KÜCHENRATGEBER

ANNE-KATRIN WEBER

BROT BACKEN



GU

DAS PRINZIP: BROT BACKEN



ÖFFNEN

SO GEHT'S: SAUERTEIG ANSETZEN



1 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.



2 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, sodass möglichst viel Luft eingeschlagen wird.



3 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.

4 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.



5 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).



6 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.



NÜTZLICHE HELFER

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

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



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

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

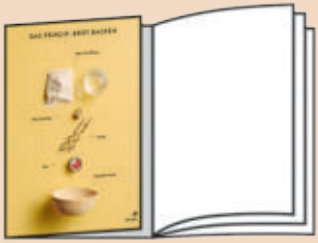
GÄRKÖRBCHEN
Die runden Körbchen aus Peddigrohr oder Holzschliff halten frei geschobenen Brotteig beim Gehen in Form.

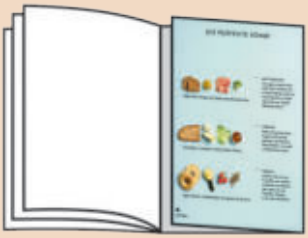
KÜCHENWAAGE UND FEINWAAGE
Beim Brotbacken kommt's aufs Gramm an, darum empfiehlt sich eine digitale Küchenwaage. Mittels Feinwaage kann man selbst kleinste Hefemengen exakt abwiegen, wie sie z. B. für Brote mit langer Teigführung gebraucht werden.

INHALT

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

DAS PRINZIP:
BROT BACKEN

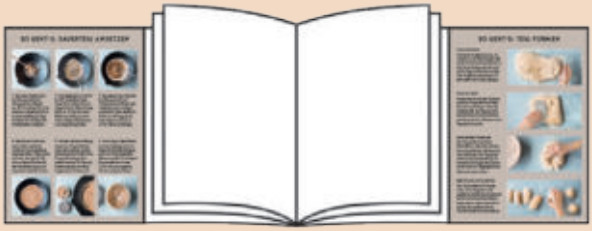




DIE PERFEKTE
KOMBI

Immer griffbereit:

SO GEHT'S:
SAUERTEIG ANSETZEN



Immer griffbereit:

SO GEHT'S:
TEIG FORMEN

GU
CLOU

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

Mit diesem Symbol sind alle veganen Brote gekennzeichnet.

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

Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

REZEPTKAPITEL



06 EINFACHE BROTE MIT HEFE



26 SAUERTEIGBROTE



40 BRÖTCHEN & SÜSSE BROTE

04 DIE AUTORIN
05 BLITZ-VOLLKORNBROT
14 COVERREZEPT
60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

Für 1 Brot (ca. 20 Scheiben) • 25 Min. Zubereitung • 3 Std. Quellen • 4 Std. Ruhen • 45 Min. Backen • Pro Scheibe ca. 130 kcal, 6 g E, 5 g F, 16 g KH

SAATEN-VOLLKORNBROT

FÜR EINSTEIGER

50 g Kürbiskerne
50 g Sonnenblumenkerne
50 g Leinsamen
5 g frische Hefe
1 TL Honig
500 g Vollkorn-Weizenmehl
10 g Salz

AUSSERDEM

1 Kastenform (30 cm lang)
je 20 g Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne und Leinsamen zum Bestreuen

GU CLOU

Kerne und Samen werden bei diesem Brot mit kochendem Wasser eingeweicht. Dabei nehmen die Saaten viel Wasser auf, wodurch das Brot schön saftig wird. Profibäcker sprechen vom Brühstück.

1 Für die Saatenmischung Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne und Leinsamen in einer kleinen Schüssel mit 150 g kochendem Wasser übergießen. Etwa 3 Std. quellen lassen.

2 In einer Rührschüssel Hefe und Honig mit 50 g lauwarmem Wasser verrühren, bis die Hefe aufgelöst ist. Das Vollkornmehl und 300 g kaltes Wasser zugeben und in der Küchenmaschine auf kleinster Stufe 5 Min. unterkneten. Den Teig abgedeckt ca. 3 Std. bei Zimmertemperatur gehen lassen.

3 Die Kastenform mit Backpapier auslegen. Körner zum Bestreuen mischen und die Hälfte davon in der Kastenform verteilen. Die eingeweichte Saatenmischung und das Salz zum Hefeteig geben und in der Küchenmaschine 1–2 Min. unterkneten. Der Teig ist jetzt recht zäh und feucht. Teig in die Form geben, glatt streichen und mit den übrigen Körnern bestreuen. Für ungefähr 1 Std. bei Zimmertemperatur gehen lassen.

4 Den Backofen auf 250° vorheizen, dabei ein Backblech (unten) mit 300 g Wasser mit aufheizen. Die Kastenform in den Ofen (Mitte) schieben. Das Brot 10 Min. backen, dann das Blech aus dem Ofen nehmen. Das Brot weitere 10 Min. backen. Nach insgesamt 20 Min. Backzeit die Temperatur auf 180° herunterschalten und das Brot in weiteren 25 Min. knusprig braun backen. Dann mithilfe des Backpapiers aus der Form heben und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.









WURZEL-SAATEN-BROT

KNUSPRIG







Für 4 kleine Brote (à ca. 15 Scheiben) • 40 Min. Zubereitung • 37 Std. 50 Min. Ruhen • 25 Min. Backen • Pro Stück ca. 955 kcal, 36 g E, 22 g F, 149 g KH

FÜR DEN VORTEIG

150 g Dinkelmehl (Type 630)
3 g Salz

FÜR DEN HAUPTTEIG

600 g Dinkelmehl (Type 630)
75 g Roggenmehl (Type 1150)
10 g frische Hefe
40 g Sonnenblumenkerne
30 g Sesam
30 g Leinsamen
2 EL Zitronensaft
12 g Salz

AUSSERDEM

Mehl zum Arbeiten
70 g gemischte Samen und Kerne zum Wälzen

GUT ZU WISSEN

Zum Brotbacken am besten Ober- und Unterhitze nutzen. Umluft trocknet die Teighaut zu schnell aus, sodass der Teig schlechter aufgeht und das Brot trocken wird.

1 Etwa 24–36 Std. vor dem Backen für den Vorteig Mehl und Salz mit 150 g kaltem Wasser verrühren (Bild 1). Den Vorteig abgedeckt 12–18 Std. im Kühlschrank ruhen lassen.

2 Etwa 12–18 Std. vor dem Backen für den Hauptteig beide Mehlsorten in eine Rührschüssel geben. Hefe zerbröckeln und mit 425 g kaltem Wasser, Vorteig, Sonnenblumenkernen, Sesam und Leinsamen sowie Zitronensaft und Salz zum Mehl geben (Bild 2). Alle Zutaten in der Küchenmaschine bei kleiner Stufe 5–7 Min. verkneten. Den noch recht weichen Teig abgedeckt 12–18 Std. im Kühlschrank gehen lassen.

3 Den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche stürzen und mit einem feuchten Küchenhandtuch abdecken. Ungefähr 1 Std. ruhen lassen, dann 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 (Bild 3). Abgedeckt ca. 10 Min. ruhen lassen, dann noch zweimal dehnen und falten und jeweils 10 Min. gehen lassen. Am Ende der Gehzeit den Teig in vier Streifen teilen (Bild 4).

4 Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Teigstreifen jeweils in die gemischten Saaten drücken und in sich verdrehen (Bild 5). Auf das vorbereitete Blech legen und weitere 20 Min. gehen lassen. Inzwischen den Backofen auf 250° vorheizen, dabei ein Backblech (unten) mit 300 g Wasser mit aufheizen. Das Blech mit den Broten in den Ofen schieben (untere Mitte). Nach 5 Min. Backzeit das untere Blech herausnehmen und die Brote in weiteren 15–20 Min. goldbraun backen. Danach auf ein Kuchengitter geben und auskühlen lassen (Bild 6).

Für 1 Brot (ca. 15 Scheiben) • 15 Min. Zubereitung • 20 Std. Ruhen • 45 Min. Backen •
Pro Scheibe ca. 155 kcal, 5 g E, 5g F, 24 g KH

HASELNUSS-BROT

OHNE KNETEN

100 g Haselnusskerne
0,5 g frische Hefe (ca. erbsengroß)
250 g Vollkorn-Roggenmehl
200 g Weizenmehl (Type 550)
10 g Salz
75 g flüssiger Sauerteig (selbst angesetzt oder Fertigprodukt)
1 EL Essig

AUSSERDEM
Mehl zum Arbeiten
1 ofenfester Bräter mit Deckel (ca. 20 cm ∅)

GUT ZU WISSEN
Frische Hefe verliert mit der Zeit ihre Triebkraft. Bis zum Mindesthaltbarkeitsdatum sollten es beim Kauf noch 2–3 Wochen sein. Bio-Hefe altert leider besonders schnell.

1 Am Vortag die Nüsse grob hacken. In einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Abkühlen lassen. Die Hefe in 30 g kaltem Wasser auflösen. In einer Schüssel beide Mehlsorten und Salz vermischen. Sauerteig, 320 g kaltes Wasser, Hefewasser und Essig vermengen. Die Sauerteigmischung und Haselnüsse unter die Mehlmischung rühren. Den Teig abgedeckt etwa 18 Std. bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

2 Am nächsten Tag einen Bogen Backpapier großzügig mit Mehl bestäuben. Den recht weichen Teig daraufgeben, falten und dehnen. Hierzu den Teig mit einer Teigkarte von oben nach unten und von einer Seite auf die andere falten, dabei den Teig leicht in die Länge bzw. Breite ziehen. Dies ein- bis zweimal wiederholen, bis der Teig deutlich straffer wird. Den Teig mitsamt Backpapier in eine saubere Schüssel legen und abgedeckt weitere 2 Std. bei Zimmertemperatur gehen lassen.

3 Etwa 30 Min. vor Ende der Gehzeit den Bräter inklusive Deckel im Backofen auf 250° vorheizen. Den heißen Bräter aus dem Ofen nehmen. Backpapier mitsamt dem Teig hineingeben, den Deckel aufsetzen und den Bräter in den Ofen schieben. Das Brot 30 Min. backen.

4 Dann die Backofentemperatur auf 230° herunterschalten und das Brot offen in 10–15 Min. zu Ende backen, bis es knusprig und gut gebräunt ist. Den Bräter aus dem Ofen nehmen, das Brot auf ein Kuchengitter stürzen und auskühlen lassen.



Für 16 Stück • 35 Min. Zubereitung • 12 Std. Quellen • 3 Std. Ruhen • 30 Min. Backen •
Pro Stück ca. 225 kcal, 9g E, 5 g F, 35 g KH

DINKEL-KÖRNER-KRUSTIS

BALLASTSTOFFREICH

FÜR DEN VORTEIG
150 g Dinkelmehl (Type 630)
3 g frische Hefe

FÜR DIE KÖRNER-MISCHUNG
50 g Sonnenblumenkerne
50 g Leinsamen
50 g Sesam
50 g Dinkelflocken

FÜR DEN TEIG
400 g Dinkelmehl (Type 630)
200 g Vollkorn-Dinkelmehl
10 g frische Hefe
1 EL Zitronensaft
20 g Salz

AUSSERDEM
Mehl zum Arbeiten

VORRATS-TIPP
Brötchen noch lauwarm verpacken und tiefkühlen. Nach Wunsch bei Zimmertemperatur auftauen lassen und im Ofen bei 120° in 5–8 Min. erwärmen.

1 Am Vortag für den Vorteig Mehl, 150 g kaltes Wasser und zerkrümelte Hefe in einer Schüssel verrühren. Den Vorteig abgedeckt ca. 12 Std. bei Zimmertemperatur gehen lassen. Für das Brühstück Kerne, Saaten und Flocken in einer Pfanne kurz anrösten. In eine Schüssel geben, mit 200 g kochendem Wasser übergießen und abgedeckt ca. 12 Std. quellen lassen.

2 Für den Teig beide Mehlsorten, Vorteig, Körnermischung, zerkrümelte Hefe, Zitronensaft, Salz und 250 g lauwarmes Wasser in der Rührschüssel der Küchenmaschine bei kleiner Stufe 2–3 Min. verkneten. Den Teig abgedeckt ca. 1 Std. 30 Min. bei Zimmertemperatur gehen lassen. Nach 30 Min. und erneut nach 1 Std. 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.

3 Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben, etwas flach drücken und zu einem Rechteck von ca. 24 × 26 cm formen. In 16 Rechtecke teilen und diese auf die Bleche legen. Die Teigstücke abgedeckt ca. 1 Std. 30 Min. an einem warmen Ort gehen lassen.

4 Den Backofen auf 220° vorheizen und dabei zugleich eine Auflaufform mit 300 g Wasser (unten) aufheizen. Brötchen 10 Min. backen (untere Mitte und Mitte), dann die Auflaufform herausnehmen und die Bleche tauschen. Temperatur auf 200° reduzieren und die Brötchen in ca. 20 Min. zu Ende backen.



Für 9 Stück • 45 Min. Zubereitung • 14 Std. 30 Min. Ruhen • 30 Min. Backen •
Pro Stück ca. 605 kcal, 10 g E, 28 g F, 77 g KH

ZIMT-ORANGEN-SCHNECKEN

ZUM BRUNCH

FÜR DEN HEFETEIG

550 g Weizenmehl (Type 550)
60 g Zucker
10 g Salz
30 g frische Hefe
80 g kalte Butter
2 Eier (M)
240 g Milch

FÜR DIE FÜLLUNG

175 g zimmerwarme Butter
100 g Zucker
100 g Orangenmarmelade
35 g Speisestärke
1 EL Zimtpulver

AUSSERDEM

Mehl zum Arbeiten
1 Backform (24 × 24 cm)
Butter für die Form
2 TL Puderzucker zum Bestäuben

1 Am Vorabend für den Hefeteig Mehl, Zucker und Salz in eine Rührschüssel geben. Hefe zerbröckeln und hinzufügen. Butter, Eier und Milch zugeben und alle Zutaten in der Küchenmaschine ca. 2 Min. bei niedriger Stufe, dann 7–10 Min. auf mittlerer Stufe zu einem homogenen Teig verkneten. Den Teig auf wenig Mehl rund formen, in die Schüssel zurückgeben und abgedeckt mind. 12 Std. in den Kühlschrank stellen.

2 Am nächsten Tag den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche stürzen und abgedeckt 2 Std. gehen lassen. Für die Füllung zimmerwarme Butter, Zucker, Orangenmarmelade, Stärke und Zimt mit den Rührbesen des Handrührgeräts verrühren.

3 Die Form einfetten. Den Teig auf wenig Mehl zu einem Rechteck von ca. 30 × 40 cm ausrollen. Füllung gleichmäßig darauf verstreichen. Den Teig von der langen Seite her aufrollen, die Rolle in neun Scheiben schneiden und diese nebeneinander in die Form setzen. Abgedeckt 30 Min. gehen lassen.

4 Den Backofen auf 200° vorheizen. Am Ende der Gehzeit die Form in den Ofen (untere Mitte) schieben und die Schnecken in ca. 30 Min. goldbraun backen. Zwischendurch eventuell mit Backpapier abdecken. Die Schnecken aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und dann mit Puderzucker bestäuben.



WELCHES MEHL WOFÜR?

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.

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.



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 herzhafte Brote wie Roggenvollkornbrot oder Schwarzbrot eignet.

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.



DAS KRIEGT JEDER GEBACKEN!





Backen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Brot backen – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern
und das Wichtigste beim Backen immer im Blick

Von pikant bis süß: Klassiker und neue Rezepte mit Hefe oder Sauerteig
für vielfältigen Brotgenuss

MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 457 Backen
ISBN 978-3-8338-7138-2

9 783833 871382

PEFC

www.gu.de