

MARIAN MOSCHEN

# *Mann backt mediterranes Brot*



MARIAN MOSCHEN

*Mann backt  
mediterranes Brot*

TYROLIA-VERLAG · INNSBRUCK-WIEN





# Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

die Idee für dieses Buch hatte ich, so ganz unspektakulär, in unserem Italienurlaub. Da stolperte ich zufällig in einer engen Gasse über eine außergewöhnliche Panificio. Bis zu diesem Zeitpunkt dachte ich, die italienische Brotkultur bestehe aus Panini und Pizza. Doch was ich dort erleben durfte, war eine Vielfalt an Brotarten, wie man sie selbst bei unseren heimischen BäckerInnen selten erleben darf.

Zuhause angekommen, machte ich mich daran, all diese Brote nachzubacken. Und wieder durfte ich in eine völlig neue Welt des Brotbackens eintauchen. Man liest so oft von der Magie des Brotes. Wenn aus Mehl, Wasser und Salz ein wahres Wunderwerk an Aromen und Geschmack entsteht. Und tatsächlich ... als ich die Rezepte in diesem Buch kreiert, die Teige geknetet und zu den unterschiedlichsten Brotarten geformt habe, erlebte ich jedes Mal aufs Neue genau diese Magie.

Denn anders als bei unseren regionalen Brotarten beschränken sich die Zutaten bei mediterranen Brot-

rezepten auf ein Minimum. Allein durch unterschiedliche Mengenverhältnisse, verschiedene Mehle und Reifezeiten entstehen Brote, die einfach begeistern.

Und wenn Mann sich schon mit italienischen Broten beschäftigt, dann liegen auch die vielen anderen Brotspezialitäten der mediterranen Backstube nahe. Französische Klassiker wie Baguette oder Couronne begeistern ebenso wie luftig lockere Sandwichbrote.

Und da sind wir nun, fast 2 Jahre nach meinem Italienurlaub. Vor uns liegt ein wahres Brotbackabenteuer. Außergewöhnliche, luftige und herrlich duftende Brote Schritt für Schritt genau erklärt, damit die Freude am Brotbacken stets im Vordergrund bleibt.

Ich wünsche dir, liebe Leserin, lieber Leser, genauso viel Freude mit den Rezepten in diesem Buch, wie diese auch mir tagtäglich aufs Neue bereiten.  
In diesem Sinne: Viel Spaß mit diesem Buch!  
Und sollten einmal Fragen auftreten, einfach auf [www.mannbackt.de](http://www.mannbackt.de) stellen.





# Inhalt

## GRUNDLAGEN

- 14** Mehlsorten und Mehltypen
- 16** Vollkornmehl selbst mahlen
- 18** Werkzeuge zum Brotbacken
- 20** Backen im Heimbackofen
- 22** Brotbacken im Topf
- 24** Der Schwaden
- 26** Brotvorstufen
- 28** Teige richtig kneten
- 30** Teig dehnen und falten
- 32** Teige rund oder länglich wirken
- 34** Teigreife
- 36** Bread Scoring
- 38** Gärkörbe
- 40** Was man über Hefe wissen sollte

## MEDITERRANE BROTE MIT HEFE

- 44** Focaccia
- 48** Baguette à la Marian
- 52** Pain d'Epi
- 54** Panini al latte
- 56** Petits pains du matin
- 58** Ciabatta
- 62** Mailänder Schrippen
- 66** Fonuebrot
- 70** Dinkel-Sandwichbrot
- 72** Bagels
- 76** Fougasse
- 78** Pain Brié
- 82** Pane ai pinoli
- 86** Panini all'olio
- 88** Pizza
- 90** Panini con gocce di cioccolato



## MEDITERRANE BROTE MIT SAUERTEIG

- 94** Sauerteig ansetzen
- 96** Sauerteig aktivieren und triebstark machen
- 98** Sauerteig umzüchten
- 100** Sauerteig lagern und haltbar machen
- 104** Pane ai semi misti
- 108** Pane alla perfezione
- 112** Pane integrale alle carote
- 114** Pinsa romana
- 116** Pain du Soleil
- 118** Pain spécial

## MEDITERRANE GENUSSBROTE

- 162** Panini alla mamma
- 166** Französische Couronne
- 170** Mediterranes Pfannenbrot
- 174** Pane alla ricotta
- 176** Brioche in Perfektion
- 180** Mediterranes Fladenbrot
- 182** Pane Venezia
- 184** Wurzelbrötchen

- 197** Danke
- 198** Rezeptverzeichnis

## MEDITERRANE BROTE MIT LIEVITO MADRE

- 124** Lievito Madre
- 126** Pane migliore (bestes Brot)
- 128** Pane Pugliese
- 134** Italienisches Landbrot
- 136** Grissini
- 140** Pane all'avena
- 144** Pain aux pommes de terre
- 148** Pane Guttiau
- 152** Pane integrale (italienisches Vollkornbrot)
- 154** Panini di Marilena
- 156** Rustikale Sandwichstangen
- 158** Toskana-Brot



# Über den Autor

*„Der Schlüssel, um im Leben tagtäglich  
aufs Neue sein Glück zu finden:  
zu wissen, was man liebt, und das zu tun,  
was einem Freude bereitet.“*

*La vita è bella. Das Leben ist schön!*

Aus diesem Grund startete Marian Moschen 2012 seinen Blog Mann backt. Schnell wurde aus einer Passion eine Erfolgsgeschichte. Millionen von Menschen besuchen www.mannbackt.de jedes Jahr und Marians Bücher finden sich auf zahlreichen Bestsellerlisten.  
Die vergangenen Jahre widmete sich Marian intensiv dem Brotbacken. Mit Geduld und unerschöpflicher Energie entwickelte er neue Brotrezepte, verfeinerte Details sowie Backmethoden, um am Ende die Freude

am Brotbacken einer möglichst großen Zahl von Menschen näherzubringen.  
Stets an Marians Seite: seine beiden Söhne Matthias und Maximilian, die als kritische Tester jedes Rezept beurteilen, und seine Ehefrau Martina, die ihn tatkräftig unterstützt. Die Familie Moschen lebt im Örtchen Zirl mitten in den Bergen Tirols, keine halbe Stunde von Italiens Landesgrenze entfernt. Kein Wunder also, dass die Begeisterung für mediterranes Brot groß ist und letztlich dieses Buch hervorgebracht hat.

# *Grundlagen*

Mehlsorten und Mehltypen – **S. 14**

Vollkornmehl selbst mahlen – **S. 16**

Werkzeuge zum Brotbacken – **S. 18**

Backen im Heimbackofen – **S. 20**

Brotbacken im Topf – **S. 22**

Der Schwaden – **S. 24**

Brotvorstufen – **S. 26**

Teige richtig kneten – **S. 28**

Teig dehnen und falten – **S. 30**

Teige rund oder länglich wirken – **S. 32**

Teigreife – **S. 34**

Bread Scoring – **S. 36**

Gärkörbe – **S. 38**

Was man über Hefe wissen sollte – **S. 40**



# Mehlsorten und Mehltypen

Mehl ist nicht gleich Mehl. Von den qualitativen Unterschieden selbst abgesehen, ist es beim Brotbacken essenziell, dass man die richtige Mehltypen und Mehlsorte für den jeweiligen Einsatzzweck wählt. Grundsätzlich können alle Brote in diesem Buch mit Standardmehlen aus Österreich und Deutschland gebacken werden. Da sich italienische und französische Mehle durch einen höheren Anteil an Klebereiweiß (Gluten) und auch im Geschmack

von deutschen und österreichischen Mehlen unterscheiden, lohnt es sich aber, mit originalen Mehlen zu backen.

Viele italienische Mehle (wie Tipo 0 Pizzamehl) sind mittlerweile auch in heimischen Supermärkten erhältlich. Um einen Überblick über die international unterschiedlichen Typenbezeichnungen von Mehl zu erhalten, hier die Tabelle mit den wichtigsten Mehltypen für dieses Buch:

Typenbezeichnung Österreich	Typenbezeichnung Deutschland	Typenbezeichnung Italien	Typenbezeichnung Frankreich	Anwendungsmöglichkeiten
Weizenmehl Type 480	Type 405	Farina di grano tenero tipo 00	Farine T-45	Die gängigste Weizenmehlsorte, ideal für Kuchen, Kekse (Plätzchen), Mürbteig usw.
		Farina di grano tenero tipo 0	Farine T-55	Ähnlich der österreichischen Type 480, mit hohem Glutenanteil von 11%, sehr gute Wasseraufnahme. Ideal für Pizza und italienische Brotspezialitäten.
Weizenmehl Type 700	Type 550	Farina di grano tenero tipo 1	Farine T-65	Hoher Glutenanteil und dadurch sehr gut formbare Teige. Ideal für Brot und Brötchen. Klassisches Mehl für österreichische Semmeln.
Weizenmehl Type 1600	Type 1050	Farina di grano tenero tipo 2	Farine T-80	1600er-Mehl enthält einen hohen Schalenanteil und hat dadurch eine dunklere Farbe. Es wird vor allem für Mischbrote verwendet, bietet einen vollen Geschmack und ermöglicht ein volles Volumen.  Andere Bezeichnung: Weizenbrotmehl
Weizenvollkornmehl	Weizenvollkornmehl	Farina integrale di grano tenero	Farine T-150	Hier wird das ganze Korn vermahlen. Bei vielen industriellen Vollkornmehlen wird der Keimling entfernt, um die Haltbarkeit des Mehles zu verlängern.  Die beste Qualität erreicht man durch frisches Mahlen zuhause.
		Semola		Semola ist ein Sonderfall. Während alle anderen Weizenmehltypen aus Weichweizenmehl bestehen, wird in Italien oft mit <b>Hartweizenmehl</b> gebacken.  Aufgrund einer sehr hohen Wasseraufnahme, hohen Glutenanteils und eines gänzlich unterschiedlichen Geschmacks, lassen sich mit Semola außergewöhnliche Brote backen.

## Besondere Bezeichnungen:

Griffiges Weizenmehl – hierbei handelt es sich um normales Weizenmehl Type 480 (405 in DE), das jedoch eine gröbere Körnung aufweist. Dadurch braucht das Mehl

länger, um Wasser zu binden. Dies ist bei vielen Anwendungen wie Spätzle, Nudeln, Schlutzkrapfen und anderen Spezialitäten gewünscht.

## Roggenmehl

Roggenmehl ist sozusagen eine europäische Spezialität, die erst in den letzten Jahren ihren Siegeszug um die Welt angetreten hat. Im Gegensatz zu Weizen und Dinkel enthält es einen geringen Anteil an Klebereiweiß (Gluten). Durch die schwächere Bindung des Teiges wird dieser beim Backen eher lehmig und cremig. Auch nach dem Backen bleibt Roggenteig eher kompakt. Hier gilt es, den Roggenteig durch eine Säuerung in Form von Sauerteig luftiger zu machen.

Beim Backen wird Roggenmehl oft durch Weizenmehl (speziell Type 1600 oder 700) ergänzt, um ihm Stabilität zu geben.

Der große Vorteil von Roggenmehl beim Backen ist, dass das Mehl beim Quellen viel Wasser bindet und dadurch sehr lange frisch bleibt. Bis zu einer Woche lassen sich Roggensauerteigbrote ohne Weiteres aufbewahren. Auch portionsweises Einfrieren macht Roggenbroten nichts aus. In der mediterranen Backstube findet man Roggenmehl eher selten.

Typenbezeichnung Österreich	Typenbezeichnung Deutschland	Anwendungsmöglichkeiten
Roggenmehl Type 500	Type 610	Auch als Weißroggenmehl bekannt, ist es in Österreich eher selten zu bekommen. Semmeln und Kleingebäck werden darin getaut, damit sie beim Backen die Form behalten, aber keine Mehlschicht zurückbleibt.
Roggenmehl Type 960	Type 997 Type 1150	Das klassische Brotmehl für Roggenbrot und Mischbrot (und Lebkuchen). Ideal, um Sauerteig anzusetzen und am Leben zu erhalten.
Roggenmehl Type 2500 – Schwarzroggenmehl	Durch Roggenvollkornmehl ersetzen	Roggenmehl mit einem hohen Schalenanteil. Das Roggen-Äquivalent zu Ruchmehl. Ein dunkles Roggenmehl, das für eine bessere Frischhaltung von Brot sorgt.
Roggenvollkornmehl		Hier wird das ganze Korn vermahlen. Bei vielen industriellen Vollkornmehlen wird der Keimling entfernt, um die Haltbarkeit des Mehles zu verlängern.  Die beste Qualität erreicht man durch frisches Mahlen zuhause.

## Dinkelmehl

Dinkelmehl wurde lange als DER gesunde Weizenersatz gehandelt. Tatsächlich ist es jenes Mehl, das dem Weizen am nächsten kommt. Wird Dinkelmehl als Type 700 verwendet, ist es ähnlich wie Weizenmehl Type 700 ohne wesentliche Schalenanteile und auch dementsprechend nährstoffarm. Erst Vollkorndinkelmehl bietet auch den hohen Nährstoffgehalt, für den es so heiß geliebt wird. Reines Dinkelbrot neigt dazu, relativ trocken zu werden,

weil Dinkel im Vergleich zu Weizen weniger Wasser binden kann. Um das auszugleichen, kann man entweder Mischbrote aus Dinkel/Roggen/Weizen backen oder Kochstücke einarbeiten, die mehr Wasser binden und im Teig halten.

Sein nussiger Geschmack macht Dinkel jedoch sowohl für Kuchen als auch Brote sehr empfehlenswert.

Typenbezeichnung Österreich	Typenbezeichnung Deutschland	Anwendungsmöglichkeiten
Dinkelmehl Type 700	Type 630	Geeignet für Brot, Kuchen, Torten, Kekse, Mürbteig usw. Sehr universell einsetzbar, vor allem, um einen Teil des Weizenmehl zu ersetzen.
Dinkelvollkornmehl		Hier wird das ganze Korn vermahlen. Bei vielen industriellen Vollkornmehlen wird der Keimling entfernt, um die Haltbarkeit des Mehles zu verlängern.  Die beste Qualität erreicht man durch frisches Mahlen zuhause.

# Vollkornmehl selbst mahlen

---

Wer sich mit Mehl auseinandersetzt, wird anfangs angesichts der riesigen Anzahl an verschiedenen Mehltypen schnell überfordert sein. Um das Thema Mehl ganz einfach zu verstehen, hier eine extrakurze Erklärung:

Das Getreidekorn besteht aus der Schale, dem Mehlkörper, dem Keimling und der Aleuronschicht, die besonders viele Vitamine enthält. Der Müller trennt das Korn in seine Bestandteile auf und mischt das Mehl dann wieder individuell zu den einzelnen Mehltypen zusammen.

Je höher die Typenzahl, desto höher ist auch der Schalenanteil, in dem die wichtigen Nährstoffe stecken. In Weizenmehl Type 480 sind also kaum Nährstoffe vorhanden, es besteht nur aus dem Mehlkörper, während Type 1600 nahe an ein Vollkornmehl herankommt.

**Da gibt es aber einen Haken:** Der besonders nährstoffreiche Keimling enthält sehr gesunde Fette, die das Brot gesund und saftig machen ... aber das Vollkornmehl auch schnell ranzig werden lassen. Die Haltbarkeit ist also nur sehr kurz. Was macht also die Industrie? Sie lässt den Keimling weg.

Will man also echtes VOLLkornmehl, bei dem wirklich das ganze Korn verarbeitet ist, gilt es, das Mehl selbst zuhause frisch zu mahlen. Die Qualität des Brotes ist spür- und schmeckbar besser. Das Brot wird aromatischer, bindet schöner ab und bleibt lange frisch und saftig. Ich empfehle deshalb allen, die regelmäßig gesunde Brote backen wollen, sich früher oder später eine Getreidemühle zu kaufen. Es lohnt sich!

## Backtipp:

Um auch Broten mit einem hohen Vollkornanteil eine lockere Struktur zu geben, sollte selbst gemahlenes Vollkornmehl nochmal sehr fein gesiebt werden. So werden die groben Bestandteile entfernt und man erhält ein Feinmehl mit feiner Struktur.







# Mediterrane Brote mit Hefe

Focaccia – **S. 44**

Baguette – **S. 48**

Pain d’Epi – **S. 52**

Panini al latte – **S. 54**

Petits pains du matin – **S. 56**

Ciabatta – **S. 58**

Mailänder Schrippen – **S. 62**

Fonduebrot – **S. 68**

Dinkel-Sandwichbrot – **S. 70**

Bagels – **S. 72**

Fougasse – **S. 76**

Pain Brié – **S. 78**

Pane ai pinoli – **S. 82**

Panini all’olio – **S. 86**

Pizza – **S. 88**

Panini con gocce di cioccolato – **S. 90**

# Focaccia

Die Focaccia ist der Inbegriff italienischen Brotes. Einfach, unkompliziert, mediterran und so vielseitig, wie ein Brot nur sein kann. Ideal als Grillbeilage, zur Jause, als Abendessen, beim Picknick oder einfach weil es so umwerfend gut schmeckt. Der italienische Brotklassiker schlechthin.





## Infos zum Rezept

 ca. 925 g

 ca. 30 Minuten zzgl. Reifezeiten



## Zubereitung

1. Wasser, Hefe, Salz und Olivenöl in eine Schüssel geben und verrühren, bis sich Salz und Hefe im Wasser aufgelöst haben.
2. Das Mehl dazugeben und alles klumpenfrei verrühren.
3. Den Focacciateig abdecken, damit er nicht austrocknen kann.
4. In den nächsten 2 Stunden alle 30 Minuten dehnen und falten. Mit jedem Mal Falten sollte der Teig spürbar an Struktur gewinnen.
5. Den nun sehr weichen, aber relativ stabilen Teig in eine gut geölte Auflaufform legen, erneut gut abdecken und für ca. 10 Stunden bei Zimmertemperatur reifen lassen. Er wird große Blasen werfen und das Volumen etwa verdoppeln.
6. Nach der Reifezeit großzügig Olivenöl auf der Oberfläche der Focaccia verteilen und mit den öligen Fingern gleichmäßig Vertiefungen in den Teig drücken.
7. Die Focaccia nun mit frischem Rosmarin und großem Meersalz bestreuen (auch getrocknete Tomaten, Oliven usw. passen sehr gut dazu).
8. Abschließend die Focaccia bei 220 °C Ober-/Unterhitze im vorgeheizten Backofen für 30 Minuten goldgelb backen.

## Zutaten

500 g Pizzamehl Tipo 0

(alternativ Weizenmehl Type 480 oder 700)

400 g Wasser

1 g frische Hefe

12 g Salz

12 g Olivenöl

**Außerdem:** Olivenöl, grobes Meersalz (Fleur de Sel) und frischer Rosmarin zum Bestreuen





# *Baguette à la Marian*

Echte französische Baguettes zu backen, ist eine wahre Kunstform. Dabei möchte ich doch einfach nur Baguettes genießen, fast wie in Frankreich, nur ohne diesen ganzen Aufwand rundherum. Ob das geht? Aber klar doch ... alles, was man dazu braucht, sind 4 Zutaten und ein wenig Geduld. Das Ergebnis überrascht am Ende dann selbst abgebrühte Baguette-Profis.







## Infos zum Rezept

-  ca. 1941 g (ergibt 4 kleine Baguettes)
-  ca. 1 Stunde zzgl. 48 Stunden Reifezeit
- 

## Zubereitung

1. Das lauwarme Wasser (25 bis maximal 30 °C) mit der Hefe und dem Salz verquirlen, bis sich alles aufgelöst hat.
2. Das Mehl dazugeben und alles für 2 bis 3 Minuten kurz kneten.
3. Den Teig in eine ganz leicht geölte Teigwanne legen und abdecken. Anschließend kommt der Teig in den Kühl-schrank.
4. Ungefähr alle 12 Stunden den Teig dehnen und falten, also morgens und abends.
5. Nach 48 Stunden den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, in vier gleich große Portionen aufteilen und diese unter Spannung zu länglichen, maximal 35 cm langen Brotstan-gen formen. **Wichtig:** darauf achten, dass die Baguettes noch in deinen Backofen passen.
6. Den Backofen inkl. Backstein oder Backstahl auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
7. Die Teiglinge nochmals für 20 Minuten entspannen lassen.
8. Die Baguettes nun gleichmäßig mit etwas Mehl bestäuben und anschließend je dreimal einschneiden. Die Schnitte der Länge nach und möglichst flach ausführen.
9. Die Baguettes nun mit Schwaden bei 250 °C Ober-/Unterhitze für 10 Minuten anbacken, den Schwaden ablassen und die Baguettes für weitere 12 bis 15 Minuten knackig ausbacken, ohne die Temperatur zu reduzieren.
10. Für besonders knusprige Baguettes den Ofen in den letzten 5 Minuten Backzeit einen Spalt offenlassen.

## Zutaten

- 810 g Wasser lauwarm
- 6 g frische Hefe
- 25 g Salz
- 1100 g Weizenmehl Type 700
- etwas Öl

**Tipp:** Für ein noch authenti-scheres Geschmackserlebnis 500 g des angegebenen Weizenmehls Type 700 gegen ein französisches T65-Mehl ersetzen.

# *Mehr vom backenden Mann*



**Mann backt**  
Die besten Rezepte des  
österreichischen Kultbloggers

gebunden, 208 Seiten  
ISBN 978-3-7022-3772-1



**Mann backt Brot**  
Selbst gebackenes Brot  
für jeden Tag

3. Auflage  
gebunden, 216 Seiten  
ISBN 978-3-7022-3878-0



**TYROLIA**

## Mann backt Torten

gebunden, 192 Seiten  
ISBN 978-3-7022-3980-0

MARIAN MOSCHEN

## Mann backt Torten



TYROLIA

## Mann backt Motivtorten



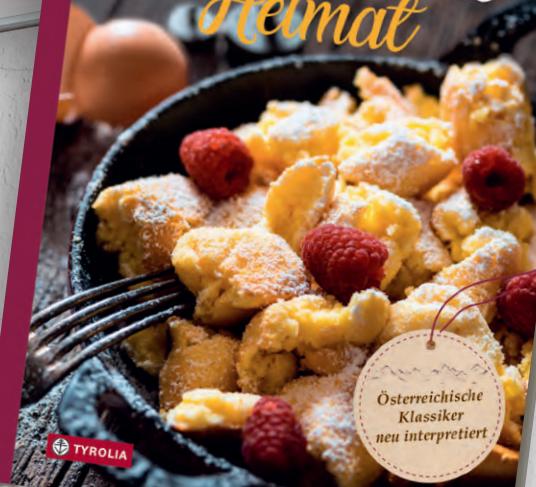
TYROLIA

## Mann backt Motivtorten

gebunden, 256 Seiten  
ISBN 978-3-7022-3775-2

MARIAN MOSCHEN

## Mann backt Heimat



TYROLIA

## Mann backt Heimat

Österreichische Klassiker  
neu interpretiert

gebunden, 208 Seiten  
ISBN 978-3-7022-3774-5

[www.tyroliaverlag.at/mann-backt](http://www.tyroliaverlag.at/mann-backt)

# *Ein Buch wie ein wunderbarer Tag am Meer*

*Luftig-leichtes Brot mit südlichem Flair aus dem eigenen Backofen. Dieser Traum wird mithilfe des neuen Buchs von Kultblogger Marian Moschen endlich wahr.*

*Angehende und erfahrene Brotbäcker finden darin über 40 fantastische Brotrezepte rund ums Mittelmeer, für den genüsslichen Sonntagsbrunch daheim, das Mittagessen im eigenen Garten oder das Picknick mit Freunden inmitten einer Sommerwiese.*

*Klar strukturierte und logisch aufgebaute Anleitungen lassen den Einstieg ins mediterrane Brotbacken schnell gelingen. Infos zu Original-Mehlsorten, möglichen Ersatzmehlen und den richtigen Gewürzen garantieren, dass das selbst gebackene Brot dem „Original“ aus dem italienischen Panificio in den toskanischen Hügeln oder dem Baguette aus der kleinen Boulangerie am Meer um nichts nachsteht.*

*Ob Mailänder Schrippen zum Frühstück, französische Couronne zur Jause oder ein Pane alla perfezione, das seinem Namen mehr als gerecht wird: Alles ist möglich, schmeckt und begeistert Freunde und Familie.*



ISBN 978-3-7022-4086-8  
  
9 783702 240868  
[www.tyrolia-verlag.at](http://www.tyrolia-verlag.at)