# So schmeckt Brot

EAT CLUB
YOU BETTER TRUST IN TASTE
Est 2018

№ 02-22

ZUPFBROT S. 125

PATCHWORK-BRÖTCHEN S. 126

LANDBROT S. 30

KÜRBIS-PARTYKRANZ S. 129

PITA-TASCHEN S. 17

**67 REZEPTE**

SAUERTEIG ANSETZEN *leicht gemacht*

*Pita-Taschen*

FOCACCIA-BAGEL

*Kartoffel-baguette*

# Die besten Brote

EINFACH SELBER BACKEN

VOL. 2

NO-KNEAD-*Brote*

Deutschland 6,90 €
Österreich 7,60 €
Schweiz 11,00 SFR
ISBN: 978-3-948299-68-2
4 192555 606908 02

Erfüllt die Kriterien der Haltungsform Stufe 4 „Premium“. Erfahre mehr

Reinert

Herzens SACHE

Koch Schinken

natur - hauchzart

Reinerts Reinlinge

- Ohne: 100% antibiotikafrei aufgezogen
- Fair: tierwohlgerechtere Offenstall-Haltung
- Regional: aufgewachsen auf Höfen in NRW und Niedersachsen

Vertrauen ist gut, scannen ist besser!

Wiederverschließbar!

# Nachhaltigkeit ist Herzenssache

**OHNE:** 100% antibiotikafrei aufgezogen
**FAIR:** tierwohlgerechtere Offenstall-Haltung
**REGIONAL:** von Landwirten aus NRW und Niedersachsen

**Schon probiert?**

# Editorial

## BETTIS KUNSTSTÜCK

In „So schmeckt“ präsentieren wir gutes Essen stets garniert mit Illustrationen von Künstlerinnen und Künstlern aus aller Welt. Unser Magazin ist nicht aufgemacht wie eine klassische Zeitschrift, sondern eher wie ein Kochbuch. Nur dass dieses am Kiosk liegt und nicht in einer Buchhandlung.
Für mich waren Kunst und Kochen schon immer nah beieinander, denn beides steht vor allem für eines: Sinnlichkeit.
In unserer Versuchsküche mit angrenzendem großen Gastraum hängt eine riesige Tapete, bedruckt mit Jan Vermeers „Dienstmagd mit Milchkrug“. Dieses etwa vier mal fünf Meter große „Gemälde“ war die Keimzelle des EAT CLUBS, unser Arbeitsplatz, an dem wir kochen, Rezepte und Magazine entwickeln, aber auch fotografieren, filmen und gastgeben.
Die Idee für die aktuelle Ausgabe kam uns übrigens nicht während einer Themenkonferenz, sondern wie es ganz oft bei uns ist: beim Essen. Und zwar in Sichtweite ebenjenes Bildes. Darum sind wir fest davon überzeugt, dass auch Herr Vermeer seinen Anteil daran hatte. Und dafür brauchten wir diesmal nicht wieder rund um den Globus nach Illustratorinnen oder Illustratoren zu fahnden, denn die beste Künstlerin für dieses Thema saß bereits unter uns: Unsere Grafikerin Betti komponierte mit ganz viel Liebe, Humor und Ironie die Aufmacherseiten für jedes Thema. Fotos von Broten und Brötchen löste sie penibelst aus ihrem ursprünglichen Kontext und montierte sie behutsam in die Gemälde der alten Meister hinein. Schauen Sie doch mal, ob Ihnen die Namen der Maler beim Durchblättern einfallen – sonst helfen wir natürlich gern.

Viel Freude mit unserer neuen „So schmeckt“-Ausgabe wünscht Ihnen

Ihre Jessika Brendel

Jessika Brendel
Chefredakteurin

WO DIE INSPIRATION IN STRÖMEN FLIESST, da ist unsere Redaktion zu Hause. Und so brachte Jan Vermeers „Milchmädchen“, wie wir es hier liebevoll nennen, unsere Grafikerin Betti auf die Idee, die alten Meister bei einem Stück Baguette, Zwirbelbrot oder süßen Teilchen zu ihren Kumpanen zu machen

**WIR MÖCHTEN NOCH BESSER WERDEN, DENN IHR HUNGER IST UNSER ANSPRUCH.**

Und dafür, liebe Leserinnen und Leser, brauchen wir Ihre Hilfe: Welche Themen schmecken Ihnen besonders? Bei welchen Rezepten schauen Sie zweimal hin, welche überblättern Sie vielleicht sogar? Welche Inhalte vermissen Sie, und zu welchen hätten Sie am liebsten Nachschlag? Antworten auf diese Fragen können Sie uns nach Genuss dieses Bookazines unter eatclub.tv/SchmecktEsIhnen in ein paar Minuten servieren – damit wir Sie künftig mit noch mehr spannenden Themen und Rezepten versorgen können. Als Dankeschön für Ihre Teilnahme verlosen wir zehn Flaschen von unserem feinen Olivenöl aus dem EAT CLUB … lassen Sie es sich schmecken.

**10 x FÜR SIE VON UNS!**

Ein wahres Schätzchen aus dem EAT CLUB (im Wert von jeweils 18,90 €)

Besuchen Sie uns auf Instagram @eat_club.de

# Inhalt

S. 18

S. 29

S. 46

S. 70


8 **DIE WEITE WELT DES BROTBACKENS**
California-Flatbread, irisches Sodabrot, Pide mit Spinat und Käse ...

26 **ALLERLIEBSTE LIEBLINGSBROTE**
Kartoffelbaguettes mit Sesam, Kesselbrot vom Grill, Sandwichtoast ...

44 **GOLDIGSTE BRÖTCHEN**
Flaky Bagels, Sauerteig-Schrippen, Kieler Brötchen, kernige Seelchen ...

62 **HACH, IST DAS ZUCKER ...**
Himbeer-Osterzopf, Arme-Ritter-Muffins, Bananabread, Apfel-Brotpudding ...

76 **SÜSSES MIT SAUERTEIG**
Franz-Buns, Shokupan und Wiener Zopf aus der Hamburger „bægeri“ ...

90 **NO-KNEAD-BROTE**
Dinkellaib aus dem Gärkorb, Hawaiian Buns mit Ananasglasur, Maronibrot ...

S. 92

S. 105

S. 126


102 **ABENDBROT**
Schwarzwälder Spargelstullen, Flûtes niçoises ...

116 **BROTE FÜR FESTE**
Patchwork-Ciabattabrötchen, Pizzaschnecken, Zupfbrot ...

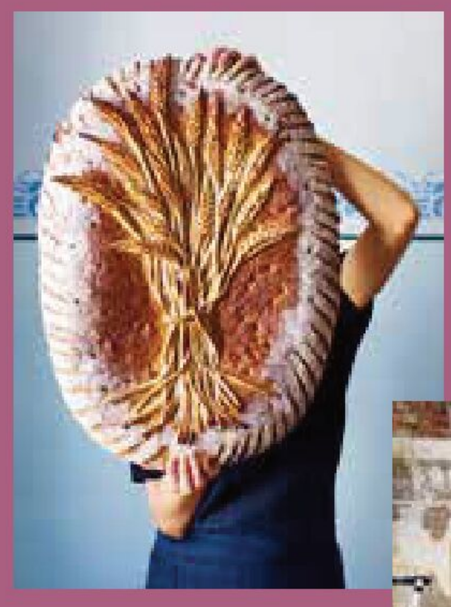
136 **MEISTERLICH GEMACHT**
Pain brié und Baguette aus der Backbibel „Gutes Brot“


## WISSEN


42 Das Zeug zum Brot – Zutaten und ihre Eigenarten
86 Laibesübungen – Grundtechniken des Brotbackens
144 Das Brot-ABC – Fachbegriffe für Anfänger


## STANDARDS


6 Übersicht
75 Impressum
146 Vorschau

Ab Seite 76 backen wir uns durch die süße Auslage dieser Sauerteigbäckerei

Eine Bäckerin, von der wir noch was lernen können... ab Seite 136

# So schmeckt Brot

## MIT LIEBE SELBST GEBACKEN UND UNBEDINGT WERT, SICH EINE SCHEIBE DAVON ABZUSCHNEIDEN

Schweizer Wurzelbrot
S. 10

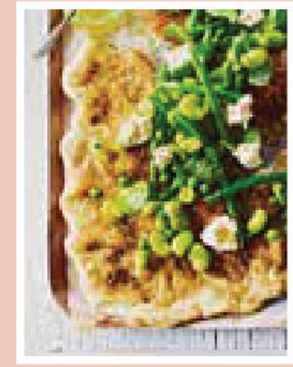
Levante-Brotchips mit Baba Ganoush
S. 11

Finnisches Melassebrot
S. 13

Irisches Soda-Bread
S. 15

Pita-Taschen zum Füllen
S. 17

California-Flatbread mit Hippie-Toppings
S. 18

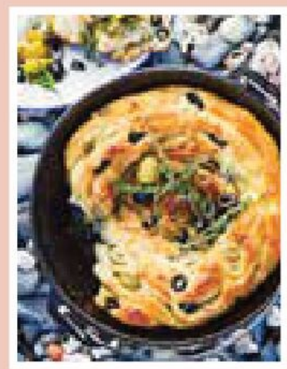

Fladenbrot mit Zatar und Bohnensalat
S. 21

Pide mit Spinat und Käse
S. 23

Focaccia mit Trauben und Rosmarin
S. 24

Kartoffelbaguettes und Lachsbutter
S. 29

Landbrot mit Haferflocken
S. 30


Italo-Kesselbrot vom Grill
S. 33

Apfel-Nuss-Kringel mit Cidre
S. 34

Schwarzbrot und Pistazienstreich
S. 37

Dinkel-Vollkorntoast
S. 38

Pastinakenbrot mit Kürbiskernen
S. 40

Supersoftes Sandwich-Toastbrot
S. 41

Flaky Bagels
S. 46

Goldbraune Malzkrusties
S. 47

Körnige Seelchen
S. 48

Sauerteig-Schrippen
S. 49

Eiersalat und mediterrane Olivenstütchen
S. 53

Kieler Brötchen, in Zimt gescheuert
S. 54

Ausgeschlafene Haselnusswecken
S. 57

Laugensemmeln für Einsteiger
S. 58

Overnight-Roggies mit Kernmix
S. 60

Bananabread „Chunky Monkey“
S. 64

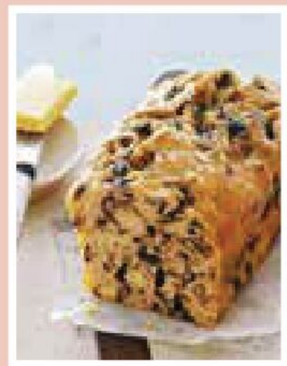
Arme-Ritter-Muffins mit Blaubeeren
S. 65

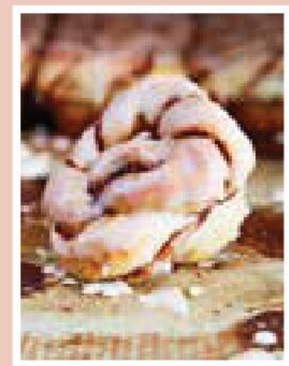
Schokoringel-Osterbrot
S. 67

Apfel-Brotpudding mit Karamell
S. 69

Himbeer-Osterzopf mit Pistazien
S. 70

French Toast mit Apfelmus und Sahne
S. 73

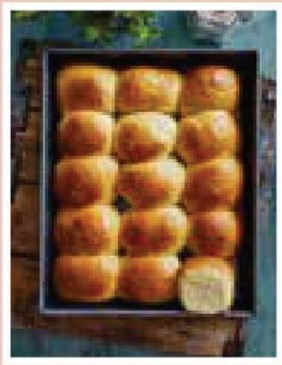

Sirupsüßes Buttermilch-Nussbrot
S. 74


Franz-Buns mit Zimtglasur
S. 81

Shokupan – japanisches Weißbrot
S. 82

Wiener Zopf
mit Likörsultaninen
S. 85

Dinkellaib
aus dem Gärkorb
S. 92



Hawaiian Buns
mit Ananasglasur
S. 93

Maronibrot
aus dem Topf
S. 95

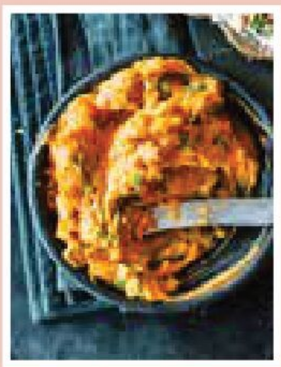
Sonntagsbrötchen
à la Myriam
S. 97

Roggenmischbrot
mit Walnüssen
S. 98

Kartoffelfladen mit
Schinkenspeck
S. 100

Gewürzter
Saatenlaib
S. 101

Camembert-
Schinken-Creme
S. 104



Veganer Süßkartoffel-
Cashew-Aufstrich
S. 104

Schwarzwälder
Spargelstullen
S. 105

Spiegelei im
Brotrock mit Avomus
S. 106

Flûtes niçoises
mit Sardinen
S. 107

Knuspriger Croque
mit Hähnchen
S. 111

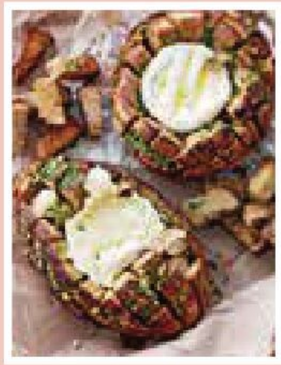
Mexikanisches
Röstbrot mit Steaks
S. 112

Open Sandwich
Levantestyle
S. 114

Bratwurstschnitten
mit Malzbierzwiebeln
S. 115

Winzerfladen
mit Thymianschmand
S. 119

Mit Feta gefüllte
Hirtenrolle
S. 120



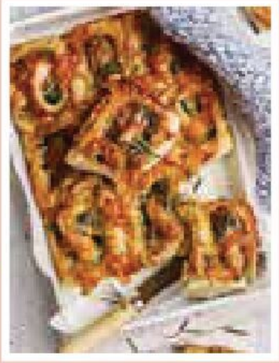
Zupfbrötli mit
Camembertfüllung
S. 122

Blätterteigsonne
„Tonno e Pomodori"
S. 123

Deftig gespicktes
Kartoffelzupfbrot
S. 125

Patchwork-
Ciabattabrötchen
S. 126

Partykranz mit
Taleggio und Pancetta
S. 129



Pizzaschnecken mit
Spinat und Rosmarin
S. 130

Kastenweißbrot
mit Bolo-Strudel
S. 132

Hefeteigrosen mit
Schinken und Käse
S. 134

Würstl-Burger mit
Coleslaw und Relish
S. 135

Baguette mit
gerösteten Keimen
S. 139

Pain brié
mit Fächerkruste
S. 141

Locker-flockiges
Leinsamenbrot
S. 142


UNSERE TITEL-REZEPTE

...wurden zwar bis zum letzten Krümel von der Redaktion verputzt, sind aber alle für immer als Rezept im Heft. Folgen Sie einfach den grünen Zahlen...

Gemälde: picture-alliance/akg-images; Brote: Mohamed Hassouna/Unsplash

# Die weite Welt des Brot-backens

## PITA, FOCACCIA UND WURZELBROT AUS ALLER HERREN LÄNDER

# SCHWEIZER Wurzel-brot

SEITE 12

# Levante-Brotchips MIT KREUZKÜMMEL

SEITE 12

## UND DAZU Baba Ganoush

**FÜR CA. 6 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN**

**1 große Aubergine** (ca. 300 g) **/ 2–3 Knoblauchzehen / 2 EL Tahin** (Sesampaste) **/ 4 EL Olivenöl / 1–2 EL Zitronensaft / Salz / gemahlener Kreuzkümmel / ½ TL Paprikapulver** (rosenscharf) / Backpapier

**Pro Portion ca. 2 g E, 9 g F, 2 g KH, 100 kcal**

Hey, IT'S VEGAN!

**1** Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Aubergine waschen, trocken tupfen und mit einer Gabel rundherum mehrmals einstechen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im heißen Ofen ca. 40 Minuten weich rösten. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

**2** Knoblauch schälen und grob hacken. Aubergine halbieren, Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Mit Knoblauch, Tahin und Olivenöl cremig pürieren. Mit Zitronensaft, Salz, Kreuzkümmel und Paprika abschmecken.

# SCHWEIZER Wurzelbrot

**FÜR CA. 16 SCHEIBEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN + CA. 12 STUNDEN WARTEZEIT**

**400 g + etwas Weizenmehl** (Type 405) / **100 g Roggenmehl** (Type 1150) / **½ Würfel frische Hefe** (21 g) / **1 Prise Zucker** / **50 ml Apfelessig** / **2 TL Salz** / Backpapier

**Pro Scheibe ca. 3 g E, 1 g F, 22 g KH, 110 kcal**

**1** 400 g Weizen- und Roggenmehl in einer Schüssel mischen, in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe hineinbröckeln, mit Zucker bestreuen und 50 ml warmes Wasser zugeben. Zugedeckt ca. 15 Minuten gehen lassen.

**2** Essig, Salz und 200 ml Wasser zufügen, alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. In eine Schüssel geben und mit einem Deckel oder Teller verschlossen über Nacht (10–12 Stunden) im Kühlschrank gehen lassen.

**3** Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 220 °C/Umluft: 200 °C). Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben. In zwei Teile teilen und diese jeweils vorsichtig in die Länge ziehen, um die Luftblasen im Inneren nicht zu zerstören. Dann die Stränge zwei- bis dreimal in sich verdrehen.

**4** Brotlaibe auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Im heißen Ofen ca. 15 Minuten backen, dann die Hitze reduzieren (Ober-/Unterhitze: 150 °C/Umluft: 130 °C) und weitere ca. 25 Minuten backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

### DIE ZUKUNFT BEI DER WURZEL BACKEN

Wurzelbrote schmecken frisch am besten. Wer nicht alles auf einmal verspeisen kann, nimmt während des Backens 1 Laib schon 5–10 Minuten früher aus dem Ofen. Dann vollständig auskühlen lassen und in einem Gefrierbeutel in den Tiefkühler legen. Nach dem Auftauen im heißen Ofen auf- bzw. zu Ende backen.

# Levante-Brotchips MIT KREUZKÜMMEL

**FÜR CA. 6 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN + WARTEZEIT**

**50 ml Milch / 50 g saure Sahne / 50 g Roggenvollkornmehl / 200 g + etwas Weizenmehl** (Type 550) / **1 Päckchen Trockenhefe** (für 500 g Mehl) / **1 TL gemahlener Kreuzkümmel / 1 Msp. Paprikapulver** (rosenscharf) / **1 TL Salz** / Backpapier

**Pro Portion ca. 5 g E, 2 g F, 29 g KH, 160 kcal**

**1** Milch, saure Sahne und 150 ml Wasser unter Rühren erwärmen. Roggen- und 200 g Weizenmehl mit Hefe, Kreuzkümmel, Paprika und Salz in einer Schüssel mischen, in die Mitte eine Mulde drücken. Milchmix zugeben und alles ca. 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt ca. 45 Minuten gehen lassen.

**2** Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 220 °C/Umluft: 200 °C), dabei ein Backblech mit erhitzen. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem möglichst dünnen Fladen ausrollen und auf ein Stück Backpapier legen. Dieses auf das heiße Blech ziehen und im Ofen ca. 10 Minuten knusprig backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und in Stücke brechen. Dazu schmeckt Baba Ganoush (Rezept Seite 11).

Probieren Sie's mal auf original Finnisch: Dort sagt man ganz einfach „Saaristolais-limppu"

SAUER-TEIG

# FINNISCHES Melassebrot

FÜR CA. 14 SCHEIBEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1¼ STUNDEN + WARTEZEIT

- 300 g Buttermilch
- 1 Päckchen Trockenhefe (für 500 g Mehl)
- 100 g Zuckerrohrmelasse
- 100 g Weizenschrot
- 100 g Roggenvollkornmehl
- 300 g Weizenmehl (Type 550)
- 1 EL Salz
- 75 g Sauerteig (Rezept Seite 43)
- ca. 150 ml Malzbier (zimmerwarm)
- je 30 g Leinsamen
- 30 g Sonnenblumenkerne
- Fett für die Form

Pro Scheibe ca. 6 g E, 2 g F, 34 g KH, 185 kcal

**1** Buttermilch erwärmen, mit Trockenhefe und Melasse verrühren. Weizenschrot, Roggen- und Weizenmehl mit Salz in einer Schüssel mischen. Buttermilchmix, Sauerteig und so viel Malzbier zufügen, dass ein eher feuchter Teig entsteht. Mit einem feuchten Geschirrtuch zugedeckt ca. 3 Stunden gehen lassen.

**2** Leinsamen und Sonnenblumenkerne unter den Teig rühren. Eine Kastenform (ca. 25 cm lang) fetten. Teig hineinfüllen und zugedeckt ca. 1 weitere Stunde gehen lassen.

**3** Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 220 °C/Umluft: 200 °C). Brot im heißen Ofen ca. 15 Minuten vorbacken. Dann Ofentemperatur reduzieren (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C) und das Brot weitere ca. 45 Minuten backen.

# Irisches Soda-Bread
## MIT BUTTERMILCH

**FÜR 10–12 SCHEIBEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE + WARTEZEIT**

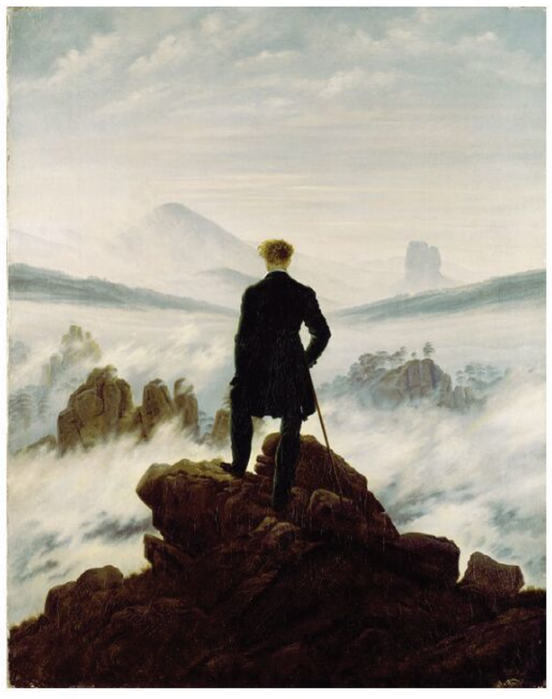
- **200 g + etwas Weizenmehl** (Type 405)
- **200 g Weizenvollkornmehl**
- **½ TL Salz**
- **½ TL Natron**
- **½ TL Backpulver**
- **325–350 g Buttermilch**
- **Öl für das Blech**

Pro Scheibe (bei 12) ca. 5 g E, 1 g F, 24 g KH, 125 kcal

**1** Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Beide Mehlsorten, Salz, Natron und Backpulver in einer Schüssel mischen. Nach und nach so viel Buttermilch unterkneten, bis ein fester Teig entstanden ist.

**2** Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz weiterkneten, bis er glatt und geschmeidig ist. Zu einem runden Laib (ca. 15 cm ⌀) formen und auf ein geöltes Backblech setzen. Mittig über Kreuz ca. 1 cm tief einschneiden.

**3** Im heißen Ofen ca. 40 Minuten backen. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen lassen.



### DAS BILD ZUM BROT

*Auf seinen Stock gestützt blickt „Der Wanderer über dem Nebelmeer“ in eine vage Landschaft. Vage auch, wer uns in dem Werk von Caspar David Friedrich eigentlich seinen dunklen Rücken zuwendet. Das Bild handelt also weniger vom Sehen selbst, vielmehr geht es um eine Reflexion über das Sehen – eher untypisch für die Epoche der Romantik und gleichzeitig so spannend, widersprüchlich und geheimnisvoll wie die weite Welt da draußen. Auch die der Brote, wie in unserem Fall.*

Gemälde: picture-alliance/akg-images/akg-images

## BITTE SETZEN SIE IHR KREUZCHEN

Kein echtes Irish Soda-Bread ohne die kreuzförmige Kerbe! Das Einritzen dient allerdings nicht wie für gewöhnlich dazu, dem Teig beim Backen den Auftrieb zu erleichtern, sondern soll den Teufel fernhalten. In diesem Sinne: Safety first!

TITEL-REZEPT

# Pita-Taschen ZUM FÜLLEN

**FÜR 8 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE**

- **½ Würfel frische Hefe** (21 g)
- **550 g + etwas Mehl** (Type 550)
- **1 ½ TL Salz**
- Backpapier

**Pro Stück ca. 7 g E, 1 g F, 48 g KH, 230 kcal**

1 Die Hefe zerbröckeln und in 320 ml lauwarmem Wasser auflösen. 550 g Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Hefewasser zufügen und alles ca. 10 Minuten zu einem elastischen Teig verkneten. Auf bemehlter Arbeitsfläche in 8 Stücke teilen und zu Kugeln formen. Jede Kugel zu einem dünnen Fladen (ca. 16 cm ⌀) ausrollen. Je 2 Fladen auf ein Stück Backpapier legen und zugedeckt ca. 15 Minuten ruhen lassen.

2 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 220 °C/Umluft: 200 °C). Nacheinander je 2 Fladen mit dem Backpapier auf ein Blech ziehen und im heißen Ofen 8–10 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

## FEUCHTIGKEITSKUR FÜR JEDEN BROTTYP

Gut verpackt sind die Brote etwa 2 Tage haltbar. Zum Aufbacken einfach ein Stück Backpapier unter fließend Wasser zerknüllen. Ausschütteln, abtropfen lassen und die Brote darin einwickeln. Im heißen Ofen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C) 3–5 Minuten aufbacken, so schmecken sie wie am ersten Tag. Das klappt übrigens auch mit anderen Brötchen- oder Brotsorten.

Die Fladen können Sie aufschneiden und nach Belieben füllen. Lecker sind sie z. B. mit Aivarcreme, Putengyros, geraspelter Möhre und Rotkohl, Paprika, Petersilie und Knoblauchsoße

# California-Flatbread
## MIT HAPPY HIPPIE-TOPPINGS

**FÜR CA. 8 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN + WARTEZEIT**

### Für das Flatbread

- **300 g + etwas Weizenmehl** (Type 550)
- **1 TL Salz**
- **1 TL Backpulver**
- **50 ml + etwas Oliven- oder Sonnenblumenöl**

### Für die Toppings

- **1 Zitrone**
- **300 g Räucherfisch** (z. B. Forelle oder Heilbutt)
- **75 g Mascarpone**
- **Salz, Pfeffer**
- **1 kleine rote Zwiebel**
- **2 Minigurken**
- **100 g Kirschtomaten**
- **50 g Babyleafsalat**
- **1 Avocado**
- **150 g Hummus** (Kühlregal)
- **125 g geräucherter Hähnchenbrustaufschnitt**
- **2 EL Pesto** (Glas)
- **ca. 3 EL Olivenöl**

**Pro Stück ca. 22 g E, 25 g F, 32 g KH, 465 kcal**

**1** 300 g Mehl, Salz und Backpulver in einer Schüssel mischen. Mit 50 ml Öl und ca. 180 ml lauwarmem Wasser zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

**2** Inzwischen für die Toppings Zitrone auspressen. 150 g Räucherfisch mit zwei Gabeln fein zerpflücken. Mascarpone damit verrühren, mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebel schälen, halbieren, in feine Streifen schneiden oder hobeln. Gurken und Tomaten waschen, in Scheiben schneiden. Salat verlesen, waschen und trocken schleudern. Avocado längs halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Spalten schneiden. Mit etwas Zitronensaft beträufeln und zugedeckt beiseitestellen.

**3** Teig in ca. 8 Portionen teilen und auf etwas Mehl zu ovalen Broten ausrollen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Flatbread darin nacheinander ca. 1 Minute von jeder Seite braten, bis sie leicht gebräunt sind. Herausnehmen.

**4** Die Hälfte des Flatbreads mit Hummus bestreichen, mit zerzupftem Hähnchenaufschnitt, Gurken und Tomaten belegen. Mit Pesto beträufeln. Übriges Flatbread mit Räucherfischcreme bestreichen und mit 150 g zerzupftem Fisch, Zwiebelringen und Avocado belegen. Salat auf allen Fladen verteilen, mit etwas Zitronensaft und ca. 3 EL Olivenöl beträufeln, mit Pfeffer übermahlen.

### CALIFORNIA DREAMIN'

Flatbread (= Fladenbrot) ist natürlich keine Erfindung aus den USA. Typisch kalifornisch ist hieran allerdings, dass die Teige – anders als beispielsweise Pizzen – leichter und gesünder belegt werden. Ähnlich wie bei den California-Sushi-Rolls hält man sich dabei nicht an die Traditionen der Ursprungsländer, sondern entwickelt die Rezepte kreativ weiter und bedient sich freizügig an immer neuen Zutaten und Trends.

# Libanesisches Fladenbrot
## MIT ZATAR UND BOHNENSALAT

**FÜR CA. 6 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 55 MINUTEN + WARTEZEIT**

- **225 g + etwas Weizenmehl** (Type 405)
- **1 TL Meersalzflocken**
- **1 TL Trockenhefe**
- **6 EL + etwas Olivenöl**
- **200 g TK-Dicke-Bohnen**
- **Salz**
- **100 g TK-Prinzessbohnen**
- **120 g TK-grüne-Erbsen**
- **ca. 4 Stiele Pfefferminze**
- **2 EL Zitronensaft**
- **Pfeffer**
- **200 g Joghurtfrischkäse**
- **Cayennepfeffer**
- **2–3 TL Zatar** (libanesische Gewürzmischung; siehe Tipp)

**Pro Portion ca. 18 g E, 17 g F, 47 g KH, 435 kcal**

**1** Für den Teig 225 g Mehl, Meersalz und Trockenhefe in einer Schüssel mischen. 180 ml lauwarmes Wasser und 1 EL Öl zufügen und alles zu einem klebrigen Teig verrühren. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche glatt und geschmeidig kneten. Mit 1 EL Öl bepinseln und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen, bis sich das Teigvolumen etwa verdoppelt hat.

**2** Gefrorene Dicke Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Gefrorene Prinzessbohnen nach ca. 4 Minuten zufügen und mitgaren. Gefrorene Erbsen ca. 2 Minuten vor Ende der Garzeit zufügen und mitgaren. Gemüse abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Dicke-Bohnen-Kerne aus den Häuten drücken. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Alles mischen und kalt stellen.

**3** Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 240 °C/Umluft: 220 °C). 1 EL Zitronensaft und 2 EL Öl verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Frischkäse mit 1 EL Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer würzen.

**4** Teig kurz verkneten, auf ein geöltes Backblech geben. Zu einem großen ovalen Fladen (ca. 25 × 35 cm) ausrollen oder mit den Händen ausziehen. Mit Zatar bestreuen und im heißen Ofen ca. 8 Minuten knusprig backen. Mit übrigen 2 EL Öl beträufeln. Bohnenmix darauf verteilen und mit Dressing beträufeln. Frischkäse in Nocken daraufsetzen. Warm in Portionen servieren.

Zatar macht das einfachste Butterbrot zur Köstlichkeit. Der Gewürzmix besteht aus angeröstetem Sesamsamen, dem säuerlichen Sumach, getrocknetem Thymian und Salz

### GEWICKELTE BRÄUTE GEFÄLLIG?

So nennt man im Libanon aus dem weichen Fladenbrot gerollte Wraps, die als Streetfood an jeder Ecke angepriesen werden. Sie so zu servieren bietet sich auch bei diesem Rezept an. Dazu die Fladen etwas kürzer backen, belegen, aufrollen und warm genießen.

# Pide
# MIT SPINAT UND KÄSE

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE + WARTEZEIT

**Für den Teig**

- 10 g frische Hefe
- 1 Prise Zucker
- 300 g + etwas Weizenmehl (Type 405)
- ½ TL Salz
- 50 g Naturjoghurt
- 3 EL Olivenöl
- 1 Eigelb
- Backpapier

**Für den Belag**

- 500 g Blattspinat
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- geriebene Muskatnuss
- ½ TL Pul Biber (türkisches Chiligewürz)
- 120 g Bergkäse (Stück)
- 120 g Kirschtomaten
- evtl. Babyspinat- und/oder Basilikumblätter

Pro Portion ca. 18 g E, 22 g F, 57 g KH, 515 kcal

**1** Für den Teig Hefe zerbröckeln und mit Zucker in 90 ml lauwarmem Wasser auflösen. 300 g Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, in die Mitte eine Mulde drücken. Aufgelöste Hefe hineingeben, mit ein wenig Mehl vom Rand bestäuben und ca. 10 Minuten gehen lassen.

**2** Joghurt und Öl zum Vorteig geben. Alles ca. 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.

**3** Für den Belag Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Schalotten und Knoblauch schälen, beides fein würfeln und im heißen Öl glasig dünsten. Spinat zugeben und ca. 5 Minuten mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Pul Biber würzen. Spinat in einem Sieb abtropfen lassen. Käse grob reiben.

**4** Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 220 °C/Umluft: 200 °C). Teig auf bemehlter Arbeitsfläche nochmals gut durchkneten und halbieren. Beide Teighälften jeweils länglich oval (ca. 12 × 30 cm) ausrollen. Käse unter den Spinat rühren. Auf den Teigschiffchen verteilen, dabei rundherum einen 3–4 cm breiten Rand frei lassen.

**5** Teigränder nach innen umklappen, an den Enden zusammendrücken und mit verquirltem Eigelb bestreichen. Beide Fladen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Tomaten waschen und darauf verteilen. Pide im heißen Ofen 25–30 Minuten backen. Nach Belieben mit Babyspinat und/oder Basilikum garnieren.

### AUCH MAL HALBE SACHEN MACHEN

Für mehr Abwechslung belegen Sie 2 Pide mit der vegetarischen Variante (dafür nur die Hälfte der Spinatfüllung zubereiten) und die anderen mit Fleisch. Hierfür 200 g Rinderhack, 1 gewürfelte Zwiebel, 2–3 Zehen gehackten Knoblauch, 1 TL Pul Biber und 1 EL Tomatenmark kurz anbraten, kräftig abschmecken und mit Fetabröseln auf 2 Schiffchen verteilen.

# Focaccia
# MIT TRAUBEN UND ROSMARIN

**FÜR CA. 10 STÜCKE // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1¼ STUNDEN + WARTEZEIT**

- **90 g Weizenmehl** (Type 1050)
- **1 Päckchen Trockenhefe** (für 500 g Mehl)
- **450 g Weizenmehl** (Type 550)
- **50 g Sesamsamen**
- **1 TL Salz**
- **5–6 EL Olivenöl**
- **150 g kleine blaue Weintrauben**
- **2 Zweige Rosmarin**
- **1–2 EL Meersalzflocken**
- Backpapier

Pro Stück ca. 7 g E, 9 g F, 41 g KH, 290 kcal

**1** Für den Vorteig Weizenmehl Type 1050 sieben. ⅓ der Trockenhefe erst mit 90 ml kaltem Wasser, dann mit dem gesiebten Mehl verrühren. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 6 Stunden gehen lassen.

**2** Vorteig, Weizenmehl Type 550 und 300 ml Wasser glatt verkneten. Zugedeckt weitere ca. 30 Minuten gehen lassen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.

**3** Restliche Trockenhefe und 2 EL Wasser verrühren, nach und nach unter den Teig arbeiten. 5–10 Minuten gründlich kneten. Salz, 1 EL Öl und Sesam unterarbeiten. Teig luftdicht zudecken und an einem warmen Ort weitere ca. 3 Stunden gehen lassen, bis sich das Volumen etwa verdreifacht hat.

**4** Teig behutsam aus der Schüssel auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Vorsichtig mit den Fingern zu einem Rechteck (ca. 30 × 25 cm) dehnen und Vertiefungen eindrücken. Mit 2–3 EL Olivenöl beträufeln. Zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.

**5** Trauben waschen, von den Stielen zupfen. Bei Bedarf Vertiefungen der Focaccia noch mal nachformen. Teig mit ca. 2 EL Olivenöl beträufeln, Trauben darauf verteilen, weitere ca. 30 Minuten zugedeckt gehen lassen.

**6** Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 220 °C/Umluft: 200 °C). Rosmarin waschen, trocken schütteln und Nadeln grob hacken. Mit Meersalzflocken auf die Focaccia streuen. Im heißen Ofen 15–20 Minuten goldbraun backen. Heiß oder lauwarm in Stücke schneiden. Dazu schmeckt Ziegenfrischkäse.

### QUATTRO STAGIONI

Je nach Jahreszeit kann man den italienischen Fladen statt mit Trauben auch mit entsteinten Oliven, getrockneten, in Öl eingelegten Tomaten oder frischem Saisongemüse belegen.

Gemälde: picture-alliance/akg-images/akg-images; Brot: Jonathan Borba on Unsplash

# Aller-liebste Lieblings-brote

## SANDWICHTOAST UND KESSELBROT EROBERN DAS HERZ IM STURM

# Räucher-lachsbutter
## MIT ESTRAGON

FÜR 10 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 15 MINUTEN + WARTEZEIT

- ca. 6 Stiele Estragon
- 1 Schalotte
- 80 g Räucherlachs (in Scheiben)
- 150 g weiche Butter
- 1 TL körniger Senf
- abgeriebene Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone
- Salz, Pfeffer
- Pergamentpapier

Pro Portion ca. 2 g E, 14 g F,
1 g KH, 140 kcal

1 Estragon waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen und fein hacken. Schalotte schälen, fein würfeln. Lachs ebenfalls in feine Würfel schneiden.

2 Butter mit Senf, Zitronenschale und 1 EL -saft cremig rühren. Estragon, Schalotte und Lachs unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Auf einem Stück Pergamentpapier zu einer Rolle formen und mindestens 2 Stunden kalt stellen. Zum Servieren in Scheiben schneiden.

# Kartoffelbaguettes
## MIT SESAM

FÜR 4 BROTE (À CA. 10 SCHEIBEN) // ZUBEREITUNGSZEIT
1 ½–2 STUNDEN + CA. 16 STUNDEN WARTEZEIT

- 600 g mehligkochende Kartoffeln
- 500 g + etwas Weizenmehl (Type 550)
- 5 g frische Hefe
- 2 TL Salz
- 2 EL helle Sesamsamen
- 2 TL schwarze Sesamsamen
- Backpapier

Pro Scheibe ca. 2 g E, 1 g F,
12 g KH, 60 kcal

1 Am Vortag Kartoffeln waschen und in kochendem Wasser 25 Minuten garen. Abgießen, kalt abschrecken und abkühlen lassen. Für den Vorteig ebenfalls am Vortag 100 g Mehl, 1 g Hefe und 100 ml kaltes Wasser verrühren. Zugedeckt zunächst ca. 1 Stunde bei Zimmertemperatur gehen lassen, dann ca. 12 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.

2 Kartoffeln pellen und grob reiben oder stampfen. Mit Vorteig, 400 g Mehl, 4 g Hefe und Salz verkneten, dabei nach und nach ca. 100 ml lauwarmes Wasser zugeben, der Teig ist etwas klebrig. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 3 Stunden gehen lassen, dabei in den ersten 1 ½ Stunden alle 30 Minuten den Teig von den Rändern zur Mitte hin dehnen und falten (siehe Seite 87). Zum Ende sollte der Teig etwas blasig und weich sein.

3 Teig auf die mit reichlich Mehl bestäubte Arbeitsfläche geben, behutsam zu einem Rechteck formen. Mit einer Teigkarte in 4 längliche Stücke teilen, zu Broten formen und auf zwei mit Backpapier belegte Bleche legen. Mehrmals diagonal ca. 1 cm tief einschneiden. Beide Sesamsorten mischen und Brote damit bestreuen. Zugedeckt nochmals ca. 15 Minuten gehen lassen.

4 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 250 °C/Umluft: 230 °C), dabei eine Schüssel mit heißem Wasser in den Ofen stellen. Baguettes blechweise (bei Umluft zusammen, dann Bleche nach der Hälfte der Backzeit einmal tauschen) im heißen Ofen 25–30 Minuten knusprig backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

## ALLES IN BUTTER

Der Aufstrich mundet auch mit Räucherforelle – oder als vegetarische Variante mit Algen: Dazu insgesamt 3 g getrocknete Nori- und Dulseblätter (eine Rotalge, schön nussig) leicht anrösten, im Mörser zerstoßen und unter die Butter rühren.

Fehlt es im Haushalt
an einem Gärkorb,
kann der geformte
Laib auch in einer
mit einem be-
mehlten Leinentuch
ausgelegten Schüssel
gehen

TITEL-REZEPT

# Landbrot
# MIT HAFERFLOCKEN

FÜR 10–12 SCHEIBEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1½ STUNDEN + CA. 20 STUNDEN WARTEZEIT

- **425 g + etwas Weizenmehl** (Type 1050)
- **½ TL Trockenhefe**
- **1 ½ TL Salz**
- **50 g kernige Haferflocken**
- **1 EL Weißweinessig**
- **1 EL Hartweizengrieß**

Pro Scheibe (bei 12) ca. 5 g E, 1 g F, 27 g KH, 145 kcal

**1** Am Vortag für den Teig 425 g Mehl, Hefe, Salz und Haferflocken mischen. 350 ml lauwarmes Wasser und Essig zugießen und mit einem Kochlöffel glatt rühren. Zugedeckt bei Zimmertemperatur ca. 18 Stunden gehen lassen.

**2** Am nächsten Tag den weichen Teig mit einer Teigkarte auf eine gut bemehlte Arbeitsfläche geben. Teig mit bemehlten Händen ca. 10-mal falten (siehe Seite 87), bis er fester wird. Einen Gärkorb mit einem Leinentuch auslegen, mit Mehl bestäuben und den Teig hineingeben. Zugedeckt weitere ca. 2 Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen.

**3** Ofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 240 °C/Umluft: 220 °C), dabei einen ofenfesten gusseisernen Bräter mit Deckel (ca. 20 cm ⌀) mit aufheizen.

**4** Heißen Bräter vorsichtig aus dem Ofen nehmen, öffnen und mit Grieß ausstreuen. Den recht weichen Teigling hineingeben, Deckel darauf-setzen und Brot im heißen Ofen ca. 30 Minuten zugedeckt backen. Deckel entfernen, Ofentemperatur reduzieren (Ober-/Unterhitze: 200 °C/ Umluft: 180 °C) und Brot weitere 15–20 Minuten knusprig-braun backen. Herausnehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

## EIN HOCH AUF DIE GRIESSGRÄMEREI

Der Grieß im Bräter bewirkt natürlich in erster Linie, dass der Teigling nicht anklebt und sich nachher leicht herausnehmen lässt. Netter Nebeneffekt: Er verleiht der Kruste einen herrlichen Extracrunch. Das gilt auch für andere Sorten, wie beispielsweise Polenta.

# Italo-Kesselbrot
## VOM GRILL

**FÜR 12–14 SCHEIBEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ½ STUNDEN + WARTEZEIT**

- **450 g + etwas Weizenmehl** (Type 550)
- **1 TL Salz**
- **1 TL Zucker**
- **1 Päckchen Trockenhefe** (für 500 g Mehl)
- **2–3 EL + etwas Olivenöl**
- **100 g grüne und schwarze Oliven** (entsteint)
- **1–2 Knoblauchzehen**
- **je 2 Zweige Rosmarin**
- **je 2 Stiele Thymian**
- **50 g geriebener Pecorino**

Pro Scheibe (bei 14) ca. 4 g E, 5 g F, 24 g KH, 165 kcal

**1** 450 g Mehl, Salz, Zucker und Trockenhefe mischen. 2 EL Öl mit 250 ml lauwarmem Wasser mischen und zufügen. Ca. 5 Minuten verkneten, bis der Teig glatt und elastisch ist, bei Bedarf noch 1 EL Öl zufügen. Zugedeckt 1–1 ½ Stunden an einem warmen Ort gehen lassen, bis der Teig sein Volumen etwa verdoppelt hat.

**2** Oliven halbieren oder grob hacken. Knoblauch schälen und durchpressen. Kräuter waschen und trocken schütteln, Nadeln bzw. Blättchen abzupfen und hacken. Mit Oliven und Knoblauch mischen.

**3** Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem ca. 1 cm dicken Rechteck ausrollen. Olivenmix darauf verteilen und mit Pecorino bestreuen. Zu einer langen Rolle aufrollen und längs in 2 Hälften schneiden.

**4** Einen gusseisernen Bräter (ca. 25 cm ⌀) ölen. 1 Teighälfte mit der Schnittfläche nach oben von der Mitte her spiralförmig darin aufrollen. 2. Hälfte genauso darumsetzen, sodass eine große Schnecke entsteht. Zugedeckt nochmals ca. 30 Minuten gehen lassen.

**5** Deckel des Bräters auflegen und das Brot auf einen heißen Holzkohlegrill setzen. Einige heiße Kohlen (am besten mit einer Grillzange) auf dem Deckel verteilen, ca. 1 Stunde backen. (Bitte beachten: Die Backzeit hängt von der Hitze des Feuers ab.) Im Bräter etwas abkühlen lassen, herausnehmen und nach Belieben lauwarm servieren.

Kein Grillwetter?
Im Backofen
benötigt das Brot
bei 190 °C Ober-/
Unterhitze ca.
1 Stunde Backzeit

# Apfel-Nuss-Kringel
## MIT CIDRE

**FÜR 2 BROTE (À CA. 14 SCHEIBEN) // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ¼ STUNDEN + WARTEZEIT**

- **200 g Haselnusskerne**
- **1 großer säuerlicher Apfel**
- **400 g + etwas Weizenmehl** (Type 1050)
- **100 g Roggenmehl** (Type 1150)
- **25 g brauner Zucker**
- **2 TL Salz**
- **380 ml Cidre** (oder Apfelsaft)
- **10 g frische Hefe**
- Backpapier

**Pro Scheibe ca. 3 g E, 5 g F, 15 g KH, 120 kcal**

**1** Haselnüsse grob hacken, 50 g beiseitestellen. Apfel waschen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Mit übrigen 150 g Nüssen, 400 g Weizenmehl, Roggenmehl, Zucker und Salz mischen.

**2** Cidre lauwarm erhitzen, Hefe zerbröckeln und darin auflösen. Mit Nuss-Mehl-Mix verkneten und zugedeckt ca. 10 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen. Teig 2- bis 3-mal falten (siehe Seite 87). Teig ca. 1 ½ Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen, dabei nach ca. 10 und 20 Minuten jeweils nochmals falten, dadurch wird er fester.

**3** Teig auf eine gut bemehlte Arbeitsfläche geben und halbieren. Jeweils zu einer Kugel formen, flach drücken und auf zwei mit Backpapier belegte Bleche setzen. Mit dem Zeigefinger jeweils mittig ein Loch hineinbohren und auf ca. 6 cm ⌀ vergrößern.

**4** Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 230 °C/Umluft: 210 °C). Teigringe mit Wasser bepinseln, mit übrigen 50 g Nüssen bestreuen und diese leicht eindrücken. Ringe jeweils 4-mal ca. 1 cm tief einschneiden.

**5** Eine ofenfeste Form mit heißem Wasser unten in den Ofen stellen. Bleche hineinschieben und Brote ca. 10 Minuten vorbacken. Wasserschüssel rausnehmen, Ofentemperatur reduzieren (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C) und weitere 20–25 Minuten backen. Bleche nach der halben Backzeit tauschen. Brote herausnehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

### CIDRE, CIDER, EBBELWOI – ETWA ALLES EINERLEI?

Gleichwohl alle drei aus Äpfeln gebraut, schmeckt französischer Cidre eher lieblich bei leichten 2–5 Vol.-% Alkohol. Auf herbere und zuckerärmere Sorten und einen trinkfesten Pegel von 4–12 % setzen die Briten bei Cider. Und die Deutschen lassen bei ihrem Apfelwein mit 5–7 % weniger die Sau raus, dafür aber den Schaum und alle Kohlensäure entweichen.

# PISTAZIEN-BOHNEN-Streich

Hey, IT'S VEGAN!

FÜR CA. 6 PORTIONEN // ZUBEREITUNGS-ZEIT CA. 25 MINUTEN

- 300 g TK-Dicke-Bohnen
- Salz
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Olivenöl
- abgeriebene Schale und etwas Saft von 1 Bio-Zitrone
- 75 g gesalzene geröstete Pistazien (in Schale)
- ½ Bund Dill
- Pfeffer

Pro Portion) ca. 14 g E, 11 g F, 22 g KH, 255 kcal

**1** Gefrorene Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Bohnenkerne aus den Häutchen drücken. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in 2 EL heißem Öl glasig dünsten.

**2** 1 TL Zitronenschale, 2 EL -saft und 2 EL Öl mit Bohnen und Zwiebel-Knoblauch-Mix grob pürieren. Pistazien aus den Schalen lösen und grob hacken. Dill waschen, trocken tupfen, Spitzen abzupfen und fein hacken. Beides unter das Bohnenpüree rühren und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# EHRLICHES Schwarzbrot

SAUER-TEIG

FÜR CA. 16 SCHEIBEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1¼ STUNDEN + CA. 18 STUNDEN WARTEZEIT

- je 1 TL Koriander-, Anis-, Fenchel- und Kümmelsamen
- 500 g + etwas mittelgrober Roggenschrot
- 50 g Roggenmehl (Type 1150)
- 2 TL Salz
- 2 g frische Hefe
- 100 g Sauerteig (Rezept Seite 43)
- 75 g dunkler Zuckerrübensirup
- Fett für die Form
- ca. 2 EL kernige Haferflocken

Pro Scheibe ca. 4 g E, 1 g F, 25 g KH, 135 kcal

**1** Am Vortag Gewürze im Mörser fein zerstoßen. Mit 500 g Roggenschrot, Mehl und Salz mischen. Hefe mit Sauerteig, Zuckerrübensirup und 525 ml lauwarmem Wasser verrühren, bis die Hefe aufgelöst ist. Unter die Schrotmischung rühren und zugedeckt über Nacht bei Zimmertemperatur quellen lassen.

**2** Am nächsten Tag eine Kastenform (ca. 25 cm lang) fetten. Mit einigen Haferflocken und etwas Roggenschrot ausstreuen. Teig einfüllen, glatt streichen und mit Haferflocken bestreuen. Zugedeckt weitere ca. 6 Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen, bis der Teig deutlich aufgegangen ist und an der Oberfläche kleine Luftbläschen zu sehen sind.

**3** Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 230 °C/Umluft: 210 °C). Eine ofenfeste Schüssel mit heißem Wasser unten hineinstellen. Brot im heißen Ofen ca. 15 Minuten vorbacken. Ofentemperatur reduzieren (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C) und das Brot weitere 30–35 Minuten backen.

**4** Brot herausnehmen, ca. 10 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann auf ein Gitter stürzen und auskühlen lassen. Am besten erst nach mehreren Stunden anschneiden. Das Schwarzbrot bleibt mindestens 1 Woche frisch.

### GRADWANDERUNG

Mit einer eigenen Getreidemühle hat man den Mahlgrad des Mehls selbst in der Hand. Sonst heißt es nehmen, was Supermarkt oder Bioladen so hergeben. Grundsätzlich besteht kein Grund zur Sorge: Ein Brot gelingt und schmeckt auch, wenn die Konsistenz des Roggenschrots etwas abweicht!

# DINKEL-
# Vollkorntoast

SAUER-TEIG

FÜR 14–16 SCHEIBEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1¼ STUNDEN + WARTEZEIT

- **½ Würfel frische Hefe** (21 g)
- **125 g + etwas Dinkelmehl** (Type 630)
- **75 ml Milch**
- **½ TL Zucker**
- **25 g Sauerteig** (Rezept Seite 43)
- **250 g Dinkelvollkornmehl**
- **1 TL Zuckerrübensirup**
- **20 g weiche + etwas Butter**
- **1 TL Salz**

Pro Scheibe (bei 16) ca. 3 g E, 2 g F, 16 g KH, 95 kcal

**1** Für den Vorteig 10 g Hefe zerbröckeln und in 75 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mit 125 g Dinkelmehl (Type 630) glatt verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

**2** Milch und 50 ml Wasser erwärmen. Übrige Hefe und Zucker darin auflösen. Mit Vorteig, Sauerteig, Vollkornmehl, Sirup, 20 g Butter und Salz ca. 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt erneut an einem warmen Ort ca. 2 Stunden gehen lassen.

**3** Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem länglichen Laib formen. In eine gefettete rechteckige gusseiserne Form (ca. 15 × 25 cm) legen und zugedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.

**4** Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 240 °C/Umluft: 220 °C), dabei eine Schüssel mit heißem Wasser in den Ofen stellen. Brot hineinschieben und Ofentemperatur reduzieren (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Brot ca. 35–40 Minuten backen, die Wasserschüssel nach ca. 15 Minuten herausnehmen. Brot kurz abkühlen lassen, aus der Form stürzen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

### AUS EINEM GUSS

Das Brot kann alternativ in einem runden oder ovalen gusseisernen Bräter gebacken werden. Wer gar keine entsprechende Form besitzt, nimmt eine Kastenform (30 cm lang). Lediglich die Kruste gerät darin etwas weniger kross – was spätestens nach dem Toasten nicht mehr ins Gewicht fällt.

### DAS BILD ZUM BROT

Gemälde: picture-alliance/akg-images/akg-images

„Der ewige Hochzeiter" gilt als Inbegriff Carl Spitzweg'scher Kunst. Mit humorvollen Details umsäumt er darin das biedermeierliche Spießbürgeridyll mit für ihn typischer persiflierender Ironie. Im unserem Bildausschnitt nicht zu sehen, entlarven Schilder die Schaulustigen „Neiderl" und „Schalusy", die – wie der Bildtitel andeutet – wohl nicht zum ersten Mal zusehen, wie der Bräutigam in spe seiner Auserwählten den Hof macht. Hätte er sich mehr ins Zeug gelegt und anstelle der Blumen ein duftendes Brot überreicht, wer weiß …

Nehmen Sie zum Bestreuen gern Ihren ganz persönlichen Lieblingskern- oder -nussmix

# Pastinakenbrot
## MIT KÜRBISKERNEN

**FÜR 2 BROTE (À CA. 12 SCHEIBEN) // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ½ STUNDEN + WARTEZEIT**

- **300 g Pastinaken**
- **Salz**
- **100 g Buttermilch**
- **½ Würfel frische Hefe** (21 g)
- **200 g + etwas Dinkelmehl** (Type 630)
- **200 g Dinkelvollkornmehl**
- **25 g weiche + etwas Butter**
- **100 g Kürbiskerne**
- Backpapier

**Pro Scheibe ca. 4 g E, 3 g F, 13 g KH, 100 kcal**

**1** Pastinaken schälen, waschen, grob schneiden, in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten weich garen. Abgießen (ca. 1 Tasse Garflüssigkeit auffangen), abkühlen lassen und pürieren.

**2** Buttermilch lauwarm erwärmen. Hefe zerbröckeln, darin auflösen und ca. 10 Minuten zugedeckt gehen lassen. 200 g Dinkelmehl (Type 630), Vollkornmehl, 2 TL Salz, 25 g Butter und Püree mit der Hefebuttermilch zu einem glatten Teig verkneten, dabei nach Bedarf 40–60 ml aufgefangene Garflüssigkeit zufügen. Zum Ende 80 g Kürbiskerne unterkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 ½ Stunden gehen lassen.

**3** Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche durchkneten, halbieren und zu 2 länglichen Laiben formen. In zwei gefettete Kastenformen (jeweils 18–20 cm lang) legen und nochmals zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.

**4** Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Brote mit Wasser bepinseln, mit 20 g Kürbiskernen bestreuen. Im heißen Ofen 35–40 Minuten backen, dabei in den ersten 15 Minuten eine ofenfeste Schüssel mit heißem Wasser unten in den Ofen stellen. Bei Bedarf Brote zum Ende der Backzeit locker mit Backpapier belegen. Ca. 10 Minuten in der Form abkühlen lassen, herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen lassen.

**OH, LÀ, LÀ**

Besonders fein wird das Brot, wenn französisches Baguettemehl „T 65 Label Rouge“ der Grands Moulins de Paris verwendet wird. Dieses findet man in gut sortierten Supermärkten oder online unter deligio-shop.de.

# SUPERSOFTES Sandwich-Toastbrot

**FÜR 12–14 SCHEIBEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE + WARTEZEIT**

- 10 g frische Hefe
- 10 g Salz
- 300 ml Milch
- ½ TL Zucker
- 600 g + etwas Weizenmehl (Type 550 oder siehe Tipp)
- 45 g weiche + etwas Butter

Pro Scheibe (bei 14) ca. 5 g E, 4 g F, 32 g KH, 195 kcal

**1** Hefe zerbröckeln und mit Salz in 90 ml kaltem Wasser auflösen. Zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.

**2** Hefewasser, Milch, Zucker und 600 g Mehl einige Minuten verkneten, bis sich der Teig glatt vom Schüsselrand löst. 45 g Butter zugeben und nochmals einige Minuten unterkneten. Teig zugedeckt ca. 1 ½ Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen.

**3** Eine Kastenform mit Deckel (ca. 34 × 12 × 12 cm) fetten. Teig mit einer Teigkarte behutsam aus der Schüssel nehmen und auf wenig Mehl zu einem Strang (ca. 20 cm lang) formen. In 4 Stücke teilen, rund formen und in die Form setzen. Form mit Deckel verschließen, Brot nochmals ca. 1 Stunde gehen lassen, bis der Teig knapp unter dem Deckel steht.

**4** Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 210 °C/Umluft: 190 °C). Brot in der geschlossenen Form im heißen Ofen ca. 40 Minuten backen. Herausnehmen, aus der Form stürzen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

# Das Zeug zum Brot

**BROTBACKEN IST KEIN HEXEN-, SONDERN EIN HANDWERK – ABGESCHMECKT MIT EINER PRISE WISSEN UND WISSENSCHAFT. WER DIE EINZELNEN ZUTATENKOMPONENTEN UND DEREN WIRKUNGSWEISE VERSTEHT, DER HAT SCHNELL DEN DREH RAUS**

MEHL & CO.

## SCHRÄGE TYPEN AUS SCHROT UND KORN

Die tragende Rolle beim Brot spielt freilich das Getreide. Klassiker wie Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste und Hafer enthalten insbesondere Gluten, eine Kombination aus klebenden Proteinen. Sie bilden beim Kneten des Teiges ein Gerüst aus, das dem Brot eine lockere Krume verleiht und zugleich verhindert, dass es zerkrümelt. Auch ältere Kulturgetreide wie Emmer, Einkorn, Kamut oder Hartweizen liefern Gluten. Glutenfreie Sorten, beispielsweise von Reis, Hirse, Mais, von Pseudogetreiden wie Quinoa, Amaranth und Buchweizen, oder Nussmehle werden in der Regel mit glutenhaltigen Mehlen oder Bindemitteln kombiniert.

Das Getreide kann als Mehl, ganzes Korn, grob oder feiner geschrotet oder zu Flocken gequetscht ins Brot kommen. Wird Mehl nach dem Mahlen gesiebt, werden die groben Bestandteile der Randschichten entfernt und das Mehl feiner. Wie fein oder grob ein Mehl ist, verrät die „Type“: Je höher die Zahl, umso vollwertiger das Mehl. Darum hat Vollkornmehl keine Typenbezeichnung, denn es enthält alle Kornbestandteile. Weizenmehl Type 405 ist dagegen das hellste und feinste Mehl – ideal für Süßgebäck, zarte Brote und Brötchen. Falls Sie sich wundern, warum die Typen bei unterschiedlichen Getreidearten andere Zahlen haben: Das liegt daran, dass damit der Mineralstoffgehalt der jeweiligen Mehle angegeben wird, und der variiert je nach Art.

Ganze Körner, Schrot, Vollkornmehle oder Mehl mit höheren Typenzahlen sollte man nicht zu lange lagern: Sie können durch das im Korn enthaltene Fett ranzig werden und verderben. Für alle Mehle und Getreideprodukte gilt: Möglichst dunkel, luftdicht verpackt und nicht zu warm aufbewahren. Und keine Gewürze danebenlegen, Mehl nimmt leicht Fremdaromen an.

*Je höher die Typenzahl, umso vollwertiger das Mehl*

**KNIFFIG**

Für den Sauerteigansatz und zum Aufbewahren am besten auf verschließbare Gefäße aus Klarglas setzen.

SAUERTEIG

## SAUER MACHT SUPER

Seit geraumer Zeit ein wiederentdeckter Liebling in Sachen Brot, macht sich Sauerteig als Backtriebmittel gleich in vielerlei Hinsicht nützlich: Er lockert das Brot und sorgt dafür, dass es schön aufgeht (reine Roggenbrote etwa blieben ohne ihn flach). Er verleiht ihm den charakteristischen, feinsäuerlich-aromatischen Geschmack, macht Brot leichter verdaulich und bekömmlich und schützt es vor Schimmel und Austrocknen, sodass es länger haltbar ist. Klingt fast zu schön, um wahr zu sein …

Herstellen kann man ihn obendrein ganz leicht selbst: Alles, was es braucht, ist ein Brei aus Mehl und Wasser und ein paar Tage Zeit, bis Hefepilze und Milchsäurebakterien aus der Luft und dem Mehl zu gären beginnen und den Ansatz sauer werden lassen. Mit Roggenvollkornmehl wird der Sauerteig übrigens besonders robust und ist damit perfekt für Einsteiger. Aber eigentlich kann jede Mehlart für den Teigstarter verwendet werden, auch glutenfreie Sorten (beispielsweise zu gleichen Teilen Buchweizen- und Reisvollkornmehl).

## SO MACHT MAN SAUERTEIG SELBST

**1**

100 g Vollkornmehl (am besten bio) mit 200 ml lauwarmem Wasser verrühren. In einer Schüssel oder einem Glas offen 2 Tage stehen lassen, idealerweise bei einer Zimmertemperatur von 22–24 °C.

**2**

Der Ansatz sollte nun leicht blasig oder schaumig sein. Auf der Oberfläche hat sich eine Haut gebildet, die man am besten mit einer Gabel entfernt. Den Ansatz darunter (es sollten ohne die Haut ca. 200 g sein) mit 50 g Vollkornmehl und 50 ml lauwarmem Wasser verrühren. Erneut 1 Tag offen stehen lassen.

**3**

Schritt 2 noch einmal wiederholen, dabei hat sich die Ansatzmenge etwas erhöht. Erneut 1 Tag stehen lassen.

**4**

Inzwischen duftet der Teig bereits leicht säuerlich und sollte etwas moussieren. Dann die Haut erneut entfernen, und der Sauerteig ist startklar und kann wie in den Rezepten beschrieben verwendet* werden.

*Beim Verwenden des Sauerteigs immer einen Rest fürs nächste Rezept übrig lassen!

### LEBENSERHALTENDE MASSNAHMEN

Planen Sie, nach 2 Tagen erneut mit Sauerteig zu backen, füttern Sie den Sauerteigrest direkt wieder wie in Schritt 2 und 3 beschrieben. Wenn nicht, den Rest stattdessen mit 1–2 EL Mehl zu einem festeren Brei verrühren und in einem sauberen Schraubglas verschlossen in den Kühlschrank stellen. 2 Tage vor dem nächsten Backen dann wie oben beschrieben anfüttern und aktivieren. Doch Achtung: Auch im Kühlschrank muss der Sauerteig immer mal wieder gefüttert werden – etwa wenn sich Flüssigkeit auf der Oberfläche bildet oder er großporig wird. Man entwickelt mit der Zeit ein Gefühl dafür, wann es so weit ist. Dafür den Sauerteig mit etwas Mehl und wenig Wasser verrühren. Im geschlossenen Glas 2–3 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen, dann zurück in den Kühlschrank stellen.

### DER NOTFALLPLAN

Zeigt der Sauerteig Schimmel (passiert eher selten) oder riecht er unangenehm, zum Beispiel nach Lösungsmitteln, muss man ihn entsorgen und von vorn anfangen. Bei spontaner Backlust kann man Sauerteig auch als Fertigprodukt kaufen: Wir empfehlen in diesem Fall, zu flüssigem zu greifen. Er erzielte in unseren Tests aromatischere und gelungenere Brote als getrockneter Sauerteig.

Köstliche Brote für Ihren hausgemachten Sauerteig finden Sie z. B. auf Seite 13, 38 oder 82

HEFE

# PILZ MIT POTENZIAL

Hefe schwebt in der Luft, man kann sie aber auch würfelweise oder getrocknet kaufen und zusammen mit Sauerteig oder pur im Brotteig verwenden. Der Pilz ernährt sich von Kohlenhydraten, beispielsweise aus Mehl und Zucker, und produziert dabei unter anderem Kohlendioxid. Das verleiht Gebäck später seine luftige Konsistenz und unnachahmliches Aroma. Frische Hefe gibt es im Kühlregal meist in 42-g-Würfeln, die sich gut portionieren lassen, weil sie beim Zerteilen glatt brechen.

Optisch sollten sie cremig, rissfrei, hell und leicht feucht sein. Nähert sich die Hefe nach bis zu vier Wochen im Kühlschrank dem Ende des Haltbarkeitsdatums oder ist angetrocknet und krümelig, testen Sie wie folgt, ob sie noch zu gebrauchen ist: Hefe mit etwas lauwarmer Flüssigkeit und 1 guten Prise Zucker verrühren. Schäumt und duftet sie nach 10–15 Minuten, kann man sie noch verwenden. Passiert nichts, lieber neue besorgen. Während frische Hefe meist für aromatischere und lockerere Ergebnisse sorgt, hat Trockenhefe den Vorteil, dass sie etwa ein Jahr haltbar ist und sich sehr unkompliziert verarbeiten lässt. Für beide gilt: Wärme (28–32 °C) bringt sie in Wallung, Hitze (ab 45 °C) tötet sie ab. Daher löst man sie in lauwarmer Flüssigkeit auf und lässt Hefeteige typischerweise bei Zimmertemperatur gehen.

*Hefe ernährt sich von Mehl & Zucker*

Im Kühlschrank geht ein Teig auch, allerdings arbeitet die Hefe hier langsamer – praktisch, wenn man schon abends den Teig für die Frühstücksbrötchen ansetzen möchte. Auch Teige mit sehr kleinen Hefemengen gehen oft über Nacht, damit die Pilzkulturen ausreichende Triebkraft entfalten können. Brote aus solchen Teigen sind in der Regel länger haltbar und schmecken feiner. Schiebt man das Hefebrot in den Ofen, geht der Teig noch etwas weiter auf, bevor es der Hefe schlussendlich zu ungemütlich wird, sie ihren Gehprozess beendet und Kruste und Krume sich verfestigen.

### BROTGEWÜRZ

Traditionell werden kräftige Brote mit Gewürzen wie Fenchel, Anis und Kümmel abgerundet, die das Brot bekömmlicher machen. Auch Koriander und Bockshornkleesamen stecken in vielen Mischungen, die man im Handel findet. Wer einzelne dieser Gewürze nicht so mag oder aber stärker betonen möchte, mischt sich die eigene Lieblingskombi. Dafür am besten ganze Gewürzkörner frisch im Mörser zerstoßen, zum Beispiel je 2 EL Kümmel-, Anis-, Fenchel- und Koriandersamen.

Diese Mischung schmeckt super in dem gewürzten Saatenlaib auf Seite 101

Gemälde: picture alliance/Heritage Images/Fine Art Images; Brötchen: Michael McGetrick/Unsplash

# Goldige Brötchen, mit Liebe gemacht

DIE SCHÖNSTEN REZEPTE FÜR SEELCHEN, SEMMELN, SCHRIPPEN UND WECKEN

# FLAKY Bagels

SEITE 50

GOLDBRAUNE
Malzkrusties
SEITE 50

# KÖRNIGE Seelchen

SEITE 51

# SAUERTEIG-Schrippen

SEITE 51

# FLAKY Bagels

FÜR 12 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE + WARTEZEIT

**200 ml Milch / 1 Päckchen Trockenhefe** (für 500 g Mehl) **/ 2 TL Zucker / 450 g + etwas Weizenmehl** (Type 405) **/ 1 ½ TL Salz / 1 TL Mohnsamen / 2 TL Kümmelsamen / 2 TL Sesamsamen / 2 TL Leinsamen / 2 TL Meersalzflocken / 1 Eigelb /** Backpapier

Pro Stück ca. 5 g E, 3 g F, 39 g KH, 160 kcal

**1** Milch erwärmen. Hefe und 1 TL Zucker einrühren, zugedeckt ca. 10 Minuten gehen lassen.

**2** 450 g Mehl, Salz und 1 TL Zucker in einer Schüssel mischen. Hefemilch zufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

**3** Teig auf bemehlter Arbeitsfläche nochmals durchkneten und in 12 gleich große Portionen teilen. Jede zu einer Kugel formen und mit dem Finger ein tiefes Loch in die Mitte bohren. Teig um den Finger herum so lange kreisen, bis das Loch ca. ⅓ so groß ist wie der Bagel. Bagels zugedeckt weitere ca. 15 Minuten gehen lassen.

**4** Ofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). In einem großen Topf ca. 2 l Wasser aufkochen. Löcher der Bagels eventuell nachformen. Je 2–3 Teiglinge im siedenden Wasser unter Wenden 1–2 Minuten garen. Herausnehmen, gut abtropfen lassen und auf zwei mit Backpapier belegte Bleche legen.

**5** Samen und Salzflocken mischen. Eigelb und 1 TL Wasser verquirlen, Bagels damit bestreichen. Mit dem Mix bestreuen. Nacheinander (oder bei Umluft zusammen, dann nach der Hälfte der Backzeit Bleche tauschen) im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen. Auskühlen lassen.

# GOLDBRAUNE Malzkrusties

FÜR CA. 9 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN + WARTEZEIT

**10 g frische Hefe / 150 g Dinkelmehl** (Type 630) **/ 350 g + etwas Weizenmehl** (Type 550) **/ 2 TL Salz / ½ TL Backmalz** (Reformhaus) **/ 100 ml Malzbier / 1 EL Apfelessig / 50 g Sonnenblumenkerne /** Backpapier

Pro Stück ca. 7 g E, 3 g F, 41 g KH, 225 kcal

**1** Hefe zerbröckeln und in 200 ml lauwarmem Wasser auflösen. Dinkelmehl und 350 g Weizenmehl mit Salz und Backmalz in einer Schüssel mischen. In die Mitte eine Mulde drücken, Hefewasser hineingeben, etwas Mehl darüberstäuben und zugedeckt ca. 15 Minuten gehen lassen.

**2** Malzbier, Essig und Kerne zugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen, bis der Teig etwa das doppelte Volumen hat.

**3** Teig nochmals kurz auf einer bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und leicht ausrollen. Mit einer Teigkarte in ca. 9 Stücke teilen und leicht mit Mehl bestäuben. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und zugedeckt ca. 15 Minuten gehen lassen.

**4** In der Zwischenzeit Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 210 °C/Umluft: 190 °C). Brötchen im heißen Ofen ca. 5 Minuten vorbacken, dann die Hitze reduzieren (Ober-/Unterhitze: 190 °C/Umluft: 170 °C) und weitere 10–15 Minuten fertig backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

### DOPPELT GEBOOSTERT

Backmalz enthält neben Aminosäuren Zucker – beides Nährstoffe, die den Gärungsprozess der Hefe unterstützen und den Brötchen darüber hinaus zu einer wunderbar knusprigen Kruste verhelfen.

SAUER-
TEIG

# KÖRNIGE Seelchen

FÜR CA. 8 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 55 MINUTEN + WARTEZEIT

**5 g frische Hefe / 500 g Dinkelvollkornmehl / 10 g Salz / 20 g Sauerteig** (Rezept Seite 43) **/ je 2 EL Mohn-, Lein- und Sesamsamen / 2–3 TL Kümmelsamen / 2 TL Meersalzflocken /** Backpapier

**Pro Stück ca. 9 g E, 4 g F, 40 g KH, 250 kcal**

**1** Hefe zerbröckeln, in 300 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl, Salz, Sauerteig und je 1 EL Mohn-, Lein- und Sesamsamen in einer Schüssel mischen. Hefewasser zugeben und alles 5–8 Minuten glatt verkneten.

**2** Teig an einem warmen Ort zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen. Teig falten (siehe Tipp). Gehenlassen und Falten nochmals wiederholen. Anschließend zugedeckt an einem warmen Ort ca. 4 Stunden gehen lassen.

**3** Ofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 250 °C/Umluft: 230 °C), dabei eine ofenfeste Form mit etwas heißem Wasser befüllt auf den Herdboden stellen. Teig auf eine mit Wasser besprenkelte Arbeitsfläche geben, dabei fließt er etwas auseinander.

**4** Teig von den 4 Ecken zur Mitte einschlagen, dann etwas flach drücken. Mit einem angefeuchteten Teigkärtchen in 8 längliche Teigstücke teilen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit den restlichen Samen, Kümmel und Meersalzflocken bestreuen. Im heißen Ofen 15–18 Minuten knusprig backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

**TEIG-ORIGAMI**

Profis greifen den Teig nach dem Gehen mit feuchten Händen am Rand, ziehen ihn etwas in die Länge und klappen ihn zur Mitte hin. Leicht andrücken und den Vorgang von allen Teigseiten her ausführen. Alles insgesamt noch 2–3-mal wiederholen und den Teig in Stücke teilen (siehe auch Seite 87).

# SAUERTEIG-Schrippen

FÜR CA. 12 STÜCK // ZUBEREITUNGS-
ZEIT CA. 50 MINUTEN
+ CA. 14 STUNDEN WARTEZEIT

**450 g + etwas Weizenmehl** (Type 1050) **/ Salz / 50 g Sauerteig** (Rezept Seite 43) **/ 100 g Buttermilch / 5 g frische Hefe /** Backpapier

**Pro Stück ca. 5 g E, 1 g F, 26 g KH, 135 kcal**

**1** 150 g Mehl, ½ TL Salz, Sauerteig und 100 ml Wasser glatt verkneten und zugedeckt im Kühlschrank über Nacht gehen lassen.

**2** Am nächsten Tag Buttermilch und 75 ml Wasser erwärmen. Hefe zerbröckeln und darin auflösen. 300 g Mehl und 1–1 ½ TL Salz in einer Schüssel mischen. Hefebuttermilch und Mehl-Sauerteig-Mix zufügen, alles zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 ½ Stunden gehen lassen.

**3** Teig auf bemehlter Arbeitsfläche locker zu einem Strang formen und in ca. 12 Stücke teilen. Teiglinge falten (siehe Seite 87) und rund formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und erneut ca. 1 Stunde zugedeckt gehen lassen.

**4** Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 240 °C/ Umluft: 220 °C). Dabei eine ofenfeste Schüssel mit heißem Wasser auf den Herdboden stellen. Brötchen darin 15–20 Minuten knusprig backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

# Eiersalat
## MIT KRÄUTERN

**FÜR 6–8 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 20 MINUTEN**

- **6 Eier** (Größe M)
- **1 Knoblauchzehe**
- **Salz, Pfeffer**
- **250 g Salatmayonnaise**
- **100 g Naturjoghurt**
- **1 Bund gemischte Kräuter** (z. B. Petersilie, Kerbel, Schnittlauch)
- **Currypulver**

**Pro Portion (bei 8)** ca. 5 g E, 25 g F, 1 g KH, 250 kcal

Eier 8–10 Minuten hart kochen, kalt abschrecken und pellen. Knoblauch schälen, hacken und mit etwas Salz fein mörsern. Mit Mayonnaise und Joghurt verrühren. Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Eier klein würfeln, beides unter die Mayocreme rühren. Mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.

### ANGESCHWÄRZT

Die allerwenigsten Oliven sind tatsächlich schwarz. Der Rest ist mit Eisen entsprechend eingefärbt. Der Grund: Am Baum voll gereifte schwarze Früchte (davor sind sie grün, dann lila) brauchen mehr Zeit und sind viel aufwendiger zu ernten. Halten Sie auf dem Markt Ausschau nach der „Perle von Nyons". Diese französische Olive ist tiefschwarz, weich und faltig wie eine Rosine und vor allem eines: délicieuse!

# MEDITERRANE
# Olivenstütchen

**FÜR CA. 20 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN + WARTEZEIT**

- **ca. 125 ml Milch**
- **1 TL flüssiger Honig**
- **½ Würfel frische Hefe** (21 g)
- **350 g + etwas Weizenmehl** (Type 550)
- **25 g weiche Butter**
- **1 Ei + 1 Eiweiß** (Größe M)
- **1 TL Salz**
- **ca. 4 TL getrockneter, gerebelter Thymian**
- **150 g schwarze Oliven** (entsteint)
- Backpapier

**Pro Stück** ca. 3 g E, 5 g F, 14 g KH, 105 kcal

**1** Milch und Honig erwärmen. Hefe zerbröckeln und darin auflösen. 350 g Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe-Honig-Milch hineingießen, mit wenig Mehl vom Rand verrühren und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 10 Minuten gehen lassen.

**2** Butter, Ei, Salz und 2 TL Thymian zugeben, alles zu einem glatten Teig verkneten und zugedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.

**3** Oliven fein hacken. Zügig unter den Teig kneten. Teig auf wenig Mehl in ca. 20 Portionen teilen und zu kleinen Brötchen (5–6 cm ⌀) formen. Auf zwei mit Backpapier belegte Bleche setzen, mit Wasser bestreichen und weitere ca. 10 Minuten zugedeckt gehen lassen.

**4** Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Eiweiß verquirlen, Brötchen damit bestreichen und mit Rest Thymian bestreuen. Brötchen nacheinander (oder bei Umluft zusammen, dann nach der Hälfte der Backzeit Bleche einmal tauschen) im heißen Ofen 15–20 Minuten hellbraun backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

Das Typische an den Kieler Brötchen ist die „Scheuerbutter", mit der die Teigrohlinge ihr besonderes Aroma verpasst kriegen. Anstelle der Butter können Sie auch Schmalz verwenden – entscheidend ist dabei eher das Salz. Die Prise Zimt ist ein optionales i-Tüpfelchen

# Kieler Brötchen, IN ZIMT GESCHEUERT

**FÜR 10 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ½ STUNDEN + CA. 2 TAGE WARTEZEIT**

- **100 g Weizenmehl** (Type 1050)
- **½ TL Trockenhefe**
- **400 g + etwas Weizenmehl** (Type 550)
- **Salz**
- **1 Eigelb** (Größe M)
- **20 g + 20 g weiche Butter**
- **etwas Öl**
- **½ gestrichener TL Zimtpulver**
- Backpapier

**Pro Stück ca. 6 g E, 5 g F, 35 g KH, 205 kcal**

**1** Für den Vorteig 100 g Mehl (Type 1050) und Hefe mischen. 60 ml lauwarmes Wasser zugeben und zu einer festen Kugel verkneten. Teig in ein Twist-off-Glas oder Ähnliches geben, verschließen und mindestens 24 Stunden kalt stellen (hält bis zu 6 Tage).

**2** 400 g Mehl (Type 550) und 10 g Salz in einer großen Schüssel mischen. Vorteig zerzupfen, mit Eigelb, 20 g Butter und 220 ml Wasser zugeben, alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig rundum mit Öl einpinseln, in eine luftdicht schließende Schüssel oder Dose legen, verschließen und bei Zimmertemperatur ca. 24 Stunden gehen lassen.

**3** Teig mithilfe einer Teigkarte vorsichtig aus der Schüssel bzw. Dose lösen und ohne ihn groß zu bearbeiten auf eine bemehlte Arbeitsfläche legen. Zunächst 2–3-mal falten (siehe Seite 87), dann locker zu einem Strang formen und mit der Teigkarte in 10 gleich große Stücke teilen.

**4** Teigstücke formen, dabei zunächst Teigränder zur Mitte klappen und leicht andrücken. Dann Teigstücke umdrehen, sodass der Schluss unten liegt. Mit den Händen rund formen.

**5** 20 g Butter mit 3 Prisen Salz und Zimt verrühren, nacheinander jeweils ca. ⅓ davon dünn auf der Arbeitsfläche verstreichen (ca. 12 × 12 cm groß). Teiglinge mit dem Schluss nach unten darin kreisend bewegen, dann umgedreht (Schluss oben) auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit einem sauberen Geschirrtuch zugedeckt ca. 45 Minuten gehen lassen.

**6** Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 210 °C/Umluft: 190 °C). Dabei eine ofenfeste Schüssel mit heißem Wasser auf den Herdboden stellen. Brötchen mit Wasser besprühen und im heißen Ofen 18–20 Minuten backen. Nach ca. 10 Minuten Ofentür kurz öffnen, Dampf ablassen und Schüssel rausnehmen. Brötchen zu Ende backen.

# AUSGESCHLAFENE
# Haselnusswecken

**FÜR CA. 15 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN + CA. 12 STUNDEN WARTEZEIT**

- **80 g Haselnusskerne** (ohne Haut)
- **½ Würfel frische Hefe** (21 g)
- **400 g + etwas Weizenmehl** (Type 405)
- **100 g Roggenmehl** (Type 1150)
- **15 g Salz**
- Backpapier

**Pro Stück ca. 4 g E, 4 g F, 24 g KH, 150 kcal**

**1** Am Vortag Nüsse grob hacken, mit 500 ml heißem Wasser übergießen und ca. 30 Minuten quellen lassen. In ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen, dabei das Wasser auffangen. 350 ml Quellwasser eventuell nochmals erwärmen. Hefe hineinbröckeln und darin auflösen.

**2** 400 g Weizenmehl, Roggenmehl und Salz in einer Schüssel mischen, in die Mitte eine Mulde drücken. Das Hefewasser hineingießen, alles zu einem glatten Teig verkneten. Haselnüsse kurz unterkneten. Teig luftdicht verschlossen über Nacht (10–12 Stunden) im Kühlschrank gehen lassen.

**3** Am nächsten Tag Backofen mitsamt einem Backblech vorheizen (Ober-/Unterhitze: 250 °C/Umluft: 230 °C). Das heiße Blech aus dem Ofen nehmen und mit Backpapier belegen. Teig mit etwas Mehl bestäuben, nicht mehr kneten. Mit einem Esslöffel ca. 15 Teigstücke abstechen und auf das Backblech setzen. Möglichst zügig arbeiten, damit das Blech heiß bleibt. Im heißen Backofen ca. 20 Minuten knusprig backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

### NO-HAUT-KNOW-HOW

Sollten Sie nur Haselnüsse mit Haut bekommen, lohnt es sich, sie selbst zu häuten – zumal die Nüsschen dabei auch noch ein feines Röstaroma abkriegen: Nüsse auf einem Backblech verteilen, im vorgeheizten Ofen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C) 15–20 Minuten rösten und anschließend ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Danach die Nüsse portionsweise zwischen den Händen oder einem sauberen Geschirrtuch reiben, bis sich ein Großteil der Häutchen abgelöst hat.

Hey, IT'S VEGAN!

## GUACAMOLE

Für ca. 6 Portionen:
2 Tomaten waschen, vierteln, entkernen und Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. 1 kleine Zwiebel schälen und fein würfeln. 10 Stiele Koriander waschen, trocken schütteln und hacken. 3 reife Avocados halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und mit einer Gabel zerdrücken. Tomaten- und Zwiebelwürfel mit Koriander und Saft von 1–2 Limetten unterrühren. Mit Salz und Chiliflocken abschmecken.

# Laugensemmeln FÜR EINSTEIGER

**FÜR 10 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 55 MINUTEN + WARTEZEIT**

- **1 Würfel frische Hefe** (42 g)
- **500 g + etwas Weizenmehl** (Type 550)
- **1 TL Zucker**
- **1 EL Salz**
- **200 g Natron**
- Backpapier

**Pro Stück ca. 6 g E, 1 g F, 36 g KH, 175 kcal**

**1** Hefe zerbröckeln und in 300 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mit 500 g Mehl, Zucker und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

**2** Teig auf etwas Mehl nochmals kurz durchkneten, in 10 Portionen teilen und rund formen. Teiglinge zugedeckt an einem warmen Ort ca. 20 Minuten gehen lassen.

**3** Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 220 °C/Umluft: 200 °C). 2 l Wasser zum Kochen bringen. Natron einrühren (Vorsicht, es schäumt stark). Teiglinge nacheinander im siedenden Wasser ca. 30 Sekunden garen, dabei einmal wenden. Mit einer Schaumkelle herausheben, gut abtropfen lassen.

**4** Semmeln auf ein oder zwei mit Backpapier belegte Bleche setzen und im heißen Ofen (eventuell nacheinander) 20–25 Minuten backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen. Schmecken köstlich mit Guacamole (Rezept links).

### EIN BASENBAD BITTE

Das Natron sorgt für einen basischen pH-Wert auf der Brötchenoberfläche. Das beschleunigt die typische Bräunung des Laugengebäcks beim Backen. Der typische feinsalzige Geschmack kommt vom Natrium darin. Man findet es als Pulver in 50-g-Beuteln im Drogeriemarkt – entweder bei den Backzutaten oder den Reinigungsmitteln.

Gemälde: picture alliance/Heritage Images/Fine Art Images

### DAS BILD ZUM BROT

*„Die Wiege“ der Impressionistin Berthe Morisot beherbergt das selig schlummernde Kind einer frisch gebackenen Mutter. Ihr sorgsamer, zärtlicher Blick, die Intimität und Geborgenheit der Szene, hält die Zeit für einen heimeligen, andächtigen Moment an. Die Malerin selbst sagte, sie versuche in ihren Werken, das Vorbeiziehende festzuhalten – wie die Freuden und versteckten Sorgen der Mutterschaft. So zeitlos wie die Freude, wenn wir einen Korb duftender frischer Brötchen vor uns sehen.*

SAUER-TEIG

# Overnight-Roggies
## MIT KERNMIX

**FÜR CA. 12 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN + CA. 13 STUNDEN WARTEZEIT**

- 10 g frische Hefe
- 350 g + etwas Weizenmehl (Type 550)
- **100 g Roggenmehl** (Type 1150)
- **2 TL Salz**
- **30 g Sauerteig** (Rezept Seite 43)
- **60 g Kernmix** (z. B. Kürbis-, Sonnenblumen- und Pinienkerne)
- Backpapier

**Pro Stück ca. 5 g E, 3 g F, 27 g KH, 160 kcal**

**1** Hefe zerbröckeln und in 250 ml lauwarmem Wasser auflösen. 350 g Weizenmehl, Roggenmehl und Salz in einer Schüssel mischen. Sauerteig und Hefewasser zugeben, zu einem etwas klebrigen Teig verkneten und in einer Schüssel gut zugedeckt im Kühlschrank über Nacht gehen lassen.

**2** Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestäuben, ⅔ Kernmix darauf verteilen. Teig daraufgeben und locker zu einem Strang formen, dabei die Kerne leicht einarbeiten. In ca. 12 Stücke teilen. Teiglinge rund formen. Mit dem Schluss nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.

**3** Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 220 °C/Umluft: 200 °C). Teiglinge mit Wasser bepinseln, restliche Kerne daraufstreuen und leicht andrücken. Im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

ANZEIGE

# Trockenpflaumen. Fruchtiger Genuss

Was macht Trockenpflaumen aus Kalifornien so besonders? Mit ihrem karamellartigen Geschmack und der cremigen Konsistenz lassen sie sich sehr vielseitig verwenden. Die sonnengereiften Früchte passen hervorragend in süße und herzhafte Gerichte und schmecken zu jeder Tageszeit. So runden sie unseren Brotaufstrich mit Rosmarin und Frischkäse perfekt ab. Ihre charakteristische Form mit der Delle in der Mitte entsteht durch das schonende Entsteinungsverfahren. Dabei bleibt die äußere Haut weitgehend intakt und die Früchte saftig und prall. Auch getrocknet leisten sie einen wertvollen Beitrag zu einer ausgewogenen Ernährung: Trockenpflaumen punkten mit Vitamin K und Kalium. Beides ist wichtig für unsere Knochen. Sie sind reich an Ballaststoffen und unterstützen so eine geregelte Verdauung. **Weitere Infos und Rezepte unter www.kalifornischetrockenpflaumen.de**

## TROCKENPFLAUMEN-ROSMARIN-AUFSTRICH

**ZUTATEN (für 8 Portionen)**

200 ml Balsamico-Essig
50 ml Ahornsirup
Salz, Pfeffer
100 g kalifornische Trockenpflaumen
300 g Doppelrahm-Frischkäse
1 TL gehackter Rosmarin
16 Scheiben Ciabatta

**1** Essig und Ahornsirup in einen kleinen Topf geben, aufkochen und 10-15 Minuten bei milder Hitze sirupartig einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auskühlen lassen.
**2** Pflaumen fein hacken und mit Frischkäse und Rosmarin in einer Schüssel mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
**3** Ciabattascheiben unter dem vorgeheizten Backofengrill bei 240 °C goldbraun rösten und mit Dip und Balsamicosirup servieren.

ZUBEREITUNG: CA. 15 MINUTEN + WARTEZEIT
PRO PORTION: CA. 170 KCAL, 4 G E, 8 G F, 19 G KH

Gemälde: picture-alliance/akg-images/Erich Lessing; Brote: Mahyar Motebassem/Unsplash, 泽新 李/Unsplash

# Hach, ist das Zucker …

## ZÖPFE, TOASTMUFFINS UND ANDERE SÜSSE DINGER

# Bananabread „CHUNKY MONKEY“

SEITE 66

Hey, IT'S VEGAN!

# Arme-Ritter-Muffins MIT BLAUBEEREN

SEITE 66

Hey, IT'S VEGAN!

*Die Rezeptur ist übrigens total anpassungsfähig und kann dazu genutzt werden, Reste von Mehl verschiedener Typen (auch gemischt) oder Sorten aufzubrauchen

# Bananabread „CHUNKY MONKEY“

**FÜR CA. 15 SCHEIBEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ¼ STUNDEN + WARTEZEIT**

**140 g Walnusskerne / 275 g Weizenmehl** (Type 1050)* **/ 2 TL Backpulver / 1 Msp. Zimtpulver / 1 Prise Salz / 100 g vegane Zartbitterschokolade / 5 sehr reife Bananen** (ca. 700 g) **/ 1–2 TL Zitronensaft / 100 ml Sonnenblumenöl / 70 ml Ahornsirup** (oder Agavendicksaft) **/ 4 EL Haferdrink /** Backpapier

Pro Scheibe ca. 4 g E, 15 g F, 26 g KH, 270 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). 100 g Walnüsse fein mahlen und mit Mehl, Backpulver, Zimt und Salz mischen. Schokolade grob hacken, bis auf 2 EL unter das Mehl mischen.

2 Bananen schälen. 1 längs halbieren und mit Zitronensaft beträufeln, beiseitestellen. Übrige Bananen mit einer Gabel grob zerdrücken und mit Öl, Ahornsirup und Haferdrink verrühren. Kurz unter die Mehlmischung rühren. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform (30 cm lang) geben. Mit übriger Schokolade und 40 g Walnusskernen bestreuen. Bananenhälften mit den Schnittflächen nach oben darauflegen.

3 Das Bananabread im heißen Ofen 50–60 Minuten backen, dabei zum Ende der Backzeit Oberfläche eventuell mit Backpapier locker abdecken, damit sie nicht zu dunkel wird. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

# Arme-Ritter-Muffins MIT BLAUBEEREN

**FÜR 12 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN**

**500 ml Milch / 6 Eier** (Größe M) **/ 1 Prise Salz / 100 g Zucker / 200 g Blaubeeren** (frisch oder TK) **/ 300 g Weißbrot / Fett für die Form**

Pro Stück ca. 7 g E, 5 g F, 28 g KH, 195 kcal

1 Ofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Milch, Eier, Salz und Zucker verquirlen. Beeren verlesen, waschen, abtropfen lassen, TK-Ware auftauen lassen. Weißbrot in ca. 1 cm große Würfel schneiden, mit Beeren unter die Eiermilch heben. Kurz ziehen lassen.

2 Masse gleichmäßig auf zwölf gefettete Mulden eines Muffinblechs verteilen. Im heißen Ofen ca. 25 Minuten backen, bis die Eiermilch stockt und die Oberfläche knusprig wird.

3 Muffins noch heiß aus der Form lösen und servieren.

In den USA und Kanada liebt man es „sweet 'n' salty". Süßspeisen erhalten daher gern nebst einem Drizzle aus Ahornsirup oder würzigem Waldhonig auch knusprig gebratenen salzigen Bacon on top. Mag für manch einen erst mal gewöhnungsbedürftig anmuten, geht aber ausgesprochen gut zusammen!

**WIEDERHOLUNGS-TÄTER?**

Wer nicht vorhat, das ganze Schokobrot auf einen Rutsch zu vertilgen, serviert die Soße lieber separat dazu. So können Reste nachher „sauber" verpackt und z. B. scheibenweise eingefroren werden. Dann auftauen und warm und leicht kross aus dem Toaster hüpfen lassen.

# SCHOKORINGEL-Osterbrot

**FÜR CA. 12 SCHEIBEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1¼ STUNDEN + WARTEZEIT**

- **125 ml + 1–2 EL Milch**
- **½ Würfel frische Hefe** (21 g)
- **10 g + 40 g Zucker**
- **500 g + etwas Weizenmehl** (Type 550)
- **½ TL Salz**
- **3 Eier** (Größe M)
- **125 g + etwas weiche Butter**
- **150 g Zartbitterschokolade**
- **60 g Schlagsahne**

Pro Scheibe ca. 8 g E, 17 g F, 41 g KH, 360 kcal

**1** 125 ml Milch lauwarm erwärmen. Hefe zerbröckeln und mit 10 g Zucker darin auflösen. Hefemilch zugedeckt 15 Minuten gehen lassen.

**2** 500 g Mehl, 40 g Zucker und Salz mischen. Mit Hefemilch, Eiern und 125 g Butter glatt verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen, bis sich das Teigvolumen etwa verdoppelt hat.

**3** Schokolade fein hacken. Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, vorsichtig zum Rechteck (ca. 1 cm dick; ca. 25 cm lang) formen, dabei nicht mehr kneten. Mit 100 g Schokolade bestreuen, dabei an den Längsseiten 2–3 cm Rand frei lassen. Teig längs aufrollen, die Kante andrücken. In eine gefettete Kastenform (ca. 25 cm lang) legen. Zugedeckt nochmals 20–30 Minuten gehen lassen.

**4** Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Oberfläche des Brotes mit 1–2 EL Milch bepinseln. Im heißen Ofen ca. 35 Minuten goldbraun backen, dabei zum Ende die Oberfläche bei Bedarf locker mit Backpapier belegen, damit sie nicht zu dunkel wird. Herausnehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

**5** Sahne aufkochen und vom Herd nehmen. Übrige 50 g gehackte Schokolade darin schmelzen und glatt rühren. Etwas abkühlen lassen, bis die Soße dickflüssiger wird, dann auf dem Osterbrot verteilen und ganz auskühlen lassen.

# Apfel-Brotpudding
# MIT KARAMELL UND SCHOKOLADE

**FÜR 8–10 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ½ STUNDEN + WARTEZEIT**

- **1 Packung Backmischung für helles Weizenbrot** (Weißbrot, 500 g)
- **400 g säuerliche Äpfel**
- **100 ml Apfelsaft**
- **100 g Milchschokolade**
- **250 g Karamellaufstrich** (Glas)
- **250 g Schlagsahne**
- **125 g brauner Zucker**
- **Mehl zum Bearbeiten**
- **Fett für die Form**
- **2 EL Puderzucker**

Pro Portion (bei 10) ca. 8 g E, 15 g F, 76 g KH, 465 kcal

1 Brotbackmischung nach Packungsanweisung zu einem Teig verarbeiten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen. Apfel schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. In Apfelsaft 3–5 Minuten knapp weich dünsten, abkühlen lassen. Schokolade grob hacken.

2 Teig auf etwas Mehl nochmals durchkneten und halbieren. Eine Hälfte zu einem Rechteck ausrollen und in eine gefettete Back- oder Auflaufform (ca. 18 × 25 cm) legen. Apfelscheiben und ¾ der Schokolade auf dem Teig verteilen. Karamellaufstrich löffelweise daraufsetzen. Übrigen Teig zu kleinen Kugeln formen und mit etwas Abstand zueinander darauf verteilen. Zugedeckt erneut 30–45 Minuten gehen lassen, bis der Teig sein Volumen deutlich vergrößert hat.

3 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Sahne und Zucker verrühren, gleichmäßig über den Brotpudding gießen. Im heißen Ofen ca. 40 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und mit Puderzucker und übriger Schokolade bestreut heiß oder lauwarm servieren. Dazu passen Vanilleeis oder Vanillesoße.

**DER FORM HALBER ...**

... sei hier erwähnt, dass diese Mehlspeise auch in einer runden (in diesem Fall mit 24 cm Ø) oder ovalen Form gelingt. Wichtig ist nur, dass sie unten geschlossen ist, damit nichts auslaufen kann (Springformen sind also keine Lösung). Ist die Form deutlich größer oder kleiner, gilt es, die Backzeit entsprechend anzupassen.

# Himbeer-Osterzopf
## MIT PISTAZIEN

**FÜR CA. 10 SCHEIBEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE + WARTEZEIT**

- **100 ml Milch**
- **300 g + etwas Weizenmehl** (Type 405)
- **15 g frische Hefe**
- **50 g Zucker**
- **1 TL Vanillezucker**
- **2 Eier** (Größe M)
- **50 g weiche Butter**
- **1 Prise Salz**
- **250 g Himbeerkonfitüre**
- **25 g gehackte Pistazienkerne**
- **evtl. Zuckereier**
- Backpapier

Pro Scheibe ca. 6 g E, 7 g F, 43 g KH, 270 kcal

**1** Milch lauwarm erwärmen. 300 g Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken. Hefe zerbröckeln, mit 1 TL Zucker und Milch verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. In die Mulde gießen und abgedeckt ca. 15 Minuten gehen lassen.

**2** Rest Zucker, Vanillezucker, 1 Ei, Butter und Salz zum Vorteig geben und alles glatt verkneten. Ca. 45 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Teigvolumen etwa verdoppelt hat.

**3** Teig auf wenig Mehl zu einem Rechteck (ca. 20 × 30 cm) ausrollen. Himbeerkonfitüre glatt rühren und daraufstreichen, dabei an einer Längsseite ca. 1 cm Rand frei lassen. Teig von der anderen Längsseite her fest aufrollen, Teigkante andrücken. Rolle mit einem scharfen Messer längs durchschneiden und die beiden Stränge mit den Schnittflächen nach oben mehrmals umeinanderschlingen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Mit einem Tuch bedecken und erneut ca. 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

**4** Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). 1 Ei mit 1–2 EL Wasser verquirlen und den Zopf damit bepinseln. Mit Pistazien bestreuen. Im heißen Ofen ca. 30 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen. Nach Belieben mit Zuckereiern garnieren. Dazu schmecken Butter und ein Extraklecks Himbeerkonfitüre.

### AUCH SCHICK: EINE FLECHTFRISUR

Wollen Sie den Zopf klassisch flechten, müssen Sie den Teig vor dem Ausrollen dritteln. Dann die Teigstücke rund um die Konfitüre mit etwas verquirltem Ei bepinseln, aufrollen und die Nahtstellen gut festdrücken. Die Rollen aber nicht einschneiden, damit beim Flechten die Konfitüre nicht auslaufen kann.

# French Toast
# MIT APFELMUS UND SAHNE

**FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN + WARTEZEIT**

- **500 g säuerliche Äpfel**
- **50 g Zucker**
- **Saft von ½ Zitrone**
- **150 g Schlagsahne**
- **3 Eier** (Größe M)
- **150 ml Milch**
- **8 Scheiben Hefezopf mit Mandeln** (vom Vortag; à ca. 40 g)
- **ca. 4 EL Butter**
- **2 EL Puderzucker**
- **evtl. 1 Handvoll Beeren** (frisch oder TK)

Pro Portion ca. 15 g E, 35 g F, 70 g KH, 695 kcal

**1** 400 g Äpfel schälen, vierteln, entkernen und würfeln. Mit 20 g Zucker und 1 EL Zitronensaft aufkochen und 8–10 Minuten weich garen. Äpfel nach Belieben glatt pürieren. Abkühlen lassen.

**2** Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 80 °C/Umluft: 60 °C). Sahne halbfest schlagen und kalt stellen. Übrigen Apfel waschen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden, mit 1 EL Zitronensaft beträufeln.

**3** Eier, Milch und 30 g Zucker in einem tiefen Teller oder einer flachen Schüssel verquirlen. 2 Hefezopfscheiben hineinlegen und ca. 1 Minute Eiermilch aufsaugen lassen, dabei einmal wenden. In etwas heißer Butter in einer beschichteten Pfanne 2–3 Minuten von jeder Seite knusprig backen. Im heißen Ofen warm halten. Übrige Toasts genauso backen.

**4** Je 2 Scheiben French Toast mit Apfelmus, Sahne und Apfelspalten anrichten. Mit Puderzucker bestäuben. Nach Belieben mit Beeren garnieren.

## DAS BILD ZUM BROT

*Edgar Degas, ein Pionier des Impressionismus, war schon früh berühmt für seine Darstellung tanzender Mädchen. Im „Ballettsaal der Oper in der Rue Peletier“, dem damals größten Opernhaus der Welt, sind es gleich zehn an der Zahl. Sein Stil erfasst den Menschen in wahrheitsgetreuen Momentaufnahmen seiner Bewegungen.*

Gemälde: picture-alliance/akg-images/Erich Lessing/Erich Lessing

Statt Apfelkompott
wäre hier rote Grütze
ein ebenso köstliches
Beiwerk. Entweder
aus gemischtem TK-
Beeren und Vanille-
zucker gekocht oder
ganz unkompliziert
fertig gekauft ...

# Sirupsüßes BUTTERMILCH-NUSSBROT

**FÜR 12 SCHEIBEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1¼ STUNDEN + WARTEZEIT**

- **110 g Butter**
- **2–3 TL Zimtpulver**
- **300 g Weizenmehl** (Type 405)
- **2 TL Backpulver**
- **½ TL Natron**
- **½ TL Salz**
- **125 g Pekannusskerne**
- **100 g Zartbitterschokolade**
- **250 g Buttermilch**
- **100 g brauner Zucker**
- **150 g heller Sirup** (oder Honig)
- **2 Eier** (Größe L)
- **2 TL Vanilleessenz**
- Backpapier

Pro Scheibe ca. 6 g E, 19 g F, 45 g KH, 385 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). 50 g Butter mit 1 TL Zimt verkneten, kalt stellen. Mehl, Backpulver, Natron, 1–2 TL Zimt und Salz mischen. Übrige 60 g Butter schmelzen. Pekannüsse und Schokolade hacken.

2 Buttermilch, Zucker, Sirup, Eier, flüssige Butter und Vanilleessenz verrühren. Zur Mehlmischung geben und kurz unterrühren. Gekühlte Zimtbutter in Flöckchen zupfen, mit Nüssen und Schokolade unter den Teig heben. In eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform (ca. 25 cm lang) geben und glatt streichen.

3 Brot im heißen Ofen 45–55 Minuten backen, bis an einem hineingestochenen Holzstäbchen kein Teig mehr klebt, dabei zum Ende der Backzeit eventuell mit Backpapier locker abdecken, damit es nicht zu dunkel wird. 15 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann herauslösen und auf einem Kuchengitter ganz auskühlen lassen. Pur oder mit Butter servieren.

### ANKLEIDEHILFE

Die Form lässt sich unkompliziert mit Backpapier auskleiden, wenn man es vorher zu einem Knäuel zerknüddelt und unter fließend Wasser hält. Nass wird es weich und passt sich perfekt an. Dann leicht ausdrücken und glatt in die Form streichen.


## IMPRESSUM

**VERLAG**
FUNKE Life GmbH
Großer Burstah 18–32
20455 Hamburg
Ein Unternehmen der FUNKE Mediengruppe

**CHEFREDAKTION**
Jessika Brendel (V. i. S. d. P.)

**ASSISTENZ DER CHEFREDAKTION**
Dörte Petersen-Freynhagen

**REDAKTIONSLEITUNG**
Swantje Ronge

**REDAKTION**
Myriam Banderob,
Volker Eggers (frei), Maren Jahnke (frei),
Karen Schulz (frei), Carla Tanksley

**GESTALTUNG**
Bettina Pasker

**FOODSTYLING**
Myriam Banderob

**STYLING**
Petra Lange

**FOTOGRAFIE**
Isabell Triemer

**CVD**
Jörg Petri

**SCHLUSSREDAKTION**
Silke Schlichting (frei)

**COPYRIGHT**
Diese Ausgabe wurde publiziert
in Zusammenarbeit
u. a. mit Food Centrale und Stockfood

**GESCHÄFTSFÜHRUNG**
Andrea Glock, Simone Kasik, Bianca Pohlmann,
Christoph Rüth, Stefan Schweser

**VERLAGSLEITERIN**
Janina Süss

**FUNKE MEDIA SALES NATIONAL**
Anzeigenleitung (V. i. S. d. P.)
Martina Schönherr, Funke Services GmbH
Großer Burstah 18–32
20457 Hamburg

**GESAMTVERTRIEBSLEITUNG ZEITSCHRIFTEN**
Andreas Klinkmann

**EINZELHEFTBESTELLUNG**
Verfügbarkeit, Preis und Bestellung
unter heftbestellung@funkemedien.de
Tel. 040/6077 6077-88

**VERTRIEB (EINZELVERKAUF)**
MZV Moderner Zeitschriftenvertrieb
GmbH & Co. KG
Ohmstraße 1
85716 Unterschleißheim

**DRUCK**
Euro-Druckservice GmbH
Medienstraße 5 b
94036 Passau

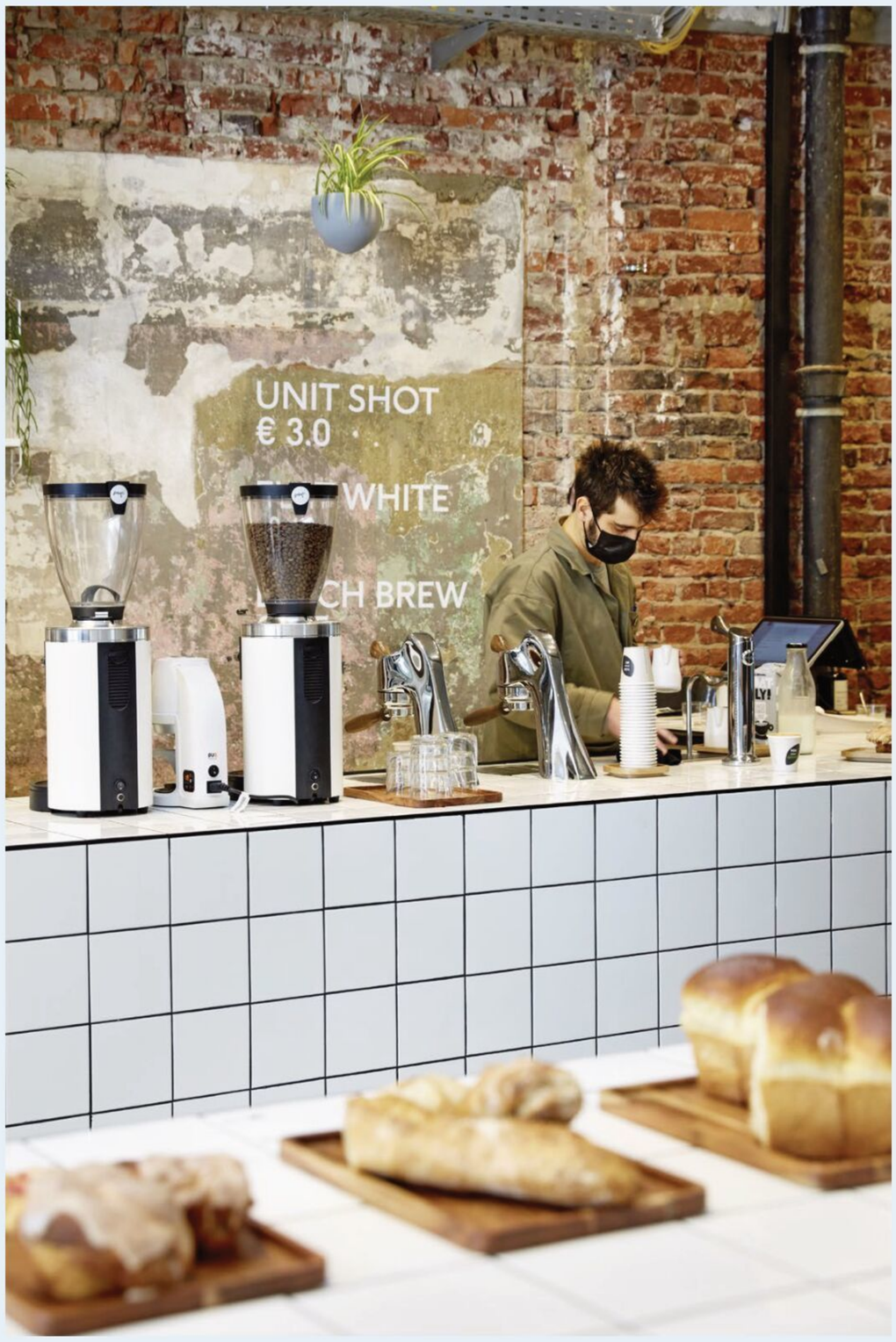
„So schmeckt Brot“
kostet im Einzelhandel 6,90 €
(inkl. gesetzlicher MwSt.)

DESIGNED WITH LOVE IN GERMANY

Gemälde: picture alliance/akg-images/akg-images; Bagelfoto: Mae Mu/Unsplash

# Der neuste Schrei: Süßes mit Sauerteig

REZEPTE AUS DER HAMBURGER „BÆGERI“




Am der Kaffeebar frisch gebrüht: eine hauseigene Röstung aus biodynamischem Anbau aus Guatemala und wechselnd Espresso und Filterkaffee befreundeter Röster

## Sauerteig only

Die Idee zur eigenen Bäckerei hatte Gastronom Fabio Haebel aus einer Notwendigkeit heraus: Seine beiden Restaurants auf St. Pauli, das „hæbel“ und die „XO Seafoodbar“, benötigen inzwischen so viel Brot, dass es immer naheliegender wurde, selbst zu produzieren – zumal wenn der Fokus auf Qualität, Handwerk und Nachhaltigkeit liegt. Hinzu kam ein gutes Bauchgefühl und eine Vorliebe für Sauerteig. Der Rest ist moderne Großstadtgeschichte: Zwischen den Backsteinmauern eines ehemaligen Tattoostudios im hippen Schanzenviertel, direkt neben dem Kultimbiss „Schorsch“, duftet es nun verführerisch nach frisch gebrühtem Third-Wave-Kaffee und ebenso guten Artisanbroten und süßen Teilchen wie „Franz-Buns“ (nächste Seite), eine Eigenkreation. Alles – ja, auch die süßen Backwaren – hergestellt mit bekömmlichen, lang gegangenen Sauerteigen. Wir haben vor Ort drei süße Rezepte für Sie eingetütet.

**„bægeri“, Beim Grünen Jäger 14, Hamburg; aktuelle Öffnungszeiten unter baegeri.com**

Neben Sauerteigbroten gehen je nach Tagesangebot Tartelettes, Cookies, Focaccia und süßes Gebäck wie Wiener Zöpfe (Seite 84) über den weiß gekachelten Tresen

# Franz-Buns
# MIT ZIMTGLASUR

SAUER-TEIG

FÜR CA. 10 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ½ STUNDEN + WARTEZEIT

- 65 g + 80 g Milch
- 1 EL Honig
- 65 g + ca. 260 g + etwas Weizenmehl (Type 550)
- 50 g + 50 g weiche + etwas Butter
- 1 g Salz
- 25 g + 70 g Zucker
- 2 Eigelb (Größe M)
- 180 g Sauerteig (Rezept Seite 43)
- 1 TL + 1 Msp. Zimtpulver
- 100 g Puderzucker
- 1 EL Ahornsirup

Pro Stück ca. 5 g E, 12 g F, 51 g KH, 340 kcal

**1** Für den Yudaneteig (siehe Info auf Seite 83) 65 g Milch und Honig aufkochen. Mit 65 g Mehl erst verrühren, dann den Teig ca. 5 Minuten verkneten, anschließend abkühlen lassen.

**2** Yudane mit 260 g Mehl, 50 g Butter, Salz, 25 g Zucker, 80 g Milch, Eigelb und Sauerteig (am besten in einer Küchenmaschine) ca. 8 Minuten langsam, danach ca. 6 Minuten schnell verkneten. Bei Bedarf noch etwas Mehl hinzufügen. Teig zugedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen. In der Schüssel 3-mal falten (siehe Seite 87), nochmals ca. 30 Minuten ruhen lassen.

**3** Für die Füllung 50 g sehr weiche Butter, 1 TL Zimt und 70 g Zucker verrühren. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem schmalen Rechteck (ca. 30 × 15 cm) ausrollen. Mit der Zimtbutter bestreichen. Teigstück in der Mitte falten, Kanten aufeinanderlegen und andrücken (ca. 30 × 7,5 cm). Quer in ca. 10 Stücke (ca. 3 × 7,5 cm) schneiden. Jedes Teigstück um sich selbst zur Kordel drehen, zu Schnecken aufrollen und in die gefetteten Mulden eines Muffinblechs legen. Zugedeckt bei Zimmertemperatur ca. 6 Stunden gehen lassen.

**4** Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 230 °C/Umluft: 210 °C). Buns im heißen Ofen 20–25 Minuten goldbraun backen. In der Form ca. 5 Minuten auskühlen lassen, dann aus der Form lösen und auf einem Gitter vollständig abkühlen lassen.

**5** Für die Glasur Puderzucker, Ahornsirup, 1 Msp. Zimt und ca. 2 EL Wasser zu einem zähflüssigen Guss verrühren. Franz-Buns mit der Oberseite in den Guss tauchen, auf einem Gitter abtropfen und trocknen lassen.

Die Buns sind sozusagen das Franzbrötchen vom Welt. Nicht platt wie 'ne Flunder, sondern hoch wie ein stattlicher Muffin

### EIN FÜR ALLE MAL

Die geformten Teiglinge aller drei Rezepte können – anstatt diese bei Zimmertemperatur 5–6 Stunden gehen zu lassen – über Nacht in den Kühlschrank gestellt werden. Vor dem Backen sollten sie sich dann bei Zimmertemperatur ca. ½ Stunde akklimatisieren.

SHOKUPAN
—400g—

SAUER-TEIG

# Shokupan – JAPANISCHES WEISSBROT

**FÜR CA. 12 SCHEIBEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE + WARTEZEIT**

- **65 g + 260 g Weizenmehl** (Type 550)
- **30 g weiche + etwas Butter**
- **1 g Salz**
- **25 g Zucker**
- **80 g Milch**
- **1 Ei + 1 Eigelb** (Größe M)
- **220 g Sauerteig** (Rezept Seite 43)

**Pro Scheibe ca. 4 g E, 4 g F, 27 g KH, 165 kcal**

Hierfür ist eine Küchenmaschine hilfreich

**1** Für den Yudaneteig 65 g Wasser aufkochen. Mit 65 g Mehl zunächst verrühren, dann ca. 5 Minuten verkneten. Teig abkühlen lassen.

**2** Yudane mit 260 g Mehl, 30 g Butter, Salz, Zucker, Milch, Ei und Sauerteig (am besten in einer Küchenmaschine) ca. 8 Minuten langsam, danach 6 Minuten schnell verkneten. Anschließend zugedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.

**3** Teig nach der Ruhezeit in der Schüssel 3-mal falten (siehe Seite 87) und nochmals zugedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen. In 4 gleich große Portionen teilen, rundwirken und ca. 20 Minuten auf der Arbeitsfläche ruhen lassen. Teiglinge zu Ovalen rollen und in eine gefettete Kastenform (ca. 25 cm lang) geben. Zugedeckt nochmals 5–6 Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen.

**4** Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 230 °C/Umluft: 210 °C). Brot im heißen Ofen ca. 20 Minuten vorbacken. Oberfläche mit verquirltem Eigelb bestreichen und weitere ca. 10 Minuten backen. Herausnehmen, ca. 10 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann auf ein Gitter stürzen und vollständig auskühlen lassen.

„Yudane" ist eine japanische Methode zur Zubereitung eines Vorteiges. Dabei überbrüht man Mehl mit kochender Flüssigkeit, wodurch sich seine Struktur verändert und der Teig besonders weich und fluffig wird. Ein weiterer Effekt: Durch das Überbrühen des Mehls entsteht eine leichte Süße, ähnlich der, die sich entfaltet, wenn man Weißbrot längere Zeit im Mund kaut

SAUER-TEIG

# Wiener Zopf
# MIT LIKÖRSULTANINEN

**FÜR CA. 10–12 SCHEIBEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1¼ STUNDEN + WARTEZEIT**

- **100 g Sultaninen**
- **ca. 100 ml Wiener Kaffeelikör**
- **65 g + 80 g Haferdrink**
- **65 g + 265 g + etwas Weizenmehl** (Type 550)
- **15 g Butter**
- **2 g Salz**
- **50 g Zucker**
- **1 Ei + 1 Eigelb** (Größe M)
- **200 g Sauerteig** (Rezept Seite 43)
- **50 g Mandelstifte**
- Backpapier

Pro Scheibe (bei 12) ca. 5 g E, 5 g F, 35 g KH, 230 kcal

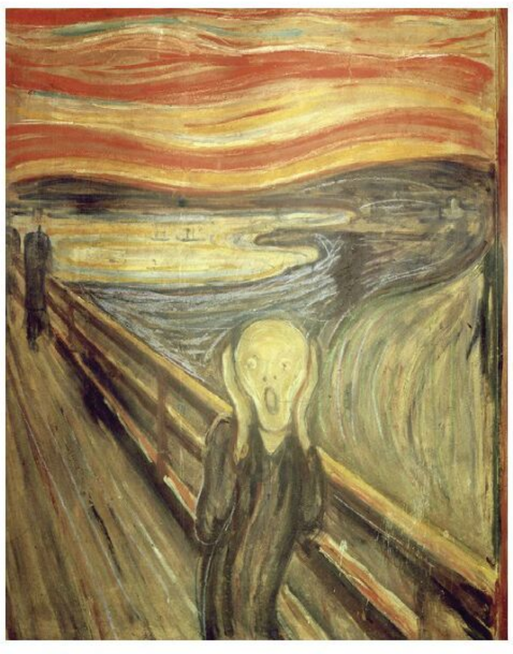
**1** Sultaninen mit so viel Likör übergießen, dass sie so gerade eben damit bedeckt sind. Mindestens 2 Stunden darin einweichen. Für den Yudaneteig (siehe Info Seite 83) 65 g Haferdrink aufkochen. Mit 65 g Mehl zunächst verrühren und dann ca. 5 Minuten verkneten. Abkühlen lassen.

**2** Yudane mit 265 g Mehl, Butter, Salz, Zucker, 80 g Haferdrink, Ei und Sauerteig kurz verkneten. Sultaninen abtropfen lassen, zufügen und alles (am besten mit der Küchenmaschine) ca. 8 Minuten langsam, danach ca. 6 Minuten schnell verkneten.

**3** Teig zugedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen. Danach in der Schüssel 3-mal falten (siehe Seite 87), nochmals ca. 30 Minuten ruhen lassen. Teig in 3 gleich große Portionen teilen und rundwirken, ca. 20 Minuten auf der Arbeitsfläche zugedeckt ruhen lassen.

**4** Teiglinge auf bemehlter Arbeitsfläche zu Strängen (ca. 25 cm lang) rollen und zu einem Zopf flechten. Enden unter den Zopf schieben. Zopf auf ein mit Backpapier belegtes Blech heben und zugedeckt 5–6 Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen. Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 230 °C/Umluft: 210 °C).

**5** Zopf mit verquirltem Eigelb bestreichen, mit Mandeln bestreuen und im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.



## DAS BILD ZUM BROT

*„Der Schrei“ von Edvard Munch ist der bildhafte Ausdruck einer Panikattacke: Der norwegische Maler glaubte in der Natur einen Schrei zu vernehmen, als er durch ebendiese spazierte. Die Art und Weise, wie Munch dabei seine Umwelt als Spiegel seines Innenlebens versteht und wie sein Gefühl der Angst das Äußere der Figur nahezu gespenstisch verzerrt, gilt heute gemeinhin als der Anfang des expressionistischen Stils.*

Gemälde: picture alliance/akg-images/akg-images

# SO GEHT BROTBACKEN

# Laibesübungen

**JAHRHUNDERTELANG GEHÖRTE BROTBACKEN ZUM ALLTAG. MIT DER INDUSTRIALISIERUNG VERSCHWAND DIESES WISSEN FAST AUS DEN BACKSTUBEN UND UNSEREN KÜCHEN. DOCH AKTUELL ENTDECKEN VIELE MENSCHEN (UND BÄCKEREIEN!) DAS TRADITIONELLE HANDWERK WIEDER FÜR SICH. UND AUCH SIE HABEN DIESES MAGAZIN GEKAUFT: DESHALB HIER DIE GRUNDLAGEN UND TECHNIKEN FÜR EINEN GELUNGENEN EINSTIEG ZU HAUSE**

## Das Kneten

### FÜR GESCHMEIDIGKEIT

Je nach Lust und Küchenausstattung kann man die Zutaten per Hand, mit dem Handrührgerät oder einer leistungsstarken Küchenmaschine verkneten oder mehrere Techniken kombinieren (typisch: erst Handrührgerät in der Schüssel, dann mit der Hand auf der Arbeitsfläche). Viele Brotteige sollen lange und möglichst intensiv geknetet werden, weil sich dadurch der Kleber im Mehl entfalten kann. Die Richtlinie für schwere Brotteige: **5–10 Minuten von Hand oder mindestens 3 Minuten in der Küchenmaschine** durcharbeiten! Die Ausnahme sind Teige für feine, helle Brote aus Weizenmehl Type 405 oder 550. Sie müssen nur kurz zusammengeknetet werden. Die optimale Konsistenz ist, wenn nicht anders angegeben, ein glatter, elastischer Teig – ein Handschmeichler! Ist er hingegen sehr feucht und klebt oder so trocken und bröckelig, dass sich die Zutaten gar nicht richtig verbinden, braucht der Teig noch etwas Mehl bzw. Flüssigkeit. **Ursache solcher Abweichungen ist das Mehl: Je nach Mahl- bzw. Verarbeitungsgrad, aber auch abhängig vom Alter nimmt es unterschiedliche Flüssigkeitsmengen auf.** Frisch gemahlen braucht es weniger, lang gelagert mehr. Das hat man mit etwas Übung schnell raus und gibt einfach beim Kneten entsprechend mehr Mehl oder Flüssigkeit in kleinen Portionen hinzu.

## Los geht's!

# GEHEN LASSEN

## IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT

Nach dem Kneten müssen Brotteige mit Hefe und/oder Sauerteig gehen: In dieser Ruhephase entwickeln sie mehr Volumen. Und es laufen weitere Prozesse im Teig ab, die dafür sorgen, dass später eine gute Krume und Kruste im Ofen entsteht. Aus gesundheitlicher Sicht wichtig: **Wir vertragen Brote mit längerer Teigführung, so der Fachbegriff, deutlich besser** im Vergleich zu Broten aus Backmischungen mit Zusatzstoffen (wie man sie leider im Handel immer häufiger findet), die diesen Vorgang abkürzen. Daher ist Selberbacken oft ein guter Weg, um bei vermeintlichen Unverträglichkeiten weiterhin Brot genießen zu können.

## WÄRME UND WACHSTUM

Laut vielen Rezepten soll der Teig bei Zimmertemperatur oder an einem warmen Ort gehen. Er kann zum Beispiel in der Nähe einer Wärmequelle platziert werden, etwa auf der Heizung – dann aber darauf achten, dass er dort nicht zu heiß wird! **Da die Zimmertemperatur schwankt, ist die angegebene Gehdauer im Rezept eher ein Richtwert. Man sieht es dem Teig an, wenn er gut aufgegangen ist:** Er vergrößert sein Volumen, steigt manchmal förmlich in der Schüssel hoch und wird lockerer. Bei schweren Teigen ist das oft weniger sichtbar, dafür ruhig mal mit einem Finger drauftippen – nach dem Gehen fühlen auch sie sich elastischer an. Manche Teige werden in dieser Phase mehrmals gefaltet: Dafür den Teig mit feuchten Händen am Rand greifen, etwas länger ziehen und über den restlichen Teig legen, leicht andrücken. Diesen Vorgang von allen Teigseiten her ausführen und insgesamt noch 2–3-mal (oder je nach Rezept) wiederholen. (Siehe Fotos rechts.)

## ABKÜHLEN UND PAUSIEREN

Im Kühlschrank verlangsamen sich die Prozesse, Hefe und Sauerteig arbeiten aber auch hier weiter. **So kann man den Backzeitpunkt jedoch verschieben.** Vor dem Weiterverarbeiten den Teig rechtzeitig herausholen, damit er wieder Zimmertemperatur annehmen kann.

## NICHTS ÜBERSTÜRZEN

Rezepte, für die zunächst ein Vorteig angesetzt wird oder bei denen der Teig in mehreren Phasen geht und geknetet wird, benötigen etwas zeitliche Planung. Errechnen Sie vorher , wann ungefähr das Backen ansteht, damit das Brot nicht mitten in der Nacht in den Ofen muss. Großes Plus: Die Backergebnisse dieser längeren Teigführung belohnen mit Aromenfülle, Duft, Geschmack und bei Sauerteigbroten zusätzlich mit längerer Haltbarkeit – es lohnt sich, das einmal auszuprobieren!

Teig am unteren Rand greifen und überschlagen

Ebenso mit dem rechten Rand verfahren …

… und dann mit dem linken Rand des Teigs

Zuletzt auch den oberen Teigrand etwas ziehen

… und zum Körper hin und zur Mitte umschlagen

# Wirken und Schluss

## ETWAS FACHCHINESISCH

Wenn ein Bäcker davon spricht, dass er die Brote „wirkt", runzeln Laien oft die Stirn. Gemeint ist damit das Formen der Teigstücke auf der bemehlten Arbeitsfläche, um eine gleichmäßige Teigspannung und somit eine schöne Krume zu bekommen. Dazu gehört auch das „Falten" des Teiges. Wie genau das geht, zeigen wir Ihnen in der Bildstrecke links. Dieser Vorgang wird 2–3-mal wiederholt. **Damit das Brot beim Backen nicht unkontrolliert aufplatzt, wird es mit der Teignaht (dem sogenannten Schluss) nach unten in die Form oder aufs Blech gesetzt – es sei denn, wilde Risse sind erwünscht.** Diese würden unweigerlich entstehen, da sich beim Backen die Feuchtigkeit im Inneren ausdehnt, die hohe Ofenhitze aber bereits eine Kruste verursacht. Schöner sieht es aus, wenn man das Brot vor dem Backen an der Oberfläche mehrmals einschneidet, nach Belieben auch in dekorativen Mustern. Bestreicht man die Oberfläche vor dem Backen mit Wasser, Milch oder Ei(gelb) entsteht eine glänzende Kruste.

## Frei oder im Rahmen

### DIE FORM VORGEBEN

Sehr weiche Teige oder solche, die wenig Kruste bekommen sollen – etwa Toastbrot, werden in Backformen (zum Beispiel in der Kastenform) gebacken. Richtig toll funktioniert das **Backen in einem ofenfesten gusseisernen Topf mit Deckel, der die aus dem Teig austretende Feuchtigkeit hält. Die Teigoberfläche bleibt so elastisch, das Brot geht toll auf.** Diesem Prinzip widmen wir uns im Kapitel „No-knead-Brote" (ab Seite 90).

### GEFÜHRTE FREIHEIT

Frei geformte, runde, ovale oder Stangenbrote werden nach dem Formen aufs Blech gesetzt. Ihr Teig ist so stabil, dass die gewählte Form in etwa erhalten bleibt. Sollen sie zuvor beim Gehen schön in Form bleiben, legen Bäcker die geformten Teiglinge gern auch in Gärkörbe (siehe Seite 92) – das erkennt man am fertigen Brot an den gleichmäßigen Mehlringen auf der Brotoberfläche. Den Gärkorb aber bitte NICHT mitbacken!

## VOLLES ROHR

### OFENTEMPERATUREN UND FEUCHTIGKEIT

Profiöfen in Bäckereien schaffen hohe Hitze und erlauben, das Brot beim Backen mit Wasserdampf zu „beschwaden". Beides sorgt für eine gute Kruste und optimale Krume. Doch auch viele moderne heimische Backöfen lassen sich inzwischen hoch heizen und schaffen problemlos Temperaturen um die 250 °C. Wer ein Kombigerät mit integriertem Dampfgarer hat, kann das Brot zudem sogar beschwaden. Doch keine Sorge, es geht auch ohne: Eine ofenfeste Schüssel mit heißem Wasser für 10–15 Minuten Backzeit auf den Ofenboden stellen – danach braucht die Kruste keine Feuchtigkeit mehr, um knusprig und elastisch zu backen. Wird das Brot zu dunkel, obwohl die Backzeit noch nicht abgelaufen ist, kann man die Oberfläche durch ein locker aufgelegtes Stück Backpapier schützen (oder Alufolie, im Sinne der Nachhaltigkeit aber gern immer wiederverwenden). Ob das Brot fertig ist, zeigt der Klopftest. Dafür mit dem Fingerknöchel auf die Unterseite des Brotes klopfen (Vorsicht, heiß!): Klingt es hohl, darf es den Ofen verlassen. Ein satter Sound sagt: Noch mal rein in die Hitze und etwas weiterbacken, dann erneut testen.

Falls wir erst hier Ihre volle Aufmerksamkeit haben: Ein paar Seiten weiter vorn finden Sie Grundlegendes zu Zutaten wie Sauerteig, Hefe und Mehl ...

### WORAN ERKENNT MAN GUTES BROT?

Frisch aus dem Ofen schmeckt und duftet jedes Brot köstlich – fast egal ob es mit langer Teigführung und viel Ruhe hergestellt wurde oder mit Zusatzstoffen im Turboverfahren. Gerade Sauerteigbrote entfalten ihr volles Aroma jedoch erst gut einen Tag nach dem Backen und stellen ihre Qualität durch eine lange Haltbarkeit unter Beweis – ohne Eintrocknen oder gar Schimmel.

Optisch erkennt man gelungenes Brot an einer rundherum knusprigen, gleichmäßig gebräunten Kruste und nach dem Aufschneiden an einer ebenfalls gleichmäßigen Krume, die locker, elastisch und saftig ist und beim Schneiden und Bestreichen nicht krümelt. Ein guter, handwerklich arbeitender Bäcker kann auf Nachfragen außerdem erklären, was in seinen Broten drinsteckt und wie sie gebacken wurden – fragen Sie nach der Dauer der Teigführung, um Turbobrote zu vermeiden!

## Rausnehmen und Geduld beweisen

### UND BITTE NICHT DIE FINGER VERBRENNEN

**Bleibt das Brot beim Auskühlen auf dem Blech oder in der Form, wird die Kruste wieder weicher, weil die Restfeuchtigkeit nicht gut abdampfen kann. Das ist toll für feine süße Brote wie Brioche, Osterzopf und Co., aber unerwünscht bei Krustenbroten. Diese also gleich vorsichtig auf ein Kuchen- oder Ofengitter umsetzen. Und nun heißt es, eisern Geduld zu beweisen: Heißes oder warmes Brot schlägt den meisten leider auf den Magen, daher sollte es ganz auskühlen, bevor man es zum Probieren anschneidet.**

NEU IM HANDEL!

# EINFACH UND LECKER IN DEN FEIERABEND

Jetzt im Handel oder direkt hier bestellen:

eat_club.de
Eat Club
eatclub.tv

Gemälde: picture alliance/akg-images; Schüssel: Zoe/Unsplash

# Entspannt euch. Kneten wird überbewertet

NO-KNEAD-BROTE

# Dinkellaib

## AUS DEM GÄRKORB

SEITE 94

# Hawaiian Buns

## MIT ANANAS-GLASUR

SEITE 94

# Dinkellaib
## AUS DEM GÄRKORB

FÜR CA. 10 SCHEIBEN // ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 1¼ STUNDEN + CA. 20 STUNDEN WARTEZEIT

**320 g + etwas Dinkelmehl** (Type 630) **/ 130 g Dinkelvollkornmehl / 2 TL Salz / ½ TL Trockenhefe / 2 EL Milch / 1 EL Zitronensaft**

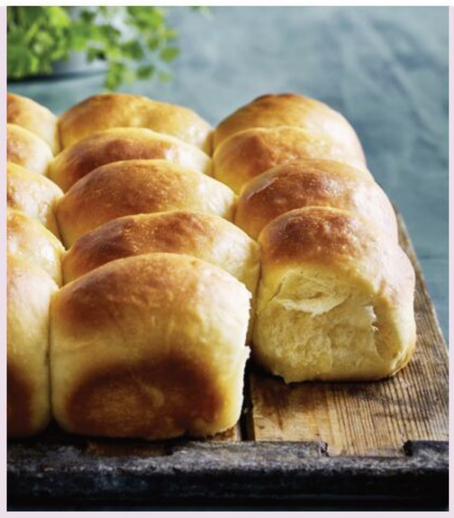
Pro Scheibe ca. 5 g E, 1 g F, 30 g KH, 155 kcal

**1** 320 g Dinkelmehl (Type 630) und Vollkornmehl mit Salz und Hefe in einer Schüssel mischen. 300 ml warmes Wasser mit Milch und Zitronensaft verrühren, zugießen und alles mit einem Holzlöffel zu einem weichen Teig verrühren. Zugedeckt bei Zimmertemperatur ca. 18 Stunden gehen lassen.

**2** Teig auf eine gut bemehlte Arbeitsfläche geben und 2–3-mal mit einer Teigkarte falten (siehe Seite 87). Einen Gärkorb (25 cm ⌀) mit einem Leinentuch auslegen, dieses bemehlen. Teigkugel mit dem Schluss nach oben hineingeben und zugedeckt weitere ca. 2 Stunden gehen lassen.

**3** Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 250 °C/Umluft: 230 °C), dabei einen gusseisernen Topf mit Deckel (ca. 25 cm ⌀) hineinstellen. Heißen Bräter vorsichtig herausnehmen, Teig mit dem Schluss nach unten hineinlegen und im heißen Ofen mit Deckel ca. 30 Minuten backen.

**4** Ofentemperatur reduzieren (Ober-/Unterhitze: 220 °C/Umluft: 200 °C) und das Brot ohne Deckel 15–20 Minuten zu Ende backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.



# Hawaiian Buns
## MIT ANANASGLASUR

FÜR 15 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 1 STUNDE + WARTEZEIT

**250 ml + 2 EL Ananasnektar / 60 g + etwas + 1 EL Butter / ½ Würfel frische Hefe** (21 g) **/ 50 g Zucker / 450 g Weizenmehl** (Type 405) **/ 1 TL Salz / 2 Eier** (Größe M)

Pro Stück ca. 4 g E, 5 g F, 27 g KH, 170 kcal

**1** 250 ml Nektar in einem kleinen Topf aufkochen, dann bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten um die Hälfte einkochen, Topf vom Herd ziehen. 60 g Butter im heißen Saft schmelzen, lauwarm abkühlen lassen.

**2** Hefe zerbröckeln, mit Zucker flüssig rühren. Mehl und Salz mischen. Eier, angerührte Hefe und Saft-Butter-Mix zufügen, alles zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 2 Stunden gehen lassen, bis der Teig sich verdoppelt hat.

**3** Eine rechteckige ofenfeste Form (ca. 21 × 26 cm) fetten. Teig nochmals durchkneten. In 15 gleich große Portionen teilen, rund formen. Dicht an dicht in die Form setzen. Zugedeckt ca. 45 Minuten gehen lassen.

**4** Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Buns darin ca. 20 Minuten goldbraun backen. 1 EL Butter und 2 EL Saft erwärmen, bis die Butter geschmolzen ist. Brötchen aus dem Ofen nehmen und sofort mit dem Butter-Saft-Mix bestreichen. Abkühlen lassen.

*Durch die Säure im Ananassaft muss der Teig etwas länger ruhen als gewohnt. Aber Ihre Ge(h)duld wird mit luftigen, süßen Brötchen belohnt*

**EXTRAKLASSE**

Das glutenfreie Mehl aus getrockneten essbaren Kastanien ist etwas teurer als andere Sorten. Sie benötigen aber nur eine kleine Menge, um einen fein-nussigen Geschmack zu erzielen.

# Maronibrot
## AUS DEM TOPF

**FÜR CA. 12 SCHEIBEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ¼ STUNDEN + CA. 12 STUNDEN WARTEZEIT**

- **5 g frische Hefe**
- **100 ml Dunkelbier**
- **200 g Maronen** (vorgegart; vakuumverpackt)
- **400 g + etwas Weizenmehl** (Type 550)
- **100 g Weizenmehl** (Type 1050)
- **50 g Kastanienmehl** (Bioladen)
- **1 TL Brotgewürz** (siehe Seite 43)
- **2 TL Salz**
- **1 EL Weizenkleie**
- Backpapier

**Pro Scheibe ca. 4 g E, 1 g F, 33 g KH, 165 kcal**

**1** Hefe mit Bier und 250 ml kaltem Wasser verrühren. Maronen grob hacken. 400 g Weizenmehl (Type 550) und restliche Mehlsorten mit Brotgewürz und Salz in einer Schüssel mischen. Hefe-Bier-Mix zugeben und alles nur kurz verrühren, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Maronen unterheben. Zugedeckt ca. 10 Stunden gehen lassen.

**2** Einen Gärkorb (25 cm ⌀) mit Mehl bestäuben und mit Kleie ausstreuen. Teig mithilfe einer Teigkarte vorsichtig hineinschieben, mit einem Geschirrtuch zugedeckt weitere ca. 2 Stunden gehen lassen.

**3** Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 240 °C/Umluft: 220 °C). Dabei einen gusseisernen Topf (ca. 25 cm ⌀) ohne Deckel hineinstellen.

**4** Teigling vorsichtig aus dem Korb auf ein Stück Backpapier stürzen und mithilfe des Papiers in den heißen Topf heben. Topf mit einem Deckel verschließen. Brot im heißen Ofen ca. 20 Minuten vorbacken. Dann Deckel entfernen und das Brot weitere ca. 25 Minuten zu Ende backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

# Sonntagsbrötchen
# À LA MYRIAM

**FÜR 8 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN + CA. 12 STUNDEN WARTEZEIT**

- **500 g + etwas Weizenmehl** (Type 405)
- **1 Päckchen Trockenhefe** (für 500 g Mehl)
- **1 ½ TL Salz**
- **1 EL Zucker**

**Pro Stück ca. 6 g E, 1 g F, 46 g KH, 220 kcal**

**1** Am Vortag 500 g Mehl, Hefe, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen. Ca. 400 ml lauwarmes Wasser nach und nach mit einer Gabel unterrühren. Es dürfen noch kleine Mehlnester verbleiben. Der Teig sollte fest, aber klebrig sein. Zugedeckt ca. 1 Stunde bei Zimmertemperatur gehen lassen. Dann über Nacht in den Kühlschrank stellen.

**2** Am nächsten Tag Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 250 °C/ Umluft: 230 °C), dabei die Fettpfanne des Backofens in das untere Drittel des Ofens schieben. Ein Baguetteblech mit Mehl bestäuben.

**3** Teig aus dem Kühlschrank nehmen und mit Mehl bestäuben. Mit den Fingern 8 etwa tomatengroße Stücke abzupfen, etwas länglicher ziehen und mit Abstand auf das Blech setzen. Zugedeckt ca. 10 Minuten ruhen lassen.

**4** Blech in den heißen Ofen schieben. Sofort ca. 250 ml heißes Wasser auf die Fettpfanne gießen und den Ofen schließen. Brötchen ca. 20 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

### DAS BILD ZUM BROT

*Das Porträt seiner geliebten „Jeanne Hébuterne“ ist eines von vielen. Das Künstlerpaar inspirierte und malte einander – oft in skandalöseren Posen: Einige Aktbilder mussten Amedeo Modigliani sogar auf polizeiliche Anordnung abhängen, und Geld verdienten sie keines. Beides hielt sie nicht ab, gelassen so weiterzumachen wie bisher. Unsere No-knead-Brote hätten ihnen bestimmt gefallen – ebenso dass eines jener Aufreger später als eines der teuersten Gemälde der Welt für 123 Millionen Euro versteigert wurde.*

### NICHTS ZU BLECHEN

Wer kein Baguetteblech besitzt, kann die Brötchen stattdessen direkt auf einem bemehlten Backblech backen. Sie geraten dann eventuell etwas flacher, aber nicht minder köstlich. Der Teig ist, falls man keine 8 Brötchen benötigt, im Kühlschrank noch eine gute Woche lagerfähig – sein Geschmack dabei intensiver.

Gemälde: picture alliance/akg-images/akg-images

Dies ist das Lieblings-
brötchenrezept von
unserer Foodstylistin Myriam.
Wenn die Redaktion
Glück hat, backt sie uns
die Brötchen manchmal
zu einem gemeinsamen
Frühstück

# Roggenmischbrot
## MIT WALNÜSSEN

**FÜR 12–14 SCHEIBEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE + CA. 20 STUNDEN WARTEZEIT**

- **130 g Walnusskerne**
- **150 g + etwas Weizenmehl** (Type 550)
- **220 g Weizenvollkornmehl**
- **80 g Roggenvollkornmehl**
- **4 g Trockenhefe**
- **20 g brauner Zucker**
- **2 TL Salz**
- **1 EL heller Balsamico-Essig**

Pro Scheibe (bei 14) ca. 5 g E, 6 g F, 22 g KH, 175 kcal

**1** Nüsse grob hacken. 150 g Weizenmehl (Type 550) mit den anderen Mehlsorten, Hefe, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Essig und 350 ml kaltes Wasser zufügen, alles kurz zu einem weichen Teig verrühren. Nüsse unterheben. Teig zugedeckt bei Zimmertemperatur für 16–18 Stunden gehen lassen.

**2** Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit einer Teigkarte 2–3-mal falten (siehe Seite 87). Dann mit dem Schluss nach oben in einen bemehlten Gärkorb (25 cm ⌀) heben und nochmals ca. 2 Stunden gehen lassen.

**3** Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 240 °C/Umluft: 220 °C). Dabei einen gusseisernen Topf (ca. 25 cm ⌀) ohne Deckel hineinstellen.

**4** Teigling mit den Schluss nach unten vorsichtig in den heißen Topf legen und ca. 25 Minuten vorbacken. Dann Ofentemperatur reduzieren (Ober-/Unterhitze: 220 °C/Umluft: 200 °C) und Deckel entfernen. Brot ca. 20 Minuten zu Ende backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

### EINFACHER DREISATZ MIT HEFE

Trockenhefe können Sie gut auf Vorrat kaufen, und sie ist sehr unkompliziert in der Verarbeitung. Dennoch bleibt unser Favorit die frische Variante, weil das Backergebnis durch ihre stärkere Triebkraft etwas besser abschneidet. Wer es ausprobieren will, ersetzt 1 Päckchen Trockenhefe (für 500 g Mehl) durch ½ Würfel frische Hefe (21 g). Für die hier benötigten 4 g getrocknete verwenden Sie dementsprechend ca. 10 g frische Hefe.

Haben Sie dem Aufruf zu unserer Umfrage im Editorial auf S. 3 überblättert? Dann bitten wir Sie hier nochmal um Ihre Mithilfe: Geben Sie uns Ihr Feedback – und machen Sie bei der Verlosung unseres Eat Club-Olivenöls mit!


10 x FÜR SIE VON UNS!

Ein wahres Schätzchen aus dem EAT CLUB (im Wert von jeweils 18,90 €)

Sie wollen keinen Schinkenspeck? Okay, dann weg, aber statt dessen 1 1/2 TL Salz und nach Belieben noch 1/2 TL geräuchertes Paprikapulver zugeben

SAUER-TEIG

# Kartoffelfladen MIT SCHINKENSPECK

**FÜR 12–14 SCHEIBEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ½ STUNDEN + CA. 20 STUNDEN WARTEZEIT**

- 300 g mehligkochende Kartoffeln
- 100 g Schinkenspeck
- 150 g Naturjoghurt
- 5 g frische Hefe
- 1 TL flüssiger Honig
- 250 g + etwas Weizenmehl (Type 550)
- 150 g Weizenmehl (Type 1050)
- 100 g Roggenmehl (Type 1150)
- 1–1 ½ TL Salz
- 50 g Sauerteig (Rezept Seite 43)

Pro Scheibe (bei 14) ca. 6 g E, 1 g F, 31 g KH, 165 kcal

**1** Kartoffeln waschen und in kochendem Wasser ca. 20 Minuten garen. Abgießen, kalt abschrecken und etwas ausdampfen lassen. Speck klein würfeln. Kartoffeln pellen, durch eine Presse drücken und mit Joghurt und 150 ml Wasser verrühren. Hefe mit Honig und 50 ml lauwarmem Wasser glatt rühren.

**2** 250 g Weizenmehl mit den anderen Mehlsorten und Salz in einer Schüssel mischen, Kartoffelmasse, Hefewasser und Sauerteig zugeben und alles kurz verrühren. Speck zufügen. Teig gut zugedeckt ca. 18 Stunden im Kühlschrank gehen lassen.

**3** Teig in einen bemehlten Gärkorb (25 cm ⌀) heben und zugedeckt nochmals 1 ½–2 Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen.

**4** Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 240 °C/Umluft: 220 °C). Dabei einen gusseisernen Topf (ca. 25 cm ⌀) ohne Deckel hineinstellen. Teigling aus dem Gärkorb vorsichtig in den heißen Topf stürzen, Deckel aufsetzen und das Brot im heißen Ofen ca. 25 Minuten vorbacken. Dann Ofentemperatur reduzieren (Ober-/Unterhitze: 220 °C/Umluft: 200 °C) und Deckel entfernen. Brot weitere ca. 20 Minuten zu Ende backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

**TOTAL TOPFLOS?**

Ohne gusseisernen Topf kann man den Teigling auch in eine Kastenform (30 cm lang) setzen und während des Backens eine Schüssel mit heißem Wasser in den Ofen stellen.

# GEWÜRZTER Saatenlaib

**FÜR CA. 12 SCHEIBEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1¼ STUNDEN + CA. 19 STUNDEN WARTEZEIT**

- 125 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Leinsamen
- 50 g Sesamsamen
- 500 g + etwas Dinkelmehl (Type 630)
- 1 TL Trockenhefe
- 1 TL Zucker
- 1 ½ TL Salz
- 1 TL Brotgewürz (Rezept Seite 43)
- 4 EL Naturjoghurt
- Fett für die Form

Pro Scheibe ca. 9 g E, 9 g F, 31 g KH, 255 kcal

**1** Sonnenblumenkerne, Leinsamen und Sesam mischen. 1 Hälfte mit 500 g Mehl, Trockenhefe, Zucker, Salz und Brotgewürz in einer Schüssel mischen. Joghurt und 400 ml lauwarmes Wasser zugeben und alles mit einem Kochlöffel verrühren. Teig bei Zimmertemperatur zugedeckt ca. 18 Stunden gehen lassen.

**2** Einen gusseisernen Topf (ca. 25 cm ⌀) fetten und mit wenig Mehl ausstreuen. Teig mit etwas Mehl bestäuben, vom Rand der Schüssel lösen und 2–3-mal mit einer Teigkarte falten (siehe Seite 87), sodass ein rundlicher Laib entsteht. Teig mit dem Schluss nach unten in den Topf legen, dünn mit Wasser bestreichen und die restlichen Samen darauf-streuen. Zugedeckt nochmals ca. 1 Stunde gehen lassen.

**3** Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Teigling im Topf ohne Deckel in den heißen Ofen schieben und 50–60 Minuten backen. Herausnehmen, ca. 10 Minuten ruhen lassen, dann aus dem Topf stürzen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

Gemälde: picture alliance/Heritage Art/Heritage Images/Jules Breton; Brot: Dianne Allen/Unsplash

# Abendbrot im Abendrot

## SEGENSREICHE SCHNITTCHEN, STULLEN UND SANDWICHES

Camembert-Schinken-Creme
MIT GRÜNEM PFEFFER
SEITE 108
VEGANER
Süßkartoffel-Cashew-Aufstrich
SEITE 108

# SCHWARZ-WÄLDER Spargelstullen

SEITE 108

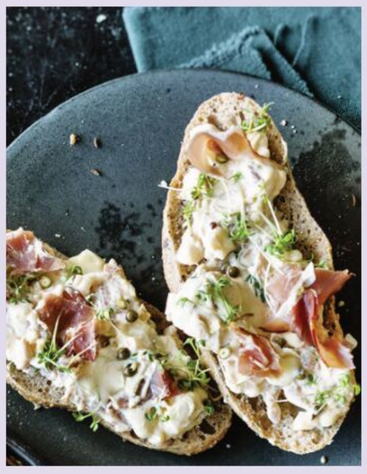
# Spiegelei im Brotrock

## MIT AVOMUS UND SPECK

SEITE 109

# Flûtes niçoises
# MIT SARDINEN

SEITE 109



# Camembert-Schinken-Creme

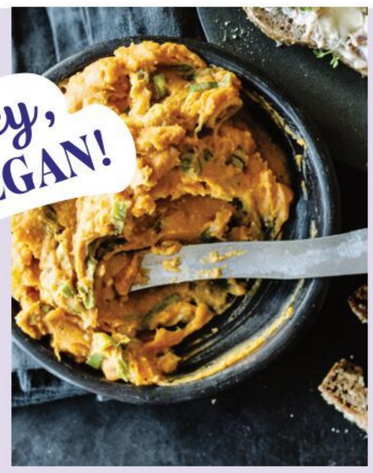
FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 15 MINUTEN

**150 g reifer Camembert / 2 TL eingelegter grüner Pfeffer** (Glas) **/ 150 g Doppelrahmfrischkäse / Salz / Cayennepfeffer / 80 g roher Schinken** (in dünnen Scheiben) **/ 1 Kästchen Kresse**

Pro Portion ca. 15 g E, 26 g F, 2 g KH, 310 kcal

**1** Camembert grob würfeln und mit einer Gabel fein zerdrücken. Grünen Pfeffer abtropfen lassen und grob hacken.

**2** Camembert und Pfeffer mit Frischkäse verrühren. Mit wenig Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Schinken zerzupfen. Kresse vom Beet schneiden und mit Schinken unter die Creme heben.




# Süßkartoffel-Cashew-Aufstrich

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN + WARTEZEIT

**400 g Süßkartoffeln / Salz / 40 g gesalzene Cashewkerne / 2 Lauchzwiebeln / 2 EL Olivenöl / 2–3 EL helle Sojasoße / Chiliflocken**

Pro Portion ca. 4 g E, 6 g F, 28 g KH, 185 kcal

**1** Süßkartoffeln schälen, waschen, grob würfeln und in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten weich garen. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. Süßkartoffeln abgießen und abtropfen lassen. Cashewkerne zufügen und alles fein pürieren. Abkühlen lassen.

**2** Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Mit Öl unter die Kartoffelcreme rühren. Mit Sojasoße und Chiliflocken abschmecken.

# SCHWARZWÄLDER Spargelstullen

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN

**500 g weißer Spargel** (möglichst dünne Stangen; ersatzweise grüner Spargel) **/ 60 g weiche Butter / 2 TL Honigsenf / Salz, Pfeffer / 4 Salatblätter** (z. B. Lollo rosso oder Batavia) **/ ½ Bund Schnittlauch / 3 EL Weißweinessig / 4 Eier / 1 EL Öl / 2 EL gemischte Kerne** (z. B. Sonnenblumen-, Kürbis- und Pinienkerne) **/ 4 Scheiben Roggenbrot / 8 Scheiben Schwarzwälder Schinken** (ca. 125 g)

Pro Portion ca. 24 g E, 27 g F, 41 g KH, 500 kcal

**1** Spargel waschen, schälen und holzige Enden abschneiden. Stangen halbieren. Butter mit Honigsenf verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat putzen, waschen und trocken tupfen. Schnittlauch waschen und in lange Stücke schneiden.

**2** Reichlich Wasser und Essig in einem weiten Topf aufkochen. Eier einzeln in eine Tasse aufschlagen und nacheinander in das leicht siedende Wasser gleiten lassen, dabei das Eiweiß mit einem Esslöffel an das Eigelb schieben. Eier 3–4 Minuten pochieren.

**3** Inzwischen Öl in einer Pfanne erhitzen. Spargel darin unter Wenden ca. 3 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Kerne im Bratöl goldbraun rösten, herausnehmen. Eier mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen.

**4** Brotscheiben mit Senfbutter bestreichen und mit Salat und Schinken belegen. Spargel darauf anrichten und jeweils 1 pochiertes Ei daraufsetzen. Mit Kernen, Schnittlauch und Pfeffer bestreut servieren.

# Spiegelei im Brotrock

## MIT AVOMUS UND SPECK

**FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN**

**1 Avocado / 2 EL Limettensaft / Salz, Pfeffer / 8 Scheiben Frühstücksspeck** (Bacon) **/ 8 große Scheiben Ciabatta / 60 g Butter / 4 Eier** (Größe M) **/ 1 rote Chilischote**

**Pro Portion ca. 18 g E, 34 g F, 41 g KH, 560 kcal**

**1** Avocado längs halbieren und entkernen. Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale heben und mit Limettensaft mit einer Gabel fein zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zugedeckt beiseitestellen.

**2** Speck in einer heißen Pfanne von beiden Seiten knusprig anbraten, herausnehmen. Aus 4 Brotscheiben mit einer runden Ausstechform oder einem Glas (ca. 4 cm ⌀) jeweils ein Loch ausstechen. 30 g Butter in der Pfanne erhitzen. Die 4 ganzen Brotscheiben hineinlegen und sofort wenden, damit die Butter gleichmäßig aufgesogen wird. Dann Scheiben von beiden Seiten goldbraun braten, herausnehmen.

**3** 30 g Butter in der Pfanne erhitzen. Brotscheiben mit Loch hineingeben, ebenfalls sofort wenden. Dann auf einer Seite ca. 2 Minuten goldbraun braten und wieder wenden. Eier aufschlagen und jeweils in die Löcher gleiten lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Je nach gewünschtem Gargrad 5–8 Minuten bei schwacher Hitze braten.

**4** Chilischote putzen, längs einschneiden, entkernen, waschen und in Ringe schneiden. Ganze Brotscheiben mit Avocadomus bestreichen. Mit Chiliringen bestreuen. Je 2 Speckscheiben auf den Broten verteilen. Mit je 1 Spiegeleibrot belegen.

# Flûtes niçoises

## MIT SARDINEN

**FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN + WARTEZEIT**

**6 Eier** (Größe M) **/ 200 g Crème fraîche / 50 g Tapenade** (schwarze Olivenpaste) **/ 6 Salatblätter** (z. B. dunkler Eichblattsalat oder Kopfsalat) **/ 500 g Tomaten / 1 Minigurke** (200 g) **/ 2 schlanke Baguettes** (à 250 g) **/ Salz / Piment d'Espelette / 2 Dosen Ölsardinen** (à 84 g Abtropfgewicht) **/ 1 Kästchen Kresse**

**Pro Portion ca. 34 g E, 32 g F, 76 g KH, 750 kcal**

**1** Eier in kochendem Wasser ca. 10 Minuten hart kochen. Anschließend abschrecken, abkühlen lassen und pellen.

**2** Crème fraîche und Tapenade verrühren. Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Gurke waschen und in dünne Scheiben hobeln.

**3** Baguettes längst halbieren. Schnittflächen mit Oliven-Crème-fraîche bestreichen. Mit Salatstreifen, Tomaten- und Gurkenscheiben belegen. Eier am besten mit dem Eierschneider in Scheiben schneiden, auf die Baguettehälften verteilen. Mit Salz und Piment d'Espelette würzen. Ölsardinen abtropfen lassen und mithilfe von zwei Gabeln filetieren. Filets auf den Baguettes verteilen. Kresse vom Beet schneiden und auf die Baguettes streuen.

# Knuspriger Croque
## MIT HÄHNCHEN

**FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN + WARTEZEIT**

- **2 Hähnchenbrustfilets** (à ca. 200 g)
- **Salz, Pfeffer**
- **3 EL Öl**
- **2 Zwiebeln**
- **2 Knoblauchzehen**
- **30 g Butter**
- **30 g Mehl**
- **250 ml Milch**
- **geriebene Muskatnuss**
- **100 g Gruyère** (Stück)
- **8 Scheiben Kastenweißbrot**
- **getrockneter Thymian**

Pro Portion ca. 38 g E, 28 g F, 57 g KH, 650 kcal

**1** Filets trocken tupfen, längs halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Filets darin auf jeder Seite ca. 4 Minuten sanft braten, herausnehmen und abkühlen lassen. Dann in kleine Würfel schneiden.

**2** Backofengrill vorheizen. Für die Soße Zwiebeln und Knoblauch schälen und beides fein würfeln. 2 EL Öl und Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Mehl darüberstäuben und anschwitzen. Milch unter Rühren zugießen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Soße mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Käse reiben.

**3** Brotscheiben auf einem Rost unter dem Ofengrill von beiden Seiten goldbraun rösten. Herausnehmen und 4 Scheiben auf ein Backblech oder in eine flache ofenfeste Form legen. Ca. ⅔ der Béchamelsoße darauf verteilen, dabei bei jeder Scheibe rundherum einen kleinen Rand frei lassen. Filetwürfel und Thymian auf die Soße streuen. Hälfte Käse daraufstreuen. Übrige Brotscheiben mit Rest Béchamel bestreichen und jeweils 1 Scheibe auf 1 belegtes Brot setzen. Mit restlichem Käse bestreuen. Unter dem Ofengrill goldbraun überbacken. Dazu schmeckt Dijonsenf.

### BÉCHAMEL AT IT'S BEST

Keine Scheu vor Mehlschwitze! Wichtig ist nur, das Mehl zunächst bei sanfter Temperatur anzudünsten, damit es nicht verbrennt und bitter wird. Die Schwitze dann immer wieder mit kalter Flüssigkeit unter ständigem Rühren ablöschen. Am besten mit einem Schneebesen oder Spiralbesen. So klappt's auch ohne Klümpchen.

Gemälde: picture alliance/Heritage Art/Heritage Images/Jules Breton

### DAS BILD ZUM BROT

*In den realistischen Werken von Jules Breton verschmelzen Land, Volk und Tradition in den warmen, stimmungsvollen Farben der Dämmerung. Wie „Die Unkrautjäterinnen" sind seine Figuren eher einfache Leute, denen er beeindruckend viel Seele, Würde und Vornehmheit verleiht. Genau wie bei einem ehrlichen Abendbrot liegt in der scheinbaren Schlichtheit eben oft die größte Kunst – und das größte Glück!*

# MEXIKANISCHES
# Röstbrot mit Steaks

**FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN**

- **1 rote Chilischote**
- **2 reife Avocados**
- **abgeriebene Schale und Saft von 1–2 Bio-Limetten**
- **Salz**
- **60 g Tortillachips**
- **6–8 Salatblätter** (z. B. Endivie oder Lollo bianco)
- **2 rote Spitzpaprikaschoten**
- **2 Zwiebeln**
- **1 gehäufter TL Kreuzkümmel**
- **12 Rinderminutensteaks** (aus der Hüfte; ca. 600 g)
- **3 EL Öl**
- **1–2 TL geräuchertes Paprikapulver**
- **10–12 Stiele Koriander**
- **4 große dicke Scheiben Weizenbrot** (à ca. 100 g)

**Pro Portion ca. 43 g E, 30 g F, 66 g KH, 725 kcal**

**1** Für die Avocadocreme Chilischote putzen, längs einschneiden, entkernen, waschen und fein hacken. Avocados längs halbieren und entkernen. Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale heben und mit Chili, Limettenschale und -saft mit einer Gabel nicht zu fein zerdrücken. Mit Salz abschmecken. Creme zugedeckt beiseitestellen.

**2** Tortillachips grob zerbröseln. Salat putzen, waschen, trocken schleudern und grob zerzupfen. Von den Paprika den Stielansatz abschneiden und Paprika mit einem langen Messer entkernen. Paprika waschen. Zwiebeln schälen. Paprika und Zwiebeln in ca. 5 mm dicke Ringe schneiden oder hobeln.

**3** Kreuzkümmel und etwas Salz im Mörser fein zerstoßen. Steaks trocken tupfen und damit würzen. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Hälfte der Steaks darin bei starker Hitze von beiden Seiten ca. 3 Minuten braten. Steaks herausnehmen und zugedeckt ruhen lassen. Restliche Steaks in 1 EL Öl ebenso braten und ruhen lassen.

**4** Für die Stullen den Ofengrill vorheizen. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Paprika und Zwiebeln darin ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Paprikapulver würzen. Koriander waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und unter das Gemüse heben.

**5** Brotscheiben auf einem Rost unter dem Ofengrill von beiden Seiten goldbraun rösten. Dick mit Avocadocreme bestreichen und mit Salat belegen. Ausgetretenen Fleischsaft von den Steaks unter die Paprikazwiebeln mengen. Steaks auf die Brote verteilen und Paprikazwiebeln daraufgeben. Mit Tortillachips bestreuen.

## CHILI CON ALLES

In Mexiko geht in der Küche so gut wie nichts ohne – unzählige Sorten von mild bis höllisch feurig landen in den Töpfen. Ihre Verwendung ist seit Tausenden von Jahren kulturell tief verankert. Es gibt sogar eine Schutzgöttin namens Tlatlauhqui Cihuatl Ichilzintli, was „Ehrwürdige Herrin der kleinen roten Chilischote" bedeutet. Besonders scharfe Exemplare nennt man gern auch „Gringokiller" – mit Gringos sind im Volksmund US-Amerikaner gemeint.

Allzeit bereit! Meal-Prepper aufgepasst: Rote-Bete-Salat und Hummus lassen sich prima vorbereiten. Gut verschlossen hält sich beides im Kühlschrank rund vier Tage. Wer lieber frische Rote Betem kauft, kocht 250 g der Knollem in Wasser bissfest. Damn abkühlem lassem, schälem und grob raspeln

# Open Sandwich
## LEVANTESTYLE

**FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE + WARTEZEIT**

- **1 Dose Kichererbsen** (265 g Abtropfgewicht)
- **100 g Tahin** (Sesampaste)
- **100 g Vollmilchjoghurt**
- **3–4 TL Zitronensaft**
- **100 ml Mineralwasser** (mit Kohlensäure)
- **Salz**
- **250 g Rote Beten** (gegart; vakuumiert)
- **1 Stiel Minze**
- **1–2 EL Weißweinessig**
- **1 EL + 4 TL Olivenöl**
- **1 Avocado**
- **150 g Feta**
- **160 g Pastrami** (geräucherte gepökelte Rinderbrust in dünnen Scheiben; ersatzweise Roastbeef-aufschnitt oder Bresaola)
- **4 Scheiben Bauernbrot** (à ca. 70 g)

**Pro Portion ca. 30 g E, 39 g F, 62 g KH, 740 kcal**

**1** Kichererbsen inzwischen abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen. Kichererbsen, Tahin, Joghurt, 1–2 TL Zitronensaft und Mineralwasser zu einer sehr feinen Creme pürieren. Hummus mit Salz abschmecken.

**2** Rote Beten grob raspeln. Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen ab- und grob zerzupfen. Rote Beten mit Essig, 1 EL Öl und Minze mischen. Mit Salz würzen.

**3** Avocado längs halbieren, entkernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in kleine Stücke schneiden. Mit 2 TL Zitronensaft mischen. Feta zerbröckeln. Pastrami zerzupfen.

**4** Brotscheiben mit Hummus bestreichen und mit je 1 TL Öl beträufeln. Avocado, Pastrami, Feta und Rote-Bete-Salat darauf verteilen.

**WENN ES UM DIE WURST GEHT …**

… ist es uns nicht egal, woher diese kommt oder wie sie produziert wurde. Die Haltungsform-Kennzeichnung findet sich aber vor allem auf abgepacktem Fleisch und hat, so die Kritik von Verbraucherschützern, leider kaum Aussagekraft bezüglich der **Tiergesundheit.** Ein staatliches Tierwohllabel lässt noch auf sich warten. Da ist es ein Lichtblick, wenn Hersteller selbst die Initiative ergreifen: wie Reinert bei seiner Produktrange „Herzenssache". Aufzucht, Mast und Schlachtung der Tiere erfolgt **regional,** zu 100 % **antibiotikafrei** und in artgerechter **Offenstallhaltung.**

# Bratwurstschnitten
## MIT MALZBIERZWIEBELN

**FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN**

- 300 g Zwiebeln
- 3 EL Öl
- 1 TL Kümmelsamen
- 1 TL Korianderkörner
- Salz
- 3 TL Senfkörner
- 2 TL getrockneter Majoran
- 200 ml Fleischbrühe
- 250 ml Malzbier
- 200 g Kirschtomaten
- 2 EL Balsamico-Essig
- 12 Nürnberger Bratwürstchen
- 60 g frische Meerrettichwurzel
- 175 g Doppelrahmfrischkäse
- 3–4 TL mittelscharfer Senf
- 4 große Scheiben Bauernbrot (à ca. 100 g)

Pro Portion ca. 24 g E, 42 g F, 59 g KH, 730 kcal

**1** Zwiebeln schälen und in ca. 5 mm dicke Ringe schneiden oder hobeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin ca. 5 Minuten glasig andünsten. Kümmel, Koriander und etwas Salz im Mörser grob zerstoßen. Mit Senfkörnern und Majoran zu den Zwiebeln geben. Mit Brühe ablöschen, aufkochen und dann bei starker Hitze fast vollständig einkochen lassen.

**2** Bier zu den Zwiebeln gießen und ebenfalls bei starker Hitze fast vollständig einkochen. Tomaten waschen, unterrühren und köcheln, bis die Haut aufplatzt. Essig unterrühren und abschmecken. Zwiebeln beiseitestellen.

**3** 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Nürnberger darin rundherum ca. 5 Minuten goldbraun braten.

**4** Meerrettich schälen und grob raspeln. Frischkäse und Senf verrühren, Brotscheiben damit bestreichen. Malzbierzwiebeln auf den Broten verteilen und mit Würstchen belegen. Meerrettich darüberstreuen.

Gemälde: picture-alliance/akg-images/akg-images; Brote: Ales Krivec on Unsplash, ClicAbout on Unsplash, Stockfood, EAT CLUB

# Brote, die jedes Fest schmücken

## GEBÄCK FÜR GÄSTE: GEFÜLLT, GEROLLT UND GESTRUDELT

# Winzerfladen
# MIT THYMIANSCHMAND UND TRAUBEN

**FÜR 4 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN + WARTEZEIT**

**Für den Teig**

- 15 g frische Hefe
- 200 g + etwas Weizenmehl (Type 405)
- 150 g Vollkornweizenmehl
- 1 TL Salz
- 1 Prise Zucker
- 2 EL Olivenöl

**Für den Belag**

- 250 g blaue Weintrauben
- 10 Stiele Thymian
- 200 g Schmand
- 1 Eigelb
- Salz, Pfeffer
- 2 rote Zwiebeln
- 4 TL Olivenöl
- Meersalzflocken
- Backpapier

Pro Stück ca. 12 g E, 28 g F, 71 g KH, 600 kcal

1 Für den Teig Hefe in 200 ml lauwarmem Wasser auflösen. 200 g Weizenmehl, Vollkornmehl, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen und in die Mitte eine Mulde drücken. Hefewasser und Öl zugießen. Alles glatt verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

2 Für den Belag Trauben waschen, abtropfen lassen und abzupfen. Thymian waschen und trocken schütteln. Von 6 Stielen die Blättchen abzupfen und hacken. Mit Schmand und Eigelb verrühren. Creme mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden.

3 Backofen samt einem eingeschobenen Blech vorheizen (Ober-/Unterhitze: 260 °C/Umluft: 240 °C). Teig vierteln. 2 Viertel auf bemehlter Arbeitsfläche jeweils zu einem gut ½ cm dicken runden Fladen ausrollen. Fladen auf einen Bogen Backpapier legen und mit etwas Schmand bestreichen, dabei rundherum einen schmalen Rand frei lassen. Mit Trauben und Zwiebeln belegen. Mit je 1 TL Öl beträufeln. Fladen samt Papier vorsichtig auf das heiße Blech ziehen und ca. 10 Minuten goldbraun backen. Mit Meersalz und Pfeffer würzen und mit je 1 Stiel Thymian garnieren. Auf diese Weise 2 weitere Fladen herstellen.

**DES PFAFFENS GLÜCK**

Die mit Schmand und Kräutern gebackenen Handbrote kennt man auch unter dem Namen Pfaffenglück. Noch seliger macht zu dem Belag aus Trauben nur noch ein feinfruchtiger Tropfen Wein, wie der Vinum Nobile Weißer Burgunder „Oberkircher Winzer“: Frisch und spritzig, ist er der muntere Bruder vom Grauburgunder und harmoniert gut zur Traube und dem floralen Thymian. Zu beziehen über oberkircher-winzer.de, die Flasche (0,75 l) für ca. 6,70 € zzgl. Versandkosten.

# MIT FETA GEFÜLLTE *Hirtenrolle*

**FÜR CA. 8 STÜCKE // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1¼ STUNDEN + WARTEZEIT**

- 2 Zwiebeln
- 300 g Babyspinat
- 1 Zweig Rosmarin
- 4 Stiele Thymian
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 300 g + etwas Weizenmehl (Type 405)
- 80 g Vollkornweizenmehl
- 1 TL Backpulver
- 50 g kalte Butter
- 120 g geriebener Parmesan
- 1 Ei (Größe M)
- 200–250 g + 2 EL Buttermilch
- 100 g Feta
- Backpapier

Pro Stück ca. 14 g E, 15 g F, 35 g KH, 340 kcal

**1** Zwiebeln schälen und fein würfeln. Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Kräuter waschen, trocken schütteln, Nadeln bzw. Blättchen abzupfen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Spinat zufügen und zusammenfallen lassen. Auf einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen, mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen.

**2** 300 g Mehl (Type 405), Vollkornmehl und Backpulver mischen. Mit Butter in Stückchen, 60 g Parmesan, Ei und so viel Buttermilch verkneten, bis ein glatter Teig entstanden ist.

**3** Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Teig auf bemehlter Arbeitsfläche verkneten und zu einem Rechteck (ca. 20 × 30 cm) ausrollen. Spinat darauf verteilen, dabei an einer Längsseite ca. 2 cm Rand frei lassen. Feta zerbröckeln und mit 60 g Parmesan auf den Spinat streuen.

**4** Teig von der anderen Längsseite her aufrollen. Rolle auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und in gleichen Abständen 6–8-mal tief ein-, aber nicht durchschneiden. Teig mit 2 EL Buttermilch bestreichen. Rolle im heißen Ofen ca. 40 Minuten backen. Ca. 10 Minuten abkühlen lassen, dann servieren.

### ROCKING THE ROLL

Für rundum sorgenfreies Einrollen und Umsetzen des Teigs diesen zwischen zwei Lagen Backpapier ausrollen. Anschließend die obere Lage abziehen die Füllung auf den Teig geben. Dann mithilfe des unteren Backpapiers straff aufrollen und im Backpapier verpackt aufs Backblech heben. Die Rolle auswickeln und direkt auf dem benutzten Papier backen.

# Gekräuterte Zupfbrötli MIT CAMEMBERT-FÜLLUNG

SEITE 124

# BLÄTTERTEIGSONNE

## „Tonno e Pomodori“

SEITE 124

# Gekräuterte Zupfbrötli MIT CAMEMBERT-FÜLLUNG

**FÜR CA. 8 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN**

**2 kleine Roggenmischbrote mit weicher Kruste** (à ca. 350 g; z. B. rund und oval) **/ 5 Knoblauchzehen / 1 kleines Bund Petersilie / 1 kleines Bund Schnittlauch / 250 g weiche Butter / Salz, Pfeffer / 2 reife runde Camemberts** (à 125 g) **/ etwas Olivenöl /** Backpapier

Pro Portion ca. 12 g E, 35 g F, 42 g KH, 545 kcal

**1** Brote jeweils zu ca. ¾ Tiefe mehrmals so einschneiden, dass Quadrate entstehen. Knoblauch schälen und fein hacken. Kräuter waschen und trocken schütteln. Petersilienblättchen abzupfen und hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Butter, Knoblauch und Kräuter verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Kräuterbutter in die Einschnitte streichen. Aus der Mitte der Brote Brotsticks für den Camembert herauslösen.

**3** Brote und herausgelöste Sticks auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Jeweils 1 Camembert in die Brotmitte legen und mit Öl beträufeln. Brote im heißen Ofen ca. 25 Minuten backen. Brotsticks eventuell vorher herausnehmen. Zum Servieren Camembert einschneiden. Brot zerzupfen und Camembert mit Brotsticks aufdippen.

# BLÄTTERTEIGSONNE „Tonno e Pomodori“

**FÜR CA. 24 STÜCKE // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE + WARTEZEIT**

**8 Scheiben TK-Blätterteig** (à 75 g) **/ 240 g Thunfisch** (Dose; in Öl) **/ 6 getrocknete Tomaten** (in Öl) **/1 Knoblauchzehe / 100 g geriebener Parmesan /Salz, Pfeffer / 2 TL Paprikapulver** (edelsüß) **/ Mehl zum Ausrollen / 1 Eigelb /1 EL Milch / 1 TL Leinsamen / 1 TL Sonnenblumenkerne / 1 TL getrocknete Kräuter der Provence /** Backpapier

Pro Stück ca. 5 g E, 9 g F, 8 g KH, 140 kcal

**1** Blätterteigscheiben nebeneinaderlegen und auftauen lassen. Thunfisch abtropfen lassen und grob zerpflücken. Tomaten abtropfen lassen, Öl dabei auffangen, Tomaten grob hacken. Knoblauch schälen und grob hacken. Alles mit etwas Tomatenöl im Blitzhacker zu einer Paste zerkleinern. Parmesan unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Bei Bedarf noch etwas Tomatenöl unterrühren.

**2** Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Je 4 Blätterteigscheiben auf bemehlter Arbeitsfläche aufeinanderlegen, zu einem Quadrat (ca. 32 × 32 cm) ausrollen und jeweils 1 Kreis (ca. 32 cm ⌀) ausschneiden. 1 Blätterteigkreis auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit der Thunfischcreme bestreichen, dabei rundherum ca. 1 cm Rand frei lassen. 2. Blätterteigkreis darauflegen. Teigrand rundherum gut andrücken.

**3** Ein Glas umgedreht in die Mitte des Kreises stellen und Tarte bis zum Glas in Viertel schneiden. Jedes Viertel anschließend in weitere 6 Streifen schneiden. Glas entfernen und Teigstreifen vorsichtig in sich verdrehen. Eigelb mit Milch verquirlen und Teig damit bestreichen. Mit Leinsamen, Sonnenblumenkernen und Kräutern bestreuen. Im heißen Ofen 20–25 Minuten goldbraun backen. Lauwarm oder abgekühlt servieren.

## RESTE VOM FESTE

Die Blätterteigabschnitte zu kleinen Ecken schneiden, mit einem Mix geriebenem Parmesan, Kräutern und gepresstem Knoblauch bestreuen und mitbacken. Eventuell früher aus dem Ofen nehmen.

TITEL-REZEPT

# DEFTIG GESPICKTES Kartoffelzupfbrot

**FÜR CA. 12 SCHEIBEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1¼ STUNDEN + WARTEZEIT**

- **½ Würfel frische Hefe** (21 g)
- **500 g + etwas Weizenmehl** (Type 550)
- **1 TL Salz**
- **120 g weiche + etwas Butter**
- **1 Ei** (Größe M)
- **2 EL gehackte Kräuter** (z. B. Petersilie, Thymian, Basilikum)
- **Pfeffer**
- **200 g festkochende Kartoffeln**
- **100 g roher Schinken** (in Scheiben)
- **40 g geriebener Parmesan**
- Backpapier

Pro Scheibe ca. 8 g E, 11 g F, 32 g KH, 265 kcal

**1** Für den Teig Hefe in 250 ml lauwarmem Wasser auflösen. 500 g Mehl mit Salz in einer Schüssel mischen und in die Mitte eine Mulde drücken. Hefewasser, 40 g Butter und Ei zufügen. Alles zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

**2** Für den Belag 80 g Butter und Kräuter verrühren. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln schälen, waschen und in feine Scheiben hobeln. Schinken klein würfeln.

**3** Teig auf bemehlter Arbeitsfläche kurz durchkneten und zu einem Rechteck (ca. 48 × 40 cm) ausrollen. Mit der Kräuterbutter bestreichen und mit den Kartoffelscheiben belegen. Mit Schinken und Parmesan bestreuen.

**4** Teig in Quadrate (à ca. 8 × 8 cm) schneiden. Jeweils 5 Quadrate aufeinanderlegen und die Päckchen dicht an dicht hochkant (siehe Tipp) in eine gefettete Kastenform (ca. 25 cm lang) stellen. Zugedeckt nochmals 20–30 Minuten gehen lassen.

**5** Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C) und im heißen Ofen ca. 35–40 Minuten backen. Brot nach 20–25 Minuten eventuell mit Backpapier bedecken. Abkühlen lassen oder noch leicht warm servieren.

Wer keinem Gitter-
schneider besitzt,
schneidet den ausge-
rolltem Teig in dünne
Streifen und legt
kreuzweise ein Raute-
muster auf die Brötchen

TITEL-REZEPT

# PATCHWORK-Ciabattabrötchen

**FÜR 6 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE + WARTEZEIT**

- **½ Würfel frische Hefe** (21 g)
- **1 TL Zucker**
- **450 g + etwas Weizenmehl** (Type 550)
- **2 TL Salz**
- **2 EL Olivenöl**
- **2 TL Kapern**
- **50 g gemischte Oliven** (z. B. grüne Kalamata, mit Paprika gefüllt)
- **je 1 grüne + rote Minipaprikschote**
- **¼ gelbe Paprikaschote**
- **1 Lauchzwiebel**
- **1 Zweig Rosmarin**
- **1 kleine rote Zwiebel**
- **1 Ei** (Größe M)
- **2 EL Milch**
- Backpapier

**Pro Stück ca. 9 g E, 4 g F, 56 g KH, 300 kcal**

**1** Hefe zerbröckeln, mit Zucker in 300 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl, Salz und Öl in eine Schüssel geben. Hefewasser zufügen und alles ca. 10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen, bis sich sein Volumen in etwa verdoppelt hat.

**2** Kapern und Oliven abtropfen lassen, Oliven in Scheiben schneiden. Paprika waschen, putzen und in Scheiben schneiden, gelbe Paprika klein würfeln. Lauchzwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln abzupfen. Zwiebel schälen und klein schneiden.

**3** Teig noch einmal kurz durchkneten, in 7 Stücke teilen. 6 Stücke etwas flacher drücken und zu kleinen Quadraten formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Ei und Milch verquirlen. Teigstücke auf dem Blech damit bestreichen. Das letzte Stück Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rechteckig (ca. 18 × 22 cm) ausrollen. Mit einem Gitterschneider den Teig einkerben, in 6 Rechtecke schneiden. Jedes Rechteck vorsichtig auseinanderziehen und auf je 1 Teigstück legen.

**4** Vorbereitete Zutaten in den Gittermulden nach Belieben verteilen. Vorsichtig mit Ei bestreichen. Weitere ca. 15 Minuten gehen lassen.

**5** Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Brötchen im heißen Ofen 15–20 Minuten backen. Abkühlen lassen.

Gemälde: picture-alliance/akg-images/akg-images

## DAS BILD ZUM BROT

*Vincent van Gogh malte seine „Sonnenblumen“ für das gemeinsame Atelier mit Paul Gauguin. Die strahlenden Farben und das Motiv stehen sinnbildlich für das blühende und glückliche Leben, das er glaubte, in Arles, Südfrankreich, führen zu können.*

TITEL-REZEPT

# Partykranz
# MIT TALEGGIO UND PANCETTA

**FÜR CA. 8 STÜCKE // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ½ STUNDEN + WARTEZEIT**

- **1 Päckchen Trockenhefe** (für 500 g Mehl)
- **250 ml Milch**
- **60 g weiche Butter**
- **450 g + etwas Weizenmehl** (Type 550)
- **Salz**
- **2 Eier** (Größe M)
- **etwas + 2 EL Olivenöl**
- **300 g Kürbisfruchtfleisch** (z. B. Muskat- oder Hokkaidokürbis)
- **Pfeffer**
- **8 dünne Scheiben Pancetta** (italienischer Speck)
- **100 g Taleggio** (Stück)
- **4 EL Kürbiskerne**
- Backpapier

**Pro Stück ca. 14 g E, 21 g F, 44 g KH, 435 kcal**

**1** Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Für den Teig Milch erwärmen. Trockenhefe in 50 ml lauwarmer Milch auflösen. Butter in 200 ml Milch schmelzen. 450 g Mehl und 1 TL Salz in einer Schüssel mischen. Eine Mulde in die Mitte drücken. Hefemilch, Milch-Butter-Mischung und 1 Ei zufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Teig in eine geölte Schüssel legen und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

**2** Kürbis in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und mit 1 EL Öl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Ofen ca. 20 Minuten weich garen. Kürbis abkühlen lassen, in Stücke schneiden.

**3** 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Pancettascheiben darin unter Wenden knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Käse in 8 Stücke schneiden. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten, zu einer Rolle formen und in 8 Scheiben schneiden. Scheiben etwas flacher drücken. Jeweils etwas Kürbis und Pancetta in die Mitte legen. Darauf je 1 Stück Käse legen. Füllung mit Teig umschließen und Teig zu Kugeln formen. Teigkugeln mit dem Schluss nach unten ringförmig (ca. 24 cm ⌀) auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und zugedeckt nochmals 10–15 Minuten gehen lassen.

**4** Backofen wieder vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). 1 Ei verquirlen, Teiglinge damit bestreichen, mit Kürbiskernen bestreuen und im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen. Brötchen etwas abkühlen lassen und am besten noch warm servieren.

## KLEINER SPECK-SPICKZETTEL

Pancetta ist luftgetrockneter, gewürzter Schweinebauch und als Rolle oder am Stück erhältlich. Durch seinen hohen Fettanteil ist seine Konsistenz sehr zart. Wer eine leichte Rauchnote mag, kann zu Tiroler Bauernspeck oder magereren Räucherschinken greifen.

# Pizzaschnecken
# MIT SPINAT UND ROSMARIN

**FÜR CA. 12 STÜCKE // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ½ STUNDEN + WARTEZEIT**

- **½ Würfel frische Hefe** (21 g)
- **500 g + etwas Weizenmehl** (Type 405)
- **Salz**
- **5 EL Olivenöl**
- **3 Zweige Rosmarin**
- **1 Schalotte**
- **2 Knoblauchzehen**
- **1 Packung stückige Tomaten** (400 g)
- **Pfeffer**
- **¼ TL getrockneter Oregano**
- **500 g Babyspinat**
- **250 g Mozzarella**
- **30 g geriebener Parmesan**
- **Meersalzflocken**
- Backpapier

**Pro Stück ca. 10 g E, 11 g F, 32 g KH, 275 kcal**

**1** Hefe in 150 ml lauwarmem Wasser auflösen. 500 g Mehl und 1 TL Salz in einer Schüssel mischen, in die Mitte eine Mulde drücken. Hefewasser hineingießen. Mit etwas Mehl vom Rand verrühren. Vorteig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 15 Minuten gehen lassen.

**2** Nach und nach ca. 75 ml lauwarmes Wasser und 4 EL Öl zum Vorteig geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

**3** Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln abzupfen und Hälfte grob hacken. Schalotte und Knoblauch schälen, beides fein würfeln und in 1 EL Öl glasig dünsten. Tomaten und gehackten Rosmarin zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und ca. 15 Minuten dicklich einköcheln. Spinat verlesen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren. Dann abgießen, abschrecken, gut ausdrücken und hacken. Mozzarella in kleine Würfel schneiden.

**4** Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 210 °C/Umluft: 190 °C). Teig auf bemehlter Arbeitsfläche durchkneten und zu einem Quadrat (ca. 48 × 48 cm) ausrollen. Ca. ⅔ der Tomatensoße daraufstreichen, dabei rundherum ca. 1 cm Rand frei lassen. Spinat und Mozzarella darauf verteilen, Parmesan darüberstreuen. Teig in 6 Streifen (ca. 8 cm breit) schneiden und diese mittig halbieren. Teigstreifen aufrollen und hochkant in eine mit Backpapier ausgelegte ofenfeste Form (ca. 20 × 30 cm) setzen. Rollen mit übriger Tomatensoße beträufeln und mit restlichem Rosmarin bestreuen. Im heißen Ofen ca. 35 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen. Zupfbrot mit Meersalzflocken bestreuen, noch warm servieren.

# Kastenweißbrot
# MIT BOLO-STRUDEL

**FÜR CA. 15 SCHEIBEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ½ STUNDEN + WARTEZEIT**

- **500 g + etwas Weizenmehl** (Type 550)
- **Salz**
- **1 Päckchen Trockenhefe** (für 500 g Mehl)
- **4–5 EL Olivenöl**
- **1 Zwiebel**
- **2 Knoblauchzehen**
- **500 g gemischtes Hack**
- **2 EL Tomatenmark**
- **Pfeffer**
- **1 TL Paprikapulver** (edelsüß)
- **1 TL getrocknete italienische Kräuter**
- **150 ml passierte Tomaten**
- Backpapier

Pro Scheibe ca. 10 g E, 8 g F, 25 g KH, 220 kcal

1 Für den Teig 500 g Mehl, 1 TL Salz und Trockenhefe in einer Schüssel mischen. Ca. 270 ml warmes Wasser und 1 EL Öl zufügen. Alles zu einem glatten Teig verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen, bis sich sein Volumen in etwa verdoppelt hat.

2 Für die Füllung Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Hack mit Zwiebel und Knoblauch darin 6–7 Minuten krümelig anbraten. Tomatenmark einrühren und kurz anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kräutern würzen. Passierte Tomaten zugießen und alles dicklich einköcheln lassen. Pfanne von der Herdplatte ziehen.

3 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Teig auf einem Bogen Backpapier zu einem Rechteck (ca. 30 × 40 cm) ausrollen. Füllung daraufstreichen, dabei rundherum ca. 2 cm Rand frei lassen. Teigplatte von den kurzen Seiten jeweils zur Mitte aufrollen. Enden gerade formen oder schneiden. Teiglaib samt Backpapier in eine Kastenform (ca. 30 cm lang) setzen und das überstehende Papier abschneiden. Teig nach Belieben von beiden Seiten zur Mitte hin parallel mehrmals einschneiden und mit 1–2 EL Öl bestreichen. Brot im heißen Ofen 45–55 Minuten backen, zum Ende hin eventuell mit Backpapier bedecken, damit es nicht zu dunkel wird. In der Form etwas abkühlen lassen, dann herausheben und noch warm servieren.

**VEGGIELICIOUS**

Grandios fleischlos schmeckt die Füllung mit 250 g Champignons. Diese klein würfeln und wie das Hack anbraten, bis die Flüssigkeit weitgehend verdampft ist. 150 g Linsen (z. B. rote) in Wasser garen, abtropfen lassen und zum Schluss kurz mitbraten.

## NEBENSCHAUPLATZ

Dazu passt ein Antipastisalat aus mit gehacktem Knoblauch gebratener Zucchini, roten Zwiebeln und Paprikastreifen. Abkühlen lassen und mit Fetawürfeln und einer Vinaigrette aus Weißweinessig, Thymian und Olivenöl mischen.

# Hefeteigrosen
# MIT SCHINKEN UND CHEDDAR

**FÜR CA. 16 STÜCKE // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ¼ STUNDEN + WARTEZEIT**

- **500 g + etwas Weizenmehl** (Type 405)
- **1 Päckchen Trockenhefe** (für 500 g Mehl)
- **Salz**
- **2 EL Olivenöl**
- **2 Knoblauchzehen**
- **70 g weiche Butter**
- **Salz, Pfeffer**
- **200 g gekochter Schinken** (in Scheiben)
- **200 g Cheddar** (in Scheiben)
- Backpapier

Pro Stück ca. 8 g E, 10 g F, 22 g KH, 215 kcal

1 Für den Teig 500 g Mehl, Trockenhefe und 1 TL Salz mischen. Ca. 280 ml lauwarmes Wasser und Öl zufügen. Alles zu einem glatten Teig verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

2 Knoblauch schälen und zur Butter pressen. Butter cremig rühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Teig auf bemehlter Arbeitsfläche zu einem großen, schmalen Rechteck (ca. 80 × 20 cm) ausrollen, dünn mit Knoblauchbutter bestreichen und anschließend in 16 Streifen schneiden (ca. 5 × 20 cm). Diese jeweils mit Schinken und Käse belegen und locker aufrollen.

4 Teigrollen aufrecht in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (26 cm ⌀) setzen und im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen. Brot kurz abkühlen lassen, dann aus der Form lösen und lauwarm oder abgekühlt servieren.

# Würstl-Burger
# MIT COLESLAW UND TOMATENRELISH

**FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN**

- 1 Möhre
- je 100 g Rot- und Weißkohl
- 3 EL heller Balsamico-Essig
- 1 EL Salatmayonnaise
- 2 EL saure Sahne
- Salz, Pfeffer
- 2 Zwiebeln
- 300 ml Öl
- 2–3 EL Speisestärke
- 1 rote Chilischote
- 200 g Kirschtomaten
- 2 EL Olivenöl
- **8 kleine Würstchen** (z. B. Salsiccia oder Rostbratwürstchen)
- 1 EL grober Senf
- 2 EL Dijonsenf
- 1 EL flüssiger Honig
- **4 Brötchen** (z. B. Weizen oder Ciabatta; oder siehe Tipp)
- 2 EL Butter

Pro Portion ca. 24 g E, 47 g F, 47 g KH, 730 kcal

Hier würden sich auch gut unsere Hawaiian Buns (Seite 94) eignen. Sie sind zwar weniger knusprig, dafür aber weicher. Ähnlich wie ein Burgerbun

1 Für den Salat Möhre schälen, waschen und in feine Stifte schneiden. Kohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Möhre und Kohl mit 1 EL Essig, Mayonnaise und saurer Sahne verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Für die Röstzwiebeln Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Öl zum Frittieren auf ca. 170 °C erhitzen. Zwiebeln in der Speisestärke wenden, überschüssige Stärke abklopfen und Zwiebeln portionsweise im heißen Öl goldbraun frittieren. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3 Für die Würstchen Chili putzen, längs einschneiden, entkernen und hacken. Tomaten waschen und halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Würstchen darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Chili, 2 EL Essig, beide Senfsorten, Honig und Tomaten zufügen und alles einige Minuten braten, bis die Tomaten zerfallen und die Würstchen gar sind. 4 Würstchen halbieren.

4 Brötchen auf dem Toastaufsatz aufbacken, waagerecht halbieren. Hälften mit Butter bestreichen. Untere Hälften mit Coleslaw, Würstchen samt Tomatensoße und Zwiebelringen belegen. Obere Brötchenhälften darauflegen.

Gemälde: picture-alliance/akg-images/Erich Lessing; Brot: ClicAbout/Unsplash

# Für vollendete Schönheit

## MEISTERLICHE BACKWERKE MIT ANSPRUCH

# Baguette
# MIT GERÖSTETEN KEIMEN

**FÜR 3 STÜCK (À CA. 300 G/16 SCHEIBEN) //**
**ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1¾ STUNDEN + CA. 12½ STUNDEN WARTEZEIT**

### Für den Poolish

- **150 g Weizenmehl** (T 65, siehe Tipp Seite 41; ersatzweise Type 550)
- **150 g Wasser**
- **1 g Salz**
- **1 g Trockenhefe**

### Für den Endteig

- **302 g Poolish**
- **375 g Weizenmehl** (T 65; siehe oben)
- **45 g geröstete Weizenkeime** (siehe Tipp ganz rechts)
- **210 g Wasser**
- **10 g Salz**
- **1 g Trockenhefe**
- **Öl und Mehl zum Bearbeiten**
- Frischhaltefolie
- Backpapier

**Pro Scheibe (bei 48) ca. 1 g E, 0 g F, 8 g KH, 40 kcal**

**1** Für den Poolish in einer Schüssel Mehl, Wasser, Salz und Hefe glatt verrühren. Bedeckt ca. 8 Stunden bei Zimmertemperatur (20–25 °C) gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

**2** Für den Endteig mithilfe eines Teigschabers Poolish, Mehl, geröstete Weizenkeime und Wasser in der Schüssel einer Küchenmaschine zu einem groben Teig vermischen. Diesen bedeckt 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

**3** Für den Endteig Salz und Hefe hinzufügen. Alles mit dem Knethaken bei niedriger Geschwindigkeit (Stufe 2/10) 3 Minuten kneten. Mittlere bis niedrige Geschwindigkeit einstellen (Stufe 4/10), den Teig weitere 10 Minuten kneten.

**4** Mithilfe eines Teigschabers den Teig in einen dünn eingeölten großen Behälter mit Deckel füllen. Den Teig darin im Öl wenden. Bedeckt 1 Stunde zimmerwarm ruhen lassen. Dann den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche stürzen, mit den Händen zu einem Rechteck (15 × 20 cm) drücken. Das untere Drittel des Teigrechtecks bis zur Mitte falten, das obere Drittel darüberklappen. Teig wenden, sodass der Schluss unten liegt. Wieder in den Behälter gleiten lassen, bedeckt weitere 45 Minuten ruhen lassen. Teig noch einmal falten und wenden. 45–60 Minuten ruhen lassen, bis er erneut aufgegangen ist.

**5** Den Teig auf einer dünn bemehlten Arbeitsfläche in 3 gleich große Stücke teilen. Diese zu 10 cm langen und 8 cm breiten Blöcken formen, mit Mehl bestäuben, mit Frischhaltefolie abdecken. Dann 20 Minuten ruhen lassen.

**6** Jedes Teigstück zu einem ca. 36 cm langen Baguette formen (siehe Tipp). Die Baguettes mit 8 cm Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Das Papier zwischen den Baguettes anheben, jeweils eine Falte formen und die Stangen dicht aneinanderschieben; alternativ Bäckerleinen statt Backpapier verwenden. Zwei Geschirrtücher fest aufrollen und unter das Backpapier seitlich von den äußeren Teiglingen schieben, damit jedes Baguette gestützt wird. Alles dünn mit Mehl bestäuben und mit Frischhaltefolie abdecken. Die Baguettes ca. 1 Stunde bei Zimmertemperatur ruhen lassen, bis sie aufgegangen sind.

**7** Ca. 1 Stunde vor dem Backen einen Backstein auf einem Ofengitter in den Backofen schieben (mittlere Schiene). Eine Gusseisenpfanne auf den Boden des Ofens stellen. Backofen 1 Stunde auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Brote aufdecken, die aufgerollten Küchenhandtücher entfernen und das Backpapier auseinanderziehen, damit es flach wird und die Baguettes voneinander getrennt sind. Jedes Baguette 1,5 cm tief der Länge nach einschneiden. Die Stangen samt Backpapier auf den Backstein gleiten lassen. Zum Bedampfen 1 Handvoll Eiswürfel in die Pfanne schütten. Ca. 25 Minuten im Ofen backen, bis die Brote goldbraun und gut aufgegangen sind. Die Baguettes samt Backpapier auf ein Gitter gleiten und vollständig auskühlen lassen.

## FORMVOLLENDUNG VON DER STANGE

Für ein Baguette den Teig grob zu einem langen Rechteck zurechtdrücken; eine Längsseite haben Sie vor sich. Die gegenüberliegende Längsseite ca. ein Drittel weit über die Mitte falten, die Naht mit den Daumenkuppen behutsam andrücken. Die zweite Längsseite in die andere Richtung ebenso falten, auch diese Naht andrücken. Das entstandene dünne Rechteck von der oberen Längsseite zur Hälfte falten; nun liegen beide Längsseiten aufeinander. Mit den Daumenkuppen entlang der Naht drücken, um sie zu schließen. Die Teigstange mehrmals vor und zurück rollen, dabei auf die Enden etwas größeren Druck ausüben.

Die Weizenkeime zum Rösten auf einem Backblech gleichmäßig verteilen. Im vorgeheiztem Backofen bei 180 °C ca. 5 Minuten nur leicht bräunen, sie dürfen nicht zu dunkel werden

Foto: Joerg Lehmann/DK Verlag

# Pain brié
# MIT FÄCHERKRUSTE

**FÜR 2 LAIBE (À CA. 585 G/12 SCHEIBEN) //**
**ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1¼ STUNDEN + CA. 15 STUNDEN WARTEZEIT**

### Für die Pâte fermentée

- **442 g Weizenmehl** (T 65, siehe Tipp Seite 41; ersatzweise Type 550)
- **288 g Wasser**
- **9 g Salz**
- **3 g Trockenhefe**

### Für den Endteig

- **742 g Pâte fermentée**
- **250 g Weizenmehl** (T 65; siehe oben)
- **150 g Wasser**
- **5 g Salz**
- **2 g Trockenhefe**
- **25 g zimmerwarme Butter**
- **Öl und Mehl zum Bearbeiten**
- Frischhaltefolie
- Backpapier

Pro Scheibe (bei 24) ca. 3 g E, 1 g F, 21 g KH, 110 kcal

**1** Für die Pâte fermentée in einer großen Schüssel Mehl, Wasser, Salz und Hefe glatt verrühren. Bedeckt 2 Stunden zimmerwarm (20–25 °C) gehen lassen. Anschließend ca. 10 Stunden kalt stellen, bis sich das Volumen des Vorteigs verdoppelt hat.

**2** Für den Endteig mithilfe eines Teigschabers in der Schüssel einer Küchenmaschine Pâte fermentée, Mehl, Wasser, Salz, Hefe und Butter zu einem groben Teig vermischen. Diesen bei niedriger Geschwindigkeit (Stufe 2/10) 4 Minuten mit dem Knethaken kneten, dann mittlere Stufe (Stufe 6/10) einstellen und den Teig weitere 2 Minuten kneten.

**3** Mithilfe eines Teigschabers den Teig in einen dünn eingeölten großen Behälter mit Deckel füllen. Den Teig darin im Öl wenden. Bedeckt 1–1 ½ Stunden zimmerwarm gehen lassen, bis sich das Volumen des Teiges verdoppelt hat.

**4** Den Teig auf einer dünn bemehlten Arbeitsfläche in 2 gleich große Stücke teilen und diese rund wirken (siehe Tipp). Die Teiglinge mit Mehl bestäuben und mit Frischhaltefolie bedeckt 30 Minuten zimmerwarm ruhen lassen.

**5** Die Teiglinge zu Bâtards formen (siehe Tipp). Wenn der Teig sich dem Formen widersetzt, noch einige Minuten ruhen lassen und erst fortfahren, wenn 25–30 cm lange Bâtards machbar sind. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Jeden Bâtard 6-mal von oben bis unten parallel ca. 1,5 cm tief einschneiden. Die Bâtards mit Mehl bestäuben und mit Frischhaltefolie bedeckt noch ca. 1 Stunde gehen lassen.

**6** Ca. 1 Stunde vor dem Backen einen Backstein auf einem Ofengitter in den Backofen schieben (mittlere Schiene). Eine Gusseisenpfanne auf den Boden des Ofens stellen. Den Backofen 1 Stunde auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Brote samt Backpapier auf den Backstein gleiten lassen. Zum Bedampfen 1 Handvoll Eiswürfel in die Pfanne schütten. Die Brote ca. 30 Minuten im Ofen backen, bis sie goldbraun sind. Dann das Pain brié samt Backpapier auf ein Gitter ziehen, vollständig auskühlen lassen.

Gemälde: picture-alliance/akg-images/Erich Lessing/Erich Lessing

### DAS BILD ZUM BROT

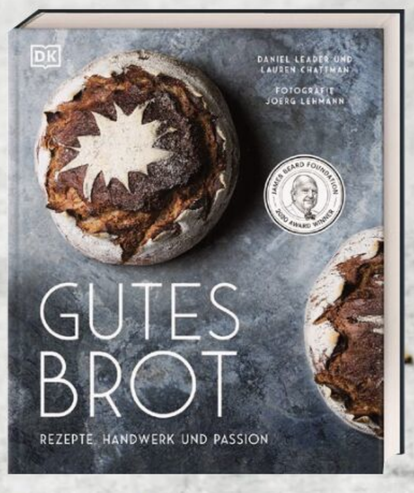
*„Die Geburt der Venus", Göttin der Liebe und Schönheit, ist ein Werk epischen Ausmaßes. Nicht nur, weil Sandro Botticelli sie auf einer Fläche von fast 2 × 3 Metern malte. Auch, weil er dabei die ästhetische Vollkommenheit des nackten Frauenkörpers zelebriert – zum ersten Mal seit der Antike. Und das in einer Zeit, in der eigentlich nur biblische, nicht mythologische Motive Darstellung fanden.*

## BÄUCHLEIN IN BESTFORM

Für eine Kugel den Teig grob rund zusammenfassen. Die Hände darauflegen und den Teig in engen Kreisen auf der Arbeitsfläche bewegen. Ziehen Sie ihn dabei mit den Handballen auf sich zu. Unebenheiten unter die Kugel ziehen und ihr so eine feste Hülle verleihen.

Um einen Bâtard zu formen, die Handflächen mittig auf eine Teigkugel legen. Das Stück mit leichtem, gleichmäßigem Druck vor und zurück rollen, die Hände dabei auseinanderführen. Zwei-, dreimal wiederholen, bis der Bâtard die gewünschte Länge hat. Die Enden durch stärkeren Druck nach unten spitz formen.

Foto: Joerg Lehmann/DK Verlag




In „Gutes Brot" bündeln Bäckerpionier Daniel Leader und Konditorin Lauren Chaffman passioniertes Wissen, Rezepte und Geschichten rund um traditionelles wie kunstfertiges Brothandwerk. 368 Seiten, DK, 29,95 €

Foto: Joerg Lehmann/DK Verlag

# LOCKER-FLOCKIGES
# Leinsamenbrot

FÜR 2 KASTENBROTE (À CA. 550 G/12 SCHEIBEN) // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ½ STUNDEN + WARTEZEIT

**Für das Hefequellstück**

- 40 g Leinsamen
- 22 g Weizenflocken
- 25 g Roggenflocken
- 2 g Trockenhefe
- 120 g Wasser (37 °C)

**Für den Endteig**

- 425 g Weizenvollkornmehl
- 95 g Roggenmehl (Type 1150)
- 212 g Quellstück
- 2 g Trockenhefe
- 13 g Salz
- 307 g Wasser
- 38 g dunkler Rübensirup

**Außerdem**

- Öl und Mehl zum Bearbeiten
- 22 g Weizenflocken
- Frischhaltefolie

Pro Scheibe (bei 24) ca. 3 g E, 1 g F, 17 g KH, 95 kcal

**1** Für das Hefequellstück in einer Schüssel Leinsamen, Weizen- und Roggenflocken, Hefe und warmes Wasser glatt verrühren. Bedeckt ca. 4 Stunden zimmerwarm (20–25 °C) quellen lassen.

**2** Für den Endteig mithilfe eines Teigschabers in der Schüssel einer Küchenmaschine Weizenvollkorn- und Roggenmehl, Quellstück, Hefe, Salz, Wasser und Sirup zu einem groben Teig vermischen. Diesen mit dem Knethaken bei niedriger Geschwindigkeit (Stufe 2/10) 2 Minuten kneten. Mithilfe des Teigschabers den Teig zur Schüsselmitte schaben. Mittlere bis niedrige Geschwindigkeit einstellen (Stufe 4/10) und den Teig weitere 8 Minuten kneten; falls nötig, das Gerät zwischendurch immer mal anhalten und Schüsselboden und -wand sauber schaben.

**3** Mithilfe eines Teigschabers den Teig in einen dünn eingeölten großen Behälter mit Deckel füllen. Den Teig darin im Öl wenden. Bedeckt ca. 1 ½ Stunden gehen lassen, bis sich das Volumen fast verdoppelt hat.

**4** Den Teig auf eine dünn bemehlte Arbeitsfläche stürzen, in 2 gleich große Stücke teilen und diese zu Rechtecken zwischenwirken. Diese mit Mehl bestäuben und dann mit Frischhaltefolie bedeckt 15 Minuten zimmerwarm ruhen lassen.

**5** Den Teig zu Kastenbroten formen (siehe Tipp) und die Teiglinge in zwei eingeölte und dünn mit Weizenflocken ausgestreute Kastenformen (22,5 × 12,5 cm) legen. Teigoberflächen behutsam mit Wasser bepinseln und mit übrigen Flocken bestreuen. Offen 1–1 ½ Stunden zimmerwarm gehen lassen, bis das Volumen sich um die Hälfte vergrößert hat.

**6** Den Backofen auf 190 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Formen auf ein Ofengitter stellen und auf der mittleren Schiene in den Ofen schieben. Die Brote 45–50 Minuten im Ofen backen, bis sie sich von den Formwänden lösen und die Kruste dunkelbraun ist. Die Laibe auf ein Gitter stürzen und sofort umdrehen. Vor dem Anschneiden vollständig auskühlen lassen.

## AUF NAHT UND KANTE GEFALTET

Teig zu einem Rechteck drücken. Die kurzen Enden des Rechtecks jeweils zur Mitte falten und kurz andrücken. Den Teig wieder zu einem Rechteck zurechtdrücken, dann die langen Kanten zur Mitte falten und die Naht mit den Fingerspitzen schließen. Mit dem Schluss (der »Naht«) nach unten in eine vorbereitete Kastenform legen.

# DAS BROT–ABC

**SIE STEHEN NOCH AM ANFANG IHRER BROTBACK-KARRIERE? HIER KOMMT GEBÜNDELTES WISSEN ZU FACHJARGON UND WAS DAHINTERSTECKT**

## A

**ÄHRE** Schützende Hülle um das wachsende Getreidekorn aka der Anfang allen Brotes – bevor sie in der >> Getreidemühle radikal zu Mehl zerhäckselt wird.

**ALTBACKEN** oder „oll" wird Brot nicht etwa gebacken, sondern von selber – je nach Sorte am Tag danach oder einige Zeit später. Gut für Knödel, Croûtons, Paniermehl oder Arme Ritter.

**AUFBEWAHREN** sollte man frisches Brot im Tontopf oder Brotkasten (mit Luftlöchern). In Plastik gewickelt schimmelt es schnell, im Kühlschrank trocknet es aus. Beste Alternative: >> Einfrieren.

## B

**BACKFERMENT** Mildes Backtriebmittel mit wilden >> Hefen, etwa aus Honig. Auch geeignet für glutenarme oder -freie Brote; braucht allerdings eine relativ lange >> Teigführung, also eher was für geduldige Zeitgenossen.

**BACKMALZ** Brotzutat aus Getreide, sorgt für gute Farbe, Aroma und Kruste. Ersatzweise Zuckerrübensirup oder Honig verwenden.

**BACKSTEIN** Flacher, meist blechgroßer Stein („Pizzastein"), oft aus Schamotte. Wird im Ofen gründlich mit aufgeheizt, damit er beim Backen die Hitze ans Gebäck abgibt und köstliche >> Krusten produziert.

**BROTSTEMPEL** mit persönlicher Signatur, die man in den >> Teigling drückt (gibt es etwa bei teigstempel-individuell.de). Same, same, but different: selbst gemachte (Papier-) Schablonen, durch die ein Mehlmuster aufs Brot gestäubt wird.

## C

**CUTTER** Zum Einritzen der Brotoberfläche. Kann nicht scharf genug sein – also nur Mut zu Rasierklinge oder Teppichmesser, aber bitte exklusiv in der Küche verwenden.

## D

**DAMPF** Hält beim Backen die >> Kruste elastisch, siehe auch >> Schwaden.

## E

**EINFRIEREN** ist besonders für größere Brotmengen der beste Frischegarant: in Scheiben geschnitten, die im Toaster direkt aufgetaut werden können, oder am Stück: Erst langsam über Nacht auftauen und dann kurz im heißen Ofen aufbacken.

## F

**FALTEN** Verdichtet den Brotteig während des >> Gehens, siehe Seite 87.

**FENSTERN** Bezeichnet das gleichmäßige Einreißen der Oberfläche eines (Weizen-) Brotes beim Abkühlen. Spricht für optimale Ofenbedingungen und eine vorbildliche >> Kruste und könnte dem Backenden durchaus ein Liebesständchen entlocken.

## G

**GÄRKORB** Runder oder ovaler Behälter, meist aus Peddigrohr, in dem der >> Teigling beim >> Gehen in Form gehalten wird. Sorgt für eine dichtere >> Krume und ein schönes Muster auf der Brotoberfläche. Brot vor dem Backen vorsichtig aufs Blech stürzen, Korb nicht mitbacken.

**GEHEN** Arbeitsvorgang der Hefe, bei dem sich das Teigvolumen vergrößert und lockert, siehe Seite 87.

**GETREIDEMÜHLE** Vermahlt Körner zu Mehl – in der Industrie im Einsatz oder elektrisch betrieben auch in Haushaltsgröße. Dabei robuste, schwere Exemplare mit hochwertigem Mahlwerk wählen – ist kostspielig, belohnt aber mit bester Qualität.

**GLUTEN** Elastisches Klebereiweiß in klassischen Getreidesorten, siehe Seite 42.

## H

**HEFE** Wichtige Triebkraft für luftigen Brotteig, siehe Seite 43.

## K

**KRUME** Das Innere des Brotes, von der >> Kruste umgeben.

**KRUSTE** Äußere Ummantelung vom Brot, von wild aufgerissen und knusprig bis weich und ebenmäßig. Schützt vor Austrocknen und Schimmel. Aroma in konzentrierter Form.

## M

**MEHLTYPE** Steht für den Ausmahlgrad und damit verbunden den Mineral- und Ballaststoffgehalt eines Mehls, siehe Seite 42.

## P

**PSEUDOGETREIDE** Pflanzen, die biologisch gesehen nicht zur Getreidefamilie gehören, aber ähnlich verwendet werden, wie Amaranth, Buchweizen, Quinoa. Enthalten kein >> Gluten und produzieren daher pur nur flache (Fladen-)Brote, siehe Seite 42.

## Q

**QUELLSTÜCK** Mischung grober Zutaten, wie Körner, Schrot, Flocken etc., die in Flüssigkeit eingeweicht werden, bevor sie in den Brotteig kommen.

## R

**RANDSCHICHT** Äußere Hülle der Getreidekörner, liefert viele Ballaststoffe. Je höher der Anteil im Mehl, desto höher die >> Mehltype.

## S

**SAUERTEIG** Teigzugabe und Triebmittel für lockeres, bekömmliches und aromatisches Brot (siehe rechts). Leicht selbst herzustellen, siehe Seite 43.

**SCHEUERN** nennt man das >> Wirken von Brötchen.

**SCHLUSS** Naht, die beim Formen des >> Teiglings entsteht, siehe Seite 87.

**SCHWADEN** Wasserdampf im Ofen, der das Brot zu Beginn des Backens einnebelt („beschwadet"). Verbessert die >> Krustenbildung, siehe Seite 88.

## T

**TEIGFÜHRUNG** Herstellungsprozess vom Brotteig bis zum Backen. Man unterscheidet warm oder kalt, Langzeit- und Kurzzeit-, ein- oder mehrstufige Führungen, Letztere unter anderem mit >> Vorteig.

**TEIGKARTE** Unscheinbares Objekt mit vielen nützlichen Funktionen: Hilft zuverlässig beim >> Falten des Teiges in der Schüssel, beim Teigportionieren oder Umheben des >> Teiglings.

**TEIGLING** Der noch ungebackene, bereits geformte Laib – egal ob nun kleines Brötchen oder großes Brot.

## V

**VORTEIG** Angerührtes Gemisch aus Hefe, Mehl und Flüssigkeit in kleiner Menge, das vorab geht. Sorgt für Reifung und Triebkraft, macht Brote aromatischer und bekömmlicher. Typische Arten sind Poolish (siehe Seite 138), Pâte fermentée (siehe Seite 140), Sponge oder Biga.

## W

**WIRKEN** Bäckerjargon für das Formen des Brotes, siehe Seite 87.

## Y

**YUDANE** Vorteig nach japanischer Art, siehe Seite 83.

## Z

**ZUSAMMENZIEHEN** Macht der Teig manchmal beim >> Wirken, weil das >> Gluten durch das Verformen „gestresst" ist. Abhilfe schafft die >> Zwischengare.

**ZWISCHENGARE** 5–15-minütige Ruhephase zwischen zwei Arbeitsschritten, die die Klebereiweiße im Teig wieder entspannt und verhindert, dass die Teigoberfläche reißt.

Auf den ersten Blick schwer zu glauben, aber dieses blubbernde Etwas wächst einem schnell ans Herz. Sie werden es füttern, pflegen und sich um sein Überleben sorgen. Gratulation zum Sauerteig-schützling!

# FÜR SALAT FAST ZU SCHADE

**UNSER EAT-CLUB-OLIVENÖL**

- sortenreines Single-Farm-Produkt
- nachhaltig-ökologisch erzeugt in 2. Generation
- aus der Region Kalamata, der Heimat uralter Olivenhaine
- Anbau, Ernte und Abfüllung in Familienhand
- aufgezogen von griechischer Sonne und Meereswind
- erhältlich über Amazon und www.eat-club.de/olivenoel
Oder direkt hier bestellen:

Demnächst im

# So schmeckt Zuckerfrei

**GEMACHT MIT: LIEBE, NATÜRLICHER SÜSSE UND RAFFINESSE**

**ERDACHT OHNE: VERSTECKTE INSULINKEULEN, ZUCKERFALLEN UND VERZICHT**

Zweierlei unerhört gute Knusperpizzette

Schoko-Schaumkuss-Cupcakes

Naked Cake mit Sommerbeeren

Mini-Gugel mit Limetten-Minz-Creme

**SPECIAL GUEST:**
**GÜLDANE ALTEKRÜGER AUS DER WÖLKCHEN-BÄCKEREI**

Erscheint am 27. APRIL 2022

# JETZT 1 JAHR „So schmeckt …“ LESEN UND GESCHENK SICHERN!

ZUM SELBST LESEN ODER VERSCHENKEN

+ 20 € Tchibo GUTSCHEIN
PRÄMIEN-NR. TCH20

ODER + 20 € dm GUTSCHEIN
PRÄMIEN-NR. DM20

## IHRE VORTEILE:

KEINE AUSGABE VERPASSEN

TOLLE PRÄMIE

ODER WMF DIGITAL-KÜCHENWAAGE
PRÄMIEN-NR. WMF-470

STILVOLLE FLACHE KÜCHENWAAGE MIT DIGITALANZEIGE. WIEGT BIS 5 KG EXAKT AB.

## Jetzt bestellen:

## 040 6077 6077 88

## SERVICE-ABO@FUNKE-ZEITSCHRIFTEN.DE

## EATCLUB.TV/JAHRESABO + EATCLUB.TV/GESCHENKABO

JAHRESABO: WA_E2202S GESCHENKABO: WA_E2202G

So schmeckt erscheint 6x im Jahr. Jahresabonnementpreis nur 44,40€ inkl. Porto. Nach Ablauf des Mindestbezugszeitraumes ist das Abonnement jederzeit kündbar. Alle Preise inkl. Mehrwertsteuer. Angebot gilt nur in Deutschland. So schmeckt erscheint in der FUNKE LIFE GmbH, Großer Burstah 18-32, 20457 Hamburg. Registergericht Hamburg HRB 134730.

# GASTROBACK®

119,99€

Art.-Nr. 42823

## FÜR EINEN PERFEKTEN START IN DEN TAG

www.gastroback.de

## DESIGN BROTBACKAUTOMAT ADVANCED

**Unboxing, Lieferumfang & Funktionen**

Art.-Nr. 42823

119,90€

Art.-Nr. 41150

109,99€ UVP

Art.-Nr. 42396

gastroback_deutschland

gastroback_deutschland

gastroback_deutschland

gastroback