

# BROT BACKEN!

DAS GOLDENE VON GU



OFENFRISCHE REZEPTE ZUM GLÄNZEN UND GENIESSEN

**G|U**





## BROBACK-BASICS

4

**Alles da für bestes selbst gemachtes Brot!**  
Warenkunde zu Getreidesorten und Triebmitteln, Grundrezepte für Sauer- und Hefeteig, Knowhow zu den wichtigsten Brotbackmethoden – und jede Menge Praxistipps!

|              |    |
|--------------|----|
| Küchenpraxis | 5  |
| Grundrezepte | 10 |



## KLASSIKER-BROTE

20

**Ob kerniges Vollkornbrot, knuspriges Bauernbrot oder buttriges Toastbrot** – diese Klassiker kennen und lieben wir von Kindesbeinen an. Und weil nichts so glücklich macht wie der Geschmack von früher, kommt hier gleich ein ganzes Kapitel voll.

|              |    |
|--------------|----|
| Küchenpraxis | 21 |
| Rezepte      | 24 |



## BROTE AUS ALLER WELT

82

**Bitte einmal um den Globus und alle Brot-spezialitäten** von indischem Naan über französische Brioche bis zu schwedischem Knäckebrötchen einsammeln – hiermit erledigt! Wie praktisch für Sie: Einfach losbacken, statt weit verreisen!

|              |    |
|--------------|----|
| Küchenpraxis | 83 |
| Rezepte      | 86 |



## BRÖTCHEN, SEMMELN, WECKEN

136

**Sie sind das i-Tüpfelchen auf dem Frühstückstisch**, geniale »Verpackung« für allerlei Fast- und Snackfood und noch dazu ganz unkompliziert in der Zubereitung. Ein Hoch also auf die Mini-Brote – egal, wie man sie nun nennt...

|              |     |
|--------------|-----|
| Küchenpraxis | 137 |
| Rezepte      | 140 |



## ZUPFBROTE, CRACKER UND CO.

186

**Brot mit spannendem Innenleben?** Nennt sich Zupfbrot! Immer wieder anders gefüllt hat das trendy Partyfood die Büfetts im Sturm erobert. Puristen wählen zum Glas Wein Käsestangen, Vollkorn-Cracker, Grissini und Co.

|              |     |
|--------------|-----|
| Küchenpraxis | 187 |
| Rezepte      | 190 |



## GLUTENFREIE BROTE

232

**Auf Gluten verzichten heißt nicht auf Brot verzichten!** Ciabatta, Rosinenbrot, Hirse-Brötchen oder Quinoabrot und viele weitere glutenfreien Brotrezepte retten Frühstück, Pausensnack und Abendessen aufs Leckerste!

|              |     |
|--------------|-----|
| Küchenpraxis | 233 |
| Rezepte      | 236 |



## ALLES AUFS UND AUS BROT

278

**Frisches Brot allein schmeckt schon richtig gut** – frisches Brot mit was drauf noch besser! Daher kommt hier der Nachschlag mit Aufstrichen von herzhaft bis süß sowie üppig belegten Stullen und Sandwiches. Und falls es mal Brotreste geben sollte: Feine Ideen für deren Verwertung gibt es obendrauf.

|              |     |
|--------------|-----|
| Küchenpraxis | 279 |
| Rezepte      | 282 |



## ANHANG

340

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Rezepte- und Sachregister          | 340 |
| Abkürzungs- und Umrechnungstabelle | 349 |
| Bildnachweis                       | 350 |
| Impressum                          | 352 |



**Mit diesem Symbol sind alle glutenfreien Rezepte gekennzeichnet.**



## GRUNDREZEPT SAUERTEIGBROT

Für 1 Brot (ca. 20 Scheiben)

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

Ruhezeit 50 Min.

Backzeit 40 Min.

pro Scheibe ca. 100 kcal

200 g Weizenmehl (Type 550)

300 g Roggenmehl (Type 1150)

$\frac{3}{4}$  Würfel frische Hefe (ca. 30 g)

75 g flüssiger Natursauerteig  
(gekauft oder selbst angesetzt; s. S. 8)

30 g Zuckerrübensirup (ca. 2 EL)

10 g Salz (ca. 1 flacher EL)

**Außerdem:**

Mehl zum Arbeiten und zum Bestreuen

- 1 Beide Sorten Mehl in einer Kneteschüssel oder in der Schüssel der Küchenmaschine gut vermischen. Die Hefe in einer zweiten Schüssel in 300 ml lauwarmem Wasser auflösen, dann das Hefewasser zum Mehlgemisch geben. Danach Sauerteig und Zuckerrübensirup hinzufügen, zum Schluss das Salz dazugeben. Alles gut unterarbeiten.
- 2 Den Teig 8–10 Min. in der Küchenmaschine (4 Min. auf langsamer, 4 Min. auf schneller Stufe) oder von Hand kneten. Den fertigen Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und zugedeckt 10 Min. ruhen lassen. Danach sollte er leicht aufgegangen sein und sich nicht mehr so fest anfühlen.
- 3 Den Teig rund wirken (s. S. 17), mit etwas Mehl bestreuen und in eine Schüssel geben. Mit einem Tuch zudecken und an einem warmen Ort weitere 20 Min. gehen lassen. Das kann ein Platz an der Heizung sein oder der auf 40° vorgeheizte und dann abgeschaltete Backofen. Ist es in der Küche warm genug, kann der Teig zugedeckt auf der bemehlten Arbeitsfläche gehen.
- 4 Den Teig noch einmal rund wirken, dann mit dem Teigschluss (der »Naht«) nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und noch einmal zugedeckt bei



1 Den Sauerteig zu den übrigen Teigzutaten geben, Satz hinzufügen und alles gut vermischen.



2 Den Teig mit der Küchenmaschine oder von Hand gründlich kneten, bis er sich glatter anfühlt.



3 Den Teig mit Mehl bestreuen, mit einem Tuch abdecken und 10 Min. auf der Arbeitsfläche ruhen lassen.



**4** In der Ruhephase hat sich der Teig entspannt. Er ist jetzt nicht mehr ganz so fest wie vorher.



**5** Den Teig rund wirken: Flach drücken, vom Rand zur Mitte falten, leicht drehen und das Ganze mehrfach wiederholen.



**6** Durch das Rundwirken ist ein straffer, runder Laib entstanden. Hier liegt der Teigschluss (die Naht) unten.

Zimmertemperatur 20 Min. gehen lassen. Alternativ mit dem Teigschluss nach unten auf das Blech legen und nach 10 Min. mit einem scharfen Messer kreuzweise ca. 5 mm tief einschneiden.

**5** Inzwischen den Backofen auf 220° vorheizen (Umluft ungeeignet), dabei ein mit etwa 1 Tasse Wasser benetztes Blech im Ofen (unten) mit erhitzen. Alternativ können Sie auch eine ofenfeste Schale mit Wasser beim Aufheizen in den Ofen stellen.

**6** Sobald die Backtemperatur erreicht ist, das Blech oder die Schale mit dem Wasser herausnehmen, das Brot in den Ofen (Mitte) schieben und 10 Min. anbacken. Danach die Temperatur auf 210° herunterregeln und das Brot in ca. 30 Min. fertig backen.

**7** Das Brot mit Ofenhandschuhen aus dem Backofen nehmen und auf die Unterseite klopfen (Klopfprobe). Klingt es hohl, ist es fertig gebacken. Auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.

## HÄUFIGE FRAGEN

**Warum kommt zusätzlich zum Sauerteig auch noch Hefe in den Teig?**

Fertigsauerteig, Trockensauerteig und erst kürzlich angesetzter eigener Sauerteig haben noch nicht genügend Triebkraft für ein Brot und müssen durch Hefe unterstützt werden. Pflegen Sie Ihren eigenen Sauerteigansatz schon länger, dann können Sie die Hefemenge bei jedem Backen etwas reduzieren, bis Sie schließlich ein pures Sauerteigbrot haben.

**Hilfe, mein Teig klebt so! Was stimmt nicht?**

Wenn der Teig Roggenmehl enthält: vermutlich gar nichts. Roggen bleibt beim Verarbeiten klebrig. Achten Sie darauf, trotzdem nicht zu viel Mehl unterzukneten, sonst wird das Brot schwer und trocken.

**Auf meinem selbst angesetzten Sauerteig hat sich Flüssigkeit abgesetzt. Ist er schlecht?**

Dass sich oben der sogenannte Fusel absetzt, ist völlig normal, solange nichts unangenehm riecht. Rühren Sie die Flüssigkeit einfach unter.

**Mein selbst angesetzter Sauerteigansatz riecht komisch. Kann ich ihn noch verwenden?**

Kommt drauf an. Riecht er faulig oder durchdringend nach Essig, dann hilft nur, ihn zu entsorgen und neu anzufangen. Ein Geruch nach Aceton (Nagellackentferner) ist dagegen nicht weiter schlimm, deutet nur darauf hin, dass der Ansatz gefüttert werden muss. Rühren Sie einfach wie gewohnt Mehl und Wasser unter und verwenden Sie ihn zum Backen.



# KLASSIKER-BROTE

---



## Kleine Brottypologie

350 Brotsorten gebe es in Deutschland, hört man. Klingt nach Wow, ist aber noch deutlich untertrieben: Das Deutsche Brotinstitut verzeichnet über 3000! Ein kleiner Überblick:

**Weizenbrote** sind hell und oft nur mit Hefe als Triebmittel gebacken. Das klassische **Weißbrot** mit oder ohne Rosinen gehört dazu, aber auch das Toastbrot, das durch Zugabe von Fett und Milchprodukten und durch das Backen in einer Form mit Deckel besonders weich bleibt. Das Grahambrot ist ein Weizenschrotbrot.

**Roggenbrote** müssen zu mindestens 90 % aus Roggenmehl oder -schrot bestehen, um diesen Namen zu tragen. Sie werden mit Sauerteig gebacken. Die im Norden beliebten kastenförmigen **Schwarzbrote** enthalten viel Roggenschrot. Eine Sonderform ist **Pumpernickel**, ein Roggenschrotbrot, das durch die 16-stündige Backzeit im Wasserdampf süßlich wird.

**Mischbrote**, auch **Graubrote** genannt, sind bei uns am beliebtesten. Je nachdem, welches Getreide darin mindestens 51 % ausmacht, heißen sie offiziell **Weizen- oder Roggenmischbrot**. Am Brotregal stehen aber klangvollere Namen, oft mit regionalem Bezug: Schwarzwälder (ein mildes Weizenmischbrot), Frankenlaib (ein rundes Roggenmischbrot), Heidebrot (ein längliches, kräftiges Roggenmischbrot), Berliner Landbrot (Roggenmischbrot mit ungleichmäßiger Porung) oder Paderborner (ein Kastenbrot aus überwiegend Roggen). Auch die vielen **Bauernbrote** und -laibe fallen in diese Kategorie, außerdem die nach der Backmethode benannten Stein- und Holzofenbrote. Unter einem Gerstenbrot versteht man ein Roggen(misch)brot, das vor dem Backen abgeflämmt wird, sodass es eine sehr dunkle, kräftige Kruste bekommt.

Auf der Basis von Mischbroten werden auch **Mehrkornbrote** mit Zusatz von mindestens



### BROT VIELFALT

Bei über 3000 Brotspezialitäten allein in Deutschland finden garantiert alle ihre Lieblingsstulle.

5 % weiteren Getreidearten hergestellt; ebenso die vielen verschiedenen Sonnenblumen-, Leinsamen- und Kürbiskernbrote. Und es kommen ständig neue Sorten hinzu – Abwechslung ist also garantiert!

Übrigens: **Vollkornbrot** darf sich nur ein Brot nennen, das zu mindestens 90 % aus Vollkornmehl oder -schrot besteht. Viele dunkle Brote tun nur so und sind in Wirklichkeit mit Malz oder Zuckerkulör gefärbt.

## DANKE, NICHT IN MEINEM BROT!

Warum eigentlich die ganze Mühe mit dem Selbstbacken, wenn doch Bäckereien an jeder Ecke eine unglaubliche Auswahl an Brot und Brötchen anbieten? Na ja: Zum einen kann es wirklich süchtig machen, das selbst gebackene, verführerisch duftende Brot aus dem eigenen Backofen zu ziehen. Und zum anderen werden die Bäckereien, die Brot nach ehrlicher, alter Handwerkskunst herstellen, immer seltener.

Selbst da, wo man nicht nur tiefgefrorene Teiglinge aus der Fabrik einfach aufbackt, werden in den Backstuben allerlei **Zusätze** verwendet, damit in kürzester Zeit und möglichst günstig garantiert perfekte Brote entstehen. Üblich ist z. B. Kunstsauer, eine Mischung von Säuren, die einen echten Sauerteig nur imitieren und die langen Geh- und Reifezeiten einsparen.

Viele der eingesetzten **Enzyme und Hilfsstoffe** müssen noch nicht einmal gekennzeichnet werden. Wer Brot also backt, entscheidet selbst, was drin ist. Und allein dieses gute Gefühl ist die schönste Belohnung für die in der Küche verbrachte Zeit!



BESONDERS EINFACH UND SCHNELL

# MÜSLIBROT

Blitzrezept für Einsteiger – Teig muss nicht gehen

Für 1 Brot (ca. 24 Scheiben)  
Zubereitungszeit ca. 10 Min.  
Backzeit 1 Std. 15 Min.  
pro Scheibe ca. 140 kcal

200 g Studentenfutter  
100 g Vollkorn-Roggenmehl  
250 g Weizenmehl (Type 550)  
50 g Haferflocken (nach Belieben  
zarte oder kernige)  
3 TL Backpulver · Salz  
140 g Zuckerrübensirup  
500 g Buttermilch

**Außerdem:**

1 Kastenform (ca. 30 cm lang)  
Butter für die Form  
4 EL Haferflocken für die Form  
und zum Bestreuen

- 1 Eine ofenfeste Schale mit Wasser auf den Boden des Backofens stellen und den Ofen auf 200° vorheizen (Umluft nicht geeignet). Das Studentenfutter mit einem großen Messer oder im Multizerkleinerer grob hacken.
- 2 Beide Sorten Mehl, Studentenfutter, Haferflocken, Backpulver und 2 TL Salz in einer Schüssel mischen. Den Rübensirup gut mit der Buttermilch verrühren. Buttermilch- zur Mehlmischung geben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts oder in der Küchenmaschine zu einem sehr klebrigen Teig verkneten.
- 3 Die Form gut mit Butter fetten und mit ca. 2 EL Haferflocken ausstreuen. Den Teig in die Form füllen und glatt streichen. Dann an der Oberfläche mit einem scharfen Messer einmal längs ca. ½ cm tief einschneiden (s. S. 16) und mit ca. 2 EL Haferflocken bestreuen.
- 4 Das Brot im heißen Ofen (2. Schiene von unten) 1 Std. backen. Dann die Schale mit dem Wasser aus dem Ofen entfernen. Das Brot aus der Form stürzen und ohne diese weitere 15 Min. backen. Sollte das Brot zu stark bräunen, eventuell rechtzeitig mit Backpapier abdecken. Die Klopffprobe machen (s. S. 15), das Brot bei Bedarf noch 5–10 Min. weiterbacken. Das fertige Brot auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

**TAUSCH-TIPP**

Wer Studentenfutter wegen der Rosinen nicht mag, kann stattdessen eine Nussmischung verwenden und dieser dann z. B. getrocknete Cranberrys hinzufügen.

