

BIOLOGISCH-DYNAMISCH
SEIT 1959

**SPIELBERGER**
Mühle

Rezepte und Tipps
rund ums Brot

Die knusprige Welt
des Brotbackens

Handwerkskunst zu Hause:

Die knusprige Welt des Brotbackens

Brotbacken wie die Profis ist eine echte Handwerkskunst. Mit guten Rezepten und etwas Übung kann jedoch jede:r das erste eigene, gelungene Brot meistern. Und das lohnt sich! Brot selbst zu backen ist ein sinnliches Erlebnis. Beim Kneten mit den Händen spürt man, wie sich die Zutaten vermischen und ein weicher, glatter Teig entsteht. Mehl, Hefe und Sauerteig verströmen dabei einen einzigartigen Geruch. Lässt man den Teig nach dem Kneten ruhen, sieht man wie er langsam aufgeht und dabei größer und größer wird. Wenn das Brot dann zuletzt herrlich duftend, locker und knusprig aus dem Ofen kommt, ist das ein wahres Glücksgefühl. Ein sanftes Klopfen auf die Unterseite des Laibs bestätigt – es ist fertig und perfekt.

Doch nicht nur das schöne Erlebnis beim handwerklichen Zubereiten ist ein Gewinn an Lebensqualität. Beim selbstgebackenen Brot seid Ihr die Bäckermeister:innen. Ihr könnt selbst zwischen verschiedenen Mehlsorten wählen, unterschiedliche Triebmittel wie Hefe, Sauerteig oder Backferment austesten, das Brot nach Belieben mit Saaten, Nüssen oder Gewürzen verfeinern und so das eigene Lieblingsbrot kreieren. Kurz gesagt: Ihr entscheidet und wisst was in Eurem Brot enthalten ist.

Bestes Brot braucht auch das beste Mehl. In unserer Handwerks-Mühle arbeiten wir konsequent ökologisch und können Euch allerbeste Demeter-Mehle in verschiedenen Ausmahlgraden anbieten. Für uns steckt die Lebenskraft der Natur im Korn und unsere wichtigste Aufgabe ist es, möglichst viel von dieser Lebenskraft zu erhalten und die Rohstoffe besonders schonend und konsequent naturbelassen zu verarbeiten. Anders als große Industriemühlen verwenden wir keine Hilfs- und Zusatzstoffe um unsere Mehle backfähig zu machen. Wir wählen die besten Getreidequalitäten für die Vermahlung aus, sodass Ihr immer Mehle mit besten Backeigenschaften für Eure Bäckereien zu Hause habt.

Das Wichtigste für ein gutes Brot ist Zeit. Nur wenn der Teig lange genug ruhen darf, kann er aufgehen und ein lockeres Backwerk ergeben. Bei einer langen Teigführung werden außerdem bestimmte Zucker im Getreide abgebaut, die bei einigen Menschen Beschwerden verursachen. Industriell gefertigtes Brot bekommt oft nicht genug Zeit zum Ruhen, denn hier muss es vor allem schnell gehen. Deshalb ist handwerklich zubereitetes, selbstgebackenes Brot für viele Menschen verträglicher. Hier kann dem Teig die Ruhezeit gegeben werden, die er braucht.

Alle Rezepte haben wir von der Spielberger Mühle selbst entwickelt, in unseren haushaltsüblichen Backofen getestet, gemeinsam verkostet und unsere liebsten Rezepte ausgewählt. Einige unserer Lieblingsbrote in dieser Broschüre sind ganz einfach nachzubacken, andere verlangen etwas mehr Übung. Aber keine Sorge – es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Ihr könnt mit den einfacheren Broten aus Hefeteig beginnen, Euch dann zu Sauerteig oder Backferment vortasten und Euren ersten eigenen Sauerteig selbst ansetzen. Als Königsdisziplin haben wir etwas ganz Besonderes für Euch: ein Honig-Salz-Brot. Ganze 19 Stunden dauert es, bis das leckere Brot mit seinem einzigartigen Geschmack fertig zum Genießen ist. Dabei kommt es ohne weitere Triebmittel aus und ist damit ein ganz besonderes Backwerk.

In diesem Sinne wünschen wir Euch viel Freude beim Eintauchen in die Welt des Brotbackens.

Eure Brotbäcker:innen aus der
Spielberger Mühle

Blitzbrot

Weizen-Roggen-Mischbrot - mit Trockenhefe





Blitzbrot

Weizen-Roggen-Mischbrot - mit Trockenhefe

Schwierigkeitsstufe: ★

Zutaten

- 200 g Weizenmehl 1050
- 1 Pk. Trockenhefe
- 1/2 TL Zucker
- 500 g handwarmes Wasser
- 15 g Salz
- 200 g Weizen-Vollkornmehl
- 200 g Roggenmehl 1150

Das Weizenmehl 1050 zusammen mit der Trockenhefe und dem Zucker vermischen. Die Hälfte des handwarmen Wassers dazugeben und zu einem glatten Brei verrühren.

Das restliche Wasser zusammen mit dem Salz dazugeben, nach und nach das Weizen-Vollkornmehl und das Roggenmehl 1150 von Hand oder mit einer Küchenmaschine unterkneten und einige Minuten weiter kneten. Der Teig darf dabei recht weich sein, sodass er noch etwas an der Schüssel und den Händen kleben bleibt. Den Teig in der Schüssel mit einem Tuch abgedeckt an einem warmen Ort, z.B. in der Nähe der Heizung, so lange gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat (1-2 Stunden).

Inzwischen eine Kastenform mit Butter oder Margarine einfetten. Den Teig nochmals kurz durchkneten und dann in die gefettete Kastenform geben. Mit einem Tuch abgedeckt nochmals in der Form gehen lassen, ebenfalls wieder so lange, bis sich der Teig wieder verdoppelt hat (1/2-1 Stunde).

Den Backofen auf 250 °C Ober/Unterhitze vorheizen. Dabei ein leeres Metallgefäß, z.B. einen feuerfesten Topf, in den Backofen stellen und mit aufheizen.

Das Brot in den gut vorgeheizten Backofen schieben. Eine Tasse Wasser in den aufgeheizten Topf schütten. Dadurch entsteht Dampf – in der Bäckersprache Schwaden genannt –, der für einen guten Ofentrieb und eine leckere Kruste sorgt.

Nach 10 Minuten die Temperatur auf 220 °C senken, das Gefäß mit Wasser herausnehmen und den Schwaden ablassen. Dafür die Ofentür für bis zu 1 Minute weit öffnen. Das Brot in ca. 30 Minuten fertig backen, dabei 10 Minuten vor Ende der Backzeit das Brot mit Hilfe eines Pinsels mit etwas Wasser bestreichen. Dadurch bekommt es eine glänzende, schöne Kruste.

Das Brot ist fertig gebacken, wenn es beim Klopfen auf das Brot hohl klingt. Ist der Ton nicht hohl, sondern dumpf, dann das Brot noch einige Minuten weiterbacken und nach kurzer Zeit die Klopfprobe wiederholen. Das fertige Brot kurz in der Form abkühlen lassen, dann aus der Form stürzen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Charlottes Über-Nacht-Brot
Dinkel-Roggen-Vollkornbrot - mit Trockenhefe





Charlottes Über-Nacht-Brot

Dinkel-Roggen-Vollkornbrot - mit Trockenhefe

Schwierigkeitsstufe: ★

Zutaten:

- 200 g Dinkel-Vollkornmehl
- 200 g Dinkelmehl 1050
- 200 g Roggen-Vollkornmehl
- 15 g Salz
- 1 Pk. Trockenhefe
- 400 g handwarmes Wasser

Vorbereitung am Vortag:

Die drei Mehle mit dem Salz und der Trockenhefe in einer Schüssel vermischen. Das handwarme Wasser dazugießen und alle Zutaten 10 Minuten langsam kneten. Anschließend 5 Minuten schneller kneten – wer eine Küchenmaschine hat, kann das ganz einfach über die Stufen regeln und zuerst auf niedrigster, dann auf mittlerer Stufe kneten. Der Teig hat jetzt eine weiche Konsistenz und bleibt noch etwas am Schüsselboden hängen.

Den Teig abgedeckt in einer Schüssel 1 Stunde bei Raumtemperatur gehen lassen. Anschließend ca. 15 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Am Backtag:

Die Backform mit Butter oder Margarine einfetten. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, auf einer bemehlten Arbeitsfläche die Teigkugel etwas flach drücken und zwei gegenüberliegende Seiten zur Mitte einfallen. Die Teignaht festdrücken und den Teig durch Rollen auf der Arbeitsfläche in eine schöne längliche Form bringen. Diesen Arbeitsschritt nennt man langwirken. Den Teigling mit dem Schluss – so nennt der Bäcker die Teignaht – nach unten in die gefettete Backform legen, abdecken und in der Backform bei Raumtemperatur ca. 30 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Dabei ein leeres Metallgefäß, z.B. einen feuerfesten Topf, in den Backofen stellen und mit aufheizen.

Den Teigling mit einem Messer mittig der Länge nach ca. 2 cm tief einschneiden, dann in den gut vorgeheizten Backofen schieben. Eine Tasse Wasser in den aufgeheizten Topf schütten. Dadurch entsteht Dampf – in der Bäckersprache Schwaden genannt – der für einen guten Ofentrieb und eine leckere Kruste sorgt.

Nach 10 Minuten die Temperatur auf 200 °C senken, das Gefäß mit Wasser herausnehmen und den Schwaden ablassen. Dafür die Ofentür für bis zu 1 Minute weit öffnen. Das Brot in 35-40 Minuten zu Ende backen. Das Brot ist fertig gebacken, wenn es beim Klopfen auf das Brot hohl klingt. Ist der Ton nicht hohl, sondern dumpf, dann das Brot noch einige Minuten weiterbacken und nach kurzer Zeit die Klopfprobe wiederholen. Das fertige Brot kurz in der Form abkühlen lassen, dann aus der Form stürzen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Biancas Saatenlaib über Nacht
Mit Hefe





Biancas Saatenlaib über Nacht Mit Hefe

Schwierigkeitsstufe: ★★

Zutaten:

80 g Kürbiskerne
80 g Sonnenblumenkerne
200 g Weizen-Vollkornmehl
200 g Dinkel-Vollkornmehl
200 g Roggen-Vollkornmehl
20 g Salz
8 g Frischhefe
400 g handwarmes Wasser

Vorbereitung am Vortag:

Kürbis- und Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten bis sie duften, dann zum Abkühlen zur Seite stellen.

Die drei Mehle mit dem Salz in einer Schüssel vermischen, Frischhefe hineinbröckeln und ebenfalls vermischen. Das handwarme Wasser dazugießen und alle Zutaten bis auf die Kerne 10 Minuten langsam kneten. Anschließend 5 Minuten schneller kneten – wer eine Küchenmaschine hat, kann das ganz einfach über die Stufen regeln und zuerst auf niedrigster, dann auf mittlerer Stufe kneten. Der Teig hat jetzt eine weiche Konsistenz und bleibt noch etwas am Schüsselboden hängen. Zum Schluss Kürbis- und Sonnenblumenkerne dazugeben und 1 Minute langsam unterkneten.

Den Teig abgedeckt in einer Schüssel 30 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen. Anschließend 15 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Am Backtag:

Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, auf einer bemehlten Arbeitsfläche die Teigkugel etwas flach drücken und zwei gegenüberliegende Seiten zur Mitte einfalten. Die Teignaht festdrücken und den Teig durch Rollen auf der Arbeitsfläche in eine schöne längliche Form bringen. Diesen Arbeitsschritt nennt man langwirken. Den Teigling mit dem Schluss – so nennt der Bäcker die Teignaht – nach oben in ein bemehltes längliches Gärkorbchen legen und abdecken, alternativ direkt mit dem Schluss nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und abdecken. Den Teig nun bei Raumtemperatur ca. 30 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Dabei ein leeres Metallgefäß, z.B. einen feuerfesten Topf, in den Backofen stellen und mit aufheizen.

Den Teigling auf ein mit Backpapier belegtes Backblech stürzen und mit einem Messer mittig der Länge nach einen ca. 2 cm tiefen Schnitt setzen. In den gut vorgeheizten Backofen schieben. Eine Tasse Wasser in den aufgeheizten Topf schütten. Dadurch entsteht Dampf – in der Bäckersprache Schwaden genannt – der für einen guten Ofentrieb und eine leckere Kruste sorgt.

Nach 10 Minuten die Temperatur auf 200 °C senken, das Gefäß mit Wasser herausnehmen und den Schwaden ablassen. Dafür die Ofentür für bis zu 1 Minute weit öffnen. Das Brot in 40 Minuten zu Ende backen.

**Volkmars Roggenkruste
Mit Sauerteig**





Volkmars Roggenkruste Mit Sauerteig

Schwierigkeitsstufe: ★★ ★

Sauerteig

20 g Anstellgut

200 g Roggen-Vollkornmehl

250 g handwarmes Wasser

Hauptteig

200 g Dinkelmehl 1050

200 g Roggenmehl 1150

Ca. 150 g kaltes Wasser

20 g Salz

Vorbereitung – Sauerteig:

Für den Sauerteig das Anstellgut mit Roggen-Vollkornmehl und dem warmen Wasser verrühren und 16-20 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur reifen lassen. Der Sauerteig ist reif, wenn er Blasen wirft und aromatisch, säuerlich riecht.

Am Backtag – Hauptteig:

Für den Hauptteig den fertigen Sauerteig, Dinkelmehl 1050, Roggenmehl 1150, die Hälfte des kalten Wassers und Salz langsam mischen, nach und nach mehr Wasser zugeben und 5 Minuten weiter kneten bis ein fester, glatter Teig entsteht, der sich vom Schüsselrand löst, jedoch noch etwas am Schüsselboden und den Händen kleben bleibt.

Jetzt den Teig 2 Stunden zur Gare (Teigruhe) an einem warmen Ort, z.B. in der Nähe der Heizung, stehen lassen. In dieser Zeit den Teig ein- bis zweimal dehnen und falten. Dafür den Teig mit dem Handballen vom Körper wegdrücken, dann den gedehnten Teig zur Mitte zurückziehen und mit dem Handballen festdrücken.

Nach der Gare den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rundwirken. Dazu wie beim Dehnen den Teig mit dem Handballen vom Körper wegdrücken, dann den gedehnten Teig zur Mitte zurückziehen und mit dem Handballen festdrücken. Diesen Schritt nun rundherum wiederholen bis der Teig straff, glatt und gleichmäßig rund gewirkt ist. Die Unterseite ist nun glatt, auf der anderen Seite befindet sich der sogenannte Schluss. Ein Gärkörbchen oder alternativ eine Schüssel bemehlen und den Teig mit dem Schluss nach oben für 60 Minuten im Gärkorb bzw. in der Schüssel an einem warmen Ort ruhen lassen.

Den Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Dabei ein leeres Metallgefäß, z.B. einen feuerfesten Topf, in den Backofen stellen und mit aufheizen.

Den Teigling vorsichtig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech stürzen. In den gut vorgeheizten Backofen schieben. Eine Tasse Wasser in den aufgeheizten Topf schütten. Dadurch entsteht Dampf – in der Bäckersprache Schwaden genannt – der für einen guten Ofentrieb und eine leckere Kruste sorgt.

Nach 10 Minuten die Temperatur auf 220 °C senken, das Gefäß mit Wasser herausnehmen und den Schwaden ablassen. Dafür die Ofentür für bis zu 1 Minute weit öffnen. Das Brot in 40 Minuten zu Ende backen.

Wenn Ihr noch kein Anstellgut für Sauerteig habt, könnt Ihr dieses selbst ansetzen. Die Herstellung eines ersten eigenen Sauerteiges ist nicht schwer, dauert aber bis zu 1 Woche. Eine Anleitung dazu findet Ihr auf den beiden letzten Seiten.

Christiantes Ferment-Brot
Mit Backferment





Christianes Ferment-Brot Mit Backferment

Schwierigkeitsstufe: ★★ ★

Vorteig

10 g Backferment-Grundansatz
2 g Spezial-Backferment
200 g handwarmes Wasser
200 g Dinkel-Vollkornmehl

Hauptteig

200 g Weizen-Vollkornmehl
200 g Weizenmehl 1050
220 g handwarmes Wasser
15 g Salz

Vorbereitung – Vorteig:

Spezial-Backferment und Grundansatz mit der Hälfte des Wassers in einer Schüssel mischen und gründlich verrühren. Dinkel-Vollkornmehl und restliches Wasser dazugeben und den Teig mit einem Holzlöffel vermengen.

Die Schüssel gut abdecken, am besten in einer Schüssel mit Deckel und bei 28-30 °C mind. 12 Stunden ruhen lassen. Diese Temperatur erreicht man gut, wenn man z.B. die Schüssel in den kalten Backofen stellt und die Backofenlampe anschaltet, denn diese erzeugt Abwärme. Die Reife ist erreicht, wenn der Vorteig mit vielen kleinen Gärbläschen durchsetzt ist.

Am Backtag – Hauptteig:

Für den Hauptteig den Vorteig mit Weizen-Vollkornmehl, Weizenmehl 1050, dem warmen Wasser und Salz vermengen und gut durchkneten. Der Teig hat nun eine weiche Konsistenz und klebt beim Kneten an den Händen.

Gut abgedeckt, am besten in einer Schüssel mit Deckel, 30-50 Minuten bei 28-30 °C ruhen lassen.

Inzwischen eine Kastenform (25 cm Länge) mit Butter oder Margarine fetten. Den Teig in die gefettete Backform füllen, abdecken und nochmals 30-50 Minuten bei 28-30 °C ruhen lassen.

Den Backofen auf 250 °C vorheizen. Dabei ein leeres Metallgefäß, z.B. einen feuerfesten Topf, in den Backofen stellen und mit aufheizen.

Den Teigling mit einem Messer mittig der Länge nach ca. 2 cm tief einschneiden, dann in den gut vorgeheizten Backofen schieben. Eine Tasse Wasser in den aufgeheizten Topf schütten. Dadurch entsteht Dampf – in der Bäckersprache Schwaden genannt – der für einen guten Ofentrieb und eine leckere Kruste sorgt.

Nach 10 Minuten die Temperatur auf 200 °C senken, das Gefäß mit Wasser herausnehmen und den Schwaden ablassen. Dafür die Ofentür für bis zu 1 Minute weit öffnen. Das Brot in 40-50 Minuten zu Ende backen.

Wenn Ihr noch keinen Backferment-Grundansatz habt, könnt Ihr diesen selbst in 1-2 Tagen ansetzen. Für den Grundansatz benötigt Ihr Spezial-Backferment, z.B. von Sekowa. Eine Anleitung hierfür findet Ihr auf den beiden letzten Seiten.

Gudruns Tontopf-Brot (Honig-Salz-Brot)
Mit Honig und Salz - ohne weitere Triebmittel





Gudruns Tontopf-Brot (Honig-Salz-Brot)

Mit Honig und Salz - ohne weitere Triebmittel

Schwierigkeitsstufe: ★★★★★

Zutaten:

- 300 g Roggen-Vollkornmehl
- 300 g Dinkel-Vollkornmehl
- 2 gehäufte TL Salz
- 2 x 360 g handwarmes Wasser
- 2 x 1 TL Honig
- 300 g Weizen-Vollkornmehl
- 1 ½ TL Brotgewürz oder gemahlener Kümmel (*nach Belieben*)

Dieses Brot wird am besten in einem Römertopf mit Deckel gebacken. Alternativ kann auch ein Keramiktopf mit Deckel oder eine Auflaufform mit Deckel verwendet werden.

Die Zubereitung dieses Brotes dauert insgesamt 19 Stunden, wovon allein 7 Stunden Backzeit sind. Daher sollte man sich die Zeit vor Backbeginn gut einteilen. Eine mögliche Zeiteinteilung stellen wir Euch im Folgenden vor:

- Samstags um 11 Uhr mit dem ersten Teigansatz beginnen.
- Um 15.15 Uhr wird der zweite Teil Mehl untergerührt.
- Um 19.30 Uhr wird der dritte Teil Mehl untergerührt und damit der Brotteig fertiggestellt.
- Danach wird die Form mit dem Teig in den Backofen gestellt. Ihr könnt nun entweder den Ofen so programmieren, dass dieser um 23.45 Uhr mit dem Backen beginnt oder Ihr stellt ihn selbst um diese Uhrzeit an. Nun backt das Brot ca. 7 Stunden, sodass am Sonntagmorgen gegen 7 Uhr das frisch gebackene Brot für ein leckeres Sonntagsfrühstück fertig ist.

Zubereitung:

Für die Zubereitung des Teiges das Roggen-Vollkornmehl mit dem Dinkel-Vollkornmehl und dem Salz in einer Schüssel vermischen.

Die Hälfte dieser Mehlmischung zusammen mit 360 g handwarmem Wasser in eine Schüssel geben. Einen kleinen Teelöffel Honig nehmen und mit diesem Teelöffel mit Honig so lange den Teig rühren bis der Honig sich vollkommen vom Teelöffel abgelöst und im Teig aufgelöst hat. Die Schüssel mit einem Geschirrtuch abdecken und für 4 Stunden in den Backofen stellen, dabei die Backofenlampe anschalten. Durch die Abwärme der Backofenlampe entsteht im Backofen die optimale Wärme für den Gärprozeß, der nun im Teig stattfindet.

Nach ungefähr 4 Stunden die zweite Hälfte der Mehlmischung zum Teig geben, nochmals 360 g handwarmes Wasser dazugeben und wie zuvor beschrieben wieder einen kleinen Teelöffel Honig mit dem Löffel unterrühren, bis sich der Honig aufgelöst hat. Nun die Schüssel wie oben beschrieben wieder abgedeckt bei angeschalteter Lampe in den Backofen stellen und weitere 4 Stunden ruhen lassen.

In der Zwischenzeit den Römertopf in Wasser einweichen. Nach 15 Minuten herausholen, abtrocknen und mit Butter oder Margarine gut einfetten.

Nach 4 Stunden das Weizen-Vollkornmehl und das Brotgewürz zum Teig geben und den Teig mit einem Holzlöffel kräftig durchrühren. Der Teig hat nun eine recht weiche Konsistenz. Den Teig in den gefetteten Römertopf geben und mit dem Deckel abgedeckt zum letzten Mal ruhen für weitere 4 Stunden in den Backofen stellen. Dieses Mal jedoch nicht die Backofenlampe anschalten.

Nach dem Ablauf der letzten 4 Stunden den Ofen auf 120 °C Ober-/Unterhitze stellen oder alternativ den Backofen entsprechend programmieren und das Brot im geschlossenen Römertopf für 7 Stunden garen. Fertig ist ein ganz besonderes Brot.

Ortruds Glutenfreies Flockenbrot
Mit Trockenhefe





Ortruds Glutenfreies Flockenbrot Mit Trockenhefe

Schwierigkeitsstufe: ★★

Brühstück

100 g glutenfreie Haferflocken Kleinblatt
200 g kochendes Wasser

Hauptteig:

1 Pk. Trockenhefe
1 TL Zucker
ca. 500 g handwarmes Wasser
500 g Mehlmix Brot
10 g Salz
1 TL Apfelessig
2 EL Rapsöl

Zubereitung:

Für das Brühstück die glutenfreien Haferflocken mit 200 ml kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten quellen lassen.

Inzwischen die Trockenhefe mit dem Zucker mischen, mit etwas von dem handwarmen Wassers übergießen und einige Minuten stehen lassen, bis sich Blasen bilden.

Den Mehlmix Brot in eine Schüssel geben und mit dem Salz vermischen. Die gequollenen Haferflocken, das restliche handwarme Wasser, Apfelessig, Rapsöl und die angerührte Trockenhefe zugeben und in einer Küchenmaschine mit Knethaken gut verkneten. Der Teig soll die Konsistenz eines zähen Rührteiges haben.

Den Teig in eine gut gefettete Kastenform füllen und mit feuchten Händen glatt streichen. An einem warmen Ort, z.B. in der Nähe der Heizung, mindestens 40 Minuten gehen lassen bis der Teig sich verdoppelt hat.

Den Backofen auf 240 ° C Ober-/ Unterhitze vorheizen und das Brot auf die unterste Stufe einschieben. Nach 10 Minuten die Temperatur auf 200 °C verringern und das Brot in ca. 45-50 Minuten fertig backen. 10 Minuten vor Ablauf der Backzeit kann die Oberfläche des Brotes mit Öl eingepinselt werden. Das ergibt eine schöne Kruste. Das fertige Brot kurz in der Form abkühlen lassen, dann aus der Form stürzen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Glutenfreies Brotbacken unterscheidet sich wesentlich vom Backen mit glutenthaltigen Getreiden wie Weizen, Dinkel oder Roggen. Denn das Gluten, auch Klebereiweiß genannt, sorgt für ein stabiles Teiggerüst, eine lockere, saftige Krume und eine knusprige Kruste. Der Teig hat eine andere Konsistenz und ist schwieriger zu bearbeiten. Es erfordert etwas Übung auch mit glutenfreien Getreiden ein leckeres Brot zu zaubern. Dafür braucht es Zutaten, die das fehlende Gluten und seine Eigenschaften ersetzen. In unserem Mehlmix Brot sorgt Johannisbrotkernmehl für die Bindung im Teig. In diesem Rezept kommt außerdem ein Brühstück mit glutenfreien Haferflocken zum Einsatz. Die gequollenen Flocken bringen Feuchtigkeit und Bindung in den Teig und sorgen für ein saftiges, lockeres Brot, das auch länger frisch bleibt. Auf künstliche Verdickungsmittel wie Xanthan kann getrost verzichtet werden.

Herstellung von Sauerteig-Anstellgut

Sauerteig kann mit verschiedenen Mehlen hergestellt und gepflegt werden. Er erhält dadurch unterschiedliche Aromen. Den ersten Sauerteig sollte man aber auf jeden Fall mit Vollkornmehl ansetzen, am besten mit Roggen-Vollkornmehl. Später kann der Sauerteig auch mit helleren Mehlen (z.B. Weizenmehl Type 1050 oder Roggenmehl Type 1150) aktiv gehalten werden.

So geht's:

Eine große Schüssel (in die am Ende rund 1 kg Sauerteig passt) gründlich mit sehr heißem Wasser reinigen und an der Luft trocknen lassen.

50 g Roggen-Vollkornmehl und 50 g handwarmes Wasser zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Bei ca. 30 °C (z. B. im geschlossenen Backofen bei eingeschalteter Beleuchtung) 24 Stunden luftdicht abgedeckt ruhen lassen. Zwischendurch nach 12 Stunden mit einem sauberen Schneebesen Luft einschlagen und wieder abgedeckt ruhen lassen.

24 Stunden nach dem Anrühren des Teiges wieder je 50 g Roggen-Vollkornmehl und handwarmes Wasser unterrühren, abgedeckt ruhen lassen, nach 12 Stunden wieder mit einem sauberen Schneebesen Luft einschlagen. Diese Schritte über 3 bis 5 Tage wiederholen – also immer nach 24 Stunden Mehl und Wasser einrühren, zwischendurch nach 12 Stunden Luft einschlagen. Der Teig sollte sich vergrößern und an der Oberfläche nicht einfallen. Er sollte nach einigen Tagen Blasen bilden und aromatisch säuerlich riechen – dann ist der Sauerteig fertig.

Vom fertigen Sauerteig 100 g abnehmen und im Kühlschrank aufbewahren, am besten in einem kleinen Marmeladenglas. Mit dem Rest des fertigen Sauerteiges können Sie direkt ein Brot backen oder diesen entsorgen.

Der im Kühlschrank gelagerte Sauerteig wird nun Anstellgut genannt und muss regelmäßig aufgefrischt werden, unabhängig davon, ob Sie gerade ein Sauerteigbrot backen möchten oder nicht. Zum ersten Mal wird nach 2-3 Tagen aufgefrischt, danach alle 7-14 Tage. Dazu 50 g Roggen-Vollkornmehl mit 50 g handwarmes Wasser und 10 g vom Anstellgut aus dem Kühlschrank verrühren und bei Raumtemperatur 10-14 Stunden reifen lassen. Bei einer Temperatur von 26-28 °C verkürzt sich die Reifezeit auf ca. 6-8 Stunden. Das restliche, alte Anstellgut können Sie entsorgen, wenn Sie gerade kein Brot backen möchten. Das aufgefrischte Anstellgut in ein frisches Marmeladenglas o.ä. geben und abgedeckt im Kühlschrank lagern. Nach 7-14 Tagen in einem frischen Behälter die oben stehenden Schritte wiederholen.

Beim Auffrischen des Anstellguts bleibt immer ein Rest übrig. Wenn Ihr gerade ein Brot backen möchtet, dann könnt Ihr von diesem Rest die benötigte Menge als Anstellgut verwenden, um den frischen Sauerteig für Euer Brot anzusetzen. Wenn Ihr gerade kein Brot backt, dann könnt Ihr das restliche, alte Anstellgut nach dem Auffrischen anderweitig verwenden. Hier gibt es vielfältige Möglichkeiten. Ihr könnt z.B. Waffeln, Pfannkuchen, Cracker aber auch Sauerteig-Schnecken oder -Zöpfe damit backen. Alternativ eignet sich der Sauerteig mit Wasser verdünnt auch als Dünger für einige Blumen wie z.B. Rhododendron, Magnolien oder Hortensien. Auch als Gesichtsmaske kann der Sauerteig verwendet werden und soll bei trockener Haut helfen.

Herstellung von Backferment-Grundansatz

1. Stufe

20 g Spezial-Backferment, z.B. von Sekowa

200 g Weizen-Vollkornmehl

220 g handwarmes Wasser

Das Spezial-Backferment mit der Hälfte des Wassers in einer Schüssel oder einem großen Einmachglas gründlich verrühren. Weizen-Vollkornmehl und restliches Wasser dazugeben und den Teig mit einem Holzlöffel gut vermengen.

Schüssel oder Glas mit einem Deckel gut abdecken und bei 28-30 °C 12-18 Stunden ruhen lassen. Diese Temperatur erreicht man gut, wenn man die Schüssel in den kalten Backofen stellt und die Backofenlampe anschaltet, denn diese erzeugt Abwärme.

2. Stufe

Grundansatz aus 1. Stufe

300 g Weizen-Vollkornmehl

100 ml handwarmes Wasser

Den Grundansatz aus der 1. Stufe mit dem Wasser und dem Weizen-Vollkornmehl gründlich vermengen. Der Teig sollte nun eine feste Konsistenz haben. Die Schüssel wieder mit einem Deckel abdecken und nochmals bei 28-30 °C 5-10 Stunden ruhen lassen.

Die Reifezeit des Grundansatzes ist erreicht, wenn der Ansatz mit vielen kleinen Gärbläschen durchsetzt ist und sich ungefähr verdoppelt hat. Ist der Ansatz reif, sinkt er beim Anstoßen leicht in sich zusammen, bzw. es gibt eine Wölbung nach unten.

Der reife Grundansatz kann in ein Schraubglas gefüllt und im Kühlschrank bei 4-8° C aufbewahrt werden. Er hält sich bei dieser Lagerung ca. 4 Monate. An der Oberfläche des Grundansatzes bildet sich bei längerer Lagerung manchmal ein grauer Belag. Dieser besteht aus arteigenen Hefen und kann ohne Bedenken mitverwendet werden.

Der Sinn der Sache.

Spielberger GmbH
Burgermühle 1
D-74336 Brackenheim

0 71 35/98 15 -51
info@spielberger-muehle.de

www.spielberger.de



Aus Verantwortung für
Umwelt und Klima.

100% Recyclingpapier.



print-pool.com

Umweltfreundlich gedruckt:
Klimaneutral produziert mit
Biodruckfarben und Recyclingpapier.

www.spielberger.de

