





Andreas Kühnemann

# Brezel

**backen**

**schnell – lecker – gesund - einfach**

Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über [dnb.dnb.de](http://dnb.dnb.de) abrufbar.

## Haftungsausschluss

Die Informationen in diesem Buch dienen ausschließlich zur allgemeinen Aufklärung und Unterhaltung. Der Autor und der Verlag übernehmen keinerlei Verantwortung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der im Buch enthaltenen Informationen. Jegliche Handlungen, die auf den Informationen in diesem Buch beruhen, geschehen auf eigenes Risiko.

Der Inhalt dieses Buches stellt keine professionelle Beratung dar. Die Leser sollten immer qualifizierte Fachleute konsultieren, bevor sie aufgrund der Informationen in diesem Buch Entscheidungen treffen. Abbildungen teilweise durch KI ([www.artbreeder.com](http://www.artbreeder.com)) etc. erarbeitet, bzw. erstellt.

Der Autor und der Verlag übernehmen keine Haftung für Verluste oder Schäden, die direkt oder indirekt aus der Anwendung der im Buch enthaltenen Informationen oder Empfehlungen entstehen. Jeder Leser ist dafür verantwortlich, sein eigenes Urteil zu treffen und geeignete Vorsichtsmaßnahmen zu ergreifen, wenn er die im Buch präsentierten Ideen oder Ratschläge umsetzt.

## Impressum

Lektorat von: Eigenlektorat

ISBN: 978-3-384-12690-0

Illustration von: Andreas Kühnemann

Covergrafik von: Andreas Kühnemann

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:

tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Germany

Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: Andreas Kühnemann, Strassacker, 87487 Wiggensbach, Germany

# Inhalt

Warnhinweis.....	2
Vorwort .....	4
Geschichte der Laugenbrezel .....	6
Herstellung von 1 Liter Brezellaug .....	7
Herstellung Brezelteig.....	8
Rezept: .....	11
Verarbeitung.....	13
Das Formen der Brezel.....	15
Letzte Tätigkeiten vor der Hitze.....	17
Letzte Schritte .....	18
Was kostet denn eine selbstgebackene Brezel? .....	20
Mögliche Ersparnis .....	20
pro Jahr bei 52 Wochen x 18 Brezeln:.....	20
Leckere Beläge.....	21
Hier ein paar Vorschläge für den Belag .....	21
Schlusswort.....	23



## **Warnhinweis zur Verbrennungsgefahr beim Backen**

Beim Backen gibt es eine Reihe von potenziellen Risiken und Sicherheitsaspekten, die beachtet werden sollten, um Unfälle zu vermeiden und die Sicherheit zu gewährleisten. Hier sind einige wichtige Warnhinweise für das Backen:

### **Hitzequelle:**

Backöfen erreichen hohe Temperaturen. Vermeiden Sie es, sich zu nahe an den Ofen zu beugen, und verwenden Sie immer Ofenhandschuhe, um Verbrennungen zu vermeiden, wenn Sie heiße Backbleche oder Formen herausnehmen.

### **Messer und scharfe Werkzeuge:**

Seien Sie vorsichtig beim Umgang mit Messern, Schneidwerkzeugen und anderen scharfen Gegenständen. Halten Sie sie außerhalb der Reichweite von Kindern und verwenden Sie sie immer vorsichtig und korrekt.

### **Elektrische Geräte:**

Achten Sie darauf, elektrische Geräte wie Mixer, Rührgeräte und Öfen sicher zu bedienen. Überprüfen Sie vor dem Gebrauch die Kabel und Stecker auf Beschädigungen und halten Sie sie von Wasser fern, um Kurzschlüsse zu vermeiden.

### **Hygiene:**

Halten Sie Ihre Hände und Arbeitsflächen sauber, um die Kontamination von Lebensmitteln zu vermeiden. Waschen Sie Ihre

Hände gründlich, bevor Sie mit dem Backen beginnen, und reinigen Sie Ihre Arbeitsflächen und Utensilien regelmäßig.

#### Allergene:

Seien Sie sich bewusst, ob Ihre Backwaren potenzielle Allergene enthalten, wie z.B. Nüsse, Milchprodukte oder Gluten. Kennzeichnen Sie Ihre Backwaren entsprechend und informieren Sie Personen, die allergisch sein könnten.

#### Chemikalien:

Verwenden Sie Backzutaten wie Mehl, Hefe und Backpulver gemäß den Anweisungen und lagern Sie sie sicher. Halten Sie Chemikalien wie Reinigungsmittel und Backzusätze getrennt und außer Reichweite von Kindern.

#### Überwachung:

Lassen Sie nie den Ofen unbeaufsichtigt, wenn er eingeschaltet ist, und achten Sie darauf, dass Ihre Backwaren nicht überbacken oder verkohlt werden.

Indem Sie diese Warnhinweise befolgen und stets vorsichtig und aufmerksam beim Backen sind, können Sie sicherstellen, dass Sie köstliche Backwaren zubereiten, ohne dabei Ihre Gesundheit oder Sicherheit zu gefährden.



## Vorwort

Herzlich willkommen zu unserem Brezel-Backbuch, in dem wir die Kunst des Brezelbackens mit einer modernen, gesunden Note verbinden! Dieses Buch ist eine Hommage an die traditionelle Brezelkunst, kombiniert mit zeitgemäßen Ansätzen für ein schnelles, leckeres und gesundes Backerlebnis. Unser Fokus liegt dabei auf hochwertigen Bio-Zutaten, insbesondere auf dem vielseitigen Dinkel und dem nährstoffreichen Ursalz.

In der heutigen schnelllebigen Welt möchten wir Ihnen Rezepte präsentieren, die nicht nur im Handumdrehen zubereitet sind, sondern auch köstlich und nahrhaft sind. Die Verwendung von Bio-Zutaten garantiert nicht nur einen intensiveren Geschmack, sondern unterstützt auch eine nachhaltige Landwirtschaft und trägt zu Ihrem Wohlbefinden bei.

Die stark gestiegenen Lebensmittelpreise haben viele Verbraucher zudem dazu veranlasst, alternative Wege zu suchen, um ihre Ernährungskosten zu kontrollieren. Ein Trend, der sich in dieser Situation verstärkt hat, ist das Selbermachen von Lebensmitteln mit gesunden Zutaten. Menschen neigen dazu, frische und erschwingliche Grundnahrungsmittel zu kaufen und diese selbst zu verarbeiten, um teure Fertigprodukte zu umgehen.

Dieser DIY-Trend bietet nicht nur finanzielle Vorteile, sondern fördert auch eine bewusstere Ernährung. Verbraucher können die Qualität ihrer Zutaten selbst auswählen und auf Zusatzstoffe oder verarbeitete Inhaltsstoffe verzichten. Dieser Ansatz trägt dazu bei, eine gesündere Lebensweise zu fördern, da selbstgemachte Lebensmittel oft weniger Zucker, Salz und Konservierungsstoffe enthalten.

Die steigenden Preise haben auch das Bewusstsein für nachhaltiges Einkaufen und lokale Produkte gestärkt. Menschen suchen vermehrt

nach preisgünstigen, saisonalen Zutaten von Bauernmärkten oder lokalen Produzenten. Insgesamt führt die Kombination aus hohen Lebensmittelpreisen und dem Wunsch nach gesünderer Ernährung dazu, dass immer mehr Menschen ihre Kochkünste verbessern und sich aktiv für eine ausgewogene und kostengünstige Ernährung einsetzen.

Dinkel, als alternative Getreideart, verleiht unseren Brezeln eine besondere Note und sorgt für eine Extraportion Gesundheit. Das Ur-salz, reich an Mineralstoffen, gibt den Brezeln nicht nur eine ausgewogene Würze, sondern unterstreicht auch unseren Fokus auf eine bewusste Ernährung.

Tauchen Sie ein in die Welt des Brezelbackens und lassen Sie sich von unseren Rezepten inspirieren. Wir sind überzeugt, dass Sie mit unseren schnellen, leckeren und gesunden Brezeln nicht nur Ihren Gaumen, sondern auch Ihre Sinne verwöhnen werden. Viel Spaß beim Backen und Genießen!