

EVA WELLENBERG

FRISCHES BROT

*So schnell und einfach
wie noch nie*



Die besten
Rezepte
von YouTube-Star
Weltverborgen

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2023 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2023 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Alessandra Redies, Nathalie Künzl

Lektorat: Melanie Haizmann

Korrektur: Anne-Sophie Zähringer

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, Sabine Krohberger, München

Foodstyling: Andreas Neubauer

eBook-Herstellung: Pia Schwarzmann

 ISBN 978-3-8338-8896-0

1. Auflage 2023

Bildnachweis

Coverabbildung: Mathias Neubauer

Fotos: Mathias Neubauer; Jörg Lehmann

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8896 06_2023_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

BACKOFENHINWEIS

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Die Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze und können bei Gasherden oder Backen mit Umluft abweichen. Details entnehmen Sie bitte der Gebrauchsanweisung Ihres jeweiligen Gerätes.

Dies gilt ebenso für das Brat-Backen auf dem Herd: Die Backzeiten hängen davon ab, welche Stufen und Temperaturen es beim jeweiligen Gerät gibt. Wird das Brot beim ersten Mal backen zu dunkel, wählen Sie beim nächsten Mal eine Stufe niedriger; wird es beim ersten Mal backen zu hell, wählen Sie beim nächsten Mal eine Stufe höher. Sobald Sie die perfekte Stufe für Ihren Herd gefunden haben, brauchen Sie diese nicht mehr verändern und können jedes Brot entsprechend backen.

BACKHINWEIS

Die Brote können alle auch mit unterschiedlichen Mehlsorten gebacken werden. Statt Weizen- funktioniert auch Dinkelmehl. Geben Sie dann noch eine Msp. Vitamin-C-Pulver oder 1 TL Apfelessig zum Teig, um das Teiggerüst zu stärken. Ebenso können Sie alle Milchprodukte durch laktosefreie Produkte ersetzen – das hat keinerlei Auswirkungen auf das Gelingen der Brotrezepte in diesem Buch.



VORWORT

Von der Nähanleitung zum Pfannenbrot

2011 startete ich einen Blog, auf dem ich kostenlos Nähanleitungen veröffentlichte. In den Kommentaren las ich immer wieder, wie dankbar die Leser für meine leicht verständlichen Beschreibungen waren. Scheinbar liegt es mir, auch schwierige Arbeitsschritte verständlich zu erklären. Ab 2018 postete ich, eher sporadisch, erste Nähanleitungen auf YouTube.

Das Nähen hat mir Spaß gemacht, meine wahre Leidenschaft war allerdings schon immer das Backen. Das habe ich wohl von meiner Mutter, wir haben früher so oft Plätzchen oder Brot gebacken, dazu selbstgemachte Butter oder Hüttenkäse ... Irgendwann lud ich einfach mal ein Brot-Video hoch und sah erst Monate später, dass es richtig gut ankam. Also lud ich weitere Back-Videos hoch, die Nachfrage wurde größer. Bald entschied ich mich, gar nicht mehr zu nähen ...

Mit der Zeit entwickelte ich eigene Rezepte und stellte fest, dass es geschmacklich und von der Haltbarkeit her keinen Unterschied macht, ob ich einen Teig 8, 3 oder nur 1 Stunden gehen lasse – das Ergebnis unterscheidet sich kaum. Deshalb habe ich angefangen, mich auf »schnelle« Brote zu konzentrieren. Mein Mann und ich sind berufstätig, wir haben drei Kinder und deshalb gar nicht die Zeit und Muße, Stunden für ein Brot aufzubringen. Wie oft habe ich Sonntagnachmittag festgestellt, dass kein Brot mehr da ist – da muss es einfach schnell gehen. In den Kommentaren zu

meinen Videos lese ich immer wieder, dass es meinen Zuschauern genauso geht.

Vorteig ansetzen, Brühstück aufsetzen, tagelang den Sauerteig füttern ... das ist einfach nichts für mich. Geht's dir auch so? Dann wünsche ich dir viel Spaß beim Backen und mit meinen Lieblingsrezepten!

Eva Wellenberg



SERVICE



Was gibt es herrlicheres, als den Duft von frisch gebackenem Brot, der sich im ganzen Haus ausbreitet? Damit es auch bei dir gleich lecker duftet, brauchst du keine große Vorbereitung – Zutaten abwiegen, mischen, backen, fertig! Im Grunde ist es so einfach. Ein paar Tipps und Hinweise habe ich aber für dich: Auf den folgenden zwei Seiten findest du Hilfreiches und Wichtiges, damit dein Brot richtig lecker wird.



SERVICE

WAS DU FÜRS BROTBACKEN ZUHAUSE BRAUCHST

MEHL IST DIE BASIS

Jedes Mehl zieht unterschiedlich stark Wasser, das ist abhängig von Type, Qualität und Alter. Deshalb können sich Brote trotz gleicher Mehltypen und Mengenangaben jedes Mal etwas unterscheiden. Dinkelmehl ist generell empfindlicher als Weizenmehl und hat ein schwächeres Klebegerüst. Deshalb sollte Dinkelmehl nicht zu lange geknetet werden: So kurz wie möglich, so lange wie nötig! Mein Tipp: Vitamin-C-Pulver unterstützt und stärkt das empfindliche

Klebeugerüst beim Dinkelmehl. Auf 500 g reicht eine Messerspitze, alternativ tut es 1 EL Apfelessig.

HEFE MACHT SCHÖN FLUFFIG

In meinen Rezepten arbeite ich fast ausschließlich mit Trockenhefe. Die Päckchen halten sich sehr lange, sind immer griffbereit und lassen sich schnell verarbeiten. Trotzdem kann man Trockenhefe natürlich gegen frische Hefe austauschen: auf 500 g Mehl max. $\frac{1}{2}$ Würfel frische Hefe, eher weniger. Grundsätzlich gilt, je länger ein Teig gehen darf, desto weniger Hefe ist nötig. Das heißt, fürs Gehen über Nacht reichen sogar 5 g frische Hefe aus. Übrigens, um Hefe gehen zu lassen, braucht es keinen Zucker – sie kann auch nur mit der Stärke im Mehl arbeiten.

GETREIDEMÜHLE – FÜR PROFIS UND GENIESSER

Wer eine Getreidemühle hat, sollte diese bei Vollkornbrotten oder Rezepten mit Schrot unbedingt benutzen! Mehle mit einem hohem Ausmahlgrad, wie Vollkornmehl, haben einen höheren Fettgehalt und halten sich in der Regel nur bis zu 8 Wochen, danach verlieren sie deutlich an Backeigenschaft und können sogar ranzig werden. Mit einer Getreidemühle hat man immer frisches, nährhaftes Mehl aus dem ganzen Korn. Vor allem aber gehen Vollkornbrote mit frisch gemahlenem Mehl beim Backen sehr viel besser auf! Übrigens, je heller ein Mehl, desto länger hält es (12 Monate oder länger).

FIT IN (BACK)FORM

Je weicher ein Teig, desto eher sollte eine Backform benutzt werden. Je nach Backform, Länge und Breite kann die Backtemperatur um ein paar Minuten variieren. Bei gut beschichteten Backformen braucht man kein Backpapier – es reicht einfetten und mit Mehl austreuen. Hat die Backform bereits Kratzer oder andere Rückstände, lieber Backpapier benutzen. Und Achtung: Mit Backpapier gebackene Brote werden am Rand meist weniger kross.

SILIKONFORMEN

Diese Formen sollte man nicht einfetten – das Fett kann dauerhaft ihre Oberfläche beschädigen. Deshalb einfach sauber ausspülen und den Teig einfüllen. Nach dem Backen die Backform nur mit Spülmittel und einem weichen Spüllappen reinigen, keine Bürste oder andere harte Gegenstände benutzen.



SERVICE

STEP BY STEP – BASISWISSEN FÜRS BROTBACKEN

TROCKENE UND WEICHE TEIGE KNETEN

Es ist immer besser, Teige von Hand zu kneten. Dadurch erhalten sie mehr Elastizität und ein besseres Klebegerüst. Vor allem aber vermeidet man ein Überkneten, was gerade bei Dinkelmehl wichtig ist. Grundsätzlich können aber alle Teige auch mit dem Knethaken verknetet werden. In manchen Rezepten ist der Teig allerdings zu trocken, um einen Knethaken zu benutzen, dann unbedingt von Hand weiterkneten, dann wird alles wieder weicher und

elastischer. Manche Teige wiederum sind zu weich, um sie von Hand zu kneten. Dann entweder einen Holzlöffel oder den Knethaken benutzen.

TEIG GEHEN LASSEN

Je länger ein Teig geht, desto besser und bekömmlicher wird das Brot. Hefeteige lasse ich in der Regel nur 45–60 Min. gehen – Voraussetzung ist eine Gärfunktion im Backofen. Alternativ kann man den Backofen auf 30° (Ober-/Unterhitze) einstellen. Sobald die Masse aufgegangen ist, muss man sie herausholen, da sie sonst wieder einfällt und beim Backen nicht weiter arbeitet! Natürlich kann man Hefeteige auch länger gehen lassen – dann aber nicht im Backofen, sondern 3–6 Std. bei Raumtemperatur oder über Nacht im Kühlschrank.

BACKEN UND BACKZEIT

Meine Brote im Ofen werden alle bei Ober-/Unterhitze gebacken, meist auf der mittleren Schiene. Brote aus Getreidemehl können mit Wasserdampf gebacken werden. Glutenfreie Brote mit Flohsamenschalen dagegen nicht, sie gelingen nur ohne Wasserdampf. Trotz der angegebenen Backzeit kann ein Brot je nach Ofen und Backform kürzer oder länger brauchen.

IST DAS BROT DURCH?

Um zu prüfen, ob ein Brot durchgebacken ist, machen viele den Klopftest: Einfach auf die

Unterseite des frisch gebackenen Brotes klopfen – klingt es hohl, ist das Brot durch. Das funktioniert aber nur unmittelbar nach dem Backen! Noch sicherer ist ein Backthermometer: Einfach in das Brot einstechen, bei 95–100° ist das Brot durchgebacken. Danach das Brot auf einem Gitter abkühlen lassen – niemals auf einen glatten Untergrund legen, da es sonst schwitzt und weich wird. Zur Not eignet sich auch das Backgitter des Ofens, dann darauf achten, dass die Luft unten gut zirkulieren kann.

BROT AUFBEWAHREN

Brote am besten in 1–2 Küchentücher einwickeln und dann in einem Tontopf, einem Brotkasten oder Brotbeutel aufbewahren. Einen Tag lang kann man es auch in eine Tüte packen – aber Vorsicht, wenn man es zu lange darin lässt, kann es schimmeln.

Grundsätzlich halten Brote aus Getreide nicht länger als 2 Tage.

Brote ohne Mehl am besten in 1–2 Küchentüchern gewickelt im Brotbeutel aufbewahren. So bleiben sie über mehrere Tage superfrisch. Sie können auch in Scheiben geschnitten eingefroren und nach Bedarf aufgetoastet werden.



SCHNELLE BROTE



Auch mit wenig Zeitaufwand lassen sich unglaublich tolle Brote zubereiten. Vor allem Brote mit Molke oder Buttermilch halten sich auch ohne Sauerteig extralange frisch. Ob in einem Bräter, einer Backform oder einfach auf dem Backblech gebacken, hier ist für alle etwas dabei. Und sollten einmal ein paar Scheiben übrigbleiben und trocken werden, dann kannst du ganz nachhaltig »Arme Ritter« daraus zaubern – so hat es meine Mutter gemacht.





BROT OHNE KNETEN

Einfacher geht's nun wirklich nicht: Für dieses Brot brauchst du wirklich nur Mehl, Wasser, Salz, Hefe und einen ofenfesten Bräter. Dank Trockenhefe lässt es sich auch mal schnell aus dem Vorrat zaubern.

Für 1 Brot

Zubereitung: 10 Min.

Gehen: 1 Std.

Backen: 55 Min.

Pro Scheibe ca. 102 kcal, 21 g KH, 4 g E, 0 g F

600 g Weizenmehl (Type 550; oder Dinkelmehl (Type 630))

Salz

2 TL Trockenhefe

440 ml Wasser

Außerdem

ofenfester Bräter mit Deckel (24 cm Ø)

Mehl für die Form

1 Das Mehl mit 2 TL Salz in einer Schüssel mischen. Die Trockenhefe in 440 ml lauwarmem Wasser auflösen und

sofort auf das Mehl gießen. Dann alles mit einem Holzlöffel verrühren, bis sich Mehl und Wasser verbunden haben. (Der Teig wird nicht geknetet, dafür ist er zu weich.)

2 Den Teig abdecken und für ca. 1 Std. an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.

3 Wenn der Teig aufgegangen ist, den Backofen zusammen mit dem Bräter und Deckel auf 230° vorheizen. Inzwischen den Teig in der Schüssel einmal ringsum mit einer Teigkarte falten. Dafür die Teigkarte jeweils am Schüsselrand ansetzen und den Teig von außen nach innen stülpen.

4 Sobald der Ofen heiß ist, den heißen Bräter heraus- und den Deckel abnehmen. Etwas Mehl auf den Boden des Bräters streuen, dann den Teig direkt aus der Schüssel in den heißen Bräter geben. Schnell noch ein bisschen Mehl oben auf den Teig streuen, das Brot möglichst einschneiden und den Deckel sofort wieder auflegen. Den Bräter zurück in den heißen Ofen (2. Schiene von unten) schieben und das Brot für ca. 35 Min. backen.

5 Nach ca. 35 Min. den Deckel entfernen und das Brot in weiteren 15–20 Min. fertig backen. Anschließend das Brot vorsichtig aus dem Bräter nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen – oder noch lauwarm genießen.