

KRISTIANE MÜLLER-URBAN

Brot selbst gebacken

Einfache Rezepte für Ciabatta, Bauernbrot & Co.



G|U

004 SERVICE

005 *Tipps für die Brotbackstube*

007 *Zutaten: Mehl*

009 *Zutaten: Flüssigkeiten
und Triebmittel*

011 *Zutaten: Geschmack fürs Brot*

013 *Brot backen – so geht's*

015 *Grundrezept Hefeweißbrot*

017 *Grundrezept Sauerteigbrot*

019 *Grundrezept Backferment-*

Mischbrot

021 *Pannenhilfe*

022 *Leckeres aus altbackenem Brot*

122 *Register*

125 *Bezugsadressen*

128 *Impressum*



024 **HELLE BROTE**

- 027 Leckerer Start in den Tag
- 033 Tägliches Lieblingsbrot
- 041 Ganz ohne Kneten
- 043 Besonders schnell
- 045 Mit feinem Dinkel
- 049 Glutenfreier Genuss
- 053 Brötchen – hell und fein
- 056 4 × Aufstriche für helles Brot

058 **DUNKLE BROTE**

- 061 Abend für Abend gut
- 069 Für Picknick und Party
- 077 Gedreht und gewickelt
- 083 Glutenfreier Genuss
- 084 Klein und herzhaft
- 088 4 × Aufstriche für dunkles Brot

090 **BROTE AUS ALLER WELT**

- 093 Typisch französisch
- 099 Brot all'italiana
- 103 Ausflug in den Orient
- 108 Fürs internationale Büfett
- 116 Feines im Kleinformat
- 120 4 × Aufstriche aus aller Welt



1



2



3



4



5



6



7



Das kleine 1 × 1 des Brotbackens

**Schwierig ist es nicht, das eigene Brot zu backen.
Wer ein paar Dinge beachtet, darf sich über schön lockere Laibe freuen.**

Der erste Schritt ist meist der Vorteig: Frischhefe oder Sauerteig werden dabei mit etwas Flüssigkeit und Mehl und/oder Zucker verrührt (**Bild 1**) und dürfen abgedeckt warm ruhen, bis sich Bläschen gebildet haben (**Bild 2**). Danach kommen zum Vorteig die trockenen Zutaten und die handwarme (38°) Flüssigkeit. Ist sie zu kalt, brauchen die Hefen zu lange zum Gehen. Bei über 50° werden sie abgetötet, und das Brot geht nicht auf. Alles wird einige Minuten gründlich mit dem Knehtaken verrührt.

Nun geht's ans Kneten:

Dazu schlagen oder falten Sie den Teig auf der bemehlten Arbeitsplatte 5 bis 10 Minuten lang immer wieder von links nach rechts, von rechts nach links, von vorn nach hinten und von hinten nach vorn zusammen (**Bild 3**) und drücken ihn mit dem Handballen ein (**Bild 4**), bis der Teig schön elastisch geworden ist. Roggenteige bleiben ein bisschen klebrig – geben Sie trotzdem nicht zu viel Mehl dazu. Sehr

weiche Teige bearbeiten Sie in der Schüssel mit Händen oder Knehtaken. Und Backpulverteige kommen sogar ganz ohne Kneten aus.

Ein bisschen Ruhe: Der Teig darf nun zugedeckt gehen, bis er sein Volumen verdoppelt hat (**Bild 5 und 6**). Dazu reicht Raumtemperatur über 20°, aber etwas Wärme (zum Beispiel in der Nähe der Heizung) beschleunigt die Sache. Aber Achtung: Bei zu viel Hitze sterben die Hefen ab! Decken Sie den Teig mit Frischhaltefolie und Küchentuch ab. Manche Brote verlangen längere Ruhezeiten bei niedriger Temperatur. Bei Gehzeiten über sechs Stunden stecken Sie den Teig mit Schüssel am besten in eine Plastiktüte (oder einen Bratschlauch), damit er nicht austrocknet, und legen ein Küchentuch darüber. Wenn Brote auf dem Backblech ruhen oder in der Form hoch aufgehen sollen, falten Sie am besten eine Haube aus Alufolie und setzen sie so über den Teig, dass er auch beim Auf-

gehen die Folie nicht berührt – sonst bleibt er kleben und fällt beim Abziehen zusammen.

Ab in den Ofen: Der ein- oder zweimal gegangene Teig wird nun in Form gebracht und nach Belieben eingeschnitten (**Bild 7**). Handgeformte Laibe kommen auf das gefettete Backblech, weiche Teige backen am besten in einer gefetteten Form auf dem Backofenrost. Der Ofen wird auf Ober-/Unterhitze vorgeheizt – Umluft ist fürs Brotbacken ungeeignet. Wasserdampf im Ofen sorgt für eine schöne Kruste. Dazu können Sie entweder, kurz bevor das Brot in den Ofen wandert, die Ofenwände mit Wasser besprühen oder ein ofenfestes Schälchen mit heißem Wasser auf den Ofenboden stellen. Und wann ist das Brot fertig? Die angegebene Backzeit kann je nach Ofen variieren. Machen Sie die Probe: Nehmen Sie das gebackene Brot aus dem Ofen und klopfen Sie auf den Boden. Klingt es hohl, ist das Brot fertig.



Grundrezept Hefeweißbrot

beliebter Klassiker

Zubereitung: ca. 25 Min. | Ruhen: ca. 2 Std. 10 Min. | Backen: ca. 55 Min. | Pro 100g: ca. 275 kcal

Für 1 Brot von 850 g

50 g Butter

20 g Hefe (ca. 1/2 Würfel)

1 TL Zucker

500 g Weizenmehl Type 550

ca. 250 ml warmes Wasser

1 EL flüssiger Honig

1 TL Salz

Außerdem:

Mehl zum Bearbeiten

1 Kastenform (30 cm Länge)

Butter für die Form

Weizengrieß für die Form

Besonders clever!

Sie können den Teig auch halbieren und in **zwei kleineren Kastenformen (24 cm)** backen. Die Backzeit reduziert sich dann um 5–10 Min. Auch **Brötchen** daraus (Backzeit ca. 25 Min.) schmecken sehr gut. Sie können Brot oder Brötchen, luftdicht in Alufolie eingewickelt, einige Wochen **einfrieren**.

- 1 Die Butter schmelzen und abkühlen lassen. Die Hefe in ein Schälchen bröckeln. Den Zucker und 3 EL Mehl darübergeben und mit 50 ml warmem Wasser glatt rühren. Zugedeckt 10 Min. ruhen lassen.
- 2 Das restliche warme Wasser bis auf etwa eine halbe Tasse (ca. 50 ml) mit lauwarmer Butter, Honig und Salz mischen. Den Hefeansatz grob mit dem Mehl verrühren, die Flüssigkeit hinzufügen und mit dem elektrischen Knethaken oder mit einem Kochlöffel etwa 5 Min. kräftig rühren. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen.
- 3 Wenn sich der Teig vom Schüsselrand löst (**Bild 1**), ein wenig Mehl darüberstreuen. Aus Alufolie eine Haube formen, über die Schüssel legen (**Bild 2**) und den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. ruhen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Inzwischen eine Kastenform einfetten und mit etwas Grieß austreuen.
- 4 Den Teig zusammenfalten (**Bild 3**) und in die Form geben. Die Oberfläche einmal längs einschneiden, mit etwas warmem Wasser bestreichen und mit Mehl bestreuen. Die Form mit der Alufolien-Haube zudecken und noch einmal ca. 1 Std. im Warmen ruhen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
- 5 Gegen Ende der Ruhezeit den Backofen auf 210° vorheizen (Umluft nicht geeignet). Die Wände mit etwas Wasser besprühen oder eine Schale mit Wasser auf den Ofenboden stellen. Das Brot auf der zweiten Schiene von unten ca. 55 Min. backen, dann auf ein Kuchengitter stürzen und auskühlen lassen.



Sonnenblumenbrot

kernig | Zubereitung: ca. 25 Min. | Ruhen: ca. 3 Std. | Backen: ca. 45 Min. | Pro 100g: ca. 345 kcal

Für 1 Brot von 850 g

100 g Sonnenblumenkerne
 250 g Weizenmehl Type 550
 250 g Hartweizenmehl (ersatzweise Hartweizengrieß)
 2 gehäufte EL Backmalz (siehe S. 9)
 30 g Hefe (ca. 3/4 Würfel)
 1 TL Zucker
 1 TL Trockensauerteig
 1 TL Salz
 ca. 300 ml warmer Kefir
 3 EL Sonnenblumenöl

Außerdem:

Mehl zum Bearbeiten
 Butter für das Backblech

Besonders clever!

Für ein **schnelles Brot** können Sie alle Zutaten auf einmal mit 400 ml (statt 300 ml) Kefir verrühren, den Teig in eine gefettete Form geben und 45 Min. an einem warmen Ort gehen lassen. Die Backzeit beträgt ca. 40 Min. bei 220°.

- 1 Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten und abkühlen lassen. Beide Mehlsorten in einer Schüssel mit Backmalz mischen. Die Hefe darüberbröckeln. Zucker, Trockensauerteig und Salz dazugeben. Den Kefir bis auf eine halbe Tasse (ca. 50 ml) mit dem Öl verrühren und darübergießen. Den Teig mit dem elektrischen Knethaken oder einem Kochlöffel ca. 3 Min. kräftig rühren. Bei Bedarf etwas Kefir hinzufügen.
- 2 Den Teig auf der bemehlten Arbeitsplatte von links nach rechts, von rechts nach links, von vorn nach hinten und von hinten nach vorn zusammenschlagen und mit den Handballen zusammendrücken. Den Teig wenden und diesen Vorgang ca. 8 Min. lang wiederholen, bis er nicht mehr klebt und elastisch ist. Zwischendurch bei Bedarf wenig Mehl hinzufügen. Den Teig zur Kugel formen und in die mit Mehl ausgestreute Schüssel legen. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 2 Std. ruhen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
- 3 Den Teig noch einmal auf der bemehlten Arbeitsfläche zusammenschlagen, die gerösteten Sonnenblumenkerne einarbeiten und eine glatte Kugel formen. Ein Backblech einfetten und die Teigkugel daraufsetzen. Die Teigoberfläche mit einem scharfen Messer sternförmig einritzen und dünn mit etwas Mehl bestäuben. Mit einer Haube aus Alufolie zudecken und den Teig noch einmal ca. 1 Std. ruhen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
- 4 Den Backofen auf 210° vorheizen (Umluft nicht geeignet). Das Brot auf der zweiten Schiene von unten ca. 45 Min. backen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.



Dunkles Hausbrot

mild | Zubereitung: ca. 25 Min. | Ruhen: ca. 26 Std. | Backen: ca. 1 Std. 10 Min. | Pro 100 g: ca. 255 kcal

Für 2 Brote von 700 g

Für den Vorteig:

- 1 gehäufter TL Backferment
(Reformhaus oder Bioladen)
- 2 EL Grundansatz Backferment (selbst angesetzt oder gekauft, siehe S. 9)
- 300 ml warmes Wasser
- 300 g Roggenmehl Type 1150

Für den Hauptteig:

- 350 g Roggenmehl Type 997
- 350 g Roggenvollkornmehl
- 3 TL Salz
- 1 Pck. Trockenhefe
- 3 EL Öl
- ca. 600 ml warmes Wasser

Außerdem:

- Plastiktüte oder Bratschlauch
- Mehl zum Bearbeiten
- 2 Kastenformen (28 cm Länge)
- Butter für die Formen

- 1 Für den Vorteig das Backferment mit dem Grundansatz und etwas warmem Wasser glatt rühren, dann mit Mehl und restlichem Wasser mischen. Die Schüssel in eine Plastiktüte (Bratschlauch) stecken, mit einem Tuch zudecken und an einem warmen Ort 15–20 Std. ruhen lassen.
- 2 Für den Hauptteig die Mehle mit Salz und Trockenhefe mischen. Öl und Wasser (bis auf eine halbe Tasse, ca. 50 ml) verrühren, mit dem Vorteig zum Mehl geben und alles mit dem elektrischen Knethaken oder einem Kochlöffel ca. 5 Min. kräftig rühren. Bei Bedarf etwas Wasser oder Mehl hinzufügen. Noch einmal in der Plastiktüte ca. 2 Std. warm ruhen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
- 3 Den weichen Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche mit einem Teigschaber fünfmal zusammenschlagen und zusammendrücken, dann halbieren und in die gefetteten Formen füllen. Die Oberflächen mit feuchten Händen glatt streichen. Die Formen in Plastiktüten stecken und mit einem Tuch zugedeckt an einem warmen Ort ca. 4 Std. ruhen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
- 4 Den Backofen auf 250° vorheizen (Umluft nicht geeignet). Die Brotoberflächen einmal längs einschneiden und mit etwas Mehl bestreuen. Die Ofenwände mit Wasser besprühen oder eine Schale mit Wasser auf den Ofenboden stellen. Die Brote auf der zweiten Schiene von unten 10 Min. backen, dann auf 200° herunterschalten und die Brote in ca. 1 Std. fertig backen. Aus dem Formen stürzen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Brot selbst gebacken



Ein rundum sinnliches Vergnügen!

60 gelingsichere neue Rezepte für herrlich krosse Brote und Brötchen. Und obendrauf – süß und herzhaft – Kurzrezepte für passende Brotaufstriche. Probieren Sie vollwertiges Dinkelbrot mit Grünkern, exotisches Kürbis-Ingwer-Brot und knusprige Kürbis-kernbrötchen! Denn selbst gebacken schmeckt's einfach besser.

Einfach clever und gleich zu Beginn:

Grundrezepte, Schritt für Schritt erklärt, plus geballtes Back-Know-how: vom richtigen Kneten und Rundwirken, einer ausdauernden Teigruhe, richtiger Ofenhitze und viel Wissenswertes rund um die köstlichsten Backzutaten.

WG 457 Backen

ISBN 978-3-8338-2711-2



9 783833 827112



€12,99 [D]
€13,40 [A]

www.gu.de

G|U