

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Hinweis:

Heller und dunkler Sirup sind als *ljus sirap* und *mörk sirap* online in Skandinavien-Shops erhältlich. Ersatzweise können z. B. heller Zuckerrübensirup statt hellem Sirup und Melasse statt dunklem Sirup verwendet werden.

Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

Alle Rechte vorbehalten

© 2024 Jan Thorbecke Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

www.thorbecke.de

Originalausgabe mit dem Titel „Grovt Bröd“ erschienen 2023 bei Tukan förlag, Schweden.

Copyright © Maria Blohm and Tukan förlag, 2023.

Deutsche Übersetzung veröffentlicht im Einvernehmen mit Bennet Agency.

Text: Maria Blohm

Fotos: Katja Ragnstam

Satz: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Druck: PNB Print Ltd, Silakrogs

Hergestellt in Lettland

ISBN 978-3-7995-2054-6

Maria Blohm

Vollkorn

Einfach Brot backen mit Körnern,
Saaten & Vollkornmehl

Aus dem Schwedischen von Julia Gschwilm

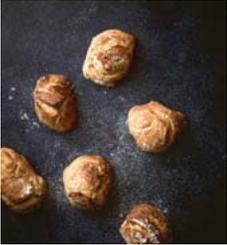
Jan Thorbecke Verlag



INHALT

THEORIE	Seite 13
TECHNIK	Seite 41
ÜBER-NACHT-BROT	Seite 51
ALLTAGSBROT	Seite 75
SÄUERTEIGBROT	Seite 135

REZEPTE



Über-Nacht-Dinkelbrötchen Seite 55



Über-Nacht-Roggenbrötchen Seite 57



Über-Nacht-Cranberrybrötchen Seite 59



Über-Nacht-Blaubeerbrot Seite 61



Über-Nacht-Kürbiskernbrötchen Seite 63



Über-Nacht-Teegebäck mit Hafer Seite 65



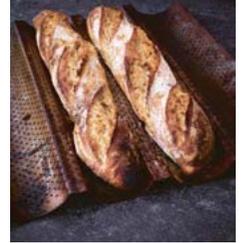
Über-Nacht-Blechschnitten 67



Über-Nacht-Walnussbrot 69



Über-Nacht-Pizzateig 71



Über-Nacht-Baguette 73



Toastbrot Seite 77



Pestobrot Seite 79



Einfaches Topfbrot Seite 81



Kneippbrot Seite 83



Tomatenfocaccia Seite 85



Preiselbeerlaib Seite 87



Nussbrot Seite 89



Burger Buns Seite 91



Minibaguettes mit Samen Seite 93



Vollkorn-Scones Seite 95



Croissants Seite 96



Erdnuss-Scones Seite 101



Brot mit Vierkornschrot Seite 103



Haferknäcke mit Samen Seite 105



Siruplaib Seite 107



Früchte-Nuss-Brot Seite 109



Überbrühtes Preiselbeerbrot Seite 111



Roggenfladen Seite 113



Süßes Kastenbrot Seite 115



Dünnes Fladenbrot Seite 117



Schnelles süßes Brot Seite 119



Natronbrot Seite 121



Orangenlaib Seite 123



Kakaobrot Seite 125



Rote-Bete-Brot Seite 127



Roggenknäcke Seite 129



Weihnächtliches Würzbrot mit Gewürzmischung Seite 131



Weihnächtliches Würzbrot mit eigenen Gewürzen Seite 133



Sauerteigstarter Seite 139



Dänisches Roggenbrot Seite 141



Sauerteigbrot mit Sesam Seite 143



Sauerteigbaguettes Seite 145



Brötchen mit Honig Seite 147



Finnisches Sauerteigbrot Seite 149



Deutsches Sauerteigbrot Seite 151



VORWORT

Fluffige Brötchen, luftige Baguettes und Weißbrot in allen Ehren, aber im Alltag brauchen wir Brot, das länger als ein paar Stunden frisch bleibt und mehr Aroma hat. Ihr Frühstücksbrot oder Abendbrot soll schmecken und haltbar sein. Alle Rezepte in diesem Buch enthalten mehr oder weniger Vollkorn, und meiner Meinung nach hat es nur Vorteile, den meisten Brotrezepten etwas Vollkorn hinzuzufügen – für Geschmack, Haltbarkeit und Gesundheit.

Früher wollte ich einmal Karriere als Bäckerin machen. Leider hat die staubige Luft in den Bäckereien mir einen Strich durch die Rechnung gemacht, aber das große Interesse für Backen im Allgemeinen und Brot im Besonderen ist geblieben. Backen ist unglaublich spannend! Mehl zum Beispiel schmeckt schrecklich, wenn man es pur isst, aber zusammen mit Flüssigkeit, Salz und einem Triebmittel wird es zu einem der fantastischsten und beliebtesten Dinge, die wir haben: Brot.

Je mehr ich über das Brotbacken und die Abläufe in einer Bäckerei gelernt habe, desto mehr habe ich begriffen, dass die Leute häufig eine Menge Fehlinformationen über den Vorgang des Backens bekommen. Oft lernt man, die Teigflüssigkeit aufzuwärmen, viel zu viel Hefe zu verwenden, zu wenig zu kneten und den Teig zu kurz gehen zu lassen. Das Endresultat wird – verglichen mit dem, was ein gelernter Bäcker herstellt – ziemlich dürrig, und ich kenne viele, die das Brotbacken aufgegeben haben, weil es einfach nicht gut oder lecker genug wird. Aus diesem Grund habe ich angefangen, Kurse im Brotbacken zu veranstalten, und durch all meine fantastischen Teilnehmer sind Fragen aufgetaucht, die mich dazu angespornt haben, noch viel mehr darüber in Erfahrung zu bringen, was eigentlich im Teig passiert. Deshalb gibt es in diesem Buch auch ein ausführliches Theoriekapitel, das über Gärung und Mehlsorten informiert und Tipps und Tricks für besseres Gelingen gibt.



ÜBER-NACHT- DINKELBRÖTCHEN

Diese Brötchen sind mit das Einfachste, das man für ein leckeres Frühstück machen kann – sie erfordern minimalen Einsatz und gehen, während man schläft.

6 Stück

frische Hefe, erbsengroß

10 g Honig

300 g kaltes Wasser

100 g Vollkorndinkelmehl

300 g gesiebtetes Dinkelmehl

1 ½ TL Salz

Tag 1

- Eine Schüssel auf die Waage und die Waage auf null stellen.
- Die Hefe und den Honig im Wasser auflösen.
- Die übrigen Zutaten abwiegen: Direkt aus der Packung in die Schüssel geben und die Waage nach jeder Zutat wieder auf null stellen.
- Den Teig per Hand mit einem Kochlöffel oder Gummilöffel zusammenrühren.
- Die Schüssel mit einem Deckel oder Frischhaltefolie bedecken.
- Den Teig bei Zimmertemperatur 10–12 Stunden gehen lassen.

Tag 2

- Ein Backblech mit Backpapier belegen.
- Den Ofen auf 250 °C Heißluft vorheizen.
- Den Teig mithilfe von 2 Löffeln zu 6 Brötchen formen und auf das Backblech legen. Nach Belieben leicht mit Dinkelmehl bestäuben.
- Wenn der Ofen heiß ist, das Blech auf mittlerer Schiene hineinstellen.
- Die Brötchen bei 250 °C Heißluft 13 Minuten backen.



PESTOBROT

Pesto und Olivenöl machen dieses Brot zu einem eigenen Gericht.
Ein Favorit fürs Buffet!

1 Brot

15 g frische Hefe

300 g kaltes Wasser

10 g Olivenöl

50 g Weizenmehl Type 1600

400 g Weizenmehl Type 850

1 ½ TL Salz

3–4 EL Pesto

1 Brotbackform, 1 ½ Liter

Butter für die Form

- Eine Schüssel auf die Waage und die Waage auf null stellen.
- Die Hefe im Wasser auflösen.
- Die übrigen Zutaten abwägen: Direkt aus der Packung in die Schüssel geben und die Waage nach jeder Zutat wieder auf null stellen.
- Den Teig in einer Teigknetmaschine oder einer Küchenmaschine bei niedriger Geschwindigkeit 10 Minuten kneten.
- Die Schüssel mit einem Deckel oder Frischhaltefolie bedecken.
- Den Teig bei Zimmertemperatur 1 Stunde gehen lassen.
- Die Brotbackform mit Butter einfetten.
- Den Teig auf eine bemehlte Fläche stürzen und zu einem ca. 20 × 30 cm großen Rechteck ausrollen.
- Mit Pesto bestreichen und den Teig wie eine Biskuitrolle zusammenrollen.
- Den Teig der Länge nach in zwei gleich große Stücke teilen.
- Die beiden Stücke ein paarmal eindrehen und nebeneinander in eine Brotbackform legen.
- Bei Zimmertemperatur 1 Stunde gehen lassen.
- Den Ofen auf 230 °C Heißluft vorheizen.
- Wenn der Ofen heiß ist, das Brot auf die unterste Schiene stellen.
- Bei 230 °C Heißluft 30 Minuten backen.



EINFACHES TOPFBROT

Brot aus dem Topf wird saftig und behält die Form.

1 Brot

25 g frische Hefe

500 g kaltes Wasser

20 g dunkler Sirup (alternativ
z.B. Melasse)

450 g Weizenmehl

200 g grob gemahlene

Roggenvollkornmehl

1 ½ TL Salz

ofenfester Topf mit Deckel,
6–7 Liter Volumen

- Eine Schüssel auf die Waage und die Waage auf null stellen.
- Die Hefe im Wasser auflösen.
- Die übrigen Zutaten abwägen: Direkt aus der Packung in die Schüssel geben und die Waage nach jeder Zutat wieder auf null stellen.
- Den Teig in einer Teigmixmaschine oder einer Küchenmaschine bei niedriger Geschwindigkeit 10 Minuten kneten.
- Die Schüssel mit einem Deckel oder Frischhaltefolie bedecken.
- Den Teig bei Zimmertemperatur 1 Stunde gehen lassen.
- Den Ofen auf 230 °C Heißluft vorheizen und einen großen Topf mit Deckel hineinstellen, der mit dem Ofen erhitzt wird.
- Wenn der Ofen heiß ist, den Topf herausnehmen und ein Backpapier auf den Boden des Topfs legen.
- Den Teig in den Topf füllen und oben mit Weizenmehl bestäuben.
- Den Topf mit geschlossenem Deckel auf der untersten Schiene in den Ofen stellen.
- Bei geschlossenem Deckel 30 Minuten backen, anschließend den Deckel abnehmen und weitere 20 Minuten backen.



HAFERKNÄCKE MIT SAMEN

Das zarteste und knusprigste Knäckebrot,
das Sie sich vorstellen können!

2 Bleche

50 g Leinsamen

100 g Sonnenblumenkerne

150 g Kürbiskerne

50 g Sesamsamen

100 g Hafermehl

1 TL Salz

400 g kochendes Wasser

- Den Ofen auf 150 °C Heißluft vorheizen.
- 2 Bleche und 4 Blatt Backpapier bereitlegen.
- Eine Schüssel auf die Waage und die Waage auf null stellen.
- Die trockenen Zutaten abwiegen: Direkt aus der Packung in die Schüssel geben und die Waage nach jeder Zutat wieder auf null stellen.
- Die trockenen Zutaten gut vermischen.
- Das kochende Wasser unter Rühren hinzufügen, gerne mithilfe einer Teigknetmaschine oder einer Küchenmaschine.
- Den Teig gleichmäßig verrühren und 10 Minuten quellen lassen. Das ist wichtig, denn sonst hält der Teig nicht zusammen.
- Den Teig auf zwei Blättern Backpapier verteilen.
- Jeweils ein Backpapier darüberlegen und den Teig zwischen den Backpapieren ausrollen.
- Den Teig mitsamt den Backpapieren jeweils auf ein Blech legen.
- Die Bleche in den heißen Ofen stellen und bei 150 °C Heißluft 45 Minuten backen, dabei das obere Backpapier darauflassen. Dann das obere Backpapier abziehen und weitere 15 Minuten backen.
- Den Ofen abschalten und das Knäckebrot bei offener Ofentür am besten noch ein wenig darin stehen lassen.

REGISTER

„Aus der Hüfte“ backen	27
Brot mit Vierkornschrot	103
Brötchen mit Honig	147
Burger Buns	91
Croissants	96
Croissants ausrollen	47
Dänisches Roggenbrot	141
Danke!	155
Deutsches Sauerteigbrot	151
Dünnes Fladenbrot	117
Einen länglichen Laib formen	43
Einen runden Laib formen	45
Einfaches Topfbrot	81
Erdnuss-Scones	101
Finnisches Sauerteigbrot	149
Früchte-Nuss-Brot	109
Gluten	24
Glutenprobe	25
Haferknäcke mit Samen	105
Haltbarkeit von Brot	17
Hefe	23
Kakaobrot	125
Kneippbrot	83
Kneten	26
Mehl	36
Minibaguettes mit Samen	93
Mythen über das Backen	19
Nach dem Backen	21
Natronbrot	121
Nussbrot	89
Orangenlaib	123

Pestobrot	79
Preiselbeerlaib	87
Roggenfladen	113
Roggenknäcke	129
Rote-Bete-Brot	127
Sauerteigbaguettes	145
Sauerteigbrot mit Sesam	143
Sauerteigstarter	139
Schnelles süßes Brot	119
Siruplaib	107
Süßes Kastenbrot	115
Technik	41
Theorie	13
Tipps und Tricks	15
Toastbrot	77
Tomatenfocaccia	85
Über Sauerteig	137
Überbrühtes Preiselbeerbrot	111
Über-Nacht-Baguette	73
Über-Nacht-Blaubeerbrot	61
Über-Nacht-Blechschnitten	67
Über-Nacht-Brot	53
Über-Nacht-Cranberrybrötchen	59
Über-Nacht-Dinkelbrötchen	55
Über-Nacht-Kürbiskernbrötchen	63
Über-Nacht-Pizzateig	71
Über-Nacht-Roggenbrötchen	57
Über-Nacht-Teegebäck mit Hafer	65
Über-Nacht-Walnussbrot	69
Utensilien & Geräte	28
Vollkorn-Scones	95
Vorwort	9
Weihnachtliches Würzbrot mit eigenen Gewürzen	133
Weihnachtliches Würzbrot mit Gewürzmischung	131
Würzmittel	38
Zu den Rezepten	30
Zutaten	33