

KRISTIANE MÜLLER-URBAN

# Brot selbst gebacken

*Einfache Rezepte für Ciabatta, Bauernbrot & Co.*







**Brot backen - einfach, lecker  
und gesund**

**Natürlich können Sie frisches Brot an jeder Ecke kaufen. Aber das eigene Brot zu backen ist schon etwas Besonderes.**

**Es macht Freude**, den Teig mit den eigenen Händen zu bearbeiten. Es macht stolz, wenn er dann locker aufgeht. Es macht Appetit auf die erste Scheibe, wenn der Duft von frisch gebackenem Brot durchs ganze Haus zieht. Brot kommt bei den meisten Menschen täglich auf den Tisch. Selberbacken sorgt daher auch für Abwechslung im Brotkorb: Sie können Ihr eigenes Brot jedes Mal anders würzen, einmal Nüsse und ein anderes Mal Früchte unterkneten oder die Form verändern. Oder Sie probieren meine Ideen aus: In diesem Buch finden Sie nicht nur schmackhafte Brote für jeden Tag, sondern auch besonders feine für Sonn- und Feiertage und Ideen für Partys und Büfetts. Dafür habe ich mich nicht nur hierzulande umgesehen, sondern auch in aller Welt. Und obendrein verrate ich Ihnen noch die passenden Brotaufstriche!

**Aber dauert es nicht** furchtbar lange, das eigene Brot herzustellen? Wie man's nimmt: Der Teig ist in den meisten Fällen in 10 bis 15 Minuten fertig gerührt. Dann will er allerdings seine Ruhe haben, damit das Brot locker wird. Das kann etliche Stunden dauern – in denen Sie allerdings nichts tun müssen. Sie können die Zeit verkürzen, wenn Sie den fertigen Teig in eine leicht angewärmte Form oder Schüssel geben, ihn mit einem angewärmten Tuch abdecken und entweder in die Nähe der Heizung, in den 50° warmen Backofen oder sogar auf ein warmes Heizkissen stellen. So verdoppelt der Teig schneller sein Volumen. Und: Lange Gehzeiten sorgen nicht nur für besonders lockeres, sondern auch für schmackhafteres Brot. Probieren Sie es aus! Wenn es aber doch einmal fix gehen muss, dann backen Sie doch eins der schnellen Brote auf [≥](#).

**Kleine Helfer** erleichtern die Arbeit in der Backstube: Zum Bestreichen der Teigoberfläche mit Wasser, Milch oder Ei verwenden Sie am besten einen Backpinsel aus Silikon. Um das Brot oben einzuschneiden, reicht ein Messer – besser geht es allerdings mit einem Cutter (Teppichmesser). Ein kleines Teesieb erweist sich als praktisch, um Brote gleichmäßig mit Mehl zu bestreuen. Um Wasserdampf im Backofen zu erzeugen, können Sie eine ofenfeste Schale mit Wasser hineinstellen. Oder Sie benetzen die heißen Ofenwände mit Wasser aus einer Sprühflasche für Pflanzen – natürlich darf sie nie zuvor für etwas anderes als Wasser verwendet worden sein! Wenn Sie Laibe wie vom Bäcker haben möchten, können Sie sich Gärkörbchen anschaffen: In diesen gut bemehlten Körben aus Peddigrohr ruht der Teig und bekommt dabei seine charakteristischen Rillen. Gebacken wird das Brot gestürzt auf ein Backblech. Sie können jeden Teig in einer beliebigen eingefetteten Form (Brotbackform, Kranzform, eckige Form, Kastenform, Springform, Rehrückenform) backen. Beachten Sie, dass sich in beschichteten Backformen die Backzeit im Vergleich zu einfachen, leichten Backformen um ca. 10 Min. verlängert.





**Mehl und Korn - von fein bis  
grob**

## **1 | Feines Mehl**

Die meisten Mehle tragen eine Typenbezeichnung. Sie weist auf den Mineralstoffgehalt des Mehls hin. Je höher die Type, desto höher der Nährstoffgehalt. Bei uns werden bei Weizenmehl am häufigsten die Typen 405, 550 und 1050 verwendet. Roggenmehl für kräftige Brote ist meist als Type 815, 997 und 1150 im Handel. Mehle aus Dinkel bekommen Sie mit den Typenbezeichnungen 630 und 1050. Alle diese Mehlsorten können Sie miteinander mischen. Teige mit einem hohen Anteil Roggenmehl sind allerdings klebriger als solche aus Weizen, und sie benötigen zusätzlich Sauerteig, um locker und wohlschmeckend zu werden.

## **2 | Vollkornmehl**

Vollkornmehl enthält alle nährstoffreichen Bestandteile des Korns einschließlich des fetthaltigen Keims und trägt keine Typenbezeichnung. Wenn Sie kein fertig abgepacktes Vollkornmehl kaufen möchten, können Sie Körner mit einer Getreidemühle selbst zu Hause mahlen oder im Bioladen oder Reformhaus mahlen lassen. Vollkornmehl sollten Sie immer bald verarbeiten, weil es leicht ranzig wird. Teige mit Vollkornmehl erfordern mehr Flüssigkeit: ungefähr zusätzliche 10 bis 15 Prozent.

## **3 | Mehlspezialitäten**

Gersten-, Hafer- und Grünkernmehl werden beim Brotbacken seltener verwendet. Das gilt auch für Mehle aus Buchweizen, Reis und Mais. Wer sie zum Backen einsetzen möchte, muss sie mit Mehl aus Weizen, Roggen oder Dinkel mischen oder benötigt spezielle Rezepte, denn diesen Mehlen fehlt das Klebereiweiß Gluten, das Teige aufgehen lässt. Für Menschen, die Gluten nicht vertragen, gibt es inzwischen auch helle und dunkle glutenfreie Mehlmischungen in Supermarkt, Reformhaus oder Bioladen und übers Internet zu kaufen. Köstliche Brote und Brötchen können Sie mit

Hartweizenmehl (auch: Farina di semola di grano duro) backen. Wenn Sie keins bekommen, können Sie stattdessen ein beliebiges Weizen- oder Dinkelmehl ungefähr im Verhältnis 3 zu 1 mit Hartweizengrieß mischen. Pasta- und Pizzamehl (oft als »Tipo 00« angeboten), Spätzlemehl und doppelgriffiges Mehl (Dunst) sind weitere Spezialmehle. Falls Sie sie in Ihrer Gegend nicht bekommen: Bezugsquellen für all diese Mehlspezialitäten finden Sie auf Seite 125.

#### **4 | Schrot**

Bei Schrot handelt es sich um grob zerkleinertes Getreide. Im Supermarkt finden Sie Weizen-, Roggen- und Dinkelschrot. Es handelt sich dabei in der Regel um Vollkornschrot, der wie Vollkornmehl bald verarbeitet werden sollte, weil er leicht verdirbt. Wenn Sie selbst eine Getreidemühle besitzen, können Sie die Körner frisch grob oder fein schroten. Sonst bitten Sie in Reformhaus oder Bioladen darum.

#### **5 | Ganze Körner**

Für rustikale, kernige Brote können Sie Getreidekörner wie Weizen, Roggen, Dinkel, Grünkern, Gerste oder Hafer in leicht gesalzenem Wasser vorgaren und abgegossen, abgetropft und abgekühlt in Ihren Brotteig einarbeiten.





**Für lockere Krume und saftiges  
Brot**



## **1 | Flüssigkeiten**

Erst Flüssigkeit macht das Mehl zum Teig. Meist ist das Wasser, aber Milchprodukte, Bier oder Wein und Säfte sorgen für Abwechslung. Alle Flüssigkeiten, es sei denn, es steht etwas anderes im Rezept, müssen handwarm (38°) sein. Wie viel Flüssigkeit der Teig braucht, hängt von der Art des Mehls, von seinem Alter und sogar vom Wetter ab. Deshalb wird in den Rezepten meist nicht gleich die ganze Flüssigkeit zugegeben. Der Rest kommt nur dazu, wenn der Teig sonst zu fest ist.

## **2 | Hefe**

Frische Hefe bekommen Sie im Kühlregal als 42-g-Würfel. Trockenhefe finden Sie bei den Backzutaten in unterschiedlichen Packungsgrößen. Die in den Tütchen enthaltene Menge ist aber immer für 500 g Mehl vorgesehen.

## **3 | Sauerteig**

Roggenbrote brauchen zum Teiglockern neben Hefe auch Sauerteig. Sie können ihn flüssig im Beutel oder getrocknet im Supermarkt, Reformhaus oder Bioladen kaufen. Beachten Sie stets die Gebrauchsanweisung: Es gibt Päckchen mit 15, 30 und 100 g Trockensauerteig, die jeweils für eine bestimmte Mehlmenge ausgelegt sind – sie haben unterschiedliche Triebkraft.

## **4 | Eigener Sauerteig**

Wer Sauerteig selbst herstellen möchte, spült ein Einmachglas von 1,5 l kochend heiß aus (kein antibakterielles Spülmittel verwenden!). 100 g Roggenmehl mit 200 ml warmem Wasser glatt rühren. Das Gefäß mit Glasdeckel oder Küchentuch zudecken und warm (ca. 25°) ruhen lassen. Nach 24 Std. 100 g Roggenmehl und 150 ml warmes Wasser einrühren. Diesen Vorgang noch zwei-, dreimal wiederholen. Nach 3 bis 5 Tagen sollte der Sauerteig

fein perlen und angenehm säuerlich riechen. Er kann jetzt verwendet werden. Nicht verwendeten Sauerteig mit viel Mehl verkrümelnd und im Schraubglas im Kühlschrank aufbewahren. Vor der Verwendung mit warmem Wasser halbflüssig anrühren und 24 Std. ruhen lassen. Achtung: Wenn Sauerteig faulig riecht oder sogar schimmelt, müssen Sie ihn wegwerfen!

## **5 | Spezial-Backferment**

In Bioläden und Reformhäusern erhalten Sie dieses Pulver, das als Gärhilfe den Teig lockert und Brot besonders bekömmlich macht. Zum Backen brauchen Sie einen Grundansatz, den Sie mit dem Pulver in ca. 20 Std. nach Gebrauchsanleitung selbst herstellen können. Sie können ihn aber auch fertig in Reformhäusern bestellen. Backferment-Teige sind weich und werden am besten in Backformen oder als Fladen gebacken.

## **6 | Weitere Helferlein**

Für besonders lockere Backwaren mit einer schönen Kruste sorgen Backmalz (Pulver) und Baguetteback (Pulver), die im Spezialversand bestellt werden können (siehe [≥](#)). Sie können beides auch weglassen, allerdings gehen Brote und Brötchen dann nicht so schön locker auf. Gerstenmalz-Extrakt (Reformhaus oder Bioladen), Zuckerrübensirup und Zuckerkulör (Supermarkt) sorgen für eine appetitliche Brotfarbe.

# Kleine Zutat - große Wirkung



## 1 | Salz

Ein Brot ohne Salz schmeckt nicht. Wie viel es allerdings sein darf, da unterscheiden sich die Geschmäcker der Bäcker: Als Anhaltspunkt gilt, dass für 500 g Mehl 1 leicht gehäufter TL Salz genügt. Aber was dem einen schon zu salzig ist, kommt dem anderen zu fad vor. Mit ein bisschen Backübung haben Sie allerdings schnell heraus, welche Salzmenge Ihnen persönlich am besten schmeckt. Natürlich eignen sich neben normalem Speisesalz auch Spezi­alsalze wie Meersalz, Kräutersalz oder Himalayasalz.





## 2 | Süßes

Ein wenig Zucker im Brotteig sorgt für einen runden Geschmack. Außerdem arbeitet Hefe besonders fleißig, wenn sie damit gefüttert wird. Neben Zucker können Sie auch flüssigen Honig, Ahornsirup, Rübensirup, Apfeldicksaft oder Agavendicksaft verwenden. Mit Steviapulver (Süßungsmittel aus der Steviapflanze) kann Hefe allerdings nichts anfangen – um Backwaren zu süßen, eignet es sich trotzdem. 1 g Steviapulver entspricht der Süßkraft von 10 g Zucker. In süße Brote passt auch Trockenobst wie Pflaumen, Äpfel, Birnen, Aprikosen, Datteln oder Feigen. Am besten eignen sich sogenannte Soft-Früchte, die Sie einfach grob gewürfelt unterkneten können.



### **3 | Butter, Öl & Co.**

Brotteig kommt ohne Fett aus, auch wenn ein paar Esslöffel Öl dafür sorgen, dass das Backwerk nicht so schnell austrocknet. Aber eigentlich werden Fette vor allem wegen ihres Aromas eingesetzt: Butter in der Brioche, Olivenöl für die Focaccia. Kürbiskernöl verleiht Brot außerdem eine appetitliche Farbe.



#### 4 | Brotgewürz

Würzzutaten bringen Abwechslung ins tägliche Brot. Je nach Vorliebe können das Küchengewürze sein, aber auch geröstete Zwiebeln, frische oder getrocknete Kräuter. Klassische Brotgewürze sind Anis, Kümmel und Koriander. Sie sind neben anderen in den gängigen Brotgewürzmischungen enthalten, die es fertig zu kaufen gibt – als ganze Körner, geschrotet oder fein gemahlen. In welcher Form Sie das Brotgewürz verwenden, bleibt Ihnen überlassen. 1 bis 2 Esslöffel würzen 1 kg Mehl. Sie können aber auch Ihre eigene Mischung herstellen und in einer fest verschlossenen Dose aufbewahren: Für **Mischung 1** nehmen Sie zu gleichen Teilen Anissamen, Fenchelsamen, Koriandersamen, Macis (Muskatblüte) und Kümmelsamen. In **Mischung 2** gehören Anis, Fenchel, Kardamom, Kreuzkümmel und Sternanis zu gleichen Teilen. Beide können Sie ganz, gemörsert oder gemahlen verwenden.





## 5 | Nüsse und Samen

Eine besonders kernige Zutat sind Nüsse und Samen, die Sie unter jeden Brotteig mischen können (mindestens 100 g auf 1 kg Mehl, aber auch die doppelte Menge). Probieren Sie neben Ihren Lieblingsnüssen doch auch mal die Samenmischungen aus dem Supermarkt (bei den Salatzutaten oder im Nussregal). Meine Lieblingsmischung: zu gleichen Teilen kurz angeröstete Pinienkerne, Pistazien und Mandelstifte.

# Das kleine 1 × 1 des Brotbackens

Schwierig ist es nicht, das eigene Brot zu backen. Wer ein paar Dinge beachtet, darf sich über schön lockere Laibe freuen.



**Der erste Schritt** ist meist der Vorteig: Frischhefe oder Sauerteig werden dabei mit etwas Flüssigkeit und Mehl und/oder Zucker verrührt (**Bild 1**) und dürfen abgedeckt warm ruhen, bis sich Bläschen gebildet haben (**Bild 2**). Danach kommen zum Vorteig die trockenen Zutaten und die handwarme (38°) Flüssigkeit. Ist sie zu kalt, brauchen die Hefen zu lange zum Gehen. Bei über 50° werden sie abgetötet, und das Brot geht nicht auf. Alles wird einige Minuten gründlich mit dem Kneithaken verrührt.







**Nun geht's ans Kneten:** Dazu schlagen oder falten Sie den Teig auf der bemehlten Arbeitsplatte 5 bis 10 Minuten lang immer wieder von links nach rechts, von rechts nach links, von vorn nach hinten und von hinten nach vorn zusammen (**Bild 3**) und drücken ihn mit dem Handballen ein (**Bild 4**), bis der Teig schön elastisch geworden ist. Roggenteige bleiben ein bisschen klebrig – geben Sie trotzdem nicht zu viel Mehl dazu. Sehr weiche Teige bearbeiten Sie in der Schüssel mit Händen oder Kethaken. Und Backpulverteige kommen sogar ganz ohne Kneten aus.





**Ein bisschen Ruhe:** Der Teig darf nun zugedeckt gehen, bis er sein Volumen verdoppelt hat (**Bild 5 und 6**). Dazu reicht Raumtemperatur über 20°, aber etwas Wärme (zum Beispiel in der Nähe der Heizung) beschleunigt die Sache. Aber Achtung: Bei zu viel Hitze sterben die Hefen ab! Decken Sie den Teig mit Frischhaltefolie und Küchentuch ab. Manche Brote verlangen längere Ruhezeiten bei niedriger

Temperatur. Bei Gehzeiten über sechs Stunden stecken Sie den Teig mit Schüssel am besten in eine Plastiktüte (oder einen Bratschlauch), damit er nicht austrocknet, und legen ein Küchentuch darüber. Wenn Brote auf dem Backblech ruhen oder in der Form hoch aufgehen sollen, falten Sie am besten eine Haube aus Alufolie und setzen sie so über den Teig, dass er auch beim Aufgehen die Folie nicht berührt – sonst bleibt er kleben und fällt beim Abziehen zusammen.



**Ab in den Ofen:** Der ein- oder zweimal gegangene Teig wird nun in Form gebracht und nach Belieben eingeschnitten (**Bild 7**). Handgeformte Laibe kommen auf das gefettete Backblech, weiche Teige backen am besten in einer gefetteten Form auf dem Backofenrost. Der Ofen wird auf Ober-/Unterhitze vorgeheizt – Umluft ist fürs Brotbacken ungeeignet. Wasserdampf im Ofen sorgt für eine schöne Kruste. Dazu können Sie entweder, kurz bevor das Brot in den Ofen wandert, die Ofenwände mit Wasser besprühen oder ein ofenfestes Schälchen mit heißem Wasser auf den Ofenboden stellen. Und wann ist das Brot fertig? Die angegebene Backzeit kann je nach Ofen variieren. Machen Sie die Probe: Nehmen Sie das gebackene Brot aus dem Ofen

und klopfen Sie auf den Boden. Klingt es hohl, ist das Brot fertig.





# Grundrezept Hefeweißbrot

---

## ***beliebter Klassiker***

---

*Zubereitung: ca. 25 Min.*

*Ruhen: ca. 2 Std. 10 Min.*

*Backen: ca. 55 Min.*

*Pro 100 g: ca. 275 kcal*

## **Für 1 Brot von 850 g**

50 g Butter

20 g Hefe (ca. 1/2 Würfel)

1 TL Zucker