

**Brot**

# Brot

Gesund und bekömmlich backen

## BROT ALS BEIKOST

Lecker für die  
Kleinsten backen

## GRÜNE VANILLE

Exotische Brote  
mit Pandan

## AUF VORRAT BACKEN

So funktioniert die  
Unterbruch-Methode

## DIE RICHTIGE BINDUNG

Nützliche gluten-  
freie Zutaten

IM HEFT

Mehr als  
**30 Rezepte**  
kreativ &  
gelingsicher

So bringen Samen und  
Saaten mehr Vielfalt ins Gebäck

# Geschmacks- verstärkung



6,90 EUR

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

# Jetzt vorbestellen

Gesund und bekömmlich backen

## Picknick Brot

www.brot-magazin.de

Mehr als 30 Rezepte  
gelingicher,  
kreativ & leicht  
umsetzbar

Brot, Gebäck und Beilagen  
fürs Essen im Grünen

### Schmackhaftes für unterwegs

Wollen wir auch in diesem Heft?

 Zupfbrot mit Kräutern	 Aromatische Focaccia	 Roggenbaguette	 Fluffiges Sandwichbrot	 Krosses Knäckebrot
 Knoblauchwecken	 Pikante Brioches	 Joghurt-Scones	 Kreatives Fladenbrot	 Gefüllte Hörnchen

9,90 EUR  
A: 10,90 Euro, CH: 15,10 sFR, BeNeLux: 11,70 Euro

Ein Sonderheft von  
**Brot & SPEISEKAMMER**

Sommerzeit ist Picknickzeit. Mit Familie und dem Freundeskreis unterwegs, braucht es gutes Brot oder Brötchen, Fingerfood sowie frische Beilagen für jeden Geschmack. Das neue SPEISEKAMMER- und BROTSonderheft PicknickBROT bietet dafür reichlich Inspiration. Ganz gleich, ob an einem schattigen Plätzchen im Grünen, einem Rastplatz unterwegs oder der Wiese am Badensee – alles muss rein in den Korb und gut verschlossen transportiert werden können. Auf das volle Aroma frisch gebackenen Brotes, von Wraps, Sandwiches und schmackhaften Aufstrichen sowie auf selbst gemachte Beilagen, knackiges Obst, Gemüse sowie Wurst, Käse und Co. muss dabei niemand verzichten. Im Sonderheft finden sich spannende Hintergrundartikel und mehr als 30 gelingsichere Rezepte.

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



# EDITORIAL

## Liebe Leserin, lieber Leser.

04/2023

Na gut, das Geständnis mag nicht ganz überraschend sein. Aber – ich liebe Brot. Und das in allen Facetten. Daher meine ich auch, dass man den Nachwuchs gar nicht früh genug an Kruste und Krume gewöhnen kann. Klassisches Brot, das wir als Erwachsene lieben, ist dafür nicht unbedingt geeignet. So übersteigt zum Beispiel der Salzgehalt deutlich das, was man Kleinkindern anbieten sollte.

In dieser Ausgabe beschäftigen wir uns daher ausführlicher mit Beikostbrot. Natürlich nicht ohne passende Rezepte. Und die sind letztlich nicht nur für die Kleinsten interessant. Auch zu salzärmer Ernährung passen die Gebäcke hervorragend. Oder man erhöht den Salzgehalt nach eigenen Vorlieben. Das ist ja so wunderbar an Brot – jedes Rezept lässt sich dem persönlichen Geschmack anpassen.

Eine Möglichkeit sind Samen und Saaten im oder auf dem Brot. Mit ihnen lassen sich Gebäcke optisch, geschmacklich, aber auch in ihrem Nährwert aufwerten. Dabei gibt es ein paar Dinge zu beachten. Welche – das erklären wir in dieser Ausgabe.

Und natürlich fehlt auch ein Blick in andere Teile der Welt nicht. Diesmal beschäftigen wir uns mit Pandan. Das Extrakt der Pflanze findet sich in seiner Herkunftsregion Südostasien oft in Gebäcken. Es gibt ihnen eine charakteristische grüne Farbe, aber auch ein an Vanille erinnerndes Aroma. Hierzulande findet man die Pflanze im Kühlregal oder getrocknet in asiatischen Lebensmittelgeschäften. Ihr Konzentrat lässt sich online in Flaschen oder Dosen bestellen.

Meine Bestellung hängt leider seit Wochen in einem Verteilzentrum fest. Sonst hätte ich längst von eigenen Erfahrungen berichten können. Denn das Lesen des Textes sowie die Rezepte haben mich neugierig

gemacht. Ich will das unbedingt selbst ausprobieren. Dabei bin ich auf den Geschmack gespannt – und auf die Reaktionen im Freundeskreis auf grünes Brot.

Auch das sind Gründe, Brot zu lieben – die riesige Vielfalt in Formen und Aromen sowie der Einfluss vieler Kulturen. Eine breite Auswahl vom klassischen Mischbrot über einen mit Spaghetti gefüllten Laib bis hin zu Pandan-Toast findest Du in dieser Ausgabe. Beim Ausprobieren, Experimentieren, Lernen, Erfahrungssammeln und vor allem beim Genießen wünsche ich Dir viel Spaß und mit der Lektüre dieser Ausgabe viele neue Erkenntnisse.

Herzliche Grüße

Sebastian Marquardt, Chefredakteur

 @brotmagazin

 /BrotMagazin

 brot-magazin.de

Unsere Facebook-Gruppe:

 facebook.com/groups/brotforum

Euer BROT an:

 redaktion@brot-magazin.de

BROTAkademie:

 brot-akademie.com

# Inhalt 04/2023

## Glutenfrei leben

● **Glutenfreie Bindemittel –**  
so bekommt man saftige und elastische Teige

Seite 82

## Verschiedenes

Editorial

Seite 3

Neuheiten

Seite 6

Meldungen rund ums Backen und Genießen

Mühlen-Finder

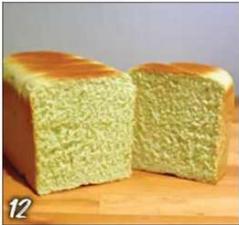
Seite 18

Ausgewählte Adressen für gutes Mehl

Euer BROT

Seite 48

Was Leserinnen und Leser backen



12

Pandan-Toast



13

Pandan-Bubblebread



14

Quinoa-Buchweizen-Laib



16

Gelaugte Burger Buns



17

Auffrischlaib



18

Obstsalataufstrich



20

Urige Sesamliebe



26

Apfel-Hefewaffeln



27

Beikost-Brötchen



28

Knabber-Dinkelstangen



29

Baby-Pizzastreifen



35

Lochhamer Kruste



36

Lochhamer  
Dinkelvollkornbrot



37

Kidneybohnen-Creme



38

Durumdum



40

Mischiwischi



42

WeiWeiMai



44

Dinkelwinkel



46

Haferafafer



51

Ruchmehl-Hausbrot



60

Lieblingskrusties



61

Rustikaler Bauernlaib



74

Spaghetti-Brot



76

Graved Lachs-Apfelsalat



78

Der Flensburger in Bierteig

<b>Inspiration</b> Alles rund ums Brot: Bücher, Blogs, Instagram & Co.	<b>Seite 52</b>
<b>BROTLaden</b> Nützliche Produkte fürs heimische Backen	<b>Seite 68</b>
<b>Shopfinder</b> Onlineshops empfehlen sich	<b>Seite 73</b>
<b>Glossar</b>	<b>Seite 95</b>
<b>Vorschau/Impressum</b>	<b>Seite 98</b>

## Selbst ist das Brot

- **Brot als Beikost** – gesunde Backwaren für die Aller kleinsten **Seite 22**
- **Unterbruch-Methode** – wie man leckere Brote auf Vorrat backt **Seite 30**
- **Geschmacksverstärkung** – Vielfalt durch Samen und Saaten in Gebäcken **Seite 56**

## Brot & die Welt

- **Die Vanille Südostasiens** – aromatische Brote mit Pandan backen **Seite 10**
- Zu diplomatisch für Markus Lanz** – das Handwerk des Dorfbäckermeisters Stefan Richter **Seite 62**



80 Eisüberraschung



87 HaBuKa-Brot



88 Sesamstangen



89 Japanisches Milchbrot



90 Mohn-Sesam-Wurzelbrot



92 Fränkischer Brotzeitopf



94 Erdbeer-Basilikum-Mus

- Titelthemen
- Speed-Baking
- Glutenfrei



Titelbild: stock.adobe.com – VIKTORIIA DROBOT

# Wie dieses Heft funktioniert

## Vorab

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

## Philosophie

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

## Temperaturen

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

## Wasser

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

## Zeitangaben

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

## Sauerteig

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

## Die Bewertung

Wir haben jedem Brot einen Schwierigkeitsgrad zugeordnet.

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

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

## Fachbegriffe

Brotbacken kommt nicht ohne Fachbegriffe aus. Ab Seite 95 findet Ihr daher ein Glossar, in dem alle wichtigen Fachbegriffe kurz erklärt werden. Für den tieferen Einstieg ins Back-Vokabular empfehlen wir die Website [www.baeckerlatein.de](http://www.baeckerlatein.de)

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

- Instagram: @brotmagazin
- Facebook: /BrotMagazin
- Facebook Group: facebook.com/groups/brotforum
- Website: [www.brot-magazin.de](http://www.brot-magazin.de)
- Rezept-Suche: [www.brot-magazin.de/rezepte](http://www.brot-magazin.de/rezepte)

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

Dänische Schneebesen eignen sich sehr gut, Teige von Hand zu verrühren. So bietet sich auch der neue **Teigrührer** von Fackelmann für No-knead-Brotteige an. Der Griff des Küchenhelfers ist laut Hersteller ergonomisch geformt und aus Buchenholz gefertigt. Der Werkstoff wurde nach Herstellerangaben durch den Forest Stewardship Council zertifiziert, eine internationale Non-Profit-Organisation. Nach Gebrauch lässt sich der Teigrührer einfach per Hand abspülen. Der Preis: 8,99 Euro.

 [fackelmann.de](http://fackelmann.de)

# Neuheiten



Die neue **Bio-Brot-Backmischung** Bake&Relax hat das Sauerteig-Unternehmen Böcker nach eigenen Angaben für besondere Ernährungsanforderungen entwickelt. Sie ist laut Hersteller glutenfrei, Bio, vegan, ohne Zusatz von Weizen und enthält von Natur aus wenig Amylase-Trypsin-Inhibitoren (ATI), die als schwer verdaulich gelten. Die Mischung beinhaltet Mehl aus Reis, Buchweizen, Kichererbsen, Leinsaat und Hafer, daneben Kartoffelstärke, getrockneten Sauerteig, Flohsamenschalen, Glukosesirup, Apfelfasern und Meersalz. Der Preis für die 400-Gramm-Packung beträgt 6,49 Euro.

 [sauerteig.shop](http://sauerteig.shop)



Mit der neuen Haselnuss-Dattel-Creme präsentiert Alnatura einen neuen veganen Brotaufstrich in Bio-Qualität. Laut Hersteller besteht die Creme aus nur drei Zutaten und erhält ihre Süße aus Bio-Datteln. Für zusätzliches Aroma sorgen geröstete Bio-Haselnüsse. Die dritte Zutat im Bunde ist Bio-Kakaopulver. Das 240-Gramm-Glas ist für 4,99 Euro erhältlich.

 [alnatura.de](http://alnatura.de)

Ein dreiteiliges Set **Vorratsgläser** mit Holzdeckel von Econovo ist im Avocadostore zu bekommen. In den Gläsern soll man Gewürze und andere Zutaten luftdicht verschließbar aufbewahren können. Die Behältnisse sind aus chemikalien- und temperaturbeständigem Borosilitglas gefertigt und stapelbar. Der Deckel wurde aus Akazienholz hergestellt. Jedes Glas ist mit Deckel 11 Zentimeter hoch, hat eine 7,5 Zentimeter breite Öffnung und fasst 600 Milliliter. Das dreiteilige Set kostet im Handel 41,- Euro.

 [avocadostore.de](http://avocadostore.de)



Neu im Sortiment von Häussler sind die **Messbecher aus Emaille**. Sie eignen sich, um Koch- sowie Backzutaten wie Mehl, Zucker, Milch, Wasser und andere kalte oder heiße Flüssigkeiten zu portionieren. Im Inneren der Becher sind zwei Skalen zur Abmessung der Mengen angebracht. Als Kochgeschirr aus Emaille mit Eisenkern können die Behälter außerdem laut Hersteller auf allen Herdarten verwendet werden. Die Becher sind mit einem Fassungsvermögen von 0,5 Liter in den Farben Rosa und Pure Grey für 31,99 Euro sowie in der Größe 1,0 Liter für 29,99 Euro zu bekommen.

 [backdorf.de](http://backdorf.de)



Mit dem **Teigroller Rego** von Gefu soll man Teige glatt, gleichmäßig und millimetergenau auf die gewünschte Teigdicke ausrollen können. Das Gerät ist laut Hersteller für die Herstellung von Plätzchen, Kuchen, Pasta und Pizza sowie Tortenböden geeignet. Um die passende Teigdicke zu erreichen, werden Silikonringe für eine Dicke von 0 Millimeter, 2,5 Millimeter, 5, 7 oder 10 Millimeter aufgesteckt, dann kann losgerollt werden. Eine integrierte Messskala zeigt Teigbreiten bis 38 Zentimeter an. Der Teigroller besteht aus Edelstahl, ist nach Herstellerangaben hygienisch, geschmacks- sowie geruchsneutral. Er ist zum Preis von 24,95 Euro erhältlich.

 [gefu.com](http://gefu.com)



Um Mehl oder Zucker von Klümpchen zu befreien, muss manchmal ein Sieb her. Mit dem **Mehl- und Puderzuckersieb** Siva von Gefu soll das leicht und schnell gelingen. Das feinmaschige Sieb ist laut Hersteller mit einer Hand bedienbar und für Mehl, Puderzucker, Kakaopulver sowie andere trockene Backzutaten geeignet. Die Füllmenge beträgt 400 Gramm bei Mehl und 300 Gramm bei Puderzucker. Der Küchenhelfer kostet 29,95 Euro.



gef়u.com

Der **Brot-Bräter** von Le Creuset besteht aus Gusseisen und entwickelt daher laut Hersteller im Ofen die benötigte Hitze für ein hervorragendes Backergebnis. Die spezielle Kuppelform eignet sich für runde Laibe, schließt den Dampf ein und lässt ihn im Inneren für einen optimalen Ofentrieb zirkulieren. Auf dem Boden der Form kann ein Teigling leicht platziert werden. Nach dem Backen lässt sich das Brot gut vom Boden lösen. Dank der emaillierten Innenauskleidung ist der Bräter gut zu reinigen. Er eignet sich für alle Herdarten bis zu einer Maximaltemperatur von 260°C und ist mit einem Durchmesser von 24 Zentimeter in den Farben Ofenrot, Kirschrot sowie Schwarz zum Preis von 259,- Euro erhältlich.



lecreuset.de

**Brotaufstriche** von Yummy's gibt es in den Geschmacksrichtungen Nuss-Nougat-Traum, Vanille-Zauber, Schoko-Glück sowie Karamell-Liebe. Besonders werden sie durch Knusperstückchen, zum Beispiel Schoko-Keks, Karamell oder Krokant. Die Zutatenliste enthält laut Hersteller weder Farb- noch Konservierungsstoffe oder Palmöl. Der Preis für das 350-Gramm-Glas beträgt 4,99 Euro.



yummys.eu

Seit kurzem kommen die **Deli-Reform-Produkte** Das Original, Die Leichte und Sommerfrische in neuem Design daher. Hintergrund der Neugestaltung ist laut Hersteller der Wunsch der Kundschaft nach offener Markenkommunikation und Transparenz. So sollen die Ernährungsvorteile der Produkte stärker betont werden, da sie vegan sind und mit ihrer Hauptzutat Rapsöl Omega-3-Fettsäuren liefern. Die neue 500-Gramm-Verpackung besteht nach Herstellerangaben aus 63 Prozent recyceltem Kunststoff. Die verschiedenen Varianten kosten im Handel zwischen 2,19 und 2,49 Euro.



Mit den beiden Bio-Sorten Grillgemüse und Senf-Dill präsentiert das Unternehmen Tartex seine aktuelle Sommeredition. Beide **Aufstriche** sind laut Hersteller vegan und in Bio-Qualität. Sowohl als Brotbelag als auch beim Grillen oder zum Verfeinern von Soßen bringt man so schmackhafte Würze auf den Tisch. Verwendet wurden bei der Sorte Grillgemüse unter anderem gelbe Linsen, in der Sorte Senf-Dill sind nach Herstellerangaben keinerlei Geschmacksverstärker, Farb- und Aromastoffe zugesetzt. Das 135-Gramm-Glas kostet jeweils 2,89 Euro. Die Sommeredition steht im Zeitraum April bis Juni 2023 im Supermarkt-Regal.

[tartex.de](http://tartex.de)

Auf der **Brötchen-Backform** von Zenker finden zwölf Gebäckteilchen Platz. Sie ist nicht nur für die Herstellung von Brötchen, sondern zum Beispiel auch für Dampfnudeln oder Buchteln geeignet. Laut Hersteller lässt sich die Form einfach einfetten, mit Teiglingen befüllen und dann bei bis zu 230°C in den Ofen geben. Sie hat die Maße 36 x 27 x 5 Zentimeter und kostet 16,99 Euro.



[zenker-backformen.de](http://zenker-backformen.de)



Wer kräftige Krusten liebt, legt meist Wert auf ein scharfes **Brotmesser**. Hier könnte das Comfort Pro Brotmesser von Zyliss in Frage kommen. Das Messer ist 20 Zentimeter lang, verfügt laut Hersteller über eine eisgehärtete sowie rost- und korrosionsfreie Edelstahl-Klinge mit Wellenschliff. Es soll sowohl auf harten als auch auf weichen Oberflächen perfekt schneiden können. Nach Herstellerangaben ist der Griff ergonomisch und liegt gut in der Hand, sodass präzises Schneiden gewährleistet ist. Der Preis liegt bei 34,- Euro.

[zyliss.ch](http://zyliss.ch)



[deli-reform.de](http://deli-reform.de)



## Pandan als Backzutat

# Die grüne Vanille Südostasiens

Die Blätter der Pandanpflanze werden in Südostasien zum Aromatisieren von herzhaften und süßen Speisen verwendet. Als Extrakt verleihen sie Backwaren und Süßspeisen eine charakteristische hellgrüne Farbe. Das Aroma der Pandanblätter kann als grasig oder nussig mit einer deutlichen Vanillenote beschrieben werden, die besonders gut zu Kokos passt.

Text & Bilder:  
Lisa Rixrath

**W**er schon einmal eine Reise nach Südostasien gemacht hat, kennt sie bestimmt: süße, giftgrüne Kuchen in den Bäckereien, die herrlich nach Vanille und Kokos duften. Für die Region sind diese Süßspeisen typisch und sie alle haben eine wichtige Zutat gemein – die Blätter der Pandanpflanze. Diese besondere Pflanze aus der Gattung der Schraubenbäume gibt Backwaren nicht nur eine besondere Farbe, sondern auch den charakteristischen Geschmack.

### Alternative zu Vanille

Am besten lässt sich das Aroma von Pandan als leicht nussig, grasig und mit deutlichen Vanille-Noten beschreiben. Tatsächlich kommt Pandan in den Bäckereien Südostasiens häufiger zum Einsatz als die im Vergleich dazu teurere Vanille. Aus diesem Grund hat man der grünen Pflanze auch den Spitznamen „Vanille Südostasiens“ gegeben. Die ganzen Blätter oder ein Extrakt daraus sind aber nicht nur in süßen Speisen beliebt, sondern verleihen auch gedämpftem Reis oder Fleisch- sowie Fischgerichten ein florales Aroma.

Frische Pandan Blätter findet man in den Kühlregalen der meisten asiatischen Supermärkte



Hierzulande findet man die frischen Blätter abgepackt in den Kühltheken der meisten asiatischen Supermärkte. Zudem gibt es oft Pandan-Aroma, -Extrakt oder -Pulver im Sortiment. Bei diesen Zutaten sollte allerdings auf jeden Fall die Zutatenliste geprüft werden: Eigenes, aus frischen oder aufgetauten Blättern bereitetes Extrakt besteht nur aus Pandan und Wasser oder alternativ



Die Pandanblätter in fingerbreite Stücke schneiden



Die Stücke der Pandanblätter pürieren



1 + 2) Unter die pürierten Blätter Milch (Bild oben) oder Wasser mischen und das Püree anschließend durch ein Sieb (alternativ Käsetuch) drücken, um die Flüssigkeit zu extrahieren

Milch – in fertigen Pasten oder Pulvern können hingegen unerwünschte Zusatzstoffe enthalten sein.

### Pandan-Extrakt herstellen

Die Herstellung von eigenem Pandan-Extrakt ist einfach und erfordert nur zwei Zutaten: Pandanblätter und Flüssigkeit. In der Regel kommen Wasser oder Milch zum Einsatz. Auf 50 g Pandanblätter nimmt man 240 g Flüssigkeit. Die Extrakt-Ausbeute liegt ungefähr bei der Menge der zugesetzten Flüssigkeit. Aus 240 g Wasser oder Milch sowie 50 g Blättern gewinnt man also etwa 240 g Extrakt, das dann als Schüttflüssigkeit zum Backen verwendet werden kann.

Zunächst reinigt man die Pandanblätter und schneidet sie in fingerbreite Stücke. Die Pandanstücke werden fein püriert und dann mit der gewählten kalten Flüssigkeit zu einem Püree gemischt. Das Püree drückt man direkt danach durch ein feines Sieb (alternativ Käsetuch), um die Flüssigkeit zu extrahieren. Das Extrakt wird zur Weiterverwendung aufgefangen, die Faserreste kann man kompostieren oder muss sie entsorgen. Zur weiteren Verwendung im Teig sind sie zu faserig und auch etwas bitter.

Mit geringem Aufwand lässt sich so eine besondere Schüttflüssigkeit herstellen. Im Teig entfaltet sich dann das natürliche Aroma der Pandanblätter und verleiht ihm seinen charakteristischen Vanille-Geschmack. Darüber hinaus erhalten Brot und Brötchen eine grünliche Färbung, die je nach Pandan-Menge nur leicht oder auch intensiver ausfällt. Auf diese Weise zaubert man mit wenigen Handgriffen immer auch einen Hauch Südostasien auf den Tisch. 🍃



Das fertige Pandan-Extrakt aus Milch (links) und Wasser



Das Extrakt der Pflanze verleiht Gebäcken eine grüne Farbe und einen leicht-vanilligen Geschmack





Rezept & Bilder: Lisa Rixrath



## Pandan-Extrakt

- ▶ 240 g Wasser (kalt)
- ▶ 50 g Pandanblätter (frisch)

Die Pandanblätter in fingerbreite Streifen schneiden, mit dem Wasser pürieren und durch ein feines Sieb (alternativ Käsetuch) drücken. Die Pflanzenfasern entsorgen oder kompostieren, die Flüssigkeit zur weiteren Verwendung auffangen.

## Hauptteig

- ▶ Pandan-Extrakt
- ▶ 500 g Weizenmehl 550
- ▶ 30 g Butter
- ▶ 30 g brauner Zucker
- ▶ 10 g Frischhefe
- ▶ 5 g Salz

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	8-10 Stunden
Zeit am Backtag:	8-10 Stunden
Backzeit:	30 Minuten
Starttemperatur:	180°C
Backtemperatur:	180°C
Schwaden:	nein

# Pandan-Toast

Als Alternative zu Vanille kommt in Südostasien häufig Pandan zum Einsatz. Im Teig sorgt die Pflanze für eine zart-hellgrüne Krume und appetitliche Geschmacksnoten. Typisch für alltägliches Pandanbrot ist klassischer Toast. Er passt besonders gut zu süßen Aufstrichen, kann aber auch mit herzhaftem Belag eine willkommene Abwechslung zum herkömmlichen Frühstücksgebäck bieten.

- Alle Zutaten auf langsamer Stufe 2 Minuten mischen, dann auf schneller Stufe 7 Minuten kneten.
- Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in 4 gleich große Portionen à zirka 200 g teilen.
- Jeden Teigling rundschleifen, zu einem zirka 25 cm langen Strang formen (Bild 1) und zugedeckt bei Raumtemperatur etwa 40 Minuten ruhen lassen.
- Die Stränge nebeneinander legen und miteinander verdrehen (Bild 2).
- Die verdrehten Stränge in eine gefettete Toastbrotform mit Deckel (zirka 22 cm) legen und leicht andrücken, sodass sie den Boden der Form gut ausfüllen, dann zugedeckt bei Raumtemperatur 6-8 Stunden zur Gare stellen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat.
- Rechtzeitig den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Die Form mit geschlossenem Deckel in den Ofen geben und 30 Minuten backen. ■

### Tipp

Alternativ kann das Brot in einer offenen Kastenform ähnlicher Größe gebacken werden, man sollte es dann aber schwaden. Es erhält ohne Deckel eine gröbere Porung und dehnt sich über die Form hinweg aus, da es nicht in der Form gehalten wird.



## Zeitraster

8.00 Uhr	8.20 Uhr	8.35 Uhr	9.20 Uhr	16.00 Uhr	16.30 Uhr	17.00 Uhr
Pandan-Extrakt zubereiten	Hauptteig ansetzen	Stränge formen	Teig in die Kastenform geben	Ofen vorheizen	Backen	Toast fertig



# Pandan-Bubblebread

## Pandan-Extrakt

- ▶ 250 g Vollmilch (kalt)
- ▶ 50 g Pandanblätter (frisch)

Die Pandanblätter in fingerbreite Streifen schneiden, mit der Milch pürieren und durch ein feines Sieb (alternativ Käsetuch) drücken. Die Pflanzenfasern entsorgen oder kompostieren, die Flüssigkeit zur weiteren Verwendung auffangen.

## Hauptteig

- ▶ Pandan-Extrakt
- ▶ 500 g Weizenmehl 550
- ▶ 80 g Butter
- ▶ 50 g Zucker
- ▶ 1 Ei (Größe M)
- ▶ 10 g Frischhefe
- ▶ 5 g Salz

**Tipp**  
Wie bei klassischen Milchbrötchen können Rosinen oder Schokodrops in den Teig eingearbeitet werden.

### Topping

- ▶ 30 g Vollmilch (kalt)
- ▶ 50 g Butter (flüssig, später)

Beim Bubblebread handelt es sich um dicht an dicht in einer Auflaufform gebackene, wattig-zarte Milchbrötchen. Das vanillig-süße Extrakt aus Pandanblättern wird in diesem Fall mit Milch als Schüttflüssigkeit angereichert und verfeinert das Rezept. Das Gebäck eignet sich perfekt zum Sonntagsbrunch, ist aber auch ein hervorragender Begleiter zum Picknick oder Nachmittagskaffee.

- Alle Zutaten auf langsamer Stufe 2 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 7 Minuten kneten.
- Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, in 12 gleich große Portionen à zirka 80 g teilen und diese zugedeckt bei Raumtemperatur 40 Minuten ruhen lassen.
- Die Teiglinge zu Kugeln rundschleifen und in 3 Reihen zu je 4 Teiglingen nebeneinander in eine gefettete Auflaufform (zirka 30 x 20 cm, alternativ tiefes Backblech) geben. Dabei zwischen den Teiglingen etwa 1-2 cm Platz lassen.
- Die Oberfläche der Teiglinge mit Milch abstreichen und sie zugedeckt 6-8 Stunden bei Raumtemperatur zur Gare stellen, bis sich das Volumen in etwa verdoppelt hat.
- Rechtzeitig den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Die Auflaufform mit den Teiglingen in den Ofen geben und 20 Minuten backen.
- Das noch heiße Bubblebread nach dem Backen mit flüssiger Butter abstreichen. ■

*Für Einsteiger geeignet*

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	8-10 Stunden
Zeit am Backtag:	8-10 Stunden
Backzeit:	20 Minuten
Starttemperatur:	180°C
Backtemperatur:	180°C
Schwaden:	nein



## Zeitraster

8.00 Uhr  
Pandan-Extrakt  
herstellen

8.20 Uhr  
Hauptteig ansetzen

9.20 Uhr  
Bubblebread  
formen

16.00 Uhr  
Ofen vorheizen

16.30 Uhr  
Backen

16.50 Uhr  
Bubblebread  
fertig

## Lievito Madre

- ▶ 120 g Wasser (kalt)
- ▶ 90 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 20 g Lievito Madre

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

## Brühstück

- ▶ 240 g Wasser (kochend)
- ▶ 30 g Buchweizen (geschält)
- ▶ 30 g Quinoa Tricolore
- ▶ 30 g Quinoa (gepufft)
- ▶ 30 g Leinsaat (geschrotet)
- ▶ 5 g Salz

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 120 Minuten quellen lassen, anschließend für weitere 8-10 Stunden in den Kühlschrank stellen.

## Quellstück

- ▶ 150 g Wasser (kalt)
- ▶ 30 g BROTGranulat Buchweizen (alternativ 10 g Flohsamenschalen, gemahlen)

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 10 Minuten quellen lassen.

## Hauptteig

- ▶ Lievito Madre
- ▶ Brühstück
- ▶ Quellstück
- ▶ 70 g Wasser (kalt)
- ▶ 300 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 120 g Dinkelmehl 1050
- ▶ 60 g Quinoa (weiß, fein gemahlen)
- ▶ 10 g Salz



# Quinoa-Buchweizen-Laib

Zunehmend kehren Zutaten in die Backstuben zurück, die früher fest in den täglichen Ernährungsplan gehörten. Buchweizen ist so ein Kandidat. Gemeinsam mit Quinoa verleiht er dem Brot einen leicht nussigen Charakter. Beide Pseudogetreide haben einen hohen Nährstoffgehalt und halten in Kombination mit Dinkelvollkornmehl daher besonders lange satt. Die langen Reifephasen sorgen zudem für ein reichhaltiges Aroma im Laib.

☉ Alle Zutaten auf langsamer Stufe 12 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 2 Minuten kneten. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 120 Minuten anspringen lassen, dabei nach 30 und 60 Minuten jeweils einmal dehnen und falten und anschließend für 20-24 Stunden in den Kühlschrank stellen.

☉ Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und zirka 30 Minuten akklimatisieren lassen, dann auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und vorsichtig rundwirken. Mit Schluss nach unten bei Raumtemperatur zirka 30-45 Minuten im Gärkorbchen zur Stückgare stellen.



## Zeitraster

20.00 Uhr

Lievito Madre und Brühstück ansetzen

Nächster Tag  
8.00 Uhr

Quellstück herstellen

8.15 Uhr

Hauptteig ansetzen

10.30 Uhr

Teig in den Kühlschrank stellen

Übernächster Tag  
8.00 Uhr

Teig aus dem Kühlschrank nehmen

Rezept & Bilder: Dieter Stegmaier

 @brotschmiede\_dieterstegmaier

 /Brotschmiede\_DieterStegmaier



Einen kostenlosen Einführungskurs **BROT**Granulat findest Du unter [brot-akademie.com](http://brot-akademie.com). Dort erfährst Du alles über diese Backzutat und wie man sie verwendet.

Schwierigkeitsgrad:	★★★★
Getreide:	Dinkel
Triebmittel:	Lievito Madre
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	35-41 Stunden
Zeit am Backtag:	2-3 Stunden
Backzeit:	60 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	200°C nach 15 Minuten
Schwaden:	beim Einschienen, nach 15 Minuten ablassen

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

 Den Teigling sanft aus dem Gärkörbchen stürzen, in den Ofen geben und mit Schwaden 15 Minuten backen. Die Temperatur auf 200°C reduzieren und weitere 45 Minuten backen. ■

8.30 Uhr  
Brot  
formen

8.35 Uhr  
Ofen  
vorheizen

9.05 Uhr  
Backen

10.05 Uhr  
Brot fertig

Anzeige

# Jetzt bestellen

Für mehr Abwechslung beim nächsten Barbecue – einfache und gelingsichere Rezepte für Grill-Begleiter



Was wäre ein Grillabend ohne die passenden Begleiter. Erst das Brot macht die Wurst, das Steak oder den Fisch zum Star. Kreative Ideen für raffinierte wie simple Brote für das perfekte Barbecue liefern die Sonderhefte **BROT zum Grillen**.

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

# Gelaugte Burger Buns

## Teig-Zutaten\*

- ▶ 250 g Wasser (eiskalt)
- ▶ 500 g Weizenmehl 550
- ▶ 50 g Sahne
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 7 g Zuckerrübensirup
- ▶ 6 g Frischhefe
- Spätere Zugabe
- ▶ 25 g Butterschmalz

### Topping

- ▶ 20-30 g Sesamsaat

\*Ergibt 8 Stück



Rezept & Bild: Bärbel Adelhelm

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	fest
Zeit gesamt:	6-7 Stunden
Zeit am Backtag:	6-7 Stunden
Backzeit:	18 Minuten
Starttemperatur:	190°C
Backtemperatur:	190°C
Schwaden:	nein

## HINWEIS

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

Morgens angesetzt, kommen die besonders aromatischen Buns abends frisch auf den Tisch. Gelaugt bringen sie gleich ein wenig süddeutsches Flair an den Gaumen. Ob mit einem klassischen Rindfleisch-Patty, als Chicken-Burger, mit vegetarischer oder veganer Auflage – die locker-leichten Brötchen sind vielseitig belegbar. Sie schmecken aber auch mit Butter sowie ein wenig Salz ganz wunderbar.

● Die Zutaten – außer Butterschmalz – auf langsamer Stufe 5 Minuten mischen.

● Butterschmalz zugeben, den Teig auf schnellerer Stufe 3 Minuten kneten und dann zugedeckt bei Raumtemperatur 4-5 Stunden gehen lassen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat.

● Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, 8 gleich große Portionen à zirka 105 g abstechen, diese rundschleifen und mit Schluss nach unten auf ein mit einer Dauerbackfolie (alternativ Backpapier) ausgelegtes Backblech legen. Die Teiglinge zugedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten zur Stückgare stellen, anschließend ohne Abdeckung für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

● Rechtzeitig den Backofen auf 190°C Umluft vorheizen.

● Die Lauge nach Herstellerangaben zubereiten, die Teiglinge nacheinander für ein paar Sekunden vorsichtig hineintauchen und von allen Seiten benetzen. Anschließend wieder auf das Blech legen, mit Sesamsaat bestreuen, in den Ofen geben und 18 Minuten backen. ■

# Auffrischlaib

Beim Auffrischen des Sauerteigs bleibt manchmal einiges übrig. Nicht allein durch die Resteverwertung des Anstellguts besticht das Brot. Es enthält auch die herben Geschmacksnoten des Vollkornmehls, gepaart mit vielfältigen Fermentationsaromen der langen Teigführung. Dabei teilen sich Weizen und Roggen die Tanzfläche und ergänzen sich hervorragend in ihren Eigenschaften.

## Teig-Zutaten

- ▶ 400 g Wasser (kalt)
- ▶ 280 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 280 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 100 g Anstellgut
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 2 g Frischhefe

Rezept & Bild:  
Tanja Schlund

 @schlundisworld  
 /Schlundis.Blog  
 schlundis.com

- Hefe und Anstellgut im Wasser auflösen. Alle weiteren Zutaten hinzugeben und gründlich miteinander mischen, bis keine Mehlneester mehr vorhanden sind. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 12-14 Stunden gehen lassen.
- Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, rundwirken und mit Schluss nach unten in einem bemehlten Gärkorbchen bei Raumtemperatur 60 Minuten zur Gare stellen.
- Rechtzeitig den Backofen auf 250°C Ober/-Unterhitze vorheizen.
- Den Teigling sanft aus dem Gärkorbchen stürzen, unter Schwaden in den Ofen geben und 15 Minuten backen. Die Temperatur auf 190°C reduzieren und weitere 45 Minuten fertig backen. ■

Für Einsteiger  
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Roggen
Triebmittel:	Sauerteig, Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest, klebrig
Zeit gesamt:	14,5-16,5 Stunden
Zeit am Backtag:	2,5 Stunden
Backzeit:	60 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	190°C nach 15 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen



## Zeitraster

20.00 Uhr  
Teig ansetzen

Nächster Tag  
8.00 Uhr  
Brot formen

8.35 Uhr  
Ofen vorheizen

9.05 Uhr  
Backen

10.05 Uhr  
Brot fertig

# Obstsalataufstrich

Zu einem guten Frühstück gehört ein leckerer Obstsalat. Wieso nicht mal etwas Neues ausprobieren und daraus einen Aufstrich fürs Brot kreieren? So kann man alle Lieblingsobstsorten miteinander kombinieren und macht sie überdies noch lange haltbar. Süße und eine angenehme Säure ergeben hierbei eine wunderbar fruchtige Melange, die auf hellen sowie auf kräftigen Broten gut schmeckt.

## Zutaten\*

- ▶ 500 g Gelierzucker (2:1)
- ▶ 500 g Apfel (geschält, entkernt)
- ▶ 250 g Birne (geschält, entkernt)
- ▶ 150 g Banane (geschält)
- ▶ 100 g Orange (geschält, entkernt)
- ▶ 30 g Zitrone (geschält, entkernt)
- ▶ 10 g Honig (alternativ Agavendicksaft)
- ▶ Abrieb von 1 Zitrone (Bio)

\*Ergibt 5 Gläser à 250 ml

### Tipp

900 g geschälte Orangen entsprechen einer Menge von etwa 1 kg frischen Orangen mit Schale.

- Das Obst in Stücke schneiden.
- Alle Zutaten in einem Topf miteinander vermengen, aufkochen und mindestens 5 Minuten köcheln lassen, anschließend pürieren.
- Eine Gelierprobe durchführen.
- Die Masse in zuvor ausgekochte Gläser füllen, diese direkt fest verschließen. Kühl und dunkel gelagert ist der Aufstrich zirka 6 Monate haltbar. Geöffnete Gläser im Kühlschrank aufbewahren. ■

Rezept & Bild: Michelle Deschner



## GELIERPROBE

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

PLZ 20000

 **Mühle Erks**

Backen Sie Ihr Brot  
mit unseren  
wertvollen Zutaten!

**Bioland**

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

PLZ 60000



Aus Tradition gut

Fränkischer Grünkern, regionale Mehle  
und Backmischungen ohne künstliche  
Zusatzstoffe online einkaufen unter  
[www.zimmermann-muehle.de](http://www.zimmermann-muehle.de)

**Zimmermann-Mühle**



Gaimühle 1, 63928 Riedern  
Tel.: 09373 99950

  
**BLATTER**  
MÜHLE & KORNGRAUS

**GETREIDE  
MEHLE  
BACKZUTATEN**

von den Höhenlagen  
des Schwarzwaldes

79848 Bonndorf, Telefon: 07703 318  
[blatter-muehle.de](http://blatter-muehle.de)

PLZ 90000

Qualität aus der  
**Winkler Mühle**

Backmischungen für Brot,  
Kuchen und Gebäck

Verschiedene Mehle und Grieße  
Müsli und Cerialien

Onlineshop:  
[www.winkler-muehle.de](http://www.winkler-muehle.de)

Dorfstr. 1 • 91189 Gustenfelden

Tel.: 09122-83 18 55

Öffnungszeiten Mühlenladen und Hofcafé  
Mo-Fr 08-18 Uhr • Sa 08-13 Uhr

PLZ 30000



**Hagenmühle**

Getreide, Mehle,  
Backzutaten und vieles mehr  
gibt es in unserem Hofladen

Hagenmühle  
Bahnhofstr. 18,  
34393 Grebenstein  
05674 206

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

PLZ 50000



**Backen wie zu  
Omas Zeiten**

[www.horbacher-muehle.de](http://www.horbacher-muehle.de)




**BIO MÜHLE  
EILING**

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

PLZ 70000



**WALZ-MÜHLE**

Erlebniseinkauf im  
neuen Mühlenmarkt  
oder im Onlineshop



Steigle 34 72160 Horb  
07451-6252709  
[www.walz-muehle.com](http://www.walz-muehle.com)



**Stingel-Mühle**  
72336 Balingen



Versandkostenfrei ab 45 €

**QUALITÄTSMEHLE  
BACKMISCHUNGEN  
BACKZUTATEN  
& ZUBEHÖR**

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



**Stettfelder Mühle**

GETREIDEHANDEL · SPEDITION  
MÜHLENLADEN · FUTTERMITTEL



*Mehl & Getreide,  
Zutaten & Beratung  
rund ums Backen*

76698 Ubstadt-Weiher  
[www.stettfelder-muehle.de](http://www.stettfelder-muehle.de)

PLZ 80000

**Mailänder  
Mühle**



**Besondere Mehle,  
Backmischungen –  
auch in Bio-Qualität**

[mailaender-muehle.de](http://mailaender-muehle.de)

Egerweg 30 · 86753 Möttingen  
Bestell-Hotline: 0 90 83 / 208



**DRAX·MÜHLE**

**SHOP**

Mehl, Getreide und Backzutaten  
direkt aus der Mühle!  
[www.drax-muehle.de](http://www.drax-muehle.de)

Drax-Mühle GmbH  
Hochhaus 5 · 83562 Rechtmehring  
Tel. 08072-8276




Scan mich

...unser Können  
liegt in Ihrer Hand

**100% Bio pur  
Getreide & Mehle  
vom Müllermeister  
Andreas Löffl**

- Onlineshop
- Hofladen
- Reinigungsanlage
- Gastronomie

100 % bio-  
zertifiziert in  
allen Bereichen  
DE-Öko-006

Andreas Löffl &  
Kathrin Nagy  
Wolfmühle 1  
85661 Forstinning

Österreich



**Schustermühle**  
Seit 1825

- Mehl
- Getreide
- Backzutaten

Aus der  
Region für  
die Region.

besuchen Sie unseren  
**Onlineshop**

Schustermühle  
Eisersdorf 8 • 95478 Kemnath-Stadt  
Tel: 09642-477  
[www.schustermuehle.de](http://www.schustermuehle.de)  
info@schustermuehle.de



**la mih la**

Langers Mühlenladen

Alles rund ums  
Backen, Kochen und  
vieles mehr

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

Schubertstraße 15  
3452 Atzenbrugg  
Österreich

office@langermuehle.at  
Telefon: +43 2275/5273



**Rosenfellner  
Mühle**

**GUTES FÜR  
DICH!**

**EXZELLENTER BIOQUALITÄT -  
GUT FÜR'S BAUCHGEFÜHL!**

23 Sorten Mehl, u.a. auf Stein vermahlen,  
Backmalze, Trockensauerteige u.v.m

Bequem online bestellen unter  
[www.rosenfellner.at](http://www.rosenfellner.at)



HOCHMÜHLE FRAUENLOB IN PLAINFELD  
FAMILIENBETRIEB SEIT 1931

Viele BIO-Getreide Spezialitäten  
Paketversand nach AT + DE  
Mühlenladen Mo-Fr geöffnet

Hochmühle Frauenlob  
Dorf 15  
5325 Plainfeld  
[www.frauenlob.at](http://www.frauenlob.at)



**Mühlensammler**

# Urige Sesamliebe

## Teig-Zutaten

- ▶ 380 g Wasser (kalt)
- ▶ 200 g Ur-Dinkelmehl 630 (alternativ Dinkelmehl 630)
- ▶ 100 g Ur-Dinkelmehl Vollkorn (alternativ Dinkelmehl Vollkorn)
- ▶ 100 g Emmermehl Vollkorn (alternativ Weizenmehl Vollkorn)
- ▶ 100 g Kamutmehl Vollkorn (alternativ Weizenmehl Vollkorn)
- ▶ 30 g Sesamsaat (weiß)
- ▶ 20 g Sesamsaat (schwarz)
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 1 g Frischhefe

### Topping

- ▶ 30 g Sesamsaat (weiß)
- ▶ 20 g Sesamsaat (schwarz)

Rezept & Bild: Nadja Alessi

 @little\_kitchen\_and\_more

Für Einsteiger  
geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Dinkel, Emmer, Weizen

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: weich

Zeit gesamt: 12-14 Stunden

Zeit am Backtag: 2 Stunden

Backzeit: 60-65 Minuten

Starttemperatur: 200°C

Backtemperatur: 180°C  
nach 10 Minuten

Schwaden: nein



### Tipp

Noch aromatischer wird der Laib, wenn man die Sesamsaat vorher in einer Pfanne ohne Fett anröstet. Vor der weiteren Verarbeitung 60 Minuten abkühlen lassen.

Eine lange Gare gibt dem Urgetreide-Vollkornmehl genug Zeit zum Quellen und der Laib wird besonders aromatisch. Die Zugabe von schwarzem und weißem Sesam sorgt für eine leicht-nussige Note und gibt dem Brot auch optisch einen Kick. Es schmeckt besonders gut zu leichtem Geflügelaufschnitt oder Kräuterquark.

● Alle Zutaten gründlich mischen, bis keine Mehlnerster mehr vorhanden sind. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 10-12 Stunden gehen lassen, dabei nach 30, 90 und 120 Minuten jeweils einmal dehnen und falten.

● Eine Kastenform (zirka 30 cm) einfetten und mit weißer und schwarzer Sesamsaat austreuen. Den Teig in die Kastenform geben und glatt streichen. Weiße und schwarze Sesamsaat auf der Oberfläche verteilen und den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 50 Minuten gehen lassen.

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

● Die Kastenform mit dem Teig in den Ofen geben und 10 Minuten backen. Die Temperatur auf 180°C senken und weitere 50-55 Minuten backen. ■



## Zeitraster

19.00 Uhr  
Teig ansetzen

Nächster Tag  
7.30 Uhr  
Teig in die Kastenform

8.00 Uhr  
Ofen vorheizen

8.30 Uhr  
Backen

9.30 Uhr  
Brot fertig

# Jetzt bestellen



Viele Tricks und Kniffe für *optische und aromatische* Abwechslung auf dem Tisch.

**Brot** Akademie

Parallel gibt es online die Masterclass Brötchen der **BROT**Akademie. Anhand von drei Rezepten lernst Du in ausführlichen Video-Anleitungen alle wichtigen Tricks und Kniffe, um daheim bekömmliche, aromatische und fluffige Brötchen zu backen. Alle Informationen: [brot-akademie.com](http://brot-akademie.com)

In der privaten Bäckerei sind Brötchen und Kleingebäcke die große Herausforderung. Einerseits sollen sie so voluminös und luftig werden wie bei den Profis, andererseits ohne Zugabe chemischer Backmittel auskommen. Das ist nicht ganz einfach – aber machbar. Mit einigen Tricks und Kniffen sowie den richtigen Rezepten gelingen auch daheim fantastische Brötchen, die vor allem mit hervorragendem Aroma überzeugen. Das neue **BROT**Sonderheft **Einfach Brötchen** zeigt, wie es geht. Mehr als 30 Rezepte für Brötchen, Ciabatta, Vinschgauer oder Knusperstangen sorgen für optische wie aromatische Abwechslung auf dem Tisch. Reich bebilderte Ratgeber-Texte erklären, wie die kleinen Gebäcke geformt werden und welche natürlichen Zutaten sowie Tricks für die perfekten Brötchen sorgen. Zum Einsatz kommen neben den klassischen Getreiden Weizen und Roggen auch ursprüngliche Sorten wie Dinkel oder Emmer.

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



## Brot als **Beikost** für Babys

# Für die Kleinsten backen

Nach einigen Monaten geht man bei der Ernährung von Babys von flüssiger zu fester Kost über. Dabei muss nicht auf leckeres Brot oder auf Brötchen verzichtet werden. Entscheidend ist, bei der Zubereitung bestimmte Regeln zu beachten, um sich auf die speziellen Bedürfnisse der jungen Familienmitglieder sowie auf ihre körperliche Entwicklung einzustellen. So gewöhnt man die Kleinen früh an bekömmliche Backwaren und entwickelt dabei auch noch das geliebte Hobby weiter.

Text:  
Stefanie Herberth  
@hefe\_und\_mehr  
hefe-und-mehr.de

**W**enn ein Baby ins Beikost-Alter kommt, wird es spannend. Der Übergang von der Milch über halb feste bis zur festen Nahrung erlebt jede Familie anders. Kinder sind schließlich sehr verschieden. Im Umgang mit dem Baby stellen sich daher anfangs viele Fragen: Was wird es mögen? Liebt es das Abenteuer und probiert mutig alles aus oder ist es vielleicht eher vorsichtig beim Essen? Wird es gerne gefüttert oder möchte es Lebensmittel lieber selbst erkunden?

Bei Kindern vom Modell „Selbstentdecker“ kann man früh babygeeignetes Fingerfood auf den Tisch stellen, bei dem sie sich dann

nach Lust und Laune durchprobieren. Und auch bei einer klassischen Beikost-Einführung mit Brei empfiehlt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bereits für den achten bis neunten Monat, den Kindern Fingerhäppchen wie kleine Brotstücke, Dinkelstangen oder Zwieback anzubieten.

Wer sich mit dem Thema Brot als Beikost befasst, dabei nicht auf guten Geschmack und bekömmliche handwerkliche Backwaren verzichten möchte, hat in der Backstube also viel mehr Möglichkeiten, als man vielleicht auf den ersten Blick denkt. Doch was ist dabei alles zu beachten? Und welche Getreide sind gut verträglich in frühen Jahren?



Viele Babys lieben es, sich durch verschiedene Lebensmittel durchzuprobieren

## Empfehlungen für Babynahrung

Eine positive Nachricht gleich vorweg: Die Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin empfiehlt in ihren aktuellen Leitlinien zur Allergieprävention auf Grundlage aktueller Studien eine abwechslungsreiche Ernährung ab dem Beikost-Start. Sie schließt ausdrücklich auch potenzielle Allergene wie Nüsse, Ei, Milch, Weizen oder anderes glutenhaltiges Getreide ein, da eine späte Einführung das Allergierisiko nicht vermindert. Das Backen für die Kleinsten ist also kein Hexenwerk, es gibt dennoch einige Grundsätze, an die man sich halten sollte.

### 1. Salz nur in Maßen

Nehmen Menschen mit ihrer Nahrung zu viel Salz zu sich, kann das die Funktion der Nieren verschlechtern. Über die Organe wird das überschüssige Salz wieder ausgeschieden. Das hat zwei mögliche Folgen: Zum einen geht damit der Verlust von Wasser im Körper einher, zum anderen ist die Niere dann permanent einer höheren Belastung ausgesetzt, was langfristig Funktionseinbußen zur Folge haben kann.

Auch mit einem erhöhten Blutdruck wird hoher Salzkonsum in Verbindung gebracht. Der Verlust von Flüssigkeit kann dazu führen, dass sich Gefäße verengen. Erwachsene müssen etwa 80 bis 100 Milliliter mehr zu sich

aufnehmen, um 1 g überschüssiges Salz auszuspülen. Gemäß Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation WHO sollen sie maximal 5 g Kochsalz täglich zu sich nehmen.

Da sich die Nierenfunktion bei Babys zunächst noch entwickelt, liegt die empfohlene Maximalmenge bei ihnen im ersten Lebensjahr bei 1 g Salz pro Tag. Für Kleinkinder bis drei Jahre wird eine Tagesdosis von maximal 2 g empfohlen. Je nachdem, wie sich die Kinder darüber hinaus ernähren, ergibt es daher Sinn, ihnen zunächst Brot ohne Salz anzubieten. Zum Beispiel enthält eine Scheibe Gouda bereits etwa 0,6 g Salz. Da ist oft also nur wenig Luft nach oben.

In Gebäcken hat Salz allerdings nicht nur eine geschmackliche, sondern auch eine stabilisierende Funktion, da es hygroskopisch wirkt, also Wasser bindet. Trotzdem lassen sich leckere Beikost-Rezepte backen, die auch ohne Salz funktionieren. In der Regel reicht hierfür die Bindefähigkeit anderer Zutaten aus, zum Beispiel von glutenhaltigem Mehl.



Damit Brot für Babys verträglich ist, sollte Salz reduziert oder ganz weggelassen werden



Fruchtpüree eignet sich gut, um natürliche Süße ins Gebäck zu bringen



Honig kann Bakterien enthalten, die für Erwachsene unbedenklich sind, aber Babys noch nicht gut vertragen



In vielen Speiseölen stecken ungesättigte Fettsäuren, die der menschliche Körper nicht selbst produzieren kann

### 2. Zutaten fein mahlen

Nach Angaben des Netzwerks Gesund ins Leben sowie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zählen Vollkornprodukte zu einer ausgewogenen Ernährung von Babys unbedingt dazu. In der Schale des Korns befinden sich viele wertvolle Nährstoffe, zum Beispiel Ballaststoffe, Mineralien und Vitamine. Da Typen-Mehle weniger Schalenanteile enthalten, reduziert sich bei ihnen entsprechend auch der Nährstoffgehalt.

## AB WANN SIND BABYS REIF FÜR BEIKOST?

Jedes Kind entwickelt sich in einem eigenen Tempo. So ist auch der Zeitpunkt für die erste Beikost von der individuellen Entwicklung abhängig. Folgende Reifezeichen sollte das Baby gemäß der Empfehlungen des Kinderhilfswerks der Vereinten Nationen UNICEF zeigen, bevor die erste Beikost gereicht wird:

- Es kann mit wenig Unterstützung aufrecht sitzen und den Kopf selbstständig halten
- Der Zungenstreckreflex ist verschwunden, mit dem in den ersten Lebensmonaten alles, was im Mund landet, wieder hinaus befördert wird
- Das Baby kann Dinge mit der Hand greifen und selbstständig in den Mund stecken

Damit Babys von den guten Inhaltsstoffen des Getreides profitieren können, empfiehlt es sich daher, auf Vollkornprodukte zu setzen. Da ganze Getreidekörner, Schrot, Samen und Nüsse allerdings leicht verschluckt werden können, sollten sie nur fein vermahlen verwendet werden. Bei Haferflocken greift man am besten zu Feinblatt-Flocken.

### 3. Nicht am Fett sparen

Fett ist nicht nur ein Energielieferant, sondern auch ein wichtiger Baustein im Körper und wird unter anderem für den Aufbau von Zellmembranen benötigt. Aufgrund ihres schnellen Wachstums im Vergleich zu Erwachsenen haben Babys sowie Kleinkinder einen erhöhten Fettbedarf. Im ersten Lebensjahr sollten 35 und 45 Prozent des Gesamt-Energiebedarfs durch Fett gedeckt werden. Im Alter zwischen einem und vier Jahren empfiehlt die DGE, immer noch 30 bis 40 Prozent des Gesamt-Energiebedarfs durch Fette zu decken.

Besonders gut eignen sich in Backwaren Fette, die viele einfach oder mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthalten, da der menschliche Körper diese nicht selbst herstellen kann. Eine gute Quelle für einfach ungesättigte Fettsäuren ist Olivenöl. Raps-, Lein- sowie Walnussöle liefern viele ungesättigte Omega-3-Fettsäuren. Darüber hinaus sind Nuss- und Sesammus aufgrund ihres hohen Fettgehalts gute Energie-Lieferanten, die ebenfalls ungesättigte Fettsäuren enthalten.

### 4. Nur vorsichtig süßen

Bereits im Kindesalter lieben Menschen Süßes. Diese Vorliebe ist evolutionär in ihnen verankert. Dennoch sollte Lebensmitteln im



Backwaren für die Beikost zu backen, macht Spaß und weckt die Kreativität

ersten Lebensjahr kein zusätzlicher Zucker zugesetzt werden. Für Kinder ab einem Jahr sowie Erwachsene empfiehlt die WHO, die Aufnahme von zugesetztem Zucker auf 10 Prozent des Gesamt-Energiebedarfs zu begrenzen und nach Möglichkeit sogar auf nur 5 Prozent zu reduzieren.

Bei einem Kleinkind entspricht das einer Zuckermenge von 15 bis 30 g. Eine gute Möglichkeit, Gebäck für Babys und Kleinkinder zu süßen, ist die Beigabe von pürierten oder geriebenen Früchten. Da sich die Darmflora bei Babys noch entwickelt, kann Honig für sie hingegen gefährlich werden. Manche Bakterien, die für Erwachsene unproblematisch sind, vertragen sie noch nicht.

Dazu zählt das Bakterium *Clostridium botulinum*, das manchmal in Honig vorkommt. Es kann die lebensbedrohliche Infektionskrankheit Säuglingsbotulismus auslösen. Aus diesem Grund darf Babynahrung im ersten Lebensjahr nicht mit Honig gesüßt werden.

### Gesunde Beikost backen

Wer Babys an feste Nahrung gewöhnen möchte, muss auf gesundes Selbstgebackenes also nicht verzichten. Wichtig dabei ist, einige Regeln zu beachten, die das Gebäck für

die Kleinsten gut bekömmlich machen. Dazu zählt es, Salz zu reduzieren, Zutaten fein zu mahlen, ausreichend Fett zu verbbacken und auf verträgliche Süße zu achten.

Darüber hinaus sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt, um Kinder schon früh an die aromatische Vielfalt von Brot und Brötchen heranzuführen. Und wer weiß, vielleicht entdeckt man beim Testen in der heimischen Küche ja selbst noch manche Backwaren vollkommen neu. So hat dann die gesamte Familie etwas davon und kann sich gemeinsam durch die selbst gebackene Beikost probieren. ■

Vollkorngetreide ist gesund, sollte aber fein gemahlen sein. Dasselbe gilt für andere Zutaten, die sonst leicht verschluckt werden können





Geeignet  
als Beikost

Rezept & Bild:  
Stefanie Herberth  
@hefe\_und\_mehr  
hefe-und-mehr.de

## Teig-Zutaten\*

- ▶ 2 Eier (Größe M)
- ▶ 70 g Rapsöl (alternativ Sonnenblumenkernöl)
- ▶ 50 g Haselnussmus (ungesüßt, alternativ Mandelmus)

### Spätere Zugabe

- ▶ 75 g Wasser (kalt)
- ▶ 200 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 450 g Apfel (grob gerieben)
- ▶ 75 g Anstellgut
- ▶ 3 g Frischhefe
- ▶ 3 g Zimt (gemahlen)

\*Ergibt 20 Waffeln

Für Einsteiger  
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	☆☆☆
Getreide:	Dinkel
Triebmittel:	Hefe, Sauerteig
Teigkonsistenz:	dickflüssig
Zeit gesamt:	1,5 Stunden
Zeit am Backtag:	1,5 Stunden
Backzeit:	2-3 Minuten
Starttemperatur:	180-220°C
Backtemperatur:	180-220°C
Schwaden:	nein

# Apfel-Hefewaffeln

Die Waffeln kommen ohne Zucker und Salz aus. Sie erhalten ein leckeres Aroma durch das säuerliche Anstellgut, Zimt, Nuss sowie geriebenen Apfel. Das schmeckt auch den kleinsten Gebäckfans und liefert außerdem ordentlich Energie für den Tag. Mit etwas Puderzucker bestreut, kann man die Waffeln schnell in eine Erwachsenen-Variante verwandeln.

- Die Eier mit dem Öl und dem Nussmus verrühren.
- Die restlichen Zutaten hinzufügen und mit dem Handmixer 2-3 Minuten zu einer homogenen Masse vermengen. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten gehen lassen.
- Rechtzeitig ein Waffeleisen vorheizen.
- Den Teig portionsweise ins Waffeleisen geben und 2-3 Minuten gründlich ausbacken. ■

### Tipp

Besonders aromatisch werden die Waffeln, wenn der Teig über Nacht im Kühlschrank gehen darf. Hierfür nach Geschmack gegebenenfalls die Sauerteigmenge etwas reduzieren. Das Mehl kann nach Belieben gegen Weizen, Emmer, Kamut oder Einkorn ausgetauscht werden.



Rezept & Bild:  
Stefanie Herberth  
@hefe\_und\_mehr  
hefe-und-mehr.de

# Beikost-Brötchen

Gerade zu Beginn der Beikost-Zeit sind die Mengen, die ein Baby isst, oft noch sehr gering. Hierfür haben sich Brötchen im Miniaturformat bewährt. Damit sie alle auf ein Blech passen, werden sie als Brötchenreihen gebacken. Eine fruchtig-süße Note bekommen die Gebäcke durch Äpfel und Lievito Madre. Haferflocken und Nussmus bringen zusätzlich Aroma in den Teig.

Alle Zutaten auf langsamer Stufe 5 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 10 Minuten kneten. Den Teig zugedeckt für etwa 16 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, in 35 gleich große Portionen à zirka 35 g teilen und diese jeweils rundschieben. Die Teiglinge auf ein

mit einer Dauerbackmatte (alternativ Backpapier) ausgelegtes Backblech aneinander setzen, je 7 Stück in einer von 5 Reihen. Die Teiglinge zugedeckt bei Raumtemperatur 90 Minuten gehen lassen.

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

Das Blech mit den Teiglingen in den Ofen geben und mit kräftigem Schwaden 15-17 Minuten backen.

**Tipp** Die Brötchen lassen sich sehr gut auf Vorrat backen und einfrieren.

## Lievito Madre

- ▶ 50 g Wasser (kalt)
- ▶ 100 g Weizenmehl 550
- ▶ 100 g Lievito Madre

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 2-4 Stunden gehen lassen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat.

## Kochstück

- ▶ 250 g Wasser
- ▶ 70 g Haferflocken (fein)

Die Zutaten unter Rühren aufkochen, dann zugedeckt bei Raumtemperatur 2-4 Stunden abkühlen lassen.

## Hauptteig\*

- ▶ Lievito Madre
- ▶ Kochstück
- ▶ 160 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 150 g Weizenmehl 550
- ▶ 200 g Apfel (grob gerieben)
- ▶ 70 g Rapsöl (alternativ Walnussöl)
- ▶ 50 g Haferflocken (fein)
- ▶ 25 g Haselnussmus (alternativ Mandelmus)
- ▶ 5 g Frischhefe

\*Ergibt 35 Stück

### Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe, Lievito Madre
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	20,5-23 Stunden
Zeit am Backtag:	2 Stunden
Backzeit:	15-17 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	230°C
Schwaden:	beim Einschließen

### Zeitraster



# Knabber-Dinkelstangen

## NO KNEAD-REZEPT

kein Kneten erforderlich

## Teig-Zutaten\*

- ▶ 100 g Wasser (kalt)
- ▶ 250 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 60 g Olivenöl
- ▶ 30 g Anstellgut
- ▶ 3 g Frischhefe

\*Ergibt 60 Stück

### Tip

Das Mehl kann durch Dinkelmehl 630 ersetzt werden, dann reduziert sich die Wassermenge auf 80 g. Für die Erwachsenenvariante dem Teig 3 g Salz hinzufügen. Vor dem Schneiden die Teigplatte mit Wasser anfeuchten und mit Sesam oder Kümmel und einer Prise Salz bestreuen. Auch geriebener Parmesankäse kann als Topping verwendet werden.

Nicht nur Babys lieben die knusprigen Knabberstangen, hier greifen alle gern zu. Die Gebäcke sind gesund, nahrhaft und dabei auch noch richtig lecker. Für Menschen jenseits des Beikost-Alters kann das Fingerfood noch mit Saaten und Salz verfeinert oder in eine aromatische Soße gedippt werden. So eignet es sich dann auch als feine Knabberei für den gemütlichen Fernsehabend.

● Alle Zutaten von Hand zu einem homogenen Teig kneten, dann zugedeckt bei Raumtemperatur 120 Minuten gehen lassen.

● Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und zu einem Rechteck von zirka 20 x 30 cm etwa 3-5 mm dick ausrollen.

● Die Teigplatte in schmale Streifen von etwa 1 x 10 cm schneiden und diese auf ein mit einer Dauerbackmatte (alternativ Backpapier) ausgelegtes Blech geben, die Teiglinge anschließend zugedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten gehen lassen.

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

● Das Blech mit den Teiglingen in den Ofen geben und 18-20 Minuten backen. ■

Rezept & Bild: Stefanie Herberth

 @hefe\_und\_mehr

 hefe-und-mehr.de

Für Einsteiger  
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Dinkel
Triebmittel:	Hefe, Sauerteig
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	3,5-4 Stunden
Zeit am Backtag:	3,5-4 Stunden
Backzeit:	18-20 Minuten
Starttemperatur:	180°C
Backtemperatur:	180°C
Schwaden:	nein

Geeignet  
als Beikost

# Baby-Pizzastreifen



Pizza zählt zu den beliebtesten Gerichten überhaupt. Doch was braucht es, um eine babytaugliche Pizza zu kreieren? Dieses Rezept gibt die Antwort. Der Teig ist dem einer „normalen“ Pizza sehr ähnlich. Allerdings wurden die Zutaten an die Nährstoffbedürfnisse eines Babys angepasst. So kommt Aroma nicht durch Salz, sondern durch Sauerteig, Tomaten und Oregano ins Gebäck.

● Alle Teig-Zutaten auf langsamer Stufe 3 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 8 Minuten kneten. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 4 Stunden zur Stockgare stellen.

● Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, in 2 gleich große Portionen à zirka 220 g teilen und diese rundwirken. Die Teiglinge zugedeckt bei Raumtemperatur etwa 90 Minuten zur Stückgare stellen.

● Rechtzeitig den Backofen und einen Backstahl (alternativ Backblech) auf 280°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

● Die Zutaten für die Pizza-Soße gründlich mischen.

● Die Teigballen jeweils zu einem Fladen à zirka 30 x 10 cm ausziehen, mit der Soße bestreichen, in den Ofen geben und zirka 3-5 Minuten backen.

● Nach dem Backen abkühlen lassen und in handliche Streifen schneiden. ■

**Tipp** Die Fladen sollten eher hell ausgebacken werden, da sie so weicher bleiben und leichter zu kauen sind. Die Streifen lassen sich gut einfrieren und bei Bedarf auf dem Toaster schnell auftauen. Hat der Ofen eine Maximal-Temperatur von weniger als 280°C, wird mit dieser gebacken und die Backzeit entsprechend verlängert.

## Teig-Zutaten\*

- ▶ 140 g Wasser (kalt)
- ▶ 250 g Weizenmehl 550
- ▶ 35 g Olivenöl
- ▶ 20 g Anstellgut
- ▶ 2 g Frischhefe

### Für die Pizza-Soße

- ▶ 40 g Tomaten (passiert)
- ▶ 15 g Olivenöl
- ▶ 10 g Tomatenmark
- ▶ Oregano (nach Geschmack)

\*Ergibt 2 Stück

### Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe, Sauerteig
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	6 Stunden
Zeit am Backtag:	6 Stunden
Backzeit:	3-5 Minuten
Starttemperatur:	280°C
Backtemperatur:	280°C
Schwaden:	nein

Rezept & Bild:  
Stefanie Herberth  
@hefe\_und\_mehr  
hefe-und-mehr.de

### Tipp

Für eine Slowbaking-Variante den Teig für die Stockgare zirka 60 Minuten bei Raumtemperatur anspringen lassen und dann für weitere 15 Stunden in den Kühlschrank stellen. Die Stückgare erfolgt für 8 Stunden im Kühlschrank.





## Backen auf Vorrat

# Vorgebacken für den vollen Genuss

Mit der Unterbruch-Backmethode werden Brote ohne Qualitätsverlust vorbereitet und nicht ganz fertig gebacken. Die teilgebackenen Laibe lassen sich zwischenlagern und fertig backen, sobald man sie braucht. So kann man größere Mengen Brot vorproduzieren, um genügend Vorräte anzulegen. Voraussetzung sind eine gute Planung, eine ausreichend große Lagerfläche und Kenntnisse der entscheidenden Parameter für die Herstellungsmethode.

Text: Edda Klepp,  
Oleg Mook &  
Henrik Passmann  
Bilder: Oleg Mook &  
Henrik Passmann

**D**ie Themen Energiekosten und Personalmangel beschäftigen die Backbranche, weswegen die Unterbruch-Backmethode unter Profis derzeit viel Aufmerksamkeit erhält. Zahlreiche Brote können auf diese Weise vorproduziert und zwischengelagert werden. Man backt sie fertig, sobald man sie braucht – und zwar jeweils in der für den Tag benötigten Menge.

### Backen in zwei Phasen

Wie sein Name schon sagt, beschreibt das Verfahren die Unterbrechung des Backvorgangs. Die vorherigen Herstellungsschritte des Brotes bleiben gleich – von der Bereitung des Teiges bis zur Aufarbeitung des Teiglings. Die Backzeit reduziert sich allerdings zunächst auf etwa 50 bis 80 Prozent. Je nach Lagerdauer folgt eine Zwischenlagerung der halbgebackenen Brote bei Temperaturen zwi-

schen  $-18$  und  $+24^{\circ}\text{C}$ . Anschließend kommen sie erneut in den Ofen, um fertig gebacken zu werden.

Die Methode entstand auch aus dem Wunsch, in der Backstube flexibler zu arbeiten. Bereits in den 1960er-Jahren wurden erste Unterbruch-Backversuche in der Bäckerei-Branche durchgeführt. Damals war das Vorgehen allerdings noch nicht richtig ausgereift und die gewünschte Qualität wurde nicht erreicht. Direkt gebackene Brote wiesen eine bessere Krumenbeschaffenheit auf und waren frischer sowie saftiger. Heute hat man aus den Erkenntnissen gelernt und die Methode optimiert.

Auch in der heimischen Backstube ist die Methode von Vorteil, wenn man Brot in größeren Mengen vorbacken möchte, das erst



Werden bestimmte Gebäcke täglich nur in kleiner Stückzahl gebraucht, kann die Unterbruch-Backmethode eine Bäckerei effizienter machen



Die Herstellungsschritte vor dem Backen ändern sich nicht

sehr viel später verbraucht wird. In Backöfen mit einem ausreichend großen Backraum finden problemlos mehrere Teiglinge gleichzeitig Platz. Besonders platzsparend sind in diesem Fall Kastenbrote oder solche im Backrahmen. Alternativ bereitet man mehrere Teiglinge vor und backt sie direkt nacheinander ab, ohne dafür jedesmal den Ofen neu aufheizen zu müssen.

Beides spart wertvolle Energie und erfordert lediglich ein wenig Vorplanung, um für alle Teiglinge die optimale Gare zu erreichen. So kann man die später zu backenden Teiglinge zur Stückgare zunächst in den Kühlschrank stellen und dann etwa 30 bis 45 Minuten vor dem Einschleusen bei Raumtemperatur akklimatisieren lassen.

Auch die notwendigen Lagerkapazitäten sollten natürlich vorhanden sein, zum Beispiel in der Tiefkühltruhe. Um bei dem Verfahren wirklich alles richtig zu machen, muss man allerdings zunächst die zugrundeliegenden Prozesse verstehen.

### Ein wenig Theorie

Wird der Teigling im Ofen erhitzt, verkleistert die Stärke im Teig und bindet Wasser. Das geschieht ab etwa 53°C bei Roggen beziehungsweise 60°C bei Weizen. Die Krume ist dann weich und elastisch. Sinkt die

Temperatur danach, verfestigt sich die Stärke und kann die Flüssigkeit nicht länger in derselben Menge binden. Wasser wird wieder freigesetzt. Es wandert in die Kruste und verdunstet mit der Zeit.

So verliert das Gebäck an Weichheit, Krumen-Elastizität und Frische, was häufig als „Altbackenwerden“ bezeichnet wird. Der Fachbegriff dafür lautet Retrogradation. Das Gebäck trocknet nach dem Backen also langsam aus. Retrogradation findet sowohl bei direkt gebackenen als auch teilgebackenen Gebäcken statt.

Um die Unterbruch-Backmethode erfolgreich anzuwenden, ist es nötig, folgende drei Phasen genauer zu betrachten:

- das erste Backen,
- die Zwischenlagerung,
- das zweite Backen.



Das Backgut sollte in der ersten Backphase eine Kerntemperatur von mindestens 96°C erreichen



Bei Kastenbroten dauert die erste Backphase länger



Vor der Zwischenlagerung werden die Brote abgedeckt, damit möglichst keine weitere Feuchtigkeit entweicht

Nur wenn hier alle Parameter stimmen, werden die Brote qualitativ vergleichbare Eigenschaften wie direkt gebackene aufweisen. Teils verbessern sie sich sogar.

### Die erste Backphase

Beim ersten Backen soll das Gebäck eine hohe Stabilität erreichen und ausreichend Flüssigkeit binden. Hier kann man sich an der Kerntemperatur orientieren. Wichtig ist, dass die Brote bereits in der ersten Backphase eine Kerntemperatur zwischen 96 und maximal 98°C erreichen.

Die misst man am besten mit einem Küchenthermometer, das man in den Teigling mitten in die Krume steckt. Ab einer Temperatur von 80°C ist die Gerinnung der im Teig enthaltenen Proteine abgeschlossen. Das Klebergerüst hat sich verfestigt und die Stärke ist optimal verkleistert. Außerdem sterben bei dieser hohen Temperatur alle schädlichen Schimmelkeime ab, sodass das Gebäck problemlos zwischengelagert werden kann.

Bei freigeschobenen Broten beträgt die empfohlene Backzeit der ersten Backpha-



Autor Oleg Mook ist Fachlehrer an der Akademie des bayerischen Bäckerhandwerks (ADB) in Lochham und hat dort das Unterbruch-Verfahren untersucht



Halbgebacken lassen sich Brote gut einfrieren, sodass sie später frisch fertig gebacken werden können



**Autor Henrik Passmann** leitet an der Bayerischen Bäckerakademie in Lochham regelmäßig Seminare zur Unterbruch-Backmethode

Die Backergebnisse nach der zweiten Backphase sind oft mindestens genauso gut wie die des direkten Backens

se 50 bis 55 Prozent der vorgesehenen Gesamtbackdauer, also gemessen an der üblichen Backzeit des jeweiligen Gebäcks. Bei Kastenbroten zeigt eine Dauer von 75 bis 80 Prozent die besten Ergebnisse. Bei einer vorgegebenen Gesamtbackzeit von 60 Minuten bedeutet das für freigeschobene Brote eine erste Backphase von etwa 30 bis 35 Minuten, bei Kastenbroten 45 bis 50 Minuten. Erhöht man die erste Backdauer noch weiter, verkürzt sich die Frischhaltung später.

### Zwischenlagerung

Nach der ersten Backphase werden die noch nicht fertig gebackenen Brote eingelagert und zugedeckt, damit sie nicht austrocknen. Dafür kann man nahrungsmittelgeeignete Wachstücher nutzen. Alternativ verpackt

man die Brote luftdicht in lebensmittelechten Plastikbeuteln, was unter Umständen aber unnötig Müll produziert.

Zunächst müssen die halbgebackenen Brote abkühlen. Die Kerntemperatur der Gebäcke zum Lagerungsbeginn sollte unter 40°C liegen, damit die Erhaltung der elastisch-feuchten Kruste gewährleistet ist. Lagert man die Brote im Kühlschrank oder Gefrierfach ein, lässt man sie besser vorher noch weiter abkühlen. In punkto Lagerdauer und -temperatur kann man sich an folgenden Werten orientieren:

- 1 bis 2 Tage bei Raumtemperatur
- 2 bis 4 Tage im Kühlschrank
- bis zu 4 Wochen im Gefrierfach

Gegenüber direkt gebackenen Broten hat die Methode Vor- und Nachteile: Mit fortdauernder Zwischenlagerung, vor allem während der ersten 72 Stunden, wächst insbesondere bei Weizengebäcken der Gewichtsunterschied zwischen dem Teigling und dem gebackenen Brot. Ein gewisser Verlust ist normal, da beim Backen Flüssigkeit verdunstet.

Anzeigen

# Brot

Laden

## BROTLeinen

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

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

## Brot backen ist eine Leidenschaft!

Das Reinigen von Schüsseln und Händen muss jedoch keine Qual sein.

**5% Rabatt** mit "PIZZA5" auf [www.teiger.de](http://www.teiger.de)



Das Brotvolumen ist etwas geringer als bei der direkten Backmethode, bei anderen Eigenschaften kann Unterbruch-Brot punkten

tet. Bei Roggen- und Roggenmischbroten liegt er beim Unterbruch-Verfahren in der Regel auf dem Niveau der direkten Backmethode.

Ebenfalls mit zunehmender Zwischenlagerungsdauer nimmt das Volumen der Brote ab, die Krume wird dichter. Die Lagerung bis 72 Stunden ist der direkten Backmethode hingegen überlegen, insbesondere in der Kühlung. Hier dient das Wasser in der Kruste als Schutzschild, das ein vorschnelles Altern verhindert. Die Elastizität der Krume ist auch bei verlängerten Zwischenlagerzeiten im Vergleich zur direkten Backmethode sogar besser.

### Die zweite Backphase

Während der Restbackzeit ist es wichtig, einerseits die richtige Temperatur für die gewünschten Krumen-Eigenschaften zu erreichen, andererseits die noch fehlende Gebäckkruste zu entwickeln, die schön knusprig werden soll. Zu den besten Ergebnissen kommt man bei folgenden Parametern:

- freigeschobene Brote: 50 bis 55 Prozent der regulären Backzeit bei einer Kerntemperatur von 96 bis 97°C
- Kastenbrote: 20 bis 25 Prozent der regulären Backzeit, Temperatur höher als 60°C, gemessen im äußeren Krustenbereich

Bei einer vorgegebenen Gesamt-Backzeit von 60 Minuten bedeutet das für freigeschobene Brote für die zweite Backphase eine Dauer

## FÜR WELCHE BROTE IST DIE METHODE GEEIGNET?

Im Grunde können nahezu alle Brote mit dem Unterbruch-Backverfahren hergestellt werden. Schwierigkeiten ergeben sich mitunter bei Weizenbroten und auch Weizenmischbroten mit einem Roggenanteil unter 30 Prozent. Die Methode hat zur Folge, dass besonders großvolumige Brote Setzfalten bekommen können. Das bedeutet, dass Falten entstehen, weil das Brot etwas in sich zusammensackt. Gut geeignet ist die Methode für Roggen-, Roggenmisch-, Saaten- sowie Vollkornbrote.

von etwa 30 bis 35 Minuten, bei Kastenbroten 10 bis 15 Minuten. Eine Schwadengabe zu Beginn der zweiten Backphase sorgt für eine schöne Farbe der Kruste.

Die im Rezept vorgegebene Backtemperatur bleibt unverändert, gegebenenfalls aber muss die Backzeit etwas verlängert werden, sofern die gewünschte Kerntemperatur noch nicht erreicht wurde.

### Vorteile nutzen

Die Unterbruch-Backmethode ist nützlich, um flexibel größere Brot-Mengen ohne Qualitätsverlust vorzuproduzieren. Bei der Umsetzung müssen Rezepte kaum angepasst werden. Man muss lediglich die Backparameter angleichen und Lagerungskapazitäten schaffen. Bei entsprechender Vorplanung lassen sich die Prozesse gut im Alltag unterbringen.

Gegenüber direkt gebackenem Brot hat das Verfahren kaum Nachteile, im Gegenteil. Lediglich das geringere Volumen lässt sich als Argument dagegen anführen. In Bezug auf andere Parameter, zum Beispiel die Elastizität sowie Stabilität der Krume, zeigen Gebäcke mit der Unterbruch-Backmethode hingegen hervorragende Ergebnisse. 🍞

Für reine Weizenbrote mit großer Porung ist die Methode eher nicht geeignet





**Beispiel-  
rezept**  
für die Unterbruch-  
Backmethode

# Lochhamer Kruste

Das kräftige Weizenmischbrot überzeugt durch eine rustikal aufgerissene Kruste und eine wattig-lockere Krume, deren Duft bereits das Wasser im Mund zusammenlaufen lässt. Die karamelligen Noten des Laibs harmonieren perfekt mit süßen Aufstrichen, aber auch mit mildem Käse sowie Geflügel. Ein perfektes Frühstücksbrot, das auch zu einer späten Brotzeit passt.

- Alle Zutaten auf langsamer Stufe 10 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 6 Minuten kneten und den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 4-6 Stunden ruhen lassen.
- Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, rundwirken und mit Schluss nach unten in einem bemehlten Gärkorbchen bei Raumtemperatur 30-45 Minuten zur Stückgare stellen.
- Rechtzeitig den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Den Teigling sanft aus dem Gärkorbchen stürzen, unter kräftigem Schwaden in den Ofen geben und 10 Minuten backen. Die Temperatur auf 210°C reduzieren und weitere 20 Minuten backen.
- Sofern eine Kerntemperatur von 96-98°C erreicht ist, das halbgebackene Brot aus dem Ofen holen und abkühlen lassen, dann zwischenlagern (siehe Übersicht auf Seite 33).
- Rechtzeitig den Backofen auf 220°C vorheizen.
- Das halbgebackene Brot unter kräftigem Schwaden in den Ofen geben und 30 Minuten fertig backen. Die Kerntemperatur von 96-98°C sollte wieder erreicht werden. ■

## Sauerteig

- ▶ 130 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 130 g Weizenmehl 550
- ▶ 5 g Anstellgut

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 16-18 Stunden gehen lassen.

## Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 390 g Wasser (kalt)
- ▶ 300 g Weizenmehl 1050
- ▶ 120 g Dinkelmehl 630
- ▶ 60 g Roggenmehl 997 (alternativ Roggenmehl 1150)
- ▶ 30 g Schmand
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 6 g Frischhefe

### Tipp

Einen ausführlichen Text zum Thema Unterbruch-Backmethode und der richtigen Zwischenlagerung findet sich in diesem Heft auf Seite 30. Das Brot kann auch in einem einzigen Backvorgang gebacken werden. In diesem Fall zunächst 10 Minuten bei 240°C anbacken, die Temperatur danach auf 210°C reduzieren und das Brot weitere 55 Minuten fertig backen.

Rezept & Bild: Akademie des bayerischen Bäckerhandwerks

- 📷 @akademie\_lochham
- 📘 /baeckerakademie.lochham
- 🌐 baecker-bayern.de/

**Schwierigkeitsgrad:** ★★★☆  
**Getreide:** Weizen, Dinkel, Roggen  
**Triebmittel:** Sauerteig, Hefe  
**Teigkonsistenz:** mittelfest, bindig  
**Zeit gesamt:** 22-26 Stunden (plus Zwischenlagerung)  
**Zeit am Backtag:** 6-8 Stunden (plus Zwischenlagerung)  
**Backzeit:** 30+30 Minuten  
**Starttemperatur:** 250°C  
**Backtemperatur:** 210°C nach 10 Minuten  
**Schwaden:** beim Einschließen

## Sauerteig

- ▶ 140 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 140 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 5 g Anstellgut
- ▶ 1 g Salz

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 16-18 Stunden gehen lassen.

## Quellstück

- ▶ 30 g Wasser (kalt)
- ▶ 60 g Sonnenblumenkerne

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 3-18 Stunden quellen lassen.

## Kochstück

- ▶ 170 g Wasser
- ▶ 60 g Dinkelschrot (mittel)

Das Dinkelschrot im Wasser unter Rühren aufkochen und dann zirka 3 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser komplett gebunden ist. Anschließend zugedeckt bei Raumtemperatur 3-18 Stunden abkühlen lassen.

## Hauptteig

- ▶ Sauerteig
  - ▶ Quellstück
  - ▶ Kochstück
  - ▶ 190 g Wasser (kalt)
  - ▶ 400 g Dinkelmehl Vollkorn
  - ▶ 12 g Salz
  - ▶ 10 g Honig
  - ▶ 5 g Frischhefe
- Spätere Zugabe
- ▶ 10 g Pflanzenöl

Topping

- ▶ 30-50 g Sonnenblumenkerne

### Tipp

Einen ausführlichen Text zum Thema Unterbruch-Backmethode und der richtigen Zwischenlagerung findet sich in diesem Heft auf Seite 30. Das Brot kann auch in einem einzigen Backvorgang gebacken werden. In diesem Fall zunächst 10 Minuten bei 240°C anbacken, die Temperatur danach auf 210°C reduzieren und das Brot weitere 55 Minuten fertig backen.



Rezept & Bild: Akademie des bayerischen Bäckerhandwerks

 @akademie\_lochham

 /baeckerakademie.lochham

 baecker-bayern.de

Beispiel-  
rezept

für die Unterbruch-  
Backmethode

# Lochhamer Dinkelvollkornbrot

Dinkelbrot aus Vollkornmehl ist ein beliebter Gebäck-Klassiker, nahrhaft und aromatisch. Deswegen wurde der vollwertige Dinkellaib 2018 auch zum Brot des Jahres ernannt. Diese Variante wird lange kalt geführt und in der Kastenform gebacken. So holt man geschmacklich das Beste aus dem Getreide heraus. Belohnt wird man mit einem leckeren Laib, der zu süßen und herzhaften Belägen eine gute Figur macht.

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆  
 Getreide: Dinkel  
 Triebmittel: Sauerteig, Hefe  
 Teigkonsistenz: weich  
 Zeit gesamt: 34-40 Stunden  
 (plus Zwischenlagerung)  
 Zeit am Backtag: 2,5 Stunden  
 (plus Zwischenlagerung)  
 Backzeit: 50+15 Minuten  
 Starttemperatur: 240°C  
 Backtemperatur: 210°C  
 nach 10 Minuten  
 Schwaden: nein

- Alle Zutaten – außer Öl – auf langsamer Stufe 5 Minuten mischen.
- Das Pflanzenöl dazugeben und den Teig weitere 5 Minuten auf langsamer Stufe kneten.
- Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, langwirken, mit Schluss nach unten in eine gefettete und mit Sonnenblumenkernen ausgestreute Kastenform (zirka 25 cm) geben und zugedeckt für 16-20 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- Rechtzeitig den Backofen auf 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Den Teig in der Kastenform aus dem Kühlschrank nehmen, die Oberfläche mit Sonnenblumenkernen bestreuen und in den Ofen geben. Nach 10 Minuten die Temperatur auf 210°C reduzieren und weitere 40 Minuten backen.
- Sofern eine Kerntemperatur von 96-98°C erreicht ist, das halbgebackene Brot in der Kastenform aus dem Ofen holen und abkühlen lassen, dann zwischenlagern (siehe Übersicht auf Seite 33).
- Rechtzeitig den Backofen auf 220°C vorheizen.
- Das halbgebackene Brot in der Kastenform in den Ofen geben, die Temperatur sofort auf 210°C reduzieren und 15 Minuten fertig backen. Die Temperatur in den Randschichten des Laibs sollte über 60°C betragen. ■



Rezept & Bild: Valesa Schell

@brotbackliebeundmehr  
 /groups/brotbackliebeundmehr

## Kidneybohnen-Creme

Pürierte Kidneybohnen werden zusammen mit Gewürzen, Frischkäse und Butter zu einem superleckeren Brotbelag, der ein wenig an Streichwurst erinnert. Der Clou sind die aromatischen Gewürze und würzenden Zutaten, die zusammen mit den sämigen Bohnen ein rundes Geschmacksbild ergeben. Die Creme eignet sich als Aufstrich für Gebäck ebenso wie als Dip zu Gemüsesticks oder leckerem Grillgut.

### Zutaten\*

- ▶ 30 g Schalotte
  - ▶ 15 g Olivenöl
  - ▶ 7 g Paprikagewürz (edelsüß)
  - ▶ 7 g Salz
  - ▶ 3-5 g Zitronensaft
  - ▶ 3 g Pfeffer (gemahlen)
  - ▶ 3 g Paprikagewürz (geräuchert, optional)
  - ▶ 1 g Majoran (gerbelt)
  - ▶ 125 g Kidneybohnen (gekocht, abgespült, abgetropft und abgekühlt)
  - ▶ 75 g Frischkäse
  - ▶ 50 g Butter (weich)
  - ▶ 50 g Sonnenblumenkerne
  - ▶ 20 g Tomatenmark
- \*Ergibt 2 Weckgläser à 200 ml

- Die Schalotte schälen und würfeln, dann im Öl anbraten, bis sie etwas Farbe bekommt.
- Die Schalotte mit allen anderen Zutaten fein pürieren und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Masse in in zuvor ausgekochte Gläser füllen und dieses direkt fest verschließen. Im Kühlschrank ist die Creme zirka 7-10 Tage haltbar. ■

Spontane Grill-Party? Ad-hoc geplantes Picknick? Wie peinlich wäre es, mit gekauftem Baguette aufzutauchen, wo doch alle wissen, was für Köstlichkeiten man sonst zuhause backt? Vorhang auf für die Durumdumdums. Der Teig aus Hartweizenmehl, auch Durum genannt, lässt sich nicht nur einfach bearbeiten, sein Aroma betört auch mit leichten Noten von Zimt und Anis. Ganz natürlich.

## Teig-Zutaten\*

- ▶ 500 g Wasser (kalt)
- ▶ 600 g Hartweizenmehl (alternativ Hartweizengrieß)
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 6 g Frischhefe

\*Ergibt 2 Stück

☉ Alle Zutaten 10 Minuten auf langsamer Stufe mischen, dann 12-18 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur etwa 4 Stunden gehen lassen.

☉ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, in zwei gleich große Stücke à zirka 550 g teilen, jedes davon jeweils in die Länge ziehen, in sich selbst verdrehen und auf eine Dauerbackmatte (alternativ Backpapier) geben. Zugedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten gehen lassen.

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

☉ Die Teiglinge mit Schwaden in den Ofen geben, die Temperatur auf 230°C reduzieren und 25 Minuten backen. ■

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Hartweizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich, bindig
Zeit gesamt:	5,5 Stunden
Zeit am Backtag:	5,5 Stunden
Backzeit:	25 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	230°C sofort
Schwaden:	beim Einschließen

## Zeitraster

11.00 Uhr  
Teig ansetzen

15.30 Uhr  
Brote formen

15.35 Uhr  
Ofen vorheizen

16.05 Uhr  
Backen

16.30 Uhr  
Brote fertig

# Durumdumdum



Rezept: Sebastian Marquardt  
Bild: Jan Schnare

 @brotmagazin

 /brotmagazin

 brot-magazin.de

# Mischiwischi



Für Einsteiger  
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Dinkel
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	fest
Zeit gesamt:	16,5-22,5 Stunden
Zeit am Backtag:	6,5 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	250°C, den Ofen sofort ausschalten
Backtemperatur:	230°C nach 15 Minuten
Schwaden:	beim Einschießen

Rezept: Sebastian Marquardt  
Bild: Jan Schnare

 @brotmagazin

 /brotmagazin

 brot-magazin.de

Diese Saftigkeit. Dieses Aroma. Der Sauerteig aus Vollkornmehl leistet ganze Arbeit. Das Mischbrot ist ja nicht umsonst das meistverkaufte Brot in Deutschland. Hier bedient es die Fans herzhaften Geschmacks und langer Haltbarkeit. Eine eher experimentelle Backmethode steigert den Ofentrieb und damit auch das Volumen sowie die Fluffigkeit des Laibes.



## Sauerteig

- ▶ 200 g Wasser (warm)
- ▶ 200 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 10 g Anstellgut

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt 10-16 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

## Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 280 g Wasser (kalt)
- ▶ 200 g Weizenmehl 550
- ▶ 200 g Roggenmehl 1370 (alternativ Roggenmehl 1150)
- ▶ 12 g Salz

⦿ Alle Zutaten 10 Minuten auf langsamer Stufe mischen, dann 5-8 Minuten auf schnellerer Stufe kneten und zugedeckt bei Raumtemperatur etwa 4 Stunden gehen lassen.

⦿ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und langwirken. In einem bemehlten Gärkorbchen mit Schluss nach oben 60 Minuten bei Raumtemperatur zur Gare stellen.

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

⦿ Den Teigling sanft aus dem Gärkorbchen stürzen, einschneiden und mit kräftigem Schwaden in den Ofen geben. Den Ofen sofort ausschalten. Nach 15 Minuten den Ofen wieder einschalten und bei 230°C weitere 35 Minuten backen. ■



### Zeitraster

20.00 Uhr  
Sauerteig ansetzen

Nächster Tag  
10.00 Uhr  
Hauptteig ansetzen

14.30 Uhr  
Brot formen

15.05 Uhr  
Ofen vorheizen

15.35 Uhr  
Backen

16.25 Uhr  
Brot fertig

Der grobkörnige Maisgrieß gibt der Krume einen kräftigen Biss. Er speichert aber auch eine Menge Flüssigkeit und verlängert so die Frischhaltung. Vor allem sorgt der Mais in dem Weizenbrot aber für ein besonderes Aromenspiel. Mit so einem Brot bewirbt man am besten Gäste zusammen mit einer Käseauswahl. Oder man überrascht Freundinnen und Freunde am sommerlichen Buffet mit einem besonderen Laib.

## Sauerteig

- ▶ 250 g Wasser (warm)
- ▶ 250 g Weizenmehl 1050
- ▶ 15 g Anstellgut

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt 10-16 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

## Brühstück

- ▶ 230 g Wasser (kochend)
- ▶ 200 g Polenta (Maisgrieß)
- ▶ 14 g Salz

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 2-16 Stunden quellen lassen.

## Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Brühstück
- ▶ 100 g Wasser (kalt)
- ▶ 250 g Weizenmehl 550

● Alle Zutaten 10 Minuten auf langsamer Stufe mischen, dann 10 Minuten auf schnellerer Stufe kneten und zugedeckt bei Raumtemperatur 120 Minuten gehen lassen.

● Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rundwirken und mit Schluss nach unten im bemehlten Gärkorbchen 60 Minuten bei Raumtemperatur zur Gare stellen.

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

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

Für Einsteiger  
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Mais
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	fest
Zeit gesamt:	14,5-20,5 Stunden
Zeit am Backtag:	4,5-14,5 Stunden
Backzeit:	45 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	230°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschießen

# WeißWeißMai

Rezept: Sebastian Marquardt  
Bild: Jan Schnare

 @brotmagazin

 /brotmagazin

 brot-magazin.de



## Zeitraster

7.00 Uhr  
Sauerteig und  
Brühstück ansetzen

17.10 Uhr  
Hauptteig  
ansetzen

19.30 Uhr  
Brot formen

20.05 Uhr  
Ofen  
vorheizen

20.35 Uhr  
Backen

21.20 Uhr  
Brot fertig

# Dinkelwinkler

Für Einsteiger  
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	☆☆☆
Getreide:	Dinkel
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	fest
Zeit gesamt:	22-28 Stunden
Zeit am Backtag:	2 Stunden
Backzeit:	25 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	230°C
Schwaden:	beim Einschließen



## Zeitraster

10.00 Uhr  
Teig  
ansetzen

12.00 Uhr  
Teig in den  
Kühlschrank stellen

Nächster Tag  
9.00 Uhr  
Brötchen  
abstechen

9.45 Uhr  
Ofen  
vorheizen

10.15 Uhr  
Backen

10.40 Uhr  
Brötchen  
fertig

Die besten Brötchen sind jene, die kaum Arbeitsaufwand verursachen und am Ende trotzdem aromatisch jede Mahlzeit bereichern. Dabei ist nicht nur der Teig schnell zubereitet. Nach langer Reifezeit im Kühlschrank und kräftiger Aromen-Entwicklung sticht man die Teiglinge bloß kurz ab und backt. Danach ist Geschwindigkeit Trumpf. Denn von den noch warmen Brötchen kann man kaum lassen. Lange überleben sie nicht.

● Alle Zutaten auf langsamer Stufe 10 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 10-15 Minuten kneten. Den Teig zugedeckt 90 Minuten bei Raumtemperatur anspringen lassen, dann für 18-24 Stunden in den Kühlschrank stellen.

● Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und sanft zu einem Quadrat von etwa 30 x 30 cm ausziehen. Das Quadrat mit einer Teigkarte diagonal in zwei Dreiecke teilen. Diese jeweils wieder mittig teilen. Jedes weitere Dreieck so lange teilen, bis die Teiglinge die gewünschte Größe haben.

● Die Teiglinge auf eine Dauerbackfolie (alternativ Backpapier) geben und zugedeckt 60 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

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

● Die Teiglinge mit Schwaden in den Ofen geben und etwa 25 Minuten backen. ■

## Teig-Zutaten\*

- ▶ 550 g Wasser (kalt)
- ▶ 600 g Dinkel-Ruchmehl (alternativ Weizen-Ruchmehl)
- ▶ 30 g **BROTGranulat** Dinkel (alternativ **BROTGranulat** Ackerbohne)
- ▶ 2 g Frischhefe

\*Ergibt zirka 10 Stück

### Tipps

Anstelle von Dinkel-Ruchmehl lässt sich eine Mischung aus Dinkelmehl Vollkorn und Dinkelmehl 1050 zu gleichen Teilen verwenden.

Das **BROTGranulat** dient hier der höheren Festigkeit und besseren Handhabbarkeit des Teiges. Man kann es durch 30 g Altbrot (gemahlen) ersetzen oder auch weglassen. Dann ist der Teig weicher und erfordert beim Formen etwas mehr Geschick.



Einen kostenlosen Einführungskurs **BROTGranulat** findest Du unter [brot-akademie.com](http://brot-akademie.com). Dort erfährst Du alles über diese Backzutat und wie man sie verwendet.

Rezept: Sebastian Marquardt  
Bild: Jan Schnare

Instagram: @brotmagazin

Facebook: /brotmagazin

Web: brot-magazin.de



Wie nur bekommt man gesunde Zutaten in die unwilligen Kinder? Am besten mit einem fluffig-saftigen Brot, das mit mildem Aroma überzeugt. So lässt es sich süß bestreichen oder herzhaft belegen. Die gekochten Haferkörner dienen als Wasserspeicher. So schmeckt das Brot auch nach vier Tagen noch wie am ersten und bereichert jede Brotzeit, ganz gleich ob mit süßem oder herzhaftem Belag.

## Sauerteig

- ▶ 300 g Wasser (warm)
- ▶ 300 g Roggenmehl 1370 (alternativ Roggenmehl Vollkorn)
- ▶ 15 g Anstellgut

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt 10-16 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

## Kochstück

- ▶ 800 g Wasser
- ▶ 200 g Haferkörner

Die Körner in dem Wasser aufkochen, 15 Minuten köcheln lassen, dann abgedeckt 4-16 Stunden abkühlen lassen. Das Wasser vor der Weiterverarbeitung absieben.

## Hauptteig

- ▶ Sauerteig
  - ▶ 250 g Wasser (lauwarm)
  - ▶ 400 g Dinkelmehl 630
  - ▶ 16 g Salz
- Spätere Zugabe
- ▶ Kochstück

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Dinkel, Roggen, Hafer
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	16-22 Stunden
Zeit am Backtag:	6 Stunden
Backzeit:	80 Minuten
Starttemperatur:	200°C
Backtemperatur:	180°C sofort
Schwaden:	nein

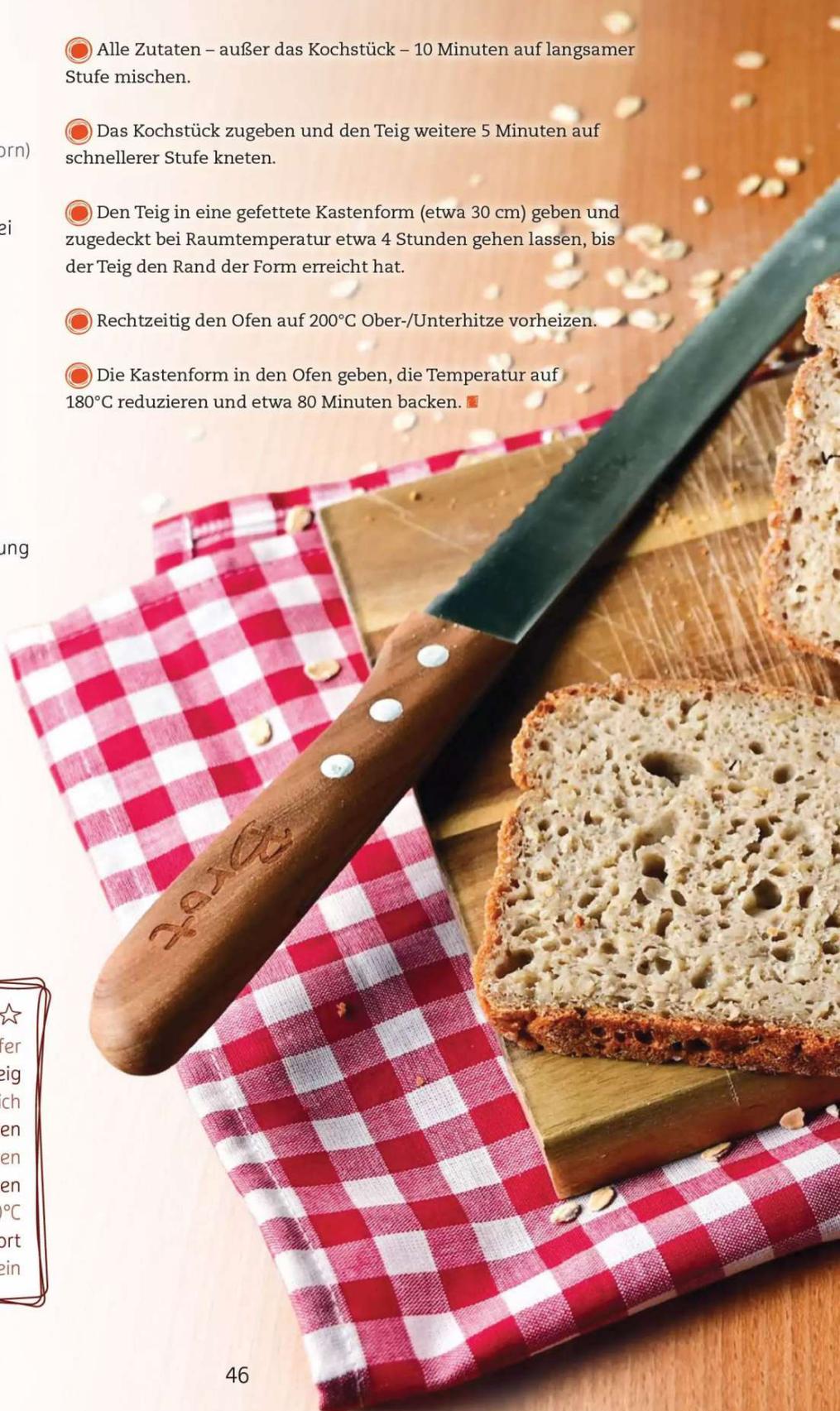
● Alle Zutaten – außer das Kochstück – 10 Minuten auf langsamer Stufe mischen.

● Das Kochstück zugeben und den Teig weitere 5 Minuten auf schnellerer Stufe kneten.

● Den Teig in eine gefettete Kastenform (etwa 30 cm) geben und zugedeckt bei Raumtemperatur etwa 4 Stunden gehen lassen, bis der Teig den Rand der Form erreicht hat.

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

● Die Kastenform in den Ofen geben, die Temperatur auf 180°C reduzieren und etwa 80 Minuten backen. ■



# Hafenaufaten



Rezept: Sebastian Marquardt  
Bild: Jan Schnare

 @brotmagazin

 /brotmagazin

 brot-magazin.de



## Zeitraster

22.00 Uhr  
Sauerteig und  
Kochstück ansetzen

Nächster Tag  
12.00 Uhr  
Hauptteig ansetzen

16.00 Uhr  
Ofen vorheizen

16.30 Uhr  
Backen

17.50 Uhr  
Brot fertig

# Euer BROT

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



Das Kuka-Brot aus **BROT 05/22** hat mich neugierig gemacht und ich habe mir extra dafür Kamutmehl bestellt. Ich liebe Herausforderungen und finde, es ist mir gelungen.

**Beatrice Bühringer**

Ich habe heute das Händöpfel-Baumussbrot aus **BROT 02/23** und Omas Liebling aus **BROT 03/21** nachgebacken. Allerdings beide mit Über-Nacht-Gare im Kasten beziehungsweise im Gärkorb bei etwa 10°C. Am zweiten Tag dann nochmal ein bis zwei Stunden bei Raumtemperatur und danach direkt in den Ofen. Die Brote sind fantastisch geworden.

**Andrea Geßner**



Ich habe das Bärlauchsalz aus **BROT 03/23** hergestellt. Leichte Ernte, da im nahegelegenen Wald der ganze Boden von Bärlauch überwuchert ist. Der Geschmack ist sensationell. Dann habe ich noch das Flotte Möhrchen aus **BROT 03/23** gebacken und mit Butter sowie dem Bärlauchsalz serviert. Fantastisch, ich habe gleich nochmal Bärlauch geholt.

**Sybille Gruß**



Immer wieder bin ich begeistert, was an nachgebackenen Rezepten so alles aus dem Ofen springt. Unsere neuen Favoriten sind das Norddeutsche Landbrot aus **BROT 04/21** und der Joghurtkloben aus **BROT 02/23**. Die Herstellung lässt sich im Voraus gut planen, ist aber doch flexibel.

**Claudia Killian**

Ich habe Helene aus **BROT 03/23** gebacken. Dieses Brot ist toll, sehr fluffig. Ich habe es mit ein bisschen Backmalz verfeinert. Beim nächsten Mal nehme ich etwas weniger Wasser, denn beim Formen hatte ich meine Mühe.

**Sonia Cruciani**





Ich habe selbstgebackenes Brot bei Freunden kennen und schätzen gelernt. Nun wollte ich es einmal selbst ausprobieren. **BROT 02/23** stand mir sehr hilfreich zur Seite. Als blutige Anfängerin legte ich los. Mein Resultat auf dem Foto: der Knusperlaib – leider nur als ganzer Laib, denn das Brot war zu schnell alle, um weitere Fotos zu schießen.  
**Gudrun Schmitt**

Ich habe Hero aus **BROT 02/23** gebacken. Wie man sieht, mit gutem Erfolg. Der Teigling ist sehr gut aufgegangen und hat eine wunderbare Kruste bei softer Krume. Eine Woche später habe ich das Rezept mit einer Roggen-/Dinkelmehlmischung nach sonst gleichem Verfahren gebacken. Das Ergebnis ist ein etwas helleres Brot mit schöner Kruste und weicher Krume – sehr wohlschmeckend.

**Detlev Papenbroock**



Kaum war **BROT 03/23** im Briefkasten, musste ich den Mandel-Nougat-Striezel nachbacken. Allerdings habe ich eine andere Füllung genommen, da ich noch Mohn und Marzipan verbrauchen musste. Das Ergebnis kann sich sehen lassen.

**Andreas Reeck**



Ich habe mich an den Sandwich-Stangen aus dem **BROT**Sonderheft Einfach Brötchen versucht. Und dann gleich mal ein Pastrami-Sandwich daraus gemacht. Der Teig war so super – das wird es jetzt öfter geben. Man kann die Brötchen auch als Burger Buns herstellen. Das ist ein gelingsicheres Rezept und einfach zu handhaben.

**Hanne Riegel**



Ich habe den Süßen Hefezopf aus **BROT 02/19** gebacken und habe ihm etwas mehr Zeit gegeben, weil es in der Küche kühl ist. Bei uns mussten außerdem Rosinen rein, eingeweicht in Orangensaft. Der Zopf schmeckt lecker und luftig und ist mit Butter ein Genuss.

**Martina Saalwächter**



Die Butterkringel aus dem **BROT**Sonderheft Einfach Brötchen sind fantastisch. Ein herrlicher Duft zog gestern durchs Haus und heute morgen zum Frühstück mit selbstgemachter Marmelade haben sie auch geschmacklich voll ins Schwarze getroffen. Die gibt es jetzt sicher öfter.

**Anja Leue**

Ich habe die Ciabattinos aus dem **BROT**Sonderheft Einfach Brötchen gebacken. Bei mir haben sie noch eine Pfefferkruste bekommen. Sie sind etwas flach geraten und ich war gespannt, wie sie von innen geworden sind.

**Juliane Tonat**





Das ist Milo aus **BROT** 03/23. Das Brot ist sehr lecker und saftig. Das Backen erfordert wenig Aufwand – ich habe es ohne Brotgranulat mit Altbrot gebacken. Das wird es wohl öfter geben.

**Tanja Hielscher-Renkly**



Ich habe das Bergsteiger'l aus **BROT** 03/23 gebacken und es ist echt ein sehr leckeres Brot geworden. Beim Mehl fiel die Wahl wie immer bei mir auf Dinkel, den Anteil an Bärlauchsalz habe ich etwas erhöht. Außerdem ist noch Dinkel-Sauerteig mit hinein gekommen. Bekommt von uns drei Sterne und wird somit wieder gebacken.

**Claudia Eder**

Ich habe das Vollkorn-Dreikorn aus **BROT** 02/23 gebacken. Noch warm angeschnitten, wurde es mit Butter und Salz serviert. Ich prophezeie mal: Das Brot wird schnell weggefuttert sein.

**Manuela Schuengel**



Ich habe Schroti aus **BROT** 02/23 gebacken. Das Brot ist ein bisschen breit gelaufen. Beim nächsten Mal werde ich es in einer offenen, eckigen Gussform backen. Der Geschmack ist toll.

**Kerstin Schwartz**

Für eine Freundin habe ich das Kürbiskern-Krusterl aus **BROT** 03/23 gebacken. Es schaut sehr gut aus und duftet ungemein lecker. Klasse, dass es aus Zutaten besteht, die sich im Vorratsraum finden lassen, wie Hefe, Buchweizen, Vollkornreis, getrocknete Kichererbsen und Flohsamenschalen. Ich habe es im Topf gebacken, die letzten 20 Minuten ohne Deckel.

**Kerstin I. Knoll**

Ich habe das französische Baguette aus **BROT** 03/23 gebacken. Die Form ist noch ausbaufähig. Im Kühlschrank hat sich trotz Zudecken eine dicke Haut gebildet. So konnte ich es nicht gut formen und einschneiden. Der Geschmack ist aber sehr gut.

**Monika Portisch**



Mit Lievito Madre als Anstellgut habe ich die Sauerteig-Bagels aus dem **BROT**Sonderheft Einfach Brötchen gebacken. Sie sind super fluffig und lecker. Die kommen definitiv öfter auf den

Frühstückstisch.

**Viviane Willwater**



**Zeigt her Eure Brote!**

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

# Ruchmehl-Hausbrot

Für das Hausbrot reichen zwei verschiedene Mehle, Wasser, Hefe und Salz. Sein besonderes Aroma verdankt der Teig seiner 48-stündigen Reifung. Das Gebäck passt zum Frühstück und zum Abendbrot gleichermaßen. An kühlen Tagen eignet sich das Brot als Beilage zu Suppe oder Eintopf. Angeröstet mit Kräuterbutter wird es zur Köstlichkeit zu Tomaten- oder Blattsalaten.

- Alle Zutaten auf langsamer Stufe 10 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 8 Minuten kneten.
- Den Teig in eine geölte Schüssel geben und zugedeckt bei Raumtemperatur 3 Stunden gehen lassen, anschließend für 45 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, rundwirken und mit Schluss nach oben im bemehlten Gärkorbchen bei Raumtemperatur 45 Minuten gehen lassen.
- Rechtzeitig den Backofen und einen gusseisernen Topf mit Deckel auf 225°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Den Teigling sanft aus dem Gärkorbchen stürzen, einschneiden, in den Topf heben und mit geschlossenem Deckel in den Ofen geben. 60 Minuten backen. ■

## Autolyseteig

- ▶ 350 g Wasser (eiskalt)
- ▶ 300 g Weizen-Ruchmehl (alternativ Weizenmehl 1050)
- ▶ 200 g Dinkelmehl 630 (alternativ Weizenmehl 550)

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten ruhen lassen.

## Hauptteig

- ▶ Autolyseteig
- ▶ 40 g Wasser (kalt)
- ▶ 12 g Speiseöl
- ▶ 11 g Salz
- ▶ 2 g Frischhefe

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

Rezept & Bild: Gerda Götting



Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	☆☆☆
Getreide:	Weizen, Dinkel
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	fest, bindig
Zeit gesamt:	51 Stunden
Zeit am Backtag:	2 Stunden
Backzeit:	60 Minuten
Starttemperatur:	225°C
Backtemperatur:	225°C
Schwaden:	nein

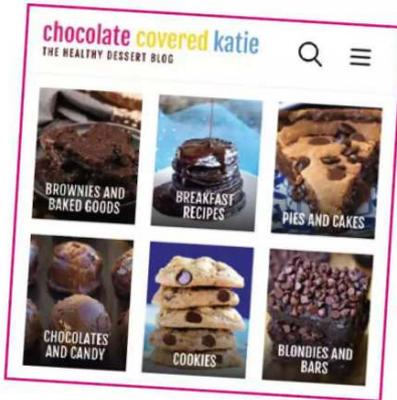


### Zeitnaster

- 9.00 Uhr Autolyseteig ansetzen
- 9.35 Uhr Hauptteig ansetzen
- 12.45 Uhr Teig in den Kühlschrank stellen
- Übernächster Tag 10.00 Uhr Brot formen
- 10.30 Uhr Ofen vorheizen
- 11.00 Uhr Backen
- 12.00 Uhr Brot fertig

# Inspiration

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



Lust auf ein etwas anderes Brot? Dann lohnt der Blick in das Blog chocolate covered katie. Dort finden sich unter mehr als 100 Rezepten für ein gesundes Frühstück, darunter auch süße Brote, die sich genauso als Dessert eignen. Luftig leicht und süß soll etwa das Erdbeerbrot sein, das Katie präsentiert. Zwei volle Becher Erdbeeren sind darin enthalten. Das komplette Rezept gibt es kostenlos online. Ins Leben gerufen wurde die Seite eigentlich zum Spaß, aber wie zahlreiche Fernseh-Auftritte in den USA belegen, ging es für Katie steil bergauf mit der Medienkarriere.

 [chocolatecoveredkatie.com](http://chocolatecoveredkatie.com)

Menschen, denen beim Gedanken an Motten und Mehlwürmer mulmig zumute wird, haben noch nichts vom Instagram-Kanal [motte\\_und\\_mehlwurm](https://www.instagram.com/motte_und_mehlwurm) gehört. Der hat nichts mit den gefräßigen Tierchen zu tun. Martina und Ria, die sich der Diätologie und Produktentwicklung verschrieben haben, promoten hier nämlich ihren gemeinsamen Podcast, der sich rund um eine gluten- und weizenfreie Ernährung dreht. So verpasst man keine der Folgen mit Titeln wie „Gründe für eine glutenfreie Ernährung“ oder „Wenn Mikroben toben“.

 [@motte\\_und\\_mehlwurm](https://www.instagram.com/motte_und_mehlwurm)



Die Wanderjahre sind mit Sicherheit eine der spannendsten Traditionen des Handwerks. Genau drei Jahre und einen Tag gehen Gesellinnen und Gesellen nach Abschluss ihrer Lehrzeit auf die sogenannte Walz, auch im Backhandwerk. Was heute freiwillig geschieht, war früher Voraussetzung für die Meisterprüfung. Der Volkssänger Manfred Ulrich widmet dem Brauch nun eine CD mit 14 Liedern. Sie trägt den Titel „Drei Jahre und ein Tag“. Eine Hörprobe gibt es auf dem YouTube-Kanal des 73-jährigen Liedermachers.

 [/manfredulrichvolkssanger-a2891](https://www.youtube.com/channel/UCmanfredulrichvolkssanger-a2891)





 [brot-akademie.com/masterclass-broetchen](http://brot-akademie.com/masterclass-broetchen)

Mit Brotwein unterhält Sylvia Kasdorff aus München ein Blog, das eine ganze Menge Rezepte enthält. Von Gebäcken mit Sauerteig bis zum Fladenbrot ist allerhand dabei. Neben dem namensgebenden Wein werden auch diverse Mahlzeiten sowie das saisonale Kochen thematisiert. Doch zurück zum Brot: Anstatt etwa die Rezepte mit Roggensauerteig unkommentiert aufzulisten, gibt es eine ausführliche Einführung in das Thema. Auch, wie man einen Roggensauerteig selbst zieht, steht auf dem Programm. Auf dessen Basis lassen sich dann beispielsweise die auf der Seite vorgestellten Walnuss- oder Haselnussbrote backen.



 [brotwein.de](http://brotwein.de)

In der **BROT**akademie können Neulinge und Fortgeschrittene ihre Backfertigkeiten perfektionieren. Passend zum **BROT**-Sonderheft Einfach Brötchen gibt es nun einen neuen Kurs. In der Masterclass Brötchen lernt man anhand dreier ausgewählter Rezepte die entscheidenden Tricks und Kniffe, um bei der Teigherstellung, dem Formen sowie dem Einschneiden und Backen alles richtig zu machen. Am Ende warten fluffige und aromatische Brötchen ohne Zusatzstoffe, die sich zuhause herstellen lassen. Die Teilnahme kostet 39,- Euro. Wer gleich noch eine Schippe drauflegen und gleichzeitig Geld sparen möchte, kann auch das Bundle mit der Masterclass Baguette buchen. Der Bundle-Preis beträgt 59,- Euro. Nach dem Kauf stehen die Video-Lektionen sowie Zusatzmaterial zum Herunterladen dauerhaft zur Verfügung. Man kann also immer wieder nachschauen, um die Handgriffe zu lernen und Wissen zu vertiefen.



Kastenbrote leicht gemacht, verspricht das neue Buch von **BROT**Autorin Valesa Schell. Bei dieser Methode wird der geknetete Teig in eine praktische Kastenform gegeben und direkt gebacken. So laufen die Brote nicht auseinander und können zudem bequem auf Vorrat gebacken werden. Im Buch enthalten sind eine Tabelle zur Umrechnung der Teigmenge für die Kastenform sowie eine Übersicht, wie sich die Garzeiten an den Arbeitsalltag anpassen lassen.

Laut Verlag gibt die Autorin damit Einsteigerinnen und Einsteigern sowie Fortgeschrittenen das allererste Buch zum Thema Kastenbrote an die Hand und präsentiert Rezepte mit wenig Hefe und langer Teigführung.

In den ersten Kapiteln des Buches „Kastenbrote“ werden den Leserinnen und Lesern Grundlagen des Brotbackens sowie Basiswissen zu den vorgestellten Rezepten vermittelt. Welche einzelnen Schritte beinhaltet ein Rezept? Wie lassen sich Zutaten gegebenenfalls austauschen? Im Hauptteil folgt dann eine Vielzahl leckerer Rezepte mit Sauerteig, Lievito Madre, Vollkorn und Urkorn sowie für Herzhaftes oder Süßes. Den Start machen allerdings die Heferezepte, worunter sich zum Beispiel ein würziger Bier-Saaten-Zwirbel findet.

Valesa Schell  
**Kastenbrote**  
Unkompliziert backen –  
einfach im Kasten  
Verlag Eugen Ulmer  
172 Seiten  
ISBN: 978-3-8186-1757-8  
18,- Euro

 [ulmer.de](http://ulmer.de)

Wer das Backen mit Sauerteig von der Pike auf lernen möchte, macht mit Valérie Zanons Buch „Sauerteig“ nichts verkehrt. Seit 2007 ist die Autorin Foodbloggerin und beschäftigt sich auf ihrem Instagram-Account sowie ihrem Podcast mit den Themen Fermentation und Sauerteig. In ihrer Neuerscheinung möchte sie den Leserinnen und Lesern das nötige Wissen und Fingerspitzengefühl für das Backen mit selbst angesetztem Sauerteig vermitteln. 40 Rezepte sorgen dabei für die nötige Praxis. Zur Auswahl stehen etwa ein Weizenmischbrot mit Honig, Pita-Brote oder Marzipanstollen. Aber auch die Verwertung von Brotresten wird thematisiert.



Valérie Zanon  
Sauerteig  
**Schritt für Schritt zum Erfolg**  
HEEL Verlag  
176 Seiten  
ISBN: 978-3-96664-584-3  
22,- Euro

 heel-verlag.de

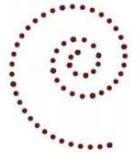


Ein regelrechtes Brottagebuch führt Yvette auf ihrem Instagram-Kanal [brot.und.mehr](https://www.instagram.com/brot.und.mehr). Sie hat sich hauptsächlich dem Backen mit Vollkorn und Sauerteig sowie langer Teigführung verschrieben und verwendet oft selbst kreierte Rezepte. Zahlreiche Brote oder Brötchen sind dort zu sehen. Zum Beispiel ein Vollkorn-Brötchen au Levain, zu dem gleich das ganze Rezept und Angaben zur Herkunft des verwendeten Getreides gepostet wurden. Auch probiert die Kanalbetreiberin gerne Neues aus, teilt etwa ihren Fortschritt bei einem Weizensauerteigbrot und verrät, womit sie noch nicht ganz zufrieden ist.



 @brot.und.mehr

Um die Mittagszeit im Sommer etwas aufzupeppen, ist Picknick die Methode der Wahl. Genau darum geht es im neuen **BROT**Sonderheft **PicknickBROT**, das im Mai 2023 erscheint. Ob mit Freundinnen und Freunden oder der Familie – wenn man ein schönes Plätzchen im Grünen, eine gemütliche Sitzkombi am Rastplatz oder einen sonnigen Fleck am Badesee gefunden hat, wird das Essen zum Event. Wie bei so vielen Dingen im Leben, ist gute Vorbereitung Trumpf. Die richtigen Brote oder Brötchen, Fingerfood sowie frische Beilagen müssen her und zudem für den Transport gut verpackt werden. Wenn alles gelingt und man es geschafft hat, die ganze Familie auf das Fahrrad zu bekommen, kann niemand einem vollen Picknickkorb mit selbstgebackenem Brot, Wraps oder Sandwiches, schmackhaften Aufstrichen sowie knackigem Obst und Gemüse widerstehen. Hierfür bietet das Magazin mit Grundlagenartikeln und mehr als 30 gelingsicheren Rezepten viel Inspiration.



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





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



**IM HEFT**  
Mehr als  
**30 Rezepte**  
kreativ &  
gelingensicher

**Jetzt bestellen!**

**Deine Abo-Vorteile:**

- 10% Ersparnis auf den Heftpreis
- Zugriff auf das gesamte Digital-Archiv mit mehr als 1.500 Rezepten
- Das Magazin im Umschlag frei Haus
- 2 Wochen vor Erscheinen Zugriff auf die Digital-Ausgabe
- Preisvorteile für Sonderhefte und BROTfibeln bei Neuerscheinung

**www.brot-magazin.de/einkaufen**  
**service@wm-medien.de • 040/42 91 77-110**



Samen und Saaten  
werten Bröte auf –  
optisch, aromatisch,  
im Nährwert

# Geschmacksverstärkung

Das aktuelle Brot des Jahres macht es vor. Mit Kürbiskernen kann man Gebäcke vom schlichten Brötchen bis hin zum schnöden Mischbrot optisch wie geschmacklich auf ein höheres Level heben. Die Palette der geeigneten Saaten und Samen ist riesig. Sie geben Broten besonderen Charakter und längere Frischhaltung. Wichtig ist die Vorbehandlung der Zutaten.

**T**atsächlich mögen es nicht alle Menschen, beim Kauen auf Widerstände in der Krume oder auf der Kruste zu treffen. Aber selbst einfachste Teige machen mehr her, wenn sie mit Körnern, Saaten oder Samen aufgewertet werden. Und das nicht nur optisch oder geschmacklich. Auch der Nährwert steigt mit der Beigabe der Kerne, die meist wertvolle Fette sowie Vitamine enthalten.

### Mit Rösten boostern

Geschmacklich wird es vor allem dann interessant, wenn die Körner zuvor geröstet wurden. Das ist beinahe ein Muss. Denn bereits das milde Rösten verstärkt den Geschmack der Saaten spürbar. Sie geben dem Gebäck so deutlich mehr Charakter. Das intensivierte Aroma zieht in die Krume. Und auch Sparsame kommen auf ihre Kosten. Denn das Mehr

an Aroma ermöglicht es, die Gesamtmenge der – manchmal recht teuren – Kerne im Teig zu reduzieren.

Reduziert wird durch das Erhitzen auch die Gefahr der Fremdgärung, gerade bei Langzeitführung von Teigen. Schließlich sitzen auf den Schalen von Samen und Saaten Mikroorganismen. Sie werden beim Rösten unschädlich gemacht. Ebenso wie etwaige Enzyme, die Einfluss auf den Gärprozess des Teiges und Geschmack nehmen könnten. Ge-

### WAS KANN MAN RÖSTEN?

Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam, Leinsaat braun, weiße Melonenkerne, schwarzer Sesam, Roggenflocken, Haferflocken, Hartweizengrieß, Gerstenflocken, Haselnüsse, Walnüsse, Maisgrieß, Erdnüsse, Haselnüsse, Dinkelflocken, Dinkelkörner, Amaranthkörner, Emmerkörner, Backerbsenschrot, Roggenkörner, Weizenkörner, Gerstenkörner, Erdnüsse, Pinienkerne, Cashewkerne, Hirse, Paniermehl, Sojaschrot, Lupinenschrot, Buchweizen, Haferkleie.



Das Brot des Jahres setzt auf Kürbiskerne – wegen ihres hervorragenden Aromas und des hohen Nährwertes



Leinsaat gilt zurecht als heimisches Superfood. Die Saat sollte geschrotet werden, damit die wertvollen Inhaltsstoffe auch vom Körper aufgenommen werden können



Teige im Vergleich – mit gerösteten Saaten sieht es gleich nach mehr aus, die Flüssigkeitsmenge im Teig steigt erheblich



Auch im fertig gebackenen Brot machen die gerösteten Saaten (rechts) mehr her

rade fettabbauende Enzyme sorgen gelegentlich für bittere bis ranzige Aromen, wenn sie länger im Teig wirken.

### Die richtige Methode

Rösten lässt sich zum Beispiel auf dem Backblech, das mit Saaten und Samen gefüllt und dann bei etwa 180°C im Ofen erhitzt wird. Wichtig ist dabei eine gleichmäßige

## WAS IST WAS

### Quellstück

Saaten, Schrote, Körner und Flocken mit kaltem bis lauwarmem Wasser über einen gewissen Zeitraum quellen, also einweichen lassen. Schnell und einfach in der Handhabung, allerdings geringere Wasseraufnahme bei kälterer Flüssigkeit.

### Brühstück

Saaten, Schrote, Körner, Flocken und Mehle mit heißem (90°C) bis kochendem Wasser übergießen und intensiv mischen. Höhere Flüssigkeitsaufnahme.

### Kochstück

Saaten, Schrote, Körner, Flocken und Mehle bis zu einer Kerntemperatur von 85° Celsius erwärmen. Der Aufwand ist höher, das ist die Wasseraufnahme aber auch.

Verteilung, um Verbrennungen am Rand zu verhindern. Am besten eignet sich die Umluft-Funktion des Ofens. Wer gern und oft mit Körnern backt, kann auf diese Weise auf Vorrat rösten. Die abgekühlten Saaten sind luftdicht verschlossen einige Wochen bis wenige Monate haltbar.

Schneller kommt man in der Pfanne zu einem Ergebnis. Allerdings zu einem ungleichmäßigen. Gerade dann, wenn man verschiedene Saaten auf einmal erhitzt. So fallen kleine Sesam- oder Leinsaaten schneller auf den Pfannenboden und werden entsprechend stärker geröstet als größere Kürbis- oder Sonnenblumenkerne. Aber auch bei nur einer Sorte passiert es, dass einige Samen bereits stark gebräunt, andere noch fast roh sind. Dem finalen Ergebnis im Brot oder Brötchen muss das nicht schaden.

Geröstet wird in der trockenen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Temperatur. Und auch nur das, was in den Teig kommt. Denn Saaten auf der Krume erhalten ihre Röstung während des Backvorgangs. Sie würden mit so einer Vorbehandlung zu dunkel werden.

Ein gleichmäßiges und berechenbares Ergebnis liefern Heißluftfritteusen. Je nach Modell sind kleine Mengen nach 5 bis 10 Minuten zwischen 160 und 200°C in der Regel gut geröstet. Sind es zu viele, können die Röstgrade wieder sehr unterschiedlich ausfallen. Gegensteuern lässt sich durch gelegentliches Umschichten der Saaten während des Prozesses.



Auch Brötchen lassen sich aromatisch aufwerten, während des Backvorgangs werden die Saaten auf der Oberfläche geröstet

### Gefahr der Austrocknung

Ein zwingender Arbeitsschritt nach dem Rösten ist das Kochen beziehungsweise Quellen. Denn die Beziehung zwischen Kernen und Brot ist ungleich. Hat die Krume eines Gebäcks einen Wassergehalt zwischen 40 und 50 Prozent, liegt er bei Saaten bei eher 12 bis 15 Prozent. Die Natur, immer um Ausgleich bemüht, sorgt für einen Ausgleich der Differenz, indem sich Saaten und Samen Wasser aus Teig und Krume ziehen. Ergebnis ist eine schnellere Austrocknung der Krume. Das geht zu Lasten der Frischhaltung. Schon an Tag zwei ist das Gebäck beim Kauen eher freudlos.

Das verhindert man durch das Quellen oder Kochen der Saaten, wobei bei größerer Hitze auch mehr Wasser aufgenommen wird. Die Körner werden weicher und enthalten selbst bereits ausreichend Flüssigkeit. Sie erhöhen den Genusswert, statt ihn zu reduzieren. Sie verlängern so aber auch die Frischhaltung, weil der Laib länger saftig bleibt.

Dabei werden Saaten und Samen in der Regel mit einer Wassermenge im Gewichtsverhältnis 1:1 verquollen. Bei kaltem bis lauwarmem

Wasser dauert die Verquellung etwa 8 bis 10 Stunden. Bei höheren Wassertemperaturen und/oder wärmeren Körnern (direkt nach dem Rösten) können auch schon vier Stunden reichen. Die Wassermenge muss nur vollständig aufgenommen werden. Alternativ lässt man die Kerne im Wasser schwimmen, siebt es nach der Quellzeit aber ab. Als Schüttwasser im Hauptteig bringt dieses abgesiebte Wasser noch einmal mehr Aroma in die Krume.

### Lohnender Aufwand

Auch so ein Quell- oder Brühstück lässt sich auf Vorrat produzieren und bis zu einer Woche im Kühlschrank lagern. Es empfiehlt sich dann allerdings eine Salzzugabe von 10 Prozent, gerechnet auf das Gewicht der Saaten. Diese Menge ist im Hauptteig entsprechend wieder abzuziehen. Sie dient der Verhinderung von Fremd gärung.

Die zusätzlichen Arbeitsschritte für Samen und Saaten im Brot lohnen sich. Mit solchen Brüh- und Quellstücken hat man ein Werkzeug, um Brote optisch wie geschmacklich auf ein besseres Niveau zu bringen. Zudem steigen Nährwert und Haltbarkeit der Gebäcke. Das rechtfertigt den Aufwand. ■

### AUFNAHME

Faktor des Eigengewichtes, den diese Saaten als Wasser aufnehmen können	
Amaranthkörner	3x
Backerbsenschrot	3x
Buchweizen	3x
Dinkelflocken	3x
Dinkelnkörner	2x
Dinkelmehl	3x
Dinkelschrot	3x
Emmerkörner	2x
Erbsenschrot	2x
Gerstenflocken	5x
Gerstenkörner	2x
Haferflocken	4x
Haferkleie	4x
Hartweizengrieß	4x
Hirse	2x
Kürbiskerne	1x
Leinsaat braun	2x
Lupinienschrot	3x
Maisgrieß	4x
Roggenflocken	3x
Roggenkleie	4x
Roggenkörner	2x
Roggenmehl	5x
Roggenschrot	4x
schwarzer Sesam	1x
Sesam	1x
Sojaschrot	2x
Sonnenblumenkerne	1x
weiße Melonenkerne	1x
Weizenkörner	2x
Weizenmehl	4x
Weizenschrot	3x

# Lieblingskrusties

Die Frühstücksbrötchen harmonieren sowohl mit süßen Aufstrichen als auch mit herzhaften Belägen. Der Teig lässt sich leicht verarbeiten und entwickelt während der langen Reife ein besonders mildes Aroma. Der 40-prozentige Vollkornanteil macht die Krusties zu willkommenen Sattmachern, die in keinem Brötchenkorb fehlen sollten und auch für den gesunden Snack unterwegs eine gute Grundlage bieten.

## Teig-Zutaten\*

- ▶ 325 g Wasser (kalt)
- ▶ 300 g Weizenmehl 550
- ▶ 200 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 15 g Pflanzenöl
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 10 g Honig
- ▶ 5 g Frischhefe

\*Ergibt 10 Stück

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen, Dinkel
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	fest, bindig
Zeit gesamt:	13-15 Stunden
Zeit am Backtag:	1,5 Stunden
Backzeit:	20-22 Minuten
Starttemperatur:	240°C
Backtemperatur:	190°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschleusen



Rezept & Bild:  
Tanja Schlund

 @schlundisworld  
 /Schlundis.Blog  
 schlundis.com

☉ Alle Zutaten auf langsamer Stufe 2 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 8 Minuten kneten. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 90 Minuten ruhen lassen, dabei alle 30 Minuten einmal dehnen und falten. Anschließend für 10-12 Stunden in den Kühlschrank stellen.

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

☉ Rechtzeitig den Backofen auf 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und 10 gleich große Portionen à zirka 85 g abteilen.

☉ Jeden Teigling zu einem länglichen Brötchen formen, mit Schluss nach unten auf ein mit einer Dauerbackmatte (alternativ Backpapier) ausgelegtes Backblech legen.

☉ Die Teiglinge kräftig der Länge nach einschneiden und das Blech unter kräftigem Schwaden in den Ofen geben. Die Temperatur nach 10 Minuten auf 190°C senken und weitere 10-12 Minuten backen. ■



## Zeitraster

17.00 Uhr  
Hauptteig ansetzen

19.00 Uhr  
Teig in den  
Kühlschrank stellen

Nächster Tag  
7.00 Uhr  
Teig aus dem Kühl-  
schrank nehmen

7.15 Uhr  
Ofen vorheizen

7.30 Uhr  
Brötchen  
formen

7.45 Uhr  
Backen

8.05 Uhr  
Brötchen  
fertig

Rezept & Bild:  
Sebastian Krist

@brotartig

brotartig.de

## Sauerteig

- ▶ 190 g Wasser (warm)
- ▶ 190 g Roggenmehl 1370 (alternativ Roggenmehl 1150)
- ▶ 40 g Anstellgut
- ▶ 4 g Salz

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 14-16 Stunden reifen lassen.

## Brühstück

- ▶ 115 g Wasser (kochend)
- ▶ 40 g Altbrot (geröstet, gemahlen)
- ▶ 6 g Salz

Alle Zutaten gründlich mischen, dann zugedeckt bei Raumtemperatur 2-4 Stunden abkühlen lassen.

## Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Brühstück
- ▶ 140 g Wasser (warm)
- ▶ 140 g Weizenmehl 550
- ▶ 70 g Roggenmehl 1150
- ▶ 70 g Dinkelmehl 630
- ▶ 10 g Backmalz (inaktiv, alternativ Honig)

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Roggen, Weizen, Dinkel
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	26-30 Stunden
Zeit am Backtag:	1,5 Stunden
Backzeit:	45-50 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	220°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen

# Rustikalen Bauernlaib

**Tipp**  
Für eine krössere Kruste den Ofen für die letzten 3-5 Minuten auf Umluft stellen.

Was gibt es Besseres als ein leckeres, rustikales Mischbrot mit kräftiger Kruste? Besonders dann, wenn es dank eines Brühstücks und gerösteten Altbrot ein ganz besonderes Aroma mitbringt. Der Vorteig verleiht dem Laib eine angenehme Säure und lange Frische. Die verschiedenen Getreidesorten ergänzen sich geschmacklich gut. Ein perfekter Begleiter für jede Gelegenheit.

● Alle Zutaten auf langsamer Stufe 6 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 5 Minuten kneten. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 90 Minuten gehen lassen.

● Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, rundwirken, den Schluss bemehlen und leicht zudrücken. Den Teigling in einem bemehlten Gärkorbchen mit Schluss nach unten zugedeckt für 10-12 Stunden im Kühlschrank zur Gare stellen.

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

● Den Teigling sanft aus dem Gärkorbchen stürzen, unter Schwaden in den Ofen geben und 10 Minuten backen. Den Dampf ablassen, die Temperatur auf 220°C reduzieren und weitere 35-40 Minuten backen. ■



### Zeitraster

19.00 Uhr  
Sauerteig ansetzen

Nächster Tag  
7.30 Uhr  
Brühstück herstellen

10.00 Uhr  
Hauptteig ansetzen

20.00 Uhr  
Ofen vorheizen

20.30 Uhr  
Backen

21.15 Uhr  
Brot fertig



Text & Bilder:  
Edda Klepp

Stefan Richter führt seine Kubschützer Bäckerei in fünfter Generation. Der Familienbetrieb in der Oberlausitz entwickelte sich über die Generationen stets weiter und behauptete sich schon zu DDR-Zeiten mit handwerklicher Expertise. Das Erbe seines Vaters Siegfried lebt der Junior heute mit Herzblut und viel Leidenschaft fürs Backhandwerk. Die moderne und gleichsam traditionsbewusste Dorfbäckerei blickt auf eine bewegte Geschichte zurück.

**B**einea hätte es Dorfbäckermeister Stefan Richter ins Studio zu Markus Lanz geschafft. Doch für das Talk-Format war er dann doch „zu kooperativ“, wie ihm eine Redakteurin am Telefon erklärte. „Wir wissen nicht, wen wir auf die Gegenseite setzen könnten“, sagte sie. Kontroverse, die polarisiert, lautet das Geschäftsmodell, das

im Fernsehen Quote bringt. Verständnis für Zusammenhänge schaffen, beschreibt Richter sein Anliegen. Beides verträgt sich nicht.

#### Viraler Facebook-Brief

Aber wie rückt ein Dorfbäckermeister in den Fokus der Lanz-Redaktion? Via Social Media. Vorausgegangen war dem Ganzen ein offener Brief auf Facebook, in dem sich Stefan Richter mit der Kampagne „Was ist ein gutes Lebensmittel?“ des Discounters Lidl auseinandersetzt.

setzte. „Sehr geehrte Damen und Herren, hiermit bewerbe ich mich vorausschauend aus ungekündigter Stellung um einen Arbeitsplatz in Ihrer Brotproduktion“, schrieb er. „Derzeit bin ich selbständiger Bäckermeister und betreibe eine kleine, handwerkliche und damit rückschrittliche Dorfbäckerei in der Oberlausitz.“

Sobald Lidl mit der Lebensmittel-Kampagne 50 Prozent seiner aktuellen Kundschaft überzeugt habe, stünde er sofort zur Verfügung, erläuterte Richter. „Ich bin mir bewusst, dass meine fachliche Qualifikation nur eine untergeordnete Rolle spielen wird und nehme auch Lohneinbußen in Kauf.“ Ironisch verpackt, klärte der Bäckermeister augenzwinkernd weiter auf: Sauerteigführung, die Verwendung von Enzymen sowie nicht-deklarationspflichtiger Zusatzstoffe hätten sicher nichts mit Qualität zu tun.

Mangels Marktmacht und Automatisierung könne er die Qualitätskriterien des Discounters – kleine Preise – denn auch nicht erfüllen. Handarbeit von Fachkräften sei teuer. „Das Backen, der Geruch von frisch gebackenem Brot und der direkte Kontakt mit dem Produkt meiner Arbeit werden mir fehlen“, schloss Richter beinahe nostalgisch seinen Schmähbrief. Den Text hatte der Bäckermeister auf seiner Facebook-Fanpage gepostet und damit einen Sturm der Unterstützung ausgelöst.

„Wir bekamen mehr als tausend Kommentare. Viele Menschen solidarisierten sich und gaben Hinweise zu Bäckereien, die noch traditionell backen“, erinnert er sich. Schnell realisierte auch die Presse, dass das Thema Brot großes Interesse weckt.

„Am nächsten Tag stand dann der MDR vor unserer Tür und filmte von außen in die Backstube hinein.“ Es folgten Interviewfragen verschiedener Online- sowie Printmedien und eben auch eine Einladung als Talk-Gast zu Markus Lanz – die letztlich an Richters Wunsch nach einem freundlichen Dialog mit offenem Visier scheiterte.

### Ehrliche Aufklärung

Der Bäckermeister war nicht auf Streit aus, im Gegenteil. Er wollte Transparenz und dar-



In den vergangenen Jahren hat sich viel hinter den Kulissen des kleinen Dorfladens getan

stellen, was tatsächlich in Lebensmitteln steckt. Statt nur polemisch über Lidl und die Kampagne des Discounters zu wettern, war es Richter mit seinem Text gelungen, Menschen fachkundig über tatsächliche Qualitätskriterien für handwerkliche Backwaren aufzuklären. Damit hatte er einen Nerv getroffen.

„Im Grunde kann ich die Sicht des Wettbewerbs sogar nachvollziehen“, sagt Richter diplomatisch. Jeder vertrete schließlich seine eigenen Interessen am Markt. „Aber so geht es nicht.“ Bis heute ist der Lidl-Schmähbrief der meistgelesene Beitrag auf der Facebook-Seite der Kubschützer Bäckerei.

Schon seit Jahren setzt sich Richter aktiv für die Slow-Food-Bewegung ein. „Wir arbeiten hier sehr regional, saisonal und fair“, berichtet der Bäckermeister stolz. Dazu zähle es, Preise auszuhandeln, von denen alle Beteiligten in der Wertschöpfungskette gut leben können. „Billiges Getreide hat zur Folge, dass der Landwirt dann auch entsprechend arbeiten muss“, erklärt Richter. Also mit wenig Sorgfalt und auf den schnellen Ertrag ausgerichtet, dabei oft mit geminderter Qualität.

Slow Food hingegen bedeutet, den Rohstoffen die Zeit und alle Nährstoffe zu geben, die sie brauchen. „Qualität schaffe ich nicht, wenn ich



Das Brot- und Brötchen-Sortiment kommt ohne die Verwendung von Backmitteln aus



Verschiedene Rezepte für Schwarzbrote hat der Bäckermeister selbst entwickelt



Stefan Richter steht selbst fast täglich in seiner Backstube

gar nicht mehr weiß, was im Lebensmittel drin ist“, ist der Bäckermeister überzeugt.

### Bäckerei mit Geschichte

Das Kubschützer Unternehmen in der Oberlausitz führt Richter in der fünften Generation. „Mein Urgroßvater hat den Betrieb gegründet, wahrscheinlich als Bauernhofbäckerei“, sagt er. Eine alte Bauzeichnung zeigt das Gebäude im Jahr 1897, vor dem Einbau des alten Backofens, der sich noch im Fundament des Kellers befindet. Während der Weltkriege erlebte die Bäckerei ein Auf und Ab. „Weil Familienangehörige im Kriegsdienst waren, wurde sie zwischenzeitlich verpachtet.“

Stefans Vater Siegfried, Jahrgang 1939, reaktivierte den Betrieb Mitte der 1950er-Jahre und kämpfte zu DDR-Zeiten jährlich um dessen Erhalt, weil die Grundversorgung der Bevölkerung mit Lebensmitteln zentral organisiert werden sollte. „Über uns schwebte das Damoklesschwert der Bautzener Brotfabrik. Mein Vater hat die Bäckerei sprichwörtlich von Jahr zu Jahr gerettet und alle zwölf Monate eine neue Genehmigung eingeholt“, beschreibt der Sohn, selbst 1979 geboren, die damalige Zeit. „Wäre die politische Wende nicht gekommen, hätte mir mein Vater abgeraten, Bäcker zu werden.“

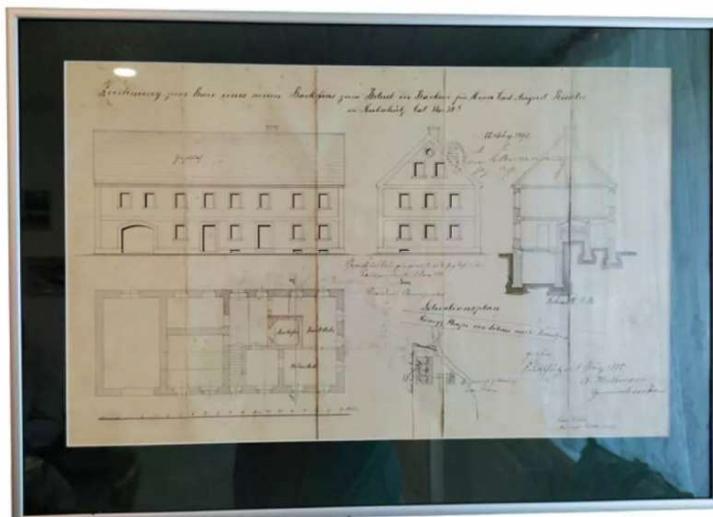
Schon damals pflegte die Bäckerfamilie Richter einen engen Kontakt zu regionalen

Herstellern. Ein Erbe, das Stefan Richter bis heute nur zu gerne fortführt. „Ich beziehe meinen Champagnerroggen von der Rätze-Mühle und pflege eine Kooperation mit einem Landwirt für alte Getreidesorten“, sagt er. Der habe seinerzeit einen Bäcker gesucht, der das Korn verarbeiten wollte.

„Ich war einer der Ersten in der Region, der mit alten Getreidesorten gearbeitet und zum Beispiel auch Schwarzbrot gemacht hat“, so Richter. Produkte herzustellen, die geschmacklich von den Rohstoffen leben, sei eine sehr befriedigende handwerkliche Tätigkeit, schwärmt er.

### Nachwende-Zeit

Zwischen der durch die DDR geprägten Epoche und Stefan Richters Übernahme durchlebte die Bäckerei jedoch noch eine andere Phase. „Nach der Wende erwarteten die Leute auf Anhub große Vielfalt.



Auf alten Bauzeichnungen ist der Betrieb in einer früheren Version zu sehen



Die Arbeit am Produkt ohne viel technischen Schnickschnack fasziniert den Kubschützer Bäcker

Damals gingen viele Handwerkskollegen dazu über, auf Backmischungen zu setzen“, erinnert sich der Bäckermeister. Auch der Kubschützer Betrieb kam mit der schönen neuen Welt der Brot- und Brötchenbackmittel in Kontakt.

Die Hersteller liefen bei vielen Ost-Betrieben offene Türen ein. Wegen der Mangelwirtschaft war man es gewohnt, mit unterschiedlichen Mitteln zu experimentieren, um mehr Vielfalt und Aromen ins Sortiment zu zaubern. „Mehl wurde zum Teil brutal geschönt, weil es in der kollektiven Landwirtschaft so große Mängel gab“, erklärt Stefan Richter.

Der erste Ausflug nach der Wende führte denn auch auf die Lebensmittel-Messe Internorga nach Hamburg. „Dort haben wir eine Vier-Saaten-Mischung geschenkt bekommen. Das Brot hätte man sicher selbst aus Saaten zusammenmischen können“, resümiert der Bäckermeister. Ein „neues Backmalz“, wie der Vater es nannte, zog ebenfalls in die Kubschützer Backstube ein. Unter anderem landete es im Brötchenteig

### Lehre in der Fremde

Während der Senior Siegfried seinen Betrieb mit den hinzugewonnenen Möglichkeiten neu ausrichtete, zog Junior Stefan in die Lehre und in die Welt der handwerklichen Bäckereien hinaus. „Mein Vater hat mich auf Reisen geschickt, damit ich andere Eindrücke mitbringe“, erzählt er. Die erste Station seiner Bäckerwalz führte Richter nach Bremen. In Kirchweyhe, einer Gemeinde im Bremer Süden, fand er Arbeit bei einem Konditormeister. Anschließend ging es zu einem Bäckermeister nach Rheda-Wiedenbrück.

Ganz gleich, wo Stefan Station machte, überall sog er das handwerkliche Wissen förmlich auf. „Hier in Kubschütz haben wir damals keine Brezeln und Croissants gemacht, daher war der Aufenthalt in der Konditorei sehr sinnvoll.“ Da es sich überwiegend um kleine Betriebe ohne große technische Anlagen handelte, waren Handwerk und große Fingerfertigkeit zwingend notwendig und Richter lernte eine Menge.

Zurück in der Heimat, entschied er sich zur Teilnahme an einem Meisterkurs. „Ich besuchte einen Vorbereitungskurs in Hannover und absolvierte meine Prüfung



Zahlreiche Rohstoffe bezieht die Bäckerei direkt aus der Region



Im Kessel ruht der Sauerteig bereits für den nächsten Tag

dann in Dresden, weil mein Vater zwischenzeitlich krank wurde“, sagt er. Fortan arbeitete er mehrere Jahre im elterlichen Betrieb mit, bis er ihn 2013 schließlich übernahm. Von nun an konnte Stefan Richter die Dorfbäckerei ganz nach seinen Vorstellungen gestalten.

## Zurück zu den Wurzeln

Für ihn bedeutete das vor allem eines: zurück zu den Ursprüngen, weg von industriellen Helfern. „In der DDR stand bei uns die handwerkliche Arbeit immer im Vordergrund. Sauerteig hat unseren Tagesrhythmus bestimmt, damit bin ich groß geworden“, sagt der Bäckermeister. Er fragte sich: „Was für einen Betrieb will ich führen? Wo will ich hin? Was will ich behalten?“ Dann leitete er die notwendigen Änderungen ein.

Zum einen gab es da die Wünsche der Kundschaft. Sie verlangte ein klassisches Sortiment mit Weizenbrötchen, Roggenmischbrot und Hefekuchen am Wochenende. Auf der anderen Seite war Richter klar, dass er langfristig als reine Dorfbäckerei im 2.500-Seelen-Ort und zwischen 100 (unter der Woche) und 200 Kundinnen und Kunden (am Wochenende) nicht überleben konnte.



Gute Rohstoffe sorgen für eine größere Aromenvielfalt bei Brot und Brötchen

Neue Kundschaft sollte also nach Kubschütz, denn weitere Standorte wollte der Bäckermeister nicht eröffnen. Innerhalb dieses Spannungsfeldes musste er sich etwas überlegen. „Im Verkauf am Standort Dorf ist der Umgang mit der Stammkundschaft wesentlich. Es wird erwartet, dass man die Namen und auch bestimmte Vorlieben kennt. Verkaufsgespräche im urbanen Bereich sind eher von Bedarfsermittlung geprägt. Da muss ich jeden Kunden neu kennenlernen und kann viele Zusatzverkäufe generieren. Auf dem Dorf muss ich eine Sensibilität entwickeln, was geht und was nicht“, erklärt der Fachmann.

## Der Kundschaft gerecht werden

Vorsichtig wagte Richter Neuerungen, ohne seine Stammkundschaft dabei zu verprellen. Er kreierte Spezialbrot mit Walnüssen, verfeinerte einen sauerteiggetriebenen Roggenmischbrotteig mit gerösteten Kürbiskernen, Nüssen sowie Roggenschrot und entwickelte gleich drei neue Schwarzbrotarten ohne Backmittel. „Mit jeder neuen Sorte habe ich eine industrielle Tüte eliminiert“, berichtet er stolz. Um die 20 verschiedene Brotsorten produziert er heute regelmäßig, darunter einige Standards und wechselnde Spezialitäten.

Diskussionen gab es mit der Kundschaft, als eines Tages das Brötchen-Backmittel aus der Rezeptur verschwand. „Das hat uns zu DDR-Zeiten auch nicht geschadet“, protestierten einige Leute verständnislos. Richter klärte auf, reagierte besonnen und zog sein Ding dennoch durch. „Viele fragten: Was ist denn

da im Brötchen drin, das schadet? Aber das ist die falsche Frage. Die richtige lautet: Was ist in meinem drin, das nützt?“, sagt er.

Inzwischen gibt es nur noch ein einziges Produkt, das Richter künstlich aufpeppt. „Pfannkuchen sind mein wunder Punkt. Da ist noch ein Emulgator drin, der letzte Zusatzstoff im Sortiment“, räumt er ein. Pfannkuchen ist im Osten der Republik die Bezeichnung für Berliner oder Krapfen. Viele Stammkundinnen und Stammkunden verlangten nach der Backware, die sie gewohnt seien, sagt Richter. „Aber Dinkelkrapfen sollen unsere Pfannkuchen irgendwann ablösen.“

## Bekanntheit ausbauen

Während er sein Sortiment umgestaltete, baute Richter im Laufe der Zeit weitere Kooperationen aus. Neben dem Geschäft in Kubschütz liefert der Betrieb mit insgesamt sechs Mitarbeitenden heute Backwaren an mehrere Dorfläden in Nachbar-Orten. Der Bäckermeister akquirierte Lieferkundschaft in der Gastronomie, heimste mehrere Unternehmerpreise ein und baute seine Öffentlichkeitsarbeit weiter aus. „Nach der Lidl-Aktion haben viele Leute auch überregional zu meinem Laden gefunden“, sagt er. Online kann bei ihm ebenfalls bestellt werden. Bis an die Küste werde sein Brot ausgeliefert, erklärt Richter.

Seine Philosophie teilt er auf sozialen Medien, bei Vorträgen oder zu anderen Gelegenheiten. Lange Teigruhe, reduzierter Hefeinsatz und immer wieder Sauerteig sind Dinge, deren Nutzen er geduldig wieder und wieder erklärt. „Ich lege Wert darauf, dass wir innerhalb des Betriebes eine sinnvolle Struktur schaffen und dabei möglichst nachhaltig unterwegs sind“, erklärt der Kubschützer.

Das bedeutet unter anderem, eine lange Gare mit möglichst geringem Energieeinsatz zu realisieren. Oft geschieht das über eine lange Teigruhe in der Kühlung. Doch je kühler der Teig steht, desto höher ist der Energieverbrauch. Mit der Hefemenge und verschiedenen Temperatu-



Mit besonderen Brot-Spezialitäten spricht Stefan Richter eine genussbetonte Kundschaft an

ren kann man hier experimentieren und eine gleichermaßen ökologische wie bekömmliche Lösung schaffen.

Wo es zuvor zahlreiche verschiedene Rohstoffe gab, hat Richter den Einsatz außerdem deutlich verschlankt. „Das Sortiment war früher ähnlich breit, aber es wurden mehr unterschiedliche Rohstoffe genutzt“, sagt er. Durch den Einsatz desselben Rohstoffes in verschiedenen Rezepturen spart er Arbeitsschritte und damit auch Ressourcen.

Mit der Ausbildung zum Brotsommelier hat sich der Bäckermeister außerdem zusätzliches Marketing-Wissen angeeignet, um seine Kundschaft noch besser über bekömmliche, handwerkliche Lebensmittel informieren zu können und die Lidl-Frage „Was ist ein gutes Lebensmittel?“ stets seriös sowie mit fundierter Fachkenntnis zu beantworten.

„Meine Projektarbeit bei der Fortbildung handelte vom Mehrwert regionaler Rohstoffe für Brot“, sagt er. Die Zukunft seines Betriebes sieht Stefan Richter vorerst als gesichert an. „Das Backhandwerk ist eine Tätigkeit, die Umsatz bringt und gleichzeitig viel Freiheit lässt, um meinen Beruf als Hobby zu zu erleben.“



Im Brotregal zeigt sich die Kernkompetenz des Bäckermeisters



### BÄCKEREI STEFAN RICHTER

Inhaber: Stefan Richter  
Bahnhofstraße 25, 02627 Kubschütz  
Telefon: 035 91/226 56  
E-Mail: [info@baeckermeister-richter.de](mailto:info@baeckermeister-richter.de)

 [baeckermeister-richter.de](http://baeckermeister-richter.de)

# Brot Laden



## Gärkörbe

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



## Der Gär-Automat

Mit dem faltbaren Gärautomaten und Slow-Cooker von Brod & Taylor gibt es eine semi-professionelle Lösung für den Hausgebrauch, um die Gärzeit eines Brotteigs exakt zu regulieren. Der Gärautomat sorgt zuverlässig und präzise für die richtige Temperatur bei der Gare von Hefeteig, Sauerteig, Joghurt oder Kefir. Schonende und gleichmäßige Strahlungswärme erwärmt die Zutaten. Im Gärmodus stehen mit dem digitalen Temperaturregler Einstellungen von 21°C bis 49°C in 1°C-Schritten zu Verfügung (Im Slowcooker-Modus lassen sich 30°C bis 90°C in 5°C-Schritten einstellen). Für aufgehenden Brotteig kann die Luftfeuchtigkeit durch Verwendung des mitgelieferten Wasserbehälters (typische Luftfeuchtigkeit 60-80 %) erhöht werden. Der Automat ist



platzsparend zu verstauen und mit wenigen Handgriffen gebrauchsfertig aufgebaut.

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

**Zusätzliches Gärblech** für den Brod & Taylor Gärautomaten. ■



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

**040/42 91 77-110**





## Dauerback- und Grillmatte

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

19,95 EURO

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



42,- EURO

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

### BROTMesser, Hamburger

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

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

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

### BROTMesser, Ellenlang

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

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

79- EURO



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

040/42 91 77-110



## BROTLeinen

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

28,- EURO

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

### Info

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

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

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

29,- EURO

## BROTKorb

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

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

28,- EURO

## BROTLeinen – Grün

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

## BROTGranulat

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

AB  
6,80 EURO



Inhalt: je 500 Gramm

Natürliche Zutat für Brot- und Brötchenteige.

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

Dosierung:

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

Roggenvollkorn: 6,80 Euro  
Ackerbohne: 8,20 Euro  
Dinkel: 7,50 Euro

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

040/42 91 77-110

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



19,80 EURO



15,80 EURO

**Bee's Wrap Sandwich**  
33 x 33 cm



24,80 EURO

**Bee's Wrap 3er-Pack**  
Meadow Magic VEGAN



56,- EURO

## Natürliche Verpackung

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

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

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

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



24,80 EURO

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



25,80 EURO

**Bee's Wrap 3er-Set groß**  
33 x 35 cm



24,80 EURO

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

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



19,80 EURO

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

**040/42 91 77-110**



## BROTschürze

Nachhaltig, schick und ein bisschen witzig. Nicht nur mit ihrem umweltfreundlichen Material punkten unsere BROTSchürzen aus Recycling-Baumwolle – sie sind obendrein sehr praktisch in der Handhabung und damit toll für den Küchen-Einsatz geeignet. Ein kleines, aber feines Detail ist etwa die Fronttasche, in der sich Kochutensilien aufbewahren lassen. Hinzu kommt der Verstellriemen zum Anpassen der Größe. Und natürlich ein kesser Spruch auf der Brust. Da die Latzschürze mit ihrer Größe von 65 x 90 cm bis unterhalb des Knies reicht, bleiben auch Rock oder Hose darunter gut vor Verunreinigungen geschützt. Die Schürze wiegt leichte 115 g bei einer Stoffstärke von 150 g/m<sup>2</sup> und ist in zwei Versionen erhältlich. 🍞



Blau – Brot essen ist keine Kunst, BROT backen schon



Natur – Ich backe BROT. Was ist Deine Superkraft?

14,80 EURO

Material: 100% recycelte Baumwolle, zirka 150 g/qm  
 Maße Länge x Breite: 650 x 900 mm  
 Gewicht: 115 g  
 Nature Line Schürze, hergestellt aus recycelter Baumwolle.  
 Mit Fronttasche und Verstellriemen, unterhalb des Knies geschnitten.

## Gitternetzlappen „Teiger“

Stinkender Putzlappen voller Teig? Teigreste an Schüsseln, Knetwerkzeugen und Händen, die sich nur mühsam entfernen lassen? Das alles gehört mit dem Teiger der Vergangenheit an.

Jeder von uns kennt sicher verklebte und schlechtriende Putzschwämme oder Putzlappen an denen Teigreste kleben, die sich auch nicht wieder lösen lassen. Hier schafft der simple wie geniale Teiger Abhilfe. Durch seine Gitternetzstruktur löst er Teigreste ohne, dass der Lappen komplett verklebt. Und wenn doch mal kleine Reste an ihm hängenbleiben, kann man ihn einfach in der Spülmaschine waschen. Der Teiger (30 x 30 cm) wird im Doppelpack geliefert und ist Made in Germany. 🍞



17,99 EURO



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

040/42 91 77-110





# Shopfinder

## BÖCKER Reinzucht-Sauerteig Bio

Der gebrauchsfertige Sauerteig-Starter kann direkt in den Teig gegeben werden, wodurch eine lange Sauerteigführung entfällt. Mit ihm lässt sich aber auch ein eigener Sauerteig ansetzen – und das gelingsicher. Denn die richtigen Mikroorganismen sind in der richtigen Menge bereits vorhanden.

[www.sauerteig.shop](http://www.sauerteig.shop)



## Dinkel von der Schwäbischen Alb

Auf eigenen Äckern baut Häußler wertvolle Getreidesorten an, die in regionalen Mühlen zu verschiedenen Mehlsorten vermahlen werden. Erhältlich unter [www.backdorf.de](http://www.backdorf.de)

## Elektrischer Alleschneider contura 3

Vollmetallausführung, edles Design, professionell schräg gestellt (25-Grad Schrägstellung) und ein Leichtlaufschlitten aus Metall: der semiprofessionelle Alleschneider contura 3 von ritterwerk.

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



**ritter**  
QUALITY SINCE 1905

MADE IN GERMANY



ritterwerk – Haushaltsgeräte Made in Germany  
Besuchen Sie unseren Shop auf [www.ritterwerk.de](http://www.ritterwerk.de)

## Geballtes Wissen



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

Geräte und Werkzeuge zum Backen

**HAÜSSLER**



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



*Sauerteig-Vielfalt  
in Bio-Qualität*

FÜR TOLLEN GESCHMACK UND  
PERFЕКTE BACKEREBNISSE

HIER  
BESTELLEN!



[WWW.SAUERTEIG.SHOP](http://WWW.SAUERTEIG.SHOP)



# Spaghetti-Brot



Dieses Rezept  
gelingt mit dem  
Thermomix

Die restlichen Spaghetti vom Mittagessen eignen sich bestens als Füllung für ein schmackhaftes Partybrot. Der Teig ist fluffig und aromatisch, da er mit Lievito Madre getrieben wird. Die tomatige Füllung gibt dem Brot zusätzlich Geschmack. So erhält man eine leckere Mahlzeit, die sich – in Scheiben geschnitten – gut auch als Snack für unterwegs eignet und sicher Kindern ganz besonders gut schmeckt.

## Teig-Zutaten

- ▶ 300 g Wasser (kalt)
- ▶ 500 g Weizenmehl 405
- ▶ 100 g Lievito Madre
- ▶ 25 g Speiseöl
- ▶ 15 g Zucker
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 5 g Frischhefe

### Für die Füllung

- ▶ 100 g Spaghetti (gekocht, abgekühlt)
- ▶ 50 g Tomatenmark
- ▶ 1-3 g Oregano (getrocknet, gerebelt)
- ▶ 1 Prise Salz
- ▶ Pfeffer aus der Mühle



Der Teig wird ausgerollt, mit Tomatenmark bestrichen und mit Spaghetti belegt. Dann die Teigplatte vorsichtig von der langen Seite her aufrollen

- Alle Zutaten auf Knetstufe 5 Minuten kneten, dann zugedeckt bei Raumtemperatur 3-4 Stunden gehen lassen, bis sich das Volumen in etwa verdoppelt hat.
- Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und zu einem Rechteck von zirka 60 x 40 cm ausrollen.
- Die Teigplatte mit Tomatenmark bestreichen, dabei etwa 1-2 cm Teigrand frei lassen.
- Das Tomatenmark mit Oregano bestreuen und mit Pfeffer sowie Salz würzen.
- Die gekochten Spaghetti auf dem Teig verteilen, dann die Teigplatte behutsam von der langen Seite her aufrollen.
- Die Teigrolle mit Schluss nach unten auf ein mit einer Dauerbackfolie (alternativ Backpapier) ausgelegtes Backblech legen und zugedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten gehen lassen.
- Rechtzeitig den Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Das Blech mit der Teigrolle unter Schwaden in den Ofen geben und 10 Minuten backen. Die Temperatur auf 180°C reduzieren und weitere 25 Minuten backen. ■

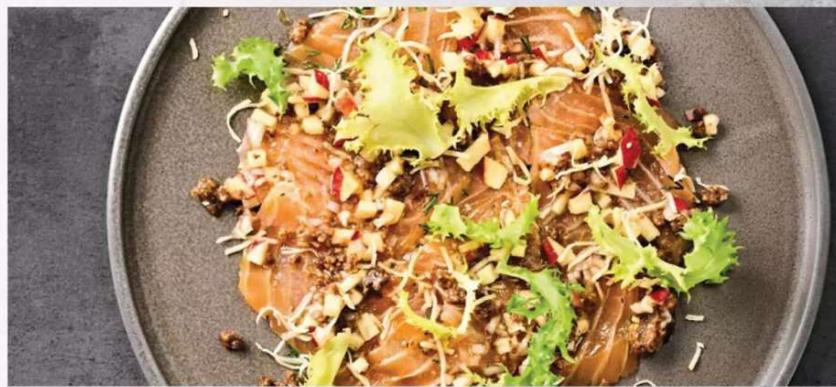
Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Lievito Madre, Hefe
Teigkonsistenz:	weich, bindig
Zeit gesamt:	5-6 Stunden
Zeit am Backtag:	5-6 Stunden
Backzeit:	35 Minuten
Starttemperatur:	220°C
Backtemperatur:	180°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen

# Kochen mit Brot

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

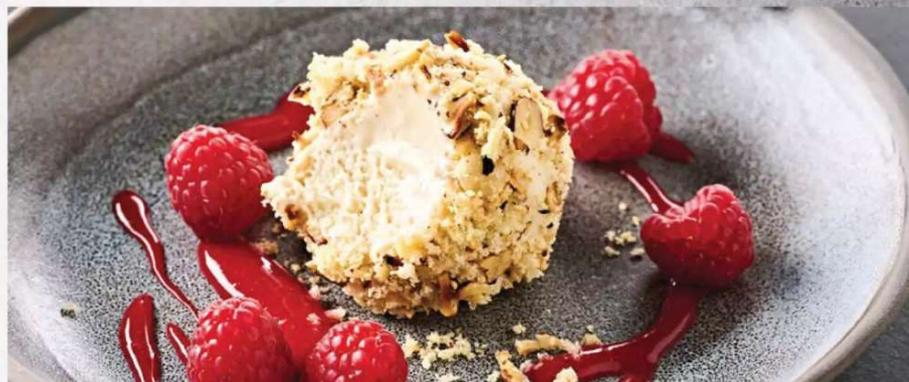
Rezepte & Styling: Stevan Paul  
Fotografie: Andrea Thode

## Graved-Lachs- Apfelsalat



## Der Flensbunnen in Bierteig

## Eis- überraschung





# Graved-Lachs- Apfelsalat

Der frische Salat erhält eine besondere Würze durch in Apfel-Vinaigrette gewechtes Pumpernickel – eine echte Entdeckung, auch als Topping für andere Salate, über Bowls oder Suppen gestreut.

- Aus Apfelsaft, Essig und Olivenöl eine Vinaigrette anrühren, leicht salzen.
- Die Schalotte halbieren, pellen, fein würfeln und unter die Vinaigrette rühren.
- Den Apfel klein würfeln und unterrühren.
- Pumpernickel zerdrücken, zugeben und in der Vinaigrette einweichen.
- Den Lachs erst kurz vor dem Servieren auf Teller legen und auf Raumtemperatur kommen lassen.
- Mit der Vinaigrette beschöpfen, mit Meerrettich bestreuen und mit Frisée garniert sofort servieren. ■

## Zutaten (für 4 Portionen)

- ▶ 4 EL Apfelsaft
- ▶ 4 EL Weißwein- oder Apfelessig
- ▶ 5 EL Olivenöl
- ▶ Salz
- ▶ 1 Schalotte
- ▶ 1/2 rotbackiger Apfel (entkernt)
- ▶ 25 g Pumpernickel
- ▶ 200-250 g Graved Lachs (in Scheiben)
- ▶ Geriebener Meerrettich (nach Geschmack)
- ▶ Eine Handvoll Friséesalat

## Zubereitungszeit



30 Minuten

# Der Flensburger in Bierteig

In Bierteig gebackene Brotscheiben, getoppt mit Würstchen, Sauerkraut und geschmolzenem Käse – der „Flensburger“ genannt. An der Flensburger Förde wissen sie allerdings (noch) nichts davon.

## Zutaten (für 6 Portionen)

Für das Sauerkraut

- ▶ 400 g Sauerkraut
- ▶ 250 ml Gemüsebrühe
- ▶ 100 ml Apfelsaft
- ▶ 1-2 EL Rohrzucker
- ▶ 1-2 Lorbeerblätter
- ▶ 1-2 EL Senfsaat
- ▶ 1 TL Kümmelsaat
- ▶ Einige Wacholderbeeren
- ▶ Stückchen Butter (optional)

Für die Flensburger

- ▶ 150 ml Pils (alternativ alkoholfreies Bier)
- ▶ 1 Ei (Größe M)
- ▶ 1 TL Senf (scharf)
- ▶ 80 g Weizenmehl 405
- ▶ Salz
- ▶ Rapsöl (alternativ Sonnenblumenöl)
- ▶ 6 Wiener Würstchen (alternativ Frankfurter Würstchen)
- ▶ 6 Scheiben Brot
- ▶ 80 g Reibekäse
- ▶ Etwas Schnittlauch
- ▶ 3-4 EL Röstzwiebeln

● Das Sauerkraut mit Gemüsebrühe, Apfelsaft, Rohrzucker, Lorbeerblättern, Senf- und Kümmelsaat sowie einigen Wacholderbeeren gewürzt aufkochen und zugedeckt zirka 30 Minuten bis zur gewünschten Konsistenz und Saftigkeit schmoren. Zum Schluss ein Stückchen Butter unterrühren.

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

● Das Bier, Ei und Senf in eine Schüssel geben und glattrühren.

● Mehl zugeben, alles zu einem glatten Teig verrühren, leicht salzen und 1 TL Öl unterrühren.

● Die Würstchen in heißem Wasser erwärmen, nicht kochen.

● Zirka 3-4 EL Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen.

● Die Brotscheiben in den Bierteig tauchen, abtropfen und portionsweise im heißen Öl goldbraun braten. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen und auf ein Blech mit einer Dauerbackmatte (alternativ Backpapier) setzen.

● Die Würstchen auf die Brotscheiben legen, mit heißem, abgetropftem Sauerkraut toppen, mit Käse bestreuen, in den Ofen geben und 12-15 Minuten backen.

● Schnittlauch in Röllchen schneiden und mit den Röstzwiebeln vor dem Servieren darüberstreuen. ■

## Zubereitungszeit



45 Minuten







**Tipp**

Die Eiskugeln kann man vorab ausstechen und auf einem Teller mit Backpapier bis zum Servieren wieder einfrieren.

# Eisübereerraschung

Die Eiskugeln im Mäntelchen aus süßen Bröseln und gerösteten Haselnüssen lassen sich vorbereiten und wieder einfrieren – unkompliziert und ideal für Gäste.

● Die Haselnussblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen und leicht zerdrücken.

● Das Zopfbrot fein reiben und mit den Haselnussplättchen mischen, eine kleine Prise Salz dazugeben.

● Die aufgetauten Himbeeren mit dem Zitronensaft und der Konfitüre pürieren, die Sauce durch ein Sieb passieren.

● Gekühlte Dessertteller mit Soße beträufeln und mit frischen Himbeeren belegen.

● Die Eiskugeln rasch in der Haselnuss-Mischung wälzen, die Brösel dabei ruhig auch beherrsigt andrücken, auf die Teller geben und mit übrigen Bröseln bestreuen. Sofort servieren. ■

## Zutaten (für 6 Portionen)

- ▶ 50 g Haselnussblättchen (alternativ Mandelblättchen)
- ▶ 80 g Zopfbrot (alternativ Brioche)
- ▶ Salz
- ▶ 150 g Tiefkühl-Himbeeren (aufgetaut)
- ▶ 1-2 TL Zitronensaft
- ▶ 50 g Himbeer-Konfitüre
- ▶ 200 g Himbeeren (frisch)
- ▶ 6 Kugeln Vanilleeis

Zubereitungszeit



25 Minuten



Bindemittel fürs  
**glutenfreie** Backen

# Flohsamen. Xanthan & Co.

Wer glutenfrei backt, muss Teigen andere Bindemittel hinzufügen. Nur dann halten sie zusammen, lassen sich gut verarbeiten und gehen beim Backen wie gewünscht auf. Mittlerweile gibt es am Markt eine große Auswahl an Bindemitteln ohne Gluten – von Flohsamen über Stoffe mit E-Nummern bis hin zu glutenfreien Saaten, die besonders wasseraufnahmefähig sind. Da ist es nicht immer leicht, sich zu orientieren. Welches Bindemittel nimmt man wofür? Und vor allem, wie viel davon?

Text & Bilder:  
Lena Benker

 @lenas\_glutenfrei

 /lenasglutenfrei

 lenas-glutenfrei.de

**G**lutenfreie Bindemittel ersetzen die verschiedenen Funktionen von Gluten im Teig. Sie sorgen für eine ausreichend hohe Wasseraufnahme, Stabilität und Elastizität. Gluten kommt in unterschiedlichen Mengen sowie Zusammensetzungen zum Beispiel in Weizen, Roggen, Gerste oder Dinkel vor. Um die richtige Wahl als Gluten-Ersatz zu treffen, muss man zunächst verstehen, was Gluten genau beim Backen bewirkt.

Gluten, aus dem Lateinischen übersetzt „Leim“, besteht aus den zwei Proteinen Glutenin und Gliadin. Sobald diese sich im Mehl mit Wasser verbinden, entsteht daraus das Klebereiweiß Gluten. Glutenin ist dabei für die Elastizität verantwortlich, während Gliadin dafür sorgt, dass sich der Teig gut formen lässt.

Beim Kneten glutenhaltiger Teige entstehen elastische Eiweißketten, die ein stabiles



**Flohsamenschalen sollten am besten fein zu Pulver gemahlen sein. Je feiner, desto besser können die Schalen aufquellen**

Gerüst bilden. Deshalb ist oft auch von einem Klebergerüst die Rede, das die Gärgase im Inneren des Teiges hält und für die spätere Porung sorgt. Gluten speichert außerdem ein Vielfaches seines Eigengewichtes an Flüssigkeit.

### Gluten im Teig ersetzen

Wer sich glutenfrei ernähren muss oder möchte, der setzt auf glutenfreie Mehle unter anderem aus Hirse, Reis, Mais, Buchweizen oder Quinoa. Doch diese Getreide- und Pseudogetreide-Sorten enthalten kein Klebereiweiß, das für Elastizität und Formbarkeit sorgt. Bei der Verwendung von reinen, glutenfreien Mehlsorten müssen deshalb andere Bindemittel hinzugefügt werden.

Aber Vorsicht: Das gilt in der Regel nicht für glutenfreie Mehlmischungen aus dem Supermarkt. In diesen Mischungen ist neben Mehlen oft auch schon ein Bindemittel enthalten, um optimale Ergebnisse zu garantieren. In den meisten Fällen braucht es hier keinen Zusatz von Bindemitteln mehr.

Wer sich die Mehle allerdings selbst zusammenstellt, steht vor der Qual der Wahl. Nicht immer ist es leicht zu bestimmen, welches Bindemittel sich zu welchem Zweck am besten eignet. Und auch, wie viel man davon verwenden muss. Die folgende Übersicht der wichtigsten Gluten-Alternativen soll bei der Orientierung helfen.

### Flohsamenschalen

Die unangefochtene Nummer eins im glutenfreien Backen sind die Samenhülsen der Wegerichart Psyllium: Flohsamenschalen. Die Samen erinnern optisch an Flöhe, wodurch sie ihren Namen bekamen. Im Teig werden allerdings nur die Schalen der Saat verwendet, die wiederum unbedingt möglichst fein vermahlen sein sollten. Erst dann entfaltet sich die optimale Quelleigenschaft, dank der das Pulver das bis zu Fünzigfache seines Eigengewichts an Wasser bindet.

Flohsamenschalen sind geruchs- und geschmacksneutral, man kennt sie auch als Mittel zur Darmkur, weil sie so reich an Ballaststoffen sind. Zu kaufen gibt es sie in Pulverform in Biomärkten oder Reformhäusern und natürlich online. Wer kein Pulver bekommt, kann die Flohsamenschalen zum Beispiel beim Drogeriemarkt oder in der Apotheke kaufen und dann zu feinem Pulver vermahlen.

Beim Backen gibt man das Flohsamenschalenpulver am besten direkt zu den trockenen Zutaten und vermengt alles gut, sonst können sich Klümpchen im Teig bilden. Pro 500 g Flüssigkeit wird als Faustregel zirka ein Teelöffel Flohsamenschalenpulver empfohlen, das entspricht etwa 5 g. Teige mit Flohsamenschalen werden geschmeidig und gut knetbar. Die Backerzeugnisse sind besonders saftig.

## Xanthan

Eine Zutat, die häufig als Verdickungsmittel oder Stabilisator verwendet wird, ist Xanthan. Dabei handelt es sich um einen löslichen Ballaststoff, ein feines weißes Pulver, das zum Beispiel auch in süßen Speisen oder Zahnpasta zum Einsatz kommt. Auf der Zutatenliste steht es dann als E 415. Was sich nach viel Chemie anhört, ist allerdings ganz natürlich.



Mischt man einen Esslöffel Flohsamenschalenpulver mit zehn Esslöffeln Wasser und lässt beides kurz stehen, wird daraus eine feste, zähflüssige Masse



Glutenfreie Bindemittel quellen in Flüssigkeit auf und sorgen dafür, dass der Teig beim Bearbeiten und Backen seine Form behält

Xanthan entsteht durch die Fermentierung von Zucker. Es wird beim glutenfreien Backen vor allem für Teige verwendet, die dehnbar und flexibel sein sollen, zum Beispiel bei selbstgemachter glutenfreier Pasta, Mürbeteig oder Hefengebäck. Auch Xanthan sollte unbedingt vorsichtig dosiert werden, ein gestrichener Teelöffel (etwa 5 bis 10 g) pro 500 g Mehl reicht absolut aus. Gibt man zu viel in den Teig, kann er gummiartig werden.

Man erhält das Pulver in glutenfreien Online-shops, aber auch in gut sortierten Bio- und Reformläden. Beim Kauf sollte man darauf achten, dass die Zutat als zum Verzehr geeignet ausgewiesen ist.

## Guarkernmehl

Guarkernmehl, auch als Guarmehl oder Guargummi bezeichnet, wird aus den Samen der Guarbohne gewonnen und stellt eine weitere Alternative zu Gluten dar. Weil die Guarbohne für ihre bindenden Eigenschaften bekannt ist, nutzt die Lebensmittelindustrie Guarmehl unter dem Namen E 412 als Verdickungs- und Geliermittel. Oft wird es in Marmeladen, Suppen, Soßen und Desserts eingesetzt. Guarkernmehl kann Wasser sehr gut im kalten Zustand aufnehmen, weswegen es auch in Speiseeis verwendet wird.

Beim glutenfreien Backen kommt es zum Einsatz, um den Teig feucht zu halten und eine lockere Krumenstruktur zu bewirken. Dabei genügen bereits 1 bis 1,5 g Guarkernmehl auf 500 g Mehl. Wer gegen Soja allergisch ist oder Hülsenfrüchten nicht verträgt, sollte bei der Verwendung allerdings vorsichtig sein. Hier kann es zu Kreuzallergien kommen.

## Johannisbrotkernmehl

Auch bei Johannisbrotkernmehl besteht diese Gefahr. Es wird aus den Kernen der Johannisbrotbaumfrucht gewonnen und zu feinem Mehl vermahlen. Das Fruchtfleisch nennt man „Carob“, fein vermahlen ist es Kakaopulver sehr ähnlich. Johannisbrotkernmehl ist allerdings geschmacksneutral und kann große Mengen an Wasser binden. Deshalb wird es auch in der Lebensmittelindustrie unter der Nummer E 410 gerne genutzt, um herzhaftes Soßen, Eis oder Puddings zu verdicken.

## Beste Teige für Ihre Brote



NOVA



Gärboxen



## Teigknetter und Zubehör

Nur guter Teig ergibt gute Brote. Mit den starken Knetmaschinen von Häussler gelangen beste Teige. Holen Sie sich feinste Profi-Technik nach Hause. Passend dazu gibt es bei uns Gärboxen, Gärfolien, Backformen, Brotschieber und alles Weitere zum Backen.

Gratis Katalog unter:  
[www.backdorf.de](http://www.backdorf.de)

88499 Heiligkreuztal  
Telefon 0 73 71/93 77-0

Anzeige



Besonders gemahlene oder geschrotete Leinsamen haben sehr gute bindende Eigenschaften



Auch Chiasamen quellen in Wasser auf und können als Chiasamen-Gel klebende Eigenschaften entfalten

In der Europäischen Union ist Johannisbrotkernmehl uneingeschränkt als Lebensmittelzusatzstoff zugelassen, auch für Bio-Produkte. Beim glutenfreien Backen kann man es als Ersatz für Xanthan oder Guarkernmehl nutzen. Pro 500 g Mehl empfiehlt sich eine Menge von 5 g Johannisbrotkernmehl.

### Pfeilwurzelstärke

Allergien und Unverträglichkeiten von Pfeilwurzelstärke, einem weiteren glutenfreien Bindemittel, sind bisher nicht bekannt. Das Pulver wird aus der tropischen Pfeilwurzelknolle gewonnen und häufig zum Verdicken von Soßen, Gelees oder Konfitüre verwendet. Die bindenden Eigenschaften sorgen aber auch dafür, dass glutenfreie Teige gut zusammenhalten und eine leichte wie luftige Textur bekommen.

Pfeilwurzelstärke ist noch nicht so bekannt in Europa und daher in Geschäften selten zu finden. Man erhält das Bindemittel in vielen Apotheken, aber auch online. Beim Einsatz als Bindemittel beim Backen rechnet man 20 g der Zutat auf 500 g Mehl und erhält dann eine schöne Schnittkante.

Eine weitere Anwendungsmöglichkeit ist es, Pfeilwurzelstärke als Hefeersatz zu nutzen. Dafür mischt man 5 g der Zutat auf 100 g Mehl mit etwas Wasser und gibt sie zum Teig. So bewirkt sie, dass das Brot im Ofen schön aufgeht und voluminös wird.

### Chiasaat

Neben den genannten Pulvern können auch Saaten als Bindemittel verwendet werden, die eine gute Quellfähigkeit aufweisen. Das ist bei Chia- und Leinsamen der Fall. Die Chiasaat stammt ursprünglich aus Mexiko und wird häufig als Superfood bezeichnet, weil sie anderen Nahrungsmitteln im Nährstoffgehalt klar überlegen ist. Verquollen haben die Samen bindende Eigenschaften und können beim Backen zum Beispiel klassisches Hühnerrei ersetzen. Allerdings ändert sich dann auch der Geschmack.

Mischt man die Chiasaat mit heißem Wasser, nimmt sie eine gelartige Konsistenz an. Dafür gibt man auf 10 g Chiasamen 30 g heißes Wasser und mischt beides gründlich. Erst nach dem Quellen kommt die gelartige Masse dann zum Teig. Besonders eignet sich die Zutat für süße,

### TROCKENE UND FLÜSSIGE BINDEMITELE

Trockene glutenfreie Bindemittel, zum Beispiel Flohsamenschalenpulver, Xanthan, Johannisbrotkern- oder Guarkernmehl, werden einfach zu den glutenfreien Mehlen hinzugegeben. Für diese Bindemittel gilt: Man muss ihnen Zeit geben, damit die Pulver die Flüssigkeit aufnehmen und ihre Quelleigenschaften entfalten können. In der Regel brauchen die trockenen Bindemittel fünf bis zehn Minuten, um die Flüssigkeit aufzunehmen. Die flüssigen Bindemittel wie Chiasamen- oder Leinsamen-Gel sowie Eier werden am besten zu den flüssigen Zutaten gegeben, mit diesen vermengt und erst dann zu den trockenen Zutaten hinzugefügt.

glutenfreie Teige. Mit der Saat im Teig verlängert sich die vorgegebene Backzeit etwa um 10 Prozent. Chiasamen gibt es in Supermärkten, Drogerien und online zu kaufen.

### Leinsaat

Ganz ähnliche Quelleigenschaften wie Chia hat die Leinsaat. In Sachen Nährstoffen steht sie Chia in nichts nach, gilt entsprechend als heimisches Superfood. Sie kann ebenfalls als Gel zubereitet und somit als Ei-Ersatz in süßen, glutenfreien Teigen genutzt werden. Hier gibt die Zutat dem Gebäck dann ein eigenes Aroma.

In der Praxis verwendet man am besten geschrotete oder fein gemahlene Leinsamen. Das hat auch den Vorteil, dass der menschliche Körper die Nährstoffe der Saat besser aufnehmen kann als bei ganzen Leinsamen.

Als Faustregel gilt wie bei Chia: 10 g geschrotete Leinsaat kommt auf 30 g heißes Wasser. Je feiner die Leinsamen gemahlen sind, desto mehr Wasser können sie absorbieren und den Teig entsprechend besser binden.

### Hühnerei

Auch Hühnereier eignen sich als Bindemittel in glutenfreien Teigen. Sie werden vor allem in süßen Gebäcken eingesetzt, weil sie den Teig gut zusammenhalten. Gleichzeitig sorgen sie dafür, dass er besser aufgeht, gelockert wird und eine feine Porung erhält. Bei Kuchen, Hefeteilchen und Co. sind das unverzichtbare Eigenschaften. Die kann man sich aber auch beim glutenfreien Brotbacken zunutze machen.



**Xanthan sorgt für besonders geschmeidige Teige. Daher eignet es sich besonders für glutenfreie Pasta, Mürbe- und Hefeteige**

Allerdings sollte man hier sparsam sein, damit das Brot am Ende auch nach Brot schmeckt und nicht nach Kuchen, denn Eier haben einen charakteristischen Eigengeschmack. Ein Ei (Größe M) reicht für einen 500-g-Brotlaib völlig aus, zusätzlich gibt man noch ein trockenes Bindemittel wie Flohsamenschalenpulver, Xanthan oder Johannisbrotkernmehl hinzu.

### Klebreismehl

Nicht zuletzt eignet sich auch Klebreis, um einem glutenfreien Teig Stabilität zu verleihen. Er wird im Englischen auch „glutinous rice“ genannt, was jedoch nichts mit Gluten zu tun hat. Übersetzt heißt es einfach „klebriger Reis“. Bei Klebreis handelt es sich um eine spezielle Rundkornreissorte, die sehr stärkehaltig ist und deshalb auch zum Binden von Gebäck und Brötchen verwendet werden kann. Das Mehl kann andere Stärke in der Mehlmischung ersetzen. Die maximale Menge sollte ein Drittel der Gesamtmehlmenge nicht überschreiten. Klebreismehl kann man in asiatischen Supermärkten oder online kaufen.

**Hühnerei wird unter anderem in glutenfreien Kuchen verwendet, es kann aber auch beim Brotbacken genutzt werden**



Alles in allem gibt es eine Menge Alternativen, um die verschiedenen Funktionen von Gluten im Teig zu ersetzen. Je nach Beschaffenheit der gewählten Zutat variieren die benötigte Menge und auch Eigenschaften wie die genaue Wasseraufnahmefähigkeit oder der Geschmack. Mit ein wenig Geduld und Experimentierfreude kann man sich durch die verschiedenen Gels, Pulver und Saaten probieren und mit ihnen variantenreiche Brote backen. ■

# HaBuKa-Brot

Ein unkompliziertes Rezept passt immer genau dann, wenn es schnell und einfach gehen soll. Es besteht aus einer Mischung verschiedener Mehlsorten, die in der glutenfreien Vorratskammer ohnehin nicht fehlen sollten. Daraus entsteht ein kompakter Laib mit weicher Krume, der sich gut formen lässt und mit nahezu jedem Aufstrich sowie Aufschnitt harmoniert.

-  Die Hefe im Wasser auflösen.
-  Die Mehle mit Flohsamenschalen, Salz und Brotgewürz vermengen.
-  Das Hefegemisch zu den trockenen Zutaten geben und alle Zutaten auf schnellerer Stufe 5 Minuten kneten.
-  Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, mit den Händen drei- bis viermal dehnen und falten, rundwirken und mit Schluss nach oben in einem Gärkorbchen zugedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten gehen lassen.
-  Rechtzeitig den Backofen auf 230°C Umluft vorheizen.
-  Den Teig sanft aus dem Gärkorbchen stürzen, einschneiden, in den Ofen geben und 60 Minuten backen. ■

Rezept & Bild: Lena Benker

 @lenas\_glutenfrei

 /lenasglutenfrei

 lenas-glutenfrei.de

## Teig-Zutaten

- ▶ 550 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 200 g Buchweizenmehl
- ▶ 200 g Hafermehl (glutenfrei)
- ▶ 200 g Kartoffelstärke
- ▶ 20 g Flohsamenschalen (gemahlen)
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 7 g Frischhefe
- ▶ 5 g Brotgewürz

*Für Einsteiger  
geeignet*

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	glutenfrei
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich, klebrig
Zeit gesamt:	2,5 Stunden
Zeit am Backtag:	2,5 Stunden
Backzeit:	60 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	230°C
Schwaden:	nein

### Tipp

Je nach Geschmack kann man das Brot mit kleinen Mengen an Nüssen, Samen oder Gewürzen verfeinern.



## Zeitraster

10.00 Uhr  
Teig ansetzen

10.15 Uhr  
Brot formen

11.00 Uhr  
Ofen vorheizen

11.30 Uhr  
Backen

12.30 Uhr  
Brot fertig

Rezept & Bild:  
Melanie & Yasmin Köhler

📷 @zoelisters  
📺 zoelisters.at

# Sesamstangen

## Teig-Zutaten\*

- ▶ 600 g Wasser (lauwarm)
  - ▶ 150 g Hafermehl Vollkorn (glutenfrei)
  - ▶ 100 g Buchweizenmehl
  - ▶ 100 g Reismehl Vollkorn
  - ▶ 100 g Tapiokastärke
  - ▶ 50 g Kastanienmehl
  - ▶ 50 g Reismehl hell
  - ▶ 30 g Flohsamenschalen (gemahlen)
  - ▶ 10 g Salz
  - ▶ 5 g Frischhefe
- Spätere Zugabe
- ▶ 15 g Sonnenblumenöl
  - ▶ 10 g Essig

### Topping

- ▶ 60 g Sesamseed

\*Ergibt 2 Stück

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	glutenfrei
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	8,5-9 Stunden
Zeit am Backtag:	8,5-9 Stunden
Backzeit:	40 Minuten
Starttemperatur:	220°C
Backtemperatur:	220°C
Schwaden:	nein



Frisch aus dem Ofen verzaubert das rustikale Sesamgebäck vor allem durch die knusprige und zugleich aromatische Kruste. Das kräftig nussige Aroma von geröstetem Sesam dominiert im Geschmack und verleiht den Broten eine unvergleichlich leckere Würze. Die Krume überzeugt mit einer luftigen und zugleich sehr saftigen Konsistenz. So sind die Gebäcke eine perfekte Beilage zu einer Jause oder pur zu einem Glas Wein.

- Die Hefe im Wasser auflösen.
- Alle Zutaten – außer Öl und Essig – auf niedriger Stufe 1 Minute mischen.
- Öl und Essig hinzugeben und den Teig 5 Minuten auf schnellerer Stufe kneten, dann zugedeckt bei Raumtemperatur 6 Stunden ruhen lassen.
- Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und in zwei Hälften à je zirka 600 g teilen.
- Jeden Teigling rundwirken und dann zu einer länglichen Stange von etwa 45 cm Länge ausrollen.
- Die Oberseite der Teiglinge leicht befeuchten und in Sesam wälzen, die Teiglinge anschließend mit Schluss nach unten in ein Backleinen (alternativ bemehltes Geschirrhandtuch) legen und zugedeckt bei Raumtemperatur 60-90 Minuten zur Gare stellen.
- Rechtzeitig den Backofen auf 220°C Umluft vorheizen.
- Die Teiglinge der Länge nach einschneiden, in den Ofen geben und 40 Minuten backen. ■

## 🕒 Zeitraster

8.00 Uhr  
Teig ansetzen

14.30 Uhr  
Brote formen

15.30 Uhr  
Ofen vorheizen

16.00 Uhr  
Backen

16.40 Uhr  
Brote fertig



# Japanisches Milchbrot

Rezept & Bild: Julia Stüber

 @juliastueber  
 julia-stueber.de

Diese Variante eines japanischen Milchbrottes wird mit einem Mehlkochstück hergestellt. Als helles Kastenbrot gebacken, betört es mit einer fluffigen Krume und einer angenehm karamelligen Kruste. Der Laib schmeckt abgekühlt oder sogar erst am nächsten Tag am besten. Dann genießt man ihn mit Butter, mildem Aufschnitt oder leckerem Fruchtaufstrich, je nach Geschmack.

- Eine Kastenform (zirka 25 cm) einfetten.
- Die trockenen Zutaten gründlich mischen.
- Alle weiteren Zutaten dazugeben und mit einem Handrührgerät mit Knethaken auf niedriger Stufe 2 Minuten mischen, dann auf höherer Stufe 3 Minuten kneten.
- Den Teig auf eine mit Tapiokastärke bestäubte Arbeitsfläche geben und in 3 gleich große Portionen à zirka 350 g teilen.
- Jeden Teigling zu einer etwa 2 cm dicken Scheibe in den Maßen 30 x 10 cm ausrollen, die beiden Seiten jeweils locker übereinander klappen und die Ränder leicht zusammendrücken.
- Die gefalteten Scheiben hochkant hintereinander mit etwas Abstand in die Backform geben.
- Die Teiglinge mit warmem Wasser besprühen und dann zugedeckt bei Raumtemperatur 60-120 Minuten gehen lassen, bis der Teig etwa das 1,5-Fache seiner Ausgangsgröße erreicht hat.
- Rechtzeitig den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Die Teigoberfläche mit Butter bestreichen, dann die Kastenform in den Ofen geben und 45 Minuten backen.
- Das Brot aus der Form gleiten lassen und ohne Form weitere 10 Minuten backen. ■

## Mehlmischung

- ▶ 100 g Maniokmehl
- ▶ 100 g Kartoffelmehl
- ▶ 100 g Reismehl hell
- ▶ 100 g Reismehl Vollkorn
- ▶ 50 g Tapiokastärke

Die Zutaten gründlich mischen.

## Kochstück

- ▶ 120 g Wasser (kalt)
- ▶ 25 g Mehlmischung

Die Zutaten gründlich mischen, unter Rühren aufkochen und zirka 5 Minuten köcheln lassen, bis die Masse puddingartig andickt. Zugedeckt bei Raumtemperatur mindestens 60 Minuten abkühlen lassen, dann bis zur weiteren Verwendung bis zu 24 Stunden in den Kühlschrank stellen.

## Hauptteig

- ▶ Kochstück
- ▶ 320 g Vollmilch (warm)
- ▶ 120 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 425 g Mehlmischung
- ▶ 1 Ei (Größe M)
- ▶ 50 g Zucker
- ▶ 50 g Butter (weich)
- ▶ 5 g Salz
- ▶ 5 g Apfelessig
- ▶ 5 g Xanthan
- ▶ 4 g Trockenhefe
- ▶ 1 g Backpulver

### Topping

- ▶ 10-15 g Butter (weich)

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	glutenfrei
Triebmittel:	Hefe, Backpulver
Teigkonsistenz:	klebrig
Zeit gesamt:	4 Stunden
Zeit am Backtag:	4 Stunden
Backzeit:	55 Minuten
Starttemperatur:	180°C
Backtemperatur:	180°C
Schwaden:	nein

## Sauerteig

- ▶ 80 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 40 g Buchweizenmehl
- ▶ 40 g Reismehl Vollkorn
- ▶ 40 g Anstellgut

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 10-12 Stunden reifen lassen.

## Brühstück

- ▶ 280 g Wasser (kochend)
- ▶ 60 g Haferflocken (glutenfrei)
- ▶ 25 g Mohnsaat
- ▶ 25 g Sesamsaat
- ▶ 10 g Salz

Flocken und Saaten in einer Pfanne rösten, dann Salz zugeben und mit Wasser übergießen, zugedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten abkühlen lassen, dann bis zur weiteren Verwendung bis zu 24 Stunden in den Kühlschrank stellen.

## Hauptteig\*

- ▶ Sauerteig
- ▶ Brühstück
- ▶ 270 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 100 g Reismehl hell
- ▶ 80 g Kartoffelstärke
- ▶ 50 g Hirsemehl
- ▶ 50 g Hafermehl (glutenfrei)
- ▶ 40 g Maismehl
- ▶ 20 g Buchweizenmehl
- ▶ 30 g Flohsamenschalen (gemahlen)
- ▶ 30 g Butter (weich)
- ▶ 5 g Backmalz (glutenfrei, inaktiv, alternativ Honig)

\*Ergibt 4 Stück



Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	glutenfrei
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	14-16 Stunden
Zeit am Backtag:	4 Stunden
Backzeit:	30 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	240°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen

### Tipp

Statt sie zu verdrehen, können die Brotstangen auch wie ein Baguette drei- bis fünfmal eingeschnitten werden.

Rezept & Bilder:  
Alexandra Wojna

@glutenfreiengenissen.at

/glutenfreiengenissen

glutenfreiengenissen.at

## Zeitstraster

20.00 Uhr  
Sauerteig  
ansetzen

20.15 Uhr  
Brühstück  
herstellen

21.30 Uhr  
Brühstück in den  
Kühlschrank stellen

Nächster Tag  
8.00 Uhr  
Hauptteig  
zubereiten

9.20 Uhr  
Brote  
formen

11.00 Uhr  
Ofen  
vorheizen

11.30 Uhr  
Backen

12.00 Uhr  
Brote fertig



Nicht nur durch ihr Aussehen punkten die Wurzelbrote, sie bieten auch jede Menge Geschmack und Saftigkeit. Die Krume ist durch die hohe Teigausbeute und die lange Reifezeit schön locker. So ist jeder Bissen ein Genuss, egal ob zum Frühstück oder Abendbrot. Sauerteig und Brühstück verleihen den Gebäcken außerdem lange Frischhaltung und ein kräftiges Aroma.

- Alle Zutaten auf langsamer Stufe 4 Minuten mischen, anschließend zugedeckt bei Raumtemperatur 10 Minuten quellen lassen.
- Den Teig auf schnellerer Stufe 2 Minuten kneten, dann zugedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten gehen lassen.
- Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in vier gleich große Portionen à zirka 315 g teilen.
- Alle Teiglinge jeweils rundwirken, zu länglichen Stangen von zirka 30 cm Länge ausrollen und mit Schluss nach oben in ein Backleinen (alternativ bemehltes Geschirrhandtuch) legen, darin zugedeckt bei Raumtemperatur 120 Minuten gehen lassen.
- Rechtzeitig den Backofen sowie einen Backstahl (alternativ Backblech) auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Die Teiglinge in sich verdrehen, auf eine Dauerbackfolie (alternativ Backpapier) setzen und unter Schwaden in den Ofen geben. Nach 10 Minuten die Temperatur auf 240°C senken und weitere 20 Minuten backen. ■

**SPEISEKAMMER**  
HALTBAR & LECKER

**SPEISEKAMMER**  
Tipp für plastikfreien Autowaschen

**Kaffee**  
Vielseitiges Kultgetränk mal anders

**Fermente**  
Wie der Start einfach gelingt

**Spargel**  
Saisongemüse mit viel Potenzial

Wie man immer Eier auf Vorrat hat

**Überraschend lange haltbar**

Ausgabe 02/2023, 5,90 EUR  
A 4.501 int. ch. 1150 004, Ausgabe 02/2023  
www.speisekammer-magazin.de

**SPEISEKAMMER**  
Die perfekte homemade Tiefkühlpizza

**Salzkonsum**  
Wie man ihn reduziert und warum das wichtig ist

**Vegane Alternativen**  
Selbstgemacht schmeckt's am besten

**Die Mischung macht's**  
Bowls: mehr als nur gemischter Salat

Warum wir mehr fermentieren sollten

**Fermente: einfach, gesund, lecker**

2023, 5,90 EUR  
ISSN 2662-4904  
www.speisekammer-magazin.de

**€5,90**

**Jetzt abonnieren  
und keine Ausgabe  
mehr verpassen**

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



# Fränkischer Brotzeitzopf

Gutes Brot braucht Zeit. Aber manchmal muss es eben schnell gehen. Da kann kein Sauerteig aufgefrischt, kein Vorteig 12 Stunden zur Reife gestellt werden. Auch innerhalb von 3 Stunden lässt sich ein leckeres Brot auf den Tisch bringen, das mit vollem Aroma überzeugt. Durch Zugabe von Malzbier und Kümmel bekommt der Speed-Zopf seinen charakteristischen Brotzeit-Geschmack.

- Alle Zutaten auf langsamer Stufe 2 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 8 Minuten kneten. Den Teig zuge- deckt bei Raumtemperatur 60 Minuten gehen lassen.
- Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in 3 gleich große Portionen à zirka 325 g teilen.
- Die Teiglinge jeweils rundwirken und 5 Minuten bei Raumtemperatur entspannen lassen.
- Jeden Teigling zu einem zirka 40-45 cm langen Strang ausrollen.
- Die Stränge nebeneinander legen und zu einem Drei-Strang-Zopf flechten.
- Den Zopf mit etwas Kümmel bestreuen und leicht mit Mehl bestäuben, dann zugedeckt bei Raumtemperatur 50-60 Minuten gehen lassen.
- Rechtzeitig den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Den Zopf mit kräftigem Schwaden in den Ofen geben und 15 Minuten backen. Die Temperatur auf 190°C reduzie- ren und weitere 25 Minuten backen. ■

Rezept & Bild: Tanja Schlund

 @schlundisworld

 /Schlundis.Blog

 schlundis.com

## Teig-Zutaten

- ▶ 330 g Malzbier (lauwarm)
- ▶ 50 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 500 g Weizenmehl 1050
- ▶ 70 g Roggenmehl 1150
- ▶ 12 g Frischhefe
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 5 g Kümmelsaat

### Topping

- ▶ 1-3 g Kümmelsaat zum Bestreuen

*Für Einsteiger geeignet*

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Roggen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	fest
Zeit gesamt:	3 Stunden
Zeit am Backtag:	3 Stunden
Backzeit:	40 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	190°C nach 15 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen

## NOCH MEHR SCHNELLE REZEPTE

Gutes Brot braucht Zeit. Aber was, wenn die einmal knapp, die Backlust trotzdem groß ist? In diesem Fall freut man sich über Rezepte, die den Spagat zwischen „schnell auf den Tisch“ und „aromatisch-bekömmlich“ erfolgreich absolvieren. Mehr als 30 dieser Rezepte bietet das **BROT**Sonderheft „Schnelles BROT“. Erhältlich unter [brot-magazin.de/einkaufen](http://brot-magazin.de/einkaufen)



## Zeitstraster

9.00 Uhr  
Teig ansetzen

10.15 Uhr  
Zopf formen

10.50 Uhr  
Backofen vorheizen

11.20 Uhr  
Backen

12.00 Uhr  
Zopf fertig

# Erdbeer-Basilikum-Mus

Der Sommer steht vor der Tür – und mit ihm kommen Erdbeeren sowie frisches Basilikum aus regionalem Anbau in die Gärten sowie auf die Märkte. Im Marmeladenglas eingefangen, kann man sie das ganze Jahr über genießen. Der Duft des Königskrauts begeistert, zusammen mit den saftigen Erdbeeren ergibt sich ein aromatischer Aufstrich für Frühstücksbrötchen sowie Brot. Aber auch zu Käse und Schinken ist das Mus sehr zu empfehlen.

## Zutaten\*

- ▶ 1.000 g Erdbeeren
- ▶ 335 g Gelierzucker (3:1)
- ▶ 1 Zitrone (Bio)
- ▶ 2-3 Zweige Basilikum

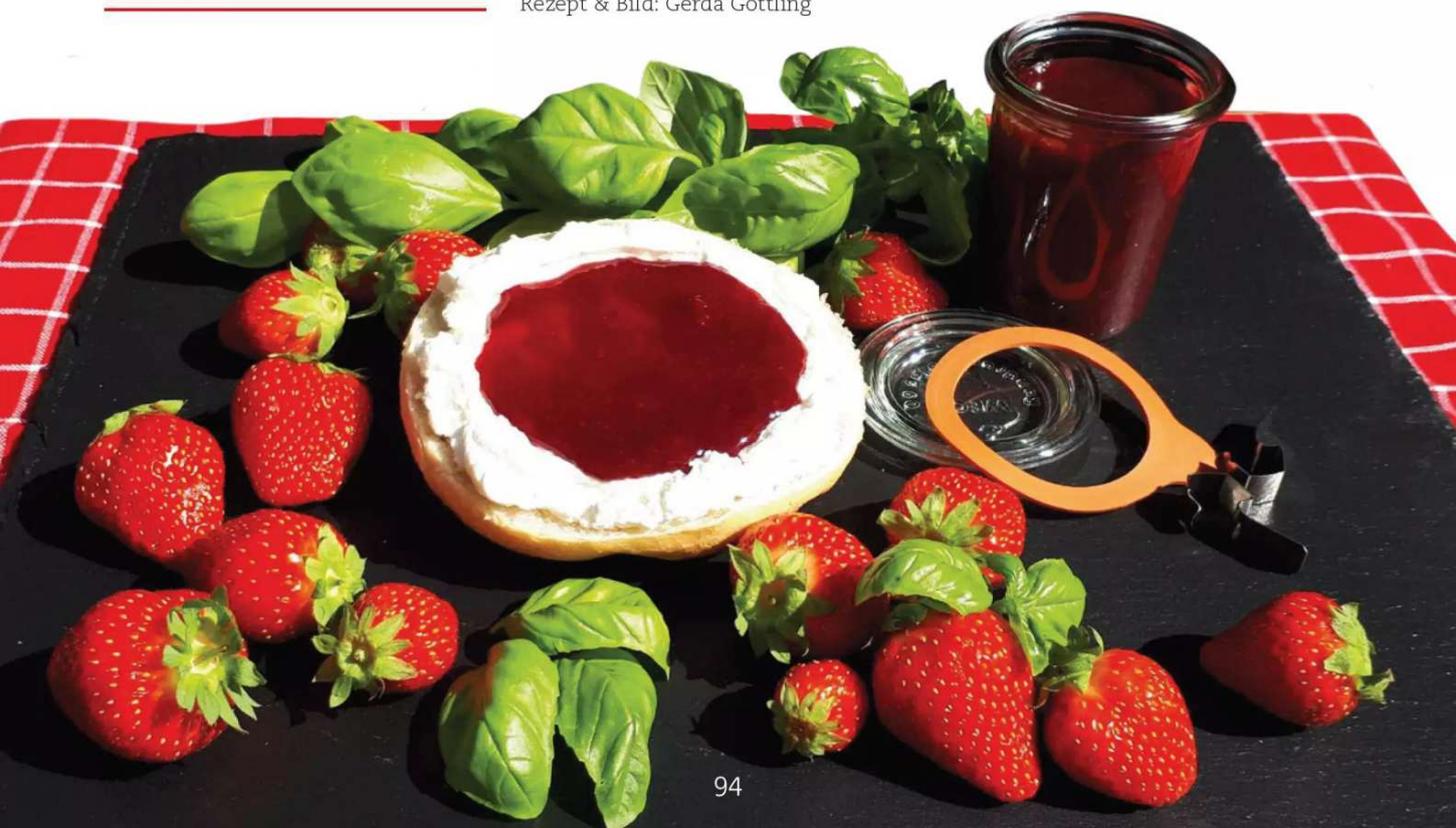
\*Ergibt 5 Gläser à 250 ml

## GELIERPROBE

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

- Die Erdbeeren waschen und den Strunk entfernen. Die größeren Früchte in Stückchen schneiden.
- Die Zitrone waschen, schälen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden.
- Das Basilikum waschen, trocken tupfen und entstielen.
- Die Zutaten in einen Topf geben, gut vermischen und 2-3 Stunden mit geschlossenem Deckel ziehen lassen.
- Die Masse unter ständigem Rühren aufkochen und für 4 Minuten sprudelnd kochen lassen, dann nach Geschmack grob oder fein pürieren.
- Eine Gelierprobe durchführen.
- Die Masse in zuvor ausgekochte Gläser füllen und diese direkt fest verschließen. Kühl und dunkel gelagert, ist der Aufstrich zirka 6 Monate haltbar. Geöffnete Gläser im Kühlschrank aufbewahren. ■

Rezept & Bild: Gerda Götting



# Glossar

**Altbrot** – Auch Restbrot oder Aromabrot. In der Regel als Quellstück genutzt, erfüllt Altbrot zwei wesentliche Funktionen: Es bringt mehr Aroma ins Gebäck und bindet sehr viel Flüssigkeit. Das sorgt für eine saftige Krume und längere Frischhaltung. Während des Gärprozesses stellt es den Mikroorganismen zudem mehr Nahrung zur Verfügung. Altbrot ist dabei nicht notwendigerweise alt, es kann übrig gebliebenes Brot verwendet werden. Das wird in Stücke geschnitten, getrocknet und geröstet (dafür eignet sich zum Beispiel die Restwärme des Ofens). Die Stückchen werden dann in der Küchenmaschine oder Mühle zerkleinert. Alternativ kann getrocknetes Brot auch zunächst zerkleinert und dann in der Pfanne trocken angeröstet werden. Geeignet sind alle Brotsorten. Je dunkler das Brot, desto aromatischer wird das Quellstück. Steht Altbrot nicht zur Verfügung, kann man es durch Semmelbrösel ersetzen, die man kurz trocken in der Pfanne anröstet.

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

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

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



**Ausstoßen** – Während oder nach der Stockgare wird der Teig entweder mehrmals mit der Faust ausgestoßen/eingedrückt oder kurz kräftig durchgeknetet. Ziel ist das Entgasen und Straffen des Teiges. Dabei wird einerseits das Gärgas Kohlenstoffdioxid gegen Luftsauerstoff ausgetauscht, der für die

Vermehrung der Hefen benötigt wird. Andererseits verteilen sich die Gasbläschen gleichmäßiger im Teig – eine Grundvoraussetzung für eine gleichmäßige Porung im Brot.

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

**Backmalz** – natürliches Backmittel, das aus gekeimtem Getreide gewonnen wird. Während der Keimung sind Getreide-eigene Enzyme auf dem Höhepunkt ihrer Aktivität und bauen unter anderem die Stärke des Kornes zu Zucker ab. Unterbrochen wird der Keimprozess durch Darren, also Trocknung des Getreides. Bei niedrigeren Temperaturen wird es zunächst getrocknet, dann gemahlen. Dabei bleiben die Enzyme intakt und werden durch das Hinzufügen von Wasser wieder aktiviert. Daher heißt dieses Malz „(enzym)aktives Backmalz“. Die Enzyme setzen ihre Tätigkeit im Teig fort. Die Hefe-Aktivität wird angeregt, die Krume des Gebäcks wattiger, der Geschmack mild süßlich, die Kruste röcher. Wichtig ist eine sehr vorsichtige Dosierung, da zu viel Enzymatik zu einer Zersetzung des Teiges führt, weil zu viel Stärke abgebaut wird. Enthält der Teig Roggen, ist keine Zugabe aktiven Malzes sinnvoll, da Roggen selbst über eine höhere Enzymatik verfügt. Wird das gekeimte Getreide bei höheren Temperaturen gedarrt, nimmt es Farbe an und die Enzyme werden inaktiviert. Die Rede ist dann von „(enzym)inaktivem Backmalz“. Es gibt dem Teig Farbe, eine malzige Geschmacksnote und den Hefen schnell aufzuschließende Zuckerstoffe.

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

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

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

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

**Einschießen** – Einführen des Teiglings in den Backofen mit Hilfe eines Schießers (Backbrett). Als Trennmittel zwischen Schießer und Teigling wird häufig Grieß oder Schrot verwendet. In der Heimbäckerei kann auch Backpapier als Unterlage genommen werden. Beim Einschießen wird die Trägheit des Teiglings genutzt. Der Teigling wird mit dem Backbrett auf den Backstein geführt. Mit einem schnellen Ruck wird das Backbrett aus dem Ofen gezogen, sodass der Teigling durch die Trägheitskraft auf dem Backstein liegen bleibt.

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

---

## Falten – siehe Dehnen und Falten

---



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

---

**Fingerdrucktest** – Die Reife eines Weizenteiges lässt sich am besten mit dem Fingerdrucktest ermitteln. Dafür wird der Finger beherrscht in den Teig gedrückt. Springt der Teig an der Druckstelle sofort wieder in seine Ursprungsform zurück, ist er noch nicht reif zum Backen. Er hat noch Untergare. Entwickelt sich die Druckstelle nur langsam und nicht vollständig zurück, ist die knappe Gare erreicht. Der Teigling ist bereit zum Backen, entwickelt aber noch ausreichend Ofentrieb. Bleibt die Druckstelle bestehen, hat der Teig seine volle Gare oder bereits Übergare erreicht. Dann muss schnell gebacken werden. Wahrscheinlich wird der Teigling im Ofen kaum noch aufgehen oder die Oberfläche leicht einsacken. Das ist aber lediglich ein optisches Problem, das weder Genießbarkeit noch Geschmack einschränkt.

---

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

---

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

---

**Infinity-Vorteig** – Ein Vorteig, der Hefe über einen langen Zeitraum haltbar macht. Angesetzt wird er mit 0,1 g Frisch- oder einer Prise Trockenhefe, 150 g Wasser sowie 250 g Mehl. In **BROT** Rezepten handelt es sich um Weizenmehl 1050, wobei der Teig aber mit jedem beliebigen Mehl geführt werden kann. Bei jedem Einsatz wird ein kleiner Teil des Teiges zurückbehalten und wieder mit Wasser und Mehl im selben Verhältnis (37,5%/62,5%) aufgefrischt. Beim ersten Mal lässt man ihn 1 Stunde lang anspringen, bevor er abgedeckt im Kühlschrank weiter reift, nach dem Auffrischen kann er jeweils direkt in den Kühlschrank. Einsatzbereit ist der Vorteig immer dann, wenn er sein Volumen etwa verdoppelt hat. Einen ausführlichen Bericht zum Infinity-Vorteig gibt es in **BROTAusgabe** 4/20.

---

**Japanische Hefe (Tennen Kobo Okoshi)** – Triebmittel nach einem Rezept von Satoko Shinke, vorgestellt in **BROT** 6/2017. Dabei wird zunächst ein Rosinenhefewasser angesetzt. In einer Zwischenstufe fermentiert man dieses Hefewasser gemeinsam mit Naturjoghurt. Im letzten Schritt kommt Mehl dazu. Es entsteht ein fester Teig mit mildem Aroma, dessen Eigenschaften einer Lievito Madre ähneln. Durch sie kann die Japanische Hefe jederzeit in gleicher Menge ersetzt werden.

---

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

---

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

---

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

---

**Ofentrieb** – Beschreibt die Volumenzunahme des Teiges während des Backvorgangs. Die Volumenzunahme erfolgt einerseits physikalisch durch Ausdehnung der vorhandenen Gärgase, andererseits biologisch durch Produktion von Gärgas über mikrobielle Prozesse. Welchen Anteil der biologische Faktor hat, bestimmt der Gärzustand des Teiglings (bei Vollgare überwiegt der physikalische Ofentrieb, bei knapper Gare überwiegt der biologische Ofentrieb).



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

---

**Quellstück** – Gehört zur Gruppe der Nullteige innerhalb der Vorstufen und dient der Verquellung größerer Brotbestandteile (Körner, Saaten, Schrote). Für ein Quellstück werden die festen Bestandteile im Verhältnis von 1:1 bis 1:2 mit 10 bis 30°C warmem Wasser vermischt und 4 bis 20 Stunden quellen gelassen. Eine zeitlich manchmal passendere Variante ist das Verquellen über 8 bis 12 Stunden bei 6 bis 8°C im Kühlschrank. Um enzymatischen Abbau und Fremdgärung zu verhindern, kann die Salzmenge des Hauptteiges mit in das Quellstück eingerührt werden. Würden die groben Bestandteile nicht verquellen, würden sie Wasser aus dem Teig ziehen, er würde zunehmend fester und trockener werden. Üblicherweise sollte die im Quellstück zu verquellende Menge nicht mehr als 30 bis 60 Prozent der Gesamtmenge der Getreideerzeugnisse ausmachen. Je wärmer das Wasser, umso mehr kann davon gebunden werden.

---

**Rundschleifen** – Um ein Teigstück rund zu schleifen, faltet man zunächst auf der Unterseite alle Ränder des Teiglings zur Mitte hin und drückt sie leicht an, sodass der entstehende Schluss nicht wieder aufgeht. Danach dreht man den Teigling um, legt seine Hand wie einen Käfig locker darüber und bewegt sie mit sanftem Druck auf einer bemehlten Arbeitsfläche in kreisenden Bewegungen. Dabei formt man die Hand zu einer Kralle, damit die Finger etwas unter den Teig kommen. Der Teigling bekommt so eine kugelige (Brötchen-)Form und es wird Spannung aufgebaut.

---

<https://tinyurl.com/yxdyn57n>  Video

**Rundwirken** – Beim Rundwirken wird der Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche in Form gebracht. Dabei klappt man die Außenseiten reihum zur Mitte. Dieser Vorgang wird so lange wiederholt, bis eine straffe Teigkugel entsteht. Da bei diesem Prozess Kohlendioxid entweicht und gleichzeitig Sauerstoff eingearbeitet wird, verbessert man noch einmal die Hefeaktivität, was sich positiv auf die Krume auswirkt.



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

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

**Schluss** – Die Seite des Brotes, auf der der Teig beim Formen zusammengeführt wird. Der Laib kann mit Schluss nach oben gebacken werden, was zu einem eher wilden Aufreißen der Kruste entlang der Nahtstellen führt. Soll das Brot eine glatte Oberfläche aufweisen oder an definierten Einschnitt-Stellen aufreißen, wird es mit Schluss nach unten gebacken. Im Gärkorb muss es jeweils anders herum liegen, da es zum Backen aus diesem gestürzt wird.



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

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

**Starter** – siehe **Anstellgut**

**Stippen** – Das Wort leitet sich von „Eintunken“ ab. Stippen ist eine Alternative zum Einschneiden des Teiges vor dem Backen. Mit einer Stipprolle werden etwa 1 Zentimeter tiefe Löcher in die Teigoberfläche eingebracht, hier kann sich der Teig während des Ofentriebs dann ausdehnen.

**Stockgare** – Die Gärphase des kompletten, ungeformten Teiges nach dem Kneten und vor dem Aufarbeiten. Je nach Dauer der anschließenden Zwischengare und Stückgare sowie der zu erreichenden Gebäckigenschaften wird die Dauer der Gärphase festgesetzt. Während der Teigruhe reift der Teig. Insbesondere verquellen die Mehlbestandteile, bei kleberwirksamen Mehlen entspannt das Klebergerüst. Außerdem wird die Reifung auch zum Vermehren der Hefen genutzt. Ideale Temperaturen für die Stockgare liegen zwischen 20° und 28°C. Bei kühler Führung (4-10°C) über mindestens 6-8 Stunden entstehen während der Stockgare vielfältige Aromen. Die Stockgare kann durch Teigbearbeitungsprozesse (Dehnen und Falten) unterbrochen werden, um den Teig zu straffen, die Teigtemperatur zu vergleichmäßigen, die Teigstruktur zu beeinflussen und durch Gasaustausch den Stoffwechsel der Hefen anzuregen.



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

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

$$100 \times (\text{Wassermenge} + \text{Mehlmenge}) / \text{Mehlmenge} = \text{TA}$$
Das bedeutet zum Beispiel bei einem Teig mit 600 g Mehl und 450 g Wasser:  $100 \times (450 + 600) / 600 = \text{TA } 175$ .

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

**Tourieren** – Herstellungsprozess für Blätter- und Plunder-teige (zum Beispiel Croissant oder Franzbrötchen). Ziehfett oder Butter wird in Teig eingeschlagen und ausgerollt. Nach dem Ausrollen faltet man den Teig und rollt ihn erneut aus. Jedes Falten und Ausrollen wird als eine Tour bezeichnet. Durch den Prozess entstehen mehrere dünne Teiglagen, die jeweils durch das Fett voneinander getrennt sind.

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

# Vorschau

BROT gibt es sechsmal jährlich.  
Die nächste Ausgabe erscheint  
am 20.07.2023

Digital-  
Ausgabe  
erhältlich ab  
07.07.2023

Darum geht es unter anderem:



- Für mehr Aroma im Teig – mit Vor- und Nullteigen backen



- Heterogener Weizen – Vielfalt auf dem Acker und im Brot



- Aus Misserfolgen lernen – Backfehler bei glutenfreiem Brot



- Alle für eine – wie ein Dorf seine Bäckerei rettete

**HERAUSGEBER**  
Sebastian Marquardt, Tom Wellhausen

**REDAKTION**  
Mundsburger Damm 6  
22087 Hamburg

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

**LEITUNG REDAKTION/GRAFIK**  
Jan Schönberg

**CHEFREDAKTION**  
Sebastian Marquardt (verantwortlich)

**REDAKTION**  
Edda Klepp, Mario Bicher,  
Jan Schnare, Max Stecker

**AUTORINNEN & AUTOREN**  
Bärbel Adelhelm, Nadja Alessi, Lena Benker, Michelle Deschner, Gerda Göttling, Stefanie Herberth, Melanie & Yasmin Köhler, Sebastian Krist, Oleg Mook, Henrik Passmann, Stevan Paul, Lisa Rixrath, Valesa Schell, Tanja Schlund, Dieter Stegmaier, Julia Stüber, Andrea Thode, Alexandra Wojna

**FOTOS**  
Andrea Thode, stock.adobe.com: Anne Siegmeyer, Chaechaebay, Christian Jung, dturphoto, Kzenon, Marcel Pascherz, Mehmet Gokhan Bayhan, nungning20, Pablo Rasero, Piovanello, qwartm, ritabluu, supamas, tycoon101, VIKTORIA DROBOT, yanggiri

**VERLAG**  
Wellhausen & Marquardt  
Mediengesellschaft bR  
Mundsburger Damm 6  
22087 Hamburg

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

**GESCHÄFTSFÜHRER**  
Sebastian Marquardt  
post@wm-medien.de

**VERLAGSLEITUNG**  
Christoph Bremer

**ANZEIGEN**  
Christoph Bremer (Leitung)  
Sven Reinke  
Telefon: 040/42 91 77-404  
anzeigen@wm-medien.de

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

**ABO- UND KUNDENSERVICE**  
Leserservice BROT  
65341 Eltville

Telefon: 040/42 91 77-110  
Telefax: 040/42 91 77-120  
E-Mail: service@wm-medien.de

**ABONNEMENT**  
Jahresabonnement für:  
Deutschland: € 37,-  
EU und Schweiz: € 43,-  
Übriges Ausland: € 65,-  
Digital-Magazin: € 30,-

Für Print-Abonnenten ist das digitale Magazin inklusive. Infos unter:  
www.brot-magazin/digital

Das Abonnement verlängert sich jeweils um ein weiteres Jahr, kann aber jederzeit gekündigt werden. Das Geld für bereits bezahlte Ausgaben wird erstattet.

**EINZELPREIS**  
Deutschland: € 6,90 / Österreich: € 7,60 /  
Schweiz: sFr 13,50 / Benelux: € 8,10

**DRUCK**  
Druck Frank Druck GmbH & Co. KG  
– ein Unternehmen der  
Eversfrank Gruppe –  
Industriestraße 20, 24211 Preetz

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem  
Papier. Printed in Germany.

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

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

**BEZUG**  
BROT erscheint sechsmal jährlich.  
Bezug über den Fach-, Zeitschriften-  
und Bahnhofsbuchhandel.  
Direktbezug über den Verlag.

**GROSSO-VERTRIEB**  
DMV Der Medienvertrieb GmbH & Co. KG  
Meßberg 1, 20086 Hamburg

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

**Brot**  
DEUTSCHES  
BROTINSTITUT e.V.

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

wellhausen  
marquardt  
Mediengesellschaft

# Brot Akademie

**\*NEU\***  
Masterclass Brötchen



## Masterclass Sauerteig

In diesem 10-Tages-Kurs setzt Du Deinen eigenen Sauerteig an und lernst alles über den Umgang mit ihm. Außerdem backen wir gemeinsam Dein erstes Sauerteig-Brot.



## Masterclass Baguette

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



## Masterclass Hefezopf

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



## Masterclass Croissant & Pain au chocolat

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

- ✓ Videokurse mit ausführlichen Anleitungen
- ✓ Praxisnahe Tipps und Tricks
- ✓ Einfache Zutaten, gelingsichere Rezepte

- ✓ Begleitende Kursmaterialien und Rezepte zum Download
- ✓ Lerne wann und wo Du willst – in Deinem Rhythmus
- ✓ Einmal gebucht, immer wieder verfügbar



**Uwe Riebow**

Die Kurse sind super! Fachlich versiert und inhaltlich klasse strukturiert, egal ob man noch Anfänger ist oder schon zu den fortgeschrittenen Hobbybäckern zählt. Ich habe den Sauerteigkurs mitgemacht und mit dem neuen Wissen direkt ein Bombenergebnis erzielt.



**Beate Kircheis**

Ich bin total begeistert von den Inhalten und der Umsetzung. Die Videos sind sehr lehrreich, überfordern dabei nicht und werden durch hilfreiche Beschreibungen ergänzt. Es gibt viel Bonusmaterial mit praktischen Ideen zur Wissenserweiterung. Absolut empfehlenswert!



**Sven Schwarzat**

Ich habe die Masterclass Hefezopf belegt und kann den Kurs nur jedem Hobbybäcker empfehlen. Vor allem die Lektionen zum Flechten des Zopfes haben mir sehr weitergeholfen. Als Ergebnis bekam ich einen hübsch aussehenden und sehr leckeren Hefezopf.

**Jetzt buchen unter [brot-akademie.com](https://brot-akademie.com)**

# Jetzt bestellen



**Brot**  
Fibel

## Brotbacken

Alle Grundlagen, Tricks und Kniffe

Expertenwissen  
einfach erklärt

- Equipment
- Zutaten
- Teigherstellung
- Backprozess
- Aufbewahrung
- Fehlervermeidung
- Rezeptentwicklung

24,90 Euro

Alle Grundlagen und detailliertes Hintergrundwissen zum Brotbacken – das gibt es in der neuen **BROT**Fibel „Brotbacken – Alle Grundlagen, Tricks und Kniffe“. Wissenswertes über Rohstoffe, das passende Equipment, richtiges Mischen und Kneten, die Prozesse im Teig, Brotaufbewahrung und Fehlervermeidung – das alles findet man hier in kompakter und leicht verständlicher Form. Auch wer sich mit Schnitttechniken für Brote oder Rezeptentwicklung auseinandersetzen möchte, wird in der neuen **BROT**Fibel fündig. Sie umfasst einfach alles, was es braucht, um sich schnell in die Herstellung bekömmlicher und schmackhafter Brote einzuarbeiten und die Prozesse dabei zu verstehen.

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