

Brot backen
für Anfänger
und
Fortgeschrittene

Haus
und
Beet

BROT BACKEN OHNE HEFE

Sauerteig
Backpulver
Backen ohne
Triebmittel

11 einfache
Brot Rezepte



Brot backen ohne Hefe

Von Haus und Beet

Izabella Nagy

Anleitung und Rezepte
für Anfänger und
Fortgeschrittene

Impressum

© 2020, Haus und Beet

Izabella Nagy, Ebrach 34 a in 83539

Pfaffing

Umschlagfoto: Izabella Nagy

Bilder: Izabella Nagy

Haus und Beet, von Izabella Nagy

<https://haus-und-beet.de/>

Das Werk, einschließlich seiner Teile,
ist urheberrechtlich geschützt. Jede
Verwertung außerhalb der engen
Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist
ohne Zustimmung des Verlages und des

Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Printed in Germany

Anmerkung: Dieses E-Book beinhaltet Werbung. Ich erwähne Produkte, von denen ich überzeugt und begeistert bin. Auch enthält das E-Book Links zu Internetseiten. Werbung hat eine Kennzeichnung *.

Wichtiger Hinweis: Ich übernehme keinerlei Haftung für Inhaltsstoffe, die ihr benutzt. Lebensmittel können

allergische Reaktionen auslösen.
Außerdem weise ich ausdrücklich
darauf hin, dass Brotbacken
ausschließlich bei hohen Temperaturen
stattfindet. Ich bin nicht haftbar und
verantwortlich für etwaige
Verletzungen, die sich der Leser beim
Brotbacken zufügt. Auch übernehme ich
keine Haftung für die Orte, die ihr
betretet.

Inhaltsverzeichnis

Impressum	3
Einleitung: Brot backen kann jeder!	10
Grundzutaten für das Brot.....	15
Utensilien zum Brotbacken.....	26
Hobbybäcker Zubehör.....	29
Brotbackzubehör.....	30
Silikonbackformen	31
Gusseisen ist das idiotensichere Material.....	33
Brotbackzubehör kaufen.....	35
Letzte Informationen, bevor du Brot backst	37
Baktrennmittel, damit ihr jedes Brot aus der Form herausbekommt	37

Weiche oder harte Kruste?	39
Mehlsorte und Mehltyp – macht das einen Unterschied?	41
Sauerteig ansetzen.....	43
Zutaten und Utensilien für einen eigenen Sauerteig	44
Sauerteig ansetzen mit Roggenmehl	45
Sauerteig Anstellgut ansetzen	46
Sauerteig beschleunigen.....	51
Brot backen mit Sauerteig	56
Roggenbrot mit Sauerteig Rezept.....	58
Dinkel-Roggenbrot mit Sauerteig	64
Früchtebrot mit Trockenfrüchten	69
Kartoffelbrot	77
Walnussbrot mit Honig	83
Brot backen mit Backpulver	88

Schnelles Brot aus der Pfanne	90
Nussbrot – Ein Low Carb Brot mit viel Eiweiß.....	96
Bärlauchbrot – Ein frühlingshafter Genuss.....	102
Körniges Eiweißbrot mit Quark.....	108
Bananenbrot aus alten Bananen	113
Brot backen ohne Triebmittel.....	119
Knäckebrot – Gesunder Snack	120
Mach deine eigene Hefe!.....	125
Wilde Hefe mit nur 3 Zutaten	127
Obst im Backofen trocknen	128
Hefewasser ansetzen	129
Hefewasser täglich 2 Mal schütteln	131
Backen mit dem Hefewasser	133

Kann man einen Sauerteig mit wilder Hefe unterstützen?	135
Hefewasser weiterführen	137
Abschied – Bis zum nächsten Mal!	141
Hat dir das E-Book gefallen?	142

Einleitung: Brot backen
kann jeder!



Das ist meine persönliche Überzeugung: Jeder kann Brot backen! Es gibt ein paar Sachen, die jeder beachten sollte. Wenn ihr das macht, esst ihr bald nur noch euer eigenes Brot.

Meine Brote sind weit entfernt von jeglicher Perfektion – das liegt wahrscheinlich vor allem daran, dass mir die inneren Werte viel wichtiger sind. Wenn es unter euch Perfektionisten gibt, könnt ihr einfach 2 Minuten mehr investieren und habt im

Anschluss ein wirklich schönes Brot.

Eine Bekannte hat mir einmal gesagt: Wenn man Brot backen kann, kann man auch Kuchen backen. Meine Überzeugung ist, dass es anders herum viel eher zutrifft: Kannst du gut Kuchen backen, gelingt dir das Brot mit Sicherheit!

Die wichtigsten Grundlagen des Brotbackens

Befolge diese wichtigen Grundlagen und dein Brot wird gelingen:

1. Arbeitet mit saubereren Utensilien! Das erspart viel Kummer!
2. Deckt den Brotteig immer mit einem Küchentuch ab, während er ruht und geht.
3. Backt das Brot nicht zu heiß.
4. Zu viele Backtriebmittel verändern den Geschmack.

Bist du bereit? Dann fangen wir an!

Kleine Anmerkung: Ihr werdet schnell feststellen, dass ich mich oft wiederhole. Ich schreibe bei jedem Rezept alle Schritte auf. Deshalb wird euch die Zubereitung irgendwann sehr bekannt vorkommen!

Grundzutaten für das Brot



Zunächst gebe ich dir eine Liste an Grundzutaten, mit denen du immer backen kannst. Diese Liste wird, schätze ich, niemals vollständig sein; Es gibt so viele verschiedene mögliche Zutaten, die man in ein Brot backen kann. Die Möglichkeiten erscheinen für mich endlos. Deshalb liebe ich es so sehr Brote zu backen.

Abhängig davon, was für eine Art Brot ihr backen wollt, ob salzig oder süß, klassisch oder ausgefallen,

vegan oder mit tierischen
Zutaten, gibt es eine sehr
große Auswahl. Außerdem
kenne ich bei weitem nicht
alle Produkte aus allen
Ecken des Planeten Erde.

Merke bei den Zutaten:
Alles ist möglich, die
Zusätze überhaupt nicht
Pflicht!

Grundzutaten für jedes Brot

Mehle, die zum Backen geeignet sind:

- Weizenmehl in unterschiedlichen Mehltypen
- Roggenmehl in unterschiedlichen Mehltypen
- Dinkelmehl in unterschiedlichen Mehltypen
- Emmermehl in hell, griffig oder Vollkorn, eine alte Sorte Mehl

Diese Mehlsorten könnt ihr kombinieren mit anderen Mehlsorten oder einzeln verwenden.

Essentielle Zutaten, ohne die kein Brot entsteht – oder schmeckt

- Salz
- Wasser/Flüssigkeit
- Hefe frisch oder trocken
- Sauerteig flüssig oder getrocknet
- Backpulver

Ab hier beginnt die Liste mit optionalen Zutaten

Zutaten für ein veganes Brot

- Apfelessig
- Körner von allen Getreiden
- Schrot aus allen Getreiden
- Kleie aus allen Getreiden
- Grieß aus allen Getreiden
- Flocken aus Hafer und Dinkel
- Backmalz
- Hirse

- Amarant, gepufft oder natürlich
- Mohn
- Quinoa, natürlich und gepufft
- Chia Samen
- Flohsamenschalen (Bindemittel)
- Olivenöl
- andere Speiseöle und pflanzliche Fette

Das salzige Brot:

- Nüsse und Körner
- Gemüse: Kartoffeln, Karotten, Zucchini, rote Bete, Kürbis,

- Spinat, Tomaten,
Zwiebeln, Knoblauch
- Oliven
 - Kräuter: Bärlauch,
Thymian, Rosmarin,
Salbei
 - Chili

Das **süße Brot**:

- Zucker weiß und braun
- Säfte
- getrocknete und
frische Früchte
- Honig, Agavendicksaft,
Sirup, Birkenzucker
und andere
Süßungsmittel

- Mus aus Früchten

**Das Brot mit tierischen
Zutaten (z.B. Eiweißbrot):**

- Milch, Buttermilch
- Quark
- Joghurt
- Butter
- Ei
- Käse

Weitere Mehlsorten, die als
Zusatz geeignet sind und
immer kombiniert werden
sollten mit Weizen, Roggen,
Dinkel oder Emmer:

- Gerstenmehl
- Hafermehl
- Hirsemehl
- Sojamehl
- Reismehl
- Buchweizenmehl
- Kichererbsenmehl
- Kastanienmehl
- Mehle aus
verschiedenen Keimen
- Mehle aus
Urkornsorten

Die Kombination mit anderen Zutaten ist hier sinnvoll wegen des Glutengehaltes. Dinkelmehl, zum Beispiel, hat die

höchste Menge an Gluten.
Wenn ihr aus
gesundheitlichen Gründen
auf Gluten verzichtet, rate
ich euch definitiv zum Ei
oder Flohsamenschalen als
Bindemittel.

Utensilien zum Brotbacken

Viele erschrecken bei dem Gedanken ein eigenes Brot zu backen. Sie trauen sich nicht an dieses gefürchtete Werk. Ich habe oft das Gefühl, dass die Disziplin Brotbacken vollkommen überschätzt wird. Zum einen benötigt man (angeblich) sehr viel Zeit. Und dann sollen auch noch die Zutaten und die Zubereitung mit unterschiedlichen

Triebmitteln so wahnsinnig kompliziert sein.

Genau deshalb betone ich immer

wieder: Brotbacken ist wirklich sehr einfach! Es braucht KEIN

Fingerspitzengefühl – glaubt mir, ich habe keins! Wichtig sind zum einen das Mehl und zum anderen die Form, in der der Brotteig bäckt.

Manche gut betuchte Bürger da draußen können sich eine Küchenmaschine, einen [KitchenAid](#)* leisten. Der bietet natürlich viel

Komfort: Während du etwas anderes erledigst, knetet er dir den **Brotteig** geschmeidig und homogen. Solch eine Maschine besitze ich nicht. Sie ist mir für unsere Küche einfach zu groß.

Stattdessen habe ich einen [Knethaken](#)*. Ich verwende dieses Handrührgerät für das Backen, da ich ihn noch vom Opa des Ehegatten geschenkt bekommen habe. Der leistet nun also Generation übergreifend seine guten Dienste. Und ich bin happy!

Hobbybäcker Zubehör

Für den Hobbybäcker reicht dieser Knethaken. Wenn es sich um ein kleineres Brot handelt, das ihr backt, reicht auch ein Kochlöffel aus. Um einen Sauerteig anzusetzen benötigst du gerademal einen Esslöffel und eine kleine Schüssel. Einfach, oder?

Auf jeden Fall kann ich eines sagen und bestätigen: Ihr braucht keinen

Brotbackautomaten. Das sage ich, die keinen daheim hat und seit Jahren ihr eigenes Brot bäckt.

Brotbackzubehör

Kommen wir nun zur eigentlichen Herausforderung: Wie backt ihr das Brot?

Wie wird das Brot zu einem leckeren Gaumenschmaus? Denn der Teig ist ja nun geknetet.

Gärkorb zum Brotbacken

Zu meinem 31. Geburtstag habe ich ein Gärkörbchen geschenkt bekommen. Es ist auf jeden Fall praktisch, wenn ich ein hübsches Brot in Form backen möchte. In meinem Fall hat es sich als vollkommen überflüssig herausgestellt. Sehr schade! Stattdessen lasse ich das Brot nach wie vor in der großen Schüssel gehen, in der ich es geknetet und gerührt habe.

Silikonbackformen

Brotbacken mit
Silikonbackformen waren

immer recht gemütlich. Ich fand meine 2 Brotbackformen und die Silikon-Form von [Lékué](#)* unglaublich praktisch: Sie waren flexibel, das Brot ist nie festgeklebt und das Ergebnis war auch sehr lecker. Die Betonung liegt auf WAR. Denn ich besitze keine Silikonbackformen mehr. Ich habe sie in unserem Holzbackofen zum Schmelzen gebracht. Das war nicht eine meiner Glanzleistungen!

Gusseisen ist das idiotensichere Material

Also musste Ersatz her: In meiner Gusseisen Brotbackform backe ich nun jede Woche leckeres Brot. Außerdem habe ich einen beschichteten Gusseisentopf mit Deckel geschenkt bekommen. Diesen nehme ich her, wenn der Teig mal wieder etwas größer gerät. Das passiert mir zum Beispiel sehr gerne beim Kartoffelbrot.

Die Gusseisenbackform
heißt Petromax k4 mit
Deckel*.

Warum ich das Gusseisen so
liebe?

- Es geht nicht kaputt!
Das ist bei meinem
(Un)Geschick ein
wichtiger Aspekt.
- Es überlebt auch
Feuer. Ich liebe es Brot
im Garten über der
Feuerstelle zu backen.
- Der Geschmack des
Brottes ist natürlich,

lecker und Old School
genial.

Mit Hilfe
des **Backtrennmittels** bleibt
nichts kleben: 50 g Kokosöl,
50 g Rapsöl, 50 g Mehl.
Davon nehme ich einen
halben Esslöffel voll und
bestreiche die Brotbackform.
Der Rest darf in einem Glas
in den Kühlschrank. dort
hält es sich Monate lang.

Brotbackzubehör kaufen

Nun stellt sich der Anfänger
die Frage: Was muss ich
alles an Zubehör kaufen, um
ein Brot zu backen?

Meine Empfehlung zum
Brotbacken:

[Knethaken von Krups*](#)

[Brotbackform aus Gusseisen
von Petromax*](#)

Mehr brauchst du nicht!

Letzte Informationen, bevor du Brot backst

Nun wisst ihr, welches Zubehör euch zu einfachem, leckeren Brot verhilft. Doch ich habe noch ein paar Tricks, die euch nützlich sein werden!

Backtrennmittel, damit ihr jedes Brot aus der Form herausbekommt

Dieses Backtrennmittel besteht aus 3 Zutaten:

- 50 g Kokosöl oder Butterschmalz
- 50 ml Sonnenblumenöl
- 50 g Mehl

Schmelzt das Kokosöl oder Butterschmalz und verrührt die Zutaten gut miteinander. In einem Schraubglas hält es sich Monate lang im Kühlschrank. Pro Backvorgang benötigt ihr 1 Esslöffel voll Baktrennmittel. Dieses pinselt ihr über die

komplette Backform. Von da an wird es ein Kinderspiel sein das fertige, sogar halb fertige Brot aus der Form zu bekommen.

Weiche oder harte Kruste?

Meine Kinder essen nur weiches Brot mit einer weichen Kruste. Meine Schwester und Mutter lieben es, wenn es knuspert, knackt und sie etwas zum Beißen haben.

- Für die weiche Kruste:
Backt das Brot bei maximal 180°C
- Für eine feste Kruste:
Gebt 1 Becher kochendes Wasser auf ein Backblech unter dem Brot. 20 Minuten lang bei 240°C backen, danach Backofentür öffnen und auf 180°-200°C herunterschalten und zu Ende backen.

Mehlsorte und Mehltyp – macht das einen Unterschied?

Das macht sogar einen sehr großen Unterschied.

Vollkornmehl ist schwerer zu verarbeiten und benötigt mehr Wasser.

Weizenmehl ist das am leichtesten zu verarbeitende Mehl und saugt am wenigsten Wasser auf.

Dinkelmehl ist glutenhaltiger, als

Weizenmehl und zieht viel Wasser in sich auf.

Im Allgemeinen gilt: Je höher die Typzahl, desto mehr Nährstoffe stecken im Mehl und desto mehr Wasser braucht der Brotteig.

Sauerteig ansetzen



Das natürlichste, vegane Backmittel ist der Sauerteig. Man kann ihn selber herstellen und er ist im Kühlschrank Monate lang haltbar.

Zutaten und Utensilien für einen eigenen Sauerteig

- Küchenwaage
- eine große Schüssel
- ein Kochlöffel
- Roggenmehl
- Wasser
- Küchentuch

- Schraubglas (von Gurken, Oliven, Kirschen)

Sauerteig ansetzen mit Roggenmehl

Ich setze Sauerteig grundsätzlich mit Roggenmehl an. Ebenfalls einfach möglich ist das Ansetzen mit Dinkelmehl. Da Dinkelmehl jedoch 3 Mal so teuer ist, wie Roggenmehl, verzichte ich darauf. Mit Weizenmehl ist es schwieriger, außer ihr

habt ein Vollkornmehl zur Verfügung.

Um also Sauerteig anzusetzen, braucht ihr insgesamt:

- 300 g Roggenmehl
- 300 g Wasser

Sauerteig Anstellgut ansetzen

Insgesamt dauert es 4 Tage, bis ihr einen Sauerteig bekommt.

Tag 1 Sauerteig ansetzen

Am ersten Tag verrührt man 100g Roggenmehl mit 100g Wasser in einer großen Schüssel. Das Wasser sollte nicht zu kalt sein, das verzögert den Gärungsprozess. Die Schüssel, abgedeckt mit einem Küchentuch, sollte ab diesem Zeitpunkt an einem Ort stehen, der warm und nicht zugig ist. Kalte Luft ist nicht förderlich für einen Sauerteig. Stattdessen kann die Schüssel auf einem

Heizkörper oder im ausgeschalteten Backofen stehen.

Tag 2 Sauerteig ansetzen

Nach 24 Stunden rührt ihr die Mischung um. Nun fügt ihr erneut 100g Roggenmehl und 100g Wasser hinzu. Die Schüssel wieder an einem warmen Ort abgedeckt abstellen und erneut 24 Stunden stehen lassen.

Tag 3 Sauerteig ansetzen

Am dritten Tag kommen ein letztes Mal 100g

Roggenmehl und 100g
Wasser zum Anstellgut.
Wieder verrührt ihr alles
gut, deckt die Schüssel ab
und stellt sie an einen
warmen Ort. Seid ihr schon
ungeduldig? Das war der
letzte Schritt!

Tag 4 Das Anstellgut ist fertig

Nach weiteren 24 Stunden
sollten sich Bläschen im
Teig gebildet haben, die man
auf der Teigoberfläche und
beim Rühren sieht. Der

Geruch sollte säuerlich sein,
auf gar keinen Fall faul.

Wenn der Teig faul riecht,
bitte sofort wegwerfen und
von vorne anfangen!

Nun ist ein Sauerteig
entstanden, den man zum
Backen verwenden kann.

150g von diesem Teig
reichen für 500g Mehl.

Dieser junge Sauerteig kein
besonders voluminöses Brot
erschaffen. Dennoch wird es
zu leckerem Sauerteig Brot.
Mit der Zeit wird das
Anstellgut kräftiger.

Sauerteig beschleunigen

Einen kleinen Trick habe ich für euch, wenn euch das Anstellgut mit Sauerteig zu langsam geht:

Gebt gleich am ersten Tag ein erbsengroßes Stück frische Hefe mit zum Wasser und dem Roggenmehl. Das bringt den Sauerteig in kürzester Zeit zum Blubbern und stärkt ihn.

Sauerteig vermehren

Jedes Mal, wenn ihr ein Sauerteig Brot backen wollt,

vermehrt ihr den
Sauerteig: Gebt 100g
Roggenmehl und 100g
Wasser zum Anstellgut.
Deckt die Schüssel mit
einem Küchentuch 24
Stunden lang ab. Verwendet
niemals den kompletten
Sauerteig, um ein Brot zu
backen. Sonst müsst ihr von
vorne anfangen.

Lagerung des Sauerteiges

Den Sauerteig, den ich nicht
verbacke, fülle ich in ein
einfaches großes

Schraubglas. Bitte kauft euch nicht ein Glas dafür, denn ich bin sicher, dass ihr saure Gurken, rote Beete oder Kirschen oder Ähnliches aus dem Glas esst. Einmal durchgespült, sind diese Behälter sauber genug für die Lagerung. Sauerteig benötigt keine keimfreie, sterile Umgebung.

Im Kühlschrank hält sich der Sauerteig Monate lang. Wenn er nicht gefüttert wird, entwickelt sich eine

dunkle Flüssigkeit auf der Oberfläche. Es sieht so aus, als ob der Teig schlecht würde, aber dem ist nicht so. Solange diese Flüssigkeit obenauf schwimmt und der Teig säuerlich riecht, ist alles in Ordnung. Ich habe ein bisschen von dem Sauerteig eingefroren, falls mir tatsächlich mal ein Missgeschick passiert. Sollte ich dieses Gefrorene einmal benötigen, muss ich ihn nur bei Raumtemperatur

auftauen lassen. Danach ist er wieder einsatzfähig.

Brot backen mit Sauerteig



Um wirklich ein schönes Brot zu bekommen, braucht ein Sauerteigbrot Zeit. Ich lasse den Brotteig sehr gerne bis zu 24 Stunden lang gehen. Das Ergebnis wird nicht enttäuschen!

Roggenbrot mit Sauerteig Rezept



Das Roggenbrot mit Sauerteig ist ein leckerer Klassiker. Das Rezept ist einfach, benötigt kaum Zutaten und schmeckt herrlich lecker säuerlich.

Zutaten um ein Brot mit Sauerteig zu backen

- 150 g Sauerteig
- 500 g Roggenmehl Typ eurer Wahl
- 1/2 Esslöffel Salz
- ca. 200 ml lauwarmes Wasser

- 1 Esslöffel
Baktrennmittel
- optional 1 Esslöffel
Apfelessig

Zubereitung des Sauerteig Brottes

Am Vortag vermehrst du
den Sauerteig: 100 g
Sauerteig, 100 g
Roggenmehl, 100 g Wasser
verrühren und Schüssel mit
einem Küchentuch 24
Stunden lang abdecken und
warm stellen. Von diesem

Sauerteig nimmst du 150 g zum Backen.

Am Tag des Brotbackens verrührt ihr in einer großen Schüssel alle Zutaten.

Dieser Brotteig darf gerne über Nacht oder den ganzen Tag lang abgedeckt an einem warmen Ort stehen.

Ich empfehle mindestens 12 Stunden zu warten.

Nach der Ruhephase verknetet ihr den Teig nochmal mit etwas Mehl.

Bestreicht eure Backform mit dem Backtrennmittel.

Nun formt ihr den Teig zu einem Brotlaib oder füllt ihn in eine Backform.

Im Ofen, Funktion Ober-/Unterhitze zuerst bei 240° C 10 Minuten lang backen, im Anschluss weitere 40 Minuten bei 180° C. Danach mache ich mit einem Schaschlikspieß aus Edelstahl eine Probe, ob das Sauerteigbrot schon durchgebacken ist. Wenn

auf dem Schaschlikspieß
noch Teigreste hängen
bleiben, gebt dem Brot noch
einmal 10 Minuten bei 180°
C. Das macht ihr solange,
bis das Stäbchen sauber
bleibt.

Dinkel-Roggenbrot mit Sauerteig



Das ist mein absolutes Lieblingsbrot! Ich habe noch keine Rezeptur gefunden, die mir besser geschmeckt hätte.

Zutaten

- 300 g Dinkelmehl
- 300 g Roggenmehl
- 150 g Sauerteig
- Ca. 300 ml Wasser
- 1 Esslöffel Salz
- 1 Esslöffel
Backtrennmittel

Zubereitung

Tag 1: Nimm 150 g Sauerteig und vermische es mit 100 g Roggenmehl und 100 ml Wasser. Deck die Schüssel mit einem Küchentuch ab und stelle sie 24 Stunden lang in den ausgeschalteten Backofen.

Tag 2: Verknete den Sauerteig mit allen anderen Zutaten. Küchentuch auf die Schüssel und für 12-24 Stunden in den

ausgeschalteten Backofen stellen.

Nach der Gehzeit: Verknete den Teig mit etwas Mehl, sodass sich der Teig schön formen lässt. Bestreiche eine Backform mit dem Baktrennmittel.

Forme ein Brotlaib und gib es in die Backform.

Bei 180°C Ober-/Unterhitze ca. 60 Minuten lang backen. Danach mit einem Schaschlikspieß einstechen: Bleiben noch Teigreste dran

hängen, nochmal 10
Minuten weiterbacken und
erneut testen.

Früchtebrot mit Trockenfrüchten



Das Früchtebrot hat typischerweise seine Saison im Advent. Aber auch zu jeder anderen Jahreszeit ist es eine leckere Abwechselung, zumal es lecker süß ist. Ich backe es – wie vieles andere auch – vollkommen ohne Zuckerzusatz. Die Süße kommt von den getrockneten Früchten und dem Fruchtsaft.

Wie immer gilt: Nehmt das Mehl her, das ihr daheim habt!

Zutaten:

- 250 g getrocknete Früchte
- 400 ml Fruchtsaft (Multivitamin, Orange, etc.)
- 150 g Sauerteig
- 250 g Roggenmehl
- 250 g Dinkelmehl
- 1 Teelöffel Salz

- heißes, kochendes Wasser zum Backen
- 1 Esslöffel Backtrennmittel, falls ihr eine Backform verwendet.

Zubereitung:

Am Vortag:

Schritt 1: Zerkleinert die getrockneten Früchte mit einem Messer. Gebt sie in eine kleine Schüssel und übergießt sie mit dem Fruchtsaft. Die Schüssel

wird mit einem Küchentuch abgedeckt und die Früchte dürfen über Nacht stehen gelassen und eingeweicht werden.

Schritt 2: Nehmt 150 g Sauerteig und vermischt ihn mit 100 g Roggenmehl und 100 ml Wasser. Deckt die Schüssel ebenfalls mit einem Küchentuch ab und stellt sie 24 Stunden lang in den ausgeschalteten Backofen.

Am nächsten Tag:

Das Mehl, Ursalz, Sauerteig und eingeweichte Früchte mit dem Saft kommen in die große Schüssel. Ordentlich verkneten, bis ein gleichmäßiger, homogener Teig entsteht. Ist der Teig zu feucht und löst sich nicht von der Schüssel, könnt ihr gerne noch mehr Mehl hinzufügen.

Schüssel wieder mit dem Küchentuch abdecken und 12-24 Stunden lang warm gehen lassen.

Nach der Gehzeit noch einmal kneten, in Form bringen.

Backform mit dem Backtrennmittel einpinseln.

Einen Becher mit heißem Wasser auf ein Backblech unterhalb des Brotes schütten. Im Backofen, Ober-/Unterhitze, bei 250° C 15 Minuten lang backen.

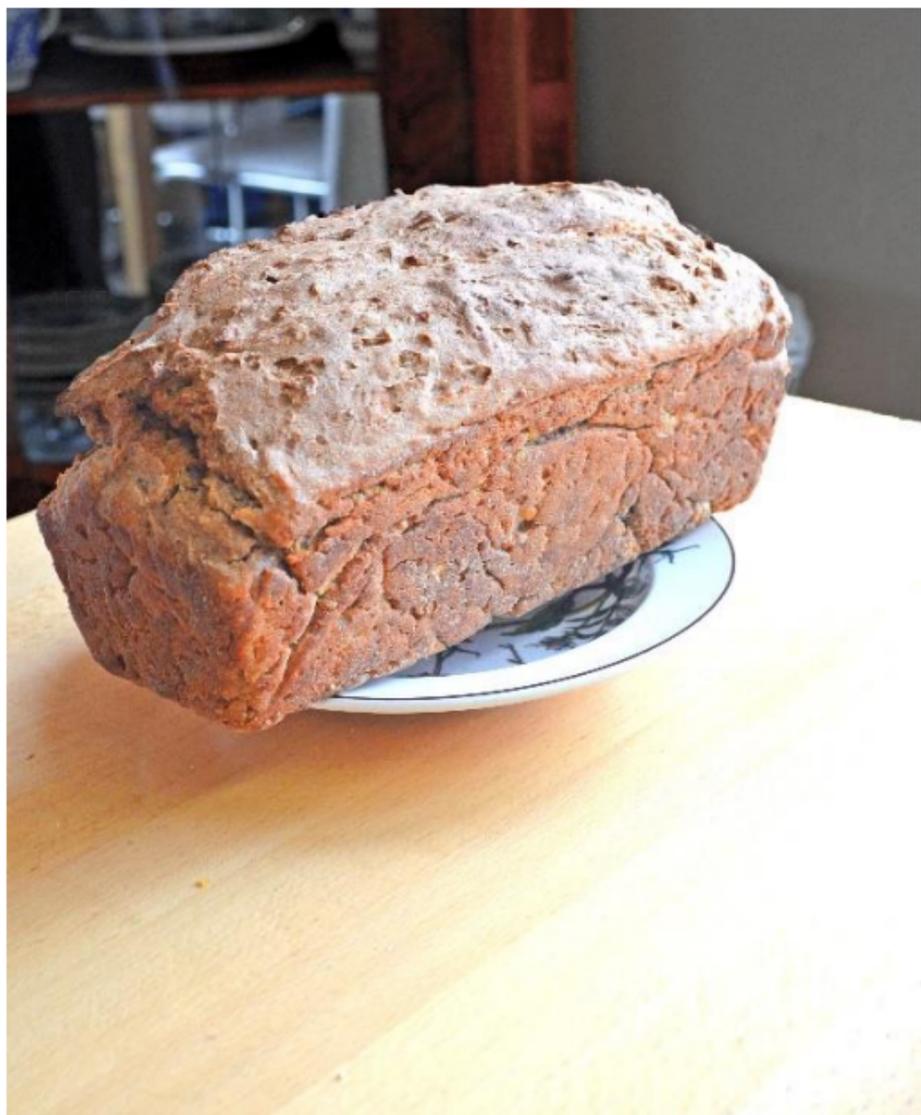
Nach 15 Minuten Ofentür kurz öffnen, damit der Dampf hinaus kann. Backofen auf 180° C

herunterschalten.

Weitere 45 Minuten wird das Brot gebacken. Dank der Wärme und des Wassers wird die Kruste dunkel und knusprig. Sollte euch die Kruste zu dunkel werden, könnt ihr den Backofen kühler stellen.

Stäbchenprobe machen:
Bleibt noch Teig am Schaschlikspieß hängen, nochmal 10 Minuten backen.

Kartoffelbrot



Dieses leckere Kartoffelbrot kann man einfach backen. Ursprünglich war mein Rezept mit frischer Hefe. Aber grundsätzlich gilt: Jedes Hefebrot kann man auch mit Sauerteig backen.

Zutaten für ein etwas größeres Brot

- 500 g Dinkelmehl
- 500 g Roggenmehl
- 500 g Kartoffeln, mehlig kochend
- Ca. 400 ml Wasser

- 150 g Sauerteig
- 1 Esslöffel Salz
- Wasser und Salz zum Kochen der Kartoffeln
- 1 Esslöffel Baktrennmittel

Zubereitung

Am Vortag: Verrühre 150 g Sauerteig mit 100 g Roggenmehl und 100 ml Wasser. Decke die Schüssel mit einem Küchentuch ab und stelle sie für 24 Stunden

in den ausgeschalteten
Backofen.

Am nächsten Tag: Schäle die
Kartoffeln, schneide sie in
Würfel und koche sie 15
Minuten lang. Kipp das
Wasser weg und stampfe die
Kartoffeln. Verrühre den
Sauerteig mit Mehl, Salz,
und 300 ml Wasser.

Verknete diesen Teig gut.
Zum Schluss dürfen die
Kartoffeln mit hinein. Wenn
sie noch wärmer sind, macht
das gar nichts.

Schüssel wieder mit einem Küchentuch abdecken und 12-24 Stunden lang gehen lassen.

Nach der Ruhezeit:

Bestreiche eine Backform mit Backtrennmittel.

Verknete den Teig nochmal, füg noch ein bisschen Mehl hinzu und forme ein Brotlaib.

Gib den Teig in die Backform. Bei 180°C Ober-/Unterhitze 60 Minuten lang backen.

Mach nach der Backzeit eine Stäbchenprobe. Falls noch Teig am Spieß hängen bleibt, nochmal 10 Minuten lang weiterbacken und erneut überprüfen.

Walnussbrot mit Honig



Dieses süß-salzige Brot ist eine leckere Abwechslung zum Frühstück.

Zutaten:

- 150 g Sauerteig
- 1 Esslöffel Salz
- 2 große Esslöffel Honig
- 2 Handvoll Walnüsse geschält
- 300 g Dinkelmehl
- 700 g Roggenmehl
- 500 ml Wasser

- 1
Esslöffel Backtrennmit
tel

Zubereitung:

Am Vortag:

Verrühre den Sauerteig mit dem Honig, 100 g Roggenmehl und 100 ml Wasser. Deck die Schüssel mit einem Küchentuch ab und stelle sie 24 Stunden lang in den abgeschalteten Backofen.

Am nächsten Tag:

Vermischt den Vorteig mit allen anderen Zutaten und knetet den Teig gut.

Schüssel mit dem Küchentuch abdecken und 12-24 Stunden gehen lassen.

Nach der Ruhezeit verknetet ihr das Brot noch einmal mit etwas Mehl.

Pinselt die Backform mit Baktrennmittel ein.

Form einen Brotlaib und gebt ihn in die Backform. Bei 180°C Ober-/Unterhitze 45 Minuten lang backen.

Stäbchenprobe machen:
Falls Teig kleben bleibt,
noch einmal 10 Minuten
backen.

Brot backen mit Backpulver

Backpulver ist nicht nur für Kuchen und Muffins geeignet, nein, sogar ein leckeres Brot kann damit entstehen. Ganz wichtig bei diesem Triebmittel: Ihr dürft nicht zu viel davon verwenden, sonst schmeckt das ganze Brot danach.

In jedes Rezept kommt ein mutiger Schluck Öl. Das saugt den Backpulver-Geschmack nochmal stärker auf.

Dieses Backmittel ist für
eine Sache sehr praktisch:
Ihr könnt den Brotteig
anrühren und sofort backen.
Hier ist keine Gehzeit nötig!

Dieses Brot ist unser absoluter Grillklassiker! Mir ist es schon öfter passiert, dass das Brot alle war und ich deshalb innerhalb von wenigen Minuten ein Neues zaubern sollte.

Mit diesem Rezept ist das gar kein Problem!

Zutaten:

- 250 g Dinkelmehl
- 250 g Roggenmehl
- 1 Ei
- 2 Teelöffel Backpulver

- Ca. 500 ml Wasser (nicht zu wenig)
- 1 Esslöffel Salz
- Öl

Zubereitung:

In der großen Schüssel vermischt ihr alle Zutaten, bis auf das Öl. Der Teig sollte geschmeidig sein, nicht zu flüssig. Es sollte auf gar keinen Fall ein Pfannkuchenteig entstehen. Ihr sollt ihn mit Hilfe eines

Esslöffels portionieren können.

Die einer oder zwei großen Pfannen erhitzt ihr auf hoher Stufe mit etwas Öl. Bei (28 cm Durchmesser) mir passen 4 Esslöffel große Häufchen Teig in die Pfannen. Je nach Wärme der Pfannen wendet ihr nach 1-2 Minuten die Fladen.

Jetzt ganz wichtig: Drückt die dick gewordenen Fladen mit dem Pfannenwender

wieder platt. Dadurch wird das schnelle Brot noch schneller fertig. Das Volumen wird sowieso wieder steigen. Nach 2 Minuten wendet ihr wieder und schaut nach, wie braun der Teig schon ist.

Die ersten schnellen Brote brauchen ungefähr 5 Minuten in der Pfanne. Sollte der Teig anbrennen, dann die Stufe des Herdes herabschalten. Ab der zweiten Portion verwende

ich gewöhnlich Stufe 7 von
9.

Nussbrot – Ein Low Carb Brot mit viel Eiweiß



Ein Brot Rezept mit vielen Vitaminen und tollen Nährstoffen ist das Nussbrot.

Zutaten:

- 100 g Haselnüsse
- 100 g Mandeln
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 100 g Leinsamen
- 50 g Kürbiskerne
- 50 g Sesam
- 30 g Chiasamen

- 1 Esslöffel Ursalz
- 1 Ei
- 1 Esslöffel Honig oder Ahornsirup
- 1 kleines Glas Wasser
- 1 Teelöffel Backpulver
- 1 Esslöffel Baktrennmittel, falls ihr in einer Backform backt

Zubereitung:

Den Ahornsirup verrührt ihr in einem kleinen Glas Wasser.

Haselnüsse und Mandeln zunächst abwiegen und zerkleinern, mit einem Messer oder Zerkleinerer. Dabei ist wichtig, dass sie nicht zu Mehl werden, sonst trocknet das Brot, nach meiner Erfahrung, schneller aus.

Nun fügt ihr alle weiteren Zutaten hinzu und verknetet sie ordentlich, bis die Masse

nicht mehr auseinanderfällt.
Unterschiedliche Rezepte schlagen verschiedene Vorgehensweisen vor: Manche bevorzugen ein Ruhen des Teiges für mindestens 2 Stunden, andere sehen darin keinen Sinn. Ich selber bin, wie immer, ungeduldig und fange gleich mit dem Backen an.

Bei 175° C Ober-/Unterhitze backe ich das Nussbrot 1 Stunde lang.

Von diesem Nussbrot kann man nicht viel auf einmal essen, weil es sehr sättigend ist. Mit Butter und Salz oder einer Scheibe Käse ist es ein absolutes Power-Frühstück.

Bärlauchbrot – Ein frühlingshafter Genuss



Das Rezept ist einfach, schnell mit einem Esslöffel gerührt und in 45 Minuten gebacken. Es hat keine Ruhe- und Gehzeit.

Anmerkung: Verwendet ruhig das Mehl, das ihr daheim habt! Bei Weizenmehl die Wassermenge um ca. 100 ml reduzieren.

Zutaten für das Bärlauch Brot

- eine Hand voll Bärlauch Blätter

- 400 g Dinkelmehl (Typ 1050)
- 100 g Roggenmehl (Typ 1370)
- Ein Ei
- 1 Teelöffel Salz
- 2 Teelöffel Backpulver
- ca. 400 ml Wasser
- 1 Esslöffel
Baktrennmittel

Zubereitung des Bärlauch Brottes

Zunächst schneidet ihr die gewaschenen Bärlauchblätter in so große Stücke, wie ihr sie im Brot später wiederfinden wollt. Ich habe sie ca. 1 cm dick geschnitten. So geben sie ihren Geschmack nicht so dominant in den Teig ab.

Es wäre auch möglich gewesen ein grünes Bärlauch Brot zu backen. Dafür werden die Blätter im Wasser mit einem Stabmixer möglichst klein püriert. Das ist absolut

Geschmacksache – tobt euch aus!

Mehl in die große Schüssel wiegen und Mehl, Salz und Backpulver vermischen.

Bärlauch Blätter, das Ei und auch das Wasser in die Schüssel geben. Mit einem einfachen Esslöffel gut vermischen, bis ein homogener, nicht zu fester Teig entstanden ist.

Backform mit Baktrennmittel einpinseln.

Bei 180° C auf der Heißluft
Funktion 45 Minuten
backen. Mit einem Edelstahl
Schaschlikspieß
Stäbchenprobe machen.
Wenn noch Teig kleben
bleibt, weitere 10 Minuten
backen.

Körniges Eiweißbrot mit Quark



Für den extra Eiweiß Kick kann man entweder ein Nussbrot backen oder eben ein Eiweißbrot. Kleiner Tipp: Verwendet lieber Vollfett Quark, der schmeckt einfach viel besser, als Magerquark.

Zutaten:

- 500 g Quark
- 200 g Dinkelmehl
- 150 g Maisgries
- 150 g Haferflocken
- 100 g gekochte Bohnen

- 3 Eier
- ein Esslöffel Salz *
- 1 Teelöffel Backpulver
- 1 Esslöffel
Baktrennmittel

Zubereitung:

Zunächst kocht ihr die Bohnen, wenn ihr getrocknete verwendet: Bohnen waschen und mit Wasser gut bedecken. Wasser einmal aufkochen lassen. Deckel auf den Topf und 1 Stunde lang quellen

lassen. Ihr könnt das Wasser austauschen oder belassen, wie ihr wollt. Fügt einen Esslöffel Salz in das Wasser mit den Bohnen und bringt es zum Kochen. 70 Minuten lang bei geschlossenem Deckel auf niedriger Stufe köcheln lassen.

Zerdrückt die Bohnen mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel.

Verrührt zunächst Bohnen, Quark, Eier und Salz

miteinander. Nun folgen alle trockenen Zutaten. Gut verkneten und zum Brotlaib formen.

Pinselt die Backform mit dem Backtrennmittel ein.

Gebt den Brotteig in die Backform und backt ihn bei Ober-/Unterhitze, 180°C 45 Minuten lang.

Macht eine Stäbchenprobe: Bleibt noch Teig kleben, weitere 10 Minuten lang backen.

Bananenbrot aus alten Bananen



Dieses süße Brot ist ein Liebling vieler. Es ist perfekt, wenn ihr Bananen übrig habt, die ihr nicht mehr essen wollt.

Zutaten:

- 2 braune Bananen – oder frische, wenn ihr wollt
- Eine „normale“ Banane
- 400 g Dinkelmehl, bei mir Vollkorn
- 100 g Butter

- Zwei Esslöffel Honig
- 2 Eier
- 1 Teelöffel Backpulver
- Eine Prise Salz
- Optional:
Schokostreusel
- Ein Esslöffel
Baktrennmittel

Zubereitung:

Erhitze auf niedriger Stufe in einem kleinen Topf Butter und Honig. Mit dem Schneebesen glattrühren.

Füg die Eier hinzu und verrühr die Creme gut.

Schneide die überreifen Bananen klein, gib sie zur Creme und stampfe mit dem Kartoffelstampfer.

In einer großen Schüssel Mehl, Salz, Backpulver und Schokostreusel vermischen. Creme hinzufügen und mit dem Esslöffel rühren, bis der Teig homogen ist.

Bestreiche eine Kastenform mit Baktrennmittel.

Gib den Teig in die Kastenform und streiche ihn glatt. Die normale Banane schälen und in die Mitte in den Teig vorsichtig hineindrücken.

Teig darüberstreichen und wieder glätten.

Bei 180°C Ober-/Unterhitze ca. 60 Minuten lang backen.

Mach eine Stäbchenprobe. Bleibt noch Teig kleben, 10 Minuten weiterbacken.

Achtung: Unbedingt schauen, ob der Teig schon

durch ist! Wegen der ganzen
Banane in der Mitte kann es
passieren, dass der Teig
drumherum flüssig bleibt!
Also mutig weiterbacken!

Brot backen ohne Triebmittel

Schließlich kann man auch ein paar Brotsorten ohne Sauerteig, Hefe oder Backpulver backen. Es wird nicht weich und deshalb habe ich auch nur ein Rezept für euch.

Knäckebrot – Gesunder Snack



Dieses Knäckebrot braucht keine Ruhe- oder Gehzeit. Es wird hart und knusprig und hält sich deshalb auch länger.

Ich backe es auf einer Silikonbackmatte für Biskuitrollen. Diese hat einen höheren Rand und der Teig kann nicht herausfließen.

Zutaten:

- 250 g Dinkelmehl
- 50 g Leinsamen

- 50 g
Sonnenblumenkerne
- 30 g Mohn
- 1 Esslöffel Chia Samen
- 30 g Haferflocken
- 1 Esslöffel Salz *
- Ca. 600 ml Wasser
- 1 Esslöffel
Baktrennmittel für
die Silikonbackmatte

Zubereitung:

Pinsel die Backmatte oder eine große Auflaufform mit Backtrennmittel ein.

Vermischt alle Zutaten miteinander. Der Teig ist relativ flüssig und das ist gut so.

Verteilt ihn auf der Backmatte.

Bei 160°C Ober-/Unterhitze 10 Minuten lang backen. Danach den Teig in Stücke schneiden. Achtung: Kein scharfes Messer verwenden,

sonst macht ihr eure
Backunterlage kaputt.

Weitere 20 Minuten bei
160°C backen. Das
Knäckebrot sollte komplett
durch gebacken sein. Nehmt
die Stücke aus dem
Backofen und lasst sie auch
einem Teller auskühlen.

Mach deine eigene Hefe!

Das nämlich ist überhaupt nicht schwierig! Ihr benötigt wenige Zutaten, die ihr wahrscheinlich daheim habt oder über Nacht selber herstellen könnt. Ein wenig Geduld ist gefragt: Das folgende Rezept ist schnell zubereitet, es dauert jedoch 5-10 Tage, bis die wilde Hefe fertig ist.



Wilde Hefe mit nur 3 Zutaten

Folgende Zutaten benötigt
ihr:

- Ein paar Stücke
getrocknetes,
ungeschwefeltes Obst:
Aprikosen, Pflaumen,
Datteln, Kirschen oder
ähnliches
- 1 Esslöffel Zucker
- 500 ml Wasser

Ungeschwefeltes
Trockenobst ist von sehr

großer Bedeutung!

Geschwefeltes Obst wird nur vergammeln. Bei Bio Lebensmitteln ist Schwefeln (angeblich) verboten. Auf Nummer sicher geht ihr also mit Bio oder Demeter Produkten oder natürlich selbst getrocknetem Obst.

Obst im Backofen trocknen

Trockenobst ist schon etwas Feines! Ihr braucht dafür auch kein Dörrgerät, ein Backofen ist perfekt geeignet!

Wascht das Obst und schneidet es in Stücke. Auf einem Backpapier verteilt trocknet ihr es 8 Stunden lang bei 80°C Umluft.

Unbedingt wichtig: Steckt einen Kochlöffel in die Backofentür.

Hefewasser ansetzen

Sterilisiert ein Schraubglas: Bei 180°C im Backofen 10 Minuten lang backen oder im Kochtopf im Wasser Deckel und Glas 10 Minuten lang auskochen.

Danach stellt ihr das Glas und den Deckel auf ein Küchentuch zum Abkühlen.

Wärmt das Wasser auf Handtemperatur auf. Gebt es mit dem Zucker in das sterile Glas, Deckel darauf drehen und schüttelt, bis der Zucker sich aufgelöst hat.

Nun dürfen eine halbe Handvoll getrocknete Früchte in das Zuckerwasser. Deckel drauf und warm stellen.

Hefewasser täglich 2 Mal schütteln

Jeden Morgen und Abend schüttelt ihr das Hefewasser ordentlich durch. Öffnet kurz den Deckel und lasst die Hefegase heraus, die sich im Laufe der Zeit bilden.

Nach 5-10 Tagen blubbert das Wasser beim Schütteln. Der Geruch sollte nach Hefe sein. Wenn das Gemisch faul riecht, ist es das auch! Das hat dann nicht geklappt und

ihr solltet es **SOFORT**
wegschütten!

So sollte das Ergebnis
aussehen:



Backen mit dem Hefewasser

Verwendet für das Brot 200 ml vom Hefewasser.

Schüttet den Rest auf keinen Fall weg!

Diese 200 ml Hefewasser vermische ich mit 150 g Gramm Mehl und lasse es als Vorteig 24 Stunden lang gehen. Nach bereits 12 Stunden sieht man schon leichte Bläschen im Teig. Damit die Triebkraft besser wird, braucht der Teig noch.

Nach 24 Stunden Ruhezeit verknetet ihr den Vorteig mit den anderen Zutaten für das Brot und lasst den Teig erneut mindestens 12 Stunden lang gehen.

Ganz wichtig beim Backen mit dem Hefewasser: Achtet unbedingt auf das Rezept! Die 200 ml Hefewasser zieht ihr vom ursprünglichen Rezept ab: Steht also im Rezept 500 ml Wasser, verwendet ihr nur noch 300 ml. Das ist wichtig, denn sonst schwimmt euch der

Teig davon und lässt sich überhaupt nicht mehr formen!

Kann man einen Sauerteig mit wilder Hefe unterstützen?

Unbedingt geht das! Sehr gut sogar! Setzt zunächst das Hefewasser an. Parallel könnt ihr auch einen Sauerteig ansetzen, allerdings führt das zu Unmengen Teig!

Wenn das wilde Hefewasser beim Schütteln blubbert,

gebt ihr davon 200 ml
zusammen mit 150 g
Roggen- oder Dinkelmehl in
eine Schüssel und verrührt
alles gut miteinander.

Mit einem Küchentuch
abdecken und 24 Stunden
lang ruhen lassen. Danach
gebt ihr erneut 100 g
Roggenmehl und 100 ml
Wasser hinzu. Wieder
verrühren und abdecken.
Nach erneuten 24 Stunden
solltet ihr einen Sauerteig
haben, den ihr von nun an
weiterführen könnt.

Hefewasser weiterführen

Da gehen die Meinungen und Erfahrungen auseinander: Den einen ist es gelungen das Hefewasser zu vermehren. Die anderen hatten damit kein Glück und mussten es beim dritten Auffüllen wegschütten.

Ganz wichtig ist: Verwendet nicht einfach dasselbe Glas weiter! Nehmt und sterilisiert ein neues Schraubgefäß!

Ihr braucht dafür folgende Zutaten:

- Rest des Hefewassers
- Eine halbe Handvoll getrocknetes, ungeschwefeltes Obst
- 1 Esslöffel Zucker
- Ca. 300 ml Wasser

Um das Hefewasser aufzufüllen, sterilisiert ihr zunächst das neue Schraubglas im Backofen oder im Topf.

Erwärmt 300 ml Wasser auf handwarm. Gebt es in das sterile Schraubglas mit dem Zucker und dem Hefewasser. Deckel drauf und gut schütteln, bis der Zucker sich aufgelöst hat.

Dabei schäumt das Wasser leicht. Das ist ein sehr gutes Zeichen!

Deckel herumdrehen und getrocknetes Obst dazugeben. Deckel wieder drauf und erneut warm stellen.

Diesmal solltet ihr schneller Hefewasser bekommen:
Nach spätestens 3 Tagen sollte das Gebräu wieder blubbern.

Wieder gilt: Jeden Morgen und Abend gut schütteln und den Deckel einmal öffnen, damit die Gase entweichen können.

Abschied – Bis zum nächsten Mal!

Ich hoffe ich konnte euch
mit diesem E-Book eine
Freude bereiten!

Noch viel Mehr Brot Rezepte
findet ihr auf Haus und
Beet. Wendet euch bei
Fragen ruhig an mich:

E-Mail:

hausundbeet@xsg.de

Hat dir das E-Book
gefallen?

Über Rückmeldung freue ich
mich sehr!

Falls du mir danken
möchtest, nehme ich gerne
einen Beitrag bei PayPal an!
Meine Adresse ist:

hausundbeet@xsg.de

Viele Grüße, Izabella