

Brot

Gesund und bekömmlich backen

Mehr als **30 Rezepte**
für jeden Tag
kreativ · erprobt · gelingsicher

GESUND BACKEN MIT HAFER

Alles über das
heimische Super-Food

**KEINE LUST AUF
BACKMITTEL**

So ersetzt man die
Chemie natürlich

LANGE FRISCH UND SAFTIG

Wie glutenfreie Teige
viel Wasser binden

Eckig, praktisch, gut –
gebacken in der Kastenform

Brote von Format



4 191324 106908

6,90 EUR

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

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 Butters toast so wie das beliebte, weil besonders fluffige, Tangzhong - alles ist dabei. Auch sämtliche Schwierigkeitsstufen sind vertreten. Von einfach zu verarbeitenden Weizen- bis hin zu aufwändigeren weichen Teigen sind alle Arten vertreten.

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



EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser.

06/2023

Auf meinen Urlaub in diesem Jahr hatte ich mich lange gefreut. Auf dem Plan standen mehrere Städte entlang der Mittelmeerküste in Spanien und Portugal. Das Wetter war hervorragend, die Laune gut, Erholung überfällig. Kulinarische Erlebnisse gehören bei so einem Urlaub unbedingt dazu. Ich mag es, regionale Spezialitäten zu entdecken. Das ist manchmal nicht nach meinem Geschmack, aber immer interessant. Nur in Sachen Brot ist das so eine Sache.

Einerseits zählt Brot elementar zur südeuropäischen Küche. Andererseits ist die Vielfalt überschaubar. In der Regel sind es Weizengebäcke, deren flaches Aroma für viel Hefe und kurze Fermentation spricht. Natürlich gibt es auch dort traditionsreiche Backwaren mit gutem Geschmack ebenso wie Bäckereien mit fantastischem Sortiment. Aber man muss schon danach suchen.

Und so treten nach einigen Tagen erste Entzugerscheinungen auf. Wenn das mit in den Urlaub genommene eigene Brot längst schon verzehrt, das Ende der Reise aber noch nicht abzusehen ist. Der Gaumen sehnt sich dann nach etwas Säure in der Krume, nach aromatischem Roggen oder Saaten im Brot. Zuhause ist dann auch eine der ersten Routinen das Auffrischen des Sauerteigs.

In dieser Ausgabe findest Du jede Menge fantastischer Rezepte für die Nachurlaubszeit. Ob nun mit Hefe, Sauerteig oder Lievito Madre, ob eher hell und luftig oder dunkel und rustikal – alle Geschmäcker kommen auf ihre Kosten.

Und daneben erzählen wir noch interessante Geschichten rund ums Brot. Meine Kollegin Edda zum Beispiel hat Rike Kappler kennengelernt. Eine beeindruckende Bäckerin aus Münster, die mit ihrem Team einen Betrieb aufgebaut hat, der in jeder Hinsicht anders


und besonders ist. Wir haben viele Informationen über Hafer zusammengetragen und mit ihm gebacken. Denn das heimische Getreide hat es in sich, geschmacklich ebenso wie in Sachen Nährwert.

Und wir beschäftigen uns mit Kastenbroten. Die praktischen Quader ermöglichen immer gleich große Scheiben. Bei ihrer Zubereitung gibt es einige Kniffe, die das Brot wirklich schön werden lassen. Du findest alle in diesem Heft. Begleitet natürlich von vielen Rezepten für gut verträgliche Brote.


Bei der Lektüre wünsche ich Dir viel Spaß und Erkenntnisgewinn. Und beim Nachbacken der Rezepte viel Erfolg sowie guten Appetit.

Herzliche Grüße

Sebastian Marquardt, Chefredakteur

 @brotmagazin

 /BrotMagazin

 brot-magazin.de


Unsere Facebook-Gruppe:

 facebook.com/groups/brotforum

Euer BROT an:

 redaktion@brot-magazin.de

BROTAkademie:

 brot-akademie.com

Inhalt

06/2023

Glutenfrei leben

- Saftige Gebäcke – was die Teigausbeute in glutenfreien Teigen beeinflusst **Seite 83**

Brot & die Welt

- Backen mit Hafer – Besonderheiten des nahrhaften Superfoods **Seite 10**
- Backmittel ersetzen – was Teige auf natürlichem Wege besser macht **Seite 30**
- Die Bio-Bäckerei Cibarìa – wie Rike Kappler ihren Traum in die Tat umsetzte **Seite 62**



15 Milder Haferkasten



16 Küstenkieker



18 Rauchbiergelee



20 Alla Turca



21 Oberländer



28 Süßkartoffel-Gelbweizenzopf



35 Cookie-Aufstrich



36 Mökü



38 Il Giallo



40 Kleiner Spelz



42 Pantoffeln



44 Viva Avena



54 Nussgipferl



56 Saftiger Emmer-Kornling



57 Brownie, dat Kernige



58 Urkorn-Quitten-Schnecken



59 Roggenquittschbrut



60 Quitten-Brötchen-Kranz



67 Champagnerkloben



74 Willkommen-Brot



76 Lauch-Speckbrote „Lothringer Art“



78 Lachs-Frikadellen mit Hüttenkäse-Meerrettich-Joghurt



80 Marzipan-Aprikosen-Röllchen



82 Tomaten-Galettes



87 Möhren-Körner-Kracher

Verschiedenes

| | |
|---|-----------------|
| Editorial | Seite 3 |
| Neuheiten Meldungen rund ums Backen und Genießen | Seite 6 |
| Mühlen-Finder Ausgewählte Adressen für gutes Mehl | Seite 18 |
| Euer BROT Was Leserinnen und Leser backen | Seite 46 |
| Inspiration Alles rund ums Brot: Bücher, Blogs, Instagram & Co. | Seite 50 |
| BROTladen Nützliche Produkte fürs heimische Backen | Seite 68 |
| Shopfinder Onlineshops empfehlen sich | Seite 73 |
| Glossar | Seite 95 |
| Vorschau/Impressum | Seite 98 |

Selbst ist das Brot

- **Kastenbrote backen –** **Seite 22**
wie die praktischen Brote von Format gelingen



88 Frühstücksbagels



89 Zwetschgenmus mit Zimt



90 Karottenbrötchen



91 Haferkasterl



92 Schnelles Kastenweißbrot



94 Braut- & Bräutigam-Hezen

- Titelthemen
- 🔪 Speed-Baking
- ✓ Glutenfrei

Wie dieses Heft funktioniert

Vorab

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

Philosophie

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

Temperaturen

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

Wasser

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

Zeitangaben

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

Sauerteig

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

Die Bewertung

Wir haben jedem Brot einen Schwierigkeitsgrad zugeordnet.

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

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

Fachbegriffe

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

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

- 📷 @brotmagazin
- 📺 www.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

Alnatura hat ein neues natives Leinöl ins Sortiment aufgenommen, das sich als Zutat oder zum Eintunken von Brot eignet. Laut Herstellerangaben ist es reich an Omega-3-Fettsäuren und zeichnet sich durch seinen milden Geschmack aus. Das Öl wird in einer Flasche mit 250 Millilitern Fassungsvermögen angeboten und kostet 3,49 Euro.


 alnatura.de

Neuheiten



Zum Portionieren von Zutaten wie Mehl bietet Häussler neue **Abwiegeschaufeln** aus Edelstahl an. Laut Herstellerangaben sind sie fleckenresistent, geruchsneutral sowie spülmaschinenfest. Die Schaufeln sind in verschiedenen Größen verfügbar. Der Preis:


ab 11,- Euro.

 backdorf.de

Neu im Sortiment von Kluth gibt es einen ungeschwefelten Mango-Snack sowie Kokos-Chips. Laut Herstellerangaben stammen die Produkte aus Fairtrade-zertifizierten Betrieben in Ghana und der Elfenbeinküste. Die Kokos-Chips sind für 1,99 Euro in einem Beutel zu 75 Gramm erhältlich, 90 Gramm des Mango-Snacks kosten 2,99 Euro.

 kluth.com



 gefu.com

Mit der neuen Zitruspresse Lemon Pro verspricht Gefu schonendes und gründliches Ausdrücken von Zitronen, Limetten oder Orangen. Der Auffangbehälter für den Saft verfügt über eine Ausgießnase zur Dosierung. Das Produkt ist spülmaschinengeeignet und kostet 37,95 Euro.




 lecreuset.de

Le Creuset bringt eine neue Farbe ins eigene Sortiment. Gusseiserne Bräter und Pfannen, Steinzeug sowie Pfeffer- oder Salzmøhlen gibt es nun in der goldgelben Färbung Nectar. Der ovale Bräter, der sich auch zum Brotbacken eignet, mit den Maßen 29 x 31 Zentimeter, ist ab 355,- Euro erhältlich, eine Tarteform mit einem Durchmesser von 28 Zentimetern kostet 52,- Euro.



Zwei neue Chilisoßen von Pana+Laza sind nun erhältlich. Mit einem Esslöffel von Hot Stuff oder Green Dreams sollen sich Dips, Marinaden sowie Dressings ergänzen lassen. Laut Angaben des Herstellers sind die Produkte vegan, glutenfrei und werden ohne Konservierungsstoffe oder künstliche Zusätze hergestellt. 100 Milliliter kosten 6,50 Euro.



 panalaza.de



Die vegane Käsealternative Simply V ist nun als würziger Snack verfügbar. Hergestellt wird das Produkt aus Mandeln, ohne Soja oder Palmöl. Laut Angaben des Herstellers lässt sich der Snack auch gut würfeln oder schmelzen. 200 Gramm kosten 2,99 Euro.

 simply-v.de

Drei neue Bio-Teesorten für die abendliche Brotzeit oder das Frühstück gibt es ab sofort von Cupper Teas. Während es sich bei der Sorte My Happy Place um einen Kräutertee mit Kamille- und Pfirsichgeschmack handelt, enthält Nightea Night Zimt, Kamille, Rooibos sowie eine leichte Orangen-Note. Der Tee Mango & Citrus Organics Infusion vervollständigt das Trio und schmeckt nach Mango sowie Limette. Eine Packung mit 20 Teebeuteln kostet je 3,49 Euro.

 cupper-teas.de



Bei Häussler gibt es einen neuen abgewinkelten Messbecher. Er eignet sich vor allem zum Abmessen von Wasser, Mehl, Ei oder Grieß und verfügt über eine entsprechende Skala. Das Produkt ist in verschiedenen Größen erhältlich und ab 12,90 Euro zu haben.

 backdorf.de





Alnatura bietet neue vegane Snacks an. Darunter ein Paprika-Bio-Würstchen auf Basis von Weizeneiweiß (Seitan), das sich zum Beispiel beim Picknick als Ergänzung zu Grissini oder Ciabatta eignet. Sie werden mit Buchenholzrauch geräuchert und laut Herstellerangaben aus 16,5 Prozent roter Bio-Paprika hergestellt. 30 Gramm kosten 0,99 Euro.

alnatura.de

Bonne Maman hat einen neuen saisonalen Fruchtaufstrich im Sortiment. Bei der limitierten Edition handelt es sich um eine Kombination aus Birnenstückchen und Kakaonibs. Ein Glas der Rezeptur mit 310 Gramm Inhalt kostet 3,99 Euro.

bonne-maman.de



gefu.com

Einen neuen, universell einsetzbaren Multizerkleinerer hat Gefu mit dem Speedwing im Sortiment. Per Seilzugmechanismus sollen sich damit beispielsweise Nüsse, Zwiebeln oder andere Teigzutaten sowie Toppings mühelos zerteilen lassen. Der Schneideinsatz besteht aus zwei geschwungenen Klingen aus japanischem Klingenstahl. Zudem enthält das Produkt einen Schaber, um die Zutaten nach dem Schneiden zu entnehmen. Bis auf den Deckel sind alle Bestandteile spülmaschinene geeignet. Der Preis: 44,95 Euro.

All'Italiano heißt eine neue Gewürzmischung von Biolotta. Sie beinhaltet einen Mix aus Oregano, Thymian, Salbei, Basilikum, Fenchel, Rosmarin, Fenchel, Pfeffer, Chili und Fleur de Sel. Der Hersteller verspricht mit dem neuen Produkt einen mediterranen Geschmack sowie Bio-Qualität. Die 30-Gramm-Dose gibt es zum Preis von 4,69 Euro.

biolotta.de



Bei den neuen Fresh & Save Cube-Boxen von Zwilling handelt es sich um ein Vakuumsystem für die Aufbewahrung trockener Lebensmittel. Das Material ist laut Herstellerangaben BPA-frei und spülmaschinene geeignet. Die Boxen können per Vakuumpumpe luftdicht verschlossen und per App auf dem Smartphone verwaltet sowie getrackt werden. Die Produkte gibt es in sechs verschiedenen Farbausführungen. Der Preis für ein Starterset, bestehend aus einer Vakuumpumpe, drei Boxen in verschiedenen Größen, einem Löffelinsatz, fünf Etiketten, drei Etikettenpositionierern sowie einem Marker, beträgt 99,95 Euro.

zwilling.com

Von Whole Earth gibt es eine neue Erdnussbutter. Laut Angaben des Herstellers besteht der Brotaufstrich zu 99 Prozent aus Bio-Erdnüssen sowie einer Prise Salz und beinhaltet keine weiteren Zusätze. Die Produktneuheit gibt es ab Mitte September in der 320-Gramm-Dosierflasche zum Preis von 4,99 Euro.



whole-earth.de



Die beiden neuen veganen Brot-Aufstriche von Tartex schmecken nach Champignon und Zwiebel sowie nach Rote Bete und Meerrettich. Laut Herstellerangaben sind sie glutenfrei, enthalten 63 beziehungsweise 70 Prozent Gemüse und werden ohne Zugabe von Zusätzen, Geschmacksverstärkern sowie Farb- oder Aromastoffen hergestellt. Bis Frühlingsanfang 2024 sind die limitierten Aufstriche für je 2,89 Euro im 135-Gramm-Glas erhältlich.

tartex.de

Mango Mania ist eine von zwei neuen Soßen von J.Kinski, die sich beispielsweise als Dip für würzige Brote eignen.

Hergestellt wird sie aus Lemon Drop Chilis, Limette, Mangopüree und Koriander. 180 Gramm kosten 7,99 Euro. Bei der zweiten Neuheit handelt es sich um eine Tomatenwürzsoße, die unter anderem aus Dattelmus und Gewürzen besteht. 250 Gramm davon kosten 8,99 Euro.

j-kinski.de



Neue traditionelle Brotstempel gibt es bei Häussler. Das Motiv steht für Jesus-Heiland-Seligmacher und spiegelt den Brauch wieder, Gott durch Brotverzierung für das Grundnahrungsmittel Brot zu danken. Hauptsächlich aus Holz hergestellt, verfügen sie laut Hersteller über massive Stempel und sollen sich für Brote, Kekse oder Mürbeteige eignen. Sie sind in kleiner sowie großer Ausführung erhältlich. Der Preis: ab 27,90 Euro.



backdorf.de

Anzeigen

Jetzt bestellen

Brot Ricardo Fischers
Lebendiglich backen

Als @brotprofi begeistert Bäckermeister und Brotsommelier Ricardo Fischer auf TikTok sowie Instagram Millionen Brot-Fans

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

MANZ
DEUTSCHE BACKOFEN MANUFAKTUR

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

Besuchen Sie unsere Backofenwelt mit mehr als 60 Ofenmodellen für jede Küche und Backstube sowie professionellem Zubehör!
Mo-Fr 8-17 | Sa 9-13 Uhr

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

Nährhaftes Frühstücksgetreide

Sein besonderes Aroma sowie sein hoher Nährwert haben Hafer eine blendende Karriere als Frühstückscerealie eingebracht. Was heute als hippe, vollwertige Mahlzeit gilt, begann seinen Siegeszug hinein in moderne, bunte Müslischalen bereits im Mittelalter. Damals zählte Hafer, als Grütze verarbeitet, zu den wichtigsten Speisen des Tages. Auch für Brot lässt sich Hafer sehr gut verwenden – ob als Kleie, Flocke oder Mehl, die Zutat verleiht dem Teig stets eine süßlich-nussige Note.

Wen umgangssprachlich „der Hafer sticht“, verhält sich übermütig und ist voller Tatendrang. Nach einer Theorie geht die Redewendung auf die Pferdehaltung zurück. Tiere, die mit Haferstroh gefüttert wurden, so beobachtete man demnach in der frühen Neuzeit, entwickelten eine fast unbändige Energie. Ein Gebaren, das in den Augen der Beobachtenden für energetisierende Inhaltsstoffe sprach.

Tatsächlich klingt das nach einer schönen Geschichte, die aufputzende Wirkung der Getreidepflanze lässt sich wissenschaftlich jedoch nicht belegen. Wahrscheinlicher ist eine andere Erklärung für das Verhalten der Pferde: Ihr Futtermittel beinhalten nicht nur das Stroh, sondern auch die Ähren – und damit auch unverdauliche Bestandteile.

Das Getreide war bei der Fütterung nämlich nicht von den Spelzen – den kleinen Blättchen, die das Korn umschließen – befreit. Beim Ausscheiden stachen die unverändert harten Blätter in die sensible

Pferde-Haut des Darmausgangs. Um das Pieksen und Jucken zu kompensieren, verhielten sich die Tiere daher „wie vom Hafer gestochen“.

Gesundes Korn

Noch heute verwendet man die getrockneten Halme sowie das Korn des Hafers als Futtermittel. Darüber hinaus wird das Getreide vielfach auch von Menschen genutzt. So ist Haferstroh zum Beispiel als Heilkraut erhältlich. Unter anderem sagt man ihm eine entzündungshemmende und harntreibende Wirkung nach. Dafür sind die enthaltenen Flavonoide und Saponine verantwortlich.

Das Korn, das als Frucht an den Rispen der Halme wächst, hat es ebenfalls in sich. Es





Obgleich Hafer von Natur aus kein Gluten enthält, ist er nicht immer für die glutenfreie Küche geeignet

Die Körner des Hafers sind von Spelzen umgeben, die beim Dreschen nicht abfallen

kommt – entspelzt – als feine oder grobe Flocke, als Porridge, Kleie, gekochtes ganzes Korn oder vermahlen in Gebäcken auf den Tisch. Aufgrund seines hohen Nährwertes gilt das heimische Getreide als Superfood. Es ist reich an verdauungsfördernden Ballaststoffen, unter anderem sehr quellfähigen Beta-Glucanen, sowie Proteinen und enthält darüber hinaus zahlreiche Mineralien, Spurenelemente sowie Vitamine.

Unter anderem enthält Hafer die Vitamine K, B1 und B6 sowie Kupfer, Zink, Phosphor, Magnesium, Calcium und Kalium. Unter den heimischen Getreiden gilt der biologische Nährwert des Hafers als einer der besten. Mit dieser Maßeinheit wird ausgedrückt, wie gut die Pflanzenproteine in körpereigene Proteine von Menschen umgesetzt werden können.

Im Vergleich zu anderen Getreidearten ist der Anteil an Kohlenhydraten im Hafer niedriger, der an Aminosäuren und ungesättigten Fettsäuren hingegen sehr hoch, zum Beispiel gegenüber Roggen und Gerste. Da das Getreide häufig als Vollkorn-Produkt verarbeitet

HAFERPRODUKTE

- **Haferkörner:** das ganze Haferkorn, ohne den nicht essbaren Spelz, der entfernt wurde
- **Hafergrütze:** das Haferkorn maschinell in zwei bis drei Stücke zerkleinert; die Körner garen dadurch schneller und schmecken nussig, mit Biss. Auch irischer Haferbrei genannt
- **Haferflocken:** gedämpfte und gewalzte Körner; die Flocken kommen als Großblatt- oder grobe Haferflocken in den Handel, oder, wenn sie noch flacher gewalzt sind, als feine Haferflocken. Nachmals getrocknete und vorgekochte Flocken sind Instant-Haferflocken
- **Schottische Hafergrütze:** in verschiedenen große Stücke zerkleinerte geschälte Haferkörner, ebenfalls mit nussigem Geschmack und Biss
- **Haferkleie:** Mehlkörper und häufig auch der Keimling wurden entfernt, übrig bleibt nur die Kleie. Haferkleie wird meist in Nahrungsmitteln wie Cerealien und Hafersnacks weiterverarbeitet

Quelle: Modernist Bread



Jede Rispe trägt bei ertragreichen Sorten zwischen 30 und 40 Haferkörner

Hafer ist im Handel in verschiedenen
Verarbeitungsformen zu finden



wird, kommen Verbraucherinnen und Verbrauchern dann auch all diese positiven Eigenschaften beim Verzehr zugute.

Geschichte des Hafers

Es ist daher auch kein Wunder, dass Hafer als Nahrungsmittel für Menschen bereits seit Tausenden von Jahren eine bedeutende Rolle spielt. Früheste Belege für den Anbau von Hafer in Europa werden auf die Zeit um 2400 v. Chr. datiert. Nördlich des Schwarzen Meeres wurde Hafer bereits 5.000 v. Chr. auf Äckern kultiviert.

Damals zählten Getreidearten wie Weizen und Gerste auf den Feldern längst zum Alltag. Der Theorie nach wuchs der wilde Hafer zwischen den angebauten Pflanzen, sodass Menschen auf das nahrhafte, nussig-süße Korn aufmerksam wurden. Einige For-

schungsquellen gehen im Gegensatz dazu davon aus, dass wilder Hafer bereits vor 32.000 Jahren von Menschen zu Mehl verarbeitet worden ist.

Während des Mittelalters wurden aus Hafer Grütze, Fladenbrot und Bier – das sogenannte Stout – hergestellt. Neben Gerste zählte das Getreide damals zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln. Auch danach war Hafer noch weit verbreitet, allerdings wurde er auf den Speisetellern Europas zunehmend von der Kartoffel verdrängt.

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts schließlich wanderten Mais und Weizen auf die Spitzenplätze. Sie vertrieben den Hafer weiter vom alltäglichen Speiseplan. Mit dem Aufkommen des motorisierten Transports ging der Hafer-Anbau nochmals zurück. Schließlich nutzte man nun kaum noch Pferdefuhrwerke und entsprechend mussten weniger Tiere mit Hafer als Futtermittel versorgt werden.

Seither ist Hafer nie aus dem europäischen Speiseplan verschwunden, fristete jedoch eher ein Nischendasein. In den vergangenen etwa 15 Jahren ist der Absatz von Haferprodukten in Deutschland allerdings wieder gestiegen. Darüber berichtet eine Gemeinschaftsinitiative mehrerer deutscher Schälmühlen im Verband der Getreide-, Mühlen und Stärkewirtschaft (VGMS) in Backwaren aktuell, einem Fachmagazin rund um Backzutaten für die Bäckereibranche.

Demnach erfreuen sich Haferflocken und Co. seither zunehmend an Beliebtheit. Zudem seien vollkommen neue Produktgruppen entstanden, zum Beispiel Haferporridge-Mischungen und Haferdrinks, berichtet der Verband.

Botanische Herkunft

Den Ursprung des Hafers vermutet man in Vorderasien. Botanisch zählt das Getreide zur Familie der Süßgräser, wie Weizen, Roggen, Gerste, Hirse, Mais und Reis. Zur Getreide-Gattung Hafer (*Avena*) gehören etwa 25 verschiedene Hafer-Arten. Dabei handelt es sich um einjährige, grasartige

Produkte wie
Haferdrinks
wurden in den
letzten Jahren
zunehmend
beliebter





In Haferkleie sind nur noch die vitalstoffhaltigen Randschichten des Korns enthalten



Haferflocken sind nicht nur im Müsli beliebt, auch als Brotzutat machen sie eine gute Figur

Pflanzen mit einer Wuchshöhe von 0,5 bis 1,5 Meter. Ihre Wurzeln reichen bis zu zwei Meter tief in den Boden, wodurch sich Hafer viele Nährstoffe erschließen kann.

Generell ist die Hafer-Pflanze nur wenig anfällig gegenüber Schädlingen und Krankheiten. Ihr Halm ist rundlich und hohl. Ihre Grannen, die borstenartigen Fortsätze an den Spelzen rund ums Korn, wachsen wenige Zentimeter lang. Der verzweigte Blütenstand von ertragreichen Hafer-Sorten bildet etwa 30 bis 40 Körner aus. Nur selten wird das Getreide durch Wind fremdbefruchtet, es befruchtet sich meist selbst, ist also autogam. Das bedeutet, dass eine Pflanze sowohl weibliche als auch männliche Keimzellen hervorbringt und die elterlichen Gene neu kombiniert.

Um zu wachsen, bevorzugt Hafer ein gemäßigtes und feuchtes Klima, also Regionen mit viel Niederschlag. Zu den führenden Anbauregionen zählen neben der Europäischen Union Kanada, Russland und Australien. Jährlich werden weltweit etwa 22 Millionen Tonnen Hafer geerntet. Zum Vergleich: Global produziert man im selben Zeitraum rund 784 Millionen Tonnen Weizen.

Verarbeitung von Hafer

Da sich die Spelzen nach der Ernte beim Dreschen vom Haferkorn nicht lösen, kommen spezielle Schälmaschinen zum Einsatz. Sie erzeugen eine Zentrifugalkraft, die die Spelzen von der Frucht trennt. Im Anschluss werden die Körner gedörrt, danach gedämpft und getrocknet. Auf diese Weise

deaktiviert man die im Hafer enthaltenen Enzyme, um die Haltbarkeit zu erhöhen. Da Hafer einen relativ hohen Fettanteil hat, kann er schnell ranzig werden. Auch dem wirkt die Wärmebehandlung entgegen.

Durch sie wird außerdem die Stärke des Getreides aufgeschlossen, sodass sie sich besser verdauen lässt. Auch kann man die Körner anschließend besser zu Flocken auswalzen. Sein leicht nussiges Aroma verdankt das Süßgras Hafer dem vorhergehenden Dörrprozess.

Häufig wird Hafer in denselben Anlagen wie Weizen verarbeitet, weswegen er für Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit nicht immer geeignet ist. Zwar enthält Hafer von Natur aus kein Gluten, winzige Spuren anderer Getreide können in den Fabriken jedoch auch in Haferprodukte gelangen. Glutenfreier Hafer ist daher immer speziell als solcher ausgewiesen.

Mit Hafer backen


Als reines Brotgetreide ist Hafer nicht geeignet, eben weil ihm das Gluten fehlt. Dieses Klebereiweiß braucht man, damit sich ein stabiles Teiggerüst entwickelt. Man kann Hafermehl jedoch anteilig in den Brotteig geben, es empfiehlt sich, bei weizen- oder dinkellastigen

EINFACH SELBST FLOCKEN

Anzeige



Wer frisch flockt, genießt die Vielfalt, den hervorragenden Geschmack und das ganze Aroma des vollen Korns. Der Flakelover macht es einfach, frische Flocken selbst herzustellen. Entwickelt vom Mühlen-Experten Wolfgang Mock, überzeugt er mit edlem Design und robuster Qualität. Dafür garantiert der Hersteller mit einer dreijährigen Garantie. Die Edelstahl-Walzen des Flakelovers flocken etwa 60 Gramm Hafer pro Minute, aber auch viele andere Getreide, Gewürze sowie Ölsaaten. Das Material des Gehäuses wird aus nachwachsenden Pflanzenbestandteilen hergestellt. Produziert wird das Gerät in Deutschland. Bestellt werden kann es im **BROTLaden**:

 brot-magazin.de/einkaufen

Maximal ein Drittel der Gesamtmehlmenge sollte man in Brot durch Hafermehl ersetzen



Teigen maximal ein Drittel der vorgesehenen Mehlmenge durch Hafer zu ersetzen.

Auch Haferflocken werden gerne als Brotzutat verwendet, zum Beispiel in Form eines Brühstücks oder als Topping. Auf der Kruste entfalten sie während des Backprozesses betörende Röstaromen. Im Teig erhöhen sie die Flüssigkeitsaufnahmefähigkeit, da sie das bis zu Vierfache ihres Eigengewichts an Wasser binden können. Schon 10 bis 30 Gramm Haferflocken auf 600 Gramm Mehl genügen, um die Flüssigkeitsaufnahme eines Teiges deutlich zu erhöhen.

Genauso verhält es sich mit Haferkleie. Dabei handelt es sich um die Reste des Korns, nachdem der Mehlkörper und oft auch der Keimling entfernt wurden. Es bleiben also nur die vitalstoffhaltigen Randschichten des Getreidekorns übrig. In 100 Gramm Haferkleie stecken zudem etwa 17 Gramm Ballaststoffe. Damit macht sie lange satt und wirkt sich außerdem positiv auf den Cholesterinspiegel aus.

Alles in allem ist Hafer ein vielseitiger Allrounder, der mit süßlich-nussigen Noten den eigenen Backplan sehr bereichern kann. Kaum ein anderes Getreide reicht an seinen biologischen Mehrwert heran. So bringt das leckere Korn in seinen unterschiedlichen Formen schnell ein wenig Abwechslung in die heimische Backstube. ■

Als Topping auf dem Brot entfalten die Flocken feine Röstaromen, die sie beim Backprozess entwickeln



Dieses Rezept gelingt
mit dem Thermomix



Fermentolyseteig

- ▶ 300 g Buttermilch (kalt)
- ▶ 220 g Wasser (kalt)
- ▶ 300 g Weizenmehl 550
- ▶ 200 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 150 g Haferflocken (fein, geröstet)
- ▶ 40 g Anstellgut (aus dem Kühlschrank)
- ▶ 6 g Zuckerrübensirup (alternativ Honig)
- ▶ 1,5 g Frischhefe

Die Zutaten 20 Sekunden auf Stufe 3 mischen, dann zugedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten quellen lassen.

Tipp

In der Knetmaschine benötigt der Teig nach der Fermentolyse etwa 10- bis 12-minütiges Kneten auf schnellerer Stufe.

Rezept & Bild: Valesa Schell



@brotbackliebeundmehr



/groups/brotbackliebeundmehr

Milder Haferkasten

Geröstete Haferflocken und Buttermilch bringen viel Aroma in das Haferbrot, das besonders gut zum Frühstück schmeckt. Dabei tragen Vollkornmehl und Haferflocken zu einem vollwertigen Start in den Tag bei. Der Teig kommt direkt nach dem Kneten in die Kastenform und muss dann nur noch in den Ofen geschoben werden. Die Scheiben schmecken getoastet besonders gut.

☉ Zuerst das Mehl, dann alle restlichen Zutaten in den Topf geben und auf Teigstufe 3 Minuten kneten.

☉ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, dann rund- und anschließend zu einer gleichmäßigen Rolle langwirken. Den Teigling mit Schluss nach unten in eine gefettete Kastenform (zirka 23 x 11 cm) geben und zugedeckt bei Raumtemperatur 6-8 Stunden gehen lassen, bis sich das Volumen in etwa verdoppelt hat.

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

☉ Die Kastenform unter Schwaden in den Backofen geben und 10 Minuten backen. Die Temperatur auf 180°C reduzieren und weitere 50 Minuten backen. ■

Hauptteig

- ▶ Fermentolyseteig
- ▶ 13 g Salz

Für Einsteiger geeignet

| | |
|---------------------|---------------------------|
| Schwierigkeitsgrad: | ★★★☆☆ |
| Getreide: | Weizen, Dinkel |
| Triebmittel: | Hefe, Sauerteig |
| Teigkonsistenz: | weich |
| Zeit gesamt: | 8-10 Stunden |
| Zeit am Backtag: | 8-10 Stunden |
| Backzeit: | 60 Minuten |
| Starttemperatur: | 200°C |
| Backtemperatur: | 180°C, nach 10 Minuten |
| Schwaden: | beim Einschießen |

Tipp

Für eine kräftigere Kruste das Brot in den letzten 15 Minuten bei 220°C ohne Form backen.



Zeitraster

8.00 Uhr Fermentolyseteig ansetzen 8.45 Uhr Hauptteig ansetzen 9.00 Uhr Teig in die Kastenform füllen 16.00 Uhr Ofen vorheizen 16.30 Uhr Backen 17.30 Uhr Brot fertig

Küstenkieker

Ein Brot aus dem hohen Norden, dessen Zubereitung ebenso entspannt und bodenständig daherkommt wie das Leben zwischen Deich, Wiesen und Waterkant, ist der Küstenkieker. Kefir in Kombination mit einem Hauch Roggen verleiht ihm eine milde Säure, wie es sonst nur ein Sauerteig schafft. Für zusätzliche Aromenvielfalt bei dem saftigen Topfbrot sorgt die lange Gare bei Raumtemperatur.

Fermentolyseteig

- ▶ 490 g Milchkefir (Raumtemperatur, alternativ Buttermilch)
- ▶ 530 g Weizenmehl 550
- ▶ 55 g Roggenmehl 1150
- ▶ 1 g Frischhefe

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



Hauptteig

- ▶ Fermentolyseteig
- ▶ 20 g Vollmilch (lauwarm)
- ▶ 12 g Salz





Tipp

1 g Frischhefe entspricht etwa der Größe einer Kichererbse.

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

☉ Das Salz in der Milch auflösen und unter den Fermentolyseteig mischen. Den Teig in eine geölte Teigwanne geben und zugedeckt bei Raumtemperatur 24 Stunden zur Gare stellen. In dieser Zeit mehrmals dehnen und falten.

☉ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche stürzen, das Gärgas rausdrücken, rundwirken und mit Schluss nach unten in einem gut bemehlten Gärkörbchen bei Raumtemperatur 1,5-3 Stunden zur Gare stellen.

☉ Rechtzeitig den Backofen sowie einen gusseisernen Topf mit Deckel auf 210°C vorheizen.

☉ Den Teigling in den heißen Topf stürzen, in den Ofen geben und mit geschlossenem Deckel 45 Minuten backen. Den Deckel abnehmen und weitere 15 Minuten backen. 🍴

Für Einsteiger geeignet

| | |
|---------------------|-----------------|
| Schwierigkeitsgrad: | ★★★☆☆ |
| Getreide: | Weizen, Roggen |
| Triebmittel: | Hefe |
| Teigkonsistenz: | mittelfest |
| Zeit gesamt: | 28-29,5 Stunden |
| Zeit am Backtag: | 2,5-4 Stunden |
| Backzeit: | 60 Minuten |
| Starttemperatur: | 210°C |
| Backtemperatur: | 210°C |
| Schwaden: | nein |

Rezept & Bilder:
Denise Pissulla-Wälti

Tipp

Um Tonkabohnen-Zucker selbst herzustellen, gibt man das Pulver einer Tonkabohne auf 100 g feinen Zucker. Zum Kochen sollte ein etwas größerer Topf verwendet werden, da das Bier durch seine Kohlensäure sehr stark hochkocht und leicht überkochen kann.

Rezept & Bild:
Tanja Schlund
@schlundisworld
/Schlundis.Blog
schlundis.com

Rauchbiergelee

Bier kann man nicht nur trinken – nein, man kann es auch sehr gut essen. Das Gelee schmeckt toll auf Brötchen oder frischem Bauernbrot zum Frühstück und passt auch sehr gut auf eine Brotzeitplatte zu Käse. Das Rauchbier mit seinem markanten Aroma harmonisiert mit der Tonkabohne und der Vanille. Das etwas andere Gelee kommt auch sehr gut als Geschenk oder kleines Mitbringsel an.

Zutaten*

- ▶ 900 g Rauchbier (alternativ anderes dunkles Bier)
- ▶ 350 g Zucker
- ▶ 50 g Gelierpulver (3:1)
- ▶ 1 Zitrone (Bio)
- ▶ 16 g Tonkabohnen-Zucker
- ▶ 8 g Vanillezucker

*Ergibt 4 Gläser à 250 ml

- Die Zitrone waschen, halbieren und auspressen. Die Schale der Zitrone abreiben.
- Den Zitronensaft und den Zitronenabrieb mit allen weiteren Zutaten in einen Topf geben und gut vermischen.
- Die Masse unter ständigem Rühren langsam aufkochen und 4 Minuten sprudelnd köcheln lassen.
- Eine Gelierprobe durchführen.
- Die Masse in abgekochte, luftdicht verschließbare Gläser füllen und diese sofort verschließen. Kühl gelagert ist der Aufstrich mehrere Monate haltbar. ■

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.

Anzeigen

PLZ 20000



Backen Sie Ihr Brot
mit unseren
wertvollen Zutaten!

Bioland

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

PLZ 60000



Fränkischer Grünkern, regionale Mehle
und Backmischungen ohne künstliche
Zusatzstoffe online einkaufen unter
www.zimmermann-muehle.de

Zimmermann-Mühle



Gaimühle 1, 63928 Riedern
Tel.: 09373 99950



**GETREIDE
MEHLE
BACKZUTATEN**

von den Höhenlagen
des Schwarzwaldes

79848 Bonndorf, Telefon: 07703 318
blatter-muehle.de

PLZ 90000



Backmischungen für Brot,
Kuchen und Gebäck

Verschiedene Mehle und Grieße
Müsli und Cerealien

Onlineshop:
www.winkler-muehle.de

Dorfstr. 1 • 91189 Gustenfelden
Tel.: 09122-83 18 55

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

PLZ 30000



Hagenmühle

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

Hagenmühle
Bahnhofstr. 18,
34393 Grebenstein
05674 206

www.hagenmuehle.com

PLZ 50000



**Backen wie zu
Omas Zeiten**

www.horbacher-muehle.de




BIO MÜHLE EILING

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

PLZ 70000



WALZ-MÜHLE

Erlebniseinkauf im
neuen Mühlenmarkt
oder im Onlineshop



Steigle 34 72160 Horb
07451-6252709
www.walz-muehle.com



Stingel-Mühle
72336 Balingen



Versandkostenfrei ab 45 €

**QUALITÄTSMEHLE
BACKMISCHUNGEN
BACKZUTATEN
& ZUBEHÖR**

www.mehlkaufen.de



Stettfelder Mühle

GETREIDEHANDEL · SPEDITION
MÜHLENLADEN · FUTTERMITTEL



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

76698 Ubstadt-Weiher
www.stettfelder-muehle.de

PLZ 80000

Mailänder Mühle



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

mailaender-muehle.de

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




DRAX-MÜHLE




Mehl, Getreide und Backzutaten
direkt aus der Mühle!
www.drax-muehle.de

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



BRUCKMAYER MÜHLE



In unserem
Online-Shop
findest Du alles
rund ums Backen
& noch vieles
mehr ...

BRUCKMAYER MÜHLE | Althötting
Telefon: (0)86 71-69 89
www.bruckmayer-muehle.de




Scan mich

...unser Können
liegt in Ihrer Hand

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

- Onlineshop
- Hofladen
- Reinigungsanlage
- Gastronomie

Andreas Löffl &
Kathrin Nagy
Wolfmühle 1
85661 Forstinning

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

Österreich



Schustermühle
Seit 1825

- Mehl
- Getreide
- Backzutaten

Aus der
Region für
die Region

besuchen Sie unseren
Onlineshop

Schustermühle
Eisersdorf 8 · 95478 Kemnath-Stadt
Tel: 09642-477
www.schustermuehle.de
info@schustermuehle.de



la mülh la

Langers Mühlenladen

Alles rund ums
Backen, Kochen und
vieles mehr

www.lamuehla.at

Schubertstraße 15
3452 Atzenbrugg
Österreich

office@langermuehle.at
Telefon: +43 2275/5275



**GUTES FÜR
DICH!**

**EXZELLENT BIOQUALITÄT -
GUT FÜRS BAUCHGEFÜHL!**


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

Bequem online bestellen unter
www.rosenfellner.at



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

Hochmühle Frauenlob
Dorf 15
5325 Plainfeld
www.frauenlob.at



Mühlenfinden

Alla Turca

Quellstück

- ▶ 100 g Wasser (kalt)
- ▶ 100 g Goldhirse
(alternativ Braunhirse)

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

Hauptteig

- ▶ 250 g Ayran (alternativ 150 g Wasser, 100 g Naturjoghurt (3,5% Fett) und 1 g Salz)
- ▶ 40 g Wasser (kalt)
- ▶ 350 g Dinkelmehl 630
- ▶ 125 g Weizenmehl 1050
- ▶ 50 g Weizenmehl 550
- ▶ 40 g Anstellgut
- ▶ 15 g Leinöl
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 5 g Frischhefe

Spätere Zugabe

- ▶ Quellstück
- ▶ 70 g Wasser (kalt)

Rezept & Bild: Edda Hein

Für Einsteiger geeignet

| | |
|---------------------|---------------------------|
| Schwierigkeitsgrad: | ★★★☆☆ |
| Getreide: | Weizen, Dinkel |
| Triebmittel: | Sauerteig, Hefe |
| Teigkonsistenz: | fest, bindig |
| Zeit gesamt: | 16,5 Stunden |
| Zeit am Backtag: | 4,5 Stunden |
| Backzeit: | 45-50 Minuten |
| Starttemperatur: | 240°C |
| Backtemperatur: | 220°C, nach 10 Minuten |
| Schwaden: | beim Einschießen |



Dinkel, Weizen, Ayran und Goldhirse vereinen sich hier gemeinsam im Teig zu einem Brot alla turca, zu Deutsch: nach türkischer Art. Getrieben mit Sauerteig und etwas Hefe, ist das helle Gebäck ideal für alle Gelegenheiten und lässt sich sowohl mit Fruchtigem als auch mit Herzhaftem kombinieren. Die Kruste kracht genüsslich, wenn man das frisch gebackene Brot schneidet. Seine Krume hingegen ist fluffig-weich.

☉ Alle Zutaten – außer Quellstück und 70 g Wasser – auf langsamer Stufe 8 Minuten mischen, dabei das restliche Wasser nach Bedarf schluckweise zugeben.

☉ Das Quellstück zugeben und auf langsamer Stufe 2 Minuten untermischen. Den Teig auf schnellerer Stufe 4 Minuten kneten und zugedeckt bei Raumtemperatur 120 Minuten gehen lassen, dabei nach 20 und 40 Minuten jeweils einmal dehnen und falten.

☉ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, rundwirken und mit Schluss nach unten in einem gut bemehlten Gärkorbchen bei Raumtemperatur 60 Minuten zur Gare stellen.

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

☉ Den Teigling sanft aus dem Gärkorb stürzen, unter kräftigem Schwaden in den Ofen geben und 10 Minuten backen. Die Temperatur auf 220°C senken und weitere 35-40 Minuten backen. ■



Zeitraster

18.00 Uhr
Quellstück ansetzen

Nächster Tag
8.00 Uhr
Hauptteig ansetzen

10.15 Uhr
Brot formen

10.50 Uhr
Ofen vorheizen

11.20 Uhr
Backen

12.10 Uhr
Brot fertig



*Jetzt abonnieren und keine
Ausgabe mehr verpassen*

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



Text: Edda Klepp

Brot backen in der **Kastenform**

Eckig. praktisch. gut

Kastenbrote sind beliebt, denn in Scheiben geschnitten passen sie perfekt in jede Brotdose. Selbst aus weichen Teigen lassen sich in der Form prächtige Brote herstellen. Doch auch wenn es auf den ersten Blick leicht aussieht, hat es der eckige Laib in sich – zumindest wenn man alles richtig machen will. Diese Tipps helfen dabei, Backfehler zu vermeiden und gleichmäßig gelungene Kastenbrote zu backen.

Wer am Frühstückstisch nicht über größere oder kleinere Brotscheiben diskutieren will, sollte besser zum Kastenbrot greifen. Üblicherweise sind hierbei die Scheiben gleich groß, sodass niemand benachteiligt wird. Sie passen, dünn genug geschnitten, in jeden handelsüblichen Toaster und eignen sich als Stulle auch hervorragend für jede Brotdose. Dabei führt die Form bisweilen bei den Kleinen dazu, selbst herzhafte Brote für Toast zu halten und so kommt das Vollkorn fast unbemerkt ins Kind.

Perfekt für den Einstieg

Daneben bringen Kastenbrote weitere Vorteile mit. Im Haushaltsbackofen passen problemlos mehrere Kastenformen nebeneinander, sodass man mehrere Brote gleich-

zeitig backen kann. Da sie während der Gare und beim Backen durch die Form stabil gehalten werden, fallen Backfehler oft weniger ins Gewicht und es kommen meist dennoch schmackhafte, ansehnliche Brote aus dem Ofen.

Doch nicht allein deswegen haben Kastenbrote den Ruf, besonders für Anfänger und Anfängerinnen geeignet zu sein. Das liegt außerdem daran, dass man sie – so die Vorstellung – nicht erst aufwändig formen muss, den Teig einfach in eine Form füllen kann und die dann nach der Stockgare in den Ofen schiebt. Alles in allem handelt es sich bei Kastenbrot also um ein gutes Format für den Einstieg.

Gleichwohl gibt es noch weitere Herstellungsmethoden für Kastenbrote. Unterm Strich ist ein Kastenbrot nicht per se weniger aufwändig als andere Laibe. Es kommt immer auf das Rezept, die notwendige Vorarbeit, das passende Timing und das gewünschte Ergebnis an, welche Tücken es bei der Herstellung bereithält. Wer ein perfektes Kastenbrot backen will, das auf den Punkt eingeschossen wird und nach

dem Backen keinerlei Backfehler aufweist, sollte im Vorfeld daher einiges beachten.

Direkt ab in den Kasten

Die einfachste Methode, ein Kastenbrot herzustellen, ist die direkte Teigführung. Hierfür werden alle Zutaten für den Hauptteig vermischt, anschließend ohne Wartezeit in die Form gefüllt und der Teig glatt gestrichen. In der Kastenform findet dann die Stockgare statt. Auch Teige, die mit Vorstufen hergestellt worden sind, also zum Beispiel mit einem Sauerteig oder einer Lievito Madre, kann man nach dem Mischen des Hauptteigs direkt in die Form füllen.

Insbesondere bei sehr weichen Teigen ist es üblich, so vorzugehen. Da zum Beispiel Teige mit einem hohen Roggenanteil oder reine Roggenteige ein weniger stabiles Teiggerüst bilden als beispielsweise Weizenteige, fallen sie nicht selten weicher aus und werden daher auch gerne im Kasten gebacken. Der Teig wird durch die Außenwände nämlich in Form gehalten.

Daher kann auch der Flüssigkeitsanteil bei Kastenbroten höher ausfallen als sonst bei Broten üblich. Das zählt sich nach dem Backen in Saftigkeit und längerer Haltbarkeit aus. Bei freigeschobenen Broten beträgt die Teigausbeute (TA), also das Verhältnis von Wasser zu Mehl, im Regelfall zwischen 160 und 180, in Ausnahmefällen ist sie höher. Befindet sich der Teig im Kasten, läuft man nicht Gefahr, dass ein Teigling bei der Stückgare oder anschließend im Ofen auseinanderläuft.

Entsprechend kann man beim Kastenbrot etwas mehr Flüssigkeit verwenden und eine TA von 190 bis zu 200 erreichen. Das sorgt auch für eine luftigere Krume. Vorsicht ist allerdings bei zu viel Feuchtigkeit geboten, da sich so schnell eine Krumenverdichtung am Boden des Brotes bilden kann. Das Wasser sammelt sich dann unten in der Form und kann nicht entweichen.

Gibt man ihnen ausreichend Zeit, eignen sich No-Knead-Teige ebenfalls sehr gut für die direkte Vorgehensweise, bei der bereits die Stockgare in der Form stattfindet. Hierbei wird ein Teig nicht geknetet, bis ein stabiles Glutengerüst entsteht. Stattdessen überlässt man diesen Prozess sich selbst. Während der



Kastenbrote sind beliebt und gelten als gute Einstiegsgebäcke für Hobbybäcker/innen

längeren Gare ordnen sich die Glutenstränge von selbst zu einem elastischen Geflecht.

Vorheriges Formen

Nicht immer aber wird der Teig für ein Kastenbrot direkt in die Form gefüllt. Eine andere Methode besteht darin, ihn im passenden Maß langzuwirken und dann mit Schluss nach unten in die Kastenform zu geben. Um dabei eine gleichmäßig geformte Rolle zu erhalten, bietet es sich an, zunächst Spannung in den Teig zu bringen und ihn rundzuwirken.

Im nächsten Schritt zieht man den runden Teigling mit Schluss nach oben zu einem Rechteck der gewünschten Länge (entsprechend der gewählten Kastenform-Maße), sodass eine gleichmäßig dicke Teigplatte entsteht. Das obere Drittel wird dann entlang der langen Seite zur Mitte hin eingeklappt,



Ein Vorteil an Kastenformen ist, dass sie gut nebeneinander passen – auch im Ofen



das untere Drittel ebenso. Nun zieht man den Teigling an den kurzen Seiten gleichmäßig etwas in die Länge und klappt die Außenseiten ebenfalls nach innen.

Im letzten Schritt wird der Teigling erneut von der langen Seite aus zu einem Drittel zur Mitte hin gefaltet und leicht gerollt, sodass eine gleichmäßige Rolle entsteht, die der Länge und Breite der Kastenform entspricht. Mit Schluss nach unten legt man die Rolle hinein und deckt die Form für die Stückgare zu. Das verhindert ein Austrocknen der Teiglingsoberfläche.

Darüber hinaus gibt es weitere kreative Gestaltungsmöglichkeiten für Kastenbrote. Zum Beispiel kann man aus vielen kleinen Brötchentieglingen ein Monkey Bread herstellen, drei bis vier gleich große rundgeschliffene Teiglinge nebeneinander legen und so eine typische Toastbrot-Form erreichen oder zwei gleich große Rollen formen, miteinander verdrehen und dann in die Form geben. Grundsätzlich gilt: Je weicher ein Teig ist, desto schwieriger lässt er sich formen. Ein wenig Übung und Erfahrungswerte führen dazu, dass ein Brot mit der Zeit immer besser gelingt.

Die Gare

Auf die Teigbereitung, das Einfüllen beziehungsweise Formen des Teiges folgt die abschließende Gare. Um zu verhindern, dass ein Kastenbrot im Ofen bei Hitze ungewollt Risse bildet, zum Beispiel indem die Oberseite auf- oder abreißt, muss man den perfekten Zeitpunkt zum Einschließen abpassen. Hat der Teig eine zu kurze Reifezeit, spricht man von Untergare.

Sie bewirkt einen unkontrollierten und sehr starken Ofentrieb, der zu diesen Rissen führt. Sie können sich auf der Oberfläche bilden, sodass das Brot später etwas kuchenartig aussieht. Oder die Decke reißt ab. Sie wird also gleichmäßig durch den starken Ofentrieb nach oben gedrückt. Rundherum sind unter der Oberfläche dann Längsrisse zu sehen.

Bei Überschreitung der optimalen Reifezeit ist von Übergare die Rede. Hierbei fällt der Teigling bei Hitze eher zusammen. Die Oberfläche des Laibes hängt dann durch. Empfehlenswert ist es deswegen, den Teig in der Kastenform entweder bei knapper oder voller Gare in den Ofen zu geben. Knappe Gare bewirkt ein kontrollier-

Schießt man den Teigling bei Untergare ein, kann das dazu führen, dass die Decke des Kastenbrot ungewollt seitlich einreißt



Zwar können Kastenbrote eine höhere Teigausbeute vertragen, zu viel Feuchtigkeit im Teig bewirkt allerdings eine unschöne Krumenverdichtung am Boden



Hängt die Oberfläche des gebackenen Brotes durch, kann das ein Hinweis auf Übergare sein

TEIG FÜR DEN KASTEN FALTEN

Damit der Teig im Kasten gleichmäßig verteilt ist, gibt es für wirkfähige Teige geeignete Falttechniken. Auf diese Weise geht man Schritt für Schritt vor und formt einen zuvor rundgewirkten Teigling für die Kastenform um.



1
Den rundgewirkten Teigling zu einem Rechteck ausziehen. Das Maß der langen Seite sollte dabei etwa dem Maß der Kastenform entsprechen



2
Das obere Drittel der langen Seite zur Mitte hin falten



3
Beim unteren Drittel der langen Seite ebenso verfahren und es zur Mitte hin falten



4
Die kurzen Seiten des Teiglings etwas in die Länge ziehen ...



5
... und nach innen klappen



6
Die obere Seite des Teiglings entlang der langen Seite erneut zur Mitte hin falten



4
Den Teigling nach innen hin einrollen ...



5
... und zu einem gleichmäßig geformten Quader formen



6
Den Teigquader mit Schluss nach unten in die Kastenform geben



Die Oberfläche des Teiglings mit den Händen leicht in Form drücken, sodass der Teig gleichmäßig verteilt ist





Die Gestaltungsmöglichkeiten von Kastenbrot sind vielseitig. Gern werden als Topping beispielsweise Kerne oder Saaten verwendet



Bei weichen Teigen erkennt man mit etwas Übung den Zustand der Gare daran, wie sehr das Volumen in der Form zugenommen hat

tes Aufgehen. Diese Methode eignet sich zum Beispiel, wenn der Teigling vorm Backen noch eingeschnitten wird oder mit Schluss nach oben im Kasten liegt.

Bei voller Gare findet nur noch minimaler Ofentrieb statt, sodass die Oberfläche kaum oder gar nicht mehr aufreißt. So geht man vor, wenn man eine gleichmäßig glatte Oberfläche des Brotes erreichen will. Bei sehr roggenlastigen Broten ist der perfekte Zeitpunkt durch Löcher auf der Teigoberfläche gut erkennbar. Sie bilden sich während der Gare. Wenn der Laib dann beinahe wie eine Mondlandschaft aussieht, ist es Zeit zum Backen.

Eher weizen- sowie dinkellastige oder verwandte Teige prüft man am besten, indem man mit dem Finger beherzt in den Teig drückt – vorausgesetzt, sie sind nicht zu breiig. Bildet sich die Einwölbung nur langsam oder gar nicht zurück, sollte der Teigling rasch in den Ofen. Bei allzu weichen Teigen funktioniert diese Methode nicht. Bei ihnen orientiert man sich eher daran, wie weit der Teig in der Form zum Rand gewandert ist, also an Volumen zugenommen hat.

Das Backen

Nach der Gare folgt der Backvorgang. Während freigeschobene Brote im vorgeheizten Ofen die Hitze direkt von allen Seiten abbekommen, insbesondere an der aufliegenden Unterseite, benötigt ein Kastenbrot eine etwas andere Vorgehensweise. Zwar wird auch hier der Ofen in der Regel vorgeheizt, jedoch empfiehlt sich eine etwas geringere Anbacktemperatur. Schließlich dauert es, bis die Hitze durch die Form zum Teig gelangt.

Mit einer Starttemperatur von 200°C verhindert man, dass die Oberfläche zu schnell austrocknet oder sogar schwarz wird, bevor der Rest des Brotes die notwendige Kerntemperatur erreicht hat. Für den weiteren Backprozess sollte man die Temperatur auf 180°C reduzieren. Möglicherweise verlängert sich dann, je nach Teigmenge und Größe der Kastenform, die Backzeit. Dafür wird man am Ende mit einem gut durchgebackenen und gleichmäßig gebräunten Laib belohnt.

Ein Trick, um rundherum eine krossere Kruste zu erhalten, besteht darin, das Brot etwa 10 bis 15 Minuten vor Backende ohne Form auf einem Rost oder Backblech weiterzubacken. Auf diese Weise werden auch die Seiten des Brotes erreicht, die sonst durch die Form von der direkten Hitze abgeschirmt worden sind.

Vielseitige Brote

Alles in allem gibt es bei Kastenbrot eine große Vielfalt an Gestaltungsmöglichkeiten. Mit dem nötigen Know-how lassen sich leckere und abwechslungsreiche Brote backen, die auch optisch ein Genuss sind. Nicht zuletzt kann man mit einer Kastenform bisweilen Brotteige retten, die für freigeschobene Laibe gedacht waren. Sind sie zu weich geraten und drohen beim Backen breit zu laufen, gibt man sie einfach in die Kastenform und erreicht so die notwendige Stabilität. Dem Geschmack wird diese Vorgehensweise keinen Abbruch tun. ■

SO BEKOMMT MAN DAS BROT AUS DER FORM

Bisweilen hängen Kastenbrote fest in ihrer Form, sodass man sie nicht leicht herausbekommt. Dabei empfiehlt es sich, sie nach dem Backen direkt zum Abkühlen aus der Form zu lösen. Andernfalls kann sich im Kasten Kondenswasser sammeln und die Kruste matschig werden. Je nach Hersteller sind die Formen für Kastenbrote besser oder schlechter für Kastenbrote geeignet. Idealerweise sind sie aus einem Stück gefertigt, sodass es keine Kanten gibt, an denen der Laib hängen bleiben kann.

Bevor der Teig in die Form gefüllt wird, sollte sie mit Butter oder Margarine lückenlos gefettet werden. Zusätzlich kann man das Fett bemehlen. Auf dem Markt sind zum Fetten sogenannte Trennsprays erhältlich, die aber nicht in jedem Fall halten, was sie versprechen. Zudem beinhalten sie in einigen Fällen Inhaltsstoffe, die man nicht im Brot haben will, zum Beispiel Wachse oder Emulgatoren.

Sollte sich der Laib nach dem Backen nicht sofort lösen, gibt es mehrere Kniffe, die man anwenden kann. Eine Möglichkeit besteht darin, die Form leicht irgendwo gegen zu schlagen, damit sich das Brot durch die Erschütterung löst. Ein weiterer Trick funktioniert so: Das Gebäck wird kopfüber auf einen Rost gestellt und ein feuchtes Tuch darauf gelegt, solange die Form noch warm ist. Mit der Zeit wird sich das Brot dann durch die Schwerkraft aus der Form lösen.



Oberländer

Das „Oberländer“ ist ein traditionelles Brot aus dem rheinischen Raum. Dabei handelt es sich um ein Mischbrot mit hohem Roggenanteil. Es hat eine charakteristisch glänzende Kruste, die vor dem Backen gestippt wird und daher nicht aufreißt. Der Vorteig bringt eine feine Säure ins Brot, gleichwohl ist das Gebäck recht mild und im Zusammenspiel mit herzhaftem Belag ein Genuss.

☉ Alle Zutaten auf langsamer Stufe 10-12 Minuten mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 90 Minuten gehen lassen.

☉ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, langwirken und mit Schluss nach oben in einem mit Kartoffelstärke bestäubten Gärkorbchen zugedeckt bei Raumtemperatur 3 Stunden gehen lassen.

☉ Rechtzeitig den Backofen auf 250°C vorheizen.

☉ Den Teigling sanft aus dem Gärkorbchen stürzen, mit heißem Wasser abstreichen und die Teiglingsoberfläche gleichmäßig stippen.

☉ Den Teigling unter Schwaden in den Ofen geben und 10 Minuten backen. Den Schwaden ablassen, die Temperatur auf 220°C senken und weitere 40 Minuten backen. Das Brot nach dem Backen noch einmal mit heißem Wasser abstreichen. ■

Schwierigkeitsgrad: ★★☆☆
 Getreide: Weizen, Roggen
 Triebmittel: Sauerteig
 Teigkonsistenz: mittelfest
 Zeit gesamt: 18-22 Stunden
 Zeit am Backtag: 6 Stunden
 Backzeit: 50 Minuten
 Starttemperatur: 250°C
 Backtemperatur: 220°C,
 nach 10 Minuten
 Schwaden: beim Einschießen,
 nach 10 Minuten ablassen

Tipp

Zum Stippen wird in der Regel eine Stipprolle verwendet, mit der man etwa 1-2 cm tiefe Löcher in die Teigoberfläche drückt. Wenn man keine Stipprolle hat, kann man Ess-Stäbchen, Schaschlik-Spießchen oder eine Gabel verwenden.

Sauerteig

- ▶ 200 g Wasser (warm)
- ▶ 200 g Roggenmehl 1150
- ▶ 40 g Anstellgut
- ▶ 4 g Salz

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 12-16 Stunden reifen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 290 g Wasser (warm)
- ▶ 200 g Roggenmehl 1370 (alternativ Roggenmehl 1150)
- ▶ 150 g Weizenmehl 1050
- ▶ 100 g Weizenmehl 550
- ▶ 20 g Zuckerrübensirup
- ▶ 9 g Salz

Rezept & Bilder: Sebastian Krist

@brotartig

brotartig.de

Lievito Madre

- ▶ 35 g Wasser (kalt)
- ▶ 70 g Dinkelmehl 630
- ▶ 70 g Lievito Madre

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 6 Stunden gehen lassen.



Kochstück

- ▶ 150 g Vollmilch (kalt)
- ▶ 30 g Gelbweizenmehl 550 (alternativ Dinkelmehl 630)

Mehl und Milch in einem Topf mischen, unter Rühren zum Kochen bringen und so lange weiter rühren, bis die Masse puddingähnlich eindickt. Vom Herd nehmen, zugedeckt bei Raumtemperatur 4-5 Stunden abkühlen lassen und anschließend für bis zu 8 Stunden in den Kühlschrank stellen.



Hauptteig*

- ▶ Lievito Madre
- ▶ Kochstück
- ▶ 130 g Vollmilch (kalt)
- ▶ 450 g Gelbweizenmehl 550 (alternativ Dinkelmehl 630)
- ▶ 120 g Süßkartoffeln (geschält, gekocht, zerdrückt)
- ▶ 60 g Zucker
- ▶ 6 g Frischhefe

Spätere Zugabe

- ▶ 30 g Butter (kalt, in Stückchen)
- ▶ 12 g Salz

Topping

- ▶ 30 g Vollmilch (kalt)

*Ergibt 2 Stück



Gekochte Süßkartoffeln treffen Gelbweizenmehl und ergeben gemeinsam einen sehr flauschigen Hefezopf. Das Tête-à-Tête der beiden Zutaten verleiht dem Gebäck eine tolle gelbe Farbe. Doch nicht nur das: Der Zopf hat auch ein fantastisches Aroma, das er unter anderem der Süße des Wurzelgemüses sowie der Lievito Madre verdankt. Als Frühstücksgebäck gibt es kaum etwas Besseres.

☉ Alle Zutaten – außer Butter und Salz – auf langsamer Stufe 8 Minuten mischen.

☉ Den Teig auf schnellerer Stufe 2 Minuten kneten und dabei die Butter stückchenweise zugeben.

☉ Das Salz hinzufügen, den Teig auf schnellerer Stufe weitere 2 Minuten kneten und in einer geölten Teigwanne (alternativ Schüssel) zugedeckt bei Raumtemperatur 120 Minuten anspringen lassen, anschließend für 8-10 Stunden in den Kühlschrank stellen.

☉ Den Teig auf eine Arbeitsfläche stürzen und in 6 Portionen à jeweils zirka 190 g teilen.

Tipp

Dieser Hefezopf kommt ohne Ei aus. Für eine vegane Variante können veganer Buttersatz sowie Haferdrink verwendet werden.



Rezept & Bilder: Marta Ullmann

@martaullmann

martaullmann.com

- Jeden Teigling rundschleifen und jeweils zu einem etwa 40 cm langen Strang ausrollen.
- Jeweils 3 Stränge zu einem Dreistrang-Zopf flechten, diesen auf ein mit einer Dauerbackmatte (alternativ Backpapier) ausgelegtes Backblech legen und zugedeckt zirka 120 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen, bis sich das Volumen in etwa verdoppelt hat.
- Rechtzeitig den Backofen auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Die Zöpfe mit Milch bepinseln und in den Ofen geben. Die Temperatur auf 210°C reduzieren und 20-30 Minuten backen.
- Die Zöpfe aus dem Ofen holen und nochmals mit Milch bepinseln. ■

Schwierigkeitsgrad: ★★☆☆
 Getreide: Gelbweizen, Dinkel
 Triebmittel: Lievito Madre, Hefe
 Teigkonsistenz: fest
 Zeit gesamt: 23-27 Stunden
 Zeit am Backtag: 3 Stunden
 Backzeit: 20-30 Minuten
 Starttemperatur: 230°C
 Backtemperatur: 210°C sofort
 Schwaden: nein



Zeitraster

| | | | | | | |
|--|--------------------|--------------------------------------|--------------------------|----------------|-----------|--------------|
| 13.00 Uhr | 19.15 Uhr | 21.30 Uhr | Nächster Tag 8.00 Uhr | 9.45 Uhr | 10.15 Uhr | 10.45 Uhr |
| Lievito Madre ansetzen & Kochstück herstellen | Hauptteig ansetzen | Teig in den Kühl- schrank stellen | Zöpfe formen | Ofen vorheizen | Backen | Zöpfe fertig |

ucker
sugar

Backmalz
improver

Weizenstärke
wheat starch

Vitalkleber
gluten

Salz
salt

Backmittel –
Fluch oder Segen?

Was Teige wirklich besser macht

Text: Edda Klepp

Backmittel sollen die Eigenschaften von Backwaren positiv beeinflussen und kommen daher in verschiedenen Backstuben zum Einsatz. Neuerdings werden sie selbst in der Hobbyszene als wirkungsvolle „Booster“ für Brot und Brötchen angepriesen. Doch was verbirgt sich eigentlich dahinter? Welche Backmittel sind als handwerkliche Zutaten einzustufen und welche nicht? Und wie kann man die gewünschten Effekte auch ohne ihre Beigabe erzielen?

Mit einer reißerischen Betreffzeile kommt der Newsletter daher: „Backmittel – der Booster für Brot, Brötchen und Kuchen“. Dabei handelt es sich um die E-Mail eines bekannten Versanddienstleisters für Backzutaten und -zubehör für die Hobbybäckerei. Moment mal, Backmittel? Sind die nicht voller Zusatzstoffe? Und backen nicht gerade viele Menschen selbst, um der Chemie zu entgehen? Grund genug, sich das Angebot genauer anzusehen.

Backen wie ein Profi?

Im Paket werden zum Sonderpreis verschiedene Produkte angeboten: ein Hilfsmittel für Glanz und Bräune, traditionelles Backmalz, getrockneter Sauerteig, Backpulver sowie Trockenhefe. Der Blick auf die Inhaltsstoffe zeigt: Nicht alles, was als Backmittel daherkommt,

ist gleichzusetzen mit synthetischen Zusatzstoffen und Industrie. Der getrocknete Sauerteig zum Beispiel besteht aus Roggenmehl und Starterkulturen. Auch Trockenhefe ist per se nichts anderes als getrocknete Backhefe, wie sie alltäglich verwendet wird.

Bei anderen Produkten indes sollte man stutzig werden. „Mit unserem Brötchenbackmittel gelingen Ihnen Brötchen wie vom Meisterbäcker“, heißt es da und: „Mit unserem Brotbackmittel sehen Ihre Brote aus wie vom Profi.“ Als könne man zuhause nicht auch mit handwerklichen Verfahren leckere und optisch hervorragende Gebäcke herstellen. Schließlich greift ja auch nicht jeder Profi zu Pülverchen und Co.

In der Liste der Inhaltsstoffe tauchen denn auch verschiedene E-Nummern auf: E491, E160a und E472e. Ascorbinsäure ist ebenfalls im Brot- und Brötchen-Backmittel enthalten. Spätestens jetzt stellt sich die Frage: Handelt es sich dabei noch um natürliche Zutaten oder wird hier etwas angepriesen, das man doch eigentlich vermeiden will? Um das zu beurteilen, ist ein wenig Hintergrundwissen hilfreich.



Geschichte der Backmittel

Traditionell wurde Brot über Jahrhunderte aus Mehl, Wasser, Salz und natürlichen Triebmitteln hergestellt. Mit der Weiterentwicklung des Bäckerei-Marktes kamen in den Nachkriegsjahren zunehmend Zutaten zum Einsatz, die die Herstellung von Backwaren erleichtern und die Produktion großer Mengen bei gleichbleibender Qualität gewährleisten sollten. Die produzierten Teigmengen in Bäckereien wuchsen ebenso wie die Erwartungen der Kundschaft und somit auch der Druck, immer effizienter und vor allem auch standardisierter zu arbeiten.

Dabei haben Bäckerinnen und Bäcker schon in früheren Generationen erkannt, dass sich zum Beispiel die Teigabgabe von natürlichen Zutaten wie Milch, Sauermilch, gekochten Kartoffeln oder Zuckersirup positiv auf Teige, Prozesse und Backergebnisse auswirken kann. Erste Hilfsmittel im großen Maßstab gab es schließlich im 19. Jahrhundert. Der Begriff „Backhilfsmittel“ wurde damals als Sammelbezeichnung für industriell hergestellte Backzutaten wie zum Beispiel Malzmehl oder Malzextrakt verwendet.

Seit 1989 ist der Begriff „Backmittel“ als Verkehrsbezeichnung in Deutschland offiziell anerkannt. In der öffentlichen Wahrnehmung und auch im Handwerk wird die Verwendung von Backmitteln allerdings zunehmend kritisch hinterfragt, zumal die industrielle Herstellung sich seit dem vorhe-

Neben Fragen der Natürlichkeit bestimmter Zusatzstoffe stellen sich auch solche nach möglichen gesundheitlichen Risiken

NATÜRLICHE GLANZSTREICHE

Zutaten

- ▶ 30 g Wasser (heiß)
- ▶ 20 g Wasser (kalt)
- ▶ 5 g Kartoffelmehl

Das Kartoffelmehl im kalten Wasser verrühren und dann in das heiße Wasser einrühren. Den Teigling vor dem Backen damit bestreichen.

rigen Jahrhundert deutlich weiterentwickelt hat und heute vieles im Labor möglich ist, das damals undenkbar war.

Labor versus Natur

Synthetisch hergestellte oder extrahierte Zutaten seien nicht natürlich, wird argumentiert. Das gilt zum Beispiel für Enzyme. Dabei handelt es sich um komplexe Eiweißmoleküle, die die biochemischen Prozesse im Teig beschleunigen. Man findet sie natürlich in jedem Mehl, in Hefe sowieso. Im Labor werden Enzyme unter anderem aus genetisch veränderten Substraten produziert. Steht „Enzyme“ auf der Zutatenliste eines Backmittels, handelt es sich immer um synthetisch hergestellte Enzyme.



Immer mehr Konsumentinnen und Konsumenten achten beim Einkauf auf die Vermeidung von Zusatzstoffen



Einige Backmittel sollen die schwankende Qualitäten von Mehl ausgleichen

Fachleute sprechen auch von technischen oder exogenen Enzymen. In gebackenem Brot müssen sie nicht deklariert werden, weil man davon ausgeht, dass die Ofenhitze sie deaktiviert, auch wenn eine Studie der Universität Hohenheim das teilweise in Zweifel zieht. Auf Zutatenverpackungen muss die Beimischung aber deklariert werden.

Das Gegenstück zu den exogenen Enzymen sind die endogenen. Also die natürlich in Rohstoffen vorkommenden. Bei der Herstellung von aktivem Backmalz boostert man sie. Keimendes Getreide ist eine wahre Enzym-Bombe. Trocknet man es schonend und vermahlt es, hat man ein Malzmehl, das die Enzym-Aktivität im Teig steigert – hergestellt auf natürlichem Weg.

Backmittel ist also nicht gleich Backmittel. Herkunft, Zusammensetzung und Herstellungsweise des jeweiligen Stoffes sind entscheidend. Um zu wissen, wie man sie gegebenenfalls ersetzen kann, ist es außerdem wichtig, ihre jeweilige Wirkung zu verstehen.

Mehltreifungsmittel

Mit dem Mahlen von Getreide beginnt die sogenannte Mehltreifung. Dabei werden durch Oxidation Schwefel- und Sulfidbrücken im Mehl aufgebaut. Der Prozess findet auf natürlichem Wege statt und ist notwendig, um später ein stabiles Glutengerüst zu erhalten. Allerdings braucht er Zeit. Etwa drei Wochen vergehen, bis das Mehl nach dem Mahlen reif und backfähig ist.

Häufig werden allerdings bereits in der Mühle Stoffe beigelegt, um den Oxidationsprozess zu beschleunigen und somit Zeit zu sparen. Als ein solcher Turbo werden verschiedene Mehltreifungsmittel verwendet, am häufigsten Ascorbinsäure. Chemisch betrachtet entspricht sie synthetisch hergestelltem Vitamin C. Allerdings wird Ascorbinsäure industriell auf Basis gentechnisch veränderter Mikroorganismen hergestellt.

Eine Alternative zu Ascorbinsäure stellt das natürliche Acerolakirschenpulver dar. Wer für den Hobbybereich Mehl ohne zugesetzte Ascorbinsäure sucht, wendet sich am besten direkt an eine Bio-Mühle. Alternativ kann man aus ganzen Körnern das Mehl auch selbst mahlen. Dann allerdings muss man sich mit Vollkorn-Feinschrot zufriedengeben, da sich zuhause keine Auszugsmehle herstellen lassen und auch die feinste Mahlstufe noch gröber ist, als es die Definition für Mehl vorsieht.

Bäckereien vertrauen auf Ascorbinsäure, weil sie den Teigen mehr Stabilität gibt. Das macht die Handhabung einfacher. Wer diesen Effekt zuhause nutzen möchte, kann zum Beispiel natürliches Acerolakirschenpulver in kleinen Mengen (1 bis 2 Prozent der Mehlmenge) zum Teig geben.

Teigerweichungsmittel

Eine weitere Backmittel-Gruppe bilden die Teigerweichungsmittel. Während mithilfe von Mehltreifungsmitteln Sulfidbrücken aufgebaut werden, bauen sie sich nach Zugabe von Teigerweichern zum Teil ab. Sie sollen helfen, bei Teigen mit kurzen Kleberverbindungen mehr Elastizität zu erzeugen. Auf diese Weise kann sich der Teig ausreichend ausdehnen, um mehr Volumen zu entwickeln – so wie man das häufig bei Brötchen sieht, die sehr voluminös wirken, obgleich sie ein nur geringes Teiggewicht haben.


Eines der bekanntesten Teigerweichungsmittel ist Cystein. Es handelt sich dabei um eine einfache Aminosäure, die in allen Proteinen enthalten ist. Cystein „wird entweder aus besonders cysteinreichen Proteinen (vornehmlich aus dem Keratin von Geflügelfedern) durch Hydrolyse und aufwendige Reini-



LESETIPP



Wer wissen will, wie sich Brötchen ohne Brötchenbackmittel ganz natürlich herstellen lassen, findet ausführliche Informationen dazu im **BROT-Sonderheft „Einfach Brötchen“** ab Seite 6.

 brot-magazin.de/einkaufen

Beste Teige für Ihre Brote

ALPHA



NOVA



Gärboxen



Teigknetter und Zubehör

Nur guter Teig ergibt gute Brote. Mit den starken Knetmaschinen von Häussler gelingen 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



gungsschritte oder auf fermentativem Wege mithilfe von Mikroorganismen hergestellt“, informiert das Wissensforum Backwaren.

Alternativ gibt es ein einfaches handwerkliches Mittel, wie die gewünschte Elastizität erreicht werden kann: das Kneten. Dabei kann man steuern, wie stark das Klebernetzwerk im Teig belastet wird. Während zum Beispiel zu langes und zu schnelles Kneten bei Dinkelteigen destabilisierend wirken kann, ist es bei Wei-

zenteigen geboten. Und zwar so lange, bis die gewünschte Elastizität erreicht ist.

Emulgatoren

Bei Emulgatoren handelt es sich um besonders umstrittene Zusatzstoffe. Sie sorgen im Teig dafür, im Grunde nicht mischbare Zutaten gleichmäßig miteinander zu vermengen, zum Beispiel Wasser und Fett. Also dienen sie sozusagen als Bindeglied und sorgen für eine gleichmäßige Konsistenz, eine feine Krume und ein größeres Volumen sowie verbesserte Haltbarkeit.

Acerolakirschkpulver stellt eine gute Alternative zu Ascorbinsäure dar



Die Retrogradation – also die Alterung – von Backwaren wird außerdem verlangsamt.

Immer wieder stehen Emulgatoren im Verdacht, schwere Leiden wie Krebs oder entzündliche Darmerkrankungen hervorrufen zu können. Bislang ist die Studienlage hierzu nicht eindeutig. In der Industrie werden die Stoffe synthetisch hergestellt. In Backmitteln kommen unter anderem Lecithin, Mono- und Diglyceride sowie Diacetylweinsäureester (DAWE) zum Einsatz.

Lecithin wurde lange überwiegend aus Eigelb gewonnen, inzwischen gibt es auch aus Sojabohnen, Raps und Sonnenblumen extrahierte Präparate. Mono- und Diglyceride sorgen für eine wattige Teigstruktur und längere Frischhaltung. Sie werden in der Regel aus pflanzlichen Fettsäuren und Glycerin extrahiert. Die einzige natürliche Quelle stellt Schweineschmalz dar, das lediglich für vegane Produkte nicht geeignet ist.

Kennzeichnung mit E-Nummer

DAWE ist einer dieser Emulgatoren. Der Stoff war lange in Deutschland nicht zugelassen. Das geschah erst im Zuge der allgemeinen Harmonisierung auf europäischer Ebene, die bestimmte, welche Zusatzstoffe in Lebensmitteln erlaubt sind. Der DAWE-Emulgator ist deklarationspflichtig und wird mit der E-Nummer 472e ausgezeichnet.



Für die Herstellung von natürlichem Backmalz wird Getreide zum Keimen gebracht, getrocknet und vermahlen

Als natürlicher Emulgator kann Eigelb verwendet werden, alternativ zu Lecithin bietet sich in kleinen Mengen auch Ackerbohnen- oder Lupinenmehl an, da beides natürliches Lecithin enthält. Aufgrund der ebenfalls enthaltenen Enzymatik sollte man es allerdings niedrig dosieren. Maximal empfiehlt sich eine Menge von 10 Prozent, bezogen auf die Gesamtmehlmenge.

Bleibt noch zu klären, was sich hinter E491 und E160a verbirgt. Der Inhaltsstoff mit der E-Nummer 491 ist Sorbitanmonostearat und zählt zur Gruppe der Fettsäureester, die ebenfalls als Emulgatoren verwendet werden. „E491 ist nur für bestimmte Lebensmittel zugelassen. Außer in Backhefe gilt für den Zusatz von E491 für die jeweiligen Nahrungsmittel auch eine bestimmte Höchstmenge, die nicht überschritten werden darf“, informiert das Portal Lebensmittel-Warenkunde.

Bei E160a handelt es sich um Beta-Carotin, das mithilfe von gentechnisch veränderten Mikroorganismen hergestellt werden kann und unter anderem zur Gelbfärbung von Butter oder Desserts zum Einsatz kommt. Wer auf solche synthetischen Wundermittel beim Backen verzichten will, sollte bei der Brot- und Brötchenherstellung also lieber zu handwerklichen Alternativen greifen. ■



Viele Enzyme werden synthetisch im Labor erzeugt



Cookie-Aufstrich

Die samtig-nussige Creme passt sowohl als Aufstrich zu hellem Brot als auch zu Pfannkuchen oder anderen Naschereien. Für die Herstellung kann man nicht nur Butterkekse, sondern auch andere übrig gebliebene Kekse verwenden. Falls Gäste überraschend ins Haus kommen, ist der Aufstrich schnell gemacht und auf dem Tisch.

Zutaten*

- ▶ 225 g Butterkekse
- ▶ 200 g Vollmilch
- ▶ 125 g Erdnussbutter
- ▶ 100 g Kondensmilch (karamellisiert)

● Alle Zutaten in ein Gefäß geben und pürieren. Wenn die Masse zu trocken ist, noch etwas Milch dazugeben.

● Den Aufstrich in zuvor ausgekochte Gläser füllen. Im Kühlschrank hält er sich bis zu 3 Tage. ■

*Ergibt 3 Gläser à 220 ml

Rezept & Bild: Michelle Deschner

Instagram @mimipustebume

KARAMELLISIERTE KONDENSMILCH

Wer die bereits karamellisierte Kondensmilch nicht fertig im Supermarkt findet, kann sie ganz leicht selbst herstellen.

Zutaten

- ▶ 1 Dose Kondensmilch (gezuckert)
- ▶ zirka 1.000 g Wasser (kalt)

Die geschlossene Dose in einen Topf geben und diesen mit Wasser auffüllen, bis die Dose etwa 5 cm bedeckt ist.

Das Wasser erhitzen, bis es kocht, anschließend etwa 2,5-3 Stunden köcheln lassen. Dabei zwischendurch prüfen, ob die Dose noch ausreichend mit Wasser bedeckt ist, eventuell Wasser nachfüllen.

Die heiße Dose vorsichtig mit einer Zange aus dem Topf nehmen und auf einem Gitter (alternativ in einem kalten Wasserbad) abkühlen lassen.

Wichtig

Vor dem Öffnen sollte die Dose komplett ausgekühlt sein, da beim Erhitzen Druck in der Dose entsteht.

Die milde Süße der Möhre und das herbe Aroma gerösteter Kürbiskerne machen aus diesem Mischbrot einen rustikalen Gaumenschmaus. Ein kerniger Aufstrich, ein kräftiger Käse oder herzhaftes Salami runden den Geschmack perfekt ab. Als Beilage zu Suppen oder Salaten eignen sich die Scheiben zudem. Wenn sie nach vier, fünf Tagen nicht mehr ganz so saftig sind, toastet man sie etwas auf. Ein Traum.

Sauerteig

- ▶ 250 g Wasser (warm)
- ▶ 250 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 20 g Anstellgut

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt 8-14 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Brühstück

- ▶ 500 g Wasser
- ▶ 200 g Kürbiskerne

Die Kürbiskerne in der Pfanne trocken nach eigenem Geschmack anrösten und mit dem Wasser übergießen. Bei Raumtemperatur 2-14 Stunden quellen lassen. Das Wasser vor der Weiterverarbeitung abseihen.


Hauptteig


- ▶ Sauerteig
- ▶ Brühstück
- ▶ 250 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 250 g Weizenmehl 1050
- ▶ 100 g Roggenmehl 1370 (alternativ Roggenmehl 1150)
- ▶ 150 g Möhren (roh, in kleinen Stücken)
- ▶ 12 g Salz


- Alle Zutaten 15 Minuten auf langsamer Stufe mischen.
- Den Teig in eine gefettete Kastenform (zirka 30 cm) geben, glattstreichen und zugedeckt bei Raumtemperatur 3-6 Stunden gehen lassen, bis der Teig die Form weitgehend ausfüllt.
- Rechtzeitig den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Die Form in den Ofen geben, die Temperatur auf 180°C reduzieren und 45 Minuten backen. Den Laib aus der Form nehmen und weitere 15 Minuten backen. ■

Rezept: Sebastian Marquardt

Bild: Jan Schnare

 @brotmagazin

 /brotmagazin

 brot-magazin.de

Mökü

Schwierigkeitsgrad: ★★★
Getreide: Roggen, Weizen
Triebmittel: Sauerteig
Teigkonsistenz: mittelfest, breiig
Zeit gesamt: 13-21 Stunden
Zeit am Backtag: 4,5-7,5 Stunden
Backzeit: 60 Minuten
Starttemperatur: 200°C
Backtemperatur: 180°C sofort
Schwaden: optional



Zeitnaster

22.00 Uhr
Sauerteig und
Brühstück ansetzen

Nächster Tag
10.00 Uhr
Hauptteig ansetzen

10.30 Uhr
Brotteig in die
Form geben

14.00 Uhr
Ofen vorheizen

14.30 Uhr
Backen

15.30 Uhr
Brot fertig

Il Giallo

Für Einsteiger
geeignet

| | |
|---------------------|--------------------|
| Schwierigkeitsgrad: | ☆☆☆ |
| Getreide: | Hartweizen |
| Triebmittel: | Hefe |
| Teigkonsistenz: | mittelfest, bindig |
| Zeit gesamt: | 16,5-18,5 Stunden |
| Zeit am Backtag: | 4,5 Stunden |
| Backzeit: | 45 Minuten |
| Starttemperatur: | 250°C |
| Backtemperatur: | 230°C sofort |
| Schwaden: | beim Einschließen |



Zeitraster

20.00
Vorteig ansetzen

Nächster Tag
10.00
Hauptteig ansetzen

12.40
Brot formen

13.15 Uhr
Ofen vorheizen

13.45 Uhr
Backen

14.30 Uhr
Brot fertig

Gelb strahlt der Laib durchs Esszimmer. Rustikal wirkt seine Kruste, wattig seine Krume. Hartweizen zeigt sich hier von seiner schönsten Seite. Sein zimtiges Aroma, begleitet von ein paar Tropfen Olivenöl, erinnert an den warmen Sommerabend auf der Terrasse des toskanischen Restaurants.

Rezept: Sebastian Marquardt

Bild: Jan Schnare



@brotmagazin



/brotmagazin



brot-magazin.de

Vorteig (Poolish)

- ▶ 200 g Wasser (eiskalt)
- ▶ 200 g Hartweizenmehl (alternativ Hartweizengrieß)
- ▶ 0,1 g Frischhefe

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

Hauptteig

- ▶ 300 g Wasser (eiskalt)
- ▶ 400 g Hartweizenmehl (alternativ Hartweizengrieß)
- ▶ 30 g BROTRGranulat Ackerbohne
- ▶ 30 g Olivenöl
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 5 g Frischhefe

● Alle Zutaten 10 Minuten auf langsamer Stufe mischen, dann 15 Minuten auf schnellerer Stufe kneten und zugedeckt für 120 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

● Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rundwirken und mit Schluss nach unten 60 Minuten in einem leicht bemehlten Gärkorbchen zur Gare stellen.

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

● Den Teigling sanft aus dem Gärkorb stürzen, mit Schwaden in den Ofen geben, die Temperatur auf 230°C senken und 45 Minuten backen. ■

Tipp

0,1 g Frischhefe entspricht etwa der Größe eines Reiskorns. Das BROTRGranulat dient hier der höheren Festigkeit und besseren Handhabbarkeit des Teiges. Man kann es durch 45 g Paniermehl ersetzen oder weglassen und stattdessen etwa 50 g weniger Wasser nehmen.



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



Spelz – so nennt man die schützende Hülle der Körner bei Getreiden wie Dinkel oder eben Einkorn. Das kommt hier zum Einsatz. Begleitet von Haferdrink als Schüttflüssigkeit. Das macht die Krume saftig und gibt dem Vollkornbrot eine milde Süße. Sie bildet einen Gegenpol zur ausgeprägt säuerlichen Note. Der Sauerteig bekommt hier viel Zeit, um sein Aroma zu entfalten und Säure zu bilden.

Teig-Zutaten

- ▶ 500 g Haferdrink (aus dem Kühlschrank)
- ▶ 600 g Einkornmehl Vollkorn (alternativ Weizenmehl Vollkorn)
- ▶ 200 g Anstellgut (aus dem Kühlschrank)
- ▶ 14 g Salz

● Alle Zutaten 10 Minuten auf langsamer Stufe mischen, dann 3 Minuten auf schnellerer Stufe kneten.

● Den Teig in eine gefettete Kastenform (zirka 30 cm) geben, glattstreichen und 6-9 Stunden zugedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen, bis der Teig die Form nahezu vollständig ausfüllt.

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

● Die Form in den Ofen geben, die Temperatur auf 180°C senken und 45 Minuten backen. Den Laib aus der Form nehmen und weitere 15 Minuten backen. ■

Tipp

Der Haferdrink kann auch durch einen anderen Pflanzendrink ersetzt werden. Da Pflanzendrinks sehr unterschiedliche Konsistenzen haben, kann die Flüssigkeitsmenge auch bei Haferdrinks sehr stark abweichen. Man sollte daher bei der Flüssigkeitszugabe umsichtig sein.

Tipp

Auffrisch-Rezepte eignen sich gut, um übrig gebliebenes Anstellgut zu verwerten. Für dieses Rezept kann man bei jedem Auffrischen Reste sammeln und sie hier einsetzen. Je nachdem, wie lange der Sauerteig bereits im Kühlschrank steht, kann die Dauer der Gare stark variieren. Setzt man eigens einen Sauerteig an und gibt ihn zum Hauptteig, verringert sich die Gehzeit auf 3-6 Stunden.



Zeitraster

10.00 Uhr
Hauptteig ansetzen

10.20 Uhr
Teig in die Form geben


18.00 Uhr
Ofen vorheizen


18.30 Uhr
Backen


19.30 Uhr
Brot fertig

Rezept: Sebastian Marquardt

Bild: Jan Schnare

 @brotmagazin

 /brotmagazin

 brot-magazin.de

Kleiner Spelz

| | |
|---------------------|------------------|
| Schwierigkeitsgrad: | ★★★☆☆ |
| Getreide: | Einkorn |
| Triebmittel: | Sauerteig |
| Teigkonsistenz: | weich, breiig |
| Zeit gesamt: | 7,5-10,5 Stunden |
| Zeit am Backtag: | 7,5-10,5 Stunden |
| Backzeit: | 60 Minuten |
| Starttemperatur: | 200°C |
| Backtemperatur: | 180°C sofort |
| Schwaden: | optional |

Pantoffeln

Für Einsteiger
geeignet

| | |
|---------------------|-------------------|
| Schwierigkeitsgrad: | ☆☆☆ |
| Getreide: | Weizen |
| Triebmittel: | Hefe |
| Teigkonsistenz: | weich, bindig |
| Zeit gesamt: | 19,5-25,5 Stunden |
| Zeit am Backtag: | 60 Minuten |
| Backzeit: | 25-30 Minuten |
| Starttemperatur: | 250°C |
| Backtemperatur: | 250°C |
| Schwaden: | beim Einschießen |



Zeitraster

19.00 Uhr
Hauptteig ansetzen

20.40 Uhr
Teig in den
Kühlschrank stellen

Nächster Tag
18.00 Uhr
Ofen vorheizen


18.25 Uhr
Brote formen


18.30 Uhr
Backen


19.00 Uhr
Brote fertig

Rezept: Sebastian Marquardt

Bild: Jan Schnare

 @brotmagazin

 /brotmagazin

 brot-magazin.de

Äußerlich erinnern sie an klassische Ciabatta. Im Inneren präsentieren sie aber – anders als die italienischen Schwestern – eine feinporige Krume, die selbst den Einsatz als Schulbrot möglich macht. Das milde Aroma nach langer Kühlschrankgare lässt alles zu, herzhaften Belag ebenso wie süßes Topping.

Teig-Zutaten*

- ▶ 450 g Wasser (eiskalt)
- ▶ 400 g Weizenmehl 550
- ▶ 200 g Weizen-Ruchmehl (alternativ Weizenmehl Vollkorn)
- ▶ 30 g Olivenöl
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 2 g Frischhefe

*Ergibt 2 Stück

Tipp

1 g Frischhefe entspricht etwa der Größe einer Kichererbse.

🕒 Alle Zutaten auf langsamer Stufe 10 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 20 Minuten kneten. Den Teig in einer leicht geölten Schüssel zugedeckt 60 Minuten bei Raumtemperatur anspringen lassen, dann für 18-24 Stunden in den Kühlschrank geben.

🕒 Den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

🕒 Den Teig aus der Schüssel auf eine bemehlte Arbeitsfläche gleiten lassen, reichlich bemehlen und in zwei Hälften teilen. Jede Hälfte sanft in die gewünschte Form drücken und auf eine Dauerbackmatte (alternativ Backpapier) geben.

🕒 Die Teiglinge mit etwas Schwaden in den Ofen geben und 25-30 Minuten backen. ■

Hafer, Hafer und noch mehr Hafer. Vor allem Haferflocken kommen hier ins Brot. Obwohl sie eher grobe Vertreter des Getreides sind, wird aus ihnen ein Brot mit feinporiger Krume. Eines mit ganz besonderem Aroma, das nicht nur ausgewiesene Hafer-Fans begeistert. Versprochen.

Sauerteig

- ▶ 300 g Wasser (warm)
- ▶ 250 g Haferkleie
- ▶ 25 g Anstellgut

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt 12-16 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Hauptteig


- ▶ Sauerteig
- ▶ 550 g Wasser (warm)
- ▶ 250 g Haferflocken Großblatt
- ▶ 250 g Haferflocken Kleinblatt
- ▶ 14 g Salz


Topping

- ▶ 20 g Haferflocken (Kleinblatt)

Rezept: Sebastian Marquardt
Bild: Jan Schnare

 @brotmagazin

 /brotmagazin

 brot-magazin.de

● Alle Zutaten 20 Minuten auf langsamer Stufe mischen, dann in eine gefettete Kastenform (etwa 30 cm) geben, glattstreichen, mit Haferflocken bestreuen und zugedeckt bei Raumtemperatur 3-6 Stunden gehen lassen, bis der Teig die Form fast ausfüllt.

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

● Die Kastenform in den Ofen geben, die Temperatur auf 180°C reduzieren und etwa 60 Minuten backen. ■

Viva Avena

Für Einsteiger
geeignet

| | |
|---------------------|-------------------|
| Schwierigkeitsgrad: | ★★★☆☆ |
| Getreide: | Hafer |
| Triebmittel: | Sauerteig |
| Teigkonsistenz: | breiig |
| Zeit gesamt: | 16,5-20,5 Stunden |
| Zeit am Backtag: | 4,5-7,5 Stunden |
| Backzeit: | 60 Minuten |
| Starttemperatur: | 200°C |
| Backtemperatur: | 180°C sofort |
| Schwaden: | optional |



Zeitraster

22.00 Uhr
Sauerteig ansetzen

Nächster Tag

13.00 Uhr
Hauptteig ansetzen

13.30 Uhr
Teig in die Form geben

17.00 Uhr
Ofen vorheizen

17.30 Uhr
Backen

18.30 Uhr
Brot fertig

Euer BROT

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



Ich habe das Bärlauchknospen-Brot aus **BROT** 03/23 gebacken. Ich habe mich dafür entschieden, weil noch so viele Knospen im Wald zu finden waren. Die Zutaten sind leicht zu verarbeiten und es ist ein toll konzipiertes Rezept. Der Duft ist gigantisch gut.

Anja Riyazi



Ich habe die Südtiroler Bauernkruste aus **BROT** 01/20 schon zum zweiten Mal gebacken und bin immer wieder begeistert. Das Brot hat durch den Brotklee ein unfassbar leckeres Aroma und die Krume ist schön locker und saftig. Das Brot bleibt zudem einige Tage frisch. Außerdem habe ich Krustav aus dem **BROT-Sonderheft „Best of BROT“** mit Sauerteig, Brüh- und Quellstück gebacken und bin absolut begeistert. Das Brot schmeckt total lecker und hat einen ganz tollen Geschmack. Durch die Saaten im Quellstück hat es zudem einen tollen Biss. Das wird definitiv wieder gebacken.

Melanie Becker

Ich habe Mischiwischi aus **BROT** 04/23 nachgebacken und was soll ich sagen: Das Rezept hat super funktioniert. Es ist ein sehr aromatisches, kompaktes Brot, das man gerne zur Vesper verspeist.

Tina Kreiner



Ich habe die Dinkelwinkel aus **BROT** 04/23 gebacken. Es sind geniale Brötchen geworden. Sie sind fluffig, knackig und sehr lecker. Eines ist sicher: Auch aufgrund der sensationell einfachen Formgebung der Brötchen wird es bei mir zuhause ein Standardrezept werden.

Birgit Landherr

Nachdem ich gestern in **BROT** 05/23 geblättert habe, bin ich schnell fündig geworden. Ich habe das Odenwälder Hausbrot nachgebacken, ein saftiges, fluffiges Mischbrot, das uns zum Abendbrot schon sehr gut geschmeckt hat. Wie meistens habe ich es im Topf gebacken.

Angelika Bode





Ich habe heute die Baguettini aus **BROT** 05/23 aus dem Ofen geholt. Die sind ja sowas von lecker und knusprig. Ich habe gleich eines zum Nachmittagskaffee verspeist.

Else König



Schon lange habe ich nicht mehr im Topf gebacken. Aber es hat sich gelohnt. Es ist das Odenwälder Hausbrot aus **BROT** 05/23 geworden. Für den Topf habe ich mich entschieden, da der Teig ziemlich weich war und ich Angst hatte, dass es sonst einen Fladen gibt.

Barbara Kern

Ich habe das Bajuware aus **BROT**

05/23 gebacken und es hat

mich zu einem Gedicht

inspiriert: Ein Duft

zieht durch das gan-

ze Haus, es riecht so

wunderbar. Das Brot,

das grad' gebacken

wird, heißt nämlich

Bajuwar'. Mit Sauerkraut

und Bier gewürzt, mit Kümmel und

mit Schinken, macht es uns großen Appetit, dazu ein Bier zum Trinken.

Die Kruste knusprig und schön braun, die Krume saftig, locker. Das Brot

ist wirklich ein Genuss und reißt uns glatt vom Hocker. **Gabriele Singh**



Ich habe gerade das Kicheriki aus **BROT** 05/23 gebacken. Es duftet toll und knistert so schön.

Sabine Petrowski



Ich habe das Bauernbrot mit Sauerteig aus dem **BROT**Sonderheft „Backen im Topf“ nachgebacken. Ich bin begeistert von dem Ergebnis.

Edeltraud Tagscherer

Als ich das Blumenbrot in **BROT** 02/23 gesehen habe, musste ich es sofort nachbacken. Es ist ein wundervolles Brot für einen Grillabend mit Freunden oder ein tolles Mitbringsel. **Birgit Hanke**



Ich habe das Rezept Dinkelbaguette aus dem **BROT**Sonderheft „BROT zum Grillen“ ausprobiert. Ich war ja echt nervös, ob mein Sauerteig das packt, so ganz ohne Hefe. Ich habe dem Vorteig und dem Teig aber auch viel Zeit zum Entwickeln gegeben – so wie es im Rezept stand.

Dann wurden die Teigstücke auf ein Baguetteblech gelegt – et voilà:

Ich kann das Krachen der Kruste schon hören, wenn ich nachher reinbeiße. Und das, obwohl ich nicht mal genug passendes Mehl im Haus hatte und auf einen anderen Mahlgrad ausweichen musste.

Alexandra Elflein





Zum Grillen nachher habe ich die Baguetinis aus **BROT** 05/23 gebacken. Ich habe das halbe Rezept gebacken, damit auch wirklich nichts übrigbleibt.

Corinna Gundlich



Diese schönen Gelaugten Burger Buns aus **BROT** 04/23 waren nicht nur super einfach, sondern auch super lecker. Sie haben perfekt zu unserem sechs Stunden gegarten Pulled Lamb gepasst.

Teresa Werdelhoff



Der Urlaub war vorbei und ich durfte endlich wieder backen. Zuerst musste ich meine Sauerteige wieder fit machen. Dann habe ich ein Weltmeisterbrot aus **BROT** 02/19 mit vielen Körnern und Saaten als Quellstück gebacken.

Bruni Kausch



Am Wochenende wollten wir etwas Leichtes essen. In Gedanken an unseren Italienurlaub habe ich ein Pane d'Estate aus **BROT** 04/19 gebacken und es später mit vielen schönen Sachen belegt. Die Scheiben wurden vorher mit Olivenöl eingepinselt und angeröstet.

Kathrin Gaulke

Ich habe die Baguetinis aus **BROT** 05/23 gebacken. Da ich kein französisches Weizenmehl T65 mehr hatte, musste 550er herhalten. Ich muss zugeben, mit T65 aus Frankreich werden sie noch besser. Mein Fazit lautet also: neues Mehl ordern.

Christel Punsmann



Zeigt her Eure Brote!

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



Brösmeli aus **BROT** 05/23 habe ich nachgebacken. Weil ich immer von Hand knete, mache ich bei den schnellen Rezepten Autolyse, die Dauer belief sich auf ungefähr eine Stunde. Statt Weizenmehl habe ich Emmer verwendet. Die Kruste ist super knusprig und Krume saftig. Es ist so lecker, wir sind begeistert.

Katja Benz

Ich habe die Kartoffel-Quark-Stangen aus dem **BROT**Sonderheft „Einfach Brötchen“ ausprobiert. Für das Kartoffelpüree habe ich 50 Milliliter Wasser und 50 Milliliter Milch genommen. Zusätzlich kamen bei mir noch 75 Gramm Sonnenblumenkerne und 25 Gramm Kürbiskerne hinein, die habe ich zwei Stunden vorher in 100 Milliliter Wasser gelegt. Die Stangen waren sehr, sehr lecker.

Rolf Schriemer

Jetzt bestellen




Sommerzeit ist Picknickzeit. Mit Familie und dem Freundeskreis unterwegs, braucht es gutes Brot oder Brötchen, Fingerfood sowie frische Beilagen für jeden Geschmack. Das neue SPEISEKAMMER- und **BROT**Sonderheft **PicknickBROT** bietet dafür reichlich Inspiration. Ganz gleich, ob an einem schattigen Plätzchen im Grünen, einem Rastplatz unterwegs oder der Wiese am Badensee – alles muss rein in den Korb und gut verschlossen transportiert werden können. Auf das volle Aroma frisch gebackenen Brotes, von Wraps, Sandwiches und schmackhaften Aufstrichen sowie auf selbst gemachte Beilagen, knackiges Obst, Gemüse sowie Wurst, Käse und Co. muss dabei niemand verzichten. Im Sonderheft finden sich spannende Hintergrundartikel und mehr als 40 gelingsichere Rezepte.

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

Inspiration

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

 habe-ich-selbstgemacht.de



Das Münchner Foodblog „Habe ich selbstgemacht“ wurde 2014 von Alexander und Christina Pestl als reines Hobby gegründet. Standen damals Backmischungen im Glas besonders im Fokus, hat sich das thematische Spektrum seither sukzessive erweitert. Heute hat sich das Team mit Food-Fotografie sowie dem Blog selbstständig gemacht und ist nach Freiburg umgesiedelt. Im Blog finden sich hunderte erprobte Rezepte, die mit frischen, regionalen sowie saisonalen Zutaten umsetzbar sind. Neben süßen oder herzhaften Rezepten wird Broten ein eigener Bereich gewidmet. Dort findet sich etwa das Rezept für ein Hausbrot, das Lieblingsrezept des Gründers. Dabei handelt es sich um ein klassisches Sauerteigbrot aus Weizen, Dinkel und Roggen.

Im neuen Buch von Lutz Geißler zeigt der Autor, wie man 50 verschiedene Brotsorten aus nur vier Grundteigen backen kann. Dabei soll die Wahl der Sorte bis zum Start des Backvorgangs wählbar sein. Erklärt wird die Methode, bei der ein per Hand gearbeiteter Teig in einem Zeitfenster von 48 Stunden aus dem Kühlschrank genommen, verarbeitet und gebacken wird. Unter 20 Minuten beträgt dann die reine Arbeitszeit für Flammkuchen, Vollkornbrot, Stockbrot und andere Gebäcke. „Die neue Brotbackformel“ enthält neben zahlreichen Step-by-step-Fotos etwa 60 Food- und Präsentations-Fotos auf rund 260 Seiten und kostet 34,- Euro.



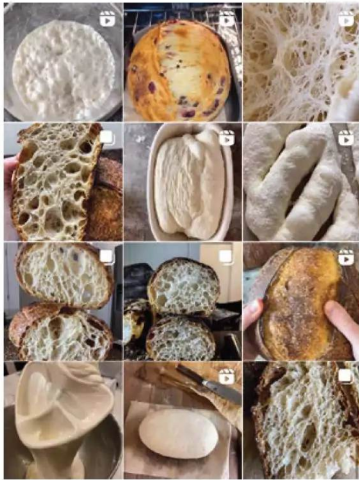
 bjvv.de

Lutz Geißler
Die neue Brotbackformel
Becker Joest Volk Verlag
ca. 260 Seiten
ISBN: 978-3-95453-291-9
34,- Euro



Noch bis zum 31. Oktober gibt es im Moissburger Mühlenmuseum sonn- und feiertags die Dauerausstellung „Mühlen. Vom technischen Wunder zum Kulturdenkmal“ zu sehen. Sie zeigt Mühlen als Produktionsstätte, Sehnsuchtsort, Orientierungspunkt sowie Kulturdenkmal. Auch wird ein Licht auf die technische Entwicklung diverser Mühlentypen geworfen und der Arbeitsalltag von Müllern sowie Mühlenbauern unter die Lupe genommen. Mythen rund um die Bauwerke sind ebenfalls ein Thema. Das Museum liegt in 21647 Moissburg mit der Anschrift Auf dem Damm 10. Der Eintritt beträgt 3,- Euro für Erwachsene, Personen unter 18 Jahren und Fördervereinsmitglieder kommen kostenfrei herein.

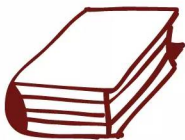
 muehlenmuseum-moissburg.de



Das Instagram-Profil @breadstalker_ von Addie Roberts zeigt besonders wilde, offene Krumen. Die Beiträge sind nicht nur schön anzusehen, sondern auch lehrreich. Zu allen Brotbildern gibt es Erklärungen und hilfreiche Tipps. Wer sich mal an einer Open Crumb, also offenen Krume, oder dem speziellen Pan de Cristal, einem katalanischen Rezept, versuchen möchte, könnte hier den Anfang wagen. Über ihr Thema hat Addie Roberts außerdem ein Buch verfasst, das bisher nur in englischer Sprache unter dem Titel „Secrets of Open Crumb“ erschienen ist.

 @breadstalker_

 /groups/brotforum



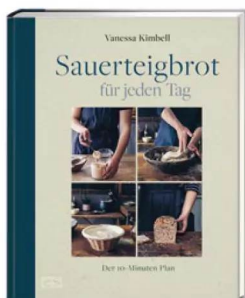
Als Mitglied des **BROTForums** verpasst man keine Neuigkeiten rund ums Heft. Von aktuellen Angeboten und Neuveröffentlichungen wie **BROT Sonderheften**, die mehrmals im Jahr erscheinen, hört man dort zuerst. Es handelt sich um eine Facebookgruppe, in der Heimbäckerinnen und Heimbäcker die Gelegenheit bekommen, Gleichgesinnten ihre nachgebackenen Brote zu präsentieren. Außerdem wird an dem virtuellen Ort über das gemeinsame Hobby diskutiert und einander geholfen.




Vanessa Kimbells neues Buch trägt den Titel „Sauerteigbrot für jeden Tag“. Anhand von Beispiel-Zeitplänen, Anleitungen sowie Schritt-für-Schritt-Fotos zeigt die Autorin darin, wie man das Thema Sauerteig meistert. Auch geht sie auf die gesundheitlichen Aspekte von Brot und Gebäcken ein. Bei den enthaltenen Rezepten wie Tomaten-Focaccia oder Kastenbrot mit Schokolade handelt es sich um No-Knead-Rezepte, die maximal zehn Minuten Arbeitszeit plus Ruhe- und Backzeit verlangen sollen.



Ende September 2023 findet im Salzburger Land das „Internationale Rauriser Brotfest“ statt. Die Veranstaltung wurde von der ehemaligen Volkshochschullehrerin und passionierten Holzofenbrotbäckerin Roswitha Huber ins Leben gerufen. Dort finden Profis und Interessierte zusammen, um über Brot zu philosophieren sowie gemeinsam zu backen. Das Event ist für den 30. September bis 1. Oktober 2023 geplant, Veranstaltungsort ist die Kalchkendlalm (Fröstlbergweg 44, 5661 Rauris-Wörth, Österreich). Am ersten Event-Tag findet von 9 bis 20 Uhr ein Symposium statt, auf dem zahlreiche Referentinnen und Referenten aus der Landwirtschaft sowie Bäckereien Vorträge halten. Die Plätze sind begrenzt. Tickets gibt es ab 75,- Euro.

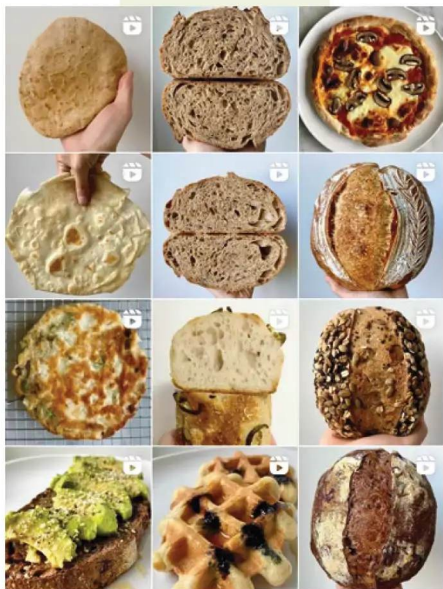


Vanessa Kimbell
Sauerteigbrot für jeden Tag
Der 10-Minuten-Plan
ZS Verlag
144 Seiten
ISBN: 978-3-96584-298-4
19,99 Euro

 zsverlag.de



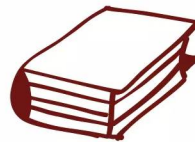
 brotfest.de



Seit rund drei Jahren wird hinter den Kulissen des New Yorker Instagram-Kanals @sourdoughport mit Sauerteig gearbeitet. Und es wird mit allem experimentiert, was mit Brot zu tun hat. Von einem Reel, das die Herstellung einer Sauerteigpizza zeigt, über Pancakes mit Sauerteig bis zu Broten mit diversen Zutaten wie Mohn, Walnüssen oder Rosinen ist hier alles mit dabei und bietet jede Menge Inspirationen.

 @sourdoughport

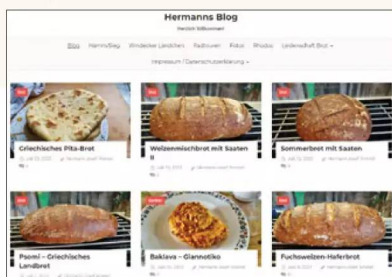
Frisches Brot ist immer eine gute Idee. Mit der passenden Beilage kann es noch veredelt werden, wie das neue Buch des Jan Thorbecke Verlages zeigt. Es enthält verschiedene Rezepte für Gerichte mit Käse aus dem Ofen. Garniert werden sie mit zahlreichen Fotos. Zur kalten Jahreszeit wärmt zum Beispiel ein Zupfbrot mit Kräutern die Seele. Alternativ bieten sich Käseschnecken, Nachos oder Pizzabrötchen an. Das Buch steckt voller Inspiration und ist für 12,- Euro erhältlich.



Mit Käse überbacken
Die besten Rezepte
Jan Thorbecke Verlag
ca. 64 Seiten
ISBN: 978-3-7995-1592-4
12,- Euro
verlagsgruppe-patmos.de

Hermann-Josef Ammel zeigt auf seinem Blog „Hermanns Blog“, was ihm selbst am besten gefällt. Bilder vom Rhodos-Urlaub oder von Radtouren gehören ebenso dazu wie seine Leidenschaft für Brot. Da begann seine Reise selbst auf diversen Blogs, ehe er etwa 2019 auf die Hobbybäcker Dr. Björn Hollensteiner und Lutz Geißler stieß.

Erstmals backte er viele Rezepte nach, dann wagte er erste eigene Veränderungen, bis der Wunsch kam, selbst Brotrezepte zu entwickeln. So entstanden zum Beispiel das Sommerbrot mit Saaten, unter anderem mit einem Mehlschstück mit Ayran, oder das Bärlauch-Ringbrot inklusive ausgelassenem Speck sowie Röstzwiebeln.



Sauerteig - Multiquote 1.0

Teigausbeute Sauerteig:

Anteil Versäuerung:

Sauerteig Mehl:

Sauerteig Wasser:

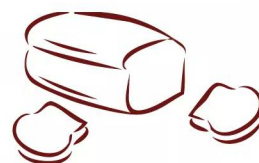
Anstellgut:

Gesamt:

Sauerteig in der Regel 12 Stunden bei Raumtemperatur ruhen lassen / LM ca. 4-5 Stunden RT. (Jeweils bis ca. Verdoppelung). Der Ansatz kann bei 1:1:1 z.B. auch in 2-4 Stunden fertig sein.



 hermannsblog.de





Mehr als
30 erprobte Rezepte
für jeden Tag

GEMEINSAM STARK
Wie ein Dorf seine
Bäckerei rettete

QUALITÄTSTEST
Unterwegs mit
dem Brotprüfer

WEIZENANBAU
Mit Vielfalt dem
Klimawandel trotzen

GLUTENFREI BACKEN
Sieben Fehler, die
vermeidbar sind

Zur



Mehr als **30 Rezepte**
für jeden Tag
kreativ · erprobt · gelingsicher

GESUND BACKEN MIT HAFER
Alles über das
heimische Super-Food

**KEINE LUST AUF
BACKMITTEL**
So ersetzt man die
Chemie natürlich

LANGE FRISCH UND SAFTIG
Wie glutenfreie Teige
viel Wasser binden

Eckig, praktisch, gut-
gebacken in der Kastenform

**Brote von
Format**



6,90 EUR

A: 7,60 Euro, CH: 13,-

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



Tipp

1 g Frischhefe entspricht etwa der Größe einer Kichererbse.

Altrot aus süßem Hefeteig eignet sich für das Rezept am besten. Alternativ etwa 10 g Zucker mehr zur Füllung geben

Nussgipferl

Zum Nachmittagskaffee oder Tee muss es nicht immer Kuchen sein. Wie wäre es mit Hefeteig-Nussgebäcken? Ein herrlicher Teigmantel umhüllt die leckere Füllung, die durch angeröstete Nüsse wunderbar aromatisch ist. Alle Bestandteile lassen sich schnell am Vorabend vorbereiten – und so sind die süßen Hörnchen dann am Backtag in nur zwei Stunden auf dem Tisch.

Teig-Zutaten

- ▶ 100 g Vollmilch (kalt)
 - ▶ 300 g Weizenmehl 550
 - ▶ 50 g Zucker
 - ▶ 1 Ei (Größe S)
 - ▶ 3 g Zitronenabrieb (frisch, Bio)
 - ▶ 2 g Salz
 - ▶ 1 g Frischhefe
- Spätere Zugabe
- ▶ 30 g Butter (kalt, in Stückchen)

Topping

- ▶ 1 Ei (Größe S)

*Ergibt 12 Stück

● Alle Zutaten – außer Butter – auf langsamer Stufe 3 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 5 Minuten kneten.

● Die Butter hinzugeben und auf schnellerer Stufe 6 Minuten unterkneten. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 12-14 Stunden gehen lassen.

NUSSFÜLLUNG

Zutaten

- ▶ 80 g Vollmilch (kalt)
- ▶ 140 g Haselnüsse (geröstet, gemahlen)
- ▶ 50 g Zucker
- ▶ 40 g Butter (flüssig)
- ▶ 30 g Altrot (geröstet, gemahlen)
- ▶ 1 g Zitronenabrieb (frisch, Bio)

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten ziehen lassen, dann bis zur weiteren Verwendung für bis zu 13 Stunden in den Kühlschrank stellen.



● Am Backtag die Nussfüllung aus dem Kühlschrank nehmen und in einem Wasserbad auf Raumtemperatur bringen.

● Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und halbieren. Beide Teiglinge rundwirken und dann 5 Minuten bei Raumtemperatur entspannen lassen.

● Jeden Teigling jeweils auf einen Durchmesser von 24 cm rund ausrollen und wie eine Torte in 6 etwa gleich große Dreiecke schneiden.

● Auf jedem Dreieck etwa 1 Teelöffel Nussfüllung verteilen, dabei etwa 1 cm vom Rand frei lassen (Bild 1).

● Jedes Dreieck von der langen Seite aus einrollen, leicht zu einem Hörnchen biegen (Bild 2) und auf einem mit einer Dauerbackmatte (alternativ Backpapier) ausgelegten Backblech zugedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten gehen lassen.

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

● Das Ei verquirlen und die Hörnchen damit bestreichen, 10 Minuten einziehen lassen und die Hörnchen erneut bestreichen.

● Die Teiglinge in den Ofen geben, die Temperatur sofort auf 200°C reduzieren und 18-20 Minuten backen. ■

Rezept & Bilder: Nadja Alessi

@little_kitchen_and_more

little-kitchen-and-more.com

**Für Einsteiger
geeignet**

| | |
|---------------------|-------------------|
| Schwierigkeitsgrad: | ★★★☆☆ |
| Getreide: | Weizen |
| Triebmittel: | Hefe |
| Teigkonsistenz: | fest |
| Zeit gesamt: | 14,5-16,5 Stunden |
| Zeit am Backtag: | 2 Stunden |
| Backzeit: | 18-20 Minuten |
| Starttemperatur: | 220°C |
| Backtemperatur: | 200°C sofort |
| Schwaden: | nein |

Tipp

Für eine kräftigere Kruste das Brot in den letzten 15 Minuten bei 220°C ohne Form backen.

Kochstück

- ▶ 700 g Wasser (kalt)
- ▶ 100 g Emmerkörner (ganz, alternativ Weizenkörner)
- ▶ 50 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 50 g Kürbiskerne
- ▶ 30 g Sesamsaat (schwarz)

Emmerkörner und Saaten in einer Pfanne anrösten, bis alles duftet und etwas Farbe angenommen hat. Wasser dazugeben und 30 Minuten bei mittlerer Hitze ohne Deckel kochen. In ein Sieb geben und über einer Schüssel mindestens 3-4 Stunden zugedeckt bei Raumtemperatur abkühlen sowie abtropfen lassen.

Hauptteig

- ▶ Kochstück
 - ▶ 350 g Wasser (kalt)
 - ▶ 100 g Emmerschrot (mittelfein, alternativ Weizenschrot)
 - ▶ 175 g Emmermehl Vollkorn (alternativ Weizenmehl Vollkorn)
 - ▶ 125 g Waldstaudenroggenmehl Vollkorn (alternativ Roggenmehl Vollkorn)
 - ▶ 30 g Buchweizenmehl Vollkorn
 - ▶ 80 g Anstellgut (aufgefrischt)
 - ▶ 25 g Leinsaat (geschrotet)
 - ▶ 10 g Zuckerrübensirup
 - ▶ 1,5 g Frischhefe
- Spätere Zugabe
- ▶ 12 g Salz

Saftiger Emmer-Kornling

Emmer zählt zur Weizenfamilie und hat einen herzhaft-nussigen Geschmack. Das saftige Vollkornbrot enthält gerösteten und gekochten Emmer, Emmerschrot sowie zahlreiche geröstete Saaten. So wird es noch aromatischer und ist vollgepackt mit guten Nähr- sowie Ballaststoffen. Das Gebäck hält lange satt und beherbergt mit Waldstaudenroggen zudem noch eine weitere schmackhafte Getreidesorte.

☉ Alle Zutaten – außer Salz – auf langsamer Stufe 2 Minuten mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten quellen lassen.

☉ Das Salz zugeben, den Teig auf schnellerer Stufe 7 Minuten kneten und direkt in eine gefettete Kastenform (zirka 23 cm) geben. Die Oberfläche glattstreichen und mit Emmermehl bestäuben, dann zugedeckt bei Raumtemperatur 2-3 Stunden gehen lassen, bis sich der Teig mindestens verdoppelt hat.

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

☉ Die Kastenform in den Ofen geben und unter Schwaden 10 Minuten backen, die Temperatur auf 180°C reduzieren und weitere 45 Minuten backen. Das Brot aus der Kastenform nehmen und weitere 5 Minuten backen. ■

Rezept & Bild: Valesa Schell

📷 @brotbackliebeundmehr

📌 /groups/brotbackliebeundmehr

💻 brotbackliebeundmehr.com

Für Einsteiger geeignet

| | |
|---------------------|--------------------------|
| Schwierigkeitsgrad: | ★★★☆☆ |
| Getreide: | Emmer, Waldstaudenroggen |
| Triebmittel: | Sauerteig, Hefe |
| Teigkonsistenz: | weich |
| Zeit gesamt: | 7-9 Stunden |
| Zeit am Backtag: | 7-9 Stunden |
| Backzeit: | 60 Minuten |
| Starttemperatur: | 200°C |
| Backtemperatur: | 180°C, nach 10 Minuten |
| Schwaden: | beim Einschießen |

Tipp

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

Brownie. das Kernnige

Fruchtige schwarze Johannisbeere und Kakao geben dem Vollkornbrot den eigenwilligen Geschmack mit der leichten herb-süßen Kakaonote. Mit Backmalz und Apfelkraut wird sie noch malzig abgerundet. Das Resultat ist ein kompaktes, kerniges Gebäck, das am besten zu Käse passt, aber auch mit Salami, Bratenaufschnitt oder deftigen Wurstsorten harmoniert.

● Alle Zutaten auf langsamer Stufe 4 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 6 Minuten kneten. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 5 Stunden gehen lassen, dabei nach 60, 120 und 180 Minuten jeweils einmal dehnen und falten.

● Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, rundwirken und in einem bemehlten Gärkörbchen mit Schluss nach unten 60 Minuten bei Raumtemperatur zur Gare stellen.

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★★☆☆

Getreide: Dinkel, Weizen, Roggen

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: mittelfest

Zeit gesamt: 22-26 Stunden

Zeit am Backtag: 7 Stunden

Backzeit: 45 Minuten

Starttemperatur: 230°C

Backtemperatur: 200°C sofort, nach 35 Minuten den Ofen ausschalten

Schwaden: nein

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

● Den Teig aus dem Gärkörbchen in den vorgeheizten Topf stürzen. Mit geschlossenem Deckel in den Ofen geben, die Temperatur sofort auf 200°C reduzieren und 35 Minuten backen. Den Ofen ausschalten, den Deckel abnehmen und weitere 10 Minuten backen. ■

Rezept & Bild: Karl Oppenkamp



Vorteig

- ▶ 150 g Schwarzer Johannisbeer-Nektar (Raumtemperatur)
- ▶ 50 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 50 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 50 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 4 g Frischhefe

Alle Zutaten gründlich mischen und zugedeckt für 14-18 Stunden in den Kühlschrank stellen.



Quellstück

- ▶ 100 g Schwarzer Johannisbeer-Nektar (Raumtemperatur)
- ▶ 60 g Haselnüsse (grob zerkleinert)
- ▶ 60 g Gerstenflocken (alternativ Haferflocken)
- ▶ 60 g Sonnenblumenkerne

Alle Zutaten gründlich mischen und zugedeckt für 14-18 Stunden in den Kühlschrank stellen.



Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ Quellstück
- ▶ 150 g Schwarzer Johannisbeer-Nektar (Raumtemperatur)
- ▶ 50 g Saft einer Blutorange (frisch gepresst, alternativ Orangensaft)
- ▶ 100 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 100 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 100 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 100 g Dinkel-Ruchmehl (alternativ Dinkelmehl 1050)
- ▶ 50 g Apfelkraut (alternativ Zuckerrübensirup)
- ▶ 15 g Backkakao
- ▶ 10 g Backmalz (inaktiv, optional)
- ▶ 13 g Salz



NO KNEAD-REZEPT

kein Kneten erforderlich

QUITTEN-MANDEL-FÜLLUNG

Zutaten

- ▶ 300 g Quittentreber (alternativ Apfelkompott)
- ▶ 150 g Mandeln (gemahlen, geröstet)
- ▶ 50 g Zucker
- ▶ 40 g Rosinen

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 8-10 Stunden ziehen lassen.

Hauptteig*

- ▶ 230 g Vollmilch (kalt)
- ▶ 200 g Dinkelmehl 630
- ▶ 100 g Einkornmehl Vollkorn (alternativ Weizenmehl Vollkorn)
- ▶ 100 g Kamutmehl Vollkorn (alternativ Weizenmehl Vollkorn)
- ▶ 45 g Zucker
- ▶ 40 g Butter (weich)
- ▶ 5 g Salz
- ▶ 1 g Frischhefe

Topping

- ▶ 1 Ei (Größe S)
- ▶ 10 g Hagelzucker

*Ergibt 12 Stück

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆
 Getreide: Dinkel, Einkorn, Kamut
 Triebmittel: Hefe
 Teigkonsistenz: mittelfest
 Zeit gesamt: 14,5 Stunden
 Zeit am Backtag: 2 Stunden
 Backzeit: 18-20 Minuten
 Starttemperatur: 210°C
 Backtemperatur: 190°C, sofort
 Schwaden: nein



Rezept & Bilder:
Nadja Alessi

@little_kitchen_and_more
 little-kitchen-and-more.com

Urkorn-Quitten-Schnecken

Der Teig für diese schmackhaften Hefe-Schnecken besteht zur Hälfte aus aromatischem Vollkornmehl. Leicht angeröstete Mandeln, süße Rosinen, Zucker sowie Quittentreber, also das ausgepresste Fruchtfleisch, ergeben die Füllung für das Urkorn-Quitten-Gebäck. Teig und Füllung werden am Vorabend vorbereitet und sind dann am Backtag in nur zwei Stunden auf dem Tisch.

● Alle Zutaten gründlich mischen, bis keine Mehlnester mehr vorhanden sind. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 12 Stunden gehen lassen, dabei nach 60 und 120 Minuten jeweils einmal dehnen und falten.

● Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und zu einem Quadrat von etwa 36 x 36 cm ausrollen.

● Den Teig mit der Füllung bestreichen und aufrollen.

● Die Rolle in 3 cm dicke Scheiben schneiden, diese auf ein mit einer Dauerbackmatte (alternativ Backpapier) ausgelegtes Backblech legen, mit der flachen Hand etwas flach drücken und zugedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten gehen lassen.

● Rechtzeitig den Backofen auf 210°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

● Für das Topping das Ei verquirlen und die Schnecken damit bestreichen. Kurz vor dem Backen die Teiglinge erneut damit bestreichen und mit Hagelzucker bestreuen.

● Die Schnecken in den Ofen geben, die Temperatur sofort auf 190°C reduzieren und 18-20 Minuten backen. ■



Je nachdem, wie trocken der Quittentreber ist, muss der Füllung noch etwas Milch hinzugegeben werden. Die Füllung sollte sich gut verstreichen lassen. Kamutmehl findet sich im Handel auch unter der Bezeichnung Khorasan.



Zeitraster

19.30 Uhr
Teig ansetzen

22.00 Uhr
Füllung herstellen

Nächster Tag
8.00 Uhr
Schnecken formen

9.00 Uhr
Backofen vorheizen

9.30 Uhr
Backen

10.00 Uhr
Schnecken fertig

NO KNEAD-REZEPT

kein Kneten erforderlich



Sauerteig

- ▶ 110 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 100 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 10 g Anstellgut

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

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 150 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 200 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 200 g Weizenmehl 550
- ▶ 150 g Quittentreber
- ▶ 11 g Salz
- ▶ 6 g Frischhefe

Rezept & Bilder: Nadja Alessi

@little_kitchen_and_more

little-kitchen-and-more.com

Für Einsteiger geeignet

| | |
|---------------------|---------------------------|
| Schwierigkeitsgrad: | ★★★☆☆ |
| Getreide: | Roggen, Weizen |
| Triebmittel: | Sauerteig, Hefe |
| Teigkonsistenz: | mittelfest, klebrig |
| Zeit gesamt: | 17,5-19,5 Stunden |
| Zeit am Backtag: | 3,5 Stunden |
| Backzeit: | 55 Minuten |
| Starttemperatur: | 250°C |
| Backtemperatur: | 220°C, nach 10 Minuten |
| Schwaden: | nein |

Roggenquittschbrot

Auf den ersten Blick mag ein Roggenmischbrot mit Quitten als Zutat ungewöhnlich klingen. Dabei harmoniert der kräftige Geschmack des Vollkornmehls sehr gut mit dem fruchtigen Quittentreber. Damit ist das ausgepresste Fruchtfleisch gemeint, das nach der Herstellung von Quittensaft oder -gelee übrigbleibt. Auf diese Weise werden die Fruchtreste gleich mitgenutzt und das Brot wird geschmacklich aufgewertet.

● Alle Zutaten gründlich mischen, bis keine Mehlnester mehr vorhanden sind. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 90 Minuten gehen lassen.

● Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, rundwirken und zugedeckt bei Raumtemperatur mit Schluss nach unten in einem bemehlten Gärkorbchen 45 Minuten gehen lassen.

● Rechtzeitig den Backofen sowie einen gusseisernen Topf samt Deckel auf 250°C vorheizen.

● Den Teigling vorsichtig in den vorgeheizten Topf stürzen und mit geschlossenem Deckel 10 Minuten backen. Die Temperatur auf 220°C senken und weitere 45 Minuten backen, für die letzten 10 Minuten den Deckel abnehmen. ■

Tipp

Topfbrote können auch freigeschoben gebacken werden, man sollte sie dann aber schwaden. Statt 150 g Quittentreber kann man auch 75 g Roggenschrot sowie 75 g Wasser zugeben, sie sollte man vor der Zugabe allerdings mischen und 60 Minuten quellen lassen.



Zeitraster

18.00 Uhr
Sauerteig ansetzen

Nächster Tag
9.00 Uhr
Hauptteig ansetzen

10.45 Uhr
Brot formen

11.00 Uhr
Ofen vorheizen

11.30 Uhr
Backen

12.25 Uhr
Brot fertig

Vorteig

- ▶ 60 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 90 g Weizenmehl 550
- ▶ 1 g Frischhefe
- ▶ 1 g Salz

Die Zutaten verkneten, zugedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten anspringen lassen und dann bis zur weiteren Verwendung für mindestens 8-10 Stunden und bis zu 3 Tage in den Kühlschrank stellen.



Quellstück

- ▶ 100 g Wasser (warm)
- ▶ 100 g Quittenbrot

Das Quittenbrot mit warmem Wasser übergießen und 2 Minuten einweichen lassen. Anschließend das Wasser abseihen und 50 g davon für den Hauptteig zurückhalten. Das verquollene Quittenbrot in kleine Würfel schneiden.



Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 50 g Wasser (aus dem Quellstück)
- ▶ 75 g Vollmilch (kalt)
- ▶ 210 g Weizenmehl 550
- ▶ 20 g Zucker
- ▶ 5 g Frischhefe
- ▶ 4 g Salz

Spätere Zugabe

- ▶ 20 g Butter
- ▶ Quittenbrot aus dem Quellstück

Topping

- ▶ 1 Ei (Größe M)
- ▶ 15 g Vollmilch
- ▶ 1 Prise Zucker
- ▶ 1 Prise Salz

Rezept & Bilder: Maike von Richthofen

@justbread.de

/justbread.de

justbread.de

Quitten- Brötchen- Kranz

Die Quitte ist eine Frucht mit ganz wunderbarem Aroma, das an Apfel, Birne und Zitrone erinnert. Eine Köstlichkeit, die man aus Quitten herstellen kann, ist Quittenbrot, das als besondere Zutat dem Hefebrötchen-Kranz seinen fruchtig-süßen Geschmack verleiht. So braucht es zu den Frühstücksbrötchen eigentlich nichts weiter als ein wenig leckere Butter.

- Alle Zutaten – außer Butter und Quittenbrot – auf langsamer Stufe 5 Minuten mischen.
- Butter hinzufügen und den Teig auf schnellerer Stufe 6 Minuten kneten.
- Das Quittenbrot hinzugeben, den Teig auf schnellerer Stufe weitere 2 Minuten kneten, dann zugedeckt bei Raumtemperatur 120 Minuten gehen lassen, dabei nach 60 Minuten einmal dehnen und falten.
- Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und in 8 gleich große Portionen von je knapp 80 g teilen. Die Teiglinge rundschleifen, mit Schluss nach unten kreisförmig auf ein mit einer Dauerbackfolie (alternativ Backpapier) belegtes Backblech legen und zugedeckt bei Raumtemperatur 90-120 Minuten gehen lassen.



QUITTENBROT SELBST HERSTELLEN

Zutaten

► 1.000 g Quitten (geschält, entkernt, in Stücke geschnitten)

► 1.500 g Wasser

Spätere Zugabe

► 500 g Gelierzucker (2:1)

► Saft von 2 Zitronen

Die Quittenstücke in einem großen Topf 30 Minuten weich kochen. Anschließend den Saft abseihen, das Fruchtfleisch pürieren.

Zucker und Zitronensaft zum Fruchtmus geben, alles unter Rühren aufkochen und anschließend unter Rühren zirka 20 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Quittenmasse andickt.

Die Masse auf ein mit einer Dauerbackfolie (alternativ Backpapier) ausgelegtes Backblech geben und gleichmäßig glatt streichen. Die Masse mit einem Backpapier zudecken. Bei Raumtemperatur 1-2 Tage trocknen lassen.

Das Quittenbrot umdrehen und von der anderen Seite 1-2 Tage trocknen lassen.



Aus dem abgeseihten Saft lässt sich Quittenauflage herstellen.

Für Einsteiger geeignet

| | |
|---------------------|--------------------|
| Schwierigkeitsgrad: | ★★★☆☆ |
| Getreide: | Weizen |
| Triebmittel: | Hefe |
| Teigkonsistenz: | mittelfest, bindig |
| Zeit gesamt: | 14-77 Stunden |
| Zeit am Backtag: | 5 Stunden |
| Backzeit: | 20 Minuten |
| Starttemperatur: | 200°C |
| Backtemperatur: | 200°C |
| Schwaden: | nein |

☉ Für das Topping das Ei mit Milch, Zucker und Salz verrühren. 30 Minuten vor dem Backen die Teiglinge damit bestreichen.

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

☉ Die Teiglinge ein weiteres Mal mit dem Topping bestreichen, in den Ofen geben und 20 Minuten backen. ■



Zeitraster

19.00 Uhr
Vorteig ansetzen
Quittenbrot herstellen

Nach 3 Tagen
10.00 Uhr
Hauptteig ansetzen

12.30 Uhr
Brötchen formen

14.00 Uhr
Ofen vorheizen

14.30 Uhr
Backen

14.50 Uhr
Kranz fertig



Warum Rike Kappler Bio-Bäckerin wurde

Eine, die sich einmisch

Ursprünglich plante Rike Kappler, Journalistin zu werden. Weil sie jedoch unmittelbar etwas bewirken und nicht nur darüber schreiben wollte, gründete sie 1990 die Bio-Vollkornbäckerei Cibaria in Münster. Dort setzt sie auf vollwertige, gesunde Backwaren, faire Arbeitsbedingungen und soziale Verantwortung. Um auch das Letzte an Aroma aus Broten und Brötchen herauszukitzeln, wird das ganze Korn täglich im Betrieb frisch vermahlen. Damit schuf sich Kappler nicht das einzige Alleinstellungsmerkmal am Markt.

Text: Edda Klepp
Bilder: Cibaria &
Edda Klepp

Tagsüber kehrt Ruhe ein in der Cibaria-Bäckerei in Münster. Nur wenige Mitarbeitende sind am Nachmittag noch in der Backstube tätig. Eine Auszubildende der Konditorei bereitet feine Backwaren vor, eine Bäckerin kümmert sich um verschiedene Vorteige. Sie haben „ihr eigenes Zimmer“ in der Produktion am Mittelhafen, erklärt Ute Kaulitz, Bäckermeisterin und stellvertretende Produktionsleiterin.

„Über das Jahr sind die Temperaturen in der großen Halle sehr unterschiedlich, für die Vorteige wollten wir ein konstantes Klima schaffen“, sagt sie. Mit der großen Halle ist der 1.800 Quadratmeter große Produktions-

raum gemeint. Bis 2020 mussten alle in der Backstube noch mit knapp einem Drittel der Fläche auskommen. Doch die Kapazitäten waren vollends ausgereizt, Laufwege durch stetige Erweiterungen stark verwinkelt und Abläufe dadurch erschwert.

Ausgezeichneter Betrieb

Insgesamt stehen der Bäckerei nach ihrem Umzug aus einem Wohnviertel vor knapp drei Jahren nun 3.000 Quadratmeter in einem Gewerbegebiet am Münsterschen Mittelhafen zur Verfügung. Erst im vergangenen Jahr wurde der Betrieb, in dem ausschließlich Bio-zertifizierte Zutaten verwendet werden, mit der Gemeinwohl-Ökonomie-Auszeichnung geehrt.

Der Preis wird Unternehmen und Organisationen verliehen, die sich der Menschenwürde, ökologischer Verantwortung, Solidarität, sozialer Gerechtigkeit, demokratischer Mitbestimmung sowie Transparenz verschrieben haben und diese Werte nachweislich leben. Inhaberin und Geschäftsführerin Rike Kappler scheint auch im 33. Jahr der Bäckerei vieles richtig zu machen.

Die Erfolgsgeschichte der Bäckerei Cibaria begann jedoch weit vor der Gründung, in der Küche einer Wohngemeinschaft der 1980er-Jahre. Zum Start ihrer beruflichen Karriere strebte Rike Kappler ein ganz anderes Ziel an, als das Backhandwerk zu lernen: „Ich wollte Journalistin werden“, sagt sie. Für ein Studium der Publizistik und Kommunikationswissenschaften kam sie 1977 nach Münster, „um später in die Medien zu gehen“. Doch dazu kam es nicht.

Aufbruchstimmung

Die Studentin erlebte eine aufregende Zeit. „Es war der Anfang der Friedens-, Frauen- und Grünen-Bewegung, in dieser Phase habe ich meine politische Formung erfahren“, erinnert sie sich. „Es herrschte Aufbruchstimmung. Und ich merkte, dass darüber zu berichten zwar wichtig ist, ich aber immer stärker das Bedürfnis hatte, mich einzumischen und selbst etwas beizutragen.“



Die Promenade am Mittelhafen in Münster soll noch ausgebaut werden, sodass eine schöne Flaniermeile entsteht

In der Szene, in der sich Kappler bewegte, war eine vollwertige Ernährung „in“. Die Studentin kam mit dem Thema Selbstversorgung in Kontakt. „Alles basiert auf gesunden Böden, daraus entstehen eine gesunde Landwirtschaft und gesunde Lebensmittel“, sagt sie.

Um sich aktiv einzubringen, begann Kappler Brot zu backen. „Ich hatte mehrere Baby-Badewannen, in denen ich von Hand Brotteige ansetzte. Die habe ich dann für kleines Geld in meiner Umgebung verkauft.“ Noch heute wird bei Cibaria nach Rezepten von damals gebacken.

Maschinen helfen, wo es sinnvoll ist, vieles bei Cibaria wird aber von Hand gemacht



Das Team in der Backstube arbeitet eng zusammen und wird regelmäßig gecoacht



Umschulung mit 27 Jahren

Das Getreide für ihr semiprofessionelles Hobby bezog die Münsteranerin direkt bei den produzierenden Höfen. Mit einer kleinen Mühle vermahlte sie das Korn zuhause selbst und experimentierte mit verschiedenen Rezepturen. Schließlich entschied sie sich als 27-Jährige für eine Umschulung zur Bäckergezellin.

Die Ausbildung absolvierte Kappler in zwei verschiedenen Vollwert-Bäckereien. Nach der Gesellinnenprüfung 1988 folgte im Jahr 1993 der Abschluss zur Meisterin an der Bäckerfachschole in Hannover. Bereits vor der Meisterprüfung wurde allerdings Cibaria gegründet. „Das ging, weil sich ein befreundeter Bäckermeister pro forma zur Verfügung stellte.“ Um einen Handwerksbetrieb zu führen, war und ist in Deutschland der Meistertitel Pflicht.

Zusammen mit Betriebswirtin Rita Umbreit, die wenige Jahre später wieder aus dem Betrieb ausschied, verwirklichte Kappler 1990 ihre Vorstellung einer eigenen Bio-Vollkorn-Bäckerei mit Namen Cibaria. „Das ist ein Wort aus dem Lateinischen, es steht für Mundvorrat, Proviant, Lebensmittel“, sagt Kappler.

Konsequentes Konzept

Kern des Konzeptes für den Handwerksbetrieb ist die konsequent biologisch-ökologische Ausrichtung. Für Rike Kappler war dieses

Versprechen an die Kundschaft bindend. Auf gesetzliche Vorgaben wollte sie nicht warten. „Wir haben wirklich alle Rohstoffe aus biologischem Anbau bezogen“, sagt sie. Ein Vorhaben, das sich manchmal als schwierig herausstellte. „Es war nicht einfach, alles in Bio-Qualität zu bekommen.“

Darüber hinaus machten Kappler und Umbreit mit einer weiteren Entscheidung von sich reden: „Cibaria war eine reine Frauen-Bäckerei.“ Ganz gleich, ob Auszubildende, Aushilfskraft am Telefon, Fachpersonal im Laden oder in der Backstube – hier arbeiteten ausschließlich Frauen. Erst 2001 kamen



Rike Kappler im Herzstück ihrer Produktion, dem Mühlenraum



Unter der Abdeckung blubbert der Sauerteig für den Folgetag



Neben einem eigenen Ladengeschäft betreibt die Bäckerei mehrere Marktstände

auch Männer ins Team. „Das war das Jahr der BSE-Krise, da hatten alle Bio-Betriebe richtig viel zu tun“, erinnert sich Kappler. Innerhalb kurzer Zeit stieg der Umsatz um rund 25 Prozent.

Eigene Mühlen

Daneben stach Cibaria noch mit einem weiteren Alleinstellungsmerkmal hervor: Im Lager des Betriebs lag – wie früher in der heimischen Küche – überwiegend ganzes Korn. Auch in der Bäckerei mahlt man das Mehl daraus seit jeher selbst. „Wir haben in der neuen Produktion vier Mühlen und eine voll programmierte Siloanlage“, erklärt

die Bäckermeisterin. Vom Befüllen der Mühlen bis zur Mehlmehlwiegung ist das ein ausgefeilter Prozess.

„Ich bin davon überzeugt, dass frisch gemahlene Mehl flüchtige Aromastoffe enthält, die ich bei einem noch so guten Bio-Mehl aus der Mühle nicht mehr habe“, erklärt die Gründerin. Und noch ein zweiter Aspekt beeinflusst ihre Entscheidung: „Es ist sinnvoll, direkt bei der Landwirtschaft einzukaufen“, sagt Kappler. Der Schritt über die Mühlen fällt dann nämlich aus und mehr Geld bleibt bei den landwirtschaftlichen Betrieben hängen.

Neben den ganzen Körnern, die zu Mehl verarbeitet werden, findet man im Lager wenige Auszugsmehle. „Die können wir mit unseren Maschinen nicht herstellen. Wir verwenden 630er-Dinkel-, 1050er-Weizen- sowie 550er-Weizenmehl für Produkte wie französische Baguettes, Oliven-Fladen oder Tomaten-Ciabatta“, erklärt die Cibaria-Inhaberin.

Getreide-Vielfalt

Etwa sechs Tonnen Getreide verarbeitet der Handwerksbetrieb aktuell pro Woche, überwiegend Roggen und Dinkel, aber auch Weizen sowie etliche Besonderheiten wie Emmer, Khorasan und Gerste. „Darüber hinaus geben wir Hafer und Hirse als Ganzkorn sowie Mais und Reis ins Brot“, sagt Kappler.



Das Mehl, das in der Bäckerei verarbeitet wird, ist überwiegend frisch vermahlen und kaum 24 Stunden alt



Neben Brot zählen zum Sortiment verschiedene Brötchen. Die Zutatenlisten und Nährwerttabellen zum jeweiligen Produkt sind online einsehbar



Das Paderborner 1406 ist ein nährstoffreiches Roggenmischbrot, das im Kasten gebacken wird

Zwischen 1.500 und 2.600 Broten produziert der Betrieb täglich, je nach Bedarf am jeweiligen Wochentag. Dazu kommen verschiedene Brötchen und einige Konditoreiwaren. Etwa ein Viertel aller Backwaren vermarktet Cibaria selbst in einem Fachgeschäft sowie über fünf Verkaufsfahrzeuge auf Märkten. Die restlichen 75 Prozent verkauft die Bäckerei über Partnerunternehmen wie Bio-Supermärkte oder Reformhäuser.

Allerdings spürt die Bio-Bäckerei die veränderte Marktlage deutlich. Während das Interesse an Bio-Produkten während der Corona-Krise wuchs, ist dieser Trend seit dem Kriegsbeginn in der Ukraine rückläufig. „2022 hatten wir weniger zu tun als 2021. Unter den Bedingungen von Krieg und Kaufzurückhaltung haben wir einen deutlichen Produktions- und Absatzrückgang festgestellt“, so Kappler.

Umstellung auf Tagschicht

Zu schaffen macht Kappler außerdem die Personalsituation. Vor allem Verkaufskräfte sind schwer zu finden. „Wir könnten fünf Märkte gleichzeitig bedienen, aber wir haben gar nicht genug Leute dafür“, sagt die Bäckermeisterin. Eine Möglichkeit, Produktionsberufe in der Bäckerei wieder attraktiver zu gestalten, sieht Kappler in der Umstellung auf Tagarbeit, die über kurz oder lang in der Cibaria-Backstube eingeführt werden soll.


Wichtige Entscheidungen trifft die Chefin nicht am Team vorbei, sondern stets gemeinsam. Verantwortung abgeben, das kann sie gut. „Ich habe schon im Jahr der Gründung zwei Wochen Urlaub gemacht. Es gibt immer eine Vertretungslösung“, sagt die 65-Jährige. Um die Bäckerei bald in eine Firma in Verantwortungseigentum zu überführen, gründete sie vor Kurzem einen mehrköpfigen Lenkungskreis. Dessen Ziel ist es, potenziellen Nachfolgerinnen die Möglichkeit zu geben, sich in geschäftsführender Position auszuprobieren.


Darüber hinaus gibt es in der Bäckerei verschiedene Organisationsteams in Produktion und Verkauf, die sich dort verschiedene Verantwortungsbereiche aufteilen. „Wir haben den emanzipatorischen Ansatz, dass sich Menschen in Selbstverantwortung weitestgehend selbst organisieren“, sagt die Gründerin. Ein Erbe aus der bewegten Zeit der 1980er-Jahre, das Rike Kapplers Tun bis heute prägt. ■



CIBARIA GMBH

Ökologisch-biologische Vollkornbäckerei
Geschäftsführerin: Rike Kappler
Am Mittelhafen 46
48155 Münster
Telefon: 0251/67547

 cibaria.de

 info@cibaria.de



Sauerteig

- ▶ 300 g Wasser (warm)
 - ▶ 300 g Champagnerroggenmehl Vollkorn (alternativ Roggenmehl Vollkorn)
 - ▶ 30 g Anstellgut
- Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 10-12 Stunden reifen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 230 g Wasser (kalt)
- ▶ 270 g Weizenmehl 1050
- ▶ 100 g Champagnerroggenmehl Vollkorn (alternativ Roggenmehl Vollkorn)
- ▶ 30 g Haferkleie (alternativ Weizenkleie)
- ▶ 15 g Zuckerrübensirup
- ▶ 14 g Salz
- ▶ 1 g Brotgewürz (optional)

Champagnerkloben

In dem Mischbrot treffen aromatischer Champagnerroggen und Weizenmehl 1050 aufeinander. Beide verbinden sich zu einem perfekten Alltagsbegleiter für jede Gelegenheit. Das ballaststoffreiche Brot überzeugt mit einem sanften Geschmack und einer angenehmen Textur. Er passt daher hervorragend zu leichtem Aufschnitt, herzhaften Aufstrichen, aber auch mildem Käse.

☉ Alle Zutaten auf langsamer Stufe 8 Minuten mischen, dann 4 Minuten kneten. Den Teig in eine gefettete Kastenform (zirka 30 cm) geben, die Oberfläche glatt streichen sowie leicht bemehlen und den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 4-6 Stunden gehen lassen.

☉ Rechtzeitig den Backofen auf 200°C vorheizen.

☉ Die Kastenform in den Ofen geben, die Temperatur auf 180°C reduzieren und 60 Minuten backen. ■

Rezept & Bild: Edda Klepp

@brotmagazin

/BrotMagazin

brot-magazin.de

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆
 Getreide: Champagnerroggen, Weizen, Hafer
 Triebmittel: Sauerteig
 Teigkonsistenz: weich, klebrig
 Zeit gesamt: 15,5-19,5 Stunden
 Zeit am Backtag: 5,5-7,5 Stunden
 Backzeit: 60 Minuten
 Starttemperatur: 200°C
 Backtemperatur: 180°C sofort
 Schwaden: nein



Zeitraster

21.00 Uhr
Sauerteig ansetzen

Nächster Tag
8.00 Uhr
Hauptteig ansetzen

8.15 Uhr
Teig in Kastenform füllen

13.00 Uhr
Ofen vorheizen

13.30 Uhr
Backen

14.30 Uhr
Brot fertig

Brot

Laden



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. ■



Gärkörbe

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



Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110



Dauerback- und Grillmatte

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

22,95 EURO

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

Mockmill

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



Mockmill 200

349,- EURO

Mockmill 100



279,- EURO

Mockmill Professional 200



719,- EURO

Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110



BROTLeinen

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

28,- EURO

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

Info

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

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

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



BROTLeinen – Grün

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

29,- EURO



BROTKorb

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

Das Produkt sollte nicht gewaschen, sondern bei Bedarf nur sanft aus-gebürstet werden. ■

BROTGranulat

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

AB
6,80 EURO



Inhalt: je 500 Gramm

Natürliche Zutat für Brot- und Brötchenteige.

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

Dosierung:

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

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

Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110



Sprossen-System

Mit den Sprossenglas-Systemen gelingt eine mühelose und hygienisch saubere Sprossenzucht ohne Erde. Die schräge Position des Glases garantiert die fortwährende Frische der Sprossen, da das Wasser ablaufen (keine Staunässe) und Luft zirkulieren kann (feinmaschiges Sieb). Die Keramikschale fängt das Abtropfwasser auf, so dass das System an jedem beliebigen Ort Platz findet. Die Saaten werden im Sprossenglas eingeweicht, gespült und bis zur Ernte gezogen. ■

- 1.000 ml Sprossenglas
- Feinmaschiges Sieb aus nickelfreiem Edelstahl
- 3 x Schraubring aus Edelstahl
- Abtropfgestell aus Edelstahl
- Abtropfschale in Keramik Weiß
- 1 Tütchen Bio-Keimsaat aus kontrolliert biologischem Anbau



- Trichter-Füllmenge bei Hafer: 150 g
- Flockmenge bei Hafer: ca. 60 g/min
- Abmessungen: 292 x 120 x 220 mm
- Gewicht: 3 kg
- Gehäuse: marmorierter Kunststoff aus nachwachsenden Rohstoffen
- Flocker-Walzen: Edelstahl
- Lieferumfang: Flocker, Netzkabel, Anleitung

Flakelovers

Mit dem Flakelovers stellt man frische Flocken ganz einfach selbst her. Das Gerät wird in Deutschland von Mockmill gefertigt. ■

Kilner Butterfass mit Drehkurbel

Mit dem KILNER Butterfass lässt sich frische, selbstgemachte Butter in nur wenigen Minuten selbst herstellen. Schnell, sauber und einfach kreiert man mit dem Retrostyle-Butterfass von Kilner leckere Butter – ganz frisch und cremig und ohne Zusatzstoffe. ■



- Leckere, hausgemachte Butter einfach selbstgemacht – ganz ohne Zusatzstoffe
- Nachhaltig: traditionelle Herstellungsweise ganz ohne Strom und Elektronik, mit manueller Handkurbel und Silikonmischer
- In nur wenigen Minuten wird aus Sahne frische, leckere Butter
- Auch perfekt geeignet für die Herstellung von Kräuter- oder Knoblauchbutter
- Fassungsvermögen: 1 Liter

Kilner Sauerteig-Starter-Set

Das Sauerteig-Starter-Set enthält alle Komponenten, die zur Herstellung eines erfolgreichen Sauerteigs benötigt werden, welcher anschließend in ein frisches und leckeres Brot verwandelt werden kann. ■

- Lieferumfang
- 2x Kilner Weithalsglas 350ml
 - 1x Messdeckel aus Edelstahl
 - 1x Silikon Teigschaber
 - 1x Edelstahl Deckel
 - 2x Gummibänder
 - 6x Etiketten zum Beschriften



Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110



BROTschürze

Nachhaltig, schick und ein bisschen witzig. Nicht nur mit ihrem umweltfreundlichen Material punkten unsere BROTSchürzen aus Recycling-Baumwolle – sie sind obendrein sehr praktisch in der Handhabung und damit toll für den Küchen-Einsatz geeignet. Ein kleines, aber feines Detail ist etwa die Fronttasche, in der sich Kochutensilien aufbewahren lassen. Hinzu kommt der Verstellriemen zum Anpassen der Größe. Und natürlich ein kesser Spruch auf der Brust. Da die Latzschürze mit ihrer Größe von 65 x 90 cm bis unterhalb des Knies reicht, bleiben auch Rock oder Hose darunter gut vor Verunreinigungen geschützt. Die Schürze wiegt leichte 115 g bei einer Stoffstärke von 150 g/m² und ist in zwei Versionen erhältlich. ■



Blau – Brot essen ist keine Kunst, BROT backen schon



Natur – Ich backe BROT. Was ist Deine Superkraft?

14,80 EURO



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



Gitternetzlappen „Teiger“

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

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



Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110

Shopfinder



Elektrischer Allesschneider contura 3

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

www.ritterwerk.de



BÖCKER Le Chef Bio

Der gebrauchsfertige Sauerteig-Starter ist ideal als Grundlage für milden, triebstarken Weizensauerteig – die Anwendung ist ebenso kinderleicht wie gelingsicher. Besonders mediterrane Backwaren wie Ciabatta oder Baguette gelingen damit herrlich aromatisch und vollmundig.

www.sauerteig.shop

Dinkel von der Schwäbischen Alb

Auf eigenen Äckern baut Häussler wertvolle Getreidesorten an, die in regionalen Mühlen zu verschiedenen Mehlsorten vermahlen werden.

Erhältlich unter www.backdorf.de



ritter
QUALITY SINCE 1905

MADE IN
GERMANY



ritterwerk – Haushaltsgeräte Made in Germany
Besuchen Sie unseren Shop auf www.ritterwerk.de

Geballtes Wissen



www.brot-magazin.de/einkaufen

Geräte und Werkzeuge zum Backen

HÄUSSLER



www.backdorf.de

BÖCKER
SOURDOUGH



Le Chef Bio

SAUERTEIG STARTER
Für weiterräuseres und süßes Gebäck

HIER
BESTELLEN!



WWW.SAUERTEIG.SHOP

Sauerteig

- ▶ 90 g Wasser (laumwarm)
- ▶ 90 g Roggenmehl 1150
- ▶ 15 g Anstellgut

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

Quellstück

- ▶ 80 g Wasser (kalt)
- ▶ 80 g Buchweizenflocken (alternativ Dinkelflocken)

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

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Quellstück
- ▶ 210 g Wasser (kalt)
- ▶ 360 g Weizenmehl 1050
- ▶ 200 g Roggenmehl 1150
- ▶ 14 g Salz
- ▶ 3 g Frischhefe

Rezept & Bild: Silke Binte-Braun

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆
 Getreide: Weizen, Roggen
 Triebmittel: Sauerteig, Hefe
 Teigkonsistenz: mittelfest
 Zeit gesamt: 16-18 Stunden
 Zeit am Backtag: 3 Stunden
 Backzeit: 45-50 Minuten
 Starttemperatur: 250°C
 Backtemperatur: 220°C, nach 10 Minuten
 Schwaden: beim Einschießen



Zeitraster

20.00 Uhr
Sauerteig & Quellstück ansetzen

Nächster Tag
8.00 Uhr
Hauptteig ansetzen

9.15 Uhr
Brot formen

9.50 Uhr
Ofen vorheizen

10.20 Uhr
Backen

11.10 Uhr
Brot fertig



Zur Begrüßung der neuen Nachbarschaft und zum Einzug in ein neues Zuhause schenkt man immer noch gerne Brot und Salz. Mit diesem Weizen- und Roggen-Mischbrot mit Buchweizen kann man das gute Herzens tun. Alternativ beschenkt man sich einfach selbst und heißt den Tag mit einer leckeren Brotscheibe willkommen. Von süß bis würzig verträgt sich jeder Belag mit dem ausgewogenen Geschmack des Brotes.

● Alle Zutaten auf langsamer Stufe 4 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 10 Minuten kneten und zugedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten gehen lassen.

● Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und rundwirken. Mit Schluss nach oben in einem gut bemehlten Gärkorbchen bei Raumtemperatur 60 Minuten gehen lassen.

● Rechtzeitig den Backofen auf 250°C vorheizen.

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

Tipp

Soll das Brot verschenkt werden, vor dem Einschießen eine Plätzchen-Ausstechform oben leicht in den Teigling drücken und nach dem Backen mit grobem Salz füllen.

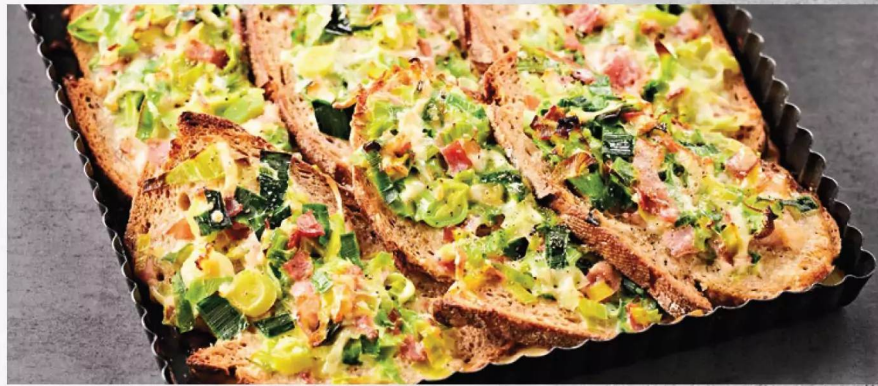


Kochen mit Brot

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

Rezepte & Styling: Stevan Paul
Fotografie: Andrea Thode

Lauch-
Speckbrote
„Lothringen Art“



Lachs-Frikadellen
mit Hüttenkäse-
Meerröttlich-
Joghurt

Marzipan-
Aprikosen-
Röllchen





Tipp

Zu den Lauch-Speckbrotten passt sehr gut ein grüner oder bunter Salat.

Lauch-Speckbrote „Lothringer Art“

Vom Lothringer Speckkuchen leiten sich diese einfachen, aber köstlich gratinierten und saftigen Brote ab.



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

● Die Eier mit Sahne, Gemüsebrühepulver und Mehl cremig pürieren.

● Den Speck in feine Streifen schneiden, mit dem geriebenen Käse unter die Eier-Creme rühren und beiseitestellen.

● Den Lauch längs halbieren, fein schneiden und in einem Sieb gründlich waschen. In kochendem Salzwasser 2 Minuten kochen, dann im Sieb kalt abbrausen und trocken ausdrücken.

● Den Lauch unter die Speck-Käsescreme rühren. Mit Salz würzen.

● Ein Blech mit einer Dauerbackmatte (alternativ Backpapier) auslegen, die Brotscheiben darauf verteilen und optional mit etwas Weißwein besprenkeln.

● Die Lauch-Speck-Käsescreme auf die Scheiben löffeln.

● Die Scheiben in den Ofen geben und auf der mittleren Schiene 20-25 Minuten backen. ■

Zutaten (für 4-6 Portionen)

- ▶ 2 Eier (Größe M)
- ▶ 6 EL Schlagsahne
- ▶ 1/2 TL Gemüsebrühepulver
- ▶ 1 gestrichener EL Semmelbrösel
- ▶ 80 g Speck (mild, alternativ Schinken)
- ▶ 60 g Bergkäse (jung, fein gerieben)
- ▶ 200 g Lauch
- ▶ Salz
- ▶ 6 Scheiben Brot
- ▶ Weißwein (optional)

Zubereitungszeit



35 Minuten

(plus 20-25 Minuten Backzeit)

Lachs-Frikadellen mit Hüttenkäse-Meerrettich-Joghurt

Die feinen Lachsfrikadellen schmecken – warm oder kalt – einfach köstlich zum Hüttenkäse-Joghurt mit Meerrettich. Auch als Fischburger im Brötchen mit Salat und Gurke sind sie ein Hit.

Zutaten (für 4 Portionen)

- ▶ 1 Zwiebel (zirka 40 g)
- ▶ 35 g Butter
- ▶ 100 ml Vollmilch
- ▶ 100 ml Schlagsahne
- ▶ 60 g Altbrot (geröstet, gemahlen)
- ▶ Salz
- ▶ 300 g Lachsfilet
- ▶ 2 Eier (Größe M)
- ▶ 1 Zitrone (zirka 25 g, Bio)
- ▶ 2-3 Zweige Dill
- ▶ 1 EL Sonnenblumenöl (alternativ Rapsöl)
- ▶ 150 g Joghurt (3,5% Fett)
- ▶ 150 g Hüttenkäse
- ▶ 1-2 TL Meerrettich (gerieben, aus dem Glas)
- ▶ Cornichons oder Gewürzgurken

Zubereitungszeit



40 Minuten

(plus 20 Minuten Backzeit)

- ☉ Den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- ☉ Die Zwiebel halbieren, pellen und fein würfeln.
- ☉ 25 g Butter in einem Topf aufwalen lassen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Mit Milch und Sahne auffüllen, einmal aufkochen und die Semmelbrösel einrühren. Leicht salzen und in einer Schüssel handwarm abkühlen lassen.
- ☉ Den Lachs fein würfeln und nur leicht hacken, mit den Eiern zur Brösel-Mischung geben. Mit Salz sowie dem Abrieb und Saft der Zitrone würzen.
- ☉ Den Dill fein schneiden und zu der Masse geben. Alles gründlich verkneten und daraus 8 gleich große Frikadellen formen.
- ☉ Die Frikadellen in einer Pfanne im heißen Öl mit 10 g Butter hellbraun anbraten, dann auf ein Blech mit einer Dauerbackmatte (alternativ Backpapier) geben und im heißen Ofen 20 Minuten garen.
- ☉ Für den Dip den Joghurt mit Hüttenkäse und Meerrettich nach Geschmack verrühren, mit Salz würzen.
- ☉ Die Frikadellen mit dem Dip und Cornichons servieren. ■







Zubereitungszeit



25 Minuten

(plus 20-25 Minuten Backzeit)

Marzipan-Aprikosen-Röllchen

Von der türkischen Patisserie sind diese Blätterteigröllchen inspiriert, die am besten lauwarm und frisch aus dem Ofen serviert werden.



● Die Blätterteigscheiben auftauen.

● Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. 1 EL geröstete Mandeln für das Topping beiseite legen.

● Die Aprikosen sehr klein würfeln.

● Das süße Brot zu Krümeln verarbeiten.

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

● Milch und Marzipan mit dem Stabmixer cremig pürieren und in einem Topf mit den Aprikosen sowie Mandeln einmal aufkochen.

● Das süße Brot einrühren und die Masse abkühlen lassen.

● Das Eigelb mit Sahne verquirlen, die Blätterteigscheiben dünn damit einstreichen.

● Die Marzipan-Masse zu 6 gleich großen Röllchen formen, auf die Blätterteigscheiben legen und diese zusammenrollen.

● Die Rollen jeweils mit der übrigen Ei-Sahne bestreichen und mit einem scharfen Messer vierteln.

● Die Röllchen mit den beiseite gelegten gerösteten Mandeln bestreuen, auf ein mit einer Dauerbackmatte (alternativ Backpapier) ausgelegtes Backblech legen, in den Ofen geben und 20-25 Minuten goldbraun backen.

● Die Pistazien im Mixer pürieren, die fertig gebackenen Röllchen damit dekorieren, mit Puderzucker bestreuen. Warm servieren. ■

Zutaten (für 4 Portionen)

- ▶ 6 Scheiben Blätterteig (TK, zirka 300 g)
- ▶ 60 g Mandeln (gehackt)
- ▶ 100 g Aprikosen (softgetrocknet)
- ▶ 100 g Zopfbrot (alternativ Milchbrötchen)
- ▶ 200 ml Vollmilch
- ▶ 50 g Marzipanrohmasse
- ▶ 1 Eigelb (Größe M)
- ▶ 2 EL Schlagsahne
- ▶ 20 g Pistazienkerne (grün)
- ▶ Etwas Puderzucker

Tipp

Die Röllchen lassen sich schon ein paar Stunden vor dem Servieren vorbereiten und zugedeckt im Kühlschrank lagern. So können Sie ganz einfach à la minute gebacken werden und kommen zum gewünschten Zeitpunkt warm auf den Tisch.

Tomaten-Galettes

KRÄUTERBUTTER

Zutaten

- ▶ 360 g Butter (weich)
 - ▶ 12 g Salz
 - ▶ 6 g Paprika edelsüß (gemahlen)
 - ▶ 6 g Pfeffer (gemahlen)
 - ▶ 3 g Muskatnuss (gemahlen)
- Die Zutaten gründlich mischen.

Hauptteig*

- ▶ Kräuterbutter
- ▶ 150 g Wasser (kalt)
- ▶ 600 g Weizenmehl 550
- ▶ 12 g Weinstein-Backpulver

Für den Belag

- ▶ 40 g Tomaten (in Scheiben)
- ▶ 30 g Pesto (grün)

Topping

- ▶ 20 g Sesamsaat (schwarz)

*Ergibt 3 Stück

Rezept & Bild: Katharina Regele

 @Baeckermaedle
 linktr.ee/twobakegirls

Für Einsteiger geeignet

| | |
|---------------------|---------------|
| Schwierigkeitsgrad: | ☆☆☆ |
| Getreide: | Weizen |
| Triebmittel: | Backpulver |
| Teigkonsistenz: | fest |
| Zeit gesamt: | 17-18 Stunden |
| Zeit am Backtag: | 1 Stunde |
| Backzeit: | 30-40 Minuten |
| Starttemperatur: | 190°C |
| Backtemperatur: | 190°C |
| Schwaden: | nein |



Zeitraster

17.00 Uhr
Kräuterbutter herstellen
& Hauptteig ansetzen

17.15 Uhr
Teig in den Kühl-
schrank stellen

Nächster Tag
9.00 Uhr
Ofen vorheizen

9.15 Uhr
Galettes formen

9.30 Uhr
Backen

10.10 Uhr
Galettes fertig



Tipp

Die Galettes nach dem Backen mit Frühlingszwiebeln bestreuen. Der Hauptteig kann auch direkt nach dem Kneten weiterverarbeitet werden, kalt lässt er sich jedoch besser formen.

Eine Galette ist ein flacher, runder Pfannkuchen aus Kartoffeln oder Getreide. Der herzhafte Snack ist französischen Ursprungs und ergibt eine vielseitig belegbare Mahlzeit. In diesem Fall wird der Teig nach einer langen, kühlen Gare nochmals geknetet, geformt, mit Pesto bestrichen und mit Tomaten verfeinert. Ob als Begleiter zum Grillgut, zu Salat oder auf dem Büfett – das Gebäck macht eine gute Figur.

- Alle Zutaten auf langsamer Stufe 5 Minuten mischen und auf schnellerer Stufe 6 Minuten kneten. Den Teig zugedeckt für zirka 16 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- Rechtzeitig den Backofen auf 190°C Umluft vorheizen.
- Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und nochmals auf schnellerer Stufe 2-3 Minuten kneten, dann auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in 3 gleich große Portionen à zirka 370 g teilen.
- Die Teiglinge rundwirken und zu 3-5 cm dicken Fladen ausrollen.
- Die Fladen mit Pesto bestreichen, dabei etwa 1 cm Rand freilassen, und mit Tomatenscheiben belegen. Den Rand hochklappen, sodass keine Flüssigkeit auslaufen kann, und den Rand mit Sesamsaat bestreuen.
- Die Teigfladen in den Ofen geben und 30-40 Minuten backen. ■



Hohe Teigausbeute von glutenfreien Teigen

Text: Edda Klepp

Für mehr Saftigkeit und Frische

In glutenfreien Teigen kommt meist – im Vergleich zu glutenhaltigen – deutlich mehr Wasser zum Einsatz. Ohne die erhöhte Flüssigkeitsbeigabe würden die Gebäcke schnell trocken und bröselig werden. Doch warum ist das so? Und welche Zutaten tragen dazu bei, dass die Wasseraufnahmefähigkeit in Brot und Brötchen ohne Gluten so hoch ist? Dafür sind verschiedene Bestandteile der Zutaten verantwortlich.

Wasser – ganz gleich ob pur oder als Bestandteil anderer Flüssigkeiten – ist neben Mehl, Salz und Triebmittel eine wesentliche Zutat in glutenhaltigem Brot. Es sorgt dabei nicht nur für Saftigkeit und lange Frischhaltung, sondern setzt auch backtechnologische Prozesse in Gang. Verbindet sich Wasser mit Mehl, so verquillt das Mehl. Wasser lagert sich an den darin enthaltenen Proteinen, also Eiweißen, sowie in geringem Maße auch an der Stärke an.

Gleichzeitig werden Enzyme im Teig aktiviert. Sie haben eine wichtige Funktion

beim Brotbacken. Bis auf wenige Ausnahmen bestehen auch sie aus Proteinen und wirken wie ein Katalysator, der die Stärke im Mehl in Mehrfach- sowie Einfachzucker spaltet. Diese wiederum sind das perfekte Futter für Hefen und andere Mikroorganismen, die den Teig während der Gare fermentieren.

Wirkung von Gluten

In allen Getreiden der Weizenfamilie – also in Weizen, Dinkel, Einkorn, Emmer, Triticale und Kamut –, aber auch in Roggen und Gerste sind die Proteine Gliadin und Glutenin enthalten. Sobald Wasser hinzu kommt, verbinden sie sich zum Klebereiweiß Gluten. Gluten hat eine hohe Wasseraufnahmefähigkeit und entwickelt im Teig eine gummiartige Konsistenz. Wegen ihres sehr geringen Gluten-Gehaltes, kann Gerste allerdings nur als beigemischtes Getreide zum Brotbacken verwendet werden.



Wasser ist eine der wesentlichen Hauptzutaten in Brot



Durch die Zugabe von Stärke erhält die Krume des glutenfreien Gebäcks eine schöne Textur



Gluten bildet ein stabiles Netzwerk im Teig. In glutenfreiem Gebäck müssen andere Zutaten diese Aufgabe als Team übernehmen

In weizenlastigen sowie Dinkel-Teigen verbindet sich Gluten hingegen zu einem stabilen Gerüst, das die Gase im Teig hält, die während der Fermentation entstehen. Auch mit Roggen können leckere Brote gebacken werden. Allerdings sind hier bestimmte Schleimstoffe, die Pentosane, für eine gewisse Instabilität des Teigs verantwortlich.

Sie heften sich ans Gluten und verhindern somit, dass sich ein ebenso widerstandsfähiges Gerüst bildet wie bei Weizen. Genauer gesagt, legen sie sich zwischen das Gliadin und Glutenin. Aus diesem Grund verhalten sich Roggenteige bei der Verarbeitung anders, sie sind eher klebrig und breiig.

Neben Gluten und anderen Proteinen sowie Stärke sind Pentosane ebenfalls fähig, Flüssigkeit im Teig zu binden. Sie werden im menschlichen Darm nicht abgebaut und gelten daher als Ballaststoffe. Und auch andere Ballaststoffe nehmen Wasser auf, in manchen Fällen das bis zu Hundertfache ihres Eigengewichts.

Während des Backvorgangs gerinnen die Eiweiße, die im Teig enthalten sind. Das an sie gebundene Wasser wird bei Temperaturen zwischen 60 und 80°C wieder frei. Gleichzeitig verändert sich auch die verbliebene Stärke im Teig, sie nimmt das frei gewordene Wasser auf und verkleistert. Je mehr Wasser im Teig gebunden werden kann, desto länger ist auch die Frischhaltung der daraus entstehenden Gebäcke.

Teigausbeute berechnen

Um zu bestimmen, wie viel Wasser im Teig enthalten ist, hat sich in Deutschland eine Maßeinheit etabliert: die Teigausbeute (TA). Sie beschreibt das Verhältnis der Gesamtmehlmenge zur Wassermenge. Die Mehlmenge wird dabei als Bezugsgröße verwendet. Kommen auf 100 g Mehl 70 g Wasser, so beträgt die TA 170. Nicht immer sind die Werte so glatt, dass man sie einfach summieren kann, daher hilft stets die folgende Formel weiter:

$$100 \times (\text{Wassermenge} + \text{Mehlmenge}) / \text{Mehlmenge} = \text{TA}.$$

Bei 380 g Wasser auf 600 g Mehl hieße das:

$$100 \times (380 + 600) / 600 = \text{TA } 163.$$

Bei glutenhaltigen Broten liegt die TA in der Regel zwischen 160 und 180, in Ausnahmefällen, zum Beispiel bei besonders weichen oder Vollkorn-Teigen, ist sie höher. Bei Brötchen gilt eine etwas geringere Teigausbeute zwischen 155 und 165 als normal. Da das Wasser während des Alterungsprozesses von Gebäcken verdunstet, sorgt eine möglichst hohe Teigausbeute dafür, sie länger frisch zu halten.

Glutenfreie Zutaten kommen häufig als Vollkornmehl ins Gebäck

A still life photograph showcasing a variety of gluten-free ingredients. In the center, a wooden cutting board holds a stack of thin, translucent, spiral-shaped pasta. To the left, a small white bowl contains a mix of red, yellow, and black beans. Next to it is a white bowl filled with uncooked orzo (rice-shaped pasta). In the foreground, a small white bowl holds white sesame seeds, and a wooden scoop is filled with rolled oats. To the right, a white bowl contains cooked lentils, and a small white bowl holds a fine, light-brown powder, likely chickpea flour. Behind the central board, a small white bowl is filled with yellow corn cobs. A brown paper bag, partially open, reveals a dark, crumbly substance, possibly cocoa powder or a spice blend. Several slices of dark, dense, whole-grain bread are stacked on the board. The background is a light-colored, textured surface, possibly a stone or concrete countertop.



Um die Flüssigkeitsmenge zu steuern, gibt man das Wasser am besten löffelweise zum Teig



Stabil und elastisch

Um den glutenfreien Teig ausreichend stabil und dehnbar zu gestalten, ergänzt man die Basismehle durch ein Bindemittel. Dafür kommen zum Beispiel Johannisbrotkern- oder Guarkernmehl, Xanthan, aber auch geschrotete Lein- oder Chiasaat sowie Flohsamenschalen infrage. Bindemittel wirken verdickend und stabilisieren auf diese Weise den Teig. Insbesondere gemahlene Flohsamenschalen kommt in diesem Zusammenhang eine hohe Bedeutung zu. Sie können das bis zu Vierzigfache ihre Eigengewichts an Wasser binden.

Als Faustformel empfiehlt sich ein Mix aus zirka 500 g Mehl, 3 bis 15 g Bindemittel sowie etwa 10 bis 15 g Flohsamenschalen. Nicht selten wird in glutenfreiem Gebäck darüber hinaus Ei verwendet. Es enthält etwa 13 Prozent Protein, das beim Backen gerinnt und für Stabilität sorgt. Außerdem besteht Ei zu mehr als 70 Prozent aus Wasser.

Verschiedene Stärkemehle bewirken im glutenfreien Gebäck darüber hinaus die Bildung einer lockeren und leichten Krume. Dazu zählen Tapioka-, Kartoffel- oder Maisstärke. Auf zwei Teile Mehl rechnet man üblicherweise etwa einen Teil Stärke. Es kommt zur bereits im Basismehl enthaltenen Stärke also weitere hinzu, die beim Verquellen und später beim Backen Wasser binden kann.

Flüssigkeitsmenge steuern

In Summe führen all diese Faktoren dazu, dass in glutenfreien Brot- und Brötchenteigen eine oft sehr viel höhere Flüssigkeitsmenge zugegeben werden muss als in glutenhaltigen, um Gebäcke mit ähnlicher Beschaffenheit zu erhalten. Aufgrund der sehr unterschiedlichen Zusammensetzung der Mehlmischungen kann dabei keine allgemein gültige Teigausbeute empfohlen werden.

Damit ein Teig weder zu feucht noch zu trocken gerät, ist es ratsam, zunächst immer etwas von der vorgegebenen Menge zurückzuhalten



Zutaten wie geschrotete Leinsaat sorgen für mehr Bindung und Elastizität des Teiges



Gemahlene Flohsamenschalen können das bis zu Vierzigfache ihre Eigengewichts an Wasser binden

und die restliche Flüssigkeit während der Teigbereitung dann löffelweise zuzugeben. Auf diese Weise lässt sich steuern, welche Menge für die jeweilige Zutatenmischung angemessen ist.

Gegebenenfalls verträgt ein Teig sogar etwas mehr, als in einem Rezept angegeben wurde. Das hängt nicht zuletzt mit den spezifischen Eigenschaften der jeweiligen Ernte sowie mit Temperaturen zusammen. Warmes Mehl neigt nämlich dazu, weniger Wasser zu binden, was sich in der heimischen Küche häufig im Sommer bemerkbar macht.

Wer sich gerne ein wenig ausprobiert, verschiedene Zutaten miteinander kombiniert und den Quellvorgang des Teigs genau beobachtet, wird schnell ein gutes Gespür für die richtige Flüssigkeitsmenge des jeweiligen Gebäcks erhalten. Auf diese Weise gelingen auch glutenfreie Brote und Brötchen saftig und halten lange frisch. ■



Das Brot lädt zu einem intensiven Geschmackserlebnis ein. Traubenkernmehl verleiht dem Teig eine dunkle Farbe, Kümmel und Schabzigerklee geben ihm den kräftigen Geschmack. Saftigkeit erhält der Laib unter anderem durch frische Möhrenraspel und ein Brühstück. So zaubert man ohne viel Aufwand ein herzhaftes Brot, das zu jeder Tageszeit passt.

☉ Alle Zutaten – außer Möhren und Brühstück – auf langsamer Stufe 2-3 Minuten mischen.

☉ Das Brühstück sowie die Möhren hinzugeben und den Teig auf schnellerer Stufe 5 Minuten kneten.

☉ Den Teig auf eine Arbeitsfläche geben, zu einer Kugel formen und zugedeckt bei Raumtemperatur 7 Stunden ruhen lassen.

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

☉ Den Brotteig langwirken, in eine gefettete Kastenform (zirka 26 cm) geben, glattstreichen, mit Sonnenblumen- sowie Kürbiskernen bestreuen, in den Ofen geben und 20 Minuten backen. Die Temperatur auf 200°C reduzieren und weitere 35-40 Minuten backen. ■

Brühstück

- ▶ 100 g Wasser (kochend)
- ▶ 60 g Kürbiskerne
- ▶ 40 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 3 g Schabzigerklee (gemahlen)

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 15 Minuten quellen lassen.

Hefe-Ansatz

- ▶ 100 g Wasser (kalt)
- ▶ 10 g Agavendicksaft
- ▶ 3 g Hefe

Die Zutaten gründlich mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 15 Minuten ruhen lassen.

Hauptteig

- ▶ Hefe-Ansatz
- ▶ 350 g Wasser (kalt)
- ▶ 150 g Reismehl Vollkorn
- ▶ 100 g Buchweizenmehl
- ▶ 50 g Braunhirsemehl
- ▶ 50 g Traubenkernmehl
- ▶ 50 g Maniokmehl
- ▶ 10 g Flohsamenschalen (gemahlen)
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 1 g Kümmel (gemahlen)

Spätere Zugabe

- ▶ 120 g Möhren (grob geraspelt)
- ▶ Brühstück

Topping

- ▶ 15 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 15 g Kürbiskerne

Für Einsteiger geeignet

| | |
|---------------------|---------------------------|
| Schwierigkeitsgrad: | ★★★☆☆ |
| Getreide: | glutenfrei |
| Triebmittel: | Hefe |
| Teigkonsistenz: | mittelfest |
| Zeit gesamt: | 8,5 Stunden |
| Zeit am Backtag: | 8,5 Stunden |
| Backzeit: | 55-60 Minuten |
| Starttemperatur: | 230°C |
| Backtemperatur: | 200°C, nach 20 Minuten |
| Schwaden: | nein |

NO KNEAD-REZEPT

kein Kneten erforderlich

Frühstücksbagels

Mehlmischung

- ▶ 130 g Maisstärke
- ▶ 60 g Reismehl hell
- ▶ 60 g Hirsemehl
- ▶ 9 g Flohsamenschalen (gemahlen)
- ▶ 3 g Xanthan
- ▶ 5 g Salz

Die Zutaten gründlich mischen.

Hauptteig*

- ▶ 135 g Buttermilch (Raumtemperatur)
- ▶ 135 g Wasser (warm)
- ▶ 7 g Frischhefe
- Spätere Zugabe**
- ▶ Mehlmischung
- ▶ 17 g Honig
- ▶ 15 g Anstellgut (glutenfrei, kalt, alternativ Magerquark)
- ▶ 8 g Olivenöl

Für das Wasserbad

- ▶ 1.500 g Wasser (kochend)
- ▶ 5 g Salz

Topping

- ▶ 1 Ei (Größe M)
- ▶ 15 g Sesamseed
- ▶ 15 g Blaumohnseed

*Ergibt 5 Stück



Tipp

Alternativ zur Buttermilch können auch Milch oder ein Pflanzendrink verwendet werden.

Rezept & Bild: Alexandra Wojna

@glutenfreigeniessen.at

/glutenfreigeniessen

glutenfreigeniessen.at

Für die fluffigen Frühstücksbrötchen werden alle Zubereitungsschritte am Vorabend erledigt. Nur das Backen der Bagels erfolgt am Morgen. So kommen die Gebäcke noch warm auf den Tisch, ohne dafür extra früh aufstehen zu müssen. Sie können mit herzhaften Auflagen verfeinert werden, schmecken aber auch zu Süßem ganz hervorragend. Ob also mit Lachs oder Konfitüre – selbst pur oder mit Butter sind sie ein Genuss.

- Buttermilch und Wasser in eine Schüssel geben, dann die Hefe untermischen.
- Honig, Anstellgut und Olivenöl hinzugeben und untermischen.
- Nach und nach die Mehlmischung hinzugeben und untermischen, bis keine Mehlnester mehr im Teig vorhanden sind. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten reifen lassen.



Zeitraster

18.50 Uhr

Mehlmischung herstellen

19.00 Uhr

Hauptteig ansetzen

20.10 Uhr

Wasserbad vorbereiten, Teiglinge formen

20.30 Uhr

Bagels ins Wasserbad geben

20.40 Uhr

Bagels in den Kühlschrank stellen

Nächster Tag
7.30 Uhr

Ofen vorheizen

8.00 Uhr

Backen

8.25 Uhr

Bagels fertig

Das Wasserbad vorbereiten, dafür das Salz ins Wasser geben und die Flüssigkeit bis etwa 70°C erhitzen.

Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und in 5 Stücke zu etwa 115 g portionieren. Jeden Teigling rundschleifen und etwas flach drücken.

Mit dem Zeigefinger (alternativ Kochlöffelstiel) mittig ein Loch in jeden Teigling drücken und es durch kreisende Bewegungen weiten.

Jeden Teigling mit einem Schaumlöffel vorsichtig ins Wasserbad geben und von jeder Seite 30 Sekunden brühen, dann auf ein bemehltes Geschirrtuch geben und 10 Minuten auskühlen lassen.

Das Ei verquirlen.

Die Bagels auf eine Dauerbackfolie (alternativ Backpapier) setzen, mit Ei bestreichen und mit Sesamsaat sowie Mohn bestreuen, dann für 10-12 Stunden zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

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

Die Bagels direkt aus dem Kühlschrank in den Ofen geben und 22 Minuten backen. Die Temperatur auf 220°C Umluft umschalten und weitere 3 Minuten backen. ■

Schwierigkeitsgrad: ★★★
 Getreide: glutenfrei
 Triebmittel: Hefe
 Teigkonsistenz: mittelfest
 Zeit gesamt: 13,5-15,5 Stunden
 Zeit am Backtag: 1 Stunde
 Backzeit: 25 Minuten
 Starttemperatur: 220°C
 Backtemperatur: 220°C
 Schwaden: nein



Dieses Fruchtmus ist auf vielerlei Art und Weise etwas Besonderes. Es wird mehrere Stunden im Backofen gekocht, bis es um etwa die Hälfte reduziert und eingedickt ist. So kommt es ohne Gelierzucker aus. Als Gewürze werden Zimtstangen und eine Vanilleschote mitgekocht. Sie verleihen dem Aufstrich ein herbstliches Aroma. Gut passt auch Sternanis dazu.

Die Zwetschgen halbieren, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in einen großen backofenfesten Topf geben.

Macis, beide Zuckersorten sowie Essig und Apfelsaft dazugeben und alles gut verrühren.

Zimtstangen und Vanilleschote in eine Gewürzkugel (alternativ Teebeutel) geben, diese verschließen und in der Mitte der Zwetschgen platzieren. Den Topf verschließen und 12-14 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen.

Den Topf ohne Deckel in den Backofen stellen, auf 170°C aufheizen und 4 Stunden einkochen lassen. Dabei ab und zu die Backofentür öffnen und den Dampf abziehen lassen.

Den Topf aus dem Ofen holen, die Gewürzkugel entnehmen und die Masse pürieren.

Eine Gelierprobe machen. Falls die Masse noch nicht ausreichend eingedickt ist, weitere 60 Minuten bei 170°C einkochen.

Die Masse in abgekochte, luftdicht verschließbare Gläser füllen und diese sofort verschließen. Kühl gelagert ist der Aufstrich mehrere Monate haltbar. ■

Zutaten*

- ▶ 3.000 g Zwetschgen
- ▶ 500 g Rohrohrzucker
- ▶ 300 g Zucker
- ▶ 200 g Apfelsaft
- ▶ 15 g Balsamicoessig (dunkel)
- ▶ 3 Zimtstangen
- ▶ 1 Vanilleschote (aufgeschnitten)
- ▶ 2-3 g Macis (Muskatblüte gemahlen)

*Ergibt 9-10 Gläser à 230 ml



Rezept & Bild: Valesa Schell

@brobackliebeundmehr
 /groups/brobackliebeundmehr
 brobackliebeundmehr.com

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.

Karottenbrötchen

Teig-Zutaten*

- ▶ 125 g Buchweizenmehl
- ▶ 125 g Hirsemehl
- ▶ 80 g Möhren (gerieben)
- ▶ 15 g Flohsamenschalen (gemahlen)
- ▶ 10 g Apfelessig
- ▶ 5 g Salz
- ▶ 1 g Koriander (gemahlen)
- ▶ 1 g Anis (gemahlen)

Spätere Zugabe

- ▶ 325 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 3 g Frischhefe

Topping

- ▶ 20 g Haferflocken

*Ergibt 6 Stück



Mit ihrem leckeren Geschmack und ihrer saftigen Konsistenz sind die glutenfreien Karottenbrötchen eine tolle Ergänzung zum Frühstück. Die frisch geriebenen Möhren verleihen dem Teig eine natürliche Süße und ein schönes Orange. Zusammen mit einer Prise Gewürze sind die Gebäcke nicht nur lecker, sondern auch reich an Ballaststoffen sowie Vitaminen.

Rezept & Bild: Mareike Kriesten

@meergruenes

/meergruenes

meergruenes.de

● Alle Zutaten – außer Hefe und Wasser – in eine Schüssel geben und gründlich mischen.

● Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen und zu den anderen Zutaten geben. Auf langsamer Stufe 2-3 Minuten zu einem weichen, formbaren Teig kneten.

● Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, in 6 gleich große Stücke à zirka 110 g teilen, diese rundschleifen und zugedeckt bei Raumtemperatur 2-3 Stunden gehen lassen.

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

● Die Teiglinge großzügig mit Wasser bestreichen, in Haferflocken wälzen, in den Ofen geben und 30-35 Minuten backen. ■

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: glutenfrei

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: weich

Zeit gesamt: 3-4 Stunden

Zeit am Backtag: 3-4 Stunden


Backzeit: 30-35 Minuten


Starttemperatur: 200°C


Backtemperatur: 200°C

Schwaden: nein

Rezept & Bild:
Edda Klepp

 @brotmagazin

 /BrotMagazin

 brot-magazin.de

Haferkasterl

Als Getreide hat Hafer eine leicht süßliche bis nussige Note. Das Brot passt daher perfekt als fluffiges Frühstücksgebäck auf den Tisch oder eignet sich für leckere Sandwiches unterwegs. Mit Marmelade bestrichen, zu Avocadocreme oder mit einer würzigen Scheibe Käse – das Gebäck schmeckt einfach zu allem. Da freut es natürlich besonders, dass Hafer so viele gute Inhaltsstoffe mitbringt. Er ist reich an Ballaststoffen, Proteinen, Mineralien und Vitaminen.

Teig-Zutaten

- ▶ 300 g Hafermehl (glutenfrei)
 - ▶ 150 g Maismehl
 - ▶ 100 g Kartoffelstärke
 - ▶ 25 g Flohsamenschalen (gemahlen)
 - ▶ 11 g Salz
 - ▶ 5 g Guarkernmehl
- Spätere Zugabe
- ▶ 600 g Wasser (lauwarm)
 - ▶ 50 g Leinöl
 - ▶ 5 g Frischhefe

*Für Einsteiger
geeignet*

| | |
|---------------------|---------------------------|
| Schwierigkeitsgrad: | ☆☆☆ |
| Getreide: | glutenfrei |
| Triebmittel: | Hefe |
| Teigkonsistenz: | weich |
| Zeit gesamt: | 3,5 Stunden |
| Zeit am Backtag: | 3,5 Stunden |
| Backzeit: | 60 Minuten |
| Starttemperatur: | 200°C |
| Backtemperatur: | 180°C, nach 30 Minuten |
| Schwaden: | nein |

- Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen.
- Die Hefe in Wasser auflösen. Das Öl unterrühren und alles zum Mehlgemisch hinzufügen. Den Teig auf schnellerer Stufe 5 Minuten kneten.
- Den Teig in eine gefettete Kastenform (etwa 30 cm) geben, glatt streichen und zugedeckt bei Raumtemperatur 120 Minuten gehen lassen.
- Rechtzeitig den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze aufheizen.
- Die Kastenform in den vorgeheizten Ofen geben und 30 Minuten backen. Die Temperatur auf 180°C reduzieren und weitere 30 Minuten backen. ■

Zeitraster

7.00 Uhr
Hauptteig ansetzen

7.15 Uhr
Teig in die Form füllen

8.45 Uhr
Backofen vorheizen

9.15 Uhr
Brot backen

10.15 Uhr
Brot fertig



Schnelles Kastenweißbrot

Gutes Brot braucht Zeit. Aber manchmal muss es eben schnell gehen. Da kann kein Sauerteig aufgefrischt, kein Vorteig 12 Stunden zur Reife gestellt werden. Auch innerhalb von 3 Stunden lässt sich ein leckeres Brot auf den Tisch bringen, das mit vollem Aroma überzeugt. Dieses feinporige Kastenweißbrot kann man sehr gut zu einem leckeren Sandwich verarbeiten, aber auch als knusprigen Toast genießen.

☉ Alle Zutaten auf langsamer Stufe 2 Minuten mischen, dann auf schnellerer Stufe 10 Minuten kneten. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 45 Minuten gehen lassen.

☉ Den Teig auf eine bemehlte Ablage geben, langwirken, mit Schluss nach unten in eine gut gefettete Kastenform (zirka 23 cm) geben und weitere 60 Minuten zugedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.

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

☉ Den Teigling längs einmal einschneiden und mit Wasser besprühen, dann unter Schwaden in den Ofen geben und 15 Minuten backen. Die Temperatur auf 190°C reduzieren, noch einmal mit Wasser besprühen und weitere 40 Minuten backen. ■

Teig-Zutaten

- ▶ 185 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 185 g Vollmilch (lauwarm)
- ▶ 400 g Weizenmehl 550
- ▶ 130 g Weizenmehl 1050
- ▶ 60 g Roggenmehl 1150
- ▶ 20 g Butter (weich)
- ▶ 12 g Frischhefe
- ▶ 12 g Salz

Rezept & Bild: Tanja Schlund


 @schlundisworld

 /Schlundis.Blog

 schlundis.com

NOCH MEHR SCHNELLE REZEPTE

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

 brot-magazin.de/einkaufen



Für Einsteiger geeignet

| | |
|---------------------|---------------------------|
| Schwierigkeitsgrad: | ★☆☆ |
| Getreide: | Weizen, Roggen |
| Triebmittel: | Hefe |
| Teigkonsistenz: | fest |
| Zeit gesamt: | 3 Stunden |
| Zeit am Backtag: | 3 Stunden |
| Backzeit: | 55 Minuten |
| Starttemperatur: | 250°C |
| Backtemperatur: | 190°C, nach 15 Minuten |
| Schwaden: | beim Einschließen |



Zeitraster

8.00 Uhr
Hauptteig ansetzen

9.00 Uhr
Brot formen

9.35 Uhr
Backofen vorheizen

10.05 Uhr
Backen

11.00 Uhr
Brot fertig



Braut-und-Bräutigam-Herzen

Nach Platons Fabel von den Kugelmenschen fielen Paare, die zueinander gehörten, einst aus einer Kugel mit vier Armen und Beinen auseinander. Seither sind sie auf der Suche, um sich wieder mit ihrem Gegenstück zu vereinen. Bei diesen Brötchen ist das bereits geschehen. Sie sehen aus wie Braut und Bräutigam, die einander gefunden haben. Und hervorragend schmecken sie obendrein.

Teig-Zutaten*

- ▶ 200 g Vollmilch (kalt)
 - ▶ 150 g Wasser (kalt)
 - ▶ 500 g Dinkelmehl 630 (alternativ Weizenmehl 550)
 - ▶ 75 g Lievito Madre (aus dem Kühlschrank)
 - ▶ 10 g Zuckerrübensirup (alternativ Honig)
 - ▶ 3 g Frischhefe (optional)
- Spätere Zugabe
- ▶ 25 g Butter (weich, alternativ Margarine)
 - ▶ 10 g Salz

Zum Belaugen

▶ Brezellaugen

Topping

- ▶ 15 g Sesamsaat (weiß)
- ▶ 15 g Sesamsaat (schwarz)

*Ergibt 10 Stück

● Alle Zutaten – außer Butter und Salz – auf langsamer Stufe 5 Minuten mischen.

● Butter und Salz hinzugeben, den Teig auf schnellerer Stufe 5 Minuten kneten und zugedeckt bei Raumtemperatur 4-6 Stunden gehen lassen, bis sich das Volumen in etwa verdoppelt hat.

● Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, in 10 etwa gleich große Stücke à zirka 95 g teilen und diese rundschleifen.

● Jeden Teigling an einer Seite leicht spitz zulaufen lassen. Alle Teiglinge auf ein mit einer Dauerbackmatte (alternativ Backpapier) ausgelegtes Backblech setzen und zugedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten gehen lassen, anschließend ohne Abdeckung für 8-10 Stunden in den Kühlschrank stellen, damit sie verhaften.

● Rechtzeitig den Backofen auf 190°C Umluft vorheizen.

● Die Lauge nach Herstellerangaben zubereiten, die Teiglinge nacheinander für ein paar Sekunden vorsichtig hineintauchen und von allen Seiten benetzen, anschließend wieder auf das Blech geben.

● Jeden Teigling auf der breiten Seite mit einem Teigteiler (alternativ Küchenschere) mittig zu einem Drittel einschneiden, sodass Herzen entstehen (siehe Bild).

● Die Teiglinge auf der einen Herzhälfte mit weißem, auf der anderen mit schwarzem Sesam bestreuen, in den Ofen geben und 17-20 Minuten backen. ■

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.

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Dinkel

Triebmittel: Lievito Madre

Teigkonsistenz: fest

Zeit gesamt: 13,5-17,5 Stunden

Zeit am Backtag: 1 Stunde

Backzeit: 17-20 Minuten

Starttemperatur: 190°C

Backtemperatur: 190°C

Schwaden: nein

Glossar

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

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

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

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



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


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

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

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


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

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

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

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

Einschießen – Einführen des Teiglings in den Backofen mit Hilfe eines Schießers (Backbrett). Als Trennmittel zwischen Schieber 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/y9xrqer8>  **Video**

Falten – siehe Dehnen und Falten



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

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

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

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

Infinity-Vorteig – Ein Vorteig, der Hefe über einen langen Zeitraum haltbar macht. Angesetzt wird er mit 0,1 g Frisch- oder einer Prise Trockenhefe, 150 g Wasser sowie 250 g Mehl. In BROTRzepten 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. Innen 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 verquollen, würden sie Wasser aus dem Teig ziehen, er würde zunehmend fester und trockener werden. Üblicherweise sollte die im Quellstück zu verquellende Menge nicht mehr als 30 bis 60 Prozent der Gesamtmenge der Getreideerzeugnisse ausmachen. Je wärmer das Wasser, umso mehr kann davon gebunden werden.

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

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




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

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

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



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

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

Starter – siehe **Anstellgut**

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

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



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

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

$$100 \times (\text{Wassermenge} + \text{Mehlmenge}) / \text{Mehlmenge} = \text{TA}$$

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

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

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

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

Vorschau

BROT gibt es sechsmal jährlich.
Die nächste Ausgabe erscheint
am 17.11.2023

**Digital-
Ausgabe
erhältlich ab
03.11.2023**

Darum geht es unter anderem:



- Backen mit Gerste – das unterschätzte Getreide



- Backpapier – was man über das Hilfsmittel wissen muss



- Nachbarschaftsbäckerei – der Niederländer Bas Liesker im Porträt



- Fermentation – Aromasteuerung durch Sauerteigführungen

HERAUSGEBER
Sebastian Marquardt, Tom Wellhausen

REDAKTION
Mundsbürger Damm 6
22087 Hamburg

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

LEITUNG REDAKTION/GRAFIK
Jan Schönberg

CHEFREDAKTION
Sebastian Marquardt (verantwortlich)

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

AUTORINNEN & AUTOREN
Bärbel Adelhelm, Nadja Alessi,
Silke Binte-Braun, Michelle Deschner,
Edda Hein, Sebastian Krist, Mareike
Kriesten, Karl Oppenkamp, Stevan
Paul, Denise Pissula-Wälthi, Katharina
Regele, Stephanie Reinecke, Maike
von Richthoven, Valesa Schell, Tanja
Schlund, Andrea Thode, Marta
Ullmann, Alexandra Wojna

FOTOS
Andrea Thode, stock.adobe.com:
Aleksandr, Alexander Ruiz, anaumenko,
Angelika Heine, Chaechaebv,
fahrwasser, ferkelraggae, fotolesnik,
Federico di Campo, Gcapture, id-art,
iprachenko, jilimages, Julia Sedaeva,
juliasudnitskaya, Mara Zemgaliete,
max8xam, Michael, morissfoto, Moving
Moment, olysolodenko, oxie99,
photocrew, Printemps, Ruckzio,
semion, svetlana_cherryut, svittlana,
VTT Studio, Wolfgang

VERLAG
Wellhausen & Marquardt
Mediengesellschaft bR
Mundsbürger Damm 6
22087 Hamburg
Telefon: 040/42 91 77-0
post@wm-medieng.de
www.wm-medieng.de

GESCHÄFTSFÜHRER
Sebastian Marquardt
post@wm-medieng.de

VERLAGSLEITUNG
Christoph Bremer

ANZEIGEN
Christoph Bremer (Leitung)
Dennis Klippel, Sven Reinke
Telefon: 040/42 91 77-404
anzeigen@wm-medieng.de

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

ABO- UND KUNDENSERVICE
Leserservice BROT
65341 Eltville

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

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

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

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

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

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

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem
Papier. Printed in Germany.

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

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

BEZUG
BROT erscheint sechsmal jährlich.
Bezug über den Fach-, Zeitschriften-

und Bahnhofsbuchhandel.
Direktbezug über den Verlag.

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

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

Brot
DEUTSCHES
BROTINSTITUT e.V.

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

**wellhausen
marquardt**
Mediengesellschaft

Brot Akademie

NEU
Masterclass Brötchen



Masterclass Sauerteig

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



Masterclass Baguette

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



Masterclass Hefezopf

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



Masterclass Croissant & Pain au chocolat

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

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

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



Uwe Riebow

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



Beate Kircheis

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



Sven Schwarzat

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

Jetzt buchen unter brot-akademie.com

Nichts zu Essen auf dem Tisch?



JETZT ABONNIEREN

2 Ausgaben
für 6,90 Euro
Im Schnupper-Abo
testen

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

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