



Thema: Brotbacken macht glücklich und wärmt

Mit dem Brotbacken ist das so, dass man einfach beginnt - und dann immer weiter experimentiert. Auf jeden Fall ist so ein schön gebackenes Brot eine echte Freude. Es riecht gut im Haus und schmecken tut es auch. Noch ein paar Tipps: Die Type-Zahl beim Brot gibt Auskunft über den Mineraliengehalt des Brotes. Je höher, desto vollkörniger und vollwertiger. Wer will, nimmt zu allen Broten noch etwas Sauerteig hinzu. Sauerteig verbessert Verdaulichkeit, Aroma, Geschmack, Haltbarkeit und Schnitt der Backwaren (lt. Wikipedia).

Naan: indisch-pakistanisches Fladenbrot

- 750 g Weizenmehl 550
- 400 g Naturjoghurt
- 100 ml Wasser
- 1 Würfel Hefe
- 6 EL Olivenöl
- 1 - 2 TL Zucker
- 4 EL Salz
- Butterschmalz

Zuerst das lauwarme Wasser mit der zerbröselten Hefe und dem Zucker verrühren. Zur Seite stellen. Mehl in eine Schüssel geben, alle anderen Zutaten zugeben, Hefewasser darüberkippen und dann die Küchenmaschine anschalten. 6 - 7 Min. zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig abgedeckt bei Zimmertemperatur an einem zugfreien Ort rund 3 h gehen lassen, bis sich das Teigvolumen etwa verdoppelt hat. Dem Ofen und ein Backblech auf 260 ° vorheizen. Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche kräftig durchkneten. Nacheinander zu ca. 20 cm großen, ovalen Fladen ausrollen und auf einen Bogen Backpapier legen. Fladen mit dem Backpapier aufs heiße Blech ziehen und in der Mitte des Ofens 6 - 8 Min. goldbraun backen. Dann auf ein Gitter legen und sofort mit etwas zerlassenen Butterschmalz bepinseln.

Tipp: Das Naan passt sehr gut zu unseren indischen Gerichten von letzter Woche. Statt Weizenmehl können Sie gut auch Dinkel verwenden.

Kartoffelbrot

- 1 kg Dinkelmehl 1050
- 500 g Kartoffeln mehlig
- 1 TL Salz
- 1 Prise Zucker
- 200 g Naturjoghurt
- 1 Würfel Hefe
- Wasser

Zuerst die Kartoffeln schälen und rund 20 -30 Min. in Salzwasser kochen, bis sie gar sind. Abgießen und das Kochwasser auffangen. Die Kartoffeln durch eine Presse drücken, zudecken, zur Seite stellen. In einem Glas lauwarmem Kochwasser die zerbröselte Hefe mit dem Zucker auflösen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und verkneten. Dafür benutzt man gerne eine Küchenmaschine, Handrührer geht aber auch, wenn man beides nicht hat, nimmt man einen kräftigen Mann :-). Dann nach und nach so viel vom Kochwasser zugießen, dass der Teig elastisch wird, aber nicht mehr am Schüsselrand klebt. Zugedeckt mindestens eine Stunde gehen lassen bis sich das Volumen ungefähr verdoppelt hat. Aus dem Teig 2 runde Laibe formen, aufs Backblech legen und noch mal mit einem Handtuch bedeckt rund 30 Min. gehen lassen. Ofen bis zum Anschlag vorheizen. Die Laibe mit Wasser benetzen, in den Ofen schieben und 1/2 Glas Wasser auf den Boden kippen, Vorsicht, nicht verbrennen. Nach 10 Min. auf 220°, nach weiteren 10 Min. auf 200° runterschalten. Insgesamt rund 1 h backen, rausnehmen und noch mal mit Wasser benetzen.

Tipp: Sieht aus wie ein schwäbisches Eingenetztes. Reichen Sie ein Vesper dazu. Sie können aus dem Teig auch Brötchen formen und diese mit getrockneten Tomaten oder Kräutern ergänzen. Dann wird es noch aromatischer.

Dinkelvollkornbrot mit Nüssen oder Kernen

- 800 g Dinkelmehl 1050
- 300 g Weizenmehl 550
- 100 g Dinkelvollkornmehl
- 30 - 40 g Salz
- 1 Liter Wasser
- 5 EL Obstessig
- 1 Würfel Hefe
- ca. 300 g Walnüsse oder Sonnenblumen- bzw. Kürbiskerne, Leinsamen Sesam oder eine Mischung aus allem

Hefe in der Rührschüssel im lauwarmen Wasser auflösen und den Essig zugeben. Nüsse grob zerhacken. Mehl mit dem Salz vermischen. Alle Zutaten nach und nach untermischen bzw. kneten. Die Masse in 2 gut gefettete Kastenformen geben und die Oberfläche mit einem Teigschaber glatt streichen. Evtl. mit Sonnenblumen- oder Kürbis kernen ein Muster auf die Oberfläche legen. Den Teig abdecken und ca. 30 Minuten aufgehen lassen.

Im vorgeheizten Backofen auf 220 ° ca. 45 Minuten backen.

Tipp: der Brotteig ist relativ flüssig, deshalb empfehlen wir eine Kastenform. Sie können die Zutaten nach Lust, Laune und Geschmack kombinieren. Buchweizenmehl schmeckt auch sehr lecker dazu. Wenn Sie Sauerteig dazu nehmen, können Sie auf den Obstessig verzichten. Zur Sicherheit dann die Hefe noch mit etwas Zucker auflösen, dann treibt es besser. Statt dem Obstessig können Sie auch Balsamico verwenden, dann wird das Brot etwas dunkler. Die meisten industriell gefertigten Vollkornbrote werden übrigens eingefärbt.