



SIGRID SCHIMETZKY

herzhaft ♥ gut!

Knuspriges Vollkornbrot & köstliche Aufstriche




100%
hausgemacht
+ vegetarisch



LANDELEBEN

Inhalt

| | |
|--|------------|
| Backen mit Vollkorn | 6 |
| Die Geschichte des Brotes | 8 |
| Die Geburtsstunde ernährungsbedingter Zivilisationskrankheiten | 11 |
| Es geht an den Start! | 12 |
| 10 Tipps aus der Brotbackstube | 14 |
| Backen mit Hefe | 16 |
| Brot aus Sauerteig | 19 |
| Die kleinen und großen Helferlein | 23 |
| Sportliche Brote | 26 |
| Weizen-Roggen-Vollkornbrot | 28 |
| Buchweizen-Vollkornbrot | 30 |
| Vollkornbrot mit Körnern | 32 |
| Hafer-Honig-Dinkel-Vollkornbrot | 34 |
| Walnuss-Apfel-Dinkel-Vollkornbrot | 36 |
| Anstellgut-Vollkornbrot | 38 |
| Bergisches Schwarzbrot | 40 |
| Kleingebäck – mal süß, mal würzig | 42 |
| Weizenvollkornbrötchen | 44 |
| Pfälzer Doppelweck | 46 |
| Castanea-Brötli | 48 |
| Dinkelvollkorn-Brioche mit Apfel | 50 |
| Griechische Rohrflöten | 52 |
| Kürbiskern-Wackerchen | 54 |
| Kartoffel-Vollkorn-Wurzeln mit Gerstensaft | 56 |
| Weizen-Dinkel-Vollkorn-Baguette | 58 |
| Weizen-Dinkel-Vollkorn-Buns | 60 |
| Schoki-Weckchen | 62 |
| Fruchtige Chillas | 64 |
| Zimtrollenkuchen | 66 |
| Sauerteigcracker | 68 |
| Taschenbrot | 70 |
| Wandlungsfähiger Hefeteig | 72 |
| Grundrezept Hefeteig | 73 |
| Gefülltes provenzalische Vollkornbrot | 74 |
| Grünkohlpesto-Schnecken | 76 |
| Gugelhupfbrötchen | 78 |
| Knofi-Fladenkissen | 80 |
| Kümmel-Vollkornfladen | 82 |
| Backen im Topf | 84 |
| Knusperkrusti | 86 |
| Hummelchen mit Joghurt | 88 |
| Gesundheitsbrot mit Hirse und Möhren | 90 |
| Grumbeer-Topfbrot mit Kümmel | 92 |
| Dinkelvollkorn mit Haferflocken und Buttermilch | 94 |
| Dreikorn-Topfbrot mit Buchweizen | 96 |
| Rustikale Hanfkruste | 98 |
| Streichkonzert in Süß & Deftig | 100 |
| Feta-Creme | 102 |
| Ziegenfrischkäse-Creme | 104 |
| Schwarze-Oliven-Creme | 106 |
| Cappuccino-Creme mit Kakaonibs | 108 |
| Dattel-Haselnuss-Creme | 110 |
| Tomatenbutter mit Kapern | 112 |
| Kürbis-Apfel-Aufstrich | 114 |
| Karamellisierter Zwiebel-Dip | 116 |
| Skordalia – griechische Kartoffel-Creme | 118 |
| Hanf-Bohnen-Creme mit Miso | 120 |
| Das kleine Abc des Backens | 122 |
| Die Autorin | 127 |
| Stichwortverzeichnis | 128 |



Einleitung

Backen mit Vollkorn

Sie träumen von aromatischem, knusprigem Brot, natürlich und hausgemacht? Oder von einem fluffigen Brötchen mit Biss? Für gutes Brot und Gebäck mit bodenständigem Charakter benötigt man nicht mehr als Mehl, Wasser, Salz sowie als Triebmittel Hefe und/oder Natursauerteig. Und zusätzlich – ganz wichtig – viel Zeit, damit der Teig reifen und das Brotaroma sich entfalten kann.



Foto © Sigrid Schimetzky

Denn Vollkornteige, die einfach nur schnell, schnell zusammengemischt, geknetet und im Anschluss unverzüglich in den Backofen geschoben werden, bleiben geschmacklich zurück und bereiten Konsumenten, die unter einem empfindlichen Darm leiden, Verdauungsprobleme. Der Vollkornteig – egal ob mithilfe von Hefe oder Natursauerteig hergestellt – braucht Zeit, damit sich bestimmte Zuckermoleküle abbauen, enthaltene Ballaststoffe und Stärke aufquellen können. So können wir dann Backwaren genießen, die eine hocharomatische, superknusprige Kruste sowie eine lockere und luftige Krume haben.

Ich selbst esse seit weit mehr als 30 Jahren mit Leidenschaft Vollkornbackwaren. Meine ersten Versuche waren nicht unbedingt von Erfolg gekrönt, die „Ergebnisse“ erhielten Namen wie „Schuhsohle“ oder „Staublung“ – nicht unbedingt ein Kompliment für meine Backkünste. Dennoch gab ich nie auf und verspeiste meine Kreationen mit Genuss. Den Sprung zu saftigem und feinem Vollkorngebäck schaffte ich erst, als ich mit meinem Food-Blog „Madam Rote Rübe“ begann und in die Welt des Brotbackens in anderen Blogs eintauchte. In denen stand nicht unbedingt das Vollkornbacken an erster Stelle, aber die Tipps, die ich zu diesem Thema

fand, waren unbezahlbar – und wurden von mir erfolgreich in die Tat umgesetzt!

Immer mit der Ruhe!

Für Ihre eigene Karriere beim Vollkornbacken gebe ich Ihnen Folgendes mit auf den Weg: Lassen Sie sich nicht von den vermeintlich langen Zubereitungszeiten des Teigs abschrecken. Etwas Vorplanung ist zwar nötig, aber der Teig selbst bereitet nicht mehr Arbeit, allein weil er längere Zeit gehen muss. Der Teig ruht in dieser Phase meistens in seiner Schüssel und entwickelt mit jeder Stunde mehr Aroma – ganz ohne Ihr Zutun.

Wer mit saftigem Roggenvollkornbrot, der Krönung des Brotbackens, liebäugelt, sollte zuerst eine spezielle Herausforderung bewältigen: das Ansetzen des Sauerteigs (siehe Seite 20).

Bei einem Roggenmehlanteil von mehr als einem Drittel schafft es die Hefe nämlich nicht mehr allein, den Teig in die Höhe zu treiben. Jetzt ist Sauerteig als zusätzliches Triebmittel gefragt. Der Geschmack eines Sauerteigbrots ist unvergleichlich aromatisch, frisch und bekömmlich.

Wenn Sie es einmal gegessen haben, möchten Sie es gewiss immer wieder im Brotkasten liegen haben.

Zehn Tipps aus der Brotbackstube

1 Das Wichtigste zuallererst: Der Teig bestimmt die Zeit. Das heißt, wir sollten Zeit und Geduld beim Brotbacken mitbringen. Viele Faktoren bestimmen, wann der Teig zum Backen bereit ist. Da wären die Qualität der Backhefe oder des Sauerteigs, die Mehlsorte und der Ausmahlungsgrad, der Knetprozess, die Temperatur der Zutaten und der Umgebung, die benötigte Teigruhe, die Formgebung und schließlich die Gärphase.

2 Wiegen Sie Ihre Zutaten ab, denn Mehl, Flüssigkeit und Salz müssen in einem bestimmten Verhältnis zueinander stehen, um ausgewogen zu sein. Ungünstig wäre es, einfach mehr Mehl hinzuzufügen, damit der Teig besser zu verarbeiten ist. Beachten Sie, dass während der folgenden Verarbeitungsprozesse das Mehl aufquillt und der Teig insgesamt fester wird.

3 Die richtige Wassermenge: Generell wollen wir einen weichen Teig, damit wir später ein saftiges Brot essen. Falls der Teig allerdings zu weich und klebrig geworden und damit schwer zu bearbeiten ist, ist es besser, ihn zum Backen in eine Kastenform zu füllen.

4 Um ein Zuviel an Flüssigkeit zu vermeiden, halten Sie beim Nacharbeiten eines Rezepts 10 % der Schütfflüssigkeit stets zurück. Schluck für Schluck wird sie dann während des Brotknets hinzugegeben. Jedes Mehl nimmt Flüssigkeit anders auf.

5 Mehlsorten variieren: Wer in einem Rezept Weizenmehl durch Dinkelmehl ersetzen möchte, sollte beachten, dass die Backeigenschaften von Dinkel nicht an Weizen heranreichen. Dinkelmehl nimmt schlech-

ter Wasser auf, und der Teig muss besonders schonend geknetet werden. Ein abgekühltes Kochstück (siehe Seite 124) versorgt ihn mit mehr Flüssigkeit. Ungünstig ist es, Weizenmehl durch Roggenmehl zu ersetzen, denn Roggenmehl benötigt, wenn von ihm mehr als 30 % der Gesamtmehlmenge im Teig vorhanden ist, einen Sauerteig zum Treiben.

6 Die Bedeutung der Autolyse: Wird vorweg Mehl mit Wasser verrührt und diese Mischung stehen gelassen, dann verquellen Stärke und Eiweiß. Dadurch baut sich das Klebergerüst des Mehls auf, der Teig nimmt mehr Flüssigkeit auf und gewinnt an Struktur. Der Knetvorgang beim Hauptteig kann deshalb reduziert werden. Brühstücke und Quellstücke, auch solche mit einem Zusatz von getrockneten, fein gemahlten Brotresten, beeinflussen ebenfalls die Teigstruktur und den Geschmack positiv.

7 Kneten – ja oder nein? Teig sollte immer bestmöglich ausgeknetet werden, das heißt, nicht zu viel und nicht zu wenig. Kneten wir zu stark und zu lange, kann es passieren, dass er überknetet wird und kein zufriedenstellendes Volumen mehr aufbaut. Gerade Dinkel ist in dieser Hinsicht zimperlicher als Weizen. Ein gut durchgekneteter Teig ist elastisch und lässt sich merklich auseinanderziehen. Wenn Sie Zeit und Kraft sparen wollen, bearbeiten Sie Ihren Teig mit der Methode „Dehnen und Kneten“ (siehe Seite 123). Vollkornteig enthält Kleie und Keimlinge, die wie winzige Rasierklingen die Glutenstränge zerkleinern und damit die Glutenbildung hemmen. Deshalb stehen wir häufig vor dem Problem eines zu kompakten Laibs. Um dies zu vermeiden, sollten wir ihn nicht traditionell



So geht Dehnen ...

kneten. Die bessere Wahl wäre die schonende Behandlung durch lockeres Dehnen und Falten. Diese Technik ist der Schlüssel zu einem erfolgreichen, elastischen Teig. Der Teig wird gut belüftet und Luftblasen können sich für eine feine gleichmäßige Krume bilden.

8 Teigfestigkeit und Triebstärke: Je feiner Weizenvollkornmehl ausgemahlen ist, umso voluminöser fällt der Brotlaib aus. Während gröberes Vollkornschrot wiederum Auswirkung auf das Aroma des Brotes hat: Es schmeckt milder. Auf Youtube gibt es aufschlussreiche Videos über die Behandlung von festem oder weichem Teig. Falls der Teig nicht in der angegebenen Zeit sein Volumen um mindestens die Hälfte vergrößert, lassen wir ihn an einem warmen Plätzchen länger gehen. Hier braucht es ein wenig Geduld. Die Fingerprobe (siehe Seite 123) ist eine gute Hilfe, um festzustellen, ob das Brot für den Ofen bereit ist. Drücken Sie sanft Ihren Finger in den Teigling. Wenn die Delle sofort zurückspringt, darf er noch gehen. Schließt sie sich langsamer, hat der Teigling knappe Gare und kann in den Ofen, die Einschnitte springen weit auf. Sobald die Delle sich



... und Falten.

gemächlich schließt und sogar leicht sichtbar bleibt, ist es höchste Zeit, das Brot in den Ofen zu schieben.

9 Richtig backen – von Anfang an: Brot sollte mit viel Wumms in den Backofen geschoben werden, das bedeutet eine hohe Anfangshitze und viel Dampf. Dampf deshalb, damit er sich zu Beginn des Backprozesses auf die Teighaut niedersetzt. Diese bleibt dadurch elastisch und das Brot bekommt einen besseren Ofentrieb und eine knusprige Kruste. Wie man richtig Dampf im Ofen erzeugt, erfahren Sie im Glossar ab Seite 122.

10 Backzeit: Beachten Sie, dass jeder Backofen anders backt. Deshalb verlasse ich mich nie darauf, dass die Backwaren nach der im Rezept angegebenen Zeit auch durch sind. Bin ich mir nicht sicher, ob mein Brot gut durchgebacken ist, verwende ich die Klopfprobe (siehe Seite 25). Heißes Brot lässt sich nicht gut aufschneiden – es verklebt. Besonders bei Roggenvollkornbrot lohnt es sich zu warten, 24–48 Stunden Reifezeit schenken dem Brot sein einzigartiges Aroma.

Sportliche Brote

Mit wenig Aufwand gut

Ach je, der Brotkorb ist leer. Kein Problem, denn jedes der Brote in diesem Kapitel steht für unkompliziertes und bequemes Backen – auch und gerade zu Hause. Ist das nicht wunderbar?

Aus dem ganzen Korn selbst ein Brot zu backen, damit verbinde ich aromatischen Duft, der durchs Haus weht, knusprige Kruste beim Hineinbeißen und das Versprechen auf ein volles Aroma. Selbst zwischendurch geht das Backen leicht von der Hand.

Positive Erfahrung für Leib, Geist und Seele!

