





Löwenzahn-Bücher werden auf höchstem ökologischen
Standard gedruckt, ausschließlich mit Substanzen, die wieder
in den biologischen Kreislauf rückgeführt werden können.
Cradle to Cradle**-zertifiziert by gugler*, klimapositiv, auf Papier, das in
Österreich produziert wurde, und ohne Plastikfolie, die dein Lieblingsbuch unnötig einhüllt – für unsere Umwelt und unsere Zukunft.

1. Auflage

© 2019 by Löwenzahn in der Studienverlag Ges.m.b.H., Erlerstraße 10, A-6020 Innsbruck E-Mail: loewenzahn@studienverlag.at Internet: www.loewenzahn.at

Konzept:

Löwenzahn Verlag/Katharina Schaller, Anita Winkler

Lektorat:

Löwenzahn Verlag/Christina Kindl

Projektleitung: Löwenzahn Verlag/Christina Kindl, Ana Rodrigues

Umschlag- und Buchgestaltung sowie grafische Umsetzung:

Verena Stummer, www.juvel.agency

Fotografien:

Nadja Hudovernik, www.nadja-hudovernik.com

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.dnb.de abrufbar.

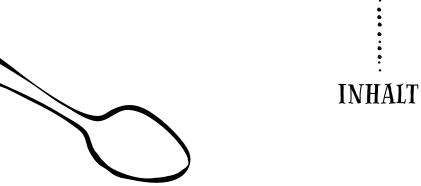
ISBN 978-3-7066-2659-0

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Mikrofilm oder in einem anderen Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Brot backen mit Christina

Einfach gute Rezepte, die ganz sicher gelingen! Vom 20-Minuten-Brot bis zum Sauerteig







50 BROTREZEPTE: 8 für jeden Alltag und jeden Geschmack

MEIN BACK-ABC FÜR BROT 10 WICHTIGES ZU DEN GRUNDZUTATEN 12 13

> MEHL 16 BROTGEWÜRZE

GETREIDE

16 SALZ

14

19

18 DIE WICHTIGSTEN HELFERLEIN

WELCHE UTENSILIEN DU ZUM BROTBACKEN BRAUCHST

JETZT GEHT'S LOS: UNSERE GRUNDTEIGE 20

21 DIE ZUBEREITUNG VON SAUERTEIG

26 DIE ZUBEREITUNG VON HEFETEIG

26 DIE ZUBEREITUNG VON SÜSSEM HEFETEIG 28 DIE ZUBEREITUNG VON TEIG MIT ÜBER-NACHT-GARE

IN 7 SCHRITTEN ZU GUTEM BROT 30 TIPPS FÜRS GUTE GELINGEN 32

KLEINE PROBLEME UND IHRE LÖSUNG 34



36 39 KRUSTENBROT 41 KÜRBISKERNBROT MISCHBROT MIT SAUERMILCH 43 45 **BIERBROT** 49 EINFACHES WEISSBROT 51 **BROTRING** WEISSBROTSONNE 53



INHALT







5457 SONNENBLUMENBROT

59 SPORTLERBROT61 100 % VOLLKORN

63 KORNBAGUETTE

65 VOLLKORNKRUSTENBROT

69 KAROTTENBROT

71 VOLLKORNTOASTBROT

73 SAATENSONNE

74

77

90

93



Für alle, die ihrem Brot gerne viel Zeit lassen

WEIZENMISCHBROT

79 100 % ROGGENBROT

81 JOGHURTBROT

83 VOLLKORNBROT MIT SAUERTEIG

85 ROGGEN-SESAM-BROT

87 SAUERTEIGBROT MIT EMMER

89 HÜTTENLAIB

BROTE MIT WENIG HEFE UND VIEL ZEIT

Brote, die über Nacht ihren wunderbaren Geschmack entfalten

WEISSBROTSTANGEN

95 ROGGENBROT OHNE SAUERTEIG

97 ROGGENBAGUETTE

101 ÄHRENBROT

103 DINKELKORNBROT

BROTE OHNE KNETEN

Wenn's besonders 104

schnell gehen muss 107 KNÄCKEBROT

109 SCHNELLE MINI-BROTE

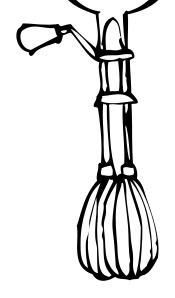


••••••••





INHALT



111	WEIZENBROT
115	PFANNENBROT
117	DINKELBROT IM TOPF

119 MAISBROT

121 SAATENBROT IM TOPF

EINFACHES VOLLKORNBROT 123



Für Feste, Partys 127 VEGETARISCHES FLADENBROT und Gäste

124

129 RIESIGE PARTYBREZE

133 BROTTORTE

KNOBLAUCH-KÄSE-ZUPFBROT 135 137 EIN BROT ALS SUPPENTOPF 139 BROTLAIB MIT KÄSE GEFÜLLT

141 SPECKÄHRE

143 FOCACCIA MIT ROSMARIN

145 **BROTSTICKS**

SÜSSE BROTE 146

Herrlich zum 149 **BRIOCHE**

Frühstück oder zum 151 EINFACHES MILCHBROT

 ${\it Nachmittagskaffee}$ 155 **ROSINENBROT**

> 157 SCHOKOKRANZ

> 159 BANANENBROT 161 NUSSSTRUDEL

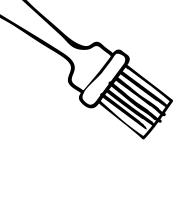
> 163 MINI-REINDLING

ZU GUTER

164 LETZT

167 **ALPHABETISCHES**

REZEPTREGISTER









• • • • • • • • • • • •

DIE ZUBEREITUNG VON HEFETEIG

IN 4 SCHRITTEN IST EIN LOCKERER HEFETEIG GANZ EINFACH ZUBEREITET:

1 Flüssige Zutaten abwiegen und in eine Rührschüssel leeren

Zunächst die flüssigen Zutaten (z.B. Wasser, Milch, Eier, Sauerteig, Honig) genau abwiegen und in eine Rührschüssel geben.

2 Trockene Zutaten abwiegen und in die Rührschüssel geben

Anschließend werden die trockenen Zutaten (Mehl, Zucker, Salz, Malz, Gewürze, Körner oder Saaten) ebenfalls genau abgewogen und dann in die Rührschüssel gegeben.

3 Hefe zugeben

Danach die frische Hefe dazubröseln.

4 Gut kneten

Alle Zutaten werden nun gut zu einem glatten Teig geknetet.

Das geht entweder mit Hilfe einer Küchenmaschine oder per Hand. Wenn man eine Küchenmaschine verwendet, wird der Teig zuerst auf der langsamsten Stufe für 2–3 Minuten, anschließend auf der zweiten Stufe fertig geknetet. Die gesamte Knetzeit beträgt bei allen – außer bei roggenbetonten – Teigen ca. 7 Minuten. Die jeweilige Knetzeit ist direkt bei den Rezepten angegeben.

Wenn man den Teig mit der Hand knetet, behält man am besten einen Teil des abgewogenen Mehls zunächst zurück und knetet ihn erst im Lauf des Knetvorgangs dazu. Die Knetdauer sollte mindestens 10 Minuten betragen.

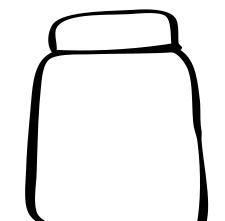
Wichtig: Die Knetzeit ist für den Teig maßgebend, damit er richtig aufgehen kann. Ein gutes Zeichen ist, wenn die Teigoberfläche sehr glatt und ohne Klümpchen ist.

DIE ZUBEREITUNG VON SÜSSEM HEFETEIG

DIE ZUBEREITUNG VON HEFETEIG FÜR UNSERE SÜSSEN BROTE

Bei der Zubereitung von Hefeteig für süße Brote (ab Seite 146) geht man am besten folgendermaßen vor:

Die Milch mit dem Ei vermischen, anschließend das Mehl, das Salz, den Zucker und ggf. andere Zutaten wie Rosinen dazugeben. Die Hefe direkt auf das Mehl bröseln und zum Schluss die zimmerwarme Butter hinzufügen.







KRUSTENBROT

ZUBEREITUNG

Aus den angegebenen Zutaten einen Hefeteig zubereiten (Seite 26). Mit Hilfe einer Küchenmaschine oder per Hand zu einem glatten Teig kneten (Knetzeit ca. 7 Minuten).

Den Teig zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.

Den Teig zu einem runden Brot formen, dieses auf ein Backblech legen und 10 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 230 °C vorheizen. Das Brot mit Wasser besprühen, mit Roggenmehl besieben und im vorgeheizten Backofen mit viel Dampf ungefähr 50 Minuten backen. ZUTATEN FÜR 1 GROSSES BROT

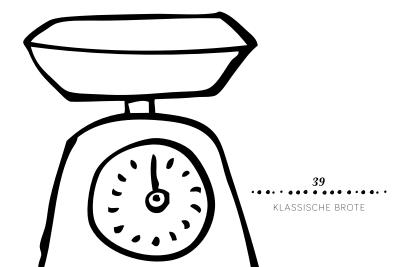
650 g lauwarmes Wasser 300 g Weizenbrotmehl 300 g Dinkelmehl 700 300 g Roggenmehl 960 20 g Brotgewürz 15 g Salz 15 g frische Hefe

Roggenmehl zum Besieben

BACKTEMPERATUR

230 °C Heißluft

BACKZEIT
50 Minuten





100% VOLLKORN

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten genau abwiegen und am besten mit Hilfe einer Küchenmaschine zu einem eher weichen Hefeteig (Seite 26) verarbeiten (Knetzeit ca. 5 Minuten). Den Teig anschließend ca. 30 Minuten zugedeckt gehen lassen.

Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Danach den Teig nochmals kurz durchkneten (vorsichtig, denn der Teig ist eher weich) und in eine eingefettete oder mit Backpapier ausgelegte Kastenform oder in einen Tontopf legen. Mit Wasser besprühen und mit Haferflocken bestreuen. Das Brot im vorgeheizten Backofen bei 220 °C ca. 55 Minuten backen.

> Das Brot gleich aus der Form nehmen, da es sonst zu "schwitzen" anfängt.

ZUTATEN FÜR 1 BROT

400 g lauwarmes Wasser 1 TL Honig 300 g Dinkelvollkornmehl 200 g Weizenvollkornmehl 10 g Salz 10 g frische Hefe

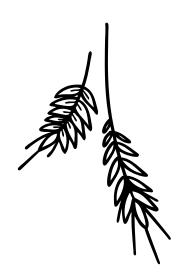
Haferflocken zum Bestreuen

Kastenform (25 cm) oder
 Tontopf
 Backpapier für die Form bzw.
 Butter zum Befetten

BACKTEMPERATUR

220 °C Heißluft

BACKZEIT **55 Minuten**

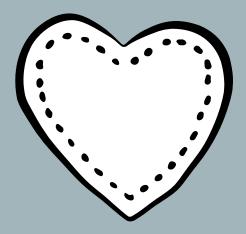




.

Es tut einfach gut, mit den Händen zu arbeiten! Wenn ich ein wenig Zeit übrig habe, dann lasse ich die Küchenmaschine stehen, knete den Teig mit meinen Händen und spüre, wie er sich anfühlt. Nicht nur, dass ich mich dabei herrlich entspannen kann. Es ist auch wunderbar zu entdecken, wie sich ein Brot oder ein Gebäck vor dem Backen angreift. Und es ist unglaublich zu sehen, wie sich aus Mehl, Wasser, Salz und Handarbeit ein so wertvolles Lebensmittel formen lässt.

.





WEISSBROTSTANGEN

ZUBEREITUNG

Vorbereitungsarbeiten am Vortag:

Alle Zutaten abwiegen, kurz verrühren (nicht kneten) und mit Frischhaltefolie abdecken. Den Teig 8 Stunden bei Zimmertemperatur rasten lassen.

Am Backtag:

Den Teig aus der Schüssel nehmen, auf eine bemehlte Arbeitsfläche legen und laut den Schritt-für-Schritt-Bildern ab Seite 28 zu einem Quadrat falten. Nochmals 40 Minuten zugedeckt auf der Arbeitsplatte rasten lassen.

Den Backofen auf 230 °C vorheizen. Den quadratischen Teig in 3 längliche Stränge teilen und diese vorsichtig auf ein Backblech heben. Die Brotstangen im gut vorgeheizten Backofen ca. 15–20 Minuten mit viel Dampf backen. ZUTATEN

FÜR 3 STANGEN

450 g Weizenmehl 700 350 g kaltes Wasser

9 g Salz

4 g frische Hefe

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 9 Stunden

ARBEITSZEIT:

15-20 Minuten

BACKTEMPERATUR

230 °C Heißluft

BACKZEIT

15–20 Minuten





: KNÄCKEBROT

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und kurz verrühren – ca. 10 Minuten quellen lassen. Dann die Masse auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche streichen.

Im vorgeheizten Backofen bei 170 °C ca. 1 Stunde backen/trocknen.

WICHTIG: Das Brot nach 15 Minuten mit einem Pizzaroller in Stücke schneiden und weiterbacken. Später lässt sich das Brot nämlich nicht mehr schneiden. ZUTATEN

FÜR 2 BACKBLECHE

120 g Dinkelvollkornmehl

100 g Sonnenblumenkerne

120 g Haferflocken

50 g Sesam

50 g Leinsamen

1,5 TL Salz

1 TL Rohrzucker

2 EL Olivenöl

500 g Wasser

BACKTEMPERATUR

170 °C Heißluft

BACKZEIT

1 Stunde

Mein Tipp:

Das Knäckebrot ist der perfekte Snack für zwischendurch und ist in einer Frischhaltedose für einige Wochen gut haltbar. Freude und ein bisschen Stolz. Kann man spüren, wenn man den Backofen aufmacht und das duftende, selbst gemachte Brot herausnimmt. Brotbacken ist einfach, schön!

Christina Bauer hat 50 kross-köstliche Rezepte aufgeschrieben: für die schnellen Frühstücksbrötchen-Verehrer, für Sauerteigliebhaberinnen und Vollkornverfechter, für die, die ihrem Brot gern viel Zeit geben, und alle, die am liebsten gar nicht kneten würden.

50 Brotrezepte: für jeden Alltag und jeden Geschmack!

•••••••••••••

Mit Fotos von Nadja Hudovernik und gestaltet von Verena Stummer.



Dein Buch wurde klimapositiv hergestellt, cradle-to-cradle gedruckt und bleibt plastikfrei unverpackt.





Weitere spannende Kochbücher für Selbermacherinnen und bewusste Genießer, Einkoch-Junkies und Fermentistas, Hobbyköche und Experimentierfreudige sowie unser vollständiges Verlagsprogramm findest du auf www.loewenzahn.at

