

EVA WELLENBERG

FRISCHES BROT

*So schnell und einfach
wie noch nie*



Die besten
Rezepte
von YouTube-Star
Weltverborgen

G|U

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	6
Service	8
Zutaten abwägen, mischen, backen, fertig – so einfach geht bei mir das Brotbacken! Ein paar Tipps und Hinweise habe ich aber für dich: Hier findest du Nützliches und Wichtiges, das dir beim Brotbacken zuhause hilft.	
Was du fürs Brotbacken zuhause brauchst	10
Step by Step – Basiswissen fürs Brotbacken	12
Was du fürs Brat-Backen wissen musst	106



SCHNELLE BROTE

Seite 14

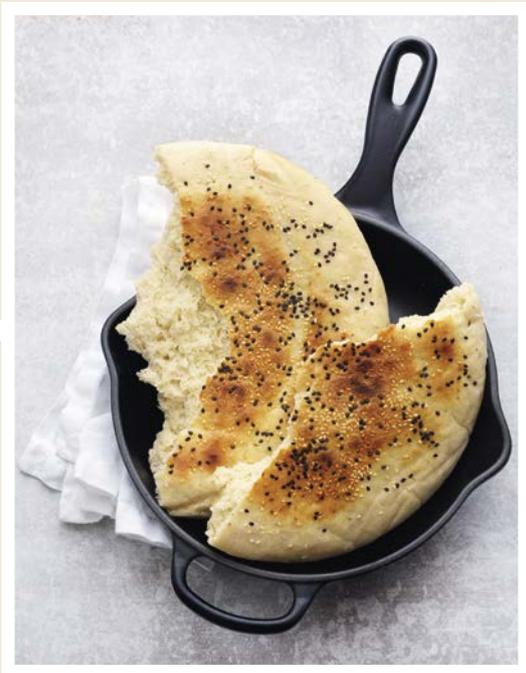
Auch mit wenig Zeitaufwand lassen sich unglaublich leckere Brote zubereiten. Ob in einem Bräter, einer Backform oder einfach auf dem Backblech gebacken, hier ist wirklich für jeden etwas dabei.



BROTE OHNE MEHL

Seite 58

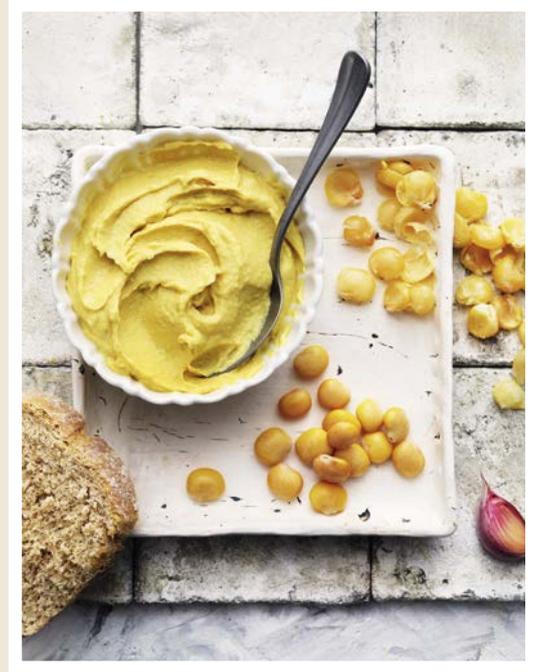
An manchen dieser Rezepte habe ich so lange herumprobiert, bis selbst meine Kinder keinen Unterschied zu »normalem« Brot mehr finden konnten. Lass dich überraschen, wie einfach es sein kann, glutenfrei zu backen ...



BROTE AUS PFANNE & TOPF

Seite 104

Heute bleibt der Ofen aus – und trotzdem gibt's ein frisches Brot! Brat-Backen heißt hier mein Geheimnis und Erfolgsrezept: Also hole Pfanne oder Topf raus und siehe, nein schmecke selbst, wie großartig diese Methode ist!



AUFSTRICHE

Seite 142

Mein Extra-Clou: Für die Aufstriche habe ich Zutaten gewählt, die sich wiederholen. So kannst du aus bereits vorhandenen Zutaten immer wieder neue Aufstriche unterschiedlichen Geschmacks herstellen.

Rezeptregister	162
Backofen- und Backhinweis	165
Autorin und Fotograf	166
Impressum	168





VORWORT

Von der Nähanleitung zum Pfannenbrot

2011 startete ich einen Blog, auf dem ich kostenlos Nähanleitungen veröffentlichte. In den Kommentaren las ich immer wieder, wie dankbar die Leser für meine leicht verständlichen Beschreibungen waren. Scheinbar liegt es mir, auch schwierige Arbeitsschritte verständlich zu erklären. Ab 2018 postete ich, eher sporadisch, erste Nähanleitungen auf YouTube.

Das Nähen hat mir Spaß gemacht, meine wahre Leidenschaft war allerdings schon immer das Backen. Das habe ich wohl von meiner Mutter, wir haben früher so oft Plätzchen oder Brot gebacken, dazu selbstgemachte Butter oder Hüttenkäse ... Irgendwann lud ich einfach mal ein Brot-Video hoch und sah erst Monate später, dass es richtig gut ankam. Also lud ich weitere Back-Videos hoch, die Nachfrage wurde größer. Bald entschied ich mich, gar nicht mehr zu nähen ...

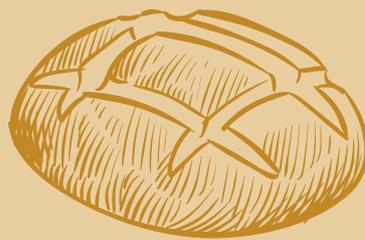
Mit der Zeit entwickelte ich eigene Rezepte und stellte fest, dass es geschmacklich und von der Haltbarkeit her keinen Unterschied macht, ob ich einen Teig 8, 3 oder nur 1 Stunden gehen lasse – das Ergebnis unterscheidet sich kaum. Deshalb habe ich angefangen, mich auf »schnelle« Brote zu konzentrieren. Mein Mann und ich sind berufstätig, wir haben drei Kinder und deshalb gar nicht die Zeit und Muße, Stunden für ein Brot aufzubringen. Wie oft habe ich Sonntag-nachmittag festgestellt, dass kein Brot mehr da ist – da muss es einfach schnell gehen. In den Kommentaren zu meinen Videos lese ich immer wieder, dass es meinen Zuschauern genauso geht.

Vorteig ansetzen, Brühstück aufsetzen, tagelang den Sauerteig füttern ... das ist einfach nichts für mich. Geht's dir auch so? Dann wünsche ich dir viel Spaß beim Backen und mit meinen Lieblingsrezepten!

Eva Wellenberg



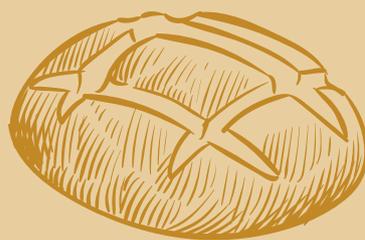
SERVICE



Was gibt es herrlicheres, als den Duft von frisch gebackenem Brot, der sich im ganzen Haus ausbreitet? Damit es auch bei dir gleich lecker duftet, brauchst du keine große Vorbereitung - Zutaten abwiegen, mischen, backen, fertig! Im Grunde ist es so einfach. Ein paar Tipps und Hinweise habe ich aber für dich: Auf den folgenden zwei Seiten findest du Hilfreiches und Wichtiges, damit dein Brot richtig lecker wird.



SCHNELLE BROTE



Auch mit wenig Zeitaufwand lassen sich unglaublich tolle Brote zubereiten. Vor allem Brote mit Molke oder Buttermilch halten sich auch ohne Sauerteig extralange frisch. Ob in einem Bräter, einer Backform oder einfach auf dem Backblech gebacken, hier ist für alle etwas dabei. Und sollten einmal ein paar Scheiben übrigbleiben und trocken werden, dann kannst du ganz nachhaltig »Arme Ritter« daraus zaubern – so hat es meine Mutter gemacht.

BROT OHNE KNETEN



Einfacher geht's nun wirklich nicht: Für dieses Brot brauchst du wirklich nur Mehl, Wasser, Salz, Hefe und einen ofenfesten Bräter. Dank Trockenhefe lässt es sich auch mal schnell aus dem Vorrat zaubern.

Für 1 Brot

Zubereitung: 10 Min.

Gehen: 1 Std.

Backen: 55 Min.

Pro Scheibe ca. 102 kcal,

21 g KH, 4 g E, 0 g F

600 g Weizenmehl (Type 550; oder

Dinkelmehl (Type 630))

Salz

2 TL Trockenhefe

440 ml Wasser

Außerdem

ofenfester Bräter mit Deckel

(24 cm Ø)

Mehl für die Form

1 Das Mehl mit 2 TL Salz in einer Schüssel mischen. Die Trockenhefe in 440 ml lauwarmem Wasser auflösen und sofort auf das Mehl gießen. Dann alles mit einem Holzlöffel verrühren, bis sich Mehl und Wasser verbunden haben. (Der Teig wird nicht geknetet, dafür ist er zu weich.)

2 Den Teig abdecken und für ca. 1 Std. an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.

3 Wenn der Teig aufgegangen ist, den Backofen zusammen mit dem Bräter und Deckel auf 230° vorheizen. Inzwischen den Teig in der Schüssel einmal ringsum mit einer Teigkarte falten. Dafür die Teigkarte jeweils am Schüsselrand ansetzen und den Teig von außen nach innen stülpen.

4 Sobald der Ofen heiß ist, den heißen Bräter heraus- und den Deckel abnehmen. Etwas Mehl auf den Boden des Bräters streuen, dann den Teig direkt aus der Schüssel in den heißen Bräter geben. Schnell noch ein bisschen Mehl oben auf den Teig streuen, das Brot möglichst einschneiden und den Deckel sofort wieder auflegen. Den Bräter zurück in den heißen Ofen (2. Schiene von unten) schieben und das Brot für ca. 35 Min. backen.

5 Nach ca. 35 Min. den Deckel entfernen und das Brot in weiteren 15–20 Min. fertig backen. Anschließend das Brot vorsichtig aus dem Bräter nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen – oder noch lauwarm genießen.







SAFTIGES HAFERFLOCKEN- BROT

Haferflocken sind echt vielseitig. Sie machen sich im Müsli genauso gut wie im Brot. Zusammen mit Buttermilch und Joghurt schmeckt dieses Brot nicht nur ausgezeichnet, es bleibt auch mehrere Tage schön saftig und frisch.

Für 1 Brot

Zubereitung: 15 Min.

Gehen: 1 Std. + 30 Min.

Backen: 50 Min.

Pro Scheibe ca. 95 kcal,

17 g KH, 4 g E, 1 g F

300 g Weizenmehl (Type 1050)
100 g Vollkorn-Weizenmehl
100 g zarte Haferflocken
2 TL Salz
2 TL Trockenhefe
50 ml Wasser
250 ml zimmerwarme Buttermilch
120 g Joghurt

Außerdem

Backform (2l)

Haferflocken zum Bestreuen

1 Die beiden Mehlsorten mit den Haferflocken und dem Salz vermischen. Die Trockenhefe in 50 ml lauwarmem Wasser auflösen. Hefemix, Buttermilch und Joghurt zum Mehl geben und alles mit dem Knethaken gründlich verkneten. Den Teig abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen, bis er sich in etwa verdoppelt hat.

2 Den Teig noch einmal mit dem Knethaken durchkneten und in eine mit Backpapier ausgelegte Backform geben. Mit Haferflocken bestreuen und noch einmal ca. 20–30 Min. gehen lassen, bis der Teig etwas aufgegangen ist.

3 Während der Teig geht, den Backofen auf 200° vorheizen. Den Teig mit etwas Wasser bestreichen und mit ein paar Haferflocken bestreuen. Im heißen Ofen ca. 25 Min. backen. Dann die Temperatur auf 180° reduzieren und das Brot in ca. 25 Min. fertig backen. Herausnehmen, aus der Form lösen und das Brot auf einem Gitter auskühlen lassen.



MÜSLIBROT

Wusstest du, dass man aus einem gewöhnlichen Frühstücksmüsli in kürzester Zeit ein richtig leckeres und vor allem nahrhaftes Brot backen kann?

Für 1 Brot

Zubereitung: 10 Min.

Quellen: 20 Min. + 10 Min.

Backen: 1 Std. 10 Min.

Pro Scheibe ca. 110 kcal,

17 g KH, 3 g E, 3 g F

500 g Frühstücksmüsli-Mischung
(mit Rosinen und Früchten) + mehr
zum Bestreuen

15 g Chia-Samen

15 g Flohsamenschalen

1 ½ TL Salz

350 ml Wasser

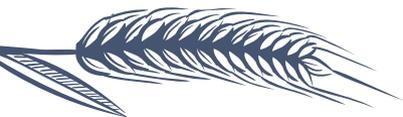
1 Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel gut durchmischen. 350 ml handwarmes Wasser dazugeben und kräftig durchkneten. Es reicht nicht, alles zu vermischen, es muss wirklich kräftig geknetet werden. Dann die Masse zu einem Laib formen, abdecken und ca. 20 Min. quellen lassen.

2 Ein Backblech mit Backpapier auslegen, ein paar Müsliflocken auf das Papier streuen, den geformten Laib auf die Flocken legen. Den Laib auch von oben mit etwas Müsli bestreuen und dieses gut andrücken. Das Brot noch einen Moment quellen lassen.

3 Inzwischen Backofen auf 180° vorheizen. Anschließend das Brot im heißen Ofen (2. Schiene von unten) ca. 1 Std. 10 Min. backen. Dann herausnehmen und auf einem Gitter komplett auskühlen lassen.

Ohne Frucht

Du kannst das Brot auch mit einem Körner-Müsli ohne Früchte backen. Nimm dafür am besten eine 5-Korn-Mischung. Weil darin mehr Getreideflocken enthalten sind, benötigst du dann 450 ml Wasser auf 500 g Müsli.





BROT AUS DEM BRATSCHLAUCH



Ich präsentiere: die wohl sauberste Art, ein Brot zu backen! Der Teig wird im Bratschlauch geknetet und anschließend auch darin gebacken – es braucht weder Schüssel noch Backform!

Für 1 Brot

Zubereitung: 10 Min.

Quellen: 30 Min.

Backen: 70 Min.

Ruhen: 5 Min.

Pro Scheibe ca. 105 kcal,

15 g KH, 3 g E, 3 g F

500 g 5-Korn-Müsli

20 g Chia-Samen

20 g Flohsamenschalen

1½ TL Salz

3 EL Öl

450 ml Wasser

Außerdem

Bratbeutel

1 Alle trockenen Zutaten in den Bratbeutel füllen. Die obere Öffnung zuhalten und den Beutel gut durchschütteln, sodass sich alle Zutaten miteinander mischen. Dann das Öl und 450 ml lauwarmes Wasser dazugeben und alles von Hand kräftig durchkneten, dazu mit der Hand in die Tüte gehen. Dann mit Hilfe der Tüte den Teig zu einem länglichen Laib formen, dazu diesen von außen einfach mit den Händen zusammenpressen und formen. Den Bratbeutel mit der beiliegenden Klammer verschließen und das Brot für 20–30 Min. quellen lassen.

2 Inzwischen, den Backofen auf 190° vorheizen. Den Bratbeutel samt Brot vorsichtig aufs Backblech legen und im heißen Ofen (unten) ca. 1 Std. 10 Min. backen – dabei unbedingt darauf achten, dass die Folie im Ofen nicht die oberen Heizstäbe berührt!

3 Nach dem Backen das Brot samt Beutel auf ein Gitter legen. Dann den Beutel vorsichtig aufschneiden (Vorsicht, heißer Dampf!), das Brot herausnehmen und auf einem Gitter komplett auskühlen lassen.

Backen im Schlauch

Am besten eignet sich für dieses Brot ein 5-Korn-Müsli, also ein Müsli mit Körnern und Saaten. Achte darauf, dass dein Müsli ohne Zuckerzusatz ist. Benutze für dieses Rezept nur einen zum Backen geeigneten Bratbeutel (am besten mit nur 1 Öffnung). Dieser ist hitzebeständig, ohne Weichmacher und extra geprüft.





DAS PFANNENBROT

Dieses Brot ist etwas ganz Besonderes: Es ist mein erstes Brot, das ich in der Pfanne gebacken habe. Ideal also für alle Einsteiger, die sich an das Pfannenbacken erst herantasten wollen.

Für 1 Brot

Zubereitung: ca. 10 Min.

Gehen: 1 Std. + 30 Min.

Backen: 1 Std.

Pro Scheibe ca. 90 kcal,

18 g KH, 3 g E, 1 g F

500 g Weizenmehl (Type 550)

+ mehr zum Arbeiten

1½ Salz

2 TL Trockenhefe

270–280 ml Wasser

1 EL Öl

Außerdem

beschichtete Pfanne (28 cm Ø)

passender Deckel (6–8 cm hoch)

1 Das Mehl mit dem Salz in einer Schüssel mischen. Die Trockenhefe in 270 ml lauwarmes Wasser einrühren und sofort auf das Mehl geben. Alles von Hand verkneten – nicht wundern, der Teig ist ziemlich trocken. Die Masse zuerst in der Schüssel, dann am besten noch einmal kurz auf der Arbeitsplatte durchkneten. Anschließend den Teig zu einer Kugel formen und zurück in die Schüssel legen. 1 TL Öl auf den Handflächen verteilen und die Teigkugel damit einreiben. Die Schüssel abdecken und für ca. 1 Std. an einen warmen Ort stellen, bis sich der Teig in etwa verdoppelt hat.

2 Den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche legen und etwas auseinanderziehen, dann einmal ringsum von außen nach innen falten, dafür den Teig vom Rand hochnehmen und zur Mitte drücken. Den Vorgang noch einmal wiederholen, dann den Teig zu einer Kugel formen. Er sollte jetzt nicht an den Fingern oder der Arbeitsplatte kleben bleiben. Falls doch, noch etwas mehr Mehl unter den Teig kneten und dann zu einer Kugel formen.

3 Eine beschichtete Pfanne auf die Arbeitsplatte stellen. Die Teigkugel nun in die trockene, kalte Pfanne legen. Den Deckel auflegen und den Teig noch einmal ca. 30 Min. gehen lassen.

4 Dann die Herdplatte auf mittlere Temperatur stellen (z. B. Stufe 4,5 von 9, Stufe 1,5 von 3) und den Teig mit geschlossenem Deckel so lange durchbacken, bis die Oberfläche trocken ist und nicht mehr am Finger kleben bleibt. Das dauert ca. 40 Min.. Kondenswasser am Deckel gegen Ende hin einfach mit einem Tuch abwischen. Sobald die Oberfläche trocken ist, das Brot mit einem Pfannenwender vorsichtig umdrehen. Den Deckel wieder auflegen und das Brot von der zweiten Seite in ca. 15–20 Min. zu Ende backen. Wichtig: Das Brot nur einmal wenden, nicht mehrfach.

5 Ist die zweite Seite knusprig und goldbraun durchgebacken, das Brot herausnehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen. Wer das Brot etwas dunkler möchte, kann die Temperatur am Ende noch 1 Stufe höher stellen und das Brot pro Seite noch ca. 5 Min. dunkler backen.





Übung ...

Ist das Brot nach dem ersten Wenden sehr dunkel, dann war die Temperatur zu hoch. Beim nächsten Mal dann eine Stufe kleiner wählen. Ist das Brot dagegen zu hell, wähle beim nächsten Mal eine Stufe höher. Das Brot sollte nach dem Backen appetitlich goldbraun sein. Ein Video zum Rezept findest du auf meinem YouTube-Kanal unter »Ein Brot in der Pfanne backen«.



10-MINUTEN- BRÖTCHEN



Was gibt es besseres, als den Sonntagmorgen mit selbstgebackenen Brötchen zu beginnen? Diese hier sind in 10 Minuten gebacken – da steht dem spontanen Brunch wirklich nichts mehr im Wege!

Für 12 Brötchen

Zubereitung: 10 Min.

Backen: 10 Min.

Pro Stück ca. 95 kcal,

19 g KH, 3 g E, 1 g F

300 g Weizenmehl (Type 550)

½ TL Salz

2 TL Backpulver

180 ml Milch

Außerdem

runde Ausstechform (8 cm Ø)
beschichtete Pfanne mit Deckel
(28 cm Ø)

weiche Butter zum Bestreichen

1 Das Mehl mit Salz und Backpulver vermischen. Die Milch leicht erwärmen und auf das Mehl gießen. Alles gründlich miteinander mischen und von Hand oder mit dem Knethaken kurz kneten. Der Teig darf nach dem Kneten nicht klebrig sein, er sollte weder an den Fingern noch an der Arbeitsplatte kleben bleiben – sonst noch ein bisschen Mehl unterkneten.

2 Den Teig 1 cm dick ausrollen. Mit der Ausstechform die Brötchen ausstechen und diese mit einer Teigkarte von der Arbeitsplatte lösen.

3 Die Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen (z.B. Stufe 4,5 von 9, Stufe 1,5 von 3). Dann die Brötchen hineinlegen und mit geschlossenem Deckel von jeder Seite ca. 5 Min. backen, bis sie goldbraun sind (das kann durchaus auch etwas schneller gehen oder länger dauern). Falls die Brötchen zu schnell dunkel werden, die Hitze reduzieren.

4 Die fertigen Brötchen aus der Pfanne nehmen und nach dem Backen sofort mit Butter bestreichen, sie bekommen dadurch einen schönen Glanz. Dann kurz auskühlen lassen oder sofort genießen.

Zum Ausstechen

Am besten eignen sich runde Ausstechformen, wie man sie vom Plätzchenbacken kennt. Sie gibt es in jeder Größe zu kaufen. Du kannst aber auch einfach einen Plastikbecher nehmen.





BALLONBROT

Ballonbrote sind ein echter Hingucker und die Zubereitung eine kleine Sensation. Ich finde es einfach faszinierend, wie sich der dünne Teigfladen in der Pfanne zu einem großen, prallen Ballon dehnt. Und dann schmecken sie auch noch unglaublich zart und so lecker.

Für 8 Ballonbrote

Zubereitung: 20 Min.

Backen: 2 Min.

Pro Ballonbrot ca. 350 kcal,

27 g KH, 4 g E, 25 g F

300 g Mehl (Type 405 oder 550)

½ TL Salz

160 ml sehr warmes Wasser

Außerdem

hohe Wokpfanne (32 cm Ø, oder

breiter Topf)

500 ml neutrales Öl

1 Das Mehl mit dem Salz mischen und mit 160 ml sehr warmem Wasser gründlich verkneten, sodass ein glatter Teig entsteht. Diesen zu einer Kugel formen und mit einer Teigkarte in 8 gleich große Stücke teilen, diese wieder zu kleinen Kugeln formen und mit einem Nudelholz nacheinander ca. 1 mm dünn und so rund wie möglich ausrollen. Die Teigfladen sollten ca. einen Durchmesser von 15–18 cm haben. Der Teig sollte trocken genug sein, so dass kein weiteres Mehl zum Ausrollen benötigt wird.

2 Eine Wokpfanne mit Öl befüllen und stark erhitzen. Wenn das Öl richtig heiß ist, den ersten Teigfladen vorsichtig hineinlegen. Mit einem großen Kochlöffel permanent heißes Öl aus der Pfanne über den Fladen laufen lassen – nach ca. 10 Sek. sollte der Ballon vollständig aufgegangen sein. Dann den Ballon mit dem Kochlöffel drehen und nochmal ca. 3–4 Sek. braten. Das fertige Brot herausnehmen und vorsichtig auf Küchenpapier legen.

3 Auf diese Weise nacheinander die restlichen Fladen zubereiten und das Ballonbrot so schnell wie möglich servieren. Es schmeckt hervorragend zu leckeren Dips und Pasten aus Frischkäse.

Perfekte Ballons

Optional kann man den Teig auch mit einer großen runden Form ausstechen. Dazu eignet sich neben einer klassischen Ausstechform auch ein Teller, ein Topfdeckel oder der Ring einer kleinen Backform. Je runder der Teigfladen, desto schöner geht der Ballon auf. Übrigens: Du kannst auch viele kleine Ballons backen, das sieht besonders hübsch aus.







NUSS-UND-SCHROT-BROT

Brot aus Getreideschrot ist besonders nahrhaft, denn hier sind noch alle gesunden Inhaltsstoffe aus dem vollen Korn enthalten. Die Haselnüsse machen das Ganze dann nochmal extraknackig.

Für 1 Brot

Zubereitung: 10 Min.

Ziehen: 8 Std.

Gehen: 1 Std. + 30 Min.

Backen: 55 Min.

Pro Scheibe ca. 120 kcal,

19 g KH, 4 g E, 3 g F

300 g Weizenschrot

280 g Weizenmehl (Type 1050)

90 g Haselnusskerne

2 TL Trockenhefe

1 TL Salz

250 ml Wasser

Außerdem

beschichtete Pfanne (24 cm Ø)

passender Deckel (6–8 cm hoch)

1 Den Schrot mit 500 ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Dann den Herd ausschalten und den Schrot mind. 3 Std., besser über Nacht, bei geschlossenem Deckel ziehen lassen. Dann in einem Sieb abtropfen lassen.

2 Das Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Die Trockenhefe in 250 ml warmem Wasser auflösen und zur Mehlmischung geben. Alles mit dem Knethaken gut vermengen. Dann die Haselnüsse und den abgetropften Schrot dazugeben und unterkneten. Den Teig abdecken und für ca. 1 Std. an einen warmen Ort stellen, bis er deutlich aufgegangen ist.

3 Den Teig noch einmal durchkneten, dann auf der Arbeitsplatte zu einem schmalen, eher hohen Laib formen und in die trockene Pfanne legen. Den Deckel auflegen und die Pfanne nochmal für ca. 30 Min. an einen warmen Ort stellen, bis der Teig deutlich aufgegangen ist.

4 Den Topf samt Deckel auf die Herdplatte stellen und das Brot bei mittlerer Temperatur (z. B. Stufe 4,5 von 9, Stufe 1,5 von 3) so lange backen, bis die Oberseite trocken ist und kein Teig mehr am Finger kleben bleibt. Das dauert, je nach Topf, ca. 40 Min. Dann das Brot mit einem Pfannenwender vorsichtig wenden, den Deckel wieder schließen und das Brot von der anderen Seite in ca. 15 Min. zu Ende backen. Anschließend aus der Pfanne nehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.





Jeden Tag ein frisches Brot?

Na klar, sagt Eva Wellenberg und zeigt auf ihrem **YouTube-Kanal Weltverborgen**, dass das auch mit wenig Zeit ganz einfach geht. In nur fünf Minuten den Teig für ein saftiges Vollkornbrot in den Ofen schieben? Einen Bratschlauch als Teigschüssel und Backform zugleich verwenden? Oder Brote in der Pfanne backen?

Diese genialen Tricks plus die besten Weltverborgen-Rezepte und brandneue Ratzfatz-Brot-Ideen sind hier für dich versammelt: Auf und hinein ins einfachste und leckerste Brotbackvergnügen aller Zeiten!



WG 457 Backen
ISBN 978-3-8338-8875-5



www.gu.de