

ANNE-KATRIN WEBER

# BROTE OHNE KNETEN

No-Knead-Breads



**G|U**



Mit kostenloser App zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte



## 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

## TIPPS UND EXTRAS

---

### Umschlagklappe vorne:

Brotback-Ausstattung

COVER-  
REZEPT

- 4 Die No-knead-Methode
- 6 Gute Zutaten für gutes Brot
- 8 Grundrezept Helles Weizenbrot**
- 64 Herzhaftes aus altbackenem Brot

### Umschlagklappe hinten:

Herzhafte und süße Aufstriche  
Brotback-Tipps

## 10 HELLE UND MILDE BROTE

---

- 12 Olivenbrot
- 14 Möhren-Haferflocken-Brot
- 16 Tomaten-Basilikum-Brot
- 19 Maisbrot
- 20 Quinoabrot
- 22 Parmesan-Chili-Brot
- 25 Dinkelbrot
- 26 Apfelbrot mit Cranberrys
- 28 Rosinen-Buttermilch-Brot

## 30 KRÄFTIGE UND HERZHAFT BROT

---

- 32 Saatenbrot
- 34 Rote-Bete-Brot mit Hanfsamen
- 36 Würziges Roggenschrotbrot
- 38 Maronenbrot
- 40 Kartoffel-Speck-Brot
- 42 Sauerteigbrot mit Trockenfrüchten
- 44 Walnussbrot

## 46 BRÖTCHEN, PIZZA & CO.

---

- 48 Müslibrötchen
- 50 Ciabattabrötchen
- 52 Vollkornbrötchen mit Sauerteig
- 54 Tomaten-Oliven-Stangen
- 56 Rustikale Käse-Pizza
- 58 Focaccia mit Pinienkernen und Rosmarin
  
- 60 Register
- 62 Impressum



# DIE NO-KNEAD-METHODE

Keine Lust auf stundenlanges Teigmachen mit Ansätzen, Brühstücken & Co.? Gar kein Problem: Hier geht Brotbacken einmal ganz anders – nach dem Motto »less is more«!



Die ursprüngliche Idee, »Brot ohne Kneten« zu backen, stammt von dem Amerikaner Jim Lahey. Er wollte zu Hause mit möglichst geringem Aufwand ein ebenso gutes Brot backen wie das Brot, das man bei einem guten Bäcker kaufen kann. Und so funktioniert's:

## RÜHREN STATT KNETEN

Brotteige werden normalerweise intensiv von Hand oder mit der Maschine geknetet, damit das in Weizen oder Dinkel enthaltene Klebereiweiß Glutenstränge entwickelt, die das Teiggerüst und -volumen ausmachen. Brotteig nach der No-knead-Methode wird dagegen nur mit einem Kochlöffel verrührt, von Kneten weit und breit keine Spur. Dafür wäre der Teig auch viel zu weich! Stattdessen darf er ca. 18 Stunden ruhen. Während dieser Fermentationszeit entwickelt er die Glutenstränge auch ganz ohne unser Zutun! Angenehmer Nebeneffekt: Die lange Teigruhe verbessert das Aroma, die Haltbarkeit und Bekömmlichkeit des Brotes.

## TEIGBEARBEITUNG – AUF DIE SANFTE TOUR!

Im Anschluss an die lange Ruhezeit wird der weiche No-knead-Teig sehr schonend und sanft direkt in der Teigschüssel oder auch auf der Arbeitsfläche bearbeitet. Die Vorgehensweise ist dabei immer dieselbe: Beim sogenannten Dehnen wird der weiche Teig mithilfe einer Teigkarte oder eines Teigschabers in die Länge gezogen. Beim anschließenden Falten wird der langgezogene Teig über sich selbst geschlagen und auf diese Weise zusammengefaltet. Wiederholt man diesen Vorgang einige Male, wird der Teig deutlich straffer und verändert sich von einem weichen, wabbeligen, kaum formbaren Teig zu einer etwas strafferen Kugel. Und schon nach ein paar Broten hat man raus, wie viel Bearbeitung der Teig benötigt.

## PERFEKTES BACKEN – IM SCHWEREN TOPF

Anders als Haushaltsöfen erzeugen professionelle Bäckerei-Backöfen höhere Hitze und sie arbeiten mit Dampf. Beides sorgt für eine knusprige Kruste und saftige Krume – so wie wir das von einem guten Brot erwarten. Um Hitze und Dampf auch im Haushaltsbackofen zu erzeugen, kreierte Jim Lahey eine neue Backmethode, den »Ofen im Ofen«. Dafür heizte er einen schweren, gusseisernen Topf (in den USA als »Dutch oven« bekannt) mitsamt passendem Deckel im Backofen auf. Der Deckel hält dabei die Feuchtigkeit im Topf und ersetzt die professionelle Bedampfung.

Wenn Sie (noch) keinen gusseisernen Topf besitzen, tut's für den Anfang auch ein Emailletopf mit Deckel oder eine glasierte Tonschüssel mit Deckel. Aber Sie werden sehen, die Investition in einen gusseisernen Topf zahlt sich aus – und er ist ja nicht nur zum Brotbacken geeignet. Als Faustregel gilt: alle Brote in diesem Buch backe ich in einem Topf von 20 cm Ø. Wer lieber große Brote backen will, nimmt einen Topf mit 24–26 cm Ø und multipliziert die Zutatenmengen mit 1,4. Vergessen Sie dann aber bitte nicht, auch die jeweilige Flüssigkeitsmenge zu erhöhen!

Übrigens: In der Regel muss der Topf nicht gefettet werden, das Brot löst sich nach dem Backen ganz leicht von selbst. Bei sehr feuchten oder klebrigen Teigen streue ich zusätzlich etwas Weizenschrot, Mehl oder Grieß auf den Topfboden, bevor ich den gut bemehlten oder mit Kleie oder Schrot bestreuten Teig hineingebe. Das hilft!

## BRÖTCHEN GELINGEN ZWISCHEN BLECHEN

Anders als Brote werden kleine oder flache Gebäcke nicht im Topf gebacken. Stattdessen kommen zwei Bleche zum Einsatz, nach Möglichkeit ein flaches Backblech sowie ein etwas tieferes Blech, die



sogenannte Fettpfanne. Beide sind normalerweise standardmäßig bei jedem Backofen dabei. Analog zum Topf werden beide Bleche ebenfalls lange vorgeheizt. Dann ziehe ich auf das untere, flache Backblech ein Backpapier, auf dem die geformten Teiglinge ruhen. Das Blech wird in den Ofen geschoben und mit der tieferen Fettpfanne bedeckt, wobei das obere Blech »verkehrt herum« auf das untere Blech gelegt wird, sodass die Teiglinge nach oben genug Platz zum Aufgehen haben. So ist das Gebäck, ähnlich wie im Topf, von allen Seiten von Hitze umgeben und der austretende Dampf kann nur geringfügig entweichen.

# GRUNDREZEPT HELLES WEIZENBROT

Dieses rustikale Brot zeigt alle wichtigen Arbeitsschritte, wie sie auch in den folgenden Rezepten vorkommen. Probieren Sie es aus und ernten Sie Genuss in Reinform!



**1** Am Vortag das Mehl in eine große Schüssel geben. Die Trockenhefe und das Salz hinzufügen und alles mit einem Kochlöffel gründlich vermischen.



**2** Zum Anrühren des Brotteiges 330 ml kaltes Wasser abmessen oder abwägen. Das Wasser kurz mit einem Kochlöffel unter die Mehl-Mischung rühren.



**3** Die Schüssel mit Frischhaltefolie, einem passenden Deckel oder einem großen Teller abdecken. Den Teig bei Zimmertemperatur (18–21°) 18 Std. ruhen lassen.



**4** Am nächsten Tag die Arbeitsfläche großzügig mit etwas Mehl bestreuen. Den weichen Teig behutsam aus der Schüssel daraufgleiten lassen.



**5** Den Teig mithilfe der Teigkarte etwas dehnen. Zuerst von rechts und links übereinanderschlagen, dann den Teig von oben und unten übereinanderschlagen.



**6** Den Dehn- und Überschlagvorgang wie in Step 5 beschrieben 2–3-mal wiederholen, bis der Teig deutlich straffer ist und sich zu einer Kugel formen lässt.

450 g Weizenmehl (Type 550) | ¼ TL Trockenhefe | 10 g Salz

**Außerdem:**

Mehl oder Weizenkleie zum Arbeiten

Für 1 Brot (15 Scheiben) | 15 Min. Zubereitung | 20 Std. Ruhen | 45 Min. Backen |

Pro Scheibe ca. 105 kcal, 3 g EW, 0 g F, 22 g KH



**7** Ein Gärkorbchen großzügig mit Mehl oder Kleie ausstreuen. Oder eine Schüssel mit Leinentuch ausschlagen und gut mit Mehl oder Kleie bestreuen.



**8** Den zur Kugel geformten Teig mit der Naht nach unten (also verkehrt herum) in das Gärkorbchen geben und weitere 2 Std. bei Zimmertemperatur gehen lassen.



**9** 30 Min. vor Ende der Gehzeit einen gusseisernen Bräter mit- samt Deckel (20 cm Ø) im Ofen auf 250° vorheizen. Den heißen Bräter aus dem Ofen nehmen.



**10** Den Teig umgedreht in den Bräter geben (die Naht zeigt jetzt nach oben). Das Brot im Ofen (unten oder unteres Drittel) zuge- deckt 30 Min. backen.



**11** Die Ofentemperatur auf 230° reduzieren. Den Deckel abneh- men. Das Brot offen in 10–15 Min. knusprig und gebräunt backen (Stäbchenprobe machen).



**12** Den Bräter aus dem Ofen neh- men. Das fertig gebackene Brot auf ein Gitter stürzen und vor dem Anschneiden vollständig auskühlen lassen.

# WALNUSSBROT

Dieses kräftig schmeckende Brot harmoniert bestens mit einem ebensolchen Belag. Wie wär's mit herzhaftem Rohmilchkäse, würziger Salami oder geräuchertem Schinken?

150 g Walnuskerne  
140 g Weizenmehl (Type 550)  
240 g Weizenmehl (Type 1050)  
70 g Roggenmehl (Type 1150)  
¼ TL Trockenhefe  
2 EL brauner Zucker  
10 g Salz  
1 EL Weißweinessig

**Außerdem:**  
Mehl und Weizenkleie  
zum Arbeiten

## Herzhaftes Brainfood

Für 1 Brot (15 Scheiben) |  
20 Min. Zubereitung |  
20 Std. Ruhen |  
45 Min. Backen  
Pro Scheibe ca. 175 kcal,  
5 g EW, 7 g F, 23 g KH

**1** Am Vortag die Walnüsse grob hacken. In einer Schüssel alle Mehlsorten, Trockenhefe, Zucker, Salz und Walnüsse mischen. Den Essig mit 350 ml kaltem Wasser ergänzen und kurz mit einem Kochlöffel unterrühren. Den Teig abdecken und bei Zimmertemperatur (18–21°) 18 Std. ruhen lassen.

**2** Am nächsten Tag die Arbeitsfläche großzügig mit Mehl und Kleie bestreuen. Den weichen Teig behutsam aus der Schüssel daraufgleiten lassen. Den Teig mit einer Teigkarte zuerst von rechts und links, dann von oben und unten überschlagen. Diesen Vorgang 1–2-mal wiederholen, bis der Teig deutlich straffer wird. Ein Gärkorbchen großzügig mit Mehl ausstreuen. Den Teig mit der Naht nach unten hineingeben und abgedeckt weitere 2 Std. bei Zimmertemperatur gehen lassen.

**3** Etwa 30 Min. vor Ende der Gehzeit den gusseisernen Bräter (20 cm Ø) mitsamt Deckel im Backofen auf 250° vorheizen. Den Teig umgedreht (die Naht zeigt nach oben) in den heißen Bräter geben, in den Ofen schieben (unten oder unteres Drittel) und das Brot abgedeckt 30 Min. backen. Anschließend die Backofentemperatur auf 230° reduzieren, den Deckel abnehmen und das Brot offen in ca. 15 Min. knusprig und gebräunt zu Ende backen (Stäbchenprobe machen). Das Brot auf einem Gitter auskühlen lassen.

## VARIANTE

### HASELNUSS-FEIGEN-FRÜHSTÜCKSBROT

Lust auf was Neues? Ersetzen Sie die Walnüsse durch grob gehackte, geröstete Haselnüsse. Zusätzlich 75 g getrocknete, gewürfelte Feigen 30 Min. in warmem Wasser einweichen, abgießen, abtropfen lassen und mit den Nüssen unter den Teig rühren. Fertigstellen wie im Rezept beschrieben.



# TOMATEN-OLIVEN-STANGEN

It's partytime! Mit diesen Brotstangen setzen Sie garantiert einen Hingucker aufs Büfett – und der schmeckt auch noch hinreißend, vor allem ofenwarm.



450 g Weizenmehl (Type 550)  
¼ TL Trockenhefe  
10 g Salz

**Außerdem:**

Mehl zum Arbeiten  
5 EL Olivenöl  
200 g Kirschtomaten  
3 EL schwarze Oliven  
(entsteint)  
1 TL grobes Meersalz  
(z. B. Fleur de Sel)  
2 TL frische Thymianblättchen

**Mediterraner Genuss**

Für 4 Stangen (8 Portionen) |  
25 Min. Zubereitung |  
20 Std. Ruhen |  
30 Min. Backen  
Pro Stange ca. 565 kcal,  
14 g EW, 18 g F, 85 g KH

**1** Am Vortag Mehl, Trockenhefe und Salz mischen. 330 ml kaltes Wasser unterrühren. Den Teig abdecken und bei Zimmertemperatur (18–21°) 18 Std. ruhen lassen.

**2** Am nächsten Tag die Arbeitsfläche großzügig mit Mehl bestreuen. Den weichen Teig aus der Schüssel daraufgleiten lassen und mit einer Teigkarte zuerst von rechts und links, dann von oben und unten überschlagen, bis der Teig deutlich straffer wird. Die Teigkugel etwas flach drücken, mit 1 EL Öl bestreichen, mit Folie abdecken und 2 Std. gehen lassen.

**3** 30 Min. vor Ende der Gehzeit ein Backblech und die Fettpfanne im Ofen auf 250° vorheizen. Die Tomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Die Oliven abtropfen lassen. Den Teig mit einer Teigkarte längs in vier Portionen teilen, diese auf knapp Backblechlänge ziehen und mit ca. 2 cm Abstand zueinander auf ein Backpapier legen. Mit dem übrigem Olivenöl bestreichen, mit Tomaten und Oliven belegen und diese kräftig in den Teig drücken. Den Teig mit Meersalz und Thymian bestreuen.

**4** Die Bleche aus dem Ofen nehmen, das Backpapier mit den Teiglingen vorsichtig auf das flachere Blech ziehen und in den Ofen (Mitte) schieben. Die Fettpfanne umgedreht auf das untere Blech legen. Die Backofentemperatur auf 230° reduzieren und die Teigstangen 20 Min. backen.

**5** Anschließend das obere Blech abnehmen und die Stangen in ca. 10 Min. zu Ende backen, bis sie knusprig und gebräunt sind. Herausnehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.



## JETZT WIRD GERÜHRT!

Es gibt nichts Besseres als frisches Brot - am besten selbst gebacken!  
Das geht jetzt ganz leicht, ohne langes Kneten. Einfach die Zutaten  
verrühren, gehen lassen und ab damit in den ofenfesten Topf.  
Heraus kommen Brote mit knuspriger Kruste und herrlich aromatischem  
Inneren. Und das Ganze ohne Mühe und fast wie von selbst!

**Gelingt garantiert:** Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

**So einfach geht's:** Alle wichtigen Handgriffe in Step-Fotos

**Das Beste dazu:** Süße und herzhaft Aufstriche



Mit **kostenloser App** zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 457 Backen

ISBN 978-3-8338-6160-4



9 783833 861604

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

