

SINA BUTENUTH



Natürlich gut:

BROT BACKEN

Rezepte und Tipps für Einsteiger





SINA BUTENUTH

BROT BACKEN

*Rezepte und Tipps
für Einsteiger*

144 Seiten, gebunden,
vierfarbig

ISBN 978-3-7655-3277-1

EMPFEHLUNG:

Brotbacken einfach mal ausprobieren!

Brotbacken ist leichter, als man denkt, und unser Buch zeigt einfach, praktisch und nachvollziehbar, wie es geht. Farbige illustriert und mit vielen Informationen rund ums Brot ist es ein echter Genuss.

Neben über 30 Brotrezepten und vielen Tipps sowie Ideen für leckere Brotaufstriche vermittelt dieser Ratgeber das wesentliche Grundwissen für Einsteiger: von den Mehlsorten bis zum Ansetzen von Sauerteig.



INHALT - WAS DICH ERWARTET:

Teil 1

- Kleine Brot-Geschichte für Wissbegierige / Seite 10
Schon gewusst? – 10 ungewöhnliche Fakten rund ums Brot / Seite 14
Grundwissen für Einsteiger:
Nützliche Helfer fürs Brotbacken / Seite 17
Mehlsorten / Seite 19
Fertige Backmischungen, gut oder schlecht? / Seite 24
Mehl richtig lagern / Seite 25
Brot und Brotteig aufbewahren und einfrieren / Seite 27
Vom Umgang mit Hefe / Seite 29
Keine Angst vor'm Sauerteig / Seite 32
Vom Kneten, Dehnen und Falten / Seite 38
Veganes Backen / Seite 40
Glutenfreies Backen / Seite 42

6

INHALT - WAS DICH ERWARTET:

Teil 2

- Um als Anfänger Brot zu backen, braucht man vor allem eines – perfekte Grundrezepte, die garantiert gelingen. Hier sind über 30 meiner liebsten Brot- und Brötchenrezepte für jeden Geschmack:*
Altroggenbrot, mit alt und neu zum Lieblingsbrot / Seite 46
Bagels, die Brötchenspezialität aus New York / Seite 51
Baguette, fast wie in Frankreich / Seite 55
• Baguette-Brötchen / Seite 58
• Baguette mit Dinkelmehl / Seite 60
Berliner Schrippen, das einfache Weizenbrötchen-Rezept meines Großvaters / Seite 61
Berliner Schusterjungen, das berühmte Roggenbrötchen / Seite 64
Ciabatta, original italienisches Weißbrot / Seite 67
• Ciabatta mit Oliven / Seite 70
• Ciabatta mit Kräutern und getrockneten Tomaten / Seite 70
Dinkel-Mischbrot / Seite 71
Hefezopf, aus Omas Backstube / Seite 74
• Hefe-Rosinenzopf / Seite 78

INHALT - WAS DICH ERWARTET:

- Flammkuchen, Elsässer Art / Seite 81
Kartoffelbrot / Seite 84
• Kartoffelbrötchen / Seite 87
Körnerbrötchen / Seite 89
Krustenbrot / Seite 91
Laugen-Brezeln / Seite 94
„Mach dein Ding“ – dein persönliches Kreativbrot / Seite 98
Maisbrot, viva la mexico / Seite 100
Mazze / Matze, Brotrezept aus dem alten Israel / Seite 102
Pita, das lecker-leichte Fladenbrot / Seite 104
Roggen-Weizen-Mischbrot / Seite 106
Rosinenbrötchen, für große und kleine Kinder ... / Seite 109
Rustikales Roggenbrot mit Hefe / Seite 111
Schüttelbrot, alte Tradition aus Südtirol / Seite 113
Vollkornbrot / Seite 115
Walnussbrot / Seite 117

8

INHALT - WAS DICH ERWARTET:

- Weißbrot, klassisch / Seite 119
Weizen-Sauerteigbrot / Seite 121
Zwiebelbrot / Seite 123

Teil 3

- Brotaufstriche / Seite 126
Brotgewürz / Seite 132
• Brotgewürzmischung selber machen / Seite 133

Teil 4

- Kleine Länderreise – welches Brot wird wo gegessen? / Seite 134
Literatur- und Quellennachweis, Bildnachweis / Seite 141

9

KLEINE BROT-GESCHICHTE FÜR WISSBEGIERIGE



Wie kommt es eigentlich, dass wir heute weltweit so viele Sorten verschiedenes Brot haben, und wo hatte das alles seinen Ursprung?

Dafür musst du ca. 11.000 Jahre in die Vergangenheit reisen – damals entstand „Emmer“ und „Einkorn“, das Urgetreide, aus dem sich unsere heutigen Brotweizen entwickelt haben. Archäologische Funde haben nachgewiesen, dass diese Urgetreide bereits in der Zeit um 10.000 vor Christi Geburt in fast jeder Siedlung im Vorderen Orient angebaut wurden. Auch im Magen der 1991 in den Alpen gefundenen, 5.000 Jahre alten Gletschermumie „Ötzi“ wurden Einkornreste nachgewiesen. Lange Zeit hatte man die Getreidekörner aber einfach nur roh verzehrt, bis jemand auf den Gedanken kam, die Getreidekörner zu zerkleinern, dieses Mehl in Wasser einzuweichen und die entstandene Masse auf einen heißen Stein zu geben. Das war die Geburtsstunde des bekannten Fladenbrotes, das bei fast allen Naturvölkern in diversen Variationen bekannt ist.



Den alten Ägyptern vor ca. 6000 Jahren ist vermutlich durch ein Versehen die Entdeckung des Sauerteiges zu verdanken: Vergessener Brotteig fing nach längerem Stehen an zu gären, ging dadurch auf und wurde beim Backen fluffiger und schmeckte besser. Aus weiteren Versuchen lernte man, dass zum Aufgehen des Teiges ein geschlossener Raum benötigt wird und dass man Brot besonders gut in erhitzten Tonbehältern oder in speziellen Öfen backen konnte. Durch die wachsende Weiterentwicklung der Brotback-Kultur wurde Brot bald ein wesentlicher Bestandteil des täglichen Speiseplans im alten Ägypten. Aufgrund ihres großen Brot-Konsums bekamen die Menschen am Nil deshalb auch den Spitznamen „Brotesser“.



Durch den Auszug der Israeliten aus Ägypten kam das Brot dann vermutlich nach Europa bzw. zu den alten Römern. Aus dieser Zeit stammt lt. Überlieferung in der Tora die sog. Mazze / Matze, ein dünner, ungesäuerter Brotfladen. Matze wird aus Wasser und einer von fünf Getreidearten ohne jegliche Triebmittel gebacken.

GRUNDWISSEN FÜR EINSTEIGER:

Vom Kneten, Dehnen und Falten

Gute Zutaten alleine sind nicht entscheidend für ein wirklich leckeres Brot, sondern diese Zutaten müssen auch ausreichend zu einem homogenen Teig vermischt werden. Und das geht nur durch Kneten, Dehnen und Falten.

Am Anfang habe ich meinen Brotteig nach Anleitung aus einem Backbuch immer mit der (wirklich perfekten) Küchenmaschine geknetet, dann aber zum Glück das Kneten und Falten per Hand für mich entdeckt. Und – es macht einfach Spaß.

Auch wenn es anfangs manchmal eine etwas klebrige Angelegenheit sein kann, ist es für mich und viele andere Brotbackfans immer etwas ganz Besonderes, mit den eigenen Händen zu fühlen und zu verstehen, wie sich der Teig während dieses Prozesses verändert.

Sobald du die Zutaten für deinen Teig in einer Schüssel vermischt hast, solltest du ganz entspannt 6–10 Minuten zum Kneten und Falten einplanen. Als Unterlage dafür nehme ich



gerne ein leicht bemehltes, breites Holzbrett. Bei der notwendigen Technik geht es vor allem darum, den Teig immer wieder zu dehnen und zusammenzufalten, um das sog. „Gluten“ im Teig zu aktivieren.

Und so geht's am besten:

Ich entnehme den Teig mithilfe des Teigschabers oder den Händen aus der Schüssel und lege ihn auf die mit Mehl bestreute Arbeitsfläche. Wenn ich den Teig zu einer arbeitsfähigen Konsistenz verknetet habe, beginne ich wechselweise mit Dehnen und Falten:

Dazu halte ich das Teigstück an einer Seite fest und ziehe es mit einer schnellen Bewegung mit der anderen Hand auseinander.

Das gezogene, obere Ende falte ich dann wieder zurück. Dieses Dehnen und Falten wiederhole ich wechselweise ca. 4-5 Minuten lang in alle Richtungen. Dadurch verbindet sich der Teig schneller als durch einfaches Kneten und bekommt bald eine dehnbare Konsistenz, die beim Ziehen nicht mehr einreißt.



Jetzt kannst du den Teig zu einem kleinen Ball formen und diesen zugedeckt in der Schüssel gehen lassen.

CIABATTA

original italienisches Weißbrot



CIABATTA

original italienisches Weißbrot

Ciabatta – einfacher und schneller kann Brotbacken nicht sein ...

Ich backe mittlerweile mehrfach im Monat Ciabatta, es lässt sich gut einfrieren und kann nach dem Auftauen sofort ohne erneutes Aufbacken genossen werden.

WAS DU BRAUCHST:

- 500 g Weizenmehl Typ 405 oder 550
- 42 g (1 Würfel) frische Hefe o. 2 Beutel Trockenhefe
- 3 EL Olivenöl
- 2 TL Salz
- 350 ml lauwarmes Wasser



LOS GEHTS – DIE ZUBEREITUNG:

1. Die Hefe im Wasser auflösen und das Mehl mit dem Salz in einer Schüssel vermischen. Das Hefewasser und die 3 EL Olivenöl rührst du nun in die Schüssel mit dem Mehl ein. Den Teig etwas durchkneten – er ist anfangs aber noch ziemlich weich und sollte dann abgedeckt ca. 2 Stunden in der Schüssel bei Zimmertemperatur ruhen, damit er sich gut entfalten kann.



Teig nach dem Kneten



Teig nach ca. 2 Stunden

2. Nun den Teig auf eine stark bemehlte Arbeitsplatte geben und mehrfach falten (siehe Anleitung Baguette). Zugedeckt ruht er nun auf der Arbeitsfläche für 15 Minuten. Danach faltest du den Teig dreimal zu Päckchen und lässt ihn nochmals 15 Minuten zugedeckt gehen.

3. Den Backofen solltest du frühzeitig auf ca. 230 – 240 Grad vorheizen.

4. Aus dem Teig werden jetzt ein oder zwei Teigstränge geformt. Diese in sich leicht drehen (so, als willst du ein Handtuch leicht auswringen) – das gibt dem Ciabatta eine schöne, originelle Form. Den geformten Teig nun auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und zugedeckt erneut 30 Minuten ruhen lassen.

5. Das Blech auf die zweite Schiene von unten in den Backofen geben und das Brot in ca. 20 bis 25 Minuten fertig backen. Nach ca. 17 Minuten die Garprobe machen (auf die Rückseite des Brotes klopfen, ob es sich bereits hohl anhört).

Mein Tipp:

Ciabatta bzw. Brot kannst du auch gut in kleineren oder größeren Brot-Backformen backen, wenn dir ein rechteckiges Format oder eine entsprechende Höhe für das Belegen der Brotscheiben wichtig ist.



Sofern diese Form nicht besonders beschichtet ist, solltest du sie vorher mit etwas Butter austreichen.



Über die Autorin:

Sina Butenuth lebt in München und ist als Hotelbetriebswirtin, begeisterte Hobbyköchin und ehemalige Senior Programm Managerin eines Veranstalters für Freiwilligenarbeit und weltweite Praktika viel auf Lebensmittelmärkten in Südostasien und Australien unterwegs. Nebenberuflich engagiert sie sich als Coach und Workshop-Leiterin bei der Initiative Natural Life-Art.



*Jedes Buch mit
eingelegtem Lesezeichen.*