# Brot – frisch aus dem Ofen

**Selbst gebackenem Brot kann niemand widerstehen.** Überraschen Sie doch Ihre Familie damit, oder backen Sie alle gemeinsam, denn es ist viel einfacher, als Sie vielleicht denken

TEXT UND REZEPTE: CHRISTIANE KÜHRT

# Rezepte

Über 300 Brotsorten gibt es in Deutschland zu kaufen, da soll man Brot backen? Vielleicht nicht täglich, aber doch immer mal wieder. Denn heute kommt Brot oft aus Großbäckereien, die mit Backmischungen und jeder Menge Zusatzstoffen arbeiten. Beim Selberbacken weiß man, was drinsteckt. Und den herrlichen Duft gibt's gratis dazu.

**Das richtige Mehl**

Heute findet man schon im Supermarkt Weizen-, Roggen- und Dinkelmehle. Die Typenzahl, die auf der Verpackung steht, weist darauf hin, wie viel Randschichten des Getreides mit vermahlen wurden, und sie gibt die Mineralstoffmenge in Milligramm pro 100 Gramm Mehl an. Brot aus Weizenmehl Type 405 oder Dinkelmehl Type 630 wird hell und fein, denn es enthält wenig Randschichten, somit wenig Mineralstoffe, aber viel Stärke des Mehlkörpers. Weizenmehl Type 1050 hat dementsprechend mehr Mineralstoffe. Vollkornmehle, die keine Typenbezeichnung brauchen, enthalten alle Bestandteile des Korns. Damit sind sie dunkler, eiweiß-, mineralstoff- und ballaststoffreicher.

**Geschmack und Abwechslung**

Salz ist bei Brot wichtig, sonst schmeckt es fad. Brotgewürze wie Koriander, Fenchelsamen oder Kümmel sind lecker, aber Kinder mögen lieber Nüsse und Kerne. Von denen dürfen Sie ruhig eine gute Portion in den Teig geben, sie machen das Brot interessanter, gesünder und saftiger. Wer experimentierfreudig ist, mischt geraspelte Möhren oder Zucchini unter den Teig. Wasser im Brotteig kann man durch Buttermilch ersetzen, das gibt ein feineres Aroma.

**Backen und aufbewahren**

Brot bekommt eine saftige Krume und knusprige Kruste, wenn Sie ein Schälchen mit heißem Wasser mit in den Ofen stellen. Durchgebacken ist es, wenn es beim Klopfen auf die Unterseite hohl klingt. Wer Brot portionsweise, am besten in Scheiben geschnitten, einfriert, hat immer einen frischen Vorrat, der bei Zimmertemperatur, im Toaster oder Ofen in kurzer Zeit wieder auftaut.

KINDERLEICHT

## Haferflocken-Quarkbrötchen

Diese Brötchen ohne Hefe sind blitzschnell im Ofen. Damit können Kinder am Sonntag ihren Eltern eine Freude bereiten – oder die Eltern ihren Kindern. Der Duft lässt auch Langschläfer aus dem Bett kriechen, versprochen!

**Für ca. 12 kleine Brötchen:**

**250 g Magerquark • 50 g weiche Butter • 1 TL Salz • 1 TL Zucker • 1 Ei • 250 g Mehl • 50 g feine Haferflocken • 1 Päckchen Backpulver • Backpapier, Mehl zum Bestäuben**

**Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten**
**Backzeit: ca. 15 Minuten**

**1** Alle Zutaten bereitstellen. Den Ofen auf 220 Grad vorheizen.
**2** Quark mit Butter, Salz, Zucker und Ei in eine Schüssel geben und mit den Knethaken des Handrührgeräts kurz verquirlen. Mehl, Haferflocken und Backpulver in die Schüssel geben und alles zu einem glatten Teig verkneten.
**3** Backblech mit Backpapier auslegen. Teig in der Schüssel rundherum dünn mit Mehl bestäuben, damit er nicht so klebt. Dann kleine Teighäufchen abnehmen und zwischen den Händen daraus kleine Brötchen formen. Brötchen nebeneinander aufs Blech setzen. Oder: Ein Brötchen in die Mitte setzen und fünf Brötchen rundherum dicht an dicht daransetzen, sodass eine Brotblume entsteht.
**4** Brötchen auf der Mittelschiene des Ofens ca. 15 Minuten backen. Nach 5 Minuten nachschauen und, falls die Brötchen zu dunkel werden, die Hitze auf 200 Grad herunterschalten.

Tipps
- Falls Brötchen übrig bleiben, am besten kurz im Ofen erwärmen.
- Wer mag, bepinselt die Brötchen noch mit etwas Wasser und bestreut sie mit Mohn, Sesam, Pistazien- oder Sonnenblumenkernen.
- Gleich die doppelte Menge zubereiten, einfrieren und bei Bedarf aufbacken.

Aromatisch nussig

## Walnussbaguette

Der Baguetteteig ist schnell geknetet, danach benötigt die Hefe aber noch Ruhe zum Gehen, damit das Brot schön locker wird. Zeit für eine kleine Pause.

**Für 2 Baguettestangen:**

**750 g Mehl (Weizenmehl Type 405 oder Dinkelmehl Type 630) • 2 TL Salz • 1 1/2 TL Zucker • 1 1/2 Päckchen Trockenhefe • 350 ml lauwarmes Wasser • 4 EL Olivenöl • 150 g Walnusskerne • Mehl zum Bestäuben, Backpapier**

**Arbeitszeit: ca. 20 Minuten**
**Ruhezeit: ca. 2 1/2 Stunden**
**Backzeit: ca. 25 Minuten**

**1** Mehl, Salz, Zucker, Hefe und Wasser in eine Schüssel geben und mit den Knethaken zu einem glatten Teig verarbeiten. Zuletzt das Öl unterkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort mindestens 2 Stunden gehen lassen.
**2** Teig kräftig mit dem Mixer durchkneten, die Walnüsse mit den Händen einarbeiten. Teig halbieren, leicht mit Mehl bestäuben und jede Hälfte zu einer Baguettestange formen. Brote auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und 30 Minuten zugedeckt gehen lassen.
**3** Den Ofen auf 220 Grad vorheizen. Baguette auf der Mittelschiene etwa 25 Minuten backen.

Tipps
- Für puren Baguettegenuss die Walnüsse einfach weglassen.
- Wer mag, bepinselt das Brot mit etwas Wasser und wendet es in Sonnenblumen- oder Kürbiskernen. Auch eine Salatkernemischung schmeckt köstlich.
- Statt Walnüssen schmecken auch Haselnüsse, Cashew- oder Pinienkerne im Teig. Auch Röstzwiebeln, entsteinte Oliven, getrocknete Tomaten oder Kräuter sind eine leckere Abwechslung.

FÜR VIELE

## Buttermilchbrot

Ein großer Laib köstliches Mischbrot. Der reicht auch dann, wenn Freunde zum Abendessen bleiben. Und die bleiben immer, wenn's frisches Brot gibt.

**Für 1 Laib:**

**1 Würfel Hefe • 1 TL Zucker • 200 ml lauwarmes Wasser • 500 g Weizenmehl Type 405 oder Dinkelmehl Type 630 • 500 g Roggenvollkornmehl • 3 TL Salz • 3 EL Oliven- oder Sonnenblumenöl • 500 ml Buttermilch • Mehl zum Bestäuben • Backpapier • Kürbis- und Sonnenblumenkerne zum Bestreuen**

**Arbeitszeit: ca 20 Minuten**
**Ruhezeit: 1 1/2 Stunden**
**Backzeit: ca. 60 Minuten**

**1** Hefe zerbröckeln, mit Zucker und Wasser glatt rühren.
**2** Beide Mehlsorten in eine Schüssel geben. Salz, Öl, Buttermilch und die Hefemischung zugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.
**3** Teig kräftig durchkneten, mit Mehl bestäuben und dabei mit den Händen durchkneten, bis der Teig außen nicht mehr klebrig ist und sich gut aus der Schüssel nehmen lässt. Teig zu einem großen Laib formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.
**4** Ofen auf 220 Grad vorheizen. Das Brot von allen Seiten etwas zusammendrücken, damit es nicht zu flach wird, mit einem Messer kreuzweise tief einschneiden, mit Wasser bepinseln und mit Kernen bestreuen. Auf der untersten Schiene erst 10 Minuten bei 220, dann 50 Minuten bei 200 Grad backen.

Tipps
- Das Brot schmeckt auch nur mit Wasser, dann 700 ml nehmen!
- Alle Arten von Kernen und Nüssen machen das Brot gehaltvoller.
- Das Formen des Brotlaibes können Sie sich sparen, wenn Sie das Brot in Kastenformen füllen, die Sie vorher mit Backpapier ausgelegt haben.

SCHMECKT AUCH KINDERN

## Schnelles Vollkornbrot

Vollkorn muss nicht trocken sein. Kürbis-, Sonnenblumen- und Cashewkerne machen es aromatisch. Schmeckt pur – und ist mit Butter unübertroffen!

**Für 1 Kastenform mit ca. 30 cm Länge:**

**1/2 Würfel Hefe • 1/2 TL Zucker • 500 ml lauwarmes Wasser • 500 g Dinkel-Vollkornmehl • 1 1/2 TL Salz • 2 EL Essig (Apfelessig oder weißer Balsamico) • 50 g Kürbiskerne • 50 g Sonnenblumenkerne • 50 g Cashewkerne • Backpapier**

**Arbeitszeit: ca 15 Minuten**
**Ruhezeit: ca. 15 Minuten**
**Backzeit: ca. 60 Minuten**

**1** Hefe in einem kleinen Schälchen zerbröckeln, mit Zucker und 4 EL Wasser glatt rühren.
**2** Mehl in eine Schüssel geben, Salz, Essig, restliches Wasser und die Hefemischung zugeben. Alles zu einem glatten Teig verkneten. Kerne gleichmäßig untermischen.
**3** Kastenform mit Backpapier auslegen – der Brotteig klebt sonst an der Form! Teig in die Form füllen und ca. 15 Minuten gehen lassen.
**4** Brot auf die unterste Schiene in den kalten Backofen schieben und bei 200 Grad ca. 60 Minuten backen. Aus der Form nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

Tipp
- Frische oder Trockenhefe? Das ist eine Glaubensfrage. Trockenhefe wurde die Flüssigkeit entzogen, und die holt sie sich durch die Zugaben im Teig wieder zurück. 1 Päckchen Trockenhefe entspricht 1/2 Würfel Hefe. ■

www.

Das Brot ist fertig – und was kommt nun drauf? Unter **www.elternfamily.de/augenschmaus** haben wir ein paar Ideen für Sie.

FOTOS: BÄRBEL BÜCHNER; STYLING: NATASCHA SANWALD