

# **Einfach Brot Backen - Das große Brotbackbuch**

Einfache und köstliche Rezepte für hausgemachtes  
Brot mit Hefe und Sauerteig. Von herzhaften  
Klassikern bis hin zu kreativen Variationen

# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>7</b>
<b>Selbst Brot backen – die Grundlagen .....</b>	<b>8</b>
Mehl .....	8
Hefe oder Sauerteig? .....	11
Weitere hilfreiche Zutaten.....	14
Die richtige Backtemperatur und -zeit.....	16
Häufige Probleme beim Brotbacken .....	18
<b>Hinweis zu den Rezepten .....</b>	<b>21</b>
<b>Klassische Weizenbrote .....</b>	<b>22</b>
Einfaches Weißbrot .....	22
Klassisches Baguette.....	23
Fluffiges Mischbrot .....	24
Schnelles Toastbrot.....	25
Herhaftes Krustenbrot .....	26
Feines Vollkornweizenbrot.....	27
Sonntagsbrötchen.....	28
Körner-Weizenbrot .....	29
Dinkel-Weizen-Mischbrot .....	30
Vollkorn-Weizen-Toastbrot.....	31
<b>Exotische Brote.....</b>	<b>32</b>
Marokkanisches Fladenbrot.....	32
Indisches Naan-Brot.....	33
Schwedisches Knäckebrot .....	34

Italienische Focaccia .....	35
Türkisches Pide .....	36
Griechisches Pita-Brot.....	37
Französisches Baguette .....	38
Irisches Soda Bread.....	39
Russisches Schwarzbrot.....	40
Polnisches Roggenbrot .....	41
<b>Glutenfreie Brote .....</b>	<b>42</b>
Buchweizenbrot mit Sonnenblumenkernen .....	42
Saftiges Quinoa-Brot .....	43
Haferbrot mit Nüssen und Samen .....	44
Rustikales Hirsebrot .....	45
Reisbrot mit Kräutern.....	46
Mandelbrot mit Feigen.....	47
Kastanienbrot mit Rosmarin.....	48
Kokosbrot mit Ananas .....	49
Kürbiskernbrot .....	50
Leinsamenbrot mit Cranberries.....	51
Amaranthbrot mit Chia-Samen.....	52
Sesambrot mit Oliven .....	53
Kichererbsenbrot mit Koriander.....	54
Glutenfreies Zwiebelbrot .....	55
Scharfes Chili-Maisbrot .....	56
<b>Vegane Brote .....</b>	<b>57</b>
Dinkel-Bananenbrot.....	57

Gerstenbrot mit getrockneten Tomaten .....	58
Süßes Kokos-Curry-Brot .....	59
Vollkornbrot mit Apfel und Haferflocken.....	60
Rote-Linsen-Brot mit Kurkuma .....	61
Schwarzes Brot mit Aktivkohle .....	62
Körnerbrot mit Leinsamen und Sonnenblumenkernen .....	63
Sojabrot mit Olivenöl .....	64
Süßes Kürbisbrot mit Zimt.....	65
Roggenbrot mit Rosinen .....	66
<b>Low-Carb Brote .....</b>	<b>67</b>
Nussbrot mit Walnüssen und Mandeln.....	67
Leinsamenbrot mit Kernen .....	68
Käsebrot mit Kräutern.....	69
Zucchini-Käse-Brot.....	70
Thunfischbrot mit Chia-Samen.....	71
Eiweißbrot mit Quark.....	72
Mandelbrot mit Olivenöl .....	73
Kokosbrot mit Himbeeren .....	74
Sesam-Knoblauch-Brot.....	75
Avocado-Eiweiß-Brot .....	76
Proteinreiches Hüttenkäse-Brot .....	77
Kürbiskernbrot mit Leinsamen .....	78
Chia-Quinoa-Brot .....	79
Paleo-Brot mit Nüssen .....	80
Spinat-Feta-Brot.....	81

<b>Herhaftes Brot .....</b>	<b>82</b>
Schinken-Käse-Brot .....	82
Oliven-Rosmarin-Brot .....	83
Bacon-Zwiebel-Brot .....	84
Tomaten-Basilikum-Brot.....	85
Knoblauch-Petersilie-Brot .....	86
Paprika-Feta-Brot .....	87
Zwiebel-Senf-Brot .....	88
Jalapeno-Cheddar-Brot .....	89
Kürbis-Walnuss-Brot .....	90
Chorizo-Käse-Brot .....	91
<b>Brote mit Sauerteig.....</b>	<b>92</b>
Sauerteigbrot mit Kräutern.....	92
Buttermilchbrot mit Haferflocken .....	93
Roggen-Sauerteigbrot.....	94
Joghurtbrot mit Sesam .....	95
Dinkel-Sauerteigbrot.....	96
Krustenbrot mit Quark .....	97
Vollkornbrot mit Kefir.....	98
Leinsamenbrot mit Joghurt .....	99
Kürbiskernbrot mit Buttermilch .....	100
Apfelbrot mit Quark .....	101
<b>Brot mit Früchten .....</b>	<b>102</b>
Cranberry-Walnuss-Brot .....	102
Birnen-Gorgonzola-Brot.....	103

Feigen-Roggen-Brot .....	104
Kirsch-Mandel-Brot .....	105
Zitronen-Himbeer-Brot .....	106
Bananenbrot mit Schokostückchen .....	107
Erdbeer-Vanille-Brot.....	108
Orange-Mohn-Brot .....	109
Dattel-Walnuss-Brot .....	110
Aprikosen-Buchweizen-Brot .....	111
Schoko-Erdnussbutter-Brot .....	112
Heidelbeer-Vanille-Brot .....	113
Süßes Kirsch-Brot.....	114
Brombeer-Haferflocken-Brot.....	115
Ananas-Kokos-Brot .....	116
Pflaumen-Zimt-Brot .....	117
Honig-Nuss-Brot.....	118
Apfel-Zimt-Brot.....	119
Marzipan-Rosinen-Brot .....	120
Schokolade-Mokka-Brot .....	121
<b>Schlusswort .....</b>	<b>122</b>
<b>Impressum.....</b>	<b>123</b>

# Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

es ist mir eine große Freude, dich auf diese faszinierende Reise durch die Welt des Brotbackens mitzunehmen. Durch meine langjährige Erfahrung und unzählige Stunden in der Küche habe ich eine Leidenschaft für die Kunst des Brotbackens entwickelt, die ich in diesem Buch mit dir teilen möchte.

In diesem Buch teile ich nicht nur Rezepte, sondern auch die grundlegenden Prinzipien und Techniken des Brotbackens. Von der Auswahl der richtigen Zutaten und der Herstellung des perfekten Teigs bis hin zur Lösung häufiger Probleme beim Backen – ich begleite dich durch alle Phasen dieses wunderbaren Handwerks.

Die Welt des Brotbackens ist tief und reich an Variationen und Möglichkeiten. Sie bietet so viele Wege, die man beschreiten kann, dass es leicht ist, sich darin zu verlieren. Aber keine Sorge, ich werde dir zur Seite stehen, um dir zu helfen, den Weg zu finden. Und ich verspreche dir, dass das Endziel – das selbst gebackene, duftende, warme Brot in deinen Händen zu halten – alle Anstrengungen wert ist.

Und das ist noch nicht alles. Im weiteren Verlauf des Buches wirst du auch eine Reihe von ausgewählten Brotrezepten finden. Diese Rezepte reichen von einfachen Alltagsbroten bis hin zu komplexeren, besonderen Brotarten, die du zu besonderen Anlässen oder einfach nur zum Genießen backen kannst. Sie sind das Produkt meiner langjährigen Erfahrung und meines unermüdlichen Experimentierens und ich hoffe, sie werden auch dir Freude bereiten.

Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen, beim Experimentieren und natürlich beim Genießen deines selbstgebackenen Brotes!

Herzliche Grüße,

Deine Sarah Müller

# Selbst Brot backen – die Grundlagen

## Mehl

Zunächst einmal ist es wichtig zu verstehen, dass nicht jedes Mehl gleich ist. Mehl ist nicht einfach nur Mehl. Vielmehr handelt es sich bei der weißen Substanz um das Resultat eines langen Prozesses, der beginnt, wenn das Korn auf dem Feld wächst und endet, wenn es in deiner Küche zu Brot verarbeitet wird. Die Art und Weise, wie dieses Korn angebaut, geerntet, gelagert und gemahlen wird, hat einen enormen Einfluss auf die Qualität des Mehls und damit auf das Resultat deines Backwerks.

### Die verschiedenen Mehltypen

Du hast sicher schon einmal im Supermarkt vor dem Mehlregal gestanden und dich gefragt, welches Mehl du nun für dein Brot nehmen sollst. Dort findest du eine Vielzahl verschiedener Mehlsorten, die alle ihre speziellen Eigenschaften haben.

**Weizenmehl:** Die bekannteste und am weitesten verbreitete Mehlsorte ist das Weizenmehl. Es gibt verschiedene Arten von Weizenmehl, von denen jede ihren eigenen Charakter und ihre eigene Verwendung hat. Das meiste Brot wird aus Weizenmehl hergestellt. Die Unterscheidung zwischen den verschiedenen Arten von Weizenmehl erfolgt durch die sogenannten Typenzahlen: 405, 550, 812, 1050 und 1600. Diese geben den Mineralstoffgehalt pro 100 g Mehl an. Das heißt, je höher die Zahl, desto mehr Schalenbestandteile sind noch im Mehl enthalten und desto dunkler und gehaltvoller ist das Mehl.

**Roggenmehl:** Roggenmehl hat einen deutlich kräftigeren und erdigeren Geschmack als Weizenmehl. Es wird oft für Brote wie das klassische deutsche Mischbrot oder Roggenbrot verwendet. Auch hier findest du Typenzahlen wie 815, 997, 1150, 1370 und 1800, die Auskunft über den Mineralstoffgehalt geben.

**Dinkelmehl:** Dinkel ist ein naher Verwandter des Weizens und in den letzten Jahren immer beliebter geworden. Es hat einen leicht nussigen Geschmack und ist gut verträglich. Auch hier gibt es Typenzahlen, die den Mineralstoffgehalt angeben: 630 und 1050 sind die gängigsten.

## **Welches Mehl für welches Brot?**

Wenn du ein helles, weiches Brot backen möchtest, ist Weizenmehl Typ 405 oder 550 deine beste Wahl. Sie sind ideal für Weißbrot, Baguettes oder Toastbrot.

Möchtest du ein dunkles, kräftiges Brot backen, dann sind Roggenmehl oder Weizenmehl mit höherer Typenzahl, wie das 1050er oder 1600er, geeignet. Sie liefern dem Brot nicht nur Farbe und Geschmack, sondern auch viele wertvolle Nährstoffe.

Für ein Mischbrot, das sowohl die Weichheit von Weizen als auch den kräftigen Geschmack von Roggen kombiniert, kannst du Weizenmehl Typ 550 mit Roggenmehl Typ 1150 mischen. Die genaue Mischung hängt von deinem persönlichen Geschmack ab. Ein guter Anfang ist eine 50:50 Mischung.

Dinkelmehl kann in vielen Rezepten Weizenmehl ersetzen. Es verleiht dem Brot einen leicht nussigen Geschmack. Beachte jedoch, dass Dinkel einen höheren Glutenanteil als Weizen hat. Dies macht den Teig elastischer und oft auch leichter zu verarbeiten, jedoch kann Dinkel auch empfindlicher gegenüber übermäßiger Knetung sein. Überkneten kann dazu führen, dass der Teig seine Struktur verliert und das Brot dichter wird. Also sei beim Kneten von Dinkelteigen vorsichtig und behutsam!

## **Vollkornmehle**

Vollkornmehle sind Mehl in ihrer ursprünglichsten Form. Bei ihnen wird das ganze Korn inklusive Keimling und Randschichten gemahlen. Das führt dazu, dass Vollkornmehle reich an Ballaststoffen, Mineralstoffen und Vitaminen sind. Sie sind die gesündeste Wahl unter den Mehlsorten. Sie verleihen dem Brot einen kräftigen Geschmack und eine dichte Textur. Vollkornmehle gibt es von fast allen Getreidearten: Weizen, Roggen, Dinkel, aber auch selteneren Sorten wie Emmer oder Einkorn.

**Dinkelvollkornmehl:** Dinkel ist eine alte Getreidesorte, die in den letzten Jahren wiederentdeckt wurde und aufgrund ihres nussigen Geschmacks und ihrer guten Verträglichkeit bei vielen Brotliebhabern hoch im Kurs steht. Dinkelvollkornmehl enthält den vollen Bestandteil des Dinkelkorns, inklusive Keimling und Randschichten, und ist somit reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Für ein Dinkelvollkornbrot kannst du das Mehl eins zu eins anstelle von Weizenmehl verwenden, musst aber eventuell die Wassermenge anpassen, da Dinkel mehr Flüssigkeit bindet als Weizen.

**Roggenvollkornmehl:** Roggenbrot hat einen kräftigen, säuerlichen Geschmack und bleibt lange saftig. Roggen hat allerdings weniger Gluten als Weizen, daher benötigst du für ein reines Roggenbrot eine Sauerteigführung, um genügend Triebkraft für das Brot zu erhalten. Eine Mischung aus Weizen- und Roggenmehl ist aber problemlos mit Hefe zu backen.

## Spezialmehle

Es gibt auch noch eine ganze Reihe von Spezialmehlen, die für bestimmte Backwaren oder spezielle Diäten verwendet werden. Dazu gehören beispielsweise glutenfreie Mehle wie Buchweizen-, Mais- oder Reismehl, die für Menschen mit Zöliakie oder Glutenunverträglichkeit geeignet sind. Oder Pizzamehl Tipo 00, das aus einem speziellen Weizen mit besonders hohem Proteingehalt hergestellt wird und ideal für die Herstellung von Pizza ist.

## Glutenfreie Alternativen

Gluten ist ein Klebereiweiß, das in vielen Getreidesorten vorkommt und für die Elastizität des Teiges und das Volumen des gebackenen Brotes verantwortlich ist. Manche Menschen vertragen Gluten jedoch nicht und müssen daher auf glutenfreie Alternativen ausweichen.

**Reismehl:** Reismehl wird aus gemahlenem Reis hergestellt und ist von Natur aus glutenfrei. Es hat eine feine Textur und einen milden Geschmack. Da es kein Gluten enthält, benötigst du ein Bindemittel wie z.B. Xanthan, Guarkeimnussmehl, Flachsamen oder Chiasamen, um ein gutes Backergebnis zu erzielen.

**Maismehl:** Mais ist eine gute glutenfreie Alternative. Polenta, ein grob gemahlenes Maismehl, kann für Brotteige verwendet werden und verleiht deinem Brot eine schöne gelbe Farbe und einen süßlichen Geschmack. Feines Maismehl oder Maismehl kann als Basis für glutenfreie Brotmischungen verwendet werden.

**Buchweizenmehl:** Obwohl der Name es vermuten lässt, hat Buchweizen nichts mit Weizen zu tun und ist glutenfrei. Buchweizen hat einen ausgeprägten, leicht bitteren Geschmack, der gut zu herzhaften Broten passt.

**Amaranth-, Quinoa- und Hirsemehl:** Auch diese Pseudogetreide und Hirse sind glutenfrei und können zum Brotbacken verwendet werden. Sie haben einen ausgeprägten Geschmack und sollten am besten mit anderen glutenfreien Mehlen gemischt werden.

**Kokos- und Mandelmehl:** Diese beiden Mehle werden aus gemahlenen Kokosnüssen bzw. Mandeln hergestellt und sind gluten- und getreidefrei. Sie haben einen süßen, nussigen Geschmack und sind ideal für süße Brote oder Brötchen. Da sie kein Gluten enthalten, benötigen sie ein Bindemittel für die Verwendung in Brotteigen.

**Tapioka- und Kartoffelstärke:** Diese beiden Stärken sind glutenfrei und eignen sich hervorragend als Zusatz zu glutenfreien Brotteigen, um ihnen Struktur und Volumen zu verleihen. Sie haben eine sehr feine Textur und einen neutralen Geschmack.

***Tipp:** Die Qualität des Mehls ist entscheidend. Ein gutes Mehl ist die Grundlage für ein gutes Brot. Achte auf Bio-Qualität und kaufe, wenn möglich, Mehl aus deiner Region. Das schmeckt nicht nur besser, es hilft auch, lokale Mühlen und Landwirte zu unterstützen.*

## Hefe oder Sauerteig?

Beim Thema Treibmittel im Brotbacken kommen wir unweigerlich zu der Frage: Hefe oder Sauerteig? Beide haben ihre Vorzüge und Eigenheiten, die je nach Vorliebe und Backziel unterschiedlich gut geeignet sind. Du wirst dich womöglich fragen, was der Unterschied ist und wann du welches Produkt einsetzen solltest.

### Hefe

Hefe ist ein Lebewesen. Genauer gesagt, ein einzelliger Pilz. Dieser winzige Organismus hat die wunderbare Fähigkeit, Zucker zu verstoffwechseln und dabei Kohlendioxid zu produzieren. Dieses Gas sorgt dafür, dass der Teig aufgeht und das Brot seine luftige Konsistenz erhält.

Hefe gibt es in verschiedenen Formen zu kaufen: Frischhefe, Trockenhefe und Instant-Hefe. Frischhefe ist sehr aktiv, muss aber gekühlt gelagert werden und hat eine begrenzte Haltbarkeit. Trockenhefe und Instant-Hefe sind länger haltbar und werden erst durch Zugabe von Wasser aktiviert.

Hefe hat den Vorteil, dass sie sehr verlässlich ist und das Brot in relativ kurzer Zeit aufgehen lässt. In etwa einer bis zwei Stunden hat der Hefeteig sein Volumen verdoppelt und ist bereit zum Backen. Für Brote, die sehr feinporig und weich sein sollen, ist Hefe daher die erste Wahl.

## **Sauerteig**

Sauerteig hingegen ist eine ganze Gemeinschaft von Mikroorganismen. In einem gut gepflegten Sauerteig leben verschiedene Arten von Hefen und Milchsäurebakterien. Sie ernähren sich von den im Mehl enthaltenen Zuckern und produzieren dabei Kohlendioxid, Alkohol und verschiedene Säuren.

Diese Säuren sind es, die dem Sauerteigbrot seinen charakteristischen Geschmack verleihen. Sie machen das Brot auch haltbarer und verbessern die Verdaulichkeit. Zudem sorgt der Sauerteig für eine bessere Teigstruktur und eine schöne Kruste.

Die Herstellung und Pflege eines Sauerteigs ist etwas aufwändiger als der Umgang mit Hefe. Ein Sauerteig muss über mehrere Tage hinweg „gefüttert“ werden, bevor er zum ersten Mal zum Backen verwendet werden kann. Danach braucht er regelmäßige Fütterungen, um aktiv und gesund zu bleiben. Aber der Aufwand lohnt sich! Ein gut gepflegter Sauerteig kann über Jahre, ja sogar über Generationen hinweg immer wieder verwendet werden und entwickelt mit der Zeit seinen ganz eigenen, unverwechselbaren Charakter.

## **Kurzer Vergleich**

Wie unterscheiden sich nun Brote, die mit Hefe oder mit Sauerteig gebacken wurden? Das ist eine gute Frage, denn der Unterschied ist deutlich spürbar.

Brote, die mit Hefe gebacken wurden, haben eine weiche, elastische Krume und eine dünne Kruste. Sie sind sehr mild im Geschmack. Die Backzeit ist kurz, da die Hefe schnell arbeitet und der Teig schnell aufgeht.

Sauerteigbrote hingegen haben eine festere Krume und eine dicke, krachende Kruste. Sie sind säuerlich im Geschmack und haben ein intensiveres Aroma. Sauerteigbrote sind länger haltbar als Hefebrote. Die Backzeit ist länger, da der Sauerteig langsamer arbeitet und der Teig mehr Zeit zum Aufgehen braucht.

Ob du dich nun für Hefe oder Sauerteig entscheidest, hängt von deinem Geschmack und der zur Verfügung stehenden Zeit ab. Beide Optionen haben ihre Vorteile und können je nach Vorliebe und Gelegenheit die bessere Wahl sein. In manchen Rezepten werden sogar Hefe und Sauerteig kombiniert, um das Beste aus beiden Welten zu vereinen.

Aber unabhängig von deiner Wahl, denk immer daran: Sowohl beim Umgang mit Hefe als auch mit Sauerteig geht es nicht nur um Chemie, sondern auch um Liebe und Geduld. Jedes Brot, das mit Hingabe und Sorgfalt gebacken wurde, wird ein Genuss sein, egal ob mit Hefe oder Sauerteig gebacken. Und wenn du erst einmal den Duft von frisch gebackenem Brot aus deinem eigenen Ofen geschnuppert hast, wirst du wahrscheinlich nie wieder zu Industriebrot zurückkehren wollen. Also wage den Schritt und probiere es aus – du wirst es nicht bereuen!

### **Sauerteig ansetzen**

Jetzt zeige ich dir, wie du deinen eigenen Sauerteigstarter zubereiten kannst. Es ist ein einfacher Prozess, der nur Mehl und Wasser erfordert, sowie etwas Geduld und Pflege.

Für deinen Sauerteigstarter brauchst du:

- 100 g Vollkornmehl
- 100 g warmes Wasser (ungefähr 28-32°C)
- Ein Glas oder Kunststoffbehälter mit Deckel

#### **Tag 1:**

Mische in deinem Glas oder Behälter das Vollkornmehl und das warme Wasser zusammen, bis keine trockenen Stellen mehr vorhanden sind. Bedecke den Behälter locker mit dem Deckel oder einem sauberen Tuch und lasse ihn bei Raumtemperatur (optimalerweise bei 21°C) für 24 Stunden stehen.

#### **Tag 2:**

Du solltest erste Anzeichen von Aktivität bemerken, wie kleine Blasen, die sich bilden und einen frischen, leicht süßlichen Geruch. Wenn noch keine Aktivität zu sehen ist, mach dir keine Sorgen. Warte einfach einen weiteren Tag und schaue erneut nach.

#### **Tag 3:**

Nun ist es Zeit, deinen Starter zu füttern. Entferne die Hälfte des Starters (ungefähr 100 g) und entsorge ihn. Füge 50 g Vollkornmehl und 50 g warmes Wasser hinzu und rühre, bis alles gut vermischt ist. Bedecke den Behälter wieder und lasse ihn weitere 24 Stunden stehen.

#### **Tag 4 und folgende:**

Wiederhole den Prozess des Fütterns, den du am Tag 3 durchgeführt hast. Du solltest mehr Aktivität in deinem Starter bemerken, mit mehr Blasenbildung und einem stärkeren Geruch.

Ab dem 5 oder 6 Tag sollte dein Sauerteigstarter kräftig genug sein, um zum Bäckerei verwendet zu werden. Du weißt, dass dein Starter bereit ist, wenn er sich innerhalb von 4 bis 6 Stunden nach dem Füttern verdoppelt und einen angenehm säuerlichen Geruch hat.

### **Die Pflege des Sauerteigstarters:**

Sobald dein Starter aktiv ist, musst du ihn regelmäßig füttern. Wenn du jeden Tag backst, füttere ihn täglich. Wenn du nicht so oft backst, kannst du ihn im Kühlenschrank aufbewahren und einmal pro Woche füttern.

Denke daran, dass du immer die Hälfte des Starters entfernen musst, bevor du ihn fütterst. Dies hilft, das Gleichgewicht der Hefen und Bakterien in deinem Starter zu erhalten.

## **Weitere hilfreiche Zutaten**

Mit Mehl, Wasser und einem Triebmittel, sei es nun Hefe oder Sauerteig, hätten wir schon die Basis für ein einfaches Brot. Aber das Brotbacken bietet so viel mehr an Vielfalt und kreativen Möglichkeiten! Durch die Zugabe von weiteren Zutaten und Gewürzen kannst du deinem Brot eine ganz persönliche Note verleihen.

### **Salz**

Beginnen möchte ich mit einem wichtigen Grundbaustein eines jeden Brotes, der leider oft unterschätzt wird: dem Salz. Salz ist für die Geschmacksentwicklung eines Brotes unerlässlich. Es hebt den Eigengeschmack der Zutaten hervor und dient als Gegenspieler zur Süße des Mehls und der Hefe oder des Sauerteigs. Zudem beeinflusst Salz die Teigstruktur, indem es die Klebereiweiße im Mehl stärkt. Dadurch wird der Teig elastischer und kann das bei der Gärung entstehende Kohlendioxid besser einschließen, was zu einem besseren Ofentrieb führt.

### **Fette – für Saftigkeit und Haltbarkeit**

Fette haben gleich mehrere Aufgaben im Brotteig. Sie tragen zur Geschmacksentwicklung bei, sorgen für eine zarte, saftige Krume und erhöhen die Haltbarkeit des Brotes. Dabei kannst du je nach Vorliebe und Rezept verschiedene Fette

einsetzen. Klassischerweise wird in Brotteigen oft Butter verwendet, aber auch flanzliche Öle oder Schmalz können zum Einsatz kommen.

### **Zucker – nicht nur für süßes Brot**

Obwohl man bei Brot eher an etwas Herhaftes denkt, spielt Zucker doch eine wichtige Rolle. Er dient als Nahrung für die Hefe und fördert so die Gärung. Zudem sorgt er für eine schöne Bräunung der Kruste. Und natürlich ist Zucker unerlässlich, wenn du süßes Brot oder Gebäck backen möchtest. Aber auch in herhaften Broten kann eine kleine Menge Zucker den Geschmack abrunden. Dabei musst du nicht immer zu weißem Haushaltszucker greifen. Honig, Agavendicksaft, Ahornsirup oder brauner Zucker können interessante Geschmacksvariationen bringen.

### **Gewürze – das Aroma macht den Unterschied**

Sie haben das Potential, aus einem guten Brot ein außergewöhnliches Brot zu machen. Die Auswahl an möglichen Gewürzen ist fast grenzenlos und lädt zum Experimentieren ein. Einige Klassiker unter den Brotgewürzen sind:

- Kümmel: Er ist das wohl bekannteste Brotgewürz und passt besonders gut zu Roggenbroten. Kümmel unterstützt die Verdauung und kann daher helfen, dass oft als schwer bekömmlich empfundene Roggenbrot besser zu vertragen.
- Koriander: Koriander bringt eine leicht zitrusartige Frische ins Brot und harmoniert gut mit Kümmel.
- Fenchel: Fenchel hat ein süßliches, anisähnliches Aroma und kann sowohl in herhaften als auch in süßen Broten verwendet werden.
- Anis: Anis ist besonders in süßen Broten und Gebäcken beliebt. In kleinen Mengen kann er aber auch herhaften Broten eine interessante Note verleihen.

Denke aber daran, dass die oben genannten Gewürze nur einige Beispiele sind. Es gibt noch viele weitere Gewürze und auch Kräuter, die du in deinem Brot verwenden kannst. Rosmarin, Thymian, Basilikum, Kreuzkümmel, Chiliflocken, Muskat, Zimt, Kardamom – die Liste ließe sich noch lange fortsetzen. Probiere dich einfach aus und finde heraus, was dir am besten schmeckt.

### **Samen, Nüsse und Co.**

Neben den Gewürzen gibt es noch eine Vielzahl anderer Zutaten, die du deinem Brot hinzufügen kannst, um es interessanter und nahrhafter zu machen. Samen und Nüsse etwa bringen nicht nur Biss in die Krume, sondern liefern auch

wertvolle Fette und Proteine. Besonders beliebt sind Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen, Sesam, Mohn, Walnüsse und Haselnüsse. Du kannst die Samen und Nüsse entweder direkt in den Teig einarbeiten oder das geformte Brot vor dem Backen darin wälzen, um eine knusprige Kruste zu bekommen.

Getrocknete Früchte wie Rosinen, Cranberries, Aprikosen oder Datteln bringen eine süße Note ins Brot und passen besonders gut zu Nussbroten.

## **Wasser**

Wasser löst die im Mehl enthaltenen Stärke und Proteine und macht sie für die Hefe verfügbar. Zudem sorgt es dafür, dass der Teig elastisch wird und sein Volumen behält. Die Temperatur des Wassers spielt eine wichtige Rolle für die Gärung: Zu kaltes Wasser bremst die Hefetätigkeit, zu warmes Wasser kann die Hefe abtöten. Ideal sind Temperaturen zwischen 20 und 30 Grad Celsius.

Je nach Quelle und Behandlung hat Wasser unterschiedliche Geschmacksprofile, die sich auf das Endprodukt auswirken können. Besonders bei Brotrezepten, die auf minimale Zutaten setzen, kann das Wasser einen spürbaren Einfluss auf den Geschmack haben.

***Ein Tipp:** Wenn du dich wirklich in die Feinheiten des Brotbackens vertiefen möchtest, experimentiere einmal mit verschiedenen Wassersorten und schmecke den Unterschied!*

## **Die richtige Backtemperatur und -zeit**

### **Backtemperatur**

Die Backtemperatur bestimmt, wie schnell und wie gleichmäßig dein Brot backt. Es ist wichtig zu verstehen, dass verschiedene Brotsorten und Teigarten unterschiedliche Backtemperaturen benötigen.

Häufig beginnt man mit einer höheren Anfangstemperatur, um den sogenannten Ofentrieb, also das schnelle Aufgehen des Brotes zu Beginn der Backzeit, zu unterstützen. Durch die hohe Hitzezufuhr verdunstet das im Teig enthaltene Wasser schnell, der Dampf lässt das Brot aufgehen. Dann reduziert man die Temperatur, damit das Brot durchbackt, ohne zu verbrennen.

**Weizenbrote:** Weizenbrote und -brötchen werden oft bei hohen Temperaturen gebacken. Eine typische Anfangstemperatur kann zwischen 230 und 250 Grad

Celsius liegen. Nach etwa 10 bis 15 Minuten wird die Temperatur dann auf 200 bis 210 Grad reduziert.

**Roggen- und Mischbrote:** Roggenbrote und Mischbrote aus Weizen und Roggen werden oft bei etwas niedrigeren Temperaturen gebacken, da Roggen eine höhere Wasserbindungskapazität hat und daher länger braucht, um durchzubacken. Eine typische Anfangstemperatur liegt zwischen 220 und 230 Grad, die nach etwa 15 bis 20 Minuten auf 180 bis 200 Grad reduziert wird.

**Vollkornbrote:** Vollkornbrote haben eine hohe Wasserbindungskapazität und benötigen daher eine längere Backzeit bei niedrigerer Temperatur. Eine typische Backtemperatur für Vollkornbrote liegt zwischen 180 und 200 Grad.

Es gibt natürlich auch Ausnahmen von diesen Regeln, abhängig von der spezifischen Rezeptur und den gewünschten Ergebnissen. Es ist wichtig, dass du die Backtemperatur und -zeit immer an dein individuelles Rezept und deinen Ofen anpasst.

## **Backzeit**

Ein kleines Weizenbrötchen könnte bereits nach 15 bis 20 Minuten fertig gebacken sein, während ein großes Roggenmischbrot oder Vollkornbrot auch mal 45 bis 60 Minuten oder länger im Ofen bleiben muss. Es ist wichtig, während der Backzeit das Brot zu beobachten und auf Anzeichen zu achten, dass es fertig ist.

Ein klassisches Zeichen dafür, dass dein Brot fertig ist, ist die Farbe der Kruste: Sie sollte ein schönes, goldenes Braun haben. Bei dunkleren Brotsorten, wie zum Beispiel Roggenbrot, ist die Farbe allerdings nicht immer ein zuverlässiger Indikator.

Ein weiteres Anzeichen ist der Klopftest: Wenn du auf die Unterseite des Brotes klopfst und es hohl klingt, ist es wahrscheinlich durchgebacken.

Erfahrene Bäcker können oft schon am Geruch erkennen, ob das Brot fertig ist oder nicht. Es gibt sogar Leute, die behaupten, man könne hören, wie das Brot „singt“, wenn es fertig ist – die Kruste knackt dann leise, während das Innere abkühlt.

Bedenke auch, dass das Brot nach dem Herausnehmen aus dem Ofen noch weiter backt, da die Resthitze noch im Brot gespeichert ist. Deshalb sollte das Brot immer auf einem Rost abkühlen, damit die Unterseite nicht durch aufsteigende Feuchtigkeit aufweicht.

# Häufige Probleme beim Brotbacken

## **Das Brot ist zu dicht**

Häufig liegt die Ursache für zu dichtes Brot darin, dass der Teig nicht genügend gegangen ist. Stelle sicher, dass du deinem Teig ausreichend Zeit gibst, um sich zu verdoppeln oder sogar zu verdreifachen, bevor du ihn in den Ofen schiebst.

Eine andere mögliche Ursache ist, dass der Teig nicht ausreichend geknetet wurde. Der Knetprozess entwickelt das Gluten im Mehl, das für die Elastizität und das Volumen des Brotes unerlässlich ist. Verwende die „Fenstertest-Technik“, um zu sehen, ob dein Teig genug geknetet ist. Ziehe ein kleines Stück Teig ab und versuche, es so dünn zu strecken, dass du fast durch es hindurchsehen kannst. Wenn es reißt, bevor du das tun kannst, ist es noch nicht genug geknetet.

## **Das Brot ist zu trocken**

Zu trockenes Brot kann durch mehrere Faktoren verursacht werden. Eine der häufigsten Ursachen ist zu viel Mehl. Obwohl die meisten Rezepte eine bestimmte Menge Mehl angeben, kann die genaue Menge, die du benötigst, variieren, abhängig von Faktoren wie der Luftfeuchtigkeit an dem Tag, an dem du backst. Füge das Mehl allmählich hinzu und achte auf die Konsistenz des Teiges. Der Teig sollte sich leicht klebrig anfühlen, aber nicht an deinen Händen kleben bleiben.

Eine andere mögliche Ursache ist ein zu langes Backen. Wenn du befürchtest, dass dein Brot zu trocken ist, versuche, die Backzeit zu verkürzen oder die Backtemperatur zu senken.

## **Die Kruste ist zu hart**

Eine harte Kruste kann entstehen, wenn das Brot zu lange oder bei zu hoher Temperatur gebacken wird. Versuche, die Backtemperatur zu senken und/oder die Backzeit zu verkürzen.

Eine weitere Möglichkeit, eine zu harte Kruste zu vermeiden, besteht darin, eine Schale mit Wasser in den Ofen zu stellen, während das Brot backt. Das Wasser erzeugt Dampf, der hilft, die Kruste weicher zu machen.

## **Das Brot geht nicht auf**

Wenn dein Brot nicht aufgeht, kann das mehrere Ursachen haben. Es könnte sein, dass die Hefe, die du verwendet hast, nicht mehr aktiv ist. Immer die Hefe prüfen,

bevor du sie verwendest, um sicherzustellen, dass sie noch gut ist. Du kannst das tun, indem du sie in warmem Wasser mit einer Prise Zucker auflöst. Wenn die Mischung nach ein paar Minuten schaumig wird, ist die Hefe aktiv.

Es könnte auch sein, dass der Teig nicht genug Zeit zum Aufgehen hatte, oder dass die Umgebung, in der der Teig aufgehen sollte, zu kalt war. Hefe braucht Wärme, um zu arbeiten, also stelle sicher, dass dein Teig an einem warmen Ort aufgeht.

### **Das Brot ist innen roh**

Wenn dein Brot innen noch roh ist, könnte es sein, dass es nicht lange genug gebacken wurde. Ein guter Weg, um zu testen, ob dein Brot fertig ist, besteht darin, auf den Boden des Brotes zu klopfen. Wenn es hohl klingt, ist es fertig. Wenn du dir immer noch unsicher bist, kannst du auch ein Instant-Lese-Thermometer verwenden. Das Brot ist fertig, wenn die Innentemperatur zwischen 88-96°C liegt.

Es könnte auch sein, dass der Ofen zu heiß eingestellt war, was dazu führen kann, dass das Äußere des Brotes schnell bräunt, während das Innere noch roh ist. In diesem Fall könnte es hilfreich sein, die Ofentemperatur zu senken und das Brot länger zu backen.

### **Das Brot hat große Lufteinschlüsse**

Große Lufteinschlüsse im Brot können das Ergebnis von zwei Dingen sein. Es kann sein, dass der Teig beim Kneten nicht ausreichend entgast wurde. Vergewissere dich, dass du den Teig gründlich faltest und drückst, um überschüssige Luft zu entfernen. Es könnte auch sein, dass der Teig zu lange gegangen ist und dadurch übermäßige Gasbildung stattgefunden hat. Stelle sicher, dass du die Gehzeit des Teiges überwachst und ihn in den Ofen gibst, sobald er seine ideale Größe erreicht hat.

### **Das Brot hat einen bitteren Geschmack**

Ein bitterer Geschmack im Brot kann auf eine Überentwicklung des Glutens durch zu langes oder intensives Kneten zurückzuführen sein. Das ist besonders bei Vollkornbroten der Fall. Die Lösung ist, den Teig weniger zu kneten. Ein weiterer Grund könnte sein, dass zu viel Hefe verwendet wurde. Reduziere die Menge an Hefe in deinem Rezept und schaue, ob das den Unterschied ausmacht.

## **Das Brot hat eine krümelige Textur**

Eine krümelige Textur kann auf eine unzureichende Glutenentwicklung hinweisen. Gluten ist das Protein im Mehl, das dem Brot seine Struktur gibt. Es bildet ein Netzwerk, das die Gase fängt, die während der Gärung entstehen und so zum Aufgehen des Brotes beitragen. Zu wenig Glutenentwicklung kann auf zu wenig Kneten oder auf die Verwendung eines Mehls mit niedrigem Proteingehalt zurückzuführen sein.

Um dieses Problem zu beheben, stelle sicher, dass du den Teig ausreichend kniestest und ein Mehl mit hohem Proteingehalt verwendest. Bei der Verwendung von Vollkornmehl kann es hilfreich sein, etwas mehr Wasser hinzuzufügen, da Vollkornmehl mehr Wasser aufnimmt.

## **Das Brot bleibt in der Backform kleben**

Das Problem, dass Brot in der Form hängen bleibt, lässt sich auf verschiedene Weisen lösen:

- Bereite deine Backform sorgfältig vor und verwende eine Antihaft-Beschichtung, beispielsweise mit Backspray, neutralem Öl, Butter oder Backpapier.
- Lasse dein Brot nach dem Backen in der Form abkühlen, bevor du es herausnimmst, damit es sich leichter löst.
- Nutze bei Bedarf ein dünnes, flexibles Werkzeug wie einen Spatel oder ein Messer, um das Brot vorsichtig von der Form zu lösen.
- Überlege, ob das Problem bei der Form selbst liegt. Eine hochwertige Antihaft-Backform kann hier Abhilfe schaffen.
- Achte auf die richtige Konsistenz deines Teigs. Ein zu klebriger Teig bleibt eher in der Form hängen.
- Beachte die korrekte Backzeit, damit dein Brot vollständig durchgebacken und innen nicht zu feucht ist.

Ich wünsche dir nun viel Erfolg und Freude beim Backen deines eigenen Brotes!