

SPEZIAL

1/2020

Österreich: 5,90 EUR
Benelux: 6,50 EUR
Italien: 6,90 EUR
Schweiz: 9,50 CHF



Die besten Gerichte der Saison!

LandGenuss

LandGenuss

Frisch aus dem Ofen:
Brote mit Geling-Garantie
– wie vom Bäcker

BROT

GESUND UND GUT

SPEZIAL

www.landgenuss-magazin.de
5,50 EURO

101

köstliche Brote
für jeden Tag

Sauerteig

So gelingt der
Klassiker garantiert

Low Carb

Wenig Kohlenhydrate,
100 % Geschmack!



Einfach selbst gemacht

Lieblingsbrote

KLASSIKER: Krustenbrot, Baguette, Brötchen & Co.

KNUSPRIG: Kreative Knäckebrote

LUFTIG: Feinstes Hefegebäck | **REICH BELEGT:** Super Sattmacher-Stullen | **PLUS:** Süße Brote & mehr



JETZT NATURAPOTHEKE LESEN UND SPAREN!

Sichern Sie sich das Probeabo und erhalten Sie
2 Ausgaben für nur 7,50 Euro. Lieferung frei Haus!

GRATIS für Ihre Pinnwand

- Ewiger Heilkräuter-Kalender
- Alle Erntezeiten im Blick

IKIGAI: DER BESTE GRUND, AUFZUSTEHEN

NaturApotheke

DAS MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT & BEWUSSTES LEBEN

1/2020 www.naturapotheke-magazin.de 4,99 Euro

HEILTEES
Pilze und Wurzeln gegen Erkältung, Blasenschwäche und zur Immunisierung

GUT SCHLAFEN OHNE PILLEN
Diese 9 Kräuter helfen dabei

NATURKOSMETIK
Neue Rezepte mit Apfel, Rose und Kräutern

helfen bei
HOHEM BLUTDRUCK
DER INNEREN REINIGUNG
SCHNEPPEN UND HEISERKEIT
S.V.M.

*Vergessenes Heilwissen:
BIRNE & WEIN*

Blitzkur im Darm: Die Muschel

NaturApotheke

HEILWISSEN FÜR GESUNDHEIT UND BEWUSSTES LEBEN

84 Heilpflanzen & Rezepte für den Winter

Grippe & Fieber
So hilft das Zauber-mittel Holunder

Flimasschutz jetzt
3 Pläne für eine bessere Zukunft

Tibetische Heilkunde
Wie altes Wissen wirkt bei Migräne, Reizdarm u.v.m.

Mit alten und neuen Hausmitteln

Entgiften mit
- Gerstengras-Smoothies
- Russischer Honigmassage
- Gua Sha
- Schröpfmassage
- Lehmwickelungen

Abnehmen & Entschlacken

Bestellung per Post

Schreiben Sie an:
Abo-Service falkemedia
NaturApotheke
Postfach 810640
70523 Stuttgart

Bestellung online

www.naturapotheke-magazin.de/
miniabo

Bestellung per Telefon

Rufen Sie einfach an unter:
+49 711 / 72 52 291



Bruntje Thielke

Liebe Leserin, lieber Leser,

unser tägliches Brot gib uns heute! Kein anderes Lebensmittel spielt in Deutschlands Essenskultur eine vergleichbare Rolle. Egal, ob zum Frühstück, in der Pause oder, buchstäblich, zum Abendbrot. Der Brotkonsum hierzulande ist auf Rekordniveau: Im Jahresdurchschnitt liegt er bei mehr als 42 Kilo in jedem deutschen Haushalt. Kein Wunder, schließlich gibt es nirgends so viele Brotspezialitäten (derzeit rund 3.000) wie bei uns. Da ist es nur konsequent, dass die UNESCO 2014 die deutsche Brotkultur zum Weltkulturerbe ernannte.

Ein neuer Trend dabei ist eigentlich ein ganz alter: Brot selbst backen. Das ist nicht nur gesünder (siehe Seite 19), sondern schmeckt auch viel besser. Was gibt es schließlich Schöneres, als den Duft von frisch Gebackenem, der durchs Haus zieht? Oder die erste, herrlich aromatische Scheibe vom Laib zu schneiden und mit Butter zu bestreichen? Oder ofenwarme Brötchen und frische Croissants zum Frühstück?

Lassen Sie sich von uns inspirieren – backen Sie Ihr Lieblingsbrot. Es ist ganz einfach. Ganz gleich, ob Sie klassische Varianten besonders lieben – wie Vollkorn- und Roggenbrot (ab Seite 8), köstliches Hefegebäck (ab Seite 28) oder geniale Sauerteigkreationen (ab Seite 36): Unsere 101 Backrezepte lassen keine Wünsche offen. Natürlich ist auch für Naschkatzen etwas dabei, etwa in unserem Kapitel mit süßen Broten (ab Seite 46). Und Figurbewusste oder Menschen mit Glutenunverträglichkeit kommen bei unseren Low-Carb-Brot (ab Seite 106) und unseren Kreationen ohne Weißmehl und Gluten (ab Seite 98) voll auf ihre Kosten.

Also greifen Sie zu und lassen Sie es sich schmecken! Ihre

Bruntje Thielke / Chefredakteurin



@landgenussmagazin



landgenuss-magazin.de/facebook

Inhalt

LandGenuss Gutes Brot 2020

REZEPTE

- 8 **Echte Klassiker:** Frisches Baguette, kerniges Vollkornbrot, Krustenbrot und mehr
- 20 **Runde Sache:** Brötchen für jeden Geschmack
- 28 **Luftig und lecker:** Feines Hefegebäck
- 36 **Backen mit Sauerteig:** Von Laugenbrezeln bis Pumpernickel
- 46 **Süße Brote:** Neues für Naschkatzen
- 54 **Gemüsebrote:** Backen mit dem gewissen Extra
- 62 **Knusperspaß:** Köstliche Knäckebrote
- 70 **Belegte Stullen:** Bestes für die Brotzeit
- 78 **Die Gäste können kommen:** Kreative Ideen fürs Party-Büfett
- 84 **Brot international:** Raffinierte Rezepte aus aller Welt
- 92 **Clevere Resteverwertung:** Was Sie aus altbackenem Brot zaubern können
- 98 **Glutenfrei backen:** Brotgenuss trotz Zöliakie
- 106 **Low-Carb-Brote:** Wenig Kohlenhydrate – viel Geschmack!

RATGEBER

- 19 **Gesundheits-Check:** Warum selbstgebackenes Brot besser ist
- 27 **Kleine Mehlkunde:** Typen, Lagerung, Verwendung
- 35 **1x1 der Hefe:** Was Hobbybäcker wissen müssen
- 44 **Report:** Zu Gast auf der BakeNight und das Wichtigste rund um Sauerteig
- 91 **Besser backen:** Die Geheimtricks der Profis
- 96 **Altes Wissen:** Omas Tipps für das perfekte Brot
- 105 **Mehlalternativen:** Glutenfreie Sorten im Check
- 111 **Low Carb:** Wie Sie Kohlenhydrate einsparen
- 112 **Schaufenster:** Produkte für die Landbackstube

Fotos: Sophia Handschuh (1); Anna Gieseler & Kathrin Knoll (2); Frauke Antholz (1); Anna Gieseler (1); Florentina Klampfer (1); Tina Burmann (1)
Titelfoto: Kathrin Knoll (1)





8
Echte Klassiker



62 Knuspriges
Knäckebrot



78 Kreative
Partybrote

106 Leichte
Low-Carb-Brote



54 Raffinierte
Gemüsebrote



DIES & DAS

3 Editorial

6 Rezeptefinder

114 Impressum



92
Brotreste
clever verwerten

LandGenuss

Rezepte dieser Ausgabe



S. 11 Baguette

S. 12 Krustenbrot



S. 14 Vollkornbrot



S. 14 Krustenbrot mit Walnüssen



S. 14 Ciabatta in drei Variationen



S. 15 Weißbrot



S. 15 Roggenbrot



S. 17 Saaten-Vollkornbrot



S. 17 Pfeffriges Speckbrot



S. 18 Haselnuss-Brot



S. 22 Süße Milchbrötchen



S. 23 Müslibrötchen



S. 25 Knusprige Laugenbrötchen



S. 25 Klassische Brötchen



S. 25 Roggen-Bierbrötchen



S. 26 Kürbisbrötchen



S. 26 Franzbrötchen



S. 31 Hefeschnecken mit Beeren und Marzipanstreuseln



S. 33 Aprikosen-Nusszöpfe



S. 33 Hefebrezeln mit Hagelzucker



S. 33 Rosinen-Mandel-Hefezopf



S. 34 Sonntagsstuten



S. 34 Schokoladen-Hefekranz



S. 39 Laugenbrezeln



S. 40 Pumpernickel



S. 40 Brioche



S. 40 Roggenvollkornbrot im Kasten



S. 41 Weißbrot mit Sauerteig



S. 43 Frisches Landbrot



S. 49 Mini-Brioches



S. 51 Süße Walnuss-Focaccia



S. 51 Süßes Schokobrot mit Bananen



S. 51 Dinkel-Buchweizenbrot mit Quitten



S. 52 Bananenbrot



S. 52 Schokobrot



S. 59 Kartoffelbrot mit Speck



S. 59 Pilzbaguette mit Paprika-Aufstrich



S. 59 Kartoffel-Rosmarin-Brot



S. 60 Kerniges Möhrenbrot



S. 60 Pikantes Tomatenbrot



S. 64 Quinoa-Reis-Knäckebrot mit Tomaten-Hüttenkäse



S. 65 Knäckebrot



S. 67 Knäckebrot aus Roggen- und Dinkelmehl



S. 67 Snäckebrot



S. 67 Knäckebrot mit Curry



S. 72 Dreierlei würzige Aufstriche



S. 72 Schwarzbrot mit Avocado und Spiegelei



S. 72 Senf-Schnittlauch-Dip



S. 74 Roggen-Vollkornbrot mit Sonnenblumenkernen



S. 74 Camembert mit Zwiebelchutney



S. 74 Bunte Frischkäsebällchen



S. 76 Feines Krustenbrot



S. 76 Roastbeefaufschnitt mit Remoulade und Kresse



S. 76 Rustikales Bauernbrot mit Sonnenblumenkernen



S. 77 Zwiebelschmalz



S. 77 Kräuterbutter



S. 77 Lachs-Meerrettich-Aufstrich



S. 81 Pesto-Brotblume



S. 82 Handbrot mit Schinken und Champignons



S. 83 Grissini



S. 83 Bigos im Brot



S. 83 Basilikum-Brotkranz



S. 86 Naan-Brot aus Joghurt-Hefeteig



S. 86 Kichererbsenfladenbrot mit Hummus



S. 87 Luxemburgs Rosinenbrot



S. 89 Schwedens Knäckebrot



S. 89 Finnlands Roggenbrot



S. 90 Rumäniens „Brot Bowl“



S. 95 French-Toast-Lasagne



S. 95 Erbsensuppe mit Kräuter-Parmesan-Brotstreifen



S. 95 Tomaten-Brot-Salat



S. 103 Glutenfreie Frühstücksbrötchen



S. 103 Körnerbrot mit Nüssen



S. 103 Walnussbrot



S. 104 Quinoabrot



S. 104 Linsenbrot



S. 104 Chiabrot



S. 108 Rote-Bete-Creme auf Eiweißbrot



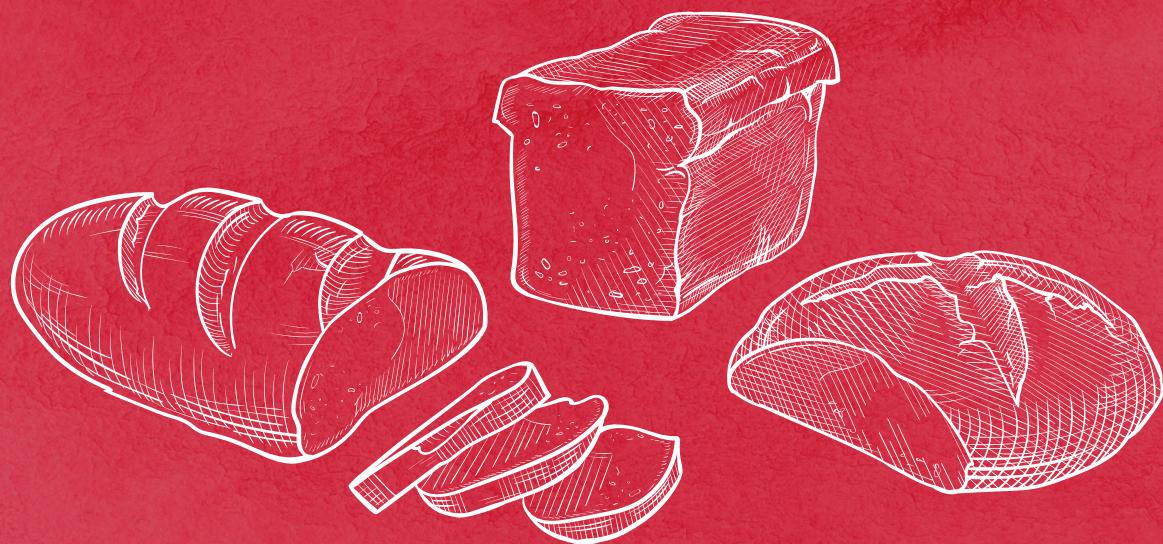
S. 110 Quark-Ei-Brötchen mit Antipasti-Aufstrich und Pute



S. 110 Walnussbrot mit Fleischsalat und Sellerie



S. 110 Bananen-Hafer-Brot



Echte Klassiker

Knuspriges Krustenbrot und Baguettes, kernige Vollkornbrote, saftiges Ciabatta und vieles mehr: Unsere Klassiker lassen die Herzen aller Brotfans höher schlagen und schmecken wie frisch vom Bäcker – probieren Sie es aus!



GENUSS-TIPP:

*Für einen würzigen Kräuterquark
250 g Magerquark mit 100 g Joghurt
und 1 TL Senf verrühren. ½ Bund Schnitt-
lauch und ½ Bund Petersilie waschen,
trocken schütteln und den Schnittlauch
in grobe Röllechen schneiden. Petersilien-
blätter abzupfen und grob hacken, dann
beides unter den Quark rühren. Mit Zitro-
nensaft, Salz, Pfeffer und Zucker würzen.*



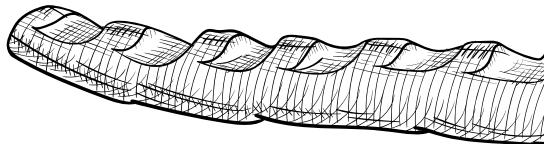


GENUSS-TIPP:

Für überbackene Baguettes 300 g Käse würfeln. 2 Paprikaschoten waschen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien, klein würfeln. 1 Zwiebel schälen, fein hacken.

Zutaten in eine Schüssel geben.

250 g Frischkäse, Salz und Pfeffer hinzufügen, gut vermengen. Creme auf die aufgeschnittenen Baguettes geben, bei 200 °C Ober-/Unterhitze 10 Min. im Ofen backen.



Baguette

ZUBEREITUNGSZEIT 55 Min.
zzgl. 10 Std. 15 Min. Ruhezeit

ZUTATEN für 4 Baguettes

- 1/4 Würfel Hefe
- 1 kg Weizenmehl Type 550 zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 2 EL Salz
- Etwas Olivenöl zum Bearbeiten

ZUBEREITUNG

1 Hefe mit 100 ml lauwarmem Wasser und ein wenig Mehl verrühren und etwa 15 Min. gehen lassen. Übriges Mehl mit Salz, dem Vorteig und 600 ml Wasser verrühren und zu einem glatten Teig kneten, der sich vom Schüsselrand löst. Bei Bedarf noch etwas Wasser oder Mehl einarbeiten.

2 Eine verschließbare Schüssel mit Öl ausstreichen, den Teig hineinlegen und verschlossen über Nacht im Kühl- schrank gehen lassen.

3 Herausnehmen und den Teig etwa 1 Std. Raumtemperatur annehmen lassen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche in 4 Portionen teilen, jeweils zu länglichen Baguettes formen, auf das Blech setzen und abgedeckt nochmals etwa 1 Std. gehen lassen.

4 Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Teiglinge mit einem scharfen Messer parallel mehrmals schräg einschneiden. Blech in den Ofen schieben und die Baguettes in 20–25 Min. goldbraun und knusprig backen.



Krustenbrot

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 45 Min.
zzgl. 1 Std. 45 Min. Ruhezeit

ZUTATEN für 1 Brot

- 250 g Roggenmehl Type 1150
- 500 g Weizenvollkornmehl zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 1 Würfel Hefe
- 1 Prise Zucker
- 125 ml lauwarme Milch
- 2–3 TL Salz
- 1 TL Stärke
- Etwas Butter zum Fetten des Blechs

ZUBEREITUNG

- 1** Die beiden Mehle in eine Schüssel geben, miteinander mischen und eine

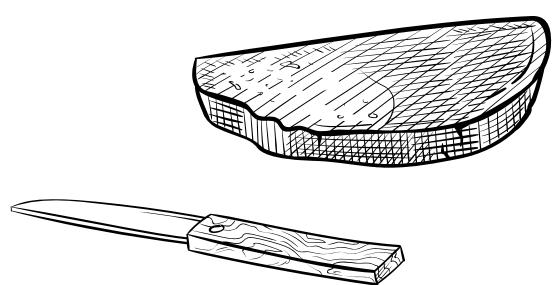
Mulde in die Mitte drücken. Die Hefe hineinbröckeln und mit dem Zucker bestreuen. Lauwarmer Milch, 125 ml lauwarmes Wasser und Salz hinzugeben und kneten, bis ein glatter, geschmeidiger Teig entstanden ist. An einem warmen Ort etwa 1 Std. 15 Min. gehen lassen, bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat.

2 Die Stärke mit wenig Wasser lauwarm erwärmen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals kräftig kneten und einen Brotlaib formen. Auf ein gefettetes Backblech legen und zugedeckt nochmals etwa 30 Min. gehen lassen.

3 Den Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen. Laib mit der Stärke bepinseln

und mit einem scharfen Messer mehrmals einschneiden. Anschließend im vorgeheizten Backofen (eine Schüssel mit Wasser ebenfalls hineinstellen) 10 Min. backen lassen. Dann die Temperatur auf 180 °C Umluft reduzieren und in 50 Min. fertig backen.

4 Stärkelösung nochmals erwärmen und das ofenfrische Brot damit einpinseln. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.







Vollkornbrot

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 45 Min.
zzgl. 1 Std. 20 Min. Ruhezeit

ZUTATEN

 für 1 Brot

- 1/4 Würfel Hefe
- 1/2 TL Zucker
- 100 g Dinkelmehl Type 630 zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 60 g Roggensauerteig (S. 45)
- 150 g Roggenvollkornmehl
- 340 g Dinkelvollkornschorf
- 2 TL Salz
- 1 EL Brotgewürz
- 2-3 EL Sesamsaat
- 120 g Sonnenblumenkerne
- Etwas Butter zum Fetten der Form

ZUBEREITUNG

1 Hefe in eine Schüssel bröckeln. Zucker, Dinkelmehl und Sauerteig zugeben, alles mit 100 ml lauwarmem Wasser glatt rühren, abgedeckt 20 Min. an einem warmen Ort gehen lassen.

2 Roggenvollkornmehl und Dinkelvollkornschorf sowie 2 TL Salz zum Vorteig geben. 280 ml warmes Wasser und das Brotgewürz zugeben und den Teig mit dem Knethaken der Küchenmaschine etwa 5 Min. kräftig kneten. Bei Bedarf noch etwas Dinkelmehl oder Wasser zugeben. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Std. gehen lassen, bis sein Volumen etwa die doppelte Menge angenommen hat.

3 Den Backofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz durchkneten, dabei den Sesam sowie 100 g Sonnenblumenkerne einarbeiten. Die Backform fetten und den Teig einfüllen, glatt streichen und mit

den restlichen Sonnenblumenkernen bestreuen.

4 Die Form in die Ofenmitte schieben, eine Tasse Wasser in die Fettwanne gießen und den Ofen sofort schließen. Nach 10 Min. die Temperatur auf 200 °C reduzieren, die Tür etwa 30 Sek. öffnen, um den Dampf herauszulassen und das Brot in 50-55 Min. fertig backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, aus der Form stürzen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.



Krustenbrot mit Walnüssen

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 15 Min.
zzgl. 10 Min. Ruhezeit

ZUTATEN

 für 1 Brot

- 100 g Walnusskerne
- 100 g Reis
- 50 g Hirse
- 1/2 Würfel Hefe
- 130 g Kartoffelmehl zzgl. etwas mehr zum Bestäuben
- 1 Pck. Backpulver
- 4 TL Johannibrotkernmehl
- 1 TL Salz
- 2 EL Walnussöl
- 1 EL Apfelessig
- 1 EL Ahornsirup

ZUBEREITUNG

1 Walnüsse fein hacken. Reis mit Hirse in einem Mörser mahlen. 50 g der Mischung abnehmen und für die Bearbeitung beiseitestellen.

2 220 ml lauwarmes Wasser und Hefe vermengen, bis sich die Hefe aufgelöst hat. In eine große Schüssel umfüllen, alle

Mehlsorten und die übrigen Zutaten zufügen und mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig kneten. Anschließend 10 Min. ruhen lassen.

3 Ein Blech mit Backpapier auslegen. Die Arbeitsfläche mit der Reis-Hirse-Mischung bestreuen. Teig daraufgeben und noch mal kräftig mit den Händen durchkneten. Teig zu einem runden Laib formen. Falls der Teig zu bröselig dafür sein sollte, noch etwas Wasser unterkneten. Den Laib auf das Backblech setzen und mit etwas Kartoffelmehl bestäuben.

4 Ein Gefäß mit Wasser in den kalten Ofen stellen. Das Blech ebenfalls in den kalten Backofen schieben, auf 220 °C Ober-/Unterhitze einstellen und für 45-50 Min. backen. Anschließend das Brot herausnehmen, auskühlen lassen und in Scheiben schneiden.



Ciabatta in drei Variationen

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Min.
zzgl. 3 Std. Ruhezeit

ZUTATEN

 für 3 kleine Brote

- 1/2 Würfel Hefe
- 1 TL Zucker
- 500 g Weizenmehl Type 405 zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 1 1/2 TL Salz
- 2 TL Olivenöl
- 4 schwarze Oliven (entsteint)
- 20 g Tomaten in Öl (abgetropft)
- 25 g Schinkenwürfel

ZUBEREITUNG

1 Die Hefe mit 300 ml lauwarmem Wasser sowie Zucker in einer Schüs-

sel verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Mehl mit Salz und Olivenöl zugeben, Zutaten mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Teig in eine Schale geben, mit einem feuchten Geschirrhandtuch bedecken, 1 Std. an einem warmen Ort gehen lassen.

2 Während der Teig geht, Oliven und Tomaten fein hacken. Nach Ende der Ruhezeit Teig mit Händen auf einer bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und in 3 gleich große Portionen teilen. Oliven, Tomaten und Schinkenwürfel zu jeweils einem der Teige geben und verkneten.

3 Die Teige zu kleinen, länglichen Brotlaiben formen und diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Abgedeckt weitere 30 Min. gehen lassen. Die Laibe wenden und abgedeckt an einem warmen Ort 1 Std. 30 Min. gehen lassen. Gegen Ende der Ruhezeit den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

4 Brotlaibe in den Backofen schieben und 25–30 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.



Weißbrot

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Min
zzgl. 1 Std. 10 Min. Ruhezeit

ZUTATEN für 1 Brot

- **¾ Würfel Hefe**
- **750 g Weizenmehl Type 1050 zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten**
- **3 TL feines Meersalz**
- **1 EL Olivenöl**
- **20 g Mohn**
- **20 g Sesamsaat**
- **3–4 Eiswürfel**

ZUBEREITUNG

1 450 ml lauwarmes Wasser und Hefe miteinander vermischen, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Das Mehl, das Salz und das Olivenöl hinzufügen und den Teig mit den Knethaken des Handrührgeräts verkneten. Den Teig abdecken und bei Raumtemperatur für etwa 1 Std. gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat. Den Ofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu einem etwa 30 cm langen und 3 cm dicken Rechteck ausrollen. Dann die beiden kurzen Enden etwa 4 cm einrollen und, beginnend mit der langen Seite, den Teig der Länge nach aufrollen. Dadurch entsteht eine feste Rolle, die während des Backens ihre Form behält.

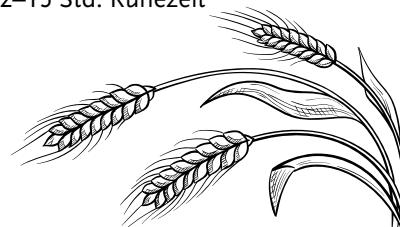
3 Die Teigrölle vorsichtig in eine mit Backpapier ausgelegte Backform geben und mit lauwarmem Wasser bepinseln. Mit Mohn bestreuen und die Oberfläche mit einem scharfen, gezackten Messer viermal in einer sehr schnellen Bewegung einkerben.

4 Abgedeckt weitere 10 Min. gehen lassen, dann in den Ofen stellen. Eiswürfel auf den Boden des Ofens legen, Backofentür schließen und 10 Min. backen. Temperatur auf 200 °C senken und weitere 20–25 Min. backen, bis sich das Brot hohl anhört, wenn darauf geklopft wird. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.



Roggenbrot

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 20 Min.
zzgl. 12–15 Std. Ruhezeit



ZUTATEN für 1 Brot

- **110 g Roggenanstellgut (S. 45)**
- **460 g helles Roggenmehl zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten**
- **1 EL feines Meersalz**
- **Etwas Maisgrieß zum Bestäuben**

ZUBEREITUNG

1 Für den Vorteig das Anstellgut mit 220 ml Wasser sowie 160 g Roggenmehl in eine Schüssel geben. In eine kleine Schüssel umfüllen und mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig kneten. In eine verschließbare Schüssel umfüllen und bei Zimmertemperatur über Nacht gären lassen.

2 Am Morgen den Teig ggf. in eine große Schüssel geben, 300 g Roggenmehl, Salz und 200 ml Wasser zugeben. Mit den Knethaken des Handrührgeräts erneut verkneten. Ein rundes Gärkörbchen mit einem Tuch auslegen und es großzügig mit hellem Roggenmehl bestäuben.

3 Teig in das Gärkörbchen geben und die Oberfläche ebenfalls bestäuben. Mit einem Küchenhandtuch oder mit Frischhaltefolie bedecken, für 3–5 Std. gehen lassen, bis sich der Teig mindestens um zwei Drittel vergrößert hat.

4 Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Brot auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit Maisgrieß bestäuben. Die Ofenwände mit etwas Wasser besprühen und die Ofentür sofort schließen. 20 Min. backen, dann die Hitze auf 220 °C reduzieren. Weitere 30 Min. backen, bis sich das Brot hohl anhört, wenn darauf geklopft wird. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.



KLASSISCHE BROTE





Saaten-Vollkornbrot

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 10 Min.
zzgl. 3 Std. Quellzeit + 4 Std. Ruhezeit

ZUTATEN für 1 Brot

- 50 g Kürbiskerne
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Leinsamen
- 5 g frische Hefe
- 1 TL Honig
- 500 g Vollkorn-Weizenmehl
- 10 g Salz

AUSSERDEM

- 1 Kastenform (30 cm lang)
- Je 20 g Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne und Leinsamen zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

1 Für die Saatenmischung Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne und Leinsamen in einer Schüssel mit 150 ml kochendem Wasser übergießen. 3 Std. quellen lassen.

2 In einer Rührschüssel Hefe und Honig mit 50 g lauwarmem Wasser verrühren, bis die Hefe aufgelöst ist. Das Vollkornmehl und 300 ml kaltes Wasser zugeben und in der Küchenmaschine auf kleinster Stufe 5 Min. unterkneten. Den Teig abgedeckt etwa 3 Std. bei Zimmertemperatur gehen lassen.

3 Die Kastenform mit Backpapier auslegen. Körner zum Bestreuen mischen und die Hälfte davon in der Kastenform verteilen. Die eingeweichte Saatenmischung und das Salz zum Hefe- teig geben und in der Küchenmaschine 1–2 Min. unterkneten. Der Teig ist jetzt recht zäh und feucht. Teig in die Form geben, glatt streichen, mit den übrigen Körnern bestreuen. Für ungefähr 1 Std. bei Zimmertemperatur gehen lassen.

4 Den Backofen auf 250 °C vorheizen, dabei ein Backblech (unten) mit 300 ml Wasser mit aufheizen. Die Kastenform in den Ofen (Mitte) schieben. Das Brot 10 Min. backen, dann das Blech aus dem Ofen nehmen. Das Brot weitere 10 Min. backen. Nach insgesamt 20 Min. Backzeit die Temperatur auf 180 °C herunterschalten und das Brot in weiteren 25 Min. knusprig braun backen. Dann mithilfe des Backpapiers aus der Form heben und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.



Pfeffriges Speckbrot

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. zzgl.
20 Std. Ruhezeit

ZUTATEN für 1 Brot

- 1 TL Fenchelsamen
- 2 TL Kümmel
- 1 EL eingelegte grüne Pfefferkörner (aus dem Glas)
- 1/2 g frische Hefe (etwa erbsengroße Menge)
- 450 g Weizenmehl Type 1050
- 10 g Salz
- 100 g Speckwürfel (durchwachsen)

AUSSERDEM

- Mehl zum Bearbeiten
- 1 ofenfester Bräter mit Deckel (etwa 20 cm Ø)

ZUBEREITUNG

1 Am Vortag Fenchelsamen und Kümmel im Mörser fein zerstoßen. Pfefferkörner gut abtropfen lassen und hacken. Hefe in 30 ml kaltem Wasser auflösen. In einer Schüssel Mehl, Salz, Fenchelsamen und Kümmel vermischen. Mit

320 ml kaltem Wasser und Hefewasser verrühren, zuletzt Speckwürfel und Pfeffer kurz unterheben. Teig mit Frischhaltefolie abdecken und etwa 18 Std. bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

2 Am nächsten Tag einen Bogen Backpapier großzügig mit Mehl bestäuben. Den noch recht weichen Teig daraufgeben, dann dehnen und falten. Hierzu den Teig mit einer Teigkarte von oben nach unten und von einer Seite auf die andere falten und dabei leicht in die Länge bzw. Breite ziehen. Dies ein- bis zweimal wiederholen, bis der Teig deutlich straffer wird.

3 Den Teig mitsamt Backpapier in eine Schüssel legen und abgedeckt weitere 2 Std. bei Zimmertemperatur gehen lassen. Etwa 30 Min. vor Ende der Gehzeit den Bräter inklusive Deckel im Backofen auf 250 °C vorheizen.

4 Den heißen Bräter aus dem Ofen nehmen. Backpapier mitsamt dem Teig hineingeben, den Deckel aufsetzen und den Bräter in den Ofen schieben. Nach 30 Min. Backzeit die Temperatur auf 230 °C reduzieren und das Brot offen in 10–15 Min. knusprig braun backen. Danach herausnehmen, auf ein Kuchengitter stürzen und auskühlen lassen.





Haselnuss-Brot

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std.
zzgl. 20 Std. Ruhezeit

ZUTATEN für 1 Brot

- 100 g Haselnusskerne
- ½ g frische Hefe (etwa erbsengroß)
- 250 g Vollkorn-Roggenmehl
- 200 g Weizenmehl Type 550
- 10 g Salz
- 75 g flüssiger Sauerteig
(selbst angesetzt oder Fertigprodukt)
- 1 EL Essig

AUSSERDEM

- Mehl zum Bearbeiten
- 1 ofenfester Bräter mit Deckel
(etwa 20 cm Ø)

ZUBEREITUNG

1 Am Vortag die Nüsse grob hacken. In einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Abkühlen lassen. Hefe in 30 ml kaltem Wasser auflösen. In einer Schüssel beide Mehlsorten und Salz vermischen.

Sauerteig, 320 ml kaltes Wasser, Hefewasser und Essig vermengen. Die Sauerteigmischung und Haselnüsse unter die Mehlmischung rühren. Den Teig abgedeckt etwa 18 Std. bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

2 Am nächsten Tag einen Bogen Backpapier großzügig mit Mehl bestäuben. Den recht weichen Teig daraufgeben, falten und dehnen. Hierzu den Teig mit einer Teigkarte von oben nach unten und von einer Seite auf die andere falten, dabei den Teig leicht in die Länge bzw. Breite ziehen. Dies ein- bis zweimal wiederholen, bis der Teig deutlich straffer wird. Den Teig mitsamt Backpapier in eine saubere Schüssel legen, abgedeckt weitere 2 Std. bei Zimmertemperatur gehen lassen.

3 Etwa 30 Min. vor Ende der Gehzeit den Bräter inklusive Deckel im Backofen auf 250 °C vorheizen. Den heißen Bräter aus dem Ofen nehmen. Das Backpapier mitsamt dem Teig hineingeben, Deckel aufsetzen und

den Bräter in den Ofen schieben. Das Brot 30 Min. backen.

4 Backofentemperatur auf 230 °C herunterschalten, und das Brot offen in 10–15 Min. zu Ende backen, bis es knusprig und gut gebräunt ist. Den Bräter aus dem Ofen nehmen, das Brot auf ein Kuchengitter stürzen und auskühlen lassen.



BUCHTIPP:

Ob Sauerteig- oder 5-Minuten-Brot: In diesem Backbuch findet sich für jeden Geschmack etwas. Mit vielen Tipps und Tricks gelingt auch Anfängern das ofenfrische Knusperglück.

Gräfe und Unzer Verlag, 9,99 Euro

Warum selbst gebackenes Brot gesünder ist

Bäcker, die ganz ursprünglich handwerklich arbeiten, gibt es heute leider nur noch wenige. Deshalb sollten Sie möglichst oft selbst den Ofen anwerfen...

1

Mehr Vielfalt

Immer mehr traditionelle Bäcker schließen, stattdessen boomten Backshops und Aufbackstationen in Supermärkten und Discountern, die industriell produzierte Backwaren zu Spottpreisen anbieten. Brot ist zum billigen Massenprodukt geworden. In der Regel werden tiefgefrorene Teiglinge aus Großfabriken nur noch kurz aufgebacken. Vielfalt? Fehlanzeige! Wer selbst zu Hause backt, kann mit Rezepten und Zutaten experimentieren und so immer wieder ganz neue Geschmäcker und jede Menge Genuss erleben.

2

Kein Schummeln

Mit Zuckerrübensirup, Röstmalz oder Malzextrakt können Brot und Brötchen dunkler gefärbt werden, so erscheinen sie gesünder. Viel besser: Echtes Vollkornbrot zu Hause backen und von allen wertvollen Inhaltsstoffen profitieren.

3

Ohne Zusatzstoffe

Um Zeit und Geld zu sparen, setzen immer mehr Bäckereien Zusatzstoffe ein, die zum Beispiel den Teig gefügiger machen. Experten sehen die Backhilfsmittel durchaus kritisch: Sie können unter anderem Allergien und Unverträglichkeiten auslösen. Bei selbst gemachtem Brot wissen Sie hingegen ganz genau, was drinsteckt.

4

Keine Gentechnik

Bei industriell gefertigten Backwaren kommen oft spezielle technische Enzyme zum Einsatz, die das Brot zum Beispiel länger haltbar machen oder dafür sorgen, dass der Teig weniger klebt. Die Enzyme müssen bei fertigen Backwaren nicht deklariert werden – sind aber oft gentechnisch verändert. In der Backstube zu Hause braucht man sie nicht.



Besserer Geschmack

Damit ein Teig sein volles Aroma entfalten kann, muss er in Ruhe gehen. Das können, je nach Rezept, auch mal 24 Stunden sein. In den großen Backfabriken ist Zeit jedoch bares Geld. Hier darf der Teig deshalb meist nicht länger als eine Stunde ruhen – und das schmeckt man am Ende eben auch.

5

Viel verträglicher

Weizen enthält bestimmte Zuckerbestandteile, die schwer verdaulich sind. Sie werden während längerer Ruhezeiten abgebaut. Geht ein Teig nur kurz, verbleiben die Stoffe im Teig. Industriell hergestellte Backwaren sind deshalb oft nicht so bekömmlich wie selbst gebackene Brote und Brötchen.

6

Richtig regional

Während in vielen Bäckereien heute sogar Backmixungen zum Einsatz kommen, damit das Brot immer gleich gelingt, können Sie Ihrem Brot einen einzigartigen Geschmack verleihen: etwa über frisch gemahlenes Getreide aus der Region, das überall anders schmeckt.



Wie von Meisterhand

Kaum etwas duftet besser als frisch gebackene Brötchen. Ob beim
gemütlichen Sonntagsfrühstück oder beim ausgiebigen Brunch mit der Familie
und Freunden: Unsere Klassiker werden alle begeistern!





Süße Milchbrötchen

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Min.

zzgl. 1 Std. 30 Min. Ruhezeit

ZUTATEN für 12 Brötchen

- 250 ml Milch
- ½ Würfel Hefe
- 50 g Zucker zzgl. 1 Prise für den Belag
- 500 g Weizenmehl Type 550 zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- Salz
- 50 g weiche Butter
- 1 Eigelb
- 3 EL Sahne

ZUBEREITUNG

- 1 Milch in einem Topf kurz erwärmen. Die warme Milch mit der Hefe und

50 g Zucker verrühren. Nach und nach Mehl, 1 Prise Salz sowie Butter zugeben und für 3 Min. mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem geschmeidigen Hefeteig verkneten. Leicht bemehlen und mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken. Für 1 Std. an einem warmen Ort gehen lassen.

2 Backbleche mit Backpapier auslegen. Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und kurz mit den Händen kräftig durchkneten. In 12 gleich große Stücke teilen, jedes Stück gleichmäßig rundwirken. Zu runden Brötchen formen, mit ausreichend Abstand zueinander auf das Backblech setzen. Die Brötchen an der Oberfläche kreuzförmig einschneiden, abdecken und noch mal

30 Min. gehen lassen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3 Eigelb und Sahne mit je einer Prise Salz sowie Zucker verquirlen und die Brötchen damit einpinseln. Die Milchbrötchen im vorgeheizten Backofen in etwa 20–25 Min. goldbraun backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

TIPP: Für Rosinenbrötchen im letzten Knetschritt 50 g Rosinen zum Teig hinzufügen und diese gleichmäßig verkneten.



GENUSS-TIPP:

Für eine Konfitüre 500 g Himbeeren waschen und trocken tupfen. In einen Topf geben und grob stampfen. Mus erhitzen, 500 g Gelierzucker 1:1 zugeben und unter Rühren 4 Min. sprudelnd kochen. Gelierprobe durchführen. Konfitüre in vorbereitete Gläser füllen. Fest verschließen und für 5 Min. auf den Kopf stellen – fertig.

Müslibrötchen

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Min.

zzgl. 45 Min. Ruhezeit

ZUTATEN für 15 Brötchen

- 25 g Haselnusskerne
- 40 g getrocknete Cranberrys
- 1 Würfel Hefe
- 1 EL Honig
- 100 g Joghurt
- 400 g Weizenmehl Type 1050 zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 1 TL Salz
- 100 g grobe Haferflocken
- 20 g Kürbiskerne

ZUBEREITUNG

1 Die Haselnüsse in einem Multizerkleinerer grob zerkleinern oder mit dem Messer grob hacken. Cranberrys sehr fein hacken.

2 200 ml warmes Wasser, Hefe sowie Honig in eine Schüssel geben und verrühren. Zerkleinerte Nüsse und gehackte Cranberrys, Joghurt, Mehl, Salz, 60 g Haferflocken und die Kürbiskerne zur Hefe-Honig-Mischung geben und mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig kneten. Abgedeckt an einem warmen Ort 30 Min. gehen lassen.

3 Teig auf bemehlter Arbeitsfläche erneut durchkneten, zu 15 runden Brötchen formen. Die Oberfläche mit etwas Wasser einpinseln und Teiglinge in den übrigen Haferflocken wälzen.

4 Auf mit Backpapier ausgelegte Bleche legen, weitere 15 Min. gehen lassen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

5 Die Teiglinge im vorgeheizten Ofen blechweise auf der mittleren Schiene 20–25 Min. backen. Aus dem Backofen nehmen und auskühlen lassen.



○ **Kürbisbrötchen**
Rezept auf Seite 26



○ **Franzbrötchen**
Rezept auf Seite 26



Knusprige Laugenbrötchen

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Min.
zzgl. 12 Std. Kühlzeit

ZUTATEN

für 6 Brötchen

- 5 g Hefe
- 400 g Weizenmehl Type 405
- 1 geh. TL Salz
- 20 g weiche Butter
- 60 g Natron
- Grobes Salz

ZUBEREITUNG

1 200 ml lauwarmes Wasser, Hefe, Mehl und Salz in eine Rührschüssel geben, mit den Quirlen des Handrührgeräts für 5 Min. zu einem geschmeidigen Teig kneten. Die Butter zugeben und für weitere 5 Min. kneten.

2 Teig zu 6 Brötchen formen, luftdicht mit Frischhaltefolie abdecken. 2 Std. ins Gefrierfach legen, danach weiter im Kühlschrank über Nacht gehen lassen.

3 Am nächsten Tag die Brötchen etwa 30 Min. vor dem Laugenbad aus dem Kühlschrank nehmen. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

4 1 l Wasser aufkochen, Topf vom Herd nehmen und vorsichtig löffelweise das Natron einrühren. Die Natronlauge wieder aufkochen und die Brötchen mit einer Schaumkelle etwa 15 Sek. darin baden. Dabei sanft nach unten drücken, damit sie vollständig gelaugt werden.

5 Brötchen auf mit Backpapier belegte Bleche geben und mit grobem Salz bestreuen. Mit einem scharfen Messer kreuzförmig einschneiden und im vorgeheizten Ofen blechweise 25 Min. backen.

Anschließend die Brötchen herausnehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und servieren.



Klassische Brötchen

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std.
zzgl. 24 Std. 45 Min. Ruhezeit

ZUTATEN

für 10 Brötchen

- 1/4 Würfel Hefe
- 400 g Weizenmehl Type 550
zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 100 g Dinkelmehl Type 630
- 2 TL Salz

ZUBEREITUNG

1 Hefe mit 80 ml lauwarmem Wasser und etwas Mehl verrühren und etwa 15 Min. gehen lassen. Übriges Mehl mit Dinkelmehl in einer Schüssel mischen. Salz, den Vorteig und 240 ml Wasser zufügen und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Bei Bedarf noch ein wenig Mehl oder Wasser dazugeben.

2 Den Teig zudeckt etwa 8 Std. im Kühlschrank gehen lassen, dann kurz leicht durchkneten. Den Teig erneut etwa 8 Std. gehen lassen und wieder kurz durchkneten. Dann den Teig nochmals etwa 8 Std. gehen lassen.

3 Backblech mit Backpapier belegen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz durchkneten, dann in 10 Portionen teilen und jeweils zu länglichen Teiglingen formen. Die Teiglinge auf das vorbereitete Blech setzen und zudeckt etwa 30 Min. gehen lassen.

4 Den Backofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Teiglinge

mit einem kleinen scharfen Messer längs mittig einschneiden. Das Blech in den Ofen schieben und die Brötchen 3–4 Min. backen. Den Backofen 2 Min. öffnen, die Temperatur auf 180 °C reduzieren und die Brötchen in 15–20 Min. fertig backen. Herausnehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.



Roggen-Bierbrötchen

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std.
zzgl. etwa 21 Std. Ruhezeit

ZUTATEN

für 8 Brötchen

- 120 g Roggenvollkornmehl
- Salz
- 60 g Roggensauerteig (S. 45)
- 100 ml Weißbier
- 350 g Weizenmehl Type 405
zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 180 g griechischer Joghurt
- 5 g Hefe
- 1 TL weiche Butter

ZUBEREITUNG

1 Das Roggenvollkornmehl in einer Schüssel mit etwas Salz, dem Roggensauerteig und dem Bier vermischen und den Sauerteig etwa 16–18 Std. zudeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.

2 Weizenmehl in eine Schüssel sieben, Sauerteig und Joghurt dazugeben. Hefe mit 2 EL lauwarmem Wasser verrühren, mit der Butter dazugeben. Alles mit dem Knethaken der Küchenmaschine 5 Min. bei niedriger, dann für 6–8 Min. auf der nächsthöheren Stufe verkneten. Bei Bedarf noch etwas Mehl oder Wasser einarbeiten und alles zu einem glatten, nicht klebenden Teig verarbeiten. Den Teig zudeckt etwa 1 Std. 30 Min. gehen lassen, dabei nach 45 Min. einmal falten.

weiter auf Seite 26 →

BRÖTCHEN

3 Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, in 8 Portionen teilen und zu länglichen Brötchen wirken. Ein Backblech mit Backpapier belegen, die Teiglinge mit ausreichend Abstand daraufsetzen und nochmals etwa 1 Std. 15 Min. gehen lassen.

4 Den Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze (mit unten eingeschobener Fettpfanne) vorheizen. Die Teiglinge mit Mehl bestäuben und mit einem scharfen Messer dreimal schräg einschneiden. Das Blech in den Ofen schieben, 1 Tasse Wasser in die Fettpfanne gießen, die Ofentür sofort schließen und die Brötchen dann 8–10 Min. backen. Die Ofentür kurz öffnen, den Dampf entweichen lassen, die Temperatur auf 210 °C reduzieren und 10–15 Min. fertig backen. Brötchen herausnehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.



Kürbisbrötchen

ZUBEREITUNGSZEIT 55 Min.
zzgl. 1 Std. 35 Min. Ruhezeit

ZUTATEN

 für 15 Brötchen

- 300 g Hokkaidokürbis
- Salz
- 1 EL Essig
- 200 g Weizenmehl Type 1050
zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 100 g Roggenmehl Type 997
- 100 g Dinkelmehl Type 630
- 1/2 Würfel Hefe
- 1/2 TL Rohrohrzucker
- 50 g weiche Butter
- 6 EL Kürbiskerne

ZUBEREITUNG

1 Kürbis waschen und halbieren. Kerne entfernen und in Würfel schneiden.

Über kochendem Salzwasser etwa 15 Min. dämpfen. Anschließend ausdampfen lassen und zusammen mit dem Essig pürieren.

2 Die Mehle in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Mulde bilden. Hefe mit dem Zucker in einer Schüssel mit etwa 100 ml lauwarmem Wasser verrühren und hineingießen. Mit etwas Mehl vom Rand bestreuen, etwa 15 Min. gehen lassen. Anschließend alles mit dem Kürbispüree und der Butter zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Bei Bedarf noch etwas Wasser oder Mehl ergänzen. Die Kürbiskerne grob hacken und die Hälfte unter den Teig mengen. Diesen für etwa 1 Std. abgedeckt gehen lassen.

3 Anschließend den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche nochmals durchkneten und dann zu 15 gleich großen Brötchen formen. Diese auf ein großes mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit Wasser bepinseln und einen Teil davon mit den restlichen Kernen bestreuen. Mit einem feuchten Tuch abgedeckt weitere 20 Min. gehen lassen.

4 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und die Brötchen darin für etwa 25 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.



Franzbrötchen

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Min. zzgl.
30 Min. Ruhezeit + 30 Min. Kühlzeit

ZUTATEN

 für 8 Brötchen

- 250 ml Milch
- 1 Würfel Hefe
- 200 g Zucker
- 180 g kalte Butter
- 1 Prise Salz

- 550 g Weizenmehl Type 405
- 2 TL Zimtpulver

ZUBEREITUNG

1 Milch mit der Hefe und 80 g Zucker in einen kleinen Topf geben, kurz leicht erwärmen, bis sich die Hefe aufgelöst hat und beiseitestellen. 60 g Butter, Salz sowie Mehl in eine Schüssel geben. Hefemischung hinzufügen und mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den Teig 30 Min. an einem warmen Ort abgedeckt gehen lassen.

2 Nach der Ruhezeit Teig zu einem Rechteck ausrollen (etwa in der Größe eines Backblechs). Die restliche kalte Butter in dünne Streifen schneiden. Eine Hälfte des Teigs mit den Butterstreifen belegen, die andere Seite darüberklappen und leicht andrücken.

3 Teigplatte erneut auf Backblechgröße ausrollen und ein Drittel zur Mitte klappen, das andere Drittel darüber. Die Teigplatte in Frischhaltefolie einwickeln und 30 Min. in den Kühl schrank legen.

4 Teig erneut ausrollen, mit Wasser bestreichen. Übrigen Zucker mit dem Zimt mischen und, bis auf etwa ein Drittel, auf den Teig streuen. Teig von der Längsseite aufrollen.

5 Die Teigrolle in etwa 4–5 cm große Stücke schneiden und mit genügend Abstand und der Nahtstelle nach unten auf 2 mit Backpapier belegte Backbleche setzen. Mit dem Stiel des Kochlöffels in die Mitte der Teigstücke drücken, sodass die inneren Schichten nach außen gedrückt werden. So entsteht die typische Franzbrötchenform.

6 Die Franzbrötchen mit der restlichen Zucker-Zimt-Mischung bestreuen. Dann im nicht vorgeheizten Backofen nacheinander bei 200 °C Ober-/Unterhitze 18–25 Min. backen.



Von Typen und Sorten

Kleine Mehlkunde

Mehl ist gerade beim Backen einfach unverzichtbar. Was Sie über Weizenmehl & Co. wissen müssen – von der Herstellung über die Lagerung bis zur Verwendung

1

Was bedeutet die Zahl?

Die Zahl auf der Mehlverpackung gibt den Mineralstoffgehalt in Milligramm pro 100 Gramm Mehl an. Mehltype 405 hat einen Mineralstoffanteil von 405 mg pro 100 g Mehl. In Vollkornmehl wird das volle Korn vermahlen und alle Mineralstoffe bleiben enthalten – deshalb hat Vollkornmehl keine Zahl.

2

Die richtige Lagerung

- Mehl muss trocken, sauber und kühl gelagert werden. In den Kühl-schrank gehört es aber nicht.
- Nutzen Sie ein dunkles, luftdichtes Gefäß mit Verschluss. So zieht das Mehl keine Feuchtigkeit und es bilden sich keine Klumpen.
- Wer Mehl selbst mahlen möchte, sollte es innerhalb von zwei Wo-chen verbrauchen. Am besten ist es, Mehl immer frisch zu mahlen.
- Ist das Mehl verdorben, schmeckt und riecht es modrig. Dann bitte nicht mehr verwenden!

6

4

3

Perfekte Soßenbasis

Die Mehlschwitze, die zum Binden von Soßen verwendet wird, besteht klassi-scherweise aus Mehl und geschmolzener Butter. Dafür 40 g Butter bei schwacher Hitze im Topf zerlassen. 30 g Mehl hinzu-geben und alles mit einem Schneebesen verrühren, bis eine glatte Masse entsteht.

Die Deutschen lieben Mehl!

Im Durchschnitt liegt der Pro-Kopf-Verbrauch von Mehl in Deutschland bei rund 75 Kilogramm. Am häufigsten wird Mehl hierzulande zu Brot und Brötchen verarbeitet, dicht gefolgt von Nudeln, Pizza, Kuchen und Gebäck.

5

Selbst gemacht

Wenn Sie Ihr eige-nes Mehl herstellen möchten, greifen Sie auf mahlfertiges Getreide in Bio-Qualität zu-rück. Mahlen Sie die Körner z. B. mit einer Getreidemühle oder einem Hochleistungs-mixer, bis ein Pulver entsteht. Für ein be-sonders feines Ergebnis können Sie das Mehl nach dem Mahlen noch durch ein Sieb streichen.

Welches Mehl passt am besten?

Mehl	Geeignet für
WEIZENMEHL TYPE 405	Kuchen, Plätzchen, Binden von Soßen
WEIZENMEHL TYPE 550	Brot, Brötchen, Pizza- und Blätterteig, Nudeln
WEIZENMEHL TYPE 812	Dunkle Weizen- und helle Mischbrote
WEIZENMEHL TYPE 1050	Dunkles Graubrot, Mischbrot, pikante Kuchen, Quiche
WEIZENMEHL TYPE 00	Pizza, Focaccia
ROGGENMEHL TYPE 815	Brot und Kleingebäck
ROGGENMEHL TYPE 1150	Gemischt mit Weizenmehl für Mischbrote und Brötchen
DINKELMEHL	Kuchen, Kleingebäck, Brot



Hefegebäck vom Feinsten

So luftig-fluffig ist nur Hefegebäck: Freuen Sie sich auf sechs Varianten, die Sie bezaubern werden. Die Kränze, Zöpfe und Co. schmecken besonders raffiniert, wenn sie mit Obst, Schokolade, Nüssen und Rosinen verfeinert werden



GENUSS-TIPP:

*Für köstliche Aprikosenkonfitüre 1,4 kg Aprikosen
fein pürieren, 4 EL Honig sowie 500 g Gelierzucker 2:1
in einem Topf vermischen und 1–2 Std. stehen lassen,
damit die Früchte Saft abgeben. Unter ständigem
Rühren kurz aufkochen. In Gläschen füllen und
5 Min. auf dem Deckel stehen lassen.*



• **Aprikosen-Nusszöpfe**
Rezept auf Seite 33



Hefeschnecken mit Beeren und Marzipanstreuseln

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 15 Min.
zzgl. 2 Std. Ruhezeit

ZUTATEN für etwa 25 Stück

- 250 ml Milch
- 1 Würfel Hefe
- 100 g Zucker
- 560 g Weizenmehl Type 405
zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- Salz
- 105 g weiche Butter
- 600 g gemischte Beeren
(z. B. Himbeeren, Blaubeeren)
- 125 g Crème double
- 1 Pck. Vanillepuddingpulver
- 200 g Marzipanrohmasse

ZUBEREITUNG

1 Milch lauwarm erwärmen, Hefe und 1 Prise Zucker darin auflösen. 500 g Mehl, Salz und 60 g Zucker in einer Schüssel vermischen, 75 g Butter und den Hefemix dazugeben. Zu einem glatten Teig verkneten, abgedeckt 1 Std. ruhen lassen.

2 Beeren verlesen, waschen, trocken tupfen. Crème double mit Puddingpulver und restlichem Zucker vermengen. Hefeteig auf bemehlter Arbeitsfläche kneten, kurz ruhen lassen und zu einem Rechteck (etwa 35 x 50 cm) ausrollen. Creme darauf verstreichen, dabei runderum einen Rand frei lassen. Beeren daraufstreuen. Teig von der längeren Seite her fest einrollen. Die Rolle in etwa 2 cm breite Scheiben schneiden. Mit Abstand zueinander auf mit Backpapier belegte Bleche legen, abgedeckt 1 Std. ruhen lassen.

3 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Streusel Marzipan in Stücke zupfen und mit dem übrigen Mehl und der restlichen Butter zu Streuseln verkneten und auf Hefeschnecken streuen. Die Schnecken portionsweise im Ofen etwa 25 Min. goldbraun backen, ggf. mit Alufolie abdecken. Die Schnecken auf Gittern abkühlen lassen und servieren.







Aprikosen-Nusszöpfe

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Min.
zzgl. 1 Std. 10 Min. Ruhezeit

ZUTATEN

 für 8 Stück

- 450 g Weizenmehl Type 405
zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 1 Pck. Trockenhefe
- 30 g brauner Zucker
- Salz
- 1 Ei
- 1 Pck. Vanillezucker
- 200 ml lauwarme Milch
- 1 EL Olivenöl
- 50 g getrocknete Aprikosen
- 50 g gehackte Haselnusskerne
- 50 g gemahlene Haselnusskerne
- 50 g Aprikosenkonfitüre
- Etwas Puderzucker zum Bestäuben

ZUBEREITUNG

1 Für den Hefeteig das Mehl mit Hefe, Zucker und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben. Ei, Vanillezucker, lauwarme Milch und Olivenöl dazugeben. Alles mit den Knethaken des Handrührgeräts etwa 5 Min. zu einem glatten Teig verkneten. Diesen mit einem Küchenhandtuch zugedeckt an einem warmen Ort 45 Min. ruhen lassen.

2 Aprikosen fein würfeln und mit gehackten und gemahlenen Haselnüssen vermischen. Aprikosenmix unter den Hefeteig kneten. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und in 8 Portionen teilen. Diese zu etwa 20 cm langen Strängen rollen. Die Stränge der Länge nach durchschneiden, dabei nicht den kompletten Teig durchschneiden, sondern etwas versetzt unterhalb des einen Endes beginnen. Nun die beiden Stränge miteinander verdrehen und am Ende die beiden Enden zusammenführen und zusammendrücken.

3 Gedrehte Zöpfe auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, dabei genug Abstand zwischen den Zöpfen lassen. Zugedeckt 25 Minuten ruhen lassen. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Hefezöpfe im vorgeheizten Ofen 20 Min. backen.

4 Die Aprikosenkonfitüre in einem Topf aufkochen lassen. Aprikosen-Nusszöpfe damit bestreichen. Etwas abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäubt servieren.



Hefebrezeln mit Hagelzucker

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std.
zzgl. 1 Std. 15 Min. Ruhezeit

ZUTATEN

 für 8 Stück

- 600 g Weizenmehl Type 405
zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 2 Pck. Trockenhefe
- 1 Prise Salz
- 80 g Zucker
- 300 ml lauwarme Milch
- 100 g weiche Butter
- 2 Eigelb
- Etwas Hagelzucker zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

1 Mehl, Hefe, Salz und Zucker in einer Schüssel vermischen, Milch langsam dazugießen. Die Butter und 1 Eigelb dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Diesen mit einem Küchenhandtuch abdecken und 1 Std. ruhen lassen.

2 Hefeteig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche durchkneten, in 8 Portionen teilen. Abdecken 15 Min. ruhen lassen. Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3 Die Teigportionen auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu Brezeln

HEFEGBÄCK

formen. Mit etwas Abstand zueinander auf mit Backpapier belegte Bleche setzen. Das übrige Eigelb verquirlen und die Oberfläche der Hefebrezeln damit bestreichen.

4 Brezeln mit Hagelzucker bestreuen und portionsweise in 20–25 Min. im vorgeheizten Ofen goldgelb backen. Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und servieren.



Rosinen-Mandel-Hefezopf

ZUBEREITUNGSZEIT 55 Min.
zzgl. 1 Std. Ruhezeit

ZUTATEN

 für 20 Scheiben

FÜR DEN HEFETEIG

- 100 ml Milch
- 50 g Butter
- 375 g Weizenmehl Type 405
- 1 Pck. Trockenhefe
- 50 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1/2 Röhrchen Butter-Vanille-Aroma (z. B. von Dr. Oetker)
- 150 g Crème fraîche
- 200 g Rosinen
- 50 g gehackte Mandeln

ZUM BESTREICHEN

- 1 Eigelb (Größe M)
- 1 EL Milch

ZUBEREITUNG

1 Die Milch erwärmen und darin die Butter zerlassen.

2 Für den Hefeteig Mehl mit Hefe in einer Rührschüssel sorgfältig vermischen. Zucker, Vanillezucker, Aroma, Crème fraîche und die warme Milch-Fett-Mischung hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) kurz auf niedrigster,

weiter auf Seite 34 →

HEFEGEBÄCK

dann auf höchster Stufe in etwa 5 Min. zu einem glatten Teig verarbeiten. Zuletzt Rosinen und Mandeln unterkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort so lange gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat. Inzwischen das Backblech mit Backpapier belegen. Backofen auf etwa 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3 Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche noch einmal kurz durchkneten. Den Teig dritteln und jeweils zu gleichmäßigen, etwa 35 cm langen Rollen formen. Rollen auf dem Backblech zu einem Zopf flechten und die Enden fest andrücken. Eigelb mit Milch verschlagen, den Zopf damit bestreichen und nochmals 15 Min. gehen lassen. Backblech in den Backofen schieben. Im unteren Drittel des Ofens etwa 35 Min. backen. Zopf mit dem Backpapier vom Backblech ziehen und auf einem Kuchenrost erkalten lassen.



Sonntagsstuten

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 10 Min.
zzgl. 1 Std. 30 Min. Ruhezeit

ZUTATEN für 15 Scheiben

- 1 Würfel Hefe
- 250 ml Milch
- 50 g weiche Butter
- 2 EL Zucker
- 1 TL Vanillezucker
- Salz
- 500 g Weizenmehl Type 550
zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 1 Msp. Zimtpulver
- 1 Ei
- 1 Eigelb zum Bestreichen

ZUBEREITUNG

1 Hefe in der lauwarmen Milch auflösen. Weiche Butter mit dem Zucker, dem Vanillezucker und 2 Prisen Salz in einer Rührschüssel cremig rühren. Das Mehl mit dem Zimt vermischen und mit

dem Ei und der Hefemilch unter die Buttermasse rühren. Alles mit dem Knethaken der Küchenmaschine erst langsam, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Min. zu einem glatten Teig verkneten. Bei Bedarf noch etwas Mehl oder Milch ergänzen.

2 Teig an einem warmen Ort abgedeckt etwa 1 Std. gehen lassen. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen.

3 Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche in 3 Portionen teilen, jeweils zu einem Strang rollen. Stränge miteinander verflechten, den Stuten in die Form legen und zugedeckt für etwa 30 Min. gehen lassen, bis er sein Volumen sichtbar vergrößert hat. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

4 Eigelb mit 1 EL Wasser verquirlen, Teigoberfläche damit bestreichen. Die Form in den heißen Ofen (Mitte) geben, den Teig 40–45 Min. backen, bis die Oberfläche gut gebräunt ist. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen lassen und in Scheiben geschnitten servieren.



Schokoladen-Hefekranz

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 30 Min.
zzgl. 45 Min. Ruhezeit

ZUTATEN für 20 Stücke

- 200 ml lauwarme Milch
- 1 Würfel Hefe
- 500 g Weizenmehl Type 405
zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 1 Prise Salz
- 50 g Zucker
- 100 g weiche Butter
zzgl. etwas mehr zum Fetten der Form
- 4 Eigelb
- 8 EL Amaretto
- 50 g gehackte Haselnusskerne

- 100 g Zartbitterschokolade
- 200 g Marzipanrohmasse
- 2 Eier
- 100 g Aprikosenkonfitüre
- 1 Handvoll Mandelblättchen

ZUBEREITUNG

1 1–2 EL Milch abnehmen und beiseitestellen. Die Hefe grob zerbröckeln und in der restlichen lauwarmen Milch auflösen. Mehl mit Salz und Zucker mischen, die Hefemischung angießen. Butter, Eigelb und 4 EL Amaretto zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Nach Bedarf noch weiteres Mehl zugeben. Den Teig mit einem Tuch abgedeckt an einem warmen Ort 45 Min. gehen lassen.

2 Für die Füllung Haselnüsse in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett rösten, herausnehmen, kurz abkühlen lassen. Schokolade grob hacken. Marzipan grob raspeln. Nüsse, Schokolade, Marzipan, 1 Ei und 4 EL Amaretto mischen.

3 Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kräftig durchkneten und zu einem Quadrat von etwa 45 × 45 cm ausrollen und in 3 Streifen (45 × 15 cm) schneiden. Nussmasse auf die Streifen geben und verteilen. Den Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Springform (Ø 28 cm) fetten.

4 Restliches Ei mit Milch verquirlen und die Teigränder damit einstreichen. Die Streifen von der längeren Seite her fest aufrollen und die Enden unter die Teigstücke drücken. Die Rollen zusammen zu einem Zopf flechten. Den Zopf vorsichtig zu einem Kranz formen und in die Springform legen oder direkt in der Form zu einem Kranz formen. Hefekranz im unteren Drittel des Backofens für 40–45 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen.

5 Konfitüre etwas erwärmen und den warmen Zopf damit einstreichen. Mit Mandelblättchen bestreuen und komplett auskühlen lassen. Aus der Form lösen und in Stücke schneiden.

Kleiner Back-Guide

Hefe – aber richtig

Beim Brotbacken gehört Hefe einfach dazu. Wir erklären, worauf Sie bei Hefe achten müssen und wie Ihr Teig auf jeden Fall aufgeht

1

Frische Hefe

Frische Hefe sorgt für einen viel intensiveren Geschmack. Außerdem geht sie im Teig auch besser auf. Falls Sie frische Hefe nicht direkt aufbrauchen, können Sie diese auch einfrieren. Verbrauchen Sie die Hefereste aber innerhalb von zwölf Tagen, da die Triebkraft immer weiter nachlässt, je älter die Hefe ist.

4

Trockenhefe

Trockenhefe ist länger haltbar. Trocken gelagert kann sie bis zu einem Jahr lang verwendet werden. Weiterer Vorteil: Sie muss nicht in warmer Milch aufgelöst werden, sondern kann direkt in den Teig. Trockenhefe geht bereits bei 27 °C auf, dementsprechend muss der Teig nicht an einem warmen Ort gelagert werden. Unser Tipp: Zwei Päckchen Hefe ersetzen einen Würfel frische Hefe.

2

Teig ansetzen

Wenn Sie einen Hefeteig für den nächsten Tag vorbereiten wollen, sollten Sie diesen in einer Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen. Den rohen Teig am nächsten Tag 40 Min. vor der Weiterverarbeitung aus dem Kühlschrank holen und wieder auf Zimmertemperatur bringen.



3

Wie Teig am besten geht

Bei 37 °C geht der Hefeteig am besten auf. Falls Sie keinen Ofen mit Gärfunktion haben, können Sie die abgedeckte Schüssel mit Teig auch neben die Heizung stellen oder in ein mit warmem Wasser gefülltes Spülbecken. Vorsicht: Achten Sie auf die Temperatur, wird es mehr als 40 °C, kann die Hefe nicht mehr richtig arbeiten.

5

Richtig verarbeitet

Hefeteig sollten Sie immer gut kneten, damit die Bakterien im Teig aktiviert werden. Lassen Sie ihn am besten etwa 5 Min. in einer Küchenmaschine durchkneten. Alternativ können Sie auch ein Handrührgerät mit Knethaken benutzen. So oder so ist danach Handarbeit gefragt, denn der Teig sollte noch mal 50–80 Mal ordentlich mit den Händen durchgeknetet werden. So steht einem fluffigen Hefeteig nichts im Weg.

6

Das richtige Mehl

Bei Hefeteig sollten Sie auch auf die Mehlsorte achten. Für süße Backwaren eignet sich Weizenmehl Type 405 am besten, für Pizzateig wiederum eher Type 550. Helle Brote und Brötchen sollten Sie mit Type 812 zubereiten, bei dunkleren Broten empfiehlt sich Type 1050. Wenn Sie mit Dinkel- oder Roggenmehl backen, können Sie sich an den Zahlen der Weizenmehl-Typen orientieren.



Wir lieben Sauerteig!

Sauerteig ist die Basis für viele leckere Backwaren. Hier kommen sechs köstliche Klassiker: von Laugenbrezeln über Brioche und Pumpernickel bis hin zum ofenfrischen Landbrot...



GENUSS-TIPP:

Dazu passt dieser schnelle Aufstrich:

½ Bund Schnittlauch waschen, trocknen und in feine Ringe schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Schnittlauch und Knoblauch unter 450 g körnigen Frischkäse mischen. Mit 1 Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.





Brioche
Rezept auf Seite 40



Roggenvollkornbrot
im Kasten
Rezept auf Seite 40



Laugenbrezeln

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Std.

zzgl. 24 Std. Ruhezeit

ZUTATEN für 5 Stück

FÜR DIE BREZELN

- 95 g Mehlkochstück (siehe Tipp)
- 275 g Weizenmehl Type 550
- 105 g Milch (3,5 % Fett)
- 20 g zimmerwarme Butter
- 11 g Weizensauerteigansatz (S. 45)

ZUM LAUGEN

- Natronlauge

ZUM BESTREUEN

- Brezelsalz

ZUBEREITUNG

- 1 Das Mehlkochstück (wie im Tipp angegeben) zubereiten und auskühlen lassen.

2 Alle Zutaten abwiegen und von Hand zu einer einheitlichen, sehr festen Masse verarbeiten.

3 Den Teig vor dem Antrocknen geschützt 12 Std. bei Raumtemperatur (18–20 °C) ruhen lassen. Zwischen-durch mindestens einmal nach 2–8 Std. dehnen und falten.

4 Den Teig auf die unbemehlte Arbeitsfläche geben.

5 Mit der Teigkarte 5 Teiglinge à etwa 100 g abstechen und auf der Arbeitsfläche straff rund schleifen. Nun die Teiglinge zu etwa 60 cm langen, bauchigen Strängen ausrollen und zu Brezeln schlingen.

6 Die Teiglinge 12 Std. in ein unbemehltes Tuch setzen und damit abdecken.

7 Den Ofen mit einem Blech auf 250 °C vorheizen. Die stark angehauteten Teiglinge mit einem Schaumlöffel vorsichtig 3–4 Sek. in vierprozentige Natronlauge tauchen und anschließend auf Backpapier setzen.

8 Den Brezelbauch mit einem scharfen Wellenschliffmesser oder einer Rasierklinge tief einschneiden, grobes Brezelsalz daraufstreuen und die Brezeln auf dem vorgeheizten Blech in den Ofen schieben. Die Temperatur auf 230 °C reduzieren und die Brezeln 15–16 Min. backen. In den letzten 8 Min. die Ofentür einen Spalt öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.

9 Brezeln direkt nach dem Backen mit Wasser absprühen und auf einem Gitterrost auskühlen lassen.

TIPP: Für das Mehlkochstück 15 g Dinkelmehl Type 630 und 6 g Salz mit dem Schneebesen mit 75 ml Wasser klümpchenfrei verrühren und unter Rühren aufkochen lassen, bis die Mischung zu einer puddingartigen Masse andickt. Den Topf vom Herd nehmen. Dann das Kochstück in eine Schüssel umfüllen. Direkt auf die Oberfläche lebensmittelechte Klarsichtfolie legen, damit sich kein Kondenswasser bilden kann. Bei Raumtemperatur 2–24 Std. komplett auskühlen lassen.



BUCHTIPP:

Das Buch ist ideal für Sauerteig-Anfänger: Neben Grundlagen und Tipps zum Sauerteig gibt es die 60 besten Rezepte von Backprofi Lutz Geißler für perfektes Backvergnügen.

Becker Joest Volk Verlag, 29,95 Euro



Pumpernickel

ZUBEREITUNGSZEIT 16 Std. 35 Min.
zzgl. 12 Std. Ruhezeit

ZUTATEN für 1 Brot
(Kastenform etwa 22×10×9 cm)
• 1105 g grober Roggenschrot
• 205 g feiner Roggenschrot
• 830 ml Wasser
• 23 g Salz
• 140 g Roggensauerteigansatz (S. 45)

AUSSERDEM

- Bratschlauch

ZUBEREITUNG

1 Alle Zutaten abwiegen und von Hand zu einer einheitlichen Masse vermischen.

2 Den Teig in eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben, mit Wasser die Oberfläche glatt streichen und die Form in einem Bratschlauch dicht einpacken.

3 Den Teigling 12 Std. bei Raumtemperatur (18–20 °C) reifen lassen. Sein Volumen wird sich kaum verändern.

4 In einem großen Topf etwa 2 l Wasser zum Kochen bringen, die Form im Bratschlauch in das Wasserbad setzen und mit dem Topfdeckel abdecken. Auf kleiner Flamme mindestens 16 Std. simmern lassen.

5 Den Bratschlauch aus dem Wasserbad, die Kastenform aus dem Bratschlauch und das Brot aus der Kastenform nehmen. Auskühlen lassen und am nächsten Tag in dünne Scheiben schneiden. Luftdicht verpackt aufbewahren und genießen.



Brioche

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 30 Min.
zzgl. 24 Std. Ruhezeit

ZUTATEN für 1 große Brioche
• 275 g Weizenmehl Type 550
• 35 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)
• 170 g Ei (etwa 3 große Eier)
• 6 g Salz
• 50 g Zucker
• 170 g zimmerwarme Butter
• 105 g Weizensauerteigansatz (S. 45)

ZUBEREITUNG

1 Alle Zutaten abwiegen und von Hand zu einer einheitlichen Masse vermischen.

2 Den Teig vor dem Antrocknen geschützt 12 Std. bei Raumtemperatur (18–20 °C) ruhen lassen. Zwischendurch mindestens einmal nach 2–8 Std. dehnen und falten, besser deutlich öfter.

3 Den klebrigen Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben, mit beiden Händen straff rund schleifen und mit der glatten Seite nach oben in eine Papierform oder eine gefettete Backform (etwa 9×13 cm) setzen.

4 12 Std. vor dem Austrocknen geschützt bei Raumtemperatur gehen lassen. Der Teig sollte bis knapp über den Rand der Papierform oder in verdoppelter Menge in der Backform aufgegangen sein.

5 Den Ofen mit einem Blech auf 220 °C Heißluft vorheizen. Die Teigoberfläche mit einer Rasierklinge über Kreuz einschneiden und die Brioche auf dem vorgeheizten Blech in den Ofen schieben. Die Temperatur auf 180 °C Heißluft reduzieren und die Brioche 40–45 Min. backen.

6 Die Brioche in der Papierform auf einem Gitterrost auskühlen lassen. Bei Verwendung einer Metallform die Brioche im lauwarmen Zustand herausnehmen und ohne Form auskühlen lassen.



Roggenvollkornbrot im Kasten

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 45 Min.
zzgl. 24 Std. Ruhezeit

ZUTATEN für 1 Brot
(Kastenform etwa 22×10×9 cm)
• 580 g Roggenvollkornmehl
• 550 ml Wasser
• 13 g Salz
• 4 g Roggensauerteigansatz (S. 45)

ZUBEREITUNG

1 Alle Zutaten abwiegen und von Hand oder mit einem Löffel zu einer einheitlichen Masse vermischen.

2 Den Teig in eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben, mit Wasser die Oberfläche glatt streichen und mit einer Haube, Folie oder Tüte vor dem Austrocknen geschützt abdecken.

3 Den Teigling 24 Std. bei Raumtemperatur (18–20 °C) reifen lassen.

4 Den Backofen auf 250 °C vorheizen. Die Form in den vorgeheizten Ofen stellen, die Temperatur auf 200 °C reduzieren und das Brot 65–70 Min. backen.

5 Das Brot aus der Form nehmen und auf einem Gitterrost auskühlen lassen.



Weißbrot mit Sauerteig

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 15 Min.
zzgl. 2 Std. 30 Min. Ruhezeit

ZUTATEN für 1 Brot

- 300 g Weizenmehl Type 550 zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 200 g Weizenmehl Type 812
- 40 g Sauerteig (S. 45)
- ¼ Würfel Hefe
- 1 Prise Zucker
- 1 EL Salz

ZUBEREITUNG

- 1 Beide Mehlsorten, Sauerteig, Hefe und Zucker in eine Schüssel geben und mit den Knethaken des Handrühr-

geräts oder der Küchenmaschine langsam verrühren. Etwa 280 ml lauwarmes Wasser zugeben und 5 Min. unterkneten. Ggf. esslöffelweise mehr Wasser zugeben, sollte der Teig zu trocken sein. Salz zugeben und nochmals 2 Min. verkneten.

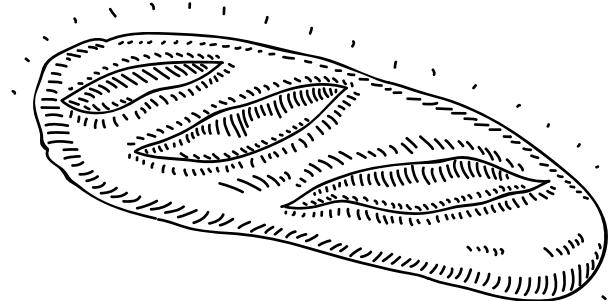
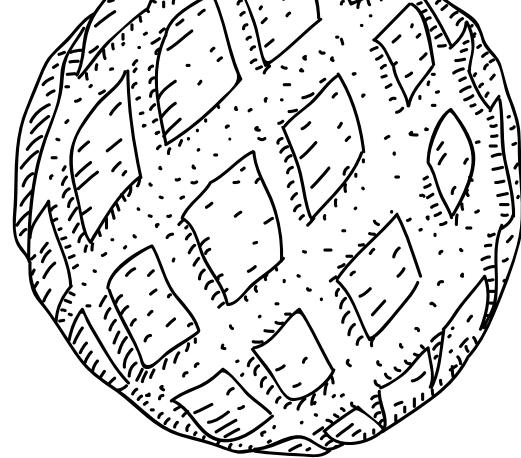
2 Den Teig in eine Schüssel geben und zugedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Std. gehen lassen. Dann die Teigränder nach innen falten und noch mal abgedeckt an einem warmen Ort 45 Min. gehen lassen.

3 Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche länglich wirken. In ein bemehltes, längliches Gärkörbchen legen und weitere 45 Min. zugedeckt gehen lassen.

4 Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech stürzen. Mit etwas Wasser besprühen, mit Mehl bestäuben und 3–4-mal quer einschneiden. In den Ofen schieben, Ofen mit etwas Wasser einsprühen und 15 Min. im heißen Ofen backen.

5 Die Backofentür öffnen, um vorsichtig den Dampf zu entlassen und die Backofentemperatur auf 220 °C zurückzuschalten. Weitere 20–25 Min. goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Gitter vollständig abkühlen lassen.





Frisches Landbrot

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 15 Min.
zzgl. 5 Std. Ruhezeit

ZUTATEN für 1 Brot

- 350 g Roggenmehl Type 1150 zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 150 g Weizenmehl Type 812
- 2 TL Salz
- 500 g Roggensauerteig (S. 45)

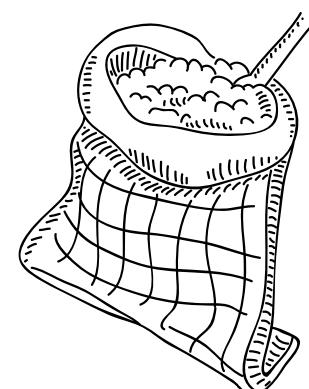
ZUBEREITUNG

1 Mehlsorten und Salz in einer Schüssel mischen. In einer weiteren großen Schüssel den Sauerteig mit 200 ml warmem Wasser gut verrühren. Die Mehlmischung zum Sauerteig geben und alles zunächst mit einem Kochlöffel gut miteinander vermengen.

2 Anschließend alles gut mit den Händen verkneten. Dafür den Teig an einer Seite hochziehen. Das hochgezogene Teigstück in der Mitte wieder auf den Teigballen setzen. Die Schüssel ein wenig drehen und mit der nächsten Teigseite ebenso verfahren. So verfahren, bis der Teig rundherum bearbeitet ist. Der Teig ist jetzt noch etwas weich. Wichtig: Kein weiteres Mehl hinzufügen. Den Teig abgedeckt 1 Std. ruhen lassen.

3 Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und noch mal wie in Schritt 2 bearbeiten (ohne Ruhezeit), sodass der Teig rund, eben und flach ist. Ein rundes oder längliches Gärkörbchen innen großzügig mit Roggenmehl bestäuben. Das Brot in das bemehlte Gärkörbchen legen und auf der Oberfläche mit etwas weiterem Mehl bestäuben.

4 Den Teig 3–4 Std. gehen lassen. Etwa 20 Min. vor Ende der Ruhezeit den Backofen auf 240 °C Umluft vorheizen. Eine feuerfeste Form auf den Ofenboden stellen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Teig auf das Backblech stürzen, die Oberfläche mehrmals einschneiden. 1 Tasse Wasser in die Form gießen, die Temperatur auf 220 °C reduzieren. Das Brot etwa 30 Min. backen. Komplett auskühlen lassen.





1 Außen knusprig, innen saftig: das perfekte Sauerteigbrot
2 Bäcker Niklas Dwenger führt durch die BakeNight
3 So einfach, so gut: In den Brotteig kommen nur Mehl, Sauerteig, Hefe, Salz und Wasser

Vom Sauerteig zum Brot

Backen wie die Profis

Gewusst wie: Redakteurin Hannah Hold hat die Chance genutzt und einem Bäckerprofi über die Schulter geschaut. Und „tauchte“ dabei in die Welt der Sauerteigbrote ein...

Noch lange nach Ladenschluss hängt in der Bäckerei Dwenger bei Hamburg der köstliche Geruch von Frischgebackenem in der Luft. In der Ecke steht ein großer Knethaken, auf dem Holztisch sind eine Waage und drei riesige Säcke Mehl bereit für den Einsatz. Ein Stück daneben warten wir, zehn wissbegierige Laien mit weißen

Bäckerhütchen und schwarzen Schürzen. Es ist „BakeNight“ zum Thema Sauerteig in der Bäckerei Dwenger in Pinneberg bei Hamburg. Hier weiß man, wie das Handwerk geht: Der Ansatz der Bäckerei Dwenger wird seit Generationen weitergereicht. Heute werden hier etwa 1000 Gebäckstücke, darunter 200 Brote à 25 Sorten, pro Tag gebacken. Und so lauschen wir den ersten Anweisungen von Bäcker Niklas Dwenger.

Kaum haben wir uns dann im Backraum versammelt, wird schon der Teig angerührt. Neben Roggen- und Weizenmehl kommen nur Salz, Wasser und natürlich der Star des Abends – der hauseigene Sauerteig – zum Einsatz. Der kommt in Form eines Vorteiges in die Rührschüssel. Der ist am Vortag beim Backen von Brot übrig geblieben ist. Die gigantische Rührschüssel ist groß wie ein Fass, der Knethaken größer als mein Arm. Dann wird geknetet. Wenn der Teig „schmatzt“,

ist er fertig. „Ein guter Bäcker kann hören, ob ein Teig ausgeknetet ist“, sagt Niklas Dwenger. Das ist auch wichtig, denn mit jeder Mehllieferung kommt neue Qualität ins Spiel. Kein Teig ist wie der andere. Wird er zu wenig geknetet, lässt er sich schlecht verarbeiten. Geht man zu heftig vor, teilt er sich wieder in seine einzelnen Bestandteile.

Rund um Sauerteig

Das ist auch einer der Gründe, warum ich bislang vor Sauerteigbrot großen Respekt hatte. Wird er auch gelingen? Was mache ich, wenn es nicht funktioniert und vor allem: Wie merke ich, dass es nicht klappt? Doch der Bäckerprofi kann mir diese Sorgen schnell nehmen und hält einige wichtige Tipps für uns parat. Etwa, dass man guten Sauerteig stets am säuerlichen, aber trotzdem angenehmen Geruch erkennt. Denn: Riecht er unappetitlich, ist er nicht zu gebrauchen. Er muss einmal täglich gefüttert werden und die ideale Temperatur für seine Entwicklung sind 32 °C. Wird regelmäßig gebacken, kann er ruhig bei Raumtemperatur stehen bleiben. Bei seltener Benutzung sollte er lieber eingefroren werden – die Kälte versetzt die Bakterien quasi in einen Tiefschlaf. Außerdem sollte Sauerteig nicht im Kühlschrank gelagert

MACHEN SIE MIT!

Im Rahmen der „BakeNights“ werden Workshops zu verschiedenen Themen rund ums handwerkliche Backen angeboten. Alle Städte, in denen „BakeNights“ stattfinden, finden Sie unter www.bakenight.com.

Wir verlosen bis 31. März 2 Tickets im Wert von je 65 Euro für die „BakeNights“ auf unseren Social-Media-Kanälen! Facebook.com/Land.Genuss, Instagram: landgenussmagazin

Sauerteig und Sauerteigansatz – was ist der Unterschied?

Sauerteigansatz, auch genannt Anstellgut, ist quasi die Basis für den Sauerteig (siehe Anleitung rechts). Wird in einem Rezept zum Beispiel 200 g Sauerteig benötigt, verwenden Sie 10 % Anstellgut, also in diesem Fall 20 g, und mischen es mit 100 g Mehl und 100 g Wasser in einem Gefäß mit Deckel. Benötigen Sie 300 g Sauerteig, nehmen Sie 30 g Anstellgut und 150 g Mehl sowie 150 g Wasser. Danach das Gefäß über Nacht bei Raumtemperatur mit leicht aufgesetztem Deckel stehen lassen. Am nächsten Tag sehen Sie, dass der Sauerteig aktiv war. Nun die benötigte Menge abnehmen und das Rezept wie beschrieben zubereiten.



werden: Bei Kühlschranktemperatur bauen sich die meisten Mikroorganismen ab. Und der Nummer-sicher-Tipp vom Profi: Sauerteigansatz vom Bäcker besorgen. Da weiß man, dass er einwandfrei funktioniert.

Wer hat's erfunden?

Auch, wenn Sauerteig eigentlich nach etwas typisch Deutschem klingt, sollen es die Ägypter gewesen sein, die ihn entdeckt haben. Und das eher zufällig: Ein ungebackenes Brot soll in der Sonne vergessen worden sein, die Hefepilze, Milchsäure- und Essigsäurebakterien im Teig hatten genug Zeit, um zu arbeiten. Am nächsten Tag wurde der gärende Fladen trotzdem gebacken – und das erste Sauerteigbrot war geboren.

Die säuerlichen Brote sind nicht nur bekömmlicher als gewöhnliche, sie sind auch länger haltbar. „Aus diesem Grund waren kräftige Sauerbrote hier im Norden immer so beliebt“, sagt Bäcker Niklas. Sie

waren ein perfekter Proviant für Seemänner. Sauerteig an sich ist im Grunde ewig haltbar.

Ab in den Ofen

Nach dem maschinellen Kneten sind wir an der Reihe und dürfen unseren Laib formen. Was dem Bäcker mit nur drei Handgriffen perfekt gelingt, kriege ich mit etwas Übung und Mühe hin. Ab jetzt heißt es: Finger weg! Der Teig braucht nämlich Ruhe, um sich wieder zu entspannen. Ansonsten bekommt er unschöne Risse. Nach einer gewissen Ruhezeit darf er in den Ofen wandern. Der Ofen in der Bäckerei ist wirklich imposant – fast so groß wie ein Garagentor. Dampf kommt praktischerweise auf Knopfdruck. Roggenbrot sollte übrigens kurz bei 250 °C angebacken werden, dann nach Hitze reduzieren. Sauerteigbrot braucht etwa eine Stunde im Ofen. Aber wie merke ich, dass es tatsächlich fertig ist? „Das Brot muss eine Kerntemperatur von 98 °C haben, dann ist es durchgebacken“, sagt Niklas Dwenger. Alternativ gibt es die Klopftprobe: Beim Klopfen auf die Unterseite muss es hohl klingen.

Woher bekomme ich Sauerteig?

Sauerteig können Sie mit wenigen Zutaten selbst ansetzen (siehe rechts). Alternativ fragen Sie den Bäcker Ihres Vertrauens, ob Sie bei ihm Sauerteigansatz erwerben können. Wer den Sauerteig nicht selbst machen möchte, kann ihn auch fertig im Einzelhandel kaufen.

SAUERTEIG ANSETZEN – SO GEHT'S

Wollen Sie einen Ansatz für Roggensauerteig machen, verwenden Sie Roggenmehl Type 1150. Für Weizensauerteig nehmen Sie Weizenmehl Type 1050.

Tag 1

50 g Mehl und 50 ml Wasser in ein sauberes Glas mit etwa 600 ml Füllmenge füllen. Mit dem Finger vermischen, bis eine dicke Paste entsteht. Deckel auf das Glas setzen, nicht schließen und bei Zimmertemperatur 24 Std. gehen lassen.

Tag 2

Wieder 50 g Mehl und 50 ml Wasser ins Glas füllen, mit dem Finger vermischen. Deckel leicht aufsetzen und wieder 24 Std. gehen lassen.

Tag 3–5

50 g Mehl und 50 ml Wasser in das Glas füllen und mit einem Löffel umrühren. Deckel aufsetzen und wieder 24 Std. gehen lassen.

Ab Tag 6

Der Ansatz kann nun zu Sauerteig verarbeitet werden. Wichtig ist es, ihn täglich zu „füttern“, heißt, jeden Tag 50 g Mehl und 50 ml Wasser zuzufügen und umzurühren. Wenn Sie den Ansatz für einige Tage nicht benötigen, können Sie ihn bis zur Verwendung einfrieren. Bei Bedarf bei Raumtemperatur auftauen lassen und danach wie gewohnt weiterverarbeiten.

Machen Sie die Duftprobe!

Das Anstellgut wird sich in den fünf Tagen deutlich verändern. Ab dem dritten Tag sollte sich ein säuerlicher Duft gebildet haben, der über die Tage stärker wird. Bereits an Tag vier sollten sich Blasen gebildet haben. Der Teig riecht nun wie Apfelwein. An Tag fünf wird der Teig richtig „lebendig“ sein.



Lauter süße Sachen

Servieren Sie Ihren Gästen zum Sonntagskaffee doch mal ein Brot statt eines Kuchens: Mit der süßen Focaccia, dem saftigen Schokobrot mit Bananen und anderen Leckereien punkten Sie garantiert bei allen



Süße Walnuss-
Focaccia
Rezept auf Seite 51





GENUSS-TIPP:

Für eine Apfel-Zitronen-Konfitüre 2 Zitronen heiß waschen, trocknen. Schale fein reiben. Zitronen halbieren, Saft auspressen. 1,2 kg Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen. Äpfel würfeln, mit Zitronensaft beträufeln. Äpfel, 500 g Gelierzucker 2:1 und 1 Zimtstange in einen Topf geben und gut vermischen. Unter ständigem Rühren aufkochen, Zitronenschale hinzufügen, 3 Min. sprudelnd kochen. Marmelade vom Herd nehmen, Zimtstange entfernen und in 4 sterile Gläser füllen und verschließen. Umgedreht abkühlen lassen.

Mini-Brioche

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Min.
zzgl. 1 Std. Ruhezeit

ZUTATEN für 12 Stück

- ½ Würfel Hefe
- 100 ml lauwarme Milch
- 50 g Zucker
- 170 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetteln der Formen
- Abrieb von ½ unbehandelten Zitrone
- 4 Eier
- 350 g Weizenmehl Type 405
- 1 Eiweiß

ZUBEREITUNG

1 Hefe in der Milch auflösen, den Zucker zufügen. Mit Butter, Zitronenschale, Eiern und Mehl zu einem Teig verkneten, an einem warmen Ort mit einem feuchten Tuch abgedeckt 1 Std. gehen lassen.

2 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 12 Mulden eines Muffinblechs fetten. 200 g des Teigs beiseitelegen, restlichen Teig in 12 gleich große Stücke teilen und in die Mulden geben. Aus dem restlichen Teig 12 kleine Kugeln formen und je eine auf die Brioches geben.

3 Eiweiß verquirlen und die Oberfläche der Gebäcke damit bestreichen. Im unteren Drittel des heißen Ofens 15 Min. backen.



Bananenbrot
Rezept auf Seite 52



Schokobrot
Rezept auf Seite 52



Grundrezept **für Brote S. 52:**

Alle Zutaten für den Teig mischen.
24 Std. bei Raumtemperatur reifen
lassen (etwa alle 8 Std. dehnen und
falten). Teig formen. 1 Std. reifen
lassen (meist in einer mit bemehl-
ten Tuch ausgelegten Schüssel).

Weiter verarbeiten.



Süße Walnuss-Focaccia

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Min. zzgl.
30 Min. Ruhezeit

ZUTATEN für 1 Focaccia

- 50 g Walnusskerne
- 200 g Weizenmehl Type 405 zzgl.
etwas mehr zum Bearbeiten
- 1/2 Würfel frische Hefe
- 1 TL Honig
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- 1 Birne
- 2 TL Zucker
- Etwas Olivenöl zum Beträufeln
- 1 Handvoll Minzblättchen

ZUBEREITUNG

1 Die Walnusskerne fein hacken. Für den Hefeteig Mehl, Hefe, Honig, Ei und 100 ml lauwarmes Wasser sowie Salz in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Mit einem Küchenhandtuch zugedeckt an einem warmen Ort 30 Min. ruhen lassen.

2 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und mit bemehlten Händen oder einer kleinen Teigrolle zu einem ovalen Fladen formen. Dann mit den Fingerspitzen kleine Vertiefungen hineindrücken.

3 Hefefladen mit den Birnenspalten belegen. Nüsse darauf verteilen. Den Fladen mit Zucker bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Focaccia im vorgeheizten Ofen etwa 20 Min. backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen und mit Minzblättchen bestreut servieren.



Süßes Schokobrot mit Bananen

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. zzgl.
30 Min. Ruhezeit

ZUTATEN für 1 Brot

- 1/2 Würfel Hefe
- 250 ml lauwarme Milch
- 50 g Zucker
- 1 TL Salz
- 500 g Weizenmehl Type 405 zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 250 g gehackte Haselnusskerne
- 2 große Bananen (in Scheiben)
- Haselnusscreme

ZUBEREITUNG

1 Die Hefe mit Milch, Zucker und Salz anrühren. Nach und nach Mehl hinzufügen und so lange kneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst, je nach Bedarf noch etwas Milch oder Mehl hinzufügen. An einem warmen Ort abgedeckt so lange gehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat.

2 In der Zwischenzeit die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen.

3 Den Teig auf einer bemehlten Fläche erneut kneten und zu einem Rechteck von etwa 1 cm Dicke ausrollen. Mit Haselnusscreme bestreichen, dabei einen Rand von etwa 2–3 cm freilassen. Dann die Bananenscheiben darauf verteilen, zum Schluss mit den gerösteten Haselnüssen bestreuen.

4 Das Rechteck von der langen Seite her langsam aufrollen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und so lange gehen lassen, bis der Teig sein Volumen deutlich vergrößert hat.

5 In der Zwischenzeit Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Brot auf der unteren Schiene erst 10 Min. backen, dann Ofen auf 180 °C runterschalten und in etwa 30 Min. fertig backen. Warm oder kalt servieren.



Dinkel-Buchweizenbrot mit Quitte

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Std. zzgl.
50 Min. Ruhezeit

ZUTATEN für 2 Stück

- 300 g Quitten oder feste Birnen
- 350 ml Apfelsaft
- 3 EL Rum
- 2 EL Honig
- 1/2 Zimtstange
- 1/2 Würfel Hefe
- 300 g Dinkelvollkornmehl
- 200 g Buchweizenmehl
- 1 Prise Salz
- 200 g Pekannusskerne

ZUBEREITUNG

1 Quitten schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien, grob würfeln. Apfelsaft, Rum, Honig und Zimt aufkochen, Quitten zugeben, abgedeckt 15 Min. sanft köcheln lassen. Den Sud abgießen und abkühlen lassen, Zimtstange entfernen.

2 Hefe zerbröseln und im lauwarmen Sud auflösen. Mehle mit Salz mischen, Hefemischung zugeben, zu einem Teig verkneten. Teig an einem warmen Ort etwa 30 Min. zugedeckt gehen lassen.

3 Nüsse grob hacken und mit Quitten vorsichtig unter den Teig heben. Teig weitere 20 Min. zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

weiter auf Seite 52 →

SÜSSE BROTE

4 Aus dem Teig 2 gleich große Brote formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Im unteren Drittel des Backofens 25–30 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. In Dosen aufbewahren.



Bananenbrot

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Std.
zzgl. 24 Std. Ruhezeit

ZUTATEN für 1 Brot (Springform mit etwa 24–26 cm Ø)

FÜR DEN TEIG

- 255 g Bananen
- 455 g Weizenmehl Type 550
- 50 g Weizenvollkornmehl
- 150 g Milch (3,5 % Fett)
- 10 g Salz
- 0,5 g Frischhefe
- 25 g weiche Butter
- 50 g Zucker

FÜR DIE EI-STREICHE

- 1 Ei
- 2 EL Milch
- 1 Prise Salz
- Feiner Kristallzucker zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

1 Bananen schälen, fein zerdrücken und mit den anderen Zutaten nach der Standardanleitung (siehe Grundrezept auf S. 50) zu einem Teig verarbeiten.

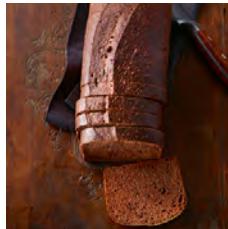
2 Bereits nach 12 Std. den Teig in neun Stücke zu etwa 110 g portionieren.

3 Teigstücke rund einschlagen und gleichmäßig verteilt in eine gefettete Springform (Ø 24–26 cm) setzen.

4 Die Form mit Folie oder einer Haube abdecken und den Teig 12 Std. bei Raumtemperatur ruhen lassen.

5 Ei, Milch und Salz verrühren und die aufgegossenen Kugeln damit ein streichen. Außerdem feinen Kristallzucker darüberstreuen.

6 Die Springform in den kalten Ofen schieben, auf 50 °C schalten und den Teigling 30 Min. reifen lassen. Anschließend auf 180 °C schalten (Teigling bleibt beim Aufheizen im Ofen) und das Brot 50 Min. lang backen (einschließlich Aufheizphase).



Schokobrot

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Std. 20 Min.
zzgl. 24 Std. Ruhezeit

ZUTATEN für 1 Brot (Kastenform von 24 cm Länge, 9 cm Höhe, 12 cm Breite)

FÜR DEN TEIG

- 85 g Zartbitterschokolade (60 % Kakao)
- 430 g Weizenmehl Type 550
- 285 g Milch (3,5 % Fett)
- 8 g Salz
- 0,5 g Frischhefe
- 35 g weiche Butter
- 65 g Zucker
- 50 g Ei (= 1 mittelgroßes Ei)
- 40 g Kakaopulver
- Fett für die Form

FÜR DIE EI-STREICHE

- 1 Ei
- 2 EL Milch
- 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

1 Die Schokolade grob reiben und mit den anderen Zutaten nach der Stan-

dardanleitung (siehe Grundrezept auf S. 50) zu einem Teig verarbeiten.

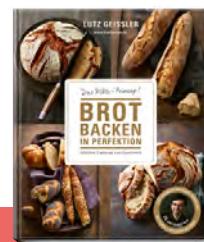
2 Nach 12 Std. den Teig rund und anschließend länglich einschlagen.

3 Mit der glatten Seite nach oben in eine gefettete 1-kg-Kastenform (24 cm Länge) setzen. Überschüssiges Mehl vorher von der Oberfläche entfernen.

4 Die Kastenform mit einer Haube oder Folie abdecken. 12 Std. bei Raumtemperatur reifen lassen.

5 Ei, Milch und Salz verrühren und den Teigling damit einstreichen. Nach Wunsch mit einem Messer tief einschneiden.

6 Kastenform in den kalten Ofen schieben, auf 50 °C schalten und den Teigling 30 Min. reifen lassen. Anschließend auf 180 °C schalten (Teigling bleibt beim Aufheizen im Ofen) und das Brot 1 Std. 10 Min. backen.

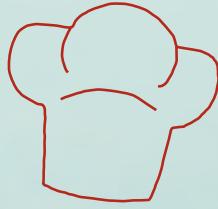


BUCHTIPP:

Brotexperte Lutz Geißler braucht nicht mehr als einen Backofen und handelübliches Mehl, um traumhaft knusprige Brote zu zaubern. Die präzisen Schritt-für-Schritt-Anleitungen machen das Backen zu einem Kinderspiel für jeden Hobbybäcker.

Becker Joest Volk Verlag, 29,95 Euro

Testen Sie 3 Ausgaben für NUR 9,90 Euro!



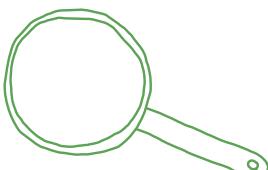
Genießen
Sie 35%
Preisvorteil
frei Haus

Mein LandRezept begeistert als Genussedition mit saisonalen Rezepten aus der ländlich raffinierten Küche. In jeder Ausgabe erwartet Sie ein anderes kulinarisches Thema des Landlebens.

Bestellen Sie jetzt:

□ 0711 / 72 52 291

@ www.meinlandrezept.de/probeabo



Jetzt „Mein LandRezept“ auch auf Ihrem Tablet oder Smartphone in der Kiosk-App „falkemedia“ lesen!

ABO: LR14ONM





Brot mit dem Extrkick

Raffinierter geht es nicht: Brot wird besonders saftig, wenn Gemüse in den Teig verbacken wird. Kartoffeln, Möhren, Pilze und Tomaten halten den Teig feucht und verleihen dem Brot zudem einen aromatischen Kniff der Extraklasse



**Kartoffelbrot mit
Speck**
Rezept auf Seite 59

**Pilzbaguette mit
Paprika-Aufstrich**
Rezept auf Seite 59



GENUSS-TIPP:

Wer lieber auf Pilze verzichten möchte, kann stattdessen eine kleine Zucchini verwenden.

Fein raspeln und unter den Teig heben.
250–300 ml Wasser langsam hinzufügen und zu einem glatten Teig verkneden.



GEMÜSEBROTE





Kartoffelbrot mit Speck

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 30 Min.
zzgl. 1 Std. 20 Min. Ruhezeit

ZUTATEN

für 1 Brot

- 600 g mehligkochende Kartoffeln
- 300 g Dinkelmehl Type 1050
- 175 g Weizenmehl Type 550
- zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 1 Würfel Hefe
- 1 TL Zucker
- 4 EL Rapsöl
- 100 g Speckwürfel
- 1 1/2 TL Salz

ZUBEREITUNG

1 Kartoffeln schälen, waschen, in kleine Stücke schneiden. In reichlich Wasser 15–20 Min. weich kochen, ausdampfen lassen. Kartoffeln fein zerdrücken und auskühlen lassen.

2 Beide Mehlsorten in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe hineinbröckeln, mit Zucker und mit 100 ml lauwarmem Wasser verrühren. Abgedeckt mit einem Tuch an einem warmen Ort 20 Min. gehen lassen.

3 1 EL Öl erhitzen und Speck darin knusprig braten, auskühlen lassen.

4 Salz und restliches Öl zum Vorteig geben. Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem geschmeidigen Teig verkneten, mit einem Küchentuch abdecken und weitere 30 Min. gehen lassen. Backblech mit Backpapier auslegen.

5 Kartoffeln und Speck unter den Teig kneten. Zu einem ovalen Laib formen, auf das Backblech geben und weitere 30 Min. gehen lassen.

6 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Schüssel mit Wasser auf den Boden des Backofens stellen.

7 Brot im heißen Backofen 45–55 Min. goldbraun backen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

TIPP: Schmeckt besonders gut mit einem frisch zubereiteten Kräuterquark.



Pilzbaguette mit Paprika-Aufstrich

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 45 Min.
zzgl. etwa 1 Std. Ruhezeit

ZUTATEN

für 4 Stück

- 50 g getrocknete Mischpilze
- 500 g Roggenmehl Type 1150
- zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 1/2 Pck. Trockenhefe
- Salz
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Peperoni
- 600 g gebrillierte Paprika (Glas)
- 200 g Mandelkerne
- 5 EL Olivenöl
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

1 Die Pilze im Blitzhacker fein zerkleinern. Mit 375 ml kochendem Wasser überbrühen und lauwarm abkühlen lassen.

2 In der Zwischenzeit Mehl, Hefe und 2 TL Salz in einer Schüssel mischen. Die Pilzmischung zugießen und zu einem glatten Teig verarbeiten. Zugedeckt etwa 1 Std. an einem warmen Ort gehen lassen.

3 Inzwischen den Paprika-Aufstrich zubereiten. Dafür Knoblauch schälen

und grob hacken. Peperoni waschen, entkernen und grob würfeln. Paprika gut abtropfen lassen.

4 Mandeln in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren goldbraun rösten. Aus der Pfanne nehmen, kurz abkühlen lassen. Paprika, Knoblauch, Peperoni, Mandeln, Öl und 4 EL Wasser mit einem Pürierstab fein pürieren. Kräftig mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren abgedeckt durchziehen lassen.

5 2 Backbleche mit Backpapier auslegen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche gut durchkneten. In 4 Portionen teilen und daraus längliche, dünne Baguettes formen. Auf die vorbereiteten Backbleche legen, abdecken und weitere 30 Min. gehen lassen.

6 Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Oberflächen der Baguettes mit einem Messer schräg einschneiden. Auf der 2. Schiene von unten 25–30 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Mit dem Paprika-Mandel-Aufstrich anrichten und servieren.



Kartoffel-Rosmarin-Brot

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 40 Min.
zzgl. 1 Std. 10 Min. Ruhezeit

ZUTATEN

für 1 Brot

- 10 Zweige Rosmarin
- 600 g Weizenmehl Type 550
- zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 1 EL Trockenhefe
- Salz und Pfeffer
- 4 EL Rapsöl zzgl. etwas mehr zum Fetten der Form
- 4 mehligkochende Kartoffeln
- 3 EL geriebener Emmentaler

weiter auf Seite 60 →

GEMÜSEBROTE

ZUBEREITUNG

1 Rosmarin waschen und trocken tupfen. Nadeln von den Zweigen zupfen und etwa die Hälfte fein hacken. Mehl, Trockenhefe, 2 TL Salz, etwas Pfeffer sowie den gehackten Rosmarin in einer großen Schüssel mischen. 300 ml lauwarmes Wasser mit 2 EL Öl mischen und zu der Mehlmischung gießen. Gut vermengen, auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche etwa 5 Min. lang kneten. Teig in die Schüssel geben, mit einem feuchten Küchentuch bedeckt an einem warmen Ort 45 Min. gehen lassen.

2 Eine Kastenform (15 cm × 27 cm) mit Öl einpinseln. Die Kartoffeln sehr gründlich waschen. Mit einem Gemüsehobel in sehr dünne Scheiben hobeln.

3 Die Hälfte der Kartoffeln in den Teig einarbeiten. Teig in die vorbereitete Form geben. Übrige Kartoffelscheiben mit restlichem Öl bestreichen und das Brot damit belegen. Mit etwas Salz sowie den übrigen Rosmarinnadeln bestreuen und abgedeckt an einem warmen Ort weitere 25 Min. gehen lassen.

4 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Brot mit dem Käse bestreuen und auf der mittleren Schiene für 40 Min. goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen, 10 Min. ruhen lassen und dann vorsichtig aus der Form lösen und servieren.



Kerniges Möhrenbrot

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std.
zzgl. 30 Min. Ruhezeit

ZUTATEN für 1 Brot
• 1 Möhre

- 250 g Dinkelvollkornmehl
- 1 EL Zuckerrübensirup
- 1 TL Salz
- ½ Würfel Hefe
- 100 g Kürbiskerne
- Etwas Butter zum Fetteln der Form

ZUBEREITUNG

1 Möhre schälen und fein raspeln. Mehl, 220 ml Wasser, Zuckerrübensirup, Salz, Hefe, Kürbiskerne sowie Möhre in eine Rührschüssel geben und gut verkneten.

2 Eine Kastenform (Länge 20 cm) mit etwas Butter fetten. Teig einfüllen und zugedeckt an einem warmen Ort etwa 30 Min. gehen lassen.

3 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, dabei eine feuerfeste Schale mit Wasser auf den Ofenboden stellen. Das Brot im heißen Ofen auf der 2. Schiene von unten etwa 45 Min. backen. Mit etwas Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen zu dunkel zu werden.

TIPP: Anstelle von Kürbiskernen eignen sich auch Leinsamen, Sonnenblumenkerne sowie andere Kerne oder Saaten gut in dem Brot.



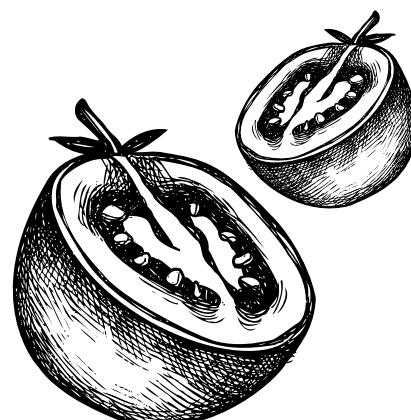
- 1 TL Salz
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver

ZUBEREITUNG

1 Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und in einer Küchenmaschine zerkleinern. 300 ml lauwarmes Wasser mit Zucker in einer Schüssel verrühren. Mehl, Hefe, Salz, Tomatenmark, Paprikapulver sowie zerkleinerte Tomaten hinzufügen und alles gut verkneten. Den Teig in eine leicht bemehlte Schüssel legen, mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Ort für 1 Std. gehen lassen.

2 Den Teig auf die Arbeitsfläche geben, gut durchkneten und in 2 Hälften schneiden. Beide Hälften mehrfach falten und zu Brotlaiben formen. Jeden Laib auf ein Stück Backpapier legen. Laibe nun wie einen Bonbon in das Papier wickeln, dabei die Seiten umschlagen, sodass die oberen Hälften offen liegen, und die Enden des Backpapiers wie bei einem Bonbon fest verzwickeln. Den Teig im Papier 20 Min. an einem warmen Ort gehen lassen. Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3 Die Brote im Backpapier auf ein Blech setzen und in den Ofen schieben. Brote und Ofenwände mit etwas Wasser besprühen. Etwa 30 Min. backen, bis die Brote goldbraun und knusprig sind, dabei nach 10 Min. Backzeit den Dampf aus dem Ofen lassen. Anschließend auf einem Gitter auskühlen lassen, erst dann das Backpapier vorsichtig ablösen.



Pikantes Tomatenbrot

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std.
zzgl. 1 Std. 20 Min. Ruhezeit

- ZUTATEN** für 2 Brote
- 125 g getrocknete Tomaten in Öl
 - 1 TL Zucker
 - 560 g Weizenmehl Type 405
 - zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
 - 1 Pck. Trockenhefe

Testen Sie LandGenuss

Das Magazin mit saisonalen Rezepten für jede Gelegenheit



Gleich bestellen:

0711 / 72 52-291

@ www.landgenuss-magazin.de/probeabo

3 Ausgaben
für Sie nur
9,90€

Abo: LG12ONM



Köstlicher Knusperspaß

Ob mit herzhaften oder süßen Aufstrichen: Knäckebrot schmeckt einfach
immer und lässt sich ganz leicht selbst machen. Wir zeigen wie!

Knäckebrot aus Roggen-
und Dinkelmehl
Rezept auf Seite 67





Quinoa-Reis-Knäckebrot mit Tomaten-Hüttenkäse

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std.

ZUTATEN für etwa 50 Stück

FÜR DAS KNÄCKEBROT

- 100 g Vollkornreis
- 70 g Quinoa
- 40 g Leinsamen
- 20 g Sesamsaat
- 20 g Sojasoße
- Salz
- Körner, Gewürze und getrocknete Kräuter zum Bestreuen (z. B. Sesam, Sonnenblumenkerne, Oregano)

FÜR DEN TOMATEN-HÜTTENKÄSE

- 1 kleine rote Zwiebel

- 30 g getrocknete Tomaten
- 8 Stiele Basilikum
- 300 g Hüttenkäse
- 15 g Ajvar
- Salz
- Pfeffer
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver

ZUBEREITUNG

1 Reis und Quinoa nach Packungsanweisung kochen. Anschließend vermengen.

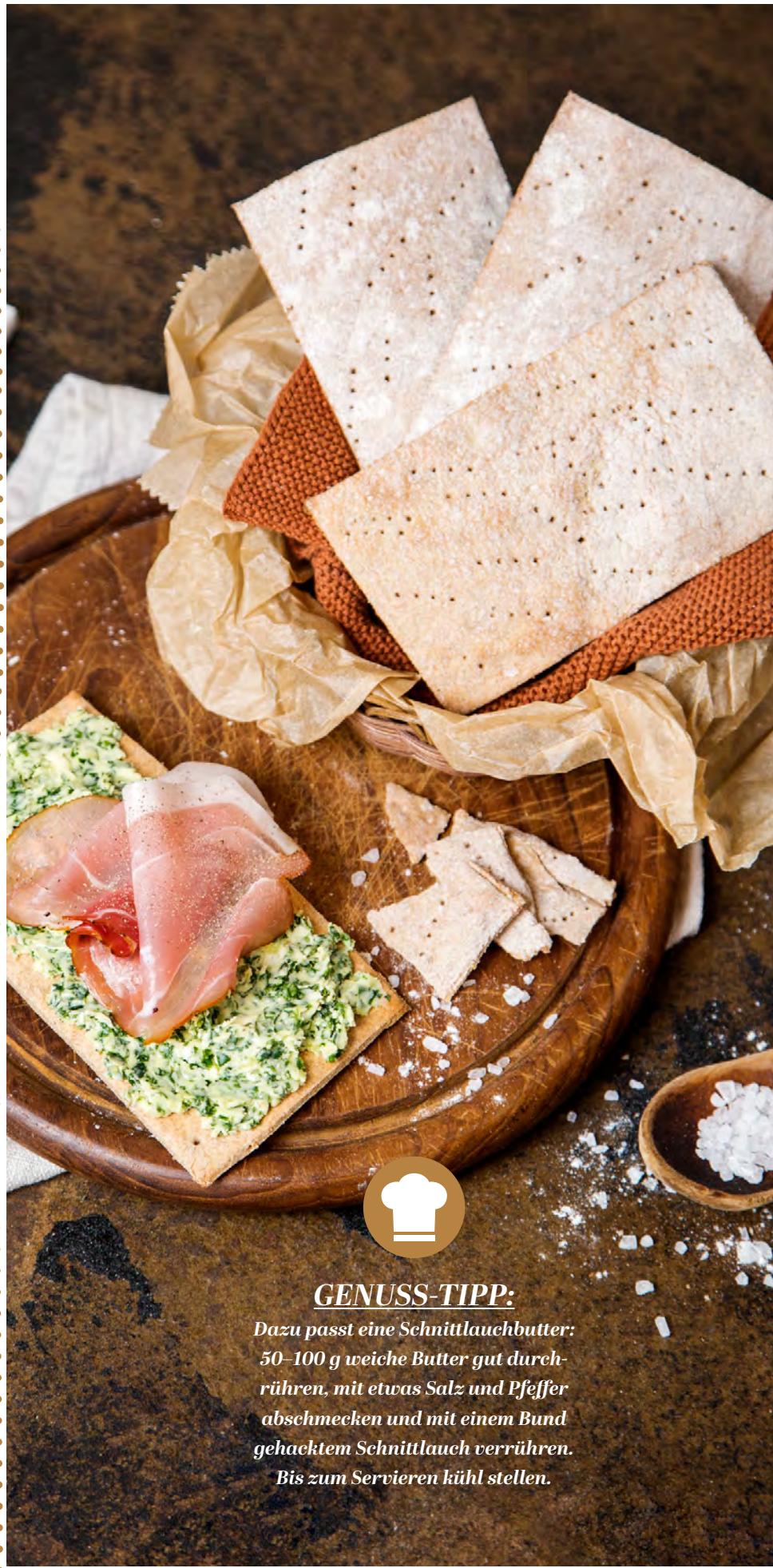
2 Leinsamen in eine Schüssel geben, mit 100 ml Wasser übergießen, für 15–20 Min. quellen lassen.

3 Inzwischen Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun anrösten. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

4 Quinoa-Reis-Mischung, gequollene Leinsamen, Sesam, Sojasoße sowie ½ TL Salz in einen Standmixer geben und fein pürieren.

5 Hälften des Teigs dünn auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, mit den Körnern bestreuen. Mit restlichem Teig auf einem 2. Backblech ebenso verfahren. Im Ofen 30 Min. backen, Teig in Stücke zerteilen, weitere 30 Min. knusprig backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

6 Während das Brot backt, Zwiebel schälen, vierteln, in einen Standmixer zerkleinern. Tomaten und Basilikum hinzufügen, erneut mixen. Hüttenkäse mit Ajvar, ½ TL Salz, Pfeffer sowie Paprikapulver zugeben, alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem Knäckebrot servieren.



GENUSS-TIPP:

*Dazu passt eine Schnittlauchbutter:
50–100 g weiche Butter gut durchrühren, mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Bund gehacktem Schnittlauch verrühren.
Bis zum Servieren kühl stellen.*

Knäckebrot

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Min.
zzgl. 20 Min. Ruhezeit

ZUTATEN für 20 Stück

- ½ Würfel Hefe
- 250 ml lauwarme Milch
- 1 TL Honig
- 165 g Roggenvollkornmehl zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 165 g Dinkelvollkornmehl
- 1 ½ TL Salz

ZUBEREITUNG

1 Die Hefe in der Milch auflösen, Honig zugeben. Mehle mit Salz mischen, die Hefemischung angießen und alles miteinander verkneten. Den Teig abdecken und an einem warmen Ort für 20 Min. ruhen lassen.

2 Den Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig in 3 gleich große Stücke teilen, auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und so dünn wie möglich ausrollen. Den Teig mehrfach mit einer Gabel einstechen und in Rechtecke (etwa 15 × 8 cm) schneiden. Diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen.

3 Knäckebrote im oberen Teil des Ofens 6–7 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen und auf Gittern abkühlen lassen.





Knäckebrot aus Roggen- und Dinkelmehl

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Min.

ZUTATEN

- 210 g Roggenvollkornmehl
- 300 g Dinkelvollkornmehl zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 1 1/2 TL Salz
- 2 EL Olivenöl
- Einige Körner oder Saaten nach Belieben (z. B. Sesamsaat, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne)
- 30 g geriebener Käse

ZUBEREITUNG

1 Beide Mehle in einer Schüssel vermengen. 330 ml Wasser, Salz und Olivenöl hinzufügen, mit einer Küchenmaschine oder einem Handrührgerät (Knethaken) zu einem Teig verkneten.

2 Backofen auf 185 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Blech mit Backpapier auslegen. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und 3 mm dünn ausrollen. In Rechtecke schneiden (etwa 12 × 6 cm) und diese auf das Backblech legen.

3 Nach Belieben dünn mit Wasser bestreichen und mit Körnern, Saaten und geriebenem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen 30–35 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.



Snäckebrot

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Min. zzgl.

1 Std. Ruhezeit

ZUTATEN

- 175 ml Milch
- 1 EL Honig
- 1/4 Würfel Hefe
- 200 g Dinkelvollkornmehl
- 100 g Roggenmehl Type 1370
- 1 Msp. Korianderpulver
- 1 EL Salz
- 1 EL Sesam

ZUBEREITUNG

1 Milch und Honig in einem Topf auf niedrigster Stufe erwärmen. Hefe in der lauwarmen Milch auflösen. Beide Mehlsorten, Koriander sowie Salz in eine große Schüssel geben, die Milchmischung zugeben und mit den Händen zu einem Teig verkneten. Zu einer Kugel formen und in eine leicht bemehlte Schüssel legen. Mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken und 1 Std. an einem warmen Ort gehen lassen.

2 Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 2 Backbleche mit Backpapier auslegen.

3 Teig in 12 Portionen teilen und auf der bemehlten Arbeitsfläche je zu sehr dünnen, länglichen Fladen ausrollen. Snäckebrote auf das Backblech legen und mit einer Gabel gleichmäßig Löcher in den Teig stechen. Teigfladen mit Sesam bestreuen und vorsichtig in den Teig eindrücken. Im vorgeheizten Backofen 8–10 Min. backen, bis sie außen goldbraun und knusprig sind. Auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen. Luftdicht verschlossen sind die Scheiben etwa 1 Woche haltbar.



Knäckebrot mit Curry

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 30 Min. zzgl.

1 Std. Ruhezeit

ZUTATEN

- 150 g Dinkelmehl Type 812
- 100 g Haferflocken
- 100 g Sesamsaat
- 200 g Sonnenblumenkerne
- 80 g geriebener Parmesan
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Currysüppchen
- 50 g Kürbiskerne

ZUBEREITUNG

1 Das Mehl und die Haferflocken mit 350 ml Wasser vermengen und für 1 Std. quellen lassen. Sesam, 100 g Sonnenblumenkerne, Parmesan, Salz und Currysüppchen zugeben und untermischen.

2 Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Hälften des Teiges zwischen zwei Backpapierbögen mit einem Nudelholz dünn ausrollen. Das obere Backpapier abziehen und den Teig mit dem unteren Papier auf ein Backblech legen. Den Vorgang mit der zweiten Teighälfte wiederholen.

3 Die Bleche nacheinander im heißen Ofen erst 15 Min. backen, herausnehmen, in beliebig große Stücke schneiden und mit den restlichen Sonnenblumen- und Kürbiskernen bestreuen und etwas andrücken. Weitere 20 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und vollständig auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Dann trocken und luftdicht verschlossen am besten in Blechdosen aufbewahren.

LandGenuss

im Jahresabo!

Keine Ausgabe
verpassen!

Alle zwei Monate
ein druckfrisches
Heft

6 Ausgaben
+ 2 Sonderhefte
für nur
37,90 €



Immer ein paar Tage
früher als am Kiosk

Versandkostenfreie
Lieferung

Mit einer
hochwertigen Prämie





GRATIS

Artischocken Elixier

Mit erlesenen Bitterkräutern, Wurzeln und Blüten u.a. Enzianwurzel, Tausendgüldenkraut, Kardamom, Ingwerwurzel, Muskat, Zitwerwurzel, Chinarinde, Pomeranzenschalen, Wacholderbeeren, Campher, Lavendel, Zimtrinde, Citronell, Baldrianwurzel, Angelikawurzel, Nelken, Galgantwurzelstock und einem Hauch von Safran.

Wert: 34,95 €*

Prämien-ID: F1362



GRATIS

ELO Achat Bratentopf mit Glasdeckel

Zurückhaltend, geradlinig, wertig – Design-Liebhaber sind verrückt nach ihm, denn Achat hat Stil. Die fast schon puristischen Edelstahlgriffe runden sein Erscheinungsbild ab.

Wert: 44,90 €*

Prämien-ID: F1355

GRATIS



Le Creuset Mini-Cocotte

Die Mini-Cocottes von Le Creuset sind vielfältig einsetzbar, z.B. als Marmeladentöpfchen, zum Servieren von Snacks oder zum Zubereiten von kleinen Gerichten und Desserts. Die Oberfläche ist dank einer speziellen Glasur kratz- und schnittfest. Zudem lässt sie sich leicht reinigen und ist geruchs- und geschmacksneutral. Die Mini-Cocottes sind thermoresistent von 18 °C bis 260 °C und somit backofen, mikrowellen-, kühl- und gefrierschrankgeeignet. Sie haben die Wahl zwischen einer Mini-Cocotte entweder in der Farbe „Ofenrot“ oder „Karibik“. Wert: 21,95 €*

Prämien-IDs: F1380 (ofenrot) | F1379 (karibikblau)



GRATIS

Salatgenuss-Set

Die Flaschen sind aus hochwertigem Porzellan und mit einem Stopfen verschlossen. Sie haben ein Fassungsvermögen von 0,75l und 1,1l. Das Salatbesteck aus weißer Keramik wird durch schwarze Holzgriffe veredelt. Mit einer Länge von 32 cm liegt es ideal in Ihren Händen. Wert: 55,90 €*

Prämien-ID: F1354

* Verfügbarkeit der Prämien solange der Vorrat reicht.

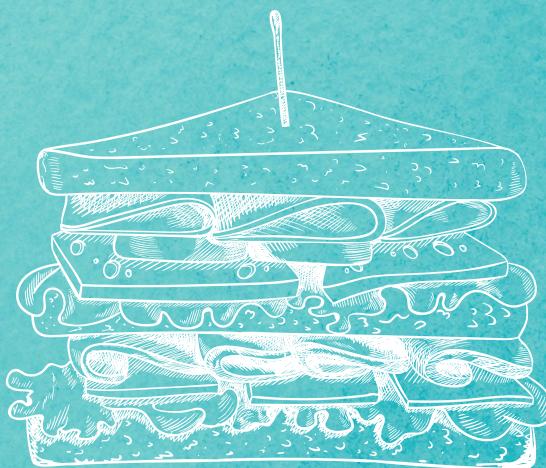
**Jetzt versandkostenfrei bestellen: www.landgenuss-magazin.de/jahresabo
oder per Telefon unter 0711 / 72 52 291**

ABO-ID: LG18ONE1



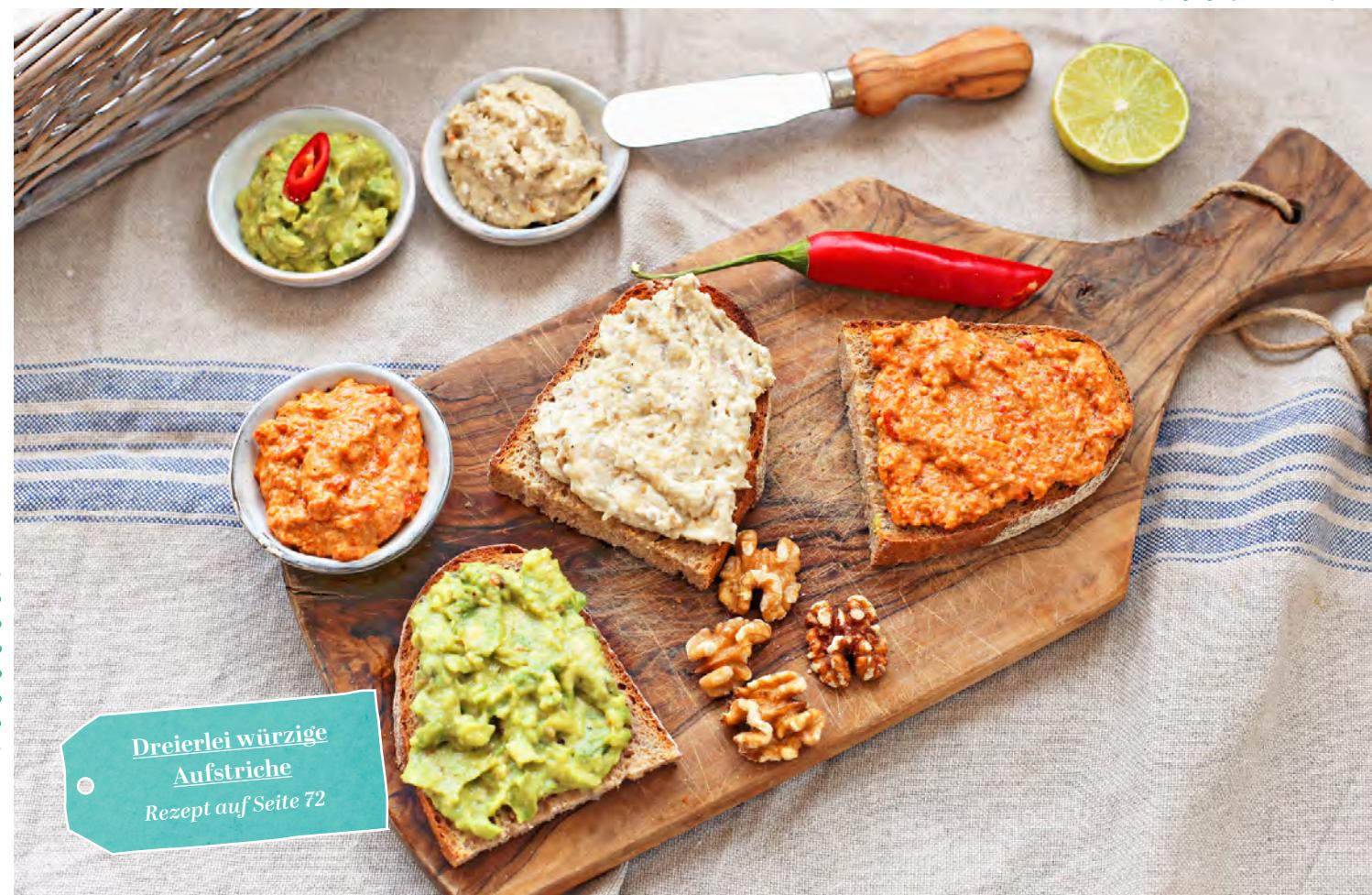
Jetzt „LandGenuss“ auch auf Ihrem Tablet oder Smartphone in der Kiosk-App „**falkemedia**“ lesen!





Feine Brotzeit

*Wir laden ein zum großzügigen Abendbrot: Freuen Sie sich auf ofenfrische
Brote mit würzigen Aufstrichen und köstlichen Dips*





Dreierlei würzige Aufstriche

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 300 g Auberginen
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 Knoblauchzehen
- 80 g Feta
- Salz und Pfeffer
- ½ TL getrockneter Oregano
- 50 g Walnusskerne
- 2 EL Olivenöl
- ¼ TL getrockneter Thymian
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- ½ TL rosenscharfe Paprikapulver
- 1 Chilischote
- 2 reife Avocados
- 1 EL Saft einer Limette
- 12 Scheiben Bauernbrot

ZUBEREITUNG

1 Auberginen und Paprika waschen und trocken tupfen. Aubergine halbieren, Paprika entkernen und halbieren. Mit den Schnittflächen auf ein Backblech legen. Bei hoher Hitze backen oder grillen, bis die Haut schwarz wird und Blasen wirft. Unter einem feuchten Tuch 10 Min. ruhen lassen.

2 Inzwischen 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Auberginenfruchtfleisch aus der Schale schaben und zugeben. Feta in Stückchen, ½ TL Salz, etwas Pfeffer und Oregano ebenfalls in eine Schüssel geben und zu einem cremigen Aufstrich verrühren.

3 Die Walnüsse fein hacken. Die Paprika häuten und in ein hohes Gefäß geben. Olivenöl, ¼ TL Salz, etwas Pfeffer, Thymian sowie Paprikapulver hinzufügen und mit einem Pürierstab zu einem Mus verarbeiten.

4 Übrige Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Chili waschen, Kerne entfernen und in Ringe schneiden. Avocados halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Zusammen mit Limettensaft, ½ TL Salz sowie etwas Pfeffer in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab fein zerkleinern. Die drei Aufstriche zum Bauernbrot servieren.



Schwarzbrot mit Avocado und Spiegelei

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 45 Min.
zzgl. 2 Std. Ruhezeit

ZUTATEN für 4 Personen

- ¼ Würfel Hefe
- 150 g Sonnenblumenkerne
- 30 g Leinsamen
- 50 ml Zuckerrübensirup
- 1 TL Brotgewürz
- 1 TL Salz
- 50 g Haferflocken zzgl. etwas mehr zum Bestreuen
- 60 g Sojamehl
- 160 g Buchweizenmehl
- 25 g Flohsamenschalen
- Etwas Butter zum Fetten der Form
- 1 reife Avocado
- 4 Eier
- Etwas Sonnenblumenöl zum Braten

ZUBEREITUNG

1 Alle Zutaten bis auf Avocado, Eier und Öl mit 600 ml lauwarmem Wasser mit den Knethaken des Rührgeräts für 3 Min. zu einem lockeren Teig verkneten. Eine Kastenform (25 cm Länge) mit Butter fetten, mit etwas Haferflocken auskleiden und den Teig hineingeben. Den Teig abgedeckt etwa 2 Std. gehen lassen.

2 Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig im vorgeheizten Ofen 1 Std. 15 Min. backen. Vor dem Verzehr gut auskühlen lassen. Anschließend die Eier in einer Pfanne mit etwas Öl zu Spiegeleien ausbacken. Das Brot anschneiden und mit Avocadoscheiben garnieren. Jeweils mit einem Spiegelei belegen und servieren.



Senf-Schnittlauch-Dip

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 250 g Magerquark
- 100 g Joghurt
- 1 EL grober Senf
- ½ Bund Schnittlauch
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1 Den Quark mit dem Joghurt und dem Senf ordentlich verrühren. Schnittlauch gründlich waschen, gut trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

2 Die Schnittlauchröllchen unter die Quark-Joghurt-Masse ziehen und alles kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP: Grober, süßer Senf verleiht diesem frischen Dip ein besonderes Aroma. Wer es etwas schärfer mag, hackt ½ rote Chilischote sehr fein und hebt sie unter die Quark-Joghurt-Masse.





GENUSS-TIPP:

Schnelles Sandwich: Für 4 Stück ½ Gurke und 2 Tomaten in Scheiben schneiden. 1 Zwiebel schälen, in Ringe schneiden. In 1 EL Öl und Honig anbraten. ½ Eisbergsalat waschen, klein schneiden. 4 Eier in 2 EL Öl zu Spiegeleiern braten. 8 Brotscheiben toasten, mit Frischkäse und Senf betreichen. Mit restlichen Zutaten und je einer Scheibe Käse belegen und zusammensetzen.





Roggen-Vollkornbrot mit Sonnenblumenkernen

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 30 Min.
zzgl. 2 Std. Ruhezeit

ZUTATEN für 1 Brot

- ½ Würfel Hefe
- 50 g Zuckerrübensirup
- 350 g Roggenvollkornmehl
- 150 g Weizenmehl Type 550
- 50 g flüssiger Sauerteig (S. 45)
- 200 g Sonnenblumenkerne
- 1 EL Salz
- Etwas Butter zum Fetten der Form

ZUBEREITUNG

1 Hefe mit dem Zuckerrübensirup in 350–400 ml lauwarmem Wasser lösen. Die beiden Mehle, den Sauerteig, 100 g der Sonnenblumenkerne und Salz in einer Schüssel vermengen. Anschließend das Wasser-Hefe-Gemisch dazugeben und die Masse kräftig zu einem glatten Teig kneten. Die Schüssel mit einem Handtuch abdecken, an einem warmen Ort 1 Std. gehen lassen.

2 Kastenform (Länge 30 cm) mit etwas Butter einfetten und mit 50 g Sonnenblumenkörnern ausstreuen. Den Teig in die Form füllen und noch mal etwa 1 Std. abgedeckt an einem warmen Ort ruhen lassen.

3 Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Laib mit Wasser bepinseln und mit restlichen Körnern bestreuen. Die Temperatur auf 200 °C reduzieren und das Brot auf mittlerer Schiene für etwa 1 Std. backen. Das Brot aus dem Ofen nehmen und auf einem Rost vollständig abkühlen lassen.

TIPP: Wer keine Sonnenblumenkerne mag, kann auch Kürbiskerne oder andere Samen verwenden.



Dazu passt ...

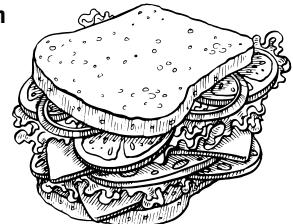


Bunte Frischkäsebällchen

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Min.

ZUTATEN für 6 Personen

- 1 Bund Schnittlauch
- 75 g Haselnusskerne
- 2 EL rosa Pfefferbeeren
- 50 g Mohnsaat
- 600 g Frischkäse
- 50 ml Milch
- Salz und Pfeffer

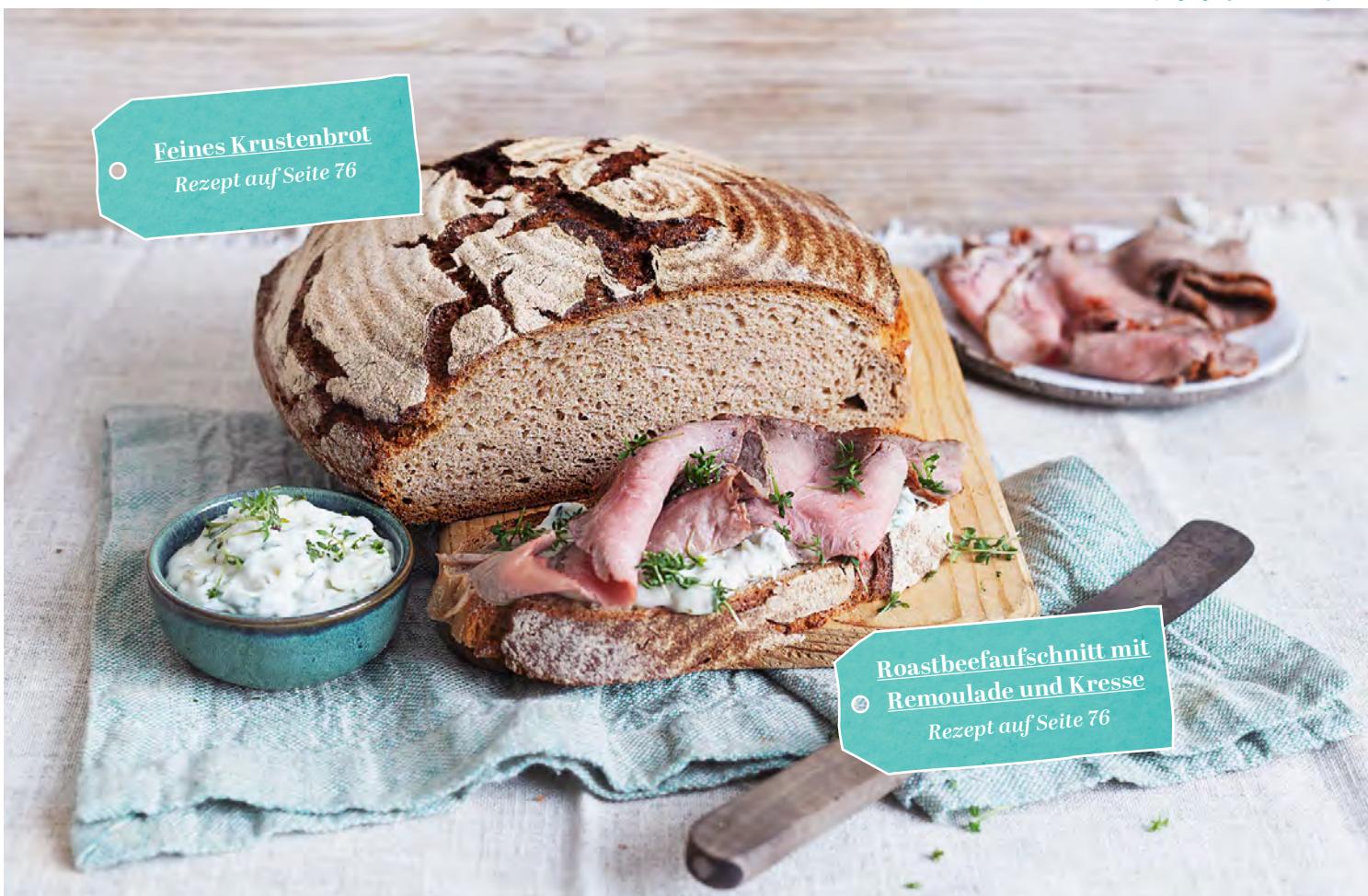


ZUBEREITUNG

1 Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Haselnusskerne fein hacken. Pfefferbeeren in einem Mörser grob zerstoßen und mit dem Mohn mischen.

2 Frischkäse mit der Milch glatt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. In 3 gleich große Portionen teilen und jeweils zu Bällchen formen. Ein Drittel in den Schnittlauchröllchen wälzen, ein weiteres Drittel in den gehackten Haselnüssen und das übrige Drittel in der Mohn-Pfeffer-Mischung. Bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.







Feines Krustenbrot

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 30 Min.
zzgl. 20 Std. 45 Min. Ruhezeit

ZUTATEN

 für 1 Brot

- ½ Würfel Hefe
- 250 g Weizenmehl Type 550 zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 250 g Roggenmehl Type 1150
- 60 g Sauerteig (S. 45)
- 2 EL Honig
- 2 TL Kümmelpulver
- 1½ TL Salz

ZUBEREITUNG

1 Etwa ½ der Hefe in 100 ml lauwarmem Wasser lösen. Mit 100 g Weizenmehl mischen und abgedeckt 18 Std. im Kühlschrank gehen lassen.

2 Den Vorteig etwa 1 Std. vor der Weiterverarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen. Übriges Weizenmehl, Roggenmehl, Sauerteig, restliche Hefe, Honig, Kümmel und Salz zum Vorteig geben. 200 ml Wasser zugeben und alles erst langsam, dann kräftiger mit der Küchenmaschine oder den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig abgedeckt 2 Std. an einem warmen Ort gehen lassen, dabei zwischendurch einmal die Ränder nach innen falten.

3 Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rundwirken. Ein Mehlkörbchen mit Mehl ausstäuben und den Teig hineingeben. Mit Mehl bestäuben und abgedeckt weitere 45 Min. gehen lassen.

4 Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, dabei eine feuerfeste Schale mit Wasser miterhitzen. Das Brot auf ein mit Backpapier belegtes Blech

stürzen. Ggf. noch mal mit Mehl bestäuben und im heißen Ofen 15 Min. backen. Dann die Temperatur auf 220 °C zurückschalten, die Schale mit dem Wasser vorsichtig entfernen und das Brot 25–30 Min. zu Ende backen. Die Klopfprobe machen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.



Dazu
passt ...



Roastbeefaufschnitt mit Remoulade und Kresse

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Min.

ZUTATEN

 für 4 Personen

- 5 kleine Gewürzgurken
- 1 TL Kapern
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 2 frische Eigelb
- 1 TL Senf
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Prise Zucker
- 150 ml Rapsöl
- Salz und Pfeffer
- 1 Beet Kresse
- 350 g Roastbeef-Aufschmitt

ZUBEREITUNG

1 Gewürzgurken gut abtropfen lassen und sehr fein würfeln. Kapern fein hacken. Petersilie waschen und trocken tupfen. Blättchen abzupfen und ebenfalls fein hacken.

2 Eigelb, Senf, Zitronensaft und Zucker mit dem Pürierstab verquirlen, bis eine dickliche Masse entstanden ist. Dann weiter pürieren und nach und nach das Öl zugeben. Gurken, Kapern und Petersilie unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Kresse vom Beet schneiden, ggf. waschen und trocken tupfen. Roastbeef-Aufschmitt mit Remoulade und Kresse auf Brotscheiben anrichten.



Rustikales Bauernbrot mit Sonnenblumenkernen

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Std. zzgl. 13 Std. 30 Min. Ruhezeit

ZUTATEN

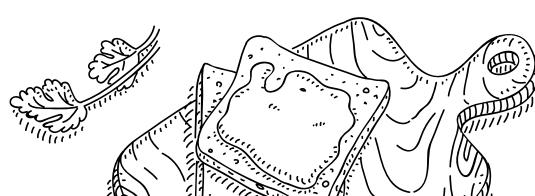
 für 1 Brot

- 300 g Roggenkörner (alternativ feiner Roggenschrot)
- 45 g Roggen-Anstellgut (S. 45)
- 5 g Hefe
- 10 g Zucker
- 200 g Dinkelmehl Type 630
- 500 g Weizenmehl Type 1050 zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 150 g Sonnenblumenkerne
- 20 g Salz

ZUBEREITUNG

1 Roggenkörner in einem leistungsstarken Multizerkleinerer oder einer Mühle fein schrotten. Mit 300 ml lauwarmem Wasser und dem Anstellgut mischen und 12 Std. bei Raumtemperatur abgedeckt ruhen lassen.

2 Am nächsten Tag Hefe mit Zucker in 400 ml lauwarmem Wasser lösen. Beide Mehlsorten, Sonnenblumenkerne und Salz zum Vorteig geben und alles zunächst langsam und dann zügiger mit der Küchenmaschine oder den Knethaken des Handrührgeräts verkneten. Mit Mehl bestäuben und 1 Std. 30 Min. abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.



3 Den Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Bräter (Ø 26 cm) mit etwas Backpapier auskleiden. Den Teig hineingeben und die Oberfläche kreuzweise mit einem scharfen Messer einschneiden. Den geschlossenen Bräter im heißen Ofen 8 Min. backen. Dann die Temperatur auf 230 °C reduzieren und weitere 35 Min. backen. Schließlich vorsichtig den Deckel abnehmen und weitere 15–20 Min. zu Ende backen. Herausnehmen, vorsichtig aus dem Bräter heben und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.



Dazu
passt ...

Zwiebelschmalz

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Min.

ZUTATEN für etwa 10 Portionen

- 4 Zwiebeln
- 3 Äpfel
- 3 Stiele Majoran
- 4 Stiele Thymian
- 200 g Schweineschmalz
- Salz und Pfeffer
- Nach Belieben einige Röstzwiebeln zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1 Zwiebeln schälen und fein würfeln. Äpfel ebenfalls schälen, entkernen und fein würfeln. Majoran- und Thymianstiele waschen und trocken tupfen.

2 Schweineschmalz in einen weiten Topf geben und erhitzen. Die Zwiebeln und Kräuter zugeben und alles für 25–30 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen. Äpfel nach etwa 15 Min. ebenfalls zugeben und mitgaren.



3 Majoran und Thymian aus dem Topf nehmen und entsorgen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Schmalz noch heiß in sterile Gläser füllen und verschließen. Nach Belieben zum Servieren mit einigen Röstzwiebeln bestreuen.



Kräuterbutter

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Min.

ZUTATEN für etwa 10 Portionen

- 1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Zitronenmelisse, Dill)
- 1 Knoblauchzehe
- 25 g Mandelkerne
- 250 g weiche Butter
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1 Kräuter waschen und trocken tupfen. Ggf. Blättchen von den Stielen zupfen und alles fein hacken. Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Mandelkerne sehr fein hacken.

2 Butter mit Kräutern, Knoblauch und Mandeln glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Nach Belieben vorher in etwas Pergamentpapier wickeln und als Rolle kühlen, so lassen sich dekorative Scheiben von der Butter schneiden.



Lachs-Meerrettich-Aufstrich

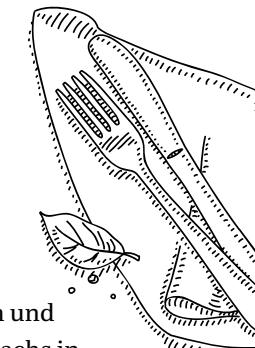
ZUBEREITUNGSZEIT 10 Min.

ZUTATEN für 1 Glas à 350 ml

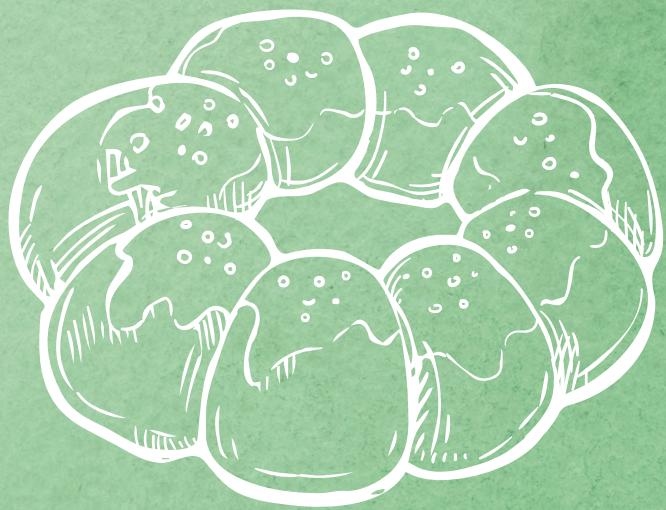
- 1–2 cm frischer Meerrettich (alternativ 2 TL Sahnemeerrettich)
- 120 g Räucherlachs
- 1 Zitrone
- 4 Stiele Dill
- 200 g Schmand
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1 Meerrettich schälen, reiben und in ein hohes Gefäß geben. Lachs in kleine Stücke schneiden. 50 g davon ebenfalls in das hohe Gefäß geben. Mit einem Pürierstab pürieren. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Dill waschen, trocken tupfen und die feinen Spitzen abzupfen.



2 Die Lachs-Masse in eine große Schüssel umfüllen und restlichen Lachs, Schmand, Zitronensaft, Dillspitzen, etwas Salz sowie Pfeffer zugeben und alles vorsichtig vermengen. Direkt servieren oder kühl stellen.



Für die Gäste nur das Beste!

Sie erwarten Gäste und planen ein leckeres Büfett? Da dürfen Brotsnacks nicht fehlen: Mit Handbrot, Pesto-Blume, Brotkranz und Co. punkten Sie garantiert und sorgen kulinarisch für ordentlich Abwechslung



Grissini
Rezept auf Seite 83





Fotos: Tina Bumann (1); shutterstock.com/Anna Shepulova (1); Kathrin Knoll (1)

Pesto-Brotblume

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std.

zzgl. 1 Std. Ruhezeit

ZUTATEN für 1 Brotblume à 16 Stücke

- ½ Würfel Hefe
- 1 ½ EL Zucker
- 500 g Weizenmehl Type 550
zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 2 TL Salz
- 5 EL Olivenöl
- 250 g Pesto nach Wahl
- 1 Eigelb
- 3 EL Sahne

ZUBEREITUNG

1 250 ml lauwarmes Wasser mit Hefe und Zucker verrühren. Mehl, Salz sowie Olivenöl hinzufügen und zu einem glatten Teig verkneten. In eine bemehlte Schüssel legen, mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Ort 1 Std. gehen lassen.

2 Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Blech mit Backpapier auslegen. Den Teig nochmals gut durchkneten und in 2 Teile teilen. Eine Hälfte zu einem gleichmäßigen Kreis (Ø 30 cm) ausrollen, auf das Backblech legen und mit dem Pesto bestreichen. Das zweite Teigstück ebenfalls zu einem Kreis ausrollen, auf das erste Teigstück legen und gut andrücken.

3 Ein Glas in die Mitte des Kreises drücken. Vom Kreis aus den Teig in 16 gleichmäßige Streifen zum äußeren Rand hin schneiden (wie Sonnenstrahlen). Jeden Streifen zweimal eindrehen, sodass man das Pesto sehen kann. Den jeweils danebenliegenden Streifen in die entgegengesetzte Richtung eindrehen, so entsteht ein hübsches Muster. Damit die Brotblume nicht verläuft, können die Enden eingeschlagen werden. Eigelb mit Sahne verquirlen und die Oberfläche damit komplett einpinseln. Im heißen Ofen 35–40 Min. goldbraun und knusprig backen. Brotblume herausnehmen und auskühlen lassen.



Handbrot mit Schinken und Champignons

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 10 Min.
zzgl. 2 Std. 45 Min. Ruhezeit

ZUTATEN für 10 Stück

- 160 g Kartoffeln
- ½ Würfel Hefe
- 640 g Dinkelmehl Type 1050
- 160 g Dinkelvollkornmehl
- Salz
- 2 Zwiebeln
- 200 g Champignons
- Pfeffer
- 30 g Butter
- 250 g gewürfelter Schinkenspeck
- 400 g geriebener mittelalter Gouda
- ½ Bund Schnittlauch
- 200 g Crème fraîche

ZUBEREITUNG

1 Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden, kochen und stampfen. Mit 400 ml lauwarmem Wasser und Hefe vermengen. Beide Mehlsorten, 2 TL Salz zugeben und alles zu einem Teig verkneten. Schüssel zudecken und den Teig für 2 Std. gehen lassen.

2 Zwiebeln schälen und Champignons putzen. Zwiebeln fein würfeln, Champignons hacken und gemeinsam in einen Topf geben. Mit Salz, Pfeffer, Butter sowie Schinkenspeck vermengen und andünsten.

3 Broteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz kneten. In 2 gleich große Stücke teilen und jeweils rechteckig (40 × 30 cm) ausrollen, dabei zum Rand hin dünner werden. Mittig auf jedes Teigstück 5 Portionen Füllung setzen, mit Käse bestreuen (ein wenig Käse für später zum Bestreuen übrig lassen).

4 Erst die kurzen, dann die langen Teigseiten über die Füllung schlagen. Rollen nebeneinander, mit dem Schluss nach unten, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

5 Mit einem Teigspatel den Teig zwischen der Füllung zusammendrücken, um die einzelnen Handbrote leicht voneinander abzutrennen. Brote mit einem Messer schräg bis zur Füllung einschneiden. Erneut 45 Min. gehen lassen. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Brote im heißen Ofen 20 Min. backen. Herausnehmen, noch heiß mit restlichem Käse bestreuen.

6 Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. In einer Schüssel Crème fraîche mit $\frac{3}{4}$ des Schnittlauchs vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Handbrotchen anrichten und mit übrigem Schnittlauch garniert servieren.



Grissini

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Min.
zzgl. 45 Min. Ruhezeit

ZUTATEN für 20–25 Stück

- ¼ Würfel frische Hefe
- 200 g Weizenmehl Type 405
zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 50 g Weizengrieß
- 1 Prise Salz
- ½ TL Zucker
- 75 ml Olivenöl

ZUBEREITUNG

1 Hefe zerbröckeln, mit Mehl, Grieß, Salz, Zucker, 50 ml Olivenöl und etwa 100 ml lauwarmem Wasser in eine Küchenmaschine geben oder mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verkneten. Bei Bedarf noch etwas Mehl oder Wasser ergänzen. Zugedeckt an einem warmen Ort etwa 30 Min. ruhen lassen.

2 Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmals gut durchkneten und zu einer Rolle formen. Mit einem Messer in etwa 20–25 Stücke schneiden und diese mit den Händen zu länglichen Strängen ausrollen. Diese auf einem mit Backpapier belegten Backblech auslegen und abgedeckt nochmals etwa 15 Min. ruhen lassen.

3 Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und die Grissini im Ofen etwa 8 Min. backen.

4 Kurz herausnehmen, mit restlichem Öl bestreichen und für weitere 8 Min. zu Ende backen. Aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.



Bigos im Brot

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std.

ZUTATEN für 4–6 Personen

- 2 Knoblauchzehen
- 3 Zwiebeln
- 250 g Weißkohl
- 1 Apfel
- 30 g Schweineschmalz
- 500 g gemischtes Gulasch
- 250 g Speckwürfel
- 400 g stückige Tomaten (Dose)
- 1 Pimentkorn
- 2 Lorbeerblätter
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- 2 TL rosenscharfes Paprikapulver
- ¼ TL Kümmelpulver
- 1 TL Zucker
- 50 g Tomatenmark
- 125 ml trockener Rotwein
- 125 ml Rinderbrühe
- 500 g Sauerkraut
- 1 TL Salz zzgl. etwas mehr zum Abschmecken
- Pfeffer
- 4–6 kleine runde Brote

ZUBEREITUNG

1 Knoblauch und Zwiebeln schälen, beides fein würfeln. Den Weißkohl putzen und in feine Streifen schneiden. Apfel schälen und grob raspeln.

2 Schmalz in einem großen Topf erhitzen. Gulasch und Speck zugeben und darin unter Rühren anbraten. Apfel, Zwiebeln und Knoblauch zugeben mitdünsten. Restliche Zutaten (bis auf die Brote) und 1 TL Salz zugeben und alles zugedeckt für etwa 30 Min. garen.

3 Inzwischen von den Brotdeckeln abschneiden, aushöhlen, beiseitelegen. Bigos kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die Brote füllen.



Basilikum-Brotkranz

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std.
zzgl. 45 Min. Ruhezeit

ZUTATEN für 16 Stücke

- 2 Bund Basilikum
- 30 g Parmesan
- 1 Knoblauchzehne
- 50 g Pinienkerne
- 7 ½ EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- ½ Würfel Hefe
- 1 TL Zucker
- 500 g Weizenmehl Type 405
zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten

ZUBEREITUNG

1 Basilikum waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen. Basilikum, Parmesan, Knoblauch schälen, mit Pinienkerne in einen Standmixer geben und fein zerkleinern. 6 ½ EL Olivenöl hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, nochmals mixen und beiseitestellen.

2 300 ml lauwarmes Wasser, Hefe und Zucker in einer Schüssel vermengen. Restliches Olivenöl, Mehl und 1 TL Salz zufügen und zu einem Teig verkneten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort 45 Min. gehen lassen.

3 Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche 1 cm dick zu einem Quadrat ausrollen. Pesto auf dem Teig verstreichen, diesen von einer Seite aufrollen. Die Rolle der Länge nach halbieren. Aus den Hälften einen Kranz formen, indem die Teigstränge miteinander verdreht werden. Die Enden vorsichtig aufeinanderdrücken. Den Brotkranz auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und 30–40 Min. backen. Herausnehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.



Brotgenuss aus aller Welt

Gehen Sie mit uns auf eine kulinarische Reise und entdecken Sie beliebte Brotspezialitäten aus aller Welt: Vom türkischen Fladenbrot über indisches Naan-Brot bis hin zu einer rumänischen Brotbowl ist für jeden etwas dabei



**Kichererbsen-
fladenbrot mit Hummus**
Rezept auf Seite 86



Naan-Brot aus Joghurt-Hefeteig

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Min.
zzgl. 1 Std. Ruhezeit

ZUTATEN für 4 Stück

- 150 ml Milch
- ½ Würfel Hefe
- 4 TL Zucker
- 500 g Weizenmehl Type 405
- 2 EL Olivenöl
- 1 Ei
- 150 g Joghurt
- Salz
- ½ TL Backpulver

ZUBEREITUNG

1 Milch lauwarm erwärmen und die Hefe hineinbröckeln. So lange rühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Zucker, Mehl, Öl, Ei, Joghurt, etwas Salz und Backpulver zugeben und mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Mit einem Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Ort etwa 1 Std. gehen lassen.

2 Teig in 4 gleich große Stücke teilen und jeweils zu Fladen formen. Auf

dem Grill für 3 Min. auf jeder Seite backen. Alternativ in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett von beiden Seiten goldbraun backen. Sofort servieren.



Kichererbsen-fladenbrot mit Hummus

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std.
zzgl. 3 Std. Ruhezeit

ZUTATEN für 4 Personen

- 400 g getrocknete Kichererbsen
- ½ Würfel Hefe
- 7 EL Olivenöl
- Salz
- 400 g Kichererbsen (Dose)
- 3 EL Zitronensaft
- ½ TL Kreuzkümmelpulver
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver

- Pfeffer
- Etwas Sesam zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

1 Getrockneten Kichererbsen in einen leistungsstarken Multizerkleinerer geben und fein mahlen. Kichererbsenmehl in eine Schüssel geben. 400 ml Wasser, Hefe, 1 EL Öl sowie ½ TL Salz zufügen und mit einem Handrührgerät mit Knethaken zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Danach 3 Std. ruhen lassen.

2 Inzwischen die Kichererbsen aus der Dose in einen Mixer geben. Zitronensaft, 4 EL Olivenöl, Kreuzkümmel, Paprikapulver, ½ TL Salz sowie Pfeffer zugeben und fein pürieren. Abschmecken und bis zum Servieren kalt stellen.

3 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Blech mit Backpapier auslegen. Den Teig auf das Backblech geben, kreisrund flach drücken und mit restlichem Olivenöl beträufeln. Mit den Fingern Vertiefungen hineindrücken, das Brot mit etwas Sesam bestreuen und im Ofen 25–30 Min. goldbraun backen. Das Fladenbrot in Streifen schneiden und mit dem Hummus servieren.

Luxemburgs Rosinenbrot

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 15 Min.
zzgl. 1 Std. 30 Min. Ruhezeit

ZUTATEN

für 1 Brot

- 420 g Weizenmehl Type 550
- 17 g frische Hefe
- 80 ml handwarme Milch
- 40 g Zucker
- 2 Eier
- 35 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten der Form
- 1 EL Vanillezucker
- 8 g Steinsalz
- 100 g Rosinen
- 1 Eigelb zum Bestreichen

AUSSERDEM

- 1 Kastenform (ca. 25 x 11 x 7 cm)

ZUBEREITUNG

1 Weizenmehl in eine große Schüssel geben und eine Mulde formen. Die Hefe hineinbröseln, Milch und 1 TL Zucker zugeben und in der Mulde mischen. Mit einem Küchentuch abdecken und 15 Min. bei Raumtemperatur ruhen lassen – es müssen ordentlich Blasen entstehen.

2 Restlichen Zucker, Eier, Butter, Vanillezucker und Salz hinzufügen und alles zu einem elastischen Teig verkneten, der nicht mehr klebt. In der Küchenmaschine dauert das auf 2. Stufe 6–8 Min. (der Teig muss sich vom Schüsselboden lösen), mit der Hand 10–12 Min.

3 Dann die Rosinen in den Teig einarbeiten, abdecken und 30 Min. ruhen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat.



4 Den Teig längswirken, also von allen Seiten etwa zehnmal in die Mitte falten, um Spannung aufzubauen. Zum Schluss umdrehen und mit beiden Händen auf einer nicht bemehlten Fläche zu sich ziehen.

5 Die Backform mit Butter einfetten. Den Teig hineingeben, abdecken und 45 Min. gehen lassen.

6 Inzwischen den Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

7 Die Teigoberfläche mit Eigelb bestreichen und im vorgeheizten Ofen 25 Min. backen.

8 Herausnehmen, den Kiirmeskuch (Rosinenbrot) aus der Form stürzen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.





Schwedens Knäckebrot

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std.
zzgl. 10–12 Std. Ruhezeit

ZUTATEN für 4 große Knäckebrote

- 100 g Roggensauerteig (S. 45)
- 200 ml handwarmes Wasser
- 250 g Roggenmehl Type 1050 oder höher
- 175 g Weizenmehl Type 550 zzgl. etwas mehr zum Bestäuben
- 20 g Honig
- 8 g Steinsalz
- 1 EL Sepia-Tinte zum Färben (optional)
- Gewürze zum Bestreuen (z. B. Za'tar; alternativ Sesam- und Kümmelsamen)
- Grobes Meersalz zum Bestreuen

AUSSERDEM

- Einweghandschuhe
- Kruskavel (schwedisches geriffeltes Nudelholz; alternativ eine Gabel verwenden)
- Teigrädchen

ZUBEREITUNG

1 Roggensauerteig, Wasser, beide Mehle, Honig und Salz in einer Schüssel zunächst gründlich mischen und dann kräftig durchkneten. Abdecken und den Teig bei Raumtemperatur über Nacht 10–12 Std. auf das doppelte Volumen gehen lassen.

2 Den Backofen mit einem Backblech auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3 Die Arbeitsfläche mit Weizenmehl bestreuen, den Teig daraufgeben und halbieren. Die Einweghandschuhe anziehen und in eine Teighälfte die Sepia-Tinte einarbeiten.

4 Die Teighälften nochmals teilen und die Stücke zu dünnen Kreisen aus-rollen, dabei reichlich Mehl verwenden und Teig, der kleben bleibt, mit einem Teigschaber lösen. Dann mit der Kruskavel über die Teigkreise rollen oder diese mit einer Gabel einstechen.

5 Je zwei Teigkreise auf je einen Backpapierbogen setzen, mit Wasser besprühen und mit Gewürzen und Meersalz bestreuen. Zum Schluss mit einem Teigrädchen in Häppchen vorschneiden.

6 Ein Backpapier mit Teigkreisen auf das heiße Backblech im vorgeheizten Ofen ziehen und 10 Min. backen. Danach die nächsten Teigkreise in den Ofen ziehen und backen, bis alle Knäckebrote fertig sind.

7 Die Knäckebrote auf Küchengittern vollständig auskühlen lassen.



Finnlands Roggenbrot

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 45 Min.
zzgl. 17 Std. 45 Min. Ruhezeit

ZUTATEN für 4 Brote

FÜR DEN SAUERTEIG

- 330 ml handwarmes Wasser
- 330 g Roggenmehl Type 1150
- 35 g Roggensauerteig (S. 45)

FÜR DAS BRÜHSTÜCK

- 125 g feines Roggenbackschor Type 1800
- 100 g mittelgrobes Roggenbackschor Type 1800
- 210 ml kochendes Wasser

FÜR DEN HAUPTEIG

- 230 ml handwarmes Wasser
- 220 g Roggenvollkornmehl
- 200 g Weizenvollkornmehl zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 15 g frische Hefe
- 20 ml flüssiges Gerstenmalz (alternativ Zuckerrübensirup)
- 21 g Steinsalz

AUSSERDEM

- Stiproller (alternativ eine Gabel verwenden)

ZUBEREITUNG

1 Am Vortag für den Sauerteig die Zutaten mischen und abgedeckt über Nacht 16 Std. ruhen lassen.

2 Für das Brühstück beide Schrotsorten mischen, das kochende Wasser darübergießen und ebenfalls abgedeckt über Nacht 16 Std. ruhen lassen.

3 Für den Hauptteig alle Zutaten in die Schüssel der Küchenmaschine geben, Sauerteig und Brühstück hinzufügen, alles zu einem glatten, feuchten Teig vermengen. In der Küchenmaschine 8 Min. kneten. Abgedeckt 45 Min. gehen lassen.

4 Den Teig zu vier gleich großen Kugeln (à etwa 445 g) formen, dann zu 20 cm großen, etwa 2 cm dicken Fladen ausrollen und mit 2 cm Abstand auf Backpapier setzen – je nach Backblech können die Brote auch kleiner und dafür dicker gemacht werden. Ein Schnapsglas in Mehl tunken und einen kleinen Kreis aus der Mitte der Fladen ausstechen. Abdecken und mindestens 1 Std. gehen lassen – am besten bei rund 30 °C –, bis sich das Teigvolumen deutlich vergrößert hat und sich kleine Risse gebildet haben.

5 Inzwischen den Backofen mit einem Backblech auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Auflaufform hineinstellen.

6 Mit dem Stiproller Löcher in die Teiglinge stechen, mithilfe des Backpapiers auf das heiße Blech im vorgeheizten Ofen ziehen und einen Schuss Wasser in die Auflaufform geben. Mit ordentlich Dampf 10 Min. backen, dann die Ofentür einmal öffnen, um den Dampf abzulassen, die Temperatur auf 190 °C reduzieren und weitere 15–20 Min. backen.

7 Herausnehmen, die heißen Ruisreikäleipä (Roggenbrote) mit kochendem Wasser kurz bestreichen und auf einem Küchengitter etwas abkühlen lassen. Dann in ein Küchentuch einschlagen.



Rumäniens „Brot Bowl“

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Std.
zzgl. etwa 15 Std. Ruhezeit

ZUTATEN für 4 Brote

FÜR DEN VORTEIG

- 150 g Weizenmehl Type 550
- 150 ml handwarmes Wasser
- 15 g Weizensauerteig (S. 45 – alternativ 0,8 g frische Hefe)

FÜR DEN HAUPTTEIG

- 540 ml handwarmes Wasser
- 4 g frische Hefe
- 600 g Weizenmehl Type 550
- 250 g Weizenmehl Type 1050
- 200 g Roggenmehl Type 1150
- 10 g enzymaktives Backmalz oder Zucker
- 24 g Steinsalz
- Sonnenblumenöl zum Einfetten
- 1 Ei

AUSSERDEM

- Brotschieber

ZUBEREITUNG

1 Am Vorabend für den Vorteig Weizenmehl, Wasser und Weizensauerteig in der Schüssel der Küchenmaschine vermischen und abgedeckt über Nacht 10–12 Std. bei Raumtemperatur gehen lassen.

2 Am nächsten Morgen für den Hauptteig Wasser, Hefe, alle Mehlsorten und Backmalz zum Vorteig geben, vermischen und 30 Min. abgedeckt ruhen lassen.

3 Dann das Salz dazugeben und in der Küchenmaschine 11 Min. kneten, dabei erst ganz langsam beginnen und dann nach und nach auf höhere Stufen schalten. Der Teig löst sich vollständig vom Schüsselboden.

4 Eine Schüssel mit etwas Sonnenblumenöl ausstreichen, den Teig hineingeben, abdecken und etwa 1 Std. 20 Min. bei 28 °C gehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat. Dabei den Teig nach 30 Min. einmal falten.

5 Auf die Arbeitsfläche stürzen, 40 g vom Teig abtrennen und daraus vier kleine Kugeln formen. Den restlichen Teig in vier gleich große Stücke (à 470 g) teilen und ebenfalls zu Kugeln formen.

6 Die großen Kugeln jetzt rundwirken. Dazu zunächst von allen Seiten in die Mitte falten und dann mit der Naht nach unten umdrehen. Mit beiden Händen auf einer nicht bemehlten Fläche zu sich ziehen, bis die Teigoberfläche schön gespannt ist.

7 Die großen Teigkugeln auf Backpapier platzieren, die kleinen Kugeln auf die großen setzen, mit einem Küchentuch abdecken und rund 1 Std. gehen lassen.

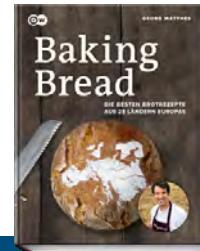
8 Den Backofen mit einem Backblech auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Auflaufform hineinstellen.

9 Das Ei mit 1 EL Wasser verquirlen und die Teiglinge damit bestreichen. Mit einer Rasierklinge kleine Schnitte am Bauch der Brote setzen, die später wie eine Ähre ausschauen. Danach mit vier tiefen schnellen Zügen um den späteren „Deckel“ des Brotes Schnitte setzen.

10 Mithilfe des Brotschiebers die Teiglinge mit dem Backpapier auf das heiße Backblech in den vorgeheizten Ofen schieben und ein halbes Glas Wasser in die Auflaufform schütten. 25 Min. backen, dabei nach 10 Min. die Hitze auf 210 °C reduzieren und für eine schöne Kruste den Ofen in den letzten 5 Min. des Backvorgangs immer wieder kurz lüften.

11 Die fertigen Brote noch im Ofen mit heißem Wasser bestreichen, damit sie schön glänzen.

12 Herausnehmen und die Brote auf einem Küchengitter gut auskühlen lassen. Dann mit einem scharfen Messer oben einen „Deckel“ mit Krume herausschneiden, ohne den Rand der Brote zu verletzen. Zum Servieren die ausgehöhlten Bowl-Brote mit Suppe füllen und den „Deckel“ aufsetzen.



BUCHTIPP:

Gehen Sie mit Georg Matthes auf kulinarische Genussreise: Neben 28 authentischen Brotschätzen aus Europa gibt es vergnügliches Politik-Wissen zu den Ländern als Extra.

Becker Joest Volk Verlag, 22 Euro

Die Geheimtipps der Profis

Wir sagen, mit welchen Kniffen Sie beim Brotbacken Zeit sparen können und verraten die besten Tricks der Bäcker – für Brote wie von Meisterhand

1

Ruhezeiten clever planen

Setzen Sie den Brot- oder Brötchenteig bereits am Abend vorher an. So kann er über Nacht gehen und Sie verlieren keine Zeit für Ruhezeiten, sondern können am nächsten Morgen direkt mit dem Backen starten.

2

Brot backen mal anders

Wenn Sie einen Weißbroteig zubereitet haben und schnell das backfrische Brot genießen wollen, können Sie einzelne Scheiben auch in einem Waffeleisen „ausbacken“. Dafür eine kleine Menge Teig ins Waffeleisen geben und goldbraun backen.



3

Backpulver statt Hefe

Wenn Sie beim Umgang mit Hefe nicht so sicher sind, können Sie auch auf Backpulver als Triebmittel zurückgreifen. Dabei gilt: Ein Päckchen auf 500 g Weizenmehl genügt. Das Pulver eignet sich allerdings nur für helle Teige, da die Kraft des Triebmittels nicht ausreicht, um Vollkornteige aufgehen zu lassen.

4

Jetzt wird's knusprig

Die perfekte Kruste ist bei vielen Brotarten das i-Tüpfelchen. So wird sie schön kross: Stellen Sie in den ersten 10 Min. der Backzeit eine ofenfeste Schüssel mit etwa 10 Eiswürfeln mit in den Backofen. Der Wasserdampf sorgt dafür, dass eine herrliche Brotkruste entsteht. Außerdem wird das Brot so innen besonders weich und saftig.

Der 5-Minuten-Brotteig

Für ein schnelles Brot (Kastenform 30 cm) 600 ml warmes Wasser mit $\frac{1}{2}$ Würfel Hefe vermengen. 600 g Dinkelvollkornmehl, 80 g gemischte Körner (Sonnenblumen-, Lein- und Sesamsamen), 40 g Haferflocken, 1 TL Salz und 2 $\frac{1}{2}$ EL Apflessig hinzufügen, gut verkneten. Die Kastenform mit Mehl ausstäuben. Teig in die Form geben und mit 60 g gemischten Körner bestreuen. Brot in den kalten Ofen stellen, bei 200 °C Ober-/Unterhitze etwa 1 Std. backen – fertig!

5

6

Einfach glänzend

Sie wollen, dass Ihr selbst gebackenes Brot so schön glänzt wie beim Bäcker? Der Trick ist Stärkewasser: Mischen Sie 50 ml Wasser mit 1 EL Kartoffelstärke und tragen Sie die Mischung kurz vor und nach dem Backen mit einem Backpinsel auf das Brot auf. So bekommt es nicht nur einen tollen Glanz, sondern auch eine fein salzige Kruste.



Clevere Resteküche

Altbackenes Brot müssen Sie nicht wegwerfen. Getreu dem Motto „Hier wird alles verwertet!“ zaubern wir aus Brotresten und ein paar frischen Zutaten eine Lasagne, eine würzige Suppe und einen knackigen Salat

French-Toast-
Lasagne
Rezept auf Seite 95





**Erbsensuppe mit
Kräuter-Parmesan-
Brotstreifen**
Rezept rechts



Tomaten-Brot-Salat
Rezept rechts



French-Toast-Lasagne

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Min.

ZUTATEN

für 4 Personen

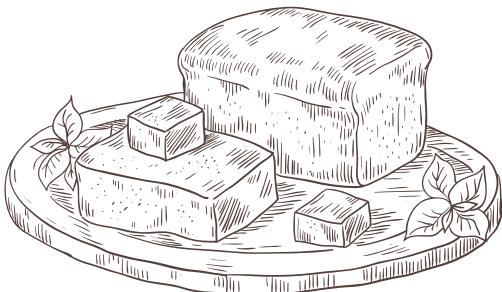
- Etwas Butter zum Fetten der Form
- 6 Eier
- 140 g brauner Zucker
- 1 1/2 TL Zimtpulver
- 100 ml Milch
- 100 g Sahne
- 4 TL Vanillezucker
- Etwa 600 g Weiß- oder Toastbrot vom Vortag
- Einige frische Beeren nach Belieben

ZUBEREITUNG

1 Den Backofen auf 190 °C Ober- /Unterhitze vorheizen. Eine passende Auflaufform oder mehrere kleine Förmchen mit etwas Butter fetten.

2 Eier, 120 g Zucker, 1 TL Zimt, Milch, Sahne und Vanillezucker in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät verquirlen, portionsweise in einen tiefen Teller umfüllen. Die Brot scheiben in die Eiermischung tunken, kurz ziehen lassen und anschließend in die gefettete Auflaufform schichten.

3 Übrige Eiermischung darübergießen und Auflauf für etwa 20 Min. backen. Restlichen Zucker und Zimt mischen, über den warmen Auflauf streuen und mit den Beeren garniert servieren.



Erbensuppe mit Kräuter-Parmesan-Brotstreifen

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Min.

ZUTATEN

für 4 Personen

- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g mehligkochende Kartoffeln
- 4 EL Olivenöl
- 1 1/2 l heiße Gemüsebrühe
- 1/2 Ciabatta
- 1/2 Bund Basilikum
- 60 g frisch geriebener Parmesan
- 800 g Erbsen (TK)
- Saft von 1/2 Limette
- Salz und Pfeffer
- 100 g Mascarpone

ZUBEREITUNG

1 Schalotten und Knoblauch schälen, fein hacken. Kartoffeln schälen, waschen, in Würfel schneiden. 1-2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch 3 Min. bei mittlerer Hitze andünsten. Kartoffeln dazugeben, kurz mitdünsten. Alles mit Brühe ablöschen, aufkochen und 10 Min. köcheln lassen.

2 Inzwischen den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ciabatta der Länge nach in breite Streifen schneiden, diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, klein schneiden und die Hälfte davon mit dem Parmesan vermischen. Die Ciabattastreifen mit übrigem Olivenöl beträufeln und mit Parmesan-Mix bestreuen. Im vorgeheizten Ofen in etwa 6 Min. goldbraun backen.

3 Erbsen zur Suppe geben, aufkochen und etwa 4 Min. köcheln lassen. Die

Suppe vom Herd nehmen und grob pürieren. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. In Schalen füllen, mit einem Klecks Mascarpone und Brotstreifen servieren.



Tomaten-Brot-Salat

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Min.

ZUTATEN

für 4 Personen

- 6 Scheiben Bauernbrot
- 10 EL Olivenöl
- Salz
- 1 kg gemischte Tomaten
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Schalotte
- 200 g Mini-Mozzarellakugeln
- 4 EL heller Balsamicoessig
- 1 TL körniger Senf
- 1 EL Honig
- Pfeffer
- 50 g gemischte Kerne

ZUBEREITUNG

1 Das Brot in 2-3 cm große Würfel schneiden. 4-6 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Würfel darin unter Wenden goldbraun rösten. Mit etwas Salz würzen und aus der Pfanne nehmen.

2 Tomaten waschen, putzen, je nach Größe halbieren, vierteln oder in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken tupfen, Blättchen von den Stielen zupfen. Schalotte schälen, in feine Ringe schneiden. Mozzarella abtropfen lassen.

3 Restliches Öl mit Essig, Senf und Honig verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten, Petersilie, Schalotte, Mozzarella und Dressing in einer Schüssel mischen. Mit geröstetem Brot und Kernen auf einer Platte anrichten.

Gewusst wie!

Die besten Tipps von Oma

Wann ist das Brot fertig, wie kriege ich eine dunkle Kruste hin und woran erkenne ich, dass die Hefe noch gut ist? Wir haben die raffiniertesten Tricks und Kniffe unserer Großmütter gesammelt



Dunkle Kruste

Wenn Sie eine dunkle, glänzende Kruste auf Ihrem Brot wünschen, streichen Sie vor dem Backen dünn schwarzen Kaffee oder dunklen Sirup darüber.

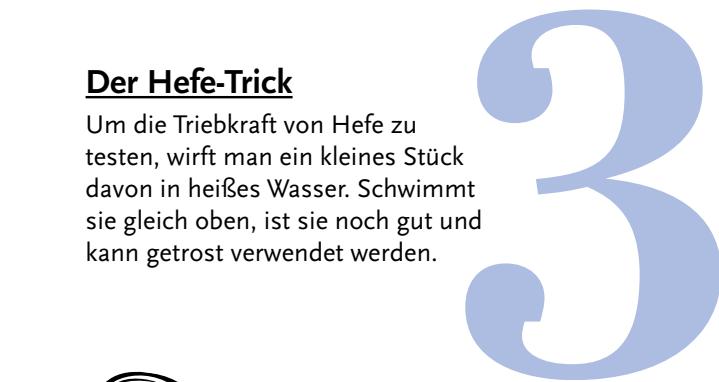


Die Klopfprobe

Es gibt eine einfache Möglichkeit, um zu testen, ob ein Brot bereits durchgebacken ist: Klopfen Sie auf den Boden des Brotes. Klingt es hohl, ist es fertig.

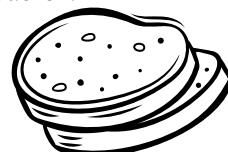
Der Hefe-Trick

Um die Triebkraft von Hefe zu testen, wirft man ein kleines Stück davon in heißes Wasser. Schwimmt sie gleich oben, ist sie noch gut und kann getrost verwendet werden.



Köstliche Brotchips

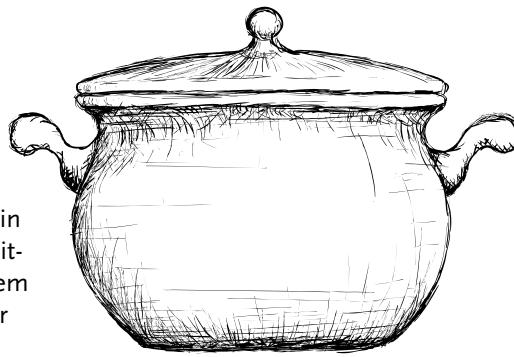
Altbackenes Brot kann ganz leicht zu knusprigen Brotchips verarbeitet werden. Dafür Brot in dünne Scheiben schneiden, mit Olivenöl beträufeln und nach Belieben würzen. Bei 200 °C Ober-/Unterhitze in den Ofen geben und knusprig backen.



5

Helper gegen Salz

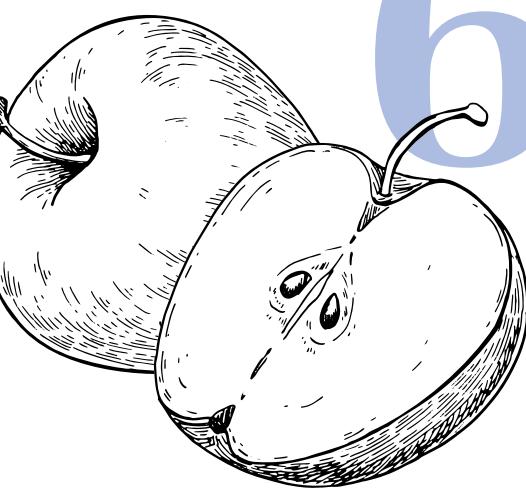
Ist die Suppe oder der Eintopf zu salzig geraten? Ein paar Stücke trockenes Brot schaffen Abhilfe: Einfach mit in den Topf geben und einige Minuten mitkochen. Das Brot zieht das Salz aus dem Gericht. Vor dem Servieren Brot wieder herausfischen.



6

In guter Gesellschaft

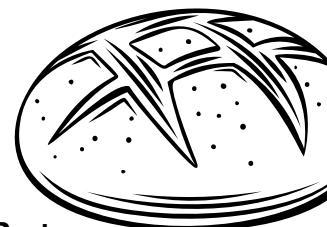
Wer einen Apfel mit in den Brotkasten legt, kann sich länger über frisches Brot freuen.



7

Frischekur für Brot

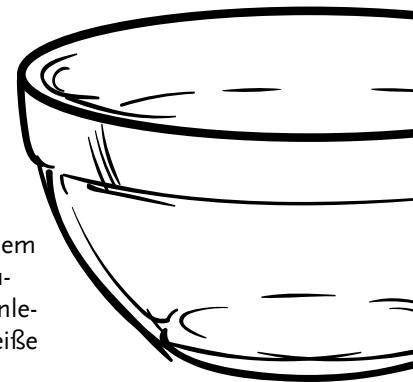
Trockenes Brot will keiner zum Frühstück – so machen Sie es wieder frischer und saftiger: Brot mit Wasser einpinseln und ein paar Minuten bei 180 °C Ober-/Unterhitze aufbacken. Schon schmeckt es wieder gut!



8

Gärkörbchen-Ersatz

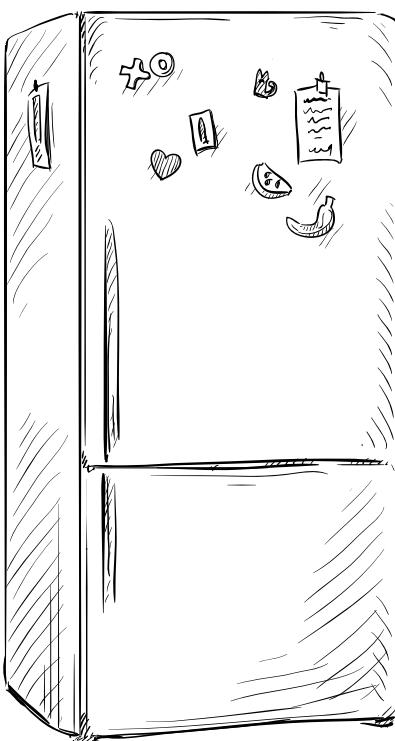
Haben Sie kein Gärkörbchen zur Hand, legen Sie einfach eine Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch aus und bestäuben es mit etwas Mehl. Den Teig hineinlegen, ruhen lassen und direkt auf das heiße Blech umstülpen. Tuch entfernen, fertig!



9

Einfach einfrieren

Wer schon abschätzen kann, dass Brot übrig bleibt, kann es scheibenweise einfrieren. Je nach Bedarf aus dem Tiefkühler nehmen und die Scheiben im Ofen oder Toaster aufbacken.



10

Schnelle Brotfüllung

So einfach geht eine Brotfüllung für Geflügel oder vegetarische Kohlrouladen: 150 g altbackenes Brot (ohne Rinde) in feine Würfel schneiden. Schale von 1 Apfel sowie 100 g Grünkohlblätter fein hacken und mit dem Brot vermischen. 1 Zwiebel fein würfelig schneiden, 2 Knoblauchzehen hacken und alles zur Brot-Masse geben. Etwa 100 g Porree klein schneiden und auch dazumischen. 1 Eigelb darunterheben und die Füllung mit Nadeln von 2 Zweigen Rosmarin, 1/2 TL Salz und 3 Prisen Pfeffern würzen. Die Füllung ist im Kühlschrank gelagert etwa eine Woche haltbar.



Glutenfrei backen

*Wer kein Gluten verträgt, muss auf frisches Brot trotzdem nicht verzichten.
Wir haben köstliche Alternativen aus Quinoa, Reis, Kichererbsen, Buchweizen
oder Linsen für Sie – lecker, raffiniert, bekömmlich!*

Glutenfreie
Frühstücksbrötchen
Rezept auf Seite 103









Linsenbrot
Rezept auf Seite 104



Chiabrot
Rezept auf Seite 104



Glutenfreie Frühstücksbrötchen

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Min. zzgl.
2 Std. Ruhezeit

ZUTATEN für 12 Stück

- 240 g Quinoamehl
- 150 g Vollkornreismehl
- 120 g Kichererbsenmehl
- 70 g Buchweizenmehl
- 1 Pck. Trockenhefe
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Zucker
- ½ TL Kreuzkümmelpulver
- ½ TL Salz
- 15 g gemahlene Flohsamenschalen
- 350 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 1 EL Apfelessig
- Nach Belieben einige Kerne und Samen (Mohn- und Sesamsaat, Sonnenblumen-, Kürbiskerne) zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

1 Quinoamehl, Vollkornreismehl, Kichererbsen- und Buchweizenmehl in eine Schüssel geben und mischen. 50 g der Mehlmischung abnehmen und für die Bearbeitung beiseitestellen.

2 Trockenhefe, Backpulver, Zucker, Kreuzkümmel, Salz sowie gemahlene Flohsamenschalen hinzugeben und zunächst händisch vermengen. Dann die Mischung mit einer Küchenmaschine oder den Knethaken des Handrührgeräts kneten, Mineralwasser und Essig nach und nach zugießen. Je nach Konsistenz des Teiges noch etwas Wasser oder Mehlmischung zufügen. Teig an einen warmen Ort für 1 Std. gehen lassen. Inzwischen ein Blech mit Backpapier auslegen.

3 Auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche den Teig in vier Teile teilen. Die

Teile in 3 Portionen teilen. Teiglinge zu Brötchen formen, auf das vorbereitete Blech legen und für 1 Std. gehen lassen.

4 Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, eine ofenfeste Schüssel mit Wasser auf den Boden stellen. Brötchen mit etwas Wasser bestreichen, mit Sesam, Mohn und anderen Saaten bestreuen. In den Ofen schieben und für etwa 20 Min. backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

TIPP: Die Teiglinge können Sie schon am Abend vorbereiten und als Brötchen geformt über Nacht im Kühlschrank gehen lassen! Die Brötchen dann 30 Min. vor dem Backen aus dem Kühlschrank nehmen.



Körnerbrot mit Nüssen

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 15 Min.
zzgl. 2 Std. Ruhezeit

ZUTATEN für 1 Brot

- 1 EL Kokosöl
- 135 g Kürbiskerne
- 90 g Leinsamen
- 65 g gemischte Nusskerne (z. B. Haselnuss- und Mandelkerne)
- 145 g glutenfreie Haferflocken
- 20 g Chiasamen
- 3 EL Flohsamenschalen
- 1 TL Meersalz
- 3 EL Honig

ZUBEREITUNG

1 Kokosöl in einem Topf erwärmen, bis es flüssig wird. Kürbiskerne, Leinsamen, Nüsse, Haferflocken, Chiasamen, Flohsamenschalen, Meersalz, Honig mit 350 ml Wasser in einer Schüssel mischen und anschließend mit dem flüssigen Öl gut verkneten.

2 Eine Kastenform (Länge 20 cm) mit Backpapier auslegen und den Brotteig hineingeben. Die Oberfläche mit einem Löffel glätten und die Form mit einer Folie bedecken und 2 Std. ruhen lassen.

3 Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Folie abnehmen und das Brot in den Ofen stellen. 20 Min. backen, aus dem Ofen nehmen, aus der Form holen und umgedreht zurück in den Ofen geben. Temperatur auf 160 °C reduzieren. Weitere 40 Min. backen, bis es beim Klopftest hohl klingt. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.



Walnussbrot

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 20 Min.

ZUTATEN für 1 Brot

- 60 g geschrotete Leinsamen
- 150 g Mandelkerne
- 150 g Sonnenblumenkerne
- 80 g Sesamsaat
- 60 g Walnusskerne
- 50 g Kürbiskerne
- 1 TL Salz
- 1 TL Natron
- 2 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

1 Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Zwei Backbleche mit etwas Backpapier auslegen. Leinsamen, 350 ml Wasser, übrige Saaten und Kerne, Salz, Natron sowie Olivenöl zu einem glatten Teig vermengen.

2 Teig auf den vorbereiteten Blechen dünn verstreichen. Im Ofen 15 Min. backen, dann den Teig mit einem Pizzaschneider in kleine Vierecke schneiden

weiter auf Seite 104 →

GLUTENFREI

und weitere 30 Min. backen. Vierecke auseinanderteilen, umdrehen, noch mal 10–15 Min. backen. Ein Stück herausnehmen. Wenn das noch nicht knusprig genug ist, weitere 5–10 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Rost vollständig abkühlen lassen.



Quinoabrot

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 30 Min.
zzgl. 10 Std. Ruhezeit

ZUTATEN

 für 1 Brot

- 150 g Quinoa (z. B. EDEKA Bio + Vegan Quinoa)
- 2 EL geschrotete Leinsamen
- ½ Würfel Hefe
- 1 EL Ahornsirup
- 80 g Reismehl
- 120 g Buchweizenmehl
- 100 g Maismehl
- 1 TL Salz
- 30 g Flohsamenschalen
- 120 g Haselnusskerne
- 300 ml Buttermilch
- 40 ml Haselnussöl
- 3 EL Sesam

ZUBEREITUNG

1 Quinoa in ein feines Sieb geben, kalt abspülen und zusammen mit den Leinsamen in einem Topf mit 350 ml Wasser über Nacht quellen lassen.

2 Hefe und Ahornsirup in 100 ml warmem Wasser lösen. Mehle, Salz und Flohsamenschalen in einer großen Schüssel miteinander vermischen.

3 Haselnüsse grob hacken und mit der Mehlmischung vermengen. Hefemischung, Buttermilch und portionsweise weitere 150–200 ml Wasser hinzugeben. Alles zu einem geschmeidi-

gen Teig verkneten. Quinoa-Leinsamen-Mischung unterkneten, bis eine zähe Masse entsteht.

4 Teig in eine mit Backpapier ausgekleideten Brotbackform geben, zugedeckt für 2 Std. ruhen lassen. Backofen auf 160 °C Umluft (180 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Brot mit Haselnussöl einpinseln, mit Sesamsamen bestreuen.

5 Brot für etwa 1 Std. auf mittlerer Schiene backen. Aus dem Ofen nehmen und vollständig auskühlen lassen.



Linsenbrot

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 10 Min.

ZUTATEN

 für 1 Brot

- 400 g Rote-Linsen-Mehl
- 2 EL gemahlene Flohsamen
- 4 EL Sesam
- 1 ½ TL Salz
- 2 Msp. Korianderpulver
- 2 TL Backpulver
- 4 Eier

ZUBEREITUNG

1 Den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kleine Kastenform (Länge 20 cm) mit Backpapier auskleiden.

2 Rote-Linsen-Mehl mit den gemahlenen Flohsamen in einer Schüssel mischen. Sesam in einem Mörser zerstoßen und hinzugeben. Salz, Koriander sowie Backpulver zugeben, gut verrühren. Eier und 300 ml Wasser hinzugeben und zu einem glatten Teig mit dem Handrührgerät verkneten.

3 Den Teig in die vorbereitete Kastenform gießen und für 5 Min. quellen lassen. Dann im vorgeheizten Ofen für etwa 55 Min. backen. Herausnehmen,

vor dem Anschneiden auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen und das Backpapier entfernen.



Chiabrot

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 15 Min.
zzgl. 30–40 Min. Ruhezeit

ZUTATEN

 für 1 Brot

- 1 Würfel Hefe
- 1 EL brauner Zucker
- 1 TL Salz
- 300 g Buchweizenmehl (z. B. EDEKA Bio + Vegan Buchweizenmehl)
- 200 g Maismehl
- 2 EL Chiasamen
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 3 EL Rapsöl zzgl. etwas mehr zum Fetten der Form

ZUBEREITUNG

1 500 ml warmes Wasser, die Hefe, den braunen Zucker und das Salz in einer Schüssel verrühren, bis sich alle Zutaten im Wasser gelöst haben.

2 Restliche Zutaten mit dem Knethaken eines Handrührgerätes verkneten, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist.

3 Eine Kastenform mit Öl bepinseln, den Teig hineingeben und flach streichen, mit einem feuchten Küchentuch abdecken und für 30–40 Min. an einem warmen Ort gehen lassen.

4 Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen, Brot mit Öl bepinseln und auf mittlerer Schiene für 40–50 Min. backen.

5 Das Brot aus der Kastenform lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.



Aus Soja, Nüssen & Co.

Die besten glutenfreien Mehle

Wer auf Gluten verzichten muss oder möchte, kann aus verschiedenen Mehlalternativen wählen.

Wir sagen, welche es gibt und wie man sie verwendet

1

Mehl aus glutenfreiem Getreide

Mais, Hirse und Reis zählen zu den glutenfreien Getreidesorten. Die Mehle daraus eignen sich mit ihrem aromatischen Geschmack besonders gut zum Backen. Gut zu wissen: Hafermehl kommt bei der Anpflanzung, Ernte und Verarbeitung wiederholt mit Gluten in Berührung und ist daher oft nicht ganz glutenfrei. Achten Sie beim Kauf auf den eindeutigen Hinweis „glutenfrei“.

2

Mehl aus Pseudogetreide

Buchweizen, Quinoa und Amarant gehören zu den sogenannten Pseudogetreiden. Sie sind nicht verwandt mit klassischem Getreide, werden aber ähnlich verwendet. Mehle aus Pseudogetreide eignen sich gut zum Backen. Viele ländertypische Spezialitäten wie russische Blinis und französische Galettes werden etwa mit Buchweizenmehl hergestellt.

Mehl aus Nüssen und Samen

Bei der Öl-Herstellung werden Nüsse und Samen fein gemahlen und entölt, dabei entsteht als Nebenprodukt das trockene Mehl. Nussmehle wie Mandelmehl passen mit ihrem Aroma perfekt zu süßem Gebäck. Wichtig: Da sie nachquellen, benötigt der Teig etwas mehr Wasser. Leinsamenmehl eignet sich zum Kochen, zum Backen – insbesondere von Brot – und als Bindemittel.

Mehl aus Hülsenfrüchten

Kichererbsen, Linsen, Bohnen und Soja liefern viele pflanzliche Proteine und Ballaststoffe. Werden die getrockneten Früchte vermahlen, entsteht ein feines Mehl. Mehl aus Hülsenfrüchten eignet sich perfekt für die Zubereitung von Pfannkuchen, Pizzateig, Brot und Pasta. Sojamehl ist außerdem ein veganer Ei-Ersatz: 1 EL Sojamehl vermengt mit 2 EL Wasser entspricht einem Ei.

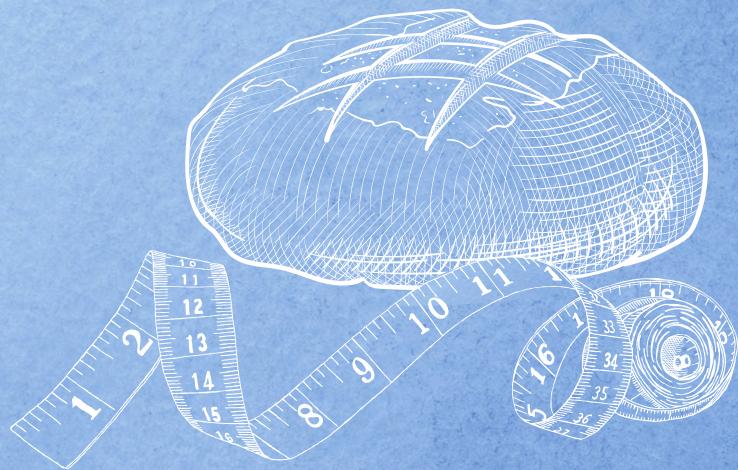
3

4

Nicht 1:1 ersetzen

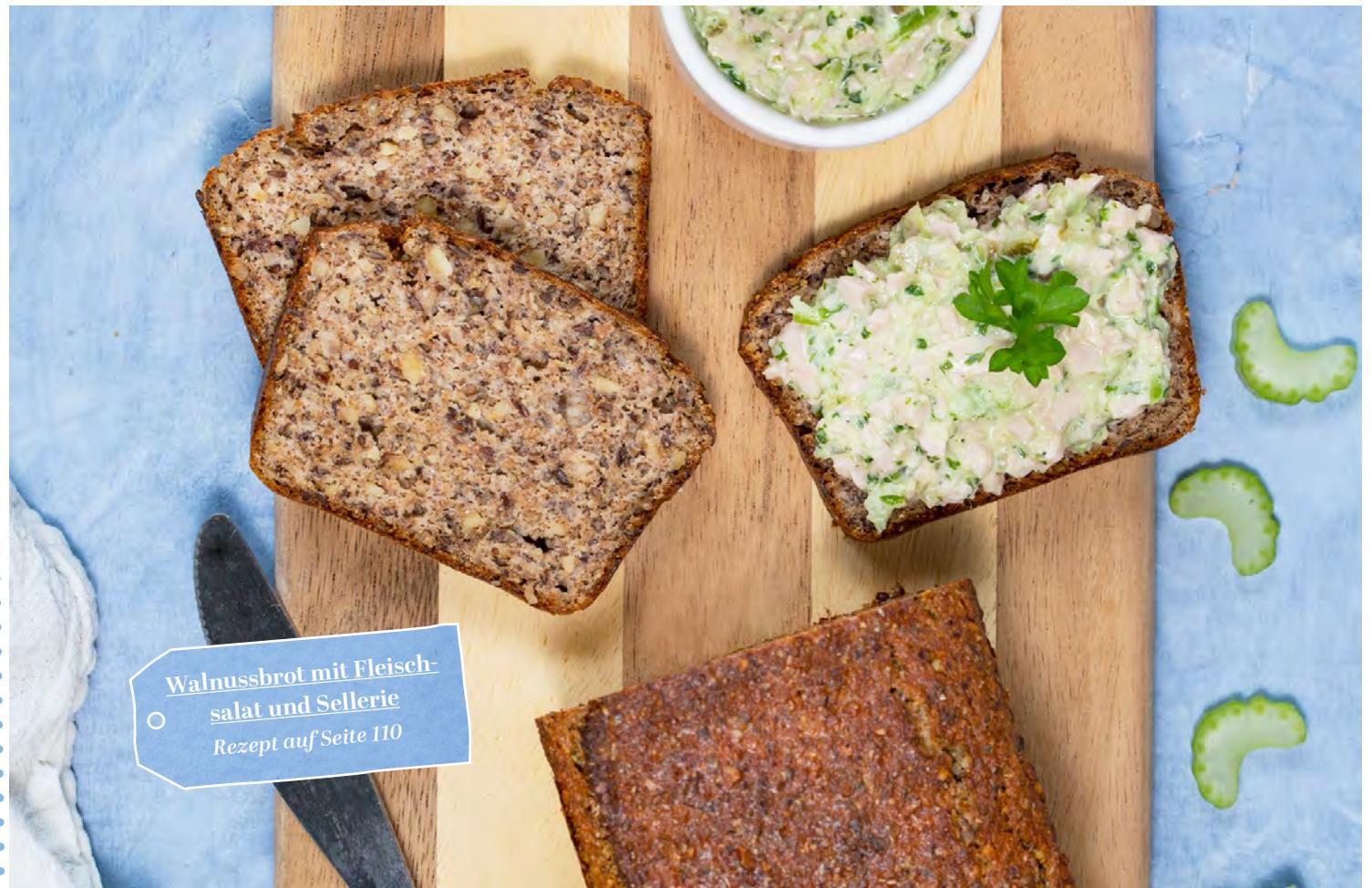
Die Mehlalternativen finden Sie in Drogerie-, Bio- und vielen Supermärkten. Sie können Weizenmehl beim Backen damit in Teilen ersetzen, jedoch nie 1:1. Da die glutenfreien Mehle beim Backen oft sehr trocken werden, empfiehlt sich stets eine Mischung. Im Mix mit etwas Vollkorn-, Dinkel- oder Roggengemehl bleibt der Teig saftig. Wer beim Backen komplett auf Gluten verzichten möchte, muss das Klebereiweiß Gluten in anderer Form ersetzen. Etwa durch Stärkemehle wie Kartoffelmehl oder gemahlene Flohsamenschalen. Auch damit gelingt die Backware locker.

5



Leichtgewichte

Brot-Liebhaber aufgepasst! Wer auf eine Low-Carb-Ernährung setzt, muss dennoch nicht auf Brot verzichten. Mit diesen vier Rezepten reduzieren Sie Kohlenhydrate und tun gleichzeitig etwas für Ihre schlanke Linie





GENUSS-TIPP:

Die Rote-Bete-Creme ist nicht nur ein echter Energie-lieferant, sondern auch vielseitig einsetzbar. Beispielsweise als Soße für selbst gemachte Gemüsenuedeln aus Zucchini oder Möhren, als Dip zu einem frischen Rohkost-Teller oder aber als bunte Füllung für Ravioli.



Rote-Bete-Creme auf Eiweißbrot

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 10 Min.

ZUTATEN für 1 Brot

- 50 g Weizenmehl Type 405
- 125 g gemahlene Mandeln
- 100 g geschrötes Leinsamen
- 300 g Magerquark
- 8 Eiweiß
- 50 g Weizenkleie
- 1 Pck. Backpulver
- 1 TL Salz
- 20 g Sonnenblumenkerne
- 10 g Sesamsaat

ZUTATEN für 550 g Aufstrich

- 50 g Kürbiskerne
- ½ Bund glatte Petersilie
- 300 g gegarte Rote Bete
- 100 g Kichererbsen (Dose)
- 100 g Hüttenkäse
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1 Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Mehl, Mandeln und Leinsamen in einer Schüssel vermengen. Quark, Eiweiß sowie Weizenkleie hinzufügen und vermengen. Backpulver und Salz hinzufügen und verkneten.

2 Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform (Länge 25 cm) füllen. Mit Sonnenblumenkernen sowie Sesamsaat bestreuen und im Ofen etwa 1 Std. backen.

3 Inzwischen Kürbiskerne im Mixer zerkleinern. Petersilie waschen, zupfen, Rote Bete in Stücke schneiden, die Kichererbsen abtropfen. Alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren. Abschmecken und bis zum servieren kühl stellen.

4 Das Brot aus dem Ofen nehmen, in der Form abkühlen lassen. Dann auf einem Rost stürzen und vollständig auskühlen lassen. Mit dem Dip servieren.



GENUSS-TIPP:

Das Brot schmeckt auch köstlich mit einem selbst gemachten Erdnussmus-Aufstrich. Dafür 500 g ungesalzene Erdnusskerne im Backofen rösten, auskühlen lassen und in einen leistungsstarken Mixer geben. 2–3 EL Rapsöl, 30 g Honig und 1 Prise grobes Meersalz zugeben, alles gut pürieren, fertig!



Bananen-Hafer-Brot
Rezept auf Seite 110



Quark-Ei-Brötchen mit Antipasti-Aufstrich und Putenbrust

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Min.

ZUTATEN

für 4 Personen

- 6 Eier
- Salz
- 350 g Magerquark
- ½ TL Backpulver
- 3 EL Sonnenblumenkerne
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 eingelegte Paprikaschote
- 20 g schwarze Oliven
- 10 g grüne Oliven
- 3 getrocknete Tomaten in Öl
- 200 g Frischkäse
- 250 g Putenaufschlitt

1 Backofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Blech mit Backpapier auslegen. Eier trennen. Eiweiß und etwas Salz mit einem Handrührgerät steif schlagen.

2 Eigelb, Quark sowie Backpulver verrühren. Eischnee vorsichtig unter die Masse heben. Mit einem Esslöffel 8 Häufchen auf das vorbereitete Blech geben. 4 Stück mit Sonnenblumenkernen bestreuen und dann etwa für 20–25 Min. backen.

3 Den Knoblauch sowie die Zwiebel schälen, halbieren und in einen Multizerkleinerer geben. Restlichen Zutaten bis auf den Putenaufschlitt zu den Zwiebeln geben. Die Zutaten so lange zerkleinern, bis ein cremiger Aufstrich entstanden ist.

4 Die fertigen Brötchen aus dem Ofen holen, leicht abkühlen lassen. Bröt-

chen ohne Sonnenblumenkerne mit Antipasti-Aufstrich sowie etwas Putenbrustaufschlitt belegen. Ein bestreutes Brötchen auflegen und servieren.



Walnussbrot mit Fleischsalat und Sellerie

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std.

ZUTATEN

für 1 Brot

- 100 g Walnusskerne
- 5 EL geschrotete Leinsamen
- 50 g Weizenkleie
- 1 TL Backpulver
- Salz
- 2 Eier
- 250 g Magerquark

ZUTATEN für 400 g Fleischsalat

- ½ glatte Bund Petersilie
- 150 g Fleischwurst
- 60 g Sellerie
- 125 g Gewürzgurken
- 2 EL Mayonnaise
- 100 g Joghurt
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 2 EL Gewürzgurkensud
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Walnusskerne hacken.

2 Leinsamen, Walnüsse, Weizenkleie, Backpulver, Salz, Eier und Quark in einer großen Schüssel glatt rühren. Den Teig 10 Min. quellen lassen.

3 Den Teig in eine mit Backpapier ausgekleidete Kastenform (Länge 25 cm) geben und mit dem Spatel glatt verstreichen. Auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Backofen 40 Min. backen.

4 Währenddessen den Fleischsalat vorbereiten. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Fleischwurst, Sellerie und Gewürzgurken in feine Streifen schneiden. Alles in eine Schüssel geben und mit Mayonnaise, Joghurt, Senf und Gewürzgurkensud vermengen. Fleischsalat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abschließend Brot in Scheiben schneiden, mit Fleischsalat und Petersilie garniert servieren.



Bananen-Hafer-Brot

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 15 Min.

ZUTATEN

für 1 Brot

- 30 g Walnusskerne
- 3 reife Bananen
- 2 Eier
- 100 g Dinkelmehl Type 630
- 200 g gemahlene Mandeln
- 100 g Haferflocken
- 1 TL Zimtpulver
- 80 g Margarine
- 1 Pck. Backpulver
- 100 ml Buttermilch
- 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

1 Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Walnüsse hacken und beiseitestellen. Bananen zerdrücken, mit Eiern verschlagen und mit restlichen Zutaten vermengen. Zu einem glatten Teig vermengen.

2 Eine Kastenform (Länge 25 cm) mit Backpapier auslegen und den Teig gleichmäßig darin verteilen. Zerkleinerte Walnüsse über dem Teig verteilen und das Brot im vorgeheizten Ofen etwa 1 Std. backen.

Werden Sie zum Low-Carb-Bäcker

*Brote und Kuchen sind bei einer Low-Carb-Ernährung tabu?
Nicht unbedingt! Mit unseren Tricks wird Ihr Gebäck leichter*

1

Mehl clever ersetzen

Mit kohlenhydratarmen Mehlalternativen (s. Kasten) können Sie einen Teil des Weizenmehls ersetzen. Ein 1:1-Ersatz funktioniert zwar nicht, da die Mehle kein Klebereiweiß enthalten. In der Regel können Sie aber 10–20% des Weizenmehls austauschen. Die Ersatzmehle sind meist etwas trocken. Fügen Sie deshalb mehr Flüssigkeit oder ein weiteres Ei zum Teig hinzu.

Der Schoko-Trick

Auch auf Schokolade müssen Sie nicht komplett verzichten. Dabei gilt: Je dunkler die Schokolade ist, desto weniger Kohlenhydrate enthält sie. Achten Sie auf einen Kakaoanteil, der bei mindestens 70 % liegen sollte. Bei Backkakao sollten Sie auf Sorten ohne zugesetzten Zucker zurückgreifen.

5

Süße aus Früchten nutzen

Zucker ist bei einer Low-Carb-Ernährung tabu. Xylit oder Erythrit sind ideale Alternativen, aber auch Früchte sorgen in Kuchen, Muffins & Co. für eine angenehme Süße und Saftigkeit. Gleichzeitig bringen sie noch Vitamine und Ballaststoffe mit ins Spiel. Am besten greifen Sie zu frischen oder tiefgekühlten Beeren, da diese von allen Früchten die wenigsten Kohlenhydrate enthalten.

2



6

Einfach saftig

Das Fruchtfleisch einer reifen Avocado oder Möhren- oder Zucchiniraspel sind ideal, um Ihr Gebäck saftig zu machen. Ebenso sorgen Quark oder Frischkäse für Feuchtigkeit und liefern noch dazu wertvolles Eiweiß. Gut zu wissen: Low-Carb-Gebäck muss in der Regel etwas länger im Ofen bleiben. Nach dem Backen ist es oft noch feucht, das gibt sich aber in der Regel nach dem vollständigen Auskühlen.

3

Low-Carb-Mehle im Check

Wie viele Kohlenhydrate enthalten die beliebtesten Mehlalternativen? Alle Angaben pro 100 Gramm.

Mehl	Kohlenhydrate	Geschmack
SÜSSLUPINIENMEHL	2,0 g	leicht süß und nussig
SOJAMEHL	3,1 g	nussig und mild
MANDELMEHL	3,5 g	leicht bitter
KOKOSMEHL	8,9 g	exotisch und nach Kokos
WEIZENMEHL	75 g	neutral

Neues für die Landbackstube



Praktische Küchenhelfer, Bücher und mehr für alle, die gern Brot backen



KLEINE HELFER

Runde Sache

In den gusseisernen Cocottes von STAUB backen Sie im Handumdrehen köstliche Brote, die immer wie frisch vom Bäcker schmecken. In verschiedenen Farben, 26 cm, ca. 250 Euro, über de.zwilling-shop.com

Von Zauberhand

Der Brotbackautomat „Kult X“ von WMF verfügt über eine Guten-Morgen-Funktion: ein Timer, der dafür sorgt, dass das Brot pünktlich morgens zum Frühstück fertig gebacken ist. Ca. 150 Euro, über wmf.com



Wie in Frankreich...

... schmeckt Baguette aus den Formen von Kaiser. Dank einer Spezialperforierung wird Feuchtigkeit nach außen transportiert, das sorgt für eine schöne Kruste. Ca. 15 Euro, z. B. über amazon.de



Alles drin

Das limitierte 4er-Set „#HOMEMADEBREAD“ von De Buyer ist ein tolles Starterset für zu Hause. Darin enthalten: ein Wellenblech für zwei Baguettes, eine rechteckige Backform für Kastenbrote, ein Bäckermesser und einen Teigspatel aus Kunststoff. Ca. 40 Euro, über debuyer-brandshop.com



Fürs gemütliche Sonntagsfrühstück

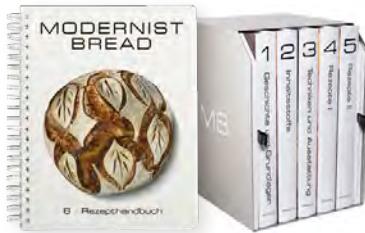
Der Toaster der „Iconic Line“ von Novis verfügt über sieben Bräunungsstufen, eine automatische Zentrierung der Brotscheiben, einen automatischen Auswurf sowie eine praktische Krümelabschublade. In 2 Größen, ab ca. 130 Euro, z. B. über novissa.com

Brot.tv: Lernen von den Profis

Für alle, die leidenschaftlich gern Brot backen und noch tiefer ins Thema einsteigen wollen, gibt es jetzt BROT.tv. In speziellen, mehrstündigen Video-Masterclasses können Sie den besten Backexperten über die Schulter schauen und vom geballten Wissen der Profis profitieren. Marc Ludwig (Bild u. rechts) trifft für jede Folge einen anderen Brotexperten – den Anfang macht Manfred Schellin (Bild u. links), der Sie in der Masterclass „Roggensauerteig“ in 20 Modulen Schritt für Schritt zum Sauerteigprofi macht. 69,95 Euro, Download unter brot.tv.



BUCHTIPPS



Einzigartig

6 Bände, 2.500 Seiten, 1.500 Rezepte und 25 Kilogramm rund ums Brotbacken: Das Mammutwerk „Modernist Bread“ beleuchtet mit tollen Fotos und vielen Hintergrundinfos die Geschichte des Brotbackens auf der ganzen Welt. **The Cooking Lab (über Phaidon), 524 Euro**



Alltagstauglich

Schnelle Rezepte, präzise Step-Fotos, hilfreiche Grafiken: Lutz Geißler sorgt mit „Brotrezepte für jeden Tag“ dafür, dass jeder zum Meisterbäcker wird. **Becker Joest Volk Verlag, 24,95 Euro**



Meisterhaft

Einfache Grundteige, ausführliche Anleitungen: In der „Backwerkstatt“ lüftet Profibäcker Richard Bertinet seine Geheimnisse rund ums perfekte Brot. **Dorling Kindersley, 24,95 Euro**



Ländlich

In „Beste Brote von Bäuerinnen“ präsentieren 35 Landfrauen aus Österreich ihre Lieblingsrezepte aus der Backstube – von klassisch bis innovativ. **Top Agrar, 19,95 Euro**



Wie bei Oma

Der Brotbeutel aus Leinen wird im Handsiebdruckverfahren in Hamburg bedruckt. In ihm bleiben Brot und Brötchen extra-lange frisch. Ca. 20 Euro, über frohstoff.de



Echter Hingucker

Ein absoluter Klassiker: Den Brotkasten „Grandy“ von Wesco gibt es in vielen bunten Farben. Aus pulverbeschichtetem Stahl, ca. 83 Euro, über wesco.de

DIE BESTEN ONLINESHOPS FÜR HOBBYBÄCKER

ketex.de

Mehle, Getreide, Backformen, jede Menge Rezepte und sogar Backöfen: Hier bleiben keine Wünsche offen.

hobbybaecker.de

Neben köstlichen Brotbackmischungen finden Sie hier auch reichlich Zubehör für die Landbackstube.

brotliebling.de

Im Abo gibt es jeden Monat eine neue Auswahl leckerer Bio-Brotbacksets direkt nach Hause geliefert.



Schnittkünstler

Ohne ein gutes Brotmesser geht es einfach nicht. Unsere aktuellen Favoriten: 1. Das Brotmesser der Serie „Pro“ von Zwilling schneidet dank speziellem Wellenschliff selbst die härtesten Krusten. In 2 Größen (20 und 26 cm), ab ca. 95 Euro, über de.zwilling-shop.com 2. Extrem scharf ist das handgeschmiedete Messer „Country“ von Carl Mertens mit Griff aus geräucherter Eiche. 22 cm, ca. 95 Euro, über carl-mertens-shop.com 3. Besonders präzise und damit ideal für Brötchen und Baguette ist das Brotmesser „Cuisine“ von Rösle mit 20-cm-Klinge und Kunststoffgriff. Ca. 60 Euro, über www.roesle.com



LandGenuss ist eine Publikation aus dem Hause falkemedia

Verlag

falkemedia GmbH & Co. KG
An der Halle 400 #1 · 24143 Kiel
Tel.: +49 (0) 431 / 200 766-0
Fax: +49 (0) 431 / 200 766-50
E-Mail: info@landgenuss-magazin.de

Herausgeber

Kassian Alexander Goukassian (V. i. S. d. P.)

Chefredakteurin

Bruntje Thielke (b.thielke@falkemedia.de)

Stellvertretende Chefredakteurin

Nicole Benke

Redaktion (redaktion@landgenuss-magazin.de)

Lea Eckert, Hannah Hold, Maren Kanitz, Hanna Kirstein,
Eric Kluge, Henrike Wölf, Vivien Koitka, Amelie Flum,
Charlotte Heyn, Miriam Drechsler

Fotografen dieser Ausgabe

Frauke Antholz, Tina Bumann, Anna Gieseler, Sophia Handschuh,
Florentina Klampferer, Katharina Kümler, Kathrin Knoll, Ira Leoni,
Nicky & Max, Alexandra Panella, Désirée Peikert

Grafik und Bildbearbeitung

Cindy Stender, Nele Witt

Titel-Schriftzug

Pressedesign Nikola Wachsmuth

Schlusslektorat

Dr. Tanja Lindauer

Abonnementbetreuung

abo@landgenuss-magazin.de, Tel.: +49 (0) 711/7252-291,
falkemedia Abo-Service,
Postfach 810640, 70523 Stuttgart

Mitglied d. Geschäftsleitung & Ltg. Marketing

Wolfgang Pohl

Mediaberatung

Martin Wetzel (Martin.Wetzel@brmedien.de)
Tel. +49 2241 1774 14, Fax: +49 2241 1774 20

Sascha Eilers (s.eilers@falkemedia.de)

Tel.: +49 (0) 151 53 83 44 12

Anzeigendisposition

Dörte Schröder (d.schroeder@falkemedia.de),
Tel.: +49 (0) 431 / 200 766-12

Anzeigenpreise

siehe Mediadaten 2020 unter www.landgenuss-magazin.de

Produktionsmanagement/Druck

impress GmbH, www.impress-media.de

Vertrieb

VU Verlagsunion KG, Melsberg 1, 20086 Hamburg

Vertriebsleitung

Hans Wies, VU Verlagsunion KG,
hans.wies@verlagsunion.de,
Tel.: +49 (0) 40 / 3019 1800

Bezugsmöglichkeiten

Abonnement, Zeitschriftenhandel, Buchhandel, Bahnhöfe, Flughäfen,
falkemedia-Shop (www.falkemedia-shop.de)

Einzelpreis: 5,50 Euro

Jahresabonnement: 37,90 Euro

Europäisches Ausland zzgl. 7,20 Euro Porto

In den Preisen sind die Mehrwertsteuer und Zustellung enthalten.
Bezogen auf 8 Ausgaben im Jahr. Der Verlag behält sich die Erhöhung der
Erscheinungsfrequenz vor.

Manuskripteinreichung

Manuskripte jeder Art werden gerne entgegengenommen. Sie müssen
frei von Rechten Dritter sein. Mit der Einsendung gibt der Verfasser die
Zustimmung zum Abdruck des Manuskriptes auf
Datenträgern der Firma falkemedia. Ein Einsender garantiert keine
Veröffentlichung. Honorare nach Vereinbarung oder
unseren AGB. Für unverlangt eingesandte Manuskripte übernimmt der
Verlag keine Haftung.

Urheberrecht

Alle hier veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt.
Reproduktionen jeglicher Art sind nur mit Genehmigung des Verlages
gestattet.

Haftungsausschluss

Für Fehler im Text, in der Anwendung oder bei Nichtigkeiten
wird keine Haftung übernommen.

Datenschutz

Jürgen Koch (datenschutzanfrage@falkemedia.de),
falkemedia GmbH & Co. KG, Abt. Datenschutz,
An der Halle 400 #1, 24143 Kiel

Bei falkemedia erscheinen außerdem die Publikationen:
Mein LandRezept, mein ZauberTopf, So is(s)t Italien,
NaturApotheke, Mac Life, MAC easy, DigitalPHOTO, iPadlife,
BÜCHERmagazin, KIELerLEBEN und Die 101 Besten.

© falkemedia, 2020 | www.falkemedia.de | ISSN 2192-2756

Jonathan Swift,
irischer Schriftsteller
und Theologe:

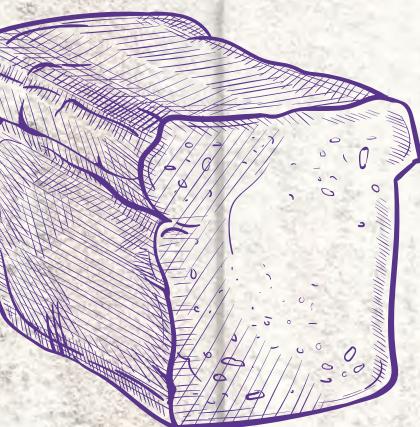
**„Brotrinden und Ver-
sprechungen sind dazu
da, gebrochen zu
werden.“**



Ralph Waldo Emerson,
US-amerikanischer Philosoph und
Schriftsteller:

**„The sky is the daily
bread of the eyes. “**

(Der Himmel ist das
tägliche Brot der Augen.)



Chinesisches Sprichwort:

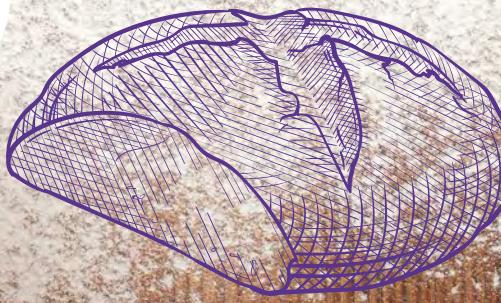
**„Wenn du zwei
Brote hast, so
tausche eines
gegen Blumen, denn
sie sind Brot für
die Seele.“**

Leo Tolstoi,
russischer Schriftsteller:

**„Man kann Brot ohne
Liebe geben, aber wenn
man Liebe gibt, so wird
man immer auch Brot
geben.“**

Stanisław Jerzy Lec,
polnischer Lyriker:

**„Brot öffnet jeden
Mund.“**



Woody Allen,
US-amerikanischer Regisseur:

**„Der Mensch lebt nicht
vom Brot allein. Nach
einer Weile braucht er
einen Drink.“**

JETZT 2 AUSGABEN TESTEN IM

Probebezug

2 Ausgaben für
6,90 Euro –
nur für kurze
Zeit!



Deine Vorteile – auf den Punkt gebracht:

- 2 Ausgaben lesen, über 4 € sparen!
- Die aktuelle Ausgabe erhalten
- Lieferung frei Haus
- Satte 37 % sparen
- PLUS: kleines Geschenk
- Alle Vorteile eines Abonnenten genießen
- Bestellnummer: MZ19ONM

Bestellung per Post

Abo-Service falkemedia
mein ZauberTopf
Postfach 810640
70523 Stuttgart

Bestellung online

[www.zaubertopf.de/
probeabo](http://www.zaubertopf.de/probeabo)

Bestellung per Telefon

Ruf einfach an unter:
+49 711 72 52 293

JETZT
NEU!

DIE BESTEN KREUZFAHRER 2020

Der Guide mit 280 Bewertungen



JETZT BESTELLEN

amazon.de
www.amazon.de

falkemedia
falkemedia-shop.de