

# Vielfalt Brot

## Brot und Brötchen aus dem eigenen Ofen

Der Duft von frisch gebackenem Brot und Brötchen ist wohl für jeden unwiderstehlich und der erste Biss in ein noch lauwarmes Brioche oder ein frisches Sauerteigbrot ein himmlischer Genuss.

Brot backen erfolgt auch heute noch nach einem uralten Prinzip. Der wichtigste Erfolgsfaktor bei der Zubereitung von Brot ist Zeit, neben Luft, Kraft, der richtige Temperatur und passend ausgewählten Zutaten.

Trotz der unzähligen Brotarten, die es grade auch hier zu Lande gibt, ist das Grundrezept immer das Gleiche. Es besteht aus: Mehl, Hefe oder Sauerteig, Wasser und Salz. Ersetzt man Hefe oder Sauerteig durch Backpulver, so ist der Erfolgsfaktor Zeit kein wesentlicher Punkt bei der Herstellung von Backwaren mehr.

### Was nehme ich nun?

### Hefe, Sauerteig oder Backpulver?

#### Brote aus Sauerteig:

Kräftige, schwere und herzhaft Vollkornbrote, die zu meist mit Roggenmehl gebacken werden. Diese Teige brauchen eine gute Lockerung. Dies kann durch die Verwendung von Sauerteig (eine Art Vorteig) sehr gut erreicht werden. Oft wird bei der Herstellung von Sauerteigbrot auch noch eine kleine Menge Hefe beigemischt um diese Wirkung noch zu unterstützen.

Vorgefertigte Sauerteig wird als „Natursauer“ oder mittlerweile sogar als Extrakt in Supermärkten, Naturkostläden oder sogar beim Bäcker angeboten.

Wer seinen Sauerteig selber herstellen möchte muss Geduld aufbringen, da er nämlich ständig vermehrt und behandelt - in der Sprache von Bäckern - „gut geführt“ werden will.

Für den Ansatz wird Roggenmehl mit sehr warmem Wasser verrührt und ein bis zwei Tage an einem warmen Ort stengelassen bis die Masse säuerlich riecht. Das Zeichen dafür, dass Milch- und Essigsäurebakterien aus der Luft und dem Mehl ihren Gärungsprozess begonnen haben. Bis der Sauerteig zur Weiterverarbeitung fertig ist, wird der Ansatz noch zwei weitere Male mit warmem Wasser und Roggenmehl vermischt und jeweils mehrere Tage an einem warmen Ort stehen gelassen. Wenn er fein säuerlich, aber nicht nach Essig riecht, ist er fertig. Behält man einen Teil des Sauerteigs, kann daraus direkt der nächste Ansatz gewonnen werden. Man spart sich so Arbeitsschritt Nummer eins.

## **Grundrezept für Sauerteig (Vorteig):**

- 50 g (Roggen-)Mehl
- 100 ml lauwarmes Wasser
- 15 g Honig oder etwas Zucker

oder

- 500g Mehl (z.B. Weizenmehl oder Mehl-Mischung, z.B. Weizen- mit Roggenmehl im Verhältnis 2:1)
- 1 l lauwarmes Wasser
- 2 EL Zucker
- 1 Päckchen Trockenhefe

## **Brote aus Hefeteig:**

Helle Brotsorten, wie Weißbrot, Brötchen, französisches Baguette, Ciabatta, oder Brioche. Diese werden meistens mit Weizenmehl gebacken. Hinzu kommt im Grundrezept nur noch Flüssigkeit (Wasser oder Milch) und Salz. Aber natürlich sind hier die Möglichkeiten weiterer Zutaten vielfältig. Gibt man Eier in den Teig, wird dieser lockerer und bekommt eine schöne gelbliche Farbe. Durch die Zugabe von Butter oder Margarine verfeinert sich der Geschmack und das Backwerk wird lockerer.

Bei der Herstellung von Hefeteigen wird zuerst die Hefe in warmem Wasser/Milch aufgelöst, dann mit Mehl zu Teig verrührt, den man anschließend knetet und abgedeckt an einem warmen Ort aufgehen lässt. Hat sich der Teig deutlich vermehrt muss er noch einmal kräftig durchgeknetet werden, damit die während des Gärprozesses entstandenen Gase entweichen können. Nur so kann auch eine schöne Textur des Brotes entstehen. Zum Schluss den Teig zu einem Brot oder Zopf formen und ab in den Ofen. Eine konstante Temperatur ist dabei wichtig, da das Brot sonst nicht gleichmäßig aufgehen und bräunen kann.

## **Backpulver Backwaren:**

Wird Backpulver verwendet, benötigt der Teig keine Ruhezeit. Quarkbrötchen und Scones werden so hergestellt. Weitere Zutaten für ein schnelles Brot sind Eier, Fett, Milch, Salz, Zucker und eventuell Buttermilch oder saure Sahne. Durch die Zugabe von Säure, wie in der Buttermilch enthalten, geht der Teig während des Backprozesses gut auf, da die Säure hilft, das Kohlendioxid im Teig freizusetzen.

Nun geht es los:

# Roggen-Sauerteigbrot

## für ein Brot a 750g

250 g Roggenvollkornmehl  
100 g Weizenmehl (Type 1050)  
150g Roggenschrot  
1 Paket Trockenhefe (7g)  
½ Packung Sauerteig-Extrakt (7,5g)  
1 EL Salz (15g)  
20g Rübensirup (oder Gerstenmalz oder Honig)

Mehl zum Bearbeiten

Mehle, Schrot, Hefe, Sauerteig-Extrakt und Salz in einer großen Rührschüssel mischen. Rübensirup in 400ml lauwarmem Wasser auflösen, zur Mehlmischung geben. Mit den Knethaken 5-10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt an einem warmen Ort 1 ½ Stunden gehen lassen, bis sich das Teigvolumen deutlich erhöht hat.

Teig auf einer bemehlten Fläche mit den Händen kräftig kneten. Teig wieder zu einer Kugel formen, erneut in die Rührschüssel geben, mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort weitere 30 Minuten ruhen lassen.

Den Backofen auf 250 Grad, Umluft 230 Grad, Gas Stufe 6-7 vorheizen.

Das Brot auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech stürzen. In den Backofen eine Schüssel mit heißem Wasser stellen. Das Brot auf die 2. Schiene von unten in den Ofen schieben. Nach 10 Minuten auf 200 Grad, Umluft 180 Grad, Gas Stufe 4 herunterschalten und das Brot noch weiter 30 Minuten fertig backen.

Herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

## Baguette d' Epi

(französisch für Ähre) □

### Für 2 Brote

Zubereitungszeit: 1 h 30 min, plus Gehzeit 1:45 Stunden

250 g Weizenmehl, (Type 550)  
200 g Dinkelmehl, (Type 630)  
50 g Roggenmehl, (Type 1150)  
10 g Kichererbsenmehl, (Naturkostladen)  
10 g frische Hefe  
10 g Gerstenmalzsirup, (Naturkostladen)  
Salz

Weizen-, Dinkel-, Roggen- und Kichererbsenmehl mit 330 g (!) lauwarmem Wasser in der Küchenmaschine 1-2 Minuten mischen und 30 Minuten quellen lassen.

Hefe zerkrümeln und mit dem Sirup zugeben, auf kleinster Stufe 3 Minuten kneten. 8 g Salz zugeben, auf der 2. Stufe 5 Minuten zu einem glatten Teig kneten, der sich vom Schüsselrand löst. Teig in einer leicht geölten Kunststoffdose (ca. 27x17 cm) abgedeckt 1 Stunde bei Zimmertemperatur gehen lassen.

Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche stürzen. Teig in zwei gleich große Stücke teilen. Teigstücke zylinderförmig einrollen, dabei den umgeschlagenen Teig immer leicht andrücken. Die Rollen mit der Naht nach unten auf der Arbeitsfläche mit einem Tuch abgedeckt 15 Minuten ruhen lassen.

Teig **ohne Druck** mit den Händen zu ca. 38 cm langen Rollen formen. Mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit wenig Mehl bestäuben und mit der Schere alle 3-4 cm schräg tief einschneiden (wie eine Ähre). Teigstücke je abwechselnd nach rechts und links legen. Baguettes mit einem Tuch abgedeckt 30 Minuten gehen lassen.

Inzwischen den Backofen auf 230 Grad (Gas 4-5, Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. 10 Minuten vor Ende der Gehzeit die Fettpfanne des Backofens mit ca. 750 ml heißem Wasser füllen und auf der untersten Schiene mitheizen.

Baguettes auf dem Blech auf der 2. Schiene von unten 10 Minuten backen. Fettpfanne herausnehmen. Baguettes weitere 18-20 Minuten backen. Auf einem Gitter abkühlen lassen.

# **Brötchen Ruck-Zuck**

## **Für 12 Stück**

500g Weizenmehl  
1 Päckchen Weinstein-Backpulver  
½ TL Salz  
80g Zucker  
300 g Magerquark  
120 ml Milch  
100 ml neutrales Öl  
1 Eigelb

nach Belieben Mohn, Sesam, Kerne aller Art, gemahlen oder ganz  
Mehl zum Bearbeiten

Den Backofen auf 200 Grad, Umluft auf 180 Grad, Gas auf Stufe 4 vorheizen.

Das Mehl mit Backpulver, Salz und Zucker mischen. Quark, 100 ml Milch und Öl zufügen und alles mit dem Knethaken des Handrührers nur kurz zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig in 12 Portionen teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu runden Brötchen formen.

Brötchen mit etwas Abstand zueinander auf ein Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Eigelb mit restliche Milch verrühren. Die Brötchen dünn mit der Eiermilch bepinseln und nach Belieben mit Kernen, Mohn oder Sesam bestreuen.

Die Brötchen im vorgeheizten Backofen 20-25 Min backen. Nach 15 Minuten die Temperatur etwas runterdrehen.

## **Brotaufstriche:**

### **Kräuterbutter**

500 g Butter  
ein Tiefkühlpaket italienische Kräuter oder 8 Kräutermischung  
Grobes Meersalz

Die Zutaten vermengen, in Alufolie zu Rollen formen und kalt stellen.

### **Zwiebelstreich**

500 g Frischkäse  
1 Tüte Zwiebelsuppe

Die Zutaten vermengen und ca. eine Stunde kalt stellen.

### **Kichererbsen- Gurken-Tsatsiki**

1 El Sesam  
1 Dose (425 ml) Kichererbsen  
1 Zitrone  
200 g Salatgurke  
2 Knoblauchzehen  
500 g griechischer Joghurt  
Salz und Pfeffer

Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten und danach abkühlen lassen. Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Zitrone heiß abspülen, abtrocknen und die Schale fein reiben. Gurke waschen, längs halbieren und entkernen. Gurke grob reiben. Knoblauch schälen und fein hacken.

Kichererbsen und Sesam mit dem Stabmixer grob pürieren. Joghurt, Zitronenschale, Gurke und Knoblauch mit dem Löffel unterrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

### **Schneller Erdbeeraufstrich**

1 Schale Erdbeeren  
Gelierzucker (zum kalt anrühren)

Erdbeeren waschen, die Blättchen abschneiden und je nach Größe vierteln oder halbieren. Erdbeeren mit dem Zucker pürieren.

Dieser Aufstrich ist im Kühlschrank maximal 2-3 Tage haltbar. Aber meistens ist er bei einem Sonntagsfrühstück schon aufgegessen.