

Gesund und bekömmlich backen

Picknick
Brot

Picknick Brot

www.brot-magazin.de

Mehr als
40 Rezepte
gelingsicher,
kreativ & leicht
umsetzbar

Brot, Gebäck und Beilagen
fürs Essen im Grünen

Schmackhaftes für unterwegs

Unter anderem in diesem Heft



Würzige Wecken



Aromatische Focaccia



Leckere Aufstriche



Fluffiges Sandwichbrot



Kuchen im Glas



Schmackhafte Salate



Fruchtige Limonade



Krosses Baguette



Pikante Brioche



Mixed Pickles

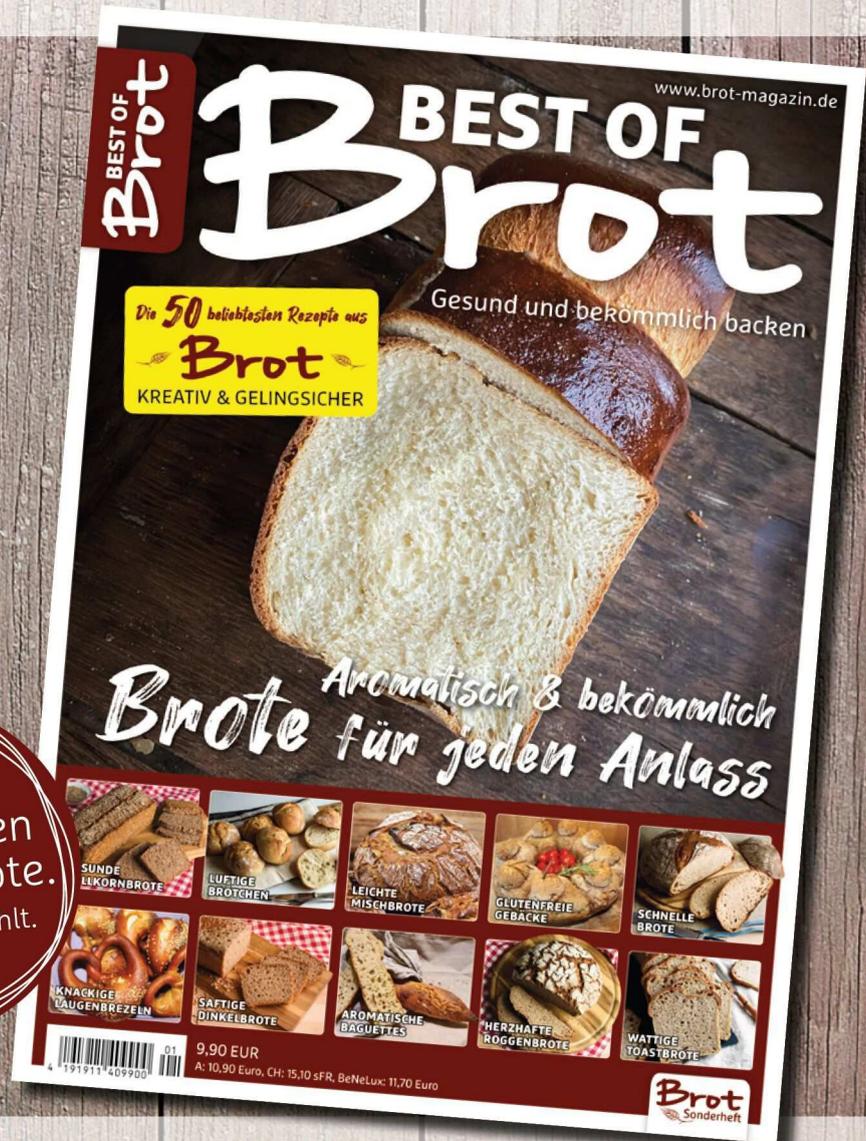


9,90 EUR

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

Ein Sonderheft von
**Brot &
SPEISEKAMMER**

Jetzt bestellen



Die 50
beliebtesten
BROTRezepte.
Von Euch gewählt.

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

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

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



EDITORIAL



Liebe Leserin, lieber Leser.

Auf ins Freie – und das zu jeder Jahreszeit – so sieht seit einigen Jahren meine persönliche Routine aus. Jeden Tag gehe ich spazieren, erkunde die Umgebung und genieße es, die Veränderungen um mich herum in langsamem Tempo zu entdecken. Jetzt, da sich wärmere Temperaturen ankündigen, darf es auch schon mal das Rad sein, um etwas weitere Strecken zu bewältigen. In der Gruppe cruisen wir dann an freien Tagen durch meine Heimat, das Münsterland. Gerne lassen wir uns ein wenig treiben und schließlich an einem hübschen Plätzchen nieder, um im Grünen zu picknicken.

Das selbstgemachte Brot ist dabei fester Bestandteil der Verpflegungsliste. Aromatisch, bekömmlich, lecker. Baguette, Fladenbrot, Ciabatta – die Liste der beliebten Picknick-Brote in meinem Freundeskreis ist lang. Geeignetes Kleingebäck sind zum Beispiel Hörnchen, Brötchen oder Scones. Dazu gibt es frisches Obst, Fingerfood, schmackhafte Aufstriche oder eingelegtes Gemüse. Eben alles, was sich einfach transportieren lässt und die Reise im Fahrradkorb gut übersteht.

Künftig werden dank dieses Sonderheftes von **BROT** und **SPEISEKAMMER** neue Kreationen in meinen Picknick-Rucksack wandern. Da haben unsere Autorinnen und Autoren eine Menge kreativer Ideen zusammengetragen, bei denen mir schon beim Lesen das Wasser im Mund zusammenläuft. So finden sich Rezepte für selbstgemachte Limonade, Kaffeealternativen oder Tee neben Anleitungen zur Wurstherstellung, für Chutneys, haltbare Kuchen im Glas, süße sowie herzhaft aufstriche, Dips und auch verschiedene Salate. Basis sind natürlich bekömmliche Backwaren wie Focaccia oder Brioche.

Darüber hinaus sind zahlreiche glutenfreie Rezepte im Heft zu finden. Wer auf Gluten aus gesundheitlichen Gründen verzichten muss, ist darauf angewiesen, dass beim Picknick bestimmte Regeln befolgt werden. In diesem Heft wird erklärt, worauf genau zu achten ist. Ein weiterer Grundlagenartikel handelt von der Picknick-Planung. Hier finden sich wichtige Vorüberlegungen sowie eine Checkliste, damit das gemeinsame Essen für alle Beteiligten zum unvergesslichen Vergnügen wird.

Alles in allem ist **PicknickBROT** ein Sonderheft, in dem Du zahlreiche Anregungen findest, die für ein kreatives, abwechslungsreiches und schmackhaftes Outdoor-Mahl geeignet sind. Ich wünsche Dir viel Freude beim Entdecken, Nachbacken und Ausprobieren.

Herzliche Grüße

Edda Klepp, Redakteurin

 @brotmagazin

 /BrotMagazin

 brot-magazin.de

Unsere Facebook-Gruppe:

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

Euer **BROT** an:

 redaktion@brot-magazin.de



Brot
Akademie

Für alle, die sich neu mit dem Brot- und Brötchenbacken beschäftigen, oder jene, die nach ersten Erfahrungen den nächsten Schritt gehen wollen, haben wir das perfekte Angebot. In der **BROT**Akademie findest Du Onlinekurse, die Dich in Deinen bäckereischen Fähigkeiten unterstützen und voranbringen. Neu im Angebot ist unser Brötchen-Backkurs. Schau gleich vorbei und hole dir den dauerhaften Zugang. Mit unserem Newsletter bleibst Du außerdem immer auf dem Laufenden. brot-akademie.com



12 Kräuter-Zupfbrot



14 Joghurt-Scones



15 Bärlauch-Feta-Ciabatta



16 Schinken-Käse-Hörnchen



18 Sandwichtraum



19 Knäcke-Cracker



20 Ofengemüse-Focaccia



22 Roggen-Baguettes



24 Schwäbisches Fladenbrot



25 Spinat-Käse-Pide



26 Laugen-Grissini



27 Pikante Sauerteig-Brioche



28 Teegebäck



30 Piroschki



31 Griechisches Weißbrot



32 Picknick-Brötchen



40 Gänseblümchen-Pesto



41 Kräuter-Dip



42 Steinpilz-Leberwurst



43 Presssack im Glas



44 Kürbis-Chutney



45 Zwiebel-Grapefruit-Chutney



46 Apfel-Pflaumen-Chutney



48 Orangen-Rosmarin-Curd



49 Fenchel-Linsen-Aufstrich



50 Kiwi-Sternfrucht-Konfitüre



51 Zucchini-Limetten-Konfitüre



54 Schwedische Kaffee-Limonade



56 Kefirdrink mit Blutorange



57 Wasserkfir-Limo



58 Kaffee aus Löwenzahnwurzeln



59 Kaffee aus Kichererbsen

Picknick gestalten

Picknick-Checkliste Gute Vorbereitung ist alles	Seite 34
Glutenfrei picknicken Gemeinsam sicher unterwegs	Seite 62

Verschiedenes

Editorial	Seite 3
Neuheiten & Inspiration Bücher, Blogs und Nützliches	Seite 6
BROTladen Nützliche Produkte fürs heimische Backen	Seite 52
Glossar	Seite 79
Impressum	Seite 82



60 Apfelschalentee



68 Kräuter-Knoblauchweckerl



69 Pestoschnecken



70 Pizzastangen



71 Kichererbsen-Wraps



72 Käsekuchen mit Äpfeln im Glas



73 Zitronen-Thymian-Kuchen im Glas



74 Rote-Bete-Apfel-Salat



75 Scharfer Gurkensalat



76 Mixed Pickles



77 Kürbis-Pickles



78 Erdbeer-Balsamico-Pickles

- Brot & Kleingebäck
- Dips & Aufstriche
- Getränke
- Glutenfrei

- Kuchen im Glas
- Salate
- Pickles

Wie dieses Heft funktioniert

Vorab

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

Philosophie

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

Temperaturen

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

Wasser

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

Zeitangaben

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

Sauerteig

Gerade Sauerteig ist eine große Variable, da jedes Anstellgut – abhängig von Häufigkeit und Art der Auffrischung – unterschiedlich schnell arbeitet. Daher sind hier immer Zeitfenster angegeben. Der Teig entscheidet, wann er reif ist, nicht die Uhr. Bei festeren Vorteigen erkennt man die Reife daran, dass der Teig sich in etwa verdoppelt hat und sich leicht nach oben wölbt. Bei flüssigeren Vorteigen geht man am besten mit einem Löffel an der Oberfläche entlang. Ist der Teig sehr blasig, ist er reif. Eine andere Variante ist es, mit der Schüssel auf einen Untergrund zu klopfen. Fällt der Teig leicht zusammen, hat er die volle Reife erreicht und muss verarbeitet werden. Grundsätzlich gilt aber: Auch mit leichter Unter- oder Übergär 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 79 findet Ihr daher ein Glossar, in dem alle wichtigen Fachbegriffe kurz erklärt werden. Für den tieferen Einstieg ins Back-Vokabular empfehlen wir die Website www.baeckerlatein.de

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

@brotmagazin

brot-magazin.de

/BrotMagazin

facebook.com/groups/brotforum

BROtRezept-Suche: www.brot-magazin.de/rezepte

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

Neuheiten T und Inspiration

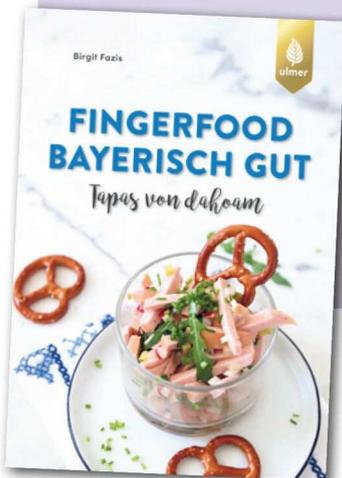


Ohne Zuckerzusatz und zu 100 Prozent aus natürlichen Bio-Zutaten sind die Crunchy Donuts von Heimatgut, so der Hersteller. Er verspricht pflanzlichen, veganen Knabberspaß ohne künstliche Zutaten mit Erdbeer-Rote-Bete-Geschmack. Die 20-Gramm-Tüte kostet 1,99 Euro.

heimatgut.com

Finger Food liegt praktisch in der Hand und ist gut zu transportieren. Passende Rezepte finden sich rund um den Globus, aber auch in nächster Nähe. Das beweist das Buch „Fingerfood – bayerisch gut“ von Birgit Fazis, das der Verlag Eugen Ulmer im Sortiment führt. Die Autorin zeigt, wie man aus klassisch-bayerischen Rezepten moderne Tapas zaubert. Mehr als 50 Rezepte wie etwa Mini-Fleischpflanzerl, Bratapfelmarmelade oder Breznknödel-Tapas sind im Buch enthalten.

ulmer.de



Fingerfood – bayerisch gut Tapas von dahoam
Verlag Eugen Ulmer
128 Seiten
ISBN:
978-3-8186-1381-5
14,95 Euro



cilio.de

Der neue Picknick-Korb Ancona von Cilio ist auf vier Personen ausgelegt. Er enthält ein Set aus je vier Tellern, Messern, Löffeln, Gabeln sowie Gläsern und kann dank Kiefernholzdeckel auch als Abstelltisch verwendet werden. Der Korb ist aus hellbrauner Weide geflochten und mit einem Kühlfach ausgestattet. Die Maße betragen 46 x 32 x 27 Zentimeter. Der Preis liegt bei 149,- Euro.



Der neue Hafer-Alge-Drink von Alnatura stellt eine vegane und laktosefreie Milchalternative in Bio-Qualität dar. Nach Herstellerangaben wird Hafer von deutschen Bioland-Höfen mit einer kalziumhaltigen Alge aus ökologischer Wildsammlung gepaart. Der Drink enthält von Natur aus Zucker, unter anderem aus der Haferfermentation, und ist daher nicht zusätzlich gesüßt. Den 1-Liter-Karton gibt es für 1,49 Euro.

alnatura.de

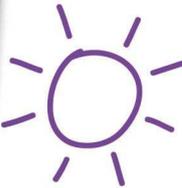


 jotex.de

Eine stabile Kanne fürs Picknick verspricht Jotex. Sie besteht aus PLA, einem Kunststoff aus Naturmaterialien, und ist frei von Melamin, Formaldehyd sowie BPA. Die Kanne ist 21 Zentimeter hoch, hat einen Durchmesser von 12,7 Zentimetern und ist auf Griffhöhe 18,2 Zentimeter breit. Die Füllmenge des bis -20°C gefrierfesten Produktes liegt bei 2 Litern. Die Kanne ist nicht für die Spülmaschine oder Mikrowelle geeignet. Der Preis: 19,49 Euro.

Das Blog Picknick-Tipps ist vielleicht die zentrale Anlaufstelle, wenn es um das Thema Picknicken geht. Ganz egal, ob die Geschichte des Picknicks sowie die richtige Ausstattung oder Ausflugsplanung mit der richtigen Wetter-App – gute Vorbereitung ist beim Ausflug mit der Familie oder Freundinnen und Freunden das A und O. Da kann es nicht schaden, sich den ein oder anderen Tipp online abzuholen. Zum Beispiel, wie man lästige Insekten vom Picknick fernhält oder wo man die perfekte Decke bekommt.

 picknick-tipps.de



Die Metaxasauce gehört zu den Klassikern der griechischen Küche. Pana+Laza bietet nun eine handgemachte vegane sowie glutenfreie Metaxasauce aus dem 240-Gramm-Glas an. Cremig, mediterran und würzig soll die Mischung aus Creme Fraiche, Champignons, Zwiebeln und Co. sein. Das Glas ist für 4,90 Euro zu haben.

 panalaza.de



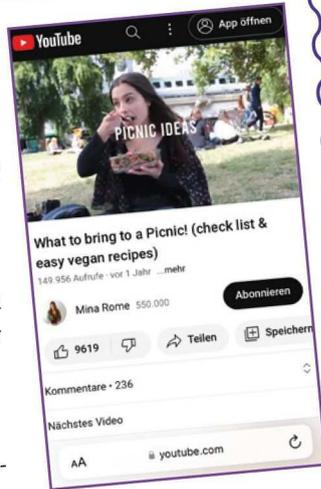
Picknick und Reisen sind eine tolle Kombi, für manche vielleicht sogar untrennbar. Dass man für ein schönes Fleckchen für den Outdoorsnack gar nicht um die halbe Welt fliegen muss, zeigt beispielsweise das Weinheimat-Blog. Unter dem Hashtag Ausflugsstipp werden dort die schönsten Picknick-Orte Baden-Württembergs vorgestellt. Wer eine gute Aussicht bevorzugt, kommt hier ebenso zum Zug wie Menschen mit einer Vorliebe für den Platz am Wasser. Vielleicht inspirieren Tipps wie der Kappelberg in Fellbach oder der Max-Eyth-See in Stuttgart ja auch dazu, in der eigenen Region fündig zu werden. Das ist das Wunderbare am Picknick. Es geht eigentlich überall.

 blog.weinheimat-wuerttemberg.de





What to bring to a picnic? Also in etwa: Was muss ich bei einem Picknick dabei haben? Dieser Frage stellt sich Mina Rome in einem der Videos auf ihrem YouTube-Kanal. Auf dem befasst sie sich hauptsächlich mit einfachen, pflanzenbasierten Mahlzeiten. Für die Picknick-Saison stellt sie neben passenden Rezepten wie Chai-Passionsfrucht-Eistee oder Tomate-Tofu-Spießen außerdem eine Checkliste für den Ausflug vor. Neben Essen und Getränken empfiehlt sie beispielsweise Gesellschaftsspiele oder einen Lautsprecher sowie die passende Playlist.



[@Mina_Rome](#)



[@MoinLiz/videos](#)

Auf dem YouTube-Kanal Moin Liz werden DIY (Do It Yourself), Nähen sowie Upcycling großgeschrieben. So zeigt die gelernte Maßschneiderin Liz etwa, wie man Servietten zu Weihnachten in Tannenbaum- und Schleifenoform faltet oder wie aus einer alten Hose ein nagelneues Top wird. In einem Video stellt sie fünf Zero-Waste-Picknick-Tipps vor. Mit ihren DIY-Ideen steht einem entspannten Picknick mit netter Begleitung nichts mehr im Weg.

Neu bei Küchenprofi ist die Trommelreibe Robusto. Sie besteht aus beschichtetem Aluminiumguss und ist im Set mit drei Reibtrommeln aus rostfreiem Stahl sowie einem Stößel zum Nachdrücken erhältlich. Die 25,5 Zentimeter hohe Reibe verfügt außerdem über einen hohen Fuß, damit Auffangschalen mit bis zu 11 Zentimetern Höhe darunter passen. Der Saugfuß hat einen Durchmesser von 12 Zentimetern. Per Klemme lässt sich die Reibe überdies an Arbeitsflächen mit einer Dicke von bis zu 4,5 Zentimetern befestigen. Der Preis beträgt 119,- Euro.

kuechenprofi.de



picknickuntermapfelbaum.com

Die gebürtige Berlinerin Nicole Engelhardt widmet ihre Freizeit gern Selbstgemachtem. Dazu zählt neben Speisen aus heimischen Zutaten etwa das Nähen. Ihre Erfahrungen teilt sie auf ihrem Blog Picknick unter'm Apfelbaum. Dort finden sich neben einem Stockbrot- sowie verschiedenen Käsekuchenrezepten beispielsweise fünf ausgewählte Rezepte extra fürs Picknick.



„Heimat-Marmeladen“ lautet der Titel eines neuen Buches aus dem Christian Verlag. Darin präsentiert Autor und Fernsehkoch des Hessischen Rundfunks, Andreas Buhl, 150 Marmeladen-Rezepte, bei denen nur regionale Zutaten wie Obst, Gemüse, Blumen sowie Kräuter zur Verwendung kommen. So lernen Neulinge, die ihre Vorratskammern sinnvoll bestücken und sich an hausgemachter Marmelade versuchen möchten, wie man etwa einen Erdbeer-Rosenblüten-Aufstrich oder ein Kirsch-Espresso-Gelee herstellt.

verlagshaus24.de/heimat-marmeladen



Heimat-Marmeladen – 150 verführerische Rezepte mit heimischem Obst, Gemüse, Blüten und Kräutern
 Christian Verlag
 192 Seiten
 ISBN: 978-3-95961-800-7
 29,99 Euro

Neu bei der schleswig-holsteinischen Manufaktur Zauber der Gewürze ist der geröstete Knoblauch aus der Dose. Dieser soll mit einem

milden Aroma und besonderen Duft überzeugen und sich besonders als Topping oder Bestandteil einer Marinade eignen. 75 Gramm sind zum Preis von 6,90 Euro erhältlich.



zauberdergewuerze.de



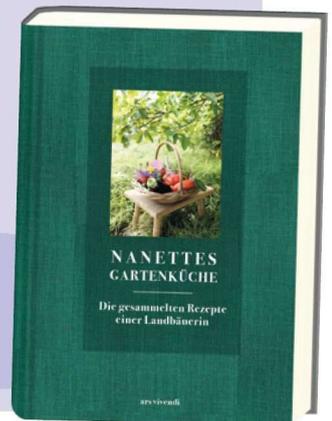
Nicht nur Grillgut, sondern auch Brote lassen sich gut mit Grillsoßen verfeinern. Die Thüringer Bio-Manufaktur J.Kinski hat vier davon zur Auswahl. Während der Hersteller mit der Red-Sriracha-Honig-Soße eine sanfte Schärfe verspricht, soll die Bio-Chili-Crunch-Variante sich gut als Pesto eignen. Vervollständigt wird das Quartett durch die Soßen Bio-Mustard sowie Bio-Umami-Salz. Die Rezepturen wurden von J.Kinski selbst entwickelt. Der Preis für die Box mit allen vier Soßen beträgt 29,99 Euro. Der Glasinhalt liegt je nach Soße zwischen 150 und 250 Gramm.

j-kinski.de

Das Buch „Nanettes Gartenküche“ dreht sich rund um Rezepte, die saisonales Obst und Gemüse enthalten. Nur die frischesten Zutaten soll die Landbäuerin Nanette Herz (1927-2018) in ihrer traditionellen Hausmacherküche verwertet haben. Von Bohnen über Salate bis hin zu Stachelbeeren oder Gurken – in ihrem Garten pflegte sie viele Pflanzen. Die ersten vier Kapitel des Einzelbandes widmen sich den Jahreszeiten. Hier finden sich Rezepte wie Rhabarber mit Himbeeren und Vanillequark für den Frühling, Tomatensalat für den Sommer oder Walnussplätzchen für die kalte Jahreszeit. Besonders interessant ist das fünfte Kapitel. „Aus der Vorratskammer“ heißt es – und darin werden nicht nur Einmacherezepte präsentiert, sondern Tipps gegeben, wie man diverse Gemüse- und Obstsorten haltbar macht.

arsvivendi.com

Nanettes Gartenküche – Die gesammelten Rezepte einer Landbäuerin
 ars vivendi
 217 Seiten
 ISBN: 978-3-7472-0474-0
 28,- Euro



Lena Merz nutzt ihren Instagram-Kanal insbesondere dazu, ihr Meal-Prep-Blog zu promoten. Meal Prep bedeutet nichts anderes als Vorkochen und ist aktuell ein Trend in der Foodbranche. Die Bloggerin hat sich der Vorbereitung gesunder Speisen verschrieben und hält ihre Followerinnen sowie Follower auf ihrem Kanal auf dem Laufenden. Neue Rezepte teastert sie anschaulich mit sympathisch-authentischen Texten an und liefert auch Inspiration für den nächsten Picknick-Ausflug.



 @lena.merz_meal.prep



Die neue Knoblauchpresse Imprensa von Gefu soll laut Herstellerangaben durch ein innovatives Lochmuster sowie eine spezielle Hebeltechnik überzeugen. Sie besteht aus Edelstahl und misst 17,5 x 3,5 x 5,5 Zentimeter. Das Sieb des spülmaschinengeeigneten Gerätes lässt sich für die Reinigung ausklappen. Der Preis beträgt 27,95 Euro.

 gefu.com



 alles-rund-ums-hobby.de

In mehreren Farbkombinationen verfügbar ist das neue Peugeot-Tahiti-Duo aus Salz- und Pfeffermühle. Die 15-Zentimeter-Küchengeräte bestehen laut Hersteller aus Holz aus französischen Wäldern und sind beispielsweise in kaffee-, nougat-, pfirsich- sowie korallenfarben erhältlich. Auf das Mahlwerk gibt es 25 Jahre, auf die Mühle fünf Jahre Garantie. Die Mahlgradeinstellung erfolgt über die Kopfschraube. Je fester diese gezogen wird, desto feiner wird das Mahlgut. Der Preis: 67,90 Euro je Duo.

 de.peugeot-saveurs.com





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



IM HEFT
Mehr als
30 Rezepte
kreativ &
gelingssicher

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

Vorteig

- ▶ 100 g Wasser (kalt)
- ▶ 100 g Hartweizengrieß (alternativ Hartweizenmehl)
- ▶ 0,5 g Frischhefe

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 12-14 Stunden gehen lassen.

Tip

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

Kochstück

- ▶ 100 g Wasser (kalt)
- ▶ 20 g Dinkelmehl 630
- ▶ 10 g Salz

Die Zutaten unter ständigem Rühren aufkochen und unter Rühren weiter köcheln lassen, bis die Masse eine puddingartige Konsistenz annimmt, dann zugedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten abkühlen lassen und bis zur weiteren Verwendung bis zu 48 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Füllung

- ▶ 30 g Olivenöl
- ▶ 20 g Petersilie (frisch, gewaschen, ohne Stiel)
- ▶ 15 g Schnittlauch (frisch, gewaschen, grob geschnitten)
- ▶ 3 g Salz

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt 10-14 Stunden zum Durchziehen in den Kühlschrank stellen.

Hauptteig

- ▶ Vorteig
 - ▶ Kochstück
 - ▶ 120 g Wasser (kalt)
 - ▶ 380 g Dinkelmehl 630
 - ▶ 5 g Frischhefe
- Spätere Zugabe
- ▶ Füllung

Topping

- ▶ 7 g Sesamsaat



Kräuter-Zupfbrot

Typisch für Zupfbrot sind die einzelnen Teigstücke, die nebeneinander geschichtet in einer Kastenform gebacken werden. So kann man sie bequem mit den Händen auseinander zupfen, was dem Brot seinen Namen verleiht. Teig und Füllung lassen sich gut vorbereiten. Das Gebäck ist schmackhaft und es braucht nicht viele Zutaten. Die Füllung wird aus nur vier Komponenten hergestellt. Der Vorteig mit Hartweizengrieß gibt dem Gebäck einen leicht mediterranen Touch, das Kochstück sorgt dafür, dass es schön saftig bleibt.



1

Den Teig zu einem Rechteck ausrollen und in kleine Rechtecke schneiden



2

Die geschnittene Teigplatte mit der Füllung bestreichen



3

Die Teigplättchen hochkant nebeneinander in die Form geben und mit der restlichen Füllung toppen

▶ Alle Zutaten – außer der Füllung – auf langsamer Stufe 6 Minuten mischen, dann 3 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 120 Minuten gehen lassen, dabei nach 45 Minuten einmal dehnen und falten.

▶ Eine Kastenform (zirka 30 cm) mit Olivenöl auspinseln.

▶ Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, rundwirken und zu einem Rechteck von zirka 30 × 42 cm ausrollen.

▶ Die Teigplatte in 36 kleine Rechtecke von etwa 5 × 7 cm schneiden (Bild 1).

▶ Alle Teiglinge mit der Füllung bestreichen (Bild 2), dabei einen kleinen Teil der Füllung (zirka 5-10 g) zurückbehalten.

▶ Die kleinen Rechtecke hochkant nebeneinander in die Form geben und mit der restlichen Füllung toppen (Bild 3), dann mit Sesamsaat bestreuen. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten gehen lassen.

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

▶ Die Kastenform mit dem Teig in den Ofen geben und 35 Minuten backen. 🍴

Rezept & Bilder: Nadja Alessi

📷 @little_kitchen_and_more

🌐 little-kitchen-and-more.com

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Dinkel, Hartweizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	fest
Zeit gesamt:	17-53 Stunden
Zeit am Backtag:	4-4,5 Stunden
Backzeit:	35 Minuten
Starttemperatur:	180°C
Backtemperatur:	180°C
Schwaden:	nein

Zeitraster

▶ 20.00 Uhr	Nächster Tag ▶ 9.00 Uhr	▶ 11.15 Uhr	▶ 12.00 Uhr	▶ 12.30	▶ 13.05 Uhr
Vorteig ansetzen Kochstück & Füllung herstellen	Hauptteig ansetzen	Brot formen	Ofen vorheizen	Backen	Brot fertig

Teig-Zutaten*

- ▶ 330 g Dinkelmehl 630
 - ▶ 100 g brauner Zucker
 - ▶ 90 g Butter (kalt, in Stückchen)
 - ▶ 6 g Backpulver
 - ▶ 1 Prise Salz
- Spätere Zugabe
- ▶ 2 Eier (Größe M)
 - ▶ 80 g Joghurt

Topping

- ▶ 30 g Vollmilch (kalt)
- ▶ 5 g Ahornsirup

*Ergibt 12 Stück

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆☆
Getreide:	Dinkel
Triebmittel:	Backpulver
Teigkonsistenz:	weich, klebrig
Zeit gesamt:	1 Stunde
Zeit am Backtag:	1 Stunde
Backzeit:	20 Minuten
Starttemperatur:	190°C
Backtemperatur:	190°C
Schwaden:	nein

Joghurt-Scones

Die luftigen Gebäcke dürfen bei keiner Tea-Time fehlen, auch nicht beim fröhlichen Beisammensein im Freien. Außen sind die Scones golden-knusprig, im Inneren herrlich buttrig-mürbe und dabei noch wunderbar aromatisch. Fast sehen sie wie kleine süße Brötchen aus, nur dass ihre Krume wesentlich dichter ist und der Teig auch spontan schnell zubereitet werden kann.

▶ Rechtzeitig den Backofen auf 190°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

▶ Alle Zutaten – außer Eier und Joghurt – von Hand zu einem gleichmäßigen Teig mischen.

▶ Eier und Joghurt verquirlen, zum Teig geben und alles von Hand zu einer geschmeidigen Masse kneten.

▶ Den Teig auf eine gut bemehlte Arbeitsfläche geben und etwa 2-3 cm dick ausrollen.

▶ Mit einem runden Ausstecher (Durchmesser 6 cm, alternativ ein Wasserglas) 12 Teiglinge ausstechen und diese auf ein mit einer Dauerbackmatte (alternativ Backpapier) ausgelegtes Backblech legen.

▶ Für das Topping Milch und Ahornsirup mischen und die Teiglinge damit bepinseln.

▶ Die Teiglinge in den Ofen geben und 20-25 Minuten backen. ■

Rezept & Bild:
Isabella Wenzel

 @lebkuhennest

 /lebkuhennest.de

 lebkuhennest.de

Tipps

Damit die Scones ihre schöne Form behalten, können sie vor dem Backen noch einmal für eine halbe Stunde kalt gestellt werden. Am besten schmecken sie noch lauwarm mit frischer Marmelade.

Tipp
Wer keinen Bärlauch zur Hand hat, kann stattdessen Spinatblätter verwenden und etwas Knoblauch in den Feta mischen.



Bärlauch-Feta-Ciabatta

Ciabatta mit Bärlauch und Feta – eine perfekte Kombination für den Frühling. Wer Augen und Nase offen hält, kann die aromatischen Pflanzen ab April in Wäldern und Gärten entdecken. Das Kraut lässt sich in der Küche auf vielfältige Weise verwenden und entfaltet hier gepaart mit Sauerteig eine besonders würzige Note. Die Kombination aus Bärlauch und Feta in saftigem Ciabatta-Teig ergibt einen wunderbaren Geschmack. Ein einfaches, aber leckeres Brot.

- ▶ Alle Zutaten auf langsamer Stufe 10 Minuten kneten. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 120 Minuten gehen lassen, dabei nach 30 und 90 Minuten jeweils einmal dehnen und falten.
- ▶ Den Teig in eine gefettete Schüssel geben und zugedeckt für zirka 24 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- ▶ Für die Füllung den Bärlauch zerkleinern, dann Feta hinzugeben und alles im Mixer gut vermischen. Zugedeckt bis zur weiteren Verwendung in den Kühlschrank stellen.
- ▶ Den Teig behutsam dehnen und falten, dabei die Füllung vorsichtig einarbeiten, indem sie zwischen die Falten gestrichen wird. Den Teig zugedeckt für weitere zirka 24 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- ▶ Den Teig vorsichtig auf eine bemehlte Arbeitsfläche stürzen und von den Seiten jeweils in die Mitte falten, sodass eine längliche Form entsteht.
- ▶ Den Teigling mit dem Schluss nach unten auf eine Dauerbackmatte (alternativ Backpapier) geben und zugedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten akklimatisieren lassen.
- ▶ Rechtzeitig den Backofen sowie einen Backstahl (alternativ Backblech) auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- ▶ Den Teigling vorsichtig mit Schluss nach unten in den Ofen geben und unter Schwaden 50 Minuten backen. ■

Teig-Zutaten

- ▶ 485 g Wasser (kalt)
- ▶ 575 g Weizenmehl 550
- ▶ 25 g Hartweizenmehl (alternativ Hartweizengrieß)
- ▶ 80 g Anstellgut
- ▶ 15 g Olivenöl
- ▶ 13 g Salz
- ▶ 8 g Backmalz (inaktiv, alternativ Honig)

Für die Füllung

- ▶ 100 g Feta (alternativ veganer Feta)
- ▶ 30 g Bärlauch (frisch, alternativ Spinat und 1-2 Knoblauchzehen)

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	52 Stunden
Zeit am Backtag:	1,5 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	230°C
Schwaden:	beim Einschließen

Zeitraster

▶ 8.00 Uhr	▶ 10.30 Uhr	Nächster Tag ▶ 10.00 Uhr	▶ 10.30 Uhr	▶ 10.45 Uhr	Übernächster Tag ▶ 10.00 Uhr	▶ 10.10 Uhr	▶ 10.40 Uhr	▶ 11.30 Uhr
Hauptteig ansetzen	Teig in den Kühlschrank stellen	Füllung herstellen	Füllung einarbeiten	Teig in den Kühlschrank stellen	Brot formen	Ofen vorheizen	Backen	Brot fertig

Vorteig (Poolish)

- ▶ 120 g Wasser (kalt)
- ▶ 120 g Weizenmehl 550
- ▶ 0,2 g Frischhefe

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 12-14 Stunden gehen lassen.

Hauptteig*

- ▶ Vorteig
- ▶ 160 g Vollmilch (kalt)
- ▶ 380 g Weizenmehl 550
- ▶ 1 Ei (Größe M)
- ▶ 30 g Butter (kalt, in kleinen Stücken)
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 4 g Frischhefe

Für die Füllung

- ▶ 120 g Schinken (in Scheiben)
- ▶ 80 g Gouda (gerieben, alternativ Mozzarella)

Topping

- ▶ 60 g Gouda (gerieben, alternativ Mozzarella)
- ▶ 1 Ei (Größe M)

*Ergibt 16 Stück

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	fest
Zeit gesamt:	17,5-20 Stunden
Zeit am Backtag:	5,5-6 Stunden
Backzeit:	25 Minuten
Starttemperatur:	180°C
Backtemperatur:	180°C
Schwaden:	nein

Rezept & Bilder: Nadja Alessi

 @little_kitchen_and_more

 little-kitchen-and-more.com



Ein wenig dürfen die leckeren Hörnchen noch abkühlen, bevor es gleich zum Picknick geht. Die Herstellung ist bewusst einfach gehalten und zum Belegen kann man im Grunde nehmen, was man gerade zur Hand hat. So lassen sich die handlichen Kleingebäcke wunderbar variabel gestalten. Ein Vorteig sorgt zusätzlich für Aroma. Groß und klein greifen da gerne zu.



1
Die Teigplatten jeweils in 8 Stücke schneiden



2
Jedes Teigstück an der breiten Seite mit Schinken belegen



3
Im nächsten Schritt Käse auf den Schinken streuen

▶ Alle Zutaten auf langsamer Stufe 4 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 4 Minuten kneten. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 3,5 Stunden gehen lassen.

▶ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in 2 Portionen à zirka 430 g teilen, die Teiglinge rundwirken und etwa 10 Minuten entspannen lassen.

▶ Unterdessen den Schinken in 16 etwa gleich große Stücke teilen.

▶ Die beiden Teigballen jeweils zu einer runden Teigplatte mit einem Durchmesser von zirka 25 cm ausrollen.

▶ Die Teigplatten jeweils wie bei einer Torte in 8 Stücke schneiden (Bild 1).

▶ Jedes Teigstück an der breiten Seite mit einem Schinkenstück belegen (Bild 2) und etwas Käse darauf streuen (Bild 3).

▶ Die belegten Teiglinge von der breiten Seite aus zu einem Hörnchen aufrollen (Bild 4), auf ein mit einer Dauerbackfolie (alternativ Backpapier) ausgelegtes Backblech legen und zugedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten gehen lassen.

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

▶ Für das Topping das Ei verquirlen und die Teiglinge zweifach damit bestreichen, dann jeweils etwas Käse auf sie streuen (Bild 5).

▶ Die Teiglinge in den Ofen geben und 25 Minuten backen. 🍴



4
Jeden Teigling zu einem Hörnchen aufrollen



5
Die Hörnchen mit Eistreiche und Käse toppen

Zeitraster

▶ 20.00 Uhr	Nächster Tag ▶ 8.30 Uhr	▶ 12.15 Uhr	▶ 13.15 Uhr	▶ 13.45 Uhr	▶ 14.10 Uhr
Vorteig ansetzen	Hauptteig ansetzen	Hörnchen formen	Ofen vorheizen	Backen	Hörnchen fertig

Dieses Rezept gelingt
mit dem Thermomix



Kochstück

- ▶ 150 g Haferdrink (kalt, alternativ Sojadrink)
- ▶ 30 g Gelbweizenmehl 550 (alternativ Weizenmehl 550)

Die Zutaten unter ständigem Rühren aufkochen und unter Rühren weiter köcheln lassen, bis die Masse eine puddingartige Konsistenz annimmt, dann zugedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten abkühlen lassen.

Hauptteig

- ▶ Kochstück
- ▶ 200 g Haferdrink (kalt, alternativ Sojadrink)
- ▶ 500 g Gelbweizenmehl 550 (alternativ Weizenmehl 550)
- ▶ 50 g Veganer Butterersatz (alternativ Margarine)
- ▶ 10 g Frischhefe
- ▶ 10 g Zucker
- ▶ 10 g Salz

Topping

- ▶ 30 g Haferdrink (kalt, alternativ Sojadrink)



Sandwichtraum

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Gelbweizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	fest, bindig
Zeit gesamt:	9-13 Stunden
Zeit am Backtag:	1 Stunde
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	kalt
Backtemperatur:	200°C
Schwaden:	nein

Rezept & Bild: Bärbel Adelhelm

HAFERDRINK SELBST MACHEN

- ▶ 650 g Wasser (kalt)
- ▶ 70 g Haferflocken (grob)
- ▶ 1-2 Datteln (entkernt)

Alle Zutaten in den Mixtopf geben und 1 Minute auf Stufe 10 pürieren.

Die Masse durch ein feines Sieb (alternativ Geschirrhandtuch) drücken und die Flüssigkeit abfangen. Die festen Bestandteile als Quellstück zum Brotbacken verwenden oder entsorgen.

Ob getoastet, in Scheiben auf dem Grill oder als vorbereitete Stulle – das Kastenweißbrot ist ein Tausendsassa. Der Krume verleiht Gelbweizen nicht nur ihre charakteristische Farbe, sondern auch ein harmonisch-nussiges Aroma. Obgleich nur wenig Zucker im Teig verwendet wird, schmeckt das Gebäck außerdem angenehm süßlich. Das ist dem selbst gemachten Haferdrink zu verdanken, der mit Datteln verfeinert wird.

▶ Alle Zutaten in den Mixtopf geben und 5 Minuten auf Knetstufe kneten, dann zugedeckt bei Raumtemperatur 45-60 Minuten gehen lassen.

▶ Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und zu einem flachen Rechteck von zirka 30 x 40 cm ausrollen.

▶ Die kurzen Enden der Teigplatte jeweils zur Mitte hin einschlagen, anschließend den Teigling von der langen Seite aufrollen.

▶ Die Teigrolle in 3 gleich schwere Teile à zirka 260 g schneiden und diese mit den Schnittflächen nach außen nebeneinander in eine gefettete Kastenform (zirka 30 cm) setzen. Die Form zugedeckt für 6-10 Stunden in den Kühlschrank stellen.

▶ Die Teiglinge mit Haferdrink bestreichen und die Form in den kalten Backofen geben. Die Temperatur auf 200°C stellen und 40 Minuten backen, anschließend bei ausgeschaltetem Backofen in der Restwärme noch 10 Minuten stehen lassen. 🍴

Tip

Statt mit Saaten können die Cracker mit Käse bestreut werden.

Knäcke-Cracker

Rezept & Bild: Michelle Deschner

@mimipustblume

Knackiges Knäckebrötchen ist nicht nur lange haltbar, sondern mit herzhaften Dips und frischem Gemüse wie Möhre oder Paprika auch gut zum Snacken geeignet. Saaten und Flocken im Teig machen das Gebäck nahrhaft und lecker. Dinkel- und Emmermehl verleihen den Crackern außerdem nussige Noten. Die milde Säure der Lievito Madre harmonisiert mit der Süße von Hafer. So lässt es sich herrlich knuspern.

- ▶ Alle Zutaten auf langsamer Stufe 5 Minuten mischen, dann zugedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten quellen lassen.
- ▶ Den Teig auf schneller Stufe 5-6 Minuten kneten, dann zugedeckt bei Raumtemperatur 3 Stunden gehen lassen.
- ▶ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in 3 etwa gleich große Portionen à 240 g teilen.
- ▶ Jede Teigportion auf 5 mm Dicke zu einem Rechteck ausrollen und zu kleinen Vierecken von zirka 4 x 5 cm schneiden. Die Teiglinge auf ein mit einer Dauerbackmatte (alternativ Backpapier) belegtes Backblech legen und zugedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten gehen lassen.
- ▶ Rechtzeitig den Backofen auf 250°C Umluft vorheizen.
- ▶ Für das Topping das Ei mit dem Wasser verquirlen und die Teiglinge damit bestreichen, anschließend mit den Saaten bestreuen.
- ▶ Das Blech mit den Teiglingen in den Ofen geben und 8-12 Minuten backen. ■

Teig-Zutaten

- ▶ 250 g Wasser (kalt)
- ▶ 200 g Dinkelmehl 630
- ▶ 100 g Emmermehl Vollkorn (alternativ Dinkelmehl Vollkorn)
- ▶ 80 g Haferflocken
- ▶ 75 g Lievito Madre
- ▶ 20 g Chiasaat (alternativ Leinsaat)
- ▶ 8 g Salz
- ▶ 3 g Frischhefe

Topping

- ▶ 35 g Wasser (kalt)
- ▶ 1 Ei (Größe M)
- ▶ 15 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 15 g Kürbiskerne

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Dinkel, Emmer, Hafer
Triebmittel:	Lievito Madre, Hefe
Teigkonsistenz:	fest
Zeit gesamt:	5 Stunden
Zeit am Backtag:	5 Stunden
Backzeit:	8-12 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	250°C
Schwaden:	nein

Sauerteig

- ▶ 100 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 100 g Hartweizengrieß (alternativ Hartweizenmehl)
- ▶ 10 g Anstellgut

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 12-14 Stunden gehen lassen.

Rucola-Pesto

- ▶ 40 g Rucola
- ▶ 20 g Olivenöl
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 2 g Salz

Rucola waschen, den Knoblauch schälen. Beides mit den übrigen Zutaten fein mixen. Die Masse bis zur weiteren Verwendung für 2-14 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 220 g Wasser (kalt)
- ▶ 400 g Weizenmehl 550
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 10 g Olivenöl
- ▶ 6 g Frischhefe

Für die Füllung

- ▶ Rucola-Pesto
- ▶ 840 g Ofengemüse (siehe Kasten)

Topping

- ▶ 16 Schwarze Oliven
- ▶ 20 g Olivenöl
- ▶ 20 g Rote Zwiebeln (in Ringe geschnitten)



Möchte man weiches Gemüse und sollte es daher im Ofen etwas länger brauchen, so kann es noch etwas in der Resthitze verbleiben.

Rezept & Bilder: Nadja Alessi

@little_kitchen_and_more
 little-kitchen-and-more.com

Für ein gemütliches Essen unterwegs kann man so viel Leckeres mitnehmen. Wie wäre es zum Beispiel mit einer fluffigen Focaccia, die mit schmackhaftem Ofengemüse belegt ist? Sauerteig und Rucola-Pesto runden das Gebäck perfekt ab. Und das Beste: Das Ofengemüse wird direkt mit der Focaccia zusammen gebacken, was beides wunderbar aromatisch macht.

▶ Alle Zutaten für den Hauptteig 5 Minuten auf langsamer Stufe mischen, dann 3 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 120 Minuten gehen lassen. Während der Teig geht, das Ofengemüse vorbereiten (siehe Kasten).

▶ Den Teig in eine gefettete runde Auflaufform (zirka 23 cm) geben, mit Olivenöl beträufeln und mit den Fingern kleine Mulden in den Teig drücken, sodass der Teig die Form ganz ausfüllt.

▶ Mit Oliven und Zwiebelringen belegen, dann zugedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten gehen lassen.

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

▶ Die Focaccia sowie das Blech mit dem Ofengemüse in den Ofen geben – die Focaccia über das Gemüse – und 10 Minuten bei 200°C backen. Die Zwiebeln vom Blech nehmen und alles andere weitere 15 Minuten backen.

▶ Die Focaccia auf einem Kuchengitter auskühlen lassen, dann wie einen Tortenboden in der Mitte durchschneiden, mit Rucola-Pesto bestreichen und mit Gemüse belegen. 🍴

VORBEREITUNG DES OFENGEMÜSES

- ▶ 400 g Auberginen
- ▶ 300 g Zucchini
- ▶ 100 g Rote Zwiebeln
- ▶ 30 g Olivenöl
- ▶ 8 g Salz
- ▶ 5 g Italienische Kräuter

Die Auberginen mit Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Auberginen, Zucchini, Olivenöl, italienische Kräuter und 3 g Salz in eine Schüssel geben und gut vermischen.

Anfang und Ende der Auberginen abschneiden und das Gemüse in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. In ein Sieb geben und mit 5 g Salz bestreuen, gut vermischen und 30 Minuten stehen lassen.

Das Gemüse auf ein mit einer Dauerbackfolie (alternativ Backpapier) ausgelegtes Backblech geben. Die Zwiebeln ebenfalls auf das Backblech legen, sodass sie nach 10-minütigem Backen bequem vom Blech genommen werden können.

Die Zucchini waschen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.

Das Blech zeitgleich mit dem Brot in den Ofen geben.

Zeitraster

▶ 19.00 Uhr	Nächster Tag ▶ 8.00 Uhr	▶ 10.15 Uhr	▶ 11.00 Uhr	▶ 11.30 Uhr	▶ 12.00 Uhr	▶ 13.00 Uhr
Sauerteig ansetzen Rucola-Pesto herstellen	Hauptteig ansetzen Ofengemüse vorbereiten	Focaccia formen	Ofen vorheizen	Focaccia & Ofengemüse backen	Focaccia abkühlen	Focaccia füllen & fertig

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Weizen, Hartweizen

Triebmittel: Sauerteig, Hefe

Teigkonsistenz: sehr weich

Zeit gesamt: 17-19 Stunden

Zeit am Backtag: 5 Stunden

Backzeit: 25 Minuten

Starttemperatur: 200°C

Backtemperatur: 200°C

Schwaden: nein



Ofengemüse- Focaccia



*Roggen-
Baguette*

Klassisch werden Baguettes aus Weizenmehl gemacht. Diese Variante besticht nicht nur durch ihre splittige Knusprigkeit, sondern auch mit ihrem tollen Aroma. Das verleihen ihr ein hoher Roggenanteil, die lange, kalte Gare sowie die Zugabe von kräftigem Sauerteig. Am Vormittag frisch gebacken, sollten die Baguettes in keinem Proviant-Korb fehlen. Sie schmecken hervorragend zu würzigem Käse, klassischer Salami und einem Glas Rotwein oder Traubensaft. Einfach ein Genuss.

▶ Alle Zutaten auf schnellerer Stufe 5 Minuten kneten und dann schluckweise das kalte Wasser dazugeben. Dabei so lange weiter kneten, bis das Wasser komplett aufgenommen wurde.

▶ Den Teig mit feuchten Händen rundwirken, in eine geölte Teigwanne (alternativ Schüssel) geben und zugedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten gehen lassen.

▶ Den Teig mit feuchten Händen einmal dehnen und falten und weitere 30 Minuten zugedeckt bei Raumtemperatur ruhen lassen.

▶ Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und in 3 etwa gleich große Portionen à zirka 330 g teilen.

▶ Die Teiglinge ein paarmal über die Arbeitsfläche rollen, sodass eine glatte Oberfläche entsteht, dann jeweils schonend zu einem Strang von zirka 25 cm ziehen und in einem bemehlten Backleinen (alternativ Geschirrhandtuch) zugedeckt für 14-18 Stunden in den Kühlschrank geben.

▶ Die Teiglinge jeweils auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und zu einer 30-35 cm langen Baguetteform rollen, die am Ende spitz zuläuft. Mit etwas Mehl bestäuben und mit Schluss nach unten zugedeckt bei Raumtemperatur zirka 30 Minuten akklimatisieren lassen.

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

▶ Die Teiglinge jeweils dreifach zirka 3 mm tief im 45°-Winkel einschneiden, mit kräftigem Schwaden in den Ofen geben und 20 Minuten backen. Den Schwaden ablassen, die Temperatur auf 210°C reduzieren und weitere 10-15 Minuten backen. ■



Zeitraster

▶ 8.00 Uhr	▶ 18.30 Uhr	▶ 19.10 Uhr	▶ 20.20 Uhr	Nächster Tag ▶ 10.30 Uhr	▶ 10.45 Uhr	▶ 11.15 Uhr	▶ 11.50 Uhr
Sauerteig ansetzen	Fermentolyse- teig ansetzen	Hauptteig ansetzen	Teig portionieren & in den Kühlschrank geben	Baguettes formen	Ofen vorheizen	Backen	Baguettes fertig

Sauerteig

- ▶ 140 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 140 g Roggenmehl 1150
- ▶ 20 g Anstellgut

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

Fermentolyseteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 220 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 250 g Weizenmehl 550
- ▶ 170 g Roggenmehl 1150

Die Zutaten auf langsamer Stufe 2 Minuten mischen, dann zugedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten quellen lassen.

Hauptteig*

- ▶ Fermentolyseteig
 - ▶ 12 g Salz
 - ▶ 2 g Frischhefe
- Spätere Zugabe
- ▶ 50 g Wasser (kalt)



*Ergibt 3 Stück

Rezept & Bilder: Tanja Schlund

@schlundisworld

/Schlundis.Blog

schlundis.com

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Roggen, Weizen
Triebmittel:	Sauerteig, Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	27-33 Stunden
Zeit am Backtag:	1,5 Stunden
Backzeit:	30-35 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	210°C nach 20 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen, nach 20 Minuten ablassen

Tipp
Für eine vegetarische Variante kann man die Wurst zum Beispiel durch Schafkäse ersetzen.



Schwäbisches Fladenbrot

Lievito Madre

- ▶ 50 g Wasser (kalt)
- ▶ 50 g Weizenmehl 550
- ▶ 25 g Lievito Madre (alternativ 0,5 g Hefe)

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 12-14 Stunden gehen lassen.

Autolyseteig

- ▶ 350 g Wasser (kalt)
- ▶ 270 g Weizenmehl 550
- ▶ 180 g Weizenmehl Vollkorn

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

Hauptteig

- ▶ Lievito Madre
 - ▶ Autolyseteig
- Spätere Zugabe
- ▶ 20 g Olivenöl
 - ▶ 11 g Salz

Topping

- ▶ 200 g Blutwurst (in Scheiben)
- ▶ 100 g Apfel (geschält, in Ringe geschnitten)

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Lievito Madre
Teigkonsistenz:	weich
Zeit Gesamt:	37-43 Stunden
Zeit am Backtag:	2 Stunden
Backzeit:	25 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	210°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen

Was gibt es Besseres als ein luftiges und leckeres Fladenbrot, zum Beispiel nach schwäbischer Art? Umso besser, wenn man es dann auch noch ganz entspannt am Vortag eines geplanten Picknicks vorbereiten kann. Am nächsten Tag wird es nur noch belegt und man hat wohlschmeckende, saftige sowie frische Stullen im Proviantkorb. Getrieben nur mit Lievito Madre, hält das Brot zudem sehr lange frisch.

▶ Alle Zutaten – außer Öl und Salz – auf langsamer Stufe 10 Minuten mischen.

▶ Öl und Salz hinzugeben und auf langsamer Stufe 1 Minute untermischen, dann auf schnellerer Stufe 4 Minuten kneten. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 3 Stunden reifen lassen, dann für 20-24 Stunden in den Kühlschrank stellen.

▶ Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und 30 Minuten akklimatisieren lassen.

▶ Den Teig auf eine Dauerbackfolie (alternativ Backpapier) stürzen und mit nassen Fingern sanft kleine Mulden in die ovale Fladenbrotform drücken.

▶ Die Blutwurst-Scheiben und Apfelringe auf den Teig legen und ein wenig eindrücken. Den Teigling zugedeckt bei Raumtemperatur 30-45 Minuten zur Stückgare stellen.

▶ Rechtzeitig den Backofen sowie ein Backblech auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

▶ Den Teigling unter kräftigem Schwaden in den Ofen geben und 10 Minuten backen. Den Schwaden ablassen, die Temperatur auf 210°C reduzieren und weitere 15 Minuten backen. ■

Rezept & Bild: Dieter Stegmaier

@brotschmiede_dieterstegmaier

/brotschmiede_dieterstegmaier

Zeitraster

▶ 18.00 Uhr	Nächster Tag ▶ 8.00 Uhr	▶ 8.45 Uhr	▶ 12.00 Uhr	Übernächster Tag ▶ 9.00 Uhr	▶ 9.30 Uhr	▶ 9.45 Uhr	▶ 10.15 Uhr	▶ 10.40 Uhr
Lievito Madre ansetzen	Autolyseteig ansetzen	Hauptteig ansetzen	Teig in den Kühlschrank stellen	Teig aus dem Kühlschrank nehmen	Fladenbrot formen	Backofen vorheizen	Backen	Fladenbrot fertig



Tipp
1 g Frischhefe
entspricht etwa
der Größe einer
Kichererbse.

Spinat-Käse-Pide

Die Teigschiffchen sind am Picknicktag schnell gemacht und können nach Geschmack belegt werden. Nur die Teigbereitung benötigt etwas Zeit, dafür aber wird das Gebäck schön fluffig und aromatisch. In mundgerechte Streifen geschnitten, eignet sich die Pide gut als schmackhafte Beilage zu frischem Salat oder knackigem Grillgemüse. Und weil diese Variante des Fladenbrot aus der Türkei stammt, reist man gedanklich mit jedem Bissen auch gleich ans Mittelmeer oder in die belebten Straßenzüge Istanbuls.

- ▶ Die Zutaten auf langsamer Stufe 10 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 10 Minuten kneten und zugedeckt bei Raumtemperatur 90-120 Minuten gehen lassen, dabei alle 30 Minuten einmal dehnen und falten.
- ▶ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, in zwei Portionen à zirka 240 g teilen, diese rundschleifen und in einer geölten Teigwanne (alternativ in Schüsseln) zugedeckt für 24-48 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- ▶ Rechtzeitig den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- ▶ Die Teiglinge auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, jeweils zu einem Oval von zirka 30 x 22 cm ausrollen und 5 Minuten entspannen lassen.
- ▶ Jeden Teigling mit jeweils 25 g Blattspinat sowie 30 g geriebenem Gouda belegen und mit Salz, Pfeffer sowie Muskat würzen, dabei etwa 2-3 cm vom Rand freilassen.
- ▶ Das Oval zu einem Schiffchen formen (siehe Bild), dafür die Ränder über die Füllung klappen, die schmalen Enden zusammendrücken und gegebenenfalls anfeuchten, damit der Teig besser klebt.
- ▶ Die Teigländer mit Eigelb bestreichen und die Teiglinge weitere 10 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.
- ▶ Die Teiglinge unter Schwaden in den Ofen geben, die Temperatur sofort auf 200°C reduzieren und 15-20 Minuten backen. ■



Vorteig (Biga)

- ▶ 50 g Wasser (eiskalt)
- ▶ 100 g Weizenmehl Tipo 00 (alternativ Weizenmehl 550)
- ▶ 1 g Frischhefe

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 7-12 Stunden gehen lassen.

Hauptteig*

- ▶ Vorteig
 - ▶ 110 g Wasser (kalt)
 - ▶ 170 g Weizenmehl Tipo 00 (alternativ Weizenmehl 550)
 - ▶ 50 g Hartweizenmehl (alternativ Hartweizengrieß)
 - ▶ 6 g Salz
- Für die Füllung
- ▶ 60 g Gouda (gerieben)
 - ▶ 50 g Blattspinat
 - ▶ Salz
 - ▶ Pfeffer
 - ▶ Muskat

Topping

- ▶ 1 Eigelb (Größe M)

*Ergibt 2 Stück

Rezept & Bilder: Edda Klepp

@brotmagazin

/BrotMagazin

brot-magazin.de

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	☆☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest, stückig
Zeit gesamt:	34-63 Stunden
Zeit am Backtag:	1,5 Stunden
Backzeit:	15-20 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	200°C sofort
Schwaden:	beim Einschließen

Laugen-Grissini



Teig-Zutaten*

- ▶ 250 g Vollmilch (lauwarm)
- ▶ 500 g Weizenmehl 550
- ▶ 150 g Butter (weich)
- ▶ 15 g Salz
- ▶ 10 g Frischhefe
- ▶ 5 g Zucker

Topping

- ▶ 20 g Mohn
- ▶ 20 g Sesamsaat

*Ergibt 40 Stück

Schwierigkeitsgrad:	★★☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	fest, bindig
Zeit gesamt:	3 Stunden
Zeit am Backtag:	3 Stunden
Backzeit:	10 Minuten
Starttemperatur:	200°C
Backtemperatur:	200°C
Schwaden:	nein

Rezept & Bild: Bärbel Adelhelm

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.

Eine herrliche Knabberei sind Laugenstangen – fix gemacht und schon pur ausgesprochen lecker. Unterwegs eignen sie sich als schneller Snack und Energielieferant, zum Beispiel auf der Radtour zu einem geeigneten Picknick-Platz. Dort angekommen, kann man sie mit Genuss in Dips und Soßen tauchen. Oder sich die Wartezeit verkürzen, bis das Grillgut endlich fertig gegart ist.

▶ Alle Zutaten auf langsamer Stufe 5 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 7 Minuten kneten.

▶ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in 40 gleich große Portionen à zirka 20 g teilen, die Teiglinge jeweils rundschleifen und zugedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten entspannen lassen.

▶ Jeden Teigling zu einem länglichen Strang von etwa 20 cm Länge rollen und auf ein mit einer Dauerbackfolie (alternativ Backpapier) ausgelegtes Backblech geben, dann zugedeckt bei Raumtemperatur weitere 20 Minuten entspannen lassen.

▶ Das Blech mit den Teiglingen ohne Abdeckung für 60 Minuten in den Kühlschrank stellen.

▶ Rechtzeitig den Backofen auf 200°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 geben.

▶ Die Hälfte der Teiglinge in Mohn, die andere in Sesamsaat wälzen, alle in den Ofen geben und 10 Minuten backen. ■



Pikante Sauerteig-Brüoche

Süße Brüoche ist vor allem als Frühstücks- und Kaffeegebäck bekannt. Hier kommt das helle Brot in einer herzhaften Variante daher. Getrieben wird es nicht allein mit Hefe, sondern auch mit einem aromatischen Sauerteig. Dessen fein-säuerliche Note passt fantastisch zu Speck und Käse, die gleich mit eingebacken werden. So hat man eine luftig-lockere Köstlichkeit am Start, die sich wunderbar als deftige Mahlzeit oder zum Grillen eignet.

▶ Alle Zutaten – außer Butter, Speckwürfel und Bergkäse – auf langsamer Stufe 6 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 3 Minuten kneten.

▶ Die Butter zugeben und auf schnellerer Stufe 2 Minuten unterkneten.

▶ Bergkäse und Speckwürfel hinzugeben und auf langsamer Stufe 2 Minuten untermischen. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 4 Stunden gehen lassen.

▶ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, in 4 gleich große Portionen à zirka 340 g teilen und diese jeweils rundformen.

▶ Die Teiglinge jeweils zu einem Oval ausrollen, von der kurzen Seite aufrollen und nebeneinander mit Schluss nach unten in eine gefettete Kastenform (zirka 30 cm) geben, darin zugedeckt bei Raumtemperatur 120 Minuten gehen lassen.

▶ Rechtzeitig den Backofen auf 190°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

▶ Für das Topping Ei und Milch miteinander verquirlen und die Teigoberfläche damit einpinseln.

▶ Den Teig in der Kastenform mit Käse sowie Sesamsaat bestreuen, in den Ofen geben und 18 Minuten backen. ■

Sauerteig

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

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

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
 - ▶ 540 g Weizenmehl 550
 - ▶ 4 Eier (Größe M)
 - ▶ 60 g Zucker
 - ▶ 12 g Frischhefe
 - ▶ 6 g Salz
- Spätere Zugabe
- ▶ 260 g Butter
 - ▶ 100 g Speckwürfel (optional)
 - ▶ 80 g Bergkäse (zerbrösel)

Topping

- ▶ 10 g Vollmilch (kalt)
- ▶ 1 Ei (Größe M)
- ▶ 20 g Bergkäse (zerbrösel)
- ▶ 10 g Sesamsaat

Tip
Für eine
vegetarische
Variante den
Speck einfach
weglassen.

Rezept & Bild: Akademie Deutsches
Bäckerhandwerk Weinheim

 @backakademie

 /backakademie

 akademie-weinheim.de

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Weizen

Triebmittel: Sauerteig, Hefe

Teigkonsistenz: mittelfest, stückig

Zeit gesamt: 17-19 Stunden

Zeit am Backtag: 7 Stunden

Backzeit: 18 Minuten

Starttemperatur: 190°C

Backtemperatur: 190°C

Schwaden: nein

Tip

1 g Frischhefe
entspricht etwa
der Größe einer
Kichererbse.

Teegebäck



Rezept & Bild: Michelle Deschner

 @mimipustebume

Die kleinen Hefeteilchen schmecken nicht nur zur Teatime zu Hause, sondern eignen sich auch super zum Mitnehmen. Verfeinert werden sie mit dreierlei verschiedenen Füllungen. Und auch bei den Formen ist Variantenreichtum angesagt. Ob als Schnecke, gefaltetes Briefchen oder im Franzbrötchen-Style – die handliche Größe gibt allen die Möglichkeit, sich genüsslich durchzuprobieren.

▶ Alle Teig-Zutaten auf langsamer Stufe 5 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 2-5 Minuten kneten. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 120 Minuten gehen lassen.

▶ Unterdessen die Füllungen vorbereiten. Dafür zunächst Butter, braunen Zucker und Zimt gründlich mischen, dann zugedeckt bei Raumtemperatur bis zur weiteren Verwendung zur Seite stellen.

▶ Mascarpone, Ei und Vanillezucker ebenfalls gründlich mischen, dann zugedeckt bei Raumtemperatur bis zur weiteren Verwendung zur Seite stellen.

▶ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in 3 gleich große Portionen à zirka 280 g teilen und diese jeweils rundwirken.

▶ Jeden Teigling mit einem Nudelholz vorsichtig zu einem Rechteck von 20 x 16 cm ausrollen.

▶ Auf dem ersten Rechteck die Konfitüre verteilen, dabei an den Rändern jeweils 1,5 cm Platz lassen. Die Teigplatte von der langen Seite aus aufrollen und in 4 gleich dicke Scheiben schneiden. Die Schnecken mit einer Schnittfläche nach unten auf ein mit einer Dauerbackmatte (alternativ Backpapier) ausgelegtes Backblech legen.

▶ Auf dem zweiten Rechteck die Zimtbutter verteilen, dabei an den Rändern jeweils 1,5 cm Platz lassen. Die Teigplatte von der langen Seite aus aufrollen und in 4 gleich große Scheiben schneiden. Die Scheiben aufrecht hinstellen und mit dem Stiel eines Kochlöffels von oben quer eindrücken, als wolle man das Teigstück nochmals halbieren. Mit der eingedrückten Seite nach oben ebenfalls auf das Backblech legen.

▶ Das dritte Rechteck in vier gleich große Rechtecke von jeweils etwa 5 x 4 cm schneiden, auf den Rechtecken die Mascarpone-Creme verteilen, dabei an den Rändern etwas Platz lassen und jeweils mittig zwei Kirschen auf der Creme platzieren. Die Ecken der Teigplättchen zur Mitte hin über die Füllung klappen, dabei aber nicht fest andrücken. Die Teiglinge dann ebenfalls auf das Backblech setzen und alles zugedeckt bei Raumtemperatur 90-120 Minuten gehen lassen.

▶ Rechtzeitig den Backofen auf 185°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

▶ Für das Topping Ei und Milch verquirlen und die Hefeteilchen damit bestreichen, dann mit Schwaden 15-20 Minuten goldgelb backen. 🍪

Vorteig (Poolish)

- ▶ 80 g Wasser (eiskalt)
- ▶ 80 g Weizenmehl 550
- ▶ 1 g Frischhefe

Die Zutaten gründlich mischen, dann zugedeckt bei Raumtemperatur 120 Minuten gehen lassen, anschließend für 12-24 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Hauptteig*

- ▶ Vorteig
- ▶ 50 g Vollmilch (kalt)
- ▶ 400 g Weizenmehl 550
- ▶ 100 g Joghurt (3,5% Fett)
- ▶ 50 g Zucker
- ▶ 1 Ei (Größe M)
- ▶ 20 g Butter (weich)
- ▶ 10 g Rum (alternativ Vollmilch)
- ▶ 3 g Salz
- ▶ 3 g Frischhefe

Konfitüren-Füllung

- ▶ 100 g Konfitüre

Zimtbutter-Füllung

- ▶ 30 g Butter (weich)
- ▶ 15 g Brauner Zucker
- ▶ 5 g Zimt

Mascarpone-Füllung

- ▶ 150 g Mascarpone
- ▶ 1 Ei (Größe M)
- ▶ 30 g Vanillezucker
- ▶ 8 Kirschen (entsteint, optional)

Topping

- ▶ 1 Ei (Größe M)
- ▶ 20 g Vollmilch (kalt)

*Ergibt 12 Stück

Schwierigkeitsgrad:



Getreide:

Weizen

Triebmittel:

Hefe

Teigkonsistenz: fest, geschmeidig

Zeit gesamt: ca. 18,5 Stunden

Zeit am Backtag: 4,5 Stunden

Backzeit: 15-20 min

Starttemperatur: 185°C

Backtemperatur: 185°C

Schwaden: beim Einschließen

Piroschki

Teig-Zutaten*

- ▶ 250 g Vollmilch (warm)
- ▶ 500 g Weizenmehl 550
- ▶ 65 g Butter (weich)
- ▶ 1 Ei (Größe M)
- ▶ 10 g Frischhefe
- ▶ 5 g Salz
- ▶ Prise Zucker

Für die Füllung

- ▶ 350 g Porree (gewaschen, in dünne Streifen geschnitten)
- ▶ 350 g Bratwürste (roh, gepellt)
- ▶ 100 g Ungarische Salami (klein gewürfelt)
- ▶ 1 Eigelb (Größe M)
- ▶ 80 g Zwiebel (geschält, klein gewürfelt)
- ▶ 10-20 g Semmelbrösel (grob)
- ▶ Paprikapulver (ungarisch)
- ▶ Muskat (gemahlen)
- ▶ Schwarzer Pfeffer
- ▶ Salz

Topping

- ▶ 1 Ei (Größe M)
- ▶ 1 Eiweiß (Größe M)
- ▶ 20 g Sesamseed (alternativ Kümmel)

*Ergibt 9 Stück

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	fest, bindig
Zeit gesamt:	3-4 Stunden
Zeit am Backtag:	3-4 Stunden
Backzeit:	20-22 Minuten
Starttemperatur:	180°C
Backtemperatur:	180°C
Schwaden:	nein



Gefüllte Teigtaschen sind ein beliebter Imbiss in Osteuropa. Die Piroschki kommen als Hauptgericht oder Dessert auf den Tisch – je nach Füllung. Dabei schmecken sie sowohl warm als auch abgekühlt ganz hervorragend. Für das Picknick am Wochenende lassen sie sich ohne großen Aufwand bereits am Vortag vorbereiten und dann kühl stellen. Diese herzhafteste Variante wurde von der ungarischen Küche inspiriert.

▶ Die Zutaten auf langsamer Stufe 5 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 7 Minuten kneten. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 2-3 Stunden gehen lassen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat.

▶ Unterdessen die Füllung vorbereiten. Dafür Porree und Zwiebel mit etwas Fett in einer Pfanne andünsten.

▶ Wurstmasse und Salamiwürfel in eine Schüssel geben, das Porree-Zwiebel-Gemisch hinzugeben und unterrühren.

▶ Eigelb und Semmelbrösel dazugeben und untermischen, nach Geschmack würzen. Die Masse zugedeckt bis zur weiteren Verwendung in den Kühlschrank stellen.

▶ Rechtzeitig den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

▶ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und zu einem etwa 42 x 30 cm großen Rechteck ausrollen.

▶ Die Teigplatte in etwa 18 gleich große Teile von 10 x 7 cm schneiden.

▶ Auf 9 der Teiglinge jeweils 1-2 Esslöffel Füllung platzieren, dabei am Rand etwa 1 cm frei lassen.

▶ Ei und Eiweiß verquirlen und die Ränder der 9 Teiglinge damit bestreichen. Die anderen 9 Teiglinge jeweils über die Füllung legen und an den Rändern fest andrücken.

▶ Die Oberfläche der Teiglinge mit dem restlichen Ei bestreichen, mit Sesamseed bestreuen und 20-25 Minuten backen. ■



Griechisches Weißbrot

Tip

Alternativ kann aus dem Teig auch nur ein Laib geformt werden. Die Backzeit verlängert sich dann auf insgesamt 45 Minuten.

Ein aromatisches Weißbrot wie aus Griechenland, das kann schon Fernweh auslösen. Mit wenigen Handgriffen holt man sich das Urlaubsfeeling rasch nach Hause und in die Provianttasche. Ob als Beilage zum Bauernsalat, als Unterlage für herzhaften Feta-Käse, zum Dippen oder zum Grillgut – das helle Brot mit der splitternden Kruste und dem nussigen Sesamtopping ist für all das ein passender Begleiter.

- ▶ Alle Zutaten – außer Öl und Salz – auf langsamer Stufe 5 Minuten mischen.
- ▶ Öl und Salz hinzufügen, den Teig auf schnellerer Stufe 8 Minuten kneten, in eine geölte Schüssel geben und zugedeckt bei Raumtemperatur 4 Stunden gehen lassen, dabei nach 60 und 120 Minuten jeweils einmal dehnen und falten. Den Teig anschließend für 10-24 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- ▶ Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und 60 Minuten bei Raumtemperatur akklimatisieren lassen.
- ▶ Den Teig auf eine gut bemehlte Arbeitsfläche geben und in zwei gleich große Portionen à zirka 525 g teilen, beide Teiglinge langwirken und dann zu Zylindern formen.
- ▶ Die glatte Seite der Teiglinge jeweils anfeuchten, die Teiglinge in Sesamsaat wälzen und mit Schluss nach unten in einem Backleinen (alternativ bemehletes Geschirrhandtuch) bei Raumtemperatur 60 Minuten zur Stückgare stellen.
- ▶ Rechtzeitig den Backofen auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- ▶ Die Teiglinge mehrfach quer einschneiden, mit Schwaden in den Backofen geben und 10 Minuten backen. Die Temperatur auf 210°C reduzieren und weitere 25 Minuten backen. ■

Autolyseteig

- ▶ 360 g Wasser (kalt)
- ▶ 300 g Weizenmehl 550
- ▶ 200 g Hartweizenmehl (alternativ Hartweizengrieß)
- ▶ 100 g Weizenmehl Tipo 1 (alternativ Weizenmehl 550)
- ▶ 65 g Griechischer Joghurt (10% Fett)

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

Hauptteig*

- ▶ Autolyseteig
- ▶ 1 g Frischhefe
- ▶ Spätere Zugabe
- ▶ 15 g Olivenöl
- ▶ 12 g Salz

Topping

- ▶ 30-40 g Sesamsaat

*Ergibt 2 Stück

Tip

1 g Frischhefe entspricht etwa der Größe einer Kichererbse.

Rezept & Bild: Johannes C. Hoflehner

angerichtet.at

Schwierigkeitsgrad:	☆☆☆
Getreide:	Weizen, Hartweizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	fest
Zeit gesamt:	18-32 Stunden
Zeit am Backtag:	3 Stunden
Backzeit:	35 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	210°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen

Zeitraster

▶ 15.00 Uhr	▶ 16.00 Uhr	▶ 21.00 Uhr	Nächster Tag ▶ 8.00 Uhr	▶ 9.00 Uhr	▶ 9.45 Uhr	▶ 10.15 Uhr	▶ 10.50 Uhr
Autolyseteig ansetzen	Hauptteig ansetzen	Teig in den Kühlschrank stellen	Teig aus dem Kühlschrank nehmen	Brote formen	Ofen vorheizen	Backen	Brote fertig

Picknick- Brötchen

Hauptteig*

- ▶ 190 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 190 g Vollmilch (kalt)
- ▶ 450 g Weizenmehl 550
- ▶ 100 g Roggenmehl 1150
- ▶ 30 g Lievito Madre (alternativ 20 g Wasser und 10 g Weizenmehl 550)
- ▶ 22 g Sonnenblumenöl (alternativ anderes Speiseöl)
- ▶ 11 g Backmalz (inaktiv, alternativ Honig)
- ▶ 11 g Salz
- ▶ 8 g Frischhefe

*Ergibt 12 Stück

Aus nur wenigen Zutaten, mit geringer Vorbereitung und ohne Vorteig entstehen herrlich aromatische Brötchen. Dafür sorgt die lange Gare im Kühlschrank. Der Teig lässt sich sehr flexibel vorbereiten, da ihm ein paar Stunden mehr in der Kälte nicht schaden. Die benötigte Menge kann man dann zeitig backen, um sie kurz darauf noch möglichst frisch zu genießen.

▶ Alle Zutaten auf langsamer Stufe 6-8 Minuten mischen. Den Teig zuge-
deckt bei Raumtemperatur 3-4 Stunden gehen lassen, dabei nach 15 und
30 Minuten jeweils einmal dehnen sowie falten und anschließend für zirka
20-24 Stunden in den Kühlschrank stellen.





► Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in 12 gleich große Portionen à zirka 85 g teilen, diese rundschleifen und zugedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten ruhen lassen.

► Jeden Teigling zu einem länglichen Brötchen mit Längsfalte formen (siehe Bildfolge) und in einem Backleinen (alternativ bemehltes Geschirrhandtuch) mit Schluss nach unten 120-150 Minuten bei Raumtemperatur reifen lassen.

► Rechtzeitig den Backofen sowie ein Backblech auf 250°C Umluft vorheizen.

► Die Brötchen mit Schluss nach oben auf eine Dauerbackmatte (alternativ Backpapier) setzen und unter kräftigem Schwaden in den Ofen geben. Nach 10 Minuten die Temperatur auf 215°C reduzieren und weitere 12 Minuten backen. ■

Rezept & Bilder: Alexander Klutzny

@leicht_angeniced

leicht-angeniced.de

Schwierigkeitsgrad:	★★☆
Getreide:	Weizen, Roggen
Triebmittel:	Lievito Madre, Hefe
Teigkonsistenz:	fest
Zeit gesamt:	26-32 Stunden
Zeit am Backtag:	3-4 Stunden
Backzeit:	22 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	215°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschleßen

Zeitraster

► 8.00 Uhr	► 12.00 Uhr	Nächster Tag ► 8.00 Uhr	► 10.30 Uhr	► 11.00 Uhr	► 11.22 Uhr
Teig ansetzen	Teig in den Kühlschrank stellen	Brötchen formen	Ofen vorheizen	Backen	Brötchen fertig

Das perfekte Picknick planen

Gute Vorbereitung ist alles

Wer ein Picknick plant, muss nicht nur den Speiseplan festlegen, sondern auch zahlreiche andere Gegenstände im Gepäck verstauen. Zudem gilt es zu entscheiden, mit wem, wann, wo und wie das gemeinsame Essen stattfinden soll, damit es für alle Beteiligten zum unvergesslichen Erlebnis wird. Mit dieser Checkliste geht die erfolgreiche Vorplanung des Picknicks leicht von der Hand.

Text: Edda Klepp

Rund ums Picknicken ranken sich viele romantische Vorstellungen. In der Werbung sieht man auf Bildern zum Thema stets strahlende Gesichter, bestes Wetter und vor allem zahlreiche perfekt angerichtete Speisen. So sollte es im Idealfall auch sein. Niemals aber zeigt die Reklame die Planung des Vorhabens, die Zubereitung oder den

Transport der Lebensmittel, geschweige denn die Beseitigung von Müll am Picknickplatz oder die Reaktion auf Wetterumschwünge.

Damit das gemeinsame Picknick in angenehmer Gesellschaft gelingt, ist eine gute Vorbereitung essenziell. Und auch flexibel auf variable Einflüsse reagieren zu können, zum Beispiel auf kühle Temperaturen in den Abendstunden, trägt zur guten Stimmung der Beteiligten bei. Wer die folgenden Aspekte berücksichtigt, schafft die perfekte Grundlage für ein erfolgreiches Picknick, an das alle auch später noch gerne zurückdenken.

Bedürfnisse beachten

Zunächst stellt sich die Frage, wer an dem Picknick überhaupt teilnimmt. Das ist aus mehreren Gründen wichtig. Zunächst spielt es bei der generellen Gestaltung eine Rolle.



Damit das gemeinsame Essen für alle zum Erlebnis wird, sollte man vorab besondere Bedürfnisse abfragen



Kinder bevorzugen zum Beispiel anderes Essen als Erwachsene und wünschen sich Abwechslung vor Ort. Sie wollen spielen und toben können. Außerdem lassen sich aus der Zahl aller Beteiligten die benötigten Mengen ableiten.

Und auch besondere Ernährungsgewohnheiten sowie Unverträglichkeiten oder Allergien gilt es zu berücksichtigen. Die einen essen vegan, andere verzichten bewusst auf Schweinefleisch, wieder andere müssen aus gesundheitlichen Gründen Nahrungsmittel mit Gluten meiden.

Damit am Ende alle zufrieden sind, sollte der Speiseplan auf all das abgestimmt werden. Insbesondere die Glutunverträglichkeit ver-

langt darüber hinaus strikte Verhaltensregeln bei der Vorbereitung und Durchführung, um die Gesundheit der Betroffenen zu schützen. Worauf man dabei genau achten muss, ist in diesem Heft ab Seite 62 zu lesen.

Ort und Zeitpunkt festlegen

Als nächstes steht dann die Terminplanung an. Vielleicht gibt es einen besonderen Anlass und der Zeitpunkt des Picknicks ist dadurch bereits festgelegt. Dann müssen nur noch alle, die es betrifft, davon in Kenntnis gesetzt werden. Vielleicht geht es aber auch darum, ohne konkrete Veranlassung einfach mal wieder als Gruppe beisammen zu sein. In diesem Fall ist man flexibler und kann entsprechend bei schlechten Wetterverhältnissen einen Ausweichtermin vereinbaren.

Und auch der Ort ist ausschlaggebend für das weitere Vorgehen. Gibt es auf der Radtour-Strecke beispielsweise einen überdachten Rastplatz mit Tischen und Stühlen, braucht man sich um zu viel Sonne, aber auch um einen kleinen Schauer während des Essens kaum Gedanken zu machen.



Steht der Termin, kann es mit der weiteren Planung losgehen



Zahlreiche Lebensmittel rufen Allergien oder Unverträglichkeiten hervor. Rücksichtnahme ist hier oberstes Gebot

Anders sieht es beim spontanen Halt auf der grünen Wiese aus. Dann muss für das bequeme Sitzen erst gesorgt werden, indem man eine Picknickdecke oder gegebenenfalls sogar Camping-Hocker und Kissen im Gepäck verstaut. Darüber hinaus eignen sich auch andere Orte fürs gesellige Picknicken, Freizeitparks zum Beispiel. Hier gibt es in der Regel zahlreiche gastronomische Angebote, aber auch sonstige Rastgelegenheiten.

Nicht überall ist die Mitnahme von Speisen und Getränken allerdings erlaubt. Neben einem vorbereitenden Blick in die Wetter-App

Welches Equipment und was in welchen Mengen benötigt wird, legt man am besten vorher fest



Auf manchen Rastplätzen finden sich geeignete Tische und Stühle. So ist für bequemes Sitzen gesorgt

empfiehlt sich aus diesem Grund, die Vorgaben im Internet genau zu prüfen oder im Zweifel vorab beim Wunschziel anzurufen, um sich alle ungeklärten Fragen beantworten zu lassen.

Anreise zum Picknickplatz

Sind die Teilnehmenden am Picknick sowie der Termin und die Lokalität geklärt, gibt es noch einen weiteren Aspekt zu berücksichtigen, bevor es in die Detailplanung geht. Entschieden werden muss, auf welche Weise die Beteiligten den Picknickplatz erreichen. Wer mit dem Auto unterwegs ist, hat meist viel Stauraum und kann daher großzügiger planen.

Auf dem Fahrrad gibt es immerhin die Möglichkeit, im Fahrradkorb oder in Fahrradtaschen vieles unterzubringen, sodass es nicht getragen werden muss. Noch mehr Optionen hat man mit dem Lastenrad. Dort finden sogar komplette Getränkekisten Platz, die auf einem Gepäckträger oder zu Fuß im Rucksack nicht zu transportieren sind. Ganz gleich ob motorisiert oder mit Tritt in die Pedale, für jedes dieser Transportmittel muss ein Ort über entsprechende Anfahrtswege verfügen.

Ist man wandernd unterwegs, kann so manches Hindernis überwunden werden, das mit dem Auto oder Rad nur schwer oder gar nicht zu bewältigen ist. Dafür kann man meist weniger Gepäck befördern. Je nach Strecke und Transportgewicht wird sich ein rückschonender Rucksack lohnen, der ausreichend Platz für alles Nötige bietet.



Auf dem Fahrrad lässt sich Gepäck leicht transportieren. Allerdings sind nicht alle Orte gut mit dem Gefährt erreichbar



Wer im Auto unterwegs ist, verfügt über viel Stauraum

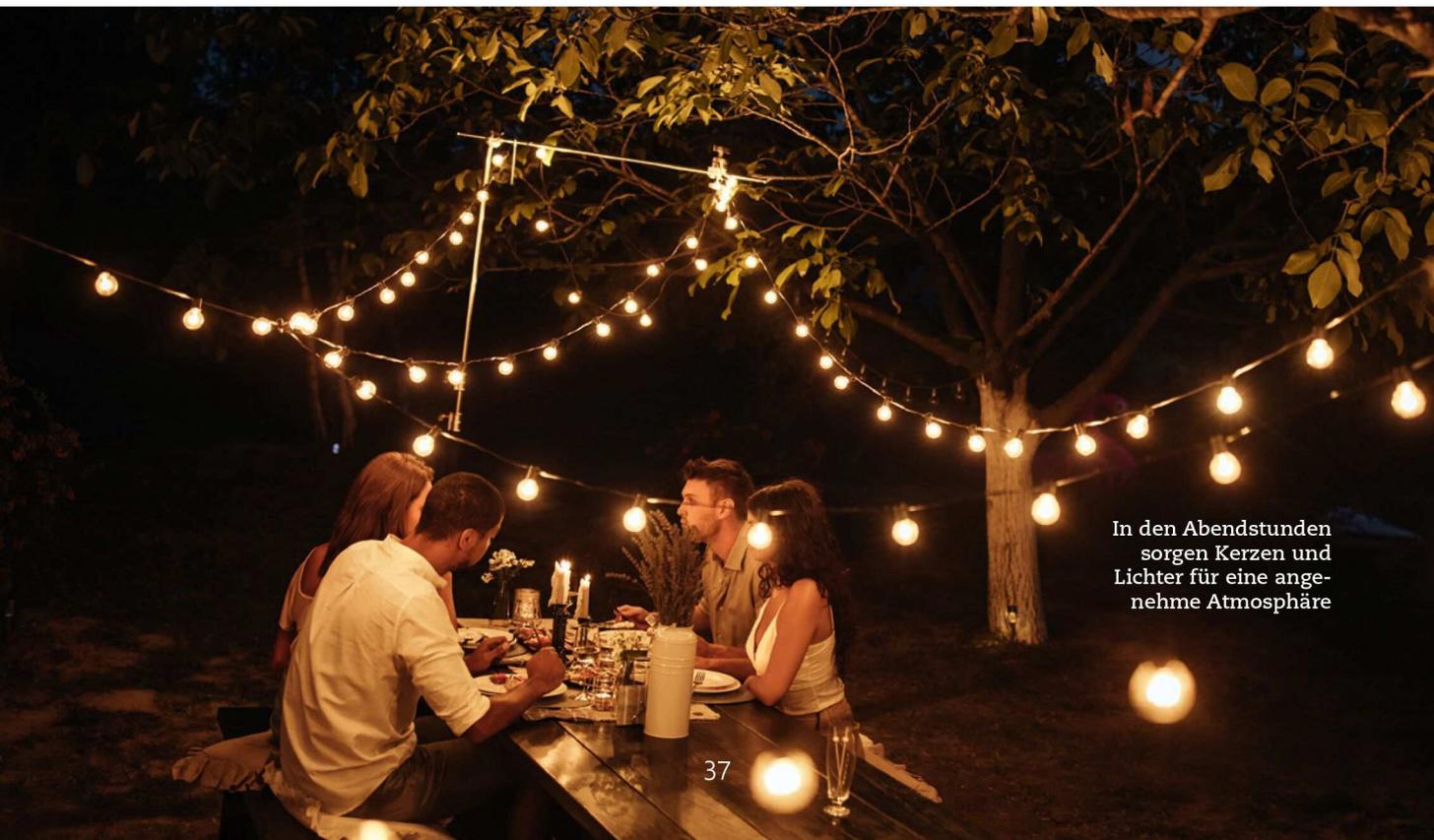
Essensplan erstellen

Sind die organisatorischen Parameter wie Teilnehmerzahl, Termin, Ort und Anreiseoptionen erst einmal geklärt, kann es endlich losgehen mit der endgültigen Essensplanung. Welche Lebensmittel und Getränke sollen mit? Und vor allem: Welche eignen sich gut für den Transport und halten unterwegs lange genug frisch? In diesem Sonderheft finden sich zahlreiche Inspirationen dafür.

Ratsam ist, zunächst sämtliche guten Ideen zu sammeln und dann gegebenenfalls eine Auswahl zu treffen. Anschließend werden dann

die benötigten Mengen festgelegt. Vor allem die Ideensammlung macht großen Spaß. Meist läuft den Beteiligten bereits bei der Planung das Wasser im Mund zusammen. Dem Essensplan folgen eine Einkaufsliste, der Einkauf selbst sowie die Zubereitung und die Verpackung der Köstlichkeiten.

All das sollte man rechtzeitig in Angriff nehmen und sich beispielsweise Rezepte



In den Abendstunden sorgen Kerzen und Lichter für eine angenehme Atmosphäre



Wer bekömmliches Brot mit langer Teigruhe zum Picknick mitbringen will, sollte rechtzeitig mit den Vorbereitungen anfangen



Bereits bei der Planung der vorgesehenen Speisen läuft den Beteiligten meist das Wasser im Mund zusammen

für Brot und Brötchen sehr genau ansehen. Wer sich spontan in wenigen Stunden trifft, wird keinen Teig mit langer Übernachtgare herstellen können. Umgekehrt erlaubt das die frühzeitige Planung wenige Tage vorher schon. Und so wandern dann, rechtzeitig vorbereitet, bekömmliche sowie aromatische Backwaren aus eigener Herstellung mit in den Picknickkorb.

Zubehör bereitlegen

Je nach Auswahl sind weitere Bedarfe an den Essensplan geknüpft. Wer ausschließlich Fingerfood und bereits belegte Sandwiches vorsieht, wird kaum Besteck benötigen und außer geeigneten Transportboxen vielleicht noch nicht einmal Geschirr mitnehmen müssen.

Ist hingegen ein üppiges Festmahl gewünscht, bei dem das frisch gebackene Brot erst vor Ort nach Lust und Laune belegt werden kann, sieht das schon anders aus. Hier braucht es neben Geschirr und Besteck vielleicht noch ein scharfes Brotmesser oder Schneidebrettchen, darüber hinaus Servietten oder eine schöne Tischdecke.

BEIM PICKNICK GRILLEN

Eine besondere Form des Picknicks ist das Grillen. Um im Freien gefahrenfrei mit offenem Feuer und glühenden Kohlen zu hantieren, braucht es neben dem Grill noch allerhand Zubehör. Außerdem ist dabei unbedingt auf die geeignete Örtlichkeit und den Brandschutz zu achten. Auf keinen Fall sollte man im Sommer in trockener Umgebung einen Brand riskieren. Und auch die sachgerechte Entsorgung der Asche ist ein wichtiges Thema, um das man sich vorab kümmern sollte. Sie muss zunächst vollständig auskühlen und gehört dann in einem Müllbeutel verpackt in den Restmüll. Alternativ kann man die Asche im eigenen Garten als Dünger verwenden. Wer dieser Vorgabe zuwider handelt, riskiert ein Bußgeld.

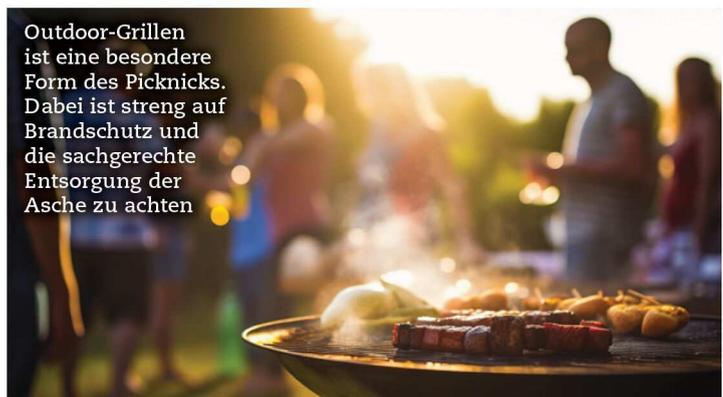
Kalte Speisen werden idealerweise in einer Kühlbox verpackt, heiße Getränke hingegen in der Thermoskanne. Die gekauften Limonaden öffnet man mit dem Flaschenöffner. Und ist die mitgebrachte Flasche Wein verkorkt, muss auch an einen Korkenzieher gedacht werden.

Für Wohlbefinden sorgen

Um das Picknick darüber hinaus für alle Beteiligten angenehm zu gestalten, sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Fürs schöne Ambiente packen manche ein paar Teelichter oder Laternen ein. Wer weiß, vielleicht erlaubt ein lauer Sommerabend das gemütliche Beisammensein ja noch bis in die späten Abendstunden. Angelockte Mücken vertreibt man am besten mit dafür geeignetem Mückenschutz. Gehen die Lichter aus, helfen eine Taschenlampe oder die Lampenfunktion am Smartphone, sich im Dunkeln zu orientieren.

Damit nach dem Essen keine Langeweile aufkommt, bringt man sich außerdem geeignete Outdoor-Spiele mit oder einen kleinen Bluetooth-Lautsprecher, aus dem dann leise, atmosphärische Musik erklingt, ohne andere Lebewesen um sich herum zu stören. Zum Schutz vor Sonne beziehungsweise Kälte gehören zudem Sonnencreme und -schirm oder auch warme Decken auf die Transportliste.

Und schließlich sollte der Picknickplatz genauso sauber hinterlassen werden, wie man ihn vorfand. Gibt es vor Ort keinerlei Entsorgungsmöglichkeiten, nimmt man seinen Müll also bei Aufbruch wieder mit. Ein oder zwei Mülltüten kosten wenig Platz und sollten auf der Packliste auf keinen Fall fehlen.



Outdoor-Grillen ist eine besondere Form des Picknicks. Dabei ist streng auf Brandschutz und die sachgerechte Entsorgung der Asche zu achten

Aufgaben verteilen

Nun steht also die komplette Liste aller benötigten Gegenstände und Nahrungsmittel fest. Bleibt noch festzulegen, wer sich um was kümmert und welche Dinge zum Picknick mitbringt. Um diesbezüglich Frust und unangenehme Überraschungen möglichst zu vermeiden, braucht es gute Absprachen und angemessene Rücksichtnahme.

Das Equipment und die Lebensmittel sollten auf alle beteiligten Personen fair verteilt werden. Nicht jeder Mensch ist allerdings gleichermaßen belastbar. Die einen tragen problemlos mehrere Kilogramm beim Wandern, andere sind körperlich eingeschränkt und daher auf leichtes Gepäck angewiesen.

Und auch bei der Vorbereitung braucht es eine gute Abstimmung. Die einen lieben es, Salate, Aufstriche und Brot selbst herzustellen. Anderen fehlen Zeit oder Muße dafür, darum kaufen sie lieber fertige Produkte ein oder kümmern sich um das Equipment.

Wird all das offen kommuniziert, wird sich schnell eine gute Arbeitsteilung finden lassen. Die Absprachen erübrigen sich selbstredend, sofern sich einzig die Gastgebenden um das Picknick kümmern wollen.

Beisammensein genießen

Alles in allem ist ein gemeinsames Picknick ein schönes Erlebnis, das mit ein wenig Vorplanung leicht zu organisieren ist. Damit für die Durchführung nichts Wesentliches vergessen wird, hilft eine Checkliste, auf der nicht nur die Speisen und Getränke stehen, sondern außerdem weiteres Equipment aufgelistet ist.

Checkliste für das perfekte Picknick

- beteiligte Personen informieren (Wer kommt mit? Wissen alle Bescheid?)
- Termin festlegen (Wann passt es allen? Wie ist die Wetterlage zu dieser Jahreszeit/an diesem Tag? Muss es ein bestimmter Termin sein oder sind die Beteiligten gegebenenfalls flexibel und spontan, je nach Wetter?)
- Ort festlegen (Zu welcher Jahreszeit findet das Picknick statt? Unter freiem Himmel oder überdacht? Sind Tische/Sitzgelegenheiten dort vorhanden oder nicht? Wie ist der Ort erreichbar? Ist Picknicken dort erlaubt? Falls ja, in welchem Rahmen?)
- Anreise planen (Fährt man gemeinsam oder jeder für sich? Geht es mit dem Auto/Fahrrad/Zug/zu Fuß zum Ziel?)
- Bedarf prüfen und Liste erstellen (Gibt es Unverträglichkeiten oder Allergien? Welche Ausstattung wird benötigt? Welche Speisen und Getränke sollen mit?)

Ausstattung festlegen

(Was braucht es und wie viel jeweils davon?)

- Korb und/oder Rucksack für den Transport
 - Picknickdecke und zusätzliche Decken
 - Geschirr (Teller, Schüsseln, Gläser, Tassen)
 - Besteck (Messer, Gabeln, Löffel, Brotmesser, scharfes Messer, Tortenheber et cetera)
 - Schneidebretter
 - Vorratsdosen beziehungsweise andere Transportbehälter für die Lebensmittel
 - Servietten
 - Handtücher und/oder Küchenrolle
 - Tischdecke
 - Flaschenöffner und/oder Korkezieher
 - Thermoskanne
 - Kühltasche mit Kühlakkus
 - Sonnencreme
 - Sonnenschirm
 - Mückenschutz-Spray
 - Müllbeutel
 - Grill und Grillzubehör
 - Taschenlampe
 - Windlicht, Laternen, Teelichter
 - Feuerzeug oder Streichhölzer
 - Badesachen
 - Outdoor-Spiele
 - Musikanlage und/oder Lautsprecher
 - gegebenenfalls wetterfeste Kleidung
- Zuständigkeiten verteilen (Wer kümmert sich um was? Wer bringt was genau mit?)
- gegebenenfalls Wetter-App prüfen und umterminieren
- Spaß haben und das leckere Picknick genießen

Mit Outdoor-Spielen ist auch nach dem Essen für Abwechslung gesorgt





Gänseblümchen-Pesto

Zutaten*

- ▶ 35 g Mandeln (geschält, grob gehackt, alternativ Mandelstifte)
- ▶ 50 g Gänseblümchen (Blüten und Stiel, frisch gepflückt)
- ▶ 130 g Olivenöl
- ▶ 30-40 g Parmesan (gerieben)
- ▶ 3-6 g Knoblauch (frisch, geschält)
- ▶ Spritzer Zitronensaft
- ▶ Salz

*Ergibt 2 Gläser à 200 ml

Gänseblümchen sehen nicht nur ansehnlich aus – sie sind auch gesund. Von April bis November blüht das Wildkraut am Wegesrand, in Parkanlagen oder im Garten. Besonders schmackhaft sind die jungen Blüten im Frühjahr. Die Verbindung eines klassischen Pestos mit dem nussigen Geschmack der Gänseblümchen ist eine leckere Variante, um Pasta zu verfeinern und ihr eine eigene Note zu geben. Knackigem Gemüse und Grillgut verleiht das Pesto einen besonderen Wildkräuter-Geschmack.

▶ Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie leicht Farbe annehmen. Danach etwa 15 Minuten abkühlen lassen.

▶ Die Gänseblümchen abwaschen und gut trocken tupfen.

▶ Gänseblümchen, Mandeln, Parmesan, Knoblauch sowie einen Spritzer Zitrone mit 130 g Olivenöl in eine Schüssel geben und pürieren.

▶ Das Pesto mit Salz abschmecken, in zuvor ausgekochte Gläser füllen, die Oberfläche mit Öl bedecken und die Gläser fest verschließen. Kühl und trocken gelagert hält sich das Pesto mehrere Monate. 🍴

Rezept & Bild: Margarete Maria Preker

 @imagina_von_rosenberg

 /Brotpassion

 brotpassion.de

Kräuter-Dip

Frische Gemüsesticks schmecken mit diesem Dip gleich zweimal so gut. Quark und Joghurt ergänzen das Picknick mit viel Protein und Mineralstoffen. Doch nicht nur dafür eignet sich der schnell gemachte Quarkaufstrich. Er passt aufs mitgebrachte Brot und auch als Beilage zu Salaten oder Gegrilltem. Je nach Geschmack können dabei die verwendeten Kräuter immer neu kombiniert werden.

- ▶ Magerquark, Joghurt und Mayonnaise cremig verrühren.
- ▶ Kräuter und Knoblauch hinzugeben und untermischen.
- ▶ Die Quarkspeise mit Salz und Pfeffer abschmecken und in zuvor ausgekochte Gläser füllen. Im Kühlschrank hält sich der Dip bis zu 3 Tage. 🍴

Rezept & Bild: Michelle Deschner
📷 @mimipustebume

Zutaten*

- ▶ 250 g Magerquark
- ▶ 150 g Naturjoghurt
- ▶ 20 g Mayonnaise
- ▶ 12-15 g frische Kräuter (fein gehackt, zum Beispiel Petersilie, Schnittlauch)
- ▶ 2 g Knoblauch (frisch, fein gehackt, optional)
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer

*Ergibt 2 Gläser à 220 ml



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

88499 Heiligkreuztal
Telefon 0 73 71/93 77-0

Steinpilz- Leberwurst

Tip

Wenn noch Platz im Einkochautomaten ist, kann man den restlichen Sud gleich mit einkochen. Er bildet eine herrliche Soßengrundlage oder ist anders vielfältig einsetzbar. Pro Kilogramm Fleischmasse rechnet man 22 g Salz und 12 g Pfeffer.

Zutaten*

- ▶ 20 g Steinpilze (getrocknet)
- ▶ 2.000 g Schweinenacken
- ▶ 2.000 g Bauchfleisch vom Schwein
- ▶ 160-240 g Karotte
- ▶ 1.000 g Schweineleber
- ▶ 240 g Zwiebel
- ▶ 3 g Knoblauch
- ▶ 110 g Salz
- ▶ 60 g Pfeffer

*Ergibt 25 Gläser à 220 ml

Rezept: Sylvia Schumacher
Bild: Rainer Schumacher

LESETIPP

Dieses Rezept stammt aus dem Buch „Einkochen leicht gemacht mit Sylvia“, das zum Preis von 49,90 Euro im **SPEISEKAMMER-Shop** erhältlich ist. Sylvia Schumacher ist seit 50 Jahren erfahrene Hobbyköchin. Ihr Steckepferd ist das Anlegen von Vorräten, das sie bereits von ihren Großeltern gelernt hat. Mit viel Liebe zum Detail und anhand von 32 Rezepten wird das Handwerk im Buch praxisnah erklärt.

 speisekammer-magazin.de/shop



Wer wissen möchte, welche Zutaten ins Brot kommen, will vielleicht auch die Wurst selbst herstellen, die oben draufkommt. Das Rezept ist dafür hervorragend als Einstieg geeignet. Die Zutaten sind leicht erhältlich. Das Resultat weniger Stunden Arbeit ist eine überzeugend schmackhafte Leberwurst im Glas. Verfeinert wird sie mit Pilzen, Zwiebeln sowie Gewürzen.

- ▶ Pilze in etwas Wasser etwa 15 Minuten köcheln lassen. Den Pilzsud abseihen und aufbewahren.
- ▶ Schweinenacken, Bauchfleisch vom Schwein und die Karotten in einen großen Topf geben und in reichlich Wasser gar kochen.
- ▶ Schweineleber am Schluss hinzugeben und nur leicht in dem Sud mitbrühen. Die Kochbrühe abseihen und aufbewahren.
- ▶ Das Fleisch und die Leber mit den Zwiebeln, dem Knoblauch und den Pilzen durch die 2-mm-Lochscheibe eines Fleischwolfs drehen. Zwiebeln und Knoblauch werden roh gewolft.
- ▶ Das Brät mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
- ▶ Noch etwas von der Kochbrühe und dem Pilzsud ins Brät geben, sodass die Masse eine Leberwurst-typische, cremige Konsistenz erhält.
- ▶ Das Brät mit einem Teelöffel schichtweise in die Gläser drücken, sodass keine Lufteinschlüsse entstehen, dabei etwa 2 cm Platz bis zum Rand lassen und die Gläser sofort fest verschließen.
- ▶ Die Gläser 120 Minuten bei 100°C einkochen. Einkocht ist die Wurst mehrere Monate, bei richtiger Lagerung (dunkel, kühl, trocken) sogar jahrelang haltbar. 🍴

Presssack im Glas

Schwartenmagen, regional auch bekannt als Presssack, Presskopf oder Sausack, besteht hauptsächlich aus Schweinefleisch. Der Name leitet sich von einem Herstellungsschritt ab, bei dem die Wurstmasse nach dem Kochen durch Pressen verdichtet wird. Häufig besteht der Schwartenmagen neben dem Fleisch auch aus Schweineblut, -herz und -schwarte. In diesem Rezept kommen statt Blut und Herz allerlei Gewürze zum Einsatz.

- ▶ Schweinshaxe, -schwarte und -bauch in einen großen Topf geben und so lange kochen, bis das Fleisch weich ist. Noch warm in kleine Stücke schneiden. Die Fleischbrühe aufbewahren.
- ▶ Die Zwiebeln in einer Pfanne andünsten und zum Fleisch geben, alles im Fleischwolf durch eine 5-mm-Lochscheibe drehen.
- ▶ Das Fleisch mit den Gewürzen mischen. Bei Bedarf etwas Fleischbrühe zugeben, bis eine sämige Konsistenz erreicht ist.
- ▶ Die Masse in Gläser füllen, dabei etwa 2 cm Platz bis zum Rand lassen und die Gläser sofort fest verschließen.
- ▶ Die Gläser 120 Minuten bei 100°C im Einkochautomaten einkochen. Einge-kocht ist die Wurst mehrere Monate, bei richtiger Lagerung (dunkel, kühl, trocken) sogar jahrelang haltbar. ■

Rezept: Sylvia Schumacher
Bild: Rainer Schumacher

Zutaten*

- ▶ 450 g Schweinshaxe (mit Schwarte)
- ▶ 300 g Schweineschwarte
- ▶ 250 g Schweinebauch
- ▶ 100 g Zwiebeln (geschält, gewürfelt)
- ▶ 24 g Salz
- ▶ 6 g Knoblauch (frisch, gewürfelt)
- ▶ 5 g Pfeffer (gemahlen)
- ▶ 2 g Muskatblüte (gemahlen)
- ▶ 1,5 g Kümmelsaat (zerstoßen)
- ▶ 1 g Piment (gemahlen)

*Ergibt 6 Gläser à 235 ml

Tip

Alternativ können die Gläser im auf 170°C vorgeheizten Backofen eingekocht werden. Dafür werden die Wurstgläser in eine Fettwanne (alternativ auf ein Blech mit hohem Rand) gestellt und mit heißem Wasser begossen, bis die Gläser etwa 3 cm tief im Wasser stehen. Sobald das Wasser blubbert, auf 130°C reduzieren und für 120 Minuten einkochen und dann im ausgeschalteten Ofen bei geöffneter Tür erkalten lassen.



Kürbis-Chutney

Chutneys sind Würzsoßen und -pasten, die ihren Ursprung im indischen Raum und unterschiedliche Konsistenzen haben. Das Kürbis-Chutney ist durch den hohen Anteil an Hokkaido wie eine Paste und lässt sich daher gut auf Hotdogs oder Burger streichen. Es passt aber auch perfekt zu Käse oder Grillfleisch. Das enthaltene Senföl verleiht ihm eine angenehme Schärfe sowie einen wunderbaren Geruch.

Zutaten*

- ▶ 780 g Hokkaido-Kürbisfleisch (Bio, mit Schale)
- ▶ 200 g Apfel
- ▶ 90 g Zitronensaft
- ▶ 40 g Senföl (kalt gepresst)
- ▶ 90 g Zwiebel (geschält, fein gewürfelt)
- ▶ 1 Peperoni (rot, mittelscharf, fein gewürfelt)
- ▶ 20 g Ingwer (frisch, geschält, fein gerieben)
- ▶ 6 g Knoblauch (frisch, geschält, fein gewürfelt)
- ▶ 150 g Apfelsaft (naturtrüb)
- ▶ 150 g Weißweinessig
- ▶ 150 g Rohrohrzucker
- ▶ 80 g Rosinen (ungeschwefelt)
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 2 Lorbeerblätter (frisch, alternativ getrocknet)
- ▶ 2 g Zimt

*Ergibt 4 Gläser à 400 ml



Tip

Wer das Chutney etwas stückiger mag, lässt den Arbeitsschritt zum Mus einfach weg. Alternativ zum Senföl kann man Olivenöl verwenden.

Rezept & Bild:
Britta Gädtke

@glasgefuester
glasgefuester.de

- ▶ Kürbis abwaschen, von den Kernen befreien und das Fruchtfleisch möglichst fein schneiden.
- ▶ Äpfel schälen, entkernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Die Würfel mit dem Saft der Zitrone begießen, damit sie nicht braun werden.
- ▶ Das Öl in einem hohen Topf erhitzen. Zwiebeln, Peperoni, Ingwer und Knoblauch kurz darin anschwitzen.
- ▶ Kürbis und Äpfel hinzugeben. Die Hitze reduzieren und alles bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren 10 Minuten dünsten.
- ▶ Saft, Essig sowie alle Gewürze und Rosinen hinzugeben, alles gut umrühren und kurz aufkochen lassen, danach bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren.
- ▶ Die Masse zu einem leicht stückigen Mus pürieren und in zuvor ausgekochte Einkoch-Gläser füllen. Die Gläser etwas auf die Arbeitsplatte klopfen oder mit einem Schaschlikspieß umrühren, damit Luftbläschen entweichen können.
- ▶ Die Gläser fest verschließen und 20 Minuten bei 100°C einkochen. Das Chutney ist mehrere Monate haltbar. ■

Zwiebel-Grapefruit-Chutney

So ein Zwiebel-Chutney ist ein echter Klassiker. Mit Grapefruit als Gegenspieler bekommt es eine aufregende Note. Rote Zwiebeln und Grapefruit passen ganz besonders gut zusammen. Zu Grillkäse oder anderen Leckereien erlebt man eine wahre Geschmacksexplosion. Aber auch zur Käseplatte mit Wein und Brot passt das Chutney hervorragend. Auf Vorrat hergestellt, hat man es immer griffbereit.

- ▶ Die Grapefruits filetieren, die filetierten Grapefruit-Stücke in ein Sieb geben und zur Seite stellen, den Saft auffangen.
- ▶ Die Zwiebeln mit Öl in eine Pfanne geben und glasig dünsten.
- ▶ Chili sowie Zucker hinzugeben und karamellisieren lassen. Mit Essig und Grapefruitsaft ablöschen.
- ▶ Die Masse auf kleiner Stufe weiter köcheln lassen, bis die komplette Flüssigkeit verdampft ist. Sobald sie eindickt, muss ständig gerührt werden.
- ▶ Die Gewürze sowie Grapefruit-Stückchen hinzugeben und vorsichtig unterheben.
- ▶ Die Masse noch heiß in vorher ausgekochte Gläser füllen und diese sofort fest verschließen. Kühl und trocken gelagert ist das Chutney mehrere Monate haltbar. 🍯

Zutaten*

- ▶ 2 Grapefruits
- ▶ 350 g Zwiebeln (rot, geschält, in Scheibchen geschnitten)
- ▶ 10 g Speiseöl (neutral)
- ▶ 1 Chilischote (rot, ohne Kerne, in Streifen geschnitten)
- ▶ 100 g Zucker
- ▶ 75 g Rotweinessig
- ▶ 50 g Balsamico (weiß)
- ▶ 2 Prisen Salz
- ▶ 2 Prisen Zimt
- ▶ 1 Pfefferkorn (zerstoßen)
- ▶ 2-5 g Korianderkörner (zerstoßen)

*Ergibt 2 Gläser zu je 230 ml

Rezept & Bild: Sylvia Richter

 @brotfrohein

 /brotfrohein

 brotfrohein.de

Tip

Um das Chutney noch länger haltbar zu machen, kann man es 30 Minuten bei 100°C einkochen.



Apfel-Pflaumen-Chutney

Zutaten*

- ▶ 800 g Äpfel (geschält, entkernt, in kleine Stückchen geschnitten)
- ▶ 200 g Pflaumen (entkernt, in kleine Stückchen geschnitten)
- ▶ 375 g Weißweinessig
- ▶ 300 g Zucker
- ▶ 250 g Zwiebeln (geschält, klein gewürfelt)
- ▶ 10 g Senfkörner (weiß, zerstoßen)
- ▶ 5 g Ingwer (frisch, geschält, gehackt)
- ▶ 5 g Knoblauch (frisch, gehackt)
- ▶ 5 g Pfeffer (gemahlen)
- ▶ Spätere Zugabe
- ▶ 250 g Sultaninen
- ▶ 3 Stück Sternanis
- ▶ 1 Zimtstange

*Ergibt 6 Gläser à 200 ml

Rezept & Bild: Edda Klepp

 @brotmagazin

 /BrotMagazin

 brot-magazin.de

Was tun mit Fallobst und Ernteresten? Überreife und schrumpelige Äpfel eignen sich für Kuchen, Konfitüren und Kompott. Alternativ bietet sich auch ein Chutney an – in diesem Fall verfeinert mit Pflaumen und Gewürzen. Das passt hervorragend zu Geflügel und Reisgerichten, eignet sich aber auch als Brotaufstrich zu leckerem Käse. Nicht zuletzt macht das Chutney auch als Grillsoße eine gute Figur.

▶ Alle Zutaten – außer Sultaninen, Sternanis und Zimtstange – in einen großen Topf geben, aufkochen und auf kleiner Flamme 60 Minuten offen köcheln lassen, dabei regelmäßig umrühren.

▶ Nach 60 Minuten Sultaninen, Sternanis und Zimtstange hinzugeben, die Masse erneut 20 Minuten köcheln lassen, hin und wieder umrühren.

▶ Das Chutney ist fertig, sobald es eine zähflüssige Konsistenz hat und nicht mehr vom Löffel läuft. Die fertige Masse noch heiß in zuvor ausgekochte Gläser füllen und diese sofort fest verschließen. Kühl und trocken gelagert ist das Chutney mehrere Monate haltbar. ■



Tip
Für eine längere Haltbarkeit kann das Chutney 30 Minuten bei 90°C eingekocht werden.



SPEISEKAMMER

HALTBAR & LECKER

SPEISEKAMMER

Tipps zur
plastikfreien
Aufbewahrung

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

€5,90

Ausgabe 02/2023, 5,90 EUR
A: 6,50 Euro, CH: 11,60 sFR, BeNeLux: 6,90 Euro
www.speisekammer-magazin.de



Ausgabe 01/2023, 5,90 EUR
A: 6,50 Euro, CH: 11,60 sFR, BeNeLux: 6,90 Euro
www.speisekammer-magazin.de

Schnupper-Abo
2 für 1

Zwei Hefte zum
Preis von einem
Digital-Ausgaben
inklusive

...m wir mehr
...eren sollten

...einfach, ...gesund, lecker

Jetzt abonnieren und keine Ausgabe mehr verpassen

www.speisekammer-magazin.de

040 / 42 91 77-110

Tip

Das Curd eignet sich neben der Verwendung als Brotaufstrich auch als Belag für Torten und zum Verfeinern von Sahne-Desserts.

Oranger-Rosmarin-Curd

Wenn das Leben dir Orangen schenkt, mach einen cremig-süßen Brotaufstrich daraus. Bei Curd handelt es sich um eine puddingartige Creme aus Eiern, Butter und Zucker mit Ursprung in Großbritannien und Nordamerika. Der Klassiker aus Zitronen ist bekannt, aber auch die orangefarbene Variante kann sich durchaus sehen lassen. Vor allem aber schmeckt sie einzigartig.

Zutaten*

- ▶ 3 Orangen (Bio)
- ▶ 1 Zitrone (Bio)
- ▶ 150 g Puderzucker
- ▶ 100 g Butter
- ▶ 1 Prise Salz
- ▶ 3 Zweige Rosmarin
- ▶ 3 Eier (Größe M)

*Ergibt 3 Gläser à 250 ml

Rezept & Bild: Stefanie Isabella Wenzel

 @lebkuchennest

 /www.lebkuchennest.de

 lebkuchennest.de

- ▶ Die Schale der Früchte mit einer feinen Reibe ringsherum abreiben, den Saft auspressen.
- ▶ Butter, Fruchtsaft, Schalen-Abrieb, Salz und Puderzucker in einem Topf erhitzen, bis sich Zucker und Butter aufgelöst haben.
- ▶ Die Rosmarinnadeln von den Zweigen streifen, fein hacken und in die Flüssigkeit geben. Die Flüssigkeit vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen.
- ▶ Die Eier verquirlen und unter die abgekühlte Masse rühren.
- ▶ Die Masse bei schwacher Hitze unter Rühren so lange erhitzen, bis sie eindickt.
- ▶ Das Curd noch heiß in zuvor ausgekochte Gläser füllen und diese sofort fest verschließen. Im Kühlschrank aufbewahrt ist das Curd 2-3 Wochen haltbar. ■



Fenchel-Linsen-Aufstrich

Tip
Bedeckt man die Oberfläche mit Olivenöl, hält sich der Aufstrich bis zu 3 Wochen im Kühlschrank.

Brottaufstriche, die aus Gemüse und Hülsenfrüchten zubereitet werden, bilden eine genussvolle Abwechslung zu herkömmlichem Brotbelag. Sie liefern wertvolle Vitamine und Mineralstoffe. Das kräftige Aroma der Fenchelknolle harmoniert mit dem milden Geschmack der Linsen und wird mit Schwarzkümmel, Ingwer und Kurkuma verfeinert. Der würzige Aufstrich ist ein perfekter Begleiter zu frisch gebackenem Baguette oder als Dip zu Rohkost.

- ▶ Die Linsen mit dem Wasser in einen Topf geben und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind.
- ▶ Den Fenchel putzen, das Grün klein schneiden und beiseitestellen, die Knolle in Würfel schneiden.
- ▶ Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Schwarzkümmel, Fenchelsamen, Knoblauch, Ingwer und Kurkuma kurz anbraten, bis sich die Röstaromen entfalten.
- ▶ Den gewürfelten Fenchel hinzufügen und bei schwacher Hitze garen lassen, bis der Fenchel glasig ist.
- ▶ Die Linsen hinzugeben und alles fein pürieren. Bei Bedarf etwas Olivenöl hinzufügen und mit Salz und Chili abschmecken.
- ▶ Die Masse in zuvor ausgekochte Gläser füllen und diese sofort fest verschließen. Im Kühlschrank hält sich der Aufstrich 2-3 Tage. 🍴

Zutaten*

- ▶ 100 g Linsen (gelb)
- ▶ 250 g Wasser
- ▶ 250 g Fenchelknolle (klein, mit Grün)
- ▶ 10 g Pflanzenöl
- ▶ 20 g Kurkumawurzel (geschält, in Scheiben geschnitten)
- ▶ 20 g Ingwer (geschält, in Würfel geschnitten)
- ▶ 6 g Knoblauch (frisch)
- ▶ 2 g Schwarzkümmelsaat (zerstoßen)
- ▶ 2 g Fenchelsaat (zerstoßen)
- ▶ Salz
- ▶ Chili (gemahlen)
- ▶ Olivenöl (optional)

*Ergibt 2 Gläser à 150 ml

Kiwi- Sternfrucht- Konfitüre

Zutaten*

- ▶ 700 g Kiwi (grün, geschält, geviertelt)
- ▶ 500 g Gelierzucker (2:1)
- ▶ 150 g Sternfrucht (halbiert, in dünne Scheiben geschnitten)
- ▶ 125 g Physalis (halbiert)
- ▶ 20 g Zitronensaft
- ▶ 10 g Zitronenöl (alternativ Sonnenblumenöl)

*Ergibt ca. 6 Gläser á 230 ml

Rezept & Bild: Sylvia Richter

 @brotfrohlein

 /brotfrohlein

 brotfrohlein.de

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.

Kiwi geht immer. Um dem eintönigen Grün mal ein paar Farbtupfer zu verleihen, gesellen sich ein paar Kapstachelbeeren – besser bekannt als Physalis – und eine Sternfrucht dazu. Alle Exoten harmonieren wunderbar miteinander und passen sowohl zum süßen Frühstück als auch zu einem herzhaften Käse als süßer Begleiter.

- ▶ Die Kiwi mit dem Gelierzucker zusammen in einem Topf pürieren.
- ▶ Sternfrüchte, Physalis, Zitronensaft und Öl zum Püree geben und gründlich verrühren. Alles 4-5 Minuten unter Rühren aufkochen.
- ▶ Eine Gelierprobe machen.
- ▶ Den Aufstrich noch heiß in zuvor ausgekochte Gläser füllen und diese sofort fest verschließen. Kühl und dunkel gelagert ist der Aufstrich zirka 6 Monate haltbar. Geöffnete Gläser im Kühlschrank aufbewahren. ■

Zucchini-Limetten-Konfitüre



Selbst gemachte Konfitüre gehört als Beilage zum Brot, aber auch als Begleiterin zum Käse auf das Picknick-Buffer. Zucchini und Limetten – das klingt im ersten Moment nach einer recht außergewöhnlichen Kombination. Sie harmoniert aber gut. Die Frische von Limetten trifft auf das fruchtige, leicht nussige Aroma von Zucchini. Zusammen ergeben sie einen leckeren Frucht-Gemüse-Aufstrich, der – nicht nur beim Frühstück – für Abwechslung sorgt.

- ▶ Alle Zutaten vermengen und aufkochen, dann unter Rühren 5 Minuten sprudelnd kochen lassen. Bei Bedarf den entstandenen Schaum abschöpfen.
- ▶ Eine Gelierprobe machen.
- ▶ Den Aufstrich noch heiß in zuvor ausgekochte Gläser füllen und diese sofort fest verschließen. Kühl und dunkel gelagert ist die Konfitüre zirka 6 Monate haltbar. Geöffnete Gläser im Kühlschrank aufbewahren. ■

GELIERPROBE

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

Zutaten*

- ▶ 1.000 g Zucchini (entkernt, fein geraspelt)
- ▶ 500 g Gelierzucker (2:1)
- ▶ Saft von 6-8 Limetten (Bio)
- ▶ Schale von 2 Limetten (Bio)

Tip

In der Konfitüre schmecken Zimt, Vanille oder Tonkabohne ebenfalls gut.

Rezept & Bild:
Heike Trottmann

 /geliebtekraeuter

Brot & Laden

SPEISEKAMMER



Der Gär-Automat

Mit dem faltbaren Gärautomaten und Slow-Cooker von Brod & Taylor gibt es eine semi-professionelle Lösung für den Hausgebrauch, um die Gärzeit eines Brotteigs exakt zu regulieren.

Der Gärautomat sorgt zuverlässig und präzise für die richtige Temperatur bei der Gare von Hefeteig, Sauerteig, Joghurt oder Kefir. Schonende und gleichmäßige Strahlungswärme erwärmt die Zutaten. Im Gärmodus stehen mit dem digitalen Temperaturregler Einstellungen von 21°C bis 49°C in 1°C-Schritten zu Verfügung (Im Slowcooker-Modus lassen sich 30°C bis 90°C in 5°C-Schritten einstellen). Für aufgehenden

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

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

Zusätzliches Gärblech für den Brod & Taylor Gärautomaten. ■



15,- EURO

CASO GourmetVAC 280 vollautomatisches Vakuumsystem zum Vakuumieren von Lebensmitteln

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



39,99 EURO

„Vakuamier-Boxen VacBoxx EcoSet“

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

Bestellung: + + + + + + + www.brot-magazin.de/einkaufen + + + + +

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



19,80 EURO



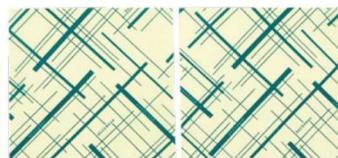
15,80 EURO

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

Schwedische Kaffee-Limonade



Kaffee eignet sich nicht nur dampfend heiß zum nachmittäglichen Kuchen. Gerade an warmen Tagen lässt sich daraus auch ein passendes Kaltgetränk herstellen, das wunderbar erfrischt und dazu noch großartig schmeckt. Für die Kaffee-Limonade braucht es einen leckeren Sirup nach Wahl. Der lässt sich mit den passenden Zutaten einfach selbst herstellen. Danach geht die Zubereitung kinderleicht.

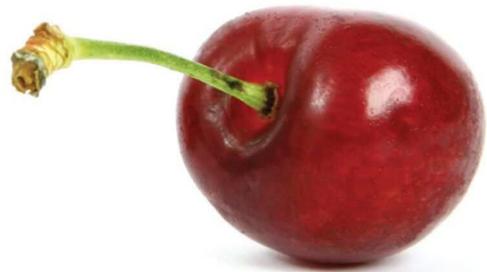
Variante I: Kaffee-Kirsch-Limonade

Zutaten*

- ▶ 300 g Kirschen (frisch, entsteint, alternativ TK)
- ▶ 200 g Kirsch-Direktsaft
- ▶ 90 g Agavendicksaft
- ▶ 10 g Vanilleextrakt
- ▶ Spätere Zugabe
- ▶ 1-2 Zweige Rosmarin
- ▶ Eiswürfel (optional)
- ▶ 900 g Kaffee (kalt)

*Ergibt 6 Gläser à 250 ml

- ▶ Die Kirschen mit Saft, Vanilleextrakt und Agavendicksaft fein mixen.
- ▶ Die Rosmarin-Zweige in eine Flasche geben, den Kirschsirup aufgießen und alles für mindestens 24 Stunden in den Kühlschrank geben.
- ▶ Pro Glas einige Eiswürfel ins Glas geben und mit 150 g kaltem Kaffee aufgießen.
- ▶ 100 g Kirsch-Rosmarin-Sirup dazugeben, umrühren, eventuell mit einer frischen Kirsche garnieren und genießen. 🍷



Rezepte & Bilder: Stephanie Morfis

 @happy.mood.food

 /happy.mood.food

 happymoodfood.com

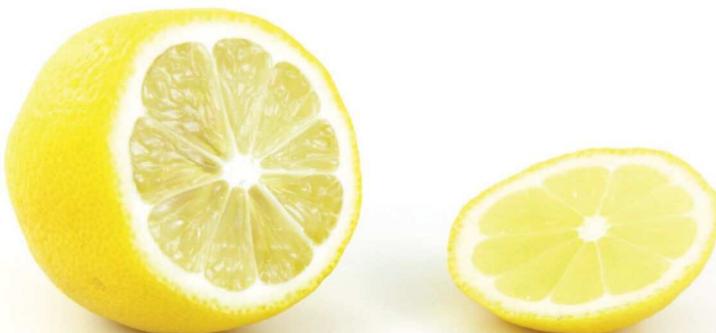
Variante II: Kaffee-Zitronen-Limonade

- ▶ Zitronen-Abrieb mit Zucker und Wasser in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Die Masse abkühlen lassen, dann in ein verschließbares Gefäß füllen und bis zur weiteren Verwendung in den Kühlschrank stellen.
- ▶ Pro Glas einige Eiswürfel ins Glas füllen und je 150 g kalten Kaffee, 50 g Zitronensaft sowie 50 g Zitronen-Sirup dazugeben. Mit je 100 g Tonic-Water auffüllen und genießen. 🍷

Zutaten*

- ▶ 250 g Wasser (kalt)
- ▶ 150 g Zucker
- ▶ Schalenabrieb von 1 Zitrone (Bio)
- ▶ Spätere Zugabe
- ▶ Eiswürfel (optional)
- ▶ 600 g Kaffee (kalt)
- ▶ 200 g Zitronensaft (frisch gepresst)
- ▶ 400 g Tonic-Water

*Ergibt 4 Gläser à 350 ml



Kefir-Drink mit Blutorange

Kefir ist ein dickflüssiges Sauermilchprodukt mit einem hohen Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen. Er eignet sich hervorragend zum Backen und zur Herstellung von Süßspeisen. In erster Linie aber ist er ein gesundes Getränk, das den Körper mit wichtigen Nährstoffen versorgt und dabei sehr gut verdaulich ist. Kombiniert mit frischen Blutorange, Banane und einer Prise Zimt, wird er zu einem richtigen Power-Picknick-Drink.

Zutaten*

- ▶ 100-120 g Banane (reif)
- ▶ 150 g Milchkefir (mild)
- ▶ 100-150 g Blutorangensaft (frisch gepresst)
- ▶ 6 g Honig (optional)
- ▶ 1 Messerspitze Zimt

*Ergibt 1 Flasche à 500 ml

▶ Die Banane schälen, in dicke Scheiben schneiden und 10-12 Stunden in den Kühlschrank legen.

▶ Alle Zutaten cremig pürieren. Das Getränk direkt genießen oder in eine zuvor ausgekochte Flasche füllen und diese direkt fest verschließen.

▶ Kühl und trocken gelagert ist der Drink zirka 1-2 Tage haltbar. ■

Tip

Wer auf die Schnelle einen Kefir-Drink mixen möchte, kann die Banane auch für 30 Minuten ins Gefrierfach geben.

Rezept & Bild: Janke Schäfer

 @jankes.seelenschmaus

 /jankesseelenschmaus

 www.jankes-seelenschmaus.de

LESETIPP

Eine Anleitung für selbstgemachten Kefir findet sich in SPEISEKAMMER 01/20.



 speisekammer-magazin.de/shop



Wasserkefir-Limonade

Es gibt sie, die gesunde, probiotische Limonade zum Selbstmachen. Dafür braucht man Wasserkefir-Kristalle, die man einfach im gut sortierten Biomarkt oder im Internet bekommt. In diesen Kristallen, auch Tibicos oder Japankristalle genannt, leben aktive Mikroorganismen, die unter anderem Zucker verstoffwechseln. Sie sorgen dafür, dass eine leckere, gesunde Limonade entsteht. Nach Lust und Laune lassen sich dann verschiedene Geschmacksrichtungen kreieren, zum Beispiel mit Himbeeren und Zitrone.

- ▶ Den Zucker in heißem Wasser auflösen, dann mit dem restlichen kalten Wasser aufgießen, in ein ausreichend großes Glasgefäß füllen und auf Raumtemperatur bringen.
- ▶ Die Wasserkefir-Kristalle und Feigen dazugeben, alles gut verrühren.
- ▶ Das Glasgefäß mit einem Stoff sowie einer Schnur (alternativ Gummiband) verschließen und bei Raumtemperatur mindestens 48 Stunden bis zu 4 Tage stehen lassen.
- ▶ Das Getränk durch ein Sieb geben, Kristalle und verquollene Trockenfrüchte beiseitestellen.
- ▶ Das Getränk in zuvor ausgekochte Glasflaschen füllen, die gefriergetrockneten Himbeeren sowie Zitronenscheiben dazugeben und luftdicht verschließen. Die Flaschen weitere 2-3 Tage im Zimmer fermentieren lassen. Nun ist die Wasserkefir-Limonade fertig für den Verzehr.
- ▶ Die Wasserkefir-Limonade ist bis zu 10 Tage im Kühlschrank haltbar. 🍻

Zutaten*

- ▶ 100 g Wasser (heiß)
 - ▶ 50-80 g Rohrohrzucker
 - ▶ 900 g Wasser (kalt)
 - ▶ 30 g Wasserkefir-Kristalle
 - ▶ 1-2 Feigen (Bio, getrocknet, alternativ 30-40 g Trockenfrüchte)
- Spätere Zugabe
- ▶ 30-40 g Himbeeren (gefriergetrocknet)
 - ▶ 1-2 Scheiben Zitrone (Bio)

*Ergibt 2 Flaschen à 500 ml



Während des Gärprozesses entstehen Gärgase. Der Stoff, mit dem das Gefäß verschlossen wird, muss daher luftdurchlässig sein, damit sie entweichen können. Gleichzeitig hält er Insekten ab.

Rezept: Corinna Fuhrmann
Bild: Benedikt Fuhrmann

@rosenundkohl
 /rosenundkohl
 rosenundkohl.de

WEITERVERWENDUNG DER ZUTATEN

Die Kefir-Kristalle vermehren sich und können bei guter Pflege immer wieder verwendet werden. Falls man eine Pause vom Kefir-Brauen braucht, einfach die Kristalle in Zuckerwasser und mit 1-2 Bio-Feigen in einem verschlossenen Glas in den Kühlschrank stellen. Dabei sollte der Deckel anfangs nicht fest verschlossen werden, damit weitere Gärgase entweichen können. Die Trockenfrüchte kann man zweimal verwenden. Beim Süßungsmittel ist Kreativität erlaubt. Jede Frucht und jedes Süßungsmittel sorgen für einen eigenen Geschmack. Vor dem neuen Ansatz das Gärglas gründlich reinigen und wieder von vorne beginnen.

Tipp

Achtung: Bei der zweiten Fermentation entsteht Kohlensäure. Die ist erwünscht, man muss nur beim Öffnen achtsam sein. Am besten langsam im Spülbecken oder beim Picknick auf der Wiese öffnen. Die Flaschen nicht länger als 2 Tage im Warmen verschlossen stehen lassen.





Tipp

Wem Löwenzahn zu bitter ist: Kokosblüten- oder Rohrzucker über die Wurzeln streuen und backen, dies verleiht dem Kaffee eine leichte Süße und karamellige Note. Wer orientalischen Kaffee liebt, kann das Kaffeepulver mit je einer Messerspitze Zimt und Kardamom aromatisieren.

Kaffee aus Löwenzahnwurzeln

Koffeinfreier Kaffee aus Löwenzahnwurzeln überzeugt durch Regionalität und Klimafreundlichkeit. Löwenzahn sieht nicht nur wunderschön aus, die heimische Blume wächst auch noch direkt vor der Tür und kostet somit nicht die Bohne. Das Heißgetränk aus den Wurzeln ist leicht bitter im Geschmack. Es soll blutreinigend, harntreibend sowie verdauungsfördernd sein.

Zutaten

- ▶ 10-15 Löwenzahnwurzeln

Rezepte & Bilder:
Margarete Maria Preker

 @imagina_von_rosenberg

 /Brotpassion

 brotpassion.de



KAFFEEALTERNATIVEN

In Zeiten, in denen normaler Bohnenkaffee nicht so leicht zu kaufen war, suchten die Menschen nach Alternativen – da niemand auf den Kaffeegeschmack verzichten wollte. Der Ersatzkaffee wird zum Beispiel aus Eicheln, Bucheckern, ungekeimten oder gemälzten Hülsenfrüchten, Hanf, Zichorien, Hagebutten, Obst und Obstkernen hergestellt. In den letzten Jahren erlebt die Alternative zu Bohnenkaffee eine Renaissance, weil sie aus regionalen Zutaten hierzulande hergestellt werden kann und kein Koffein enthält.

- ▶ Den Backofen auf 180°C vorheizen.

- ▶ Die Wurzeln von den Blättern trennen, sehr gründlich reinigen, in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden und gleichmäßig auf einem Backblech verteilen.

- ▶ Das Blech in den Ofen geben und die Wurzeln 25-30 Minuten rösten, bis sie braun sind.

- ▶ Die Wurzelscheiben aus dem Ofen nehmen und mindestens weitere 24 Stunden bei Raumtemperatur abkühlen sowie trocknen lassen.

- ▶ Die Wurzelscheiben in einen luftdichten Behälter füllen und diesen verschließen. Jeweils nur die Menge herausnehmen, die benötigt wird, um sie in einem Mixer (alternativ einer Kaffeemühle) zu Pulver zu verarbeiten.

- ▶ Pro Tasse Löwenzahnwurzel-Kaffee 1 gehäuften TL Wurzelpulver mit 200 g heißem Wasser übergießen und etwa 1 Minute ziehen lassen, dann absieben. Wer einen stärkeren Kaffee bevorzugt, lässt ihn länger ziehen. ☒

WICHTIG

Für die Ernte sollten Löwenzahnwurzeln von unbefahrenen Wiesen oder aus dem eigenen Garten mit Hilfe eines Spatens hervorgeholt werden. Der optimale Erntezeitpunkt sind der Frühling und der Herbst, wobei im Herbst die Wurzeln am dicksten sind und im Frühjahr, noch vor der Blüte, am mildesten schmecken.



Kaffee aus Kichererbsen

Koffeinfrei, glutenfrei, magenschonend und bekömmlich ist diese Kaffeealternative. Aufgrund von Bitterstoffen und Röstaromen wirkt sie trotzdem kreislaufanregend. Genau das Richtige für alle, denen normaler Bohnenkaffee nicht behagt oder die ihren Konsum mindern möchten. Geschmacklich erinnert Kichererbsenkaffee an Malzkaffee. Er schmeckt und duftet fein würzig sowie malzig-nussig.

Schnelle Methode

- ▶ Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
- ▶ Die Kichererbsen aus dem Glas abbrausen, mit einem Geschirrtuch trockentupfen und auf ein mit einer Dauerbackmatte (alternativ Backpapier) ausgelegtes Backblech legen.
- ▶ Das Blech in den Ofen geben und die Kichererbsen etwa 45-60 Minuten rösten, bis sie eine bräunliche Färbung annehmen. Dabei zwischendurch die Ofentür aufmachen, um Dampf abzulassen und die Kichererbsen etwas hin und her zu bewegen.
- ▶ Wenn der gewünschte Bräunungsgrad erreicht ist, Kichererbsen aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen.

Mälz-Methode (Kichererbsen keimen lassen)

- ▶ Die Kichererbsen über Nacht im Wasser vorquellen lassen.
- ▶ Die Kichererbsen in ein Keimgefäß (alternativ auf ein Sieb mit Schale) legen, zwei- bis dreimal am Tag in der Schale wässern und durch das Sieb spülen, anschließend an einem hellen, warmen Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung so aufbewahren, dass die restliche Flüssigkeit abtropfen kann. Nach 2-4 Tagen sind die Kichererbsen gekeimt und die Sprossen erntereif.
- ▶ Rechtzeitig den Backofen auf 175°C vorheizen.
- ▶ Die Kichererbsen gut abtropfen lassen, auf ein mit einer Dauerbackmatte (alternativ Backpapier) ausgelegtes Blech legen und etwa 45-70 Minuten rö-

Zutaten

Für die schnelle Methode

- ▶ 250 g Kichererbsen (aus dem Glas)

Fürs Mälzen (Keim-Methode)

- ▶ 250 g Kichererbsen (getrocknet)



Mälzen ist besonders magenfreundlich, denn dadurch wird die giftige Proteinverbindung Phasin, die Pflanzen vor Fressfeinden schützt, abgebaut und die Kichererbsen erhalten ein intensiveres malziges Aroma.

ten, bis sie eine bräunliche Färbung annehmen. Dabei zwischendurch die Ofentür aufmachen, um Dampf abzulassen und die Kichererbsen etwas hin und her zu bewegen.

Wenn der gewünschte Bräunungsgrad erreicht ist, Kichererbsen aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen. ■

ZUBEREITUNG DES KAFFEES

Die Kichererbsen nach dem Abkühlen in einen luftdichten Behälter füllen und diesen verschließen. Jeweils nur die Menge herausnehmen, die benötigt wird, um sie in einem Mixer (alternativ einer Kaffeemühle) zu Pulver zu verarbeiten.

Pro Tasse Kichererbsen-Kaffee 1 gehäuften TL Pulver mit 200 g heißem Wasser übergießen und etwa 1 Minute ziehen lassen, dann absieben. Wer einen stärkeren Kaffee bevorzugt, lässt ihn länger ziehen.

Tipp

Für den Tee kann eine beliebige Menge an Apfelschalen verarbeitet werden. Wichtig ist, dass sie im Ofen nicht übereinander liegen, um gut trocknen zu können. Mit verschiedenen Kräutern und Gewürzen lässt sich das Aroma des Tees beliebig variieren. Pfefferminz- oder Zitronenmelisseblätter, ebenso getrocknet, passen sehr gut dazu. Im Winter bieten sich Zimtstange, Vanille, Sternanis oder auch getrocknete Nelken an.

Apfelschalentee

Die Schalen von Äpfeln enthalten unter anderem die wertvollen Vitamine C und A, vor allem aber sind sie intensiv im Geschmack. Darum sollten sie nicht entsorgt, sondern unbedingt weiter verwendet werden – und was würde da besser passen als ein leckerer Tee aus Apfelschalen? Der lässt sich in der Thermoskanne noch warm sehr gut transportieren, aber auch gekühlt als erfrischendes Getränk für unterwegs genießen.

Zutaten*

► 200 g Apfelschalen

*Ergibt zirka 20 g getrocknete Apfelschalen

WICHTIG

Die Äpfel vor dem Schälen gut waschen. Am besten eignen sich unbehandelte Bio-Äpfel oder Äpfel aus dem eigenen Garten. Schimmelige oder faule Stellen sollten großzügig entfernt werden.

► Die Apfelschalen auf einem Backblech gleichmäßig verteilen und bei 40-70°C im Backofen 3-4 Stunden trocknen, dabei nach etwa 120 Minuten wenden.

► Die vollständig getrockneten Schalen in einem Glas (alternativ Dose) luftdicht verschließen und dunkel sowie kühl aufbewahren. So ist der Tee mehrere Monate bis Jahre haltbar.

► Für die Zubereitung des Tees übergießt man etwa 20 g getrocknete Apfelschalen mit 1.000 g heißem Wasser und lässt das Getränk 5-10 Minuten ziehen. ■

Rezept & Bild:
Britta Gädtke

 @glasgefuester

 glasgefuester.de

TROCKNEN IM DÖRRAUTOMATEN

Alternativ können die Schalen auch im Dörrautomaten getrocknet werden. Dafür die Schalen auf den verschiedenen Etagen verteilen, sodass sich nichts überlappt, dann 6-8 Stunden dörren. Gegebenenfalls die Etagen im Dörrautomaten ab und zu durchtauschen, um eine gleichmäßige Trocknung zu gewährleisten.

Jetzt bestellen



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
oder 040/42 91 77-110

Glutenfreies Picknick

Sicher unterwegs

Der Termin steht, die Wettervorhersage ist günstig und bald soll es los zum Picknick gehen. Damit Menschen, die bei ihrer Ernährung auf Gluten verzichten müssen, möglichst risikoarm mitessen können, gibt es ein paar wichtige Grundsätze zu beachten. Mit den richtigen Zutaten sowie einem achtsamen Umgang mit den Lebensmitteln steht dem gemeinsamen Vergnügen im Freien nichts im Wege.

Text: Julia Stüber

 @juliastueber

 julia-stueber.de

Was gibt es Schöneres, als im Sommer bei bestem Wetter gemeinsam im Freien ein Festmahl zu veranstalten? Schnell füllt sich der Picknick-Korb mit frischem Brot und Brötchen, Fingerfood, Salaten und allerlei weiteren Köstlichkeiten. Doch nicht alles ist für Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit geeignet. Insbesondere bei Backwaren ist Vorsicht geboten.

Viele häufig genutzte Getreidesorten beinhalten Gluten, darunter Weizen, Roggen und Dinkel. Aber auch in verwandten Sorten wie Gerste, Einkorn, Emmer und Kamut ist das Klebereiweiß enthalten. Darüber hinaus kann Gluten Bestandteil vieler verarbeiteter Lebensmittel sein, zum Beispiel in Form von Gerstenmalzextrakt oder Weizenstärke. Hier lohnt sich grundsätzlich ein Blick auf die Zutatenliste.





Menschen mit Zöliakie müssen glutenhaltige Lebensmittel auf jeden Fall meiden



Je stärker Lebensmittel verarbeitet wurden, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie Gluten beinhalten

Gefahren ausschließen

Für Menschen mit Zöliakie, der schwersten Form der Glutenunverträglichkeit, ist dieser Blick ein Muss. Schon der Kontakt mit Gluten-Kleinstmengen kann bei ihnen schwerwiegende Symptome hervorrufen. Aus diesem Grund taucht häufig auch Hafer auf der Liste gefährlicher Zutaten auf.

Das Getreide ist zwar an sich glutenfrei, wird aber nicht selten beim Anbau und der Ernte mit glutenhaltigem Getreide vermischt. Außerdem wird es häufig in Mühlen verarbeitet, in denen ebenfalls glutenhaltiges Getreide vermahlen wird. Glutenfrei verarbeiteter Hafer wird daher gesondert als solcher gekennzeichnet.

Dieses Beispiel zeigt noch eine weitere Gefahrenquelle auf, die man ausschließen muss: die Kontamination. Und die droht überall. Schneidet man beispielsweise mit demselben Brotmesser glutenhaltige sowie -freie Backwaren, werden Zöliakie-Betroffene nicht mehr gelassen zugreifen, da sich kleinste Krümel übertragen können. Für sie gilt es, in allen Bereichen eine strikte Trennung einzuhalten, damit selbst winzige Spuren von Gluten nicht ins glutenfreie Essen geraten.

Glutenfrei einkaufen

Die gründliche Vorbereitung ist dafür das A und O. In einem ersten Schritt muss geklärt werden, ob man ein rein glutenfreies Picknick zubereiten möchte oder ein gemischtes. Die erste Variante ist wesentlich einfacher.



In zahlreichen Getreidesorten ist Gluten enthalten

Zum einen muss man sich dabei keine Gedanken darüber machen, wie die verschiedenen Speisen so sicher wie möglich getrennt voneinander verpackt werden können. Zum anderen besteht während des Picknicks nicht die Gefahr einer unabsichtlichen Kontamination. Doch selbst bei einem rein glutenfreien Picknick kann man noch einige Dinge optimieren.

Zunächst muss man genau darauf achten, wirklich glutenfreie Zutaten zu verwenden. Wer fertige Backwaren wie Brot, Brötchen oder Muffins, aber auch Zutaten wie Mehle und Stärken kauft, muss auf die besondere Kennzeichnung als „glutenfrei“ achten. Alternativ wird auf Verpackungen häufig das Symbol einer durchgestrichenen Ähre genutzt.

Zusätze unterhalb der Zutatenliste wie „Kann Spuren enthalten von ...“ oder „Ent-

GLUTENHALTIGE ZUTATEN

Bei keinem verarbeiteten Lebensmittel oder Produkt sollten die folgenden Dinge in der Zutatenliste stehen:

- Bulgur
- Dinkel
- Einkorn
- Emmer
- Gerste
- Gerstenmalz
- Gerstenmalzextrakt
- Gluten
- Grünkern
- Hafer
- Hartweizen
- Kamut
- Roggen
- Seitan
- Triticale
- Weizen
- Weizenstärke
- Weizeneiweiß
- Weizenkleber



Glutenfreies Brot schmeckt am besten frisch aus dem Ofen und weicht schneller auf als glutenhaltiges

hält Spuren von ...“ kann man allerdings getrost vernachlässigen. Dass das dort steht, hat Haftungsgründe und braucht einen erfahrungsgemäß nicht davon abzuhalten, ein Produkt zu kaufen.

Bei der Auswahl der Getränke ist die Zutatenliste ebenfalls zu beachten. Die meisten Limonaden sind glutenfrei, aber gerade Spezial-Limonaden oder Fassbrausen enthalten sehr oft Gluten. Inzwischen gibt es auch glutenfreie Biersorten zu kaufen, entweder in einem gut sortierten Supermarkt oder im Getränkehandel. Mit etwas Vorlaufzeit kann man glutenfreie Biere meist auch bestellen.

Bei Getränken ist darauf zu achten, dass sie glutenfrei sind. Das gilt zum Beispiel für Bier und Limonade



Kaffee und purer schwarzer sowie grüner Tee sind ebenfalls glutenfrei, ebenso wie viele weitere Kräuter- oder Gewürztees. Mit zunehmender Verarbeitung steigt jedoch immer die Gefahr, dass Gluten enthalten ist. Bei Teemischungen, Instant- sowie Eistee sollte man darum immer auf die Zutatenliste achten. Mit der „Glutenfrei“-Kennzeichnung ist man bei Getränken in jedem Fall auf der sicheren Seite.

IDEEN FÜR DAS GLUTENFREIE PICKNICK

Es gibt viele weitere Lebensmittel, die sich ohne viel Aufwand glutenfrei umsetzen lassen, zum Beispiel:

- Gemüsesticks aus Karotten, Gurken, Paprika und Sellerie als Fingerfood beziehungsweise zum Dippen in Hummus oder Guacamole
- Tortilla-Chips (unbedingt auf „Glutenfrei“-Kennzeichnung achten)
- Salate aus Quinoa, Reis oder glutenfreien Nudeln (Tipp: vorher zuhause ausprobieren, da manche glutenfreien Nudeln beim Abkühlen sehr pappig werden)
- griechischer Salat
- gegrilltes Gemüse (Grillpfanne oder Grill müssen glutenfrei sein)
- Tomate und Mozzarella
- Gebratene Maiskolben, in der Pfanne gebraten mit Gewürzen wie Paprika, Knoblauch und Koriander, in kleine Stücke geschnitten
- hart gekochte Eier
- Nüsse und Trockenfrüchte zum Knabbern
- Popcorn (frisch zu Hause gemacht und sofort luftdicht verpackt, dann schmeckt es beim Picknick ein paar Stunden später noch gut)



Viele Tees sind glutenfrei, bei Mischungen und Instant-Produkten kann allerdings Gluten enthalten sein



Am Blick auf die Zutatenliste von Produkten führt kein Weg vorbei



Tip

Falls es trotz aller Vorsichtsmaßnahmen doch zu einer versehentlichen Kontamination der glutenfreien Speisen kommen sollte, ist es hilfreich, eine Art Backup bereitzuhalten. Das können zum Beispiel glutenfreie Müsliriegel oder gekaufte und noch verschlossene Backwaren sein.

Brot-Alternativen

Glutenfreies Brot schmeckt am besten, wenn es ganz frisch aus dem Ofen kommt oder aufgetoastet wurde. Das ist bei einem Picknick nicht möglich, es sei denn man hat einen (glutenfreien) Grill dabei. Außerdem weicht glutenfreies Brot viel schneller auf als glutenhaltiges.

Eine Möglichkeit, das Problem zu lösen, besteht darin, das Brot bereits zu Hause zu toasten und ohne Belag in einer luftdichten Dose zu verpacken. Dann können die Sandwiches beim Picknick individuell belegt werden. Alternativ kann man auch glutenfreies Sandwichbrot backen oder kaufen, wenn man fertige Sandwiches anbieten möchte. Dafür bestreicht man die Scheiben zuerst mit Frischkäse oder Avocado, um so eine Barriere zu feuchten Zutaten zu bilden

Glutenfreie Wraps aus Maismehl eignen sich gut als Brot-Alternative, vor allem, weil ihre Konsistenz länger erhalten bleibt. Darüber hinaus kann man zu Reis- und Maiswaffeln greifen, um sie beim Picknick selbst zu belegen. Als glutenfreier Brot-Belag empfehlen sich neben Butter oder Streichkäse andere Käsesorten, Eier, Hummus, Schinken, Hähnchen oder Lachs ebenso wie frisches Gemüse, also Tomaten, Gurken, Paprika oder Salat.

Glutenfreie Zubereitung

Zöliakie-Betroffene haben ihren Haushalt in der Regel bereits so eingerichtet, dass keinerlei Gluten an Küchengeräten, Geschirr und Co. kleben sollte. Wenn man hingegen in einer nicht rein glutenfreien Küche glutenfreie Speisen zubereiten möchte, muss man extrem vorsichtig sein. Weder die glutenfreien Lebensmittel noch die Zubereitungsutensilien dürfen in Kontakt mit Glutenhaltigem kommen.

Vor der Zubereitung muss man daher alle Geräte und Oberflächen gründlich reinigen. Insbesondere Holzutensilien und -bretter, aber auch Plastikbretter gilt es zu meiden, da sich das Gluten selbst in kleinste Ritzen setzen kann. Auch darf nicht das übliche Handrührgerät eingesetzt werden, weil sich darin glutenhaltiger Mehlstaub angesammelt hat, der dann in den glutenfreien Teig gerät.

Den Ofen, in dem schon glutenhaltige Backwaren zubereitet wurden, sollte man feucht auswischen und die glutenfreien Backwaren auf Backpapier setzen. Backformen werden ebenfalls mit Backpapier ausgelegt.

Verpackung der Speisen

Was für die Zubereitung gilt, setzt sich bei der Verpackung fort. Auch hier gilt weiterhin die strikte Trennung glutenhaltiger von glutenfreien Lebensmitteln. Glutenfreies Essen sollte





Wurde ein Handmixer bereits für glutenhaltige Teig verwendet, ist er für die Herstellung glutenfreier Gebäcke ungeeignet



Sämtliche Küchenutensilien müssen gut gereinigt und glutenfrei sein, das gilt auch für Transportboxen

dafür gesondert gekennzeichnet werden, damit alle wissen, auf welche Speisen man besonders achtgeben muss. Zur Kennzeichnung eignen sich zum Beispiel kleine beschriftete Schildchen oder Etiketten. Die Verwendung von Frischhalteboxen mit verschiedenfarbigen Deckeln funktioniert ebenfalls sehr gut.

Da in der Europäischen Union Einweggeschirr sowie Strohhalme aus Plastik verboten sind, muss man hierfür Alternativen suchen. Dabei ist allerdings Vorsicht geboten. Es gibt neuartige Verpackungen aus biologisch abbaubarem Material, das glutenhaltig sein kann. Die meisten Plastik-Ersatz-Produkte werden zwar aus

Unverzichtbar für das Gelingen des Picknicks ist eine gute Kommunikation





Als Ersatz für Plastik-Einweg-Geschirr eignen sich Produkte aus Papier oder Bambus

Rohstoffen wie Mais, Zellstoff, Bambus oder Holz hergestellt, aber es gibt auch welche aus glutenhaltigem Getreide.

Strohhalme werden mitunter einfach durch glutenhaltige Nudeln ersetzt. Sie sind für das glutenfreie Picknick nicht geeignet. Derzeit gibt es noch keine gesetzliche Regelung zu einer Informationspflicht von Allergenen bei Verpackungen. Deshalb bietet es sich an, entweder Einweggeschirr aus Papier, Produkte aus Bambus oder normales Geschirr mitzunehmen.

Die Durchführung

Der Picknick-Platz schließlich sollte so gewählt werden, dass es zu keiner Kreuzkontamination der verschiedenen Lebensmittel kommt. Tische kann man mit einer sauberen Picknickdecke abdecken. Bei einem Grill empfiehlt es sich, mit Aluschalen für das glutenfreie Grillgut zu arbeiten. Alle glutenfreien Lebensmittel sollten

zusammen und etwas getrennt von den anderen Speisen stehen.

Bei einem gemischten Picknick muss das gesamte Geschirr getrennt voneinander verpackt sein, um nicht dieselben Utensilien für glutenfreie sowie glutenhaltige Speisen zu verwenden. So darf man zum Beispiel nicht dasselbe Salatbesteck für einen Salat mit glutenhaltigen Croûtons oder Couscous und dann für einen glutenfreien Salat benutzen. Die strikte Trennung gilt auch für Teller sowie Besteck und Trinkbecher.

Am allerwichtigsten ist bei all dem immer eine gute Kommunikation mit allen Gästen, sowohl bei der Vorbereitung als auch der Durchführung des Picknicks. Am besten erklärt man gleich zu Beginn, welche Speisen wie getrennt werden und auf was alle achten müssen. So wird das gemeinsame Picknick letztlich für alle zum genussvollen Vergnügen. 

GLUTENFREIE DESSERT-IDEEN

Wer auf süße Leckereien nicht verzichten möchte, findet hier einige Ideen. Wichtig ist, auf der Zutatenliste oder im Rezept auf glutenfreie Zutaten zu achten.

- Obstspieße, in Schokolade gedippt
- frischer Obstsalat
- Mandel- oder Schokoladenkuchen
- Brownies
- Obsttörtchen (Tipp: Eine Schicht Frischkäse oder Pudding auf den glutenfreien Boden geben, dann weichen sie nicht so schnell auf.)
- Schokoladen- oder Zitronenkekse
- selbstgemachtes Eis am Stiel (Tipp: Gefrorene Früchte und Joghurt oder Milch zu einer cremigen Mischung verarbeiten und in Eis am Stiel-Formen gießen, dann in der Kühlbox transportieren.)
- Milchreis, klassisch oder mit Kokosmilch zubereitet

Dauerback- und Grillmatte

- Geeignet für Temperaturen bis 300 Grad.
- 100% lebensmittelecht
- Sehr robust und langlebig



3er-Set

Bestellung unter
www.brot-magazin.de/einkaufen
 oder 040/42 91 77-110



Perfekt für Baguettes,
 Gebäcke für's Picknick uvm.



Viele Ofenmodelle und -größen
 für jede Küche und Backstube!
 Backen Sie bei uns
 im Mitmach-Seminar
 und überzeugen Sie sich von
 hervorragenden
 Backergebnissen!

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

Kräuter-Knoblauch-weckerl



Teig-Zutaten*

- ▶ 500 g Wasser (kalt)
- ▶ 250 g Reismehl Vollkorn
- ▶ 100 g Hafermehl Vollkorn (glutenfrei)
- ▶ 50 g Buchweizenmehl
- ▶ 50 g Maismehl
- ▶ 20 g Flohsamenschalen (gemahlen)
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 7 g Frischhefe

Für die Füllung

- ▶ 70 g Butter (weich)
- ▶ 40 g Knoblauch (fein gehackt)
- ▶ 15 g Schnittlauch (in feine Röllchen geschnitten)
- ▶ 3 g Salz

Topping

- ▶ 50 g Sesamsaat

*Ergibt 12 Stück

Rezept & Bild:
Melanie & Yasmin Köhler

 @zoelisters

 zoelisters.at

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: glutenfrei

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: mittelfest, bindig

Zeit gesamt: 15,5 Stunden

Zeit am Backtag: 3 Stunden

Backzeit: 20 Minuten

Starttemperatur: 220°C

Backtemperatur: 220°C

Schwaden: nein

Ein sonniger Tag oder ein lauer Abend sind dafür prädestiniert, ein gemütliches Mahl im Grünen zu veranstalten. In dem gut gefüllten Picknickkorb dürfen handliche Leckereien wie die Kräuter-Knoblauch-Brötchen nicht fehlen. Die glutenfreien Weckerl sind, dank einer würzigen Butterfüllung, wunderbar zart und aromatisch. In Kombination mit frischem Gemüse genießt man das Gebäck als wohlthuende Jause.

▶ Mehle, Flohsamenschalen und Salz gründlich mischen.

▶ Das Wasser in eine Rührschüssel geben, die Hefe darin auflösen, dann die trockenen Zutaten hinzufügen und den Teig auf schnellerer Stufe 5 Minuten kneten. Zugedeckt für 12 Stunden in den Kühlschrank stellen.

▶ Für die Füllung Butter mit Knoblauch, Schnittlauch und Salz mischen.

▶ Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und zu einem 0,5 cm dicken Rechteck von zirka 38 x 33 cm ausrollen.

▶ Die Teigplatte in 12 Rechtecke von zirka 11 x 9,5 cm schneiden.

▶ Die Hälfte jedes Rechtecks der Länge nach mit Kräuter-Knoblauchbutter bestreichen (jeweils zirka 10 g), dabei seitlich einen kleinen Rand frei lassen.

▶ Jeden Teigling von der langen Seite her einrollen, anschließend die kurzen Enden fest zusammendrücken.

▶ Die Oberseite der Teiglinge befeuchten, in Sesamsaat wälzen, mit Schluss nach unten auf ein mit einer Dauerbackfolie (alternativ Backpapier) ausgelegtes Backblech legen und zugedeckt bei Raumtemperatur 120 Minuten gehen lassen.

▶ Rechtzeitig den Backofen auf 220°C Umluft vorheizen.

▶ Das Backblech mit den Teiglingen in den Ofen geben und 20 Minuten backen. ■

Pestoschnecken

Leckere Hefeteilchen gehören in jeden Picknickkorb. Eine köstliche und kreative Variante aus herzhaftem Hefeteig sind Pestoschnecken. Mit ihrem knusprigen Teig und der würzigen Füllung eignen sie sich perfekt als Snack für Partys, als Fingerfood fürs Picknick oder als schmackhafte Vorspeise. Mit unterschiedlichen Füllungen kann man die Gebäcke sehr abwechslungsreich gestalten.

- ▶ Mehle und Flohsamenschalen gründlich mischen.
- ▶ Alle restlichen Zutaten dazugeben und auf langsamer Stufe 10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten.
- ▶ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in 2 gleich große Portionen à zirka 295 g teilen.
- ▶ Jeden Teigling zu einem Quadrat von etwa 20 x 20 cm ausrollen und jeweils mit einer Sorte Pesto bestreichen, dabei etwa 0,5 cm am Rand freilassen.
- ▶ Jeden Teigling vorsichtig aufrollen und in 8 etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben mit der Schnittkante auf ein mit einer Dauerbackmatte (alternativ Backpapier) ausgelegtes Backblech legen und zugedeckt bei Raumtemperatur 60-120 Minuten gehen lassen.
- ▶ Rechtzeitig den Backofen auf 180°C Ober-/ Unterhitze vorheizen.
- ▶ Das Blech mit den Teiglingen in den Ofen geben und 25 Minuten backen. ■

Teig-Zutaten*

- ▶ 100 g Hirsemehl
- ▶ 100 g Buchweizenmehl
- ▶ 50 g Reismehl Vollkorn
- ▶ 15 g Flohsamenschalen (gemahlen)
- Spätere Zugabe
- ▶ 310 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 10 g Apfelessig
- ▶ 5 g Frischhefe
- ▶ 5 g Salz

Für die Füllung

- ▶ 40 g Pesto Rosso
- ▶ 40 g Basilikum-Pesto

*Ergibt 16 Stück

Tip
Für eine süße Variante Konfitüre oder Schokocreme verwenden.

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	glutenfrei
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	2-3 Stunden
Zeit am Backtag:	2-3 Stunden
Backzeit:	25 Minuten
Starttemperatur:	180°C
Backtemperatur:	180°C
Schwaden:	nein

Pizzastangen



Teig-Zutaten*

- ▶ 250 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 125 g Reismehl Vollkorn
- ▶ 75 g Hirsemehl
- ▶ 25 g Buchweizenmehl
- ▶ 25 g Olivenöl
- ▶ 15 g Flohsamenschalen (gemahlen)
- ▶ 5 g Frischhefe
- ▶ 2 g Salz

Für die Füllung

- ▶ 100 g Tomatenmark
- ▶ 50 g Käsealternative (zum Streuen, vegan)
- ▶ 1 Prise Oregano (getrocknet)

*Ergibt 40 Stück

Rezept & Bild: Nadine Metz

 @glutenfreibackennadine

 /glutenfreibackennadine

 glutenfreibackennadine.de

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	glutenfrei
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	fest
Zeit gesamt:	1 Stunde
Zeit am Backtag:	1 Stunde
Backzeit:	18 Minuten
Starttemperatur:	200°C
Backtemperatur:	200°C
Schwaden:	nein

Der beliebteste Imbiss der Deutschen ist und bleibt Pizza. Für unterwegs bietet sich daher eine schnell gemachte sowie gut transportfähige Variation der belegten Teigfladen an. Kräftiges Tomatenmark mit Käse und Oregano ergibt die Füllung des verzwirbelten Finger Foods. Besonders aromatisch werden die Pizzastangen aber auch dank einer nussigen Mehlmischung aus Reis, Buchweizen und Hirse. Einfach lecker.

▶ Die Hefe im Wasser auflösen. Mehl, Flohsamenschalen und Salz verrühren, mit dem Öl zum Hefegemisch geben und auf langsamer Stufe 1 Minute mischen, dann auf schnellerer Stufe 3 Minuten kneten.

▶ Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, von oben ebenfalls mit Mehl bestäuben und dünn zu einem Rechteck von zirka 40 x 30 cm ausrollen.

▶ Die Teigplatte komplett mit Tomatenmark bestreichen und mit Oregano sowie Käseersatz bestreuen.

▶ Den Teig mittig zu zwei 15 x 40 cm großen Rechtecken halbieren. Diese dann zu zwei 7,5 x 40 cm großen Rechtecken zusammenklappen, sodass die Füllung innen ist.

▶ Die rechtecke jeweils in 2 cm breite Streifen schneiden. Es entstehen 40 Streifen à 7,5 x 2 cm.

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

▶ Jeden Teig-Streifen verzwirbeln, auf ein mit einer Dauerbackmatte (alternativ Backpapier) belegtes Backblech legen.

▶ Das Blech mit den Teiglingen direkt nach dem Formen in den Ofen geben und 18 Minuten backen. 🍴

Zeitraster

▶ 16.00 Uhr	▶ 16.15 Uhr	▶ 16.45 Uhr	▶ 17.03 Uhr
Teig ansetzen	Backofen vorheizen, Pizzastangen formen	Backen	Stangen fertig

Ob im Freibad oder für den Familienausflug ins Grüne – Wraps sind der perfekte und sättigende Snack für unterwegs. Sie lassen sich einfach vorbereiten, sind sehr gut zum Mitnehmen geeignet und schmecken Kindern sowie Erwachsenen. Besonders lecker ist dazu eine Füllung aus Dips, frischen Salaten und Gemüse sowie einer gut gewürzten Soja- oder Fleischvariante.

► Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen glattrühren, dann zugedeckt bei Raumtemperatur 15 Minuten quellen lassen.

► In einer Pfanne Kokosöl erhitzen und eine Schöpfkelle Teig à zirka 180 g hineingeben. Den Teigling etwa 2 Minuten auf jeder Seite ausbacken. Den Vorgang mit dem restlichen Teig etwa 7-fach wiederholen.

► Die fertigen Wraps nach Belieben füllen. Dazu die Füllung streifenförmig in die Mitte eines Wraps geben, ihn von der Seite her fest aufrollen und mit einem scharfen Messer quer in 2 gleich große Portionen schneiden. ■

Teig-Zutaten*

- 1.000 g Wasser (kalt)
- 300 g Kichererbsenmehl
- 150 g Kartoffelmehl
- 7 g Flohsamenschalen (gemahlen)
- 7 g Salz

Zum Braten

- Kokosöl

*Ergibt 8 Stück

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	glutenfrei
Triebmittel:	—
Teigkonsistenz:	flüssig
Zeit gesamt:	1 Stunde
Zeit am Backtag:	1 Stunde
Backzeit:	4 Minuten (pro Wrap)
Schwaden:	nein

Rezept & Bild: Stephanie Reineke

 @mein_glutenfreier_backofen

 /meinglutenfreierbackofen

 meinglutenfreierbackofen.blog

Kichererbsen-Wraps

Tipps

Die fertigen Wraps flach unter einem feuchten Tuch aufbewahren, sodass sie geschmeidig bleiben.

Tip

Der Kuchen geht im Ofen hoch und sinkt danach zusammen. Statt Äpfeln passen auch Birnen wunderbar.



Käsekuchen geht immer. In der Kombination mit säuerlichen Äpfeln wie dem Boskop, passt er wunderbar zu einer Kaffeetafel. Durch den Kefir schmeckt er herrlich frisch. Auf Vorrat im Glas zubereitet, hat man im Nu einen besonderen Nachtisch. Serviert mit frischem Obst, Eierlikör oder Calvados – ein Gedicht.

Zutaten*

- ▶ 4 Eier (Größe M)
- ▶ 1 Prise Salz
- ▶ 1 Prise Zucker
- ▶ 120 g Rohrohrzucker
- ▶ 100 g Butter (weich)
- ▶ Abrieb von einer halben Zitrone
- ▶ Mark von 1 Vanilleschote
- ▶ 500 g Quark (Magerstufe)
- ▶ 300 g Milchkefir
- ▶ 30 g Stärke
- ▶ 30 g Hartweizenmehl (alternativ Hartweizengrieß)
- ▶ 20 g Zitronensaft
- ▶ 5 g Backpulver
- ▶ 250 g Apfel (geschält, in kleine Würfel geschnitten)
- ▶ Zimt (optional)

*Ergibt 10 Gläser à 230 ml

Rezept & Bild: Sylvia Richter

 @brotfrohein

 /brotfrohein

 brotfrohein.de

- ▶ Rechtzeitig den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- ▶ Die Eier trennen und das Eiweiß mit je einer Prise Salz und Zucker steif schlagen. Zur Seite stellen.
- ▶ Vanillemark, Zucker, weiche Butter, Eigelb und Zitronenabrieb mit einem Handrührgerät cremig rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
- ▶ Quark, Milchkefir, Stärke, Mehl, Backpulver dazugeben und alles homogen verrühren, zuletzt den Zitronensaft dazugeben und einrühren.
- ▶ Das geschlagene Eiweiß vorsichtig unter die Masse heben.
- ▶ 10 Gläser mit Butter einfetten und den Boden mit Rohrzucker sowie Zimt austreuen.
- ▶ Etwa 1 EL Apfelwürfel auf den Boden jedes Glases geben und je 120 g der Quark-Masse einfüllen.
- ▶ Die gefüllten Gläser in den Ofen geben und 50 Minuten backen. Den Ofen ausschalten und die Gläser weitere 10 Minuten im Ofen ruhen lassen.
- ▶ Die fertigen Kuchen vollständig auskühlen lassen, dann Glasränder säubern und mit zuvor heiß gespülten Deckeln verschließen. Die Gläser 30 Minuten bei 100°C einkochen. ■

Zitronen-Thymian-Kuchen im Glas

Für spontane Anlässe eignen sich als kleine Leckerei diese Kuchlein im Glas. Der Zitronen-Thymian-Kuchen hat durch die Kräuter und das Olivenöl einen ganz exquisiten Geschmack. Das Besondere an ihm ist aber nicht nur das Aroma, sondern auch seine lange Haltbarkeit. Er wird zuerst normal gebacken und dann noch einmal kurz eingekocht. So kann man ihn gut für spätere Anlässe vorbereiten.

- ▶ Rechtzeitig den Backofen auf 180°C vorheizen.
- ▶ Öl, Eier, Saft, Sprudelwasser und Zucker mit einem Handrührgerät zu einer homogenen Masse verrühren.
- ▶ Mehl, Backpulver und Thymian vermengen, nach und nach zum Teig geben und mit dem Handrührgerät untermischen.
- ▶ Den recht flüssigen Teig in zuvor ausgekochte, gefettete und bemehlte Gläser geben. Die Gläser maximal bis zur Hälfte füllen.
- ▶ Die Gläser in den Backofen stellen und etwa 50 Minuten backen, bis die Kuchen im Glas leicht goldbraun sind und kein Teig bei der Stäbchenprobe kleben bleibt.
- ▶ Die Gläser fest verschließen und 20 Minuten bei 100°C einkochen. Kühl und trocken gelagert halten sich die Kuchen zirka 6 Monate. 🍷

Zutaten*

- ▶ 400 g Rohrohrzucker
- ▶ 225 g Olivenöl
- ▶ 3 Eier (Größe L)
- ▶ 150 g Wasser (mit Kohlensäure)
- ▶ Schale von 1 Zitrone (Bio)
- ▶ 100 g Zitronensaft
- ▶ 400 g Weizenmehl 405
- ▶ 12 g Backpulver
- ▶ 6 g Thymian (getrocknet, gerebelt)

*Ergibt 2 Gläser á 545 ml
sowie 1 Glas á 280 ml

Rezept & Bild: Britta Gädtke

 @glasgefluester

 glasgefluester.de



Rote-Bete- Apfel-Salat

Zutaten*

- ▶ 500 g Rote Bete (frisch, gewaschen, geschält, in feine Streifen gerieben, alternativ vorgekocht)
- ▶ 250 g Äpfel (säuerlich, entkernt, in feine Streifen gerieben)
- ▶ 100 g Schmand (alternativ griechischer Joghurt)
- ▶ 30 g Himbeer-Essig
- ▶ 30 g Kräuter (frisch, fein gehackt)
- ▶ 20-30 g Meerrettich (aus dem Glas)
- ▶ 15 g Ingwer-Abrieb
- ▶ 10 g Walnuss-Öl
- ▶ 10 g Honig
- ▶ 5 g Senf (scharf, grob)

*Ergibt 4 Gläser à 250 ml

Für Farbe auf dem Teller sorgt dieser Salat mit roter Bete und frischen Äpfeln. Die Kombination aus der herben Rübe und dem säuerlichen Obst, verfeinert mit Ingwer und Meerrettich, macht müde Geister munter. Bleiben wider Erwarten Reste übrig, schmeckt der Salat gut vermengt mit Kartoffelsalat und Bismarck-Heringen. So hält er sich gekühlt auch gut bis zum nächsten Tag.

▶ Rote Bete und Äpfel mischen und dann mit allen weiteren Zutaten gründlich vermengen.

▶ Im Kühlschrank 60 Minuten durchziehen lassen und danach nochmals gut abschmecken. Im Kühlschrank aufbewahrt, hält sich der Salat etwa 3 Tage. ■

Rezept & Bild:
Gerda Göttling

Tip
Für eine längere Haltbarkeit lässt sich der Salat prima 90 Minuten bei 100°C einkochen.

Scharfer Gurkensalat

Rezept & Bild: Maria Stumfoll

 @mariastumfoll

Eingelegte Gurken sind eine wunderbare Beilage zu Gegrilltem oder ein aromatisches Topping für Brötchen. Mit ihrem intensiven Geschmack werten sie jede kalte Platte oder Jause auf. Diese Variante ist ganz besonders würzig, denn zu den Gurken gesellen sich Paprika und scharfe Chilis. Das erweckt beim gemütlichen Picknick selbst die müdesten Lebensgeister.

- ▶ Gurken und Dill vermengen, dann Paprika sowie Chili dazugeben und alles mischen.
- ▶ Das Gemüse gleichmäßig auf die zuvor ausgekochten Gläser verteilen.
- ▶ Wasser, Essig sowie Apfelsaft aufkochen und mit den Kräutern und Gewürzen abschmecken.
- ▶ Den Sud noch heiß in die Gläser füllen und diese sofort fest verschließen. Kühl und trocken gelagert ist der Salat bis zu 6 Monate haltbar. 🍷

Zutaten*

- ▶ 3.000 g Salatgurke (in feine Scheiben geschnitten)
- ▶ 25 g Dill (frisch, ohne Stängel)
- ▶ 450 g Paprika (rot, in feine Streifen geschnitten)
- ▶ 4-6 Chilis (in feine Scheiben geschnitten)
- ▶ 1.000 g Wasser
- ▶ 1.000 g Apfelsaft
- ▶ 750 g Apfelessig
- ▶ 40 g Einmachgewürz
- ▶ 20-40 g Zucker
- ▶ 20-30 g Senfkörner
- ▶ 14 g Salz
- ▶ 4 g Pfeffer (ganz)
- ▶ 4 Lorbeerblätter
- ▶ 4 Zweige Thymian
- ▶ 2 Zweige Rosmarin
- ▶ 1 g Pfeffer (gemahlen)

*Ergibt 12 Gläser à 500 ml

Tipps

Für eine längere Haltbarkeit kann man den Salat 30 Minuten bei 90°C einkochen. Die restliche Marinade kann für Salate und Soßen verwendet werden.



Mixed Pickles

Mixed Pickles sind wohl eines der typischen Dinge, die einem einfallen, wenn man an eingelegtes Gemüse denkt. Häufig kommen heimische Gemüsesorten zum Einsatz, spanischer Pfeffer und andere Gewürze. Alles zusammen wird dann in scharfem Essig eingelegt. In diesem Rezept sorgt Peperoni für eine angenehme Schärfe, als Gewürze verfeinern Senfsaat und Lorbeerblätter den Geschmack.

Zutaten*

- ▶ 1.000 g Gemüse (nach Wahl, in mundgerechte Stücke geschnitten)
- ▶ 2 Peperoni (in feine Scheiben geschnitten)
- ▶ 30 g Senfsaat (gelb)
- ▶ 5 Lorbeerblätter (getrocknet, halbiert)
- ▶ 600 g Wasser
- ▶ 300 g Weißwein-Essig
- ▶ 125 g Zucker
- ▶ 20 g Salz

*Ergibt 10 Gläser à 200 ml

▶ Das Gemüse möglichst ohne größere Lücken in zuvor ausgekochte Gläser schichten und um jeweils 2-4 Peperoni-Scheiben sowie ein halbes Lorbeerblatt und 3 g Senfsaat pro Glas ergänzen.

▶ Wasser, Essig, Zucker und Salz in eine Schüssel geben und so lange verrühren, bis sich Zucker und Salz vollständig aufgelöst haben.

▶ Den Sud gleichmäßig auf die Gläser verteilen und darauf achten, dass das Gemüse vollständig bedeckt ist.

▶ Anschließend die Gläser fest verschließen und 90 Minuten bei 100°C einkochen. ■

Rezept & Bild: Janke Schäfer

 @jankes.seelenschmaus

 /jankesseelenschmaus

 jankes-seelenschmaus.de

Tip

Als Gemüse eignen sich zum Beispiel Blumenkohl, Karotten, Schalotten, Paprika, Zucchini und Zuckermais.



Kürbis-Pickles

Alte, überlieferte Rezepte stellen sich oftmals als die leckersten heraus. So verhält es sich auch mit diesem Familienrezept. Früher war es noch selbstverständlich, die Ernte für den Herbst und Winter als Vorrat anzulegen. Liebevoll wurde gewogen, eingekocht und abgeschmeckt, bis auch der letzte Gemüseschnitt für die kalten Monate gesichert war. Als knackige Beilage zur Brotzeit passen die Pickles ebenso gut wie einfach pur zum Snacken für Zwischendurch.

- ▶ Für den Sud, in dem der Kürbis später garen soll, Wasser, Branntweinessig, Zucker und Salz in einen Topf geben und unter Rühren einmal aufkochen lassen, anschließend weiter rühren und köcheln lassen.
- ▶ Sobald sich Zucker und Salz in der Flüssigkeit aufgelöst haben, die Kürbisstücke, Zimt, Nelken und Senfsaat in den Sud geben und alles 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen.
- ▶ Die Kürbis-Pickles mit dem Gewürzsud in zuvor ausgekochte Gläser füllen. Dabei die Kürbisstücke komplett mit Flüssigkeit bedecken und zum Deckel hin gut 1 cm Platz lassen. Nach dem Befüllen die Gläser fest verschließen und 30 Minuten bei 100°C einkochen. Kühl und trocken gelagert halten sich die Kürbis-Pickles mehrere Monate. ■

Zutaten*

- ▶ 400 g Wasser
- ▶ 250 g Branntweinessig
- ▶ 50 g Zucker
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 500 g Kürbis (entkernt, ohne Schale, in Würfel geschnitten)
- ▶ 2 Zimtstangen
- ▶ 3 Nelken
- ▶ 4 g Senfsaat

*Ergibt 4 Gläser à 500 ml

Rezept & Bild: Stefanie Isabella Wenzel

 @lebkuchennest

 /www.lebkuchennest.de

 lebkuchennest.de

Tipps

Besonders gut eignet sich für das Rezept der klassische Gartenkürbis oder sein großer Bruder, der Riesen-Kürbis. Beide haben ein eher festes Fruchtfleisch und behalten so auch bei längerer Lagerung ihren Biss.

Erdbeer- Balsamico-Pickles

Die Erdbeersaison ist für viele jedes Jahr ein Highlight im Garten. Doch ist die Freude immer nur von kurzer Dauer. Einmal reif, müssen die süßen kleinen Schätze schnell gepflückt und ebenso eilig verspeist werden. Richtig zubereitet, kann man etwas Zeit schinden, um sie auch noch ein paar Tage nach der Ernte genießen zu können. Beispielsweise als süß-saure Erdbeer-Pickles.

Zutaten*

- ▶ 250 g Erdbeeren
- ▶ 20-30 g Minzblätter (frisch)
- ▶ 200 g Balsamico-Essig (weiß)

*Ergibt 2 Gläser à 300 ml

▶ Die Früchte behutsam von Erdresten sowie dem Strunk befreien und anschließend – je nach Größe – halbieren oder vierteln.

▶ Die Minzblätter waschen und trocken tupfen.

▶ Die Fruchtstücke gemeinsam mit der Minze in zuvor ausgekochte Gläser füllen und sie mit Essig übergießen. Die Gläser sofort fest verschließen. Im Kühlschrank sind die Beeren gut 1 Woche haltbar. ■

Tipp

Je länger die Beeren im Essig lagern, desto weicher wird ihre Konsistenz. Der Essig lässt sich bis zu 4 Wochen im Kühlschrank aufbewahren und zu tollen Dressings verarbeiten.

Rezept & Bild:
Stefanie Isabella Wenzel

 @lebkuchennest

 /www.lebkuchennest.de

 lebkuchennest.de

GUT ZU WISSEN

Die Erdbeeren, die verarbeitet werden, sollten frisch und fest sein, nicht zu reif und frei von Druckstellen. Sonst könnte es schnell zu einem unerwünschten Gärprozess kommen.



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 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 verquellen 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 röschler. 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 größerer Brotbestandteile (z.B. Körner, Saaten, Schrote). Für ein Brühstück werden die festen Bestandteile im Verhältnis von zirka 1:1 bis 1:3 mit kochendem Wasser vermischt und mindestens 2-6 Stunden quellen gelassen. Würden die groben Bestandteile nicht verquollen, würde der Wassergehalt im Teig sinken und der Teig durch Nachquellung zunehmend fester und trockener werden. Neben Schrot kann auch getrocknetes und gemahlene 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 Gashaltvermögen 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>

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.

Einkochen – Suppen, Gemüse, Eintöpfe, Obst, Soßen und fertige Gerichte sind typische Einkochkandidaten. Sie werden haltbar, indem man sie in luftdicht verschlossenen Einweckgläsern im Wasserbad oder Einweckautomaten kocht (30-120 Minuten). Das Erhitzen tötet Mikroorganismen wie Schimmelsporen oder Bakterien.

Einschießen – Einführen des Teiglings in den Backofen mit Hilfe eines Schießers (Backbrett). Als Trennmittel zwischen Schießler 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>

Falten – siehe **Dehnen und Falten**



Fensterertest – 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/ybnxlqww>  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 Stippnadel 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 Gebäckeeigenschaften wird die Dauer der Gärphase festgesetzt. Während der Teigruhe reift der Teig. Insbesondere verquellen die Mehlbestandteile, bei kleberwirksamen Mehlen entspannt das Klebergerüst. Außerdem wird die Reifung auch zum Vermehren der Hefen genutzt. Ideale Temperaturen für die Stockgare liegen zwischen 20° und 28°C. Bei kühler Führung (4-10°C) über mindestens 6-8 Stunden entstehen während der Stockgare vielfältige Aromen. Die Stockgare kann durch Teigbearbeitungsprozesse (Dehnen und Falten) unterbrochen werden, um den Teig zu straffen, die Teigtemperatur zu 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 angeregt (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 Plunderteige (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, wengleich sich die Druckstelle nur noch wenig zurückbildet (Fingertest/Drucktest). Die Hefen haben bei Vollgare ihren Stoffwechsel verlangsamt. Vollgarige Teiglänge vergrößern ihr Volumen im Ofen nur noch minimal.

VORSCHAU

Das nächste **BROT**Sonderheft
„**Besonderes BROT**“
erscheint im **Oktober 2023**.

Die individuelle Aufmerksamkeit zum Geburtstag, die hübsch verzierte Leckerei zur Firmenfeier, Traditionsgebäck zum Feiertag – Anlässe, besondere Brote zu backen, gibt es viele. Allein durch die Auswahl von Zutaten und verschiedenen Triebmitteln lässt sich ein großer Variantenreichtum in die Backstube zaubern. Darüber hinaus gibt es zahlreiche Möglichkeiten, die Optik von Broten außergewöhnlich zu gestalten. Ob durch Form, Farbe, mit einer Schablone, durch Einschneiden oder andere Verzierungen – im neuen **BROT**Sonderheft „**Besonderes BROT**“ gibt es mehr als 30 außergewöhnliche Rezepte sowie Anleitungen und Hintergrundartikel zur Gestaltung von besonderem Brot.



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

AUTOR/INNEN
Akademie des Deutschen
Bäckerhandwerks Weinheim, Nadja
Alessi, Bärbel Adelhelm, Michelle
Deschner, Corinna Fuhrmann, Britta
Gädtker, Gerda Götting, Johannes C.
Hoflehner, Alexander Klutzny,
Melanie & Yasmin Köhler, Mareike
Kriesten, Nadine Metz, Stephanie
Morfis, Margarete Preker, Stephanie

Reinecke, Sylvia Richter, David
Ruppert, Janke Schäfer, Tanja Schlund,
Sylvia Schumacher, Dieter Stegmaier,
Julia Stüber, Maria Stumfoll, Heike
Trottmann, Isabella Wenzel

FOTOS
AdobeStock: anauemko, Anna, Bart,
bernardbodo, bubutu, CandyRetriever,
denio109, dilocom, Elena, Elena
Schweitzer, exclusive-design, gopixa,
HandmadePictures, HBS, Karanov
images, Katyn, Mikhail, mikhai_layl,
M.studio, New Africa, pressmaster,
Renee Heetfeld, Sashkin,
sumnersgraphicsinc, Syda
Productions, Tamer, 3D Station

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 Büchta, 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

DRUCK
Gräffisches Centrum Cuno
GmbH & Co. KG
Gewerbering West 27
39240 Calbe

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem
Papier. Printed in Germany

COPYRIGHT
Nachdruck, Reproduktion oder
sonstige Verwertung, auch

auszugsweise, nur mit ausdrücklicher
Genehmigung des Verlages.

BEZUG
PicknickBROT ist eine Sonderpublikation der Zeitschrift BROT. Bezug über den Fach-, Zeitschriften- und Bahnhofsbuchhandel. Direktbezug über den Verlag.

EINZELPREIS
Deutschland: € 9,90
Österreich: € 10,90
Schweiz: sFr 15,10
Benelux: € 11,70

GROSSO-VERTRIEB
DMV Der Medienvertrieb
GmbH & Co. KG.
Meißberg 1
20086 Hamburg

Für unverlangt eingesandte Beiträge kann keine Verantwortung übernommen 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.

Picknick
BROT

Ein Sonderheft
von BROT und SPEISEKAMMER

**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, übertreffen 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

Nichts zu Essen auf dem Tisch?



JETZT ABONNIEREN

4 Ausgaben
nur 24,90 Euro

Rezepte, Wissen
und Storys

- 10% sparen
- Keine Versandkosten
- Jederzeit kündbar
- Anteilig Geld zurück bei vorzeitiger Abo-Kündigung

www.1fachpizza.de | 040/42 91 77-110