REZEPTE

DAS NEUE Brotbacken

Nr. 75

Laugenbrezen, Vollkornbrot, Hefezopf & mehr: 115 Rezepte vom Land

Krosse Kruste, luftige Krume:
Tipps für die Backstube

D 5,50 € / BeNeLux 6,60 €
A 6,30 € / CH 9,90 CHF

4 192482 505503 75

Wohnen, wie es uns gefällt

cosy Eine Marke der **FUNKE** Mediengruppe

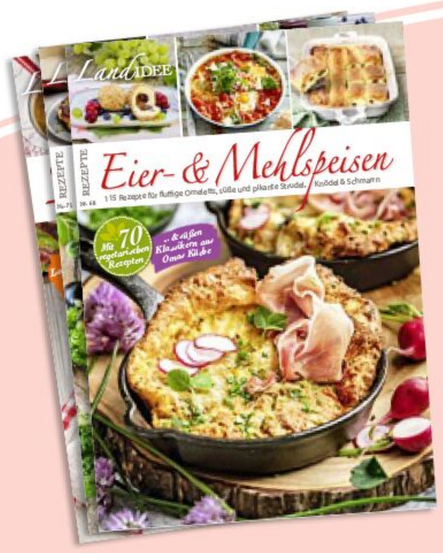
cosy_mag

oder direkt bestellen
cosy-mag.de/einzelheft

Liebe Leserin, lieber Leser!

Für manche ihr Handwerk, für viele ihr Hobby: Brot backen. Die eigenen Sonntagsbrötchen oder das geliebte Vollkornbrot im heimischen Ofen zuzubereiten, ist mittlerweile keine Seltenheit. Vielmehr hat der selbst angesetzte Sauerteig in so manchen Kühlschrank Einzug gehalten, werden Brotrezepte ausgetauscht, verfeinert, und ihre Umsetzung ist ein wöchentliches Ritual. Kein Wunder, denn obwohl das Brot von einem Handwerksbäcker natürlich immer ein Genuss ist, kann man auch in der heimischen Backstube wahre Backkunstwerke zaubern. Einige Rezepte gehen dabei ganz einfach, manche brauchen etwas mehr Übung und Gespür für die Teigverarbeitung oder Backzeit. Belohnt wird man aber immer mit einem knusprigen, fluffigen Backwerk, von dem man weiß, was drin ist, und das darum ganz besonders schmeckt. In dieser Ausgabe finden Sie eine Fülle an Rezepten, um sich im Brotbacken auszuprobieren – viel Freude damit!

Dagmar Bartosch



LandIDEE Rezeptreihe Angebot

1 Ausgabe gratis – 8 Ausgaben lesen, 7 bezahlen

Lassen Sie sich die LandIDEE Rezeptreihe einfach nach Hause liefern oder beschenken Sie einen lieben Menschen! 8 Hefte versandkostenfrei lesen für nur 38,50 € und **13 % sparen.** Infos und Bestellung per Telefon **0 40 / 23 18 87 140** (Stichwort: LIR25R) oder im Internet auf **www.landidee.de/rezeptabo**

Inhalt

Wissen für die Brotbackstube 6
Wir führen Sie in die Geheimnisse des perfekten Brotlaibs ein – von den Zutaten übers Kneten bis hin zum Backen

BROTKLASSIKER 12
Egal ob aus Hefe- oder Sauerteig – hier gibt's Brotrezepte für jeden Geschmack

Kräftige Brote aus Sauerteig 14
Grundzubereitung Sauerteig 20
Grundzubereitung Krustenbrot 26
Grundzubereitung Roggenschrotbrot 30

Lockere Brote aus Hefeteig 32
Grundzubereitung Toastbrot 38
Grundzubereitung Rosmarin-Focaccia 44
Gut zu wissen: Getreide und Mehl 48

Knusprige Wecken, Semmeln & Schrippen 52
Grundzubereitung Hausgemachte Brezen 58
Grundzubereitung Brötchensonne 64

Gebäck zwischen Brot und Kuchen 68
Grundzubereitung Franzbrot 74
Gut zu wissen: Brotback-Accessoires 80

BROT NEU ENTDECKT 84
Süße und pikante Brot-Variationen, die garantiert für genussvolle Abwechslung sorgen

Das Titelrezept **Kürbiskern-Walnuss-Brot** finden Sie auf Seite 24

Herzhaft-würzige Brotspezialitäten 86
Grundzubereitung Tomaten-Pesto-Brot 92
Grundzubereitung Schinken-Käse-Hörnchen 96
Zupfbrote & Co. 98
Gut zu wissen: Kunst am Brot 104
Brote mit langer Teigführung 106
Glutenfreie Brote 112
Grundzubereitung Buchweizenbrot 118
Grundzubereitung Buttermilch-Ciabatta 122
Backen ohne Mehl 124
Grundzubereitung Protein-Saaten-Brot 128
Gut zu wissen: Brot aufbewahren 130

Rund ums Brot 132
Was sich aus frischem und altbackenem Brot zaubern lässt, verraten wir hier
Köstliche Aufstriche 134
Grundzubereitung Schnittlauchbutter 138
Kochen mit Brot 142
Grundzubereitung Käse-Brot-Auflauf 146
Grundzubereitung Süße Brotknödel 150

Impressum 153
Buchtipps und bestellbare Ausgaben 156
Rezeptindex nach Art 158
Rezeptindex nach Zeitaufwand 160
Vorschau 162

ZUTATEN, KNETEN, BACKEN

Wissen für die Backstube

Nichts duftet so heimelig wie frisch gebackenes Brot. Damit alles gut gelingt, weihen wir Sie hier in die Geheimnisse von Hefe, Sauerteig & Co. ein.

Deutschland ist ein Brotland: Mehr als 3000 Sorten gibt es hierzulande, und jede Region hat ihre besonderen Sorten. Das ist sicher mit ein Grund, weshalb die UNESCO die „Deutsche Brot-Kultur“ 2014 zum immateriellen Weltkulturerbe erhoben hat. Professionelle Bäcker kennen die wahren Geheimnisse von besten Zutaten, perfekter Herstellung und idealem Back-Klima seit Generationen. Aber auch zu Hause kann man in den Genuss von einem frisch gebackenen Brot mit sensationellem Duft, knusprig-goldener Kruste und saftiger Krume kommen. Ein Vorteil liegt auf der Hand: Man weiß genau, was drinsteckt. Und das Beste: Anders als beim Backen und Verzieren kunstvoller Torten benötigt man nicht viel mehr als Mehl, Salz, Wasser, ein Triebmittel und eine ordentliche Portion Geduld. Also Schürze umgebunden und ran an den Teig!

Brot backen macht glücklich. Und dass aus nur wenigen Zutaten so eine Vielfalt entstehen kann, grenzt immer wieder an ein Wunder

DAS TRIEBMITTEL: DER HEILIGE GRAL DES BROTBACKENS

Hier scheiden sich die Geister. Während für die meisten das Backen mit Hefe Tradition hat und gelernt ist, schwören viele, die in den vergangenen Jahren ihre Leidenschaft fürs Brotbacken entdeckt haben, auf Sauerteig. Dafür braucht man neben Zeit vor allem eine konstante Umgebungstemperatur, damit die Milchsäurebakterien und wilden Hefen sich vermehren können. Je besser das gelingt, desto besser geht das Brot, das damit gebacken wird. Die gute Nachricht: Wenn man einmal einen gesunden Vorteig hat, kann man damit ein ganzes Leben

LIEVITO MADRE – SAUERTEIG AUF ITALIENISCHE ART

Honig

Zutaten: 1 Pck. Weizenmehl (Type 550), Honig, Olivenöl

Zubereitung:

Tag 1: 30 g Weizenmehl 550, 15 g lauwarmes Wasser, 1 Klecks Honig und 1 Klecks Olivenöl vermischen, zu einer Kugel formen, kreuzweise einschneiden und in ein hohes Glas geben. Deckel nur locker aufsetzen und den Ansatz an einem halbwegs warmen Ort 24 Stunden gehen lassen.

Tag 2: Den Ansatz vom Tag 1 mit 23 ml lauwarmem Wasser verquirlen, bis dieser aufgelöst ist. Die Luftbläschen helfen dem Lievito bei seiner Entwicklung. Dann 45 g Mehl unterkneten. Es dürfen keine trockenen Stellen zu sehen sein. Die elastische, klebrige Kugel in ein hohes Glas geben. Deckel locker aufsetzen und den Ansatz an einem halbwegs warmen Ort 24 Stunden gehen lassen.

Tag 3: 50 g Ansatz vom Tag 2 (den Rest in ein Glas geben, im Kühlschrank aufbewahren) mit 25 g lauwarmem Wasser verquirlen, bis dieser aufgelöst ist. Dann 50 g Mehl unterkneten. Die Kugel erneut in ein hohes Glas geben. Den Deckel nur locker aufsetzen und den Ansatz an einem halbwegs warmen Ort 24 Stunden gehen lassen.

Olivenöl

Tag 4–6: Ebenso verfahren wie an Tag 3.

Der Vorteig ist backfertig, wenn er leicht säuerlich riecht, gut aufgegangen und porös wie ein Schwamm ist. Das kann auch mal ein paar Tage länger dauern.

Im Anschluss bewahrt man den Teig im Kühlschrank auf. Damit der Lievito Madre seine Triebkraft nicht verliert, sollte er alle 10 Tage mit 35 g lauwarmem Wasser und 70 g Mehl gefüttert werden. Dann lässt man ihn bei Zimmertemperatur stehen, bis er sein Volumen verdoppelt hat, und gibt ihn wieder in den Kühlschrank.

Das Anstellgut, das beim Ansatz nicht verwendet wird, kann innerhalb einer Woche in einem Hefeteig mitverbacken werden.

Mit etwas Geduld entwickelt sich ein prächtiger Vorteig

Ob man frische oder trockene Hefe verwendet, ist Geschmackssache. Frische Hefe sollte vorab kurz aktiviert werden

lang köstliche Brote backen. Gelingsicher und etwas einfacher funktioniert das mit Sauerteig-Starterkulturen. Damit lässt sich entspannt ein Sauerteig ansetzen, der im Anschluss weiterverwendet werden kann. Wie man einen Sauerteig selber ansetzt, erklären wir auf Seite 20.

DER PERFEKTE HEFETEIG

Saftige Zimtschnecken, ein fluffiger Hefezopf oder die ideale Pizza – alles undenkbar ohne Hefe. Mit Trockenhefe bekommt man all dies entspannt gebacken. Sie hält im Gegensatz zu frischer Hefe sehr lang und lässt sich ganz wunderbar mit den übrigen Zutaten mischen. Außerdem kann man sowohl Trockenhefe als auch frische Hefe einfrieren. So ist sie noch einige Monate länger haltbar, ohne an Triebkraft zu verlieren. Die ist übrigens bei Temperaturen über 27 Grad am besten. Wenn es kälter ist, braucht der Teig etwas länger, um an Volumen zu gewinnen. Tipp: Je länger man den Teig gehen lässt, desto weniger Hefe benötigt man. Es lohnt sich also auch bei Hefeteig, etwas mehr Zeit einzuplanen. Denn der Teigruhe verdankt das Brot seinen feinen Geschmack.
Um am Morgen in den Geschmack von frischem Brot zu kommen, kann man den Teig einfach am Vorabend zubereiten und ihn über Nacht im Kühlschrank gehen lassen. Am nächsten Morgen lässt man den Teig dann etwa 30 Minuten Raumtemperatur annehmen und verarbeitet ihn dann weiter.

DIE ESSENZ DES UNVERWECHSELBAREN GESCHMACKS

Salz gehört in jedes Brot, genauso wie Mehl, ein Triebmittel und Wasser. Salz verleiht Geschmack und hebt das Aroma der anderen Zutaten erst richtig hervor. Darüber hinaus macht es den Teig elastischer und formstabiler.
Aber auch Saaten, wie Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Kürbiskerne und vieles mehr, sowie spezielle Brotgewürze unterstreichen den Geschmack. Gewürz- und Kräutermischungen machen das Brot zudem bekömmlicher, weil sie den Magen beruhigen und die Verdauung fördern.
Ganze Getreidekörner, Schrot, Nüsse und Saaten müssen vor dem Unterkneten in heißem Wasser eingeweicht werden und aufquellen. Sie werden erst untergeknetet, nachdem das Brot einige Zeit geruht hat. Ansonsten würden sie den Brotteig zu trocken machen.

Zu den Brotgewürzen zählen Kümmel, Koriander, Fenchel und Anis. Aber auch Bockshornklee wird gern verwendet, um Brot bekömmlicher zu machen

DANN GEHT'S ANS KNETEN

Damit sich Zutaten wie Mehl, Triebmittel, Wasser und Salz zu einem homogenen Teig verbinden, müssen sie verknetet werden. Denn um das Gluten, das dem Brot seine Stabilität verleiht, im Mehl zu aktivieren, muss es mechanisch bearbeitet werden. Kneten kann man mit der Hand, viel leichter geht es allerdings mit einer Küchenmaschine. Mit dem praktischen Küchenhelfer empfiehlt sich eine Knetzeit zwischen 5 und 10 Minuten – mit der Hand dauert es deutlich länger. Aber beim Kneten mit der Küchenmaschine besteht auch die Gefahr, dass der Teig „überknetet" wird und die entstandenen Glutenstränge wieder zerstört werden. Daher sollte man zwischendrin die Maschine immer wieder ausstellen und die Elastizität des Teiges von Hand überprüfen.

DIE ZEIT IM BLICK BEHALTEN

Jede Getreidesorte und jedes daraus gemahlene Getreideerzeugnis erfordert eine andere Knetzeit. Während Roggenteige nur gemischt werden, sollten Weizenteige für gute Backergebnisse lang und intensiv geknetet werden. Dinkelteige (auch Emmer und Einkorn) profitieren davon, wenn sie eher vorsichtig und kürzer verknetet werden, da das darin enthaltene Gluten sehr empfindlich ist. Auch bei Vollkornteigen empfiehlt es sich, den Energieeintrag und die Dauer des Knetens zu reduzieren. Schrot-Teige werden je nach Schrotgröße über die sogenannte Quellknetung in mehreren Etappen lang und langsam geknetet. Dann steht zunächst eine Ruhephase an, die sogenannte Stockgare. Während dieser Zeit sollte man den Teig zwei- bis dreimal dehnen und falten, um dem Brotlaib vor dem Backen noch mehr Struktur zu geben. Zuletzt wird das Brot in Form gebracht und darf während der sogenannten Stückgare noch einmal ruhen, bevor es gebacken wird.

TEIG KNETEN IN 3 STEPS

Step1: Zunächst nimmt man den Rand des Teiges mit angefeuchteten Händen und zieht ihn nach oben, um ihn zu dehnen. Dann legt man den Teig zur Teigmitte hin und drückt ihn leicht an – fertig.

Step2: Diesen Vorgang wiederholt man von allen Seiten des Teiges.

Step3: Dabei spürt man, wie der Teig fester wird und Struktur bekommt. Anschließend deckt man den Teig wieder ab und lässt ihn bis zum nächsten Mal ruhen. Insgesamt sollte man diesen Vorgang alle 30–50 Minuten und je nach Rezept 2- bis 3-mal wiederholen.

BROT BACKEN OHNE KNETEN

Ja, auch ohne mühsames Kneten kann man ein luftiges, fein aromatisches Brot backen. Erfunden wurde die Technik wohl in New York. Der Name verrät es bereits: Beim „No Knead Bread“ wird komplett auf das Kneten verzichtet. Als Erstes vermengt man die Zutaten langsam und gleichmäßig miteinander. Anschließend muss der Brotteig 12–18 Stunden ruhen – so lange, bis sich kleine Bläschen auf der Oberfläche gebildet haben. Dann hat die Hefe optimal gearbeitet und das Brot kann gefaltet werden. Beim „No Knead Bread“ wird zwar auf das Kneten verzichtet, ganz ohne Teigbearbeitung geht es aber doch nicht: Durch eine Art „Zusammenfalten“ wird der Brotteig gedehnt, bevor er in den Ofen kommt. Das sorgt dafür, dass das im Teig gebildete Klebenetz engmaschiger und der Teig deutlich straffer wird. Die Kombination aus langer Ruhezeit und Dehnen des Teiges ist das Geheimnis dieses Brotes und sorgt für fluffige Ergebnisse. Ein passendes Rezept dazu gibt es auf Seite 108.

TIPPS FÜR DEN BACKOFEN

Wer Brot backen will, sollte unbedingt Ober- und Unterhitze nutzen. Bei Umluft würde das Brot viel zu schnell austrocknen. Wichtig ist zudem, dass man das Brot in zwei Phasen backt. Das heißt: Die ersten 10–15 Minuten darf es richtig heiß hergehen, denn die sogenannte „Anbacktemperatur“ sorgt dafür, dass das Brot relativ schnell eine Kruste bilden und braun werden kann. Die Kruste ist deshalb so wichtig, weil sich in ihr etwa 80 Prozent der Aromastoffe des gesamten Brotes entwickeln. Damit das Brot nicht verbrennt, reduziert man die Temperatur nach etwa 15 Minuten je nach Rezept auf 180–230 Grad.

Eine ofenfeste, mit Wasser gefüllte Schale auf dem Herdboden fördert die Krustenbildung

Wenn das Brot durchgebacken ist, erklingt beim Klopfen auf den Brotboden ein hohler Ton

Zusätzlich zu diesem Zwei-Phasen-Backen spielt auch die richtige Dampfmenge eine wichtige Rolle. Wasserdampf im Ofen verhindert, dass die äußere Hülle des Brotes zu schnell fest wird. Der Dampf kondensiert auf dem Brot – und dadurch entsteht Wärme, die eine gute Krustenbildung fördert.
Dampf lässt sich ganz einfach mit einem ofenfesten Gefäß mit 50 ml Wasser erzeugen, das man in den Ofen stellt. Alternativ kann man das Brot auch in einem Römertopf backen. Denn in dem gewässerten Tontopf wird das Brot quasi auch im Dampf gebacken.

DAS MEISTERHAFTE ERGEBNIS

Das Brot ist perfekt, wenn es aufgegangen ist und sich eine Kruste gebildet hat, die eine schöne Bräunung aufweist. Über den optischen Fortschritt des Brotes lässt sich leicht ein Urteil bilden – aber wie sieht es im Inneren aus? In Bäckerkreisen wird hierzu die Kerntemperatur im Brot gemessen. Liegt sie bei 95–99 Grad, ist das Brot perfekt gebacken. Eine alternative Methode ist die sogenannte „Klopfprobe“. Dafür klopft einfach mit den Fingerknöcheln gegen die Unterseite des Brotes. Klingt es deutlich hohl, ist es fertig gebacken. Übrigens: Je länger es gebacken wird, desto haltbarer und aromatischer ist das Brot.

Unser täglich Brot

Welch Vielfalt sich aus verschiedenen Mehlsorten, Salz, Triebmitteln und Wasser backen lässt, zeigen wir in diesem Kapitel. Hier finden Anfänger und Fortgeschrittene ihr Lieblingsbrot. Denn aus dem eigenen Ofen schmeckt es einfach am besten.

KRÄFTIGE BROTE
AUS SAUERTEIG

Eine Frage der Zeit

Beim Backen mit Sauerteig ist viel Geduld gefragt – doch das Warten wird durch den herrlichen Duft des frischen Brotes und den würzigen Geschmack reich belohnt.

QUINOA-SAATEN-BROT

Zutaten für 2 Brote

150 g rote Quinoa, 100 g Sesam, 50 g Kürbiskerne, 20 g Hefe, 75 g Natursauerteig, 300 g Weizenvollkornmehl und etwas mehr zum Arbeiten, 200 g Weizenmehl (Type 550), 10 g Salz

1. 100 g Quinoa in einem Sieb unter fließendem kaltem Wasser gründlich spülen und abtropfen lassen. Mit 50 g Sesam und Kürbiskernen in einer Schüssel mit 200 ml kochendem Wasser übergießen und 3 Stunden quellen lassen.

2. Hefe in eine Schüssel bröckeln. Mit 300 ml lauwarmem Wasser und dem Sauerteig verrühren. Beide Mehlsorten mischen. Erst die Körnermischung auf den Hefeansatz geben, darauf das Mehl und darüber das Salz streuen. Alles mit den Knethaken des Handrührgerätes 6 Minuten auf niedriger Stufe, dann 4 Minuten auf hoher Stufe kneten. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zugedeckt 20 Minuten gehen lassen, währenddessen zweimal zusammenwirken.

3. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

4. Den Teig halbieren und zu zwei länglichen Laiben formen. Mit Wasser bestreichen. Übrige Quinoa und Sesam in einem tiefen Teller mischen und die Brote darin wenden, dabei die Körner leicht andrücken. Beide Brote auf das Backblech geben und zugedeckt noch einmal 25 Minuten gehen lassen. Nach 10 Minuten mit einem scharfen Messer mittig der Länge nach nicht zu tief einschneiden.

5. Inzwischen den Backofen auf 230 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein mit Wasser gefülltes, tiefes Backblech miterhitzen. Sobald die Backtemperatur erreicht ist, das Blech mit dem Wasser herausnehmen.

6. Die Quinoa-Saaten-Brote auf der unteren Schiene 15 Minuten backen. Die Ofentemperatur auf 210 Grad reduzieren und die Brote weitere 15–20 Minuten braun und knusprig backen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Ruhezeit: 3¾ Stunden
Backzeit: 30–35 Minuten

CHIA-EMMER-DINKEL-VOLLKORNBROT

Zutaten für 2 Brote

Für den Vorteig: 200 g Emmerflocken, 100 g Sonnenblumenkerne, 80 g Chia-Samen, 4 g Zucker, 2 g Salz, 2 g frische Hefe

Für den Hauptteig: 400 g Emmervollkornmehl, 240 g Dinkelvollkornmehl und etwas mehr zum Arbeiten, 40 g Roggensauerteig, 25 g Salz, 18 g frische Hefe

1. Die Zutaten für den Vorteig mit 500 ml handwarmem Wasser in einer Rührschüssel nur homogen vermischen. Über Nacht zugedeckt an einem kühlen Ort gehen lassen.

2. Die Zutaten für den Teig mit 350 ml handwarmem Wasser nacheinander zum Vorteig geben und mit den Knethaken des Handrührgerätes 7–10 Minuten auf langsamer Stufe kneten.

3. Den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche legen und zugedeckt bei Zimmertemperatur 20 Minuten gehen lassen. Danach von allen 4 Seiten zur Mitte hin zusammenfalten und nochmals abgedeckt 20 Minuten ruhen lassen. Dann in 4 gleich große Stücke teilen und rund wirken.

4. Je 2 Stücke zusammen in eine Kastenform setzen, der Länge nach einschneiden und zugedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde ruhen lassen.

5. Den Backofen auf 250 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen, eine feuerfeste Schale mit Wasser auf den Boden des Backofens stellen.

6. Die Brote auf zweitunterster Schiene 5 Minuten backen. Dann die Temperatur auf 200 Grad reduzieren und 45–55 Minuten weiterbacken.

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Ruhezeit: circa 14 Stunden
Backzeit: 50–60 Minuten

WEISSBROT MIT SESAM UND CHIA-SAMEN

Zutaten für 1 Brot

Für den Vorteig: 30 g Sauerteigansatz, 60 g Weizenmehl (Type 550)

Für den Hauptteig: 325 g Weizenmehl (Type 550) und etwas mehr zum Arbeiten, 300 g Weizenmehl (Type 405), 150 ml Milch, 50 g Sesam, 20 g Chia-Samen, 13 g Salz, 50 g Honig, 1 TL geröstetes Sesamöl, etwas Öl

1. Für den Vorteig den Sauerteig, das Mehl und 60 ml Wasser verrühren. Abgedeckt 4 Stunden gehen lassen.

2. Für den Hauptteig die beiden Mehlsorten in einer großen Schüssel mit 200 ml Wasser und der Milch mischen und kurz mit dem Knethaken vermengen, solange bis kein trockenes Mehl mehr sichtbar ist. Dann 30 Minuten ruhen lassen.

3. Inzwischen Sesam und Chia-Samen in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Etwa 75 ml Wasser angießen und kurz aufkochen. Abkühlen lassen.

4. 50 ml Wasser, Vorteig, Salz, Honig und Öl in die Schüssel zum Teig geben. Bei niedriger Geschwindigkeit 4 Minuten mit dem Knethaken kneten. Eingeweichte Samen untermischen.

5. Den Teig 3 Stunden abgedeckt bei 25 Grad gehen lassen. Während dieser ersten Gärung muss der Teig in der Schüssel dreimal innerhalb der ersten 90 Minuten gedehnt und gefaltet werden. Den Teig für die restliche Zeit abgedeckt stehen lassen. Er sollte nach der Gärzeit erkennbar gewölbt sein, außerdem sollten sich vereinzelt Blasen gebildet haben.

6. Eine Kastenform (30 cm Länge) fetten.

7. Den gegangenen Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und sanft zu einer Kugel formen, 20 Minuten ruhen lassen. Anschließend den Teig in 8 gleich große Stücke teilen, diese rund formen und dicht an dicht in die vorbereitete Form legen.

8. Abgedeckt weitere 2 Stunden gehen lassen. Der Teig sollte sichtbar in der Form aufgegangen sein.

9. Den Backofen auf 215 Grad (Umluft: 195 Grad) vorheizen. Das Brot auf mittlerer Schiene circa 20 Minuten backen, dann die Temperatur auf 190 Grad (Umluft: 170 Grad) reduzieren und weitere 15 Minuten backen.

10. Das Brot aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten abkühlen lassen. Aus der Form lösen und vollständig auf einem Gitter auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Ruhezeit: circa 10 Stunden

Backzeit: circa 35 Minuten

SAUERTEIG-NUSSBROT

Zutaten für 1 Brot

50 g mittelfeiner Roggenschrot, 25 g Hefe, 1–2 TL Muscovado-Zucker (alternativ Rohrohrzucker), 300 g Weizenmehl (Type 550), 75 g flüssiger Natursauerteig, 125 g Nusskernmischung (z. B. Haselnüsse, Pinien, Walnüsse), 4 EL Leinsamen, 2 gestrichene TL Salz, 100 g Roggenmehl (Type 1150) und etwas mehr zum Arbeiten

1. Den Roggenschrot in eine Schüssel geben, mit 100 ml heißem Wasser übergießen und quellen lassen.

2. Hefe zerbröckeln, mit 250 ml handwarmem Wasser und Zucker verrühren. 2 EL Weizenmehl unterrühren, sodass alles vermischt ist. Den Vorteig zugedeckt etwa 5 Minuten gehen lassen.

3. Den Sauerteig im Beutel in warmem Wasser anwärmen.

4. Inzwischen den Nussmix grob hacken. Mit 2 EL Leinsamen, restlichem Weizenmehl, Salz und Roggenmehl in einer Schüssel gut vermischen. Den angewärmten Sauerteig mit 100 ml warmem Wasser verrühren. Mit dem Hefe-Vorteig, Nuss-Mehl-Mischung und Roggenschrot kurz verrühren, sodass alles vermischt ist. Zugedeckt an einem warmen Ort mindestens 4 Stunden ruhen und gehen lassen, bis der Teig stark blasig ist.

5. Den Backofen auf 250 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen und dabei einen gusseisernen Topf mit Deckel auf den Rost stellen.

6. Den weichen Teig aus der Schüssel direkt auf eine gut bemehlte Arbeitsfläche legen und mit einer Teigkarte oder Palette rasch von allen Seiten mehrfach zur Mitte hin überklappen, sodass ein Laib entsteht.

7. Den vorgeheizten Topf vorsichtig aus dem Backofen nehmen und auf einen Rost setzen. Den Deckel abnehmen und den Teiglaib mit der Nahtseite nach unten in den Topf legen. Mit den übrigen 2 EL Leinsamen bestreuen. Den Topf mit Deckel in den heißen Backofen geben. Das Brot etwa 5 Minuten backen. Dann die Ofentemperatur auf 220 Grad reduzieren. Das Brot weitere 30 Minuten backen. Den Deckel abheben und das Brot in weiteren 15 Minuten goldbraun backen. Den Topf auf ein Kuchengitter stellen. Das Brot etwa 15 Minuten abkühlen lassen, dann auf das Gitter stürzen und vollständig auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten, Ruhezeit: circa 4 Stunden, Backzeit: circa 50 Minuten

WEIZEN-KRUSTENBROT

Zutaten für 1 Brot

Für den Vorteig: 30 g Sauerteigansatz, 60 g Weizenmehl (Type 550)

Für den Hauptteig: 400 g Weizenmehl (Type 550) und etwas mehr zum Arbeiten, 100 g dunkles Weizenmehl (Type 1050), 100 g Weizenvollkornmehl, 15 g Salz

1. Für den Vorteig Sauerteigansatz, Mehl und 60 ml Wasser verrühren, in ein Weckglas füllen und mit Frischhaltefolie abdecken. Folie mit einem kleinen Holzspieß mehrfach einstechen und den Teig abgedeckt 3–4 Stunden gehen lassen, bis sich das Volumen mindestens verdoppelt hat.

2. Für den Hauptteig den Vorteig und 370 ml Wasser in einer Schüssel verrühren. Das gesamte Mehl hinzugeben und gründlich vermengen, bis kein trockenes Mehl mehr sichtbar ist. Den Teig 25–35 Minuten ruhen lassen.

3. Anschließend Salz und weitere 50 ml Wasser zum Teig geben und gründlich vermengen. Den Teig mit einem Tuch abgedeckt bei 25 Grad 3–4 Stunden gehen lassen. Während dieser ersten Gärung muss der Teig 4-mal innerhalb der ersten 2 Stunden gedehnt und gefaltet werden. Der Teig sollte nach der Gärzeit erkennbar gewölbt sein, außerdem sollten sich vereinzelt Blasen gebildet haben.

4. Den gegangenen Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche legen und sanft zu einer Kugel formen, ohne ihn dabei zu entgasen. Mit einem Tuch abdecken und weitere circa 30 Minuten ruhen lassen.

5. Den Teig aufnehmen und umgedreht sanft auf die Arbeitsfläche legen. Den Rand, der am nächsten zum Körper liegt, aufnehmen und ein Drittel des Teiges nach oben und über den auf der Arbeitsfläche liegenden Teig falten. Nun die seitlichen Ränder nacheinander nach außen und anschließend zur Mitte und über den Teig falten. Zum Schluss etwas Teig am oberen Rand nach außen und zur Teigmitte ziehen. Den Teig erneut vom Rand, der am nächsten zum Körper liegt, nach oben über den restlichen Teig falten. Kurz ruhen lassen und von oben kommend mit leichtem Druck auf die Arbeitsfläche das Teigstück zum Körper ziehen, um es etwas kompakter zu machen. Den Teig mit der Unterseite nach oben in einen mit einem Tuch ausgelegten, mit Mehl bestäubten Gärkorb (oder eine Schüssel) legen. Dann erneut circa 3 Stunden gehen lassen.

6. Einen gusseisernen Topf mit fest schließendem Deckel in den Ofen stellen und circa 1 Stunde auf höchster Stufe bei Ober- und Unterhitze vorheizen.

7. Den gegangenen Teig sanft auf ein Stück Backpapier stürzen. Mit einer sehr scharfen Klinge 4 Einschnitte in die Oberfläche schneiden, sodass ein Viereckmuster entsteht. Den heißen Topf aus dem Ofen nehmen, den Teig vorsichtig auf dem Backpapier in den Topf geben und diesen verschließen.

In den Ofen stellen und 25 Minuten backen, dabei nach 10 Minuten die Ofentemperatur auf 230 Grad verringern. Nach 25 Minuten den Deckel entfernen. Vorsicht: Es entweicht sehr heißer Dampf. Weitere 20–25 Minuten bis zur gewünschten Bräunung backen. Das fertige Brot aus dem Topf nehmen und vollständig auf einem Gitter auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Ruhezeit: mindestens 10 Stunden
Backzeit: 45–50 Minuten

ROGGENMISCHBROT

Zutaten für 1 Brot

Für den Vorteig: 45 g Sauerteigansatz, 90 g Roggenmehl (Type 1150)
Für den Hauptteig: 325 g Roggenmehl (Type 1150), 400 g Weizenmehl (Type 1050) und etwas mehr zum Arbeiten, 75 g Roggenvollkornmehl, 18 g Salz

1. Für den Vorteig Sauerteig, Roggenmehl und 90 ml Wasser verrühren und abgedeckt circa 4 Stunden gehen lassen.
2. Für den Hauptteig den fertigen Vorteig mit 400 ml Wasser verrühren. Alle Mehlsorten dazugeben, kurz zu einem glatten Teig verkneten und circa 30 Minuten ruhen lassen.
3. Salz und 50 ml Wasser zum Teig geben und weitere 8 Minuten in der Küchenmaschine mit dem Knethaken bei niedriger Geschwindigkeit kneten. Bei Zimmertemperatur circa 2 Stunden gehen lassen.
4. Den Teig auf eine großzügig bemehlte Arbeitsfläche geben und in eine runde Form bringen. Einen Gärkorb mit einem Geschirrtuch auslegen und das Tuch mit Mehl bestreuen. Den Teig auf das Tuch legen und den Gärkorb in einen Plastikbeutel geben oder mit Frischhaltefolie vollständig umwickeln. Über Nacht oder mindestens 12–15 Stunden im Kühlschrank reifen lassen.
5. Vor dem Backen einen gusseisernen Topf mit fest schließendem, ofenfestem Deckel in den Ofen stellen und 1 Stunde auf höchster Stufe Ober- und Unterhitze vorheizen.
6. Den gegangenen Teig sanft aus dem Topf auf ein Stück Backpapier stürzen. Mit einem scharfen Messer einen leicht gebogenen Einschnitt in die Oberfläche schneiden. Die Klinge sollte dabei im flachen Winkel zur Teigoberfläche sein und nicht senkrecht in den Teig schneiden.
7. Topf aus dem Ofen nehmen, den Teig vorsichtig auf dem Backpapier in den Topf geben und diesen verschließen. In den Ofen stellen und 25 Minuten backen. Nach 10 Minuten die Ofentemperatur auf 230 Grad verringern. Nach 25 Minuten den Deckel entfernen, weitere 20 Minuten bis zur gewünschten Bräunung backen. Vor dem Anschneiden vollständig auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Ruhezeit: mindestens 19 Stunden
Backzeit: circa 45 Minuten

GRUNDZUBEREITUNG

Sauerteig

Mit Sauerteig zu backen, gilt als große Kunst und liegt seit einiger Zeit im Trend. Und das aus gutem Grund: Mit Sauerteig gebackenes Brot schmeckt deutlich aromatischer, ist länger haltbar und zudem viel bekömmlicher als ein Brot, das nur mit Hefe gebacken wird. Man braucht zwar ganz schön viel Geduld und eine gewisse Backroutine, aber die Mühe lohnt sich. Der optimale Verarbeitungszeitpunkt für Sauerteig ist übrigens erreicht, wenn sich die Oberfläche nach oben wölbt und er säuerlich-aromatisch, aber nicht nach Essig riecht.

SAUERTEIG ANSETZEN

Zutaten für 1 Teigansatz

200 g Roggenvollkornmehl

1. 50 g Roggenvollkornmehl und 50 ml Wasser in einem hohen, sauberen Schraubglas vermengen und abgedeckt mit locker aufgelegtem Deckel 24 Stunden bei Raumtemperatur (ideal sind 25–30 Grad) stehen lassen.
2. Am nächsten Tag 50 g Mehl und 50 ml Wasser zugeben und untermischen. Wieder den Deckel auflegen und den Ansatz 24 Stunden bei Raumtemperatur ruhen lassen.
3. Am dritten Tag sollten sich bereits Blasen und eine Porung gebildet haben. Jetzt beginnt der Teig, „sauer" zu werden. Erneut 50 g Mehl und 50 ml Wasser untermengen, Deckel auflegen. Alles weitere 24 Stunden ruhen lassen.
4. Am vierten Tag nochmals 50 g Mehl und 50 ml Wasser untermischen. Den Ansatz mit locker aufgelegtem Deckel weitere 24 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
5. Am fünften Tag sollte der Sauerteigansatz fertig sein. Falls nicht: den Vorgang wiederholen. Die eingesetzte Menge variiert je nach Rezept. Den Rest des Ansatzes (mindestens 50 g) gibt man in ein sauberes Schraubglas und bewahrt ihn im Kühlschrank auf. Er ist circa 1 Woche haltbar und kann erneut aktiviert werden, indem man Mehl und Wasser zu gleichen Teilen untermischt.

Zubereitungszeit: 15 Minuten, Reifezeit: 5 Tage

Ihr *Land*IDEE-Tipp:

Vor allem, wenn es kalt ist, empfiehlt es sich, den Teig bei eingeschalteter Leuchte im Ofen ruhen lassen, da hier die Temperaturen konstant gehalten werden.

1

2

1 Statt mit Roggenvollkornmehl kann man den Teig auch mit Weizenvollkorn- oder Dinkelvollkornmehl ansetzen.
2 Im Laufe des Reifeprozesses nimmt das Volumen des Teiges zu, da sich immer mehr Luftblasen bilden und die Porung gröber wird. Am besten funktioniert das bei 25–30 Grad

SONNENBLUMENBROT AUS DEM TOPF

Zutaten für 1 Brot

Für den Vorteig: 22 g Weizensauerteig-Anstellgut, 130 g Weizenmehl (Type 550)

Für den Hauptteig: 150 g Sonnenblumenkerne, 150 g Roggenvollkornmehl, 220 g Weizenmehl (Type 1050) und etwas zum Arbeiten, 220 g Dinkelmehl (Type 630), 15 ml Sonnenblumenöl, 15 g Steinsalz, 10 g Rübensirup oder Honig

1. Das Anstellgut mit 130 ml Wasser (maximal 35 Grad warm) und dem Mehl in einer Schüssel verrühren. Abdecken und den Teig an einem warmen Ort mindestens 12 Stunden gehen lassen.

2. Am Backtag die Sonnenblumenkerne in einer heißen Pfanne ohne Zugabe von Fett leicht anrösten, dann abkühlen lassen.

3. Alle Zutaten einschließlich des aktivierten Anstellguts und der Sonnenblumenkerne mit 420 ml Wasser (circa 35 Grad warm) in eine Rührschüssel geben und 5 Minuten auf niedriger Stufe und anschließend 5 Minuten auf höherer Stufe mit den Teighaken kneten. Dann den Teig abdecken und bei 20–25 Grad 1 Stunde ruhen lassen.

4. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Den Teig mit den Handflächen etwas flach drücken und dann von allen Seiten zur Mitte hin falten. Danach in eine runde Form bringen. Den Teig mit dem Schluss nach unten in einen mit einem Tuch ausgelegten und mit Mehl bestäubten Gärkorb legen und mit Mehl bestäuben. Dann für 2 Stunden bei mindestens 22 Grad gehen lassen.

5. Ein Stück Backpapier auf den Boden des Topfes legen. Den Backofen mit dem Topf auf 250 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

6. Den Teigling aus dem Gärkörbchen vorsichtig in den Topf stürzen. Den Deckel auflegen, damit die Feuchtigkeit eingeschlossen wird. Den Topf auf den Rost stellen, diesen im unteren Drittel in den Ofen schieben und zunächst 30 Minuten backen. Dann den Deckel abnehmen und weitere 20 Minuten backen. Den gusseisernen Topf aus dem Backofen holen, das Brot entnehmen und auf einem Gitterrost vollständig auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Ruhezeit: 15 Stunden
Backzeit: 50 Minuten

aus „Sauerteig für Anfänger" von Vanessa Jansen, Bassermann Verlag

GRÜNKERN-BAGUETTES MIT ROTWEIN

Zutaten für 2 Stück

200 ml Rotwein, 50 g Grünkernschrot, 500 g Dinkelmehl (Type 630) und etwas mehr zum Arbeiten, 100 g Dinkel-Natursauerteig, 10 g Hefe, 1 EL Honig, 1 EL Pflanzenöl, 2 TL Salz, 80 g Schnittkäse

1. Für das Brühstück 100 ml Rotwein erhitzen, Grünkernschrot einrühren und mindestens 2 Stunden quellen und abkühlen lassen.
2. Mehl in einer Rührschüssel mit Brühstück, Sauerteig, Hefe, Honig, Öl, restlichem Rotwein und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Dabei nach Bedarf noch bis zu 150 ml Wasser ergänzen. Den Käse würfeln und untermischen. Abgedeckt circa 2 Stunden gehen lassen, dabei alle 30 Minuten dehnen und falten.
3. Den Teig auf bemehlter Fläche halbieren, dehnen und falten. Abgedeckt weitere 30 Minuten ruhen lassen. Anschließend zu Baguettes formen und mit dem Schluss nach unten auf Bäckerleinen legen. Mit Mehl bestäuben und abgedeckt weitere 30 Minuten gehen lassen.
4. Den Backofen mit einem Backblech auf 250 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. Das Backblech mit Backpapier belegen, die Teiglinge darauflegen und längs einschneiden. In den heißen Ofen schieben und auf den Boden des Ofens eine Tasse Wasser gießen. Nach 5 Minuten die Temperatur auf 220 Grad senken und die Ofentür kurz öffnen. In 20 Minuten goldbraun fertig backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Ruhezeit: circa 5 Stunden
Backzeit: circa 25 Minuten

Ihr *Land*IDEE-Tipp:

Dinkel ist eine Urform des modernen Weizens und für viele besser verträglich. Unreif geernteter Dinkel wird als Grünkern bezeichnet – er sorgt für einen kräftigen Geschmack.

KÜRBISKERN-WALNUSS-BROT

Zutaten für 1 Brot

400 g Vollkorn-Roggenmehl, 100 g Natursauerteig, 100 g Kürbiskerne, 1 EL Butter für die Form, 400 g Roggenmehl (Type 1150) und etwas mehr zum Arbeiten, 10 g Hefe, 1 TL Brotgewürz, 1 TL gemahlener Koriander, 60 g gehackte Walnüsse, 15 g Salz

1. Das Roggenvollkornmehl mit 400 ml lauwarmem Wasser und dem Sauerteig in einer Schüssel gut verrühren. Abgedeckt an einem warmen Ort circa 4 Stunden gehen lassen.

2. Die Hälfte der Kürbiskerne grob hacken. Eine Kastenform (circa 25 cm) mit Butter fetten oder mit Backpapier auslegen. Roggenmehl, Hefe, Gewürze, Walnüsse, gehackte Kürbiskerne, 100 ml Wasser und das Salz zum Ansatz geben und alles gut verkneten. Den Teig abgedeckt nochmals circa 2 Stunden gehen lassen.

3. Dann auf einer bemehlten Arbeitsfläche oval

wirken, mit dem Schluss nach unten in die vorbereitete Form legen und abgedeckt weitere circa 30 Minuten gehen lassen.

4. Den Backofen auf 240 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

5. Den Teigling mit Wasser bestreichen, mit den übrigen Kürbiskernen bestreuen und in den Ofen schieben. Eine Tasse Wasser auf den Ofenboden gießen und die Tür schließen. Nach 10 Minuten die Tür kurz öffnen, um den Dampf entweichen zu lassen. Die Temperatur auf 200 Grad reduzieren und das Brot in circa 50 Minuten fertig backen. Herausnehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: 50 Minuten
Ruhezeit: circa 6½ Stunden
Backzeit: circa 1 Stunde

Ihr *Land*IDEE-Tipp:
Dazu passt ein würziger Käseaufstrich: 200 g geriebenen Gouda, 3 in Ringe geschnittene Lauchzwiebeln, 100 g Frischkäse, 50 g Mayonnaise, Salz, Pfeffer und 1 gehackte Knoblauchzehe mischen. Mit Radieschenscheiben garnieren.

ROGGEN-VINSCHGERL

Zutaten für 6 Stück

150 g Roggenmehl (Type 1150), 50 g Dinkelmehl (Type 630) und etwas mehr zum Arbeiten, 1 TL Brotgewürz, 1 TL Salz, 100 g Roggensauerteig

1. Das Roggen- und Dinkelmehl in eine Schüssel sieben und mit Brotgewürz und Salz vermischen. Sauerteig und 170 ml lauwarmes Wasser zugeben. Alles in 5–10 Minuten zu einem Teig verkneten. Bei Bedarf noch etwas Wasser oder Mehl ergänzen. Abdecken und circa 1½ Stunden gehen lassen.

2. Den Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche in sechs Portionen teilen, rund formen und auf ein Stück Backpapier geben. Mit etwas Mehl bestäuben, abdecken und 3 Stunden ruhen lassen.

3. Den Backofen auf 230 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Dabei einen Brotbackstein miterhitzen.

4. Die Teiglinge mit dem Backpapier auf den heißen Stein setzen und circa 5 Minuten backen. Zu Beginn eine Tasse Wasser in den Garraum schütten.

5. Nach 5 Minuten die Temperatur auf 220 Grad reduzieren. Die Vinschgerl weitere 10–15 Minuten zu Ende backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Ruhezeit: circa 4½ Stunden
Backzeit: 15–20 Minuten

GRUNDZUBEREITUNG

Krustenbrot

Krustenbrot begeistert deutschlandweit mit knuspriger Kruste und fluffiger Krume. Das milde Weizenmischbrot passt zum Frühstück ebenso gut wie zur deftigen Brotzeit und bleibt dank des verwendeten Sauerteigs besonders lange frisch. Die wunderbare Kruste erhält das Brot, weil es für kurze Zeit bei sehr hohen Temperaturen mit Wasserdampf angebacken wird. Dann wird die Temperatur reduziert und das Brot in Ruhe fertig gebacken. Wer den Sauerteig nicht selbst ansetzen mag, kann ihn bestellen (z. B. über www.baeckerei-spiegelhauer.de).

KRUSTENBROT AUS SAUERTEIG

Zutaten für 20 Scheiben

300 g Sauerteigansatz (siehe S. 21), 5 g frische Hefe, 210 g Weizenmehl (Type 550) und etwas mehr zum Arbeiten, 80 g Roggenmehl, 10 g Salz, 1 EL Pflanzenöl

1. Den Sauerteig mit 180 ml lauwarmem Wasser (27–28 Grad) in eine Rührschüssel geben. Die Hefe dazubröckeln und beide Mehle zufügen. Alles circa 6 Minuten mit dem Knethaken der Küchenmaschine auf niedriger Stufe vermengen und leicht kneten. Bei Bedarf noch etwas Wasser oder Mehl einarbeiten. Anschließend kurz auf höherer Stufe kneten. Dann das Salz zufügen und weiterkneten, bis sich ein elastischer, glatter Teig gebildet hat, der sich gut vom Schüsselrand löst. Den Teig in eine geölte Schüssel legen und abgedeckt bei Raumtemperatur 1½ Stunden ruhen lassen.

2. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche stürzen, zu einem runden Laib wirken und auf einem leicht bemehlten Tuch 30 Minuten ruhen lassen.

3. Den Backofen auf 235 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

4. Den Teigling mit dem Schluss nach unten auf das Blech geben und in den Ofen schieben. Dabei eine Tasse heißes Wasser auf den Ofenboden gießen. Den Teigling 10 Minuten backen, dann die Ofentür kurz öffnen, die Temperatur auf 220 Grad reduzieren. Das Brot in 20–25 Minuten fertig backen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Ruhezeit: 2 Stunden
Backzeit: 30–35 Minuten

1

2

3

1 Aktivierter Sauerteig ist die Basis für dieses Brot. 2 Während der Ruhephase bekommt der Teig mehr Volumen und lässt sich danach leichter formen. 3 Durch das Kneten entwickelt der Teig ein stabiles Netzwerk und eine schöne Krume

SAUERTEIG-OLIVEN-BROT

Zutaten für 1 Brot

400 g Weizenmehl (Type 550) und etwas mehr zum Arbeiten, 100 g Roggenmehl (Type 1150), 150 g Natursauerteig, 2 TL Salz, 1 TL Zucker, 1 EL Pflanzenöl, 60 g schwarze Oliven (ohne Stein), 2 Zweige Rosmarin

1. Beide Mehlsorten in einer Schüssel mischen. Mit Sauerteig, Salz, Zucker und circa 300 ml Wasser zu einem glatten Teig verkneten. In eine geölte Schüssel legen und abgedeckt über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.

2. Am nächsten Tag den Teig noch circa 2 Stunden bei Raumtemperatur ruhen lassen.

3. Oliven klein schneiden, Rosmarinnadeln abzupfen und hacken. Beides in den Teig einarbeiten und diesen 2 Stunden gehen lassen. Dabei alle 30 Minuten dehnen und falten.

4. Anschließend auf bemehlter Fläche zu einem runden Laib formen und mit dem Schluss nach oben in ein bemehltes, mit einem Tuch ausgelegtes Gärkörbchen legen. Abgedeckt 1 Stunde gehen lassen.

5. Den Ofen mit einem Backblech auf 250 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

6. Den Teig auf das Backpapier stürzen, sichelförmig einschneiden. Vorsichtig auf das heiße Blech ziehen und auf den Boden des Ofens eine Tasse Wasser gießen. Etwa 40 Minuten backen, dabei die Temperatur nach circa 10 Minuten auf 220 Grad reduzieren. Das Brot auf einem Gitter auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Kühlzeit: über Nacht
Ruhezeit: circa 5 Stunden
Backzeit: circa 40 Minuten

DINKEL-APFEL-LAIBCHEN

Zutaten für 2 Brote

1 Apfel, 450 g Dinkelmehl (Type 630) und etwas mehr zum Arbeiten, 100 g Dinkel-Natursauerteig, 2 TL Salz, 10 g Honig, 300 g Apfelsaft

1. Den Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Viertel raspeln.

2. Das Mehl in eine Schüssel sieben. Apfelraspel, Sauerteig, Salz, Honig und Apfelsaft zugeben. Alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Bei Bedarf noch etwas Mehl oder Wasser ergänzen. Abdecken und 2 Stunden ruhen lassen.

3. Den Teig nach der Hälfte der Ruhezeit auseinanderziehen und mehrmals falten. Anschließend in zwei Portionen teilen, rund wirken und in bemehlte Gärkörbchen legen. Für circa 10 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

4. Anschließend den Backofen auf 250 Grad Umluft vorheizen. Dabei nach Möglichkeit einen Brotbackstein, ansonsten ein Backblech miterhitzen.

5. Die Brote auf den heißen Stein oder auf das Blech stürzen, kreuzweise einschneiden und im Ofen circa 10 Minuten backen. Dabei eine Tasse Wasser in den Garraum gießen.

6. Die Temperatur auf 210 Grad reduzieren und die Brote weitere 25 Minuten fertig backen. Auskühlen lassen und zum Servieren in Scheiben schneiden.

Zubereitungszeit: 35 Minuten
Ruhezeit: 12 Stunden
Backzeit: circa 35 Minuten

Ihr *Land*IDEE-Tipp:

Wenn kein Brotbackstein, sondern ein Blech verwendet wird, verlängert sich die Backzeit der Brote ein wenig.

GRUNDZUBEREITUNG

Roggen- & Schrotbrot

Ein echter Klassiker, der sich vor allem im Norden Deutschlands großer Beliebtheit erfreut, ist das Roggenschrotbrot. Hier kommt ausschließlich Roggen rein, und zwar in den unterschiedlichsten Vermahlungsgraden. Damit das Brot dennoch aufgehen kann und kein harter Fladen wird, braucht man zwingend Sauerteig, denn Roggen enthält weit weniger Gluten als Weizen- oder Dinkelmehl. Wer mag, knetet zusätzlich noch geröstete Sonnenblumenkerne unter. Das saftige Brot passt zu Süßem und Pikantem und bleibt lange frisch.

ROGGENSCHROTBROT MIT SAUERTEIG

Zutaten für 1 Brot

15 g frische Hefe, 1 TL brauner Zucker, 150 g Roggenmehl (Type 1150) und etwas mehr zum Arbeiten, 350 g Vollkorn-Roggenschrot, 150 g Natursauerteig (siehe S. 20), 1 TL Kümmelpulver, 1 TL Korianderpulver, 1 TL Brotklee, 2 TL Salz

1. Die Hefe mit Zucker und 3 EL lauwarmem Wasser verrühren. In einer Schüssel mit Mehl, Roggenschrot, Sauerteig, Gewürzen, Salz und circa 300 ml Wasser glatt verkneten. Abgedeckt 1 Stunde gehen lassen.
2. Eine Kastenform (25 cm) mit Backpapier auslegen.
3. Den aufgegangenen Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche durchkneten, formen und in die vorbereitete Form füllen. Abgedeckt weitere 45 Minuten gehen lassen.
4. Inzwischen den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. Den Teig im unteren Drittel mit Wasser bestreichen und circa 1 Stunde backen.
6. Das Brot aus dem Ofen nehmen und circa 5 Minuten abkühlen lassen, dann vorsichtig aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: 25 Minuten, Ruhezeit: 1 Stunde 45 Minuten, Backzeit: circa 1 Stunde

Ihr *Land*IDEE-Tipp:

Am besten wartet man zwei Tage, bevor man das Brot anschneidet – dann schmeckt es milder.

1 Hefe verhilft dem Brot zu einer lockeren Struktur. 2 Bei Roggenschrot handelt es sich um die grob vermahlenen Bestandteile des ganzen Roggenkorns. 3 Brotklee ist auch als Schabziger- oder Bockshornklee bekannt und hat ein herbes Aroma

LOCKERE BROTE
AUS HEFETEIG

Luftig-leichte Backkunst

Mit ihrer feinen, lockeren Krume und der reschen Kruste lieben die Brote aus Hefeteig einfach alle – kein Wunder, so vielseitig wie sich die Backwerke präsentieren.

aus „Keine Zeit zum Brotbacken"/EMF Verlag, Katharina Traub

HAFERFLOCKEN-KASTENBROT

Zutaten für 1 Brot

Für das Porridge: **30 g feine Haferflocken, 10 g Honig**

Für den Hauptteig: **1½ g frische Hefe, 600 g Dinkelmehl (Type 630) und etwas mehr zum Arbeiten, 13 g Salz**

1. Für das Porridge die Haferflocken mit 120 ml Wasser und dem Honig in einen Topf geben und kurz aufkochen. Mit einem Deckel abdecken und 1 Stunde quellen und abkühlen lassen.

2. Hefe, Mehl und 380 ml Waser (17–20 Grad warm) mit dem Porridge 10 Minuten langsam verkneten. Anschließend noch circa 3 Minuten schnell kneten. Den Teig luftdicht abgedeckt 8 Stunden gehen lassen. Dabei optional in

den ersten 2 Stunden 2-mal dehnen und falten. Am Ende sollte sich das Teigvolumen verdoppelt haben.

3. Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und vorformen. Etwa 15 Minuten entspannen lassen. Danach lang aufrollen.

4. Eine Kastenform leicht fetten und mit Haferflocken ausstreuen. Den Teigling mit der Teignaht nach unten in die Kastenform legen, mit etwas Wasser besprühen und mit Haferflocken bestreuen. Die Kastenform abdecken und den Teig 1,5–2 Stunden reifen lassen.

5. Den Backofen 45 Minuten vor dem Backen mit einem Rost und einem Blech zum Schwaden auf 235 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

6. Den Teigling nach Belieben mittig über die gesamte Länge einschneiden. Die Kastenform auf den Rost setzen und Wasser auf das heiße Blech gießen. Dann 10 Minuten bei 235 Grad backen. Nach 10 Minuten den Dampf ablassen und weitere 25 Minuten backen. Für mehr Farbe kann das Kastenbrot am Ende noch weitere 5 Minuten ohne Form gebacken werden.

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Ruhezeit: circa 12 Stunden
Backzeit: circa 35 Minuten

WALNUSS-KAROTTEN-BROT

Zutaten für 1 Brot

500 g Dinkelvollkornmehl und etwas mehr zum Arbeiten, 1 Päckchen Trockenbackhefe, 1½ TL Salz, 100 g Möhren, 80 g Walnusskerne, 50 g Sonnenblumenkerne

1. Das Mehl, die Hefe und das Salz mischen. 380 ml lauwarmes Wasser eingießen und gut verrühren. Den Teig an einem warmen Ort abgedeckt circa 3 Stunden gehen lassen.

2. Die Möhren schälen und fein reiben. Die Walnusskerne hacken. Die Möhren, Walnüsse und Sonnenblumenkerne unter den Teig mischen. Den Teig mit etwas Mehl bestreuen. Den Teig mit bemehlten Händen auf einen Bogen Backpapier legen und zu einem ovalen Laib formen. In eine große Auflaufform legen. Mit einem Küchentuch abdecken und weitere 50 Minuten gehen lassen.

3. Auf den Boden des Ofens eine ofenfeste Form mit 100 ml Wasser stellen. Einen Gitterrost direkt darüberschieben, sodass dieser möglichst weit unten im Ofen ist. Den Ofen mit dem Wasserbehältnis auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad) vorheizen.

4. Das Brot auf das Gitter legen und circa 50 Minuten backen. Dann herausnehmen und abkühlen lassen.

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Ruhezeit: circa 4 Stunden
Backzeit: circa 50 Minuten

QUINOABROT

Zutaten für 1 Brot

150 g Quinoa, 2 EL geschroteter Leinsamen, ½ Hefewürfel (21 g), 1 EL Ahornsirup, 80 g Reismehl, 120 g Buchweizenmehl, 100 g Maismehl, 1 TL Salz, 25 g Flohsamenschalen, 120 g ganze Haselnusskerne, 300 ml Buttermilch, 40 ml Haselnussöl, 3 EL Sesam

1. Quinoa in ein feines Sieb geben und kalt abspülen. Zusammen mit dem Leinsamen in einem Topf mit 350 ml Wasser mindestens 12 Stunden oder über Nacht quellen lassen.

2. Hefe und Ahornsirup in 100 ml lauwarmem Wasser auflösen. Alle Mehle, das Salz und die Flohsamenschalen in einer großen Schüssel vermischen. Haselnüsse grob hacken und mit der Mehlmischung vermengen. Hefemischung, Buttermilch und portionsweise weitere 150–200 ml Wasser hinzugeben. Alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Quinoa-Leinsamen-Mischung unterkneten, bis eine zähe Masse entsteht.

3. Eine rechteckige Backform mit Backpapier auskleiden.

4. Den Teig in die vorbereitete Brotbackform geben und zugedeckt für circa 2 Stunden ruhen lassen. Mit Haselnussöl einpinseln und mit Sesamsamen bestreuen.

5. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen.

6. Quinoabrot für circa 1 Stunde auf mittlerer Schiene backen. Vollständig auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Ruhezeit: mindestens 14 Stunden
Backzeit: circa 1 Stunde

SCHWARZBROT MIT HAFERFLOCKEN

Zutaten für 1 Brot

150 g feiner Roggenschrot, 100 g Natursauerteig, 100 g Roggenvollkornmehl und etwas mehr zum Arbeiten, 15 g Hefe, 2 EL dunkler Zuckerrübensirup, 100 g Roggenmehl (Type 815), 200 g Dinkelmehl (Type 630), 120 g Haferflocken, 2 TL Salz

1. Den Schrot mit 200 ml Wasser verrühren. In einer weiteren Schüssel Sauerteig, 100 ml Wasser und 4 EL Roggenmehl verrühren. Beides 6 Stunden abgedeckt ruhen lassen.

2. Anschließend beides in einer Schüssel mit Hefe, Rübensirup, restlichen Roggenmehlen, Dinkelmehl, 80 g Haferflocken, Salz und etwa 150 ml Wasser glatt verkneten. Abgedeckt circa 2 Stunden gehen lassen.

3. Aus dem Teig auf bemehlter Fläche einen länglichen Laib formen, in den übrigen Haferflocken wenden und mit dem Schluss nach unten in eine Kastenform (circa 30 cm) legen. Abgedeckt 1 weitere Stunde gehen lassen.

4. Den Backofen auf 240 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

5. Den Teig längs einschneiden und auf mittlerer Schiene in den Ofen schieben. Eine Tasse Wasser auf den Herdboden gießen. Das Brot etwa 70 Minuten backen, dabei die Temperatur nach 10 Minuten auf 200 Grad senken. Brot kurz abkühlen lassen, aus der Form lösen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Ruhezeit: circa 9 Stunden
Backzeit: circa 1 Stunde 10 Minuten

Ihr *Land*IDEE-Tipp:

Am besten klappt das Kneten des klebrigen Roggenteigs mit einer Küchenmaschine mit Knetfunktion. Wer den Teig von Hand knetet, sollte die Hände immer wieder gut anfeuchten.

NAAN-BROT

Zutaten für 8 Stück

100 ml Milch, 1 Päckchen Trockenbackhefe, 2 TL Zucker, 400 g Weizenmehl (Type 405), 1 gestrichener TL Backpulver, 2 Prisen Salz, 150 g Joghurt, 2 EL Speiseöl, 2 Eigelb (Gr. M)

Zum Ausbacken: etwas Butterschmalz

1. Milch erwärmen. Hefe mit Milch und Zucker verrühren und etwa 15 Minuten an einem warmen Ort stehen lassen.

2. Mehl und Backpulver in einer Rührschüssel mischen. Übrige Zutaten und die Hefe-Mischung hinzufügen. Alles mit den Knethaken zunächst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Minuten zu einem Teig verarbeiten. Den Teig mit Frischhaltefolie zugedeckt circa 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

3. Den Teig in 8 gleich große Portionen teilen. Diese mit den Händen zu Kugeln formen und dann mit Frischhaltefolie zudecken, damit sie während der Zubereitung nicht austrocknen.

4. Die Kugeln nacheinander auf bemehlter Arbeitsfläche zu Fladen (etwa 20 cm ø) ausrollen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und ganz wenig Butterschmalz darin zerlassen. Die Temperatur reduzieren und die Fladen einzeln in die Pfanne geben. Wenn der Fladen Blasen wirft, umdrehen und kurz fertigbacken.

5. Auf einem Kuchenrost abkühlen lassen. Die weiteren Fladen entsprechend zubereiten und backen.

Zubereitungszeit: circa 30 Minuten
Ruhezeit: circa 1 Stunde 15 Minuten
Bratzeit: circa 40 Minuten

Sanella

KÜRBISBROT

Zutaten für 2 Brote

400 g Hokkaidokürbis, 500 g Mehl, 1 Päckchen Trockenhefe, 1 EL Zucker, 1 TL Jodsalz, ½ TL Kurkuma, 50 g Margarine, 50 ml Milch, 1 Ei

1. Backofen auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

2. Den Hokkaidokürbis in 4 Stücke zerteilen, entkernen und waschen. 15–20 Minuten backen, bis er sich mit einer Gabel gut einstechen lässt. Anschließend mit der Schale glatt pürieren und lauwarm abkühlen lassen.

3. 475 g Mehl, Hefe, Zucker, Salz und Kurkuma gut vermischen. Margarine bei kleiner Hitze im Topf schmelzen. Milch zufügen und fingerwarm erwärmen. Zusammen mit dem Ei und dem Kürbispüree zum Mehl geben und alles mit den Knethaken des elektrischen Handrührers in circa 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Abgedeckt mit einem leicht feuchten Tuch an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

4. Das restliche Mehl in den Teig einarbeiten. Den Teig in 2 Portionen teilen und zu Kugeln formen. 2 Stücke Küchengarn à 60 cm abschneiden.

5. Jeweils 1 Teigkugel mittig auf ein Stück Küchengarn legen. Die Enden über die Kugel legen und überkreuzen. Die Kugel umdrehen und den Vorgang wiederholen, bis das Garn die Kugel in 8 gleich große Flächen unterteilt. Das Garn sollte nicht in den Teig einschneiden, sondern nur dicht aufliegen. Anschließend das Garn mittig zusammenknoten.

6. Die Kürbisbrote auf das mit Backpapier belegte Backblech legen. Abgedeckt weitere 15 Minuten gehen lassen.

7. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen.

8. Die Brote circa 25 Minuten backen. Leicht abkühlen lassen und das Garn entfernen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Gehzeit: 1 Stunde 15 Minuten
Gar- und Backzeit: circa 45 Minuten

GRUNDZUBEREITUNG

Toastbrot

Das Rösten von Brot ist bereits seit dem Mittelalter als Zubereitungsmethode beliebt. Damals wurde allerdings nicht das Toastbrot verwendet, wie wir es heute kennen. In Großbritannien wurde Brot z. B. auf Stöcke gespießt und über Feuer geröstet. Davon leitet sich auch der Name „Toast" ab. Als 1909 die elektrischen Toaster auf den Markt kamen, spezialisierten sich immer mehr Bäckereien auf die eckige Scheibenform des heute weltweit beliebten Toastbrots, das sich durch eine ganz besonders weiche und fluffige Konsistenz auszeichnet.

SELBST GEMACHTES TOASTBROT

Zutaten für 1 Brot

2 EL Semmelbrösel, 150 ml Milch, 1 Pck. Trockenhefe, 1 EL Zucker, 10 g Salz, 75 g weiche Butter, 450 g Weizenmehl (Type 550)

1. Eine Pfanne auf niedriger Temperatur heiß werden lassen, darin Semmelbrösel, 2 EL Milch und 2 EL Wasser unter Rühren erhitzen, bis eine breiartige Konsistenz entsteht. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
2. Übrige Milch, 135 ml Wasser, Hefe und Zucker in einer separaten Schüssel verrühren und mit Salz, Butter und dem Breigemisch zum Mehl geben. Etwa 10 Minuten mit der Küchenmaschine zu einem Teig verkneten. Alternativ etwa 15 Minuten mit den Händen auf der bemehlten Arbeitsfläche kneten. Zu einer Kugel formen und dann etwa 1 Stunde an einem warmen Ort ruhen lassen.
3. Teig flach drücken, falten und rollen. In eine Kastenform (circa 25 cm) legen. Abgedeckt 1 weitere Stunde gehen lassen.
4. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen und dabei eine ofenfeste Schüssel mit Wasser auf den Herdboden stellen.
5. Das Brot 10 Minuten backen, kurz die Ofentür aufmachen und wieder verschließen, die Temperatur auf 190 Grad reduzieren und weitere 40 Minuten fertig backen. Abkühlen lassen, aus der Form lösen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Ruhezeit: 2 Stunden
Backzeit: 50 Minuten

1 Semmelbrösel kann man aus trockenem Weißbrot einfach selbst machen. 2 Trockenhefe kann direkt unters Mehl gemischt werden. 3 Trockenes Toastbrot schmeckt ganz köstlich, wenn man es durch Eiermilch zieht und in Butter ausbackt

DINKEL-BUCHWEIZEN-BROT

Zutaten für 1 Brot

1 Würfel frische Hefe (42 g), 2 EL Apfelessig, 400 g Dinkelvollkornmehl, 100 g Buchweizenmehl, 2 gestrichene TL Salz, etwas Fett für die Form

1. Die Hefe mit circa 300 ml lauwarmem Wasser und dem Essig verrühren. 100 g Dinkelmehl untermischen und alles 15 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur ruhen lassen.

2. Alle übrigen Zutaten zu dem Vorteig geben und 5–10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Diesen abgedeckt circa 2 Stunden gehen lassen.

3. Eine Kastenform einfetten. Den Teig hineingeben und weitere 45 Minuten gehen lassen.

4. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

5. Das Brot im Ofen 55–60 Minuten backen. Dann herausnehmen, aus der Form stürzen und komplett abkühlen lassen.

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Ruhezeit: circa 3 Stunden
Backzeit: 55–60 Minuten

Ihr *Land*IDEE-Tipp:

Wenn Sie die Brotscheiben im Toaster kurz rösten, kommt das nussige Aroma des Buchweizens noch besser zu Geltung.

KÜRBISKERNBROT

Zutaten für 1 Brot

250 g Roggenschrot, 250 g Weizenmehl (Type 405) und etwas mehr zum Arbeiten, 1 Päckchen Trockenbackhefe, 1 gestrichener TL Zucker, 1 TL Salz, 2 EL Speiseöl, 150 g Kürbiskerne

1. Schrot in einer Rührschüssel mit 375 ml warmem Wasser vermischen und zugedeckt am besten über Nacht, mindestens aber 6 Stunden quellen lassen.

2. Das Mehl sorgfältig mit der Hefe vermischen und zu dem gequollenen Schrot geben. Übrige Zutaten (außer Kürbiskerne) hinzufügen und alles mit den Knethaken des Mixers kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Minuten zu einem glatten Teig verarbeiten. Von den Kürbiskernen 1 EL beiseitestellen, die übrigen Kerne gegen Ende der Knetzeit kurz unterkneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort mindestens 1 Stunde gehen lassen. Er sollte sich sichtbar vergrößert haben.

3. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

4. Den Teig mit etwas Mehl bestreuen und auf leicht bemehlter Arbeitsfläche kurz durchkneten. Aus dem Teig einen länglichen Laib formen, auf das Backblech legen und dann nochmals 1 Stunde gehen lassen.

5. Die Oberfläche des Teigs mit Wasser bestreichen, mit Kürbiskernen bestreuen und etwa 45 Minuten backen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Ruhezeit: mindestens 8 Stunden
Backzeit: circa 45 Minuten

HIRSEBROT

Zutaten für 1 Brot

Für den Vorteig: 50 g Weizenmehl (Type 550), 1 EL Dinkelvollkornmehl, 1 Päckchen Trockenbackhefe, 1 EL Honig

Für die Hirse: 1 TL Salz, 100 g Hirse und etwas mehr zum Bestreuen

Für den Brotteig: 200 g Weizenmehl (Type 550) und etwas mehr zum Arbeiten, 250 g Dinkelvollkornmehl, 1 gestrichener TL Zucker, 1 TL Salz, 1 TL Brotgewürz (Koriander, Anis, Kümmel und Fenchel), etwas Fett für die Form

1. Am Vortag beide Mehlsorten mit der Hefe sorgfältig in einer Rührschüssel vermischen. Honig und 75 ml Wasser hinzufügen, mit einem Löffel verrühren und zugedeckt über Nacht stehen lassen.

2. Für die Hirse 200 ml Wasser mit dem Salz in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Hirse zufügen und etwa 5 Minuten köcheln, dann abkühlen lassen.

3. Am Backtag für den Brotteig beide Mehlsorten, Zucker, Salz, Gewürz, gekochte Hirse und 200 ml lauwarmes Wasser zum Vorteig geben und alles mit den Knethaken des Mixers in etwa 5 Minuten zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort so lange gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.

4. Eine Kastenform fetten und mit Hirse ausstreuen.

5. Den Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche kurz durchkneten und zu einer etwa 25 cm langen Rolle formen. Dann in die Kastenform legen und zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.

6. Den Backofen auf 240 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
7. Die Teigoberfläche mit etwas Wasser bestreichen und mit Hirse bestreuen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben und etwa 15 Minuten backen. Dann die Backofentemperatur reduzieren und das Hirsebrot in circa 35 Minuten fertig backen. Anschließend aus der Form lösen und auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Ruhezeit: circa 14 Stunden
Backzeit: circa 50 Minuten

aus „Keine Zeit zum Brotbacken"/EMF Verlag, Katharina Traub

STOCKBROT

Zutaten für circa 12 Stück

6 g frische Hefe, 600 g Weizenmehl (Type 550) und etwas mehr zum Arbeiten, 13 g Salz, 6 g Honig, 12 g Olivenöl, 6 g Kräutersalz, nach Belieben getrocknete Kräuter oder Chilipulver

1. 380 ml Wasser (17–20 Grad warm) mit Hefe, Mehl, Salz und Honig vermischen, 2 Minuten verkneten, dann das Öl und das Kräutersalz sowie Kräuter oder Chilipulver hinzufügen. 3 Minuten langsam weiter verkneten. Am Ende den Teig weitere 5 Minuten schnell verkneten. Dann den Teig luftdicht abdecken und 2–3 Stunden reifen lassen. Nach 30 Minuten und nach 1 Stunde dehnen und falten.
2. Inzwischen das Holz in der Feuerschale oder im Feuerkorb auf einem geeigneten Platz im Freien anzünden.
3. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, vorformen und 15 Minuten entspannen lassen. Dann auf circa 50 x 50 cm ausrollen und mit einem Metallspatel in 12 Streifen teilen.
4. Die Teigstreifen nochmals bemehlen und um einen geschnitzten Stock wickeln. So ergeben sich nicht zu dicke Stockbrote, die eine relativ kurze Backzeit haben.
5. Die Brote 10–15 Minuten über die Glut halten und dabei immer wieder drehen. Nicht ins offene Feuer halten. Das Brot darf keinen direkten Kontakt zu den Flammen haben und auch nicht zu dicht über die Glut gehalten werden, da es sonst schnell schwarz wird.
6. Das Stockbrot ist fertig, wenn der Teig außen herum fest ist, sich durch leichtes Drehen einfach vom Stock lösen lässt und innen nicht mehr klebrig ist.

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Ruhezeit: 2–3 Stunden
Backzeit: 10–15 Minuten

GRUNDZUBEREITUNG

Rosmarin-Focaccia

Außen leicht knusprig und innen schön saftig – so sollte eine Focaccia schmecken. Ursprünglich stammt die italienische Brotspezialität wohl aus Ligurien, genauer aus der Hafenstadt Genua. Einige Historiker gehen davon aus, dass die fein gewürzten Hefefladen die Vorläufer der später in Neapel entwickelten Pizza sind. Focaccia wird in Italien gern als Brot-Alternative vor oder zum Essen serviert. Sie eignet sich aber auch gut als Reiseproviant, da sie aufgrund ihres hohen Olivenöl-Anteils immer schön saftig bleibt.

ROSMARIN-FOCACCIA

Zutaten für 1 Backform (circa 24 cm ø)

15 g frische Hefe, 300 g Mehl und etwas mehr zum Arbeiten, ½ TL Salz, 4–5 EL Olivenöl und etwas mehr für die Form, 1 Knoblauchzehe, ½ TL getrockneter Oregano, 2–3 TL Rosmarin, grobes Meersalz

1. Die Hefe zerbröckeln und in 175 ml lauwarmem Wasser auflösen. Das Mehl in einer Schüssel mit dem Salz mischen. Die aufgelöste Hefe mit 2 EL Olivenöl zum Mehl geben und alles mit dem Knethaken der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Falls nötig, noch etwas Mehl oder Wasser ergänzen. Anschließend den Teig abgedeckt an einem warmen Ort circa 45 Minuten gehen lassen.

2. Eine runde Backform mit etwas Olivenöl ausstreichen.

3. Den Hefeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche noch einmal kurz durchkneten. Zu einem 1,5 cm dicken Fladen ausrollen. In die Form legen und mit einem Tuch bedeckt weitere 15 Minuten gehen lassen.

4. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

5. Den Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Mit den Fingerspitzen kleine Mulden in den Teig drücken. Mit Oregano, Rosmarin, den Knoblauchscheiben und etwas Meersalz bestreuen und mit dem übrigen Olivenöl beträufeln.

6. Die Focaccia etwa 20 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und am besten noch warm in Stücke geschnitten servieren.

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Ruhezeit: circa 1 Stunde
Backzeit: circa 20 Minuten

1 Der Teig sollte sein Volumen nach der Ruhezeit verdoppelt haben. 2 Mit den Fingerspitzen kleine Mulden in den Teig drücken. 3 Der Teig kann auch mit Pesto beträufelt oder mit getrockneten Tomaten und etwas Kräutersalz bestreut werden

FLADENBROTE

Zutaten für 4 Stück

Für den Vorteig: ½ g frische Hefe, 260 g Weizenmehl (Type 00, alternativ Type 405)
Für den Hauptteig: 260 g Weizenmehl und etwas mehr zum Arbeiten, 5 g frische Hefe, 12 g Salz, 15 g Olivenöl, 15 g griechischer Joghurt
Für das Topping: 1 Eigelb (Gr. M), 30 g griechischer Joghurt, 1 TL Schwarzkümmelsamen, 1 TL Sesam

1. Für den Vorteig am Vortag 260 ml kaltes Wasser, Hefe und Mehl in einem verschließbaren Gefäß zu einer Paste verrühren. Dann luftdicht verschließen und bei Raumtemperatur 8–16 Stunden reifen lassen.
2. Am nächsten Tag den Vorteig mit dem Mehl, Hefe und 30 ml kaltem Wasser 2–3 Minuten verkneten, bis das Mehl das Wasser gebunden hat. Auf mittlere Geschwindigkeit erhöhen und 6–8 Minuten kneten, dabei weitere 30 ml kaltes Wasser hinzufügen. Dann Salz, Olivenöl und Joghurt einarbeiten. Zuletzt auf höchster Stufe 1–2 Minuten weiterkneten, bis der Teig richtig schön geschmeidig ist.
3. Den Teig anschließend auf der Arbeitsfläche dehnen und falten und zu einer Kugel formen. Eine Schüssel leicht einölen und den Teig darin abgedeckt bei Raumtemperatur 1 Stunde ruhen lassen.
4. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
5. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche in 4 Portionen teilen und diese jeweils rund kneten. Dann mit Abstand auf das vorbereitete Blech legen und abgedeckt 1 weitere Stunde ruhen lassen.
6. Den Backofen auf 225 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
7. Eigelb und Joghurt verrühren. Mit den Fingerkuppen ein Gittermuster in die Oberfläche der Teiglinge drücken, sodass man etwa 15 cm große Teigfladen erhält. Diese mit dem Joghurt-Mix einstreichen und mit einer Mischung aus Schwarzkümmel und Sesam bestreuen. Im Ofen 12–15 Minuten backen. Dann herausnehmen und direkt mit einem Küchentuch abdecken. So werden sie noch weicher.

Zubereitungszeit: 45 Minuten
Ruhezeit: mindestens 10 Stunden
Backzeit: 12–15 Minuten

aus „Baking Passion" / Ars Vivendi Verlag

EDEKA

RÖMISCHES BROT

Zutaten für 4 kleine Brote

350 g Weizenmehl (Type 550) und etwas mehr zum Arbeiten, 150 g Dinkelmehl, 10 g frische Hefe, 15 g Salz

1. Weizen- und Dinkelmehl in eine Schüssel sieben. In die Mitte eine Mulde drücken, die Hefe hineinbröckeln und mit 50 ml lauwarmem Wasser auflösen. Dabei etwas Mehl vom Rand mit untermischen. Den Ansatz mit Mehl bestäuben und zugedeckt etwa 10 Minuten an einem warmen, zugfreien Ort gehen lassen.

2. Ein Backblech mit Mehl bestäuben.

3. 250 ml Wasser und das Salz zum Vorteig geben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Anschließend den Teig in 4 Portionen à circa 200 g teilen und zu kleinen Laiben formen. Die Brote auf das vorbereitete Backblech legen und an einem warmen Ort zugedeckt mindestens 30 Minuten gehen lassen.

4. Den Backofen auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad) vorheizen.

5. Die Oberseite der Brote mehrmals mit einem scharfen Messer einschneiden, sodass ein Muster aus Quadraten entsteht. Dann die Brote in den Backofen schieben und etwa 30 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Ruhezeit: mindestens 40 Minuten
Backzeit: circa 30 Minuten

Ihr *Land*IDEE-Tipp:

Die Brote können beliebig verfeinert werden. Dazu klein gewürfelte eingelegte Tomaten, in dünne Scheiben geschnittene Oliven oder Pinienkerne unter den Teig mischen.

Heutzutage findet man eine große Vielfalt an Mehlen aus verschiedenen Getreide- und Pseudogetreidearten

Mehl – lauter starke Typen

Nie war die Mehlvielfalt so groß wie heute, und für mehr Abwechslung sollte man sie nutzen. Hier ein Überblick.

Mehl wird durch Mahlen von Getreidekörnern gewonnen, also von Weizen, Roggen, Dinkel, Emmer, Einkorn, Hafer, Gerste, Hirse, Mais und Reis. Aber auch aus Pseudogetreiden wie Quinoa und Buchweizen kann man Mehl herstellen, ebenso aus Hülsenfrüchten wie zum Beispiel Erbsen, Kichererbsen und Sojabohnen. Zum Backen von Brot, aber auch von Kuchen, der ein Teiggerüst hat, eignet sich allerdings nur echtes Getreide – und hier auch nur bestimmte „backfähige" Getreidearten, die die richtigen Eigenschaften mitbringen. Und das sind Weizen, Roggen, Dinkel, Emmer und Einkorn.

Mehl, das aus Pseudogetreide wie Buchweizen oder Quinoa hergestellt wird, kann zum Backen von glutenfreien Broten verwendet werden

VON TYPE 405 BIS VOLLKORN

Weizenmehl ist die am weitesten verbreitete Mehlsorte. Zum Favoriten macht sie vor allem ihr hoher Gehalt an Gluten (dem sogenannten Klebereiweiß). Damit baut der Teig beim Gehen ein stabiles Gerüst auf und bleibt schön elastisch. Deshalb ist Weizenmehl die erste Wahl für alle Backanfänger. Es ist aber auch ideal, um mit Mehlen kombiniert zu werden, deren Backeigenschaften nicht ganz so gut sind. Als klassisches Kuchenmehl gilt die Type 405. Ideal zum Backen von Brot sind die Typen 550 und 1050.

Für Weizenvollkornmehl wird das gesamte Korn vermahlen. Es braucht nicht nur mehr Flüssigkeit, um zu einem geschmeidigen Teig verarbeitet zu werden, auch die Ruhezeiten verlängern sich. Weizen- und Dinkelmehl, das noch einen Anteil an Schalenbestandteilen enthält, nennt sich Ruchmehl.

URGETREIDE NEU ENTDECKT

Emmer, Einkorn und Kamut gehören zu den Weizensorten der ersten Stunde. Sie punkten mit einem intensiveren Geschmack und höherem Mineralstoff- und Eiweißgehalt.

Auch Dinkel gehört zur Weizenfamilie und feiert seit Jahren eine Renaissance. Denn das ▶

Je höher die Typenzahl und je dunkler das Mehl desto mehr Schalenbestandteile und Nährstoffe sind darin enthalten

Getreide hat hervorragende Backeigenschaften und ist für Allergiker deutlich besser verträglich. Allerdings bindet Dinkel weniger Wasser, und sein Klebereiweiß ist sehr empfindlich, deshalb sollte Dinkelteig auch nicht so lang geknetet werden. Profis empfehlen mit der Küchenmaschine nach Möglichkeit maximal sechs Minuten auf niedrigster Stufe, um gute Backergebnisse zu erzielen.

KRÄFTIG IM GESCHMACK

Roggen ist neben Weizen das gebräuchlichste Brotmehl. Es punktet mit einem beeindruckenden Mineralstoffgehalt, ist dunkler in der Farbe und deutlich kräftiger im Geschmack. Roggenmehl bindet viel Feuchtigkeit und ist deshalb oft saftiger als Weizenbrot. Wichtig: Wer Brot aus Roggenmehl backen möchte, braucht etwas Saures, um ein schönes Gebäck mit feiner Krume zu erhalten. Denn Roggenmehl enthält ein Enzym, das den darin enthaltenen Kleber abbaut. Durch Zugabe von Säure in Form von Sauerteig, Zitronensaft, Essig, Buttermilch oder Joghurt lässt sich die Aktivität stoppen. Hafer und Gerste enthalten wenig Gluten und werden daher oftmals mit Weizen gemischt zu Brot verbacken. Dies ist auch der Grund, warum man sie eher nicht im Mehlregal findet, sondern meist selbst schroten oder vermahlen muss. Eine gute Alternative sind Gersten- oder Haferflocken.

ALTERNATIVE GETREIDESORTEN

Hirse wurde bereits von den alten Germanen zu Brot gebacken. Allerdings ausschließlich zu harten, flachen Fladen, denn dem kleinen Korn fehlt es gänzlich an Gluten. Wegen des hohen Gehaltes an Mineralstoffen, allen voran Eisen, wird Hirse aber gern als Broteinlage genutzt. Dafür sollte sie vorab eingeweicht oder gekocht werden.

Die beiden Pseudogetreidesorten Buchweizen und Quinoa stehen aufgrund ihres beeindruckenden Gehaltes an Eiweiß und Mineralstoffen ebenfalls hoch im Kurs. Sie eignen sich vorgegart oder eingeweicht als körnige Einlage und verleihen dem Brot ein feines Aroma.

Aus dem ganzen Getreidekorn lassen sich Mehle mit verschiedenen Ausmahlungsgraden herstellen. Je mehr Schalenbestandteile enthalten sind, desto rustikaler schmeckt das Brot

Das neue Heft im Handel - Jetzt mit Extra

Eine Marke der **FUNKE** Mediengruppe

myself

Wir machen Frauen stark

myself auch als APP oder direkt bestellen: myself.de/heftbestellung

KNUSPRIGE WECKEN,
SEMMELN & SCHRIPPEN

Wie frisch vom Bäcker

Was gibt es Schöneres als einen reich gedeckten Frühstückstisch mit ofenwarmen Brötchen? Noch dazu, wenn unsere Lieblingssorten aus dem eigenen Ofen kommen.

BRÖTCHEN MIT KÜRBISKERNEN

Zutaten für 12 Stück

200 g Dinkelvollkornmehl, 400 g Weizenmehl (Type 550) und etwas mehr zum Arbeiten, 1 TL gemahlener Kümmel, 1 TL gemahlener Koriander, 10 g frische Hefe, 100 ml lauwarme Buttermilch, 1 EL Honig, 1 TL Salz, 1 TL Pflanzenöl, 100 g Kürbiskerne

1. Beide Mehle mit Kümmel und Koriander in einer Schüssel vermischen. In der Mitte eine Mulde formen und die Hefe hineinbröckeln. Buttermilch und Honig einrühren und den Vorteig abgedeckt circa 30 Minuten gehen lassen.
2. Dann Salz und circa 300 ml lauwarmes Wasser zugeben und mindestens 10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt circa 2 Stunden gehen lassen, dabei alle 30 Minuten

dehnen und falten. In eine mit Öl ausgepinselte Frischhaltedose (etwa 20 x 30 cm) geben. Abgedeckt 12 Stunden in den Kühlschrank stellen.

3. Etwa 1 Stunde vor dem Backen herausnehmen.

4. Den Ofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

5. Die Kürbiskerne hacken und die Hälfte auf die Arbeitsfläche streuen. Teig daraufstürzen und mit der Teigkarte in 12 etwa gleich große Stücke teilen. In den übrigen Kernen wenden und die Brötchen auf das Blech legen. In die Mitte des Ofens schieben und auf den Herdboden eine kleine Tasse Wasser schütten. Die Brötchen in circa 20 Minuten goldbraun backen. Auf einem Gitter abkühlen lassen.

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Ruhezeit: 14½ Stunden
Backzeit: circa 20 Minuten

DINKELBRÖTCHEN

Zutaten für 8 Stück

1 Päckchen Trockenhefe (oder 20 g frische Hefe), 500 g Dinkelvollkornmehl, 1 TL Salz, 1 EL Bio-Agavendicksaft, 50 g Sesam, Sesam zum Bestreuen

1. Die Hefe in 100 ml lauwarmem Wasser auflösen. Das Mehl mit dem Hefewasser mischen und 15 Minuten ruhen lassen.

2. Das Salz, den Agavendicksaft und 200 ml lauwarmes Wasser hinzufügen. Alle Zutaten zu einem glatten, elastischen Teig verkneten. Der Teig sollte etwa 10 Minuten geknetet werden, bis er sich gut vom Schüsselrand löst. Den Teig abdecken und etwa 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

3. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

4. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und kurz durchkneten. In 8–10 gleich große Portionen teilen und zu Kugeln formen. Die Teigkugeln auf das vorbereitete Blech legen und leicht flach drücken. Abdecken und noch mal 15 Minuten gehen lassen.

5. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

6. Die Brötchen mit Wasser bestreichen, die Oberseite mit einem scharfen Messer kreuzweise einschneiden und mit Sesam bestreuen.

7. Die Brötchen im Ofen 15–20 Minuten backen, bis sie knusprig sind.

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Ruhezeit: 45 Minuten
Backzeit: 15–20 Minuten

ROGGENBRÖTCHEN

Zutaten für 8 Stück

200 g Roggenmehl (Type 1150), 300 g Weizenmehl (Type 405) und etwas mehr zum Arbeiten, 1 Päckchen Trockenbackhefe, 1 Päckchen Roggenvollkorn-Sauerteig, 1 TL Zucker, 1 TL Salz, 3 EL Speiseöl (z. B. Rapsöl)

1. Roggenmehl und Weizenmehl mit Hefe und Sauerteig in einer Rührschüssel sorgfältig vermischen. Zucker, Salz, Öl und 325 ml lauwarmes Wasser hinzufügen. Alles kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Dann den Teig zugedeckt an einem warmen Ort so lange gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.

2. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

3. Den Teig leicht mit Mehl bestreuen, aus der Schüssel nehmen und auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmals gut durchkneten. Den Teig zu einer Rolle formen und in etwa 8 gleich große Stücke schneiden. Jedes Teigstück zu

einem runden Brötchen formen und mit Mehl bestreuen. Auf das Backblech legen und so lange gehen lassen, bis sie sich sichtbar vergrößert haben.
4. Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. Die Brötchen im heißen Ofen circa 15 Minuten backen. Dann mit dem Backpapier vom Blech ziehen und auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Ruhezeit: circa 2 Stunden
Backzeit: circa 15 Minuten

EMMER-QUARK-BRÖTCHEN

Zutaten für 10 Stück

300 g Emmervollkornmehl und etwas mehr zum Arbeiten, 125 ml Milch, 20 g frische Hefe, 2 TL Honig, 200 g Magerquark, 75 ml Rapsöl, 2 EL Weizenkeime, ½ TL Salz

1. Mehl in eine große Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Milch in einem kleinen Topf erwärmen. Hefe in die Mulde bröckeln und mit Honig, lauwarmer Milch und etwas Mehl vom Rand verrühren. Zugedeckt an einem warmen Ort circa 15 Minuten gehen lassen.
2. Dann Quark, Öl, Weizenkeime und Salz zum Vorteig geben. Alle Zutaten mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verarbeiten. Zur Kugel formen und abgedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen.
3. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
4. Anschließend den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche noch mal gut durchkneten. In 10 gleich große Stücke teilen und mit bemehlten Händen zu Brötchen formen. Auf das vorbereitete Backblech setzen und nochmals 15 Minuten gehen lassen.
5. Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
6. Brötchen auf der mittleren Schiene in 20–25 Minuten goldbraun backen. Auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Ruhezeit: 1½ Stunden
Backzeit: 20–25 Minuten

Ihr *Land*IDEE-Tipp:

Die Brötchen halten sich 3–4 Tage und lassen sich auch gut einfrieren. Anstelle des Emmers kann man auch Dinkel verwenden.

HAFER-SPITZWECKEN

Zutaten für 12 Stück

50 g kernige Haferflocken und etwas mehr zum Bestreuen, 1 EL Salz, 420 g Dinkelmehl (Type 630) und etwas mehr zum Arbeiten, 1 TL Trockenhefe

1. Die Haferflocken in einen Topf geben und unter Rühren etwas anrösten. 250 ml Wasser und Salz hinzufügen, unter Rühren einmal aufkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, Porridge quellen und vollständig abkühlen lassen.

2. Den abgekühlten Porridge in eine Rührschüssel umfüllen. Dinkelmehl, Hefe und 200 ml Wasser hinzufügen. Alles mit den Knethaken kurz verkneten. Die Schüssel luftdicht abdecken und den Teig darin 12 Stunden im Kühlschrank gehen lassen.

3. Anschließend den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben. Behutsam mit einem Teigschaber mehrmals falten. Den Teig zudecken und nochmals circa 2 Stunden gehen lassen.

4. Den Backofen auf 250 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen.

5. Den Teig mit Haferflocken bestreuen, dann in 12 Stücke teilen. Diese auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund formen. Jeweils die Enden etwas in die Länge ziehen und rollen, sodass die typische Spitzweck-Form entsteht. Die Teiglinge auf den Blechen verteilen und erneut circa 15 Minuten gehen lassen.

6. Die Teiglinge an der Oberfläche längs einschneiden. Die Bleche nacheinander in den heißen Ofen schieben und die Brötchen darin je Blech in 15–20 Minuten goldbraun backen. Auf ein Gitter ziehen und vollständig auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: 45 Minuten
Ruhezeit: circa 14¼ Stunden
Backzeit: 30–40 Minuten

KÖRNERBRÖTCHEN

Zutaten für 10–16 Stück

1,5 g frische Hefe, 600 g Weizenmehl (Type 550) und etwas mehr zum Arbeiten, 13 g Salz, 30 g Sonnenblumenkerne, 30 g Leinsamen, 30 g Sesam, 30 g schwarzer Sesam, 40 g Frischkäse (Doppelrahmstufe), 1 Ei (Gr. M), 8 g Honig, 20 g Butter

Außerdem: Saatenmischung zum Bestreuen

1. Alle Teigzutaten bis auf die Butter mit 380 ml Wasser (17–20 Grad) 2 Minuten verkneten. Dann die Butter weitere 5 Minuten langsam unterkneten. Zuletzt 5 Minuten auf schneller Stufe fertig auskneten. Der Teig ist etwas weicher, sollte sich am Ende der Knetzeit aber vom Schüsselrand lösen und um den Knethaken eindrehen. Den Teig in eine geölte Schüssel legen, luftdicht verschließen und 8 Stunden gehen lassen. Nach 1 Stunde und nach 2 Stunden dehnen und falten. Das Ende der ersten Gehzeit ist erreicht, wenn sich das Teigvolumen verdoppelt hat.

2. Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben. Vorsichtig in eine rechteckige Form (circa 30 x 20 cm) ziehen. Am besten mit einem Teigspatel, damit der Teig nicht an der Arbeitsfläche klebt. Anschließend die einzelnen Teiglinge abstechen, je nach gewünschter Brötchengröße kann man den Teig in 10–16 Teiglinge teilen. Die Teiglinge auf eine Lage Backpapier setzen. Abgedeckt 45–60 Minuten reifen lassen.

3. Den Backofen 45 Minuten vor dem Backen mit einem flachen und einem tiefen Backblech auf 250 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

4. Die Teiglinge leicht mit Wasser besprühen und die Saatenmischung darauf verteilen. Die Teiglinge samt Backpapier auf das heiße, flache Backblech legen. 1 Tasse heißes Wasser in das tiefe Backblech gießen und die Brötchen 10 Minuten bei 250 Grad backen. Dann die Backofentür öffnen und die Feuchtigkeit entweichen lassen. Die Temperatur auf 235 Grad senken und die Brötchen weitere 7–10 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

aus „Keine Zeit zum Brotbacken“/EMF Verlag, Katharina Traub

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Ruhezeit: circa 9 Stunden
Backzeit: 17–20 Minuten

Ihr LandIDEE-Tipp:

Wenn nicht alle Brötchen auf einmal in den Backofen passen, die restlichen Teiglinge inzwischen kühl stellen, damit sie nicht überreif werden.

GRUNDZUBEREITUNG

Brezen

Das Wort Brezel stammt vom lateinischen „Bracchium“ ab, was übersetzt „Arm“ bedeutet. Der Name bezieht sich auch auf die Brezelform, die wohl von einem Mönch erfunden wurde – inspiriert durch die zum Gebet gekreuzten Arme seiner Mitbrüder. Seit dem 14. Jahrhundert ist sie das Wahrzeichen der Bäcker. Darüber, wie die Laugenbrezel entstanden ist, herrscht Uneinigkeit. Einer bayerischen Legende nach soll ein Bäcker den Teig versehentlich in Lauge statt in Zuckerwasser getaucht und mit dem Ergebnis überzeugt haben.

HAUSGEMACHTE BREZEN

Zutaten für 10 Stück

½ Würfel Hefe, 1 TL brauner Zucker, 550 g Weizenmehl (Type 550) und etwas mehr zum Arbeiten, 30 g weiche Butter, 1½ TL Salz, 50 g Natron, grobes Salz zum Bestreuen

1. Die Hefe zerbröckeln und mit dem Zucker und 3–4 EL lauwarmem Wasser in einer Schüssel glatt rühren. Mehl in die Schüssel der Küchenmaschine geben und das Hefewasser eingießen. Butter, Salz und etwa 250 ml lauwarmes Wasser dazugeben. Mit den Knethaken zu einem festen, geschmeidigen Teig verkneten. Nach Bedarf etwas mehr Mehl oder Wasser zugeben. Abgedeckt circa 1 Stunde gehen lassen.

2. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen.

3. Den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche noch mal gut durchkneten, zu einem Strang formen und in etwa 10 gleich große Stücke teilen. Diese jeweils zu etwa 30 cm langen Strängen ausrollen, dabei in der Mitte etwas dicker lassen. Dann zu Brezen eindrehen und die Enden andrücken. Auf die vorbereiteten Backbleche legen, abdecken und weitere 15 Minuten ruhen lassen.

4. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

5. Das Natron in 2 l Wasser einrühren und aufkochen lassen. Dann bis knapp unter den Siedepunkt abkühlen lassen. Die Brezen nach und nach mit einer Schaumkelle eintauchen. Aus der Natronlauge heben, abtropfen lassen und auf den Backblechen auslegen. Mit dem groben Salz bestreuen.

6. Eine ofenfeste Schale mit Wasser befüllen und auf den Boden des Backofens stellen. Die Brezen nacheinander 20–25 Minuten braun und knusprig backen. Dann abkühlen lassen.

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Ruhezeit: 1 Stunde 15 Minuten
Backzeit: 20–25 Minuten pro Blech

1 Die Teigstränge in der Mitte dicker lassen. Sie bilden später den Bauch. 2 Für die typische Form die Enden umeinanderzwirbeln. 3 Natron findet man im Backregal. Damit bereitet man die Lauge zu

RÖGGELCHEN

Zutaten für 9 Stück

Für den Sauerteig: **100 g Roggenvollkornmehl, 2 EL Anstellgut, 1 Msp. Salz**

Für den Hauptteig: **500 g Weizenmehl (Type 550) und etwas mehr zum Arbeiten, 1 TL Backmalz, 1 EL Zucker, 20 g weiche Butter, 1 TL Salz, 10 g frische Hefe, 2 EL Stärke**

1. Roggenmehl mit Anstellgut, Salz und 100 ml Wasser verrühren. Abgedeckt über Nacht ruhen lassen.

2. Den für den Hauptteig vorbereiteten Sauerteig mit Weizenmehl, Malz, Zucker, Butter, Salz, Hefe und 250–300 ml Wasser mindestens 10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt circa 2 Stunden gehen lassen.

3. Den Teig in 18 Stücke teilen, rund wirken und leicht länglich formen. Mit Stärke bestäuben. Je 2 Stück aneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit einem Tuch und Frischhaltefolie abgedeckt circa 2 Stunden gehen lassen.

4. Den Backofen auf 240 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

5. Brötchen mit Wasser besprühen und in den Ofen schieben. Auf den Herdboden eine Tasse Wasser gießen und die Brötchen 15–20 Minuten goldbraun backen. Dabei nach 10 Minuten die Tür kurz öffnen und Dampf entweichen lassen.

6. Röggelchen herausnehmen, erneut mit Wasser besprühen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Ruhezeit: 14 Stunden
Backzeit: 15–20 Minuten

Ihr *Land*IDEE-Tipp:

Für den schönen Glanz 100 ml Wasser und 1 TL (3 g) Weizenstärke glatt mixen, aufkochen und rühren, bis der Mix sirupartig ist. Abgekühlt auf die heißen Brötchen streichen.

LAUGENECKEN AUS PLUNDERTEIG

Zutaten für 6 Stück

Für die Lauge: 15 g Natron

Für den Teig: 150 g Milch, 1 Ei (Gr. S), 400 g Weizenmehl (Type 550) und etwas mehr zum Arbeiten, 25 g Butter, 30 g Zucker, 12 g frische Hefe, 7 g Salz

Für die Butterplatte: 200 g Butter, etwas Mehl

Außerdem: 3 TL Sesam, 1–2 TL Fleur de Sel

1. In einem Topf 500 ml Wasser aufkochen. Von der Hitze nehmen und Natron untermischen (Vorsicht: schäumt auf!). Dann abkühlen lassen.

2. Alle Teigzutaten mit 50 ml Wasser glatt verkneten und 1 Stunde bei Raumtemperatur ruhen lassen.

3. Dann den Teig 2–6 Stunden im Kühlschrank lagern.

4. Die Butter in Backpapier einschlagen und zu einer 4–6 mm dicken Platte rollen. Für mindestens 2 Stunden kühlen.

5. Den Teig auf die doppelte Größe der Butterplatte ausrollen und die Butter in den Teig einschlagen. Dann den Teig in Dritteln zur Mitte falten, ausrollen und direkt noch mal in Dritteln zur Mitte falten. Für 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen, ausrollen und ein drittes Mal falten.

6. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

7. Den Teig wieder ausrollen und mit Wasser in 3 Lagen übereinanderkleben. Dreiecke abstechen und auf dem vorbereiteten Backblech abgedeckt 3 Stunden gehen lassen.

8. Den Backofen auf 210 Grad Umluft vorheizen.

9. Die Teiglinge mit einem Schaumlöffel jeweils 3–4 Sekunden in die Lauge tauchen, abtropfen lassen und auf das Blech legen. Die Hälfte der Brötchen mit Sesam, die andere Hälfte mit Fleur de Sel bestreuen. Im heißen Ofen in 15–20 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

Zubereitungszeit: 15 Minuten, Ruhezeit: mindestens 6 Stunden 20 Minuten, Backzeit: 15–20 Minuten

SALZIGE ALMSEMMELN

Zutaten für 6–8 Stück

500 g Buttermilch, 1 TL Zucker, 750 g Weizenmehl (Type 550) und etwas mehr zum Arbeiten, 10 g Trockenhefe, 1 EL Rapsöl, 1 TL gemahlener Kümmel, 50 g Haferflocken, 1 TL Kräutersalz

Zum Bestreuen: 50 g kernige Haferflocken, Kräutersalz

1. Die Buttermilch erwärmen und den Zucker unterrühren. Danach ein Drittel des Mehls und die Hefe zugeben und alles zu einem Vorteig verarbeiten. Darauf die restlichen Zutaten geben. Die Schüssel mit einem Geschirrtuch bedecken und für 15 Minuten zum Gehen an einen warmen Ort stellen.

2. Anschließend den Teig in 5 Minuten zu einem geschmeidigen Brotteig kneten. Daraus eine Kugel formen, erneut 1 Stunde gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat.

3. Den Teig nochmals kurz durchkneten und zu 6–8 Semmeln formen. Diese weitere 15 Minuten auf dem Backblech ruhen lassen.

Molkerei Berchtesgardener Land

4. Den Ofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. Die Semmeln vor dem Backen mit Wasser besprenkeln und mit Haferflocken und Salz betreuen. Dann circa 20 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen backen. Im Anschluss herausnehmen und abkühlen lassen. Die passende Begleitung für die Almsemmeln ist ein Obatzda.

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Ruhezeit: 1½ Stunden
Backzeit: circa 20 Minuten

aus „Baking Passion" Ars Vivendi Verlag

SALZSTANGERL

Zutaten für 12 Stück

600 g Weizenmehl (Type 00) und etwas mehr zum Arbeiten, 15 g Salz, 10 g Zucker, 15 g frische Hefe, 15 g weiche Butter, 15 g Olivenöl
Zum Bestreuen: Salzflocken, 1–2 TL Kümmel

1. Mehl, Salz und Zucker in eine Schüssel geben. Die Hefe in 375 ml kaltem Wasser auflösen und zum Mehl-Mix geben. Mit den Knethaken bei langsamer Geschwindigkeit 2–3 Minuten unterkneten. Dann auf mittlerer Stufe die Butter und das Olivenöl 10–12 Minuten unterkneten. Zuletzt auf höchster Stufe 1–2 Minuten kneten, bis der Teig geschmeidig ist. Den Teig in eine geölte Schüssel geben und abgedeckt bei Raumtemperatur 1 Stunde reifen lassen.
2. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
3. Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche stürzen. 12 gleich große Stücke abstechen, dann rund wirken, wenden und zu schönen Kugeln schleifen. Die Kugeln nacheinander mit dem Nudelholz zu 15–16 cm langen, ovalen Fladen ausrollen. Das obere Ende mit dem Nudelholz beschweren und gleichmäßig aufrollen. Die aufgerollten Stangen auf das vorbereitete Backblech legen, mit einem feuchten Küchentuch abdecken und bei Raumtemperatur 30 Minuten ruhen lassen.
4. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. Die Teigstangen mit etwas Wasser bepinseln, mit Salzflocken und Kümmel bestreuen und circa 20 Minuten im Ofen backen. Dann herausnehmen und auf einem Küchengitter abkühlen lassen.

Zubereitungszeit: 35 Minuten
Ruhezeit: 1½ Stunden
Backzeit: circa 20 Minuten

GRUNDZUBEREITUNG

Brötchen-sonne

Der Teig für diese Brötchen ist etwas Besonderes, wunderbar fluffig und durch die verschiedenen Nüsse, Kerne und Samen im Brotinneren herrlich aromatisch im Geschmack. Natürlich lässt sich die Brötchensonne je nach Vorliebe ebenso gut aus einem anderen, eher klassischen Brötchenteig zusammensetzen. Die kleinen Leckerbissen sind durch das Backen in Sonnenform aber definitiv der absolute Hingucker auf dem Esstisch. Die einzelnen Brötchen werden außerdem liebevoll verziert – so kann jeder seine liebste Variante wählen.

BRÖTCHENSONNE

Zutaten für 1 Sonne mit 20 Brötchen

75 g Haselnusskerne, 2 EL Sonnenblumenkerne, 50 g Leinsamen,15 g gemahlene Flohsamenschalen, 75 g Leinmehl, 25 g Chia-Samen, 1 Päckchen Backpulver, 1 Prise Salz, 3 Eier (Gr. M), 250 g Schmand
Zum Bestreuen: Sesamsamen, Chia-Samen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne

1. Nüsse grob hacken. Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Flohsamenschalen, Leinmehl, Chia-Samen, Backpulver und Salz mischen. Eier mit Schmand verrühren. Mehlmischung zufügen und unterkneten. Haselnüsse zum Schluss zufügen. Den Teig zugedeckt circa 15 Minuten quellen lassen.
2. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 180 Grad) vorheizen.
3. Aus dem Teig 20 gleich große Kugeln formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech zu einer Partysonne dicht an dicht zusammenlegen. Teigkugeln abwechselnd mit Sesam- und Chia-Samen, Kürbis- und Sonnenblumenkernen bestreuen.
4. Die Partysonne im heißen Ofen circa 25 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.
Zubereitungszeit: 20 Minuten
Quellzeit: circa 15 Minuten
Backzeit: circa 25 Minuten

1

2

3

1 Aus dem Teig auf einer mit Mehl bestäubten Fläche 20 gleich große Kugeln formen. 2 Verschiedene Saaten und Kerne sorgen für Abwechslung. 3 Einfach köstlich: die Brötchen vor dem Backen mit geriebenem Parmesan bestreuen

APRIKOSEN-KÜRBISKERN-BRÖTCHEN

Zutaten für 8 Brötchen

25 g Kürbiskerne, 250 g Roggenmehl, 250 g Weizenmehl (Type 550) und etwas mehr zum Arbeiten, 1 TL Salz, 1 Päckchen Trockenhefe, 1 EL dunkler Zuckerrübensirup, 1 EL Sonnenblumenöl und etwas mehr zum Fetten, 50 g grob gehackte, getrocknete Aprikosen, 1 Ei

1. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett für 2–3 Minuten rösten.

2. Die Mehle, das Salz und die Hefe in einer großen Schüssel mischen. 300 ml warmes Wasser, Sirup und Öl unter Rühren dazugießen. Weiterrühren, bis ein grober Teig entstanden ist. Den Teig auf einer dünn bemehlten Arbeitsfläche etwa 10 Minuten kneten, bis er glänzend und elastisch ist.

3. Den Teig dünn ausziehen. Aprikosen und Kürbiskerne daraufstreuen und 1–2 Minuten sorgfältig unterkneten. Den Teig in eine geölte Schüssel geben, gut abdecken und an einem warmen Ort circa 2 Stunden gehen lassen.

4. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

5. Den Teig auf der dünn bemehlten Arbeitsfläche schlagen und kurz kneten. In 8 gleich große Portionen teilen und diese zu runden Brötchen formen. Sichtbare Fruchtstücke oder Kürbiskerne in den Teig drücken, damit sie beim Backen nicht verbrennen.

6. Die Brötchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen, mit Frischhaltefolie und einem Geschirrtuch bedecken und an einem warmen Ort circa 2 Stunden gut aufgehen lassen.

7. Den Backofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

8. Die Brötchen mit etwas verquirltem Ei bestreichen und in der Mitte des heißen Ofens in etwa 30 Minuten goldbraun backen. Sie sind durchgebacken, wenn sie beim Draufklopfen hohl klingen. Herausnehmen, auf einem Gitter abkühlen lassen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Ruhezeit: circa 4 Stunden
Backzeit: circa 30 Minuten

KÜRBIS-BAGEL

Zutaten für 9 Stück

Für den Teig: **450 g Hokkaido-Kürbis, 100 g Bio-Reinzucht-Sauerteig, 500 g Weizenmehl (Type 550 oder 405) und etwas mehr zum Arbeiten, 50 g Butter, 1 Ei (Gr. L), 3 TL Zucker, 1 TL Salz, ½ Würfel frische Hefe (21 g)**

Für das Topping: **je 1 Handvoll Sonnenblumenkerne, Leinsamen und Kürbiskerne**

1. Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

2. Den Kürbis waschen, halbieren und entkernen. Das Kürbisfleisch in kleine Würfel schneiden und im Backofen circa 15 Minuten weich backen. Danach abkühlen lassen.

3. Drei Viertel des Kürbis pürieren und mit den restlichen Kürbiswürfeln in einer Schüssel mischen. Den Sauerteig zerbröseln, mit 200 ml lauwarmem Wasser sowie den übrigen Zutaten und dem Kürbis zu einem glatten Teig verarbeiten. Dabei zunächst 1 Minute langsam und dann circa 4 Minuten schnell kneten, bis sich der Teig vom Schüsselboden löst. Bei Bedarf noch etwas Mehl hinzufügen. Den Teig abgedeckt 20 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen.

4. Nach der Ruhezeit den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Strang formen und in 9 gleich große Stücke schneiden. Die Teigstücke zu Kugeln formen und weitere 5 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen.

5. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

6. Danach mit dem Daumen ein Loch in die Mitte der Teiglinge drücken und dieses mit bemehlten Fingern vorsichtig zu einer typischen Bagelform auseinanderziehen. Teiglinge mit etwas Abstand zueinander auf das vorbereite Backblech legen und dann abgedeckt 1 Stunde bei Raumtemperatur reifen lassen.

7. Inzwischen den Backofen auf 210 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen und eine leere, hitzebeständige Schale auf den Backofenboden stellen.

8. Etwa 3 l Salzwasser in einem Topf erhitzen, aber nicht kochen. Nach der Reifezeit die Bagels mit einer Schaumkelle vorsichtig für circa 30 Sekunden in das heiße Salzwasser tauchen. Dann vorsichtig herausheben, mit etwas Abstand zueinander auf das Backblech legen und mit den Saaten und Körnern bestreuen.

9. Die Bagels auf die mittlere Schiene des Backofens schieben und die leere Schale auf dem Boden mit etwa 150 ml heißem Wasser füllen. Die Bagels in circa 25 Minuten goldbraun backen.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Ruhezeit: 1 Stunde 25 Minuten

Backzeit: circa 40 Minuten

Ernst BÖCKER GmbH & Co. KG

GEBÄCK ZWISCHEN
KUCHEN UND BROT

Süßes für Brotliebhaber

Diese Leckereien sind eine Art Mischform aus Kuchen und Brot: Sie sind von einer dezenten Süße und angenehm festen Konsistenz – köstlich zur Tasse Tee oder Kaffee.

KAROTTENBROT MIT NÜSSEN

Zutaten für 1 Brot

100 g Butter und etwas mehr für die Form, 250 g Karotten, 2 Eier (Gr. M), 125 g Rohrzucker, ½ TL Salz, 1 TL Zimt, 60 g Dinkelmehl (Type 630) und etwas mehr für die Form, 125 g Dinkelvollkornmehl, 1 TL Backpulver, 100 g Nussmischung (z. B. Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse), 2 EL gemahlene Haselnüsse

1. Die Butter schmelzen lassen. Die Möhren schälen und raspeln.
2. Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen. Die Kastenform ausbuttern und mit Mehl ausstreuen.
3. Eier mit 100 g Zucker, Salz und Zimt schaumig quirlen. Die flüssige, leicht abge-

kühlte Butter unterrühren. Mehle mit Backpulver mischen. Die Nüsse grob hacken. Alles mit den Möhren zur Eier-Butter geben und untermengen.
4. Den Teig in die Form füllen. Übrigen Zucker mit den gemahlenen Haselnüssen vermischen, darüberstreuen und im heißen Ofen circa 50 Minuten backen (am besten Stäbchenprobe machen).
5. Das Brot etwa 15 Minuten in der Form abkühlen lassen, herauslösen und auf einem Kuchengitter erkalten lassen.
Zubereitungszeit: 35 Minuten
Backzeit: circa 50 Minuten

ZIMTKRANZ

Zutaten für 1 Kranz

400 g Weizenmehl (Type 405) und etwas mehr zum Arbeiten, 100 g Weizenvollkornmehl, ½ Würfel Hefe (21 g), 200 ml lauwarme Milch, 60 g Zucker, 1 Ei (Gr. M), 180 g flüssige Butter, 1 Prise Salz, 70 g gemahlene Haselnüsse, 70 g brauner Zucker, 2 TL Zimt
Zum Bestreichen: 1 Eigelb, 1 EL Sahne

1. Beide Mehle in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Mulde eindrücken. Hefe hineinbröckeln, Milch zugießen, mit 20 g Zucker und ein wenig Mehl verrühren. Vorteig abgedeckt circa 15 Minuten gehen lassen.
2. Dann das Ei mit 80 g Butter, dem restlichen Zucker (40 g) und Salz zum Vorteig geben. Alles zu einem glatten Teig verkneten, der sich vom Schüsselrand löst. Bei Bedarf noch etwas Mehl oder Milch ergänzen. Abgedeckt circa 1 Stunde gehen lassen, bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat.
3. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
4. Haselnüsse mit dem braunen Zucker, Zimt und der übrigen Butter (100 g) vermischen. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (30 x 40 cm) ausrollen. Die Zimt-Nuss-Mischung aufstreichen, dabei ringsum einen circa 2 cm breiten Rand frei lassen. Von der langen Seite her eng einrollen.
5. Die Rolle längs halbieren, dabei aber nicht ganz durchtrennen. Beide Teile sollen am Ende noch circa 4 cm zusammenhängen. Die Stränge kordelartig ineinander verdrehen und zu einem Kranz formen. Die Enden andrücken und den Kranz auf das vorbereitete Blech legen. Etwa 15 Minuten gehen lassen.
6. Inzwischen den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
7. Eigelb mit der Sahne verquirlen und die Oberfläche des Kranzes damit bepinseln. Den Zimtkranz circa 35 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.
Zubereitungszeit: 40 Minuten, Ruhezeit: circa 1½ Stunden, Backzeit: circa 35 Minuten

ZUCCHINI-SCHOKO-BROT

Zutaten für 1 Brot

Für den Teig: **300 g Zucchini, 1 TL Salz, 100 g Zartbitter-Schokolade, 2 Eier (Gr. M), 100 g Zucker, 3 EL Honig, 1 TL Vanilleextrakt, 50 ml flüssige Butter, 1 EL Kakaopulver, 4 EL Milch, 160 g Weizenvollkornmehl, 100 g Dinkelvollkornmehl, 1 TL Backpulver, 4 EL weißes Mandelmus**

Für die Ahornbutter: **60 g weißes Mandelmus, 2 TL weiche Butter, 75 ml Ahornsirup**

1. Zucchini waschen, putzen und reiben. In eine Schüssel geben, mit dem Salz vermengen und 5–10 Minuten ziehen lassen.

2. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Eine Kastenform (Länge 30 cm) mit Backpapier auslegen.

3. Schokolade hacken. Eier in eine Rührschüssel geben und mit dem Zucker schaumig schlagen. Honig, Vanille, Butter, Kakao und Milch unterrühren.

4. Zucchini auf ein sauberes Küchentuch geben, mithilfe des Tuches gut ausdrücken und mit der Schokolade unter den Eier-Mix mischen. Beide Mehle mit dem Backpulver mischen, dazu sieben und alles rasch zu einem homogenen Teig vermengen. Zwei Drittel davon in die vorbereitete Form geben, glatt streichen und das Mandelmus teelöffelweise darauf verteilen.

5. Den restlichen Teig einfüllen, alles mit einer Gabel marmorieren und das Brot circa 50 Minuten backen (Stäbchenprobe). Zucchini-Schoko-Brot in der Form auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

6. Für die Ahornbutter das Mandelmus mit Butter und Ahornsirup glatt rühren und zum Brot servieren.

Zubereitungszeit:
30 Minuten
Ruhezeit: 5–10 Minuten
Backzeit: circa 50 Minuten

APFELBROT

Zutaten für 1 Brot

1 kg Äpfel, 250 g Zucker, 150 g getrocknete Aprikosen, ½ TL gemahlene Nelken, 1 TL Zimt, 1 EL Kakaopulver, 2 cl brauner Rum, 250 g ganze Haselnüsse, 100 g Sultaninen, 500 g Weizenmehl (Type 405), 1½ Päckchen Backpulver, etwas Butter zum Einfetten, Semmelbrösel zum Ausstreuen, etwas Puderzucker zum Bestäuben

1. Die Äpfel gründlich waschen, das Kerngehäuse ausstechen, die Schale entfernen und die Äpfel dann grob auf der Rohkost-Reibe in eine Schüssel raspeln. Die Apfelraspel mit dem Zucker in der Schüssel mischen und zugedeckt über Nacht stehen lassen, damit sie Saft ziehen.

2. Die getrockneten Aprikosen klein würfeln und zusammen mit den Nelken, dem Zimt, dem Kakao und dem Rum unter die Apfelmischung heben. Die Haselnusskerne und Sultaninen ebenfalls hinzugeben. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und über die Apfelmischung sieben. Alles noch mal gut miteinander vermengen.

3. Den Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 150 Grad) vorheizen. Die Kastenform mit einem Pinsel mit weicher Butter ausstreichen und mit den Semmelbröseln ausstreuen.

4. Den Teig in der Form verteilen, die Oberfläche glatt streichen. Dann im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene circa 70 Minuten backen.

5. Das Brot aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen, aus der Form nehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben und nach Belieben mit Ahornbutter (siehe Rezept links) und Cashew-Krokant servieren.

Zubereitungszeit: 35 Minuten
Ruhezeit: über Nacht
Backzeit: circa 70 Minuten

Ihr *Land*IDEE-Tipp:

Das Brot gelingt ebenso fein mit festen Birnen. Zu diesen passen statt der Haselnüsse auch Walnusskerne sehr gut.

Diamant

HEFEKNOTEN

Zutaten für 8 Stück

Für den Teig: **500 g Mehl (Type 550) und etwas mehr zum Arbeiten, 30 g frische Hefe, 80 g Zucker, 150 ml lauwarme Milch, 1 Bio-Zitrone, 125 g Butter, 1 Ei (Gr. M), 1 Päckchen Vanillezucker, ½ TL Salz**

Zum Verzieren: **1 Eigelb (Gr. M), 1–2 EL Milch, 100 g Hagelzucker**

1. Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Vertiefung drücken und die Hefe hineinbröckeln. Mit etwas Zucker und etwas lauwarmer Milch zu einem Vorteig verrühren und zugedeckt etwa 15 Minuten gehen lassen.

2. Bio-Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Die Butter zerlassen.

3. Den Vorteig von der Mitte aus zuerst mit der restlichen Milch, dann mit zerlassener Butter und dem Ei gründlich verrühren. Dann restlichen Zucker, Vanillezucker, Salz und Zitronenschale unterkneten. Den Teig so lange kneten, bis er sich vom Schüsselboden löst und glatt und glänzend aussieht. Zugedeckt 30 Minuten gehen lassen.

4. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

5. Teig noch mal gut durchkneten, in 8 Teile teilen, zu fingerdicken Rollen formen und zu 8 Knoten legen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech nochmals 30 Minuten gehen lassen.

6. Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

7. Eigelb mit Milch verquirlen, die Knoten damit einpinseln und mit Hagelzucker bestreuen. Im heißen Backofen 20–25 Minuten backen.

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Ruhezeit: 1 Stunde 15 Minuten
Backzeit: 20–25 Minuten

KAFFEEZOPF

Zutaten für 1 Zopf

80 g Kaffeebohnen, 250 ml Milch, 500 g Weizenmehl (Type 405) und etwas mehr zum Arbeiten, 15 g Hefe, 60 g Zucker, 1 Ei (Gr. M), 80 g weiche Butter, 1 EL Sahne

1. Die Hälfte der Kaffeebohnen hacken, den Rest mit der Milch erhitzen. Anschließend mindestens 15 Minuten ziehen und lauwarm abkühlen lassen.

2. Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe hineinbröckeln. Die lauwarme Kaffee-Milch durch ein Sieb zugießen und mit 1 EL Zucker und ein wenig Mehl verrühren. Den Vorteig abgedeckt circa 30 Minuten gehen lassen.

3. Anschließend das Ei mit Butter, restlichem Zucker und gehackten Kaffeebohnen zum Vorteig geben und alles in der Schüssel zu einem glatten Teig verkneten, der sich vom Schüsselrand löst. Eventuell noch etwas Mehl oder Milch ergänzen. Abgedeckt etwa 1 Stunde gehen lassen, bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat.

4. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

5. Den Teig nochmals durchkneten, dritteln und zu Strängen formen. Diese zu einem Zopf flechten. Die Enden nach unten einschlagen und gut andrücken. Auf das vorbereitete Backblech legen und nochmals abgedeckt etwa 15 Minuten gehen lassen.

6. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

7. Den Teig mit Sahne bepinseln und circa 40 Minuten goldbraun backen. Auf einem Gitter abkühlen lassen.

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Ruhezeit: circa 2 Stunden
Backzeit: circa 40 Minuten

Ihr *Land*IDEE-Tipp:

Der Zopf enthält durch die Kaffeebohnen auch etwas Koffein. Wenn darauf empfindliche Personen oder Kinder mitessen, lieber etwas entkoffeinierten Kaffee verwenden.

GRUNDZUBEREITUNG

Franzbrot

Der große Bruder der beliebten hanseatischen Franzbrötchen begeistert mit reichlich Zimt, Zucker und einem köstlichen, buttrigen Plunderteig. Für die Zubereitung braucht man zwar etwas Zeit, aber die Mühe lohnt sich. Und wer gern mit einem frischen Franzbrot in den Tag starten möchte, bereitet den Teig einfach bis einschließlich des 4. Schrittes zu und stellt ihn samt der Form abgedeckt in den Kühlschrank. Am nächsten Morgen einfach 1 Stunde bei Raumtemperatur gehen lassen und dann wie im Rezept beschrieben fertig backen. Mhh!

FRANZBROT

Zutaten für 1 Brot

1 Würfel Hefe (42 g), 250 ml lauwarme Milch, 2 Eier (Gr. M), 500 g Mehl, 1 TL Salz, 150 g Zucker, 300 g Butter, 2 EL Zimt

1. Die Hefe zerbröckeln und in der lauwarmen Milch auflösen. Mit den Eiern verquirlen und mit Mehl, Salz und 20 g Zucker zu einem glatten Teig verkneten. Dann zugedeckt circa 45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

2. Zwischen Frischhaltefolie 250 g gut gekühlte Butter zu einem Quadrat (circa 20 x 20 cm) formen. In der Folie circa 20 Minuten kalt stellen.

3. Hefeteig kurz durchkneten und auf wenig Mehl zu einem Quadrat (30 x 30 cm) ausrollen. Butterquadrat diagonal versetzt darauflegen. Teigecken nun wie bei einem Brief zur Mitte darüberklappen, Nähte sorgfältig zusammendrücken. Teigstück rechteckig ausrollen, zweimal zur Mitte falten. Nun das Teigstück wieder zu einem Rechteck (22 x 45 cm) ausrollen und erneut zweimal zur Mitte falten. Den Teig 10 Minuten kalt stellen.

4. Teigstück nochmals zum Rechteck ausrollen (22 x 45 cm), zweimal überklappen, weiter 15 Minuten gehen lassen. Teig halbieren und jeweils zu einem Rechteck (18 x 50 cm) ausrollen. 50 g Butter schmelzen, die Teigstücke üppig damit einpinseln. 130 g Zucker und Zimt mischen und auf den Teig streuen. Teig längs aufrollen, die Rollen längs tief einschneiden und weit auseinanderklappen. Die Teigstücke jeweils ziehharmonikaartig zusammenfalten, dann nacheinander aufrecht in eine gefettete Kastenform (30 cm Länge) setzen. Nochmals circa 30 Minuten gehen lassen.

5. Den Backofen auf 180 Grad (160 Grad Umluft) vorheizen.

6. Das Franzbrot im heißen Backofen circa 40 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen und aus der Form stürzen.

Zubereitungszeit: 45 Minuten, Kühlzeit: 30 Minuten
Ruhezeit: circa 90 Minuten, Backzeit: circa 40 Minuten

1

2

3

1 Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche ausrollen. 2 Brauner Zucker verleiht dem Brot eine feine Karamellnote. 3 Für klassische Franzbrötchen Teigrollenstücke mit einem Kochlöffel mittig eindrücken

PISTAZIENBROT

Zutaten für 1 Brot

1 Tasse gemahlene Pistazien, ½ Tasse Butter und etwas mehr für die Form, ⅔ Tasse Zucker, 2 Eier (Gr. L), ½ TL Vanilleextrakt, ½ TL Salz, 1 EL Backpulver, 1¾ Tassen Weizenmehl (Type 405), 1 Handvoll geschälte Pistazien

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Kastenform mit Butter einfetten.
2. Die Pistazien in einen Mixer geben und mahlen.
3. Butter, Zucker und Pistazien in eine Küchenmaschine geben. Mit dem Standmixer 2–3 Minuten lang schaumig schlagen. Eier und Vanille hinzugeben und auf niedriger Stufe mischen, bis sie eingearbeitet sind.
4. Die trockenen Zutaten abmessen, in einer Schüssel vermischen und unter den Eier-Mix rühren.
5. Den Teig in die vorbereitete Kastenform füllen und

mit den Pistazien bestreuen. Das Brot in 40–50 Minuten goldgelb backen.
Zubereitungszeit: 15 Minuten
Backzeit: 40–50 Minuten

LUFTIGES BRIOCHE

Zutaten für 1 Stück

150 g geschmolzene Butter und etwas mehr für die Form, 3 Eier (Gr. M), 2 EL Zucker, 1 TL Salz, 25 g frische Hefe, 125 ml lauwarme Milch, 500 g Weizenmehl (Type 405) und etwas mehr zum Arbeiten, 1 Eigelb, 2 EL Milch zum Bestreichen

1. Die flüssige Butter mit Eiern, Zucker und Salz in einer Schüssel verquirlen.
2. Die Hefe in lauwarmer Milch auflösen. Zusammen mit dem Mehl zur Butter-Mischung in die Schüssel geben und zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Dann den Teig zugedeckt an einem warmen Ort in etwa 45 Minuten zu doppelter Größe aufgehen lassen.
3. Eine gusseiserne Terrinenform mit Butter einfetten und mit Mehl bestäuben.
4. Den aufgegangenen Brioche-Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, nochmals durchkneten und in 8 gleich große Stücke aufteilen. Diese zu Kugeln formen und dicht nebeneinander in die Form setzen. Den Teig zugedeckt nochmals 30 Minuten gehen lassen.
5. Den Ofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen.
6. Eigelb mit Milch verquirlen, die Teigoberfläche damit einpinseln. Brioche in den heißen Ofen geben und darin in 40–45 Minuten goldbraun backen.
Zubereitungszeit: 25 Minuten
Ruhezeit: 1¼ Stunden
Backzeit: 40–45 Minuten

ZUPFBROT MIT ZIMT UND ROSINEN

Zutaten für 1 Brot

50 g Rosinen, 3 cl brauner Rum, 500 g Weizenmehl (Type 405) und etwas mehr zum Arbeiten, 1 Würfel Hefe, 100 g Zucker, 1 Ei (Gr. M), 100 ml lauwarme Milch, 1 Prise Salz, 250 g weiche Butter, 1 EL Zimt, 50 g brauner Zucker, 2 EL Vanillezucker

1. Die Rosinen in eine kleine Schüssel geben, mit dem Rum übergießen, mit warmem Wasser bedecken und einweichen lassen.

2. Das Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe hineinbröckeln, 1 EL Zucker und 100 ml lauwarmes Wasser zufügen. Die Hefe auflösen, mit etwas Mehl vom Rand verrühren und den Vorteig circa 15 Minuten gehen lassen.

3. Anschließend den Teig mit dem Ei, der Milch, Salz, 4 EL Zucker und 100 g weicher Butter zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Bei Bedarf noch etwas Mehl oder Milch einarbeiten. Den Teig zugedeckt circa 45 Minuten gehen lassen.

4. Eine Kastenform (circa 30 cm) mit Backpapier auslegen.

5. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Quadrat (etwa 48 x 48 cm groß) ausrollen. Die Rosinen abgießen und abtropfen lassen. Die übrige Butter zerlassen, kurz abkühlen lassen und den Teig damit bestreichen. Dabei ringsherum einen etwa 1,5 cm breiten Rand frei lassen. Den Zimt mit den übrigen circa 50 g Zucker, dem braunen Zucker und dem Vanillezucker vermischen. Den Teig damit bestreuen und die Rosinen darauf verteilen. Die Teigplatte in 8 x 8 cm große Quadrate schneiden. Jeweils 3 Quadrate aufeinandersetzen. Die Kastenform hochkant auf die Arbeitsfläche stellen und die Teigpäckchen übereinander einschichten. Die Form waagerecht stellen, die Teigpäckchen etwas in Form zupfen und nochmals 30 Minuten gehen lassen.

6. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen.

7. Die Oberfläche des Zupfbrots mit der restlichen zerlassenen Butter bestreichen. Die Form in den Ofen schieben und das Brot in circa 35 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und das Zupfbrot mit dem Papier aus der Form heben. Auf einem Brett oder einer Platte servieren.

Zubereitungszeit: 50 Minuten
Ruhezeit: 1½ Stunden
Backzeit: circa 35 Minuten

BIRNEN-WALNUSS-BROT

Zutaten für 1 Brot

125 g getrocknete Cranberrys, 750 g Birnen, 3 EL Zitronensaft, 120 g Zucker, 200 g gemahlene Walnüsse, 100 g gehackte Walnüsse, 1 TL Salz, 2 EL Birnengeist, 1 TL Zimt, 1 EL Bio-Orangenabrieb, 500 g Weizenmehl (Type 550) und etwas mehr zum Arbeiten, 1 Päckchen Backpulver

Für die Dekoration: 1 Birne oder 2 EL Birnen- oder Apfelsaft

1. Cranberrys mit kochendem Wasser übergießen und etwas quellen lassen.

2. Birnen schälen, entkernen und auf der Küchenreibe grob raspeln. Birnenraspel mit Zitronensaft beträufeln und mit Zucker mischen. Gemahlene und gehackte Walnüsse unterrühren. Salz, Birnengeist, Zimt und Orangenabrieb zugeben.

3. Cranberrys abtropfen lassen, ebenfalls untermischen. Frucht-Nuss-Mix circa 30 Minuten marinieren.

4. Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Bachblech mit Backpapier belegen.

5. Mehl und Backpulver mischen und unter die Frucht-Nuss-Mischung kneten. Teig zu einem runden Brotlaib (20 cm ø) formen und auf das vorbereitete Blech legen.

6. Die übrige Birne auf einem Küchenhobel in feine Scheiben schneiden und das Brot damit belegen. Anschließend im heißen Backofen circa 55 Minuten backen. Auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Ruhezeit: circa 30 Minuten
Backzeit: circa 55 Minuten

PREISELBEER-LAUGENKNOTEN

Zutaten für 8 Stück

120 g Marzipan-Rohmasse, 150 ml Milch, 20 g Butter, 30 g frische Hefe, 500 g Mehl, 1 EL Zucker, ½ TL Salz, 250 g Preiselbeerkompott (aus dem Glas), 50 g Natron

Zum Bestreuen: Hagelzucker

1. Marzipan raspeln. Milch und Butter leicht erwärmen, bis die Butter geschmolzen ist. 125 ml warmes Wasser zugeben und die Hefe in dieser Mischung auflösen. Mehl, Zucker und Salz mischen. Hefemilch dazugeben. Mischung zu einem glatten Teig verkneten.

2. Den Backofen auf 35 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

3. Teig zu einer Rolle formen und in 8 gleich große Stücke schneiden. Teigstücke wieder zu Rollen formen und zu flachen Streifen (etwa 28 x 12 cm) ausrollen. Preiselbeerkompott und Marzipan darauf verteilen. Die beiden langen Teigseiten über die Füllung klappen, wieder rund rollen. Die Enden zusammendrücken und die Teigrollen zu Knoten formen. Auf das vorbereitete Backblech legen und zugedeckt im Backofen circa 20 Minuten gehen lassen.

4. Natron inzwischen in einem großen Topf mit 1,5 l Wasser verrühren, aufkochen und vom Herd nehmen.

5. Teigkugeln portionsweise in die heiße, nicht kochende Natronmischung geben, nach circa 10 Sekunden wenden und weitere 10 Sekunden im Natronwasser brühen. Teiglinge mit einer Schaumkelle aus dem Natronbad nehmen und wieder auf dem Backblech verteilen. Mit Hagelzucker bestreuen. Teigrohlinge circa 20 Minuten trocknen lassen.

6. Inzwischen den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

7. Die Teigknoten circa 18 Minuten im heißen Ofen backen. Dann herausnehmen und auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: 45 Minuten, Ruhezeit: circa 40 Minuten
Backzeit: circa 18 Minuten

Auf einem Backbrett aus Holz lässt sich der Teig besonders entspannt kneten und weiterverarbeiten

Brot backen mit Genuss

Wer zu Hause Brot backen möchte, braucht nicht viel. Aber einige Utensilien können einem das Leben deutlich leichter machen.

Ob Hefe- oder Sauerteig, fast immer muss gut geknetet werden. Nur so bekommt das Brot eine schöne Krume und eine glänzende Kruste. Wer regelmäßig backt, für den lohnt sich der Kauf einer leistungsstarken Küchenmaschine mit einer großen Rührschüssel, denn die spart Zeit und Kraft. Auch eine eigene Getreidemühle ist praktisch, wenn man gern mit Vollkornmehl arbeitet – denn das ist frisch gemahlen nicht nur nährstoffreicher, sondern auch aromatischer.

DAMIT KRIEGT'S JEDER GEBACKEN

Zur Lockerung von Brotteigen wird traditionell Sauerteig verwendet. Damit die Mikroflora sich gut entwickeln kann, braucht es geeignete Temperaturen und die richtigen Ruhephasen. Besonders einfach gelingt die Sauerteigpflege in einem hohen Glas, denn darin kann sich der Teig entspannt ausdehnen. Und man kann dabei zuschauen, wie er sich entwickelt. Praktisch ist ein Fütterungsband oder Haushaltsgummi, das man auf Teighöhe positioniert. Dann lässt sich sehr schön erkennen, wie gut der Teig bereits aufgegegangen ist.

Wenn es ans Backen geht, empfiehlt sich als Form z. B. auch ein Römertopf. Denn darin verteilt sich die Hitze beim Backen besonders gleichmäßig. Der Topf kann eingefettet und vor der Teigzugabe leicht eingemehlt werden. Vor dem Backen wird er 10–15 Minuten gewässert. Das hat den Vorteil, dass er während des Backens Feuchtigkeit ans Brot abgibt und es dadurch schön saftig wird.

▼ Brottopf

In diesem Topf aus gebranntem Steinzeug fühlt sich Brot besonders wohl und bleibt lange frisch. Die äußere Glasur sorgt dafür, dass das Brot nicht austrocknet. Über Steinzeug-Schmitt.de für 60 Euro

▼ Brötchenstempel

Klar, man kann die Brötchen für die klassische Rosenform auch einfach kreuzweise mit einem Messer einschneiden. Aber schöner wird's mit dem Brötchenstempel. Von Städter für 4,50 Euro

▲ Sauerteigglas

Mit der breiten Öffnung praktisch zur Fütterung und Pflege von Sauerteig. Das Fütterungsband zeigt an, wann er zuletzt versorgt worden ist. Als Set von Brotliebling.com für rund 30 Euro

▲ Backplatte

Die umlaufende Wasserrinne erzeugt während des Backvorgangs einen konstanten Feuchtigkeitsschirm und sorgt für eine knusprige Kruste. Von Denk-Keramik.de für 60 Euro

Mehlschablonen ▶

Diese Schablonen von Häussler zaubern wunderbare Motive aufs Brot. Einfach vorm Backen mit Mehl bestäuben. Über Backdorf.de ab 14 Euro

▲ Digital-Waage

Beim Backen immens wichtig: die richtige Menge der Zutaten. Denn nur dann verbinden sich Mehl, Saaten und Wasser zu einem geschmeidigen Teig. Von RIG-TIG über Kitchentime.de rund 27 Euro

Brotgewürz ▶

Dieser Mix enthält genau die richtige Menge an Kümmel, Fenchel und Koriander, um dem Brot ein feines Aroma zu verleihen. Über Ehrenwort.at für rund 4 Euro

▲ Teigkarte

Mit dem handlichen Edelstahlstück lassen sich Teige teilen und formen oder Schüsseln auskratzen. Dank der Größe (18 cm) auch perfekt für große Teigmengen. Über Breadlyst.com, 24 Euro

▲ Bäckerleinen

Das stabile, feste Tuch aus dem Mühlviertel gibt dem Teig Halt, schützt ihn vor Zugluft und verhindert, dass er an der Oberfläche austrocknet. Über Dinsesculinarium.de für 25 Euro

◀ Dänischer Teigrührer

Die geschwungene Spiralform ist ideal, um Brotteige vor dem Kneten ganz ohne Mehlklümpchen zu vermischen. Über Backabenteuer.at für 12,50 Euro

Alles,
was mein Leben
schöner
macht.

Kaufen, lesen
und genießen

LandIDEE Eine Marke der FUNKE Mediengruppe

Jetzt im Handel oder direkt nach Hause bestellen: **www.landidee.de/familie**

BROT NEU ENTDECKT

Köstliche Variationen

Dass man Gutes manchmal noch besser machen kann, beweisen diese raffinierten Brot-Rezepte. Egal ob ohne klassisches Getreide gebacken, mit Kräutern verfeinert, süß oder pikant gefüllt – alle sorgen für genussvolle Abwechslung.

HERZHAFT-WÜRZIGE
BROTSPEZIALITÄTEN

Gebäck mit Pfiff

Diese Brötchen und Brote sind mit allerlei Zutaten wie würzigem Käse, herzhaftem Speck oder aromatischen Kräutern verfeinert. Für vollen Brotgenuss ohne Belag!

FOCACCIA MIT OLIVEN, TOMATEN UND ROSMARIN

Zutaten für 1 Stück

Für den Teig: 450 g Weizenmehl (Type 405), ½ Würfel frische Hefe, 1 TL Zucker, 250 ml lauwarmes Wasser, 50 g Butterschmalz und etwas mehr zum Einfetten, 1 TL Salz
Für den Belag: 3 EL Butterschmalz, 1 Knoblauchzehe, 1 EL getrockneter Thymian, 1 rote Zwiebel, 2 EL getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten, 2 Zweige Rosmarin, 10 entsteinte Oliven

1. Das Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe in die Mulde bröseln, Zucker und lauwarmes Wasser dazugeben und mit etwas Mehl vom Rand zu einem Vorteig verrühren. Den Vorteig circa 5 Minuten gehen lassen.
2. Butterschmalz schmelzen und zusammen mit dem Salz zum Teig geben. Alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig abgedeckt circa 45 Minuten gehen lassen.

3. Für den Belag das Butterschmalz verflüssigen. Knoblauch schälen, fein hacken und mit dem Thymian unter das zerlassende Butterschmalz mischen. Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.
4. Ein Backblech dünn mit Butterschmalz einfetten.
5. Den Teig fingerdick auf dem vorbereiteten Blech verteilen. Mit den Fingerspitzen kleine Mulden eindrücken und mit der Kräuter-Butterschmalz-Mischung bestreichen. Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden. Den Teig mit getrockneten Tomaten, Zwiebelstreifen, Rosmarinnadeln und Oliven belegen und weitere 15–30 Minuten gehen lassen.
6. Den Backofen auf 230 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen und die Focaccia auf mittlerer Schiene circa 15 Minuten goldgelb backen.
Zubereitungszeit: 30 Minuten
Ruhezeit: circa 1 Stunde 20 Minuten
Backzeit: circa 15 Minuten

KÄSEBRÖTCHEN AUS DER PFANNE

Zutaten für 7 Stück

100 g Parmesan, 1 TL getrocknete italienische Kräuter, 375 g Mozzarella, 75 g Doppelrahmfrischkäse, 3 Eier (Gr. M), 150 g Mandelmehl, 1 TL Backpulver, 125 g Schinkenwürfel, 2 Knoblauchzehen, 4 Stängel Petersilie, 50 g Butter und etwas mehr zum Fetten

1. Parmesan reiben. Mit den Kräutern mischen, beiseitestellen. Mozzarella abtropfen lassen, grob raspeln, mit dem Frischkäse in einem Topf unter Rühren erhitzen und schmelzen. In eine Schüssel füllen, kurz abkühlen lassen.
2. Eine ofenfeste Pfanne oder Form (circa 26 cm ø) einfetten.
3. Die Eier nacheinander unter den Mozzarella-Mix rühren. Mandelmehl und Backpulver mischen, mit dem Schinken unterkneten. Den Teig in 7 Stücke teilen und zu runden Brötchen formen. Im Parmesan-Mix wenden. Die Teiglinge in die vorbereitete Form setzen. Mit dem restlichen Parmesan-Mix bestreuen und etwa 10 Minuten kalt stellen.
4. Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. Knoblauch schälen, fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. 50 g Butter schmelzen. Mit dem Knoblauch und der Petersilie verrühren.
6. Die Brötchen im heißen Ofen 20–25 Minuten backen. Form aus dem Ofen nehmen, die Brötchen noch heiß mit der Knoblauchbutter bestreichen. Warm oder abgekühlt genießen.
Zubereitungszeit: 25 Minuten
Backzeit: 20–25 Minuten

GEFÜLLTES BROT MIT MOZZARELLA UND PARMESAN

Zutaten für 1 Brot

3 rote Paprika, 6 eingelegte Artischockenherzen (aus der Dose), 125 g Mozzarella, 250 g Dinkelmehl (Type 630) und etwas mehr zum Arbeiten, 1 TL Salz, etwa 150 ml Milch, 15 g frische Hefe, 1 TL Zucker, 1 EL weiche Butter und etwas mehr zum Einfetten, 50 g Parmesan, Salz, Pfeffer

1. Den Backofen auf 230 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

2. Paprikaschoten halbieren und waschen. Kerne und weiße Trennhäute entfernen, Paprika mit der Schnittfläche nach unten auf das vorbereitete Backblech legen. 20–25 Minuten im Ofen backen, bis sich die Haut schwarz färbt. Die Paprika herausnehmen, in einen Gefrierbeutel geben, diesen verschließen und die Paprika abkühlen lassen.

3. Die Artischocken abgießen, abtropfen lassen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Den Mozzarella abtropfen lassen und würfeln.

4. Mehl und 1 TL Salz mischen. Die Milch leicht erwärmen. Die Hefe zerbröckeln und mit dem Zucker in der lauwarmen Flüssigkeit auflösen. Mit der Butter zur Mehlmischung geben, alles zu einem glatten Teig verkneten und abgedeckt an einem warmen Ort circa 1 Stunde gehen lassen.

5. Die Haut der mittlerweile abgekühlten Paprika mit einem spitzen Messer abziehen und die Paprika in grobe Stücke schneiden.

6. Eine Springform (20 cm ø) einfetten.

7. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche gut durchkneten, in 2 Portionen teilen und jeweils zu Kugeln formen. 1 Kugel auf Springformgröße rund ausrollen und in die Form legen, sodass Boden und Rand der Form bedeckt sind. Paprika, Mozzarella, Parmesan und Artischocken auf dem Boden verteilen,

Weihenstephan

mit Salz und Pfeffer würzen.

8. Die zweite Teigkugel ebenfalls rund ausrollen, auf den belegten Boden setzen und die Ränder gut andrücken. Die Oberfläche mit etwas Mehl bestäuben. Das Brot weitere 30 Minuten gehen lassen.

9. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

10. Das Brot im Ofen in 50–60 Minuten goldbraun backen. Dann herausnehmen und abkühlen lassen.

Zubereitungszeit: 50 Minuten
Ruhezeit: 1½ Stunden
Backzeit: circa 1½ Stunden

SCHARFE DREI-KÄSE-BAGUETTES

Zutaten für 6 Stück

4 Knoblauchzehen, 100 g weiche Butter, Salz, Pfeffer, 200 g Doppelrahmfrischkäse, 125 g grob geriebener Mozzarella, 100 g geriebener Gouda, 100 g eingelegte Jalapeños (aus dem Glas), etwas Öl zum Einfetten, 1 Baguette (circa 400 g), 4 Stängel Petersilie

1. Den Backofengrill vorheizen.

2. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Hälfte des Knoblauchs mit einer Gabel unter die Butter mengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Restlichen Knoblauch mit Frischkäse, Mozzarella und 60 g Gouda mischen. Jalapeños abtropfen lassen, die Hälfte fein hacken und unter den Frischkäse rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Ein Backblech mit Öl einfetten.

4. Baguette quer halbieren, die Hälften jeweils waagerecht aufschneiden und mit Knoblauchbutter bestreichen. Auf das vorbereitete Backblech setzen.

5. Unter dem heißen Ofengrill 2–3 Minuten goldbraun rösten, herausnehmen. Mit der Käsemasse bestreichen. Mit restlichen Jalapeños und Gouda belegen. Unter dem heißen Grill circa 5 Minuten goldbraun überbacken.

6. Inzwischen die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen fein hacken und auf die Brote streuen.

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Grillzeit: 7–8 Minuten

Ihr *Land*IDEE-Tipp:

Wer das Baguette dazu ebenfalls gern selbst backen möchte, kann auf das Rezept für die Buttermilch-Ciabatta auf Seite 122 zurückgreifen.

Lidl

KAROTTEN-APFEL-ZUPFBROT

Zutaten für 1 Brot

250 ml Milch, ½ Würfel frische Hefe, 60 g Zucker, 600 g Weizenmehl (Type 405) und etwas mehr zum Arbeiten, 1 Prise Salz, 60 g Butter und etwas mehr zum Einfetten, 2 Eier, 2 Karotten, 1 roter Apfel, 70 ml Apfelsaft, 1 EL Honig, 75 g gemahlene Mandeln

1. Die Milch in einem Topf lauwarm erwärmen. Die Hefe in einer kleinen Schüssel zerbröckeln und mit 1 EL Zucker in der zimmerwarmen Milch auflösen. Zugedeckt circa 15 Minuten gehen lassen.

2. Übrigen Zucker, Mehl, Salz und gewürfelte Butter in einer Schüssel mischen. Hefemilch und Eier zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Die Schüssel mit einem sauberen Küchentuch zudecken und den Teig an einem warmen Ort circa 1 Stunde gehen lassen, bis er sein Volumen etwa verdoppelt hat.

3. Inzwischen die Karotten und den Apfel schälen. Apfel vierteln, entkernen und mit den Karotten grob raspeln. In einem Topf die Karotten- und Apfelraspel mit dem Apfelsaft langsam aufkochen, Honig zugeben und circa 5 Minuten unter Rühren weich kochen. Abkühlen lassen und die Mandeln unterrühren.

4. Eine Kastenform (circa 30 cm) mit Butter einfetten.

5. Den Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche nochmals durchkneten und zu einem Rechteck (etwa 40 x 50 cm) ausrollen. Mit der Karotten-Apfel-Masse bestreichen und in 4 Streifen (à 10 cm Breite) schneiden. Diese quer in circa 8 cm breite Stücke teilen. Jeweils einige Stücke aufeinanderstapeln und hochkant in die vorbereitete Kastenform stellen. Dabei das letzte Teigstück mit der Füllung nach innen drehen. Das Zupfbrot zugedeckt nochmals circa 25 Minuten gehen lassen.

6. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

7. Das Karotten-Apfel-Zupfbrot in etwa 20–25 Minuten goldbraun backen. Bei Bedarf zum Ende hin die Form locker mit Alufolie abdecken, damit das Brot nicht zu braun wird. Das Brot in der Form abkühlen lassen, herausstürzen und anschließend auf einem Gitter auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: 45 Minuten
Ruhezeit: 1 Stunde 40 Minuten
Backzeit: 20–25 Minuten

Ihr *Land*IDEE-Tipp:
Dazu schmeckt Orangenmarmelade.

DUNKELBIER-BRÖTCHEN MIT KÄSE

Zutaten für 8 gefüllte Brötchen

Für den Brötchenteig: 10 g frische Hefe, 1 EL Zucker, 220 ml dunkles Weizenbier, 350 g Dinkelvollkornmehl, 150 g Dinkelmehl (Type 630), 30 g Backmalz, 1 TL Salz, ½ TL Cayennepfeffer, ½ TL Kümmel, 70 ml Olivenöl

Für die Füllung: 150 g würziger Schweizer Rohmilchkäse, 2 EL Preiselbeeren im Glas, ¼ TL schwarzer Pfeffer, Kümmel und Fenchelsamen zum Bestreuen

1. Für den Teig in einer Schüssel die Hefe mit dem Zucker mischen. Das Bier zugießen. 10 Minuten ruhen lassen.

2. Beide Mehlsorten mit Backmalz, Salz, Cayennepfeffer, Kümmel und 60 ml Olivenöl verrühren und zur Hefemischung geben. Zu einem glatten Teig kneten, in eine Schüssel setzen und abgedeckt 1 Stunde ruhen lassen.

3. Inzwischen für die Füllung den Käse in kleine Würfel schneiden. Mit den Preiselbeeren und dem schwarzen Pfeffer vermengen.

4. Aus dem Teig 8 gleich große Kugeln formen, in jede Kugel mittig eine tiefe Mulde drücken. Die Käse-Masse hineinfüllen und die Öffnung wieder sorgfältig mit dem Teig verschließen.

5. Einen breiten, hitzebeständigen Gusseisentopf mit dem restlichen Öl einfetten.

6. Die Brotkugeln mit fingerbreitem Abstand zueinander in den Topf setzen und mit reichlich Wasser bepinseln. Mit Kümmel und Fenchelsamen bestreuen. Den Deckel auf den Topf setzen und die Brötchen nochmals 15 Minuten gehen lassen.

7. Den Backofen auf 250 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

8. Die Brötchen im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 15 Minuten backen, dann die Temperatur auf 180 Grad reduzieren. In weiteren 25 Minuten fertig backen.

Zubereitungszeit: 45 Minuten, Ruhezeit: circa 1½ Stunden
Backzeit: circa 40 Minuten

GRUNDZUBEREITUNG

Tomaten-Pesto-Brot

Von diesem saftigen Brot mit Pesto-Tomaten-Strudel schneidet sich jeder gern eine Scheibe ab. Es verführt mit den sonnigen Aromen Italiens, schmeckt pur zu einem Glas Wein und macht sich gut auf dem Party-Buffet. Für etwas Abwechslung kann man zusätzlich noch fein geschnittene Oliven dazugeben. Eine gute Alternative zu Parmesan ist der italienische Schafskäse Pecorino. Wer mag, kann kleine Pesto-Brötchen backen. Dafür die Rolle in Scheiben schneiden und in eine gefettete Muffinform setzen (Backzeit: circa 20 Minuten).

TOMATEN-PESTO-BROT

Zutaten für 1 Kastenform (circa 25 cm)

20 g frische Hefe, 500 g Weizenmehl (Type 550) und etwas mehr zum Arbeiten, Salz, 30 ml Olivenöl, 1 Ei (Gr. M), 200 g getrocknete Tomaten (in Öl), 150 g Basilikum-Pesto (aus dem Glas), 50 g Parmesan, Pfeffer

1. Die Hefe zerbröckeln und mit 250 ml lauwarmem Wasser verrühren. In einer Schüssel mit Mehl, 1 TL Salz, Olivenöl und dem Ei glatt kneten. Dann den Teig abgedeckt 45 Minuten gehen lassen.

2. Inzwischen die getrockneten Tomaten abtropfen lassen, dabei das Öl auffangen. Die Tomaten grob hacken, den Parmesan fein reiben.

3. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen.

4. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmals durchkneten und zu einem Rechteck (25 x 75 cm) ausrollen. Mit der Hälfte des Tomatenöls und mit dem Pesto bestreichen, dabei ringsum einen 1–2 cm breiten Rand frei lassen. Den Parmesan aufstreuen und die getrockneten Tomaten bis zum Rand auf dem Teig verteilen. Leicht salzen und pfeffern.

5. Den Teig von beiden kurzen Seiten zur Mitte hin einschlagen, anschließend zu einer Rolle formen und den Rand leicht andrücken. In die Form setzen und nochmals 15 Minuten gehen lassen.

6. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

7. Das Brot mit Tomatenöl bestreichen und im Ofen in 35–40 Minuten nach Sicht goldbraun backen. Herausnehmen, abkühlen lassen, aus der Form nehmen und auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: 35 Minuten
Ruhezeit: 1 Stunde
Backzeit: 35–40 Minuten

1

2

3

1 In Öl eingelegte Tomaten haben ein besonders fruchtig-intensives Aroma. 2 Pesto lässt sich leicht aus Pinienkernen, Basilikum, Knoblauch, Olivenöl und Parmesan zubereiten. 3 Frisch gerieben am besten: Parmesan

PATCHWORK-CIABATTA-BRÖTCHEN

Zutaten für 6 Stück

½ Würfel frische Hefe (21 g), 1 TL Zucker, 450 g Weizenmehl (Type 550) und etwas mehr zum Arbeiten, 2 TL Salz, 2 EL Olivenöl, 2 TL Kapern, 50 g gemischte entsteinte Oliven (nach Belieben gefüllt), je 1 rote, grüne und gelbe Mini-Paprika, 1 Lauchzwiebel, 1 Zweigspitze Rosmarin, 1 kleine rote Zwiebel, 1 Ei (Gr. M), 2 EL Milch

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

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

3. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

4. Den Teig kurz durchkneten und in 7 Stücke teilen. 6 Stücke etwas flacher drücken und zu kleinen Quadraten formen. Auf das vorbereitete Blech setzen. Ei und Milch verquirlen und die 6 Teigstücke auf dem Blech damit bestreichen.

5. Das letzte Stück Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rechteckig (circa 18 × 22 cm) ausrollen. Den Teig mit einem Gitterschneider einkerben, dann in 6 Rechtecke schneiden. Jedes Rechteck vorsichtig zu einem Gitter auseinanderziehen und auf je 1 Teigstück legen. Die vorbereiteten Zutaten nach Belieben in den Gittermulden verteilen. Vorsichtig mit Ei bestreichen. Weitere 15 Minuten gehen lassen.

6. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

7. Die Brötchen 15–20 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Ruhezeit: circa 1¼ Stunden
Backzeit: 15–20 Minuten

Gefülltes mediterranes Baguette mit Salami

Zutaten für 1 Baguette

Für das gefüllte Baguette: **1 Baguette, 500 g Blattspinat (TK), 1 Dose Artischocken-Herzen (Abtropfgewicht 240 g), 180 g Feta, 400 g ungarische Salami, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Limette, 200 g Frischkäse (natur), ¼ TL frisch geriebene Muskatnuss, Pfeffer, ½ TL Salz, ½ TL edelsüßes Paprikapulver**
Für die Knoblauchbutter: **2–3 Stiele glatte Petersilie, 2 Knoblauchzehen, 2–3 EL Butter, ½ TL grobes Salz**
Außerdem: **3–4 EL geriebener Parmesan**

1. Das Baguette dritteln. Jedes Stück in der Mitte aushöhlen, ohne die Kruste zu beschädigen.
2. Den Spinat auftauen und gut ausdrücken. Die Blätter mit einer Gabel wieder auflockern.
3. Die Artischocken-Herzen abgießen und den Feta abtropfen lassen. Die Salami aus der Schutzhaut lösen, die Zwiebel schälen. Alles fein würfeln. Den Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Die Limette auspressen. Alle Zutaten für die Füllung in eine Schüssel geben und mit den Gewürzen und dem Limettensaft verrühren.
4. Die Füllung mit einem Löffel und eventuell einem Kochlöffelstiel in die Brotstücke füllen.
5. Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.
6. Für die Knoblauchbutter die Blätter der Petersilie von den Stielen zupfen und mittelfein hacken. Die Knoblauchzehen schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Die Butter schmelzen. Petersilie, Knoblauch und Salz untermischen.
7. Das Brot auf ein langes Stück Alufolie setzen. Die Alufolie soll sich komplett um das Baguette wickeln lassen. Das Baguette ringsherum mit Butter bestreichen. Die Brotstücke wieder eng zusammensetzen und die Folie dicht darum verschließen. Auf dem Gitter des Backofens 15–18 Minuten backen.
8. Das Brot aus der Alufolie nehmen. Mit Parmesan bestreuen und in Scheiben schneiden.

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Backzeit: 15–18 Minuten

Ihr *Land*IDEE-Tipp:

Wer das Baguette gern selbst backen möchte, kann das Rezept für Buttermilch-Ciabatta (Seite 122) oder für das Stockbrot (Seite 43) nehmen.

GRUNDZUBEREITUNG

Schinken-Käse-Hörnchen

Einmal probiert, für immer verführt. Die gefüllten Hörnchen werden mit einem simplen Quark-Öl-Teig zubereitet, der auch Anfängern problemlos gelingt und keine Ruhezeiten benötigt. Sie machen sich super als Pausen-Snack, Wanderproviant, aber auch auf jedem Brunch-Buffet. Wer mag, kann den Schinken weglassen und stattdessen gegarten, gewürzten Blattspinat und/oder getrocknete Tomaten dazugeben. Allen Naschkatzen empfehlen wir, den Teig einfach mal süß zu füllen – zum Beispiel mit gewürfelten Früchten der Saison.

SCHINKEN-KÄSE-HÖRNCHEN

Zutaten für 12 Stück

370 g Mehl und etwas mehr zum Arbeiten, 2 TL Backpulver, ½ TL Salz, 1 Prise Zucker, 150 g Magerquark, 100 ml Milch, 150 ml Speiseöl, 100 g Kochschinken, 100 g geriebener Käse, 1 Ei (Gr. M), 1 EL Milch, etwas Sesam zum Bestreuen

1. Für den Teig das Mehl mit Backpulver, Salz und einer Prise Zucker in einer Schüssel mischen. Quark, Milch und Öl zugeben und mit den Knethaken des Handrührgerätes rasch zu einem glatten Teig rühren.

2. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze (180 Grad Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

3. Den Teig in in zwei Hälften teilen und jede davon auf einer leicht bemehlten Fläche zu einem 1 cm dicken Kreis ausrollen. Mit einem Pizzaroller die Kreise zunächst halbieren und jede Hälfte dritteln.

4. Den Schinken würfeln. Die Teigstücke mit Käse bestreuen, Schinkenwürfel darüber verteilen. Die Dreiecke von außen zur Spitze hin aufrollen und auf das Blech legen.

5. Ei und Milch verrühren und die Hörnchen damit bestreichen. Mit Sesam bestreuen und im Ofen circa 20 Minuten backen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Backzeit: circa 20 Minuten

1

2

3

1 Je nach Geschmack kann man Gouda, Emmentaler oder Bergkäse verwenden. Diesen am besten mittelfein reiben. 2 Schinken in circa 0,5 cm große Würfel schneiden. 3 Die Dreiecke von der langen Seite her aufrollen

FORMEN, BACKEN
UND ABZUPFEN

Snackspaß aus dem Ofen

Ob beim Grillfest, Brunch oder geselligen Beisammensein mit Familie und Freunden – vom selbst gebackenen Brot zupfen sich alle gern ein paar Stücke ab.

TOMATE-MOZZARELLA-ZUPFBROT MIT KABANOSSI

Zutaten für 1 Brot

1 kleine, rundes Sauerteigbrot (circa 500 g), etwas Olivenöl zum Beträufeln, 3–4 Zweige Basilikum
Für die Füllung: 100 g klassische Kabanossi, 250 g Mozzarella, 3 mittelgroße Tomaten, 100 g rotes Pesto, 50 g schwarze Oliven, 50 g getrocknete Tomaten in Öl, Salz, Pfeffer

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Kabanossi, Mozzarella und Tomaten sehr fein würfeln. In eine Schüssel geben und mit den restlichen Zutaten vermengen. Kräftig

mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Das Brot gitterartig einschneiden und vorsichtig aufbrechen. Aufpassen, dass es nicht auseinanderfällt. Die Spalten mit der Mischung befüllen. Zum Schluss etwas Olivenöl auf den Laib träufeln und das Brot im Ofen für circa 20 Minuten backen. Mit Basilikum bestreuen und servieren.

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Backzeit: circa 20 Minuten

Ihr *Land*IDEE-Tipp:
Wer das Brot selber backen möchte, findet passende Rezepte auf den Seiten 14–29.

PIKANTER ROSENKUCHEN

Zutaten für 8 Portionen

140 ml Milch, 400 g Weizenmehl (Type 405) und etwas mehr zum Arbeiten, 1 Päckchen Trockenhefe, 20 ml Olivenöl, 1 TL Salz, 80 g Parmesan, 50 g gehackte Mandeln, 150 g Tomatenmark

1. 80 ml Wasser und die Milch lauwarm erwärmen. Mit Mehl, Hefe und Olivenöl in einer Schüssel verrühren und anschließend etwa 15 Minuten zu einem Teig kneten. Nach und nach das Salz zugeben. Den Teig circa 2 Stunden abgedeckt gehen lassen.

2. Den Parmesan fein reiben. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften.

3. Eine Springform (24 cm ø) mit Backpapier auslegen.

4. Den Teig auf einer bemehlten Oberfläche zu einem Rechteck (45 x 30 cm) ausrollen. Das Tomatenmark darauf verteilen, dabei 2 cm Rand lassen. Mit Parmesan und den Mandeln bestreuen. Den Teig an der langen Seite aufrollen, anschließend 3–4 cm breite Scheiben abschneiden. Die Scheiben in die vorbereitete Springform legen. Weitere 30 Minuten gehen lassen.

5. Den Backofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Parmigiano Reggiano

6. Den Rosenkuchen etwa 45 Minuten im heißen Ofen backen. Vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Ruhezeit: circa 2½ Stunden, Backzeit: circa 45 Minuten

GARTEN-FOCACCIA MIT TOMATEN, KRÄUTERN UND BLÜTEN

VEGAN

Zutaten für 4 Portionen bzw. für 1 Tarte-Form (26 cm ø)

Für den Teig: **15 g frische Hefe, 1 TL Zucker, 400 g Weizenmehl (Type 405) und etwas mehr zum Arbeiten, 1 TL Salz, 3 EL Olivenöl und etwas mehr für die Form**

Für den Belag: **1 Fleischtomate, ½ Handvoll gemischte Kräuter mit Blüten (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Majoran, Oregano), ½ kleine, rote Zwiebel, ¼ grüne Peperoni, 2 EL Olivenöl und etwas mehr zum Servieren, 2–3 TL Mohn, 1 EL Kürbiskerne, Salz, Balsamico-Essig**

1. Für den Teig die Hefe mit 200 ml lauwarmem Wasser und Zucker verrühren. Mehl in eine Rührschüssel sieben und mit dem Salz vermengen. Hefewasser und Olivenöl zufügen. Alles mit dem Knethaken der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Bei Bedarf noch etwas Mehl oder Wasser einarbeiten. Den Teig abgedeckt 1 Stunde gehen lassen.

2. Inzwischen für den Belag Tomate und Kräuter waschen und trocken tupfen. Die Tomate quer in circa 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und in dickere Scheiben schneiden. Peperoni waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden.

3. Eine Tarte-Form (26 cm ø) mit Olivenöl ausstreichen.

4. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche circa 1,5 cm dick und etwas kleiner als die Form ausrollen. In die Form legen, mit Olivenöl bestreichen und mit den Tomatenscheiben als Blüten und den Kräutern als Stielen belegen. Die Tomatenscheiben mittig jeweils mit Mohn bestreuen. Zwiebelscheiben, Peperoniringe, übrige Kräuter und Blüten dekorativ dazwischen verteilen und leicht in den Teig drücken. Die „Blumenwiese“ mit Mohn bestreuen und die Kürbiskerne darauf verteilen. Abgedeckt circa 15 Minuten gehen lassen.

5. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

6. Den Fladen noch leicht salzen, mit ein paar Tropfen Balsamico beträufeln und circa 30 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, die Focaccia kurz abkühlen lassen und dann servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Ruhezeit: 1¼ Stunden
Backzeit: circa 30 Minuten

Houdek

KABANOSSI-BROTZOPF MIT KRÄUTER-PESTO

Zutaten für 1 Laib

Für den Teig: **1 TL Zucker, ½ Würfel frische Hefe (21 g), 300 g Weizenmehl (Type 405) und etwas mehr zum Arbeiten, 1 TL Salz, 25 ml Olivenöl**

Für die Füllung: **80 g klein geschnittene Frühlingszwiebeln, 100 g Petersilie, 70 ml Olivenöl, 50 g Parmesan, 40 g weiche Butter, 40 g Pinienkerne, Meersalz, Pfeffer**

Außerdem: **300 g klassische Kabanossi**

1. 200 ml lauwarmes Wasser, Zucker und die fein zerbröselte Hefe in einer Schüssel verrühren. 5 Minuten ruhen lassen.

2. Mehl, Salz und Olivenöl zugeben und alles mit den Knethaken des Mixers zu einem glatten Teig verarbeiten. Abgedeckt 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

3. In der Zwischenzeit die Zutaten für das Pesto mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kabanossi fein würfeln.

4. Backofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen, ein Blech mit Backpapier auslegen.

5. Nach 30 Minuten die Luft aus dem Teig schlagen und den Teig nochmals kurz durchkneten. Falls der Teig klebt, etwas Mehl einarbeiten. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem 40 x 40 cm großen Rechteck ausrollen. Mit dem Pesto gleichmäßig bestreichen. Die gewürfelte Kabanossi darüberstreuen. Den Teig zu einer festen Rolle aufrollen und auf das Backblech legen.

6. Die Rolle der Länge nach mittig mit einem scharfen Messer halbieren. Beide Stränge nebeneinanderlegen (sie sollten sich berühren) und die offenen Seiten mit den sichtbaren Teig-Lamellen nach oben drehen. Die beiden Stränge abwechselnd übereinanderliegend flechten. Den Zopf circa 25 Minuten backen.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Ruhezeit: 35 Minuten

Backzeit: circa 25 Minuten

KRÄUTER-ZUPFBROT

Zutaten für 1 Brot

Für den Teig: **50 ml Milch, 500 g Weizenmehl (Type 405) und etwas mehr zum Arbeiten, 1 Würfel frische Hefe, 1 EL Zucker, 20 g weiches Butterschmalz und etwas mehr zum Einfetten, 1 TL Salz**

Für die Füllung: **1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Schnittlauch, Basilikum, Thymian, Rosmarin, Petersilie), 1 Knoblauchzehe, 50 g Butterschmalz, 100 g geriebener Gouda, grobes Meersalz**

1. Milch lauwarm erwärmen. Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe und Zucker flüssig rühren. Mit der lauwarmen Milch verrühren und in die Mulde gießen. Hefe-Mix und etwas Mehl vom Rand mit einer Gabel verrühren. Hefe-Mix mit etwas Mehl vom Rand bedecken. Zugedeckt an einem warmen Ort circa 15 Minuten gehen lassen.

2. Sobald das Mehl Risse an der Oberfläche zeigt, 250 ml lauwarmes Wasser, das weiche Butterschmalz und Salz zufügen. Alles zu einem elastischen Teig verkneten. In der Schüssel zugedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde lassen, bis der Teig sich verdoppelt hat.

3. Kräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Das restliche Butterschmalz schmelzen lassen. Den Hefeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz durchkneten, dann zu einem Rechteck (30 x 60 cm) ausrollen.

4. Eine Kastenform (10 x 30 cm) einfetten und mit Mehl ausstäuben.

5. Den Teig mit dem flüssigen Butterschmalz bepinseln. Kräuter (bis auf 1 TL zum Garnieren), Knoblauch und Käse darauf verteilen. Teigplatte quer in 10 cm breite Streifen schneiden. Streifen jeweils 3-mal ziehharmonikaartig falten und nacheinander hochkant in die vorbereitete Kastenform geben. Die herausgefallene Füllung auf und zwischen dem Teig verteilen. Nochmals zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.

6. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft:180 Grad) vorheizen.

7. Das Brot in 30–40 Minuten goldbraun backen. Dann herausnehmen, kurz abkühlen lassen und aus der Form stürzen. Vor dem Servieren mit übrigen Kräutern und dem Meersalz bestreuen.

Zubereitungszeit: 35 Minuten
Ruhezeit: 1¾ Stunde
Backzeit: 30–40 Minuten

ZUPF-GUGELHUPF MIT CAMEMBERT-FÜLLUNG

Zutaten für 1 Gugelhupf

Für den Gugelhupf: 140 ml Milch, 400 g Weizenmehl (Type 405) und etwas mehr zum Arbeiten, 1 Päckchen Trockenhefe, 25 ml Olivenöl, 1 TL Salz, 375 g Camembert-Creme (natur)

Für das Tomaten-Chutney: 300 g Cherrytomaten, 4 Frühlingszwiebeln, 1 EL Olivenöl, 20 g Zucker, 2 EL Weißweinessig, 1 Prise Salz, Pfeffer

1. 80 ml Wasser mit der Milch lauwarm erwärmen. Mit Mehl, Hefe und 20 ml Olivenöl in einer Schüssel verrühren und etwa 15 Minuten verkneten. Nach und nach das Salz zugeben. Anschließend den Teig circa 2 Stunden abgedeckt gehen lassen.

2. Eine Gugelhupfform mit dem restlichen Olivenöl bestreichen.

3. Den Hefeteig ausrollen und mit einem Messer in etwa 5 x 5 cm große Quadrate schneiden. Jeweils circa 2 gestrichene TL Camembert-Creme auf jedes Teigquadrat geben, die Ecken einklappen und zu einer Kugel rollen. Die Teigkugeln mit der Naht nach oben in die Gugelhupfform legen und abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

4. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

5. Den Guglhupf im heißen Ofen 30–35 Minuten goldbraun backen.

6. Währenddessen die Cherrytomaten waschen und vierteln. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.

7. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Cherrytomaten und Frühlingszwiebeln darin 3–4 Minuten braten. Zucker und Weißweinessig hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und circa 5 Minuten köcheln lassen, bis die Tomaten zerfallen sind. Den Gugelhupf kurz abkühlen lassen und dann mit dem Tomaten-Chutney servieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Ruhezeit: 2½ Stunden

Backzeit: 30–35 Minuten

Alpenhain

Bezaubernde Kunst am Brot

Bekanntlich isst das Auge ja schon immer mit, daher ist es fast verwunderlich, dass der Trend, Brot vor dem Backen mit floralen oder symmetrischen Motiven zu verzieren, erst mit der Corona-Pandemie so richtig Fahrt aufgenommen hat. Unter dem Schlagwort „Breadart“ findet man auf sozialen Medien eine Vielzahl an zauberhaften Ideen. Unter anderem auch von der preisgekrönten Foodbloggerin Annina Pargfrieder (Backabenteuer.at), die dieser besonderen Kunst ein ganzes Buch gewidmet hat (siehe rechts). Darin erfährt man nicht nur, wie man die zauberhaften Muster aufs Brot bekommt, sondern lernt auch noch jede Menge übers Brotbacken und den perfekten Teig, denn nicht jedes Rezept eignet sich fürs Dekorieren. Egal ob Hefe- oder Sauerteig – er braucht etwas Spannung, damit man ihn bearbeiten kann.

***1** Das Blattmuster ist ideal für erste Scoring-Versuche. Dafür wird die Blattform 3–4 mm tief eingeschnitten, vorne spitz, hinten abgerundet, und eine Linie in die Mitte gesetzt.*
***2** Die Blattvenen leicht einritzen. Die Linien dürfen unterschiedliche Längen haben, dann sieht das Blatt natürlicher aus.*

Unser Buchtipp

Brotkunst von Annina Pargfrieder, Eugen Ulmer, 18 Euro

EINSCHNEIDENDE ERGEBNISSE

Für die kunstvollen Zeichnungen auf dem Laib wird das ungebackene Brot mit einer Rasierklinge oder einem speziellen Bäckermesser eingeschnitten, damit die Kruste kontrolliert als Muster aufreißt. Damit das Muster gut sichtbar wird, sollte der Brotlaib vor dem Einschneiden zunächst dünn mit Wasser bestrichen und dann bemehlt werden. Mit der Schnitttiefe bestimmt man, wie das Brot aufgeht. Für ausschließlich dekorative Schnitte ritzt man nur die Oberfläche des Teigs ein. Wichtig ist, das Brot direkt nach dem Einschneiden zu backen, denn sonst sinkt es bald in sich zusammen.

Mit Kräutern, Zwiebeln, Pilzen & Co. lassen sich verspielte, essbare Blumenwiesen aufs Brot bringen. Ideal dafür sind eher flache Gebäcke wie eine Focaccia oder eine Pizza

Annina Pargfrieder aus „Brotkunst“, Verlag Eugen Ulmer (3)

Ein kunstvoll verziertes Brot ist nicht nur eine schöne Geschenkidee zum Einzug, sondern macht auch auf dem Brunch-Buffet immer eine gute Figur

Brotgenuss über Nacht

Wenn wir dem Brotteig viel Zeit geben, gart und reift dieser gründlicher. Das macht frisches Brot besser verdaulich und sorgt für einen intensiveren Geschmack.

KÜRBISKERNBROT AUS DEM TOPF

aus „Sauerteig für Anfänger“ / Vanessa Jansen, Bassermann Verlag

Zutaten für 1 Brot

Für den Vorteig: 20 g Roggensauerteig-Anstellgut, 80 g Roggenmehl (Type 997)
Für den Hauptteig: 100 g Kürbiskerne, 320 g Weizenmehl (Type 550) und etwas mehr zum Arbeiten, 270 g Dinkelmehl (Type 630), 120 g Roggenmehl (Type 997), 10 ml Kürbiskernöl, 15 g Steinsalz

1. Am Vortag das Anstellgut mit 80 ml Wasser (circa 35 Grad warm) und Mehl in einem Schraubglas verrühren. Die Konsistenz sollte der eines Rührteiges ähneln. Mit einem Deckel abdecken und an einem warmen Ort mindestens 12 Stunden gehen lassen.
2. Am Backtag die Kürbiskerne in einer heißen Pfanne ohne Fett leicht rösten und abkühlen lassen.
3. Alle Zutaten bis auf das Salz mit 420 ml Wasser (circa 35 Grad warm) in eine Schüssel geben und 5 Minuten auf niedriger Stufe mit den Knethaken

verkneten. Jetzt das Salz hinzufügen und nochmals für 5 Minuten bei niedriger Geschwindigkeit kneten. Ist der Teig noch zu fest, etwas warmes Wasser (höchstens 20 ml) zugeben und weiterkneten, bis es eingearbeitet ist.
Den Teig abdecken und bei Raumtemperatur (20–25 Grad) 1 Stunde ruhen lassen.

4. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Den Teig mit den Handflächen etwas flach drücken und dann von allen Seiten zur Mitte hin falten. Danach den Teig in eine runde Form bringen und mit dem Schluss nach unten in das vorbereitete Gärkörbchen legen. Die Oberseite ebenfalls mit Weizenmehl bestäuben. Für 2 Stunden bei mindestens 22 Grad gehen lassen.

5. Um zu sehen, ob der Brotteig gut genug gegangen ist, mit dem Finger leicht hineindrücken. Wenn eine Delle entsteht, die sich zurückbildet, sodass nur eine flache Mulde bleibt, ist der Teig backfertig.

6. Den Backofen mit dem Topf auf 250 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

7. Den Teigling aus dem Gärkörbchen vorsichtig in den Topf stürzen. Den Deckel auflegen, damit die Feuchtigkeit erhalten bleibt. Den Rost mit dem Topf im unteren Drittel in den Backofen schieben und 30 Minuten backen. Deckel entfernen und das Brot weitere 20 Minuten backen. Den gusseisernen Topf aus dem Backofen holen, das Brot entnehmen und auf einem Gitterrost vollständig auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Ruhezeit: circa 15 Stunden
Backzeit: circa 50 Minuten

DINKELBRÖTCHEN

Zutaten für 10–12 Stück

8 g frische Hefe, 350 g Weizenmehl (Type 550) und etwas mehr zum Arbeiten, 200 g Dinkelmehl (Type 812), 1 TL Salz

1. Hefe in eine Schüssel bröseln und mit circa 400 ml lauwarmem Wasser verrühren. Mit beiden Mehlen und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt circa 2 Stunden gehen lassen, dabei alle 30 Minuten dehnen und falten. Dann über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.

2. Etwa 2 Stunden vor der Weiterverarbeitung aus der Kälte nehmen.

3. Teig auf bemehlter Fläche in 10–12 Stücke teilen und rund wirken. Mit dem Schluss nach unten in die Mulden einer Muffin-Backform legen. Abgedeckt weitere 30 Minuten gehen lassen.

4. Den Ofen auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad) vorheizen.

5. Die Brötchen kreuzweise einschneiden

und in die Mitte des Ofens schieben. Auf den Boden des Herds eine kleine Tasse Wasser schütten. Die Brötchen 20–25 Minuten goldbraun backen. Leicht abkühlen lassen, aus der Form nehmen und auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Ruhezeit: circa 14½ Stunden
Backzeit: circa 25 Minuten

OVERNIGHT-BROT OHNE KNETEN

Zutaten für 1 Brot

3 Tassen Mehl und etwas mehr zum Arbeiten,
je 50 g Leinsamen, Sonnenblumen- und Kürbiskerne,
2 TL Meersalzflocken, 1 TL Trockenhefe, 1 TL Zucker

1. In einer großen Schüssel Mehl, Leinsamen, Sonnenblumen- und Kürbiskerne, Salz, Trockenhefe und Zucker vermischen. In der Mitte eine Mulde formen und 1½ Tassen warmes Wasser hineingießen. Mit einem Holzlöffel umrühren, bis alles gerade so vermischt ist. Der Teig bleibt dabei sehr klebrig.

2. Den Teig in eine leicht geölte Schüssel geben, mit Frischhaltefolie abdecken und für 12 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

3. Am nächsten Tag den Teig auf einer leicht bemehlten Fläche zu einem runden Laib formen. Auf ein bemehltes Stück Backpapier legen und in eine große Schüssel geben. Mit Frischhaltefolie und einem Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

4. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Einen großen, runden Schmortopf mit Deckel im Ofen vorheizen.

5. Mit einem kleinen, scharfen Messer in die Oberseite des Teiges schneiden. Den Teig leicht mit Mehl bestäuben und mithilfe des Backpapiers in den heißen Schmortopf legen. Zugedeckt 40 Minuten backen, dann den Deckel abnehmen und weitere 25 Minuten backen. Das Brot sollte hohl klingen, wenn man daraufklopft. Vor dem Anschneiden noch 10 Minuten ruhen lassen. Nach Belieben mit Butter und Salzflocken servieren.

Zubereitungszeit: 10 Minuten
Ruhezeit: 13 Stunden
Backzeit: circa 1 Stunde 5 Minuten

HASELNUSS-BLAUBEER-ZITRONEN-BROT

Zutaten für 1 Brot

3 Tassen Mehl, 75 g gehackte Haselnüsse, 2 TL Meersalz, 1 TL Bio-Zitronenabrieb, 1 TL Trockenhefe,
1 TL Zucker, 1 TL Pflanzenöl, 50 g Heidelbeeren (TK),
Puderzucker zum Bestäuben

1. In einer Schüssel Mehl, Haselnüsse, Salz und Zitronenabrieb vermischen. Trockenhefe und Zucker hinzufügen. In der Mitte eine Mulde formen und 1½ Tassen warmes Wasser hineingießen. Mit einem Holzlöffel umrühren, bis alles gerade so vermischt ist. Der Teig bleibt dabei sehr klebrig.

2. Den Teig in eine leicht geölte Schüssel geben, mit Frischhaltefolie abdecken und für 12 Stunden im Kühl-

schrank ruhen lassen.
3. Am nächsten Tag eine Kastenform (12 x 20 cm) mit Backpapier auslegen.
4. Vorsichtig die gefrorenen Blaubeeren in den Teig einarbeiten. Zu einem länglichen Laib formen und in die vorbereitete Form legen. Mit Frischhaltefolie und einem Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort für 1 Stunde gehen lassen.
5. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen.
6. Das Brot 35–40 Minuten im heißen Ofen backen, bis es hohl klingt, wenn man daraufklopft. Das Brot noch warm mit Puderzucker bestäuben. Fein dazu schmecken Frischkäse und Marmelade.
Zubereitungszeit: 20 Minuten
Ruhezeit: 13 Stunden
Backzeit: 35–40 Minuten

TOMATEN-FETA-KRÄUTER-ZUPFBROT

Zutaten für 8 Stück

3 Tassen Mehl und etwas mehr zum Bearbeiten, 3 TL Meersalzflocken, 1 TL Trockenhefe, 1 TL Zucker, 2–3 EL Olivenöl, 60 g Soft-Tomaten, 100 g Feta, 4 Stängel Thymian, 2 Zweige Rosmarin

1. In einer großen Schüssel Mehl, 2 TL Salz, Trockenhefe und Zucker vermischen. In der Mitte eine Mulde formen und 1½ Tassen warmes Wasser hineingießen. Mit einem Holzlöffel umrühren, bis alles gerade so vermischt ist. Der Teig bleibt dabei sehr klebrig.
2. Den Teig in eine leicht geölte Schüssel geben, mit Frischhaltefolie abdecken und für 12 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.
3. Am nächsten Tag den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche mit bemehlten Händen sanft zu einem 20 x 30 cm großen Rechteck ausrollen. Tomaten hacken, Feta zerbröseln. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Zusammen mit dem Feta und den Tomaten auf den Teig streuen.
4. Von einer langen Seite her aufrollen und in 8 Stücke schneiden, dabei ein bemehltes Messer verwenden. Die Teigstücke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit Frischhaltefolie und einem Küchentuch abdecken und dann an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

5. Den Ofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen.
6. Teigstücke mit restlichem Olivenöl beträufeln und mit 1 TL Meersalzflocken bestreuen. 25–30 Minuten backen, bis die Brötchen goldbraun sind und hohl klingen, wenn man darauf klopft. Heiß servieren.
Zubereitungszeit: 25 Minuten
Ruhezeit: 13 Stunden, Backzeit: 25–30 Minuten

ESSENER BROT

Zutaten für 1 Brot

500 g Getreidekornmischung (Dinkel, Weizen, Roggen), 70 g Leinsamen, 30 g Hanfsamen, 100 g Dinkelvollkornmehl, 1 TL Salz, 3 EL Olivenöl, 2 EL geschrotetes Getreide

1. Getreidekörner, Leinsamen und Hanfsamen in eine Schüssel geben und vollständig mit Wasser bedecken. Für 8 Stunden keimen lassen.

2. Das überschüssige Wasser abgießen und die gekeimte Kornmischung mit dem Pürierstab zu einem feinen Brei pürieren. Dinkelvollkornmehl, Salz, Olivenöl und circa 220 ml Wasser zugeben und zu einer homogenen Masser verrühren.

3. Den Brotteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Brotlaib formen, in ein Gärkörbchen geben, mit Backpapier bedecken und mindestens 12 Stunden im Kühlen gehen lassen.

4. Den Backofen auf 250 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Blech hineinschieben, eine ofenfeste Form mit Wasser füllen und auf den Ofenboden stellen.

5. Den Brotlaib aus dem Gärkörbchen auf Backpapier stürzen, mehrfach einschneiden und die Oberfläche mit Getreideschrot bestreuen. Den Brotlaib mitsamt des Backpapiers auf das heiße Backblech ziehen, in den Ofen geben und für circa 45 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit die Temperatur auf 200 Grad reduzieren. Im Anschluss aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Ruhezeit: mindestens 20 Stunden
Backzeit: circa 45 Minuten

Ihr *Land*IDEE-Tipp:

Das Brot der Essener besteht überwiegend aus gekeimten Getreidekörnern. Deshalb gilt es als besonders basisch, sehr gut verdaulich und reich an Vitalstoffen und Vitaminen.

WEIZENMISCHBROT

Zutaten für 1 Brot

10 g frische Hefe, 250 g Weizenmehl und etwas mehr zum Arbeiten, 150 g Roggenmehl, 100 g Dinkelmehl, 2 TL Salz, 75 g flüssiger Sauerteig

1. Die Hefe in 320 ml Wasser auflösen.

2. Die drei Mehle und das Salz in einer Rührschüssel mischen. Hefewasser und Sauerteig dazugeben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Anschließend auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und mit den Händen nochmals kräftig kneten. Den Teig wieder in die Schüssel legen, mit Mehl bestäuben und zugedeckt über Nacht im Kühlschrank gehen lassen.

3. Dann auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einer Kugel formen, mit Wasser bestreichen, mit Mehl bestäuben und in ein Gärkörbchen legen. Eine weitere Stunde zugedeckt gehen lassen.

4. Den Backofen auf 230 Grad (Umluft: 210 Grad) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

5. Das Brot auf ein Backblech stürzen, an der Oberfläche kreuzweise leicht einschneiden und in den Ofen schieben. Eine Tasse Wasser in den Garraum schütten und das Brot circa 10 Minuten backen. Anschließend die Ofentemperatur auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) reduzieren und das Brot weitere 45 Minuten backen. Anschließend auf einem Gitter abkühlen lassen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Ruhezeit: 13 Stunden
Backzeit: circa 55 Minuten

BROTE & BRÖTCHEN
OHNE GLUTEN

Alternativen im Brotkorb

Auch wer das Klebereiweiß Gluten nicht verträgt, kommt hier in den Genuss selbst gebackenen Brots: Mehl aus Weizen, Roggen & Co. lässt sich erstaunlich gut ersetzen.

LEINSAMEN-BUCHWEIZEN-BROT

Zutaten für 1 Brot

2 Eier (Gr. M), 3 EL flüssiger Honig, 3 EL Olivenöl und etwas mehr für das Blech, 1 EL Zitronensaft, 300 ml warme Milch, 475 g dunkles, glutenfreies Mehl mit Leinsamen und Buchweizen, 1 TL Xanthan, 1 TL Meersalz, 14 g Trockenhefe

1. Eier in einer Schüssel mit Honig, Öl und Zitronensaft vermengen. Dann langsam warme Milch zugießen und alles gut verrühren.
2. Mehl in eine zweite Schüssel sieben, Xanthan, Meersalz und Trockenhefe untermischen. Die feuchten Zutaten unter die trockenen rühren, bis ein

klebriger Teig entsteht. Bei Bedarf noch ein wenig Mehl oder Milch einarbeiten.

3. Ein Backblech ölen.

4. Den Teig mittig aufs vorbereitete Blech geben und zu einem ovalen Fladen verstreichen. Anschließend die Oberfläche mit einem in Wasser getauchten Löffel glatt streichen und den Teigling abgedeckt circa 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

5. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

6. Mit einem scharfen Messer den Teigling 2-mal schräg leicht einschneiden. Das Blech in den Ofen schieben und das Brot circa 30 Minuten goldbraun backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen, in Scheiben schneiden und am besten noch lauwarm servieren.

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Ruhezeit: circa 1 Stunde
Backzeit: circa 30 Minuten

MAISBROT IM GLAS

Zutaten für 4 Gläser

Maisgrieß für die Gläser, 200 g Weizenmehl (Type 405) und etwas mehr zum Arbeiten, 200 g Maismehl, 1 Päckchen Backpulver, 1 EL Zucker, ½ EL Salz, 50 ml Sonnenblumenöl und etwas mehr zum Einfetten, 200 ml saure Sahne, 200 ml H-Milch (3,5 %), 2 Eier (Gr. M)

1. 4 Weckgläser à ca. 500 ml Inhalt kurz in kochendes Wasser tauchen, abtrocknen, gründlich fetten und mit Maisgrieß ausstreuen.

2. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

3. Mehl, Maismehl, Backpulver, Zucker und Salz mischen. Öl, Sahne, Milch und Eier zugeben, alles mit den Knethaken des Rührgerätes zu einem homogenen Teig vermengen.

4. Den Teig vierteln und die Viertel auf die vorbereiteten Gläser verteilen. Die Maisbrote im Weckglas circa 30 Minuten backen.

5. Die Maisbrote aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen. Zum Aufbewahren mit einem Gummiring und Deckel verschließen. Nur mit Butter oder mit einem beliebigen Aufstrich servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Backzeit: circa 30 Minuten

ZITRONEN-NUSS-BROT

Zutaten für 1 Brot

240 ml Haferdrink, 50 g Bio-Kokosöl, 200 g getrocknete Datteln (ohne Stein), 1 EL Rohrohrzucker, 1 Bio-Zitrone, 150 g zarte Haferflocken (glutenfrei), 50 g gemahlene Mandeln, 2 TL Backpulver, 1 TL Zimt, Salz, 1 EL Apfelessig, 100 g grob gehackte Walnüsse, 50 g gehackte Mandeln, etwas Pflanzenöl für die Form, 2 EL Kokosraspel

1. Den Haferdrink mit dem Kokosöl erhitzen. Die Datteln und den Zucker dazugeben, den Topf von der heißen Herdplatte nehmen und die Datteln circa 10 Minuten ziehen lassen.

2. Die Zitrone heiß abwaschen und 1 EL Schale fein abreiben. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Den Saft zur Dattelmischung geben.

3. Die Haferflocken in einem Mixer zu Mehl zerkleinern. Dann mit den gemahlenen Mandeln, Backpulver, Zitronenabrieb, Zimt und Salz vermengen.

4. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Eine Kastenform einfetten.

5. Den Apfelessig zur Dattelmischung geben, alles fein pürieren und mit den trockenen Zutaten zu einem klebrigen Teig verkneten. Die Walnüsse und Mandeln unterheben.

6. Den Teig in die vorbereitete Form geben und im Ofen circa 50 Minuten backen. Nach 40 Minuten Backzeit mit den Kokosraspeln bestreuen. Mithilfe der Stäbchenprobe testen, ob das Brot fertig gebacken ist.

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Ruhezeit: circa 10 Minuten
Backzeit: circa 50 Minuten

Aldi

GLUTENFREIES HAFERBROT

Zutaten für 1 Brot

100 g Walnusskerne, 180 g zarte Haferflocken (glutenfrei), 40 g Flohsamenschalen, 100 g Sonnenblumenkerne, 100 g geschroteter Leinsamen, 1 TL Salz

1. Die Walnüsse grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Fett hell anrösten, bis sie duften. Auf einen flachen Teller schütten und abkühlen lassen.

2. Von den Haferflocken 1 EL zum Garnieren beiseitestellen. Die restlichen Haferflocken im Blitzhacker portionsweise zermahlen. Etwa 20 g davon zum späteren Bemehlen abnehmen. Rest mit Flohsamenschalen, Sonnenblumenkernen, Leinsamenschrot, gerösteten Walnüssen und Salz in einer Rührschüssel gut mischen. 450 ml lauwarmes Wasser zugießen und die Zutaten mit einem Schneebesen gründlich verrühren. Den Teig abgedeckt im Kühlschrank über Nacht ruhen lassen.

3. Am nächsten Tag den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

4. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen zu einem länglichen Laib formen und auf das Blech setzen. Die Oberfläche mehrmals über Kreuz einritzen. Die beiseitegestellten Haferflocken daraufstreuen und leicht andrücken.

5. Das Brot auf der mittleren Schiene 35–40 Minuten backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen, dann in Scheiben schneiden.

Zubereitungszeit: 35 Minuten
Kühlzeit: über Nacht
Backzeit: 35–40 Minuten

Ihr *Land*IDEE-Tipp:

Das Brot hält sich gekühlt etwa eine Woche, lässt sich aber auch gut einfrieren.

KERNIGES PROTEINBROT

Zutaten für 1 Brot

135 g Sonnenblumenkerne, 90 g Leinsamen, 65 g Haselnüsse, 145 g Haferflocken (glutenfrei), 4 EL Flohsamenschalen, 1 TL Salz, 1 EL Honig, 5 EL Pflanzenöl

1. Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen. Honig, 350 ml Wasser und Öl zugeben und gründlich mischen. Die Masse in eine Kastenform (8 × 25 cm) geben und die Oberfläche mit einem Löffel glatt streichen. Die Form mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken und den Teig 12 Stunden quellen lassen.

2. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

3. Das Brot im heißen Ofen 20 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist. Dann das Brot aus der Form lösen und umgedreht auf das vorbereitete Backblech setzen. Weitere 30–40 Minuten backen, bis sich von allen Seiten eine schöne Kruste gebildet hat. Das Brot aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Ruhezeit: 12 Stunden
Backzeit: 50–60 Minuten

Ihr *Land*IDEE-Tipp:

Flohsamenschalen sorgen dafür, dass das Brot schön saftig und nicht brüchig wird. Sie liefern dem Körper reichlich Ballaststoffe.

MÜSLI-BRÖTCHEN

Zutaten für 10 Stück

50 g helle Sultaninen, 2–3 Datteln (ohne Kern), 300 g dunkles, glutenfreies Mehl und etwas mehr zum Arbeiten, 80 g Buchweizenmehl, 100 g Haferflocken (glutenfrei), 40 g Sonnenblumenkerne, 2 EL Leinsamen, 1 TL Salz, 1 TL Zucker, 4 g frische Hefe

1. Sultaninen und Datteln grob hacken. Mehl mit Buchweizenmehl, Haferflocken, Sonnenblumenkernen und Leinsamen in eine große Schüssel geben. Sultaninen, Datteln, Salz, Zucker, zerbröckelte Hefe sowie 350 ml warmes Wasser hinzufügen und alles kurz mit einem Löffel zu einem klebrigen, feuchten Teig verrühren. Bei Bedarf noch etwas Mehl oder Wasser einarbeiten. Den Teig mit Frischhaltefolie abdecken und circa 8 Stunden oder über Nacht bei Raumtemperatur gehen lassen.

2. Anschließend auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche 2- bis 3-mal falten und mit einer Teigkarte in 10 Portionen teilen. Diese jeweils zu runden Brötchen formen und mit ausreichend Abstand auf einen Bogen Backpapier legen. Die Teiglinge mit einem feuchten Küchentuch abdecken und circa 30 Minuten ruhen lassen.

3. Den Backofen mit eingeschobenem Backblech auf 250 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

4. Die Brötchen mit Wasser bepinseln. Einen flachen Topf mit heißem Wasser auf den Boden des Backofens stellen. Brötchen mitsamt Backpapier auf das heiße Blech ziehen und in circa 15 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und am besten noch lauwarm servieren.

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Ruhezeit: circa 8½ Stunden
Backzeit: circa 15 Minuten

GRUNDZUBEREITUNG

Buch-weizenbrot

Buchweizen punktet mit seinem einzigartigen, herben Geschmack und begeistert nicht nur Bäckerinnen, die aus den verschiedensten Gründen auf Gluten verzichten möchten. Beim glutenfreien Backen mit Buchweizen muss man allerdings beachten, dass der fehlender Kleber, also das Gluten, durch die Zugabe von bindenden Zutaten ersetzt werden muss. Infrage kommen, wie in diesem Rezept, z. B. Flohsamenschalen. Aber dafür beeindrucken die dreikantigen Saaten mit reichlich hochwertigen Mineralien und leicht verdaulichen Proteinen.

BUCHWEIZENBROT MIT FLOHSAMENSCHALEN

Zutaten für 1 Kastenbrot

250 g Buchweizen, 40 g Flohsamenschalen, 160 g Sonnenblumenkerne, 60 g Kürbiskerne, 80 g Leinsamenschrot, 1 TL Salz, ½ TL gemahlener Kümmel, 3 EL Olivenöl

1. Buchweizen in einer Schüssel mit Wasser bedecken und 2 Stunden quellen lassen. Anschließend in einem Sieb gut abtropfen lassen, in einen Mixer geben und zu einem Teig pürieren. Flohsamenschalen in eine Schüssel geben, mit 360 ml Wasser aufgießen, verrühren und 10 Minuten quellen lassen.

2. Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen. Eine Kastenform (circa 25 cm) mit Backpapier auskleiden.

3. Den Buchweizen, die Flohsamenschalen und die restlichen Zutaten vermengen und zu einem glatten Teig verarbeiten. In die Backform füllen, glatt streichen und circa 1 Stunde 30 Minuten backen. Das Brot ist fertig, wenn es in der Mitte fest ist (mit der Stäbchenprobe testen).

4. Das Brot aus dem Ofen nehmen und auf einen Rost zum Abkühlen stellen. Aus der Form nehmen, sobald es nicht mehr zu heiß zum Anfassen ist – dadurch wird verhindert, dass es anfängt zu schwitzen. Dann vollständig abkühlen lassen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Quellzeit: 2 Stunden
Backzeit: circa 1 Stunde 30 Minuten

Ihr *Land*IDEE-Tipp:

Anstelle von ganzen Buchweizenkörnern kann man auch Buchweizenmehl oder Buchweizenflocken verwenden.

1

2

3

1 Lässt man Buchweizen quellen, verbessert sich die Nährstoffverfügbarkeit. 2 Flohsamenschalen enthalten viele lösliche Ballaststoffe. 3 Kerne und Saaten verleihen dem Brot einen kernigen und nussigen Geschmack

KARTOFFEL-JOGHURT-BRÖTCHEN

Zutaten für 12 Stück

150 g am Vortag gegarte, mehligkochende Kartoffeln, 2 g Trockenhefe, 1 Prise Zucker, 3 EL Öl, 150 g Joghurt, 500 g glutenfreie Mehlmischung für Brot (und etwas mehr zum Arbeiten), 1 TL Flohsamenschalenpulver, 2 TL Salz

1. Die Kartoffeln pellen und fein reiben.

2. Hefe, Zucker und 275 ml Wasser verrühren. Öl, Joghurt und Kartoffelraspel zugeben und alles gut vermischen.

3. Mehl, Flohsamenschalenpulver und Salz in einer Schüssel vermischen. Die Hefemischung zugießen und alles zu einem homogenen Teig verarbeiten. Bei Bedarf noch etwas Mehl oder Wasser zugeben. Etwa 10 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

4. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

5. Anschließend auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu einem Rechteck (etwa 18 x 25 cm) ausrollen und in 12 Quadrate schneiden. Auf das vorbereitete Backblech legen. Die Teiglinge dick mit Mehl bestäuben, mit Frischhaltefolie und einem weiteren umgedrehten Backblech abdecken. Über Nacht gehen lassen.

6. Am nächsten Tag den Ofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

7. Die Brötchen circa 20 Minuten backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Ruhezeit: 12 Stunden bzw. über Nacht
Backzeit: circa 20 Minuten

AMARANTH-NUSS-BROT

Zutaten für 1 Brot

300 g Amaranthflocken, 100 g Leinsamen, 100 g Kürbiskerne, 100 g Sonnenblumenkerne, 100 g Haselnüsse, 100 g Mandeln, 50 g Pistazien, 30 g Flohsamenschalen, 100 g Mandelmus, 20 g Salz, ½ TL gemahlener Kümmel, ½ TL gemahlener Anis, ½ TL geriebene Muskatnuss

1. Amaranth, Leinsamen, Kürbis- und Sonnenblumenkerne mischen. Haselnüsse, Mandeln und Pistazien grob hacken und zugeben. Flohsamenschalen, Mandelmus, Salz und Gewürze mit 500 ml Wasser verrühren und unter die Flocken-Nuss-Mischung rühren. 12 Stunden im Kühlschrank quellen lassen.

2. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Kastenform (12 x 33 cm) mit Backpapier auslegen.

3. Die Masse in die Form geben, leicht gewölbt formen und das Brot 35 Minuten backen. Die Ofentemperatur auf 200 Grad reduzieren. Das Brot samt Papier aus der Form nehmen. Auf dem Backofengitter in 30–35 Minuten fertig backen, anschließend auf einem Gitter abkühlen lassen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Kühlzeit: 12 Stunden
Backzeit: 65–70 Minuten

Ihr *Land*IDEE-Tipp:

Das Brot muss vollständig abgekühlt sein, bevor es angeschnitten wird, sonst zerfällt es leicht. Wenn man ihm einen Tag zum Ruhen gibt, lässt es sich noch einfacher in Scheiben schneiden.

GRUNDZUBEREITUNG

Buttermilch-Ciabatta

Die luftige italienische Brotspezialität wird klassischerweise nur aus Wasser, Mehl, Sauerteig, etwas Hefe und Olivenöl zubereitet. Für diese glutenfreie Variante bereitet man einen Teig aus Sojamehl, Buttermilch, Frischkäse und Eiern zu. Zudem sorgen Flohsamenschalen für die Bindung und etwas Backpulver für den sanften Auftrieb und eine feine Porung. Wie das schmeckt? Anders als das Original, dafür aber herrlich saftig und frisch. Es passt perfekt zu Käse oder Schinken, ist aber auch sehr köstlich mit einem süßen Aufstrich.

BUTTERMILCH-CIABATTA MIT SOJAMEHL

Zutaten für 1 Ciabatta

200 g Doppelrahmfrischkäse, 100 g Buttermilch, 3 Eier (Gr. M), 100 g Sojamehl und etwas mehr zum Arbeiten, 30 g gemahlene Flohsamenschalen, 1 TL Salz, 1 Pck. Backpulver, 2 EL Olivenöl

1. Frischkäse, Buttermilch und Eier verrühren. 100 g Sojamehl, Flohsamenschalen, Salz und Backpulver in einer Schüssel mischen. Den Frischkäsemix und das Öl zugeben, alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zugedeckt circa 15 Minuten ruhen lassen.

2. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze (180 Grad Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

3. Teig auf das Blech geben und mit feuchten Fingern zu einem ovalen Brot (etwa 30 cm lang) formen. Die Oberfläche mehrmals mit einem Messer einschneiden. Das Brot mit etwas Sojamehl bestäuben und im heißen Ofen circa 30 Minuten backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Ruhezeit: circa 15 Minuten
Backzeit: circa 30 Minuten

Ihr *Land*IDEE-Tipp:

Lässt man den Teig über Nacht ruhen, können sich seine Aromen noch besser entfalten. Außerdem entsteht dadurch eine extraknusprige Kruste.

1

2

3

1 *Die säuerliche Buttermilch ist ein guter Eiweißlieferant. Sie macht das Brot besonders saftig.* ***2*** *Sojamehl oder -schrot steckt voller Proteine und macht das Gebäck locker-luftig.* ***3*** *Nach Geschmack können in Scheiben geschnittene Oliven zum Teig gegeben werden*

BACKEN OHNE MEHL:
LOW-CARB-BROTE

Aus Saaten & Kernen

Diese leckeren Brote kommen ohne Getreide aus und enthalten ganz wenig Kohlenhydrate – dafür punkten sie mit viel Eiweiß. Ideal fürs Frühstück und als Abendbrot.

LINSENBROT

Zutaten für 1 Brot

200 g rote Linsen oder rotes Linsenmehl, 1 Päckchen Backpulver, 1 TL Kräutersalz, 1 EL geschälte Hanfsamen, 1 EL Chia-Samen, 4 Eier (Gr. M), 100 ml Bratöl und etwas mehr zum Einfetten

Zum Verfeinern: Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kräuter

1. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft: 170 Grad) vorheizen. Eine kleine Kastenform einfetten.

2. Rote Linsen in einem Mixer fein vermahlen. Es sollten möglichst keine Stückchen mehr vorhanden sein. Alternativ rotes Linsenmehl verwenden.

3. Linsenmehl, Backpulver, Kräutersalz, Hanf- und Chia-Samen vermischen. Eier, Öl und circa 75 ml Wasser unterrühren. Nach Belieben mit Samen, Kernen und Kräutern verfeinern (siehe rechts).
4. Den Teig in die vorbereitete Kastenform geben und circa 30 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen. Das Brot etwas abkühlen lassen, aus der Form stürzen und komplett abkühlen lassen.

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Backzeit: circa 30 Minuten

Ihr *Land*IDEE-Tipp:

Dieses Brot kann man beliebig verfeinern, z. B. mit Sonnenblumenkernen, Leinsaat oder frischen gehackten Kräutern. Statt der gemahlenen roten Linsen können auch gelbe Linsen verwendet werden. Wer das Brot lieber dunkel möchte, kann Mehl aus der schwarzen Beluga-Linse verwenden.

KAROTTEN-NUSS-BROT

Zutaten für 1 Brot

200 g Karotten, 200 g gemahlene Haselnüsse, 100 g geschroteter Leinsamen, 50 g Haferkleie, 2 EL Flohsamenschalen, 1 Päckchen Weinstein-Backpulver, 1 TL Salz, 2 Eier (Gr. M), 250 g Magerquark, 60 g Kürbiskerne, 2 EL weißer Sesam

1. Karotten schälen und auf einer Küchenreibe fein raspeln. Geraspelte Karotten, gemahlene Haselnüsse, Leinsamen, Haferkleie, Flohsamenschalen, Weinstein-Backpulver, Salz, Eier und Quark in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät sorgfältig vermischen. Eventuell 100 ml lauwarmes Wasser ergänzen. Den Teig für 15 Minuten ruhen lassen.
2. Inzwischen den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft:155 Grad) vorheizen. Eine Kastenform (Länge 25 cm) mit Backpapier auslegen.
3. Den Teig gleichmäßig in der vorbereiteten Form verteilen und glatt streichen. Mit Kürbiskernen und Sesamsamen bestreuen und für circa 1 Stunde auf der mittleren Schiene im heißen Ofen backen. Sollte die Kruste des Brotes noch sehr weich sein, weitere 10 Minuten backen.

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Ruhezeit: 15 Minuten
Backzeit: circa 1 Stunde

GEWÜRZBRÖTLI MIT HANFSAMEN

Zutaten für 9 Stück

75 g Leinmehl, 50 g Sojamehl, 20 g gemahlene Flohsamenschalen, 25 g Hanfsamen, ½ Päckchen Backpulver, 1½ TL Salz, 150 g griechischer Sahnejoghurt, 5 Eier (Gr. M), 2 EL Apfelessig, 2 EL Röstzwiebeln, 1 TL Kümmelsaat, 2 EL Kürbiskerne, Currypulver

1. Das Lein- und Sojamehl mit Flohsamenschalen, Hanfsamen, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. Joghurt, Eier und Essig verrühren. Zum Mehlmix geben und alles zu einem glatten Teig verkneten.

2. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

3. Aus dem Teig mit angefeuchteten Händen

9 Stangen (à circa 12 cm lang) formen. Diese auf das vorbereitete Backblech legen und dünn mit Wasser bestreichen. Jeweils 3 Stangen mit Röstzwiebeln, mit Kümmel und mit Kürbiskernen und Curry bestreuen.

4. Die Stangen im heißen Ofen circa 15 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Backzeit: circa 15 Minuten

Ihr *Land*IDEE-Tipp:

Die würzigen Brötli brauchen keinen Belag, sie schmecken einfach pur oder nur mit Butter bestrichen z. B. zu einem bunten Salat. Auch zum gesunden Knabbern zwischendurch sind sie ideal.

BAGUETTEBROT MIT FLOHSAMEN

Zutaten für 1 Baguette

100 g entöltes Mandelmehl, 40 g gemahlene Flohsamenschalen, 1 TL Salz, 2 TL Backpulver, 4 Eiweiß (Gr. M)

1. Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

2. 200 ml Wasser aufkochen und kurz abkühlen lassen.

3. Mandelmehl, Flohsamenschalen, Salz und Backpulver mischen. Eiweiß unterziehen. Heißes Wasser nach und nach unterrühren.

4. Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und zu einem länglichen Laib (circa 30 cm lang) formen. Mehrmals mit einem scharfen Messer einschneiden.

5. Baguettebrot im heißen Ofen 35–40 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Backzeit: 35–40 Minuten

GRUNDZUBEREITUNG

Protein-Saatenbrot

Bei diesem Brot spielen Weizen, Roggen & Co. zur Abwechslung mal nicht die Hauptrolle, sondern eiweißreiche Saaten, Kerne, Soja- und Mandelmehl. Deshalb handelt es sich streng genommen eigentlich nicht um Brot. Das muss nämlich gemäß den Leitsätzen der Deutschen Lebensmittel-Kommission 90 Gewichtsanteile Getreide und/oder Getreideerzeugnisse enthalten. Auf Fett und Zucker dürfen nur 10 Gewichtsanteile entfallen. Dafür punktet dieser Laib mit reichlich Ballaststoffen, Eiweiß und wenig Kohlenhydraten.

PROTEIN-SAATENBROT

Zutaten für 1 Brot

100 g gemahlene Mandeln, 2 EL Sojamehl und etwas mehr zum Arbeiten, 1 Pck. Backpulver, 1 TL Salz, 100 g + 1 EL geschrotete Leinsamen, 3 EL Chiasamen, 75 g Sonnenblumenkerne, 2 EL Kürbiskerne, 6 Eiweiß (Gr. M), 250 g Magerquark, Fett für die Form

1. Mandeln, 2 EL Sojamehl, Backpulver, Salz, 100 g Leinsamen, 2 EL Chiasamen, Sonnenblumen- und Kürbiskerne in einer Schüssel mischen. Eiweiß und Quark zugeben, alles gut verkneten.

2. Eine Kastenform (25 cm Länge) fetten und mit etwas Sojamehl ausstäuben.

3. Teig hineingeben und glatt streichen. Mit je 1 EL Lein- und Chiasamen bestreuen. Etwa 15 Minuten zugedeckt quellen lassen.

4. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze (160 Grad Umluft) vorheizen.

5. Brot im Ofen 40–45 Minuten backen. Herausnehmen, circa 15 Minuten in der Form abkühlen lassen. Dann aus der Form stürzen und auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: 15 Minuten, Quellzeit: circa 15 Minuten, Backzeit: 40–45 Minuten
Auskühlzeit: circa 1 Stunde

Ihr *Land*IDEE-Tipp:

Proteinbrote kommen meist recht kompakt aus der Form, da sie ohne Hefe oder ein anderes Backtriebmittel zubereitet werden. Durch den hohen Anteil an Eiweiß halten sie lange satt.

1

2

3

1 Mandelmehl enthält mehr Protein, aber weniger Fett und Kohlenhydrate als gemahlene Mandeln. 2 Der Körper kann die Nährstoffe aus geschroteter Leinsaat besser aufnehmen. 3 Saaten und Kerne sind eine gute Quelle für viele wichtige Vitalstoffe

Brot aufbewahren & länger frisch halten

Leider steht Brot auf Platz 2 der Liste an Lebensmitteln, die in Deutschland am häufigsten weggeworfen werden. Dabei gibt es viele Möglichkeiten, Brot frisch zu halten und vor dem Verderb zu schützen. Die Grundregel lautet: Das Brot sollte möglichst trocken, kühl und luftig gelagert werden. Denn Brotlaibe brauchen Luft zum Atmen, sonst staut sich die Feuchtigkeit, und das Brot beginnt leicht zu schimmeln. Gleichzeitig sollte das Brot aber auch vor dem Austrocknen bewahrt werden.

In Brottöpfen aus Ton trocknet Brot nicht aus und kann dennoch atmen (z.B. von Mäser für rund 38 Euro). Wöchentlich alle Krümel entfernen und den Topf mit Essig auswischen

ZU GUT FÜR DIE TONNE

Damit Brot möglichst lange frisch bleibt, wird es in guten Bäckereien in Brotpapier gewickelt, das es gut vorm Austrocknen schützt. Besonders wohl fühlt sich Brot aber in einem Brotkasten aus Holz. Unbedingt darauf achten, dass der Kasten Schlitze hat, sodass Luft eindringen kann. Auch Brottöpfe aus Steingut oder Ton sind ideal, denn diese Materialien können die Feuchtigkeit auffangen und gleichmäßig wieder ans Brot abgeben, sodass es nicht austrocknet.

Schlichte Stoffbeutel sind zwar hübsch, erfüllen aber ihren Zweck nicht. Wird das Brot doch mal schimmelig, sollte es komplett entsorgt werden, denn die Gefahr, dass sich Schimmelsporen im ganzen Laib ausgebreitet haben, ist sehr groß. Am besten das Behältnis alle 1–2 Wochen mit einer Essiglösung auswischen.
Tipp: Falls Ihr Lieblingsbäcker kurz vor Ladenschluss den Preis der letzten Brote reduziert, lohnt sich das Zugreifen, denn Brot kann man sehr gut einfrieren, um es frisch zu halten. Dabei darauf achten, dass es luftdicht verpackt ist, damit es nicht austrocknet.

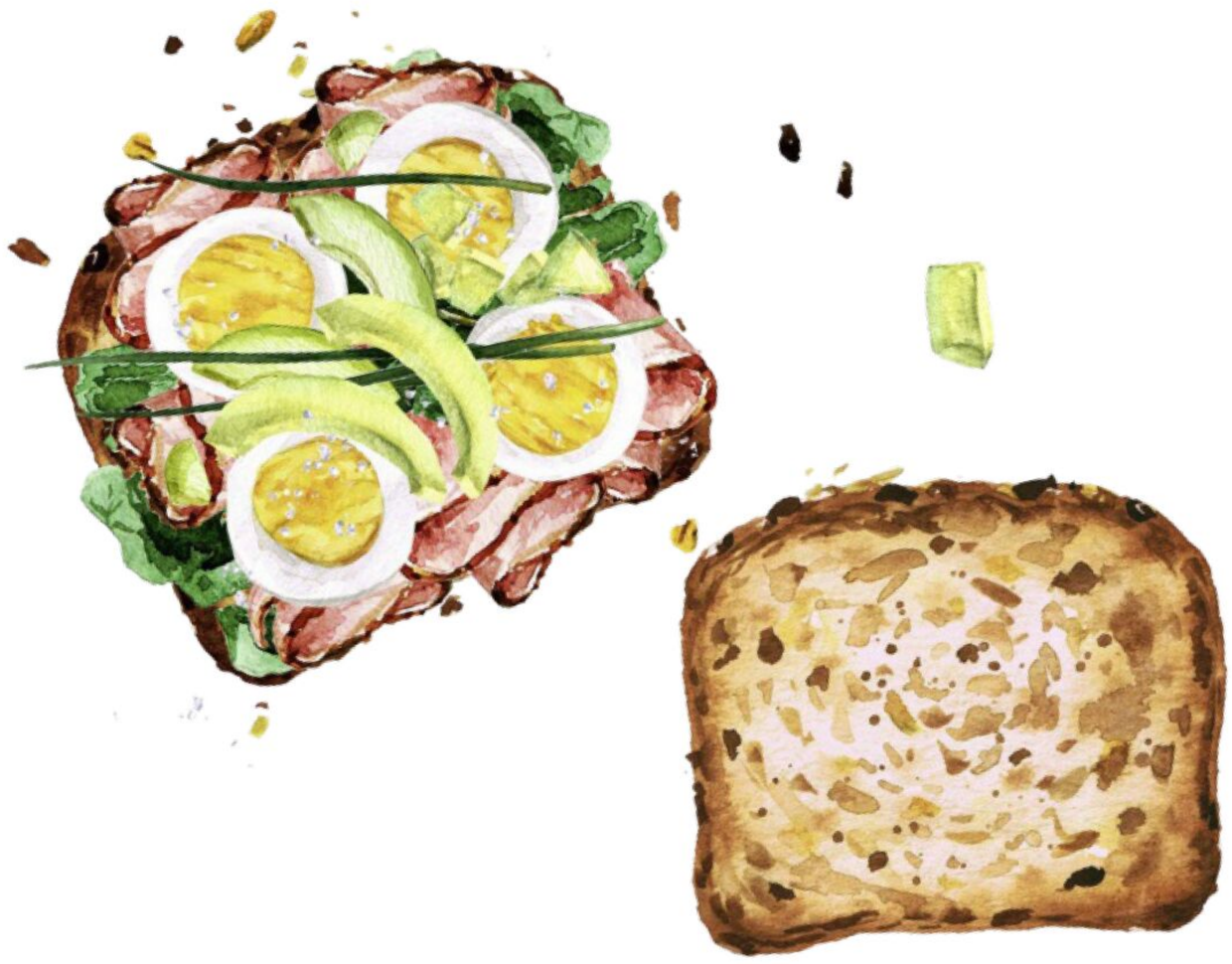
Vertrocknete Brotscheiben werden frischer, wenn man sie etwas anfeuchtet und toastet. Auch tiefgekühlte Brotscheiben lassen sich so rasch auftauen und direkt genießen

Gut zu wissen

Ein Brotkasten aus Holz ist von Natur aus atmungsaktiv und hält Brot lange frisch. Wichtig: regelmäßig auswischen und Krümel entfernen

Feste & Reste

Der Mensch lebt nicht von Brot allein. Deshalb finden Sie hier köstliche Ideen für pikante und süße Aufstriche, die jede Brotzeit zu einem Fest machen. Zudem zeigen wir, welche Köstlichkeiten sich aus altbackenem Brot zaubern lassen.



BUNTE AUFSTRICHE
VON PIKANT BIS SÜSS

Stimmige Begleitung

Das i-Tüpfelchen auf frischem Brot ist ein köstlicher Belag. Raffinierte Aufstriche und feine Streichcremes bringen leckere Abwechslung auf jede Scheibe.

NUSS-KÜRBISKERN-AUFSTRICH

Zutaten für 4 Portionen

je 75 g Kürbis- und Cashewkerne, je 50 g Walnüsse, Haselnüsse und Mandeln, 1 kleiner Sternanis, 50 g brauner Zucker, 1 Prise Salz, 3 EL Rapsöl

1. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Auf einen Teller geben. Cashews, Walnusskerne, Haselnüsse und Mandeln ebenfalls leicht anrösten, auf einen Teller geben und alles abkühlen lassen. Den Sternanis im Mörser fein zerreiben.
2. Kerne, Nüsse und Mandeln mit Zucker, Salz und Sternanis in einen leistungsfähigen Zerkleinerer geben. Öl zufügen und

alles zu einer streichfähigen Creme pürieren, dabei nach Bedarf mehr Öl zufügen. Bei älteren Geräten zwischendurch mehrmals eine Pause einlegen, damit sie nicht überhitzen.

3. Den Aufstrich in ausgekochte Gläser füllen und verschließen. Der Aufstrich ist gekühlt einige Wochen haltbar.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Ihr *Land*IDEE-Tipp:

Einen noch intensiveren Geschmack nach Kürbis bekommt der Aufstrich, wenn das Öl teilweise oder ganz durch das aromatische Kürbiskernöl ersetzt wird. Als Topping dazu noch geröstete Kürbiskerne aufstreuen.

KÜRBISKERN-FRISCHKÄSE-AUFSTRICH

Zutaten für 4 Portionen

30 g Kürbiskerne, 200 g Frischkäse, 30 g Kürbiskernöl, Salz, Pfeffer

1. Kürbiskerne im Mixer kurz zerkleinern und in eine Schüssel geben.

2. Frischkäse und Kürbiskernöl hinzufügen und alles gut miteinander vermengen.

3. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Ihr *Land*IDEE-Tipp:

Nach Belieben kann der Aufstrich noch mit einer gepressten Knoblauchzehe oder fein geschnittenem Basilikum aufgepeppt werden.

WALNUSS-HONIG-FRISCHKÄSE

Zutaten für 4 Portionen

1 Paprika, 3 Zweige Basilikum, 1 Knoblauchzehe, 100 g Walnüsse, 300 g Frischkäse, 15 g Honig, 1 TL Kräutersalz

1. Paprika und Basilikum klein schneiden oder in einer Küchenmaschine grob zerkleinern. Knoblauch schälen und hacken.
2. Walnüsse aus der Schale lösen und im Ganzen dazugeben.
3. Die zerkleinerte Paprika-Basilikum-Mischung und die Walnüsse mit Frischkäse und Honig vermengen. Die Masse mit Kräutersalz würzen.
Zubereitungszeit: 10 Minuten

Ihr *Land*IDEE-Tipp:

Um einen leichteren Aufstrich zu erhalten, kann man ein Drittel des Frischkäses durch einen stichfesten Joghurt oder Magerquark ersetzen.

SELBST GEMACHTER EIERSALAT

Zutaten für 4 Portionen

10 Eier, 2 Schalotten, 4 große Gewürzgurken und etwas von dem Gurkenwasser, 5 EL Mayonnaise, 1 TL mittelscharfer Senf, 1 EL Crème fraîche, Salz, Pfeffer, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Olivenöl, 8 Scheiben Brot, 1 Bund Schnittlauch

1. Die Eier in circa 9 Minuten hart kochen. Dann mit kaltem Wasser abschrecken, abkühlen lassen und pellen.
2. Inzwischen die Schalotten schälen und fein würfeln. Die Gewürzgurken in Scheiben schneiden.
3. Die Eier in kleine Würfel schneiden. Die Schalotten und

die Gewürzgurken hineingeben. Mit Mayonnaise, Senf und Crème fraîche verrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Mit etwas Gurkenwasser abschmecken. Den Salat im Kühlschrank mindestens 20 Minuten ziehen lassen.

4. Den Knoblauch schälen, in eine kleine Schüssel pressen und mit Olivenöl und Salz vermischen. Die Brotscheiben mit dem Knoblauchöl beträufeln und auf der öligen Seite in einer beschichteten Pfanne rösten.

5. Den Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden und vor dem Servieren unter den Eiersalat heben. Den Aufstrich auf den gerösteten Brotscheiben servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Ruhezeit: mindestens 20 Minuten

SÜSSKARTOFFEL-AUFSTRICH

Zutaten für 4 Portionen

500 g Süßkartoffeln, Salz
Für die herzhafte Variante: 2 Schalotten, 2 EL Butter oder Öl, 3 EL gehackte Petersilie oder Schnittlauch, 300 g Magerquark, weißer Pfeffer, geriebene Muskatnuss, Paprikapulver
Für eine süße Variante: 3 EL Sesam, 2 EL Butter oder Öl, 1 EL Ahornsirup, 300 g Magerquark

1. Süßkartoffeln schälen, waschen, in größere Stücke schneiden und in etwas leicht gesalzenem Wasser in circa 15 Minuten weich garen.

2. Das überschüssige Wasser abschütten, die Süßkartoffeln abkühlen lassen und mit einer Gabel oder einem Stampfer zerdrücken.

3. Für die herzhafte Variante die Schalotten schälen und sehr fein hacken. In der Butter oder dem Öl anschwitzen. Die Zwiebeln zusammen mit den Kräutern und dem Quark unter die Süßkartoffelmasse heben. Mit den Gewürzen herzhaft abschmecken.

4. Für eine süße Variante den Sesam anrösten und mit dem Ahornsirup unter die gestampfte Süßkartoffelmasse rühren. Dann die Masse mit dem Quark vermengen.

5. Den Aufstrich in ein verschließbares Gefäß füllen und bis zum Servieren kühl aufbewahren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Garzeit: circa 15 Minuten

GRUNDZUBEREITUNG

Schnittlauch-butter

Ein Dauerbrenner, der nie aus der Mode kommt: ein frisch geschmiertes Butterbrot. Erst recht, wenn die Butter so aromatisch ist wie diese Schnittlauchbutter. Sie begeistert vor allem durch ihren herrlich frischen Geschmack, ist aber auch optisch ein Hingucker. Für ein extrafeines Aroma kann man noch etwas Bio-Limetten- oder Bio-Zitronenabrieb untermischen. Auch fein: rote Pfefferbeeren. Die Butter macht sich gut auf dem Party-Buffet und dem Abendbrottisch und verfeinert gedünstetes Gemüse wie Spargel, Möhren oder Erbsen.

SCHNITTLAUCHBUTTER

Zutaten für 4–6 Portionen

4 Bund Schnittlauch, 50 g Baby-Spinat, Salz, 250 g weiche Butter, Pfeffer, Schnittlauchblüten, je 1 TL weißer und schwarzer Sesam, Schnittlauchblüten und -halme zum Garnieren

1. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und 1 Bund in Röllchen schneiden. Den Spinat verlesen, waschen und mit dem übrigen Schnittlauch circa 1 Minute in Salzwasser blanchieren. Abgießen, etwas Wasser auffangen. Die Kräuter-Spinat-Mischung mit ein wenig Kochwasser fein pürieren, abkühlen lassen.
2. Inzwischen die weiche Butter mit den Quirlen des Handrührgerätes cremig rühren, dann den pürierten Schnittlauch-Mix, Salz und Pfeffer hinzufügen. Die Schnittlauchröllchen untermischen. Schnittlauchbutter in einen tiefen Teller füllen, mit Salz und Pfeffer bestreuen und 30–60 Minuten kühl stellen.
3. Zum Servieren ringförmig mit weißem und schwarzem Sesam bestreuen und mit Schnittlauchblüten und -halmen garnieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Kühlzeit: 30–60 Minuten

Ihr *Land*IDEE-Tipp:

Am besten spülen Sie die Spinatblätter und die Schnittlauchhalme nach dem Blanchieren mit eiskaltem Wasser ab. Dann behalten sie ihre leuchtend grüne Farbe deutlich besser. Anstelle von Spinat schmeckt auch Rucola.

1

2

3

1 Am einfachsten lassen sich die Kräuter mit einem Pürierstab zerkleinern. 2 Damit die Butter sich gleichmäßig mit den Kräutern mischen lässt, muss sie cremig gerührt werden. 3 Schnittlauchblüten schmecken viel milder und leicht süßlich. Erntezeit: Mai bis August

BASILIKUM-TOMATEN-AUFSTRICH

Zutaten für 4 Portionen

100 g getrocknete Tomaten (in Öl), 1 Handvoll Basilikumblätter, 150 g Crème fraîche, 1 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, 1 Prise Zucker

1. Die Tomaten abgießen und in kleine Stückchen schneiden. Die Basilikumblätter waschen, abtropfen lassen und fein hacken.
2. Crème fraîche mit Tomaten, Basilikum und Zitronensaft verrühren. Den Aufstrich mit den Gewürzen und etwas Zucker abschmecken.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Ihr *Land*IDEE-Tipp:

Den Aufstrich nach Belieben mit gerösteten Nüssen und Kernen verfeinern, zum Beispiel mit gehackten Cashewkernen, Pistazien oder Pinienkernen.

PILZAUFSTRICH

Zutaten für 4 Portionen

50 g Cashewkerne, 2 frische Feigen, 300 g Champignons, 2–3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss, 2 Zweige Petersilie

1. Die Cashews ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Beide Feigen waschen und eine davon würfeln.
2. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. In 2 EL Olivenöl anbraten, bis die Champignonscheiben leicht gebräunt sind. Ein Drittel der gebratenen Pilze beiseitestellen.
3. Die restlichen Pilze mit den Cashews und der gewürfelten Feige cremig pürieren. Nach Belieben kann noch etwas Olivenöl untergemischt werden. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig abschmecken. Die Petersilie waschen, grob hacken und zur Hälfte unter die Champignoncreme mischen.

4. Die zweite Feige in Scheiben schneiden. Den Aufstrich mit den übrigen gebratenen Pilzen und der restlichen gehackten Petersilie garnieren.
Zubereitungszeit: 15 Minuten
Garzeit: circa 10 Minuten

Ihr *Land*IDEE-Tipp:
Anstelle der frischen Feigen gehen auch eingeweichte Soft-Feigen.

CAMEMBERT-CREME MIT FRÜHLINGSGEMÜSE

Zutaten für 4 Portionen

1 Karotte, ½ Bund Radieschen, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, je 10 g Dill, Petersilie und Basilikum, 200 g Körnerbrot, 160 g Camembert-Creme

1. Den Backofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
2. Karotte waschen oder schälen, längs halbieren und in lange, dünne Streifen schneiden. Radieschen waschen, das Grün entfernen und je nach Größe vierteln oder achteln. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.
3. Karotten, Radieschen und Knoblauch mit 1EL Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen, auf das vorbereitete Backblech geben und im Ofen 20–25 Minuten backen.
4. Dill und Petersilie waschen und trocken schütteln. Basilikum waschen und abtropfen lassen.
5. Die Kräuter und das restliche Olivenöl in einen Mixer geben, bis ein grünes Kräuteröl entsteht. Mit Salz würzen.
6. Brotscheiben mit der Camembert-Creme bestreichen und mit dem gebackenen Frühlingsgemüse belegen. Mit dem selbst gemachten Kräuteröl beträufeln und nach Belieben mit Salz und Pfeffer nachwürzen.
Zubereitungszeit: 30 Minuten
Backzeit: 20–25 Minuten

KOCHEN MIT RESTEN
VON BROT UND BRÖTCHEN

Von wegen altbacken

Trockenes Brot hat einen festen Platz in der Küche: Nicht nur als Semmelbrösel und Croûtons, sondern auch als leckere Basis herzhafter und süßer Gerichte.

TOMATEN-BROT-SUPPE

Zutaten für 4 Portionen

3 EL Kürbiskerne, 2 EL Pinienkerne, 1½ EL Sonnenblumenkerne, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Zucchini, 4 EL Olivenöl, 800 g geschälte Tomaten (aus der Dose), 350 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, ½ Ciabatta, 2 EL Basilikumblättchen

1. Die Kerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, beiseitestellen und abkühlen lassen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zucchini waschen, putzen und in circa 1 cm große Würfel schneiden. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Knoblauch untermischen und noch kurz mitgaren.

3. Die Tomaten grob würfeln, mitsamt ihrem Saft und der Brühe dazugeben und alles erneut zum Kochen bringen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und circa 15 Minuten köcheln lassen.
4. Inzwischen in einer Pfanne das übrige Öl (2 EL) erhitzen und die Zucchiniwürfel darin unter Wenden kurz anbraten. Salzen, pfeffern und wieder herausnehmen.
5. Das Ciabatta in dünne Scheiben schneiden und von beiden Seiten im verbliebenen Öl kurz braten und bräunen. Die Brotchips auf Küchenpapier abtropfen lassen und 4 tiefe Teller damit auslegen.
Die Zucchiniwürfel zur Suppe geben und alles noch mal kurz erhitzen. Dann erneut abschmecken und die Suppe auf die Teller verteilen.
6. Die Suppe mit den gerösteten Kernen bestreuen, mit Basilikumblättchen garnieren und sofort servieren.
Zubereitungszeit: 20 Minuten
Garzeit: circa 20 Minuten

PIKANTE ARME RITTER MIT BLAUBEERKOMPOTT

Zutaten für 4 Portionen

Für das Blaubeerkompott: ½ Apfel, 250 ml Heidelbeersaft, 300 g Heidelbeeren, 115 g Zucker
Für die Armen Ritter: 8 Scheiben Weißbrot, 80 g Frischkäse, 1 TL Zimt, 160 g Brie, 3 Eier (Gr. M), 2 EL Milch, Salz, 45 g Butter, 200 g Frühstücksspeck
Zum Garnieren: frische Minze (nach Belieben)

1. Für das Kompott den Apfel waschen, entkernen und fein würfeln. Mit allen übrigen Zutaten in einen kleinen Topf geben, sanft erhitzen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. 20–25 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit um die Hälfte reduziert und eingedickt ist.
2. Für die Armen Ritter die Brotscheiben entrinden und mit einem Nudelholz flach rollen. Etwas Frischkäse auf jede Brotscheibe streichen und mit einer Prise Zimt bestreuen. Den Brie in Stifte schneiden, am kurzen Ende jeder Brotscheibe einen Brie-Stift platzieren und das Brot fest aufrollen.
3. Eier, Milch und 1 Prise Salz in einer Schüssel verquirlen. Die Brotrollen für etwa 5 Minuten in der Eiermischung einweichen.
4. Die Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Brotrollen in 2–3 Minuten goldbraun braten.

Dann auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Den Speck in einer weiteren Pfanne knusprig braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und über die Armen Ritter bröseln. Nach Belieben mit Minze garnieren und mit dem Blaubeerkompott servieren.
Zubereitungszeit: 1 Stunde
Garzeit: circa 30 Minuten

BROTPUDDING

Zutaten für 4 Portionen

500 ml Mandeldrink, 2 EL Speisestärke, 1 Bourbon-Vanilleschote, 1 Prise Kurkuma, 3 EL Ahornsirup, 300 g Weizen-Sandwichtoast oder Brötchen vom Vortag, 100 g Sultaninen, 100 g Cashewkerne, 1 Granatapfel

1. 4 EL Mandeldrink mit der Speisestärke verrühren. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herausschaben. Den restlichen Mandeldrink mit dem Vanillemark, 1 Prise Kurkuma und dem Ahornsirup aufkochen. Die Mandeldrink-Stärke-Mischung einrühren und alles mindestens 1 Minute kochen lassen.
2. Den Ofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen.
3. Das Brot oder die Brötchen in Scheiben schneiden. Abwechselnd mit den Sultaninen und der Puddingsoße in eine Auflaufform schichten. Den Brotpudding im vorgeheizten Ofen 20–30 Minuten backen.
4. Die Cashewkerne ohne Fett anrösten. Den Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Den Brotpudding auf Tellern anrichten, mit den gerösteten Cashews und den Granatapfelkernen bestreuen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Backzeit: 20–30 Minuten

FLAMMKUCHEN-BRÖTCHEN

Zutaten für 4 Portionen

4 Laugenbrötchen, 150 g junger Gouda, 2 Frühlingszwiebeln, 400 g Crème fraîche, Salz, Pfeffer, 125 g Schinkenwürfel

1. Den Ofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen.
2. Die Brötchen aufschneiden. Den Käse reiben. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Die Crème fraîche mit Salz und Pfeffer verrühren. Frühlingszwiebeln, Schinken und die Hälfte des Käses dazugeben. Alles gut vermischen.
3. Anschließend die Masse

auf die halbierten Brötchen streichen und den Käse darüberstreuen.

4. Die Brötchen im vorgeheizten Ofen 10–15 Minuten backen. Kurz abkühlen lassen und servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Backzeit: 10–15 Minuten

Ihr *Land*IDEE-Tipp:

Nach Flammkuchen-Art lassen sich auch dicke Scheiben von Weiß-, Sauerteig- oder kernigem Vollkornbrot überbacken.

TOAST-TÖRTCHEN MIT PILZEN UND SPECK

Zutaten für 8 Stück

200 g Champignons, 100 g Frühstücksspeck (in Scheiben), 2 EL Öl, 1 EL Butter, Salz, Pfeffer, 8 Scheiben Sandwichtoast, 6 Eier (Gr. M), geriebene Muskatnuss, 150 g Kirschtomaten, ½ Bund Schnittlauch

1. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Die Speckscheiben halbieren. 1 EL Öl und die Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Pilze darin unter Rühren braun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann beiseitestellen.

2. Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. 8 Mulden eines Muffinblechs einfetten.

3. Brotscheiben mit einer Teigrolle etwas dünner ausrollen. Je 1 Toastscheibe in eine Mulde legen und andrücken. Je 1 halbe Speckscheibe hineinlegen. Pilze darin verteilen. Eier mit Salz und Muskat verquirlen. Vorsichtig in die Mulden gießen. Im Ofen circa 20 Minuten backen.

4. Das restliche Öl (1 EL) in einer Pfanne erhitzen. Restlichen Speck darin knusprig braten. Tomaten waschen, trocken tupfen und kurz mitbraten. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

5. Die Toast-Törtchen aus dem Ofen nehmen und aus den Mulden lösen. Mit Tomaten und Speck anrichten. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Garzeit: circa 10 Minuten

Backzeit: circa 20 Minuten

GRUNDZUBEREITUNG

Käse-Brot-Auflauf

Wieder mal zu viel Brot eingekauft, das nun im Brotkasten vor sich hin trocknet? Kein Problem, denn damit lässt sich leicht ein herrlich würziger Auflauf zaubern. Mit Eiersahne überbacken, kommen die altbackenen Reste von Weiß-, Bauern- oder Schwarzbrot nämlich noch mal ganz groß raus. Wer auf Fleisch verzichten möchte, ersetzt es durch circa 300 g in Scheiben geschnittene Champignons und etwas gewürfelten Räuchertofu. Eine köstliche Alternative zu klassischer Sahne ist Hafersahne. Sie verleiht dem Gericht ein nussiges Aroma.

DEFTIGER KÄSE-BROT-AUFLAUF

Zutaten für 4 Portionen

300 g Spitzkohl, 2 Zwiebeln, 600 g Schweineschnitzel, 10 EL Öl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver (edelsüß), 450 ml Milch, 250 g Schlagsahne, 5 Scheiben Weißbrot (vom Vortag), 5 Scheiben Gouda, 2 Eier (Gr. M), 1 kleines Bund Petersilie, 1 Knoblauchzehe

1. Spitzkohl putzen, waschen und in feinen Streifen vom Strunk schneiden. Zwiebeln schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Fleisch trocken tupfen und in Streifen schneiden.

2. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin unter Wenden kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln und Spitzkohl zufügen und 2–3 Minuten mitbraten. Mit Paprikapulver bestäuben. Mit 250 ml Milch und Sahne ablöschen. Etwa 5 Minuten köcheln lassen. Geschnetzeltes mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einer Auflaufform verteilen.

3. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze (180 Grad Umluft) vorheizen.

4. Weißbrot mit je 1 Scheibe Käse belegen und diagonal halbieren. Eier und 200 ml Milch verquirlen. Mit Salz und Paprikapulver würzen. Brotscheiben überlappend auf das Fleisch legen und mit der Eiermilch begießen. Den Auflauf im vorgeheizten Ofen circa 30 Minuten backen.

5. Petersilienblättchen abzupfen. Knoblauch schälen und grob hacken. Beides mit 8 EL Öl pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Auflauf mit dem Petersilienöl beträufeln.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Backzeit: circa 30 Minuten

1 Wer mag, kann auch Putenschnitzel verwenden. 2 Am besten verbinden sich Eier und Sahne beim Verrühren mit einem Schneebesen. 3 Anstelle von Gouda kann man auch würzigere Käsesorten wie zum Beispiel Tilsiter nehmen

BAYERISCHE SEMMELKNÖDEL MIT RAHMSCHWAMMERLN

Zutaten für 4 Portionen

2 Zwiebeln, 5 EL Butter, 350 g Semmeln, 350 ml Milch, 6 Stängel Petersilie, 2 Eier (Gr. M), Salz, 4–5 EL Semmelbrösel, 800 g Pilze (nach Belieben Champignons, Egerlinge, Pfifferlinge, Steinpilze), 1 Knoblauchzehe, 1 EL Mehl, 100 ml Weißwein, 200 g Sahne, 600 ml Gemüsebrühe, Pfeffer

1. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Etwa die Hälfte für die Knödel in 1 EL heißer Butter weich dünsten.
2. Die Semmeln würfeln und in eine Schüssel geben. Milch heiß werden lassen und darübergießen. Etwa 10 Minuten abkühlen und ziehen lassen.
3. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Etwas davon zum Garnieren beiseitelegen. Die restliche Petersilie mit gedünsteten Zwiebeln, Eiern und Salz zu den Semmeln geben und mit den Semmelbröseln zu einer relativ festen Masse vermengen. 10 Minuten ruhen lassen.
4. Einen Topf mit Salzwasser aufkochen. Aus der Knödelmasse mit feuchten Händen 8 Knödel formen. Ins siedende Salzwasser geben und circa 20 Minuten gar ziehen lassen.
5. Pilze putzen und je nach Größe ganz lassen oder in Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und würfeln. Pilze portionsweise in 2 EL heißer Butter anbraten und wieder aus dem Topf nehmen. Übrige Zwiebeln und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Mehl einrühren, kurz mitschwitzen und mit dem Wein ablöschen. Etwas einkochen lassen. Sahne und Brühe zugeben, etwa 5 Minuten offen leicht sämig einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pilze wieder zugeben, alles zusammen circa 5 Minuten gar ziehen lassen und abschmecken.
6. Übrige Butter (2 EL) in einem kleinen Topf bräunen. Die Rahmschwammerln auf Suppenteller verteilen. Abgetropfte Knödel darauf anrichten, mit brauner Butter und restlicher Petersilie anrichten.

Zubereitungszeit: 45 Minuten
Garzeit: circa 30 Minuten

BROTKÜCHLEIN MIT KONFETTI-SALAT

Zutaten für 4 Portionen

Für den Salat: 1 gelbe Paprika, 1 grüne Paprika, 100 g Tomaten, ½ Gurke, 1 Schalotte, 100 g schwarze Oliven, 200 g Mais (aus der Dose), 3 Zweige Schnittlauch, 1 EL Zitronensaft, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Brotküchlein: 500 g Weizenmischbrot vom Vortag, 90 ml Milch, 1 Knoblauchzehe, ½ Bund Petersilie, 2 Eier, Salz, Pfeffer, 1 Prise scharfes Paprikapulver, 2 EL Pflanzenöl

1. Für den Salat Paprikaschoten, Tomaten und Gurke waschen, putzen und würfeln. Die Schalotte schälen und hacken. Die Oliven in feine Ringe schneiden und mit dem Mais zum Gemüse geben. Den Schnittlauch hacken und mit dem Zitronensaft und dem Olivenöl dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat abgedeckt im Kühlschrank bis zum Servieren durchziehen lassen.

2. Für die Brotküchlein das Brot würfeln und für 10–15 Minuten in der Milch einweichen. Darauf achten, dass das Brot nicht matschig wird.

3. Den Knoblauch schälen und pressen. Die Petersilie waschen und fein hacken. Den Knoblauch und die Petersilie zusammen mit den Eiern zum Brot geben und mit einer Gabel zu einer gut formbaren Masse vermengen. Mit Salz, Pfeffer und dem Paprikapulver abschmecken.

4. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Brotmasse portionsweise mit einem Esslöffel in die Pfanne geben, etwas flach drücken und von beiden Seiten goldbraun anbraten. Die Brotküchlein auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit dem Konfetti-Salat servieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Garzeit: circa 10 Minuten

Aldi

GRUNDZUBEREITUNG

Süße Brotknödel

Nicht nur der heimelig-köstliche Duft nach geröstetem Brot und zarter Vanille sorgt dafür, dass sich bei diesem Gericht automatisch die Mundwinkel heben – sondern auch die Tatsache, dass man eine wunderbare Möglichkeit gefunden hat, die verbliebenen, leicht vertrockneten Reste des alten Brotes auf köstlichste Weise vor dem Müll zu retten. Wenn Kinder mitessen, ersetzt man den Aprikosengeist einfach durch Orangen- oder Apfelsaft. Auch getrocknete Datteln oder Pflaumen machen sich hier wunderbar als Füllung.

SÜSSE BROTKNÖDEL MIT MOHN UND APRIKOSENFÜLLUNG

Zutaten für 6 Portionen

200 g getrocknete Aprikosen, 70 ml Aprikosengeist, 400 g mehligkochende Kartoffeln, 1 Ei (Gr. M), 1 Eigelb (Gr. M), 300 g Roggenbrot (altbacken), 50 ml Milch, circa 100 g Mehl, 4 EL Zucker, 80 g Butter, 4 EL Mohnsamen, 1 TL Zimt, Salz

1. Aprikosen mit warmem Wasser abspülen und 1 Stunde im Aprikosengeist einweichen.
2. Kartoffeln waschen und circa 30 Minuten mit Schale garen. Inzwischen das Ei mit dem Eigelb in einer Schüssel verquirlen. 200 g des Brotes mit den Fingern zerkleinern, die Milch hinzufügen und den Mix 30 Minuten ruhen lassen.
3. Kartoffeln pellen und noch heiß durch eine Presse drücken. Etwas abkühlen lassen, dann lauwarm zum Brot-Mix geben. Mehl und 1 EL Zucker untermischen und kurz kneten. Bei Bedarf etwas mehr Mehl zugeben.
4. Mit feuchten Händen ein etwa eigroßes Stück Teig in der Handfläche flach drücken, eine Aprikose in die Mitte legen und den Teig darum zu einer Kugel schließen. Dann die Kugel in Mehl wälzen. Mit dem restlichen Teig ebenso verfahren.
5. Das übrige Brot fein hacken. Butter in einem Topf erhitzen, das Brot, die Hälfte des Mohns und den restlichen Zucker hinzufügen. Mit Zimt würzen und unter Rühren leicht rösten.
6. Die Knödel in leicht gesalzenem, kochendem Wasser bei niedriger Hitze garen. 10 Minuten, nachdem sie an die Oberfläche gestiegen sind, herausnehmen und im gerösteten Brot-Mix wälzen. Mit dem restlichen Mohn und mit Vanillesoße servieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Ruhezeit: 1 Stunde, Garzeit: circa 50 Minuten

1

2

3

1 Man kann auch Aprikosen aus der Dose verwenden. 2 Das Brot in dünne Scheiben schneiden. 3 Am besten serviert man die Vanillesoße warm dazu

TOSKANISCHE GEMÜSE- UND BROTSUPPE

Zutaten für 4 Portionen

250 g getrocknete weiße Bohnen, 1 Schwarzkohl (alternativ Grünkohl), 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 Möhren, 250 g mehligkochende Kartoffeln, 150 g Knollensellerie, 2 Tomaten, 8 Stängel Thymian, 4 EL Olivenöl, 1 l Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 2 EL geriebener Parmesan, 8 Scheiben Ciabatta

1. Die Bohnen mit kaltem Wasser bedeckt über Nacht einweichen. Am nächsten Tag abgießen und mit frischem Wasser bedeckt circa 45 Minuten garen lassen.

2. Inzwischen den Kohl waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln, Knoblauch, Möhren, Kartoffeln und Sellerie schälen, Tomaten waschen und putzen, alles würfeln. Thymian abbrausen, trocken schütteln und ein wenig zum Garnieren beiseitelegen. Vom Rest die Blätter abzupfen.

3. Zwiebeln, Knoblauch, Möhren und Sellerie in einem Topf in 2 EL heißem Öl circa 5 Minuten dünsten. Kartoffeln und Kohl zugeben und kurz mitdünsten. Brühe und Tomaten zugeben und alles circa 30 Minuten köcheln lassen.

4. Die Bohnen abgießen und mit dem Thymian zur Suppe geben. Weitere 15 Minuten zusammen gar kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Bedarf Brühe ergänzen. Suppe mit dem Kartoffelstampfer leicht stückig zerdrücken. Parmesan untermischen. Alles nochmals abschmecken.

5. Die Brotscheiben goldbraun rösten. Jeweils 1 Scheibe in jeden Suppenteller legen. Suppe daraufgeben, übriges Brot an den Rand legen. Die Suppe mit Thymian garnieren und mit restlichem Öl beträufelt servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Ruhezeit: 12 Stunden
Garzeit: circa 1 Stunde

BROTCHIPS

Zutaten für 4 Portionen

1 Stangenweißbrot vom Vortag, 60 ml Olivenöl, 1 EL Honig, 3 EL italienische Kräuter, grobes Meersalz, Pfeffer, 3 Knoblauchzehen

1. Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
2. Das Weißbrot mit einem scharfen Messer in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Brotscheiben auf das vorbereitete Backblech geben. Olivenöl und Honig miteinander verrühren. Mit einem Küchenpinsel auf den Brotscheiben verstreichen.
3. Die Kräuter auf den Brotchips verteilen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Den Knoblauch andrücken und auf dem Backblech verteilen. Die Brotchips für 15–20 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen rösten.
4. Brotchips aus dem Ofen nehmen und nach Belieben noch warm genießen.

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Backzeit: 15–20 Minuten

IMPRESSUM

Anschrift der Redaktion:
FUNKE Lifestyle GmbH,
Marcel-Breuer-Straße 18, 80807 München
E-Mail: *redaktion@landidee-magazin.de*
Editor-at-Large: Sandra Schönbein
Chefredakteurin: Dagmar Bartosch (V.i.S.d.P.)
Redaktion: Carla Büning (Werkst.), Schirin Kunzendorf, Alina Rauch (Werkst.)
Mitarbeiterin dieser Ausgabe: Dr. Alexandra Magnussen
Grafik: RTK & SRS mediagroup GmbH
Bildredaktion: Susanne Leiminger (Ltg.), Florian Stern
Redaktionsassistenz: Karin Sausner
Schlussredaktion: Norbert Misch-Kunert / gegenleser Redaktionsbüro
Produktionsmanager: Andreas Hutter
Chefin vom Dienst: Astrid Weber
Repro: RTK & SRS mediagroup GmbH
Druck: walstead-ce.com; Walstead Kraków Sp. z o.o., ul. Obrońców Modlina 11, 30-733 Kraków, Poland
Anschrift Verlag: FUNKE Lifestyle GmbH, Münchener Straße 101, 85737 Ismaning
Geschäftsführung: Jochen Beckmann, Barbara Brehm, Jesper Doub, Simone Kasik, Sonja Oster, Christoph Rüth
Objektleitung: Julia Schmalzbauer

Anzeigenvermarktung:
BCN Brand Community Network GmbH
Arabellastraße 23, 81925 München

Es gilt die aktuelle Preisliste, siehe *brand-community-network.de*
Head of Publisher Management:
Julia Hartz von Zacharewicz
Verantwortlich für den Anzeigenteil: Jonah Buhl

Vertrieb/Auslieferung:
Gesamtvertriebsleitung Zeitschriften
Andreas Klinkmann
Vertrieb (Einzelverkauf):
MZV Moderner Zeitschriftenvertrieb GmbH & Co. KG, Ohmstraße 1, 85716 Unterschleißheim
Erhältlich in den Bahnhofs- und Flughafenbuchhandlungen in Deutschland.

Abonnenten-Service: Bestellungen über www.landidee.de/rezeptreihe/shop
Online-Kundenkonto: Für Adressänderungen, Urlaubsunterbrechung, Kontoänderungen, Reklamationen usw.: www.landidee.de/rezeptreihe/konto
Kontakt: LandIDEE Rezeptreihe, Postfach 101207, 45012 Essen
E-Mail: landidee-abo@funkemedien.de
Telefon: 0 40/23 18 87-140

Leserservice: FUNKE Lifestyle GmbH, Redaktion Leserbriefe, Münchener Str. 101/9, 85737 Ismaning; **E-Mail:** *landidee.leserservice@funkemedien.de*
Für unverlangt eingesandtes Bild- und Textmaterial wird keine Haftung übernommen.

Vervielfältigung, Speicherung und Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Abbildungsnachweise: Adobe Stock (3, 6-14, 21, 27, 31, 32, 39, 45, 48-50, 52, 59, 65, 68, 75, 80, 84-86, 93, 97, 98, 104, 106, 112, 119, 123, 124, 129-131, 133, 134, 139, 142, 147, 151, 162, 163), Aldi (164), Alpenhain (5), Bild der Frau/Matthias Liebich (74, 78, 79, 158, 164), Dorothea Craven (3), Dpa picture alliance (11), EatClub/Johannes Reinicke (126, 127), Eat Club/Isabelle Triemer (5, 16, 18-20, 64, 87, 89, 94, 116, 122, 128, 145, 146, 154, Edeka (161), Hersteller (81, 82), Houdek (Titelklinke), Imago (31), Lookphotos (10), Pick (4), „Sauerteig für Anfänger"/Bassermann Verlag (4), Shutterstock (7, 132), Stockfood (Titel, 4, 14, 17, 22-26, 28-30, 35, 38, 44, 52, 55, 56, 58, 60,61, 68-70,73, 77, 92, 96, 100, 107-109, 111, 112, 115, 117, 118, 120, 121, 124, 138, 142, 143, 148, 150, 152 159-161, 164, Sweet Family (Titelklinke)

PEFC-zertifiziert
Das für diese Zeitschrift verwendete Papier stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen
www.pefc.de
PEFC/04-31-3500

BROTSALAT MIT BOHNEN UND PAPRIKA

Zutaten für 4 Portionen

1 Dose weiße Bohnen (400 g), 1 Knoblauchzehe, 4 Stiele Thymian, 200 g Ciabatta-Brot, 6 EL Öl, 150 g Speckwürfel, 1 rote Spitzpaprika, 1 Römersalatherz, 2 EL Ajvar (pikante Paprikapaste), 2 EL weißer Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker

1. Bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und fein hacken. Thymian waschen, trocken schütteln. Blättchen abstreifen. Brot in Würfel schneiden.
2. Vom Öl 2 EL in einer großen Pfanne erhitzen. Speck darin knusprig auslassen, herausnehmen. Das Brot im Speck-Fett unter Wenden knusprig rösten. Zum Schluss Knoblauch und Thymian kurz mitbraten, dann von der Hitze nehmen.
3. Paprika putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden.
4. Ajvar mit Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verquirlen. Die übrigen 4 EL Öl unterschlagen, noch einmal abschmecken. Brot mit allen Salatzutaten und dem Dressing mischen, sofort servieren.
Zubereitungszeit: 20 Minuten
Garzeit: circa 10 Minuten

8 Ausgaben lesen
für nur 38,50 € statt ~~44,00 €~~

1 Heft gratis

Beispielhafte Ausgaben

Ihre Vorteile:

- **Über 10% sparen**
- **Gratis Lieferung**
- **Lieferung bequem nach Hause**

Bequem bestellen:

www.landidee.de/rezeptreiheabo

040 / 231 887 140

Widerrufsrecht: Ich habe das Recht diesen Vertrag binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen zu widerrufen.
Einzelheiten zu meinem Widerrufsrecht, AGB, Datenschutz und weitere Informationen kann ich unter www.landidee.de/shop/agb abrufen.

LandIDEE Rezeptreihe erscheint in der FUNKE Lifestyle GmbH, Münchener Str. 101/09, 85737 Ismaning, Amtsgericht München, Reg.-Nr. HRB 251399

UNSERE TIPPS VOM *Büchermarkt*

Wer noch immer unentschlossen ist, was er kochen und backen soll, findet in diesen wunderbaren Büchern viele weitere Ideen.

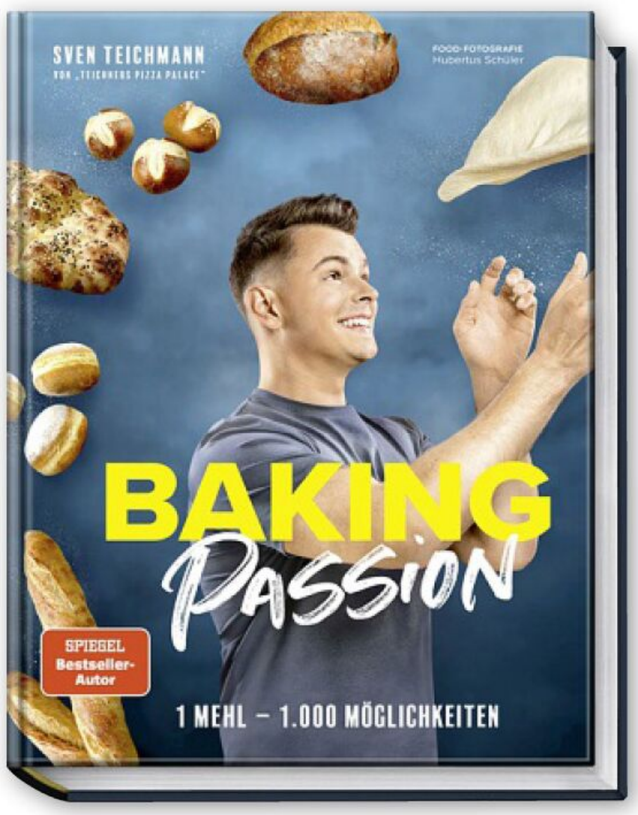
Keine Zeit zum Brotbacken?

Bloggerin Maike von Richthofen (Justbread.de) möchte mit diesem Buch den Mythos korrigieren, dass Brotbacken kompliziert und zeitaufwendig ist. Ihr Trick: ein Basis-Teig, aus dem mit kleinen Abwandlungen 50 verschiedene Brot-Variationen entstehen können. Um die Herstellung so verständlich wie möglich zu gestalten, gibt es ausführliche Schritt-für-Schritt-Anleitungen. Mit diesem Buch steht dem Genuss von frischem Brot nichts mehr im Weg.

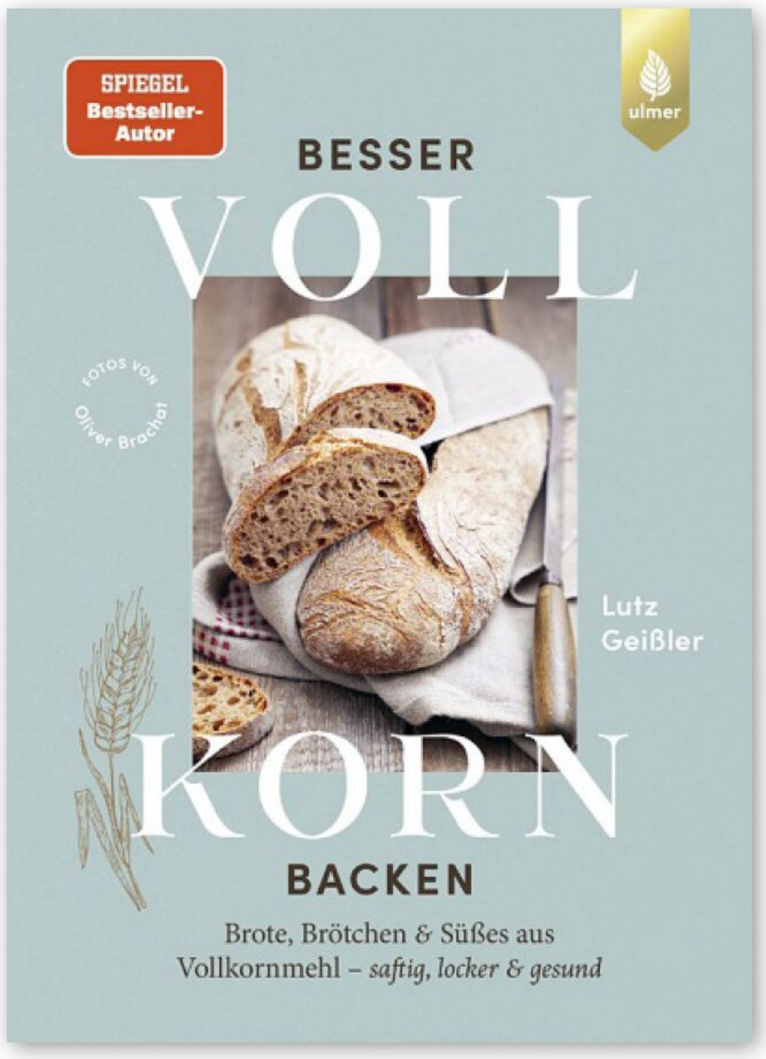
EMF Verlag,
25 Euro

Baking Passion

Instagrammer Sven Teichmann, der sich mit „Teichners Pizza Palace“ einen Namen gemacht hat, zeigt in diesem 168 Seiten starken Buch, das man aus Pizzamehl (Type 00) auch Brote, Baguettes, Fladenbrote u. v. m backen kann. Die Rezepte sind genau beschrieben und werden durch Tipps mit Mehrwert ergänzt, sodass Backneulinge problemlos losbacken können, aber auch Profis neue Inspirationen finden.



Becker Joest Volk Verlag, 28 Euro



Besser Vollkorn backen

Autor Lutz Geißler ist in den letzten Jahren vom Hobbybäcker zum Brot-Papst avanciert und hat mit seinem Blog und seinen Büchern wie kein anderer den Selberbacken-Trend befeuert. In diesem Buch widmet er sich ausschließlich dem ganzen gemahlenen Korn verschiedener Getreidesorten und hat dafür 50 vollkommen neue Rezepturen entwickelt. Damit beim Zubereiten und Backen nichts schiefgehen kann, gibt es sehr ausführliche, bebilderte Anleitungen – jeweils für Erfahrene und für Anfänger. Das wirkt auf den ersten Blick etwas abschreckend, erweist sich beim Nachbacken aber nicht als Problem. Und die Ergebnisse sind spitze.

Verlag Eugen Ulmer, 45 Euro

Sauerteig für Anfänger

Unser Buchtipp

Sauerteig ist Kulturgut und Kult. Seit der Pandemie ist er als Mitbewohner in viele Haushalte eingezogen. Er gilt als bestes Backtriebmittel, seine Bakterien und Hefen machen das Mehl leichter verdaulich und das Brot länger haltbar. Die Bloggerin Andrea Gottfreund (Gottfreunds.de) nimmt in diesem Buch alle an die Hand, die sich bislang noch nicht an einen eigenen Sauerteig herangewagt haben, gibt Auskunft über die Auswahl der Zutaten und erklärt, wie man seinen Sauerteig pflegt und am Leben erhält. Dazu gibt es Brotrezepte für jeden Anlass und Geschmack.

Bassermann, rund 10 Euro

Glutenfrei backen

Glutenunverträglichkeit bedeutet nicht Verzicht. Die Autorinnen Katharina Böttger und Rena Wiese halten in diesem Buch über 70 Rezepte für sorgenfreien Genuss fest – von knusprigen Broten und Pizza über himmlische Kuchen bis hin zu verführerischen Plätzchen. Mit einfachen und gelingsicheren Schritt-für-Schritt-Anleitungen kann jeder glutenfreie Backwaren mit hervorragendem Geschmack zubereiten.

Südwest Verlag, 25 Euro

Rezepte für jede Saison

Sie wollen die nächsten Hefte der *Land*IDEE-Küchenreihe nicht verpassen oder bereits erschienene Hefte nachbestellen? Kein Problem – wir liefern sie Ihnen gern nach Hause.*

Lieferbar sind: Herbstküche, Quiches & Tartes, Genuss mit Wintergemüse, Neue Nudelküche, Neue Kräuterküche, Gartengemüse, Genuss vom Blech, Genuss aus der Pfanne, Schmorgerichte, Genuss mit Käse, Suppen & Eintöpfe, Eier- & Mehlspeisen, Hefegebäck, Knödel & Klöße, Hausgemacht, Genuss mit Blätterteig, Neue Tomatenküche und Schnitzelküche.

Verfügbare Einzelhefte sind bestellbar unter *www.landidee.de/rezeptreiheeinzelheft*

Alternativ können Sie uns anrufen unter Tel. +49 (0) 40/23 18 87-144 oder Sie senden eine E-Mail an *kundenservice@funkemedien.de*

Mit einem Küchenreihen-Abo verpassen Sie keine Ausgabe mehr. Bestellbar unter *www.landidee.de/rezeptreiheabo*

* 5,50 Euro je Heft / zzgl. Versandkosten

Rezeptindex nach Art

SAUERTEIGBROTE

Chia-Emmer-Dinkelvollkornbrot 15
Dinkel-Apfel-Laibchen 29
Grünkern-Baguettes mit Rotwein 23
Krustenbrot aus Sauerteig 26
Kürbiskern-Walnuss-Brot 24
Lievito Madre 8
Quinoa-Saaten-Brot 14
Roggenmischbrot 19
Roggenschrotbrot mit Sauerteig 30
Roggen-Vinschgerl 25
Sauerteig ansetzen 20
Sauerteig-Nussbrot 17
Sauerteig-Oliven-Brot 28
Sonnenblumenbrot aus dem Topf 22
Weißbrot mit Sesam und Chia-Samen 16
Weizen-Krustenbrot 18

HEFEBROTE

Dinkel-Buchweizen-Brot 40
Fladenbrote 46
Haferflocken-Kastenbrot 32

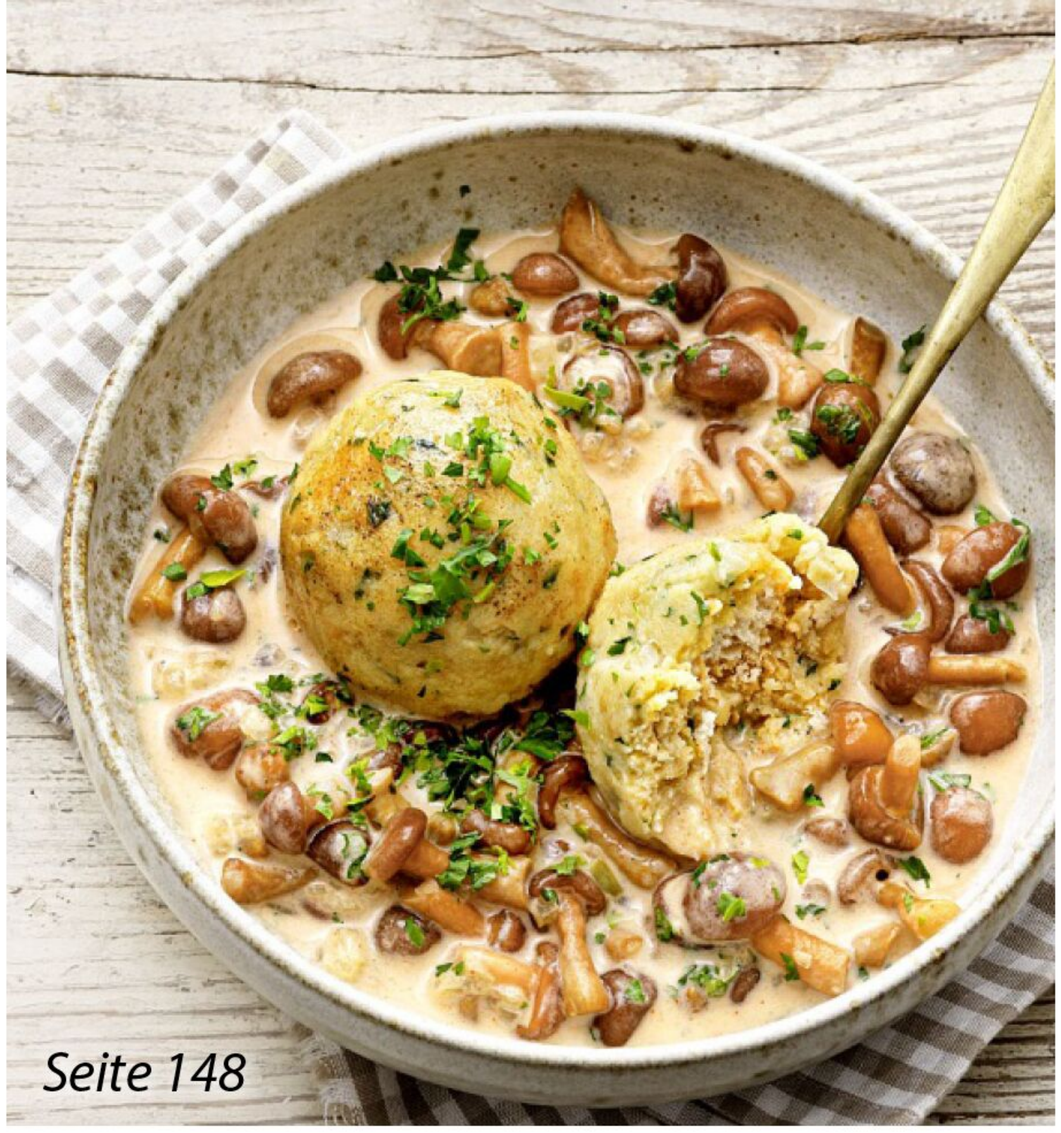
Hirsebrot 42
Kürbisbrot 37
Kürbiskernbrot 41
Naan-Brot 36
Quinoa-Brot 34
Römisches Brot 46
Rosmarin-Focaccia 44
Schwarzbrot mit Haferflocken 35
Selbst gemachtes Toastbrot 38
Stockbrot 43
Walnuss-Karotten-Brot 33

BRÖTCHEN

Aprikosen-Kürbiskern-Brötchen 66
Brötchen mit Kürbiskernen 52
Brötchensonne 64
Dinkelbrötchen 53
Emmer-Quark-Brötchen 55
Hafer-Spitzwecken 56
Hausgemachte Brezen 58
Körnerbrötchen 57
Kürbis-Bagel 67
Laugenecken aus Plunderteig 61
Röggelchen 60
Roggenbrötchen 54
Salzige Almsemmeln 62
Salzstangerl 63

SÜSSE BROTE

Apfelbrot 71
Birnen-Walnuss-Brot 78
Brioche 76
Franzbrot 74
Hefeknoten 72
Kaffeezopf 73
Karottenbrot mit Nüssen 68
Pistazienbrot 76
Preiselbeer-Laugenknoten 79
Zimtkranz 69
Zucchini-Schoko-Brot 70
Zupfbrot mit Zimt und Rosinen 77



VERFEINERTE BROTE

Dunkelbier-Brötchen mit Käse 91
Focaccia mit Oliven, Tomaten und Rosmarin 86
Gefülltes Brot mit Mozzarella und Parmesan 88
Gefülltes mediterranes Baguette mit Salami 95
Karotten-Apfel-Zupfbrot 90
Käsebrötchen aus der Pfanne 87
Patchwork-Ciabatta-Brötchen 94
Scharfe Drei-Käse-Baguettes 89
Schinken-Käse-Hörnchen 96
Tomaten-Pesto-Brot 92

DEKORATIVE BROTE

Garten-Focaccia mit Tomaten, Kräutern und Blüten 100
Kabanossi-Brotzopf mit Kräuter-Pesto 101
Kräuter-Zupfbrot 102
Pikanter Rosenkuchen 99
Tomate-Mozzarella-Zupfbrot mit Kabanossi 98
Zupf-Gugelhupf mit Camembert-Füllung 103

BROTE MIT LANGER TEIGFÜHRUNG

Dinkelbrötchen 107
Essener Brot 110
Haselnuss-Blaubeer-Zitronen-Brot 108
Kürbiskernbrot aus dem Topf 106
Overnight-Brot ohne Kneten 108
Tomaten-Feta-Kräuter-Zupfbrot 109
Weizenmischbrot 111

GLUTENFREIE BROTE

Amaranth-Nuss-Brot 121
Buchweizenbrot mit Flohsamenschalen 118
Buttermilch-Ciabatta mit Sojamehl 122
Glutenfreies Haferbrot 115
Kartoffel-Joghurt-Brötchen 120
Kerniges Proteinbrot 116
Leinsamen-Buchweizen-Brot 112
Maisbrot im Glas 113
Müsli-Brötchen 117
Zitronen-Nuss-Brot 114

LOW-CARB-BROTE

Baguette-Brot mit Flohsamen 127
Gewürzbrötli mit Hanfsamen 126
Karotten-Nuss-Brot 125
Linsenbrot 124
Protein-Saatenbrot 128

BROT-AUFSTRICHE

Basilikum-Tomaten-Aufstrich 140
Camembert-Creme mit Frühlingsgemüse 141
Kürbiskern-Frischkäse-Aufstrich 135
Nuss-Kürbiskern-Aufstrich 134
Pilzaufstrich 140
Schnittlauchbutter 138
Selbst gemachter Eiersalat auf Brot 136
Süßkartoffel-Aufstrich 137
Walnuss-Honig-Frischkäse 136

REZEPTE MIT BROTRESTEN

Bayerische Semmelknödel mit Rahmschwammerln 148
Brotchips 153
Brotküchlein mit Konfetti-Salat 149
Brotpudding 144
Brotsalat mit Bohnen und Paprika 154
Deftiger Käse-Brot-Auflauf 146
Flammkuchenbrötchen 144
Pikante Arme Ritter mit Blaubeerkompott 143
Süße Brotknödel mit Mohn und Aprikosenfüllung 150
Toast-Törtchen mit Pilzen und Speck 145
Tomaten-Brot-Suppe 142
Toskanische Gemüse- und Brotsuppe 152

Rezeptindex nach Zeitaufwand

BIS ZU 3 STUNDEN

Baguette-Brot mit Flohsamen 127
Basilikum-Tomaten-Aufstrich 140
Bayerische Semmelknödel mit Rahmschwammerln 148
Birnen-Walnuss-Brot 78
Brioche 76
Brötchensonne 64
Brotchips 153
Brotküchlein mit Konfetti-Salat 149
Brotpudding 144
Brotsalat mit Bohnen und Paprika 154
Buttermilch-Ciabatta mit Sojamehl 122
Camembert-Creme mit Frühlingsgemüse 141
Chia-Emmer-Dinkelvollkornbrot 15
Deftiger Käse-Brot-Auflauf 146
Dinkelbrötchen 53
Dunkelbier-Brötchen mit Käse 91
Emmer-Quark-Brötchen 55
Flammkuchenbrötchen 144
Focaccia mit Oliven, Tomaten und Rosmarin 86
Garten-Focaccia mit Tomaten, Kräutern und Blüten 100

Gefülltes mediterranes Baguette mit Salami 95
Gewürzbrötli mit Hanfsamen 126
Hausgemachte Brezen 58
Hefeknoten 72
Kabanossi-Brotzopf mit Kräuter-Pesto 101
Karotten-Apfel-Zupfbrot 90
Karottenbrot mit Nüssen 68
Karotten-Nuss-Brot 125
Käsebrötchen aus der Pfanne 87
Kräuter-Zupfbrot 102
Kürbis-Bagel 67
Kürbisbrot 37
Kürbiskern-Frischkäse-Aufstrich 135
Leinsamen-Buchweizen-Brot 112
Linsenbrot 124
Maisbrot im Glas 113
Naan-Brot 36
Nuss-Kürbiskern-Aufstrich 134
Patchwork-Ciabatta-Brötchen 94
Pikante Arme Ritter mit Blaubeerkompott 143
Pikanter Rosenkuchen 99
Pilzaufstrich 140
Pistazienbrot 76
Preiselbeer-Laugenknoten 79
Protein-Saatenbrot 128
Roggenbrötchen 54
Römisches Brot 46
Rosmarin-Focaccia 44
Salzige Almsemmeln 62
Salzstangerl 63
Scharfe Drei-Käse-Baguettes 89
Schinken-Käse-Hörnchen 96
Schnittlauchbutter 138
Selbst gemachter Eiersalat auf Brot 136
Süße Brotknödel mit Mohn und Aprikosenfüllung 150
Süßkartoffel-Aufstrich 137
Toast-Törtchen mit Pilzen und Speck 145
Tomate-Mozzarella-Zupfbrot mit Kabanossi 98
Tomaten-Brot-Suppe 142
Tomaten-Pesto-Brot 92

Toskanische Gemüse- und Brotsuppe 152
Walnuss-Honig-Frischkäse 136
Zimtkranz 69
Zitronen-Nuss-Brot 114
Zucchini-Schoko-Brot 70
Zupfbrot mit Zimt und Rosinen 77

BIS ZU 5 STUNDEN

Aprikosen-Kürbiskern-Brötchen 66
Buchweizenbrot mit Flohsamenschalen 118
Dinkel-Buchweizen-Brot 40
Franzbrot 74
Gefülltes Brot mit Mozzarella und Parmesan 88
Kaffeezopf 73
Krustenbrot aus Sauerteig 26
Quinoa-Saaten-Brot 14
Roggenschrotbrot mit Sauerteig 30
Selbst gemachtes Toastbrot 38
Stockbrot 43
Zupf-Gugelhupf mit Camembert-Füllung 103

BIS ZU 10 STUNDEN

Grünkern-Baguettes mit Rotwein 23
Körnerbrötchen 57
Kürbiskernbrot 41
Kürbiskern-Walnuss-Brot 24
Laugenecken aus Plunderteig 61
Müsli-Brötchen 117
Roggen-Vinschgerl 25
Sauerteig-Nussbrot 17
Walnuss-Karotten-Brot 33

ÜBER NACHT ODER LÄNGER

Amaranth-Nuss-Brot 121
Apfelbrot 71
Brötchen mit Kürbiskernen 52
Dinkel-Apfel-Laibchen 29
Dinkelbrötchen 107
Essener Brot 110
Fladenbrote 46
Glutenfreies Haferbrot 115
Haferflocken-Kastenbrot 32
Hafer-Spitzwecken 56
Haselnuss-Blaubeer-Zitronen-Brot 108
Hirsebrot 42
Kartoffel-Joghurt-Brötchen 120
Kerniges Proteinbrot 116
Kürbiskernbrot aus dem Topf 106
Lievito Madre 8
Overnight-Brot ohne Kneten 108
Quinoa-Brot 34
Röggelchen 60
Roggenmischbrot 19
Sauerteig ansetzen 20
Sauerteig-Oliven-Brot 28
Schwarzbrot mit Haferflocken 35
Sonnenblumenbrot aus dem Topf 22
Tomaten-Feta-Kräuter-Zupfbrot 109
Weißbrot mit Sesam und Chia-Samen 16
Weizen-Krustenbrot 18
Weizenmischbrot 111

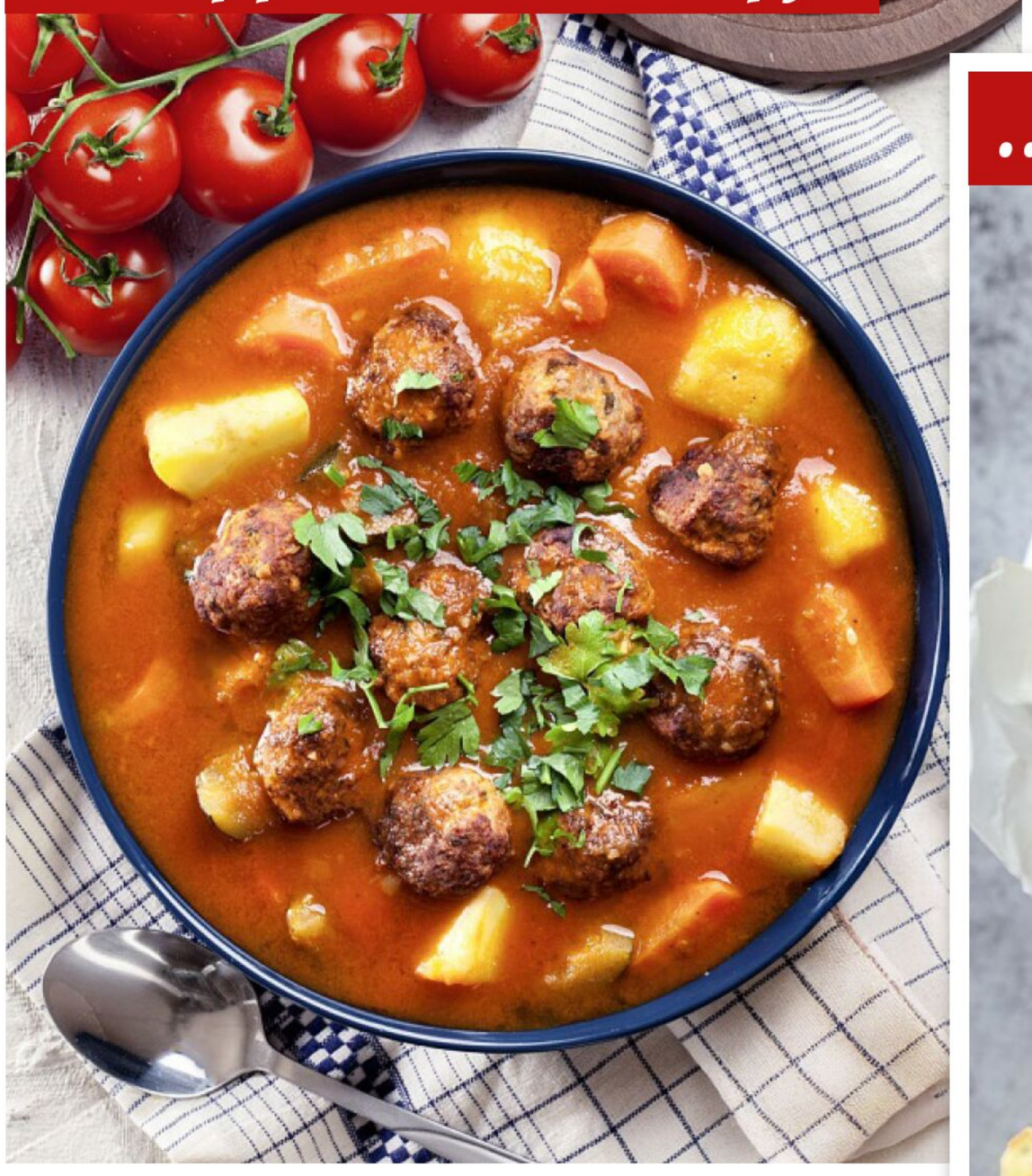
Ab 14.2.2025 im Handel

LandIDEE Kartoffel KÜCHE

Die köstliche Erdfrucht hat immer Saison. Wir geben Tipps zur Verarbeitung und zeigen, wie vielseitig sie sich zubereiten lässt.

Mit den besten Rezeptideen für …

… Suppen und Eintöpfe



… Brote und Brötchen

… köstliche Salate

EXTRA
Die süßen Seiten der Kartoffel

… Aufläufe und Gratins

… Herzhaftes aus der Pfanne

Über 100 Rezepte vom Land

Erhältlich im Einzelhandel und im Abo unter www.landidee.info/rezeptreiheabo

Selber Brot backen mit Genuss: von kernig bis luftig-süß

Mit diesem Heft verwandeln Sie Ihre Küche in eine Brotbackstube: Von würzigen Sauerteigbroten über hübsche Partybrote bis hin zu knusprigen Sonntagsbrötchen reicht die Auswahl. Dazu gibt es lesenswerte Infos zu Zutaten und Verarbeitung. Passend dazu: köstliche Aufstriche und Ideen für Brotreste.

LandIDEE