

AXEL SCHMITT

Geniale

REZEPTE

für Brot,
Brötchen und
Süßes

DAS EINFACHSTE **BROT** DER WELT

GRÄFE
UND
UNZER



THEORIE

Who the f... is Axel?	10
Rohstoffe	16
Getreide und Mehle	18
Was es sonst noch braucht	20
Natursauerteig selbst herstellen	23
Werkzeuge	26
Techniken	30
Fachbegriffe	34

REZEPTE

Megaeinfache Rezepte für Beginner	38
Alltagsgebäck in geil – im Axel-Style	63
Axel on fire: Der Ofen ist nicht die Grenze	88
Backen für Angeber	115
Zero Foodwaste	140
Backen in Wacken – Lieblingsrezepte, die rocken	156
Direkt vom Index: verboten gute Backwerke	171
Sachregister	186
Rezeptregister	187



Liebe Backwütige,

Backen kann eine Wissenschaft sein – und für uns Bäckermeister ist es das auch. Es müssen nicht nur die richtigen Rohstoffe ausgesucht, sondern auch die natürlichen biochemischen Prozesse während der Knetung, der Fermentation und des Backens gesteuert werden. Und das mit nur einem Ziel: ein optimales Produkt in täglich möglichst gleichbleibender Qualität herzustellen.

Das ist aber nicht meine einzige Motivation, nein, ich will noch mehr: nämlich jedem den Spaß am Backen vermitteln – auch und gerade den absoluten Anfängern unter euch bzw. denjenigen, die sich noch nicht trauen. Denn Backen kann so einfach sein. Weshalb auch mein Motto lautet: Keine Vorkenntnisse, keine Ahnung, kein Equipment? Wunderbar!

Die Rezepte, die ich für euch kreiert habe, wurden von mir so optimiert, dass sie immer funktionieren. Keinerlei aufwendige Backtechniken oder High-End-Geräte sind notwendig – teilweise reichen sogar eure bloßen Hände aus. Auf den vorderen Seiten meines ersten Buchs (ja, für mich ist das hier auch Premiere!) gibt es ein paar Tipps, welche Zutaten maßgeblich für euren Teig sind, wie er weich und geschmeidig, vor allem aber lecker wird. Und falls ihr das ein oder andere noch nicht gebacken bekommt – auch nicht tragisch, denn: Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen!

Ihr müsst also nur noch an euch glauben – und loslegen! Dass euch die Brote, Brötchen und süßen Teilchen gelingen, davon bin ich schwer überzeugt. Dies bestätigt mir auch immer wieder das enorm positive Feedback, das ich von den Social-Media-Nutzern und Fernsehzuschauern, die meine Sendungen und Videos sehen, bekomme: Sie haben mit meinen Rezepten nicht nur das Backen begonnen, sondern sind auch noch dagegeblieben und backen selbst ihr täglich Brot.

Also, Leute: Auf geht's! Oder noch besser: Back ma's!
Viel Spaß dabei wünscht euch euer



Axel Schmitt

Getreide und Mehle



Getreide ist seit Jahrtausenden weltweit das wichtigste Nahrungsmittel – es gibt nichts anderes, das sich derart oft auf unserem Speiseplan wiederfindet. Für uns Menschen sind die Süßgräser (zu deren Familie alle Getreidesorten gehören) deshalb so interessant, weil deren Samen – die Getreidekörner – als außerordentlich nahrhaft und ideale Gehirnnahrung gelten. Nachdem ganze Getreidekörner aber nahezu unverdaulich sind, werden sie entweder grob geschrotet oder fein zu Mehl gemahlen. Je niedriger

dann die Typenzahl des Mehls lautet («Type 550» findet ihr beispielsweise auf dem Weizenmehlpäckchen, das ihr für die Rezepte in diesem Buch öfters mal benötigt), desto weniger Schalenbestandteile enthält das Mehl und umso heller ist es. Vollkornmehl wird immer aus dem ganzen Korn gemahlen und hat daher keine Typenzahl. Und hier kommen sie nun, die wertvollen Getreidesorten ...

➔ WEIZEN, DINKEL, EINKORN, EMMER

Bei Weizen unterscheidet man den von der Nudelherstellung bekannten Hartweizen (Durum) und den Weichweizen. Der Weizen selbst enthält Eiweiß, die in Verbindung mit Wasser ein Netz bilden – das sogenannte «Gluten». Es ermöglicht eine äußerst gute Wasseraufnahme und eine optimale Formbarkeit. Deshalb bestehen die meisten Brote weltweit auch aus Weizen.

Dinkel, Einkorn und Emmer wiederum sind alte Weizensorten – sie nennt man daher auch gern »Urgetreide«.

➔ ROGGEN

Zusammen mit dem Weizen zählt Roggen hierzulande zu den bekanntesten Brotgetreiden. Bis gut vor 60 Jahren war Roggen das weiter verbreitete Getreide und typisch für Nord- und Ostdeutschland. Seitdem dominiert jedoch König »Weizen«, was sich durch den Klimawandel wieder ändern könnte: Roggen ist resistenter und verträgt beispielsweise die Sommertrockenheit besser. Für das Backen mit Roggen benötigt ihr ein wenig mehr Erfahrung, da Roggensauerteige aufgrund der Enzyme des Roggens mit Sauerteig gesäuert werden müssen. Das saure Teigmilieu hemmt nämlich die Enzymaktivität, so dass die Stärke vor dem Backprozess nicht völlig abgebaut wird und das Teigwasser im Ofen binden kann.

➔ HAFER

Nach dem Roggen war bis in die erste Hälfte des 20. Jahrhunderts der Hafer die häufigste Getreideart in Deutschland. Über 20 verschiedene Arten gehören zur Gattung des Hafers – in der Bäckerei wird in der Regel der Saathafer, auch »Echter Hafer« genannt, eingesetzt. Der Hafer gilt als besonders nährstoffreich und gesund. Der in ihm enthaltene Ballaststoff Betaglukan soll laut Studien sogar den Cholesterinspiegel senken. Nicht umsonst heißt es bei übermühten Menschen gern: »Dich sticht wohl der Hafer!« In der Backstufe wird er meist in Form von Hafermehl, -kleie oder -flocken eingesetzt.

➔ HIRSE

Sie gehört zu einer der ältesten Getreidearten – bereits vor 8000 Jahren wurden mit Hirse Fladenbrote gebacken. In Europa verlor der Hirseanbau im 17. Jahrhundert seine Bedeutung, da er zum einen von neuen Nutzpflanzen wie der Kartoffel und dem Mais, zum anderen vom Roggen und Weizen verdrängt wurde. Seit geraumer Zeit erlebt die Hirse nun ein Comeback, da Hirsesamen glutenfrei und reich an essenziellen Fettsäuren sind. Wie beim Hafer gibt es auch hier verschiedene Gattungen. Zum Backen verwendet man heute unter anderem die Hirseart »Teff«, das vorrangige Getreide in Äthiopien und Eritrea.

➔ REIS

Ebenfalls zu den Süßgräsern – also den Getreiden – zählt der Reis, der für mehr als die Hälfte der Erdbevölkerung das Hauptnahrungsmittel darstellt. Er ist glutenfrei und ebenso wie die Hirse damit nicht in der Lage, eine formbare Teigstruktur zu bilden. Das könnt ihr allerdings beim Backen durch das Zugabe anderer Zutaten ausgleichen. Wichtig sind glutenfreie Backwaren hauptsächlich für Menschen, die unter der Erkrankung Zöliakie/Sprue leiden oder glutensensitiv sind.

➔ MAIS

Auch im Mais befindet sich kein Gluten. Aus ihm wird in Mittel- und Südamerika häufig Brot gebacken, so beispielsweise die allseits bekannten Tortillas. In Europa nutzt man den Mais selten zum Brotbacken, dafür oft als Futterpflanze oder zur Herstellung von Popcorn.

➔ GERSTE

Gerste hat ebenfalls eine große Tradition beim Backen: Das Brot, das Jesus zum Abendmahl brach, war ein Gerstenbrot. Heutzutage wird die Gerste jedoch eher zum Brauen oder als Rohstoff für die Herstellung von Backmalz eingesetzt.

➔ AMARANT, BUCHWEIZEN, QUINOA

Diese Pflanzenarten gehören nicht zu den Süßgräsern, fallen also nicht unter die Getreide. Weil sie aber ähnlich verwendet werden können – und glutenfrei sind –, nennt man sie »Pseudogetreide«.





Das einfachste Brot der Welt

Für 1 Brot (ca. 1000 g)

ZUTATEN:

600 g Dinkelmehl
(Type 630)
450 g Wasser
10 g frische Hefe
15 g Salz
10 g Zucker

Außerdem

Tontopf mit Deckel

Alle Zutaten mit einem Löffel in einer Schüssel verrühren, bis alles gut vermischt ist. Den Teig abdecken und 8-12 Std. im Kühlschrank reifen lassen.

Gegen Ende der Reifezeit den Backofen mit dem Tontopf auf 250 °C Ober-/Unterhitze (Mitte) vorheizen.

Den gereiften Teig vorsichtig auf ein bemehletes Backpapier stürzen. Das Backpapier an den sich gegenüberliegenden Seiten anheben und zu einer Seite umschlagen, sodass sich der Teig einfaltet. Diesen Vorgang zur anderen Seite hin wiederholen. Den Teig mit dem Backpapier in den vorgeheizten Tontopf setzen.

Den Tontopf mit Deckel in den heißen Ofen (Mitte) schieben und ca. 50 Min. backen. Nach ca. 30 Min. die Temperatur auf 200 °C reduzieren und den Deckel des Tontopfs abnehmen.

★ AXELS BACKGEHEIMNIS

Für ein richtig krosses Brot die letzten 20 Minuten den Teig am besten ohne Tontopf backen.



Schneller Apfelkuchen in der Tasse

Für 1 Tasse

ZUTATEN:

- 30 g Butter
- 50 g Ei
- 20 g Zucker (weiß oder braun)
- 30 g Weizen- (Type 405 o. 550) o. Dinkelmehl (Type 630)
- 1-2 g Backpulver
- $\frac{1}{4}$ Apfel, gewürfelt

Nach Belieben

Schokostücke (alter Osterhase), geriebene Tonkabohne, Zimt etc.

Die Butter in eine Tasse geben und in der Mikrowelle schmelzen, dabei nicht zu heiß werden lassen.

Ei und Zucker zur geschmolzenen Butter in die Tasse geben und mit einem Löffel gründlich verquirlen.

Das Mehl mit dem Backpulver vermischen, ebenfalls in die Tasse geben und verrühren.

Zum Schluss die Apfelstücke und nach Belieben Schokostücke, Tonkabohnenabrieb und/oder Zimt vorsichtig unter die Masse heben.

Die Tasse bei 900 Watt ca. 90 Sek. in der Mikrowelle garen. Unbedingt warm servieren!

★ AXELS TIPP

Falls der Kuchen zu hoch wird, den Backvorgang kurz unterbrechen (Mikrowelle ausschalten) und warten, bis sich alles etwas gesetzt hat.

Handbrot rustikal

Für 1 Brot (ca. 1000 g)

ZUTATEN:

Poolish

120 g Dinkelmehl
(Type 630)
150 g Wasser
2 g frische Hefe

Tahina

100 g Sesamsaat
25 g Pflanzenöl

Hauptteig

450 g Weizenmehl
(Type 550)
270 g Poolish
240 g Wasser
50 g Tahina
15 g Salz
5 g Zucker
10 g frische Hefe

Füllung

250 g geriebener Gouda
o. Emmentaler
150 g Rotwein-, Pesto-
und Chilikäse
(in Scheiben)
100 g Schinkenwürfel

→ **Poolish** Alle Zutaten für den Poolish mit einem Löffel in einer Schüssel verrühren, bis alles gut vermischt ist. Den Teig abdecken und mindestens 8 Std. im Kühlschrank reifen lassen.

→ **Tahina** Die Sesamsaat in einer Pfanne unter ständigem Rühren anrösten, bis sie goldgelb ist bzw. anfängt aufzupoppen. Sesamsaat und Öl in einen hohen Rührbecher geben, mit dem Stabmixer fein pürieren und abkühlen lassen.

→ **Hauptteig** Alle Zutaten für den Hauptteig mit dem Knethaken der Küchenmaschine in 4 Min. auf niedriger und weiteren 4 Min. auf hoher Stufe zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig abdecken und ca. 1 Std. bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und vorsichtig auf Backblechgröße ausrollen.
Die Füllung als Längsstreifen in die Teigmitte setzen (Käsesorten am besten abwechseln). Den Teig an den Rändern mit Wasser befeuchten, die untere Teighälfte mittig über die Füllung klappen und fest andrücken. Die obere Teighälfte mit Spannung knapp über die Mitte der Füllung klappen, sodass eine Rolle entsteht, und festdrücken. Die beiden Enden der Rolle ebenfalls umschlagen und festdrücken.

→ **Back ma's** Ein Backblech mit Backpapier belegen und den Backofen auf 240 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
Den Teig umgedreht auf das Backblech setzen und mit einem Kochlöffel in mehrere gleich große Stücke teilen. Dazu mit dem Stiel des Kochlöffels den Teig fest bis auf den Boden des Backblechs durchdrücken. Mit einem Messer den Teig längs bis zur Füllung aufschneiden.
Das Backblech in den heißen Ofen schieben (Mitte), 50 g warmes Wasser auf den Boden des Backofens gießen und in ca. 20 Min. außen goldgelb knusprig und innen zart schmelzend backen. Am besten heiß verzehren!

LECKERE MEISTERWERKE

SCHNELL UND EINFACH BACKEN!

Keine Vorkenntnisse, keine Ahnung, kein Equipment? Wunderbar!
Denn Axel Schmitt – Bäckermeister, Konditor, Brotsommelier und Fernsehbäcker –
vermittelt mit seinen einfachen, außergewöhnlich leckeren Rezeptkreationen
allen den Spaß am Backen.

Das gelingt ihm nicht nur mit so beeindruckenden Backwerken
wie Moglerpieße, Drei-Gänge-Stängle und Reinkarnationsecken,
sondern auch locker mit beliebten Klassikern wie Baguette,
Focaccia und Frankenkracher. Ganz zu schweigen von den süßen Teilchen:
der Karamell-Schoko-Tarte, den gepimpten Schokocookies
oder etwa dem Himbeertwist ...

**Kein Zweifel: Backen ist das neue Kochen
und verdient die ganz große Bühne!**



PEFC-Zertifiziert
Dieses Buch
stammt aus nach-
haltig bewirtschaf-
teten Wäldern
und kontrollierten
Quellen.
www.pefc.de

WG 457 Backen
ISBN 978-3-8338-8594-5

