

SCHWEIZER BROT

KATHARINA ARRIGONI

SCHWEIZER BROT

EINFACH GUTES BROT
BACKEN

MIT FOTOS VON VERONIKA STUDER

Schweizer
LandLiebe

INHALT

GRUNDLAGEN

9	Vorwort
13	Grundzutaten
14	Wirkung der Grundzutaten
17	Altbrot
20	Nützliche Brotbackhelfer
25	Teigführung
26	Brot-Vorstufen im Überblick
30	Teig kneten und falten
32	Teig zu einer Kugel formen
34	Teig zu einem länglichen Laib formen
37	Die Zeit
41	Dampf
42	Häufige Fragen – vor dem Backen
44	Häufige Fragen – Backen und danach

REZEPTE

49	Brote mit Weizen
50	Buurebrot
52	Weggli und Murren
54	Randenbrot
56	Ruchmehl-Schiffchen
58	Sonntagszopf
60	Herdöpfelbrötli
62	Vollkornring im Kürbiskernmantel
64	Rüebli-Baguettes
66	Baguettes
71	Brote mit Dinkel
72	Brösmeli-Brot
74	Mohn-Zöpfchen
76	Focaccia mit karamellisierten Zwiebeln
78	Safran-Kreuzbrot
80	Chia-Ähren
82	Molke-Päckli
84	Dinkel-Gugelhopf
86	Sonnenbrot
88	Honig-Zopf

REZEPTE

93	Brote mit Inhalt
94	Feigen-Mandel-Brot
96	Chnolibrot für Eilige
98	Insider-Brot
100	Chörnli-Spitzen
102	Bärlauch-Zwirbel
104	Früchtebrot
106	Teigtäschli
108	Flöckli-Brot
110	Oliven-Twists

GRUNDLAGEN UND ANLEITUNGEN

115	Brote mit Sauerteig
117	Das Anstellgut: Herzstück Ihres Sauerteigbrotes
119	Den Sauerteig herstellen und das Brot backen
123	Ihr Anstellgut auf Trab halten
125	Und sonst noch?

REZEPTE

126	Weizensauerteigbrot
128	Faulenzerbrot
130	Roggen-Ring
132	Ruchbrot
134	Maronibrot
136	Dinkelvollkornbrot
138	Leinsamen-Altbrot
140	Sesam-Knusperli
142	Weizen-Roggenbrot
147	Süsse Brote
148	Brotkuchen
150	Brioche-Knöpfli
152	Himbeer-Stern
154	Rüeblikuchen
156	Schoggibrot
158	Dreikönigskuchen
160	Zimtschnecken
162	Hefekuchen

VORWORT

Das Schönste an meiner Arbeit ist, wenn ich jemanden mit dem Brotback-Virus anstecken kann. Also nehmen Sie sich in Acht, denn es könnte auch Ihnen passieren! Ich verspreche: Ein Brot von Hand zu kneten, ihm die nötige Ruhe bei der Entwicklung zu gönnen und den gebackenen Laib schliesslich aus dem Ofen zu ziehen, ist absolut magisch!

Schnell verflogen sind auch anfängliche Bedenken, dass Brot backen auf die langsame Art zu aufwendig sei. Denn es gibt Wege, jeden Lebensfahrplan zu berücksichtigen. Die Reifung und Entwicklung der Aromen mit Vorteigen und sehr wenig Hefe findet nämlich statt, während Sie mit anderen Dingen beschäftigt sind. Sie brauchen nur etwas Organisationstalent, um die zwischenzeitlichen, meist kleinen Arbeitsschritte in Ihren Alltag einzubauen. Schon bald werden Sie das Verständnis für die natürlichen und sehr flexiblen Abläufe entwickeln.

Es ist immer wieder eindrücklich, welch köstliche und lange frisch bleibende Brote aus so wenigen Zutaten wie Mehl, Wasser, ein bisschen Hefe und Salz entstehen können. Sie haben geschmacklich nichts zu tun mit billigen Broten aus der Massenproduktion, die zudem meistens mit viel Chemie hergestellt werden. Wenn Sie also Brot einkaufen, so schauen Sie sich doch nach Bäckern um, die dieses schöne Handwerk nach traditioneller Art – mit bestem Wissen und Gewissen – ausführen. Davon gibt es zum Glück immer mehr. Und ich lege Ihnen ans Herz, für das Brotbacken nur biologische, wenn möglich regionale Zutaten zu verwenden.

Gerne nehme ich Sie mit auf eine kleine Reise durch die Schweizer Brotvielfalt. Lesen Sie vorab aufmerksam den Grundlagenteil, dann werden Sie die Rezepte mühelos nachbacken können. Aber seien Sie nicht nur mit dem Teig, sondern auch mit sich selbst geduldig. Das Brot schmeckt auch köstlich, wenn es anfänglich optisch noch nicht Ihren Anforderungen entspricht. Lassen Sie Ihrer Intuition und Ihrer Neugierde freien Lauf. Alles andere erledigt einmal mehr die Zeit.


Haben Sie jetzt auch bereits den Duft von frisch gebackenem Brot in der Nase? Dann wünsche ich Ihnen an dieser Stelle unzählige schöne Momente auf Ihrer Reise. Stecken Sie die Finger in den Teig und freuen Sie sich. Denn ab jetzt backen Sie ganz einfach selber gutes Brot!

Herzlich, Katharina Arrigoni







The background image shows three ingredients for bread on a dark, textured surface. In the top left, a glass jar is filled with a thick, white, bubbly substance (Vorteig). In the bottom left, a small white bowl contains a thick, white, creamy substance (Mehlkochstück). In the center right, a glass mug is filled with a thick, white, bubbly substance (fermentierter Teig).

Vorteig (Poolish)

Der klassische Vorteig – auch Poolish genannt – besteht aus Weizen- oder Dinkelmehl. 20% der Gesamtmehlmenge werden mit gleicher Menge Wasser und sehr wenig Hefe vermischt und 12–36 Stunden bedeckt bei Raumtemperatur stehen gelassen – alternativ mit etwas mehr Hefe im Kühlschrank. Erst dann wird der Hauptteig erstellt. Resultat ist ein aromatisches, knuspriges Brot, das lange frisch bleibt.

Fermentierter Teig

Der fermentierte Teig ist ebenfalls ein Vorteig aus Weizen- oder Dinkelmehl, von der Konsistenz her aber viel fester als der klassische Vorteig. Zudem enthält er noch einen Anteil Salz. Nach dem Kneten kann er bis zur Verwendung mehrere Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Er spendet dem Brot vielfältige Aromen, eine schöne Farbe und ein wattiges Inneres.

Mehlkochstück

Das Mehlkochstück wird mit wenig hellem Mehl und der fünffachen Menge Wasser zu einer Art Béchamelsauce aufgekocht. Durch die Verkleisterung wird zusätzliches Wasser gebunden und es kann elegant mehr Flüssigkeit in den Teig gebracht werden. Das ist vor allem bei Broten mit Dinkelmehl sehr wirkungsvoll. Aber auch Brote mit Weizen profitieren enorm: das Brot fällt saftig, luftig und locker aus.





TEIG ZU EINER KUGEL FORMEN





HÄUFIGE FRAGEN – VOR DEM BACKEN

BRAUCHE ICH EINE KNETMASCHINE?

Grundsätzlich nicht, da alle Teige auch von Hand geknetet werden können. Vor allem für schwerere, butterlastige Teige ist aber eine Knetmaschine ein angenehmes Hilfsmittel. Wichtig ist generell, die Teige nicht auf zu hoher Stufe zu kneten. Lieber langsamer, dafür etwas länger – bis der Teig elastisch ist.

WARUM WERDEN ALLE ZUTATEN IN GRAMM ANGEGEBEN?

Die bei Brotrezepten übliche Darstellungsweise mit einheitlichen Mengenangaben erlaubt es, die Rezepte problemlos auf kleinere oder grössere Mengen umzurechnen. Hintergrund sind die sogenannten Bäckerprozentage, mit denen alle Zutaten prozentual zur Gesamtmehlmenge aufgeführt werden.

KANN ICH EIN IM REZEPT ANGEGEBENES MEHL DURCH JEDES ANDERE MEHL ERSETZEN?

Grundsätzlich gilt: Eher helle Mehle können Sie durch andere helle Mehle meist gut ersetzen. Das Gleiche gilt bei dunkleren Mehlen. Halten Sie generell – und vor allem bei Mehl-Experimenten – 10 % des Wassers zurück und geben Sie es stufenweise dazu. Nicht alle Mehle nehmen gleich viel Wasser auf. Dinkel- und Weizenmehle sollten Sie nicht untereinander austauschen. Im Zweifelsfall halten Sie sich anfänglich an die im Rezept angegebenen Mehle.

WARUM IST MEIN TEIG SO WEICH?


Entweder Sie haben tatsächlich zu viel Wasser im Teig – weil das von Ihnen benutzte Mehl weniger Wasser aufnimmt. Oder Sie haben den Teig zu lange geknetet. Oder aber Sie müssen sich noch etwas an weichere Teige gewöhnen. Mit ihnen werden Sie besonders schmackhaftes und grobporiges Brot backen. Durch die Technik des Faltens erhalten diese meist schnell den gewünschten Zusammenhalt.

WARUM IST ES WICHTIG, DASS ICH MEINEN TEIG WÄHREND DEM GÄREN ABDECKE?

Ein Teig ist – ähnlich unserer Haut – nur elastisch, wenn seine Oberfläche feucht bleibt. Die Teigschüssel decken Sie am besten mit einem nassen Tuch oder einer Klarsichtfolie ab. Für eine längere Gärzeit empfiehlt es sich, die Schüssel oder den Gärkorb in einen grossen, sauberen Plastiksack zu stellen und ihn möglichst gut zu verschliessen. Ideal sind auch grosse Schüsseln, die während der letzten Ruhepause umgekehrt über die geformten Brote gelegt werden.

WARUM IST DIE TEMPERATUR MEINES KÜHLSCHRANKES SO WICHTIG?

Damit die lange, kalte Gare keine bösen Überraschungen mit sich bringt. Die Idealtemperatur für Ihren Teig im Kühlschrank ist 6–8 °C. Bei tieferen Temperaturen verfallen



die Hefen in einen Winterschlaf und die Gärzeit verlängert sich drastisch. Bei wärmeren Temperaturen arbeiten die Hefen wie wild und der Teig droht innerhalb der angegebenen Zeit zu übergären. Die Kühlschranktemperatur messen Sie am besten mit einem einfachen, digitalen Raumthermometer.

WARUM ZIEHT SICH MEIN TEIG BEIM FORMEN ODER AUSWALLEN IMMER WIEDER ZUSAMMEN?

Das liegt daran, dass das Gluten-Netzwerk durch das Vorformen oder das Kneten noch zu aufgeregt ist. Wie die Muskelstränge nach einer Körpermassage, so müssen sich nach dem Kneten die Teigstränge zuerst etwas beruhigen. Lassen Sie den Teig 10 Minuten bedeckt stehen und Sie werden staunen, wie gut er sich anschliessend weiterverarbeiten lässt.







RANDENBROT

Liebhaber der erdigen, purpurroten Knolle werden dieses Brot bestimmt in ihr Standardrepertoire aufnehmen. Nicht nur das Farbenspiel während der Teigzubereitung ist spektakulär. Auch das erdige, fast süssliche Aroma dieses Brotes macht es zu etwas ganz Aussergewöhnlichem.

Rezept für 2 Brote

ZUTATEN

Für den Teig

220 g Wasser
400 g Weizen-Weissmehl
100 g Weizen-Ruchmehl
200 g Randenpüree
4 g Frischhefe
8 g Olivenöl
10 g Salz

TEIGZUBEREITUNG Tag 1, am Morgen/Vormittag: zuerst das Randenpüree herstellen. Dazu die rohen oder gekochten Randen raffeln und anschliessend mit etwas abgezweigtem Wasser der Teigzutaten fein pürieren. Dann zuerst die flüssigen Zutaten in die Knetschüssel geben und mit allen übrigen Zutaten 5 Minuten auf kleinster Stufe mischen. 5–8 Minuten auf zweiter Stufe weiterkneten, bis ein mittelfester Teig entstanden ist, der sich vollständig von der Schüssel löst. Da nicht alle Randen den gleich hohen Wassergehalt haben, sollten Sie das Wasser etappenweise zugeben und wenn nötig sogar mehr als im Rezept angegeben. Den Teig bedecken.

TEIG FALTEN Den Teig in den nächsten 2 Stunden mit der nassen Hand 3–4-mal falten. Dazwischen immer wieder gut bedecken.

LANGE GARE IM KÜHLSCHRANK Den Teig gut bedeckt bei 6–8 °C für ca. 24 Stunden im Kühlschrank gären lassen.

FORMEN Tag 2, im Verlauf des Tages: den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und in der Schüssel 30–45 Minuten bei Raumtemperatur akklimatisieren lassen. Dann mit der Teigkarte behutsam auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und in zwei gleich grosse Stücke teilen. Zu Kugeln formen und mit der Naht gegen unten und gut bedeckt 45–60 Minuten gehen lassen.

EINSCHNEIDEN UND BACKEN Kurz vor dem Backen die Brote grosszügig bemehlen und mit einem scharfen Messer 5 mm tief übers Kreuz einschneiden. Im sehr gut vorgeheizten Ofen zuerst 10 Minuten bei 230 °C mit Dampf backen. Nach 10 Minuten die Ofentüre öffnen, um den Dampf abzulassen. Dann 18–20 Minuten bei 210 °C fertig backen.

AKTIVE BÄCKER-ZEIT 3 Stunden

RUHEZEIT 28 Stunden

BACKZEIT 30 Minuten

VON A BIS Z ca. 31 Stunden

TIPP Rohe Randen ergeben ein leicht intensiveres Farbergebnis als gekochte Randen.







BROTKUCHEN

Darf ich vorstellen? Meine ganz persönliche Interpretation des Tessiner Brotkuchens. Solch einen gehaltvollen Hochgenuss darf man sich wohl ab und zu leisten! Und wenn Sie ein Faible für Schokolade und Feigen haben, kommen Sie auf keinen Fall um diese Köstlichkeit herum.

Rezept für 1 Kuchen

ZUTATEN

Für den Teig

120 g Eier (2 grosse Eier)
400 g Milch
50 g Rahm
100 g Butter, weich
100 g Rohrzucker oder Muscovado-Zucker
80 g Feigen, in Stücke geschnitten
1 g Kardamom, gemahlen
5 g Zimt, gemahlen
1 g Salz
200 g Altbrot, in kleine Stücke geschnitten, getrocknet
100 g schwarze Schokolade, in Stücke geschnitten

Für die Dekoration

1 Packung Kuvertüre oder Kuchenglasur

TEIGZUBEREITUNG Tag 1, am Abend: die Eier, die Milch und den Rahm in eine grosse Schüssel geben und mit einem Schwingbesen etwas schaumig schlagen. Dann alle Zutaten ausser der Schokolade begeben und mit einem Löffel gut vermengen. Es spielt keine Rolle, dass die Butter noch nicht gleichmässig in der Masse verteilt ist. Bedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten stehen lassen – nicht länger, wegen den Eiern. Anschliessend die schon etwas weichere Masse von Hand nochmals gut durchkneten. Bedecken und bis am nächsten Tag in den Kühlschrank stellen.

FERTIGSTELLEN UND BACKEN Tag 2, im Verlauf des Tages: den Teig nochmals kräftig von Hand durchkneten und anschliessend die in Stücke geschnittene Schokolade daruntermischen. In eine gebutterte, runde Form von ca. 24 cm Durchmesser geben, gleichmässig verteilen und leicht andrücken. Im sehr gut vorgeheizten Ofen ohne Dampf bei 180 °C während 30–40 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen und mit Kuchenglasur verzieren.

AKTIVE BÄCKER-ZEIT 2 Stunden

RUHEZEIT 12 Stunden

BACKZEIT 40 Minuten

VON A BIS Z ca. 14 Stunden

TIPP Sie können den Brotkuchen auch in einer Cakeform oder in Muffinförmchen backen. Im letzten Fall einfach Backzeit um 10–15 Minuten reduzieren.



HIMBEER-STERN

Die Kombination von Himbeeren und Schokolade finde ich sehr überzeugend. Für ein maximales Geschmackserlebnis sollten Sie aber unbedingt Confi aus familieneigener Produktion verwenden. Der Himbeer-Stern – in Klarsichtfolie eingewickelt – schmeckt nach 2–3 Tagen fast noch besser als frisch gebacken.

Rezept für 1 Himbeer-Stern

ZUTATEN

Für das Mehlkochstück

125 g Milch
25 g Weizen-Weissmehl

Für den Hauptteig

Mehlkochstück
90 g Milch, zimmerwarm
120 g Eier (2 grosse Eier)
10 g Frischhefe
475 g Weizen-Weissmehl
5 g Zimt
8 g Salz
30 g Schokoladepulver
60 g Rohrzucker
60 g Butter, weich

Für die Füllung

200 g Himbeer-Confi
200 g Himbeeren

MEHLKOCHSTÜCK Tag 1, am Abend: die Milch und das Mehl in eine kleine Pfanne geben. Mit einem Schwingbesen unter ständigem Rühren langsam aufkochen, bis das Gemisch eindickt. Etwas abkühlen lassen, mit Klarsichtfolie bedecken und bis am nächsten Tag in den Kühlschrank stellen.

HAUPTTEIG Tag 2, im Verlauf des Tages: zuerst das Mehlkochstück und die Milch und dann alle weiteren Zutaten ausser dem Zucker und der Butter in die Knetschüssel geben. Auf niedriger Stufe 5 Minuten zu einem noch eher trockenen Teig kneten. Den Zucker langsam einrieseln lassen und weitere 5 Minuten schonend kneten. Am Schluss die Butter stückchenweise dazugeben und kurz weiterkneten, bis der Teig weich und elastisch ist. Bedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten gehen lassen und weitere 60 Minuten in den Kühlschrank stellen, so lässt sich der Teig besser auswallen.

FÜLLUNG Die Confi und die Himbeeren in eine Schüssel geben, mischen und letztere mit einer kleinen Gabel grob zerdrücken. Wenn gewünscht noch ein paar ganze Himbeeren für die Dekoration zur Seite legen.

FORMEN UND FÜLLEN Den Teig mit der Teigkarte auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und 4 gleich schwere Teigstücke abwägen. Die Teigstücke zu Kugeln formen und danach zu Rondellen à ca. 28 cm Durchmesser auswallen. Jetzt die erste Rondelle auf ein Backpapier legen, mit einem Drittel der Füllung bestreichen und mit der zweiten Rondelle bedecken. So weiterfahren, bis die 4. Rondelle den Abschluss bildet. Jetzt nochmals mit einem Küchentuch bedecken und 45–60 Minuten in den Kühlschrank stellen. Einen Teller à ca. 28 cm Durchmesser auf die oberste Rondelle legen und mit dem Teigrad rundherum gleichmässig abschneiden. Dann ein Glas mittig auf dem Teig platzieren, leicht andrücken und den Teig vom Glasrand ausgehend mit einem langen, scharfen Messer in 16 oder 24 gleich grosse Stücke teilen. Am Schluss je zwei nebeneinanderliegende Strahlen in die entgegengesetzte Richtung verzwirbeln.

BACKEN Den Himbeer-Stern im sehr gut vorgeheizten Ofen bei 200 °C ohne Dampf ca. 20–25 Minuten backen.

AKTIVE BÄCKER-ZEIT 3 Stunden

RUHEZEIT 12 Stunden

BACKZEIT 25 Minuten

VON A BIS Z ca. 15 Stunden

TIPP Die Himbeeren(-Confi) können Sie je nach saisonalem Angebot durch andere Früchte ersetzen. Auch eingefrorene Früchte eignen sich sehr gut.

VIDEO www.landliebe.ch/himbeer-stern



