

## BROT AUS DEM EIGENEN OFEN: UNWIDERSTEHLICH GUT UND GESUND

Brot und Brötchen selber backen liegt voll im Trend. Immer mehr Konsumenten und Konsumentinnen sagen dem Geschmacksallerei ade, das in Bäckereien leider Alltag ist. Nichts wird mehr dem Zufall überlassen. Zusatzstoffe zuhauf müssen dem Mehl beigemischt werden, damit das Brot immer gleich aussieht und auch gleich schmeckt. Dabei ist das Brotbacken wirklich einfach und eine schöne und erfüllende Betätigung dazu. Aus einem gesunden Naturprodukt, dem Getreidekorn, entsteht ein bekömmliches, schmackhaftes Grundnahrungsmittel. Das Brotbacken lehrt uns zudem, dass Aktivität (rühren, kneten, formen usw.) und Ruhepausen (Teigruhe zum Aufgehenlassen) zusammen gehören und unbedingt eingehalten werden müssen; nur so gelingt das Brot.



ISBN 978-3-03780-590-9



9 783037 805909

## BROT – BRÖTCHEN

~ Marianna Buser ~

FO NA



# BROT BRÖTCHEN

~ Marianna Buser ~

FO NA



# BROT BRÖTCHEN

❧ Marianna Buser ❧



# DANK

Ich danke allen Bio-Vollkornbäcker/-innen der Schweiz, die mich auf den guten Brotgeschmack gebracht haben; meinen treuen Freunden und Helfern Claudia Gorbach, Othmar Herde und Christoph Stadelmann; dem Bäcker Anselm Bächler, der mich mit dem Bäckeralltag vertraut gemacht hat; dem Bäcker Martin Hirsiger, der mir die Wichtigkeit der Teigruhe erklärte und

mir Tipps zum Backen im elektrischen Backofen gegeben hat; Herrn Röthlisberger von der Weizen- und Roggenmühle Flamatt, der mir die Müllereitechnik verständlich gemacht hat, und nicht zuletzt den Familien Huwiler und Schorri, bei denen ich Probe Backen durfte, wenn die Kapazität meines Backofens nicht ausgereicht hatte.

© 2016 Fona Verlag AG, CH-5600 Lenzburg,  
www.fona.ch

**LEKTORAT:** Léonie Schmid

**GESTALTUNG:** FonaGrafik, Melanie Graser

**REZEPTE:** Marianna Buser, ohne Seiten 42 (Brigitte Speck) / 56, 92, 96, 100, 106 (Myriam Hirano) / 72, 90, 106, 108 (Theres Berweger) / 74, 98, 110, 111, 112, 114, 116, 122, 123 (Erica Bänziger) / 80, 94 (Silvia Erne-Bryner) / 76 (Lucas Rosenblatt)

**FOODBILDER:** König & König, Zürich, ohne Seiten 41, 59, 63, 65, 67, 83, 85, 89 (Foodline.de GbR, Bad Wörishofen) / 43, 73, 75, 81,

91, 95, 99, 107, 109, 113, 115, 117 (Andreas Thumm, Freiburg i. Br.) / 77 (Jules Moser)

**STEPS:** König & König, Zürich

**BILD COVER:** Andreas Thumm, Freiburg i. Br.

**RESTLICHE BILDER:** Pixabay (Jute, Kapiteleinstieg / Hintergrund), Thinkstock (Mehl, Kapiteleinstieg)

**DRUCK:** Druckerei Uhl, Radolfzell

ISBN 978-3-03780-590-9

# INHALT

9	EINFÜHRUNG
25	AUS ECHTEM SCHROT UND KORN
55	BRÖTCHEN
79	FÜR BESONDERE ANLÄSSE
105	AUS DEN REGIONEN UND AUS ALLER WELT
124	REGISTER

ABKÜRZUNGEN	
EL	gestrichener Esslöffel
TL	gestrichener Teelöffel
dl	Deziliter
ml	Milliliter
l	Liter
g	Gramm
kg	Kilogramm
Msp	Messerspitze



# EINFÜHRUNG

- 10 BACKZUTATEN
- 12 GESUNDHEITLICHER WERT  
DES GETREIDES
- 13 DIE GETREIDESORTEN UND IHRE  
BACKEIGENSCHAFTEN
- 14 BROT-ABC
- 20 HEFETEIG – HAUSBROT  
(GRUNDREZEPT)
- 22 SAUERTEIGBROT



# GESUNDHEITLICHER WERT DES GETREIDES

Das Korn verliert durch die Ausmahlung der Randschicht und des Keimes ganz wesentlich an wertvollen Inhaltsstoffen. Dank hochentwickelter Müllereitechnik kann das Weißmehl zu Tiefstpreisen gekauft werden, das ist ein Nachteil für unsere Gesundheit. Je mehr raffinierte Lebensmittel wir konsumieren, dazu zählt auch das Getreide, umso anfälliger werden

wir für Zivilisationskrankheiten wie Arthritis, Arthrose, Bandscheibenschäden, Rheuma, Übergewicht, Diabetes, Arteriosklerose, Thrombose, Herzinfarkt usw. Vollkornbrot in der täglichen Ernährung steigert nicht nur unser Wohlbefinden, es stärkt zudem unsere Gesundheit. Und wenn wir Vollkornbrot essen, dann sollte es aus unbehandeltem Getreide sein.

## MEHLTYPEN

Ein **Weißmehl (Type 405)** enthält nur noch den Mehlkörper; der wertvolle Keim und alle Schalentteile gehen in die Tiernahrung.

Ein **Ruch-/Graumehl (Type 1050)** enthält den ganzen Mehlkörper und Teile der Schale; der wertvolle Keim und ein Teil der Schale gehen in die Tiernahrung.

Ein **Vollkornmehl** enthält den ganzen Mehlkörper und Schalentteile; der wertvolle Keimling geht in die Tiernahrung.

Häufig werden die Körner für ein Vollkornmehl in Metallschlagmühlen oder in herkömmlichen Steinmühlen separat gemahlen; das Resultat ist echtes Vollkornmehl inklusive des vitalstoffreichen Keimes.

## WEIZENVOLLKORN-/WEIßMEHL IM VERGLEICH

Inhaltsstoffe	Vollkornmehl Milligramm / 100 g	Weißmehl Milligramm / 100 g	Verlust in %
Vitamin B <sub>1</sub>	0,50	0,05	90
Vitamin B <sub>2</sub>	0,14	0,03	79
Niacin	5,00	0,70	86
Vitamin B <sub>6</sub>	0,45	0,18	60
Folsäure	0,05	0,01	80
Provitamin A	0,23	0,06	74
Vitamin E	3,20	2,30	28
Natrium	8,00	2,00	75
Kalzium	45,00	15,00	67
Eisen	3,50	2,00	43
Mangan	2,50	0,75	70
Kupfer	0,75	0,40	47

# DIE GETREIDESORTEN UND IHRE BACKEIGENSCHAFTEN

Getreideart	Back-eigenschaft	Teiglockerung	Eigenschaften
Weizen	sehr gut	Hefe, Sauerteig, Backferment, Backpulver	Weltgetreide und Brotgetreide schlechthin
Dinkel, Vorfahre des Weizens	gut	Hefe, Sauerteig, Backferment, Backpulver	geformtes Brot; läuft etwas breit
Grünkern, in der Milchreife geernteter, gedarrter Dinkel	mittel	Hefe, Sauerteig, Backferment	maximal 50 % Grünkernmehl in Kombination mit Weizenmehl; aromatisch
Emmer, Zweikorn (aus der Weizenfamilie)	mittel	Hefe, Sauerteig, Backferment	maximal 50 % Emmermehl in Kombination mit Weizenmehl; süßlich-aromatisch
Roggen	sehr gut	Sauerteig, Backferment	für besonders herzhaftes Brot; gute Lagerfähigkeit
Hirse	schlecht	Hefe, Sauerteig, Backferment, Backpulver	maximal 33 % Hirsemehl in Kombination mit Weizen- oder Dinkelmehl
Hafer	schlecht	Hefe, Sauerteig, Backferment, Backpulver	maximal 33 % Hafermehl in Kombination mit Weizen- oder Dinkelmehl; nussig
Gerste	schlecht	Hefe, Sauerteig, Backferment, Backpulver	maximal 33 % Gerstenmehl in Kombination mit Weizen- oder Dinkelmehl
Reis	schlecht	Hefe, Sauerteig, Backferment, Backpulver	maximal 33 % Reismehl in Kombination mit Weizen- oder Dinkelmehl; knuspriges Gebäck
Mais	schlecht	Hefe, Sauerteig, Backferment, Backpulver	maximal 33 % Maismehl in Kombination mit Weizen- oder Dinkelmehl; knuspriges Gebäck
Buchweizen (Knöterichgewächs)	schlecht	Hefe, Sauerteig, Backferment, Backpulver	maximal 33 % Buchweizenmehl in Kombination mit Weizen- oder Dinkelmehl; intensiver Eigengeschmack
Quinoa (Knöterichgewächs)	schlecht	Hefe, Sauerteig, Backferment, Backpulver	maximal 33 % Quinoamehl in Kombination mit Weizen- oder Dinkelmehl
Amarant (Knöterichgewächs)	schlecht	Hefe, Sauerteig, Backferment, Backpulver	maximal 33 % Amarantmehl in Kombination mit Weizen- oder Dinkelmehl



# AUS ECHTEM SCHROT UND KORN

26	WEIZENBROT
28	HIRSEBROT
29	HAFERBROT
30	REISBROT
31	MAISBROT
32	ROGGENBROT
33	LOCKERES WEIZENSAUERTEIGBROT
34	EMMERBROT
36	HAFERFLOCKEN- KNÄCKEBROT
37	SESAM-KNÄCKEBROT
38	SONNENBLUMENBROT
39	MOHNSAMENBROT
40	AMARANTBROT
42	LEINSAMEN-FLADENBROT
44	HAFERFLOCKENBROT
45	HIRSEFLOCKENBROT
46	MEHRKORNBROT
47	KRUSKABROT
48	URBROT
49	GRAHAMBROT
50	BUTTERMILCHBROT
51	GERSTENMALZBROT
52	KARTOFFELBROT



# WEIZENBROT

**FÜR EINE CAKE-/  
KASTENFORM  
VON 20–23 CM LÄNGE**

5 EL Weizenkörner  
2 dl/200 ml Wasser  
15 g Frischhefe  
1 TL Honig  
1 dl/100 ml Wasser  
500 g Weizenvollkornmehl  
1½ TL Salz  
2,7 dl/270 ml Wasser  
2 EL Weizenschrot oder -mehl

- 1** Weizenkörner über Nacht im Wasser einweichen.
- 2** Hefe mit Honig und Wasser verrühren.
- 3** Mehl in eine Schüssel füllen und eine Vertiefung formen. Hefeflüssigkeit in die Vertiefung gießen und einen Teelöffel Mehl unterrühren. Schüssel mit feuchtem Tuch zudecken, Vorteig an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen.
- 4** Salz unter den Vorteig rühren, Wasser zugeben, zu einem Teig zusammenfügen. Teig auf der Arbeitsfläche 10 Minuten von Hand oder 4 bis 5 Minuten in der Teigknetmaschine kneten.
- 5** Weizenkörner abgießen, in den Teig kneten. Schüssel mit einem feuchten Tuch zudecken. Teig an einem warmen Ort auf das doppelte Volumen aufgehen lassen.
- 6** Backofen auf 250 °C vorheizen.
- 7** Cakeform einfetten und mehlen. Den Teig zu einer Rolle formen und in die Form legen. Nochmals 10 Minuten gehen lassen.
- 8** Weizenbrot in der Mitte in den Ofen schieben und zuerst 10 Minuten bei 250 °C und dann 40 Minuten bei 180 °C backen. Das Brot aus der Form nehmen und nochmals 10 Minuten bei 180 °C backen.

**HAFERBROT** Seite 29

**WEIZENBROT**

**HIRSEBROT** Seite 28



# BRÖTCHEN

- 56 FLOCKEN=FITNESS=PARTY=  
BROT
- 58 OLIVENBRÖTCHEN
- 60 QUINOABRÖTCHEN
- 61 MOHNBRÖTCHEN
- 62 SCHLANGENBROT
- 64 ANISKRANZ
- 66 KERNE=SAMEN=BRÖTCHEN
- 68 VOLLKORNBRÖTCHEN  
MIT DÖRRFRÜCHTEN
- 69 LUFTIGE BRÖTCHEN
- 70 QUARKBRÖTCHEN
- 71 SULTANINEN=NUSS=  
BRÖTCHEN
- 72 PIZZABRÖTCHEN
- 74 NUSS=THYMIAN=BRÖTCHEN
- 76 KARTOFFELBRÖTCHEN



# KERNE=SAMEN=BRÖTCHEN

## FÜR 10 BRÖTCHEN

5 EL Leinsamen  
1 dl/100 ml Wasser  
15 g Frischhefe  
1 TL Honig  
1 dl/100 ml Wasser  
400 g Dinkelvollkornmehl  
1 ½ TL Salz  
1 EL Sesamsamen  
1 EL Mohnsamen  
1 EL Sonnenblumenkerne  
2 EL Kürbiskerne

**1** Leinsamen über Nacht im Wasser einweichen.

**2** Hefe mit Honig und Wasser verrühren.

**3** Mehl in eine Schüssel füllen und eine Vertiefung drücken. Hefeflüssigkeit in die Vertiefung gießen, 1 Teelöffel Mehl unterrühren. Schüssel mit einem feuchten Tuch zudecken. Vorteig an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen.

**4** Salz unter den Vorteig rühren. Leinsamen mit Flüssigkeit zugeben, zu einem Teig zusammenfügen. Teig am besten in der Teigknetmaschine 4 Minuten kneten. Nun Samen und Kerne in den Teig einarbeiten. Schüssel mit einem feuchten Tuch zudecken, Vorteig an einem warmen Ort auf das doppelte Volumen aufgehen lassen.

**5** Backofen auf 230 °C vorheizen.

**6** Teig in 10 Portionen teilen, Kugeln formen und diese mehlen. Auf ein eingefettetes Blech legen und nochmals 10 Minuten gehen lassen.

**7** Brötchen in der Mitte in den Ofen schieben und bei 230 °C 10 bis 12 Minuten backen.

**LUFTIGE BRÖTCHEN** Seite 69

**VOLLKORNBRÖTCHEN MIT DORRFRÜCHTEN** Seite 68

**KERNE=SAMEN=BRÖTCHEN**

**QUARKBRÖTCHEN** Seite 70



# FÜR BESONDERE ANLÄSSE

- 80 MAISBAGUETTES
- 82 FEINES HEFEBROT
- 84 HELLES MILCHBROT
- 86 DINKELTOASTBROT
- 87 BRIOCHES
- 88 SÜSSES ROSINENBROT
- 90 PFLAUMENBROT MIT SCHOKOLADE  
UND HASELNÜSSEN
- 92 VOLLKORNBUTTERZOPF
- 94 KARTOFFEL-SPECK-ZOPF
- 96 GRITTIBÄNZE
- 98 SÜSSES MILCHMAISBROT
- 100 5-KORN-FLOCKEN-FRÜCHTEBROT
- 102 SCHNELLES FRÜCHTEBROT



# SÜSSES MILCHMAISBROT

## FÜR 2 BROTE

75 g Butter  
2½ dl/250 ml Milch  
42 g Frischhefe oder  
1 Briefchen Trockenhefe  
1 Ei  
50 g Zucker oder  
2 EL Akazienblütenhonig  
100 g Maismehl  
400 g Dinkel- oder  
Weizenweißmehl  
2 TL Salz

**1** Butter und Milch leicht erwärmen, bis die Butter geschmolzen ist. Hefe darin auflösen.

**2** Ei und Zucker in einer Schüssel verrühren, Hefemilch untermischen, Mehle und Salz zugeben, zusammenfügen und zu einem Teig kneten, der glatt und elastisch ist. Schüssel mit feuchtem Tuch zudecken. Teig bei Zimmertemperatur auf das doppelte Volumen aufgehen lassen.

**3** Teig nochmals kneten. In 2 Portionen teilen und längliche Laibe formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Weitere 20 bis 30 Minuten zugedeckt gehen lassen. Die Oberfläche mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden.

**4** Milchmaisbrote im vorgeheizten Ofen bei 200 °C rund 40 Minuten backen.

**TIPP** Brot vor dem Backen 30 Minuten kühl stellen. Es verliert so beim Backen weniger die Form. Oder das Brot in einer Form backen.





# AUS DEN REGIONEN UND AUS ALLER WELT

- 106 OLIVEN-FOUGASSE
- 108 KNUSPRIGES FLADENBROT
- 110 SIZILIANISCHES  
OLIVENBROT
- 111 NUSSBROT
- 112 FOCACCIA
- 114 ZUCCHINIFLADENBROT
- 116 KÜRBISKERNBROT  
NACH ART DER STEIERMARK
- 118 FREIBURGER BAUERNBROT
- 120 TESSINERBROT
- 121 ST.-GALLER-BROT
- 122 CIABATTA
- 123 KASTANIENBROT MIT  
PINIENKERNEN



# REGISTER

## A

Amarant 13, 40  
Anissamen 64  
Anstellgut 14, 33, 34, 39, 47, 50  
Anstellgut, Rezept 22  
Apfelsaft 90  
Aprikose, getrocknet 100, 102  
Aufgehen, Teig 14

## B

Backkörbchen 14  
Backpulver 14, 36, 37, 102  
Basilikum 114  
Baumnuss 71, 74, 76, 111  
Bier 51  
Brioche 87, 92  
Brot, krümelig 14  
Brot, Vollkorn- 18  
Brot, Zusatzstoffe 15  
Brotfarbe 15  
Brotfäden 15  
Brotkruste 16  
Brotporen 15  
Brotkrustenriss 17  
Butter 37, 80, 82, 86, 87, 90, 92, 98  
Buttermilch 50, 56

## C

Ciabatta 122  
Cognac 100

## D

Dattel 102  
Dinkel 13, 20, 29, 37, 38, 42, 44, 45, 46, 52, 56, 58, 60, 61, 64, 66, 68, 70, 71, 72, 74, 76, 80, 86, 87, 90, 92, 94, 96, 98, 100, 102, 106, 108, 110, 111, 112, 114, 116, 118, 123  
Dörrfrüchte 68

## E

Ei 84, 87, 98  
Emmer 13, 34

## F

Feige, getrocknet 102  
Fenchelsamen 64  
Fladenbrot 108  
Flocken, 5-Korn- 100  
Freiburger Bauernbrot 118  
Fougasse 106

## G

Gare 15  
Gelee, Hagebutten- 92  
Gerste 13, 46, 51  
Gerstenflocken 96  
Gerstenmalzextrakt 51  
Getreidemühle 15  
Grieß, Hartweizen- 112  
Grittibänz 96  
Grünkern 13

## H

Hafer 13, 29, 46  
Haferflocken 36, 44, 56, 56  
Haselnuss 90, 96, 100, 102  
Hefe, Frisch- 10, 20, 26, 28, 29, 30, 31, 32, 38, 40, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 56, 58, 60, 61, 62,

64, 66, 68, 69, 70, 71, 72, 74, 76, 80, 82, 84, 86, 87, 88, 90, 92, 94, 96, 98, 100, 106, 108, 110, 111, 112, 114, 116, 118, 120, 121, 122, 123

Hefe, tiefgekühlt 10  
Hefe, Trocken- 10, 42, 98  
Hefemenge 10  
Hirse 13, 28  
Hirseflocken 45  
Honig 102

## I

Inhaltsstoffe, Getreide- 12

## K

Kardamom 34  
Kartoffel 52, 76, 94  
Käse, Berg- 72  
Käse, Emmentaler 72, 106  
Käse, Gruyère 106  
Käse, Raclette- 72  
Käse, Sbrinz 111  
Kastanie 123  
Kirsch 68, 100  
Knäckebrot 36, 37  
Kneten 16  
Knetmaschine 16  
Knoblauch 58  
Kohlensäure 16  
Koriander 34  
Kräuter 58, 76  
Kreuzkümmel 108  
Kruska 16, 47  
Kruste 16  
Kümmel 22, 51  
Kürbiskerne 66, 116  
Kurkuma 31

## L

Lagerung, Mehl 17  
Leinsamen 42, 56, 62, 66

## M

Mais 13, 31, 80, 98  
Mandel 92, 96, 102  
Mehltype 12  
Milch, Kuh- 23, 36, 40, 52, 56, 60, 62, 64, 70, 71, 76, 80, 82, 84, 87, 88, 90, 94, 96, 120  
Milch, Soja- 71  
Mohnsamen 39, 56, 60, 61, 66, 76, 92  
Molke 108

## N

Natron 17  
Nüsse 56, 68

## O

Ofen, Holz- 17  
Olive 58, 72, 106, 110  
Öl, Oliven- 58, 71, 106, 110, 111, 112, 114  
Öl, Baumnuss- 36, 44, 71, 74  
Öl, Kürbiskern- 116  
Öl, Sonnenblumen- 62, 100, 120  
Öl, Walnuss- 44, 71, 74  
Oregano 72

## P

Paste, Oliven- 106  
Pinienkerne 123  
Pflaume, getrocknete 90

## Q

Quark 70  
Quellzeit 17  
Quinoa 13, 60

## R

Rahm 92  
Reis 13, 30, 72  
Roggen 13, 22, 32, 39, 47, 50, 56, 68, 70, 76, 118, 121  
Rosine 88, 96, 102  
Rosmarin 72, 112, 114  
Rum 100

## S

Safran 28  
Sahne 92  
Sauerteig 10  
Sesamsamen 37, 66, 76, 92, 112, 116  
Sojaflocken 96  
Sonnenblumenkerne 38, 66  
Sorten, Getreide- 13  
Speck 76, 94  
Sultaninen 71

## SCH

Schimmelpilz 18  
Schokolade 90  
Schwarzkümmel 112

## ST

Starter, Sauerteigkultur 14  
St.-Galler-Brot 121

## T

Teig, zu fest 18  
Teig, zu nass 18  
Teig, zu trocken 18  
Teig, Hefe-, Grundrezept 20  
Teig, Sauer-, Grundrezept 22  
Tessinerbrot 120  
Thymian 72, 74, 114  
Tomate 110

## V

Vanille 68, 71, 100  
Vitaminmangel 17

## W

Walnuss 71, 74, 76, 111  
Wasserdampf 18  
Wein, Rot- 68  
Weizen 13, 20, 22, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 36, 37, 38, 39, 40, 44, 46, 48, 49, 50, 51, 58, 62, 69, 82, 84, 88, 98, 102, 110, 112, 116, 120, 121, 122  
Weizenflocken 56

## Z

Zimt 68, 102  
Zöliakie 18  
Zucchini 114  
Zucker, Vollrohr- 96, 100  
Zuckerrübensirup 19  
Zwetschge, getrocknet 100  
Zwiebel 76, 110