

ANNA WALZ

BROT BACKEN

Wie das aus dem Ofen duftet

KÜCHENRATGEBER

G|U



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

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.

MIT DER GU KOCHEN PLUS-APP WIRD IHR KÜCHENRATGEBER INTERAKTIV

So einfach gehts: Sie brauchen nur ein Smartphone und eine Internetverbindung



1. APP HERUNTERLADEN

Laden Sie die kostenlose GU Kochen Plus-App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.



2. REZEPTBILD SCANNEN

Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.



3. FUNKTIONEN NUTZEN

Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.



BESSER ALS VOM BÄCKER

Mmh, wie das duftet! Das Messer schneidet krachend in die knusprig braune Kruste und die

erste Scheibe gibt es gleich noch ofenwarm – frisch gebackenes Brot ist einfach unwiderstehlich. Und nie schmeckt es so gut wie aus dem eigenen Backofen. Dann braucht es oft nicht mehr als etwas Butter und ein paar Körnchen Salz – schon ist man satt und zufrieden. Das Schönste: Selbst Brot backen kann so einfach sein! Aus Mehl, Wasser, Salz und ein bisschen Hefe entstehen fluffiges Weißbrot, knusprige Brötchen oder süße Zimtschnecken. Und mit dem Dinkel-Leinsamen-Kastenbrot oder einem kräftigen Malzbier-Gewürzbrot können Sie dem Bäcker um die Ecke glatt Konkurrenz machen! Aber nehmen Sie sich zum Brotbacken etwas Zeit und genießen Sie es mit allen Sinnen. Ich garantiere Ihnen, dass es sich lohnen wird. Spätestens beim ersten Bissen in die knusprige, warme, herrlich duftende Kruste Ihres selbst gebackenen Brotes sind Sie überzeugt. Versuchen Sie's!
Ihre

A handwritten signature in black ink, reading "A. Watz". The signature is written in a cursive style with a long horizontal stroke at the end of the name.

REIN IN DIE BACKSTUBE

Mehl ist gleich Mehl? Weit gefehlt! Das Wissen um die richtigen Zutaten ist kein Bäckerlatein, sondern das Geheimnis für ein erfolgreiches Backergebnis.



MEHL

Ob Weizen-, Roggen- oder Dinkelmehl: Je niedriger die Typenzahl, desto weniger des vollen Kornes ist erhalten. Vollkornmehle sind mit ihrem hohen Mineralstoffgehalt gesünder als helle Mehle und schmecken kräftiger, sie sind aber schwieriger zu verarbeiten. Helles Weizenmehl besteht fast ausschließlich aus dem Inneren des Kornes. Die darin enthaltenen Eiweiße (Kleber) helfen, einen elastischen und formstabilen Teig herzustellen. Deshalb ist dieses Mehl so beliebt zum Brotbacken. Roggenmehl speichert Flüssigkeit länger, deshalb bleiben Brote mit hohem Roggenanteil länger frisch.

WASSER, MILCH UND BIER

Mit der verwendeten Flüssigkeit kann man Form, Geschmack, Struktur, Haltbarkeit und Kruste des Brotes beeinflussen. Wird der Teig mit warmer Flüssigkeit angerührt, geht er schneller, wird er mit kalter Flüssigkeit angerührt, entwickelt er mehr Aroma. Ganz wichtig: Beim Kneten nie gleich die gesamte Flüssigkeit zugeben. Nicht jede Mehlsorte nimmt nämlich die gleiche Menge an Flüssigkeit auf, und der Teig wird eventuell zu weich.

ZUCKER

Zucker fördert die Aktivität der Hefe. Bei süßen Teigen ist ein Zuckergehalt von bis zu 20 % der Mehlmenge ideal. Mehr Zucker macht den Teig sehr weich, und die Flüssigkeit muss reduziert werden. Das wiederum senkt die Hefeaktivität.

SALZ

Hätten Sie es gedacht? Salz ist mehr als ein Geschmacksgeber: Es stärkt den Teig und macht ihn damit formstabiler. Zu viel Salz jedoch bindet Wasser –

das fehlt dann der Hefe und hemmt so ihre Aktivität, der Teig geht nicht so gut auf. Bei pikanten Broten ist ein Salzgehalt von ca. 2 % der gesamten Mehlmenge (inklusive Saaten) perfekt, d. h. pro 1000 g Mehl benötigen Sie 20 g Salz. Achtung: Das Salz immer erst gegen Ende der Knetzeit zugeben, damit die Hefe optimal arbeiten kann.



GEWÜRZE

Die am meisten verwendeten Brotgewürze sind wohl Anis, Fenchel und Kümmel. Sie sorgen nicht nur für Geschmack, sondern machen vor allem schwere Vollkornbrote besser verdaulich. Brotgewürz gibt es

auch fertig gemischt und gemahlen, z. B. im Backzutatenregal oder im Bioladen.

BUTTER UND ÖL

Butter spielt vor allem in süßen Hefeteigen eine Rolle. Hier gibt sie Geschmack und macht den Teig geschmeidig. Aber auch in Brotteigen tragen geringe Mengen von z. B. Olivenöl zu einer weicherer Konsistenz bei und heben den Geschmack. Zudem halten Brote mit etwas Fett im Teig länger frisch.

HEFE

In Wasser oder anderer Flüssigkeit gelöst und mit Mehl gemischt bildet Hefe Kohlenstoffdioxid. Dieses Gas treibt den Teig nach oben - er »geht«. Das Wasser darf nicht zu warm sein, denn bei Temperaturen ab 45° stirbt die Hefe ab. Bei niedrigen Temperaturen, etwa bei der Verwendung von kaltem Wasser oder wenn der Teig im Kühlschrank geht, ist sie aktiv, der Teig geht aber langsamer. Das gibt dem Brot einen ausgeprägteren Geschmack.

NÜSSE UND SAATEN

Sie geben dem Brot noch mehr Geschmack, viel Crunch und pushen mühelos den Nährwert! Nüsse und Saaten enthalten viele gesunde Fettsäuren und Mineralstoffe und tragen so zu einer ausgewogenen Ernährung bei. Statt die im Rezept angegebenen Nüsse oder Saaten zu verwenden, können Sie ruhig mit Ihren Lieblingssorten experimentieren: Statt Haselnüssen passen Mandeln, statt Sonnenblumenkernen Kürbiskerne ...



GRUNDREZEPT SAUERTEIG

190 g Roggenvollkornmehl
300 ml lauwarmes Wasser

Für 500 g
15 Min. Zubereitung
4 Tage Ruhen
Pro 100 g ca. 110 kcal
4 g EW
1 g F
21 g KH



1 In einer großen Schüssel 50 g Mehl mit 100 ml Wasser verrühren. Den Teigansatz abgedeckt an einem warmen Ort (ca. 24°) 3 Tage ruhen lassen.



2 Währenddessen den Ansatz einmal pro Tag mit einem Schneebesen durchrühren und danach wieder abdecken.