



*Natürlich gesund –  
natürlich gut!*

SINA BUTENUTH



*Natürlich gesund:*

## KRÄUTER & GEWÜRZE

*Verwendung und Heilkraft*



**KOSTENLOSE  
DOPPEL-  
LESEPROBE**

SINA BUTENUTH



*Natürlich gut:*

## BROT BACKEN

*Rezepte und Tipps für Einsteiger*



BRUNNEN





SINA BUTENUTH

# BROT BACKEN

Rezepte und Tipps  
für Einsteiger

144 Seiten, gebunden,  
vierfarbig  
ISBN 978-3-7655-3277-1

## EMPFEHLUNG:

*Brotbacken einfach mal ausprobieren!*

Brotbacken ist leichter, als man denkt, und unser Buch zeigt einfach, praktisch und nachvollziehbar, wie es geht. Farblich illustriert und mit vielen Informationen rund ums Brot ist es ein echter Genuss.

Neben über 30 Brotrezepten und vielen Tipps sowie Ideen für leckere Brotaufstriche vermittelt dieser Ratgeber das wesentliche Grundwissen für Einsteiger: von den Mehlsorten bis zum Ansetzen von Sauerteig.

## INHALT - WAS DICH ERWARTET:

### Teil 1

Kleine Brot-Geschichte für Wissbegierige / Seite 10  
Schon gewusst? – 10 ungewöhnliche Fakten rund ums Brot / Seite 14

### Grundwissen für Einsteiger:

Nützliche Helfer fürs Brotbacken / Seite 17  
Mehlsorten / Seite 19  
Fertige Backmischungen, gut oder schlecht? / Seite 24  
Mehl richtig lagern / Seite 25  
Brot und Brotteig aufbewahren und einfrieren / Seite 27  
Vom Umgang mit Hefe / Seite 29  
Keine Angst vor'm Sauerteig / Seite 32  
Vom Kneten, Dehnen und Falten / Seite 38  
Veganes Backen / Seite 40  
Glutenfreies Backen / Seite 42

6

## INHALT - WAS DICH ERWARTET:

### Teil 2

Um als Anfänger Brot zu backen, braucht man vor allem eines – perfekte Grundrezepte, die garantiert gelingen. Hier sind über 30 meiner liebsten Brot- und Brötchenrezepte für jeden Geschmack:

Altroggenbrot, mit alt und neu zum Lieblingsbrot / Seite 46  
Bagels, die Brötchenspezialität aus New York / Seite 51  
Baguette, fast wie in Frankreich / Seite 55  
• Baguette-Brötchen / Seite 58  
• Baguette mit Dinkelmehl / Seite 60  
Berliner Schrippen, das einfache Weizenbrötchen-Rezept meines Großvaters / Seite 61  
Berliner Schusterjungen, das berühmte Roggenbrötchen / Seite 64  
Ciabatta, original italienisches Weißbrot / Seite 67  
• Ciabatta mit Oliven / Seite 70  
• Ciabatta mit Kräutern und getrockneten Tomaten / Seite 70  
Dinkel-Mischbrot / Seite 71  
Hefezopf, aus Omas Backstube / Seite 74  
• Hefe-Rosinenzopf / Seite 78

## INHALT - WAS DICH ERWARTET:

Flammkuchen, Elsässer Art / Seite 81  
Kartoffelbrot / Seite 84  
• Kartoffelbrötchen / Seite 87  
Körnerbrötchen / Seite 89  
Krustenbrot / Seite 91  
Laugen-Brezeln / Seite 94  
„Mach dein Ding“ – dein persönliches Kreativbrot / Seite 98  
Maisbrot, viva la mexico / Seite 100  
Mazze / Matze, Brotrezept aus dem alten Israel / Seite 102  
Pita, das lecker-leichte Fladenbrot / Seite 104  
Roggen-Weizen-Mischbrot / Seite 106  
Rosinenbrötchen, für große und kleine Kinder ... / Seite 109  
Rustikales Roggenbrot mit Hefe / Seite 111  
Schüttelbrot, alte Tradition aus Südtirol / Seite 113  
Vollkornbrot / Seite 115  
Walnussbrot / Seite 117

8

## INHALT - WAS DICH ERWARTET:

Weißbrot, klassisch / Seite 119  
Weizen-Sauerteigbrot / Seite 121  
Zwiebelbrot / Seite 123

### Teil 3

Brotaufstriche / Seite 126  
Brotgewürz / Seite 132  
• Brotgewürzmischung selber machen / Seite 133

### Teil 4

Kleine Länderreise – welches Brot wird wo gegessen? / Seite 134  
Literatur- und Quellenachweis, Bildnachweis / Seite 141

9



## KLEINE BROT-GESCHICHTE FÜR WISSBEGIERIGE



Wie kommt es eigentlich, dass wir heute weltweit so viele Sorten verschiedenes Brot haben, und wo hatte das alles seinen Ursprung?

Dafür musst du ca. 11.000 Jahre in die Vergangenheit reisen – damals entstand „Emmer“ und „Einkorn“, das Urgetreide, aus dem sich unsere heutigen Brotweizen entwickelt haben. Archäologische Funde haben nachgewiesen, dass diese Urgetreide bereits in der Zeit um 10.000 vor Christi Geburt in fast jeder Siedlung im Vorderen Orient angebaut wurden. Auch im Magen der 1991 in den Alpen gefundenen, 5.000 Jahre alten Gletschermumie „Ötzi“ wurden Einkornreste nachgewiesen. Lange Zeit hatte man die Getreidekörner aber einfach nur roh verzehrt, bis jemand auf den Gedanken kam, die Getreidekörner zu zerkleinern, dieses Mehl in Wasser einzuweichen und die entstandene Masse auf einen heißen Stein zu geben. Das war die Geburtsstunde des bekannten Fladenbrot, das bei fast allen Naturvölkern in diversen Variationen bekannt ist.

Den alten Ägyptern vor ca. 6000 Jahren ist vermutlich durch ein Versehen die Entdeckung des Sauerteiges zu verdanken: Vergessener Brotteig fing nach längerem Stehen an zu gären, ging dadurch auf und wurde beim Backen fluffiger und schmeckte besser. Aus weiteren Versuchen lernte man, dass zum Aufgehen des Teiges ein geschlossener Raum benötigt wird und dass man Brot besonders gut in erhitzten Tonbehältern oder in speziellen Öfen backen konnte. Durch die wachsende Weiterentwicklung der Brotback-Kultur wurde Brot bald ein wesentlicher Bestandteil des täglichen Speiseplans im alten Ägypten. Aufgrund ihres großen Brot-Konsums bekamen die Menschen am Nil deshalb auch den Spitznamen „Brotesser“.



Durch den Auszug der Israeliten aus Ägypten kam das Brot dann vermutlich nach Europa bzw. zu den alten Römern. Aus dieser Zeit stammt lt. Überlieferung in der Tora die sog. Mazze / Matze, ein dünner, ungesäuerter Brotfladen. Matze wird aus Wasser und einer von fünf Getreidearten ohne jegliche Triebmittel gebacken.

## GRUNDWISSEN FÜR EINSTEIGER:

### *Vom Kneten, Dehnen und Falten*

Gute Zutaten alleine sind nicht entscheidend für ein wirklich leckeres Brot, sondern diese Zutaten müssen auch ausreichend zu einem homogenen Teig vermischt werden. Und das geht nur durch Kneten, Dehnen und Falten.

Am Anfang habe ich meinen Brotteig nach Anleitung aus einem Backbuch immer mit der (wirklich perfekten) Küchenmaschine geknetet, dann aber zum Glück das Kneten und Falten per Hand für mich entdeckt. Und – es macht einfach Spaß.

Auch wenn es anfangs manchmal eine etwas klebrige Angelegenheit sein kann, ist es für mich und viele andere Brotbackfans immer etwas ganz Besonderes, mit den eigenen Händen zu fühlen und zu verstehen, wie sich der Teig während dieses Prozesses verändert.

Sobald du die Zutaten für deinen Teig in einer Schüssel vermischt hast, solltest du ganz entspannt 6–10 Minuten zum Kneten und Falten einplanen. Als Unterlage dafür nehme ich



gerne ein leicht bemehltes, breites Holzbrett. Bei der notwendigen Technik geht es vor allem darum, den Teig immer wieder zu dehnen und zusammenzufalten, um das sog. „Gluten“ im Teig zu aktivieren.

### *Und so geht's am besten:*

Ich entnehme den Teig mithilfe des Teigschabers oder den Händen aus der Schüssel und lege ihn auf die mit Mehl bestreute Arbeitsfläche. Wenn ich den Teig zu einer arbeitsfähigen Konsistenz verknetet habe, beginne ich wechselweise mit Dehnen und Falten:

Dazu halte ich das Teigstück an einer Seite fest und ziehe es mit einer schnellen Bewegung mit der anderen Hand auseinander.

Das gezogene, obere Ende falte ich dann wieder zurück. Dieses Dehnen und Falten wiederhole ich wechselweise ca. 4–5 Minuten lang in alle Richtungen. Dadurch verbindet sich der Teig schneller als durch einfaches Kneten und bekommt bald eine dehbare Konsistenz, die beim Ziehen nicht mehr einreißt.



Jetzt kannst du den Teig zu einem kleinen Ball formen und diesen zugedeckt in der Schüssel gehen lassen.



# CIABATTA

*original italienisches Weißbrot*



# CIABATTA

*original italienisches Weißbrot*

Ciabatta – einfacher und schneller kann Brotbacken nicht sein ...

Ich backe mittlerweile mehrfach im Monat Ciabatta, es lässt sich gut einfrieren und kann nach dem Auftauen sofort ohne erneutes Aufbacken genossen werden.

## WAS DU BRAUCHST:

- 500 g Weizenmehl Typ 405 oder 550
- 42 g (1 Würfel) frische Hefe o. 2 Beutel Trockenhefe
- 3 EL Olivenöl
- 2 TL Salz
- 350 ml lauwarmes Wasser

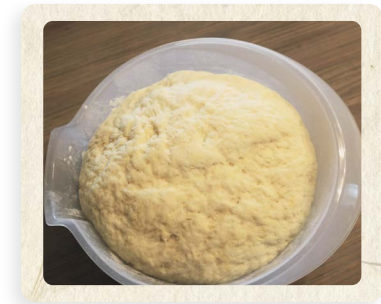
# CIABATTA

## LOS GEHTS – DIE ZUBEREITUNG:

1. Die Hefe im Wasser auflösen und das Mehl mit dem Salz in einer Schüssel vermischen. Das Hefewasser und die 3 EL Olivenöl rührst du nun in die Schüssel mit dem Mehl ein. Den Teig etwas durchkneten – er ist anfangs aber noch ziemlich weich und sollte dann abgedeckt ca. 2 Stunden in der Schüssel bei Zimmertemperatur ruhen, damit er sich gut entfalten kann.



Teig nach dem Kneten



Teig nach ca. 2 Stunden

2. Nun den Teig auf eine stark bemehlte Arbeitsplatte geben und mehrfach falten (siehe Anleitung Baguette). Zugedeckt ruht er nun auf der Arbeitsfläche für 15 Minuten. Danach faltest du den Teig dreimal zu Päckchen und lässt ihn nochmals 15 Minuten zugedeckt gehen.

3. Den Backofen solltest du frühzeitig auf ca. 230 – 240 Grad vorheizen.



4. Aus dem Teig werden jetzt ein oder zwei Teigstränge geformt. Diese in sich leicht drehen (so, als willst du ein Handtuch leicht auswringen) – das gibt dem Ciabatta eine schöne, originelle Form. Den geformten Teig nun auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und zugedeckt erneut 30 Minuten ruhen lassen.

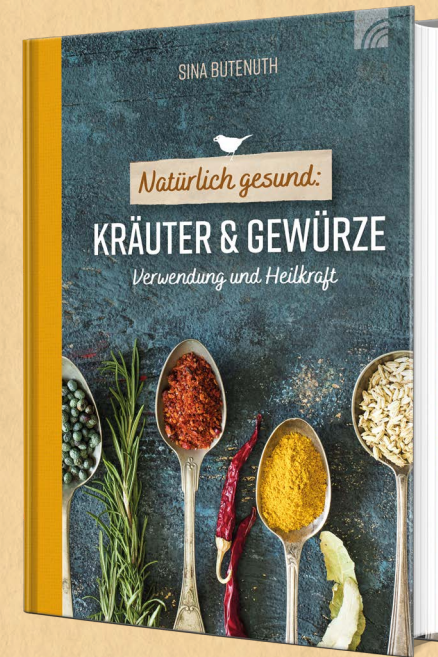
5. Das Blech auf die zweite Schiene von unten in den Backofen geben und das Brot in ca. 20 bis 25 Minuten fertig backen. Nach ca. 17 Minuten die Garprobe machen (auf die Rückseite des Brotes klopfen, ob es sich bereits hohl anhört).

### Mein Tipp:

Ciabatta bzw. Brot kannst du auch gut in kleineren oder größeren Brot-Backformen backen, wenn dir ein rechteckiges Format oder eine entsprechende Höhe für das Belegen der Brotscheiben wichtig ist.



Sofern diese Form nicht besonders beschichtet ist, solltest du sie vorher mit etwas Butter ausstreichen.



SINA BUTENUTH

## KRÄUTER & GEWÜRZE

Verwendung und Heilkraft

176 Seiten, gebunden, vierfarbig

ISBN 978-3-7655-3278-8

*Gewürze erfreuen* nicht nur Nase und Gaumen, sondern sie haben auch eine nachweislich medizinische Wirkung, die sich positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden auswirkt.

Dieser Ratgeber rund um das Thema Kräuter und Gewürze enthält ausführliche Einzeldarstellungen der 40 wichtigsten Kräuter und Gewürze. Dazu kommen praktische Hinweise zu Beschaffung und Einsatzmöglichkeiten, ergänzt durch eine Vielzahl an Hintergrundinformationen zu den Gewürzen.

Unser Buch gibt Tipps zum Einkauf und Sammeln, Lagern, Trocknen und Verwenden sowie eine Auflistung, welche Kräuter bei Krankheiten lindernd helfen können. Und nicht zuletzt: einige persönliche „Leckerschmecker“-Rezepte der Autorin.



## INHALT – WAS DICH ERWARTET:

Die Geschichte der Kräuter und Gewürze / Seite 7

Gewürze kaufen – Tipps und Tricks / Seite 11

Gewürze richtig lagern – trocken und frisch / Seite 15

Gewürze und Kräuter haltbar machen / Seite 17

Gewürze und Kräuter selbst anbauen / Seite 19

Gesundheitliche Verwendung von  
Kräutern und Gewürzen / Seite 21

Kräuter & Gewürze A - Z / Seite 25

Erläuterung der verwendeten Symbole / Seite 26

Übersichtstabelle Heilwirkungen / Seite 160

Gewürzmischungen selber machen / Seite 164

Sachregister der Kräuter und Gewürze / Seite 170

Literatur und Quellennachweis / Seite 173

Bildnachweis / Seite 173

## ROSMARIN

der kleine „Küchen-Allrounder“



## AUF EINEN BLICK –

*Rosmarin (Salvia rosmarinus)*

**Ursprung:** Rosmarin hat sein Vorkommen als Wildpflanze im westlichen und zentralen Mittelmeerraum. Im östlichen Mittelmeergebiet und am Schwarzen Meer wurde Rosmarin bereits seit der Antike kultiviert.

**In der Küche:** Rosmarin ist ein beliebtes Gewürz in der mediterranen Küche, Bestandteil vieler Kräutermischungen und fungiert als klassisches Grillgewürz (auch als Rosmarin-Marinade). Rosmarin ist hervorragend geeignet für Kartoffeln, Wild, Fleisch, Geflügel, Lamm, Fisch und Gemüse wie Paprika oder Zucchini.

**Heilkraft:** schmerzstillend, entzündungshemmend, antibakteriell, entspannend, krampflösend.





**ALLGEMEINES:**

Was für ein Duft, was für ein intensives und würzig-herbes Aroma! Die kleinen nadelförmigen Blätter des Rosmarins erinnern an einen Nadelbaum in Miniaturgröße – in besonders warmen Gegenden wie in der Toskana sieht man den Rosmarin aber auch als ganze Hecken oder sogar in Form von mannshohen Büschen. Als Topfpflanze ist Rosmarin ein echter Hingucker auf der Terrasse oder dem Balkon und kann entsprechend gepflegt sogar im Topf überwintern.

Frischen Rosmarin kannst du problemlos in einem Frischfach oder kleinem Behälter für einige Tage im Kühlschrank aufbewahren, während sich getrockneter Rosmarin in luftdicht verschlossenen Gläsern durchaus einige Jahre lagern lässt.

**ANWENDUNG IN DER KÜCHE:**

Rosmarin kann in der Küche frisch und getrocknet verwendet werden. Mit seinem intensiven und leicht bitteren Geschmack lässt sich Rosmarin mit vielen anderen Kräutern und Gewürzen kombinieren. Das Gewürzkraut harmoniert besonders gut mit anderen mediterranen Kräutern wie Oregano, Bohnenkraut und Thymian. Rosmarin ist ein echter Allrounder und passt zu fast allen deftigen Fleischgerichten, Fisch, gebratenem Gemüse, Suppen sowie zu Kartoffel- und Pilzgerichten. du kannst einfach ganze Zweige oder nur die nadeligen Blätter beim Braten und Grillen mitgaren lassen. In den Blättern (Nadeln) sind viele ätherische Öle enthalten, die appetitanregend wirken.

*Mein Tipp:***ROSMARINÖL – SELBST GEMACHT!**

Das Rosmarinöl ist ideal zum Braten, Marinieren und für Salate. Hierfür einfach in eine Flasche mit gutem kaltgepresstem Olivenöl ca. 2–3 frische Rosmarinzweige einlegen und 4 Wochen dunkel und kühl lagern – fertig.





## Lieblingsrezept: Rosmarin-Kartoffeln

Kleine Kartoffeln (z. B. Drillinge) gut säubern und kochen, dabei bereits dem Kochwasser 2–3 Zweige Rosmarin beifügen. Dann die gekochten Kartoffeln inklusive Schale mit dem frischen Rosmarin und einigen Knoblauchzehen in einer Pfanne mit reichlich gutem Olivenöl anbraten. Eine leckere Beilage!



### LECKERSCHMECKER-HINWEIS:

Probiere doch mal Rosmarin-Honig – auf einer Scheibe Brot und zum Verfeinern von Speisen ein echtes Gedicht! Rosmarin-Honig erinnert geschmacklich an Akazienhonig.

### GESUNDHEITSFÖRDERNDE WIRKUNG:

Rosmarin ist ein klassisches Heilkraut der Antike und war wichtiger Bestandteil der Klosterapotheken. Teilweise verwendete man den aromatischen und wirkungsvollen Rosmarin auch als Ersatz für Weihrauch und bei rituellen Räucherungen. Völlig zu Recht wurde Rosmarin als Heilpflanze des Jahres 2011 ausgezeichnet.




Die wertvollen Inhaltsstoffe und ätherischen Öle fördern nicht nur das körperliche Wohlbefinden, sondern wirken anregend und belebend. Der dem Rosmarin nachgesagte entzündungshemmende und schmerzstillende Effekt kann Kopfschmerzen und Nervosität lindern, Magen, Darm und Galle beruhigen sowie das Immunsystem und den Kreislauf stärken.

**! HINWEIS:** Während einer Schwangerschaft Rosmarin bitte nur sehr sparsam bzw. gar nicht verwenden und stets den betreuenden Arzt oder einen Apotheker befragen.

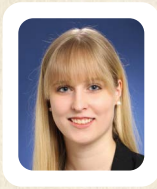




					
ANIS	✓		✓		
BÄRLAUCH	✓		✓		✓
BASILIKUM	✓	✓			
BOHNENKRAUT	✓	✓			
CHILI	✓				
CURRY	S. EINZEL- GEWÜRZE	S. EINZEL- GEWÜRZE	S. EINZEL- GEWÜRZE	S. EINZEL- GEWÜRZE	S. EINZEL- GEWÜRZE
DILL	✓				
ESTRAGON	✓				
FENCHEL	✓		✓		✓
GEWÜRZNELKEN, NELKE	✓				
INGWER	✓	✓	✓		
KARDAMOM	✓				
KERBEL	✓	✓			
KNOBLAUCH	✓		✓		✓
KORIANDER	✓	✓			
KRESSE (GARTENKRESSE)	✓		✓		
KRESSE (KAPUZINERKRESSE)	✓		✓		
KÜMMEL	✓				
KURKUMA	✓		✓		
LIEBSTÖCKEL (MAGGIKRAUT)	✓	✓	✓		

						
						ANIS
✓			✓			BÄRLAUCH
				✓		BASILIKUM
				✓		BOHNENKRAUT
					✓	CHILI
S. EINZEL- GEWÜRZE	S. EINZEL- GEWÜRZE	S. EINZEL- GEWÜRZE	S. EINZEL- GEWÜRZE	S. EINZEL- GEWÜRZE	S. EINZEL- GEWÜRZE	CURRY
			✓			DILL
				✓		ESTRAGON
				✓		FENCHEL
						GEWÜRZNELKEN, NELKE
					✓	INGWER
						KARDAMOM
			✓			KERBEL
✓						KNOBLAUCH
				✓	✓	KORIANDER
					✓	KRESSE (GARTENKRESSE)
						KRESSE (KAPUZINERKRESSE)
				✓		KÜMMEL
✓					✓	KURKUMA
		✓				LIEBSTÖCKEL (MAGGIKRAUT)





### *Über die Autorin:*

Sina Butenuth lebt in München und ist als Hotelbetriebswirtin, begeisterte Hobbyköchin und ehemalige Senior Programm Managerin eines Veranstalters für Freiwilligenarbeit und weltweite Praktika viel auf Lebensmittelmärkten in Südostasien und Australien unterwegs. Nebenberuflich engagiert sie sich als Coach und Workshop-Leiterin bei der Initiative Natural Life-Art.



←  
*Jedes Buch mit  
eingelegtem Lesezeichen*



BRUNNEN Bücher erhalten Sie hier: