

Beste Brotqualität



Samstag, 9. März 2019
Abhof Messe Wieselburg

Referentin: Dipl.-Päd. Ing. Eva-Maria Lipp

GENUSS Köchin; Frische Kochschule Leoben, Tel.Nr. 0664/6025964117, e-mail:
eva.lipp@lk-stmk.at, facebook: Kochen & Backen mit Eva Maria Lipp, Der Brotdoktor,
Youtube: Eva kocht – regional –saisonal - modern

Das tägliche Brot

Brot ist ein Lebensmittel des täglichen Lebens und wir begegnen diesem Produkt mit großer Ehrfurcht. Mit dieser Ehrfurcht backen wir auch heute noch unser Brot entweder ganz einfach im Elektroherd, im Brotbackofen oder vielleicht sogar im Lehmbackofen im Freien. Jeder nach seinen Möglichkeiten. Dazu lebt Brot in unserem Lande mit dem Jahres- und auch Lebenslauf.

Es ist ein Schritt in die richtige Richtung, wenn wieder selbst Brot gebacken wird. Backen mit natürlichen Zutaten bedeutet aber auch arbeiten mit der Natur. Mit der Natur der Zutaten, der Lufttemperatur, die Luftfeuchtigkeit, den eigenen Händen und der eigenen Freude an diesem Tun. Das Bemühen wird belohnt zuerst durch den wunderbaren Duft des Brotes und dann durch den köstlichen Genuss der entstandenen Brote.

Das tägliche Brot hat vielerlei Bedeutung. Natürlich geht es um das tägliche Sattwerden. Aber es bedeutet auch Brotberuf oder Broterwerb. Oft haben wir es auch mit dem Brotneid zu tun.

Brot hat in Österreich eine wunderbar vielseitige und vor allem auch regionale Tradition. Viele dieser Spezialitäten stammen aus überlieferten Rezepten unserer Bäuerinnen und Bauern bzw. unserer Mütter und Großmütter. Interessant dabei ist, dass sich die Mehlmischungen für die Brote schon innerhalb eines Bundeslandes sehr unterscheiden. So unterschiedlich wie die Mehlmischungen sind auch die Gewürze, die sich von Samenkörnern bis hin zu Kräutern erstrecken.

Gutes Brot hält nicht lange - weil es sehr gerne weggeessen wird!

Altes Brot ist nicht hart! Kein Brot – das ist hart!

Brot – ein duftender Genuss

Gutes Getreide und daraus gewonnene Mehle bilden die Grundlage für gutes Brot. Mit dem Anbau und Zucht der „Wildgräser“ wurden vor ungefähr 10 000 Jahren im Orient begonnen und von dort breitet sich die Kunst der Brotherstellung auch mit Sauerteig bis in den Hohen Norden aus. Getreide ist seit Menschengedenken in fast allen Teilen der Welt eines der wichtigsten Lebensmittel. Auf 60% der Weltackerfläche wird Getreide angebaut. Die mengenmäßig wichtigsten Getreidearten sind Weizen, Mais und Reis und sind nach klimatischen Bedingungen der Kontinente unterschiedlich häufig verbreitet.

In Österreich werden Mais, Weizen, Gerste, Roggen, Hafer und Dinkel hauptsächlich geerntet. Andere Sorten wie Einkorn, Emmer oder Hirse werden nur in kleinen Mengen angebaut.

Brotgetreidearten:

Brot und Gebäck kann entweder nur aus einer Getreideart oder auch aus mehreren Getreidearten hergestellt werden.

- **Roggen** ist das typische Brotgetreide für das steirische Bauernbrot, stammt vom Bergroggen ab und gedeiht auch noch in Gebirgsgebieten. Er hat keinen dem Weizen entsprechenden Kleber. Seine Backfähigkeit ist daher eher schlecht, deshalb wird er meistens mit Weizen oder anderen Getreidearten vermischt ver-

backen. Zum Backen von Roggenbrot ist unbedingt Sauerteig erforderlich. Durch die Säure kann die Stärke quellen und verkleistert. Der Roggen muss auch zur Bekömmlichkeit, zur Saftigkeit und zur Haltbarkeit durchsäuert werden.

- **Schwarzroggenmehl** ist ein Roggenmehl der Type 2500 und kann nur in geringen Teilen zugefügt werden. Beliebt ist dieses Mehl deshalb, weil es zu einer dunkleren Brotfarbe führt. Durch zu große Schwarzroggenanteile wird das Brot sehr schwer und auch kleinporig.
- **Johannisroggen** auch als **Waldstaudekorn** bekannt hat wesentlich kleinere Körner und einen intensiveren Geschmack. In Roggen oder Roggenmischbrot kommt der typische kräftige aromatische Geschmack zur vollen Entfaltung. Backtechnische Eigenschaften sind gleich wie bei Roggen.
- Der heute verwendete **Weizen** wurde aus Wildformen gezüchtet. Er hat einen hohen Kleberanteil, worauf die gute Backfähigkeit zurückzuführen ist. Weizen wird vorwiegend für Brot- und Backwaren verwendet. Überwiegend angebaut werden Weichweizensorten, aus denen hauptsächlich Mehl hergestellt wird. Hartweizen eignet sich besonders gut für die Herstellung von Teigwaren.
- Aus dem **Dinkel** ist unser heutiger Kulturweizen entstanden. Da Dinkel im Ertrag sehr gering ist, wurde er fast vergessen. Heute schätzt man ihn wieder wegen seiner oft besseren Verträglichkeit. Dinkel besitzt eine sehr gute Backfähigkeit und es lässt sich vorzügliches Gebäck daraus herstellen und kann beim Backen an Stelle von Weizen verwendet werden.
- **Grünkern** ist ein in der Milchreife geernteter Dinkel der gedarrt wird. Er ist alleine nicht backfähig, da durch die frühe Ernte der Kleber noch nicht ausgereift ist.
- **Kamut** ist ein sehr altes Hartweizengetreide und hat glasige, hornartige und sehr widerstandsfähige Körner. Kamut ist gut backfähig und kann wie Weizen für alle Gebäcke verwendet werden.
- **Einkorn und Emmer** sind Urformen des Weizens. Sie erfreuen sich schon seit Jahren großer Beliebtheit und sind auch gut backfähig. Sie zeichnen sich durch einen besonderen Geschmack aus. Sie werden nicht in großen Mengen angebaut und sind somit schwerer erhältlich

Weizenverwandte wie Dinkel, Kamut, Einkorn, Emmer sind züchterisch wenig bearbeitet und deshalb auch ertragsschwächer, enthalten dadurch aber auch mehr gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe wie hochwertiges Eiweiß, Mineralstoffe und Spurenelemente (wie z. B. Magnesium, Zink, Eisen, Selen), Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe. Durch dieses mehr an Inhaltsstoffen sind sie im Geschmack aromatischer- würziger.

- **Hafer** gedeiht auch auf minderwertigen Böden und zeichnet sich durch einen hohen Nährwert aus. Hafer alleine ist nicht backfähig. Für Brote muss er immer mit kleberhaltigem Getreide gemischt werden.
- **Gerste** ist eine sehr alte Kulturpflanze und war schon sehr lange ein wesentlicher Bestandteil in der Ernährung unserer Vorfahren. Gerste eignet sich sehr gut zur Anreicherung von Mischbrot. Gerste alleine ist nicht backfähig. Für Brote muss sie immer mit kleberhaltigem Getreide gemischt werden.

Weiters werden zur Herstellung von **Brot Buchweizen, Hirse, Mais, Quinoa** und **Amaranth** verwendet. Sie eignen sich auf Grund ihrer wertvollen Inhaltsstoffe zur Anreicherung vom Mehrkornbrot. Sie müssen aber immer mit kleberhaltigem Getreide gemischt werden.

Mehlqualität und Ausmahlungsgrad

Beim Mehl unterscheidet man grundsätzlich zwischen Auszugsmehl und Vollkornmehl:

Das **Auszugsmehl** enthält vom Getreidekorn nur den Mehlkörper; die Randschichten sowie der Keimling fehlen; deshalb sind Auszugsmehle sehr lange haltbar. Dadurch gehen allerdings bis zu 80% der wertvollen Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe verloren.

Beim **Vollkornmehl** wird das gesamte Korn einschließlich der Randschichten und des Keimlings vermahlen. Es enthält alle wertvollen Inhaltsstoffe zu 100% ist jedoch nicht lange haltbar. Ideal ist eine kleine Getreidemühle um sich das Mehl bei Bedarf frisch zu mahlen. Es ist jedoch auch in Bioläden und auf Bauernmärkten frisch gemahlen erhältlich. Frisch gemahlene Mehl ist besser durchlüftet und mit Sauerstoff angereichert. Dies wirkt sich positiv auf das Gebäck und das Gebäckvolumen aus. Es gibt auch Weizenmehl mit Weizenkeimen, dabei wird der Mehlkörper mit dem Keimling vermahlen.

Mehle beurteilt man nach dem **Ausmahlungsgrad** und der **Typenzahl**

Der **Ausmahlungsgrad** gibt an, wie viel Mehl aus einer bestimmten Menge Getreide gewonnen wurde; er sagt jedoch nichts darüber aus, ob das Produkt grob oder fein ist. Hoch ausgemahlene Mehle enthalten einen hohen Anteil der Randschichten des Getreidekorns und damit mehr Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Sie sind deshalb auch dunkler als niedrig ausgemahlene Mehle wie Weiß-, Auszugs- oder Feinmehle, welche hauptsächlich aus dem Mehlkörper bestehen.

Für den Konsumenten ist der Ausmahlungsgrad auf der Verpackung an der so genannten **Typenzahl** (Aschegehalt) erkennbar: Sie gibt an, wie viel Milligramm Asche (Mineralstoffe) beim Verbrennen von 100 Gramm Mehl zurückbleiben. Die Typenzahl ist das Maß für den Mineralstoffgehalt des Mehles, da nur die Mineralstoffe zu Asche verbrennen.

Beispiel: Type 480 - enthält 480 mg Mineralstoffe in 100 g Trockenmehl
Type 1600 - enthält 1600 mg Mineralstoffe in 100 g Trockenmehl

Hohe Typenzahl: hoher Ausmahlungsgrad, hoher Mineralstoffgehalt, dunkle Mehle.

Niedrige Typenzahl: niedriger Ausmahlungsgrad, niedriger Mineralstoffgehalt, helle Mehle (geringe ernährungsphysiologische Qualität).

Mehle mit niedriger Typenzahl sind nur reich an Stärke und Kleber;

Mehltypen gibt es nur für Weizen- und Roggenmehl. Für Vollkornprodukte gibt es keine - da das gesamte Korn vermahlen wird und dadurch enthalten sie alle lebenswichtigen Stoffe des Getreidekorns.

Mehle aus dem vollen Korn – selbst frisch gemahlen

- Frisch gemahlene Mehle behalten maximal 3 Stunden lang den herrlichen Duft des jeweiligen Getreides, der natürlich auch in das zu backende Brot mit eingeschlossen wird.
- Getreide kann in Haushaltsmühlen schonend gemahlen werden, indem man es zuerst schrotet und dann noch 3 – 4 mal mahlt und dabei die Mühle immer feiner einstellt.
- Vollkornbrote aus frisch vermahlenem Getreide haben im Vergleich zu normalen Broten die vier- bis fünffache Menge an Vitaminen, Mineralstoffen (ist abhängig

von der Beschaffenheit des Bodens, auf dem es wächst), Spurenelementen und Enzymen.

- Für die Geschmeidigkeit des Klebers wird eine Vitamin C Zugabe empfohlen. Dies kann in Form der Ascorbinsäure, Saft von Orangen oder Zitronen oder gutem Apfelessig erfolgen.
- Bei Vollkornbrot und Vollkorngebäcken ist eine Zugabe von 5 - 10 % Weizenmehl Type 700 zur besseren Bindigkeit des Teiges, leichtere Formgebung und größeren Volumens des Endproduktes von Vorteil. Nur fein gemahlene Vollkornmehle verarbeiten. Schrote und grobe Mehle sind aus verdauungstechnischen Gründen nicht zu empfehlen, sie müssen vor der Teigbereitung erst aufgeschlossen und aufbereitet werden.
 - **Quellstück und Brühstück für Vollkorngebäcke**
 - Um zu vermeiden, dass Vollkorngebäcke zu trocken werden, ist folgendes zu beachten:
 - Das Mahlwerk einer Haushaltsmühle ist meist nicht so gut wie das Mahlwerk einer großen Getreidemühle. Der Kleber verbleibt in den gröberen Bestandteilen der Mehle. Durch den Ansatz eines Quell- oder Brühstückes ist ein saftiges Gebäck beinahe garantiert. Quell- bzw. Brühstücke werden beim Backen von Brot mit Vollkornmehl, Kleie, Schrot und auch ganzem Korn verwendet.
 - Wichtig ist, dazu ausreichend Flüssigkeit zu verwenden, damit das Getreide richtig gut aufquellen kann. Bei der eigentlichen Teigbereitung ist dann aber zu berücksichtigen, dass im Quell- oder Brühstück bereits ein Teil der Flüssigkeit für die Teigbereitung enthalten ist.

Für ein **Quellstück** werden kaltes Wasser und Mehl im Verhältnis 1:1 vermengt und 24 Stunden stehen gelassen.

Für ein **Brühstück** werden heißes Wasser und Mehl im Verhältnis 1:1 vermengt, diese Mischung muss nur 2–3 Stunden aufquellen.

- Will man als besondere Zutat ganze Getreidekörner verbbacken, gibt es dafür zwei mögliche Varianten: Die Körner werden mit der 1,5-fachen Menge Wasser weichgekocht bzw. weichgedämpft. Dafür die ganzen Getreidekörner einige Stunden einweichen und dann weich wie Reis dämpfen.
2 Möglichkeit: man lässt sie ankeimen.
- Schrot muss auch unbedingt vorher aufquellen.

Die Brotzutaten:

Mehle: Das wichtigste Brotgetreide in Österreich ist der Weizen. Aber auch Roggen hat vor allem bei Broten mengenmäßig einen starken Anteil. Vor einigen Jahren wurde der Dinkel wieder entdeckt. Dieser ist wie Weizen zu verwenden. Alle anderen Getreidearten spielen bei der Gebäckherstellung eine untergeordnete Rolle und sind für die Zubereitung von speziellen Broten erforderlich.

Triebmittel: Germ und Sauerteig sind für die Herstellung im Haushalt die wichtigsten Triebmittel. Sauerteig kann auch sehr leicht selbst hergestellt werden. Von der Qualität und der richtigen Menge der Triebmittel ist das Gelingen stark abhängig. Grundmengen: 20 % Sauerteig auf das Roggenmehl berechnet, 4 dag Germ pro kg Weizenmehl.

Gewürze: Kümmel, Anis, Fenchel und Koriander sind die typischen Brotgewürze. Brotklee (Maggikraut, Schabziegerklee) ist bei uns nicht so bekannt, wird aber beispielsweise in Süd- und Osttirol vielfach verwendet und hat dort große Tradition. Auch andere Kräuter - nach Geschmack und Vorliebe - können als spezielle Gewürze verwendet werden.

Salz: keinesfalls vergessen! Pro Liter Schüttflüssigkeit (Wasser,..) werden 3 dag Salz oder pro kg Mehl 2 dag Salz dazugegeben.

Flüssigkeit: Für Brote vor allem Wasser, für Germgebäcke üblicherweise Milch. Pro kg Mehl werden ca. 0,5 – 0,6 l (je nach Eizugabe bei Germgebäcken oder anderer flüssigkeitshaltiger Zutaten) Flüssigkeit berechnet. Vollkornmehle benötigen mehr Flüssigkeit, da diese Teige durch den erhöhten Anteil der Randschichten des Getreidekornes mehr Flüssigkeit aufnehmen! Ebenso können wärmere Mehle mehr Wasser aufnehmen als kalte Mehle, was sich positiv auf die Brotqualität auswirkt.

Spezialzutaten: Samen, wie Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne und Sesam werden sehr gerne zum Brot gegeben. Aber auch Milchprodukte wie Topfen, Joghurt oder Sauermilch finden Verwendung und machen die Gebäcke sehr saftig. Brot ist sehr vielseitig, von süß bis pikant. Besonders beliebt ist auch die Zugabe von Zwiebel, Speck oder Käse zum Teig. Als Fettstoff eignet sich neben Butter auch Schweineschmalz und Grammelfett sehr gut. Sehr modern sind auch Gemüsebrote, die mit geraspelten Karotten, Kürbissen, etc. angereichert werden.

Einfache und sichere Sauerteig-Herstellung

Bereits 2000 Jahre vor Christi Geburt entdeckten die Ägypter den Sauerteig. Mit ihm konnte erstmals gelockertes Brot hergestellt werden. (Lehrbuch der Bäckerei, Trauner Verlag)

Der gute alte Sauerteig

Früher war es üblich, vom Brotteig eine entsprechende Teigmenge als Sauerteig für das nächste Brotbacken aufzuheben. Dies wird teilweise auch heute noch so praktiziert. Will man an dieser Methode festhalten, so empfiehlt es sich, vom Vorteig die entsprechende Menge für den nächsten Backvorgang wegzunehmen.

Die Lagerung dieses Sauerteiges erfolgt entweder durch trocknen (dazu muss der Teig mit Mehl aufgekümmelt werden) oder durch kühlen.

Sauerteig kann aber auch für jeden Backvorgang frisch zubereitet werden. Dies hat den Vorteil, dass durch längere Lagerung keine Fehlgärung entstehen kann und so immer die gleiche Qualität erreicht wird.

Was ist Sauerteig?

Sauerteig ist ein in Gärung befindlicher Teig aus Roggenmehl und Wasser, statt Roggenmehl kann auch ein Teil Roggenschrot genommen werden, 1/3 Schrotzugabe hat den Vorteil von mehr Zuckerstoffen zum besseren Gelingen des Sauerteiges. Die Zugabe von (Roggen)-sauerteig zu verschiedenen Broten mit Weizenmehl ist je nach Land und Region unterschiedlich. Die Italiener sagen zum Sauerteig Matre-Mutter, die Schweizer Uri oder Hebel, die Österreicher Ura oder Dampf. Es kann auch ein Weizen-, Dinkel- oder Buchweizensauerteig hergestellt werden. Je nach Wunsch, nach Geschmack, nach Verwendung!

Frische Sauerteigbereitung

1. Tag 200 ml Wasser (lauwarm) + 200 g Roggenmehl, Typ 960 vermischen. Mit Frischhaltefolie locker abdecken und bei Raumtemperatur 24 Stunden stehen lassen.
2. Tag 200 ml Wasser (kühl) in den Ansatz vom vorigen Tag dazugeben, alles auflösen, 200 g Roggenmehl Typ 960 dazugeben und vermischen. Mit Frischhaltefolie locker abdecken und bei Raumtemperatur 24 Stunden stehen lassen.
3. Tag 200 ml Wasser (lauwarm) in den Ansatz vom vorigen Tag dazugeben, alles auflösen, 200 g Roggenmehl Typ 960 dazugeben und vermischen. Mit Frischhaltefolie locker abdecken und bei Raumtemperatur 24 Stunden stehen lassen.
4. Tag 200 ml Wasser (lauwarm) in den Ansatz vom vorigen Tag dazugeben, alles auflösen, 200 g Roggenmehl Typ 960 dazugeben und vermischen. Mit Frischhaltefolie locker abdecken und bei Raumtemperatur 24 Stunden stehen lassen.

Zugedeckt, aber nicht verschlossen bei Zimmertemperatur reifen lassen. Der Sauerteig beginnt sich erst ab dem 3. Tag optisch zu verändern, Blasen werden sichtbar und er beginnt leicht säuerlich zu riechen.

Am 5. Tag ist er reif und kann zum Brotbacken verwendet werden.

Den übrigen Rest des Sauerteigs portionieren und einfrieren.

Für die nächste Brotbereitung den gefrorenen Sauerteig rechtzeitig auftauen.

Wichtige Tipps

- Bevor der Sauerteigvorrat verbraucht ist kann eine Portion mit Wasser und Roggenmehl Typ 960 (1:1) wiederaufgefrischt werden, 12 Stunden reifen lassen. Dann mit 2 % Salz auf die Mehlmenge gerechnet versetzen und verschlossen im Kühlschrank aufbewahren. So hält der Sauerteig mehrere Wochen.
- Sollte einmal kein Sauerteig zur Verfügung sein, kann auch die gleiche Menge Sauermilch verwendet werden
- Buttermilch, Joghurt oder ähnliches ersetzt nicht die Wirkung von Sauermilch und Sauerteig

Weshalb müssen Brotteige gesäuert werden?

Bei Roggenmahlerzeugnissen ist vorwiegend die Stärke für die Ausbildung des Krumengerüsts verantwortlich (bei Weizen das Klebereiweiß).

Roggenmahlerzeugnisse enthalten mehr Stärkeabbauende Enzyme (Amylasen) als Weizenmahlerzeugnisse. Diese bauen besonders intensiv verkleisternde Stärke ab. Roggenstärke beginnt schon ab etwa 50 °C zu verkleistern. Die Temperatur der Verkleisterung der Roggenstärke fällt mit dem Wirkungsoptimum der Amylasen zusammen.

Die Folge daraus ist:

Während des Backprozesses wird im Temperaturbereich zwischen etwa 50 °C und 75 °C ein großer Teil der Stärke zu Dextrin und Maltose abgebaut, so dass die Bildung des Krumengerüsts mehr oder weniger stark beeinträchtigt wird.

Warum wird ein Sauerteig eingesetzt?

- Roggenmehl ist ohne Säure und Salz nicht backfähig.
- Sauerteig enthält ca. 6000 Hefestämme und kann auch die Aufgabe der Teiglockerung, ohne extra Hefezugabe übernehmen.
- Sauerteig verleiht dem Brot einen angenehmen von mild-säuerlichen bis kräftig-aromatischen Geschmack.
- Sauerteig schützt das gebackene Brot vor Schimmelbefall und vor anderen Brotkrankheiten.
- Sauerteig hält das Brot länger frisch.
- Statt Sauerteig kann auch Sauermilch (ca. gleiche Menge) verwendet werden.

Ausbacken des Brotes

- Klopfen an der Unterseite – muss hohl klingen
- Thermometer – 95 °C im Inneren des Brotes
- Zeit und Gewicht

Backdauer:

- 1 kg Brot 45 – 50 Minuten Backzeit, Temperatur fallend, bei weicheren Teigen Anfangstemperatur erhöhen, bis 250°C.
- 2 kg Brot 1h 30 Minuten bis 1 h 50 Minuten
- 2 – 3 kg Brot – 2 Stunden

Durchgebackenes Brot ist erkennbar:

- • Klopfen an der Unterseite – muss hohl klingen
- • Thermometer – 95 °C im Inneren des Brotes
- • Zeit und Gewicht

Teigmengen:

Für 1 kg fertiges Brot werden 1,10 – 1,15 kg Teig verwendet
Für 2 kg fertiges Brot reichen 2,15 - 2,20 kg Teig

Tipps zur Brot-Teigführung

- Alle Brotteige, vor allem Roggenteige, nur kurz vermischen und wenig kneten, maximal 5 Minuten kneten.
- Brotteige erfordern immer eine wärmere und höhere Flüssigkeitszugabe.
- Immer weiche Teige bereiten.
- Die Wassermengenangaben in den Rezepten sind je nach Mehlqualität unterschiedlich und variieren.
- Bei frisch gemahlenem Mehl immer etwas Orangensaft (Saft einer 1/2 Orange pro kg Mehl) begeben, um den Kleber geschmeidig und dehnbar zu machen.
- Durch eine Fettzugabe bis zu 20 g pro kg Mehl (Schmalz, Grammelschmalz) erzielt längere Frischhaltung + Geschmacksverbesserung.
- Brot vor dem Anschneiden gut auskühlen lassen (das Messer leicht einölen).

- Durch die Zugabe von Buttermilch, Joghurt, Sauermilch oder Molke wird Brot aufgewertet und bleibt länger frisch.
- Nach dem Fertigbacken (Kerntemperatur mind. 95 °C) das Brot gleich mit Wasser besprühen. Eine dicke und starre Rinde wird damit vermieden und der Duft bleibt im Brot. Er zieht in das Brot hinein.

Tipps zur Brotteigbereitung

- Backrohr vorheizen.
- Salz in die Knetschüssel geben (2 % pro kg Mehl).
- Sauerteig (ca. 20 - 45 % pro kg Mehl) dazugeben (je nach Geschmacksrichtung - mild oder kräftig)
- Zirka 2/3 der angegebenen Wassermenge (ca. 40 °C warmes Wasser) in die Knetschüssel geben und Salz sowie den Sauerteig darin auflösen.
- Die Hefe im schon etwas abgekühlten Wasser aufschlänmen.
- Fett dazugeben (Schmalz oder Grammelt Schmalz, ca. 2 % pro kg Mehl)
- Mehl und die darin vermischten Brotgewürze dazugeben,
- Alle Zutaten vermischen und restliches Wasser (eventuell etwas mehr) dazugeben bis ein sehr weicher Teig entsteht.
- Maximal 5 Minuten den Teig kneten.
- Kurz rasten lassen, portionieren, formen und auf 3/4 Volumenzunahme garen lassen.

Rezepte

Bauernbrot (20 % versäuert)

Zutaten:

1,2 kg Roggenmehl	40 g Germ
500 g Weizenmehl	ca. 1,2 – 1,5 l Wasser
40 g Salz	2 EL Brotgewürz
600 g Sauerteig	

Zubereitung:

Salz in Wasser auflösen und mit allen anderen Teigzutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig bis zum doppelten Volumen aufgehen lassen. Einen großen oder auch mehrere kleinere Laibe formen, diesen/ diese in einem bemehlten Korb (Simperl) nochmals gut aufgehen lassen und dann einschießen. Einschwaden, damit das Brot zu Beginn ausreichend Feuchtigkeit hat.

Backzeit und Temperatur:

250 °C - ca 10 Minuten

180 °C – je nach Gebäckgröße von 30 bis 60 Minuten

Bauernbrot (50 % versäuert)

Zutaten:

750 g Roggenmehl	40 g Germ
500 g Weizenmehl Type 700	Gut 800 ml Wasser
40 g Salz	2 EL Brotgewürz
1,5 kg Sauerteig	

Zubereitung:

Salz in Wasser auflösen und mit allen anderen Teigzutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig bis zum doppelten Volumen aufgehen lassen. Einen oder auch mehrere kleinere Laibe formen, diesen/ diese in einem bemehlten Korb (Simperl) nochmals gut aufgehen lassen und dann bei 250°C in den Ofen mit Schwaden einschießen

Backzeit und Temperatur:

250 °C - ca 10 Minuten, 180 °C – je nach Gebäckgröße von 30 bis 60 Minuten

Roggenbrot - Hausbrot: (30 % versäuert)

Zutaten:

1,4 kg Roggenmehl (von insgesamt 2 kg Roggenmehl)	40 g Salz
1,2 kg Sauerteig (600 g des Roggenmehles, 600 g Wasser)	40 g Germ
	Brotgewürze
	Gut 900 ml Wasser

Zubereitung:

Aus allen Zutaten mit dem warmen Wasser einen mittelfesten Teig kneten und die Oberfläche mit der nassen Hand glatt streichen. Den Teig gut aufgehen lassen, danach zu einem Laib oder Wecken formen. Nach dem Aufgehen im vorgeheizten Rohr backen.

Weizen-Roggenmischbrot

Zutaten:

1 kg Weizenmehl Type 700	40 g Salz
800 g Roggenmehl Type 960	10 g Brotgewürz
400 g Roggensauerteig	1,2 bis 1,5 l lauwarmes Wasser
40 g Germ	

Zubereitung:

Salz in Wasser auflösen. Mit allen anderen Zutaten einen geschmeidigen, nicht zu festen Teig kneten. Diesen mit den nassen Händen glatt streichen und zudecken. Bis zum doppelten Volumen aufgehen lassen. Danach zwei Wecken oder Laibe formen, mit der Schleifnaht nach oben in ein bemehltes Brotsimperl legen und nochmals aufgehen lassen. Auf ein mit Backpapier belegtes heißes Backblech stürzen. Gebäcke vor dem Einschießen mit Wasser besprühen und mehrmals bis zum Boden einstechen, damit die Gärgase entweichen können. Brot im vorgeheizten Backrohr mit Schwaden backen.

Backzeit und Temperatur:

240 °C - ca. 10 Minuten; 180 °C - je nach Gebäckgröße von 30 bis 60 Minuten

Nussbrot (20 % versäuert)

Zutaten:

800 g Roggenvollmehl	1 El. Brotgewürz
400 g Sauerteig	40 g Germ
400 g Weizenvollmehl	300 g Walnüsse
30 g Salz	ca. 1 1/4 l Wasser
400 g Weizenmehl	

Zubereitung:

Mehle in eine Schüssel geben und vermischen. Mit Sauerteig und Germ ein Dampf ansetzen. Nüsse grob hacken. Alle Zutaten zum aufgegangenen Sauerteig-Mehlgemisch geben und zu einem etwas weicheren Teig verkneten. Nach dem Aufgehen Teig zu 3 Wecken formen und in befettete Kastenformen geben. Nochmals aufgehen lassen und 1 1/2 h backen.

Vollkornbrot mit Leinsamen

Zutaten:

700 g Roggenvollmehl	40 g Germ
1 kg Weizenvollmehl	40 g Salz
200 g Leinsamen	2 El. Brotgewürz
600 g Sauerteig	ca. 1 1/2 l Wasser

Zubereitung:

Mehl in einer Schüssel mischen und mit Sauerteig und Germ ein Dampf ansetzen. Leinsamen mit warmem Wasser einweichen. Restliche Zutaten dazugeben und einen mittelfesten Teig kneten. Die Oberfläche glattstreichen und aufgehen lassen. Wenn der Teig genug gegangen ist, in drei gleich große Teile schneiden, diese gut durchkneten und in befettete Kastenformen geben. Vor dem Backen nochmals gut aufgehen lassen.

Bei 250°C einschließen und nach einigen Minuten auf 180°C zurückschalten. Nach einer Stunde ist das Brot fertig gebacken.

Dinkel-Topfenbrot

Zutaten:

1 kg Dinkelvollmehl	1 EL Salz
500 g Roggenmehl	100 g Sonnenblumenkerne
250 g Topfen	Ca. 1/2 l Wasser
1/2 l Buttermilch	100 g Sauerteig
40 g Germ	

Zubereitung:

Salz in Wasser auflösen und mit allen anderen Teigzutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig bis zum doppelten Volumen aufgehen lassen. Die Masse nach dem Aufgehen in 3 befettete Kastenformen füllen und nochmals aufgehen lassen.

Backzeit und Temperatur:

220 °C - 8 Minuten, 180 °C – 30 – 35 Minuten

Dinkel-Buchweizenbrot

Zutaten:

900 g Dinkelmehl	3 TL Salz
100 g Buchweizenmehl	5 EL Obstessig
je 1 Tasse Leinsamen, Sesam, Sonnenblumenkerne	50 g Germ
	ca. $\frac{3}{4}$ l lauwarmes Wasser

Zubereitung:

Alle Zutaten vermengen gut durchkneten. Teig zugedeckt gehen lassen. Den Brotteig in zwei befettete Kastenformen verteilen und nochmals aufgehen lassen. 1 Stunde zuerst bei 220°C, dann bei 180°C backen. Es empfiehlt sich, während des Backens ein Gefäß oder Backblech mit Wasser ins Rohr zu stellen.

Baguette:

Zutaten:

1 kg Weizenmehl	0,3 l Milch
40 g Germ	20 g Salz
0,3 l Wasser	2 EL Öl

Zubereitung:

Germteig bereiten, gut gehen lassen, zu einem Rechteck ausrollen. Von der Längsseite her eng aufrollen, mit Ei bestreichen und längs schräg einschneiden und aufgehen lassen. Bei 220°C 5 Minuten backen. Danach auf 180°C zurückschalten und weitere 20 Minuten backen

Käsevollmehlstangerl:

Zutaten:

1 kg Weizenvollmehl	80 g Butter
ca. 0,6 l Milch	Ei z. Bestreichen
40 g Germ	Kümmel
15 g Salz	Geriebenen Käse

Zubereitung:

Weizenvollmehl in eine Schüssel geben, Germ einbröseln oder ein Dampf bereiten. Salz, zerlassenes Fett und lauwarme Milch zum Mehl geben und zu einem mittelfesten Teig verarbeiten. Teig gut durchkneten und an einem warmen Ort aufgehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Stangerl formen und auf einem befetteten Backblech 15 Minuten aufgehen lassen. Mit zerklopftem Ei bestreichen und mit Käse und Kümmel bestreuen. Ca. 20 Minuten bei 210°C backen.

Kornspitz

Zutaten:

500 g Weizenmehl Type 700	25 g Backmalz
350 g Roggenmehl Type 960	50 g Sauerteig
100 g Sonnenblumenkerne	50 g Hefe
100 g Dinkelflocken	25 g Salz
50 g Kürbiskerne gehackt	10 g Brotgewürzmischung
520 g Wasser warm	Prise Brotklee

Zubereitung:

Sauerteig und Salz mit Wasser auflösen. Aus allen Zutaten einen weichen Teig bereiten. Knetzeit 8 – 10 min.; Teigruhe 15 min. nochmals 5 min. kneten, auf gewünschte Größe auswiegen, Teigstücke rundschleifen und zu Weckerl formen, in Roggenmehl 960 wälzen, auf Bleche absetzen, jedes Teigstück 2 mal schräg einschneiden und garen lassen; Ofentemperatur 230°C fallend auf 200°C; bei $\frac{3}{4}$ Gare mit Schwaden backen. Backzeit ca. 20 min.

Jausenwürfel:

Zutaten:

600 g Weizenvollmehl	50 g Sauerteig
50 g geh. Kürbiskerne	2 TL Salz
400 g Roggenmehl	1/2 EL Brotgewürz
50 g Sonnenblumenkerne	1/2 l Wasser
40 g Germ	

Zubereitung:

Aus den Zutaten einen mittelfesten Teig bereiten und aufgehen lassen. Danach den Teig auf eine gut bemehlte Arbeitsfläche geben und zu einer rechteckigen, 3 cm dicken Fläche ausrollen. Mit Wasser oder Ei bestreichen und mit beliebigen Kernen bestreuen. Zu Quadraten in der Größe von ca. 7 x 7 cm schneiden. Auf ein mit Backpapier belegte Backblech legen. Nach dem Aufgehen bei 220°C ca. 20 - 25 Minuten backen.

Brotlaibchen

Zutaten:

900 g Roggenmehl	1 EL Brotgewürz
1 EL Salz	100 g gedörrtes, getrockneter Weizen gemahlen
250 g Sauerteig	1 EL Grammelshmalz
ca. 0,7 l Wasser	
20 g Germ	

Zubereitung:

Mit Germ und Sauerteig eindampfen. Nach dem Aufgehen einen weichen Teig kneten. Diesen aufgehen lassen und dann mit viel Mehl zu runden Laibchen formen und so auf das Blech legen. Diese Brötchen müssen sehr heiß gebacken werden, da sie sonst keine Farbe kriegen oder austrocknen. Backdauer 15 - 20 Minuten bei 250°C. Diese Laibchen sehen aus wie kleine Brotlaibe.

Dinkel - Wachauer

Zutaten:

500 g Roggenvollkornmehl	40 g Germ
500 g Dinkelvollkornmehl	50 g Sesam
1 EL Brotgewürz	1 EL Salz
¾ l Wasser	80 g Leinsamen

Zubereitung:

Teig bereiten, gut durchkneten und zugedeckt gehen lassen. Nochmals durchkneten, in 32 gleich große Teile teilen, aufgehen lassen und zu runden Weckerl formen. Mit Wasser besprühen und ca. 20 Minuten gehen lassen. Bei 220°C ca. 20 Min. backen.

Sonnenblumenweckerl

Zutaten:

750 g Weizenmehl	1 Würfel Germ
200 g Sonnenblumenkerne	30 g Salz
250 g Roggenvollmehl	50 g Sauerteig
1 El. Kümmel	ca. 0,7 l Wasser

Zubereitung:

Mehl mischen und eindampfen. Die Sonnenblumenkerne trocken rösten. Mit allen übrigen Zutaten einen mittelfesten Teig kneten. Nach dem Aufgehen in runde oder längliche Weckerl formen und bei 220°C ca. 15 - 20 Minuten backen.

Salzstangerl

Zutaten:

1 kg Weizenvollmehl oder Weizenmehl	50 g Schweinefett
Type 700	40 g Germ
1 El Salz	2 El Zucker
½ l Mineralwasser	

Zubereitung:

Germteig bereiten und aufgehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Schinken kleinwürfelig schneiden. Käse grob raffeln. Teig in ca. 5 dag große Stücke schneiden und diese wie für Salzstangerl ausrollen. Stangerl einrollen, mit Ei bestreichen, mit Kümmel oder Salz bestreuen und bei 220° C 20 min backen.