Brot
für Alle

ENTWURF

Kontakt zum Autor: nkessel@web.de

Alle Rechte vorbehalten
Copyright Verlag Kessel
Eifelweg 37
53424 Remagen-Oberwinter
Homepage: www.verlagkessel.de
Tel.: 02228-493
Fax: 03212-1024877
E-Mail: nkessel@web.de

Druck:
Druckerei Sieber
Rübenacher Str. 52
56220 Kaltenengers
Homepage: www.business-copy.com

ISBN: 978-3-945941-03-4

Brot für Alle

Ein Brotbackbuch für Menschen, die zuhause Brot backen möchten

von
Norbert Kessel

Inhalt

Vorwort 7

Einführung

Ein paar Hinweise vorweg 10
Die Werkzeuge 11
Das Getreide 15
Das Mehl 18
Der Teig 21
Das Backen 26
Was noch zu erklären wäre 27

Teig, der erste Kontakt 30
Hefeteig für Pizza oder Flammkuchen 30
Ein paar Anmerkungen zum Sauerteig 31
Sauerteig mit gekauftem Starter (Roggen) 32
Sauerteig selbst gemacht (Weizen) 33
Sauerteig selbst gemacht (Roggen, Buttermilch) 34
Sauerteig selbst gemacht(Dinkel) 35

Rezepte

Brot ohne Hefe bzw. Sauerteig 37
Fladenbrot einfach 38
Fladenbrot mit Olivenöl und Eigelb 39
Türkisches Fladenbrot 40
Focaccia 41
Körner-Brot 42
Tortillas aus Weizenmehl 43
Tortillas aus Maismehl 44
Chapatis 45
Pumpernickel 46

Brötchen, Brezeln, Dampfnudeln mit Hefeteig 47
Brötchen aus Weizenmehl 48
Milch-Brötchen 49
Brötchen aus Plunderteig 50
Laugenbrezeln 51
Dampfnudeln 52

Brote mit Hefeteig 53
Dinkelbrot mit Hefe 54
Kommissbrot. 55
Borodinoer Brot (Borodinskij chleb) 56
Baguette mit Dickmilch 57
Baguette mit Mehl von ‚La Banette' (T65) 58
Naan 59
Schnelles Fladenbrot mit Hefeteig 60
Pizza, Focaccia mit Hefeteig 61
Ciabatta (Hefe) 62
Seelen 63

Brote mit Vorteig bzw. Sauerteig 64
Dinkelbrot mit Sauerteig. 65
Baguette mit Weizenmehl 550. 66
Baguette mit Weizensauerteig 67
Sauerteigbrot mit Sauermilch und Hefe. 68
Sauerteigbrot, gekaufter Starter 69
Sauerteigbrot, Starter selbst gemacht 70
Roggenschrot, gekaufter Starter. 71
Roggenmehl, gekaufter Starter. 72
Roggenmehl, mit Brühstück 73
Kommissbrot mit Weizenvorteig 74
Sesam-Leinsamenbrot 75
Ciabatta (Weizenvorteig mit Hefe) 76

Süßes aus Hefeteig 77
Neujahrs-Brezeln. 78
Rahmkuchen. 79
Schnecken mit Haselnuss-Kakao-Füllung 80
Zimt-Schnecken 81
Elsässer Gugelhupf 82
Hefezopf 83
Gefüllter Hefezopf. 84
Einback. 85
Panettone (Hefe) 86
Panettone (Weizen-Vorteig). 87

Anhang

Was tun mit trockenem Brot? 89
Paniermehl 89
geröstete Brotwürfel 89
Brotsuppe 89
Zwiebelsuppe 90
Kastanien mit Brotwürfel und Gemüse 90
Kirschenmichel 90

Weiterführende Hinweise 91
Links zu Aufsätzen im Internet 91
Literatur 91
Versandhandel, Seiten im Internet 91
Filme 92

Brötchen aus Weizenmehl

Bemerkungen

Diese Brötchen aus Weizenmehl sind an sich nichts Besonderes, aber da man den Teig abends machen und die Brötchen morgens backen kann, hat man selbst hergestellte, frische Ware zum Frühstück. Entscheidend dafür, ob die Brötchen fest oder locker sind, ist die zweite Ruhephase: wir haben sie mit 30 Minuten bei 30 Grad eher knapp bemessen, eine Stunde wäre besser (aber dann müssten wir noch früher aufstehen). Falls Sie Laugenbrötchen bevorzugen: einfach die Brötchen unmittelbar vor dem Backen mit Natronlauge einpinseln (s. Rezept zu Brezeln S. 51).

Übrigens: Sie können auch Teig, der für Pizza oder Flammkuchen übrig blieb, verwenden, um daraus diese Brötchen zu backen.

Zutaten

- 250 g Weizenmehl (Typ 550)
- 3 g Salz
- 10 g Hefe
- 0,1 L lauwarmes Wasser
- evtl. Mohn oder Sesam zum Bestreuen

Zubereitung des Teigs

Am Abend: Hefe in wenig lauwarmem Wasser auflösen, Mehl und Salz dazugeben, mindestens 10 Minuten rühren, mit Wasser/Mehl einen Teig herstellen, der sich vom Rand der Schüssel löst. Am Schluss von Hand kneten, der Teig sollte nicht zu nass sein.

Über Nacht: Den Teig in den Kühlschrank stellen, abgedeckt mit einem Teller, gehen lassen, der Teig ist, sollte sein Volumen dabei verdoppeln.

Am Morgen danach: Kleine Brötchen formen, aus 250 g machen wir 5-6 Stück. Die legen wir auf das Blech, das später in den Backofen kommt. Abdecken, warm halten. Nochmals ruhen lassen (30 Grad, 30 Minuten), vorsichtig behandeln.

Falls Sie Mohn oder Sesam auf die Brötchen geben möchten, dann die Brötchen zuvor mit einem nassen Pinsel anfeuchten.

Einschneiden: mit Rasierklinge oder mit der Schere (zwei Schnitte über Kreuz).

Backen

Backen bei 230 Grad (Umluft bzw. Ober- mit Unterhitze).

Die Brötchen sind nach ca. 20 Minuten fertig.

Milch-Brötchen

Bemerkungen

Diese Brötchen sind sehr einfach herzustellen, sehen aber durch das Einpinseln mit der Milch nach dem Backen besonders appetitlich aus. Aus den 300 g Mehl kann man sechs Brötchen backen.

Zutaten

- 300 g Weizenmehl (Typ 550)
- 1 PriseSalz
- 10 g Hefe
- 0,2 L lauwarme Milch (etwas Milch zum Einpinseln)
- 2 EL Zucker

Zubereitung des Teigs

Mehl in die Rührschüssel geben, Zucker und Salz verteilen. Die Hefe verkrümeln und ebenfalls verteilen. Beim langsamen Rühren die Milch zugeben, einen geschmeidigen Teig formen. Wir haben dabei auf die Uhr geschaut, es dauerte fünf Minuten.

Den Teig gehen lassen, bis er das Volumen verdoppelt hat (bei 30 Grad dauerte das eine Stunde).

Den Teig aufteilen in z.B. sechs Teile, zuerst Kugeln formen, danach etwas flach drücken, auf das Blech legen. Das Blech dann in den kurz vorgewärmten Backofen stellen, nochmals 30 Minuten gehen lassen.

Die ‚Rohlinge' vor dem Backen mit Milch einpinseln.

Backen

Den Backofen anschalten: Umluft mit 200 Grad, nach 15 Minuten sind die Brötchen außen schön braun und innen lecker.

Laugenbrezeln

Bemerkungen

Keine Angst vor Natronlauge: die für Brezeln verwendete Natronlauge (NaOH, auch Natriumhydroxid bezeichnet) hat eine Konzentration von 5% und ist damit eine nur schwache Lauge. Aber: sie hat in den Händen von Kindern nichts zu suchen und Ihre Arbeitsplatte kann durchaus Schaden nehmen, wenn Tropfen der Lauge darauf fallen. In Bäckereien werden die Brezeln in diese Natronlauge getaucht, das geht zuhause nicht, wir nehmen einen Pinsel. Verwenden Sie deshalb als Unterlage beim Einpinseln das Backblech oder etwas aus Edelstahl. Achtung auch bei der Vewendung von Aluminium-Backblechen, im Internet finden sich Hinweise darauf, dass sich Bestandteile des Blechs durch die Lauge auflösen und sich an die Brezeln hängen, für die neuesten Hinweise suchen Sie im Internet (Suchbegriffe: Backblech, Natronlauge, Aluminium).

Wir kaufen die Natronlauge in der Apotheke, eine kleine Flasche mit 0,2 L reicht für fünfmaliges Anwenden (nach diesem Rezept). Man kann die Natronlauge auch selbst herstellen, hierfür benötigt man Natriumcarbonat (Soda).

Wir haben am Anfang einen Pinsel mit Naturborsten verwendet, der ging aber dabei (langsam) kaputt. So haben wir einen Pinsel gekauft, der Borsten aus Silikon hat: dieser verkraftet das.

Zutaten

- 500 g Weizenmehl (Typ 1050 oder 550 oder gemischt mit Dinkel, je nach Geschmack)
- 10 g Salz
- ½ Würfel Hefe
- ¼ L Wasser
- 5%ige Natronlauge

Zubereitung des Teigs

Hefe in lauwarmem Wasser auflösen. Die übrigen Zutaten zugeben. Teig gut durchkneten, bis er sich vom Schüsselrand löst. An einem warmen Ort ca. 20 Min gehen lassen. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Teig zu runden Teigstücken von 50/60g aufteilen. Diese rollt man zu einem Brezelstrang aus und schlingt die Brezeln.

Nochmals ungefähr 10 Min gehen lassen.

Etwas Natronlauge in ein Glas schütten, die Brezeln mit einem Pinsel bestreichen. Brezelbauch einschneiden und mit Grobsalz bestreuen.

Backen

Ca. 20 min bei 180-200 Grad backen.

Dampfnudeln

Bemerkungen

Für diese Dampfnudeln benötigen Sie eine große Pfanne mit Deckel (der Deckel ist praktischerweise aus Glas) oder einen Dampfgarer. In der Pfanne bekommen die Dampfnudeln einen wunderbar knusprigen Boden, im Dampfgarer werden sie sehr ‚luftig' und erinnern dabei an ‚Brot', das es beim Chinesen gibt. Beides schmeckt hervorragend.

Zutaten

- 500 g Weizenmehl
- ½ Würfel Hefe
- 2 Eier
- 0,3 L lauwarme Milch
- eine Prise Salz
- Pflanzenöl

Zubereitung des Teigs

Zuerst wird ein Vorteig gemacht: das gesiebte Mehl in eine Schüssel füllen, in eine Mulde etwas lauwarmes Wasser und die zerkrümelte Hefe geben. Eine halbe bis eine Stunde an einem warmen, zugfreien Ort gehen lassen, dabei mit einem Tuch abdecken.

Danach macht man den Teig mit den o.g. Zutaten und lässt auch den mindestens eine Stunde lang gehen (abgedeckt). Nach einer halben Stunde den Teig einmal vorsichtig umschlagen ohne die Gasblasen herauszudrücken.

Mit einem leicht bemehlten Nudelholz plättet man einen ca. 1 cm dicken Teigfladen. Auch ihn lässt man nochmals eine halbe Stunde lang gehen.

Mit einer Tasse (oder einem Glas) sticht man die runden Rohlinge heraus.

Backen der Dampfnudeln

Man erhitzt die Pfanne auf mittlere Temperatur, gibt etwas Öl hinein und legt die Dampfnudeln (nicht zu eng) hinein, der Deckel kommt drauf. Nach ca. fünf Minuten ist die Unterseite knusprig braun, dann kommt eine Schöpfkelle mit heißem Salzwasser dazu, der Deckel kommt wieder drauf und man backt die Dampfnudeln in 15 Minuten fertig. Öffnet man den Deckel zu früh, fallen sie zusammen.

Auch im Dampfbackofen kann man die Dampfnudeln zubereiten. Dort werden sie sehr schön, allerdings fehlt ihnen die Kruste am Boden.

Dinkelbrot mit Hefe

Bemerkungen

Das ist ein recht einfach zu backendes Brot, dennoch schmeckt es sehr lecker. Wenn Sie möchten, dann können Sie Koriander, Kümmel oder Sesam in den Teig geben; dieses Rezept hier zeigt, wie man es ohne Gewürze macht. Außerdem ist es bei ‚nur' 180 Grad gebacken. Wir haben ein Gärkörbchen verwendet, es geht auch mit einer Kastenform.

Zutaten

- 15 g Hefe
- ca. 0,3 L lauwarmes Wasser
- 500 g Dinkelmehl (Type 1050)
- 10 g Salz

Zubereitung des Teigs

Die Hefe in wenig Wasser auflösen (Schneebesen), danach Mehl und Salz dazugeben, rühren mit der Küchenmaschine (falls Sie keine haben: Handmixer mit Knethaken). Beim Rühren das lauwarme Wasser langsam zugeben, einen Teig herstellen, der nicht mehr am Schüsselrand und an den Fingern klebt. Möglicherweise benötigen Sie dazu nicht die gesamte Wassermenge. Den Teig rund 10 Minuten kneten, eventuell zwischendurch vom Knethaken lösen.

Danach für eine Stunde bei 30 Grad gehen lassen (bei weniger Temperatur entsprechend länger).

Von Hand kurz durchkneten, ins leicht bemehlte Gärkörbchen geben, die schöne Seite nach unten (auch in der Kastenform die schöne Seite nach unten), die jetzt oben liegende Seite etwas bemehlen. Abdecken mit einem trockenen Tuch, nochmals eine Stunde gehen lassen (bis das Körbchen oder die Kastenform gefüllt ist).

Backen

Den Backofen vorheizen (180 Grad, Ober- und Unterhitze, keine Umluft), das Backblech unten einschieben.

Das Brot vom Gärkörbchen auf ein dünnes bemehltes Brett vorsichtig aus der Form heraus ‚stürzen', von dort auf das heiße Backblech schieben.

Falls Sie mit Kastenform backen, dann anstelle des Blechs ein Gitter in den Backraum schieben (unten) und die Kastenform darauf stellen.

Das Brot ca. 45 Minuten backen.

Da das Brot auf der Oberseite bemehlt ist, geben wir darauf kein Wasser, Sie können eine Schale mit kochendem Wasser in den Backraum stellen oder mit dem Zerstäuber an die Wände im Backraum sprühen, aber es wird auch ohne Wasser lecker schmecken.

Kommissbrot

Bemerkungen

Das Brot ist etwas aus der Mode gekommen, das liegt wohl an dem Namen, der an das Militär erinnert: die hatten das Brot mit dicker Kruste in großen Mengen gebacken, da es lange frisch hält. Es gibt mehrere Varianten von dem Brot: nur mit Sauerteig, mit Hefe oder mit beidem, hier wird die Variante mit Hefe vorgestellt. Aber alle enthalten eine Kombination von Rogen- und Weizenmehl.

Das Brot ist recht einfach und schnell herzustellen, wir haben mal auf die Uhr geschaut: 7 Minuten, um den Teig anzetzen, danach bleibt der Teig noch ein paar Stunden liegen.

Interessanterweise bäckt der Bäcker dieses Brot nicht in einer Kastenform, die Laibe werden aber so eng aneinander geschoben, dass es danach ausschaut.

Falls Sie Dinkel bevorzugen, können Sie Dinkelmehl statt des Weizenmehls nehmen. Der Teig geht dann nicht so stark auf, aber es schmeckt auch damit sehr gut. Auch andere Mehlsorten können verwendet werden, so zum Beispiel die Kombination Weizenmehl 550 mit Roggen-Vollkornmehl.

Zutaten

- 15 g Hefe
- 0,3 L lauwarmes Wasser
- 300 g Weizenmehl Typ 1050
- 200 g Roggenmehl Typ 997
- 10 g Salz
- 5 g Kümmel

Zubereitung des Teigs

Hefe in lauwarmem Wasser auflösen, alle Zutaten in die Schüssel der Rührmaschine geben, 10 Minuten kneten lassen. Danach ruhen lassen (bis das Volumen verdoppelt ist, bei 30 Grad ist das in ca. einer Stunde passiert.
Den Teig dann herausnehmen, auf einer leicht bemehlten Fläche von Hand durchkneten, einen Laib formen. Den Teig so umschlagen, dass die schöne Seite oben liegt, glatt streichen (mit feuchten Händen), in eine Kastenform geben. Gehen lassen bis die Kastenform gefüllt ist (ca. eine Stunde bei 30 Grad).

Backen

Backen bei 200 Grad ca. 40 Minuten.
Man kann nach dem Backen das Brot aus der Kastenform holen und nochmals in den Backofen legen, damit die Seiten dunkler und knuspriger werden, bei der Gelegenheit kann man die obere Seite mit etwas Wasser benetzen.

Borodinoer Brot (Borodinskij chleb)

Bemerkungen

Das Brot erinnert an die Schlacht von Borodino, als die Soldaten Napoleons an dem Fluss Borodino mit Russischen Soldaten kämpften (1812). Es war eine der furchtbarsten Schlachten, die die Welt bis dahin gesehen hatte, beide Seiten sahen sich anschließend als Sieger.

Das Brot gab es zu Sowjetzeiten überall, es schmeckt nach Koriander und Kümmel (den man allerdings auch weglassen kann). Wir hatten Mühe, den Roggenmalz zu bekommen und haben deshalb im Internet bestellt.

Zutaten

- 1/2 Würfel Hefe
- 0,2 L lauwarmes Wasser
- 500 g Roggen-Vollkornmehl (1150)
- 40 g Roggenmalz
- 2 EL milden Essig
- 2 EL Honig
- 5 g Salz
- 1-2 EL Koriander
- 1 EL Kümmel

Zubereitung des Teigs

In eine kleine Schüssel die Hefe in ca. 0,1 L lauwarmes Wasser mit dem Schneebesen einrühren. Mehl in eine zweite (größere) Schüssel (oder gleich in die Rührschüssel der Küchenmaschine) geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Die Mischung aus Wasser und Hefe in die Mulde kippen, mit wenig Mehl zu einem flüssigen Teig verrühren, gehen lassen (eine halbe Stunde).

Etwas Wasser zum Kochen bringen, den Roggenmalz damit übergießen, 10 Minuten ziehen lassen (abkühlen lassen). Den Kümmel in etwas lauwarmem Wasser einweichen.

Die restlichen Zutaten (Essig, Honig, Salz, Koriander, Kümmel, Malz) in eine Rührschüssel geben, 15 Minuten lang kneten. Der Teig sollte sich von der Schüssel lösen, gegebenenfalls noch etwas Wasser oder Mehl zugeben. Nochmals zwei Stunden gehen lassen (bei 30 Grad, ansonsten auch länger).

Formen des Brots

Einen Brotlaib formen oder den Teig in eine ausgemehlte Kastenform geben. Nochmals eine Stunde gehen lassen (wenn es lockerer werden soll auch zwei Stunden).

Backen

Bei 180 Grad ca. 45 Minuten.

Man kann vor dem Backen das Brot mit einem weichen Pinsel mit Wasser benetzen, damit wird die Oberfläche glänzender. Auch kann man (wie immer) eine Schale mit heißem Wasser in den Backofen stellen.

Naan

Bemerkungen

In Indien isst man dieses Brot als Beilage, zum Beispiel zu Tandoori Chicken. Es ist leicht herzustellen und hat durch Joghurt im Teig einen frischen Geschmack.

Wir verwenden statt des eigentlich obligatorischen Ghee Butter, manche nehmen stattdessen Butterschmalz. Probieren Sie es einfach aus, wie es Ihnen am besten gefällt.

Man kann in den Teig etwas Öl einarbeiten oder die Fladen vor dem Backen mit Butter oder Öl bestreichen, aber es muss nicht sein.

Zutaten

- 4 g Hefe (eine dünne Scheibe eines Würfels)
- 0,1 L lauwarmes Wasser
- 200 g Weizenmehl (Typ 550)
- 2 EL Natur-Joghurt (10% Fett)
- 2 EL Ghee (oder Butterschmalz oder geschmolzene Butter)
- 2 g Salz

Zubereitung des Teigs

In dem lauwarmen Wasser die Hefe mit einem Schneebesen auflösen.

Danach alle Zutaten hineingeben, kneten, einen elastischen Teig herstellen. Eine Stunde gehen lassen.

Auf einer leicht bemehlten Fläche den Teig in vier Teile aufteilen, flache Fladen formen: Die werden mit den Fingerspitzen in der Mitte flach gedrückt, der Rand bleibt etwas höher.

Den Backofen auf 250 Grad vorheizen, die Fladen auf das Blech legen und ausbacken (5-10 Minuten). Wir wenden sie dabei nicht.

Lassen Sie die Fladen nicht zu lange im Ofen, sie trocknen leicht aus.

Pizza, Focaccia mit Hefeteig

Bemerkungen

Dieser Teig ist für Pizza, Focaccia, Flammkuchen und Zwiebelkuchen gleichermaßen geeignet. Er wird mit Mehl aus Hartweizen hergestellt, falls Sie es nicht kaufen können oder möchten, verwenden Sie Weichweizen-Mehl Type 550.

Hartweizen-Gries ist eher im Handel zu finden, es wird zur Pasta-Herstellung verwendet und eignet sich nicht so gut für Hefeteig.

Zutaten

- 500 g Hartweizen-Mehl (oder Type 550)
- 10 g Salz
- 0,3 L lauwarmes Wasser
- Olivenöl, grobes Salz, Rosmarin

Zubereitung des Teigs

Die Hefe in einem Teil des lauwarmen Wassers mit dem Schneebesen einrühren. Das Mehl und das Salz hinzufügen, mit der Küchenmaschine 10 Minuten kneten.

Den Teig mindestens zwei Stunden lang gehen lassen. Sie können diesen Teig auch über Nacht im Kühlschrank (leicht bemehlt und abgedeckt) stehen lassen und am nächsten Tag verwenden.

Auch die Reste vom Teig lassen sich einen Tag im Kühlschrank aufbewahren.

Formen

Den Teig teilen, von Hand oder mit dem Nudelholz einen flachen Fladen formen und nochmals kurz gehen lassen.

Mit etwas Olivenöl einstreichen, mit grobem Salz (evtl. mit gehacktem Rosmarin, Tomaten, Oliven ...) bestreuen.

Backen

Bei 180 Grad ca. 20 Minuten lang

Seelen

Bemerkungen

Das Gebäck mit diesem netten Namen kommt aus Schwaben. Der Name rührt wohl daher, dass es zu Allerseelen an die Armen verteilt wurde. Es ist im Grunde ein kleines Brot, gebacken mit Dinkel, Weizen oder einer Kombination aus beiden, dazu noch bestreut mit Kümmel und grobem Salz; das Salz lassen wir durchaus auch mal weg.

In diesem Rezept werden nur 250 g Mehl verwendet, wir machen die Seel(ch)en etwas kleiner als die Originale. Wegen der geringen Teigmenge verwenden wir hier ausnahmsweise den Handmixer mit den Knethaken.

Zutaten

- 5 g Hefe
- 0,15 L lauwarmes Wasser
- 250 g Mehl (je zur Hälfte Weizenmehl Type 550 und Dinkelmehl Type 1050)
- 5 g Salz
- ein wenig Kümmel
- eventuell (grobes) Salz

Zubereitung des Teigs

Die Hefe im lauwarmen Wasser mit dem Schneebesen auflösen. Danach das Mehl und das Salz dazugeben und ca. zehn Minuten lang kneten.

Den Teig stehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat (2-3 Stunden). Danach kurz mit bemehlter Hand durchkneten und einen rechteckigen Fladen formen, ohne den Teig zu sehr zu drücken.

Aus dem Rechteck etwa fünf breite Streifen herausschneiden. Die Teigstücke auf das Backblech legen mit mit einem leichten Tuch abdecken.

Wir stellen dann ein Heizkissen unter das Blech und lassen den Teig nochmals eine Stunde gehen (vergleiche ‚Vollgare‘, S. 26).

Den Backofen vorheizen auf 180 Grad: Umluft ist hier möglich, da die zu backenden Teile klein und flach sind.

Wenn der Backofen bereit ist, die Seelen vorsichtig mit Wasser (oder Milch: dann wird es dunkler und knuspriger) bepinseln, dann mit Kümmel (und Salz) bestreuen.

Backen

Bei 180 Grad Umluft oder Ober-/Unterhitze für ca. 20 Minuten. Für dunklere Farbe die Grillfunktion und Umluft benutzen.

Um die Seelen glänzend zu machen, kann nach dem Backen etwas Wasser aufgesprüht werden.

Sauerteigbrot mit Sauermilch und Hefe

Bemerkungen

In diesem Brot wird ein Sauerteig (aus Roggenmehl mit Sauermilch angesetzt) kombiniert mit einem Hefeteig (mit Weizenmehl). Durch die Säure in der Sauermilch wird das Roggenmehl aufgeschlossen, die Hefe lässt am zweiten Tag den Teig gehen. Um das Aroma zu beeinflussen, können Sie neben der Zwiebel eine frisch geraspelte Möhre dazugeben, damit halten Sie das Brot nach dem Backen länger frisch.

Anstelle von Sauermilch können Sie auch Buttermilch verwenden, wir haben es auch schon mit Ayran und Dickmilch erfolgreich probiert.

Hier die Liste der Zutaten,
zuerst für den Sauerteig-Ansatz:

- 300 g Roggenmehl (Typ 1150)
- 250 g Sauermilch
- evtl. eine fein geschnittene Zwiebel

Am nächsten Tag kommen dazu:

- 200 g lauwarmes Wasser
- ein halber Würfel Hefe
- 300 g Weizenmehl (Typ 812 oder 550)
- 10 g Salz

Der Teig

Vermengen Sie das Roggenmehl und die Sauermilch (Zwiebel), kneten sie mit den Händen, bis ein fester Klumpen entsteht. Den streichen sie etwas glatt, bemehlen ihn leicht und stellen ihn dann für 24 Stunden an einen warmen Ort (nicht in die Sonne). Dieser Teig ist recht robust, Sie können ihn auch nach 36 Stunden weiterverarbeiten.

Am nächsten Tag geben Sie 200 g lauwarmes Wasser in eine Schüssel, bröseln einen halben Würfel Hefe hinein (mit dem Schneebesen gut verrühren); nun die 300 g Weizenmehl, das Salz und den Klumpen Roggenteig hinzugeben (evtl. die geraspelte Möhre) und alles mit den Händen (oder der Küchenmaschine) vermischen/kneten, es schadet nicht, wenn das 15 Minuten lang dauert.

Das Backen

Den Teig (der recht feucht ist) danach in eine leicht eingefettete Kastenform geben, mit nassen Händen glattstreichen, in den vorgeheizten Backofen stellen und warten, bis der Teig auf das doppelte Volumen aufgegangen ist (das dauert bei 30 Grad nur rund eine Stunde).

Dann schalten Sie den Backofen auf 230 Grad (für ca. 15 Minuten); reduzieren Sie anschließend die Temperatur auf 190 Grad (für ca. 40 Minuten). Hilfreich ist es, eine flache Schale mit heißem Wasser in den Backraum zu stellen (1/4 Liter). Oder aber Sie streichen das Brot mit einem Pinsel (Salzwasser) ein.

Zum Verfeinern: Kümmel (ganz, gemahlen, geröstet), Koriander, Nelken, Thymian, Oregano, geraspelte Möhre, Speck, Petersilie, Minze, Schnittlauch, Dörrobst, frisches Obst, Feigen, Leinsamen, Sonnenblumenkerne ...

Sauerteigbrot, gekaufter Starter

Bemerkungen

Den Sauerteigstarter für dieses Brot kann man im Supermarkt oder im Reformhaus kaufen. Alternativ kann man den Sauerteig auch selbst herstellen (S. 9).

Die 75 g Starter sind berechnet für 500 g Roggenmehl, man kann natürlich mischen und eventuell vorhandene Reste von Weizen- oder Dinkelmehl verwenden, so backen wir gelegentlich mit 250 g Roggen- und 250 g Dinkelmehl.

Zutaten

- 500 g Roggenmehl (1150)
- ein Beutel Natursauerteig (75 g)
- 10 g Salz
- 0,2 L lauwarmes Wasser
- evtl. Koriander
- evtl. ein EL Olivenöl

Teig herstellen

500 g Roggenmehl in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Kuhle formen, dahinein lauwarmes Wasser und den Natursauerteig geben, mit etwas Mehl verrühren, eine Stunde gehen lassen.

Den kompletten Teig durchkneten, Salz und evtl. Olivenöl dazugeben. Der Teig sollte einigermaßen fest sein.

Einstäuben mit Mehl, abdecken und an einem warmen Ort 24-36 Stunden gehen lassen, dabei gelegentlich kneten.

Formen des Brots

Den Teig in eine Kastenform geben.

Backen

Für 10 Minuten bei 200 Grad backen, danach die Temperatur absenken auf 180 Grad und in maximal 30-40 Minuten fertigbacken.

Sauerteigbrot, Starter selbst gemacht

Bemerkungen

Der Sauerteig-Starter bei diesem Brot ist selbst erzeugt (S. 31).

Das Brot wird mit 100% Roggen-Vollkornmehl (ohne Typen-Nummer) hergestellt. Man vermischt dieses Mehl mit dem bereits vorhandenen Sauerteig-Starter und lässt den Teig 24 Stunden stehen. Dadurch erhält das Brot ein angenehm säuerliches Aroma.

Man kann, nachdem der Teig einen Tag gegangen war, 100 g entnehmen und diesen neuen Sauerteig-Starter im Kühlschrank aufbewahren, durchaus auch zwei bis drei Wochen, um ihn dann für das nächste Brot zu verwenden.

Zutaten

- 500 g Bio-Roggen-Vollkornmehl
- 50 g Natursauerteig
- 10 g Salz (gehäuft)
- 0,5 L lauwarmes Wasser

Teig herstellen

Den Sauerteig-Starter in das lauwarme Wasser einrühren, dann 500 g Mehl dazugeben, einen Teig kneten. Diesen Teig 24 Stunden lang gehen lassen (etwas bemehlt, abgedeckt mit einem Tuch). Bei uns verdoppelt der Teig sein Volumen über Nacht in der ungeheizten Küche (im Sommer natürlich besser als im Winter, gegebenenfalls einfach noch etwas warten, bis der Teig schön aufgegangen ist).

Am nächsten Tag evtl. zwei gehäufte Esslöffel vom Teig entnehmen, etwas Mehl dazu, in ein Schraubdeckelglas geben und in den Kühlschrank stellen.

Das restliche Mehl zu dem Teig geben, ebenso das Salz, einen Teig kneten (15 Minuten), dabei nicht zu viel lauwarmes Wasser zugeben. Nochmals drei Stunden gehen lassen.

Dann einen Brotlaib formen und erneut eine Stunde gehen lassen.

Backen

10 Minuten bei zunächst 230 Grad, dann 50 Minuten bei 180 Grad fertigbacken.

Wir haben das Brot im Dampfbackofen auch schon in 40 Minuten fertiggebacken.

Schnecken mit Haselnuss-Kakao-Füllung

Bemerkungen

Diese Nuss-Schnecken sind für Kinder der Hammer: zum einen kann man die so klein machen, dass sie gut in Kinderhände passen und zum anderen können Kinder dabei mithelfen.

Die Füllung kann man auch mit Walnüssen herstellen.

Ein halber Würfel Hefe auf 500 g Mehl ist ‚Standard', aber wir haben das auch schon mit einem drittel Würfel gemacht, dann braucht der Teig etwas mehr Zeit zum Gehen.

Ist die Butter zu hart, dann kann man auch sie in die lauwarme Milch geben und warten, bis sie zerläuft.

Zutaten

- ein halber Würfel Hefe
- 0,2 L lauwarme Milch
- 500 g Mehl (Type 405)
- 1 Ei
- 100 g Butter
- 1 Prise Salz
- 100 g Zucker

Zutaten für die Füllung

- 200 g frisch gemahlene Haselnüsse (oder Walnüsse)
- 1 EL Kakao
- 1 großes Ei (oder zwei kleine)
- 1-2 EL Wasser

Für den Guss

- eine halbe Tasse Puderzucker
- wenige Tropfen Zitronensaft

Zubereitung des Teigs, der Füllung

Die Hefe in der Milch auflösen. Alles andere (Mehl, Ei, Butter, Salz und Zucker) dazugeben, 10 Minuten rühren. Den Teig gehen lassen (bis sich das Volumen annähernd verdoppelt hat), das kann – abhängig von der Umgebungstemperatur – 2-5 Stunden dauern).

Füllung: Alle Zutaten in eine Schüssel geben, mit dem Handmixer verrühren, die Masse sollte nicht zu fest sein (deshalb etwas Wasser dazu geben).

Formen

Auf einer bemehlten Fläche eine rechteckige Teigplatte formen (Nudelholz), dabei nicht zu sehr drücken. Die Fläche mit der Nuss-Masse gleichmäßig bestreichen. Danach den Teig rollen, so dass eine lange Rolle entsteht. Von dieser Rolle mit einem scharfen, dünnen Messer 1-2 cm dicke Scheiben abschneiden, auf das Backblech legen, abdecken und nochmals gehen lassen, in der Zwischenzeit den Ofen vorheizen.

Backen

Bei 180 Grad, ca. 20 Minuten (Ober/Unterhitze oder Umluft).

Nach dem Backen: Puderzucker mit wenigen Tropfen Zitrone zu einer dickflüssigen Masse anrühren, die Schnecken damit bestreichen.

Zimt-Schnecken

Bemerkungen

Diese Zimt-Schnecken bauen auf dem gleichen Rezept auf wie die Schnecken mit Haselnuss-Kakao-Füllung. Nach dem Herstellen der Teigplatte wird diese aber mit flüssiger Butter eingestrichen und mit Zucker und Zimt bestreut.

Sie können anstelle des Mehls Type 405 auch 550 verwenden oder einen Teil des Weizenmehls mit Dinkelmehl ersetzen.

Zutaten

- ein halber Würfel Hefe
- 0,2 L lauwarme Milch
- 500 g Mehl (Type 405)
- 1 Ei
- 100 g Butter
- 1 Prise Salz
- 100 g Zucker

Für die Füllung

- 80 g flüssige Butter
- Mischung aus Zucker und Zimt (jeweils fünf Esslöffel)

Zubereitung des Teigs

Die Hefe in der Milch auflösen. Alles andere (Mehl, Ei, Butter, Salz und Zucker) dazugeben und 10 Minuten kneten. Den Teig gehen lassen (bis sich das Volumen annähernd verdoppelt hat, das kann – abhängig von der Umgebungstemperatur – 2 bis 5 Stunden dauern).

Butter mit wenig Hitze verflüssigen.

Formen

Auf einer bemehlten Fläche eine rechteckige Teigplatte formen (Nudelholz), dabei nicht zu sehr drücken.

Diese Fläche mit der flüssigen Butter einpinseln, darauf die Mischung aus Zucker und Zimt streuen.

Dann ca. 10x10 cm große Quadrate ausschneiden. Jedes der Quadrate aufrollen, danach spiralförmig drehen und wie eine Schnecke aufrollen. Danach auf das Blech legen.

Backen

Bei 180 Grad, ca. 20 Minuten (Ober/Unterhitze oder Umluft).

Elsässer Gugelhupf

Bemerkungen

Dieses Rezept stammt von einer Weinbäuerin aus Soultz im Elsass, die hat es vor ca. 40 Jahren meiner Mutter gezeigt; authentischer geht es also nicht. Hinzu kommt, dass es nicht wirklich kompliziert ist, diesen Gugelhupf zu backen, das Komplizierteste ist das ‚Kleben' der Mandeln in die gebutterte Gugelhupf-Form.

Die Form sollte aus Ton sein, falls Sie keine haben, können Sie natürlich eine andere verwenden, aber schöner ist natürlich das Original. Hier wird eine große Form verwendet (ca. 20 cm Höhe), falls Ihre Form kleiner ist, sollten Sie mit 500 g Mehl arbeiten und die Mengen im Rezept reduzieren um 1/3).

Es macht (wie immer) einen Unterschied, ob Sie im Sommer oder im Winter backen bzw. ob der Raum, in dem der Teig geht warm oder kalt ist. Man kann bei kalter Umgebung einen Vorteig machen.

Zutaten

- 10 g Hefe
- 0,4 L lauwarme Milch
- 750 g Weizenmehl (Type 405)
- 2 Eier
- 150 g Butter
- 150 g Zucker
- eine Prise Salz
- eine Tasse Rosinen (in Rum eingeweicht)
- ganze, ungeschälte Mandeln (ca. 100-200 g, nach Belieben)

Zubereitung des Teigs

Hefe in Milch auflösen, restliche Zutaten (nicht die Mandeln) hineingeben, einen Teig kneten lassen (10 Minuten).

Zwischenzeitlich die Form mit Butter bestreichen (eher mehr als weniger), dann die Mandeln in die Butter einkleben; typischerweise einen Ring am Boden der Form und an der Außenseite jeweils 5 Mandeln in den Vertiefungen übereinander. Sie können da recht großzügig sein, die Mandeln werden immer gerne gegessen.

Danach den Teig in die ausgebutterte Form geben.

Den Teig bis zu vier Stunden gehen lassen, der Teig sollte so hoch werden, wie die Form.

Backen

Bei 180 Grad ca. eine Stunde (Ober-/Unterhitze).

Hefezopf

Bemerkungen

Die ersten Hefezöpfe, die ich vor über 20 Jahren gebacken habe, hätte man durchaus verwenden können, um mit ihnen eine Mauer hochzuziehen: die Zutaten zu kalt, nicht lange genug vermischt, den Teig nicht lange genug gehen lassen, das waren die typischen Fehler.

Dann aber hatte ich Besuch von einem Bäcker, der hat mir gesagt und gezeigt, was ich machen muss, hier ist das Ergebnis.

Zutaten

- 500 g Weizenmehl (Type 405)
- 0,3 Liter lauwarme Milch
- 3 g Salz
- 2 Päckchen Bourbon-Vanille
- 2 Eier (plus evtl. 1 Eigelb zum Bestreichen)
- 80 g Zucker
- geriebene Zitronenschale
- 70 g Butter
- eine halbe Tasse gewaschene Rosinen, eingeweicht in etwas Rum
- Für die Oberfläche: Mandelblättchen oder Puderzucker

Zubereitung des Teigs

Die Hefe in der Milch auflösen, mit dem Rührgerät oder der Küchenmaschine alle Zutaten zu einem Teig verarbeiten, Den Teig in eine große Schüssel geben, mindestens eine Stunde gehen lassen.

Flechten des Zopfs

Den Teig mit bemehlten Händen auf einer bemehlten Arbeitsfläche halbieren, aus den zwei Hälften lange Rollen herstellen (ca. 5 cm dick, 30 cm lang). Die beiden Rollen kreuzweise in der Mitte übereinander legen, die vier Enden nach vorne holen und den Zopf flechten. Auf das Backblech legen (diagonal), nochmals gehen lassen.

Den Teig mit dem Eigelb sorgfältig einstreichen (Pinsel). Falls Sie Mandelblättchen möchten, werden die nun auf das Eigelb gelegt.

Backen

Bei 180 Grad ca. 25 Minuten.

Falls Sie anstelle der Mandelblätten einen Zuckerguss möchten: nach dem Backen eine halbe Tasse mit Puderzucker füllen (Klumpen lösen sich auf); tröpfchenweise mit Zitronensaft zu einer zähen Masse verrühren (Pinsel), auf den Kuchen auftragen.