

Magic Cooking

OFENFRISCHE BROTE



GU

Meine Zauberformeln für ofenfrische Brote / 4

DIE REZEPTKAPITEL:

GANZ PUR

6

Wenige Zutaten + gutes Timing + die besten Tricks = meine Zauberformeln für perfektes Brot. Hereinspaziert in meine Glücksbäckerei!

GANZ KLASSISCH

24

Vollkorn oder Toast? Brote und Brötchen für (fast) alle Gelegenheiten. Und wie geht eigentlich Sauerteig? Easy peasy, denn gut geplant ist halb gezaubert.

GANZ KREATIV

44

Mit den richtigen Zauberformeln kein Hexenwerk: spannende Brot-Kreationen der besonderen Art für experimentierfreudige Besser-Esser. Immer mit dabei: Freude am Kneten und an der magischen Verwandlung des Teigs.

Register / 60

Autorin und Fotografin / 62

Impressum / 64



Herzlich willkommen zu meinen Lieblingsbroten – vom Baguette (s. Seite 20) bis zum Vollkornbrot (s. Seite 26)! Dazu kommen spannende Kreationen für neugierige Glücksbäcker, z. B. Rote-Bete-Knäckebrot (s. Seite 51) oder Pfannenbrote (s. Seite 52). Dabei erklären meine **MAGISCHEN TIPPS** immer genau, wie die Brote perfekt gelingen – garantiert ohne doppelten Boden.

GLÜCKSBÄCKEREI



*Meine Zauberformeln
für ofenfrische Brote*



Schon als Kind stand ich oft in der Backstube meiner Eltern, wo ich später auch zur Konditorin ausgebildet wurde. Den Duft nach frischem Gebäck brauche ich fast wie die Luft zum Atmen. Meine Begeisterung für diesen Genuss und die **MAGIE DES BROTLÜCKS** möchte ich gerne mit dir teilen. Keine Sorge, auch ungeübte Zauberlehrlinge können ihr Glück versuchen: Brotbacken ist gar nicht schwer!





Ich verrate dir in jedem Rezept die entscheidenden **TRICKS**. Dann kann gar nichts mehr schiefgehen und du brauchst nur noch eine Portion Geduld und eine Prise gutes Timing, wenn der Teig mal wieder länger gehen muss. Denn gemacht sind Brot und Brötchen meistens ganz schnell.

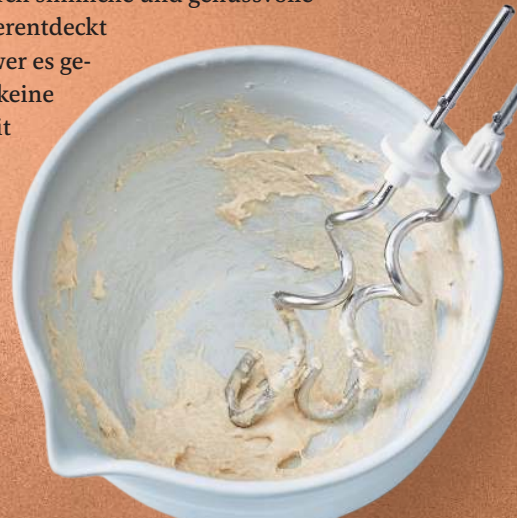


Faszinierend ist immer wieder, dass für Brote und Brötchen nur wenige Zutaten gebraucht werden. Oft genügen Mehl, Wasser, Salz und Hefe – **ABRAKADABRA!** Für Abwechslung sorgen die Art der Zubereitung, unterschiedliche Mehlsorten und Brotformen. Und natürlich auch mal weitere ausgesuchte Zutaten wie Kerne und Saaten oder Gewürze. Allein damit kannst du eine große Brot-Vielfalt auf den Tisch zaubern!



Leider steckt gekauftes Brot oft voller unnötiger Zusatzstoffe wie chemische oder synthetische Backhilfsmittel. Ich will aber genau wissen, was in dem Brot drin ist, das ich esse. Dazu gibt es für einen **GLÜCKSBÄCKER** kaum einen besseren Weg, als selbst zu backen und dabei qualitativ gute Zutaten auszuwählen.

Last but not least macht Brotbacken ganz einfach **FREUDE**. Die Hauptarbeit besteht im Zusammenfügen von wenigen Zutaten – das tatkräftige Bearbeiten, das Kneten und Formen des Teigs ist eine durch und durch sinnliche und genussvolle Tätigkeit, die wiederentdeckt werden will. Und wer es gerade eilig hat oder keine Lust auf Handarbeit hat, greift einfach zu Rührgerät oder Küchenmaschine.



SAUERTEIG-DINKELBROT



Meine Prise Magie

für Teig und Kruste

Weniger kneten, dafür einen fluffigen Teig und eine schöne Kruste? Das ermöglicht die Technik der Autolyse: Dinkel- oder Weizenmehl einfach mit Wasser vermischen und mindestens 30 Min. zugedeckt ruhen lassen. Dabei kommt die Glutenbildung ordentlich in Fahrt und der Teig muss weniger geknetet werden. Das gefällt besonders dem »knet-sensiblen« Dinkelmehl – und natürlich uns Glücksbäckern.

40 g Sauerteig (selbst angesetzt oder im Beutel)

500 g Dinkelmehl (Type 630)

10 g frische Hefe (15 g bei Sauerteig aus dem Beutel)

2 TL Salz

AUSSERDEM:

Mehl und Öl zum Arbeiten

1 Gärkorbchen (ca. 28 cm Länge)

4 Eiswürfel

–

Für 1 Brot (ca. 20 Scheiben)

15 Min. Zubereitung

2 Std. 40 Min. Ruhen

45 Min. Backen

Pro Scheibe ca. 105 kcal

1 Bei Verwendung von eigenem Sauerteig diesen rechtzeitig aus dem Anstellgut herstellen. Für den Vorteig Mehl mit 350 ml Wasser in einer Rührschüssel mischen und ca. 30 Min. zugedeckt ruhen lassen. Dann Sauerteig und Hefe zugeben und mit den Händen, einer Küchenmaschine oder einem Handrührgerät (Knethaken, mittlere Stufe) ca. 5 Min. zu einem glatten Teig kneten. Teig salzen und weitere 2 Min. kneten. In einer großen, leicht geölten Plastikbox verschließen und an einem warmen Ort ca. 2 Std. ruhen lassen. Dabei nach ca. 1 Std. die Teigränder mit einer Teigkarte mehrmals nach innen falten und den Teig jeweils wieder leicht flach drücken, sodass etwas



Spannung im Teig entsteht. Teig wieder ca. 30 Min. gehen lassen, erneut falten und weitere 30 Min. ruhen lassen.

2 Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche länglich formen, dafür zu einem Rechteck flach drücken und die Querseiten übereinanderschlagen. Rechteck um 90° drehen und mit Spannung von der kurzen Seite her aufrollen. Die Naht mit Daumen und Zeigefinger zusammendrücken. Den Laib mit der Naht nach unten in ein bemehltes Gärkörbchen legen. Mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken und ca. 40 Min. gehen lassen. Inzwischen den Backofen auf 250° vorheizen, dabei ein Backblech (2. Schiene

von unten) und ein ofenfestes Schälchen auf dem Ofenboden mit vorheizen.

3 Laib auf einen bemehlten Bogen Backpapier stürzen. Mit Wasser dünn besprühen, mit Mehl bestäuben und auf der Oberseite mit einem scharfen Messer längs 3–4 mm tief einschneiden. Das Backpapier samt Brotlaib auf das heiße Backblech ziehen. Eiswürfel vorsichtig in das heiße Schälchen geben. Das Sauerteig-Dinkelbrot ca. 45 Min. im heißen Ofen backen, dabei nach ca. 10 Min. Backzeit die Temperatur auf 230° reduzieren und das Schälchen entfernen.

HASELNUSSBROT AUS DEM TOPF

180 ml Bier (ersatzweise Wasser)
¼ Würfel frische Hefe (ca. 10 g)
1 EL Honig
100 g Haselnusskerne
200 g Weizenmehl (Type 1050)
300 g Weizenmehl (Type 550)
2 TL Salz

AUSSERDEM:

Haferkleie zum Arbeiten
gusseiserner Topf mit Deckel
(ca. 22 cm Ø)

–

Für 1 Brot (ca. 20 Scheiben)
20 Min. Zubereitung
9 Std. Gehen
40 Min. Backen
Pro Scheibe ca. 130 kcal

1 Für den Vorteig Bier mit 220 ml heißem Wasser mischen, Hefe und Honig einrühren und ca. 15 Min. ruhen lassen. Inzwischen Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften. Auf einem Teller abkühlen lassen.

2 Beide Mehlsorten mit Salz und Haselnüssen in einer Rührschüssel vermengen. Hefemischung zugeben und alles mit den Händen, einer Küchenmaschine oder einem Handrührgerät (Knethaken) in 4–5 Min. glatt kneten. Den Teig in einer großen Plastikbox verschließen und ca. 1 Std. an einem warmen Ort gehen lassen. Danach mindestens 8 Std. (über Nacht) in den Kühlschrank stellen.

3 Backofen auf 250° vorheizen, dabei einen Rost und einen gusseisernen Topf mit Deckel (2. Schiene von unten) ca. 30 Min. mit vorheizen. Dann den Topf vorsichtig aus dem Ofen holen, Deckel abnehmen und den Topfboden großzügig mit Haferkleie bestreuen. Den flüssigen Teig aus der Schüssel direkt in den Topf geben und mit etwas Haferkleie bestreuen. Deckel gleich wieder aufsetzen und den Topf zurück in den Ofen stellen.

4 Das Brot im heißen Ofen in ca. 40 Min. goldbraun backen. Dabei nach ca. 25 Min. Deckel vom Topf nehmen, Ofentemperatur auf 230° reduzieren und das Brot fertigbacken. Das Haselnussbrot aus dem Topf stürzen und auf einem Rost auskühlen lassen.



IT'S MAGIC!

Warum ein Brot im Topf backen, obwohl wir doch alle hochmoderne Backöfen besitzen? Weil der Teig in unseren hohen Öfen oft nicht genug gleichmäßige Hitze abbekommt! Der Topf fungiert wie ein Mini-Ofen im großen Ofen: Er speichert die Wärme und gibt sie rundherum beständig wieder ab. So entsteht eine besonders leckere Kruste. Dazu bleibt der beim Backen entstehende Wasserdampf im Topf und lässt das Brot schön aufgehen – wie in einer wohlig-warmen Höhle, in der sich der Brotteig ganz genüsslich entwickeln kann.

Kein Hexenwerk!

SAUERTEIG



SAUERTEIG ZUBEREITEN

Die Herstellung eines Sauerteigs ist nicht schwer, muss aber über mehrere Tage eingeplant werden: Am ersten Tag 50 g Vollkorn-Weizenmehl mit 50 ml Wasser in einem großen, sauberen Schraubglas gut verrühren. Verschlossen ca. 24 Std. bei Zimmertemperatur stehen lassen. Am zweiten Tag 50 g Mehl mit 50 ml Wasser verrühren, mit dem Ansatz mischen und weitere 24 Std. stehen lassen. Diesen Vorgang am dritten Tag wiederholen. Am vierten Tag ist das »Anstellgut« fertig: Es riecht säuerlich, enthält kleine Bläschen und ist leicht aufgegangen. Ansonsten wiederholst du den letzten Vorgang an einem weiteren Tag. Den fertigen Sauerteig kühl lagern.

BITTE FÜTTERN

Einmal gekühltes Anstellgut muss ca. 24 Std. vor dem Backen mit neuem Mehl »gefüttert« werden, das macht seine Bakterien und Hefen wieder aktiver. Dazu 20 g des Anstellguts mit 100 g Vollkorn-Weizenmehl und 100 ml Wasser verrühren und ca. 24 Std. in einem Schraubglas bei Zimmertemperatur stehen lassen. Mein Spezialtrick: Nur ca. 10 Std. dauert das mit 50° warmem Wasser, das du erst mit dem Mehl, dann mit dem Anstellgut verrührst. Jetzt sollte es wieder richtig schön blubbern! Zum Backen jeweilige Menge abnehmen und Rest kühl lagern.

HEGEN UND PFLEGEN

Bei längeren Backpausen muss das Anstellgut von Zeit zu Zeit bei Laune gehalten werden, damit die Bakterien und Hefen nicht absterben. Dazu wird es spätestens alle zehn Tage – wie oben beschrieben – gefüttert. Danach kühlt man etwa 100 g der neuen Mischung in einem frischen Schraubglas weiter. So kannst du Sauerteig zeitlich unbegrenzt aktiv halten. Die Reste streichst du dünn auf eine Backmatte oder ein Stück Backpapier und trocknest sie. Das eignet sich als Aroma-Kick für Sauerteigbrote oder Cracker und als Paniermehl.



EASY-PEASY-SAUERTEIG

Sauerteig als Anstellgut gibt es auch fertig zu kaufen – am besten beim Bäcker oder online. Das erspart dir Zeit und Planung. Das gekaufte Anstellgut wird dann wie selbstgemachtes weitergepflegt. Noch einfacher geht's mit »Sauerteig im Beutel« aus Reformhaus oder Bioladen: Den verwendest du ausschließlich für den Sauerteig-Geschmack, er ist inaktiv und kann auch durch Füttern nicht aktiviert werden. Ersetzt man damit in einem Rezept den »richtigen« Sauerteig, muss die Hefemenge im Gegenzug erhöht werden – so wie in einigen meiner Rezepte als Alternative angegeben (z. B. auf Seite 26).

QUINOA-BAGELS

2 TL Trockenhefe
3 EL Zucker
500 g Weizenmehl (Type 550)
1 ½ TL Salz
50 g bunte Quinoa (weiß-rot-schwarze Mischung)

AUSSERDEM:

Mehl und Öl zum Arbeiten

-

Für 8 Stück

40 Min. Zubereitung

1 Std. Ruhen

40 Min. Backen

Pro Stück ca. 290 kcal



Warum werden Bagels eigentlich gekocht? Im siedenden Wasser verkleistert die Stärke an der Teigoberfläche – diese wird dann nicht knusprig und trocken wie bei einem Brötchen, sondern bleibt glatt, elastisch und glänzend. Der Teig kann nicht mehr so stark aufgehen und es verdampft weniger Wasser – das macht ihn saftig und »chewy«, so wie er sein soll.

1 Für den Vorteig Hefe und ½ EL Zucker in 300 ml lauwarmes Wasser einrühren und ca. 15 Min ruhen lassen. Mehl, 1 ½ EL Zucker und Salz in einer Rührschüssel mischen. Hefemischung zugießen und dabei mit einer Küchenmaschine oder einem Handrührgerät (Knethaken, kleinste Stufe) ca. 10 Min. glatt kneten. Teig in einer leicht geölten Plastikbox verschließen, an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen.

2 Einen großen Topf mit Wasser und dem übrigen Zucker (1 EL) zum Sieden bringen. Inzwischen eine Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben, Teig darauf in acht gleich große Stücke teilen. Diese jeweils rund rollen und mit dem Zeigefinger ein Loch durch die Mitte der Kugeln drücken. Den zweiten Zeigefinger entgegengesetzt durchstecken. Die Finger mit leichtem Druck nach außen so umeinanderdrehen, dass das Loch jeweils ca. 2 cm groß wird. Teigstücke auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen.

3 Backofen auf 220° vorheizen. Quinoa in einen tiefen Teller geben. Teigstücke portionsweise in das siedende Wasser gleiten lassen. Sobald sie oben schwimmen, noch ca. 1 Min. ziehen lassen, dann mit einem Kochlöffelstiel wenden und 1 weitere Min. ziehen lassen. Mithilfe des Stiels herausholen, eine Seite in die Quinoa drücken und die Teigstücke mit dieser Seite nach oben auf die Backbleche legen. Bleche nacheinander im heißen Ofen (2. Schiene von unten) jeweils ca. 20 Min. backen. Die Quinoa-Bagels auf einem Rost abkühlen lassen.



ZAUBERN IST DAS NEUE BACKEN



*Die Magie des Einfachen neu entdecken –
Ofentür, öffne dich!*

Brot backen – ein rauschendes Fest für alle Sinne,
das beim meditativen Teigneten beginnt und im krachenden Biss in eine
ofenwarme Brotscheibe seinen Höhepunkt findet. Feiere es:
Mit verführerischen Rezepten, überraschenden Aha-Tipps und
zauberhaft schönen Fotos finden Back-Feen und Teig-Magier auch ohne
Vorkenntnisse den Weg in die beste Brotbackstube der Welt –
die in der eigenen Küche!



PEFC-Zertifiziert
Dieses Buch
stammt aus nach-
haltig bewirtschafteten
Wäldern
und kontrollierten
Quellen.
www.pefc.de

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-8682-9



9 783833 886829

€ 14,99 [D]

www.gu.de