

Anne-Katrin Weber

KÜCHENRATGEBER

BROT BACKEN

*Wie das aus dem
Ofen duftet!*



G|U

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 GÜ-
TICHO

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

Für 1 Brot (ca. 15 Scheiben) • 40 Min. Zubereitung • 2 Std. Ruhen • 45 Min. Backen •
Pro Scheibe ca. 135 kcal, 4 g E, 2 g F, 24 g KH

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.



Für 1 Brot (ca. 20 Scheiben) • 25 Min. Zubereitung • 1 Std. Quellen • 1 Std. Ruhen • 55 Min. Backen •
Pro Scheibe ca. 150 kcal, 5 g E, 2 g F, 29 g KH

FÜNF-KORN-FLOCKEN-BROT

gut vorzubereiten

200 g 5-Korn-Flocken
20 g frische Hefe
75 g flüssiger Sauer Teig (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. Sauer Teig 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 daraufgeben. 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.



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