

INHALT

- 6 Rezeptübersicht
- 9 Vorwort
- 196 Umrechnungstabelle
- 198 Bäckerlatein
- 199 Die Autorin

THEORIE

- 12 Backwerkzeug
- **16** Mehl
- 17 Mehltypenübersicht
- 18 Hefe
- 20 Verarbeitungsschritte
- 26 Häufige Fehler und ihre Ursache

GRUNDREZEPTE

- 31 Brüh- und Kochstück
- 35 Weizen-Roggen-Mischbrot-Grundteig
- 43 Weizen-Haferbrot-Grundteig
- 51 Weizen-Ruchbrot-Grundteig
- 59 Weizen-Kartoffelbrot-Grundteig
- 67 Weizen-Leinsamenbrot-Grundteig
- 75 Weizen-Zwirbelbrot-Grundteig
- 83 Weizen-Focaccia-Grundteig
- 91 Weizen-Quarkbrot-Grundteig
- 99 Weizenzopf-Grundteig
- 107 Weizen-Kürbiskernbrot-Grundteig
- 115 Dinkel-Zwirbelbrot-Grundteig
- 123 Dinkel-Ruchbrot-Grundteig
- 131 Dinkel-Vollkornbrot-Grundteig
- 139 Dinkel-Saatenbrot-Grundteig
- **147** Dinkel-Brioche-Grundteig
- 155 Dinkel-Weissbrot-Grundteig
- 163 Dinkel-Laugenbrötchen-Grundteig
- 171 Dinkel-Joghurtbrot-Grundteig
- 179 Dinkelzopf-Grundteig
- 187 Dinkel-Randenbrot-Grundteig





VORWORT

Braucht es wirklich noch ein Brot-Buch? Die kurze Antwort gleich vorweg: Ich bin davon überzeugt. Denn regelmässig wird mir die Frage gestellt, ob man denn dieses oder jenes Rezept auch mit weniger Hefe machen und dafür über Nacht aufgehen lassen könne. Sodass am Morgen nicht ganz so früh aufgestanden werden muss, um ein feines, knuspriges Brot zum Frühstück geniessen zu können. Meine Antwort fällt jeweils ähnlich aus: «Theoretisch kannst du jedes Rezept abändern und mit weniger Hefe und Übernachtgare backen. Das Resultat wird einfach anders aussehen und anders schmecken, als es im ursprünglichen Rezept angedacht war.»

Gezaubert wird aber auch bei der Übernachtgare nicht, und die Idee, am Morgen aufstehen zu können und innerhalb von 30 Minuten ein selbst gebackenes, warmes Brot in den Händen zu halten, ist nicht realistisch. Der Teig muss am Morgen trotz allem geformt, nochmals kurz aufgehen gelassen und schliesslich gebacken werden, bevor du dich an den Frühstückstisch setzen kannst. Ansonsten wird das Resultat nur mittelmässig zufriedenstellend ausfallen.

Die Übernachtgare kann auf zweierlei Arten umgesetzt werden. Entweder mit nur leicht reduzierter Hefemenge und mit Gare im Kühlschrank oder mit minimalster Hefemenge und mit Gare bei Raumtemperatur. Für die Rezepte dieses Buches habe ich mich für die zweite Variante entschieden, da ich selbst selten genügend Platz im Kühlschrank habe, um auch noch eine Schüssel mit Brotteig darin unterzubringen. Die Teige werden also mit einer nur sehr kleinen Hefemenge (zwischen ½ und 1g pro 500 g Mehl) zubereitet. Diese Menge wirkt auf den ersten Blick vielleicht wie ein Druckfehler und ist für alle, die keine Feinwaage besitzen, zum Abmessen etwas ungewöhnlich, mit meinem Tipp von Seite 196 aber ganz einfach umsetzbar. Die Vorteile, die daraus entstehen, wiegen die eventuelle Skepsis wieder auf. Erstens: Durch die lange Teigruhezeit verlängert sich die Haltbarkeit des Brotes. Zweitens: Das Aroma wird ausgeprägter. Drittens: Die Verträglichkeit - gerade für Menschen mit einer etwas empfindlicheren Verdauung wie zum Beispiel dem Reizdarmsyndrom – wird dank der langen Teiggärung und des damit verbundenen Abbaus der schwer verdaulichen Zuckerverbindungen (sogenannte FODMAP) im Mehl erheblich verbessert.

Damit dein Backresultat so aussieht wie auf meinen Rezeptfotos, sind etwas Übung und Erfahrung nötig.

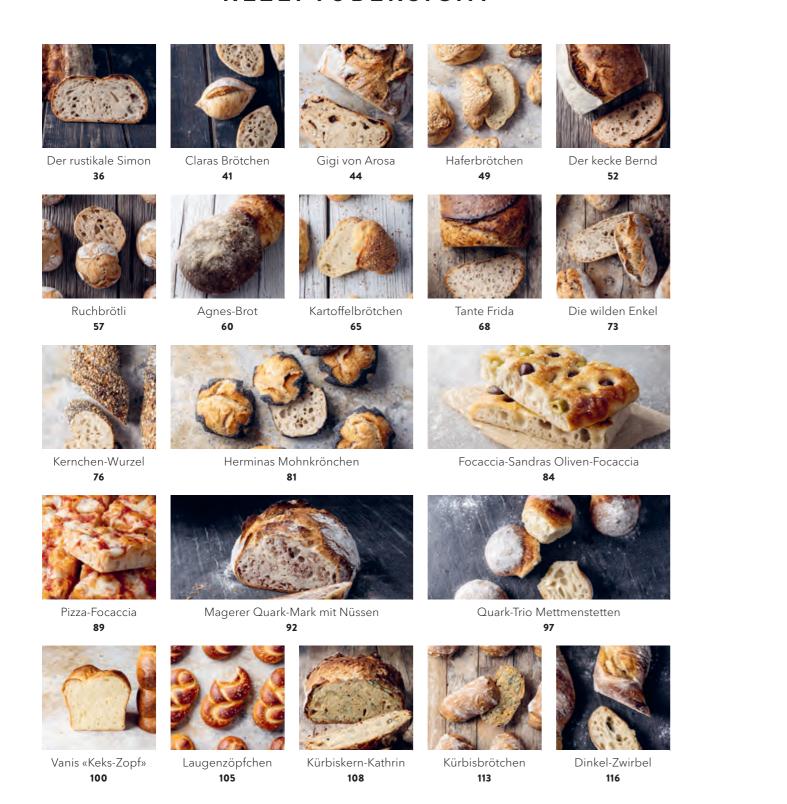
Denn gerade bei Broten mit einer langen Teigruhezeit ist nicht nur das genaue Befolgen des Rezeptes wichtig, sondern auch, dass du ein Gespür für den Teig und für seinen Reifezustand entwickelst. Dabei unterstützen dich aber die vielen Tipps im Theorieteil dieses Buches – schenke also auch ihnen deine Aufmerksamkeit. So bist du wunderbar gerüstet für dein bestes, herrlich duftendes und noch warmes Brot zum Frühstück oder Abendessen.

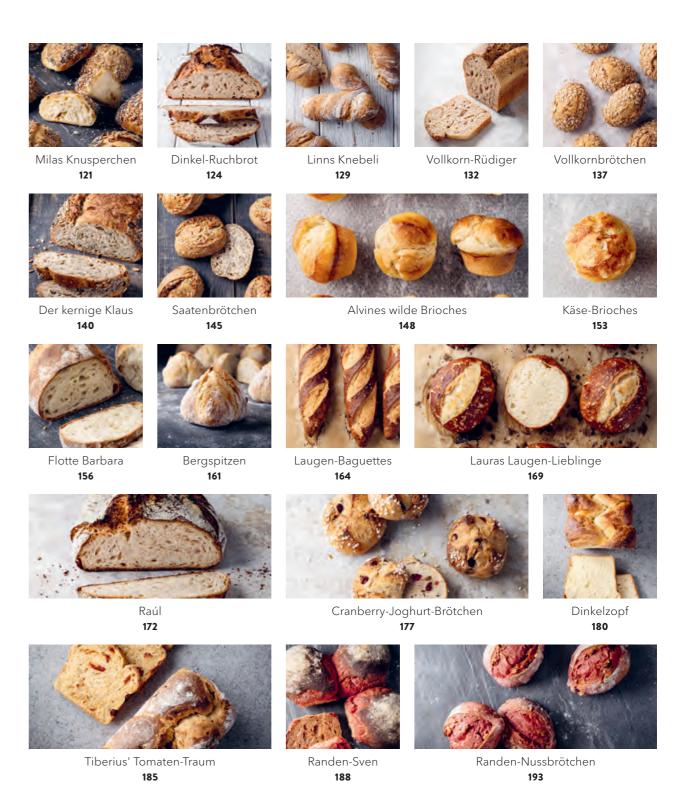
Ich wünsche dir viel Freude und Erfolg beim Nachbacken.

Knusprige Grüsse



REZEPTÜBERSICHT





7



WEIZEN-ROGGEN-MISCHBROT-GRUNDTEIG

TEIG

350 g Weizen-Halbweissmehl (Typ 720) 150 g dunkles Roggenmehl (Typ 1100) 11 g Salz ½ g Frischhefe 350 g kaltes Wasser 10 g Apfelessig Ja, ich liebe die beiden Brotsorten, welche aus diesem Teig entstehen. Nicht nur, weil die Krume so wunderbar aromatisch, zart und grossporig wird, sondern auch, weil die beiden folgenden Rezepte die einzigen des gesamten Buches sind, die mir nach nur einem Testlauf bereits so gut geschmeckt haben, dass ich sie ohne weiteres Rumprobieren als für mich «perfekt» abhaken durfte.

1 Das Mehl, das Salz und die Frischhefe in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben und das kalte Wasser sowie den Apfelessig beigeben. Die Zutaten 12 Minuten kneten, bis sich die Mischung zu einem Teig zusammenfügt (Küchenmaschine: Stufe 1).

TIPPS

- Wenn du das Rezept zum ersten Mal zubereitest, halte für die ersten 5 Minuten des Knetprozesses 20-30 Gramm der angegebenen Flüssigkeitsmenge zurück und gib sie erst dazu, wenn du glaubst, dass der Teig noch mehr Flüssigkeit aufnehmen kann. Je nach Mehlqualität kann es sein, dass dein Teig etwas weniger oder mehr Wasser benötigt als meiner. Direkt nach dem Kneten sollte der Teig so aussehen wie auf dem nebenstehenden Rezeptbild. Mehr dazu erfährst du im Kapitel «Mehl» auf den Seiten 16 und 17.
- ½g Hefe entspricht etwa einem zu einem kleinen Würfel geformten Hefestück mit einer Seitenlänge von 8 mm (siehe Seite 196).
- Dieser Teig ist etwas klebrig. Um ihn besser aus der Schüssel nehmen, dehnen und falten zu können, ohne dass er überall festklebt, empfehle ich dir, mit feuchten Händen zu arbeiten. Mehr Tipps zum Formen von klebrigen Teigen findest du auf Seite 20.

MÖGLICHES ZEITMANAGEMENT MIT GARE ÜBER NACHT

Beginn Stockgare: 21 Uhr
Teig formen: 7 Uhr

MÖGLICHES ZEITMANAGEMENT MIT GARE WÄHREND DES TAGES

Beginn Stockgare: 7 Uhr **Teig formen:** 17 Uhr

Die Dauer der Stockgare ist für eine Raumtemperatur von 21-23 Grad berechnet. Was du beachten solltest, wenn es bei dir wärmer oder kälter ist, oder wie du die Gare um 2 Stunden verlängern kannst, erfährst du auf Seite 18.

34 | Weizen-Roggen-Mischbrot-Grundteig 35 | Weizen-Roggen-Mischbrot-Grundteig

DER RUSTIKALE SIMON

WEIZEN-ROGGEN-MISCHBROT-GRUNDTEIG

- 1 Den Teig nach Anleitung des Weizen-Roggen-Mischbrot-Grundteigs
- 2 Den Teig anschliessend zugedeckt in der Rührschüssel der Küchenmaschine etwa 10 Stunden bei Raumtemperatur ruhen lassen. Währenddessen den Teig nach Möglichkeit einmal dehnen und falten (spätester Zeitpunkt dafür ist 1 Stunde vor Ende der Stockgare).
- 3 Den Brotbackstein oder alternativ ein umgedrehtes Backblech auf der untersten Schiene des Backofens einschieben und den Backofen auf 250 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 4 Den Teig zu einem länglichen Brot formen, mit Schluss nach oben in ein bemehltes, längliches Gärkörbchen absetzen und zugedeckt 20 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen.
- 5 Den Teigling mit Schluss nach unten vorsichtig auf ein Backpapier legen, mit Mehl bestäuben, mit einem Rollholz längs bis ganz zum Boden eindrücken, sodass eine etwa 1 cm breite Vertiefung entsteht (A). Der Teigboden soll nicht komplett durchtrennt, aber sehr dünn sein (B). Den Teigling zugedeckt weitere 10 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen.
- 6 Den Teigling mitsamt Backpapier in den heissen Ofen direkt auf den Brotbackstein oder das Backblech schieben. Bei spaltbreit geöffneter Ofentür grosszügig warmes Wasser in den Ofen sprühen, die Tür sofort schliessen, die Temperatur auf 230 Grad reduzieren und den Teigling 15 Minuten backen.
- 7 Die Ofentür 2 Sekunden öffnen, damit der Dampf entweichen kann, und den Teigling weitere etwa 30 Minuten fertig backen.
- 8 Das Brot nach dem Backen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

ERGIBT

1 grosses Brot

STÜCKGEWICHT

roh: 875 g gebacken: 740 g

• Anstelle eines Rollholzes kann auch der Stiel eines dicken Kochlöffels oder Ähnliches verwendet werden.

TEIGRUHEZEIT

Stockgare: 10 Std. (21-23 Grad) Stückgare: 30 Min. (21-23 Grad)

BACKEN

Temperatur: 250 Grad | 230 Grad Betriebsart: Ober- und Unterhitze Position: unterste Schiene Backform: Brotbackstein und Backpapier Backdauer: 45 Min.

Bilder zur Anleitung siehe Seite 38



RUSTIKALEN SIMON FORMEN

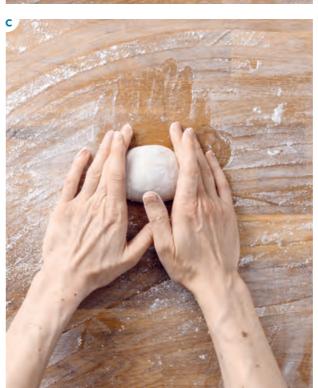




CLARAS BRÖTCHEN FORMEN









38 | Weizen-Roggen-Mischbrot-Grundteig



CLARAS BRÖTCHEN

WEIZEN-ROGGEN-MISCHBROT-GRUNDTEIG

- 1 Den Teig nach Anleitung des Weizen-Roggen-Mischbrot-Grundteigs (Seite 35) zubereiten.
- 2 Den Teig anschliessend zugedeckt in der Rührschüssel der Küchenmaschine etwa 10 Stunden bei Raumtemperatur ruhen lassen. Währenddessen den Teig nach Möglichkeit einmal dehnen und falten (spätester Zeitpunkt dafür ist 1 Stunde vor Ende der Stockgare).
- 3 Den Brotbackstein oder alternativ ein umgedrehtes Backblech auf der untersten Schiene des Backofens einschieben und den Backofen auf 250 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 4 Den Teig in neun Stücke teilen (ca. 90 g pro Stück) und diese zu länglichen Brötchen mit angespitzten Enden formen (A bis D). Die Teiglinge mit Schluss nach oben auf ein bemehltes Leinentuch absetzen und zugedeckt 30 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen.
- 5 Die Teiglinge mit Schluss nach unten auf ein Backpapier absetzen, mit einem scharfen Messer einmal längs einschneiden und mitsamt Backpapier in den heissen Ofen direkt auf den Brotbackstein oder das Backblech schieben. Bei spaltbreit geöffneter Ofentür grosszügig warmes Wasser in den Ofen sprühen, die Tür sofort schliessen, die Temperatur auf 230 Grad reduzieren und die Teiglinge 10 Minuten backen.
- **6** Die Ofentür 2 Sekunden öffnen, damit der Dampf entweichen kann, und die Teiglinge weitere etwa 10 Minuten fertig backen.
- 7 Die Brötchen nach dem Backen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

TIPP

ERGIBT

9 kleine Brötchen

▶ Beim Einschneiden des Teiglings die Messerklinge leicht schräg, in einem Winkel von etwa 45 Grad, halten und den Schnitt ½-1 cm tief ausführen.

STÜCKGEWICHT

roh: 90 g

gebacken: 85 g

TEIGRUHEZEIT

Stockgare: 10 Std. (21-23 Grad) Stückgare: 30 Min. (21-23 Grad)

BACKEN

Temperatur: 250 Grad | 230 Grad Betriebsart: Ober- und Unterhitze Position: unterste Schiene Backform: Brotbackstein und Backpapier Backdauer: 20 Min. Bilder zur Anleitung siehe Seite 39