

Mirjam Beile

ulmer

BROT BACKLUST

222 Rezepte für den
Brotbackautomaten

Mit
glutenfreien
Rezepten
und feinen
Aufstrichen



Mirjam Beile

BROT BACKLUST

**222 Rezepte für den
Brotbackautomaten**

Das Gerät und die Zutaten

Noch nie war es so einfach, sein eigenes, frisches Brot selbst zu backen.



Die Brot-Rezepte

Einfach und doch raffiniert: Vier simple Zutaten, Liebe zum Backen und Kreativität sind der Schlüssel zum Erfolg.



- 8 Der Brotbackautomat
- 10 Die Grundzutaten
- 14 Nahrungsmittelallergien und
-unverträglichkeiten
- 15 Erfolgstipps

- 20 Helle Brote
- 34 Dunkle Brote
- 48 Vollkornbrote
- 60 Milchbrote
- 76 Süße Brote
- 86 Glutenfreie Brote

Variationen aus Teig

Fantasievolles und Altbewährtes:
Gaumenfreuden für jeden Anlass.



- 92 Süße und salzige Kuchen
- 100 Brötchen
- 104 Raffinierte Brotvariationen
- 117 Brotsalate
- 120 Brotsuppen
- 123 Brotaufläufe
- 127 Brotdesserts

Aufstriche & Co

Leckere Kleinigkeiten, die den Unterschied
ausmachen.



- 132 Süße und pikante Aufstriche
- 137 Tapas

Service

- 140 Rezepte schnell finden



Die Lust am Backen

Schon als Kind entdeckte ich meine Liebe zum Brot backen in der Küche meiner Mutter und Großmutter: Der Duft von frischem Brot gab mir nicht nur das Gefühl von Geborgenheit, sondern faszinierte mich. Noch heute bin ich immer wieder erstaunt, was man aus ein bisschen Mehl, Wasser, Hefe und Salz alles zaubern kann.

Gekauftes Weißbrot enthält üblicherweise Weizenmehl, Weizenprotein, Sojamehl, Hefe, Wasser, Emulgator E 472e (Ester von Mono- und Diglyceriden der Speisefettsäuren), Antioxidationsmittel E 300 (Ascorbinsäure), Pflanzenöl, Salz, Essig, Dextrose und das Konservierungsmittel Sorbinsäure (gegen Schimmelbefall).

Selbst gemachtes Weißbrot enthält Mehl, Wasser, Hefe und Salz! Vier simple Zutaten, die unzählige Variationen ermöglichen.

Sie müssen kein Bäcker sein, um Brot herzustellen. Jeder kann es!

Ich habe mir mit diesem Buch zum Ziel gesetzt, Ihnen Spaß, Genuss und Inspirationen rund ums Brot zu vermitteln. Sie werden einfache, nachvollziehbare und dennoch raffinierte Rezepte finden, die durch ihre klare Gliederung den Erfolg garantieren. Die verführerischen Bilder werden Ihnen Lust bereiten und Sie zum Nachmachen animieren. Sie finden in diesem Buch ein Feuerwerk von Ideen mit insgesamt 222 Rezepten, die neben verschiedenen Brotsorten auch Anleitungen für Kuchen, Salate, Aufläufe, Suppen, Desserts, Tapas und Aufstriche bieten.

Ich habe die unverzichtbaren fachlichen Basisinformationen bewusst so kurz wie möglich gehalten und mich auf die Vielfalt der Rezepte konzentriert.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Umsetzen!

Liirjam Beike





Das Gerät und die Zutaten

Noch nie war es so einfach, sein eigenes,
frisches Brot selbst zu backen.



Der Brotbackautomat



Blick in die Backform mit einem fertig gebackenem Brot.

Brot erfüllt in idealer Weise alle Anforderungen an eine moderne und gesunde Ernährung. Noch nie war es so einfach sein eigenes, frisches Brot zu backen. Brotbackautomaten kommen aus Japan und gibt es seit den 80er Jahren auch in Deutschland zu kaufen. Heute sind sie durch ihre einfache Handhabung fester Bestandteil in modernen Küchen. Die Preise für einen Brotbackautomaten liegen im Schnitt zwischen 30 und 200 Euro. Die Unterschiede liegen in der Kapazität, im Zubehör, im Gewicht des Gerätes, in der Leistung, in den Umwelteigenschaften (Stromverbrauch), im Design, in der Benennung der Funktionen und Programme sowie in der Technik. Einige Geräte können außerdem süßen Brotaufstrich liefern, also Konfitüre und Marmelade kochen.

Suchen Sie sich ein Gerät am besten nach Ihren persönlichen Anforderungen und Bedürfnissen aus. Vergleichen Sie die Preise in den Kaufhäusern und Discountern. Achten Sie beim Kauf jedoch zwingend darauf, dass die Geräte das **GS-Zeichen für geprüfte Sicherheit** sowie das **CE-Zeichen** tragen.

Das Prinzip eines Brotbackautomaten

Alle Automaten arbeiten nach dem gleichen Prinzip: Im Inneren des Gehäuses sitzt eine beschichtete Backform mit Knethaken. In diese Backform werden alle Zutaten in vorgegebener Reihenfolge eingefüllt. In der Regel gibt man zunächst die **flüssigen Bestandteile** des Teigs (z. B. Wasser, Milch) und dann die festen Zutaten (z. B. Mehl, Salz) in die Form. Bei einigen Geräten ist es umgekehrt, beachten Sie die Gebrauchsanweisung!

Über eine Folientastatur wählen Sie nun das gewünschte Programm. Die Hersteller benutzen unterschiedliche Namen für die **Backprogramme**. Bezeichnungen sind beispielsweise: „Normal“, „Mehrkorn“, „Französisch“, „Weißbrot“, „Schnell“, „Vollkorn“, „Rosinen“, „Glutenfrei“, „Teig“, „Backen“, „Marmelade“.

Die verschiedenen Backprogramme unterscheiden sich in der Dauer des Knetens, Ruhens und Backens.

Über die **Bräunungstaste** können Sie noch einstellen, ob das Brot eine helle, mittlere oder dunkle Krustenbräunung bekommen soll. Hier ist ein Nachteil im Vergleich zum traditionellen Brot backen im Backofen zu nennen: Das Brot wird zwar eine dunkle Kruste (je nach Mehlsorte) erhalten, aber keine rösche Kruste, so wie Sie es vielleicht bislang von Ihrem Backofen gewöhnt sind. Der Brotbackautomat bezieht seine Wärme aus einem Ringheizkörper, der meist im unteren Viertel des Backraums angebracht ist. Aus diesem Grund fehlt die Oberhitze und somit die intensive Bräunung an der Brotoberseite. Aber Sie werden feststellen, dass es trotzdem genügend Gründe für einen Brotbackautomaten gibt.

Die **Funktion „Teig“** ist dafür vorgesehen, Teige nur kneten zu lassen, um sie danach entsprechend weiter zuverarbeiten. So können beispielsweise Brötchen, Fladen und Baguettes geformt und dann im Backofen fertig gebacken werden.

Praktisch ist auch die **„Timer“-Funktion**: Mit ihr können Sie einstellen, zu welchem Zeitpunkt Ihr Brot gebacken werden soll. Beachten Sie hierbei nur, dass Sie keine schnell verderblichen Waren wie Wurst, Gemüse, Joghurt oder Käse einfüllen.

Wenn Sie nun ihre individuelle Programmwahl getroffen haben, drücken Sie die Taste „Start“. Nach dem **Programmstart** übernimmt der Brotbackautomat alles weitere für Sie. Er kümmert sich um das Kneten des Teigs, um die Ruhezeiten, die der Teig benötigt, um zu gären, und um das Backen. Wenn das Brot nach etwa drei bis fünf Stunden fertig ist, ertönt mehrmals ein Piepton, um anzuzeigen, dass das Brot entnommen werden kann.

Programmablauf eines Brotbackautomaten

- > Backform einsetzen
- > Knethaken einsetzen
- > Zutaten einfüllen
- > Deckel schließen
- > Gerät einschalten
- > Programmablauf wählen
- > Starttaste drücken
- > Ende des Programmablaufs, Brot herausnehmen

Die Grundzutaten

Mehl, Wasser, Salz und ein Lockerungsmittel:
Mehr braucht es nicht, um ein köstliches Brot zu backen.

Mehl

Überwiegend werden kräftige Brotmehle aus Weizen, Roggen oder Dinkel verwendet. Aus der **Typenzahl** des Mehles können Sie die Eignung und den Verwendungszweck ableiten. Je höher die Typenzahl ist, desto mehr Vitamine, Mineralstoffe und vor allem Ballaststoffe sind im Mehl enthalten.

Vollkornmahlerzeugnisse haben keine Typenzahl. Da sie das ganze Korn enthalten, werden sie als Vollkornmehl bezeichnet. Achten Sie beim Kauf auf allerbeste Qualität! Diese erhalten Sie direkt in Mühlen, Bioläden, Reformhäusern und Kaufhäusern mit Lebensmittelabteilungen.

Weizen

Durch seinen hohen Eiweißanteil weist Weizen optimale Backeigenschaften auf. Im Handel ist er als ganzes Korn, Schrot (fein, mittel, grob), Grieß, Dunst, Vollkornmehl oder Mehl in verschiedenen Typenzahlen erhältlich.

Roggen

Bei Roggen ist die Menge und Qualität von glutenbildenden Proteinen wesentlich geringer als beim Weizen, der Anteil an Schleimstoffen (Pentosane) dagegen wesentlich höher. Demzufolge ist der Roggenteig nicht dehnbar und elastisch sondern plastisch, mit leicht feuchter

Oberfläche. Die niedrige Verkleisterung erfordert eine Säuerung des Teiges, da das Brot sonst ungenießbar wird. Im Handel ist Roggen als ganzes Korn, Schrot (fein, mittel, grob), als Vollkornmehl oder Mehl in verschiedenen Typenzahlen erhältlich.

Dinkel

Dinkel weist einen sehr hohen Feuchtglutengehalt auf. Die Dinkelteige sind sehr dehnbar, was den Anwendungsbe-
reich etwas einschränkt. Ernährungsphysiologisch betrachtet wird Dinkel vom menschlichen Organismus besser vertragen als Weizen.

Unreif geernteter Dinkel kommt als **Grünkern** auf den Markt. Im Handel ist Dinkel als ganzes Korn, Schrot (fein, mittel, grob), als Vollkornmehl oder Mehl in verschiedenen Typenzahlen erhältlich.

Andere Getreidearten

Mais, Gerste, Reis, Hafer, Buchweizen, Amaranth und Hirse enthalten keine glutenbildenden Eiweißstoffe und sind deshalb alleine nicht backfähig. Sie müssen mit anderen backfähigen Getreidearten gemischt werden.

Wasser

Hauptsächlich wird zur Brotherstellung Wasser verwendet, jedoch eignen sich

auch andere Flüssigkeiten wie z. B. Mineralwasser, Frucht- und Gemüsesäfte, Milch, Buttermilch oder Joghurt. Beachten Sie, dass die Menge variiert, wenn Zutaten hinzukommen, die ebenfalls Flüssigkeit enthalten wie Eier, Käse oder Gemüse. Die Temperatur sollte ca. 30-35°C betragen.

Salz

Kochsalz ist das wichtigste Brotgewürz bei der Brotherstellung. Im Handel gibt es Salz in drei Feinheitsgraden: grob, mittel und fein. An Sorten wird Meer-, Stein-, Siede-, Jod-, Fluor-, Gewürz- und Kräutersalz angeboten.

Übliche Salz mengen sind 2% der Mehlmenge, also 10 g Salz (etwa 1 EL) auf 500 g Mehl. Ob Sie nun Kräutersalze,

Jod- oder Fluorsalze statt „normalem“ Salz verwenden, hat keinen backtechnischen Einfluss auf das Brot im Brotbackautomaten, sondern nur auf den Geschmack des Brotes.

Lockerungsmittel

Damit ein Brot genießbar wird, benötigt man sogenannte Lockerungsmittel.

Ohne diese wäre das Brot fest wie ein Stein, und somit ungenießbar. Für die Brotherstellung haben sich Hefe, Sauerteig und Backferment bewährt.

Hefe

Hefe ist ein pflanzliches Kleinlebewesen, das zu den niedrigen Pilzen zählt. Sie hat die Fähigkeit, Zucker in Alkohol und

Typen für Mahlerzeugnisse

Weizenmehl		Roggenmehl		Dinkelmehl	
Typenzahl	Eignung	Typenzahl	Eignung	Typenzahl	Eignung
405	Für feine Backwaren	610	Für helles Mischbrot	405	Für feine Backwaren
550	Für Weißgebäck	815	Für Brötchen und Mischbrot	630	Für alle Brotsorten
630	Für Weißgebäcke und helles Mischbrot	997	Für Misch- und Sauerteigbrot	1050	Für dunkleres Brot, Vollkornbrot
812	Für helles Mischbrot und zum Beimischen für Weißbrot	1150	Für Misch- und Sauerteigbrot		
1050	Für Mischbrot	1370	Für Misch- und Sauerteigbrot		
1200	Für dunkles Mischbrot	1800	Roggenschrot für Schrotbrot		
1700	Backschrot für Schrotbrot				
2000	Nachmehl für Ballaststoffreiches Brot (alleine kaum backfähig)				

Kohlendioxid zu vergären. Durch dieses Kohlendioxid gelangt „Luft“ in den Teig. Im Handel werden **Frishhefe** und **Trocken-/Instantheefe** angeboten. Frische Hefe hat einen intensiveren Hefegeschmack als Trocken-/Instantheefe. Geben Sie den Hefewürfel nicht im Ganzen zum Teig, sondern zerbröseln Sie ihn vor der Verarbeitung, bzw. lösen Sie ihn in Wasser auf. So kann sich die Hefe sofort verteilen. Welche Methode Sie anwenden, hat keinen Einfluss auf das Backergebnis im Brotbackautomaten.

Trocken-/Instantheefe hat sich durch seine lange Haltbarkeit bei den meisten Brotbackautomaten-Bäckern bewährt. Das Granulat wird einfach in den Teig gestreut.

Ein Päckchen Trockenhefe (7 g) entspricht ½ Würfel frischer Hefe (21 g) und reicht für ca. 500 g Mehl.

Wie viel Hefe braucht ein Teig?

1 Päckchen Trockenhefe (7 g) oder 20 g Frishhefe reichen doch laut Angabe der Hersteller für 500 g Mehl? Wie viel Hefe für einen Teig benötigt wird, hängt davon ab, welches Gebäck bzw. welche Lockerung in welcher Zeit man erreichen will. Beispielsweise reichen ca. 5 g frische Hefe für 1 Kilogramm Pizzateig, wenn man diesen 24 Stunden oder länger reifen lässt oder mit einem Vorteig arbeitet. Oder man verwendet ca. 30–40 g frische Hefe pro Kilogramm Mehl und erzielt in ca. zwei Stunden auch ein lockeres Ergebnis. Die Menge der Hefe ist also immer abhängig davon, welches Gebäck (ob Hefeteig, Brot oder Stollen) man in welcher Zeit und mit welchem Aroma backen will.

Sauerteig

Sauerteig ist das älteste Teiglockerungsmittel für Brote. Der Sauerteig ist, anders als sein Name erwarten lässt, kein eigenständiger Teig, sondern – ähnlich wie die Hefe – ein wichtiger Bestandteil und Triebmittel für aromatisches Brot.

Sauerteig aktiv und inaktiv?

Man unterscheidet zwischen aktivem (eigene Triebkraft) und inaktivem (keine Triebkraft, dient nur der Versäuerung und dem Geschmack) Sauerteig. Im Handel erhalten Sie keinen aktiven Sauerteig bzw. Anstellgut mit Triebkraft, so dass bei diesen Produkten immer eine Hefezugabe erforderlich sein wird. Der Fertigsauerteig wird sowohl als Pulver als auch in flüssiger Form angeboten. In den Rezepten verwende ich gebrauchsfertigen, flüssigen Bio-Sauerteig der keine eigene Triebkraft besitzt, sondern lediglich für die Versäuerung und dem säuerlichen Aroma dient – daher muss noch Hefe zugefügt werden.

Einen triebfähigen, reinen Sauerteig können Sie aber selbst herstellen, die Zugabe von Hefe erübrigt sich dann bzw. verringert sich je nach Triebstärke des Sauerteigs deutlich.

Die Basis eines jeden aktiven Sauerteigs ist das Anstellgut. Falls Ihnen der Zeitaufwand zu groß ist, einen aktiven Sauerteig selbst herzustellen, fragen Sie einfach mal in einer Bäckerei oder bei einem backfreudigen Nachbarn oder Bekannten nach, ob er Ihnen etwas von seinem Sauerteig abgibt. Selbst im Internet bieten viele Menschen ihr Anstellgut zum Verkauf an, so dass Sie direkt loslegen können. Falls Sie jetzt aber Lust haben, einen aktiven Sauerteig herzustellen, ist hier ein Grundrezept:

Grundrezept für Sauerteig

Zutaten: 400 g Roggenmehl Type 1150 und 400 ml Wasser

1. Tag: 100 g Roggenmehl Type 1150 mit 100 ml lauwarmem Wasser (30–35 °C) verrühren. Zugedeckt mit einem Deckel oder Folie an einem warmen Ort (ca. 26–30 °C) für 24 Stunden stehen lassen.

2. Tag: Anschließend 100 g Roggenmehl Type 1150 und 100 ml lauwarmes Wasser (30 °C) unter den Ansatz (200 g vom 1. Tag) rühren und erneut zugedeckt bei ca. 26–30 °C für 24 Stunden stehen lassen.

3. Tag: 100 g Roggenmehl Type 1150 und 100 ml lauwarmes Wasser (30 °C) unter den Ansatz (400 g vom 2. Tag) rühren und erneut zugedeckt bei ca. 26–30 °C für 24 Stunden stehen lassen.

4. Tag: 100 g Roggenmehl Type 1150 und 100 ml lauwarmes Wasser (30 °C) unter den Ansatz (600 g vom 3. Tag) rühren und erneut zugedeckt bei ca. 26–30 °C für 24 Stunden stehen lassen.

5. Tag: Jetzt ist der Sauerteig gebrauchsfertig: Er sollte mild-säuerlich riechen und eine gute Porung (Luftbläschen) aufweisen. Er kann jetzt als Starterkultur (Anstellgut) zum Ansetzen eines neuen Sauerteiges genutzt werden. Da Sauerteig ein sehr umfangreiches Thema ist, empfehle ich Ihnen mein Buch „Sauerteigbrote aus dem Brotbackautomaten“, in dem Sie alles Wissenswerte rund um den Sauerteig mit dem Brotbackautomaten erfahren.

Backferment

Das Backferment, das es heute in Reformhäusern und Bioläden als trockenes Granulat oder Grundansatz zu kaufen gibt, ist ein mildsaureres Backtriebmittel aus Honig, Getreide und Hülsenfrüchtemehl. Für Zöliakieerkrankte wurde ein

glutenfreies Ferment auf Maisbasis entwickelt. Mit Backferment hergestellte Brote oder Brötchen sind für Menschen mit empfindlichem Verdauungstrakt besser bekömmlich als das mit Hefe oder Sauerteig hergestellte Brot. Obwohl es nie so bezeichnet wird, handelt es sich beim Backferment im Grunde um einen milden Sauerteig. Ähnlich wie bei diesem muss ein Grundansatz in der Regel in zwei Stufen hergestellt werden. Beachten Sie hierzu generell die Angaben des Herstellers!

Backmischungen

Unzählige Hersteller bieten fertige Brotbackmischungen an. Sie sind auf die Verarbeitung im Brotbackautomaten abgestimmt, enthalten alle notwendigen Zutaten (außer Wasser und teilweise Hefe) und sind meist sehr preiswert. Sie können Backmischungen auch eine persönliche Note verleihen, indem Sie statt Wasser Joghurt oder Buttermilch zugeben. Die Zugabe von Nüssen, Samen, Rosinen, Gewürzen oder Kräutern bietet weitere Möglichkeiten der Verfeinerung.

Fertige Backmischungen

Vorteile:

- > preisgünstig
- > gleichbleibende Qualität

Nachteile:

- > geringere Qualität als frisch gemahlene Mehle
- > enthalten evtl. Konservierungsmittel