

# Total Lecker

Nr. 14

## BROT & BRÖTCHEN

 **EXCLUSIV**



*FRISCH &  
KNUSPRIG*

aus dem Ofen



# ESSEN ist fertig!

XMAS-REZEPTE

FEINE VORSPEISEN

HAUPTGERICHTE

SÜßES ZUM DESSERT

DIE BESTEN FESTMENÜS

EXCLUSIVE



KOCH LÖFFEL

Großes Weihnachtsheft 2023

EXCLUSIVE

Die leckeren Nr. 1 WEIHNACHTSPLATZCHEN 12

Rezepte für ganz neue Klassiker

Mit Gelingtipps für die Backstube

EXCLUSIVE

Jetzt **NEU** bei

 **Readly**



# EDITORIAL

**Brotduft liegt in der Luft!** Das tolle Grundnahrungsmittel ist einfach, vielseitig und vor allem: lecker! Ob zum Frühstück, Mittagessen oder Abendbrot, ob süß oder herzhaft belegt, gebacken oder getoastet – Brot ist immer eine gute Wahl. Einige Kollegen aus der Redaktion schwören auf Vollkornbrot, andere bevorzugen luftige Baguettes oder krosses Knäckebrötchen. Aber eines haben wir alle gemeinsam: Die Liebe zum frisch gebackenen Brot. Dieses unvergleichliche Aroma, wenn es noch warm ist und die Kruste so herrlich knuspert... einfach unwiderstehlich! Weil wir genau das mit Ihnen teilen wollen, dreht sich in dieser Ausgabe von TOTAL LECKER alles um Brot & Brötchen. Unser besonderes Highlight ist das „3 Stunden-Roggenmischbrot“ (S. 38). Ein wunderbares Beispiel für die Schönheit der Einfachheit. Ein kleiner Tipp: Probieren Sie es mal mit einer dicken Schicht Butter und einer Prise Meersalz. Sie werden es lieben!

Viel Freude beim Backen und Genießen mit TOTAL LECKER!  
Herzliche Grüße,

**Britta Dewi** (Chefredakteurin)



## IMPRESSUM

Instagram: @foodkissofficial

VERLAG:  
Klambt-Verlag  
GmbH & Co. KG  
Im Neudeck 1  
67346 Speyer

Geschäftsführung:  
Kai Rose, Nicole Schumacher

Chefredakteurin:  
Britta Dewi

Layout:  
Gudrun Merkel

Bildredaktion:  
Rachel Kaltenecker (Ltq.)

Assistenz: Silke Pflüger  
Rezeptprüfung + Text:  
Dorothee Schaller, Sindy Müller

Rezepte & Foodbilder:  
FOODKISS:  
Head of Operation & Finance:  
Rachel Kaltenecker  
Head of Production & Creative:  
Britta Dewi

www.foodkiss.de  
Tel. 07221/350 10

Textbearbeitung:  
FOODkiss

Digitale Bildbearbeitung:  
Klambt PIXELCircus  
Markus Riether (Ltq.)

Vertrieb:  
Klambt-Verlag GmbH & Co. KG

Vertriebsleitung:  
Markus Klei (Ltq.)  
Tel. 06232/31 00

FOODkiss  
Total Lecker  
erscheint exklusiv bei READLY  
© by Klambt-Verlag GmbH & Co. KG

Alle Rechte vorbehalten.  
Insbesondere dürfen Nachdruck,  
Aufnahme in Onlinedienste und  
Internet sowie Vervielfältigung  
auf Datenträger wie CD, DVD u.Ä.  
nur nach vorheriger schriftlicher  
Genehmigung des Verlags erfolgen.  
Der Verlag haftet nicht für unverlangt eingesandte  
Manuskripte, Fotos oder sonstige Unterlagen.



# INHALT

<b>6</b>	<b>Zitronenmelisse-Brötchen mit Radieschencreme</b>
<b>9</b>	<b>Kräuter-Zupfbrot</b>
<b>9</b>	<b>Cranberry-Chia-Brioche</b>
<b>10</b>	<b>Focaccia „Blumenwiesenbrot“</b>
<b>13</b>	<b>Avocado-Brötchen</b>
<b>13</b>	<b>Rote Bete-Brot mit Erbsenaufstrich</b>
<b>14</b>	<b>Dinkel-Knäckebrot mit Körnern und Tomaten-Linsen-Aufstrich</b>
<b>17</b>	<b>Körnerbrötchen</b>
<b>18</b>	<b>Pistazien-Kräuterbrot mit Möhren-Frischkäse</b>
<b>21</b>	<b>Süßes Kürbisbrot</b>
<b>21</b>	<b>Bagels mit Sesam</b>
<b>22</b>	<b>Kastanienbrot mit Rosmarin</b>
<b>24</b>	<b>Glutenfreies Buttermilchbrot, im Topf gebacken</b>
<b>25</b>	<b>Irishes Bauernbrot</b>
<b>26</b>	<b>Kichererbsen-Knäckebrot mit Feta-Tomaten-Aufstrich</b>
<b>27</b>	<b>Low Carb-Mandelbrot</b>
<b>29</b>	<b>Ofenfrische Baguettes</b>
<b>30</b>	<b>Dinkelbrot mit Buttermilch</b>
<b>32</b>	<b>Sauerteig-Knäckebrot mit Rote-Bete-Aufstrich</b>
<b>35</b>	<b>Express-Vollkornbrot</b>
<b>35</b>	<b>Schnelles Weißbrot ohne Hefe</b>
<b>36</b>	<b>Glutenfreies Kürbiskernbrot</b>
<b>38</b>	<b>3 Stunden-Roggenmischbrot</b>





6



7



10



14



17



18



21



22



23



29



32



35



# Zitronenmelisse-Brötchen mit Radieschencreme

Für 12 Stück

325 ml Milch  
300 g Weizenmehl (Type 405)  
250 g Weizenmehl (Type 550)  
1 Würfel frische Hefe (42 g)  
1 TL Zucker  
2 EL weiche Butter  
1 ½ TL Salz  
½ Bund Zitronenmelisse  
Außerdem: Mehl zum Arbeiten

Für die Radieschencreme:

1 kleines Bund Radieschen  
200 g Frischkäse, natur,  
Doppelrahmstufe  
250 g Sahnequark  
3 EL Milch  
Je 1 TL Honig-Senf und Kräutersenf  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

**1** Milch lauwarm erwärmen. Beide Mehle in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Vertiefung drücken und die Hefe hineinbröckeln. Mit dem Zucker bestreuen, mit etwas Milch verrühren und abgedeckt an einem warmen Ort ca. 20 Min. gehen lassen.

**2** Übrige Milch, Butter und 1 TL Salz zum Vorteig geben, gut verkneten und weitere 30 Min. gehen lassen. Die Zitronenmelisse waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden.

**3** Zitronenmelisse unter den Teig kneten, und den Teig zu 12 kleinen Brötchen formen, weitere 20 Min. gehen lassen. Ofen auf 200°C vorheizen. Brötchen in 15–25 Min. goldbraun backen.

**4** Radieschen vom Grün schneiden, waschen, putzen und grob raspeln. Frischkäse, Quark, Milch, Radieschen und Senf verrühren und die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5** Die Brötchen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und mit der Radieschencreme servieren

## IDEE

Dazu ein Pesto: Radieschengrün, 25 g geröstete Pinienkerne und ½ Knoblauchzehe zerkleinern (Blitzhacker). 50 ml Olivenöl, Salz, Pfeffer untermixen. 30 g Parmesan unterrühren.











# Kräuter-Zupfbrot

Für 1 Springform  
(24 cm Durchmesser; 14 Stücke)

½ Würfel frische Hefe (ca. 21 g)  
600 g Weizenmehl (Type 550)  
Salz  
2 EL Olivenöl  
1 Ei (M)  
½ TL Zucker  
2 Handvoll gemischte Kräuter (Petersilie, Thymian, Basilikum, Bärlauch, Schnittlauch)  
2 Knoblauchzehen  
120 g Butter, zimmerwarm  
abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone  
Pfeffer aus der Mühle  
Außerdem: Pflanzenöl für die Springform, Mehl zum Arbeiten

**1** Die Hefe mit ca. 350 ml lauwarmem Wasser verrühren. In einer Schüssel mit dem Mehl, ½ TL Salz, Öl, Ei und Zucker zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt ca. 45 Min. gehen lassen.

**2** Inzwischen die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Den Knoblauch abziehen und in eine Schüssel pressen. Mit den Kräutern, der Butter und dem Zitronenabrieb vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Springform mit Öl auspinseln. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck auswellen. Mit der Kräuterbutter bestreichen und aufrollen. In ca. 14 Scheiben schneiden und die Röllchen in die Form legen. Abgedeckt ca. 15 Min. gehen lassen.

**4** Den Backofen auf 180°C vorheizen. Das Brot im vorgeheizten Backofen ca. 45 Min. goldbraun backen. Brot herausnehmen, kurz abkühlen lassen, aus der Form lösen und auf einem Gitter auskühlen lassen.



# Cranberry-Chia-Brioche

für 1 Kastenform  
(ca. 25 cm; 10-15 Scheiben)

3 EL Milch  
½ Würfel frische Hefe (21 g)  
80 g Zucker  
350 g Weizenmehl (Type 550)  
4 Eier  
1 TL Salz  
40 g getrocknete Cranberries  
170 g weiche Butter  
30 g Chiasamen  
1 Eigelb  
2 EL Hagelzucker  
Außerdem: Fett für die Form, Mehl zum Arbeiten

**1** 2 EL Milch vorsichtig erwärmen, die Hefe zerbröckeln, mit dem Zucker unter Rühren in der Milch auflösen. Mit Mehl, Eiern und Salz mischen und zu einem glatten Teig kneten. Cranberrys hacken.

Mit der zimmerwarmen Butter und den Chiasamen unter den Teig kneten und abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 ½ Stunden gehen lassen.

**2** Den Teig in den Kühlschrank stellen und weitere 3–4 Std., am besten über Nacht, gehen lassen.

**3** Form einfetten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche vorsichtig zu einem Rechteck flach drücken, dann wie eine Biskuitrolle zu einem Laib aufrollen, der die Länge der Form hat. Den Teig mit der Nahtstelle nach unten in die vorbereitete Form geben und weitere ca. 3 Std. gehen lassen.

**4** Backofen auf 180°C vorheizen. Eigelb mit der übrigen Milch verquirlen, die Brioche-Oberfläche damit bestreichen, mit Hagelzucker bestreuen und im vorgeheizten Backofen 30–40 Min. goldbraun backen. Auf einem Kuchen-gitter auskühlen lassen.



# Focaccia

## „Blumenwiesenbrot“

Für 4–6 Portionen

15 g frische Hefe

½ TL Zucker

350 g Weizenmehl (Type 550)

Meersalz

4 EL Olivenöl

Zum Garnieren: frische Kräuter (z.B. Schnittlauch, Oregano, Estragon, Dill, Zitronenmelisse), essbare Blüten (Gänseblümchen, Salbeiblüten o.ä.), Kirschtomaten, frischer Knoblauch (Knolle), rote Schalotten und schwarze Oliven (entsteint)

Außerdem: Mehl zum Arbeiten

**1** Hefe mit dem Zucker unter Rühren in ca. 200 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl und ½ TL Salz in einer Schüssel mischen, 2 EL Olivenöl und die aufgelöste Hefe hinzufügen, alles zuerst mit den Knethaken des Handrührgeräts, dann per Hand zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Min. gehen lassen.

**2** Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche nochmal durchkneten und zu einem Rechteck (ca. 1 cm dick) auswellen. In eine mit Backpapier aufgelegte Auflaufform legen und abgedeckt weitere 15 Min. gehen lassen.

**3** Zutaten für die Garnitur vorbereiten: Kräuter und essbare Blüten waschen, trocken tupfen. Tomaten waschen und halbieren. Knoblauchknolle im Ganzen in dünne Scheiben schneiden. Schalotten abziehen und längs in Scheiben schneiden. Oliven in Ringe schneiden.

**4** Den Backofen auf 220°C vorheizen. Teig mit dem restlichen Öl einpinseln und mit den vorbereiteten Zutaten nach Belieben dekorieren, dabei alles leicht andrücken, anschließend salzen. Blumenwiesenbrot im vorgeheizten Backofen in ca. 25 Min. goldbraun backen.

## TIPP

Den tollen Hingucker auf dem Tisch servieren Sie am besten mit einem würzigen Kräuterquark. Er passt auch prima zu einem frischen grünen Salat.







# *TIPPS für den perfekten Hefeteig*

## ❖ FRISCHE HEFE AKTIVIEREN:

Für luftig lockeres Brot ist frische Hefe als Triebmittel wichtig. Sie lässt den Teig schön aufgehen. Hefe erst in etwas handwarmer Flüssigkeit auflösen, erst dann übrige Zutaten unterkneten. Gut zu wissen: Zucker füttert die Hefepilze an und startet den erwünschten Gärprozess. Salz gibt man am besten als Letztes hinzu: Eine Prise reguliert die Gärung, zu viel verlangsamt sie zu sehr oder lässt aktive Hefezellen absterben – dann geht der Teig nicht auf.

## ❖ AN EINEM WARMEN ORT GEHEN LASSEN –ABER WO?

Zum Beispiel im (kalten) Backofen: Hier gibt's garantiert keine Zugluft und die Feuchtigkeit des Teiges kann sich frei entfalten, aber nicht entweichen. Das sorgt für ein warmes Wohlfühlklima, in dem sich die Hefe optimal vermehren kann. Moderne Backöfen lassen sich auf 30–35 °C vorheizen – die Temperatur, bei der Hefe sich am wohlsten fühlt. Ideal für Eilige, weil es die Wartezeit verkürzt.

❖ KRÄFTIG KNETEN: Ihre lockere und stabile Struktur bekommen Hefeteige durch kräftiges Kneten und Schlagen erwünscht. So werden Hefe und Gär gas optimal verteilt. Dinkel- und Roggenteige mit Sauerteig dagegen nur kurz kneten, sonst bleibt das Brot ungewollt flach wie ein Fladenbrot.



Für ein leckeres Frühstück!



# Avocado-Brötchen

Für 4 Portionen (8 Stück)

1 kleine Avocado  
130 g lauwarme Milch  
25 g Zucker  
Salz  
3 g Trockenhefe  
25 g Olivenöl  
250 g Weizenmehl (Type 550)

**1** Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Vom Fruchtfleisch 100 Gramm in einen hohen Mixbecher abwiegen. Milch, Zucker, ½ TL Salz, Hefe und Öl dazugeben und alles mit einem Pürierstab fein pürieren.

**2** Das Mehl in eine Rührschüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Avocadomilch in die Mulde gießen und nach und nach mit einem Schneebesen etwas vom Mehl unterrühren. So lange verrühren, bis sich der Teig nicht mehr mit dem Schneebesen verrühren lässt. Teig weiter von Hand für 10 Min. auf der Arbeitsfläche geschmeidig kneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in eine geölte Schüssel legen, abdecken und 1 Std. gehen lassen.

**3** Backblech mit Backpapier belegen. Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche stürzen und ebenfalls etwas mit Mehl abstäuben. Teig in 8 Portionen teilen und zu kugelrunden Brötchen formen. Brötchen auf das Backblech legen, abdecken und 1 Std. gehen lassen. Inzwischen den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Brötchen im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.



# Rote Bete-Brot mit Erbsenaufstrich

Für 2 Brote (à ca. 12 Scheiben)

500 g Weizenmehl (Type 550)  
15 g frische Hefe  
3 EL Olivenöl  
1 TL Honig  
Salz  
320 ml Rote Bete-Saft  
2 Schalotten  
400 g Erbsen (frisch oder TK)  
3 Thymianzweige  
1 EL Zitronensaft  
Thymian zum Garnieren  
Außerdem: Mehl für die Arbeitsfläche

**1** Mehl mit der Hefe, 1 EL Olivenöl, Honig, 1 TL Salz und Rote-Bete-Saft in eine Schüssel geben. Mit den Knethaken der Küchenmaschine ca. 10 Min. gut verkneten. Eine flache Schale mit etwas Öl auspinseln, den Teig hineingeben, ebenfalls mit Öl bepinseln. Teig abgedeckt ca. 2 Std. gehen lassen, dabei alle 30 Min. den Teig vom Rand lösen, dehnen und falten. Anschließend auf bemehlter Arbeitsfläche halbieren, jeweils leicht flach drücken und aufrollen. Abgedeckt ca. 20 Min. ruhen lassen.

**2** Backofen mit Brotbackstein (und Backblech darunter) auf 250°C vorheizen. Teig wieder leicht flach drücken und zu zwei langen Baguettes formen. Abgedeckt weitere ca. 30 Min. gehen lassen. Dann schräg jeweils 3–5 Mal einschneiden, vorsichtig auf den Stein legen und auf das Backblech eine Tasse Wasser gießen (Vorsicht: Dampf). Den Ofen sofort schließen. Nach 10 Min. den Dampf entweichen lassen und die Baguettes bei 220°C in ca. 20 Min. fertig backen. Vom Stein nehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

**3** Für den Aufstrich die Schalotten abziehen, fein schneiden. In 1 EL heißem Öl glasig anschwitzen. Die Erbsen untermischen, etwas Wasser angießen und mit Deckel ca. 5 Min. gar dünsten. Anschließend cremig pürieren und abkühlen lassen. Den Thymian abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Gehackten Thymian unter den Erbsenaufstrich mischen und mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

**4** Die Baguettes in Scheiben schneiden und mit der Creme bestreichen. Mit etwas Thymian garnieren.



# Dinkel-Knäckegebrot mit Körnern und Tomaten-Linsen-Aufstrich

Für 1 Backblech (ca. 10 Scheiben)

Für das Knäckegebrot:

150 g Dinkelvollkornmehl  
60 g kernige Haferflocken  
50 g Sonnenblumenkerne  
25 g Sesam  
25 g Leinsamen  
1 TL Salz  
1 TL Zucker  
1 EL Olivenöl

Für den Aufstrich:

100 g Linsen (z.B. Tellerlinsen, grüne Linsen)  
50 g getrocknete Tomaten (in Öl mariniert)  
1 TL getrockneter Majoran  
Salz  
frische Kräuter zum Garnieren

**1** Backofen auf 170°C vorheizen. Für den Teig 500 ml Wasser mit dem Mehl, Haferflocken, Sonnenblumenkernen, Sesam, Leinsamen, Salz, Zucker und Öl in einer Schüssel verrühren und die Masse ca. 20 Min. quellen lassen.

**2** Die Masse auf dem mit Backpapier belegten Ofenblech gleichmäßig dünn verstreichen. Das Blech in den Ofen (Mitte) schieben, 50–55 Min. backen. Blech nach 15 Min. herausnehmen und die Teigplatte mit einem Messer oder einem Teigroller in zehn Rechtecke schneiden. Das Blech wieder in den

Ofen schieben und das Knäckegebrot in 35–40 Min. knusprig backen. Herausnehmen, mit dem Backpapier vom Blech ziehen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

**3** Für den Aufstrich die Linsen in reichlich Wasser nach Packungsaufschrift (in ca. 40 Min.) weich kochen. Abgießen und abtropfen lassen. Die marinierten Tomaten mit den Linsen, Majoran und ½ TL Salz mischen, mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Knäckegebrote nach Belieben mit dem Tomaten-Linsen-Aufstrich servieren und mit Kräutern garnieren.

## IDEE

Schon mal Knäckegebrot-pizza probiert? Scheiben mit Öl oder Butter bestreichen, Tomatenmark darauf verteilen, würzen, belegen und 10 Min. im Ofen backen.







# IDEEN rund ums Brötchen

❖ **BRÖTCHEN-LOOKS:** Brötchen müssen nicht immer rund sein! Spitzen Sie Ihre Teiglinge doch mal an den Enden an für Spitzbrötchen! Ein rustikaler Look ist gewünscht? Die geformten Teiglinge bemehlen, bevor Sie sie zum Aufgehen an einen warmen Ort stellen. Das gibt eine schöne Mehl-Oberfläche. Auch das Einschneiden der Teiglinge vor dem Backen sorgt für schöne Brötchen, kreuz- oder raugenförmige Schnittmuster sind traditionell, wer mag kann auch modern Spiralen, Blatt oder Sonne einschneiden.

❖ **TOLLE OPTIK MIT EINEM BRÖTCHENRAD:** Auf dem Party oder Brunchbuffet kommt ein Brötchenrad immer gut an, von dem jeder Gast sein Backwerk selbst abzapft. Zum Selbstbacken einfach die Brötchen-Teiglinge wie folgt auf dem Backblech anordnen: Drei Teiglinge in die Mitte legen und die übrigen ringförmig ohne Lücke außen herumsetzen.

❖ **DUNKLES MEHL FÜR BRÖTCHEN?** Je kleiner die Typen-Zahl des Mehls, desto feiner und fluffiger das Backergebnis. Darum wird für Brötchen meistens Weizenmehl Type 550 verwendet. Wer dunklere Brötchen bevorzugt, kann aber auch Mehl Type 1050 verwenden oder die Hälfte des Weizenmehls durch Vollkornmehl ersetzen. Wichtig: In diesem Fall benötigt der Brötchenteig etwas mehr Flüssigkeit.







# Körnerbrötchen

Für 10 Brötchen

350 g Weizenmehl (Type 550)  
1 Würfel frische Hefe (42 g)  
1 TL Salz  
2 EL Sonnenblumenöl  
100 g Sauerteig (Fertigprodukt, vom Bäcker; oder 1 EL Trockensauerteig plus 80 ml Wasser)  
50 g grobe Dinkelflocken  
Mehl für die Arbeitsfläche  
je 2 EL Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Lein-, Sesam- und Mohnsamen

**1** Mehl in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe hineinbröckeln und mit 2–3 EL lauwarmem Wasser und etwas Mehl verrühren. Dann zugedeckt an einem warmen Ort 10 Min. gehen lassen.

**2** Öl, Sauerteig, 180 ml lauwarmes Wasser und die Dinkelflocken mit dem Vorteig mit den Knethaken des Handrührgeräts 10 Min. zu einem glatten Teig verarbeiten. Zugedeckt an einem warmen Ort 1 Std. gehen lassen.

**3** Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche stürzen und mit einer Teigkarte in 10 Portionen teilen und diese rund wirken. Die Teigkugeln sofort in die verschiedenen Flocken, Kerne und Samen drücken und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen.

**4** Die Brötchen nochmals 20 Min. abgedeckt gehen lassen. Backofen auf 220 °C vorheizen, dabei einen Stieltopf auf dem Boden miterhitzen. Die Eiswürfel in den Topf geben und die Brötchen ca. 20 Min. backen. Nach 10 Min. den Dampf entweichen lassen.



# Pistazien-Kräuterbrot mit Möhren-Frischkäse

Für 1 Laib Brot  
(ca. 750 g; 16 Scheiben)

Für das Brot:  
500 ml Buttermilch  
1 Würfel frische Hefe (42 g)  
450 g Weizenmehl (Type 550)  
300 g Dinkelmehl (Type 630)  
40 g gehackte Pistazien  
2 TL Petersilie, gerebelt  
Salz  
Außerdem: Mehl zum Arbeiten

Für die Möhren-Kresse-Frischkäse:  
1 Möhre  
1 Beet Kresse  
50 g weiche Butter  
100 g Frischkäse, natur  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

**1** Buttermilch vorsichtig erwärmen, Hefe zerbröckeln und darin auflösen. Das Weizen- und das Dinkelmehl, Pistazien, Petersilie, 3 EL lauwarmes Wasser und ca. 1 TL Salz dazugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig mit einem sauberen Küchentuch abdecken und zugedeckt mind. 10–12 Std., am besten über Nacht, im Kühlschrank gehen lassen.

**2** Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer Kugel formen, auf das vorbereitete Backblech legen und

weitere 30 Min. gehen lassen. Den Backofen auf 250°C vorheizen.

**3** Teigkugel mit etwas Wasser bestreichen, leicht bemehlen, mehrfach schräg einschneiden und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Min. backen. Ofentemperatur auf 220°C reduzieren und das Brot weitere 20 Min. backen. Das Brot auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

**4** Die Möhre schälen und fein reiben. Die Kresse vom Beet schneiden. Butter luftig aufschlagen. Frischkäse, Möhre und Kresse unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Brot servieren.

## IDEE

Das aromatische Brot eignet sich perfekt als Beilage zu einer Suppe. Wer mag, schneidet ein paar Scheiben in kleine Würfel und röstet sie zu Croûtons.











# Süßes Kürbisbrot

Für 1 Kastenform  
(25 cm; 15 Scheiben):

240 g Kürbispüree (Fertigprodukt, ungesüßt)  
200 g Zucker  
120 ml Rapsöl  
60 g Ahornsirup  
3 Eier (M)  
1 EL Kürbiskuchengewürz  
2 TL Vanilleextrakt  
Salz  
4 TL Backpulver  
360 g Weizenmehl (Type 550)  
Außerdem: Fett für die Form

**1** Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Kürbispüree, Zucker, Öl, Sirup, Eier, Kürbiskuchengewürz, das Vanilleextrakt und ca. ½ TL Salz mit den Rührbesen des Handrührgerätes verrühren. Das Backpulver und das Mehl mischen, hinzufügen und alles zügig zu einem glatten Teig vermengen.

**2** Die Kastenform sorgfältig fetten und den Teig einfüllen. Im Ofen (Mitte) in 45–50 Min. backen. Kürbisbrot aus dem Ofen nehmen und in der Form abkühlen lassen, anschließend herauslösen. Brot in Scheiben geschnitten zum Beispiel mit Frischkäse oder Butter servieren. Zum Aufbewahren in den Kühlschrank legen.



## Bagels mit Sesam

Für 8 Stück

500 g Weizenmehl (Type 550)  
2 TL Trockenhefe  
1 ½ TL Salz  
1 ½ EL Zucker  
Öl für die Schüssel  
Mehl für die Arbeitsfläche  
helle Sesamsamen oder Mohn zum Bestreuen

**1** Das Mehl mit Hefe, Salz und Zucker mischen, 300 ml lauwarmes Wasser dazugießen und alles 8–10 Min. mit den Knethaken des Handrührgeräts (oder in der Küchenmaschine) zu einem glatten Teig verarbeiten. Bei Bedarf noch 2–3 EL Wasser mehr dazugeben. Dem Teig in eine leicht geölte Schüssel geben und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. ruhen lassen.

**2** Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und in 8 Stücke teilen. Die Stücke leicht flach drücken, den Rand an einer Seite zur Mitte falten

und festdrücken. Teig etwas drehen und wieder zur Mitte falten. So rundum fortfahren, bis der Teig eine gute Spannung aufweist. Die Teiglinge zuletzt mit der Naht nach unten auf die Arbeitsfläche legen und sanft rund rollen.

**3** Mit dem Zeigefinger ein Loch durch die Mitte der Teiglinge drücken. Den zweiten Zeigefinger entgegengesetzt durchstecken, die Finger umeinanderdrehen und das Loch mit leichtem Druck auf ca. 3 cm vergrößern. Die Bagels auf 2 mit Backpapier belegte Backbleche verteilen.

**4** In einem großen Topf Wasser zum Sieden bringen. Je 2 Bagels ins heiße Wasser legen. Sobald sie an die Oberfläche steigen ca. 1 Min. ziehen lassen, dann mit dem Stiel eines Kochlöffels wenden und wieder ca. 1 Min. ziehen lassen. Mit dem Kochlöffelstiel herausheben, auf die Bleche legen und noch feucht mit Sesam bestreuen. Dann die Bagels im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft ca. 20 Min. backen.



# Kastanienbrot mit Rosmarin

Für ca. 20 Scheiben

200 g Maronen (gekocht, vakuumiert)

4 Zweige Rosmarin

400 g Dinkelvollkornmehl

150 g Kastanienmehl

1 TL Salz

1/3 Würfel frische Hefe (15 g)

1 EL Honig

75 g Natursauerteig (flüssig, gebrauchsfertig)

Außerdem: Dinkelmehl für das Gärkörbchen und die Arbeitsfläche

**1** Die Maronen hacken. Den Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, ein wenig zum Garnieren beiseitelegen. Vom Rest die Blätter abzupfen und fein hacken. Dinkelmehl mit dem Kastanienmehl und Salz in einer Schüssel vermischen. Die Hefe in 2–3 EL lauwarmem Wasser auflösen und dazugießen. Alles mit dem Honig, dem Sauerteig und ca. 250 ml lauwarmem Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Gehackte Maronen mit dem Rosmarin einarbeiten. In der Schüssel abgedeckt ca. 1 Std. gehen lassen.

**2** Gärkörbchen mit Mehl austreuen. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche leicht flach drücken, ziehen und falten. Mit der Naht nach unten in das Körbchen legen und abgedeckt wieder ca. 1 Std. gehen lassen.

**3** Den Backofen mit einem ofenfesten Schälchen Wasser auf 240°C vorheizen. Das Brot auf ein mit Backpapier belegtes Backblech stürzen, einritzen und im Ofen ca. 50 Min. goldbraun backen. Dabei die Temperatur nach 10 Min. auf 200°C reduzieren.

**4** Nach dem Auskühlen in Scheiben geschnitten z.B. mit Rosmarin garnieren und mit Frischkäse und Honig servieren.







# *WISSEN rund ums Brotbacken*

❖ **TEIG MIT WASSER ODER MILCH?** Für knusprige Brote und Brötchen gibt man Wasser bei, weichere Teige wie Hefezöpfe oder Brioche mit Milch hergestellt werden. Anfangs sollte der Teig eher weich und klebrig sein, zu viel Mehl trocknet das Brot aus.

❖ **VON HAND ODER MIT DER MASCHINE KNETEN?** Das macht keinen Unterschied: Die Knetzeit bleibt gleich. Ein Weißbrotteig braucht 6–8 Min., bis er glatt und elastisch ist. Als Text ein kleines Stück Teig dünn auseinanderziehen – wenn es nicht reißt, ist die Struktur richtig. Glutenärmere Mehle benötigen weniger Knetzeit und sind weniger elastisch.

❖ **OBER-/UNTERHITZE BRINGT DAS BESTE BACKERGEBNIS:** Brot gehört in einen vorgeheizten Ofen, damit es schön gleichmäßig backt. Dabei ist Ober-/Unterhitze die bessere Wahl: Umluft trocknet das Brot aus. Am besten mit hoher Temperatur (220–250 °C) starten und diese nach kurzer Zeit (auf etwa 200 °C) reduzieren. So bildet das Brot ein gutes Volumen.

❖ **WIESO MIT DAMPF BACKEN?** Oft empfehlen Brot-Rezepte einen Topf mit Wasser oder Eis im Ofen. Die verdampfende Flüssigkeit setzt sich auf der Teigling-Oberfläche ab und hält sie elastisch. So kann das Brot im Ofen weiter aufgehen, es bilden sich keine Risse und die Kruste wird glänzend und krosser.





SCHMECKT WIE  
SCHMERT!



# Glutenfreies Buttermilchbrot, im Topf gebacken

Für 1 rundes Brot (ca. 23 cm Ø)

500 g Buttermilch, zimmerwarm  
7 g Trockenhefe  
(oder ½ Würfel frische Hefe, 21 g)  
10 g Zucker  
450 g glutenfreies Mehl  
(z.B. Universal oder für Brot)  
50 g Buchweizenmehl  
10 g Apfelessig  
10 g Salz  
Außerdem:  
Gusseisentopf (ca. 23 cm Ø)

**1** Die Buttermilch, die Hefe und den Zucker in einer Schüssel verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Mehl, Essig und Salz dazugeben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Die Schüssel abdecken und den Teig für ca. 60 Min. an einem warmen Ort gehen lassen bzw. bis sich das Volumen verdoppelt hat.

**2** Backofen auf 240 °C vorheizen. Den Boden des Topfes mit Backpapier belegen. Den Brotteig zu einem runden Laib formen und in den Topf legen. Den Deckel aufsetzen und den Topf auf den Gitterrost in der zweiten Schiene von unten stellen. Das Buttermilchbrot im Backofen 60–70 Min. backen. Herausnehmen, aus dem Topf stürzen und auf einem Gitter abkühlen lassen.



## Irishes Bauernbrot

Für 1 Brot (ca. 16 Scheiben)

1 EL zerlassene Butter  
450 g Weizenmehl (Type 405)  
1 TL Salz  
1 TL Natron  
400 ml Buttermilch  
Mehl zum Verarbeiten

**1** Den Backofen auf 200 °C vorheizen und ein Backblech mit der zerlassenen Butter einfetten.

**2** Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel sieben und eine Vertiefung in

die Mitte drücken. Den Großteil der Buttermilch hineingießen und von Hand mit den Trockenzutaten vermengen. Der Teig sollte sehr weich, aber nicht zu feucht sein. Falls nötig, die restliche Buttermilch unterkneten.

**3** Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche von Hand durchkneten und zu einem Fladen (ca. 20 cm Ø) formen. Fladen auf das vorbereitete Backblech legen und kreuzförmig einschneiden. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene ca. 30 Min. goldbraun backen.





## Low Carb-Mandelbrot

Für 1 Kastenform  
(25 cm; ca. 15 Scheiben):

250 g griechischer Joghurt (10 % Fett)  
6 Eier (M)  
Salz  
40 g geschroteter Leinsamen  
50 g Sonnenblumenkerne  
120 g gemahlene Mandeln  
2 EL Flohsamenschalenpulver  
2 TL Backpulver  
Pflanzenöl für die Form

**1** Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Kastenform mit Öl einfetten. Joghurt, Eier und 1 Prise Salz in einer Schüssel glatt rühren. Die Leinsamen, die Sonnenblumenkerne und die Mandeln dazugeben und verrühren. Zum Schluss das Flohsamenschalenpulver und das Backpulver dazugeben und zügig mit dem Rührbesen unterrühren.

**2** Den Teig für 10 Min. quellen lassen, dann in die gefettete Kastenform füllen und in den Ofen (Mitte) schieben. Teig ca. 45 Min. backen. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen und das Brot vorsichtig aus der Form stürzen. Auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen.

## Kichererbsen-Knäckebrot mit Feta-Tomaten-Aufstrich

Für 1 Backblech (ca. 10 Scheiben):

Für das Knäckebrot:  
60 g Kichererbsenmehl  
45 g Chiasaat  
30 g Kürbiskerne  
½ TL Salz  
1 EL Kokosöl

Für den Aufstrich:  
30 ml Gemüsebrühe  
100 g Feta  
80 g getrocknete Tomaten, in Olivenöl mariniert  
2 EL Tomatenmark  
½ TL Kräuter der Provence  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

**1** Den Backofen auf 175 °C vorheizen. Kichererbsenmehl, Chiasaat, Kürbiskerne und Salz in einer Schüssel mischen. Das Kokosöl mit 250 ml kochendem Wasser dazugeben und mit einem Kochlöffel zum glatten Teig verrühren,

dann für ca. 20 Min. quellen lassen. Den Teig zwischen zwei Blättern Backpapier dünn ausrollen. Das obere Blatt abziehen, das untere mit dem Teig auf ein Backblech ziehen.

**2** Blech in den Ofen (Mitte) schieben und das Knäckebrot 10 Min. backen. Blech herausnehmen und die Teigplatte in Rechtecke schneiden. Das Blech wieder in den Ofen schieben und das Knäckebrot in ca. 30 Min. knusprig backen. Herausnehmen, mit dem Backpapier vom Blech ziehen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

**3** Für den Aufstrich die Gemüsebrühe in einen hohen Mixbecher geben. Den Feta zerbröckeln und dazugeben. Tomaten abtropfen lassen und grob zerkleinern. Mit 2 EL Marinade-Öl, Tomatenmark, Kräutern, ½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer in den Mixbecher geben und alles mit einem Pürierstab fein pürieren. Das Knäckebrot nach Belieben mit dem Aufstrich servieren.











# Ofenfrische Baguettes

Für 3 Stück

400 g Weizenmehl (Type 550)

25 g frische Hefe

7 g Salz

Öl für die Schüssel

Mehl für die Arbeitsfläche

1 Handvoll Eiswürfel

## INFO

Wer keinen Pizzastein hat, kann auch ein Backblech verwenden. Dieses muss gut vorgeheizt sein, um eine gute Hitzeleitung zu gewährleisten.

**1** In einer Schüssel 150 g Mehl mit 150 ml Wasser und 5 g zerbröckelten Hefe verrühren, dann den Vorteig zugedeckt bei Zimmertemperatur 24 Std. gehen lassen.

**2** Am nächsten Tag den Vorteig mit dem restlichen Mehl mit den Knethaken des Handrührgeräts und 130 ml lauwarmem Wasser zu einem Teig verkneten und zugedeckt 30 Min. gehen lassen. Dann die restliche zerbröckelte Hefe und das Salz dazugeben. Alles zuerst ca. 5 Min. auf kleinster Stufe, dann ca. 7 Min. auf mittlerer Stufe verkneten.

**3** Den Teig in einer leicht geölten Schüssel zugedeckt ca. 1 Std. gehen lassen. Teigränder mit einer Teigkarte mehrmals nach innen falten, sodass etwas Spannung im Teig entsteht. Den Teig wieder ca. 1 Std. gehen lassen.

**4** Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche in 3 Stücke teilen und lang wirken. Dafür die Stücke leicht flach drücken und die obere Längsseite zu zwei Dritteln über den Teig schlagen. Dann die untere Längsseite bis zum Rand darüberfalten und leicht andrücken. Den Teig um 90 Grad drehen und zu-

gedeckt ca. 5 Min. ruhen lassen. Die Teigstücke erneut flach drücken und von der schmalen Seite her straff aufrollen. Dafür mit den Fingerspitzen den Rand einmal umschlagen und festdrücken. So fortfahren, bis der Teig ganz aufgerollt ist und eine gute Spannung aufweist. Die Naht zusammendrücken und erneut zugedeckt ca. 5 Min. ruhen lassen.

**5** Die Teiglinge zu ca. 30 cm langen Stangen rollen und mit Abstand auf ein bemehltes Küchentuch legen. Das Tuch zwischen den Stangen jeweils zu einer Falte zusammenschieben, die Brote mit einem feuchten Küchentuch abdecken und weitere 30 Min. gehen lassen.

**6** Einen Pizzastein auf ein Ofengitter (2. Schiene von unten) legen und im Backofen auf 250°C vorheizen. Dabei einen Stieltopf auf dem Ofenboden miterhitzen. Die Teigstangen mit einem scharfen Messer mehrmals schräg ca. 1 cm tief einschneiden und mit Wasser besprühen. Vorsichtig auf den Pizzastein setzen, die Eiswürfel in den Topf geben und die Stangen ca. 10 Min. backen. Topf herausnehmen, die Baguettes 5–10 Min. fertig backen.



# Dinkelbrot mit Buttermilch

Für 1 Laib Brot (ca. 15 Scheiben):

150 g zimmerwarme Buttermilch

½ Würfel frische Hefe

(21 g; oder 7 g Trockenhefe)

250 g Weizenmehl (Type 550)

250 g Dinkelvollkornmehl

10 g Salz

Außerdem: Mehl zum Arbeiten und fürs Gärkörbchen

**1** 150 ml Wasser lauwarm erwärmen. Mit Buttermilch und der zerbröckelten Hefe in einer Schüssel verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Weizen- und Dinkelmehl hinzufügen, alles gut verrühren. Salz dazugeben und den Teig auf der Arbeitsfläche ca. 5 Min. von Hand kneten (alternativ in der Küchenmaschine bearbeiten).

**2** Teig abgedeckt 1 Std. gehen lassen. Dann auf die Arbeitsfläche geben, den Teig von außen fassen, etwas hoch ziehen und zur Teigmitte hin andrücken. Rundherum fortfahren, bis eine runde Teigkugel entstanden ist. Gärkörbchen mit Mehl ausstauben. Die Teigkugel mit der glatten Seite nach unten in den Korb legen, abdecken und weitere 2 Std. gehen lassen.

**3** Backofen auf 250°C vorheizen. Eine Hitzebeständige Schale auf den Boden des Backofens stellen. Ein Stück Backpapier auf das Brot legen und den Korb umdrehen. Den Teigling auf ein Backblech legen und in den Ofen (Mitte) schieben. 100 ml Wasser in die Schale am Boden gießen und das Brot für 15 Min. backen. Nach 15 Min die Ofentemperatur auf 200°C senken und das Brot weitere 35 Min. backen. Herausnehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.







# ZUBEHÖR für Brot- Bäcker

## ❖ WAS SIND GÄRKÖRBCHEN?

Wer oft Brot backt, weiß ein Gärkörbchen zu schätzen. Die praktischen Gefäße aus Peddigrohr oder Holz eignen sich besser als Metall- oder Plastikschrüsseln, um Brotteig gehen zu lassen. Oft haben sie ein schönes Muster, das der Teig während der Gehrzeit annimmt. Zum Backen sind sie aber nicht geeignet, der Teig wird nach dem Gehen auf das Blech gesetzt. In den Backofen dürfen Gärkörbchen nur zum Entkeimen bei 120–140°C.

❖ **DIE KASTENFORM:** Wer Brot mit einer weichen Kruste bevorzugt, kann zur Kastenform greifen. Durch die große Berührungsfläche von Brot und Form bildet sich weniger Kruste. Besonders praktisch ist eine Kastenform, wenn sich der Brotteig als zu weich zum Formen herausstellt: in der Kastenform ist er leicht zu handhaben und backt schön gleichmäßig aus.

❖ **EINE BACKPLATTE MIT WASSERRINNE:** Damit Ihr Brot wunderbar gleichmäßig backt, können Sie eine hochwertige Backplatte und -form verwenden, die für eine ideale Wärmeverteilung sorgen. Weil Backen mit Dampf (S. Tipp auf S. 23) den Brotteig fluffiger und die Kruste krosser macht, wurden spezielle Backplatten mit integrierter Wasserrinne entwickelt. So ist das Brot beim Backen optimal von dem verdunsteten Wasser umgeben.



# Sauerteig-Knäckebrot mit Rote-Bete-Aufstrich

Für ca. 10 Scheiben:

Für den Sauerteig:

40 g Roggenmehl (Type 1150)

40 ml Wasser

4 g Anstellgut (frischer Sauerteigansatz,  
z.B. vom Bäcker)

Für den Hauptteig:

Sauerteig (s.o.)

170 g Buttermilch

15 g Honig

5 g frische Hefe oder 1,5 g Trockenhefe

210 g Weizenmehl (Type 550)

50 g Roggenmehl (Type 1150)

6 g Salz

Außerdem: Mehl zum Arbeiten

Für den Aufstrich:

100 g Sonnenblumenkerne

250 g gegarte Rote Bete

1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Kresse zum Garnieren

**1** Für den Sauerteig Roggenmehl mit Wasser und dem Anstellgut verrühren und abgedeckt 12 bis 16 Std. bei Raumtemperatur reifen lassen.

**2** Für den Hauptteig den Sauerteig mit Buttermilch, Honig und Hefe in eine Schüssel geben und glatt rühren. Beide Mehlsorten und das Salz dazugeben, dann alles für 5 Min. auf der Arbeitsfläche zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zur Kugel formen und in einer Schüssel abgedeckt ca. 1 Std. an einem warmen Ort gehen lassen. Den Teig nach 1 Std. dehnen und falten, wieder abdecken und weitere 30 Min. gehen lassen.

**3** Den Backofen auf 230°C vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Den Teig auf der gut bemehlten Arbeitsfläche in 10 Portionen teilen und zu Kugeln formen. Jede Teigkugel zu einem sehr dünnen Kreis ausrollen. Die

Teigkreise mehrfach mit einer Gabel einstechen und auf die Backbleche legen. Die Bleche nacheinander in den Ofen (Mitte) schieben und die Knäckebrote in jeweils 8 Min. backen.

**4** Nachdem alle Brote gebacken sind, die Backofentemperatur auf 100°C reduzieren und die Knäckebrote im Ofen weiter für 20–30 Min. trocknen, bis sie knusprig sind. Dabei die Backofenklappe einen Spalt breit offen lassen. Anschließend die Knäckebrote auf einem Gitter abkühlen lassen.

**5** Für den Aufstrich Sonnenblumenkerne in Wasser bedeckt 1 Std. einweichen. Rote Bete würfeln. Sonnenblumenkerne abgießen und mit der Roten Bete, Öl, 1 TL Salz und 2 Prisen Pfeffer in einen Mixbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Knäckebrote mit dem Aufstrich servieren und nach Belieben mit frischer Kresse garnieren.





Gesunder Snack







## Express-Vollkornbrot

Für 1 Kastenform  
(30 cm; ca. 15 Scheiben):

1 Würfel frische Hefe (42 g;  
oder 14 g Trockenhefe)  
350 g Weizenvollkornmehl  
150 g Dinkelmehl (Type 630)  
50 g Sonnenblumenkerne  
100 g geschroteter Leinsamen  
2 TL Salz  
2 TL Apfelessig  
Außerdem: Fett für die Form

**1** Die Kastenform sorgfältig fetten. Die zerbröckelte Hefe in 450 ml lauwarmem Wasser unter Rühren auflösen. Weizen- und Dinkelmehl, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Salz und Essig dazugeben und mit einem Kochlöffel sorgfältig verrühren. Den Teig in die Form füllen. In den kalten (!) Backofen auf die zweite Schiene von unten stellen. Temperatur auf 200°C stellen, das Brot in 50–60 Min. backen. Herausnehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.



## Schnelles Weißbrot ohne Hefe

Für 1 Kastenform  
(30 cm; ca. 15 Scheiben):

350 g Weizenmehl (Type 550)  
300 ml Milch  
1 Pck. Backpulver  
1 TL Salz  
Außerdem: Fett für die Form

**1** Den Backofen auf 200°C vorheizen. Backform sorgfältig fetten oder mit Backpapier auskleiden. Mehl, Milch, Salz und Backpulver in eine Rührschüssel geben und mit den Knetgabeln des Handrührgerätes für 5 Min. verkneten. Den Teig in die Form geben, etwas glatt streichen und in den Backofen (Mitte) schieben. Brot für 30–35 Min. backen, herausnehmen und zum Abkühlen auf ein Gitter legen.



# Glutenfreies Kürbiskernbrot

Für 1 Laib (ca. 15 Scheiben):

110 g Reismehl  
110 g Hafermehl  
110 g Buchweizenmehl  
45 g Tapiokastärke  
35 g Flohsamenschalenpulver  
30 g Kürbiskerne  
1 TL Natron  
2 geh. TL Backpulver  
6 g Salz  
1 EL Apfelessig  
1 EL Olivenöl

**1** Die Mehlsorten, die Tapiokastärke, Flohsamenschalenpulver, Kürbiskerne, Natron, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermischen. 500 ml Wasser lauwarm erhitzen und mit dem Essig und dem Öl dazugeben, dann alles mit der Hand zu einem glatten Teig verkneten. Die Schüssel abdecken und den Teig für 25 Min. quellen lassen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 180°C vorheizen.

**1** Teig zu einem Laib formen, auf das Backblech legen und die Oberfläche zweimal schräg einschneiden. Das Blech in den Ofen (Mitte) schieben und das Brot für 60–65 Min. backen. Herausnehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

## INFO

Mehlsorten ohne das bindende Klebeeiprotein Gluten gibt es inzwischen in fast jedem Supermarkt. Häufiges Kennzeichen ist eine durchgestrichene Ähre.







## 3 Stunden- Roggenmischbrot

Für 1 Laib Brot (ca. 20 Scheiben):

ca. ½ Tl Honig  
½ Würfel frische Hefe (21 g;  
oder 7 g Trockenhefe)  
400 g Weizenmehl (Type 550)  
180 g Roggenmehl (Type 815)  
80 g Weizenvollkornmehl  
15 g Salz  
Außerdem: Öl für die Schüssel, Mehl  
zum Arbeiten

**1** 430 ml lauwarmes Wasser, Honig, die zerbröckelte Hefe (oder Trockenhefe), Mehl und Salz in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben. Auf der kleinsten Stufe beginnend die Zutaten in 2–3 Min. vermischen, dann weiter bei mittlerer Stufe den Teig für 15 Min. kneten. Eine Schüssel mit etwas Öl ausreiben und den Teig hineinlegen. Abdecken und 1 Std. an einem warmen Ort gehen lassen.

**2** Nach der Gehzeit den Teig auf die Arbeitsfläche geben. Teig von außen fassen, etwas hochziehen und zur Teigmitte hin andrücken. Rundherum fortfahren, bis eine runde Teigkugel entstanden ist. Die Teigkugel auf ein bemehltes Geschirrtuch legen. Das Tuch zusammenschieben und die Teigkugel dadurch etwas abstützen. Abdecken und 45 Min. gehen lassen.

**3** Backofen auf 230 °C vorheizen. Dabei einen hitzefesten Topf samt dem Deckel mit vorheizen. Teigkugel auf ein Stück Backpapier (ca. 30 x 30 cm) legen. Mit einem scharfen Messer einen glatten, ca. 1 cm tiefen Schnitt in die Teigkugel machen. Teigkugel samt Backpapier in den Topf legen, sofort verschließen und in den Ofen (unterste Schiene) schieben. 20 Min. backen, danach den Deckel entfernen, die Temperatur auf 210 °C reduzieren und das Brot in weiteren 30–35 Min. knusprig ausbacken. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.





A photograph showing a loaf of rustic bread on a black wire cooling rack. The bread has a golden-brown, cracked crust. Several slices of the bread are stacked on a wooden cutting board in the foreground, showing a porous, airy interior. The background is a light grey, textured surface.

# *TIPPS zur Halt- barkeit*

❖ **SO BEWAHREN SIE IHR BROT RICHTIG AUF:** Brot gibt Feuchtigkeit ab, ein guter Brotkasten muss also luftdurchlässig sein, damit es nicht schon nach kurzer Zeit zu Schimmel kommt. Brottöpfe aus Ton oder Kästen aus Holz sind von Natur aus atmungsaktiv. Auch Brotkästen aus Metall oder Kunststoff sind möglich, müssen aber mit Belüftungslöchern ausgestattet sein. Zudem sollte das Brot erst vollkommen ausgekühlt in den Brotkasten kommen. Selbstgebackenes Weizenbrot hält sich etwa zwei Tage, Roggenbrot bis zu sechs Tagen und Vollkornbrote bis zu zehn Tagen.

❖ **KNÄCKEBROT LAGERN:** Das Tolle an Knäckebrot ist seine Knusprigkeit. Damit es die behält, sollte man es getrennt vom Brot aufbewahren. Verpackt in einer luftdichten Dose kühl und dunkel gelagert, bleibt es knackfrisch.

❖ **KÜHLSCHRANK-TABU:** Im Kühlschrank hat Brot normalerweise nichts verloren. Hier wird es schnell trocken und verliert an Geschmack. An schwül-warmen Sommertagen kann man eine Ausnahme machen, da es ungekühlt noch schneller verderben würde.

❖ **EINFRIEREN:** Ob als ganzer Laib oder in einzelnen Scheiben, im Gefrierbeutel lässt sich Brot prima einfrieren – ganz ohne Geschmacksverlust. Tiefgekühlt hält es etwa vier Monate.