

Katholisches Bildungswerk
Berchtesgadener Land e.V.

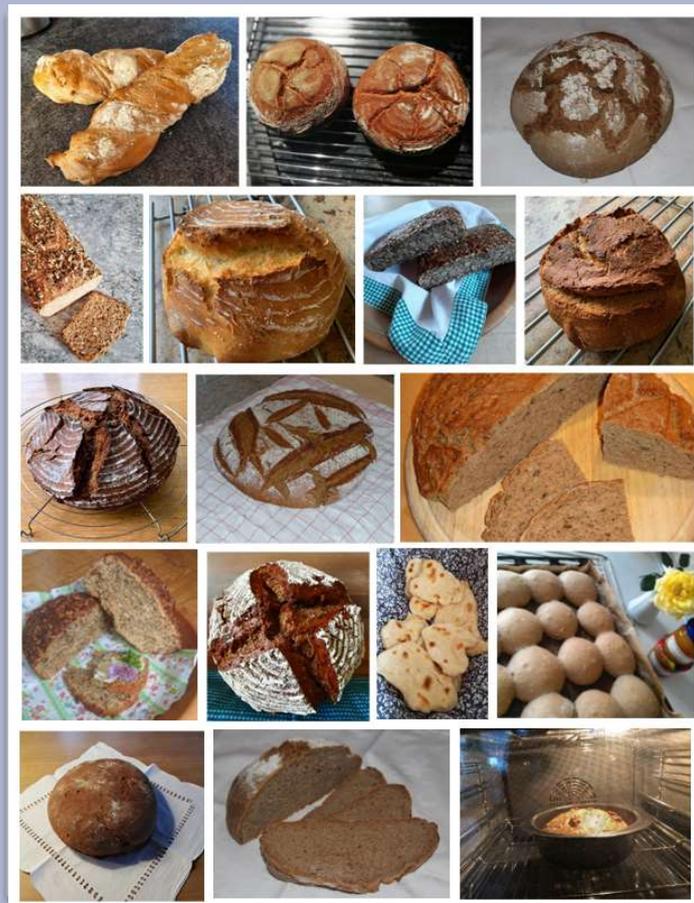
Saltzburger Straße 29b
83435 Bad Reichenhall
Telefon (08651) 996490
info@bildungswerk-bgl.de
www.bildungswerk-bgl.de



Brotback – Challenge



Alle Rezepte



Der Glaube ist mein Brot, das mich nährt und stärkt!



Wurzelbrot

von Katharina Raudaschl

Zutaten für 2 Brote

500g Dinkelmehl

100g Roggenmehl

20g Salz

10g Zucker oder Honig

20g frische Germ

400g lauwarmes Wasser

Zubereitung

Aus den angegebenen Zutaten einen Germteig zubereiten und diesen zugedeckt eine Stunde rasten lassen.

Germteig: Die trockenen Zutaten (Mehl, Salz, Zucker etc.) genau abwägen und in eine Rührschüssel geben. Den Germ dazu bröseln. Die Flüssigkeiten (Wasser, Honig) ebenfalls abwägen und in eine Rührschüssel leeren. Den Teig durchkneten.

Verwendet man dafür eine Küchenmaschine, dann wird der Teig zuerst auf langsamer Stufe 2-3 Minuten und anschließend auf der zweiten Stufe fertig geknetet. Die gesamte Knetdauer beträgt bei allen – außer bei roggenbetonten – Teigen 8-10 Minuten.

Den Backofen auf 240° C vorheizen. Den Teig in zwei längliche Stücke teilen und jedes Stück vorsichtig eindrehen – NICHT kneten. Mit Wasser besprühen und nochmals für 10 Minuten gehen lassen.

Das Brot im vorgeheizten Backofen bei 240° C backen – nach 15 Minuten die Temperatur um 20° C reduzieren und nochmals ca. 10 Minuten fertig backen. Die gesamte Backzeit beträgt ungefähr 25 Minuten.

Tipp: Man kann den Teig auch über Nacht im Kühlschrank gehen lassen und am nächsten Morgen weiterverarbeiten



Walnussbrot

von Erni Schönherr



WALNUSSBROT 3 Min ULTRA

- 250g Weizen voll Korn mehl
- 250g Dinkel voll Korn mehl
- 1 Würfel Hefe in 450 ml lau warmen Wasser aufgelöst (Microt Kanne)
- 200g gehackte Walnüsse
- 1 1/2 TL Salz
- 1 TL gemahlenes Brotgewürz
- Koriander
- Fenchel
- Kümmel

alle Zutaten verrühren

- Teig ist ungewöhnlich feucht -

in leicht gefetteten ULTRA geben

ohne Vorheizen und gehen lassen

bei 200° mit Deckel 1 Std.

auf mittlerer Schiene backen, dann

10 Min ohne Deckel **ACHTUNG!**

mit Topflappen abnehmen!

fertiges Brot in Deckel stürzen

auf Boden des Brates klopfen

kl. klingt hohl? → FERTIG 😊



Sauerteigbrot

von Barbara Traunsteiner

Zutaten für Sauerteig – frisch
angesetzt für Sauerteigbrot
400g Roggenvollkornmehl
400 ml Wasser

Zubereitung:

1. Tag

100 g Roggenvollkornmehl

100 ml Wasser

verrühren und 2 Tage warm stellen.

3. Tag

100 g Roggenvollkornmehl

100 ml Wasser

einrühren und 1 Tag warm stellen.

4. Tag

200 g Roggenvollkornmehl

200 ml Wasser

dazu rühren, 1 Tag warm stellen.

Nach 5 Tagen hat man 800 g Sauerteig, der wie im Rezept
angegeben verbacken werden kann.

Vorher füllt man von diesem Sauerteig 40-50 g Sauerteig mit
einem Löffel in

ein sauberes Schraubglas. Diesen Sauerteigansatz im Kühlschrank
aufbewahren (hält sich mind. 1 Woche im Kühlschrank, kann aber
auch eingefroren werden).

Zutaten Hauptteig

400 g Roggenmehl 1150

400 g Dinkelmehl 812

450 g Wasser

26 g Salz

¼ Päckchen Trockenhefe

1 EL Brotgewürz

1 EL Zuckerrübensirup

Zubereitung

(beim 1. Backen ist der Sauerteig nach obigem Rezept sofort
einsatzbereit, bei den weiteren Backvorgängen mit dem
zurückgelegten Sauerteig-ASG Sauerteig ansetzen wie im Rezept
angegeben.)

12 Stunden abgedeckt warm stellen (ich lass den Sauerteig
meistens über Nacht stehen und arbeite am nächsten Tag am
Vormittag weiter).



Den gärenden Sauerteig nach ca. 12 Stunden mit einem Löffel durchrühren und 40-50 g ASG für das nächste Backen in ein Glas füllen und in den Kühlschrank stellen.

800 g Sauerteig und alle Zutaten vom Hauptteig gut miteinander verkneten. Ca. 1-2 Stunden gehen lassen. Aus dem Teig 3 Laibe formen und mit Mehl bestäuben. 10 Min. im vorgebackenen Ofen bei 220°C backen, danach auf 180°C runterschalten und weitere 50 Min. backen. Ich stelle eine Tasse Wasser aufs Blech und sprühe am Ende der 1. 10 Minuten mit einem Wassersprüher Wasser in den Backraum des Herdes.

Man kann das Brot auch komplett ohne Hefe backen, dann verlängert sich die Ruhezeit auf 2-3 Stunden.

Viel Spaß beim Backen.



Vollkornbrot

von Irmgard Eder

Zutaten

500g Dinkelvollkornmehl
250 Roggenvollkornmehl
1,5 Pkg. Trockenhefe
1Eßl Salz
2Eßl Brotgewürz
1Flasch Dunkles
Weißbier – leicht anwärmen
Nach Geschmack: Walnüsse,
Kürbiskerne,
Sonnenblumenkerne,
Leinsamen

Zubereitung

Alles mit dem Kochlöffel gut verrühren, nicht kneten.
Mit einer Teigkarte auf dem mit Backpapier ausgelegten Blech
das Brot formen.
Backofen auf 250°C vorheizen, das Brot etwas gehen lassen, dann
einschieben und auf 200°C zurückschalten.
Ein feuerfestes Gefäß mit Wasser ins Rohr dazu stellen.
Ca. 60 Minuten backen



Buttermilchbrot

von Friedhelm und Sonja Brandes

Zutaten

für 1 Brotlaib von
ca. 1 kg

585 g Weizenmehl 550
205 g Wasser
200 g Buttermilch
12 g Salz
0,5 g frische Hefe (tatsächlich
nur 0,5 Gramm!!)

Zubereitung

Teig mischen

24 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen (ca. alle 8
Stunden drehen und falten)

Teig formen

Nochmals 1 Stunde reifen lassen (in Schüssel mit bemehltem
Tuch)

Den Ofen mit Topf auf 250 Grad vorheizen
oder auf dem Blech backen

Backzeit ca. 45 Minuten bei 230 Grad



Dreikornbrot

von Friedhelm und Sonja Brandes

Zutaten

für 1 Brotlaib von
ca. 1 kg

405 g Weizenmehl 550 90 g
Dinkelmehl 630 90 g
Roggenmehl 1150
405 g Wasser
12 g Salz
0,5 g frische Hefe (tatsächlich
nur 0,5 Gramm!!)

Zubereitung

Teig mischen

24 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen (ca. alle 8
Stunden drehen und falten)

Teig formen

Nochmals 1 Stunde reifen lassen (in Schüssel mit bemehltem
Tuch)

Den Ofen mit Topf auf 250 Grad vorheizen
oder auf dem Blech backen

Backzeit ca. 45 Minuten bei 230 Grad



Roggenmischbrot

von Christiane Eisenreich

Roggenmischbrot

Roggenmehl (T1370)	250 g
Roggenvollkorn (T1800)	250 g
Dinkelmehl (T630)	250 g
Wasser lauwarm	550 ml
Sauerteig	120 g
Brotgewürz (n. Geschmack)	1 1/2 EL
Salz	
Kürbiskerne	} n. Geschmack
Sonnenblumenkerne	

Am Vorabend:

250 g Roggenvollkornmehl mit 300ml Wasser (lauwarm) u. 120 g Sauerteig verrühren u. mindestens 8 Std (über Nacht) i. Ofen b. Beleuchtungstemp. (ca 32°) gehen lassen.

Am Backtag: (früh)

Alle Zutaten zum Vorteig geben u. gut mischen (250-270 ml lauw. Wasser) - den klebrigen Teig aus der Schüssel auf eine bemehlte Arbeitsfläche stürzen (50g v. Zutatenmehl) u. kurz durcharbeiten

In ein bemehltes Brotkörbchen füllen
1 Std / 1 1/4 Std. gehen lassen (bei Beleuchtungswärme)

Ofen auf 250° aufheizen
1 Tasse Wasser auf den Ofenboden gießen.
(Schwaden)

Brot mittlere Schiene -
auf 230° runterdrehen (ca. 12 Min.)

auf 180° fertig backen (ca. 55 Min.)

Vor "einschießen" des Brotes kreuzweise einschneiden.

Gutes Gelingen! Christiane Eisenreich



Naan

von Annelie Zucker

Zutaten

500 g Mehl
1 TL Salz
2 EL Öl
250 ml Wasser

Zubereitung

500 g Mehl mit 1 TL Salz und 2 EL Öl vermischen.
250 ml Wasser zugießen und alles zu einem festen Teig verarbeiten und 10 Minuten lang kneten.
Zu einer Kugel formen, in ein Tuch wickeln und mindestens eine Stunde ruhen lassen.
Walnussgroße Kugeln formen und auf einem Backbrett dünn ausrollen. In einer heißen Pfanne ohne Fett ca. 1 Minute backen.
Die gebackenen Naans in ein Tuch schlagen, um sie warm zu halten.



Buttermilchbrot

von Annelie Zucker

Zutaten für eine Kastenform

420 g Dinkelmehl (300 g gemahlen, 120 g geschrotet)
60 g feine Haferflocken
1 TL Salz
1 Päckchen Backpulver
0,5 l Buttermilch
Etwas Butter

Zubereitung

Kerndl nach Belieben (Leinsamen, Sesam, Kürbis, Sonnenblumen, ...)
Kastenform einfetten und mit Kerndl bestreuen. Backofen auf 220° vorheizen. Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen und nach und nach die Buttermilch dazu gießen.
Alles gut verkneten und evtl. oben auch mit Kerndl bestreuen.
Bei 220° etwa 30 Minuten, dann bei 180 – 200 ° weitere 30 Minuten backen. Eine Tasse Wasser in das Backrohr stellen



Roggen-Vollkornbrot

im Topf gebacken

von Sandra

Zutaten Sauerteig

270 g Roggenvollkornmehl

300 ml Wasser (50°C)

5 g Salz

60 g Anstellgut

Brotteig

Sauerteig (wie oben
beschrieben hergestellt)

300 g Roggenvollkornmehl

160 ml Wasser (100°C)

25 g Honig

7 g Salz

Zubereitung

Die vorgenannten Zutaten vermischen und abgedeckt ca. 12 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Nach 12 Stunden wird daraus ein Sauerteig.

160 ml kochendes Wasser in eine Schüssel geben. Dann alle restlichen Zutaten hinzufügen inkl. des zuvor fertiggestellten Sauerteigs. Das Ganze ordentlich verkneten. Mit der Küchenmaschine mindestens 5 Minuten lang. Per Handarbeit etwas länger.

Den Teig in der Schüssel belassen, mit einem Tuch abdecken und 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Danach den Teig auf eine gut bemehlte Arbeitsfläche stürzen und rund wirken. Der Teig klebt sehr. Daher empfiehlt es sich immer etwas Mehl auf den Teig zu streuen. Gärkörbchen mehlen und den Teig mit Schluss nach unten hineinsetzen.

Mit einem Tuch abgedeckt ca. 45-60 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen.

in der Zwischenzeit mindestens eine halbe Stunde lang den Ofen auf 250 Grad (Ober-/ Unterhitze) vorheizen. Einen gusseisernen Topf (Durchmesser 20 cm) bereits mit vorheizen.

Den Teig nach der Gehzeit in den heißen Topf stürzen. Deckel wieder draufgeben und auf den mittleren Rost in den Ofen stellen. Temperatur auf 230 Grad runterstellen. Brot 40 Minuten backen. Danach den Deckel abnehmen und 10 Minuten weiterbacken. Dann Topf aus dem Ofen nehmen, Brot herausstürzen und auf einem Rost abkühlen lassen.

PS: Ich nutze einen gusseisernen Topf mit einem hellen Emaillebelag innen. Ein Einfetten des Topfes ist hierbei nicht nötig! Ob es bei Gusseisen ohne Emaille notwendig ist, kann ich nicht sagen.



Dinkel-Semmerl

von Edeltraud Freund

Zutaten

500g Dinkelmehl (oder die Hälfte mit Weizenmehl)
1P. Trockenhefe
1 TL Brotgewürz
1 TL Honig
1 TL Salz
1EL Olivenöl
Sonnenblumenkerne,
Hirseflocken, Haferflocken
nach Belieben 1 EL

Zubereitung

Mit dem Knethaken einer Rührmaschine kneten, bis sich der Teig von der Schüssel löst. Der Der Teig sollte nicht zu weich sein, sonst mit Mehl ausgleichen.

Etwa 1 Stunde ruhen lassen.

Auf bemehlter Arbeitsfläche mit dem Teigschaber eine Kugel formen, Durch 4 Teile teilen und wieder Kugeln formen. Daraus wieder 4 Teile schneiden, ergibt 16 Stück. Zu Semmerl drehen und auf ein Blech mit Backpapier legen. Wieder etwas aufgehen lassen.

Sie sind fertig, wenn sie bei Anklopfen hohl klingen.

Ich friere sie ausgekühlt ein und nehme jeden Morgen nach dem Aufstehen mein Frühstücksemmerl zum Auftauen raus. Geht schnell, gelegentlich toasten.



Krustenbrot

von Angelika Stöckl

Zutaten für 1 großes Brot

300g Weizenbrotmehl

300g Dinkelmehl 700

300g Roggenmehl 960

20g Brotgewürz

15g Salz

20g frische Hefe

650g lauwarmes Wasser

Roggenmehl zum Besieben

Zubereitung

Aus den angegebenen Zutaten einen Hefeteig (siehe Germteig Wurzelbrot) zubereiten. Mit Hilfe einer Küchenmaschine oder per Hand zu einem glatten Teig kneten (Knetzeit ca. 7 Minuten).

Den Teig ca. 30 Minuten gehen lassen.

Den Teig zu einem runden Brot formen, diesen auf ein Backblech legen und 10 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 230° C vorheizen. Das Brot mit Wasser besprühen, mit Roggenmehl besieben und im vorgeheizten Backofen mit viel Dampf ungefähr 50 Minuten backen.



Bauernbrot

mit Sauerteig

von Verena Fersterer

Zutaten für 1 Brotlaib

Sauerteig

200 g Wasser

200 g Roggenmehl

Vorteig

90g Roggenmehl

90g Wasser

Sauerteigansatz aus dem

Kühlschrank

Teig

300g Roggenmehl

200g Weizenbrotmehl

150g Sauerteig

10g Brotgewürz

10g Salz

5g frischen Germ

330ml lauwarmes Wasser

Zubereitung

Sauerteig

Tag 1: 50 g Roggenmehl und 50 g Wasser in eine Schüssel geben und gut verrühren. Anschließend lässt man diesen Ansatz zugedeckt 24 Stunden bei Zimmertemperatur stehen.

2. Tag: 50 g Roggenmehl und 50 g Wasser zum Ansatz mischen und wieder 24 Stunden rasten lassen.

3. Tag: Der Ansatz wird wieder mit 50 g Roggenmehl und 50 g Wasser vermehrt.

Zwischen dem 3. und 4. Tag sollten langsam kleine Bläschen im Teig entstehen. Diese zeigen, dass die Hefebakterien zu arbeiten beginnen.

4. Tag: Der Ansatz wird zum letzten Mal mit 50 g Roggenmehl und 50 g Wasser gefüttert. Jetzt rastet er nochmals 24 Stunden und danach hat man 400 g backfertigen Sauerteig.

5. Tag: Der Sauerteig zeigt deutliche Luftbläschen – jetzt kann, die laut Rezept benötigte Menge an Sauerteig weggenommen und zum Backen verwendet werden. Im Normalfall bleibt ein Teil des Sauerteigs übrig. Diesen füllt man in eine Schraubglas, verschließt es und stellt den Sauerteig dann bis zum nächsten Backtag in den Kühlschrank. Den Sauerteigansatz kannst du im Kühlschrank ca. 4 Wochen lang aufbewahren.

Vorbereitung am Vortag:

Den Sauerteigansatz aus dem Kühlschrank nehmen und mit 90g Roggenmehl und 90g Wasser vermischen. Anschließend 6-8-Stunden zugedeckt bei Zimmertemperatur stehen lassen, bis der Sauerteig wieder Bläschen bildet. 150g vom Sauerteig wegnehmen und den Rest in einem Schraubglas bis zum nächsten Mal in den Kühlschrank stellen.

Am Backtag:

Wasser in die Rührschüssel geben, dann die restlichen Zutaten (Mehle, Salz, Brotgewürz und Sauerteig) genau abwiegen und

dazugeben. Alles 5 Minuten lang z einem weichen Teig verkneten und den Teig 2 Stunden mit einer Frischhaltefolie oder einem Bäckerleinen zugedeckt gehen lassen.

Wer lieber komplett ohne Germ backen möchte, der lässt das Brot erst 6 Stunden mit einer Frischhaltefolie zugedeckt gehen, formt es dann zu einem Laib, legt es in ein mit Roggenmehl bemehltes Gärkörbchen und lässt es darin nochmals 1 Stunde gehen.

Anschließend nochmals durchkneten und zu einem Brotlaib formen.

Den Brotlaib in einem mit Roggenmehl bestaubten Gärkörbchen nochmals ungefähr 30 Minuten gehen lassen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 250 Heißluft vorheizen.

Das Brot in den vorgeheizten Backofen geben und mit viel Dampf für ca. 45 Minuten backen. Nach 15 Minuten die Temperatur auf 220 reduzieren.

Wenn du keinen Backofen mit Dampffunktion hast, dann einfach ein feuerfestes Gefäß gemeinsam mit dem Backofen aufheizen. Sobald das Brot im Backofen ist, sofort mindestens 1/8 Liter Wasser/Eiswürfel in das Gefäß leeren und den Backofen sofort schließen.



Körndlbrot

ohne Mehl

von Petra Steinbacher

Zutaten

Bechermäß ~ 250 ml

1 ½ Becher Haferflocken

1 Becher Sonnenblumenkerne

½ Becher Leinsamen

½ Becher Nüsse (Walnüsse,
Mandeln, ...)

2 EL Kürbiskerne

4 EL Flohsamen gemahlen

2 EL Chiasamen 1 gestr. EL

Salz

1EL Agavendicksaft

1 ½ Becher Wasser

4 EL geschmolzenes Kokosöl
(oder neutrales Öl)

Zubereitung

Die trockenen Zutaten vermischen. Danach Wasser, Agavendicksaft und Öl zugeben und gut durchrühren.

Auflaufform (oder Ähnliches) mit Backpapier auslegen (Wichtig!!) und den Teig in die Form drücken. Das Ganze dann min. 6 Std. oder über Nacht stehen lassen.

Das Brot bei ca. 180° (Ober- Unterhitze) 30 Min. in der Form backen. Dann das Brot mit dem Backpapier aus der Form heben und vorsichtig umdrehen. Anschließend das Brot weitere 30 Min. fertig backen.

Guten Appetit



Nussbrot

mit Malzbier

von Veronika Steinbacher

Zutaten

600 g Mehl
1 Päckchen Backpulver
2 TL Salz
500 ml dunkles Bier oder
alkoholfreies Malzbier
300 g Nüsse (z. B. Walnüsse,
Sonnenblumenkerne,
Leinsamen, ...)
2 EL Brotgewürz

Zubereitung

Alle Zutaten zu einem Teig verrühren. Eine Auflaufform oder Ähnliches einfetten und den Teig einfüllen.
Danach den Teig mit etwa 50 ml Wasser übergießen. Die Auflaufform mit einem Deckel oder Backpapier abdecken und das Brot dann bei 200 Grad (Ober- und Unterhitze) 35 min backen.
Danach den Deckel abnehmen und das Brot weitere 15 min fertig backen.

Guten Appetit

Sauerteig-Vollkornbrot

Das Brot kommt gänzlich ohne Hefe aus und eignet sich daher auch für die meisten Gluten-Empfindlichen. Überdies bringt dies auch Vorteile für Geschmack und Haltbarkeit.

Sauerteig Ansatz vom letzten Brot aktivieren: 2 EL Roggenmehl mit etwas Wasser und einer Prise braunem Zucker mit dem alten Sauerteig gut durchrühren und an einem warmen Ort gehen lassen. – Oder Neuansatz mit gekauftem Bio-Sauerteig.



Am Vorabend den Vorteig ansetzen:
300g Roggenmehl, gut zwei EL Sauerteig-Ansatz, etwas braunen Zucker oder Honig, ca. 230 ml Wasser. (Die Wassermenge variiert etwas je nach Beschaffenheit des Mehls, des Wetters, der Meereshöhe usw.) Es sollte ein weicher Teig entstehen. Gut kneten und in einem unbeheizten Raum zugedeckt stehen lassen.

Am nächsten Tag (nach 8 bis 14 Stunden) sollte der Teig schön gegangen und das doppelte Volumen bekommen haben.

350g Roggen und 150g Einkorn (gestünder als Weizen oder Dinkel und macht auch den Roggenteig weniger klebrig) fein mahlen, 11g Salz und 12g Gewürz zugeben. Bei Gluten-Intoleranz kann man statt Einkorn Buchweizen verwenden.



Ich mahle das Brotgewürz selber und nehme nur Kümmel und Koriander etwa zu gleichen Teilen. Im gekauften Brotgewürz ist meist auch Anis und Fenchel dabei, was wir aber nicht so gern mögen. Das frisch gemahlene Gewürz riecht schon fantastisch!



Das ganze zusammen mit dem Vorteig, etwas Honig od. braunen Zucker und ca. 350ml Wasser gut Kneten. Ich nehme die Küchenmaschine dazu.

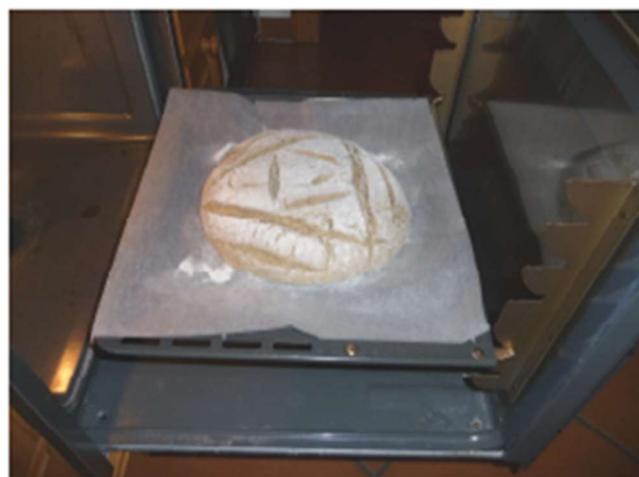
Die Konsistenz kann mit Zugabe von Wasser oder Mehl optimiert werden.

In der Schüssel ca. eine Stunde gehen lassen, auf eine gut bemehlte Arbeitsplatte geben und von Hand noch einmal durchkneten. Dabei den Teig mehrmals „zusammenschlagen“. Das heißt flach drücken und von oben und unten jeweils ein Drittel einschlagen, festdrücken und das Ganze von der Seite nochmals usw.

Hat der Teig dann eine weiche, aber griffige Konsistenz, zu einem Laib mit Schluss nach oben formen.



Aufs Backblech legen, mehrmals einschneiden und mit Mehl stauben. Dann zugedeckt mindestens eine halbe Stunde gehen lassen.



In das Backrohr eine kleine Schüssel mit Wasser geben und auf 240° vorheizen.

Das Brot im unteren Drittel des Backrohrs „einschießen“ und nach 7 min die Temperatur auf 190° reduzieren. Ich lege dann für 20 min eine Alufolie über das Brot, damit die Rinde nicht allzu knackig wird. Nach insgesamt 55 – 60 min sollte das Brot fertig sein.



Auf einem Gitter in ein sauberes Geschirrtuch einschlagen und auskühlen lassen.

Besser nicht heiß anschneiden.

Mahlzeit!

Mag. Hartmut Sedelmaier

www.feel-good.cc Brotback-Kurs, gesund und einfach Kochen bei Almwochenende in Kärnten. siehe auch www.feel-good.cc/alm-wochenende