

KÜCHENRATGEBER

ANNA WALZ

SCHNELLE BROTE

*...die kriegt
jeder gebacken*



GU

DAS PRINZIP: SCHNELLE BROTE

KAUM VORBEREITUNG

Unsere schnellen Brote kommen ohne oder mit nur minimaler Vorbereitung aus und sind deshalb blitzschnell zusammengerührt bzw. -geknetet. Dinge wie Körner einweichen, Sauerteig ansetzen, Vorteige gehen lassen – all das fällt hier weg.



GEHZEITEN

Kurze oder gar keine Gehzeiten sind der große Vorteil schneller Brote. Hier spart man richtig Zeit. Das klappt mit größeren Hefemengen, dem Gehenlassen im sich aufheizenden Ofen oder dem Backen im Topf.

BACKPULVER

Hefe als Triebmittel benötigt relativ viel Zeit, um einen Teig aufgehen zu lassen. Bevor sie loslegen kann, braucht sie erstmal Wärme und Zucker zum Aufwachen. Backpulver ist hier eine gute Alternative. Sobald dieses mit Flüssigkeit in Kontakt kommt, beginnt es seine Arbeit. Ideal für ein schnelles Brot!

SO GEHT'S: EASY FORMEN



EINSCHLAGEN

Zum Rundformen von Brot & Co. das Teigstück flach drücken, Außenseiten zur Mitte hin einschlagen und festdrücken. Mehrmals wiederholen, so kommt Spannung auf den Teig.



RUNDROLLEN

Teig auf die Naht legen. Brötchen mit der hohlen Hand mit wenig Druck und einer Drehbewegung rund rollen. Brot mit beiden Händen und Drehbewegungen rund rollen.



EINSCHNEIDEN

Mit einem scharfen Messer können Brote und Brötchen über Kreuz, quer oder längs ca. $\frac{1}{2}$ cm tief eingeschnitten werden. Vorher mit etwas Wasser dünn bestreichen.



AUFROLLEN

Für längliche Brote und Brötchen das Teigstück zu einem Rechteck flach drücken, dann von der kurzen Seite her eng aufrollen. Dabei die Vorderseite der Rolle immer wieder andrücken.



FORMEN

Teig umdrehen, auf die Naht legen und an der langen Seite mit beiden Händen anfassen, mit den Handaußenkanten nach unten drücken. So entsteht Spannung, der Teig hält seine Form.



ANSPIZTEN

Für Brötchen, Brote und Brotstangen mit knusprigen Ecken die Teigenden etwas dünner rollen. Längliche Brote mehrmals quer oder einmal längs einschneiden.

NÜTZLICHE HELFER

GUSSEISERNER TOPF

Die dicken Wände machen ihn zu Gär- und Minibackofen in einem. Er hält die Feuchtigkeit erstmal drin und die Hitze ganz nah am Teig.

BACKBLECH

Zum Vorheizen mit in den Ofen schieben und die knusprige Kruste der Brote und Brötchen genießen.

STIELTOPF

Klein und ofenfest ist er perfekt, um Wasser oder Eiswürfel beim Aufheizen mit in den Ofen zu stellen. Dank des Stiels kann er leicht wieder entfernt werden.

MUFFINFORM

Einfach und schnell schöne Brötchen? Die Muffinform macht es möglich, denn der Teig muss nicht geformt werden.

TEIGKARTE

Praktisches Zubehör, um Teige sauber aus der Schüssel zu holen, gleichmäßig zu teilen und die Arbeitsplatte einfach sauber zu halten! Einmal benutzt, will man nie mehr ohne!



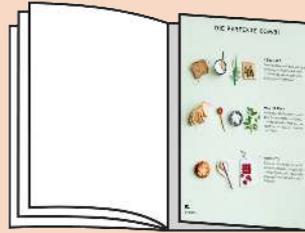
INHALT

*Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!*

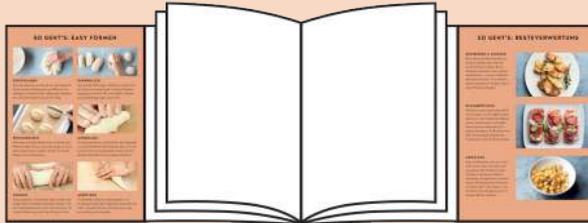
DAS PRINZIP:
SCHNELLE
BROTE



DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
EASY FORMEN



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
RESTEVERWER-
TUNG

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewähl-
ten Rezepten ganz besondere Tipps
mit verblüffendem Insiderwissen.
Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle veganen
Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd varii-
ren. Unsere Temperaturangaben beziehen
sich auf das Backen im Elektroherd mit
Ober- und Unterhitze.

REZEPTKAPITEL



06 BLITZBROTE



22 BROTE OHNE GEHEN



40 BROTE MIT KURZER GEHZEIT

04 DIE AUTORIN

05 KRÄUTER-KNOBLAUCH-KNOTEN

26 COVERREZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

VOLLKORNBROT MIT HAFERFLOCKEN

FEIN MIT BUTTERMILCH

250 g Vollkorn-Weizenmehl (ersatzweise Vollkorn-Dinkelmehl)
100 g Vollkorn-Roggenmehl
50 g Haferflocken (zarte oder kernige)
2 TL Backpulver
Salz
1 TL Brotgewürzmischung (ersatzweise gemahlener Koriander)
300 g Buttermilch
1 Ei (M)

AUSSERDEM

Mehl zum Arbeiten
2 EL Haferflocken zum Bestreuen

GUT ZU WISSEN

Eine Brotgewürzmischung lässt sich ganz einfach selbst machen: einfach Kümmel, Koriander, Fenchel und Anis zu gleichen Teilen vermengen. Am intensivsten ist das Aroma, wenn man die Gewürze dafür zuvor frisch mahlt.

1 Ein Backblech in den Backofen (2. Schiene von unten) schieben und eine ofenfeste Schale mit Wasser auf den Ofenboden stellen. Den Ofen auf 190° vorheizen. Einen Bogen Backpapier bereitlegen.

2 Beide Mehlsorten, Haferflocken, Backpulver, 1 ½ TL Salz und die Brotgewürzmischung in einer Schüssel verrühren. Die Buttermilch mit dem Ei verquirlen. Die Buttermilch- zur Mehlmischung geben und alles zunächst mit den Knethaken des Handrührgeräts und dann mit bemehlten Händen zu einem ziemlich klebrigen Teig verkneten.

3 Den Teig auf etwas Mehl zu einem runden Brot formen, dieses auf das Backpapier setzen und mit Wasser bestreichen. Das Brot an der Oberfläche mit einem scharfen Messer über Kreuz einschneiden und mit Haferflocken bestreuen.

4 Das Brot mit dem Backpapier auf das heiße Blech ziehen und im Ofen (2. Schiene von unten) 30 Min. backen. Die Schale mit dem Wasser entfernen und das Brot in 10–15 Min. knusprig braun fertig backen. Die Klopfprobe machen (dafür mit der Faust auf die Unterseite des Brotes klopfen. Klingt es hohl, ist das Brot fertig. Achtung, Ofenhandschuhe benutzen!) Das Brot bei Bedarf noch 5–10 Min. weiterbacken. Vom Blech nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.





QUARKBROT

LUFTIG LEICHT

500 g Mehl
2 Pck. Backpulver
Salz
2 TL Zucker
500 g Magerquark
2 Eier (M)

AUSSERDEM

Kastenform (30 cm lang)
Butter für die Form
Mehl für die Form und zum
Arbeiten

GUT ZU WISSEN

Falls der Quark sehr feucht ist, muss eventuell noch etwas mehr Mehl unter den Teig geknetet werden. Er sollte zwar schon sehr weich sein, sich aber dennoch gut zu einem Brot formen lassen.

- 1 Eine ofenfeste Schale mit Wasser auf den Backofenboden stellen und den Ofen auf 180° vorheizen.
- 2 Mehl, Backpulver, 1 ½ TL Salz und den Zucker in einer Schüssel mischen. Den Quark mit den Eiern verrühren. Die Quarkzur Mehlmischung geben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts oder in der Küchenmaschine glatt verkneten.
- 3 Die Kastenform gut mit Butter fetten und mit Mehl austreuen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem ca. 30 cm langen Brotlaib formen und in die Form setzen. Mit Wasser bestreichen, mit einem scharfen Messer 3-mal quer ca. ½ cm tief einschneiden und mit etwas Mehl bestreuen.
- 4 Das Brot im Ofen (2. Schiene von unten) 40 Min. backen. Die Schale mit dem Wasser entfernen und das Brot in 10 Min. goldbraun fertig backen. Die Stäbchenprobe machen (ein Holzstäbchen in das Brot stecken und rausziehen, hängt kein Teig daran, ist das Brot fertig). Bei Bedarf 5–10 Min. weiterbacken. Das Brot in der Form auf einem Kuchengitter 10 Min. abkühlen lassen, dann vorsichtig herauslösen und ganz auskühlen lassen.



*Für 1 Brot (ca. 24 Scheiben) • 20 Min. Zubereitung • 45 Min. Backen •
Pro Scheibe ca. 100 kcal, 3 g E, 3 g F, 15 g KH*

SCHWEDISCHES VOLLKORNBROT

GANZ FRISCH GENIESSEN

50 g *Vollkorn-Weizenschrot*
50 g *Haferflocken*
200 g *Vollkorn-Weizenmehl*
200 g *Weizenmehl (Type 550)*
Salz
1 EL *Dillsamen*
1 ½ Pck. *Backpulver*
4 EL *Öl*
1 Ei (M)
ca. 400 g *Buttermilch*

AUSSERDEM

1 *Kastenform (30 cm lang)*
Butter für die Form

1 Schrot, Haferflocken, Vollkornmehl, Weizenmehl, 1 TL Salz, Dillsamen und Backpulver in einer Schüssel mischen. Das Öl mit dem Ei verrühren, ebenfalls in die Schüssel geben und alles grob vermengen.

2 Die Buttermilch bis auf eine halbe Tasse (ca. 50 ml) dazugießen und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts oder einem Kochlöffel ca. 3 Min. gründlich verrühren. Ist der Teig zu trocken, noch etwas Buttermilch hinzufügen.

3 Den Backofen auf 200° vorheizen (Umluft nicht geeignet). Die Backform einfetten, den Teig einfüllen und glatt streichen. Die Oberfläche mit einem Messer längs einmal einschneiden und das Brot im Ofen (2. Schiene von unten) ca. 45 Min. backen. Herausnehmen, auf ein Kuchengitter stürzen und auskühlen lassen.



*Für 1 Brot (ca. 20 Scheiben) • 10 Min. Zubereitung • 35 Min. Backen •
Pro Scheibe ca. 105 kcal, 4 g E, 4 g F, 14 g KH*

QUARK-ROSINEN-BROT

DICK MIT BUTTER BESTREICHEN

75 g Rosinen
250 g Weizenmehl (Type 405)
1 Pck. Backpulver
40 g Zucker
1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
Salz
250 g Magerquark
2 Eier (M)
4 EL Rapsöl

AUSSERDEM

1 Kastenform (25 cm lang)
Butter für die Form

- 1** Die Rosinen in einer kleinen Schale mit kochendem Wasser übergießen und ca. 5 Min. quellen lassen. Dann gut abtropfen lassen.
- 2** Mehl, Backpulver, Zucker, Zitronenschale und 2 g Salz mischen. Quark, Eier und Öl dazugeben und alle Zutaten in der Küchenmaschine zu einem glatten, zähen Teig verkneten. Die Rosinen zum Schluss kurz unterrühren.
- 3** Den Backofen auf 180° vorheizen und die Form einfetten. Den Teig in die Form geben und glatt streichen. Im heißen Ofen (2. Schiene von unten) in ca. 35 Min. goldbraun backen. Herausnehmen, auf ein Kuchengitter stürzen und auskühlen lassen.



Für 8 Stück • 10 Min. Zubereitung • 30 Min. Backen • Pro Stück ca. 360 kcal, 13 g E, 13 g F, 47 g KH

DINKELBRÖTCHEN

KERNIGER GENUSS

500 g Dinkelmehl (Type 630)
150 g Kerne und Saaten (z. B.
Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne,
Leinsamen, Sesamsamen)

Salz

½ Würfel frische Hefe (21 g)

1 EL Honig

2 EL Öl

AUSSERDEM

Mehl zum Arbeiten

1 Mehl, 50 g Kerne-Saaten-Mischung und 2 TL Salz in einer Schüssel mischen. Hefe, Honig und Öl mit 300 ml lauwarmem Wasser verrühren. Die Hefe- zur Mehlmischung geben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts und dann mit den Händen glatt verkneten.

2 Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche in acht Stücke teilen. Jedes Stück mit bemehlten Händen zu einem Brötchen formen, in den restlichen Kernen und Saaten (100 g) rollen und auf das Blech setzen. Mit einem Messer einmal ca. ½ cm tief einschneiden.

3 Das Blech in den kalten Ofen (2. Schiene von unten) schieben und eine ofenfeste Schale mit Wasser auf den Boden stellen. Den Ofen auf 220° einstellen und die Brötchen 20 Min. backen. Die Schale herausnehmen, die Brötchen in ca. 10 Min. goldbraun backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.



Für 8 Stück • 10 Min. Zubereitung • 30 Min. Backen • Pro Stück ca. 240 kcal, 7 g E, 3 g F, 46 g KH

BLITZBRÖTCHEN

5-ZUTATEN-REZEPT

500 g Weizenmehl (Type 405)
Salz
½ Würfel frische Hefe (21 g)
1 EL Honig
2 EL Öl

AUSSERDEM

Mehl zum Arbeiten

1 Das Mehl und 2 TL Salz in einer Schüssel mischen. Hefe, Honig und Öl mit 300 ml lauwarmem Wasser verrühren. Die Hefe- zur Mehlmischung geben und alles erst mit den Knethaken des Handrührgeräts und anschließend mit den Händen glatt verkneten.

2 Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in acht Stücke teilen. Jedes Stück mit leicht bemehlten Händen zu einem runden oder ovalen Brötchen formen, auf das Blech setzen und mit einem scharfen Messer einmal ca. ½ cm tief einschneiden.

3 Das Blech in den kalten Backofen (2. Schiene von unten) schieben und eine ofenfeste Schale mit Wasser auf den Ofenboden stellen. Den Ofen auf 220° einstellen und die Brötchen 20 Min. backen. Die Schale mit dem Wasser herausnehmen und die Brötchen in ca. 10 Min. goldbraun backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.



FLATBREADS MIT JOGHURT

BROT AUS DER PFANNE

150 g Weizenmehl (Type 405)
1 TL Backpulver
150 g griechischer Joghurt
Salz
2 EL Olivenöl

MEHR DRAUS MACHEN

Das schnelle Pfannenbrot schmeckt pur als Beilage, aber ebenso mit Butter bestrichen und mit gehackter Petersilie oder Knoblauch bestreut. Raffiniert auch mit Birne, Feta und Haselnussblättchen.

- 1 Das Mehl mit Backpulver, Joghurt und $\frac{1}{2}$ TL Salz in einer Schüssel mit den Knethaken des Handrührgeräts ca. 2 Min. kneten.
- 2 1 EL Olivenöl auf der Arbeitsfläche verstreichen. Den Teig darauflegen und mit den Händen ca. 1 Min. gut durchkneten.
- 3 Den Teig vierteln und jede Portion zu einer Kugel rollen. Die Kugeln in Frischhaltefolie einschlagen und ca. 5 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.
- 4 Das übrige Öl (1 EL) auf der Arbeitsfläche verteilen. Darauf jede Teigkugel mit einem Nudelholz zu einem dünnen Fladen ausrollen.
- 5 Eine Grillpfanne (ersatzweise eine beschichtete Bratpfanne) bei großer Hitze richtig heiß werden lassen.
- 6 Die Flatbreads in der Pfanne nacheinander ca. 30 Sek. pro Seite rösten. Sie schmecken pur, können aber auch herzhaft oder süß belegt werden.

DIE PERFEKTE KOMBI



HERZHAFT

Cremiger Quark mit einer würzigen Mischung aus frischen Kräutern und Gewürzgurken – perfekt für ein kerniges Vollkornbrot



MEDITERRAN

Knuspriges Weißbrot mit fruchtigem Tomatenpesto bestrichen, darauf zerbröselter Feta und gehackte Minze – das ist Urlaub auf dem Teller.



FRUCHTIG

Süßsaure Himbeeren, mit der Gabel grob zerdrückt, strudeln sich in cremige Nussbutter – das ideale Topping für ein süßes Brot oder Brötchen.

TIPPS VOM PROFI

HÄNDE ÖLEN

Damit auch garantiert nichts an den Fingern klebt beim Kneten und Formen: ganz wenig Öl in die Hand geben und gut verteilen. Das ist noch effektiver als Hände mehlen.



DIE KLOPPPROBE

Ist das Brot fertig? Einfach umdrehen und gegen den Boden klopfen. Klingt es hohl? Dann ist es fertig. Aber Vorsicht, Ofenhandschuhe verwenden!



STÄBCHENPROBE

Bei weichen Broten oder Kastenbroten testet man mit einem dünnen Holzstäbchen, ob der Teig durchgebacken ist. Einfach reinpiksen, rausziehen und überprüfen, ob Teig am Stäbchen klebt.

BROTKASTEN & BROTBEUTEL

Die Investition in einen Brotbeutel und -kasten kann sich lohnen. Hier herrschen optimale Bedingungen und das Brot bleibt länger frisch. So spart man neue Zutaten und Energiekosten.

SO GEHT'S: RESTEVERWERTUNG

EINFRIEREN & TOASTEN

Bevor Brot und Brötchen alt und trocken werden, kann man sie durch Einfrieren retten. Brot in Scheiben schneiden und – genau wie Brötchen – in einem Frischhaltebeutel einfrieren. Kurz antauen lassen und dann im Toaster oder in einer Pfanne auftoasten.



PIZZABRÖTCHEN

Etwas zu trocken gewordene Brötchen müssen nicht im Müll landen! Ganz kurz unter fließendes Wasser halten, aufschneiden und beide Seiten wie eine Pizza nach Geschmack belegen. Im Backofen bei 220° kurz knusprig überbacken. Funktioniert auch mit Brotscheiben.



CROÛTONS

Brot und Brötchen, die man nicht mehr retten kann, sind kein hoffnungsloser Fall. Einfach in dicke Scheiben und diese in Würfel schneiden. Ausgebreitet trocknen lassen. Die Brotwürfel schmecken auf Salat oder in der Suppe. Croûtons kann man übrigens auch mit dunklen Broten machen!



FRISCHES BROT *im Handumdrehen!*



Brotbacken war noch nie so einfach und abwechslungsreich!

Knuspriges Fladenbrot, saftiges Quarkbrot, Dinkelbrötchen und rustikales Vollkornbrot – all diese Leckereien sind mit wenigen Handgriffen zubereitet, müssen gar nicht oder nur kurz gehen und landen im Nullkommanichts auf dem Tisch.

Entdecken Sie internationale Brotliebliche, schnelle Klassiker und unkonventionelle Pfannenbrote – ohne jegliche Zusatzstoffe.



PEFC
PEFC/04-32-0928

PEFC-zertifiziert

Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG 457 Backen

ISBN 978-3-8338-9245-5



9 783833 892455

€ 11,99 [D]

www.gu.de