

KÜCHENRATGEBER

ANNA WALZ

SCHNELLE BROTE

*...die kriegt
jeder gebacken*



GU

INHALT

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

DAS PRINZIP:
SCHNELLE
BROTE



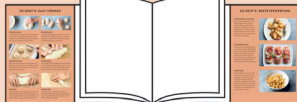
DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
EASY FORMEN



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
RESTEVERWER-
TUNG



REZEPTKAPITEL



06 BLITZBROTE



22 BROTE OHNE GEHEN



40 BROTE MIT KURZER GEHZEIT

- 04 DIE AUTORIN
- 05 KRÄUTER-KNOBLAUCH-KNOTEN
- 26 COVERREZEPT
- 60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
- 62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

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 Gerichte gekennzeichnet.



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

VOLLKORNBROT MIT HAFERFLOCKEN

FEIN MIT BUTTERMILCH

250 g Vollkorn-Weizenmehl (ersatzweise Vollkorn-Dinkelmehl)
100 g Vollkorn-Roggenmehl
50 g Haferflocken (zarte oder kernige)
2 TL Backpulver
Salz
1 TL Brotgewürzmischung (ersatzweise gemahlener Koriander)
300 g Buttermilch
1 Ei (M)

AUSSERDEM
Mehl zum Arbeiten
2 EL Haferflocken zum Bestreuen

GUT ZU WISSEN

Eine Brotgewürzmischung lässt sich ganz einfach selbst machen: einfach Kümmel, Koriander, Fenchel und Anis zu gleichen Teilen vermengen. Am intensivsten ist das Aroma, wenn man die Gewürze dafür zuvor frisch mahlt.

1 Ein Backblech in den Backofen (2. Schiene von unten) schieben und eine ofenfeste Schale mit Wasser auf den Ofenboden stellen. Den Ofen auf 190° vorheizen. Einen Bogen Backpapier bereitlegen.

2 Beide Mehlsorten, Haferflocken, Backpulver, 1 ½ TL Salz und die Brotgewürzmischung in einer Schüssel verrühren. Die Buttermilch mit dem Ei verquirlen. Die Buttermilch- zur Mehlmischung geben und alles zunächst mit den Knethaken des Handrührgeräts und dann mit bemehlten Händen zu einem ziemlich klebrigen Teig verkneten.

3 Den Teig auf etwas Mehl zu einem runden Brot formen, dieses auf das Backpapier setzen und mit Wasser bestreichen. Das Brot an der Oberfläche mit einem scharfen Messer über Kreuz einschneiden und mit Haferflocken bestreuen.

4 Das Brot mit dem Backpapier auf das heiße Blech ziehen und im Ofen (2. Schiene von unten) 30 Min. backen. Die Schale mit dem Wasser entfernen und das Brot in 10–15 Min. knusprig braun fertig backen. Die Klopffprobe machen (dafür mit der Faust auf die Unterseite des Brotes klopfen. Klingt es hohl, ist das Brot fertig. Achtung, Ofenhandschuhe benutzen!) Das Brot bei Bedarf noch 5–10 Min. weiterbacken. Vom Blech nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.





Für 1 Brot (ca. 24 Scheiben) • 10 Min. Zubereitung • 50 Min. Backen • Pro Scheibe ca. 95 kcal, 6 g E, 1 g F, 16 g KH

QUARKBROT

LUFTIG LEICHT

500 g Mehl
2 Pck. Backpulver
Salz
2 TL Zucker
500 g Magerquark
2 Eier (M)

AUSSERDEM

Kastenform (30 cm lang)
Butter für die Form
Mehl für die Form und zum
Arbeiten

GUT ZU WISSEN

Falls der Quark sehr feucht ist, muss eventuell noch etwas mehr Mehl unter den Teig geknetet werden. Er sollte zwar schon sehr weich sein, sich aber dennoch gut zu einem Brot formen lassen.

- 1 Eine ofenfeste Schale mit Wasser auf den Backofenboden stellen und den Ofen auf 180° vorheizen.
- 2 Mehl, Backpulver, 1 ½ TL Salz und den Zucker in einer Schüssel mischen. Den Quark mit den Eiern verrühren. Die Quark zur Mehlmischung geben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts oder in der Küchenmaschine glatt verkneten.
- 3 Die Kastenform gut mit Butter fetten und mit Mehl austreuen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem ca. 30 cm langen Brotlaib formen und in die Form setzen. Mit Wasser bestreichen, mit einem scharfen Messer 3-mal quer ca. ½ cm tief einschneiden und mit etwas Mehl bestreuen.
- 4 Das Brot im Ofen (2. Schiene von unten) 40 Min. backen. Die Schale mit dem Wasser entfernen und das Brot in 10 Min. goldbraun fertig backen. Die Stäbchenprobe machen (ein Holzstäbchen in das Brot stecken und rausziehen, hängt kein Teig daran, ist das Brot fertig). Bei Bedarf 5–10 Min. weiterbacken. Das Brot in der Form auf einem Kuchengitter 10 Min. abkühlen lassen, dann vorsichtig herauslösen und ganz auskühlen lassen.



Für 1 Brot (ca. 24 Scheiben) • 20 Min. Zubereitung • 45 Min. Backen •
Pro Scheibe ca. 100 kcal, 3 g E, 3 g F, 15 g KH

SCHWEDISCHES VOLLKORNBROT

GANZ FRISCH GENIEßEN

50 g Vollkorn-Weizenschrot
50 g Haferflocken
200 g Vollkorn-Weizenmehl
200 g Weizenmehl (Type 550)
Salz
1 EL Dillsamen
1 ½ Pck. Backpulver
4 EL Öl
1 Ei (M)
ca. 400 g Buttermilch

AUßERDEM
1 Kastenform (30 cm lang)
Butter für die Form

- 1 Schrot, Haferflocken, Vollkornmehl, Weizenmehl, 1 TL Salz, Dillsamen und Backpulver in einer Schüssel mischen. Das Öl mit dem Ei verrühren, ebenfalls in die Schüssel geben und alles grob vermengen.
- 2 Die Buttermilch bis auf eine halbe Tasse (ca. 50 ml) dazugießen und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts oder einem Kochlöffel ca. 3 Min. gründlich verrühren. Ist der Teig zu trocken, noch etwas Buttermilch hinzufügen.
- 3 Den Backofen auf 200° vorheizen (Umluft nicht geeignet). Die Backform einfetten, den Teig einfüllen und glatt streichen. Die Oberfläche mit einem Messer längs einmal einschneiden und das Brot im Ofen (2. Schiene von unten) ca. 45 Min. backen. Herausnehmen, auf ein Kuchengitter stürzen und auskühlen lassen.



Für 1 Brot (ca. 20 Scheiben) • 10 Min. Zubereitung • 35 Min. Backen •
Pro Scheibe ca. 105 kcal, 4 g E, 4 g F, 14 g KH

QUARK-ROSINEN-BROT

DICK MIT BUTTER BESTREICHEN

75 g Rosinen
250 g Weizenmehl (Type 405)
1 Pck. Backpulver
40 g Zucker
1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
Salz
250 g Magerquark
2 Eier (M)
4 EL Rapsöl

AUßERDEM
1 Kastenform (25 cm lang)
Butter für die Form

- 1 Die Rosinen in einer kleinen Schale mit kochendem Wasser übergießen und ca. 5 Min. quellen lassen. Dann gut abtropfen lassen.
- 2 Mehl, Backpulver, Zucker, Zitronenschale und 2 g Salz mischen. Quark, Eier und Öl dazugeben und alle Zutaten in der Küchenmaschine zu einem glatten, zähen Teig verkneten. Die Rosinen zum Schluss kurz unterrühren.
- 3 Den Backofen auf 180° vorheizen und die Form einfetten. Den Teig in die Form geben und glatt streichen. Im heißen Ofen (2. Schiene von unten) in ca. 35 Min. goldbraun backen. Herausnehmen, auf ein Kuchengitter stürzen und auskühlen lassen.



Für 8 Stück • 10 Min. Zubereitung • 30 Min. Backen • Pro Stück ca. 360 kcal, 13 g E, 13 g F, 47 g KH

DINKELBRÖTCHEN

KERNIGER GENUSS

500 g Dinkelmehl (Type 630)
150 g Kerne und Saaten (z. B.
Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sesamsamen)

Salz
½ Würfel frische Hefe (21 g)
1 EL Honig
2 EL Öl

AUSSERDEM
Mehl zum Arbeiten

1 Mehl, 50 g Kerne-Saaten-Mischung und 2 TL Salz in einer Schüssel mischen. Hefe, Honig und Öl mit 300 ml lauwarmem Wasser verrühren. Die Hefe- zur Mehlmischung geben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts und dann mit den Händen glatt verkneten.

2 Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche in acht Stücke teilen. Jedes Stück mit bemehlten Händen zu einem Brötchen formen, in den restlichen Kernen und Saaten (100 g) rollen und auf das Blech setzen. Mit einem Messer einmal ca. ½ cm tief einschneiden.

3 Das Blech in den kalten Ofen (2. Schiene von unten) schieben und eine ofenfeste Schale mit Wasser auf den Boden stellen. Den Ofen auf 220° einstellen und die Brötchen 20 Min. backen. Die Schale herausnehmen, die Brötchen in ca. 10 Min. goldbraun backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.



Für 8 Stück • 10 Min. Zubereitung • 30 Min. Backen • Pro Stück ca. 240 kcal, 7 g E, 3 g F, 46 g KH

BLITZBRÖTCHEN

5-ZUTATEN-REZEPT

500 g Weizenmehl (Type 405)
Salz
½ Würfel frische Hefe (21 g)
1 EL Honig
2 EL Öl

AUSSERDEM
Mehl zum Arbeiten

1 Das Mehl und 2 TL Salz in einer Schüssel mischen. Hefe, Honig und Öl mit 300 ml lauwarmem Wasser verrühren. Die Hefe- zur Mehlmischung geben und alles erst mit den Knethaken des Handrührgeräts und anschließend mit den Händen glatt verkneten.

2 Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in acht Stücke teilen. Jedes Stück mit leicht bemehlten Händen zu einem runden oder ovalen Brötchen formen, auf das Blech setzen und mit einem scharfen Messer einmal ca. ½ cm tief einschneiden.

3 Das Blech in den kalten Backofen (2. Schiene von unten) schieben und eine ofenfeste Schale mit Wasser auf den Ofenboden stellen. Den Ofen auf 220° einstellen und die Brötchen 20 Min. backen. Die Schale mit dem Wasser herausnehmen und die Brötchen in ca. 10 Min. goldbraun backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

FLATBREADS MIT JOGHURT

BROT AUS DER PFANNE

150 g Weizenmehl (Type 405)
1 TL Backpulver
150 g griechischer Joghurt
Salz
2 EL Olivenöl

MEHR DRAUS MACHEN

Das schnelle Pfannenbrot schmeckt pur als Beilage, aber ebenso mit Butter bestrichen und mit gehackter Petersilie oder Knoblauch bestreut. Raffiniert auch mit Birne, Feta und Haselnussblättchen.

- 1 Das Mehl mit Backpulver, Joghurt und ½ TL Salz in einer Schüssel mit den Knethaken des Handrührgeräts ca. 2 Min. kneten.
- 2 1 EL Olivenöl auf der Arbeitsfläche verstreichen. Den Teig darauflegen und mit den Händen ca. 1 Min. gut durchkneten.
- 3 Den Teig vierteln und jede Portion zu einer Kugel rollen. Die Kugeln in Frischhaltefolie einschlagen und ca. 5 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.
- 4 Das übrige Öl (1 EL) auf der Arbeitsfläche verteilen. Darauf jede Teigkugel mit einem Nudelholz zu einem dünnen Fladen ausrollen.
- 5 Eine Grillpfanne (ersatzweise eine beschichtete Bratpfanne) bei großer Hitze richtig heiß werden lassen.
- 6 Die Flatbreads in der Pfanne nacheinander ca. 30 Sek. pro Seite rösten. Sie schmecken pur, können aber auch herzhaft oder süß belegt werden.

FRISCHES BROT *im Handumdrehen!*



Brotbacken war noch nie so einfach und abwechslungsreich!

Knuspriges Fladenbrot, saftiges Quarkbrot, Dinkelbrötchen und rustikales Vollkornbrot – all diese Leckereien sind mit wenigen Handgriffen zubereitet, müssen gar nicht oder nur kurz gehen und landen im Nullkommanichts auf dem Tisch.

Entdecken Sie internationale Brotliebhaber, schnelle Klassiker und unkonventionelle Pfannenbrote – ohne jegliche Zusatzstoffe.



PEFC
PEFC/04-32-0925

PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG 457 Backen
ISBN 978-3-8338-9245-5



€ 11,99 [D]

www.gu.de