

Monika Rosenfellner

Back dir dein Lieblings- brot

Vier Rezepte
+
super Back-Tipps
von der Müllerin





Brotbacken für Laib und Seele

Dein Bauch wird diese Brote lieben!

Hol dir hier die besten Brotbacktipps von
der Müllerin, damit jedes Brot genau so
kross und fluffig wird, wie du es gerne hast.

Außerdem: Für das absolute Brotglück haben wir
4 Rezepte reingepackt, die deinem Körper richtig
guttun und mit wichtigen Nährstoffen versorgen.

Das Rühren und Kneten und Formen ist
Meditation pur - so wird das Brotbacken zur
ganzheitlichen Wohlfühl-Auszeit.

Viel Spaß beim Backen, Knuspern und Genießen!

Deine Löwenzähne

Mühlengeheimnisse

für richtig gutes Brot

Mein Tipp an alle Brotliebhaber, die sich noch nicht so recht ans Selbermachen gewagt haben: Tut es einfach! Mit jedem Versuch werdet ihr dazulernen und es wird nicht lange dauern, bis ihr den Brotback-Dreh raushabt. Damit am Anfang nichts schief läuft, habe ich ein paar Tipps für euch gesammelt.

Aller Anfang ist nicht schwer - mit diesen Tipps

- **Das Wichtigste zuerst:** Brotbacken ist eine schöne und spannende Beschäftigung - genieß es! Spür den Teig in deinen Händen, freu dich, wenn er aufgeht, schieb ihn in den Ofen, und riech den herrlichen Duft, der sich in der Küche ausbreitet. Und: Sei stolz auf dein selbst gebackenes Brot.
- **Alle Zutaten sollten mindestens Raumtemperatur haben** (20-22 °C). Noch besser ist es, wenn sie bis zu 26 °C haben.
- **Sei genau bei den Mengenangaben!** Ein präzises Mengenverhältnis ist beim Backen der Schlüssel zu einem tollen Ergebnis. Deswegen sind bei meinen Rezepten die Mengenangaben der flüssigen Zutaten in Gramm angeführt. Damit kannst du genauer arbeiten als mit Angaben in Millilitern.
- **Falls die Waage mal ausfällt** - hier eine Umrechnungstabelle mit groben Richtwerten für die trockenen Zutaten:
 - › 1 EL Mehl = 25 g
 - › 1 TL Trockensauerteig = 15 g
 - › 1 TL Salz = 14 g
 - › 1 TL Brotgewürz = 2 g
 - › 1/2 Würfel Hefe = 21 g
- **Den Teig kannst du entweder mit der Hand, dem Kochlöffel oder der Küchenmaschine mischen und kneten.** Wenn du eine Küchenmaschine verwendest, nimm den Knethaken und stell die langsame Stufe ein. Knete den Teig nur 2-5 Minuten. Zu viel Geknete bekommt den meisten Teigen nämlich gar nicht - die Folge: Sie gehen beim Backen nicht auf.
- **Wenn du Tücher zum Abdecken verwendest,** empfehle ich dir Leinen. Der Stoff gleicht die Feuchtigkeit gut aus und der Teig bleibt nicht so leicht daran kleben. Wasch die Tücher nicht mit Weichspüler und verwende neutrale Waschmittel ohne Duft.
- **Zum Gehenlassen** kannst du deinen Teig entweder
 - › in ein bemehltes Gärkörbchen legen und mit einem feuchten Tuch abdecken oder
 - › in eine bemehlte oder geölte Schüssel legen und mit einem feuchten Tuch abdecken oder
 - › in eine geölte Wanne (oder Schüssel) legen und mit einem Deckel abdecken (diese Möglichkeit empfehle ich dir, wenn du den Teig im Kühlschrank aufbewahren möchtest).
- **Die Temperatur beim Gehenlassen** sollte wohligh warm sein. Viele Dampfgarer haben dafür ein eigenes Programm: Hier sind 40 °C eingestellt. Wenn du keinen Dampfgarer besitzt, kannst du mit Wasserbad oder Wärmflasche nachhelfen.
- **Wie lange dein Teig braucht,** um bereit für den Ofen zu sein, hängt von der Temperatur ab:
 - › Bei den 40 °C im Dampfgarer dauert es ca. 20 Minuten ...
 - › ... bei 28-30 °C muss er ca. 30 Minuten gehen ...
 - › ... und bei 23-25 °C braucht er ca. 40 Minuten.
- **Gut Ding braucht ... Gärttest!** Diese Zeitangaben sind zwar ein Richtwert, du solltest aber auf jeden Fall den Gärtest

machen, um sicherzustellen, dass der Teig genug Zeit zum Reifen hatte. So geht der Gärtest:

Wenn der Teig schön aufgegangen ist bzw. nach den Richtzeiten oben, drückst du ihn mit zwei Fingern leicht ein. Springt er schnell wieder zurück, ist er noch nicht reif. Gibt er keinen Widerstand mehr und bleibt die Druckstelle leicht sichtbar, ist er fertig und du kannst ihn in den heißen Ofen schieben. Wenn der Teig an der Druckstelle „einbricht“, hast du ihn zu lange gehen lassen - er wird im Ofen zusammenfallen.

- **Ich backe am liebste mit Heißluft,** damit habe ich bisher die besten Backergebnisse erzielt. Aber natürlich kann genauso mit Ober- und Unterhitze gebacken werden. Wenn du mit Ober-/Unterhitze backst, rechne bei der empfohlenen Ofentemperatur noch 20 Grad dazu. Jeder Ofen ist unterschiedlich, weshalb die Backzeiten auch immer ein wenig variieren können. Also: den eigenen Ofen kennenlernen, ausprobieren, und irgendwann weiß man genau, wie man zum idealen Brotergebnis kommt.



➤ **Gib Dampf!** Dampf, auch Schwaden genannt, ist ein kleines Wundermittel beim Brotbacken: Er zaubert eine krosse Kruste, entscheidet darüber, ob das Brot beim Backen aufreißt, und gibt dem Teig optimalen Ofentrieb (d.h., dass er beim Backen aufgeht). Bei den Rezepten habe ich immer dazugeschrieben, ob und wann du Dampf geben und wann die ihn ablassen solltest.

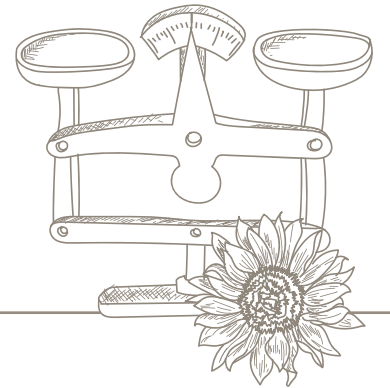
Wenn dein Backofen keine eigene Dampffunktion besitzt, kannst du beim Vorheizen ein feuerfestes Gefäß ganz unten in den Backofen geben (z.B. eine feuerfeste Schüssel oder ein Backblech). Wenn du das Brot in den Ofen schiebst, leerst du ein halbes Glas Wasser oder Eiswürfel in das Gefäß und machst dir so den Dampf selbst.

Den Dampf lässt du am besten ab, indem du einen Kochlöffel in die Backofentür steckst.

- **Die richtige Backdauer** hängt nicht nur von Teig und Menge ab, sondern auch vom Ofen.
- **Zur groben Einschätzung kannst du dir merken:**
 - › 750 g Brotteig = 45 Minuten Backzeit
 - › 1 kg Brotteig = 50 Minuten Backzeit
 - › 1,5 kg Brotteig = 70 Minuten BackzeitUm sicher zu sein, dass dein Brot fertig gebacken ist, machst du am besten den Klopftest. Klopfe dafür auf die Unterseite des Brotes: Klingt es hohl, kannst du es aus dem Ofen nehmen. Klingt es dumpf, gibst du es wieder in den Ofen und wiederholst den Test nach einigen Minuten.
- **Das Brotinnere** sollte eine Temperatur von 95 °C erreicht haben. So wird die Hefe inaktiv und das Brot besser bekömmlich.
 - › Beim Herausnehmen des Brotes aus dem Ofen besprühst du es am besten nochmal kräftig mit Wasser. Das ist insbesondere bei Öfen ohne Dampffunktion wichtig, denn so bekommt dein Brot einen schönen Glanz und die Kruste bleibt geschmeidig.

Wohlfühl-Brote

Basenbrot



Dein Bauch wird es lieben! Buchweizen, Hirse und Leinsamen schmecken nicht nur, sondern wirken auch basisch. Damit kann dieses Brot helfen, den Säure-Basen-Haushalt deines Körpers im Gleichgewicht zu halten.

Zubereitung

Alle trockenen Zutaten vermischen. Dann das Öl und das Wasser dazugeben und gut unterrühren, sodass ein gleichmäßiger Teig entsteht. Der Teig ist etwas klebrig.

Den Teig in eine geölte Kastenform geben und mit nassen Händen glattstreichen.

1-2 Stunden gehen lassen und anschließend im vorgeheizten Backofen backen.

Backzeit & Temperatur

- 50-60 Minuten bei 180 °C Heißluft in der Form backen
- Das Brot aus der Form auf einen Gitterrost stürzen und 10 Minuten bei gleicher Temperatur ohne Form fertig backen

Zutaten für 1 Brotlaib

- 300 g Buchweizenmehl
- 100 g Dinkelvollkornmehl
- 120 g Hirsemehl
(von der Gold- bzw. Gelbhirse)
- 100 g Leinsamen
(wenn möglich geschrotet)
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 40 g Sesam
- 15 g Guarkernmehl
(alternativ: Johannisbrot-
kernmehl)
- 14 g Salz
- 2 Pkg. Trockenhefe
- 50 g Leinöl
(alternativ: Traubenkernöl)
- 450 g lauwarmes Wasser

1 Kastenform



Eiweißbrot



Wenn du auf deine Linie achten willst, aber abends nicht auf Brot verzichten willst, ist das Eiweißbrot mit seinem niedrigen Kohlenhydratanteil eine gute und abwechslungsreiche Alternative. Der besondere Geschmack sorgt aber auch für Abwechslung am Frühstückstisch.

Zubereitung

Die Eier mit dem Handmixer sehr schaumig rühren. Den Topfen hinzufügen und mit dem Schneebesen gut untermischen.

Die trockenen Zutaten vermischen und anschließend zur Ei-Topfenmasse geben und alles gut verrühren.

Anschließend den Teig in eine geölte Kastenform geben, mit Sonnenblumenkernen bestreuen und im vorgeheizten Backofen backen.

Backzeit & Temperatur

- 50-60 Minuten bei 180 °C Heißluft



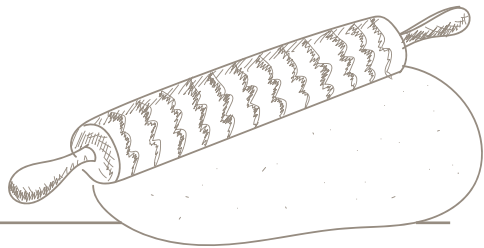
**Tipp von
der Müllerin**

- Aus der Masse kannst du auch kleine Brötchen formen. Verkürze die Backzeit in diesem Fall auf ca. 30 Minuten.

Zutaten für 1 Brotlaib

- 4 Eier
- 250 g Topfen (Quark)
- 50 g Sojamehl
- 50 g Weizenkleie
- 50 g Bohnenmehl
- (alternativ: Amarantmehl oder geschrotete Leinsamen)
- 20 g Weinsteinbackpulver
- 13 g Salz
- Sonnenblumenkerne zum Bestreuen
- 1 Kastenform

Fastenbrot



Zutaten für 2 Bleche

200 g Dinkelvollkornmehl
(am besten steinvermahlen)
100 g Weizenvollkornmehl
150 g Wasser
35 g Sonnenblumenöl
(alternativ: Olivenöl)
3 g Salz

Zum Bestreuen
(nach Geschmack):
gehackte Sonnenblumen-
und Kürbiskerne
Sesam
schwarzer Sesam
ganze oder geschrotete
Leinsamen
Schwarzkümmel

1 Nudelholz
evtl. 1 Musternudelholz
1 Teigrad
(alternativ: 1 Messer)

Du willst deine Ernährung umstellen?

Dann ist dieses Brot perfekt für dich, denn es wird ohne Hefe und mit 100 % Vollkornmehl gebacken. Es hilft bei Verdauungsproblemen und ist auch ideal zum Knabbern für zwischendurch.

Zubereitung

Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Bei Bedarf noch etwas Wasser zugeben.

Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank ca. 30 Minuten rasten lassen. Wenn du gerade keine Zeit zum Weiterarbeiten hast, kann die Ruhephase auch bis zu 24 Stunden dauern.

Den Teig in 2 gleich große Stücke teilen. 2 niedrige Bleche mit Backpapier belegen und diese mit Mehl bestreuen. Den Teig darauf sehr dünn ausrollen. Damit das Backpapier auf dem Blech nicht verrutscht, kannst du es mit ein paar Tropfen Öl am Blech „festkleben“. Je dünner du den Teig ausrollst, desto knuspriger wird dein Brot.

Backzeit & Temperatur

- 15-20 Minuten bei 180 °C Heißluft



**Tipp von
der Müllerin**



- 50 g des Weizenvollkornmehls kannst du durch Vollkornmehl aus Roggen, Einkorn, Emmer oder Gerste ersetzen.



Schritt für Schritt zum Fastenbrot:



Den ausgerollten Teig mit etwas Mehl bestreuen.



Mit einem Musternudelholz kannst du dem Teig ein Muster geben.



Den Teig mit einem Teigrad in Vierecke, Rechtecke oder Rauten teilen.



Mit Wasser besprenkeln oder besprühen und nach Kreativität und Geschmack bestreuen.



Das Fastenbrot im vorgeheizten Ofen backen. Pass auf, dass das Brot nicht zu dunkel wird.

Glutenfreies Buchweizenbrot



Bei diesem glutenfreien Brot hast du die Wahl: Du kannst es mit frischem, glutenfreiem Sauerteig machen oder mit Hefe. Nimmst du die Hefe, geht's einfach und schnell, nimmst du den Sauerteig, wirst du mit einem geschmacksintensiveren Brot belohnt, das länger frisch und saftig bleibt.

Zubereitung

Variante mit Sauerteig:

Alle Zutaten gut zu einem breiigen Teig verrühren. Achtung: Die angegebene Wassermenge ist ein Richtwert! Da die Wasseraufnahme von Buchweizenmehl variieren kann, achte bitte besonders auf die richtige Teigkonsistenz.

Die fertig verrührte Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen und zugedeckt ca. 10 Stunden rasten lassen. Der Teig sollte ca. um 1/3 bis das Doppelte aufgegangen sein, bevor du ihn in den vorgeheizten Ofen gibst. Das kann evtl. auch länger als 10 Stunden dauern – gib dem Teig die nötige Zeit.

Variante mit Hefe:

Hefe im lauwarmen Wasser auflösen.

Alle Zutaten zu einem breiigen Teig vermischen. Den Teig zugedeckt in einer mit Backpapier ausgelegten Kastenform ca. 45 Minuten gehen lassen und anschließend in den vorgeheizten Ofen geben.

Backzeit & Temperatur

- 40 Minuten bei 200 °C Heißluft
- Das Brot aus der Form auf einen Gitterrost stürzen und nochmals 5-10 Minuten bei gleicher Temperatur fertig backen

Zutaten für 1 Brotlaib

150 g Buchweizenmehl
100 g Reismehl
200 g Maisstärke
10 g Guarkernmehl
150 g frischen
Buchweizensauerteig
(siehe Seite 53) oder
21 g frische Hefe
15 g Salz
15 g Rohrzucker
275 g lauwarmes Wasser

1 Kastenform
1 Tuch zum Abdecken

Tipp von der Müllerin

- Das Brot eignet sich besonders gut zum Einfrieren. Aufgetaut schmeckt es immer noch sehr saftig.



Impressum



Dieses Booklet ist ein Auszug aus dem Buch „Brot von daheim. Alte Getreidesorten. Lieblingsrezepte. Mühlegeheimnisse.“ von Monika Rosenfellner.

Das Booklet ist ausschließlich für den Privatgebrauch bestimmt. Die Inhalte dürfen ohne Zustimmung des Löwenzahn Verlags nicht vervielfältigt, weitergegeben oder zum Download angeboten werden.

© 2020 by Löwenzahn in der Studienverlag Ges.m.b.H.,
Erlersstraße 10, A-6020 Innsbruck

Umschlag- und Buchgestaltung sowie grafische Umsetzung:
Monika Prast – www.monikaprast.at

Illustrationen:
alle **Monika Prast**,
außer **Dmitry Lampy** | Shutterstock (S. 13)

Fotografien:
alle **Mona Lorenz** – www.monalorenz.at,
außer **Sonja Priller** (S. 14/15)

Leinenhintergrund:
Annie Spratt | Unsplash (S. 3, 16)

www.loewenzahn.at

Alle Rechte vorbehalten.

Knete dich in den siebten Brothimmel!

Eine Müllerin backt aus - und zwar gut gehütete Mühlengeheimnisse:

Lerne alte und neue Getreidesorten kennen und finde heraus, welche Mehle wie schmecken, wie sie deinem Brot bombastische Aromen verleihen und wie du aus ihnen richtig gutes Brot machst.

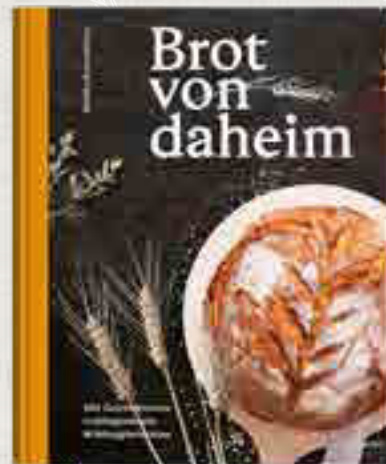
Knusper dich durch 50 neue Lieblingsrezepte - egal, ob du Backanfänger oder Knetmeisterin bist.

Mit Brotbackwissen, bis der Ofen raucht, und sieben Sauerteigrezepten - von fruchtig bis glutenfrei - wirst du in Nullkommanix die Brotbackleiter in luftige Höhen hinaufklettern.



**Was Monika Rosenfellner
zum Glücklichsein braucht?**

Das ist schnell beantwortet:
Getreide, Mehl und Brot in bester
Qualität, durch und durch bio und
nachhaltig zubereitet. Die Müllerin
liebt alle Körner und entwickelt
leidenschaftlich gerne neue Brot-
backrezepte zum Reinbeißen!



Monika Rosenfellner

Brot von daheim
Alte Getreidesorten.
Lieblingsrezepte.
Mühlengeheimnisse.

ISBN 978-3-7066-2669-9

25,90 €

*Jetzt
mehr
erfahren*

