

# INHALT

Vorwort 9  
Ute Olks »Knoff-Hoff« 13

## REZEPTE



- Dinkelflockenbrot 35  
Dinkel-Weizen-Mischbrot mit Röstzwiebeln 37  
Dreikorn-Brot mit Balsamico und Antipasti-Tomaten 39  
Freigeschobenes Emmer-Mischbrot mit Brühstück 41  
Schnelles Brot mit Zeit 43  
Karottenbrot 45  
Wurzelbrot 47  
Kerniges Brot 49  
Pitabrot 51  
Dinkel-Kamut-Buttertoastbrot 53  
Toastbrot mit Schmand 55  
Knäckebrot mit Sesam 57  
Knäckebrot mit Roggen 59  
Dinkel-Backfermentbrot *Backferment* 61  
Dinkelbrot, leicht versäuerter, mit langer Teigführung *Backferment* 63  
Dinkelbrot mit Roquefort und Walnüssen *Backferment* 65  
Tomaten-Oliven-Brot mit Pesto und Schafskäse *Backferment* 67  
Dreikorn-Mischbrot mit Lievito Madre *Lievito Madre* 69  
Mischbrot *Lievito Madre* 71  
Karottenbrot *Lievito Madre* 73  
Tomaten-Oliven-Brot mit Pesto und Schafskäse *Lievito Madre* 75  
Bauernbrot, Freigeschoben *Sauerteig* 77  
Lichtkornroggen-Saatenbrot mit Emmer *Sauerteig* 79  
Mischbrot mit Kürbiskernen und Balsamico *Sauerteig* 81  
Roggenschrot-Brot *Sauerteig* 83  
Waldstaudenroggenbrot mit Salzsauerteig *Sauerteig* 85  
Norddeutsches Schwarzbrot mit Emmer *Sauerteig* 87  
Roggenbrot mit Rotkornweizen *Sauerteig* 89  
Glutenfreies Brot mit Sauerteig und Kochstück *glutenfrei* 91



Schnelles Brot *glutenfrei* 93

Kartoffelbrot *glutenfrei* 95

---

Burger-Buns 99

Ciabatta 101

Gelbmehlweizenbrötchen 103

Kamutbrötchen 105

Laible mit Pfefferkruste 107

Laugenbrezeln 109

Süße Brötchen nach Art von Milchbrötchen 111

Müsli-Stangen 113

Rotkorn-Kamut-Brötchen 115

Schwäbische Seelen 117

Wardenburger Knubbelbrötchen 119

Ciabatta *Lievito Madre* 121

Dinkel-Baguette mit Autolyse und Poolish *Lievito Madre* 123

Schmandstangen *Lievito Madre* 125

Brötchen mit Lievito Madre-Resten *Lievito Madre* 127

Kamut-Hartweizen-Ciabatta-Brötchen *Lievito Madre* 129

Emmerbrötchen *Sauerteig* 131

Emmer Saatenbaguette *Sauerteig* 133

Fladenbrötchen Vinschgauer Art *Sauerteig* 135

Glutenfreie Brötchen aus der Muffinform *glutenfrei* 137

---



Berliner aus dem Backofen 141

Buchteln 143

Hamburger Butterkuchen 145

Apfelstrudel 147

Cantuccini 149

Gugelhupf Elsässer Art 151

Croissants 153

Dinkel-Mohn-Strudel 155

Hamburger Franzbrötchen 157

Marmorkuchen mit Schokoguss 161

Mohn-Apfel-Schnitten 163

Mohn-Marmorkuchen mit Schokoguss 165

Karottenkuchen 167

Brownies mit Walnüssen und Rosinen 169

- Rosinenstuten 171  
Rührkuchenschnitten mit Obst 173  
Süße Hörnchen 175  
Tangzhong-Hefekuchen 177  
Käsekuchen »Elli« 179  
Rahmkuchen 181  
Mohnkuchen mit Schmand 183  
Nussecken & Walnusssschnitten 185  
Wiener Biskuitboden 187  
Butter-Mandelkrokant-Kuchen 189  
Bienenstich *Lievito Madre* 191  
Brioche *Lievito Madre* 193  
Dinkel-Buchteln *Lievito Madre* 195  
Biskuitboden für Sahneschnitten *glutenfrei* 197  
Zitronen-Mandel-Kuchen *glutenfrei* 199  
Mohnkuchen *glutenfrei* 201  
Schmandkuchen mit Obst *glutenfrei* 203  
Lebkuchen *glutenfrei* 205
- 



*Herzhaft*

- Dinkel-Gemüse-Schnitten 209  
Fladenbrot mit Knoblauch und Pfeffer 211  
Flammkuchen 213  
Focaccia mit Oliven und Thymian 215  
Frisée-Wähe 217  
Lauchquiche 219  
Marmorschnecken, -schmetterlinge und -stangen 221  
Pizzazungen 223  
Sauerkrautschnecken 225
- 



*Teige*

- Kühlschrankteig 229  
Strudelteig 231  
Über-Nacht-Teig für Brötchen und Baguette 233  
Mischteig für Kuchen 235  
Hefeteig für süße Gebäcke 237  
Lagersauer 238  
Backferment-Grundansatz 239  
Maissauerteig *glutenfrei* 239



## *Liebe Leserin, lieber Leser,*

ich lade Sie herzlich ein, mir in die faszinierende Welt der Vollkornbäckerei zu folgen. Auf den folgenden Seiten möchte ich meine Erfahrung und mein Wissen aus über vierzig Jahren Backleidenschaft mit Ihnen teilen. Das Herzstück meines Buches bilden 100 Rezepte, die ich im Laufe der Jahrzehnte kreiert, gesammelt und immer weiter verfeinert habe. Darunter finden sich zahlreiche Brotvarianten – wie Wurzel-, Karotten- oder Schwarzbrot –, raffinierte Brötchenrezepte – wie Burger-Buns, Gelb- mehlweizen- und Kamutbrötchen –, aber auch regionale Spezialitäten – wie Schwäbische Seelen, Ciabatta und Cantuccini. Alle Rezepte folgen den Grundprinzipien vollwertigen Backens: Es werden ausschließlich hochwertige Zutaten verarbeitet, die Getreidekörner – meist alte, samenfeste Sorten – werden unmittelbar vor der Teigbereitung gemahlen und schonend weiterverarbeitet. Vollwertiges Backen ist Backen mit Zeit, nicht mit Eile.

Als Tochter eines Bäckers hat mich die Backkunst schon mein ganzes Leben begleitet, doch die Welt der Vollkornbäckerei habe ich mir selbst erobert. Sie ist zu meiner Leidenschaft und meinem Lebenswerk geworden.

In den Vierziger Jahren geboren und mit Eltern und Schwester aus Wien geflohen, lebten wir zwei Jahre in Göttingen. Dort absolvierte mein Vater seine Konditormeisterprüfung. Unseren kleinen Puppen-Verkaufsladen versorgte er mit kleinen »Puppenbroten«. Mit diesen spielten wir Kaufmannsladen und freuten uns immer, so etwas Besonderes zum Essen zu haben.

Für meine Eltern war stets klar gewesen, dass sie sich selbstständig machen wollten. So machten sie sich auf nach Oberwürzbach, einem Stadtteil St. Ingberts und Heimatort meiner Mutter. Dort fand mein Vater zunächst eine Arbeit als Zimmermannsgehilfe, ergriff aber bald schon die Chance, in der Bäckerei eines Nachbarortes als Bäcker zu volontieren. Es folgte die Meisterprüfung und 1952 war es dann endlich so weit: Die eigene Backstube wurde gebaut und die »Bäckerei Konditorei Herbert Apel« gegründet.

Als Mitarbeiterin im Betrieb wurde ich auserkoren. Nach meinen eigenen Wünschen – ich träumte davon, Dolmetscherin zu werden – fragte niemand. Es wurde als selbst-

verständlich angesehen, dass ich eine Bäckerlehre absolvieren würde. 1957 schloss ich die Gesellenprüfung ab und übernahm nach dem Tod meines Vaters die elterliche Dorfbäckerei. Mit dem steigenden Angebot der florierenden Backhilfsmittel-Industrie war ich bestens vertraut. Als damals noch konventionelle Bäckerei stand uns ein immer größer werdendes Angebot an Hilfsmitteln zur optischen Standardisierung unserer Backwaren zur Verfügung. Auch zur Arbeits- und Herstellungserleichterung waren genügend technische und chemische Hilfsmittel auf dem Markt. Die Auswahl an Convenience-Produkten zur Backwarenherstellung wurde fast unüberschaubar. Die natürlichen Merkmale und die daraus resultierenden wechselhaften Eigenschaften unseres Hauptrhrohstoffes, des Mehls, wurden bereits in den Mühlenbetrieben immer mehr »ausgeglichen« und »verbessert«. Mein Ziel war jedoch immer die Herstellung eines Brotes, ausschließlich aus den natürlichen Rohstoffen Vollgetreide, Wasser und Salz gewesen. Also machte ich mich auf die Suche, wie ich altes Bäckerwissen und Know-How in meiner Backstube umsetzen konnte.

1984 gab mir der Besuch eines Vollwert-Seminars den nötigen Mut und die Durchsetzungskraft, mein Ziel konsequent zu verfolgen. Mit einer professionellen Getreidemühle und einer kleinen Haushaltsgetreidemühle begann ich, meinen Wunschtraum in die Tat umzusetzen. Zuerst mussten wir uns in unserer Backstube wieder mit dem Heranziehen hauseigenen Sauerteiges befassen. Zu dieser Zeit wurde in kaum einer Bäckerei Sauerteig selbst herangezogen und eingesetzt. Glücklicherweise gelang es mir, meine Mitarbeiter für meine Pläne zu begeistern und bereits im Herbst 1984 verkauften wir in unserem Geschäft unser erstes echtes Vollkornbrot aus frisch gemahlenem Biogetreide. Dank einer überregionalen Anzeige war unser »Vollwertbrot« bereits am ersten Tag komplett ausverkauft. Die Kunden wollten jetzt außerdem auch frisch gemahlenes Getreide kaufen, also holten wir die Getreidesäcke und die Haushaltsmühle in den Laden und auch hier war die Nachfrage groß.

Die Nachfrage nach echtem Vollkorn und Vollwertbackwaren stieg und stieg: Von anfangs drei Brot- und zwei Brötchensorten wuchs unser Angebot innerhalb eines Jahres auf zwölf Sorten reiner, zusatzstofffreier, echter Vollkornbrote und -brötchen aus täglich frisch gemahlenem Biogetreide. Hauseigener Sauerteig und Frischhefe waren neben Wasser, Saaten, Salz und Vollkorn unsere einzigen Zutaten.

Es meldeten sich immer mehr Naturkostläden und Reformhäuser, die von uns beliefert werden wollten. Mit persönlichem Einsatz waren wir auf vielen Biomärkten und Veranstaltungen vertreten. 1988 wurden wir Bioland-Vertragsbäckerei und stellten seitdem Backwaren aus regionalem Bioland-Getreide her. Bis 2005 waren wir zu einem regionalen Marktführer herangewachsen, belieferten ca. 80 Naturkostläden, Reformhäuser, Schulen und regionale Supermärkte.

»Olk's Vollkornbackhaus« ließ ich in den Neunziger Jahren als eingetragenes Firmenzeichen patentrechtlich schützen. Fünfzehn Jahre später zog ich mich aus altersbedingten Gründen aus der Firma zurück. Der Betrieb wird seitdem von einem Nachfolger unter gleichem Namen weitergeführt.

Seit meinem »Unruhestand« bin ich in ganz Deutschland unterwegs, um in Backkursen – den inzwischen unzählbaren – Teilnehmerinnen und Teilnehmern vollwertiges Backen zu vermitteln. Ich teile mein Wissen und meine Rezepte gerne und hoffe, dass auch Sie, liebe Leserin, lieber Leser, in diesem Buch manch Interessantes und Nützliches entdecken und an den Rezepten viel Freude haben werden.

Ich wünsche viel Vergnügen beim Backen!

*Ute Olk*

## ZUR VERWENDUNG DES BUCHES

Die Rezepte sind größtenteils auch für Backanfänger geeignet. Dennoch gibt es grundlegende Techniken, die in den Rezepten vorausgesetzt werden. Die wichtigsten werden im »Knoff-Hoff«-Kapitel erklärt. Nachfolgend gehe ich auf einige Punkte ein, die für die Verwendung des Buches bedeutsam sind.

### BENÖTIGTE AUSRÜSTUNG

Für die meisten Rezepte genügen wenige grundlegende Utensilien, die wohl auch jeder Hobbybäcker zu Hause hat. Daneben mag das ein oder andere Utensil vorkommen, das gegebenenfalls angeschafft werden sollte. Auf manches – wie z. B. spezielle Backformen – kann im Zweifelsfall auch verzichtet werden. Eine Übersicht über benötigte und empfohlene Ausstattungsgegenstände finden Sie auf Seite 30.

### BACKEN MIT WASSERDAMPF

In vielen Rezepten wird mit Wasserdampf gebacken. Dabei kann es leicht passieren, dass man sich verbrüht. Jeder, der mit dem Backen mit Dampf nicht vertraut ist, sollte zunächst die Anleitung auf Seite 21 lesen.

### ARBEITS- UND ZEITAUFWAND

Unterhalb der Rezepte finden Sie jeweils eine Einschätzung des Schwierigkeitsgrades. Bitte beachten Sie, dass auch einfache Rezepte mitunter zeitaufwändig sein können. Häufig sind stundenlange Teigruhezeiten erforderlich, daher sollten Sie sich vor dem Backen die erforderlichen Ruhe- und Gärzeiten ansehen. Manchmal macht es Sinn, die Vorbereitung und Teigherstellung einen Tag vor dem Backen zu erledigen.

### MEINE BACKPRINZIPIEN

- Alle Getreide werden unmittelbar vor der Teigbereitung gemahlen. Nur so können die teils flüchtigen Aromen und Vitalstoffe im Teig eingefangen und bewahrt werden.
- Auch Flocken, seien sie aus Hafer- oder anderen Getreidesorten, flocke ich stets frisch auf einem Handflocker.
- Hochwertige Zutaten sind für mich Grundvoraussetzung gesunder Lebensmittel. Daher empfehle ich die ausschließliche Verwendung von Bio-Rohstoffen von zertifizierten Betrieben und Produzenten und verwende in meinen Rezepten weder chemische Zusatzstoffe noch raffinierten Zucker.
- Beim Backen glutenfreier Gebäcke ist wichtig, dass auf der verwendeten Mühle noch nie glutenhaltiges Getreide gemahlen worden ist.
- Ich empfehle Lievito Madre, den sehr milden italienischen Sauerteig.
- Ich verwende bevorzugt samenfeste, alte, unbehandelte Getreide, die keimfähig und damit lebendig sind.
- Ich bevorzuge bei Brot und Brötchen eine lange Teigführung mit einem sehr geringen Einsatz von Hefe sowie selbst herangezogenen Roggen-, Dinkel- und glutenfreien Sauerteigen.
- Brot und Brötchen backe ich in der Regel auf der zweiten Schiene von unten, Kuchen auf der mittleren Schiene.