

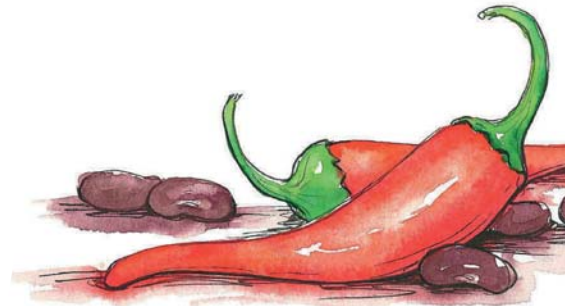
Angela Marmor

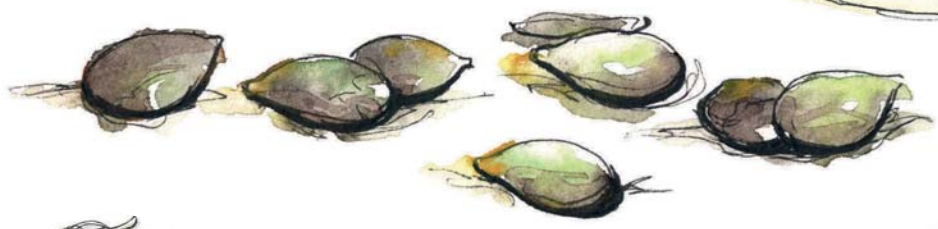
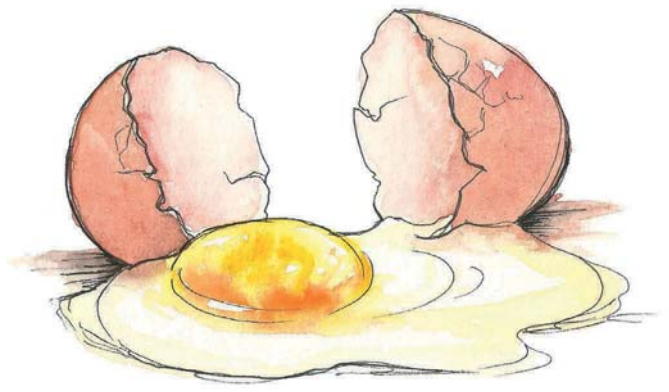
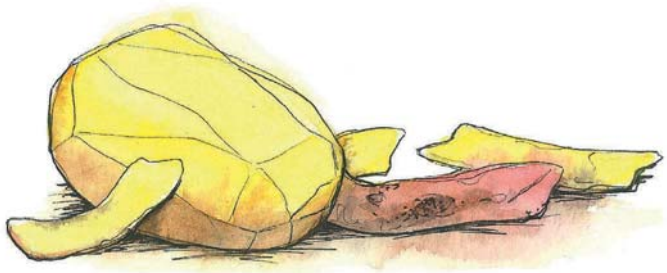
BR & GEFÄHRTEN



Brote, Suppen, Aufstriche & Salate
Saisonale Rezepte fürs ganze Jahr







Angela Marmor

BROT & GEFÄHRTEN



Brote, Suppen, Aufstriche & Salate
Saisonale Rezepte fürs ganze Jahr



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.
ISBN 978-3-95587-782-8



Für uns, die Battenberg Gietl Verlag GmbH mit all ihren Imprint-Verlagen, ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Teil unserer Unternehmensphilosophie. Daher achten wir bei allen unseren Produkten auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Dieses Buch wurde auf FSC®-zertifiziertem Papier gedruckt. FSC (Forest Stewardship Council®) ist eine nicht staatliche, gemeinnützige Organisation, die sich für die verantwortungsvolle und ökologische Nutzung der Wälder unserer Erde einsetzt.

Unsere Partnerdruckerei kann zudem für den gesamten Herstellungsprozess nachfolgende Zertifikate vorweisen:

- Zertifizierung für FOGRA PSO
- Zertifizierungssystem FSC®
- Leitlinien zur klimaneutralen Produktion (Carbon Footprint)
- Zertifizierung EcoVadis (die Methodik besteht aus 21 Kriterien in den Bereichen Umwelt, Einhaltung menschlicher Rechte und Ethik)
- Zertifikat zum Energieverbrauch aus 100% erneuerbaren Quellen
- Teilnahme am Projekt „Grünes Unternehmen“ zum Schutz von Naturressourcen und der menschlichen Gesundheit

FOTOS: Angela Marmor, Titel: adobeStock · M.studio; Seite 10: adobeStock · peterschreiber.media; Seite 13: adobeStock · Printemps; Seite 14: adobeStock · Hans-Jörg Nisch; Seite 29: adobeStock · laplateresca; Seite 164: adobeStock · hellyf; Seite 192/193: adobeStock · Maria

ILLUSTRATIONEN: Annalena Arndt



1. Auflage 2021

ISBN 978-3-95587-782-8

Alle Rechte vorbehalten!

© 2021 SüdOst Verlag in der

Battenberg Gietl Verlag GmbH, Regenstauf

www.battenberg-gietl.de

VORWORT

Saisonal, regional, einfach – und köstlich!

In unserer Familie wurde schon immer viel gekocht und gebacken. Meine Großeltern bewirtschafteten einen kleinen Hof und haben sieben Kinder großgezogen. Die Auswahl an Lebensmitteln war eingeschränkt und mag aus unserer heutigen Sicht vielleicht einseitig erscheinen. Dennoch konnte man sich gesund und sättigend ernähren. Verwertet wurde alles, was die Natur hervorbrachte: Getreide, Kartoffeln, Rüben und Kraut vom Acker; Gemüse, Kräuter, Gewürze und Früchte aus dem Garten; Pilze, wilde Früchte und Wildkräuter aus Wald und Wiese. Ein paar Stallhasen, etliche Hühner sowie wenige Schweine und Kühe gab es auch. Das Brot kam, wie damals oft üblich, aus dem Dorfbackofen. So groß geworden, hatte meine Mutter die Gabe, aus wenigen, gerade vorhandenen Zutaten Schmackhaftes und Nahrhaftes zuzubereiten.



Heute bin ich dankbar, dass ich an ihrem großen Erfahrungsschatz teilhaben durfte. Die „Lücke“ des Brotbackens begann ich ab 1998 zu schließen, nachdem die familiären kulinarischen Bedürfnisse in Sachen Brot an unserem neuen Wohnort (von wenigen Ausnahmen abgesehen) nicht gestillt werden konnten. Der traditionelle Holzbackofen fand alsbald im Garten seinen Platz und der Duft von frisch gebackenem Brot lockte Neugierige an den Zaun. Die ersten Brotbackkurse waren geboren, während ich parallel weiterexperimentierte, mich mit Gleichgesinnten austauschte und mit Begeisterung die Brotfeste im Rauris (Österreich) und in Erschmatt (Schweiz) besuchte. Mein Wissensdurst rund um gutes Brot führte mich 2015 eine knappe Woche lang auf die Kalchkendlalm (Rauris) der „Eigenbrötlerin“ Roswitha Huber zu Lutz Geißlers Almkurs.

Wesentlichen Einfluss auf meinen Speiseplan nahm die Ausbildung zur Kräuterpädagogin 2008, nach welcher ich begann, mit bisher nicht verwendeten Wildkräutern und -gemüsen zu kochen und backen. So wuchs die kulinarische Vielfalt in der häuslichen Küche stetig heran: Bewährtes wurde mit Neuem kombiniert, Altes komplett überarbeitet und Anderes völlig neu geschaffen – im Zentrum das Brot, das inzwischen ausschließlich aus dem eigenen Ofen kam.

Ich liebe es bunt, frisch und abwechslungsreich – und der achtsame Umgang mit Lebensmitteln und der Natur, die sie hervorbringt, liegt mir am Herzen.

In diesem Buch trifft gutes Brot auf köstliche Gefährten – und heraus kommt purer Genuss!

Viel Freude beim Ausprobieren und gutes Gelingen wünscht

Angela



INHALT

7 Vorwort

BASICS

10 Brot ist mehr

11 Wichtiges
zu diesem Buch

12 Brot und seine
Zutaten – Ein Stück
Menschheitsgeschichte

16 Brotteig – gedehnt
und gefaltet

20 Sauerteig ist mehr

25 Brotverwertung

26 Brotsuppe

27 Semmelkren

28 Brotchips

29 Kräutersalz

31 Gekörnte Gemüsebrühe

HANDWERKSZEUG

32 Equipment wie
Brotbackformen,
Gärkörbe, Backofen

LIEBLINGSREZEPTE

39 Labertaler Holzofenbrot

40 Joghurt-Toastbrot

43 Frühstücks-Kracherl

45 Pane perfetto

48 Korngeister

51 Dinkelsonne

52 Bester Pizzateig

55 Brotschnecken

56 Marmorbrot

60 A siass Brot

63 Blitzbrot

64 Pacha Mama

FRÜHLING

69 Erdäpfelbrot

70 Dipferl-Semmeln

72 Apriilscherzln

75 Pflastersteine

77 Wildes Kräuterbrot

81 Schokobollern

82 Schnelle Vanillesoße

83 Zwiebelsuppe

84 Radieserlsuppe

86 Bärlauchsuppe

87 Milchsuppe

88 Frühling auf dem Brot

89 Frühlings-Kräuter-Quark

90 Möhren-Lauch-Käse

91 Radieserl-Eier-Aufstrich

92 Dreierlei Dauch

– Feurige Salsa

– Fruchtiger Käse-Dip

– Basilikum-Mandel-Dip

95 Brotsalat



SOMMER

- 99** Hausbrot
- 100** Mediterranes Fladenbrot
- 105** Pfannen-Fladenbrot
- 107** Franzosenbrot
- 108** Glaslbrot
- 113** Feuerbrot (Stockbrot)
- 114** Kirschenmichel
- 117** Knoblauch-Cremesuppe
- 118** Kalte Gurkensuppe
- 119** Kaltes Feuer
- 121** Gulaschsuppe ungarische Art
- 122** Kräuter-Blüten-Butter
- 123** Beeren-Sandwich
- 125** Bruschetella
- 126** Auberginentatar mit Joghurtsoße
- 128** Grillgemüse mit Brotspießen und Dip
- 131** Käse-Melonen-Salat
- 132** Melonen-Feta-Salat
- 133** Feentrank

HERBST

- 136** Kümmel-Fenchel-Kruste
- 139** Kürbis-Kurkuma-Brot
- 143** Nussknackerbrot
- 144** Grünkern-Dinkel-Laib
- 146** Rotkorn-Chia-Kasten
- 148** Haferecken
- 151** Arme Ritter
- 152** Kürbiscremesuppe
- 154** Rote-Bete-Suppe

- 156** Weincremesüppchen von Sellerie und Birne
- 158** Holzfällereintopf
- 160** Obatzda
- 161** Pesto Rosso
- 162** Kürbiskern-Creme
- 163** Beeren-Aufstrich

WINTER

- 166** Dinkel-Buttermilch-Kugeln
- 169** Roggen-Zwiespänner
- 171** Haselkätzchen-Brot
- 172** Konfettibrot
- 174** Rotkäppchenbrot
- 177** Früchtebrot
- 179** Roggene Milchsemmeln
- 180** Schwarzwurzel-Suppe
- 183** Blaukraut-Suppe
- 184** Valentin-Suppe
- 186** Nuss-Karamell-Creme
- 187** Schoko-Walnuss-Aufstrich
- 188** Rote-Bete-Dip
- 189** Winterliche Vitaminbombe
- 190** Kein Bier
- 191** Bäckerlatein – Fachbegriffe kurz erklärt
- 196** Alphabetisches Rezeptregister
- 200** Dankesworte





BROT IST MEHR

Hat zu Ihnen schon einmal jemand gesagt, Sie seien „altbacken“ oder gar behauptet mit Ihnen sei „nicht gut Kirschen essen“? Ihr „Brötchengeber“ hat Sie „fallen lassen wie eine heiße Kartoffel“ – aber Sie hatten „den Braten schon vorher gerochen“? Trotzdem hätten Sie ihm dafür am liebsten eins „auf die Rübe gegeben“? Man „beißt in den sauren Apfel“, „trennt die Spreu vom Weizen“, jemand ist „dumm wie Bohnenstroh“ oder „eine taube Nuss“ und bekommt trotzdem „Honig ums Maul geschmiert“. Parallel dazu legt man für jemanden „die Hand ins Feuer“, hat sich schon mal „die Finger verbrannt“, eine „Feuertaufe überstanden“ oder „Öl ins Feuer gegossen“.

Die elementare Bedeutung von Nahrung und Feuer ist in unserer Sprache in Form von Redewendungen tief verankert. Auch im Brauchtum und bei allerlei Ritualen wird man fündig.

Bevor Brot in den Ofen kommt, ritzt man mit dem Messer ein Kreuz hinein. Diese Art Segen drückt den Respekt vor dem Grundnahrungsmittel Brot aus. Im Mittelalter wurden Lebensmittel, die man sich zu zweit teilte, auf ein Brett oder eine Brotscheibe gelegt. Heute heißt man in Mitteleuropa Neuankömmlinge noch immer mit Brot und Salz willkommen. Im wichtigsten Gebet der Christen, dem Vaterunser, heißt es: „Unser täglich' Brot gib uns heute.“

Brot ist mehr.

Seit jeher spielt es für den Menschen eine entscheidende Rolle und ist deshalb Sinnbild für Nahrung, Leben und Wohlergehen von der Geburt bis zum Tod.

Brot ist sichtbar
gewordenes
Licht, welches
durch das Feuer
gegangen ist.

– Verfasser unbekannt –

WICHTIGES zu diesem Buch

Alle Rezepte, Ausführungen und Empfehlungen beruhen auf meinen Erfahrungen mit der Art und Weise, wie ich seit vielen Jahren koche und Brot backe, zu Hause und in meinen Kursen. Im Fokus habe ich insbesondere auch Menschen mit eingeschränktem Zeitbudget wie Berufstätige und FamilienmanagerInnen, die ich für das Brotbacken und Kochen begeistern möchte. Dazu muss der Aufwand, es zu tun, geringstmöglich und überschaubar sein und natürlich darf der Genuss nicht zu kurz kommen. In den Brotrezepten soll der Teig die meiste Arbeit in der Gare selbst erledigen. Dazu braucht er ausreichend Zeit. Deshalb ist zum schnelleren Überblick und für eine bessere Planung der jeweilige Zeithorizont für die Zubereitung angegeben. In den Zeitangaben für die Teigzubereitungen sind eventuelle Quell- oder Ruhezeiten inkludiert. Unter der Angabe „Zimmertemperatur“ ist ein optimaler Wert von 23 °C zu verstehen. Ist es im Raum kühler, verlängern sich die Garezeiten. Bei Rezepten mit Sauerteig produzieren die Bakterien dann mehr Säuren (s. S. 21). Bekanntlich fallen Meister nicht vom Himmel. So mag es auch hier gelegentlich zutreffen, dass das eine oder andere Rezept für Ungeübte zunächst aufwendig erscheint. Mit etwas Routine wird man feststellen: Das Ergebnis lohnt den Aufwand. Findet man Gefallen an der Brotbäckerei oder wird gar vom Brotbackvirus infiziert, wird man sich ohne Scheu weiter mit der Materie auseinandersetzen und auf den Genuss von selbst gebackenem Brot schon bald nicht mehr verzichten wollen. Nicht fehlen dürfen die Erklärungen für die verwendeten Fachbegriffe und bestimmte Arbeitsschritte. Sie sind zusammen mit meinen Tipps für ein perfektes Gelingen Teil dieses Buches.

Für alle Köstlichkeiten gilt: „Jede Speise kann nur so gut sein wie die schlechteste ihrer Zutaten“.

Schon beim Einkauf legt man den Grundstein für den späteren Genuss. Deshalb lohnt es, sich dafür die nötige Zeit zu nehmen. Wer den Luxus eines eigenen Gartens besitzt, kann viele Zutaten gleich selbst anbauen. Mehr „BIO“ geht nicht. Das tut nicht nur uns gut, sondern auch unserer Umwelt.

JOGHURT-TOASTBROT

Der Teig ist einfach und schnell gemacht und ergibt ein wunderbar fluffiges, aromatisches Brot, das perfekt zum Toasten geeignet ist.

ZEITHORIZONT FÜR DIE ZUBEREITUNG

Teigzubereitung: 40 Min.
+ Stockgare: 12–16 Std.
+ Stückgare: ca. 60 Min.
bei Zimmertemperatur

BACKEN

Kastenform mit Teigstück in den kalten Backofen stellen, auf 50 °C Ober- und Unterhitze einstellen und 30 Min. aufgehen lassen. Dann die Temperatur auf 180 °C erhöhen und 45 Min. backen. Das Brot aus der Form nehmen, Backpapier entfernen und im Ofen noch 12 Min. weiter backen.



ZUBEREITUNG

- 1** Wasser und Joghurt in die Schüssel geben.
- 2** Salz, Hefe und Zucker darin auflösen.
- 3** Mehl einarbeiten.
- 4** 10 Min. Teigruhe.
- 5** Nun die kalte Butter in Flocken über den Teig verteilen und hineinkneten.
- 6** 10 Min. Teigruhe.
- 7** Teig nochmals durchkneten.
- 8** Abdecken und zur Stockgare beiseitestellen.

9 Teig dehnen und falten, dann mit wenig Mehl bestäuben, vom Schüsselrand lösen und auf die Arbeitsfläche stürzen. Der Teig sollte sich gut von der Schüssel lösen.

10 Teig in drei Stücke teilen.

11 Diese ohne zusätzliches Mehl zu Kugeln formen und nebeneinander in die mit Backpapier ausgelegte Kastenform setzen.

12 Abgedeckt eine Stunde zur Stückgare beiseitestellen. Der Teig sollte im Volumen dabei deutlich zunehmen.

13 Kasten in den kalten Ofen stellen und nach Anleitung backen.

» Vor dem Anschneiden gut auskühlen lassen.



ZUTATEN FÜR 1 KASTEN

- 500 g **JOGHURT** (3,5%)
- 100 g **WASSER** (handwarm)
- 15 g **SALZ**
- 1 g **FRISCHHEFE**
- 25 g **ZUCKER**
- 50 g **BUTTER**
- 750 g **DINKELMEHL TYPE 630**

EQUIPMENT

- GROSSE HEFETEIGSCHÜSSEL,
- KASTENFORM 28–30 cm,
- BACKPAPIER



ZUTATEN FÜR 8 KRACHERL

310 g **WASSER** (kalt)
4 g **FRISCHHEFE**
1 TL **ANSTELLGUT ROGGEN**
10 g **SALZ**
500 g **WEIZENMEHL TYPE 550**
25 g **ROGGENMEHL TYPE 997**
5 g **AKTIVES BACKMALZ**
(alternativ 1 TL Honig)
15 g **BUTTER** (kalt)
VOLLKORNGRIES
für die Arbeitsfläche

EQUIPMENT

HEFETEIGSCHÜSSEL, TEIGKARTE

MÖGLICHE VARIATIONEN

Weizen- oder Dinkelanstellgut statt dem angegebenen Roggenanstellgut.

Das Anstellgut dient hauptsächlich der Aromabildung und kann notfalls auch weggelassen werden, falls gerade keines zur Hand ist – die Kracherl werden dennoch gelingen.

Eine Alternative zum aktiven Backmalz ist ein Teelöffel Honig.

Und natürlich schmecken die Semmeln auch mit Dinkelmehl Type 630. Die Rezeptur muss dazu nicht verändert werden.

FRÜHSTÜCKS- KRACHERL

Schnelle und köstliche Semmeln für das Sonntagsfrühstück, aber auch zur deftigen Brotzeit. Der Teig wird am Abend zubereitet und man stellt ihn zur Stockgare in den Kühlschrank, Keller oder nutzt die nächtliche Abkühlung auf Balkon oder Terrasse. Am nächsten Morgen ohne lange Vorarbeit einfach nur portionieren und ab damit in den Backofen. Der verführerische Duft weckt selbst Langschläfer aus ihren Träumen.

ZEITHORIZONT FÜR DIE ZUBEREITUNG

Teigzubereitung: 30 Min.
+ Stockgare über Nacht im
Kühlschrank: ca. 12 Std.
oder weniger kühl (ca. 16 °C)
6–8 Std.

BACKEN

Backofen vorheizen auf
230 °C, Ober- und Unterhitze,
sofort bedampfen, fallend auf
210 °C 20 Min. backen.

ZUBEREITUNG

VORTAG

1 Hefe, Sauerteig und Salz
im Wasser auflösen.

2 Restliche Zutaten (ohne
die Butter!) dazugeben und zu
einem Teig verarbeiten.

3 10 Min. Teigruhe.

4 Kalte Butter in dünnen
Flocken in den Teig einarbeiten.

5 10 Min. Teigruhe.

6 Teig nochmals gut durch-
kneten. Schüssel mit Deckel
verschließen und zur Stock-
gare beiseitestellen.

BACKTAG

7 Das weiche Teigstück aus
der Schüssel langsam und
vorsichtig auf die etwas mit
Gries bestreute Arbeitsfläche
stürzen, leicht in eine annä-
hernd rechteckige Form ziehen
und von zwei Seiten zur Mitte
hin einschlagen, so dass sich
die Enden berühren.

8 Das so zusammengeklappte
Teigstück mit der Teigkarte in
der Mitte, wo sich die beiden
Kanten treffen, teilen. Die
beiden Hälften mit der Schnitt-
kante nach oben drehen und
ohne Druck zu einem Rechteck
(ca. 7 x 28 cm) formen. Bei
Bedarf noch etwas Gries auf
die Arbeitsfläche streuen.

9 Nun die beiden Stücke in
je 4 gleich große Teiglinge
aufteilen und mit der Schnitt-
kante nach oben auf das mit
Backpapier oder -folie belegte
Blech setzen.

10 Das Blech in den vorge-
heizten Backofen schieben,
sofort bedampfen und nach
Anleitung backen.

KORNGEISTER

Diese lustigen Gesellen entstanden aus einer Variation des Rezeptes für Pane Perfetto. Sie sind einer Körnersemmel ähnlich, haben eine fluffige Konsistenz und schmecken auch am nächsten Tag noch frisch.

ZUTATEN FÜR 7 KORNGEISTER

VORTAG: SAUERTEIG

55 g WASSER

50 g ROGGENVOLLKORNMEHL

5 g ANSTELLGUT ROGGEN

KOCHSTÜCK

15 g DINKELVOLLKORNGRIES

75 g WASSER (kalt)

12 g SALZ

QUELLSTÜCK

50 g HAFERFLOCKEN

50 g SONNENBLUMENKERNE

50 g LEINSAMEN

150 g WASSER (kalt)

BACKTAG: HAUPTTEIG

250 g WASSER (handwarm)

5 g FRISCHHEFE

25 g ROGGENSAUERTEIG
(Rest anderweitig verwenden)

QUELLSTÜCK

KOCHSTÜCK

400 g WEIZENMEHL TYPE 550

20 g SONNENBLUMENÖL

ROSINEN für die Augen

evtl. etwas MILCH zum Abstreichen

EQUIPMENT

GROSSE HEFETEIGSCHÜSSEL,
TEIGKARTE, PFANNE,
BACKPAPIER, evtl. BACKPINSEL,
1 BACKBLECH



ZEITHORIZONT FÜR DIE ZUBEREITUNG

VORTAG

Sauerteig, Kochstück,
Quellstück: 30 Min.
Reifen, Abkühlen, Quellen:
12–24 Std.
bei Zimmertemperatur

BACKTAG

Hauptteig: 70 Min.
+ Stockgare: 2–3 Std.
+ Stückgare: 30 Min.
bei Zimmertemperatur

BACKEN

Backofen vorheizen auf
250 °C, Ober- und Unterhitze
bei 200 °C ca. 35 Min. backen.

ZUBEREITUNG

VORTAG

1 Sauerteig nach Anleitung
(S. 22) herstellen.

2 Mit Dinkelgries, Wasser
und Salz einen „Pudding“
kochen.

3 Haferflocken und Sonnen-
blumenkerne ohne Fett in
einer Pfanne hellbraun rösten.
In ein Gefäß mit Deckel das
Wasser für das Quellstück
gießen, die gerösteten Kerne
und Flocken und den Lein-
samen hineingeben

BACKTAG

4 Wasser in die Schüssel
geben, Hefe, Sauerteig, Quell-
und Kochstück einrühren.

5 Mehl einarbeiten.

6 Dann das Sonnenblumenöl
hineinkneten, bis es vom Teig
komplett aufgenommen ist.

7 15 Min. Teigruhe.

8 Nochmals durchkneten
und weitere 15 Min. warten.

9 Jetzt den Teig im Abstand
von 15 Min. zweimal dehnen
und falten.

10 Zur Stockgare ca.
2–3 Std. beiseitestellen.

11 Teig mit Mehl bestäuben,
vom Schüsselrand lösen und
auf die Arbeitsfläche stürzen.
Das Teigstück sollte nahezu
rückstandslos aus der Schüssel
gleiten.

12 Teig hälftig falten und mit
möglichst wenig Druck einen
Laib formen, damit die Gär-
blasen weitgehend erhalten
bleiben. Evtl. ist dazu noch
ein wenig Mehl nötig,
damit der Teig nicht auf
der Arbeitsfläche
festklebt.

13 Das Teigstück (Unterseite
leicht bemehlt) auf der Arbeits-
fläche 15 Min. entspannen
lassen. Die Schüssel dazu
einfach darüberstülpen.

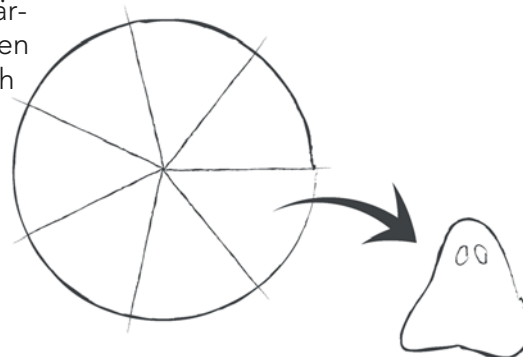
14 Mit der Teigkarte wie von
einer Torte 7 dreieckige Stücke
abstechen (s. Skizze).

15 Diese flachdrücken, mit
den Händen zu Geistern
formen (ca. 13 x 8 cm) und auf
das mit Backpapier belegte
Blech legen. Mit dem kleinen
Finger oder einem Kochlöffel-
stiel zwei Rosinen als Augen
hineindrücken.

16 Mit einem Tuch abdecken
und zur Stückgare für ca.
30 Min. beiseitestellen.

17 Blech einschieben,
sofort bedampfen und nach
Anleitung backen.

18 5 Min. vor Backende die
Korngesteir mit Milch abstrei-
chen, dann bekommen Sie
eine besonders schöne Farbe.





TIPP
Für braune
Schokobollern
1 EL Kakao mit dem
Mehl zum Teig
geben und 20 ml
mehr Wasser
nehmen.

SCHOKOBOLLERN

Sie lieben frisches Gebäck, aber nicht, wenn es vor Zucker klebt. Von meiner Familie wurden diese Schokobollern nach dänischem Vorbild sofort „abonniert“ und gleich noch warm wegschnabuliert.

Süß und salzig zugleich schmecken sie zum Frühstück, zu Kaffee, Tee oder als Snack zwischendurch. Auch in einem Bad aus Vanillesoße sind sie ein Genuss.

Das Schöne daran: ohne viel Mehraufwand kann man auch gleich eine Portion auf Vorrat backen und einfrieren.

ZUTATEN FÜR 16 KUGELN

- 200 g **WASSER** (handwarm)
- 200 g **GRIECHISCHER JOGHURT**
(oder Sauerrahm)
- 50 g **BRAUNER ROHRZUCKER**
10 g **SALZ**
- 10 g **FRISCHHEFE**
je 2 Msp. **ZIMT** und
KARDAMOM
- 650 g **WEIZENMEHL TYPE 550**
- 100 g **SCHOKODROPS**
ZARTBITTER
- 100 g **BUTTER** (kalt)

EQUIPMENT

GROSSE HEFETEIGSCHÜSSEL,
SCHNEEBESEN (nur für 1.),
TEIGKARTE, BACKPAPIER

ZEITHORIZONT FÜR DIE ZUBEREITUNG

BACKTAG

Teigzubereitung: 30 Min.
+ Stockgare: ca. 4 Std.
+ Stückgare: ca. 30 Min.
bei Zimmertemperatur

BACKEN

Backofen vorheizen auf 200 °C,
Ober- und Unterhitze,
bei 180 °C ca. 30 Min. backen.

ZUBEREITUNG

1 Wasser, Joghurt, Zucker, Salz, Hefe und Gewürze in der angegebenen Reihenfolge mit dem Schneebesen verrühren, bis Salz und Zucker sich aufgelöst haben.

2 Mehl und Schokodrops einarbeiten, abdecken, 10 Min. Teigruhe.

3 Die kalte Butter in kleinen Flocken auf den Teig setzen und einkneten, bis die Butter vom Teig komplett aufgenommen wurde. Abdecken, 10 Min. Teigruhe.

4 Teig dehnen und falten, abdecken und 4 Std. zur Stückgare beiseitestellen. Der Teig sollte sich etwa verdoppeln.

5 Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche stürzen (er sollte sich nahezu rückstandslos von selbst aus der Schüssel lösen) und einmal übereinanderschlagen.

6 Mit der Teigkarte in 16 Stücke (je ca. 80 g) teilen.

7 Die Teiglinge rund einschlagen und zur Stückgare mit dem Schluss nach unten gleichmäßig verteilt auf das mit Backpapier belegte Blech setzen. Mit einem Leinentuch abdecken.

8 Backofen vorheizen.

9 Blech einschieben und sofort bedampfen, nach Anleitung backen.

AUBERGINENTATAR

mit Joghurtsoße

Fruchtig-würzig erinnert dieses schnelle Sommergericht an Gaumenfreuden aus 1001er Nacht. An alle, die mit Auberginen eher weniger „am Hut“ haben: Ein Versuch lohnt! Die Unterlage dazu kennt man auch als Wrap, mexikanische Tortilla, Yufkabrot oder Lavash. Man kann sie im Handel kaufen oder auch mit dem hier im Buch beschriebenen Rezept sehr einfach selbst herstellen. Das Rezept ist als dünner Belag zum Aufrollen der Fladen ausreichend. Für mehr Gemüsegenuss empfiehlt sich die doppelte Menge!

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

8 PFANNEN-FLADENBROTE

50 g PINIENKERNE

3 AUBERGINEN (ca. 300 g)

3 KNOBLAUCHZEHEN

50 g OLIVENÖL

3 TOMATEN (ca. 300 g)

½ Bund PETERSILIE

SALZ, PAPRIKA, CHILI

optional SALBEI, ROSMARIN,
KREUZKÜMMEL

FÜR DEN DIP

250 g GRIECHISCHER JOGHURT

2 KNOBLAUCHZEHEN

PFEFFER aus der Mühle, SALZ

ZEITHORIZONT FÜR DIE ZUBEREITUNG

ca. 45 Minuten (ohne Brot)

Damit er noch etwas durchziehen kann, empfiehlt es sich, den Dip zuerst herzustellen:

1 Dazu den Knoblauch nach Geschmack pressen oder sehr fein hacken (gepresster Knoblauch schmeckt meist schärfer).

2 In den Joghurt einrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Honig abschmecken und abgedeckt ziehen lassen.

3 Pinienkerne in der Pfanne hellbraun anrösten. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

FÜR DAS TATAR

4 Gemüse und Kräuter waschen und putzen.

5 Auberginen in kleine Würfel schneiden.

6 Knoblauchzehen fein hacken.

7 Beides zusammen mit dem Olivenöl in der Pfanne anbraten, Herd ausschalten, Pfanne kann bei Ceranfeld auf der Platte stehen bleiben, ansonsten herunternehmen.

8 Tomaten ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

9 Petersilie fein hacken.

10 Beides zu den Auberginen geben und alles mischen.

11 Mit Salz, Paprika und Chili abschmecken.

12 Tatar auf die Fladen streichen. Eingerollt oder offen mit dem Dip servieren.



VARIANTE

500 g Rinderhackfleisch mit 2 gehackten Knoblauchzehen in 2 EL Öl anbraten. Würzen mit Salz, Pfeffer, Thymian und Kreuzkümmel. Das Hackfleisch nicht unter das Tatar mischen, sondern separat dazu reichen.

TIPP

Das Tatar schmeckt auch mit Zucchini und Paprikaschoten!

A close-up photograph of a fresh summer salad. The salad is composed of several ingredients: bright yellow lemon slices, fresh green mint leaves, sliced cucumbers, and several dark brown clams. There are also some white, star-shaped flowers and thin, yellow, shredded strips scattered throughout. The salad is served on a light-colored plate, and the background is softly blurred, showing more greenery.

TIPP
schmeckt
auch am
nächsten Tag
noch gut

KÄSE-MELONEN-SALAT

Diesen Salat sollte man nicht in der Salatschüssel mischen, sondern ansprechend auf dem Teller oder einer Platte anrichten. Wer es nicht so mit Knoblauch hat, kann ihn auch weglassen, wengleich gerade dieser dem Salat gemeinsam mit den gerösteten Kürbiskernen und dem Kernöl die besondere Note verleiht. Dazu passt nicht nur Weißbrot, sondern auch hervorragend ein kräftiges Vollkorn-Körnerbrot – z. B. Pflastersteine.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

2 **GALIAMELONEN**
200 g **HARTKÄSE**
(z. B. Old Amsterdam oder Cheddar)
400 g **BRIE** (Weichkäse)
40 g **KÜRBISKERNE**
4 große, möglichst frische
KNOBLAUCHZEHEN
1 unbehandelte **ZITRONE**
2 TL **AKAZIENHONIG**
OLIVENÖL nativ
KÜRBISKERNÖL
FRISCHE KRÄUTER
MINZE, OREGANO, SALBEI
SALZ, BUNTER PFEFFER
aus der Mühle

EQUIPMENT
ZESTENSCHNEIDER



ZEITHORIZONT FÜR DIE ZUBEREITUNG

ca. 30 Minuten

1 Kürbiskerne ohne Fett in Pfanne leicht rösten, zum Abkühlen beiseitestellen.

2 Melone halbieren, Kerne entfernen, dann vierteln, schälen und Fruchtfleisch würfeln.

3 Käse würfeln

4 Zitrone waschen, für die Garnitur mit dem Zestenschneider reichlich dünne Streifen schälen

5 Für die Marinade Zitrone halbieren, Saft auspressen, mit dem Akazienhonig und dem hauchfein gewürfelten (oder gepressten) Knoblauch mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Kräuter waschen, von den Stängeln zupfen und fein hacken.

7 Teller (bzw. Platte) mit reichlich Olivenöl einpinseln, damit der Brie nicht kleben bleibt, dann Melonen- und Käsewürfel darauf anrichten, mit der Marinade übergießen und den Kürbiskernen bestreuen. Mit Blüten, den gehackten Kräutern und den Zitronenzesten garnieren. Zum Schluss ein paar Tropfen Kürbiskernöl darüberträufeln.

KÜMMEL-FENCHEL- KRUSTE

Wer es gerne würzig mag, wird dieses Brot mögen. Die Intensität ist nach persönlichem Gusto variierbar und umso größer, wenn die Gewürze frisch gemörsert verwendet werden. Der Sauerteig sorgt für lange Frische und weitere Aromen.

ZEITHORIZONT FÜR DIE ZUBEREITUNG

VORTAG

Sauerteig: 10 Min.
Reifen: ca. 12–24 Std
bei Zimmertemperatur

BACKTAG

Teig: 10 Min.
+ Stockgare: ca. 3–4 Std.
+ Stückgare: ca. 30 Min.
bei Zimmertemperatur

BACKEN

Backofen mit Blech vorheizen auf 250 °C, Ober- und Unterhitze, sofort bedampfen, von 230 °C auf 190 °C fallend ca. 60 Min. backen.

ZUBEREITUNG

VORTAG

1 Sauerteig nach Anleitung (S. 22) herstellen.

BACKTAG

2 Fenchel und Kümmel mörsern (alternativ gemahlen verwenden).

3 Sauerteig, Salz, Hefe und Gewürze im Wasser einrühren.

4 Mehl dazugeben und gleichmäßig einarbeiten.

5 Schüssel abdecken und zur Stockgare beiseitestellen.

6 Teig bemehlen, vom Schüsselrand lösen und auf die Arbeitsfläche stürzen.

7 Mit möglichst wenig zusätzlichem Mehl einen Laib formen. Dabei soll der Teig nicht zu fest durchgeknetet werden, da sonst die Gärblasen komplett aus dem Teig gedrückt werden.

8 In den Gärkorb ein paar Kümmel und Fenchelsamen streuen, den rundum bemehlten Laib zur Stückgare in den Gärkorb legen.

9 Den Laib vorsichtig auf das heiße Blech stürzen, sofort bedampfen und nach Anleitung backen.



ZUTATEN FÜR 1 LAIB

VORTAG SAUERTEIG

135 g **WASSER** (handwarm)
120 g **ROGGENVOLLKORNMEHL**
1 TL **ANSTELLGUT ROGGEN**

BACKTAG SAUERTEIG VOM VORTAG

350 g **WASSER** (handwarm)
5 g **FRISCHHEFE**
12 g **SALZ**
2 EL **FENCHEL**
2 EL **KÜMMEL**
300 g **DINKELVOLLKORNMEHL**
250 g **ROGGENMEHL TYPE 997**

EQUIPMENT

HEFETEIGSCHÜSSEL,
evtl. MÖRSER, TEIGKARTE,
GÄRKORB (1–1,5 kg)

ROTE-BETE-SUPPE

Man mag sie, oder man mag sie nicht: die Rote Bete. Als Wintergemüse und Vitalstofflieferant war sie lange Zeit begehrt, wie auch das Sauerkraut und andere Wurzelgemüse. Kartoffeln kamen erst nach der Entdeckung Amerikas auf den Tisch. Zurecht erlebt die kräftig färbende Rübe seit geraumer Zeit eine Renaissance in der modernen Küche. Sie wird auch zum Färben von Lebensmitteln eingesetzt. Eine raffinierte, kräftige Würzung verleiht dieser Suppenvariante das besondere Etwas.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 400 g **ROTE BETE**
- 200 g **KARTOFFELN**
- 1 große **ZWIEBEL**
- 2 EL **PFLANZENBRATÖL**
- 1 l **GEMÜSEBRÜHE**
- ¼ TL **KÜMMEL, GEMAHLEN**
- ½ TL **KURKUMA, GEMAHLEN**
- 1 TL **CURRY**
- 1 TL **PAPRIKAPULVER EDELSÜSS**
- 1 Prise **KREUZKÜMMEL**
- ¼ TL **THYMIAN**
- PFEFFER** aus der Mühle
- SALZ**
- 200 g **JOGHURT**
- CHILI, KRÄUTERSALZ**

EQUIPMENT

MIXER ODER PÜRIERSTAB,
FÜR DEKO SPRITZTÜLLE

ZEITHORIZONT FÜR DIE ZUBEREITUNG

ca. 45 Minuten

1 Rote Bete und Kartoffeln, waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden.

2 Zwiebel schälen und würfeln.

3 Zwiebelwürfel in Öl glasig dünsten, Kartoffel- und Betewürfel dazugeben und mit der Brühe ablöschen, würzen, 20 Min. köcheln lassen.

4 Suppe pürieren und 10 Minuten weiter köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

5 Joghurt cremig rühren und mit Kräutersalz abschmecken.

6 Auf der Suppe im Teller mit dem Joghurt von innen nach außen eine Spirale spritzen. Für das Spinnennetzmuster dann mit einem Holzstäbchen oder Löffelstiel von der Mitte ausgehend nach außen über Kreuz 8 gerade Linien zum Rand hin ziehen. Anrichten mit Blüten, Kräutern nach Geschmack, Chili darüberstreuen.

» Ist keine Spritztülle zur Hand, kann man sich einfach mit einem Plastikbeutel behelfen:

Man füllt ein paar Löffel Joghurtcreme in die Tüte, drückt die Luft heraus und verschließt sie mit einer Klammer oder einem Gummi. Am Boden schneidet man eine der beiden Ecken ganz knapp ab, dass gerade eine Bleistiftmine hindurch passen würde. Die weitere Anwendung ist wie bei der Spritztülle.







KONFETTIBROT

Ein außergewöhnlich farbenfrohes Brot, das im Aussehen einem Kuchen ähnelt und dennoch gleichermaßen für süßen wie salzigen Belag offen ist. Auch einfach nur mit Butter oder Frischkäse bestrichen ist es ein Genuss.

Buntes Gemüse, reich an natürlichen Farbstoffen, sorgt einerseits für die Konfetti-Optik und zusammen mit dem verwendeten Natursauer für eine lange Frischhaltung.

» Eine echte Empfehlung – auch für „konservative“ Brotgenießer.

ZEITHORIZONT FÜR DIE ZUBEREITUNG

VORTAG

Sauerteig und Quellstück:
15 Min.
Reifen: 12–24 Std.
bei Zimmertemperatur

BACKTAG

Hauptteig: 20 Min.
Teigruhe: 15 Min.
+ Stückgare: ca. 2 Std.
bei Zimmertemperatur

BACKEN

Backofen vorheizen auf 250 °C,
Ober- und Unterhitze,
bei 200 °C ca. 60 Min. backen.

ZUBEREITUNG

VORTAG

1 Sauerteig nach Anleitung (S. 22) herstellen.

2 Saaten mit Wasser als Quellstück ansetzen.

BACKTAG

3 Möhren waschen, schälen und mit einer groben Reibe zerkleinern. Dabei die kräftig färbenden violetten nicht mit den gelben und orangefarbenen Möhren vermischen.

4 Für den Hauptteig in eine ausreichend große Schüssel 310 g warmes Wasser abwiegen, Hefe und Salz darin auflösen. Zuerst Sauerteig, Quellstück und Weizenmehl, dann gepufften Amarant, gelbe und orangene Möhren und Öl einarbeiten. Die violetten Möhrenschnitzel erst ganz zum Schluss mit möglichst wenig kneten dazugeben, damit diese den Teig nicht komplett einfärben.

5 15 Min. Teigruhe, Schüssel abdecken.

6 Teig auf bemehlte Arbeitsfläche stürzen, mit der Teigkarte in zwei Stücke teilen und zwei längliche Laibchen formen. Den Teig dabei nicht mehr durchkneten! Beide Stücke in die Kastenform legen, abgedeckt zur Stückgare beiseitestellen. Die Teiglinge sollten sich um die Hälfte vergrößern.

6 Die Backform in den vorgeheizten Ofen stellen und wie angegeben backen. Das Brot bekommt eine resche Kruste, wenn man es die letzten 10 Min. ohne Form (ggf. verwendetes Backpapier ebenfalls entfernen) backt. Anschließend auf einem Gitterrost auskühlen lassen.



ZUTATEN FÜR 1 KASTENFORM

VORTAG SAUERTEIG

- 100 g **ROGGENSCHROT**
- 100 g **WASSER** (handwarm)
- 5 g **ANSTELLGUT ROGGEN**

QUELLSTÜCK

- 25 g **SONNENBLUMENKERNE**
- 25 g **KÜRBISKERNE**
- 25 g **LEINSAMEN**
- 100 g **WASSER** (kalt)

BACKTAG HAUPTTEIG

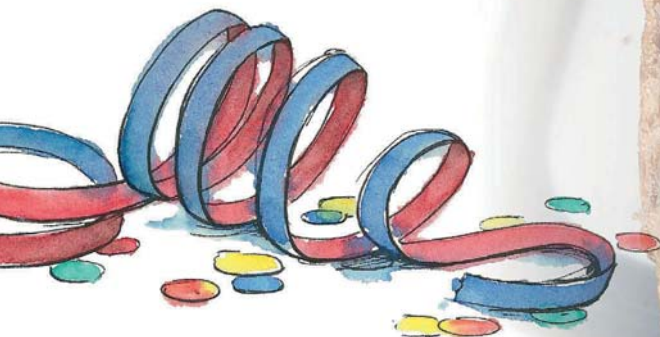
- 310 g **WASSER** (handwarm)
- SAUERTEIG VOM VORTAG**
- QUELLSTÜCK**
- 15 g **FRISCHHEFE**
- 18 g **SALZ**
- 220 g **BUNTE MÖHREN**
(geschält 200 g)
- 50 g **GEPUFFTER AMARANT**
(alternativ Haferflocken)
- 550 g **WEIZENMEHL TYPE 550**

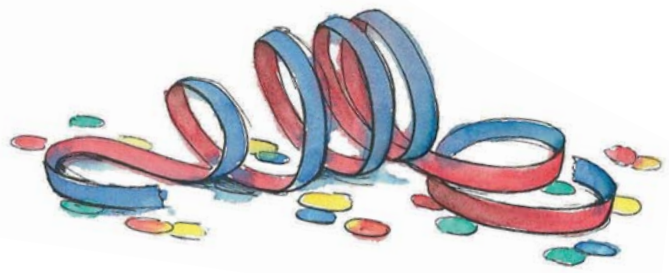
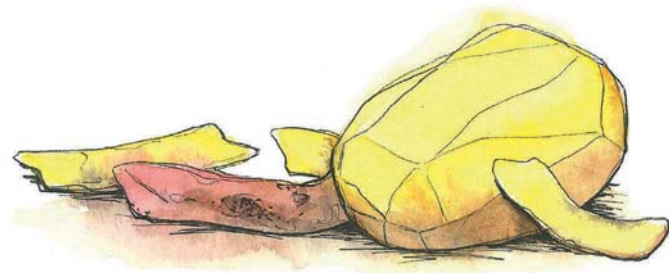
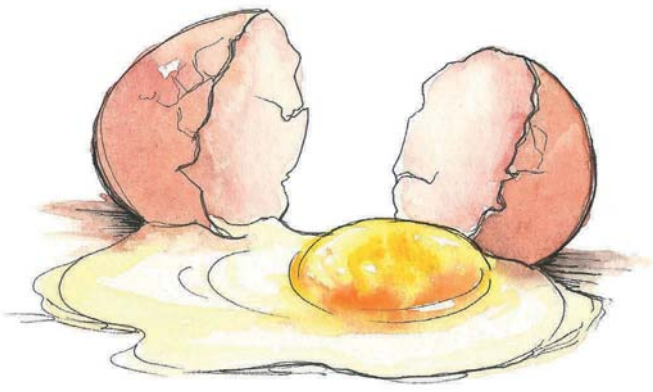
EQUIPMENT

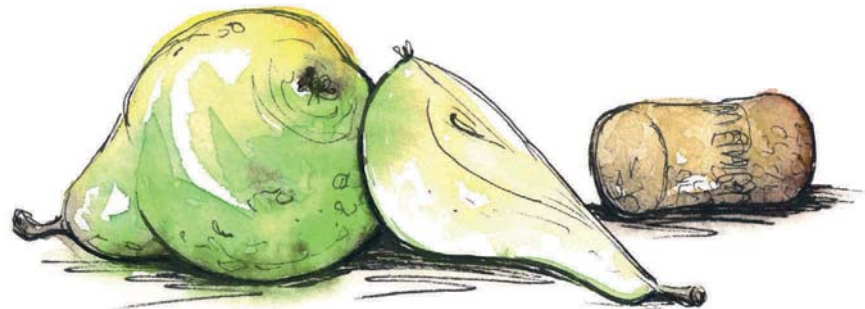
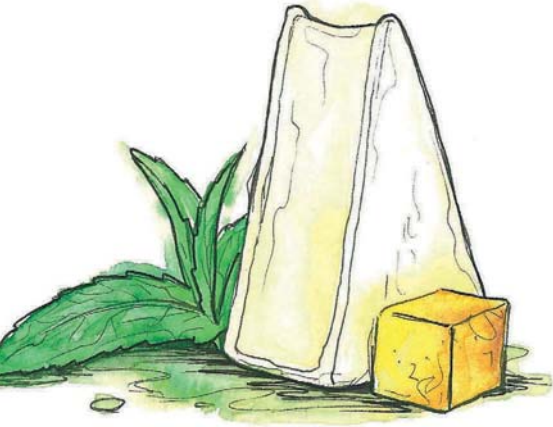
- 1 **KASTENFORM** ca. 28–30 cm,
GEFETTET bzw. MIT BACKPAPIER
AUSGELEGT, GEMÜSEREIBE

TIPP

Frisch geerntete Bio-Möhren können auch ungeschält verarbeitet werden. Dann entfällt der eingerechnete Schälverlust von ca. 20%.









Deutschland – Brotland! Die deutsche Brotkultur wurde von der UNESCO im Jahr 2014 als immaterielles Kulturerbe ausgezeichnet. Brot ist für uns Unterlage, Zutat, Beilage – Grundnahrungsmittel. Warum also nicht mal selber backen?

Mit diesem wunderbaren Buch können Sie vor allem mit relativ geringem Arbeitsaufwand herrlich feine Brote zaubern!

Und als zusätzliches Schmankerl finden Sie neben den Brotbackrezepten tolle saisonale Ideen zu Suppen, Aufstrichen und Salaten. Also alles fürs Brot, aufs Brot, zum Brot!



www.lustaufkraut.de

Heimat
battenberg
giertl verlag

SüdOst Verlag

ist eine Marke der
Battenberg Gietl Verlag GmbH



9 783955 877828

24,90 € [D]