

ALEXANDER DÖLLE & ANNA WALZ

NEUE BROTIDEEN  
ZUM SELBERMACHEN  
UND DICK AUFTRAGEN

# DAS STULLEN BUCH



G|U



## DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

### Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

### Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV

# INHALT



## VORWORT

- 06 *Alexander Dölle und Anna Walz*  
08 *Zahlen, Daten, Fakten*  
10 *Kreativlabor Brot*



## 12 RICHTIGES BROT

- 18 *Stulle around the World: Indien*

*Baguette oder Bagel, Sauerteig- oder Saatenkastenbrot? Das richtige »Drunter« ist das A und O einer jeden Stulle – und wir backen unser Brot jetzt selbst!*

## 34 ALLTAGS-STULLEN

56 *Stulle around the World: Dänemark*

86 *Stulle around the World: Vietnam*

*Riesenhunger und Lust auf Lecker?  
Da ist eine fett belegte Stulle genau das Richtige. Schnell gemacht, lässig aus der Hand gefuttert und schon ist man veröhnt mit dem Tag und der Welt.*



## 100 SONNTAGS-STULLEN

108 *Stulle around the World: USA*

130 *Stulle around the World: Südafrika*

146 *Stulle around the World: Belgien*

*Normal kann jeder? Oho, da ist aber jemand anspruchsvoll. Na gut: Hier kommen Stullen, die du so noch nicht gesehen, geschweige denn gegessen hast. Na los, trau dich ran – du wirst es nicht bereuen.*



Für 1 Brot (ca. 24 Scheiben)  
Zubereitungszeit: 20 Min. + Quellzeit: 8 Std. +  
Ruhezeit: 2 Std. 30 Min. + Backzeit: 1 Std.  
Pro Scheibe ca. 100 kcal, 4 g EW, 1 g F, 20 g KH

**150 g Dinkelkörner**  
**350 g Roggenvollkornmehl**  
**150 g Weizenmehl**  
**(Type 550)**  
**50 g flüssiger Sauerteig**  
**(gekauft oder selbst**  
**angesetzt, siehe S. 24)**  
**25 g frische Hefe**  
**30 g Gerstenmalzextrakt**  
**(Bioladen oder Reform-**  
**haus, ersatzweise Zucker-**  
**rübensirup)**  
**20 g Zuckerrübensirup**  
**10 g Salz**  
**1 TL gemahlener Kümmel**  
**1 TL gemahlener Fenchel**

**Außerdem:**  
**Kastenform (30 cm lang)**  
**Butter für die Form**  
**Sonnenblumenkerne**  
**für die Form**  
**Pizzastein**  
**1 Handvoll Eiswürfel**

**1 /** Die Dinkelkörner in einer Schüssel mit heißem Wasser übergießen und abgedeckt mindestens 8 Std. oder über Nacht quellen lassen.

**2 /** Am nächsten Tag die Körner in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Körner, beide Mehlsorten, Sauerteig, Hefe, Malzextrakt, Rübensirup, Salz, Kümmel und Fenchel in der Küchenmaschine mit Knethaken auf kleinster Stufe ca. 4 Min. verrühren. Dabei langsam 350 ml lauwarmes Wasser dazugießen. Den Teig dann ca. 4 Min. auf mittlerer Stufe verkneten. Dabei den Teig immer wieder zusammenfassen und nach Bedarf bis zu 50 ml Wasser mehr einarbeiten, der Teig sollte eine feuchte, klebrige Konsistenz haben. Die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und den Teig an einem warmen Ort ca. 1 Std. ruhen lassen.

**3 /** Die Form mit Butter einfetten und mit Sonnenblumenkernen austreuen. Den Teig in die Form geben und abgedeckt und nochmals ca. 1 Std. 30 Min. gehen lassen.

**4 /** Währenddessen den Pizzastein auf den Ofenrost (2. Schiene von unten) legen und im Backofen auf 250° vorheizen. Dabei im Ofen (unten) ebenfalls einen Stieltopf mit vorheizen.

**5 /** Den Laib mit Wasser besprühen, die Form auf den Pizzastein schieben und die Eiswürfel in den Topf geben. Den Backofen auf 200° zurückschalten und das Brot ca. 1 Std. backen. Die Stäbchenprobe machen (siehe S. 163). Das Brot aus dem Ofen nehmen und leicht abgekühlt mit einem scharfen Messer vorsichtig aus der Form lösen. Auf einem Rost vollständig auskühlen lassen.

# DUNKLES VOLLKORN BROT



# PASTRAMI STULLE MIT KRAUT

Für 2 Stullen  
Zubereitungszeit: 20 Min.  
Pro Stulle ca. 730 kcal, 47 g E, 28 g F, 68 g KH

## *Für den Krautsalat:*

150 g Weißkohl

Salz

1 EL Weißweinessig

Pfeffer

## *Für die Stullen:*

2 Gewürzgurken (aus dem Glas)

1 EL Senf

1 EL flüssiger Honig

120 g Cheddar in Scheiben

4 Scheiben Roggensauerteigbrot (gekauft oder selbst gebacken, siehe S. 24)

200 g Pastrami in dünnen Scheiben (ersatzweise Roastbeefaufschnitt)

**1 /** Für den Krautsalat den Weißkohl waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Mit ½ TL Salz in einer Schüssel verkneten und ca. 10 Min. ziehen lassen. Danach den Kohl leicht ausdrücken und die Flüssigkeit abgießen. Mit Essig und Pfeffer würzen.

**2 /** Für die Stullen die Gewürzgurken abtropfen lassen und längs in sehr dünne Scheiben schneiden. Senf und Honig in einer Schüssel verrühren.

**3 /** Den Cheddar auf 2 Brotscheiben legen und schmelzen lassen (z. B. im Kontaktgrill, siehe S. 10). Inzwischen den Krautsalat auf den restlichen Broten verteilen. Pastrami und Gewürzgurken daraufschichten und mit der Honig-Senf-Sauce beträufeln. Mit den Käsebroten abdecken und die Stullen am besten warm servieren.

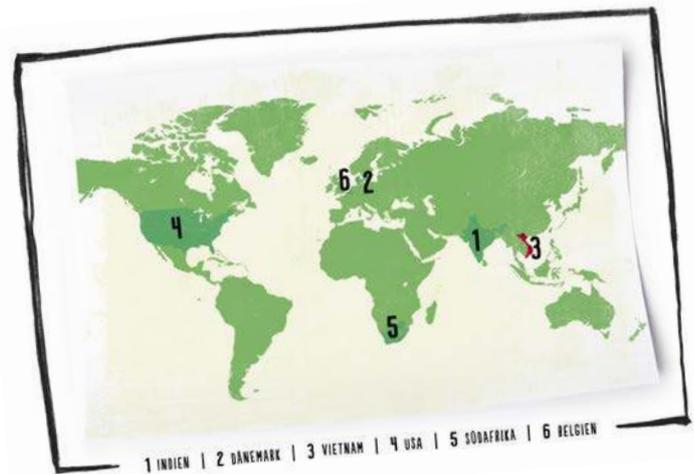
**Tipp:** Du hast keine Zeit für den Krautsalat? Dann verwende fertigen aus der Kühlung. Pastrami ist gewürztes, gepökeltes und geräuchertes Rindfleisch. Diese amerikanische Spezialität ist mittlerweile auch bei uns in Feinkostläden oder gut sortierten Supermärkten zu haben.



# STULLE AROUND THE WORLD

## VIETNAM

WENN SICH FRANZÖSISCHE UND VIETNAMESSISCHE KÜCHE KÜSSEN, ENTSTEHT DARAUS BÁNH MÌ. WAS ZAUBERHAFT KLINGT UND FANTASTISCH SCHMECKT, BEDEUTET ÜBERSETZT SCHLICHT »BAGUETTE«.



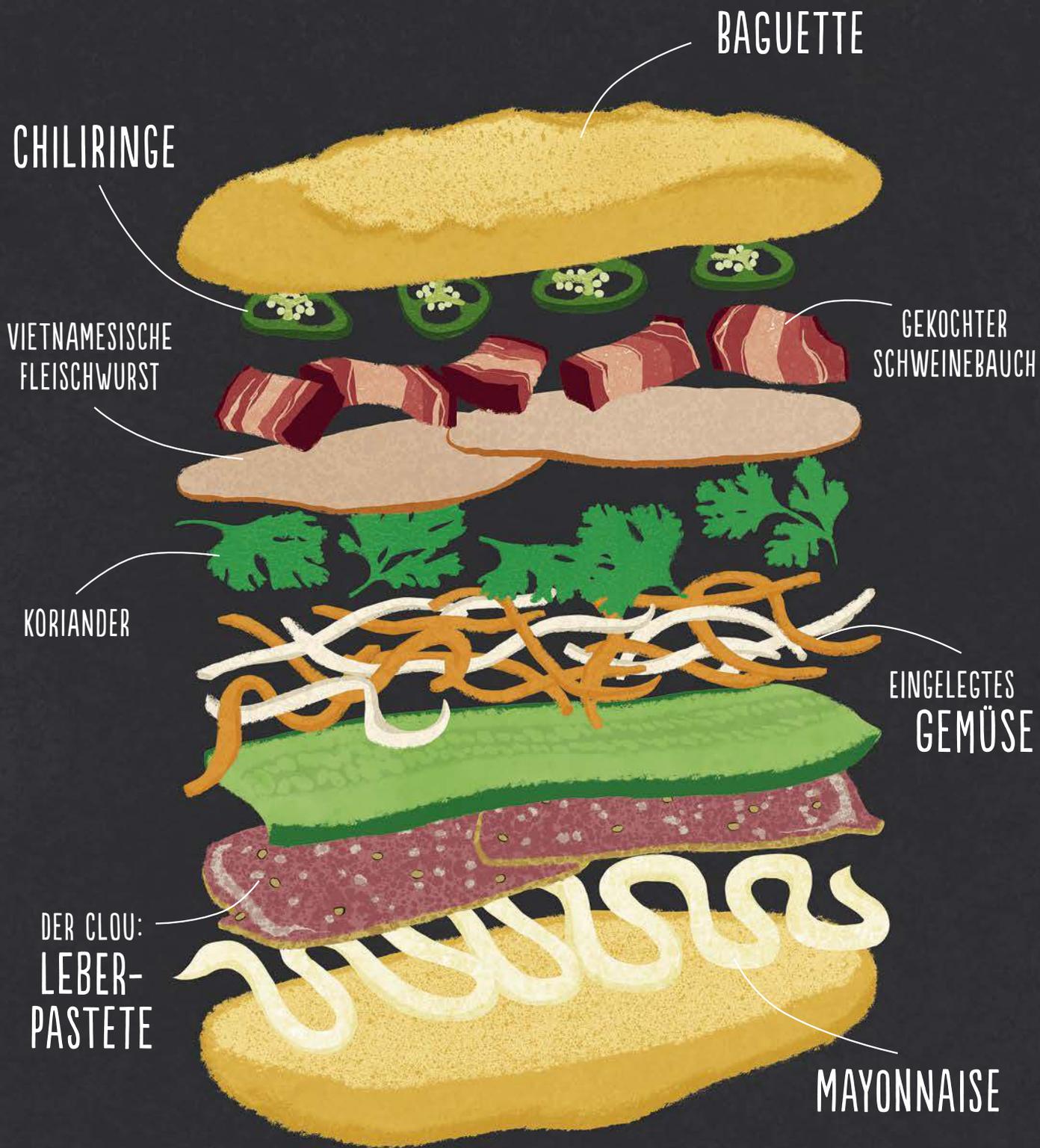
In Zeiten des Kolonialismus zog auch das klassische französische Baguette nach Vietnam und wurde schließlich die Knusperhülle für charakteristisch vietnamesische Aromen.

Hausgemachte Mayonnaise und Leberpastete als typisch französische Elemente gehen eine gelungene kulinarische Beziehung mit Koriander, asiatisch eingelegtem Gemüse wie Möhren oder Rettich, mariniertem Schweinefleisch und Gurken ein. Sie dürfen auf keinem Bánh Mì fehlen. Häufig gibt es dazu noch Würzsaucen, Frühlingszwiebeln und Tomaten, aber auch Chili oder Peperoni.

Neben diesem klassischen Bánh Mì kennt man zahlreiche andere Varianten, zum Beispiel mit Zitronengras-Hackbällchen, Thunfisch, gebratenem Ei oder – für Vegetarier – mit mariniertem Tofu.

Wer Bánh Mì kosten möchte, muss dafür übrigens nicht bis nach Asien reisen. Ein Trip nach Berlin, Hamburg oder München (überall dort gibt es mittlerweile Restaurants, die diese vietnamesische Stulle servieren) reicht aus!

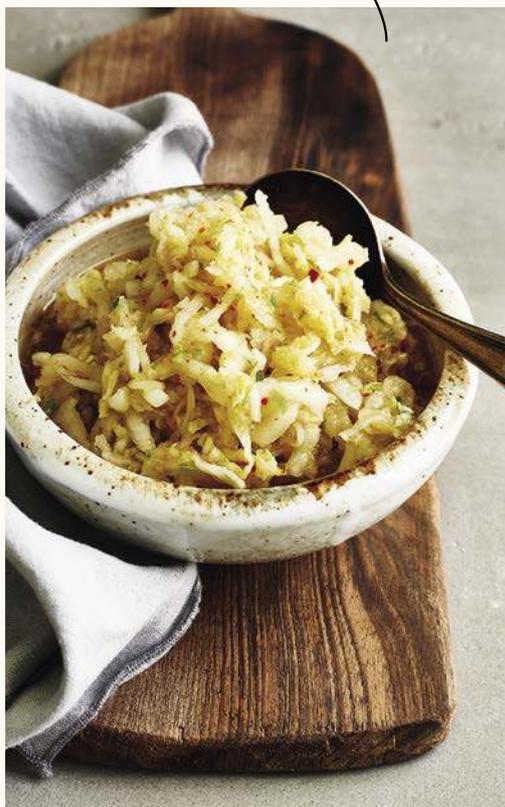
*Warum nicht mal Bánh Mì statt Burger? Bei diesen Kombis tanzen die Geschmacksknospen!*



# KIMCHI MAG KÄSE

Für 2 Bagels  
Zubereitungszeit: 50 Min. + Marinierzeit: 12 Std. + Ruhezeit: 9 Tage  
Pro Bagel ca. 575 kcal, 30 g E, 28 g F, 50 g KH

*Übriges Kimchi schmeckt  
in Suppen oder Käsespätzle.  
Wirklich!*



**Für 300 g Kimchi:**

**200 g Chinakohl**

**20 g Salz**

**50 g weißer Rettich**

**2 Frühlingszwiebeln**

**1 Stück Ingwer (1 cm)**

**2 Knoblauchzehen**

**1 TL Fischsauce (aus dem Asienladen)**

**20 g eingelegte Shrimps (aus dem Asienladen,  
nach Belieben)**

**1 EL koreanische Chiliflocken (Gochugaru,  
ersatzweise andere Chiliflocken)**

**1 TL Zucker**

**Außerdem:**

**sterilisiertes Twist-off- Glas (500 ml Inhalt)**

## KIMCHI ZUBEREITEN:

- 1 /** Den Kohl waschen, in Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Salz und 1 l Wasser verrühren und darübergießen. Den Kohl mit einem Teller abdecken, mit einem Gewicht (z. B. Konservendose) beschweren und mindestens 12 Std. bei Raumtemperatur ziehen lassen.
- 2 /** Den Rettich schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und würfeln. Frühlingszwiebeln, Ingwer, Knoblauch, Fischsauce und Shrimps im Blitzhacker fein pürieren. Die Masse mit Rettich, Chiliflocken und Zucker in einer Schüssel mischen.
- 3 /** Den Kohl mehrmals kalt abspülen und ausdrücken. Dann mit der Würzpaste verkneten und dicht in das Glas schichten. Mit einem mit Wasser gefüllten Gefrierbeutel beschweren, sodass das Kimchi ganz mit der Würzflüssigkeit bedeckt ist. Bei Raumtemperatur ca. 48 Std. ruhen lassen. Danach Beutel entfernen, Glas verschließen und das Kimchi noch 1 Woche im Kühlschrank reifen lassen.



**Für die Stullen:**

**3 EL Kimchi**

**1 EL Mayonnaise (gekauft oder siehe S. 68)**

**2 Bagels (gekauft oder selbst  
gebacken, siehe S. 22)**

**150 g Bergkäse**

**1 Dattel (entsteint)**

**1 Tomate**

**STULLEN BAUEN:**

**1 /** Das Kimchi in einem Sieb abtropfen lassen, dabei die Flüssigkeit auffangen. Die Mayonnaise mit der Kimchi-Lake verrühren.

**2 /** Die Bagels waagrecht halbieren. Den Käse in dicke Scheiben schneiden, auf die Bagelhälften legen und schmelzen lassen (z. B. im Kontaktgrill, siehe S. 10).

**3 /** Inzwischen die Dattel fein würfeln. Die Tomate waschen, den Stielansatz entfernen und die Frucht in Scheiben schneiden.

**4 /** Die Dattelwürfel auf den unteren Bagelhälften verteilen. Das abgetropfte Kimchi und die Tomatenscheiben daraufschichten. Mit der Mayonnaise beträufeln und mit den oberen Bagelhälften abdecken. Die Stullen sofort servieren.



# WÜRST CHEN IM KRAUTROCK

Für 2 Stullen  
Zubereitungszeit: ca. 15 Min.  
Pro Stulle ca. 1170 kcal, 42 g E, 65 g F, 67 g KH

## **Für die Bohnencreme:**

**1 kleine Knoblauchzehe**  
**100 g Baked Beans (aus der Dose)**  
**2 EL Worcestersauce**  
**1 TL Weißweinessig**  
**Salz**  
**Zucker**

## **Für die Stullen:**

**12 Cocktail-Wiener (200 g, ersatzweise**  
**6 halbierte Wiener Würstchen)**  
**12 Scheiben Frühstücksspeck (Bacon)**  
**4 Scheiben Roggensauerteigbrot (gekauft oder**  
**selbst gebacken, siehe S. 24)**  
**100 g Cheddar in Scheiben**  
**4 EL Sauerkraut (aus der Dose)**

## **Außerdem:**

**2 Holzspieße**

**1 /** Für die Bohnencreme den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Mit Bohnen, Worcestersauce, Essig und 1 Prise Salz in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab glatt mixen. Die Bohnencreme mit Zucker abschmecken.

**2 /** Für die Stullen die Wiener jeweils mit 1 Scheibe Frühstücksspeck umwickeln. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und die Würstchen darin in ca. 5 Min. rundum anbraten.

**3 /** Die Brote mit Cheddar belegen und diesen schmelzen lassen (z. B. im Kontaktgrill, siehe S. 10). Danach 2 Scheiben mit der Bohnencreme bestreichen. Das Sauerkraut und je 5 Würstchen daraufschichten und mit den restlichen Käsebroten abdecken. Je 1 Würstchen auf die Holzspieße ziehen, in die Stullen stecken und servieren.



## ECHTES BROT – ALLTAGSSTULLEN – SONNTAGSSTULLEN

LUST AUF WAS HANDFESTES? EIN KLARER FALL VON STULLENHUNGER!  
STATT NUR »BROT MIT BELAG« GIBT ES  
AB SOFORT KULTIGE DOPPELDECKER DER EXTRAKLASSE:  
RICHTIG GUTES BROT MIT MEHRWERT – MEHR BELAG,  
MEHR SAUCE, MEHR GESCHMACK.  
DIE PACKST DU NUR MIT ZWEI HÄNDEN!



PLUS: STULLE AROUND THE WORLD – DIE ABGEFAHRENSTEN KREATIONEN RUND UM DEN GLOBUS



WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-5827-7



9 783833 858277



[www.gu.de](http://www.gu.de)

