



*Das geniale*  
**BROT**  
**BACKBUCH**

ÜBER **200** REZEPTE FÜR  
OFENFRISCHEN BROTTGENUSS



*Das geniale*

**BROT  
BACKBUCH**

ÜBER **200** REZEPTE FÜR  
OFENFRISCHEN BROTTGENUSS

**Weltbild**



**BROTBACK-BASICS**

4

**Alles da für bestes selbst gemachtes Brot!** Warenkunde zu Getreidesorten und Triebmitteln, Grundrezepte für Sauer- und Hefeteig, Knowhow zu den wichtigsten Brotbackmethoden – und jede Menge Praxistipps!

<b>Küchenpraxis</b>	5
<b>Grundrezepte</b>	10

**KLASSIKER-BROTE**

20

**Ob kerniges Vollkornbrot, knuspriges Bauernbrot oder buttriges Toastbrot** – diese Klassiker kennen und lieben wir von Kindesbeinen an. Und weil nichts so glücklich macht wie der Geschmack von früher, kommt hier gleich ein ganzes Kapitel voll.

<b>Küchenpraxis</b>	21
<b>Rezepte</b>	24

**BROTE AUS ALLER WELT**

82

**Bitte einmal um den Globus und alle Brot-spezialitäten** von indischem Naan über französische Brioche bis zu schwedischem Knäckebrötchen einsammeln – hiermit erledigt! Wie praktisch für Sie: Einfach losbacken, statt weit verreisen!

<b>Küchenpraxis</b>	83
<b>Rezepte</b>	86

**BRÖTCHEN, SEMMELN, WECKEN**

136

**Sie sind das i-Tüpfelchen auf dem Frühstückstisch**, geniale »Verpackung« für allerlei Fast- und Snackfood und noch dazu ganz unkompliziert in der Zubereitung. Ein Hoch also auf die Mini-Brote – egal, wie man sie nun nennt...

<b>Küchenpraxis</b>	137
<b>Rezepte</b>	140

**ZUPFBROTE, CRACKER UND CO.**

186

**Brot mit spannendem Innenleben?** Nennt sich Zupfbrot! Immer wieder anders gefüllt hat das trendy Partyfood die Büfets im Sturm erobert. Puristen wählen zum Glas Wein Käsestangen, Vollkorn-Cracker, Grissini und Co.

<b>Küchenpraxis</b>	187
<b>Rezepte</b>	190

**GLUTENFREIE BROTE**

232

**Auf Gluten verzichten heißt nicht auf Brot verzichten!** Ciabatta, Rosinenbrot, Hirse-Brötchen oder Quinoabrot und viele weitere glutenfreien Brotrezepte retten Frühstück, Pausensnack und Abendessen aufs Leckerste!

<b>Küchenpraxis</b>	233
<b>Rezepte</b>	236

**ALLES AUFS UND AUS BROT**

278

**Frisches Brot allein schmeckt schon richtig gut** – frisches Brot mit was drauf noch besser! Daher kommt hier der Nachschlag mit Aufstrichen von herzhaft bis süß sowie üppig belegten Stullen und Sandwiches. Und falls es mal Brotreste geben sollte: Feine Ideen für deren Verwertung gibt es obendrauf.

<b>Küchenpraxis</b>	279
<b>Rezepte</b>	282

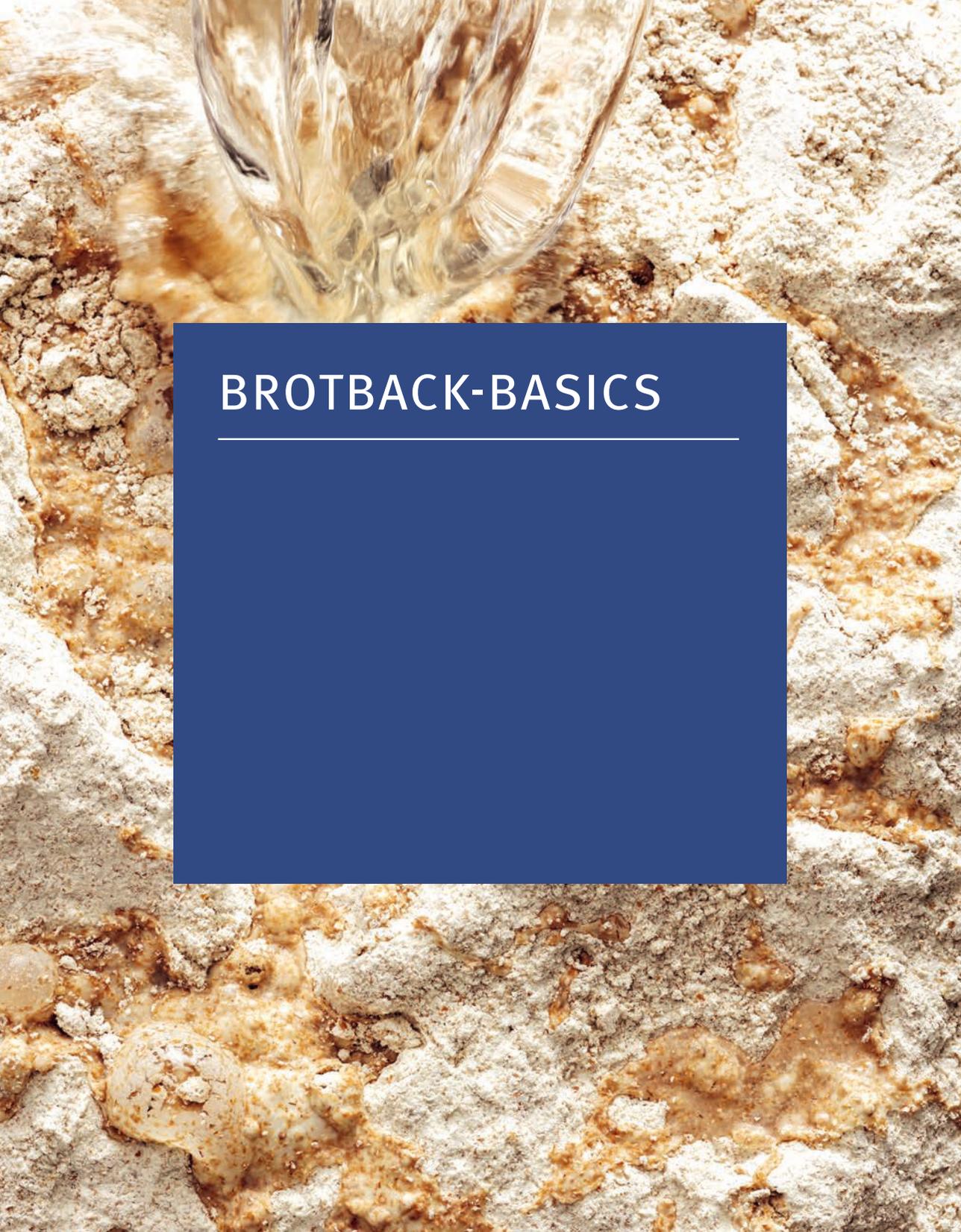
**ANHANG**

340

<b>Rezepte- und Sachregister</b>	340
<b>Abkürzungs- und Umrechnungstabelle</b>	349
<b>Bildnachweis</b>	350
<b>Impressum</b>	351



**Mit diesem Symbol sind alle glutenfreien Rezepte gekennzeichnet.**

A close-up photograph of water being poured from a clear glass into another glass. The water is captured in motion, creating a dynamic splash. The background is a textured, light-colored stone surface with some darker, brownish spots. A dark blue rectangular box is overlaid on the center of the image, containing the text 'BROTBACK-BASICS' in white, uppercase letters. A thin white horizontal line is positioned below the text.

# BROTBACK-BASICS



## Brot backen – so gelingt's

**Sorgfältig abwiegen:** Die Methode »Pi mal Daumen« funktioniert beim Brotbacken nur zufällig mal. Benutzen Sie lieber eine **digitale Küchenwaage**, auf der Sie alle Zutaten wirklich aufs Gramm genau abmessen können. Bei Flüssigkeiten ist Augenmaß allerdings noch wichtiger: Eine andere Mehlsorte oder verschiedene Feuchtigkeitsgehalte der Zutaten können dafür sorgen, dass ein Teig mal mehr, mal weniger Flüssigkeit aufnimmt. Geben Sie Wasser, Milch & Co. daher am besten schrittweise dazu (s. S. 84).

**Gut kneten:** Brotteig möchte so richtig in die Mangel genommen werden, denn erst beim Kneten entwickelt das Klebereiweiß (Gluten) aus dem Mehl eine Art elastisches **Stützgerüst** für den Teig. Zehn Minuten sollte ein Brotteig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche immer wieder mit dem Handballen gedrückt, gefaltet und wieder gedrückt werden. Arbeiten Sie aber nicht zu viel Mehl unter! Oder Sie lassen eine leistungsfähige Küchenmaschine ran. Fertig gekneteter Hefeteig hat eine seidig-glatte Struktur. Auch Brotteig mit Roggenanteil fühlt sich nach dem Bearbeiten elastischer an, bleibt aber klebrig. Aber auch hier gilt: Keine Regel ohne Ausnahmen! Bei **No-Knead-Brot** ersetzen eine lange Gehzeit und das Dehnen und Falten des Teigs das Kneten (s. S. 18). **Schnelle Brote mit Backpulver** kommen komplett ohne Kneten aus. Und Teige aus **glutenfreien Mehlen** (s. S. 232) dürfen Sie nur kurz verkneten, weil sie kein Glutengerüst bilden können.

**Gehen lassen:** Hefe und Sauerteig brauchen Zeit, um den Brotteig zu lockern. Mollige Wärme beschleunigt diesen Prozess. Stellen Sie die Teigschüssel zum Gehen mit einem Tuch zugedeckt an einen **warmen Ort**, zum Beispiel vor die Heizung oder in den auf 40° vorgeheizten und dann ausgeschalteten Backofen. Auch eine Wärmflasche unter der Schüs-



**KÜCHENWAAGE**  
Beim Brotbacken ist Genauigkeit gefragt: Ihre Waage sollte daher grammgenau messen.

sel tut gute Dienste. Aber Temperaturen über 40° mag der Teig ebenso wenig wie Zugluft!

**Bestens backen:** Heizen Sie den Backofen auf Ober-/Unterhitze vor. Die Heizart Umluft ist fürs Brotbacken nicht geeignet!

**Wasserdampf** sorgt zu Beginn des Backprozesses dafür, dass die Teigoberfläche elastisch bleibt. So kann das Brot erst aufgehen, bevor sich die Kruste bildet, und es reißt nicht auf. So sorgen Sie für **Dampfbad-Atmosphäre**: Stellen Sie beim Vorheizen eine Schale mit Wasser auf den Ofenboden oder gießen Sie etwa eine Tasse Wasser auf ein Blech, das Sie unter den Rost schieben. Sie können auch die Ofenwände kurz vor Einschleiben des Brotes mit Wasser aus einer (sauberen!) Sprühflasche besprühen. Achtung, am heißen Wasserdampf kann man sich leicht verbrühen!

**Und, fertig?** Bei einem weichen, in der Form gebackenen Brot zeigt es die **Stäbchenprobe**: Klebt an einem in die Mitte gesteckten Holzstäbchen kein Teig mehr, kann das Brot aus dem Ofen. Einen ohne Form gebackenen Laib nehmen Sie (mit Ofenhandschuhen!) heraus und klopfen auf die Unterseite (**Klopfprobe**). Klingt es hohl, ist er fertig. Lassen Sie das Brot auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen. Und dann: anschneiden, stolz fühlen, schmecken lassen!



**BROTGETREIDE** wie Weizen, Roggen und Dinkel enthält Gluten, das die Krume locker und elastisch macht.



**SCHROT** ist grob zerkleinertes Getreide. Es sollte vor der Verwendung in Wasser quellen.

## Für helle Brote: Weizen

Was wäre die Brotbackstube ohne Weizenmehl? Es ist und bleibt die erste Wahl für helle und feine Brote, von Toastbrot über Hefezopf bis zu Kaiserbrötchen. Dass Weizen ein so beliebtes Brotbackgetreide ist, liegt zum einen an seinem milden Geschmack und zum anderen an seinem idealen Glutengehalt, der Brote mithilfe von Hefe oder Backpulver schön locker aufgehen lässt (mehr über Gluten und glutenfreies Backen: s. S. 233).

Während Weizenmehl Type 405 wegen seines geringeren Glutengehalts eher für Kuchen und Plätzchen geeignet ist, kommen beim Brotbacken vorwiegend die folgenden Typen zum Einsatz: 550 für Weißbrot und Brötchen, 812 für helle Mischbrote und 1050 für würzige Rezepte und ebenfalls für Mischbrote.

## Schön herzhaft: Roggen

Die deutsche Brotkultur wird vom Roggen geprägt. Er sorgt für die dunklere Farbe und den herzhaft-säuerlichen Geschmack der vielen Grau- und Schwarzbrotvarianten.

Wobei: Für die feine Säure ist der Sauerteig verantwortlich, der Teige aus Roggenmehl erst locker macht. Hefe allein hätte da keine Chance. Roggen bindet vergleichsweise viel Wasser, sodass die Brote lange frisch und saftig schmecken. Dafür fühlen sich Roggenteige beim Verarbeiten allerdings immer klebrig an – kneten Sie also nicht zu viel Mehl unter. Am häufigsten finden Sie Roggenmehl der Typen 815, 997 und 1150 im Handel.

## Wiederentdeckt: Dinkel

Ähnlich hell wie Weizenmehl, aber nussiger im Geschmack ist Mehl aus Dinkel, einem lange Zeit in Vergessenheit geratenen Getreide. Üblich sind die Typen 630 (entspricht Weizenmehl Type 550), 812 und 1050. Weizen- können Sie meist problemlos durch Dinkelmehl entsprechender Typen ersetzen. Das hilft auch

Menschen, die gegen Weizen empfindlich sind, Dinkel aber gut vertragen. Auch Dinkel enthält Gluten, das aber nicht so stabil ist. Dinkelteige sollten Sie daher nicht zu lange kneten. Übrigens: Auch **Grünkern** ist eigentlich Dinkel, der noch grün geerntet und dann gedarrt, d. h. getrocknet und geröstet wird. Beim Brotbacken kommen Grünkernschrot und ganze Körner zum Einsatz.

## Noch mehr Getreide

**Hafer** begegnet uns beim Brotbacken vor allem in Form von Haferflocken im oder auf dem Laib. Hafermehl wird selten und wenn, dann meist in Mischungen verwendet, denn es enthält kaum Gluten.

Auch **Gerste** kommt eher selten zum Einsatz, weil Brote mit Gerstenanteil im Teig krümelig bleiben und nur schlecht aufgehen. Gerstenflocken oder -körner können aber als kernige i-Tüpfelchen dienen.

Neben den glutenhaltigen Getreidesorten Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste und (mit Abstrichen) Hafer gibt es auch **glutenfreie Optionen** (s. S. 234).

## Vollkornmehl

Wenn im Mehl noch alle Bestandteile des ganzen Getreidekorns enthalten sind, spricht man von Vollkornmehl – gleichgültig von welchem Getreide. Vollkornmehl hat keine Typenbezeichnung.

Beim Backen mit Vollkornmehl benötigen Sie für den Teig 10–15 % mehr Flüssigkeit, und die Krume des Brots wird dichter. Dafür ist der Geschmack besonders herzhaft.

Vollkornmehl sollten Sie immer möglichst frisch kaufen oder sogar zu Hause in Ihrer eigenen Getreidemühle oder im Bioladen kurz vor dem Backen mahlen (lassen). Weil nämlich für dieses Mehl auch der fettreiche Keim des Korns vermahlen wird, neigt es dazu, relativ schnell ranzig zu werden.



## Echt kernig: Schrot und ganze Körner

Schrot ist nichts anderes als grob zerkleinertes Getreide, das für saftiges Brot mit kernigem Biss sorgt. Sie können dafür Getreide in vielen Bioläden und Reformhäusern frisch schroten lassen. Vor dem Backen muss der Schrot quellen: Übergießen Sie ihn mit derselben Menge heißem Wasser und geben Sie ihm mindestens 1 Stunde (besser über Nacht) Zeit. Ganze Körner wie Weizen, Roggen, Dinkel, aber auch Grünkern, Hafer oder Gerste sollten Sie in Wasser vorkochen und vor dem Backen gut abtropfen lassen.



**MEHLE** aus den meisten Getreidesorten halten sich 1 Jahr oder länger. Nur Vollkornmehl verdirbt schneller.

## BEZEICHNUNG VON MEHLSORTEN (MEHLTYPEN)

Die deutsche Typenzahl entspricht dem Mineralstoffgehalt in Milligramm pro 100 Gramm und gibt an, wie viel von den äußeren Kornschichten das Mehl enthält. Je höher die Typenzahl, desto dunkler und rustikaler das Mehl. Vollkornmehl hat keine Typenzahl, weil dafür das ganze Korn mit allen Bestandteilen vermahlen wird und der Mineralstoffgehalt daher schwanken kann. Übrigens: Über eines sagt die Typenzahl nichts aus, und das ist die Körnchengröße (s. Kasten S. 15).

DEUTSCHLAND	ÖSTERREICH	SCHWEIZ
<b>WEIZEN</b>		
405	W480	Weissmehl
550	W700	Weissmehl
812		Halbweissmehl
1050	W1600	Ruchmehl
Vollkornmehl	Vollkornmehl	Vollkornmehl
<b>ROGGEN</b>		
815	R500 (Roggenvorschussmehl)	720
997	R960 (Roggenbrotmehl)	
1150		1100
Vollkornmehl	R2500 (Schwarzroggenmehl)	1900
<b>DINKEL</b>		
630	D700	Weissmehl
812		
1050	D1500	Ruchmehl
Vollkornmehl	Vollkornmehl	Vollkornmehl



BESONDERS EINFACH UND SCHNELL

# WEISSBROT AUS DEM TOPF

Blitzrezept für Einsteiger – Teig muss nicht gehen

Für 1 Brot (ca. 20 Scheiben)

Zubereitungszeit ca. 8 Min.

Backzeit 1 Std.

pro Scheibe ca. 95 kcal

550 g Weizenmehl (Type 550)

Salz

½ Würfel frische Hefe (21 g)

1 EL Honig

**Außerdem:**

ofenfester Topf mit Deckel

(ca. 20 cm Ø; s. S. 18)

Mehl zum Arbeiten

- 1 Den ofenfesten Topf mit aufgelegtem Deckel in den Backofen (2. Schiene von unten) stellen und diesen auf 230° vorheizen (Umluft nicht geeignet).
- 2 Das Mehl und 2 TL Salz in einer Schüssel vermischen. Hefe und Honig mit 330 ml lauwarmem Wasser verrühren. Die Hefe- zur Mehlmischung geben und alles ca. 3 Min. erst mit den Knethaken des Handrührgeräts und anschließend mit den Händen glatt verkneten.
- 3 Die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestäuben und den Teig darauf mit bemehlten Händen zu einem runden Brot formen. Ist der Ofen heiß, den Topf vorsichtig herausholen und den Deckel abnehmen. Das Brot mit der Naht nach oben in den Topf setzen. Den Deckel wieder aufsetzen und den Topf zurück in den Ofen stellen.
- 4 Das Brot 50 Min. backen, dann den Deckel vom Topf nehmen und das Brot in weiteren 5–10 Min. offen fertig backen. Dann das Brot vorsichtig aus dem Topf nehmen, diesen dazu am besten umdrehen.
- 5 Die Klopprobe machen (s. S. 15) und bei Bedarf das Brot noch 5–10 Min. ohne Topf weiterbacken. Das fertige Brot auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

## TAUSCH-TIPP

Durch Aufstreuen und Untermischen von Kernen oder Saaten (z. B. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam) können Sie das Brot ohne mehr Zeitaufwand lecker variieren.















