

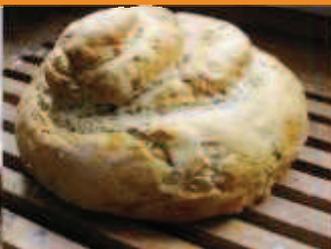
Gudrun-Aimée Spalke

# Brot und Brötchen selber backen

Kreativ Backen mit Sauerteig und Hefe



So geht ´s: Sauerteig herstellen, Backen ohne Hefe, Gebäck formen  
Neue Rezepte, Anleitungen, Warenkunde, Brotgeschichte





Gudrun-Aimée Spalke

# Brot und Brötchen selber backen

Kreativ Backen mit Sauerteig und Hefe

[www.brote-selber-backen.de](http://www.brote-selber-backen.de)

Alle Angaben und Rezepte in diesem Buch wurden nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt, eine Gewähr für die Richtigkeit wird jedoch nicht übernommen. Infolgedessen lassen sich für die praktische Umsetzung des hier Dargestellten keine Haftungsansprüche gegenüber der Autorin ableiten

Fotonachweis:

alle Fotos in diesem Buch stammen von Gudrun-Aimée Spalke

Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Film, Funk, Fernsehen, Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeglicher Art nur mit schriftlicher Genehmigung der Autorin. Einfacher Ausdruck für private Zwecke ist erlaubt. Keine Weitergabe von Kopien.

1. Auflage 2012

Imprint

Brot und Brötchen selber backen  
Kreativ backen mit Sauerteig und Hefe

Gudrun-Aimée Spalke

published by: epubli GmbH, Berlin, [www.epubli.de](http://www.epubli.de)  
Copyright: © 2012 Gudrun-Aimée Spalke

# Brot und Brötchen selber backen

## Inhalt

### Teil I

#### Gewusst Wie

Warum Brot backen?	Seite 5
Backen von A bis Z	Seite 6
Backzubehör	Seite 9
Brotgeschichte	Seite 10
Sauerteig herstellen	Seite 12
Hefeteig ansetzen	Seite 13
Gesundheitliche Aspekte des Brotverzehr	Seite 14
Besondere Formen für Brot und Kleingebäck	Seite 15

*Brezeln  
Zopf  
Hörnchen & Schnecken  
Windmühlen & Taschen  
Kringel & Baguette*

### Teil II:

#### Rezepte

##### Brote für jeden Tag

Dinkel-Weizenbrot	Seite 17
Kartoffelbrot	Seite 18
Roggenbrot mit Sauerteigextrakt	Seite 19
Hafermehlbrot	Seite 20
Roggen-Körnerbrot	Seite 21
Weizen-Couscousbrot	Seite 22
Hausbrot (Roggenmischbrot)	Seite 23
Schwarzbrot	Seite 24
Einfaches Sechskornbrot	Seite 25
Ernussbutterbrot	Seite 26
Möhrenbrot	Seite 27
Buttermilchbrot	Seite 28
Roggenbrot mit Leinsamen	Seite 29

Nussbrot	Seite 30
Einfaches Dinkelbrot	Seite 31
Zwiebelbrot	Seite 32
Zwieback	Seite 33

##### Brötchen & Brezeln

Rosinenwecken	Seite 34
Schusterjungen	Seite 35
Kürbiskernbrötchen	Seite 36
DDR-Brötchen	Seite 37
Vollkornbrötchen	Seite 38
Brioche	Seite 39
Mohn- & Sesambrotchen	Seite 40
Glücksschweinchen	Seite 41
Laugenbrezeln	Seite 42
Quarkbrötchen	Seite 43

##### Knäcke Brot & Kleingebäck

Zimtschnecken	Seite 44
Aprikosentaschen	Seite 45
Puddingstücke	Seite 46
Apfeltaschen	Seite 47
Roggenfladen	Seite 48
Hefefreies Pizzabrot	Seite 49
Chapati	Seite 50
Grünkernknäcke	Seite 51
Dinkelknäcke	Seite 52
Schokomuffins	Seite 53
Müslikekse	Seite 54
Rosinen-Mandelhörnchen	Seite 55
Amerikaner	Seite 56

## Besondere Bröte

Kamutbrot-Baguette	Seite 57	Mandelstollen	Seite 66
Ciabatti	Seite 58	Quittenbrot	Seite 67
Salami-Käse-Stangen	Seite 59	Früchtebrot	Seite 68
Partybrot Pink	Seite 60	Honigbrot	Seite 69
Mediterranes Tomatenbrot	Seite 61	<b>Zum Weiterlesen</b>	
Französisches Baguette	Seite 62	Bücher	Seite 70
Käseschnecke	Seite 63	Internetadressen	Seite 70
Semmelknödel (aus altem Brot)	Seite 64	<b>Register</b>	Seite 71
Hefezopf/Osterbrot	Seite 65		

## Bröte mit Sauerteig

Hausbrot (Roggenmischbrot), S.23  
Käseschnecke, S.63  
Möhrenbrot, S.27  
Nussbrot, S.30  
Roggenbrot, S.19  
Roggenfladen, S.48  
Roggen-Körnerbrot, S.21  
Roggenmischbrot mit Leinsamen, S.29  
Schusterjungen (Roggenbrötchen), S.35  
Schwarzbrot, S.24

## Brot und Gebäck ohne Hefe

Amerikaner, S.56  
Dinkelknäcke, S.52  
Erdnussbutterbrot, S.26  
Grünkernknäcke, S.51  
Honigbrot, S.69  
Müslikekse, S.54  
Pizzabrot, S.49  
Quarkbrötchen, S.43  
Quittenbrot, S.67  
Schokoladenmuffins, S.53

## Schnelle, unkomplizierte Rezepte

Amerikaner, S.56  
Buttermilchbrot, S.28  
Chapati, S.50  
Dinkelbrot, S.31  
Erdnussbutterbrot, S.26  
Pizzabrot, S.49  
Schokoladenmuffins, S.53  
Sechskornbrot, S.25

## Reine Vollkornbröte

Amerikaner, S.56  
Aprikosentaschen, S.45  
Buttermilchbrot, S.28  
Chapati, S.50  
Dinkelbrot, S.31  
Dinkelknäcke, S.52  
Dinkel-Weizenbrot, S.17  
Erdnussbutterbrot, S.26  
Früchtebrot, S.68  
Glücksschweinchen, S.41  
Grünkernknäcke, S.51  
Hafermehlbrot, S.20  
Kamut-Baguette, S.57  
Kartoffelbrot S.18  
Kürbiskernbrötchen, S.36  
Müslikekse, S.54  
Roggenbrot, S.19  
Roggenmischbrot mit Leinsamen, S.29  
Rosinen-Mandelhörnchen, S.55  
Schwarzbrot, S.24  
Sechskornbrot, S.25  
Vollkornbrötchen, S.38  
Weizen-Couscoubrot, S.22  
Zimtschnecken, S.44  
Zwiebelbrot, S.32

# Warum selber Brot backen ?

*Warum es sich lohnt, Brote selber zu backen, obwohl uns praktisch an jeder Ecke Brot und Brötchen angeboten werden! Argumente fürs Brot backen.*

**S**elber Brot backen war einmal selbstverständlich. Das Brot backen gehörte noch vor 100 Jahren für die Landbevölkerung zum Alltag. An einem Backtag half oft die ganze Familie mit. Die Beschaffung der Zutaten wie Mehl, Salz, Hefe, Wasser war nicht immer einfach, denn diese mussten alle organisiert oder selbst erzeugt werden. Für uns moderne Menschen ist das Einkaufen der Rohstoffe kein Problem mehr, gibt es doch Supermärkte an jeder Ecke. Auch das Backen selbst ist seit der Erfindung moderner Öfen und Knetmaschinen viel einfacher geworden. Trotzdem fragen sich Viele: Wie backt man ein richtig gutes Brot? Leider fehlt uns die Erfahrung, die unsere Großmütter noch hatten. Lohnt sich der Aufwand fürs das Selberbacken überhaupt? Ja! Es lohnt sich.

## **Brot ist Leben**

Noch immer gehört Brot zu den Grundnahrungsmitteln des Menschen und das seit Tausenden von Jahren. In den christlichen und jüdischen Religionen gilt Brot als Symbol für das Leben selbst, was in vielen Gemälden und religiösen Zeremonien zum Ausdruck kommt. Was kann es Schöneres geben als mit der eigenen Hände Kraft das Grundbedürfnis nach Nahrung, nach täglich Brot, zu stillen!

## **Brot backen ist entspannend**

Sicherlich, es gibt auch Brotbackrezepte für die schnelle Küche, jedoch verlangt das Backen vor allem immer auch Zeit. Wer sich diese Zeit nimmt, bekommt neben dem köstlichen

Genuss auch Freude und Entspannung geschenkt. Immer wieder ist von Brotbäckern zu hören, wie zufrieden es macht, Teig mit den Händen zu kneten und dabei an nichts anderes zu denken. Brot backen ist spannend und macht Spaß.

## **Wissen, was drin ist**

Wissen Sie, welche Zutaten der Bäcker um die Ecke in seinen Teig mischt? Ein großer Teil der Brote und Brötchen, die wie verzehren stammt aus industrieller Produktion, dass bedeutet, es werden hauptsächlich fertige Backmischungen eingesetzt. Wer seine Brote selber backt, weiß genau, was er isst und kann auch Geschmack und Qualität selbst bestimmen. Für Allergiker führt am Selberbacken oft kein Weg vorbei.

## **Fähigkeiten hinzu gewinnen**

Etwas Neues lernen, sich der Herausforderung stellen und dann die ersten Erfolgserlebnisse einzufahren ist etwas sehr befriedigendes. Stellen Sie sich vor, wie ihr erstes Brot im Ofen aufgeht, braun wird und wie sich ein köstlicher Duft im Haus verbreitet. Ihre Familie wird begeistert sein und Sie stolz auf ihre neu erworbenen Fähigkeiten. In diesem Buch lernen Sie, wie man mit Hefeteig umgeht und wie ein Brot geformt wird. Sie erfahren, dass die Herstellung von Sauerteig kinderleicht ist und bekommen viele erprobte Rezepte an die Hand.

## **Brot Backen ist kreativ**

Wer mit dem Backen anfängt, kommt im wahrsten Sinne des Wortes schnell auf den Geschmack und auf eigene Ideen.

Im Grunde besteht Brot hauptsächlich aus Getreide, einem Triebmittel, Salz und Wasser.

Natürlich kann man jedem Brot auch Nüsse und Samen, Öl und verschiedene Gewürze zusetzen. Darüber hinaus gibt es eine Vielzahl süßer Brote. Die Kombinationsmöglichkeiten sind zahlreich, sodass reichlich Raum für Kreativität entsteht.

## **Qualität hat ihren Preis**

Selber gebackenes Brot ist von höchster Qualität, wenn wir die Rohstoffe entsprechend auswählen. Vergleicht man also den Preis eines selbst gebackenen Brotes, sollte man fairerweise als Referenz ein Brot vom Biobäcker heranziehen. Natürlich gibt es im Supermarkt Brote schon für 99 Cent, bloß schmeckt es oft auch so - billig. Wer regelmäßig selber Brote backt, spart viel Geld an den Zutaten, wenn er das Getreide direkt von einem Biobauern in größeren Gebinden einkauft. Auch lohnt es sich immer zwei Brote auf einmal herzustellen, und eins dann einzufrieren.

## **Selber backen ist nachhaltiger**

Nicht zuletzt ist Brot selber backen ein Beitrag zur Nachhaltigkeit, denn wer sein Brot im eigenen Ofen herstellt, der spart neben Verpackung auch die Energie für den Transport der Lebensmittel ein.

*Viel Spaß beim Backen wünscht  
Ingrid*

*Gudrun-Aimee Spalke*

# Backen von A bis Z

## Abdecken:

Um ein Austrocknen des Teigs zu vermeiden, deckt man Hefe und Sauerteig während des Gehens mit einem Tuch ab.

## Aufbewahren:

Wenn man Brot luftdicht, zum Beispiel in einer Plastiktüte, aufbewahrt, dann verliert es seine knusprige Kruste und wird weich. Außerdem schimmelt es in einer Plastiktüte leicht. Besser ist die Lagerung in einer Papiertüte, einem belüfteten Brotkasten, Steinguttopf oder das Einwickeln mit einer perforierten Folie. Im Kühlschrank wird Brot schnell trocken, da ihm die Kälte Feuchtigkeit entzieht.

## Backpulver:

Neben Hefe und Sauerteig lässt sich auch Backpulver als Triebmittel einsetzen. Backpulver ist chemisch Natriumhydrogencarbonat. Unter Hitzeeinwirkung spaltet dieses Salz Kohlendioxidgas ab. Das treibt den Teig hoch. Backpulver wird meist in Zusammenhang mit weißem Mehl verwendet.

## Backformen:

Die Verwendung von Backformen beim Brotbacken ist nur notwendig, wenn der Teig so feucht ist, dass er mit den Händen nicht geformt werden kann. Ob man eine runde Form oder eine Kastenform wählt ist Geschmacksache. Bei einer Kastenform haben die Scheiben annähernd die gleiche Größe.



## Backofen:

Ob man einen Elektroherd oder eine Gasbackofen verwendet ist für das Backen gleichgültig. Besitzt man einen Umluftherd, so ist die Backzeit in der Regel etwas kürzer als ohne Umluft. Von größerer Bedeutung als die Heizmethode ist dagegen, wieviel Wasserdampf sich beim Backen in der Röhre befindet. Viele Brote benötigen feuchte Luft, um aufzugehen und eine braune Färbung zu entwickeln. Das lässt sich erreichen, indem man zusammen mit dem Brot eine Tasse Wasser in die Röhre stellt. Gut bewährt hat sich auch das mehrfache Bespritzen des Brotlaibs mit fein zerstäubtem Wasser mittels einer Blumenspritze.

## Backtemperatur:

Die Temperatur beim Backen ist eher hoch und bei den jeweiligen Rezepten angegeben. Das Vorheizen sollte man beachten. Allerdings habe ich festgestellt, dass man das auch nicht so eng sehen muss. Gasherde heizen sich schneller auf als Elektroherde.

## Bräunung:

Je mehr Zucker ein Teig enthält und je mehr Wasserdampf beim Backen anwesend ist, umso mehr bräunt die Oberfläche des Brotes. Deshalb muss man einen Hefezopf oft gegen Ende der Backzeit abdecken, um zu verhindern, dass er schwarz wird. Das Abdecken geschieht zweckmäßig mit Alufolie.

Möchte man einen goldbraunen Glanz erzielen, kann man das Brot mit Zuckerwasser bepinseln. Weißbrote werden goldgelb, wenn man diese vor dem Backen mit einer Mischung aus Milch und verquirltem Eiweiß bestreicht.

## Eier

Eier machen den Teig gelb, reichern ihn mit Nährstoffen an und sorgen auf das Gebäck

gepinselt für eine intensiv braune Farbe.

## Einschubhöhe:

Soweit nicht anders angegeben, wird das Brot in der Mitte der Röhre eingeschoben.

## Fett

Egal ob man Öl, Margarine oder Butter verwendet, Fett macht den Teig weicher.



Auch sind fetthaltige Brote und Brötchen länger haltbar.

## Flüssigkeiten

Die Menge an Flüssigkeit hängt von der Mehlsorte ab. Man kann Milch, Wasser oder Gemüse- und auch Fruchtsäfte verwenden. Mineralwasser ist bei hefereichen Teigen vorteilhaft, da das enthaltene Kohlendioxid den Teig aufgehen lässt

## Formen

Nach dem ersten Gehen wird Hefeteig in der Regel zusammen geschlagen, das heißt man drückt ihn mit der Hand flach und presst die Luft hinaus. Danach wird er noch einmal kurz geknetet und anschließend geformt.

Brote, Brötchen und Kleingebäck können zahlreiche Formen annehmen. Dies ist bei den jeweiligen Rezepten und ab Seite 15 ff beschrieben.





## Zutaten

1. 400 g Sauerteig
2. 200 g Weizenmehl Type 405
3. 20 g Butter
4. 1 Pk Trockenhefe
5. 100 ml Wasser
6. 1 TL Honig

**D**ie Roggenbrötchen bestehen zum großen Teil aus Roggenvollkornmehl, da der verwendete Sauerteig aus dem vollen Roggenkorn hergestellt wird. Das zusätzlich zugefügte Weizenmehl ist hier Auszugsmehl. Es handelt sich also streng genommen um einen Roggen/Weizen-Mischteig.

Die Brötchen schmecken frisch am besten. Man kann sie dennoch am nächsten Tag mithilfe eines Toasters gut aufbacken.

Man mischt den Sauerteig mit Weizenmehl, Butter, Honig, der Trockenhefe und dem warmen Wasser und knetet den Teig mit einem Rührgerät etwa acht Minuten durch. Dann muss er 30 Minuten bei 20 bis 22 Grad gehen.

Nach dieser Zeit schlägt man den Teig zusammen, knetet erneut kurz durch und lässt ihn wiederum eine halbe Stunde Zeit zum Aufgehen.

Nun formt man ovale Kugeln und setzt sie auf ein mit Backpapier belegtes Blech. Man heizt den Ofen vor, lässt die Wecken derweil auf dem Blech noch einmal etwas aufgehen, schneidet sie oben mit einem scharfen Messer ein. Kurz vor dem Backen werden die Wecken mit Wasser bepinselt.

Man backt sie etwa 20 Minuten bis sie braun sind.

**Zubereitungszeit:** 90 Minuten  
**Backzeit:** 20 Minuten





## Zutaten

1. 115 g Hafer fein gemahlen
2. 150 ml Milch
3. 2 TL Trockenhefe
4. 1 TL Salz
5. 1 EL neutrales Öl
6. 160 g Weizen oder Kamut, fein
7. 100 ml Wasser

**D**ieses kleine Hafermehlbrot (520 g) hat genau die richtige Größe für einen Single- oder Zwei-Personen-Haushalt. Durch den Hafer bekommt es eine krümelige Krume und schmeckt deshalb leicht süßlich. Man kann es dennoch mit Käse oder Marmelade essen.

Man weicht den gemahlene Hafer in der Milch ein und lässt ihn 20 Minuten quellen. Dann die anderen Zutaten hinzufügen und den Teig mit der Maschine kneten. Das Ganze 30 Minuten gehen lassen.

Danach mit der Hand kurz kneten, dabei etwas mehr Mehl hinzugeben, wenn die Masse zu

sehr klebt. Einen ovalen Brotlaib formen, diesen abdecken und noch einmal 30 Minuten ruhen lassen.

Danach das Brot mit Wasser bestreichen, mit ein paar Haferflocken bestreuen und den Laib für 35 Minuten bei 220 Grad backen. Ein größeres Brot, bei Verdopplung der Zutaten, würde 15 Minuten länger im Ofen backen müssen.

**Zubereitungszeit:** 90 Minuten

**Backzeit:** 30 - 35 Minuten

