

AXEL SCHMITT

Geniale

REZEPTE

für Brot,
Brötchen und
Süßes

DAS EINFACHSTE
BROT
DER WELT

GRÄFE
UND
UNZER

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



Gräfe und Unzer Edition ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Alexandra Bauer (textwerk, München), Simone Kohl

Text & Redaktion: Alexandra Bauer (textwerk, München)

Lektorat: Karin Leonhart für textwerk, München

Covergestaltung: ki 36 Editorial Design, Bettina Stickl

eBook-Herstellung: Lea Stroetmann

 ISBN 978-3-8338-8642-3

1. Auflage 2022

Bildnachweis

Coverfoto & Fotografie: Ingo Hilger

Fotos: Getty Images, ulimi (Staub); privat, Axel Schmitt

Illustrationen: iStock, saenal78

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8642 08_2022_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



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 dabeigeblichen 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



THEORIE



Who the f ... is Axel?

Weil ich ein positiver Mensch bin und in meinen Backsendungen oft so lustig im Fernsehen herumspringe, könnte fast der Eindruck entstehen, mein Leben wäre ein einziges Feuerwerk. Das war es aber nicht – zumindest nicht immer ...

Hartes Brot

Gern nehme ich euch mit hinter die Kulissen, in meine ganz persönliche Backwelt, in die ich quasi hineingeboren wurde. Und zwar Anfang der 1980er-Jahre in Frankenwinheim, einem kleinen Dorf in Unterfranken, in dem ich bis heute lebe. Meine Eltern besaßen in dritter Generation eine Bäckerei – meine Wurzeln liegen also seit jeher im Bäckerhandwerk. Nur einfach waren die Zeiten damals nicht. Das 100 Jahre alte Haus war mehr als marode, und das Geld reichte hinten und vorn nicht. Es musste viel und hart gearbeitet werden, das meiste dabei wurde von Hand erledigt. Die einzige Maschine, die es in der Backstube gab, war ein uralter Teigknetter. Selbst der Ofen wurde noch mit Kohle beheizt. Meine Eltern standen hinten in der Backstube und meine Großmutter vorn im Geschäft hinter der Verkaufstheke.

Die Brötchen verdienen

Nachdem meine ganze Familie Tag und Nacht arbeitete, blieb natürlich wenig Zeit, um sich mit mir zu beschäftigen und mir die große, weite Welt zu zeigen. Und so wurde die Backstube zu meinem Spielplatz, hier wurde ich groß: Schon als kleines Kind schälte ich Mandeln, mahlte Semmelmehl und rupfte Holzstücke aus den Obstkisten, damit später der Ofen damit angefeuert werden konnte. Während andere Kinder im Sand spielten, mischte ich mit einer Holzschaufel den Sauerteig. Nicht immer zu meinem Vergnügen, denn als ich älter wurde, musste ich extra vom Fußballtraining nach Hause sausen, um den Sauerteig mit einem großen Paddel umzurühren. Täglich um 17 Uhr. Ab und an übernahm mein Vater für mich den »Sauerteigdienst«. Spätestens da hatte ich eine ungefähre Ahnung, woher die Redewendung »sauer verdientes Geld« im wahrsten Sinne des Wortes »rührt«,

denn meine Eltern entlohten mich natürlich dafür. Und gegen ein bisschen Taschengeld aufbessern hatte ich nichts einzuwenden, selbst wenn ich dafür zwei bis drei Stunden mit der Drahtbürste die Bleche schrubben musste. Immerhin bekam ich dafür wöchentlich 20 DM und konnte mir mit meinem hart verdienten Geld meine heiß geliebten Heavy-Metal-Kassetten kaufen – aber dazu gleich mehr ...



Der besondere Kindergarten schulte auf alle Fälle meine Sinne bis aufs Feinste! Bis heute rieche, fühle und schmecke ich kleinste Unterschiede in Rohstoffen, Teigen und Gebäcken. Backen besteht einfach aus viel Gefühl, noch mehr Geduld und einer riesengroßen Portion Erfahrung.



Ein Ei drauf backen

Meinen Ausgleich dazu fand ich schon früh in der Musik. In sehr, sehr lauter Musik. So, wie mein großer Cousin sie hörte – und so wie er wollte ich unbedingt werden –, er liebte nämlich Heavy Metal. Also probierte ich verschiedenste Instrumente aus und entschied mich schließlich (wen wundert's?) dafür, das lauteste von allen zu lernen: Schlagzeug! Endlich würde ich gehört werden ... Mein erstes Taschengeld gab ich dann gleich für eine

Kassette von Iron Maiden aus. Es dauerte auch nicht lange, und meine Eltern wurden von meiner Erstklasslehrerin einbestellt: wegen der »ganz und gar abscheulichen Musik und Texte«. Ich hatte im Klassenzimmer wohl doch zu laut – nichts ahnend, was die Wörter wohl bedeuten – »Hey motherfucker« vor mich hingesungen und eifrig versucht, meine Mitschüler für die wahnsinnig geile Musik zu missionieren.

In meiner Jugend lebte ich weiterhin in diesen zwei Welten: in der Bäckerei und der Musik. Ich erlernte den Beruf des Bäckers, wurde danach auch Konditor – beides mit Auszeichnung. Mein knappes Lehrlingsgehalt besserte ich als Schlagzeuger in verschiedenen Combos auf. Oft ging es nahtlos von der Bühne in die Backstube, selbst an freien Tagen half ich zu Hause mit. Schlaf war Mangelware. Und so ging es weiter, weiter mit meinem Wehrdienst, den ich im nahen Veitshöchheim absolvierte – natürlich im Heeresmusikcorps. So konnte ich nachts nach wie vor meine Eltern unterstützen. Auch hier: Mehl und Sound im steten Wechsel.

Backe, backe Kuchen, der Bäcker hat gerufen ...

Nach und nach wuchs meine Passion für gutes Brot, und die Musik wurde zu einem Hobby: An der Akademie Deutsches Bäckerhandwerk in Weinheim, die weltweit renommierte Kaderschmiede unserer Zunft, absolvierte ich meine Meisterausbildung. Ich war einer der Jüngsten und schaffte selbst hier die Bestnote. Nach der Meisterprüfung bin ich direkt in den elterlichen Betrieb eingestiegen. Doch ich wollte mehr: mehr wissen, mehr lernen, mich fachlich weiterentwickeln.

Kleine Brötchen backen

Mit der Zeit expandierte auch die Bäckerei, und neue Filialen brachten zusätzliche Kundschaft. Ich arbeitete im Familienbetrieb, die Eltern hielten weiterhin die Zügel in der Hand, verbargen aber, dass die Zahlen immer noch alles andere als rosig waren ... Und dann: stirbt völlig unerwartet mein Vater, und 30 Mitarbeiter sind ohne Führung! Nach diesem schweren Schicksalsschlag übernehme ich mit meiner Frau Eva – meiner Jugendliebe, mit der ich bereits eine Familie gegründet hatte – die Verantwortung und damit den Betrieb. Unser Credo: »Altes bewahren, aber keine Denkmalpflege betreiben.« Und dabei jeden Tag Spaß haben. Das gelingt uns, bis zum heutigen Tag.



Der Sound von frischem Brot

Um weiterzukommen, ließ ich mich zum Brotsommelier ausbilden: Als einer der Ersten überhaupt absolvierte ich

480 Stunden dieser hochkarätigen Qualifikation und kann mich seither »geprüfter Brotsommelier« nennen. Davon, dass in dieser Weiterbildung als Prüfungsleistung eine Projektarbeit gefordert wurde, die mich später »weltberühmt« machen sollte, hatte ich anfangs keine Ahnung. Zum damaligen Zeitpunkt wollte ich lediglich meine beiden Welten zusammenbringen und untersuchen, welchen Einfluss die Beschallung von Sauerteig auf das Brotaroma hat. Welche Musik besonders gut ankommt. Die Ergebnisse waren schließlich so spektakulär, dass ich weit über die Landesgrenzen hinaus bekannt wurde. Und es mein Musikbrot Sonic Sourdough inzwischen sogar in China zu kaufen gibt.

Mit meinem neuen Brotsommelier-Wissen und meiner ganzen bisherigen Erfahrung setzte ich anschließend neue Impulse im Sortiment und in der Qualität unserer Backwaren. Das sprach sich herum. Johann Lafer kam vorbei und brachte die kleine Landbäckerei groß ins ZDF. Plötzlich wurde bundesweit über meine innovativen Ansätze gesprochen, etwa die Sauerteigreifung durch Musik positiv zu beeinflussen. Auch die Macher eines riesigen Musikfestivals fanden das super und ernannten mich kurzerhand zum »Wacken-Bäcker«. Und da ist sie wieder: die Verbindung von Musik und Backen.



Wie beim Brezelbacken

Auf einmal wurde und werde ich durch die Erfolge in meinem Handwerk bundesweit wahrgenommen, gelte als Mutmacher, gebe Vorträge und gewinne viele renommierte Preise, darunter den Branchen-Oscar Marktkieker sowie den Staatsehrenpreis für das bayerische Bäckerhandwerk. Die Bäckerei lief immer besser. Das Geld reichte für eine neue Backstube nebst einem Raum für Kundenevents, in dem ich inzwischen für verschiedene TV-Sender vor der Kamera

stehe. Und eine der größten Brauereien weltweit, die Tsingtao-Brauerei in China, bäckt auf ihrem Gelände nach meinem Rezept ein Bierbrot mit beschalltem Sauerteig. Meine Backwaren sind inzwischen ausgezogen: aus der Kinderstube in die große, weite Welt. Axels Brot in China – das ist doch völlig verrückt, oder?



Ich back mir meine Zukunft

Der steigende Bekanntheitsgrad, die gute Qualität unserer Produkte und Investitionen in Backstube und Bildung lassen meine Familie, unser Bäckerteam und mich optimistisch in die Zukunft blicken. Doch ich will noch mehr. Ich will einfach viel mehr Menschen fürs Backen begeistern – darunter EUCH, liebe Leserinnen, liebe Leser. Außerdem möchte ich junge Menschen vom Bäckerhandwerk überzeugen. Vielleicht auch meine Söhne, falls sie später Interesse daran zeigen. Und: Ich will als Bäcker in die großen TV-Sendungen, den großen Starköchen nacheifern. Backen verdient in den

Medien nämlich die ganz große Bühne – genauso wie das Kochen. Denn Backen hat Musik.

Apropos Musik: Ich mag viele Heavy-Metal-Bands, doch keine war mir während des Schreibens so nah wie Hämatom. Daher verrate ich euch zu Ehren auf [>](#) das Lieblingsrezept der Band.

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 Eiweiße, 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, sodass 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 Betaglucan soll laut Studien sogar den Cholesterinspiegel senken. Nicht umsonst heißt es bei übermütigen Menschen gern: »Dich sticht wohl der Hafer!« In der Backstube 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«.

• ROHSTOFFE •

Was es sonst noch braucht



➡ HEFE

Wenn in diesem Buch von Hefe gesprochen wird, dann ist immer Backhefe gemeint, übrigens die »Mikrobe des Jahres 2022«. Backhefe vergärt die Kohlenhydrate aus dem Mehl und lockert mit dem dabei gebildeten Kohlendioxid den Teig. In unseren Rezepten wird fast ausschließlich mit Frischhefe gebacken. Ihr könnt aber auch gerne Trockenhefe verwenden. Dabei entsprechen 14 Gramm Trockenhefe einem Würfel mit 42 Gramm frischer Hefe. Funfact: Die übliche 42-Gramm-Einheit entstand, weil man Hefe früher nicht im Supermarkt kaufen konnte, sondern nur beim Bäcker. Und der hat die in den Bäckereien üblichen 500-Gramm-Hefeböcke in zwölf gleich große Stücke eingeteilt: nach Adam Riese in jeweils rund 42 Gramm.