, die Teigstruktur zu beeinflussen und durch Gasaustausch den Stoffwechsel der Hefen anzuregen.



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

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

Mit folgender Formel lässt sich die TA berechnen:

$$100 \times (\text{Wassermenge} + \text{Mehlmenge}) / \text{Mehlmenge} = \text{TA}$$

Das bedeutet zum Beispiel bei einem Teig mit 600 g Mehl und 450 g Wasser: $100 \times (450 + 600) / 600 = \text{TA } 175$.

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

Tourieren – Herstellungsprozess für Blätter- und Plunder-teige (zum Beispiel Croissant oder Franzbrötchen). Ziehfett oder Butter wird in Teig eingeschlagen und ausgerollt. Nach dem Ausrollen faltet man den Teig und rollt ihn erneut aus. Jedes Falten und Ausrollen wird als eine Tour bezeichnet. Durch den Prozess entstehen mehrere dünne Teiglagen, die jeweils durch das Fett voneinander getrennt sind.

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

Vorschau

Darum geht es unter anderem:



- Grundkurs Brotbacken – Brot- sowie Backfehler erkennen und vermeiden



- Kamut – Gebäcke aus dem besonderen Urgetreide

BROT gibt es sechsmal jährlich.
Die nächste Ausgabe erscheint
am 19.05.2022

Digital-
Ausgabe
erhältlich ab
06.05.2022



- Vitalstoffe im Teig – Backen mit Sprossen



- Kämpfernatur – Claus Becker im Porträt

HERAUSGEBER
Sebastian Marquardt, Tom Wellhausen

REDAKTION
Mundsburger Damm 6
22087 Hamburg
Telefon: 040/42 91 77-300
redaktion@wm-medien.de
www.brot-magazin.de

LEITUNG REDAKTION/GRAFIK
Jan Schönberg

CHEFREDAKTION
Sebastian Marquardt (verantwortlich)

REDAKTION
Edda Klepp, Mario Bicher,
Vanessa Grieb, Jan Schnare,
Esra Soydogan

AUTORINNEN & AUTOREN
Bärbel Adelhelm, Nadja Alessi,
Silke Binte-Braun, Michelle Deschner,
Igor Frank, Gerda Göttling, Nadine
Metz, Karl Oppenkamp, Stevan Paul,
Denise Pissulla-Wälti, Margarete
Preker, Olga Rau, Valesa Schell, Tanja
Schlund, Julia Stüber, Andrea Thode,
Marta Ullmann, Stefanie Isabella
Wenzel, Alexandra Wojna

FOTOS
Andrea Thode, stock.adobe.com:
Archivist, Arkadiusz Fajer, artur
mroszkykEyeEm, astrosystem, Birgit
Reitz-Hofmann, CandyBox Images,
fascinadora, freshidea, Katernya_Kon,
katinkah, katrinshine, Khunatorn,
Klaus Eppele, K.-U. Häßler, ileana_bt,
JimmyC, lightpoet, Ljupco Smokovski,
LoloStock, Maridav, metamorworks,
misstty, M.studio, oksanamedvedeva,
photocrew, photo 5000, Pixel-Shot,
sinhyu, Sophia Winters, Studio
Romantic, tunedin, valya82

VERLAG
Wellhausen & Marquardt
Mediengesellschaft bR
Mundsburger Damm 6
22087 Hamburg
Telefon: 040/42 91 77-0
post@wm-medien.de
www.wm-medien.de

GESCHÄFTSFÜHRER
Sebastian Marquardt
post@wm-medien.de

VERLAGSLEITUNG
Christoph Bremer

ANZEIGEN
Christoph Bremer (Leitung)
Sven Reinke
anzeigen@wm-medien.de

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

ABO- UND KUNDENSERVICE
Leserservice BROT
65341 Eltville

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

ABONNEMENT
Jahresabonnement für:
Deutschland: € 37,-
EU und Schweiz: € 43,-
Übriges Ausland: € 65,-
Digital-Magazin: € 30,-

Für Print-Abonnenten ist das digitale
Magazin inklusive. Infos unter:
www.brot-magazin/digital

Das Abonnement verlängert sich
jeweils um ein weiteres Jahr, kann
aber jederzeit gekündigt werden. Das
Geld für bereits bezahlte Ausgaben
wird erstattet.

EINZELPREIS
Deutschland: € 6,90 / Österreich: € 7,60 /
Schweiz: sFr 13,50 / Benelux: € 8,10

DRUCK
Druck Frank Druck GmbH & Co. KG
– ein Unternehmen der
Eversfrank Gruppe –
Industriestraße 20, 24211 Preetz

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem
Papier. Printed in Germany.

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

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

BEZUG
BROT erscheint sechsmal jährlich.
Bezug über den Fach-, Zeitschriften-
und Bahnhofsbuchhandel.
Direktbezug über den Verlag.

GROSSO-VERTRIEB
DMV Der Medienvertrieb GmbH & Co. KG
Meßberg 1, 20086 Hamburg

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

Brot
DEUTSCHES
BROTINSTITUT e.V.

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

wellhausen
marquardt
Mediengesellschaft

Brot Akademie



Masterclass Sauerteig

In diesem 10-Tages-Kurs setzt Du Deinen eigenen Sauerteig an und lernst alles über den Umgang mit ihm. Außerdem backen wir gemeinsam Dein erstes Sauerteig-Brot.



Masterclass Baguette

Mit einfachen Zutaten und wenig Aufwand zum perfekten Baguette. Wir zeigen Dir, wie Du auf dem Niveau Pariser Boulangerien backen kannst.



Masterclass Hefezopf

Von der Teigbereitung bis zur Flechttechnik lernst Du alles, um bald schon selbst die perfekten Hefezöpfe herzustellen, die auf jedem Büffet zu einem Hingucker werden.



Masterclass Croissant & Pain au chocolat

Tourierte Teige sind eine besondere Herausforderung. Wir zeigen Dir, wie Du mit einfachen Hausmitteln luftige Croissants und verführerische Pain au chocolat herstellen kannst.

- ✓ Videokurse mit ausführlichen Anleitungen
- ✓ Praxisnahe Tipps und Tricks
- ✓ Einfache Zutaten, gelingsichere Rezepte

- ✓ Begleitende Kursmaterialien und Rezepte zum Download
- ✓ Lerne wann und wo Du willst – in Deinem Rhythmus
- ✓ Einmal gebucht, immer wieder verfügbar



Uwe Riebow

Die Kurse sind super! Fachlich versiert und inhaltlich klasse strukturiert, egal ob man noch Anfänger ist oder schon zu den fortgeschrittenen Hobbybäckern zählt. Ich habe den Sauerteigkurs mitgemacht und mit dem neuen Wissen direkt ein Bombenergebnis erzielt.



Beate Kircheis

Ich bin total begeistert von den Inhalten und der Umsetzung. Die Videos sind sehr lehrreich, überfordern dabei nicht und werden durch hilfreiche Beschreibungen ergänzt. Es gibt viel Bonusmaterial mit praktischen Ideen zur Wissenserweiterung. Absolut empfehlenswert!



Sven Schwarzat

Ich habe die Masterclass Hefezopf belegt und kann den Kurs nur jedem Hobbybäcker empfehlen. Vor allem die Lektionen zum Flechten des Zopfes haben mir sehr weitergeholfen. Als Ergebnis bekam ich einen hübsch aussehenden und sehr leckeren Hefezopf.

Jetzt buchen unter brot-akademie.com

Jetzt bestellen

3. aktualisierte Auflage



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

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