

Anne-Katrin Weber

KÜCHENRATGEBER

# BROT BACKEN

*Wie das aus dem  
Ofen duftet!*



G|U

# DAS PRINZIP: BROT BACKEN

Mehl, Salz, Wasser



Hefe, Sauerteig



Kneten



Zeit



Teig gehen lassen



# SO GEHT'S: TEIG FORMEN

## TEIG DEHNEN

Schonende Teigbearbeitung, die entweder in der Rührschüssel oder auf der bemehlten Arbeitsfläche erfolgt. Beim Dehnen wird der noch weiche Teig vom Rand her mittels einer Teigkarte untergefasst und nach oben in die Länge gezogen.



## TEIG FALTEN

Hierbei wird der mit der Teigkarte gedehnte Teig zur Mitte hin über sich selbst geschlagen. Dann die Schüssel oder den Teig ein Stück weiterdrehen und erneut dehnen und falten. Nach 1–2 Runden ist der Teig deutlich straffer.



## TEIG RUND FORMEN

Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche etwas flach drücken. Den unteren Rand zur Mitte ziehen und festdrücken. Den Teig etwas drehen und so fortfahren, bis die Unterseite des Teiges straff gerundet ist. Dann die Teigkugel mit der Naht nach unten drehen.



## BRÖTCHEN SCHLEIFEN

Den Teig in mehrere Portionen teilen. Jedes Teigstück in der gewölbten, hohlen Hand mehrmals auf der bemehlten Arbeitsfläche kreisen lassen, dabei etwas Druck auf den Teig ausüben, bis die Oberfläche glatt und gerundet ist.



# WELCHES MEHL WOFÜR?

## HELLES UND SÜSSES GEBÄCK

Ein backstarkes Mehl für helles Weizenbrot oder süßes Gebäck ist Weizenmehl Type 550. Dinkelmehl Type 630 ist ebenso geeignet und überzeugt noch dazu durch seinen angenehm nussigen Geschmack.

## RUSTIKALE BROTE UND BRÖTCHEN

Kräftiger und etwas dunkler kommt das als »Brotmehl« benannte Weizenmehl Type 1050 daher. Auch beim Dinkelmehl Type 1050 sorgt der höhere Ausmahlungsgrad für herzhaften Geschmack. Das Roggenmehl Type 1050 ist ideal zum Mischen mit anderen Mehlen oder für reine Roggenbrote – dann aber immer mit Sauerteig backen.



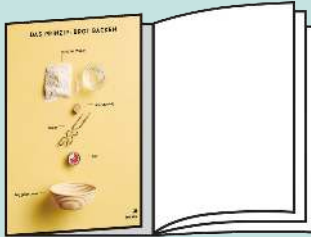
## AUS DEM VOLLEN KORN

Vollkornmehle zeichnen sich durch ihren hohen Mineralien- und Ballaststoffgehalt aus, da hier das ganze Korn vermahlen wird. Man kann sie für reine Vollkornbrote oder zum Mischen verwenden. Im Vergleich zu Vollkorn-Weizenmehl liefert Dinkel deutlich dunklere Brote und schmeckt kräftiger, wird aber noch übertroffen vom Vollkorn-Roggenmehl, das sich insbesondere für herzhaftes Brot wie Roggenvollkornbrot oder Schwarzbrot eignet.

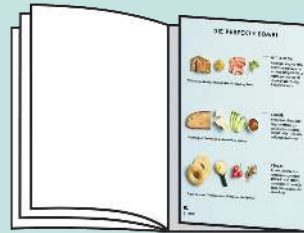
# INHALT

*So geht's: Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.  
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!*

DAS PRINZIP:  
BROT BACKEN

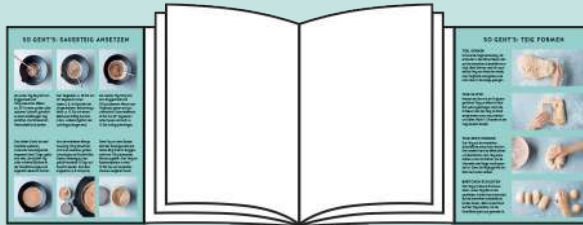


DIE PERFEKTE  
KOMBI



Immer griffbereit:

SO GEHT'S:  
SAUERTEIG  
ANSETZEN



Immer griffbereit:

SO GEHT'S:  
TEIG FORMEN

UNSER  
GU-  
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?  
Entdecken Sie bei einigen  
ausgewählten Rezepten ganz  
besondere Tipps mit ver-  
blüffendem Insiderwissen.  
Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle veganen  
Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd  
variieren. Unsere Temperaturangaben be-  
ziehen sich auf das Backen im Elektroherd  
mit Ober- und Unterhitze.



# REZEPTKAPITEL



## 06 EINFACHE BROTE MIT HEFE



## 26 SAUERTEIGBROTE



## 40 BRÖTCHEN & SÜSSE BROTE

- 04 Die Autorin
- 05 Blitz-Vollkornbrot
- 28 Coverrezept
- 60 Register
- 62 Impressum

# DINKEL-FLOCKEN-BROT

aromatisch

50 g 5-Korn-Flocken  
11 g Salz  
300 g Dinkelmehl (Type 630)  
75 g Roggenmehl (Type 1150)  
50 g Vollkorn-Dinkelmehl  
5 g frische Hefe  
25 g Olivenöl

## AUSSERDEM

1 rundes Gärkörbchen (24 cm Ø)  
Mehl zum Arbeiten  
2 EL 5-Korn-Flocken

### Gut zu wissen

Keine Sorge, wenn sich das Backpapier aufgrund der hohen Ofentemperatur am Rand braun verfärbt. Dem Geschmack des Brotes tut dies keinerlei Abbruch.

- 1 Die Flocken in einer Pfanne ohne Fett bei kleiner Hitze anrösten. Flocken, Salz und 250 g Wasser in einem Topf 2–3 Min. köcheln, dann lauwarm abkühlen lassen. Dabei quellen die Flocken weiter auf, bis die Mischung breiartig ist.
- 2 Mehlsorten in einer Rührschüssel mischen. Hefe, Flocken, Olivenöl und 160 g lauwarmes Wasser hinzufügen und alles in der Küchenmaschine auf kleinster Stufe 5 Min. verkneten.
- 3 Den Teig abgedeckt für ungefähr 1 Std. bei Zimmertemperatur gehen lassen. Dabei nach 20 Min. und erneut nach 40 Min. dehnen und falten. Hierzu den Teig mit einer Teigkarte von oben nach unten und von einer Seite auf die andere falten und dabei leicht in die Länge bzw. Breite ziehen.
- 4 Das Gärkörbchen mit Mehl ausstreuen. Den Teig auf die mit Mehl bestreute Arbeitsfläche stürzen, rund formen und mit der Naht nach unten in das Gärkörbchen legen. Mit Frischhaltefolie abdecken und erneut 1 Std. gehen lassen.
- 5 In der Zwischenzeit den Backofen auf 250° vorheizen und dabei ein Backblech (unten) mit 300 g Wasser aufheizen. Ein weiteres Blech mit Backpapier belegen und die Flocken mittig daraufstreuen. Den Brotteig darauf stürzen, sodass die Naht nun oben liegt. Das Brot in den Ofen schieben (untere Mitte) und 45 Min. backen, dabei nach 10 Min. das untere Blech herausnehmen und die Temperatur auf 220° herunterschalten.







# FÜNF-KORN-FLOCKEN-BROT

## gut vorzubereiten

200 g 5-Korn-Flocken  
20 g frische Hefe  
75 g flüssiger Sauerteig (selbst  
angesetzt oder Fertigprodukt)  
325 g Weizenmehl (Type 550)  
200 g Roggenmehl (Type 1150)  
15 g Salz

### AUSSERDEM

Mehl zum Arbeiten  
1 Kastenform (30 cm lang)  
Fett für die Form  
50 g 5-Korn-Flocken zum Wälzen

### Gut zu wissen

5-Korn-Flocken gibt es, wie Haferflocken, fertig zu kaufen. Sollten Sie keine Mischung aus fünf Sorten bekommen, können Sie natürlich auch 4-Korn- oder 6-Korn-Flocken nehmen.

- 1 Für das sogenannte Brühstück die 5-Korn-Flocken in einer Schale mit 300 g kochendem Wasser übergießen. Mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 1 Std. quellen lassen.
- 2 Für den Teig die Hefe in eine Rührschüssel bröckeln und in 320 g lauwarmem Wasser auflösen. Sauerteig unterrühren. Beide Mehlsorten und Salz hinzufügen. Sämtliche Zutaten in der Küchenmaschine auf kleinster Stufe ca. 3 Min. verkneten.
- 3 Das Brühstück hinzufügen und den Teig auf nächsthöherer Stufe weitere 5 Min. kneten. Die Arbeitsfläche großzügig mit Mehl bestäuben. Den Teig daraufgeben und 30 Min. gehen lassen. Zwischendurch zweimal rund formen.
- 4 Die Kastenform einfetten. Den Teig länglich formen, mit Wasser bepinseln und rundherum in den Flocken wälzen. Dann in die Form legen und mit sanftem Druck gleichmäßig darin verteilen. Den Teig abdecken und an einem warmen Ort in ca. 30 Min. bis kurz unter den Formenrand aufgehen lassen.
- 5 Den Backofen auf 220° vorheizen und dabei zugleich ein Backblech (unten) mit 300 g Wasser aufheizen. Die Form in den Ofen schieben (untere Mitte). Nach 10 Min. Backzeit das untere Blech herausnehmen und die Ofentemperatur auf 200° herunterschalten. Das Brot in weiteren 45 Min. knusprig goldbraun backen, zwischendurch eventuell mit Backpapier abdecken. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.





*Für 12 Stück • 25 Min. Zubereitung • 10 Min. Quellen • 1 Std. 35 Min. Ruhen • 20 Min. Backen •  
Pro Stück ca. 295 kcal, 8 g E, 12 g F, 39 g KH*

# STUDENTENFUTTER-BRÖTCHEN

schnell

250 g Milch  
300 g Weizenmehl (Type 550)  
200 g Vollkorn-Weizenmehl  
21 g frische Hefe (½ Würfel)  
50 g Rosinen  
150 g Nusskernmischung  
50 g zimmerwarme Butter  
60 g Honig  
1 TL Zimtpulver  
½ TL Salz

## AUSSERDEM

Mehl zum Arbeiten  
2 EL Milch zum Bestreichen

- 1 Milch lauwarm erwärmen. Mehle in einer Schüssel mischen, Hefe mittig in eine Mulde bröckeln und mit der Milch verrühren. Vorteig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 15 Min. gehen lassen. Rosinen in einer Schale mit kochendem Wasser übergießen. 10 Min. quellen, danach gut abtropfen lassen. Nüsse grob hacken.
- 2 Rosinen, Nüsse, Butter in Flocken, Honig, Zimt und Salz zum Vorteig geben und ca. 5 Min. zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen. Dann auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und in zwölf Stücke teilen. Teigstücke in der hohlen Hand und mit etwas Druck auf der Arbeitsfläche kreisen lassen, bis die Oberfläche glatt und gewölbt ist.
- 3 Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Teiglinge daraufgeben und abgedeckt 20 Min. gehen lassen. Backofen auf 200° vorheizen. Teiglinge mit Milch bestreichen und ca. 20 Min. backen (untere Mitte).





*Für 12 Stück • 25 Min. Zubereitung • 1 Std. 35 Min. Ruhen • 20 Min. Backen •  
Pro Stück ca. 250 kcal, 7 g E, 7 g F, 40 g KH*

# CRÈME-FRAÎCHE-WECKEN

saftig

80 g Milch  
525 g Weizenmehl (Type 550)  
21 g frische Hefe (½ Würfel)  
60 g Zucker  
150 g Crème fraîche  
2 Eier (M)  
25 g gehackte Pistazienkerne  
(ungesalzen)  
½ TL gemahlene Vanille  
½ TL Salz

## AUSSERDEM

Mehl zum Arbeiten  
2 EL Milch zum Bestreichen  
2 EL Hagelzucker zum  
Bestreuen

- 1** Milch lauwarm erwärmen. Mehl in eine Schüssel geben, Hefe mittig in eine Mulde bröckeln und mit der Milch verrühren. Vorteig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 15 Min. gehen lassen.
- 2** Zucker, Crème fraîche, Eier, Pistazien, Vanille und Salz zum Vorteig geben. In der Küchenmaschine ca. 5 Min. zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt 1 Std. gehen lassen. Dann auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen und in zwölf Stücke teilen. Teigstücke in der hohlen Hand und mit leichtem Druck auf der Arbeitsfläche kreisen lassen, bis die Oberfläche glatt und gewölbt ist.
- 3** Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Teiglinge darauf geben. Abgedeckt ca. 20 Min. gehen lassen. Backofen auf 200° vorheizen. Teiglinge mit einem scharfen Messer 1 cm tief über Kreuz einschneiden. Mit Milch bestreichen und mit Hagelzucker bestreuen. Im vorgeheizten Ofen (untere Mitte) 15–20 Min. goldbraun backen.

# DIE PERFEKTE KOMBI



*Vollkornbrot, körniger Senf, Schinken oder Roastbeef, Kresse*

---

## MIT FLEISCH:

Sie mögen es gerne herzhaft? Dann nichts wie ran an diese deftige Stulle! Sie macht glücklich und hält dauerhaft satt. Großes Bäckerehrenwort!



*Sauerteigbrot, Camembert, Gurkenscheiben, Chutney*

---

## VEGGIE:

Bestes deutsches Sauerteigbrot trifft auf gut gereiften französischen Rohmilchkäse – eine sehr verführerische Liaison.



*Bagel, Hummus, Cocktailltomaten, Microgreens oder Sprossen*

---

## VEGAN:

Es sieht nicht nur zum Anbeißen aus, sondern schmeckt auch köstlich, ganz gleich ob zum Frühstück, Mittagslunch oder Abendbrot.



# NÜTZLICHE HELFER

## KÜCHENMASCHINE

Sie knetet auch schwere, feste Teige gründlich durch, für die ein Handrührgerät mit Kneithaken nicht geeignet ist.



## TEIGKARTE

Hilft dabei, den Teig zu falten und zu dehnen und auch noch den letzten Rest aus der Schüssel zu kratzen.



## KASTENFORM

Aus beschichteten Formen aus Schwarzblech (20–30 cm lang) lassen sich die Brote am einfachsten herauslösen.



## BACKBLECH

Wird wie der Brotbackstein 20–30 Min. vorgeheizt, sodass der Teig auf dem sehr heißen Blech rasch knusprig wird.



## KÜCHENWAAGE UND FEINWAAGE

Beim Brotbacken kommt's aufs Gramm an, darum empfiehlt sich eine digitale Küchenwaage.

Mittels Feinwaage kann man selbst kleinste Hefemengen exakt abwiegen, wie sie z. B. für Brote mit langer Teigführung gebraucht werden.



## GÄRKÖRBCHEN

Die runden Körbchen aus Peddigrohr oder Holzschliff halten frei geschobenen Brotteig beim Gehen in Form.



# SO GEHT'S: SAUERTEIG ANSETZEN



Am ersten Tag 80 g Vollkorn-Roggenmehl und 100 g lauwarmes Wasser (ca. 30°) in einer großen, blitzsauberen Schüssel gründlich zu einem zähflüssigen Teig verrühren. Die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken.



Den Teigansatz ca. 24 Std. bei 30° abgedeckt ruhen lassen (z. B. im Backofen bei eingeschalteter Beleuchtung). Nach ca. 12 Std. mit einem Rührbesen kräftig durchmischen, so dass möglichst viel Luft eingeschlagen wird.



Am zweiten Tag 100 g Vollkorn-Roggenmehl und 100 g lauwarmes Wasser zum Teigansatz geben und gut unterrühren. Dann wiederum 24 Std. bei 30° abgedeckt ruhen lassen und nach ca. 12 Std. kräftig aufschlagen.

Den dritten Schritt drei weitere Male ausführen, sodass der Sauerteigansatz insgesamt über 5 Tage »gefüttert« wird. Am fünften Tag sollte er kleine Bläschen an der Oberfläche zeigen und angenehm säuerlich riechen.

Von der erhaltenen Menge Sauerteig 100 g abnehmen und in ein sauberes, großes Schraubglas mit Deckel füllen. Dieses »Anstellgut« kann gekühlt maximal 10 Tage aufbewahrt werden. Den Rest wegwerfen (z. B. Kompost).

Einen Tag vor dem Backen wird das Anstellgut aktiviert. Hierzu 80 g Vollkorn-Roggenmehl und 100 g lauwarmes Wasser zugeben. Den Teig bei Raumtemperatur in etwa 12 Std. bis zum doppelten Volumen aufgehen lassen.





# BACK'S DIR DOCH SELBST *knusprig und unwiderstehlich!*

Brot backen ist kein Hexenwerk – aber pure Magie! Mit nur wenigen Zutaten wie Mehl, Wasser und einer Prise Liebe lassen sich im Handumdrehen Kartoffelbrot, Hafer-Vollkornkruste oder verführerische Schoko-Nuss-Babka zaubern. Egal ob blitzschnelles 5-Minuten-Brot oder traditioneller Sauerteig – dank einfacher Anleitungen, cleverer Tipps und erprobter Rezepte gelingt jedes Brot.

**Keine Zusatzstoffe, mehr Geschmack –  
back dein Brot selbst und genieße den Unterschied!**

WG 457 Backen  
ISBN 978-3-8338-9811-2



9 783833 898112

€ 12,99 [D]

[www.gu.de](http://www.gu.de)