



SIGRID SCHIMETZKY

herzhaft gut!

Knuspriges Vollkornbrot & köstliche Aufstriche



LANDLEBEN

Inhalt

Backen mit Vollkorn	6
Die Geschichte des Brotes	8
Die Geburtsstunde ernährungsbedingter Zivilisationskrankheiten	11
Es geht an den Start!	12
10 Tipps aus der Brotbackstube	14
Backen mit Hefe	16
Brot aus Sauerteig	19
Die kleinen und großen Helferlein	23
Sportliche Brote	26
Weizen-Roggen-Vollkornbrot	28
Buchweizen-Vollkornbrot	30
Vollkornbrot mit Körnern	32
Hafer-Honig-Dinkel-Vollkornbrot	34
Walnuss-Apfel-Dinkel-Vollkornbrot	36
Anstellgut-Vollkornbrot	38
Bergisches Schwarzbrot	40
Kleingebäck – mal süß, mal würzig	42
Weizenvollkornbrötchen	44
Pfälzer Doppelweck	46
Castanea-Brotli	48
Dinkelvollkorn-Brioche mit Apfel	50
Griechische Rohrflöten	52
Kürbiskern-Wackerchen	54
Kartoffel-Vollkorn-Wurzeln mit Gerstensaft	56
Weizen-Dinkel-Vollkorn-Baguette	58
Weizen-Dinkel-Vollkorn-Buns	60
Schoki-Weckchen	62
Fruchtige Chillias	64
Zimtrollenkuchen	66
Sauerteigcracker	68
Taschenbrot	70

Wandlungsfähiger Hefeteig	72
Grundrezept Hefeteig	73
Gefülltes provenzalisch Vollkornbrot	74
Grünkohlpesto-Schnecken	76
Gugelhupfbrötchen	78
Knofi-Fladenkissen	80
Kümmel-Vollkornfladen	82
Backen im Topf	84
Knusperkrusti	86
Hummelchen mit Joghurt	88
Gesundheitsbrot mit Hirse und Möhren	90
Grumbeer-Topfbrot mit Kümmel	92
Dinkelvollkorn mit Haferflocken und Buttermilch	94
Dreikorn-Topfbrot mit Buchweizen	96
Rustikale Hanfkruste	98
Streichkonzert in Süß & Deftig	100
Feta-Creme	102
Ziegenfrischkäse-Creme	104
Schwarze-Oliven-Creme	106
Cappuccino-Creme mit Kakaonibs	108
Dattel-Haselnuss-Creme	110
Tomatenbutter mit Kapern	112
Kürbis-Apfel-Aufstrich	114
Karamellisierter Zwiebel-Dip	116
Skordalia – griechische Kartoffel-Creme	118
Hanf-Bohnen-Creme mit Miso	120
Das kleine Abc des Backens	122
Die Autorin	127
Stichwortverzeichnis	128



Einleitung

Backen mit Vollkorn

Sie träumen von aromatischem, knusprigem Brot, natürlich und hausgemacht? Oder von einem fluffigen Brötchen mit Biss? Für gutes Brot und Gebäck mit bodenständigem Charakter benötigt man nicht mehr als Mehl, Wasser, Salz sowie als Triebmittel Hefe und/oder Natursauerteig. Und zusätzlich – ganz wichtig – viel Zeit, damit der Teig reifen und das Brotaroma sich entfalten kann.

Denn Vollkornteige, die einfach nur schnell, schnell zusammengemischt, geknetet und im Anschluss unverzüglich in den Backofen geschoben werden, bleiben geschmacklich zurück und bereiten Konsumenten, die unter einem empfindlichen Darm leiden, Verdauungsprobleme. Der Vollkornteig – egal ob mithilfe von Hefe oder Natursauerteig hergestellt – braucht Zeit, damit sich bestimmte Zuckermoleküle abbauen, enthaltene Ballaststoffe und Stärke aufquellen können. So können wir dann Backwaren genießen, die eine hocharomatische, superknusprige Kruste sowie eine lockere und luftige Krume haben.



Foto © Sigrid Schimetzky

Ich selbst esse seit weit mehr als 30 Jahren mit Leidenschaft Vollkornbackwaren. Meine ersten Versuche waren nicht unbedingt von Erfolg gekrönt, die „Ergebnisse“ erhielten Namen wie „Schuhsohle“ oder „Staublunge“ – nicht unbedingt ein Kompliment für meine Backkünste. Dennoch gab ich nie auf und verspeiste meine Kreationen mit Genuss. Den Sprung zu saftigem und feinem Vollkorngebäck schaffte ich erst, als ich mit meinem Food-Blog „Madam Rote Rübe“ begann und in die Welt des Brotbackens in anderen Blogs eintauchte. In denen stand nicht unbedingt das Vollkornbacken an erster Stelle, aber die Tipps, die ich zu diesem Thema

fand, waren unbezahbar – und wurden von mir erfolgreich in die Tat umgesetzt!

Immer mit der Ruhe!

Für Ihre eigene Karriere beim Vollkornbacken gebe ich Ihnen Folgendes mit auf den Weg: Lassen Sie sich nicht von den vermeintlich langen Zubereitungszeiten des Teigs abschrecken. Etwas Vorplanung ist zwar nötig, aber der Teig selbst bereitet nicht mehr Arbeit, allein weil er längere Zeit gehen muss. Der Teig ruht in dieser Phase meistens in seiner Schüssel und entwickelt mit jeder Stunde mehr Aroma – ganz ohne Ihr Zutun.

Wer mit saftigem Roggenvollkornbrot, der Krönung des Brotbackens, liebäugelt, sollte zuerst eine spezielle Herausforderung bewältigen: das Ansetzen des Sauerteigs (siehe Seite 20).

Bei einem Roggenmehlanteil von mehr als einem Drittel schafft es die Hefe nämlich nicht mehr allein, den Teig in die Höhe zu treiben. Jetzt ist Sauerteig als zusätzliches Triebmittel gefragt. Der Geschmack eines Sauerteigbrot ist unvergleichlich aromatisch, frisch und bekömmlich.

Wenn Sie es einmal gegessen haben, möchten Sie es gewiss immer wieder im Brotkasten liegen haben.

Zehn Tipps aus der Brotbackstube

1 Das Wichtigste zuallererst: Der Teig bestimmt die Zeit. Das heißt, wir sollten Zeit und Geduld beim Brotbacken mitbringen. Viele Faktoren bestimmen, wann der Teig zum Backen bereit ist. Da wären die Qualität der Backhefe oder des Sauerteigs, die Mehlsorte und der Ausmahlungsgrad, der Knetprozess, die Temperatur der Zutaten und der Umgebung, die benötigte Teigruhe, die Formgebung und schließlich die Gärphase.

2 Wiegen Sie Ihre Zutaten ab, denn Mehl, Flüssigkeit und Salz müssen in einem bestimmten Verhältnis zueinander stehen, um ausgewogen zu sein. Ungünstig wäre es, einfach mehr Mehl hinzuzufügen, damit der Teig besser zu verarbeiten ist. Beachten Sie, dass während der folgenden Verarbeitungsprozesse das Mehl aufquillt und der Teig insgesamt fester wird.

3 Die richtige Wassermenge: Generell wollen wir einen weichen Teig, damit wir später ein saftiges Brot essen. Falls der Teig allerdings zu weich und klebrig geworden und damit schwer zu bearbeiten ist, ist es besser, ihn zum Backen in eine Kastenform zu füllen.

4 Um ein Zuviel an Flüssigkeit zu vermeiden, halten Sie beim Nacharbeiten eines Rezepts 10 % der Schüttflüssigkeit stets zurück. Schluck für Schluck wird sie dann während des Brotknetens hinzugegeben. Jedes Mehl nimmt Flüssigkeit anders auf.

5 Mehlsorten variieren: Wer in einem Rezept Weizenmehl durch Dinkelmehl ersetzen möchte, sollte beachten, dass die Backeigenschaften von Dinkel nicht an Weizen heranreichen. Dinkelmehl nimmt schlech-

ter Wasser auf, und der Teig muss besonders schonend geknetet werden. Ein abgekühltes Kochstück (siehe Seite 124) versorgt ihn mit mehr Flüssigkeit. Ungünstig ist es, Weizenmehl durch Roggenmehl zu ersetzen, denn Roggenmehl benötigt, wenn von ihm mehr als 30 % der Gesamtmehlmenge im Teig vorhanden ist, einen Sauerteig zum Treiben.

6 Die Bedeutung der Autolyse: Wird vorweg Mehl mit Wasser verrührt und diese Mischung stehen gelassen, dann verquellen Stärke und Eiweiß. Dadurch baut sich das Klebergerüst des Mehls auf, der Teig nimmt mehr Flüssigkeit auf und gewinnt an Struktur. Der Knetvorgang beim Hauptteig kann deshalb reduziert werden. Brühstücke und Quellstücke, auch solche mit einem Zusatz von getrockneten, fein gemahlenen Brotresten, beeinflussen ebenfalls die Teigstruktur und den Geschmack positiv.

7 Kneten – ja oder nein? Teig sollte immer bestmöglich ausgeknetet werden, das heißt, nicht zu viel und nicht zu wenig. Kneten wir zu stark und zu lange, kann es passieren, dass er überknetet wird und kein zufriedenstellendes Volumen mehr aufbaut. Gerade Dinkel ist in dieser Hinsicht zimperlicher als Weizen. Ein gut durchgekneteter Teig ist elastisch und lässt sich merklich auseinanderziehen. Wenn Sie Zeit und Kraft sparen wollen, bearbeiten Sie Ihren Teig mit der Methode „Dehnen und Kneten“ (siehe Seite 123). Vollkornteig enthält Kleie und Keimlinge, die wie winzige Rasierklingen die Glutenstränge zerkleinern und damit die Glutenbildung hemmen. Deshalb stehen wir häufig vor dem Problem eines zu kompakten Laibs. Um dies zu vermeiden, sollten wir ihn nicht traditionell



So geht Dehnen ...



... und Falten.

Fotos © Sigrid Schmitzky

kneten. Die bessere Wahl wäre die schonende Behandlung durch lockeres Dehnen und Falten. Diese Technik ist der Schlüssel zu einem erfolgreichen, elastischen Teig. Der Teig wird gut belüftet und Luftblasen können sich für eine feine gleichmäßige Krume bilden.

8 Teigfestigkeit und Triebstärke: Je feiner Weizenvollkornmehl ausgemahlen ist, umso voluminöser fällt der Brotlaib aus. Während gröberes Vollkornschnetzer wiederum Auswirkung auf das Aroma des Brotes hat: Es schmeckt milder. Auf YouTube gibt es aufschlussreiche Videos über die Behandlung von festem oder weichem Teig. Falls der Teig nicht in der angegebenen Zeit sein Volumen um mindestens die Hälfte vergrößert, lassen wir ihn an einem warmen Plätzchen länger gehen. Hier braucht es ein wenig Geduld. Die Fingerprobe (siehe Seite 123) ist eine gute Hilfe, um festzustellen, ob das Brot für den Ofen bereit ist. Drücken Sie sanft Ihren Finger in den Teigling. Wenn die Delle sofort zurückspringt, darf er noch gehen. Schließt sie sich langsamer, hat der Teigling knappe Gare und kann in den Ofen, die Einschnitte springen weit auf. Sobald die Delle sich

gemäßigt schließt und sogar leicht sichtbar bleibt, ist es höchste Zeit, das Brot in den Ofen zu schieben.

9 Richtig backen – von Anfang an: Brot sollte mit viel Wumms in den Backofen geschoben werden, das bedeutet eine hohe Anfangshitze und viel Dampf. Dampf deshalb, damit er sich zu Beginn des Backprozesses auf die Teighaut niedersetzt. Diese bleibt dadurch elastisch und das Brot bekommt einen besseren Ofentrieb und eine knusprige Kruste. Wie man richtig Dampf im Ofen erzeugt, erfahren Sie im Glossar ab Seite 122.

10 Backzeit: Beachten Sie, dass jeder Backofen anders backt. Deshalb verlasse ich mich nie darauf, dass die Backwaren nach der im Rezept angegebenen Zeit auch durch sind. Bin ich mir nicht sicher, ob mein Brot gut durchgebacken ist, verwende ich die Klopftprobe (siehe Seite 25). Heißes Brot lässt sich nicht gut aufschneiden – es verklebt. Besonders bei Roggenvollkornbrot lohnt es sich zu warten, 24–48 Stunden Reifezeit schenken dem Brot sein einzigartiges Aroma.

Sportliche Brote

Mit wenig Aufwand gut

Ach je, der Brotkorb ist leer. Kein Problem, denn jedes der Brote in diesem Kapitel steht für unkompliziertes und bequemes Backen – auch und gerade zu Hause. Ist das nicht wunderbar?

Aus dem ganzen Korn selbst ein Brot zu backen, damit verbinde ich aromatischen Duft, der durchs Haus weht, knusprige Kruste beim Hineinbeißen und das Versprechen auf ein volles Aroma. Selbst zwischendurch geht das Backen leicht von der Hand.

Positive Erfahrung für Leib, Geist und Seele!



Walnuss-Apfel-Dinkel-Vollkornbrot

Von der Herbstsonne verwöhnt, ins Brot gepackt

Geschmack ist in! Und den hat dieses rustikale Walnussbrot reichlich. Apfelsaft, geröstete Walnüsse sowie eine zarte Sauerteignote harmonieren vorzüglich miteinander. Das leckere Brot gelingt auch ohne Sauerteig-Anstellgut, einfach stattdessen 2 g Hefe hinzufügen und abwarten, bis der Teig die Backform ausfüllt. Ich hatte mich auf eine lange Wartezeit eingestellt, aber mein Sauerteig war so triebfähig, dass ich das Brot bereits nach 8 Stunden in den Backofen schieben konnte. Hier bestimmt der Teig die Zeit.

Zutaten

für 1 Teigling von 1350 g

Hauptteig

45 g Roggen-Anstellgut (oder 2 g Frischhefe)
300 g Wasser
300 g Apfelsaft
600 g Dinkelvollkornmehl
5 g Flohsamenschalen
12 g Meersalz
60 g Walnüsse, geröstet

Sonstiges

Butter für die Form
einige Walnusshälfte

Zeitbedarf

Triebmittel: Roggen-Anstellgut oder Hefe

Hauptteig mischen: 8 Minuten

Teigruhezeit: insgesamt 8–16 Stunden

Backtemperatur: 250 °C, fallend auf 220 °C

Backzeit: ca. 55 Minuten



Zubereitung

- 1 Für den Hauptteig Sauerteig-Anstellgut in Wasser auflösen, dann alle Zutaten 3 Minuten gründlich vermischen, 5 Minuten kneten und in eine gut ausgefettete Form von 30 x 11 cm füllen. Mit einer angefeuchteten Hand glatt streichen. Die Form bei Zimmertemperatur in eine Plastiktüte geben und verschließen.
- 2 Für ca. 8–16 Stunden je nach Zimmertemperatur und Triebfähigkeit des Sauerteigs gehen lassen, bis der Teig den Rand der Form erreicht hat.
- 3 Zum Backen den Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze aufheizen.
- 4 Die Oberfläche des Brots mit einigen Walnusshälfte als Dekoration verschönern.
- 5 Die Brotform mit Dampf in den mittleren Bereich des Backofens hineingeben und für 10 Minuten backen. Dann die Temperatur auf 200 °C herunterregeln, den Dampf entweichen lassen, indem die Backofentür für 1 Minute weit geöffnet wird. In weiteren 45 Minuten das Brot goldbraun fertig backen.
- 6 Klopftprobe machen! Das Brot herausnehmen und auf einem Rost abkühlen lassen.



Dinkelvollkorn-Brioche mit Apfel

Schlemmerbrötchen, wie sie im (Koch-)Buche stehen!

Diese Brötchen sind softig, mit einem wunderbaren Aroma von Butter und Apfel. Ein runder Taler zum Reinbeißen und Wohlfühlen, dessen Duft die Nase zärtlich umhüllt. Dieses Stück Glück schmeckt nicht nach staubigen Körnermühlen, sondern nach einem feinen Luxusbrötchen. Passt zur Kaffeestunde oder als Frühstücksbrötchen, mit Butter bestrichen und Marmelade bekleckst.

Zutaten

für ca. 12 Stück à 80 g

Vorteig:

375 g Dinkelvollkornmehl
7 g frische Hefe
185 g Buttermilch
6 g Salz
1 Ei
60 g Honig
60 g Butter

Hauptteig

Vorteig
200 g Apfel, gewürfelt
25 g Rosinen
1 TL Zimt

Sonstiges

1 Ei
1 EL Schlagsahne

Zeitbedarf

Triebmittel: Hefe
Vorteig: 20 Stunden
Hauptteig mischen: 5 Minuten
Teigruhezeit: 1 Stunde
Backtemperatur: 190 °C
Backzeit: ca. 20 Minuten



Tipp...

Leckere Variante: Teiglinge nach dem Bestreichen mit gehackten Mandeln bestreuen.

Zubereitung

- 1 Für den Vorteig die Frischhefe in einer Mulde im Mehl mit der lauwarmen Buttermilch und etwas Mehl zu einem Teiglein verrühren, mit Mehl bestäuben und ca. 10 Minuten gehen lassen.
- 2 Dann alle weiteren Zutaten zu einem weichen Teig mindestens 5 Minuten lang gut verkneten. Den Teig 2 Stunden bei Raumtemperatur abgedeckt gehen lassen. Danach für etwa 18 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- 3 Für den Hauptteig den Teig aus dem Kühlschrank herausnehmen, die restlichen Zutaten des Hauptteigs hinzufügen, kurz durchkneten und 12 Teiglinge zu je 80 g abstechen. Es ist sinnvoll und praktisch, sie abzuwiegen, damit sie gleichmäßig schwer werden.
- 4 Die Teiglinge mit bemehlten Händen rund formen und auf ein eingefettetes oder mit Backpapier belegtes Backblech mit etwas Abstand setzen. Noch mindestens 1 Stunde bei einer Zimmertemperatur von ca. 24 °C gehen lassen, bis sie gut aufgegangen sind. Ist die Umgebungstemperatur kühler, einfach geduldig bleiben, dann benötigen sie mehr Zeit zum Gehen.
- 5 Zum Backen den Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze aufheizen.
- 6 Das Ei mit der Sahne verquirlen. Die Teiglinge mit der Ei-Sahne-Mischung mit einem Pinsel bestreichen.
- 7 Das Blech mittig in den Ofen schieben und bei 190 °C Umluft mit Dampf ca. 15–20 Minuten goldbraun backen. Die Apfelbrötchen auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.



Gugelhupfbrötchen

Let's Party mit Saaten und Körnern!

Hier darf abgezupft werden, Brötchen für Brötchen. Der Gugelhupf gibt sich wandlungsfähig: als Grillbeilage oder zu einem Salatbüfett. Er besticht durch Optik und tolle Geschmacksvarianten.

Zutaten

für 24 Brötchen in einer Gugelhupfform von 24 cm Durchmesser

Teig

1,5-fache Menge des Grundrezepts Vollkornhefeteig

Sonstiges

Verschiedene Körner, Saaten, Gewürze und getrocknete Kräuter, z. B. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesamsaat, Leinsamen, Mohn, Kümmel, Schnittlauchröllchen
Butter zum Ausfetten der Form

Zeitbedarf

Triebmittel: Hefe

Vorteig: 15 Minuten

Hauptteig mischen: 15 Minuten

Teigruhezeit: 1-7 Tage

Stückgare: 60 Minuten

Backtemperatur: 200 °C

Backzeit: ca. 40 Minuten



Tipp...

Bei dieser Teigmenge können Sie ohne Weiteres auch eine kleinere Gugelhupfform von 22 cm verwenden. Wer Gäste erwartet: In die 24er-Gugelhupfform passt auch die 2-fache Menge des Grundrezepts. Dann dementsprechend einige Minuten länger backen.



Skordalia – griechische Kartoffel-Creme

Mit Knoblauch, Zitronensaft und Zucchini

Im Grunde besteht dieses schlichte und dennoch spektakuläre Gericht nur aus Pellkartoffeln, viel Knoblauch, Zitronensaft und Olivenöl. Als kleine Pointe kommen bei mir auch gebratene Zucchini hinzu, sodass frisches Gemüse bei dem Ganzen eine größere Rolle spielt.

Aufgepasst!

- Unbedingt hochwertiges Olivenöl nehmen, sonst kommt eine bittere Note in das Gericht hinein.
- Je länger der Kartoffeldip oder -brei steht, umso knoblauchlastiger wird er.

Zutaten

Zutaten für 4 Personen

550 g Pellkartoffeln
450 g Zucchini
60 ml Olivenöl, hochwertige Qualität
4 Knoblauchzehen,
nach Wunsch mehr oder weniger
2–4 EL Zitronensaft, je nach Geschmack
Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL Mandeln, gehackt
4 Zweige Petersilie, fein gehackt
schwarze Oliven als Beilage

Zubereitung

- 1 Kartoffeln in Salzwasser aufsetzen und garkochen. Ein wenig ausdampfen lassen, dann schälen und durch eine Flotte Lotte drücken oder mit einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken.
- 2 Zucchini waschen, die Enden abschneiden und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. 1 EL Olivenöl in eine beschichtete Pfanne geben, erhitzen, die Zucchini scheiben hinzufügen. Bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden goldbraun und weich braten.
- 3 Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Mit den Zucchini scheiben, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit dem Pürierstab fein mixen.
- 4 Unter das Kartoffelpüree ziehen und nochmals abschmecken. Eventuell mehr Zitronensaft hinzufügen.
- 5 Mandeln ohne Fett in einer kleinen Pfanne rösten.
- 6 Skordalia mit gehackten gerösteten Mandeln und Petersilie bestreuen. Etwas Olivenöl darüberträufeln und mit schwarzen Oliven servieren.

Tipp...

Fladenbrot, Brot oder Cracker dazureichen. Auch gebratenes oder gegrilltes Gemüse schmeckt gut dazu.





Resches Streichkonzert

Madam Rote Rübe – Sigrid Schimetzky – feiert mit diesem Buch Selbstgebackenes frisch aus dem Ofen, mit Knusperkruste und weicher Krume. Ob als Brot oder Kleingebäck: Herrlich und aromatisch duftend ist es eine Verführung für die Sinne. Ohne Zusatzstoffe kommt es daher, Hefe und Natursauerteig sind die einzigen Triebmittel. Vielfältig sind die Ideen der Autorin fürs „Streichkonzert“. Frische Gewürze, Käse, Nüsse und vieles andere mehr werden komponiert. Im Handumdrehen sind die Aufstriche oder Toppings zubereitet, in einem hübschen Gefäß auf den Tisch gestellt, wirken sie appetitlich und ansprechend.

Aus dem Inhalt

- Die Geschichte des Brots
- Tipps aus der Brotbackstube
- ABC des Brotbackens
- Sportliche Brote
- Backen im Topf
- Ein Hoch dem Hefeteig
- Kleingebäck-Liebeleien
- Aufstriche: gut geschmiert ist Pflicht



So schön kann Brotzeit sein ...

LANDLEBEN

9783840430732



www.cadmos.de | www.avbuch.at



Die Autorin

Sigrid Schimetzky ist vor allem durch ihren Blog Madam Rote Rübe bekannt. Jeden Monat holen sich dort weit mehr als 70.000 Leser Inspiration zum Kochen und Backen. Die ausgebildete Hauswirtschaftsmeisterin war als Fachkraft für gesunde Ernährung an Schulen und in der Erwachsenenbildung aktiv. Sie hat bei Cadmos das Buch „Madam Rote Rübe und ihre geniale Landküche“ sowie zwei Bücher zu den Themen „Herbstliche Küche“ und „Kochen mit Ziegenkäse“ veröffentlicht.

Madam Rote Rübe

www.madamroteruebe.de