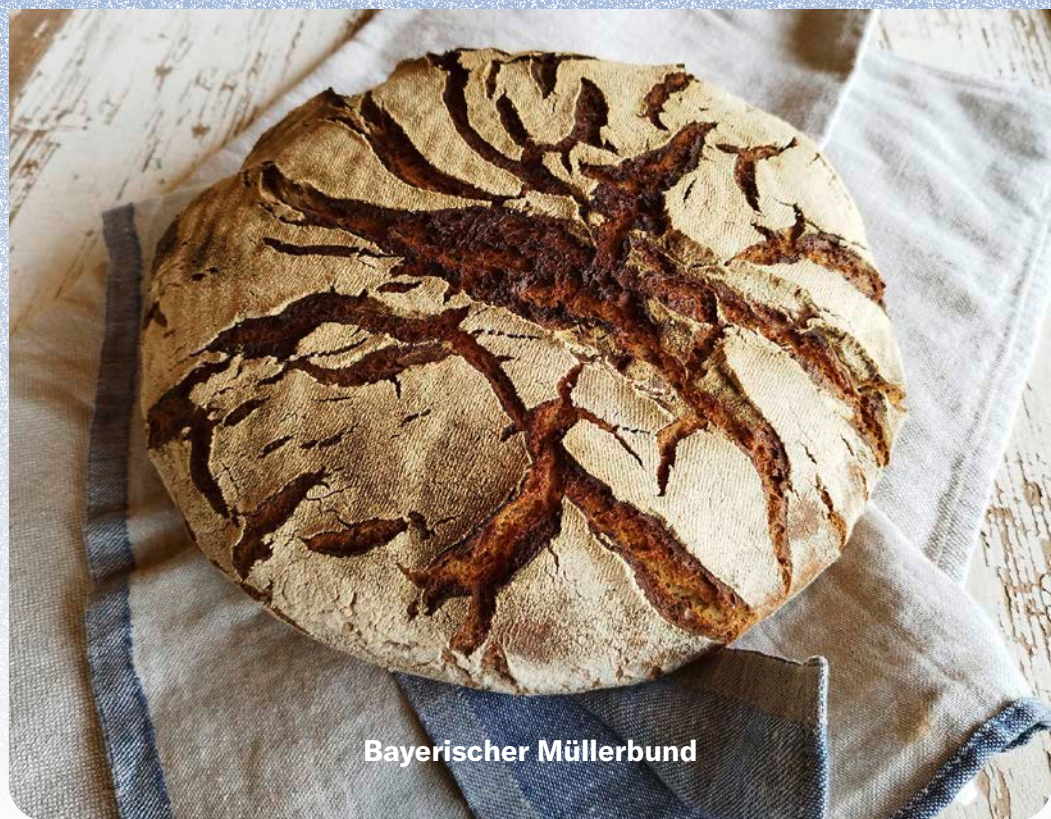




GUTES BROT

Die schönsten Rezepte aus der Mühle



Bayerischer Müllerbund

Roggen

Roggenkruste mit Sauerteig	06
Vollkornbrot mit Saaten	08
Gewürztes Landbrot	10
Vinschgerl	12

Weizen

Bauernbrot mit Walnüssen	16
Knuspriges Wurzelbrot	18
Focaccia	20
Frühstücksweckerl mit Butter	22

Dinkel

Dinkel-Krustenbrot	26
Dinkel-Sonnenblumenkernbrot	28
Dinkel-Buttertoast	30
Saftige Dinkelsemmeln	32

Einkorn & Emmer

Emmerbrot mit Kümmel	36
Urkorndkruste aus dem Topf	38
Einkorn-Vollkornbrot mit Karotten	40
Urkorntangerl mit Bier	42



KNET-/MISCHZEIT



TEIGRUHE



EINWEICHZEIT



BACK-/KOCHZEIT

Informationen

www.muellerbund.de · www.mein-mehl.de
www.mueller-in.de · www.gmf-info.de

Verzeichnis Mühlen, Mühlenläden und deren Onlineshops

www.meinmuehlenladen.de

Folgen Sie uns auch auf: **Muellerbund** | **MeinMehl**



Rezepte + Foodfotografie: **Irmi Rumberger** | **irmirumberger**
Gestaltung: **wir sind artisten**

Liebe Freunde des guten Geschmacks,

herzlich willkommen in der Welt der Backkunst! Dieses Rezeptheft führt Sie auf eine kulinarische Reise durch die Vielfalt unserer besten Mehle und traditionellen Backrezepte. In einer Zeit, in der handwerkliche Qualität und regionales Bewusstsein immer mehr an Bedeutung gewinnen, möchten wir Ihnen die besonderen Vorzüge und vielfältigen Einsatzmöglichkeiten unserer hochwertigen Mehle ans Herz legen.

Die heimische Backtradition ist reich an Geschichte und Geschmack. Mit Stolz präsentieren wir Ihnen eine Auswahl von Rezepten, die sowohl Anfänger als auch erfahrene Hobbybäcker begeistern werden.

Beginnen Sie Ihren Tag mit fluffigen Weizenweckerln fürs Sonntagsfrühstück, genießen Sie ein knuspriges Wurzelbrot aus Weizenmehl oder verwöhnen Sie Ihre Liebsten mit einem kräftigen Roggenkrustenbrot mit Sauerteig.

Für Liebhaber des herzhaften Geschmacks haben wir beispielsweise ein knuspriges Bauernbrot mit Walnüssen, ein gewürztes Landbrot sowie ein saftiges Dinkel-Sonnenblumenkernbrot und eine würzige Focaccia mit Rosmarin zusammengestellt.

Doch damit nicht genug: Auch die alten Getreidesorten, die heutzutage wieder verstärkt ihren Weg in unsere Backstuben finden, kommen in diesem Heft nicht zu kurz. Probieren Sie das aromatische Emmerbrot oder die herzhaften Urkorntangerl mit Bier und lassen Sie sich von dem unverwechselbaren Geschmack dieser Urgetreide begeistern.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Nachbacken und Genießen dieser besonderen Rezepte. Mögen sie Ihnen genauso viel Freude bereiten wie uns bei ihrer Zusammenstellung. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie die Vielfalt und den Reichtum unserer Mehlspezialitäten.

Herzlichst,

Ihr Bayerischer Müllerbund





ROGGEN

Der Roggen (lat. *Secale cereale*) kam schon rund 1.500 v. Chr. vermutlich aus der Region des Persischen Golfes nach Mitteleuropa. Er wird vorwiegend als Winterroggen im Herbst ausgesät und zwischen Juli und August geerntet. Roggen wird vor allem in trockenen, kühlen Gegenden angebaut, in denen er gegenüber Weizen im Vorteil ist. Weltweit ist Roggen kein typisches Brotgetreide, sondern vielmehr eine deutsche Spezialität und Garant für unsere Brotvielfalt.

Roggen besitzt sehr lange Halme, nicht selten bis zu über 2 m. Die Körner sind länglich-spitz und von graublauer, braun-grünlicher Farbe.

Einst das Getreide des „armen Mannes“, ist der Roggen heute aus der modernen Küche nicht mehr wegzudenken. Gegenüber anderen Getreidesorten ist Roggen sehr ballaststoffreich und enthält viele B-Vitaminen und Spurenelemente wie Kalium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Zink und die essenzielle Aminosäure Lysin.

Backen mit Roggen

Roggen enthält durch den höheren Schalenanteil mehr Pentosane (Schleimstoffe) und bindet mehr Wasser als z. B. Weizen. Das Teiggerüst bilden nicht die Klebereiweiße, sondern die Pentosane. Deshalb sind Roggenteige eher klebrig und nicht dehnbar. Durch die höhere Enzymaktivität sollten Roggenteige ab einem Roggenanteil von 20–30 % am Brotmehl mit Sauerteig versäuert werden. Der Sauerteig sorgt für eine Art der Vorverdauung und nur durch ihn kommen alle Inhaltsstoffe des Roggens zur Wirkung.



TIPP

Roggenteige immer schonend und eher kurz kneten.

Backwaren aus Roggen schmecken kräftig mit einem mild-säuerlichen Aroma, das sich oft in den ersten Tagen sogar noch intensiviert.



ZUTATEN FÜR 1 GROSSES BROT

ROGGEN-SAUERTEIG

450 ml Wasser (40 °C) · 10 g Roggen-Sauerteigangstellgut, aus dem Kühlschrank · 450 g Roggenmehl Type 1150 oder Type 1370

BROTTEIG

Roggen-Sauerteig, reif (siehe Teilrezept) · 600 g Roggenmehl Type 1150 oder Type 1370 · 300 g Weizenmehl Type 812 · 575 ml Wasser (40 °C) · 15 g frische Backhefe, zerkrümelt · 15 g dunkler Honig, z. B. Waldhonig · 15 g Brotgewürz, gemahlen · 30 g Salz

ZUM ARBEITEN

Roggenmehl Type 1150 oder Type 1370

Roggenkruste mit Sauerteig

Ein herzhaftes Roggen-Mischbrot mit toller Kruste und langer Frischhaltung.



9 MIN.



14–18 STD.
+ 70 MIN.



70 MIN.

250 °C
(OBER-/
UNTERHITZE)
MIT DAMPF,
FALLEND
AUF 200 °C

Am Vortag das Sauerteigangstellgut mit dem Wasser gut verrühren. Das Roggenmehl mit einem Löffel untermengen und zugedeckt 14–18 Std. bei Raumtemperatur reifen lassen.

Den reifen Sauerteig in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben. Alle weiteren Zutaten zufügen und zuerst 8 Min. langsam kneten. Anschließend 1 Min. schnell kneten, bis der Teig gut gebunden ist (siehe Tipp).

Den Brotteig zugedeckt 20 Min. bei Raumtemperatur ruhen lassen. Danach mit reichlich Roggenmehl rundformen. Den Teigschluss zusätzlich noch mal mit Roggenmehl bestäuben und mit dem Teigschluss nach unten in einen großen, bemehlten Gärkorb legen. Den Brotteig 50 Min. bei Raumtemperatur aufgehen lassen.

Den Backofen rechtzeitig mit einem Backstein oder einem leeren Backblech auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Das Brot auf den heißen Backstein/Backblech kippen und in den

Backofen schieben. Gleich 100 ml Wasser auf den Backofenboden kippen (schwaden) und sofort die Backofentür verschließen. Nach 5 Min. den Dampf gut ablassen und nach weiteren 5 Min. die Backofentemperatur auf 200 °C senken. Das Brot weitere 60 Min. dunkelbraun backen.

TIPP

Der eher klebrige Teig löst sich nicht von der Schüsselwand, dieser quillt während der ersten Teigruhe nach und wird fester.

Das Roggen-Sauerteigbrot gut auskühlen lassen und am besten erst am nächsten Tag anschneiden, so entfaltet es sein volles Aroma!

Vollkornbrot mit Saaten

Ein reines Vollkornbrot mit vielen Kernen,
saftig und lange frisch bleibend –
ein wahrer Kraftprotz.



20 MIN.



14–18 STD.
+ 60–75 MIN.



20 MIN.



70 MIN.

250 °C (OBER-/
UNTERHITZE)
MIT DAMPF,
FALLEND
AUF 200 °C

Am Vortag das Sauerteiganstellgut mit dem Wasser gut verrühren. Das Roggenvollkornmehl und den Roggenschrot mit einem Löffel untermengen und zugedeckt 14–18 Std. bei Raumtemperatur reifen lassen.

Den reifen Sauerteig in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben. Alle weiteren Zutaten (außer Backhefe und Ölsaaten) zufügen und 20 Min. auf kleinster Stufe langsam vermischen. Dazu am besten einen Flachrührer (Paddle) nutzen oder ersatzweise den Knethaken verwenden, dabei ab und zu den Teig vom Schüsselrand nach unten schaben.

Die Ölsaaten mit dem Wasser übergießen und 20 Min. quellen lassen.

Die Backhefe in 25 ml Wasser auflösen und zusammen mit den abgetropften Ölsaaten zugeben. Alles 1–2 Min. weiter rühren, bis sich alles gut verbunden hat. Den Brotteig 20 Min. bei Raumtemperatur ruhen lassen.

Den Vollkornteig in eine mit Backpapier ausgelegte große Kasten-

form füllen, glattstreichen und mit viel Roggenmehl bestäuben. Die Kastenform nur zu $\frac{3}{4}$ (max. 3–4 cm unter dem Rand) füllen, sonst läuft der Vollkornteig beim Backen über. Die Kastenform abdecken und 60–75 Min. bei Raumtemperatur ruhen lassen, bis sich an der Teigoberfläche breite Risse bilden.

Die Kastenform in den auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Backofen schieben. Sofort 100 ml Wasser auf den Backofenboden kippen und schnell die Backofentür verschließen. Nach 2 Min. den Dampf ablassen. Die Backofentemperatur nach 10 Min. auf 200 °C reduzieren und das Brot insgesamt 70 Min. backen. 10 Min. vor Ende der Backzeit die Kastenform abnehmen und das Vollkornbrot fertig backen.

TIPP

Durch das langsame schonende Mischen verbinden sich das Vollkornmehl und der Schrot optimal und das Brot bekommt eine saftige Krume, die nicht krümelt.



ZUTATEN FÜR 1 GROSSE KASTENFORM

ROGGEN-SAUERTEIG MIT SCHROT

260 ml Wasser (45 °C) · 20 g Roggen-Sauerteiganstellgut, aus dem Kühlschrank · 125 g Roggenvollkornmehl, fein gemahlen · 125 g feiner Roggenschrot

ÖLSAATEN

150 g gemischte Ölsaaten nach Wahl (Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen, Sesam) · 100 ml Wasser (40 °C)

VOLLKORNTEIG

Roggen-Sauerteig, reif (siehe Teilrezept) · 275 ml Wasser (40 °C) · 165 g Roggenvollkornmehl, fein gemahlen · 125 g Weizenvollkornmehl, fein gemahlen · 125 g Dinkelvollkornmehl, fein gemahlen · 15 g Salz · 5 g frische Backhefe, + 25 ml kaltes Wasser · Abgetropfte Ölsaaten (siehe Teilrezept)

ZUM ARBEITEN

Roggenmehl Type 1370 oder Type 1150



ZUTATEN FÜR 2 BROTE

FESTER ROGGEN-SAUERTEIG

240 ml Wasser (35 °C) · 10 g Roggen-Sauerteiganstellgut, aus dem Kühlschrank · 300 g Roggenmehl Type 1150

GEWÜRZTER BROTTTEIG

Roggen-Sauerteig, reif (siehe Teilrezept) · 375 g Roggenmehl Type 1150
825 g Weizenmehl Type 1050 · 825 ml Wasser (30 °C)
15 g frische Backhefe, zerkrümelt · 30 g Salz
20 g gemahlenes oder ganzes Brotgewürz (Kümmel, Fenchel, Koriander)

ZUM ARBEITEN

Roggenmehl Type 1150

Gewürztes Landbrot

Ein gewürztes Mischbrot mit feinporiger Krume und leicht säuerlichem Geschmack – ein tolles Alltagsbrot, das sich auch super zum Einfrieren eignet.



12 MIN.



15–16 STD.
+ 90 MIN.



60 MIN.

250 °C
(OBER-/
UNTERHITZE)
MIT DAMPF,
FALLEND
AUF 210 °C

Am Vortag das Sauerteigangestgut mit dem Wasser gut verrühren. Das Roggenmehl mit einem Löffel untermengen und zugedeckt etwa 15–16 Std. bei Raumtemperatur reifen lassen.

Den reifen Sauerteig in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben. Alle weiteren Zutaten zufügen und zuerst 8 Min. langsam kneten. Anschließend 4 Min. schnell kneten. Den Brotteig zugedeckt 45 Min. bei Raumtemperatur ruhen lassen.

Den Backofen rechtzeitig mit einem Backstein oder einem leeren Backblech auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Den Brotteig in 2 Hälften teilen und mit reichlich Roggenmehl rundformen. Den Teigschluss nach oben legen und straff aufrollen, sodass ein länglicher Laib entsteht. Beide Brotlaibe noch mal in Roggenmehl wälzen und mit dem Teigschluss nach oben in gut bemehlte längliche Gärkörbchen legen. Den Teigschluss noch mal mit den Fingern zusammendrücken

und gut fixieren. Anschließend 45 Min. bei Raumtemperatur ruhen lassen.

Die Brotlaibe auf den heißen Backstein/Backblech kippen. Leicht schräg mit einem gezackten Messer einschneiden und in den Backofen schieben. Gleich 100 ml Wasser auf den Backofenboden kippen (schwaden) und sofort die Backofentür verschließen. Nach 10 Min. den Dampf gut ablassen und die Backofentemperatur auf 210 °C senken. Die Landbrote weitere 50 Min. dunkelbraun backen.

TIPP

Wer gerne viel Brotgewürz mag, kann die Einschnitte vor dem Backen zusätzlich mit ganzem Brotgewürz bestreuen.

Vinschgerl



10 MIN.



14–18 STD.
+ 90–105 MIN.



27–30 MIN.

250 °C
(OBER-/
UNTERHITZE)
OHNE DAMPF,
FALLEND
AUF 235 °C

Saftige und würzige Roggenfladen mit Südtiroler Brotklee – wunderbar zu Speck und Käse.

Am Vortag das Sauerteiganstellgut mit dem Wasser gut verrühren. Das Roggenmehl mit einem Löffel untermengen und zugedeckt 14–18 Std. bei Raumtemperatur reifen lassen.

Den reifen Sauerteig in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben. Alle weiteren Zutaten zufügen und 10 Min. langsam zu einem klebrigen Teig vermischen. Den Teig zugedeckt 30 Min. bei Raumtemperatur reifen lassen.

Den Teig auf die mit Roggenmehl bestäubte Arbeitsfläche kippen und daraus ca. 100–110 g schwere Teigstücke locker abstechen. Die Teiglinge mit den Händen leicht rund zusammenschieben, keinesfalls aber kneten oder zusammenfalten. Je 6 Teiglinge auf 1 Lage Backpapier legen und großzügig mit Roggenmehl übersieben. Die Teiglinge offen (ohne Abdeckung) mindestens 60–75 Min. bei guter Raumtemperatur reifen lassen. Die Oberfläche sollte breite Risse zeigen, ehe die Teigfladen in den Backofen kommen.

Inzwischen den Backofen mit einem Backstein oder einem leeren Backblech auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) gut vorheizen.

Die ersten 6 Teiglinge auf den heißen Backstein/Backblech ziehen und ohne Dampfzugabe 10 Min. backen. Danach die Backofentemperatur auf 235 °C senken und weitere 17–20 Min. dunkelbraun und kräftig ausbacken, nur so erreicht man das volle Aroma. Danach die restlichen 6 Teiglinge fertig backen.

TIPP

Der Südtiroler Brotklee ist sehr würzintensiv und sollte sparsam verwendet werden, der Grat der Überdosierung ist schmal. Wer keinen Brotklee mag oder vorrätig hat, lässt ihn einfach weg.



ZUTATEN FÜR 12 STÜCK

ROGGEN-SAUERTEIG

140 ml Wasser (35–40 °C) · 10 g Roggen-Sauerteiganstellgut, aus dem Kühlschrank · 160 g Roggenmehl Type 1150 oder Type 1370

VINSCHGERLTEIG

Roggen-Sauerteig, reif (siehe Teilrezept) · 375 g Roggenmehl Type 1150 oder Type 1370 · 135 g Weizenmehl Type 550
470 ml Wasser (35–40 °C) · 13 g Salz · 7 g frische Backhefe
7 g gemahlenes Brotgewürz (Kümmel, Fenchel, Koriander)
½ TL Schabzigerklee (Südtiroler Brotklee)

ZUM ARBEITEN

Roggenmehl Type 1150 oder Type 1370



WEIZEN

Der Weizen (lat. *Triticum aestivum* L.) stammt ursprünglich aus dem Nahen Osten (Persischer Golf bis Ägypten). Seit mindestens 10.000 Jahren wird Weizen kultiviert. Zu seinen Urformen zählen Einkorn und Emmer. Weizen ist eines der wichtigsten Brotgetreide weltweit, auch in Deutschland. Kein anderes Korn wurde so sehr vom Menschen geprägt und gezüchtet.

Weizen gedeiht am besten auf nährstoffreichen Böden. Die Körner fallen bereits beim Dreschvorgang aus den Spelzen. Es ist kein zusätzlicher Arbeitsgang zum Trennen von Korn und Spelz nötig, anders als bei Einkorn, Emmer oder Dinkel.

Während der schonenden Verarbeitung vom Korn zum Mehl bleiben fast alle Mineralstoffe und Vitamine erhalten. Je nach Vermahlungsstufe ist Weizenmehl reich an Vitaminen der B-Gruppe, Kalium, Phosphor, Magnesium und Kieselsäure.

Backen mit Weizen

Weizen ist in seiner vielfältigen Verwendung echt unschlagbar. Wird vom Weizenkorn die Randschicht entfernt, entsteht ein weißes Mehl, das durch den hohen Anteil an Klebereiweißen über eine hervorragende Backqualität verfügt. Weizenteige sind elastisch und dehnbar zugleich und bringen lockere Gebäcke hervor. Gegenüber Roggen braucht Weizen nicht zwingend einen Sauerteig, um backfähig zu sein.



TIPP

Helle Weizenteige vorzugsweise gut auskneten, so bildet sich ein straffes Klebergerüst und die Backwaren gehen super auf.

Weizen hat ein mildes Aroma. Die Auswahl von Vollkornbrot bis zu Kleingebäck ist schier unendlich.



ZUTATEN FÜR 2 BROTE

SAUERTEIG

375 ml Wasser (35 °C) · 30 g Roggen-Sauerteiganstellgut, aus dem Kühlschrank · 375 g Roggenmehl Type 1150

BROTTEIG MIT WALNÜSSEN

Sauerteig, reif (siehe Teilrezept) · 500 ml Wasser (30 °C)
400 g Weizenmehl Type 812 · 250 g Weizenmehl Type 1050
100 g Roggenmehl Type 1150 · 10 g frische Backhefe
25 g Salz · 10 g gemahlenes Brotgewürz (nach Belieben)
200 g Walnüsse, halbe Kerne

ZUM ARBEITEN

Roggenmehl Type 1150

Bauernbrot mit Walnüssen

Ein lockeres Mischbrot mit röscher Kruste und vollem Aroma – genau das Richtige für Nussliebhaber.



14 MIN.



12–14 STD.
+ 90 MIN.



60 MIN.

250 °C
(OBER-/
UNTERHITZE)
MIT DAMPF,
FALLEND
AUF 210 °C

Am Vortag das Sauerteiganstellgut mit dem Wasser gut verrühren. Das Roggenmehl mit einem Löffel untermengen und zugedeckt etwa 12–14 Std. bei Raumtemperatur reifen lassen.

Den reifen Sauerteig in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben. Alle weiteren Zutaten (außer Walnüsse) zufügen und zuerst 5 Min. langsam kneten. Anschließend 5 Min. auf mittlerer Stufe und zuletzt etwa 4 Min. auf höchster Stufe kneten, bis sich der Teig gut gebunden hat. Zum Schluss die Walnuskerne kurz einarbeiten.

Den Teig zugedeckt 45 Min. bei Raumtemperatur ruhen lassen. Danach in 2 Stücke teilen, rundformen und mit dem Teigschluss nach oben in 2 gut bemehlte Gärkörbchen legen. Den Brotteig weitere 45 Min. bei Raumtemperatur aufgehen lassen.

Währenddessen rechtzeitig den Backofen mit einem Backstein oder einem leeren Backblech auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Die Brote auf den heißen Backstein/Backblech kippen und mit einem gezackten Messer jeweils 4 flache Schnitte einschneiden. Gleich 100 ml Wasser auf den Backofenboden kippen (schwaden) und sofort die Backofentür verschließen. Nach 10 Min. den Dampf gut ablassen und die Backofentemperatur auf 210 °C senken. Die Bauernbrote weitere 50 Min. dunkelbraun backen.

TIPP

Das Bauernbrot unbedingt kräftig ausbacken, so entfaltet es sein volles Aroma.

Am besten die Walnussbrote zum Schluss noch mal bei 250 °C etwa 4–5 Min. kräftig nachrösten.

Knuspriges Wurzelbrot

Ein pures Stangenbrot mit wenig Aufwand – perfekt für herzhaftes Häppchen oder als Beilage beim Grillen.



11 MIN.



30 MIN.
+ 14–18 STD.
+ 45 MIN.



40–45 MIN.

250 °C
(OBER-/
UNTERHITZE)
MIT DAMPF,
FALLEND
AUF 235 °C

Alle Zutaten für den Hefeteig in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben. Alles zusammen zuerst 8 Min. langsam und anschließend 3 Min. schnell kneten, bis sich der Teig zwischen den Fingern gut auseinanderziehen lässt und nicht mehr reißt.

Den Teig in eine große geölte Schüssel geben und zugedeckt 30 Min. bei Raumtemperatur ruhen lassen. Anschließend den Teig von allen Seiten dehnen und wieder zusammenklappen, so bekommt der Teig mehr Stabilität. Den Teig zugedeckt etwa 14–18 Std. in den Kühlschrank (4–6 °C) stellen und langsam reifen lassen.

Am Backtag rechtzeitig den Backofen zusammen mit einem Backstein oder einem leeren Backblech auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

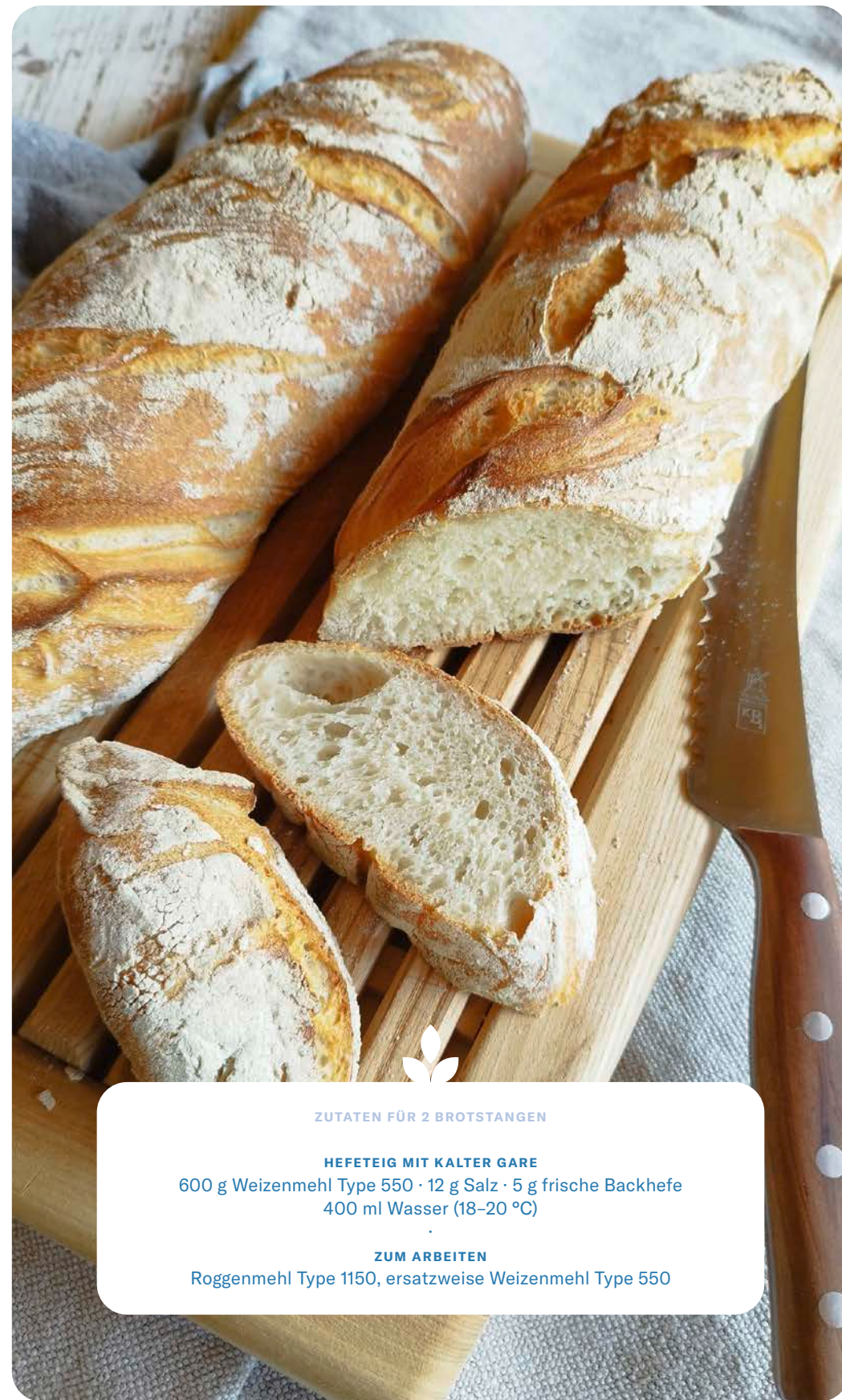
Den kalten Teig schonend auf die bemehlte Arbeitsfläche kippen und 2 längliche Teiglinge abstechen. Diese leicht verdrehen, in reichlich Roggenmehl wälzen und auf ein

bemehltes Bäckerleinen oder Geschirrtuch legen. Dazwischen das Bäckerleinen leicht hochziehen, sodass eine Falte entsteht und die Teiglinge gut gestützt sind. Das restliche Bäckerleinen darüberlegen und 45 Min. bei Raumtemperatur ruhen lassen.

Die Wurzelbrote auf 1 Lage Backpapier legen und auf den heißen Backstein/Backblech ziehen. Sofort 100 ml Wasser auf den Backofenboden kippen (schwaden). Die Wurzelbrote 15 Min. backen, dann den Dampf ablassen und die Backofentemperatur auf 235 °C senken. Anschließend weitere 25–30 Min. knusprig ausbacken.

TIPP

Der Teig kann ohne Bedenken bis zu 2 Tage im Kühlschrank bleiben, dazu aber die Hefemenge auf 3 g reduzieren.



ZUTATEN FÜR 2 BROTSTANGEN

HEFETEIG MIT KALTER GARE

600 g Weizenmehl Type 550 · 12 g Salz · 5 g frische Backhefe
400 ml Wasser (18–20 °C)

ZUM ARBEITEN

Roggenmehl Type 1150, ersatzweise Weizenmehl Type 550



ZUTATEN FÜR 1 GROSSES BROT VOM BLECH

FOCACCIA-TEIG

1 kg Weizenmehl Type 550 · 780 ml kühles Wasser (18 °C)
20 g Salz · 10 g frische Backhefe · 30 g Sauerteiganstellgut aus dem
Kühlschrank (kann auch weggelassen werden)

BELAG

Grobes Meersalz, am besten mit mediterranen Kräutern
10–12 Kirschtomaten (je nach Saison) · 3 Zweige frischer Rosmarin
7–8 EL gutes Olivenöl, zum Beträufeln

Focaccia

**Ein luftiges und leckeres Fladenbrot
nach italienischer Art, das schon
beim Backen einfach herrlich duftet.**



12–13 MIN.



3 STD.
+ 30 MIN.



25–30 MIN.

250 °C
(OBER-/
UNTERHITZE)
OHNE DAMPF

Das Weizenmehl, das kühle Wasser, das Salz, die zerkrümelte Backhefe und, wenn vorhanden, das Sauerteiganstellgut in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben. Alles zusammen zuerst auf kleinster Stufe 8 Min. langsam kneten und anschließend 4–5 Min. auf höchster Stufe schnell auskneten. Der Teig soll sich vollkommen von der Schüssel lösen und beim leichten Auseinanderziehen nicht mehr reißen.

Den Teig in eine geölte Teigwanne oder große Auflaufform geben und zugedeckt insgesamt 3 Std. ruhen lassen. Den Teig jeweils nach 1 und 2 Std. mit nassen Händen dehnen und wieder zusammenfallen. Dieser Vorgang gibt dem weichen Teig mehr Stabilität.

Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech kippen und mit geölten Fingerkuppen vorsichtig auseinanderdrücken, dabei einige Löcher bis zum Boden eindrücken. Unbedingt darauf achten, dass die Gärbälchen so gut wie möglich im Teig bleiben. Die Teigoberfläche mit grobem Meersalz bestreuen.

Nach Belieben halbierte Kirschtomaten in den Teig drücken und reichlich Rosmarin verteilen, dann etwa 30 Min. entspannen lassen.

Nach der Teigruhe noch mal mit geölten Fingern einige Löcher bis zum Boden eindrücken. Zum Schluss mit reichlich Olivenöl beträufeln.

Die Focaccia in den gut vorgeheizten Backofen bei 250 °C (Ober-/Unterhitze) schieben und ohne Dampf 25–30 Min. goldbraun backen.

TIPP

Der Teig kann auch bis zur Verwendung langsam über Nacht reifen. Dazu den Teig nach dem 2. Faltvorgang bis zu 15 Std. in den Kühlschrank (4–6 °C) stellen. Die Hefemenge bleibt gleich.

Frühstücksweckerl mit Butter



10 MIN.



30 MIN.
+ 10-15 STD.
+ 60 MIN.



20 MIN.

230 °C
(OBER-/
UNTERHITZE)
MIT DAMPF,
FALLEND
AUF 210 °C

**Schlichte und gute Weizenweckerl.
Der Teig reift über Nacht im Kühlschrank
und muss am Morgen nur noch portioniert
und gebacken werden. Perfekt für
ein gutes Sonntagsfrühstück.**

Alle Zutaten für den Hefeteig in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben. Alles zusammen 8 Min. langsam und anschließend 2 Min. auf höchster Stufe kneten.

Den Teig in eine geölte Schüssel geben und zugedeckt 30 Min. bei Raumtemperatur ruhen lassen. Danach den Teig mit nassen Händen von allen Seiten dehnen und zusammenfalten, so bekommt der Teig mehr Stabilität. Den Teig gut verschlossen über Nacht etwa 10-15 Std. bei 4-6 °C im Kühlschrank reifen lassen.

Am Morgen den Backofen am besten mit einem Backstein oder einem leeren Backblech auf 230 °C (Ober-/Unterhitze) gut vorheizen.

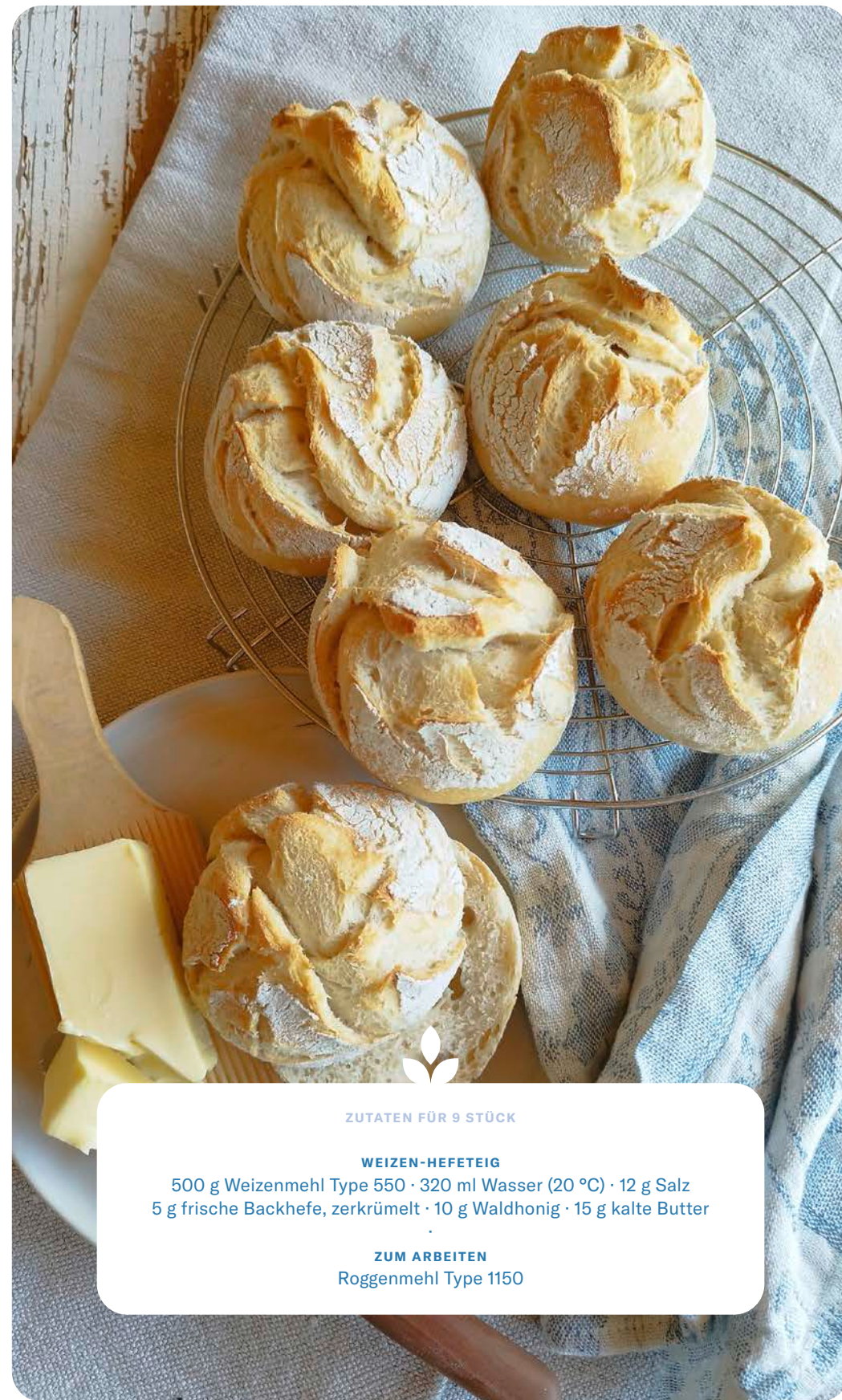
Vom kalten Teig 9 Teigstücke à 95 g abstechen und mit der hohlen Hand auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche straff rundformen. Den Teigschluss in Roggenmehl tupfen und mit dem Teigschluss nach unten auf ein gut bemehltes Bäckerleinen oder Geschirrtuch legen. Zwischen den Teiglingen das Bäckerleinen nach oben ziehen,

sodass eine Falte entsteht und so die Teiglinge gut gestützt werden. Dann das restliche Bäckerleinen darüberlegen oder mit einer Folie abdecken. Die Teiglinge 60 Min. bei Raumtemperatur ruhen lassen.

Die Teiglinge umgedreht auf 1 Lage Backpapier setzen und in den heißen Backofen schieben. Gleich 100 ml Wasser auf den Backofenboden kippen (schwaden) und schnell die Backofentür schließen. Die Weckerl 15 Min. bei 230 °C (Ober-/Unterhitze) backen. Danach die Backofentür weit öffnen und den Dampf ablassen. Die Backofentemperatur auf 210 °C senken und die Weckerl 5 Min. fertig backen.

TIPP

**Zum Aufarbeiten der Teiglinge
am besten Roggenmehl verwenden,
so reißt der Teigschluss
beim Backen rustikal auf.**



ZUTATEN FÜR 9 STÜCK

WEIZEN-HEFETEIG

500 g Weizenmehl Type 550 · 320 ml Wasser (20 °C) · 12 g Salz
5 g frische Backhefe, zerkrümelt · 10 g Waldhonig · 15 g kalte Butter

ZUM ARBEITEN

Roggenmehl Type 1150



DINKEL

Dinkel (lat. *Triticum aestivum* subsp. *spelta*) ist ein Spelzgetreide und wird seit etwa 3.500 Jahren in Mitteleuropa kultiviert. Er gehört zu den ältesten Getreidesorten, dessen Ursprung in Vorderasien und Nordafrika liegt. Unter „UrDinkel“ versteht man alte Dinkelsorten, wie z. B. Oberkulmer Rotkorn, Schwabenkorn oder Bauländer Spelz. Zu den mit Weichweizen eingekreuzten moderneren Sorten zählt z. B. Franckenkorn. Der Anbau von Dinkel ist aufwendiger als von anderen Getreidesorten. Im Unterschied etwa zum Weizen ist das Dinkeln Korn fest mit den Spelzen verwachsen, sodass es nach dem Dreschen einen zusätzlichen Verarbeitungsschritt erfordert.

Der Dinkel mit seinen oft mannshohen Halmen stellt keine besonderen Anforderungen an den Boden. Steinige oder magere Böden verträgt er gut. Dinkel verfügt über eine besonders verträgliche Verteilung von Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Eiweiß, Kalium, Phosphor und Eisen.

Backen mit Dinkel

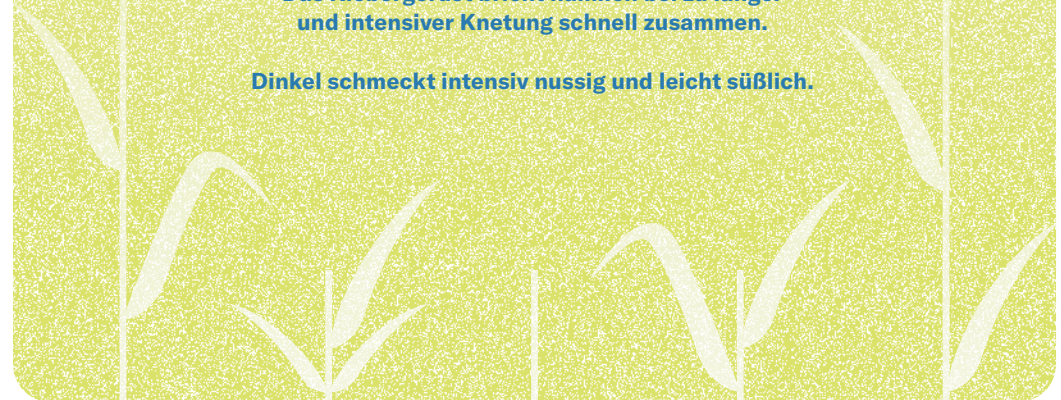
Dinkel ist reich an Eiweißen und ist gut backfähig, bindet allerdings weniger Wasser als Weichweizen. Dinkelteige verfügen über weichere, nachlassendere Teigeigenschaften. Für stabile Dinkelteige und Brote mit guter Frischhaltung am besten Quell-, Brüh- und Kochstücke einsetzen, die vorab viel Wasser binden.



TIPP

**Dinkelteige immer schonend und langsam kneten.
Das Klebergerüst bricht nämlich bei zu langer
und intensiver Knetung schnell zusammen.**

Dinkel schmeckt intensiv nussig und leicht süßlich.





ZUTATEN FÜR 2 KLEINE BROTE

DINKELTEIG MIT KARTOFFELN

500 g Dinkelmehl Type 630 · 150 g Roggenmehl Type 1150
250 g vorgekochte mehligte Kartoffeln, vom Vortag
300 ml Wasser (20 °C) · 6 g frische Backhefe · 10 g flüssiger Honig
5 g gemahlenes Brotgewürz · 15 g Salz · 15 g kalte Butter

ZUM ARBEITEN

Roggenmehl Type 1150

Dinkel- Krustenbrot

**Ein rustikales Dinkelbrot mit
Kartoffeln und krachender Kruste,
das wirklich zu allem passt.**



9 MIN.



60 MIN.
+ 10–16 STD.
+ 55–60 MIN.



50–55 MIN.

240 °C
(OBER-/
UNTERHITZE)
MIT DAMPF,
FALLEND
AUF 210 °C

Die Kartoffeln durchpressen und mit den restlichen Zutaten (außer Salz und Butter) in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben. Alles zusammen 8 Min. langsam kneten. Anfangs ist der Teig eher fest, wird aber nach und nach geschmeidiger.

Das Salz und die klein geschnittene Butter zugeben und 1 Min. schnell kneten. Hinweis: Dinkel neigt schnell zum Überkneten, keinesfalls zu lange kneten.

Den Teig in eine geölte Schüssel geben und zugedeckt 1 Std. bei Raumtemperatur ruhen lassen. Danach den Teig von allen Seiten dehnen und wieder zusammenfalten, das gibt dem Teig mehr Stabilität. Anschließend zugedeckt in den Kühlschrank (4–6 °C) stellen und über Nacht (10 bis max. 16 Std.) langsam reifen lassen.

Am Backtag rechtzeitig den Backofen mit einem Backstein oder einem leeren Backblech auf 240 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Den Kartoffel-Dinkel-Teig auf eine mit reichlich Roggenmehl

bestäubte Arbeitsfläche kippen und in 2 Hälften teilen. Die Teigenden zur Mitte hin falten, sodass straffe Teigkugeln entstehen. Rundherum in reichlich Roggenmehl tupfen und mit der Teignaht nach unten in gut bemehlte Gärkörbchen legen. Die Brote zugedeckt etwa 55–60 Min. bei Raumtemperatur ruhen lassen.

Die Brote umdrehen und in den heißen Backofen schieben. Sofort 100 ml Wasser auf den Backofenboden kippen (schwaden) und schnell die Backofentür verschließen. Die Brote 15 Min. backen. Dann die Backofentür weit öffnen, den Dampf ablassen und die Backofentemperatur auf 210 °C senken. Anschließend weitere 35–40 Min. dunkelbraun ausbacken.

TIPP

Die Teigkugeln unbedingt gut in Roggenmehl wälzen, so kommt die rustikale Kruste besser zur Geltung.

Die Kartoffeln können durch 50 g Kartoffelflocken und zusätzlich 200 ml Wasser ersetzt werden.

Dinkel- Sonnenblumenkernbrot

Dieses saftige, feinnussige Dinkelbrot ist schnell vermisch, reift tagsüber ganz allein und kann abends gebacken werden.



6 MIN.



8-10 STD.



80 MIN.

230 °C
(OBER-/
UNTERHITZE)
MIT DAMPF,
FALLEND
AUF 200 °C

Die Backhefe, den Waldhonig, die Flohsamenschalen und das Wasser in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben und mit einem Schneebesen kräftig verrühren und auflösen.

Die Mehle, die Haferflocken und den Naturjoghurt zugeben und alles zusammen 5 Min. langsam vermischen. Dazu am besten einen Flachrührer (Paddle) verwenden oder öfters den Teig vom Schüsselrand schaben, damit sich alles gut verbindet. Zum Schluss das Salz, die Sonnenblumenkerne und das Sonnenblumenöl zugeben und 1 Min. schnell kneten.

Eine Kastenform mit Öl auspinseln und sorgfältig mit Dinkelvollkornmehl austreuen. Auf dem Boden zusätzlich Haferflocken verteilen. Den Teig gleichmäßig einfüllen und am besten mit nassen Händen glattdrücken. Die Form ist etwa zu $\frac{2}{3}$ gefüllt. Dann mit Haferflocken bestreuen und zugedeckt je nach Raumtemperatur 8-10 Std. reifen lassen. Hinweis: Sobald sich an der Oberfläche längliche breite Risse zeigen, ist der optimale Zeitpunkt erreicht, um das Brot zu backen.

Rechtzeitig den Backofen auf 230 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Das Kastenbrot in den heißen Backofen schieben. Sofort 100 ml Wasser auf den Backofenboden kippen (schwaden) und das Brot 10 Min. backen. Anschließend die Backofentemperatur auf 200 °C senken und weitere 40 Min. backen. Danach das Brot aus der Form stürzen und weitere 30 Min. gut durchbacken.

TIPP

Die Backhefe bitte genau abwiegen oder ein „erbsenkorn“-großes Stück formen – diese „Minimal“-Hefe reicht völlig aus, um den Brotteig langsam aufgehen zu lassen.

Gemahlene Flohsamenschalen haben eine äußerst gute Quellfähigkeit. Im Brotteig binden sie zusätzlich Wasser und das Brot wird saftiger.



ZUTATEN FÜR 1 GROSSE KASTENFORM

DINKELTEIG

1 kleines Kügelchen frische Backhefe (1 g, erbsenkorn groß)
10 g Waldhonig · 4 g (2 TL) gemahlene Flohsamenschalen
475 ml Wasser (30 °C) · 300 g Dinkelvollkornmehl, fein gemahlen
200 g Dinkelmehl Type 1050 · 100 g Roggenmehl Type 1150 oder 1370
60 g kernige Haferflocken · 150 g Naturjoghurt, 3,5 % Fettanteil
15 g Salz · 125 g Sonnenblumenkerne · 1 EL Sonnenblumenöl

AUSSERDEM

Sonnenblumenöl und Dinkelvollkornmehl, für die Form
4-5 EL kernige Haferflocken, zum Bestreuen



ZUTATEN FÜR 1 KASTENFORM

DINKEL-VORTEIG

1 kleiner Krümel frische Backhefe (0,5 g, reiskorngroß)
100 ml kaltes Wasser (15 °C) · 100 g Dinkelmehl Type 630

DINKEL-KOCHSTÜCK

25 g Dinkelmehl Type 630 · 125 ml kaltes Wasser

TOASTBROTTEIG

Reifer Dinkel-Vorteig (siehe Teilrezept)
Dinkel-Kochstück (siehe Teilrezept) · 150 ml Wasser (20 °C)
425 g Dinkelmehl Type 630 · 13 g Salz
6 g frische Backhefe, zerkrümelt · 50 g kalte Butterstückchen
25 g heller Rohrzucker · 10 g flüssiger Honig

Dinkel- Buttertoast

Wattig weicher Dinkeltoast mit schnittfester und zugleich saftiger Krume. Kinder werden dieses Toastbrot lieben. Erwachsene vermutlich auch.



9 MIN.



ETWA
1,5 TAGE



60 MIN.

250 °C
(OBER-/
UNTERHITZE)
MIT DAMPF,
FALLEND
AUF 210 °C

Vortag, morgens: Die Backhefe in dem Wasser auflösen und mit dem Dinkelmehl vermengen. Den Vorteig in einen hohen Behälter (z. B. Messbecher) füllen und etwa 8–10 Std. zugedeckt bei Raumtemperatur reifen lassen. Für das Dinkel-Kochstück das Dinkelmehl mit dem kalten Wasser verrühren und unter Rühren aufkochen, bis die Masse zu einem Pudding andickt. Das Kochstück ebenfalls bis abends abgedeckt beiseitestellen.

Vortag, abends: Alle Zutaten für den Teig in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben. Alles zusammen 8 Min. langsam und anschließend 1 Min. schnell kneten, bis sich der Teig gut vom Schüsselrand löst und nicht mehr reißt. Dinkelteige keinesfalls überkneten. Den Teig in eine geölte Schüssel legen und zugedeckt 45 Min. ruhen lassen. Danach von allen Seiten dehnen und wieder zusammenfalten und weitere 45 Min. ruhen lassen.

Eine Toastbrotkastenform inkl. Deckel gut einölen und leicht bemehlen, ersatzweise eine offene Kastenform verwenden. Den Teig

zuerst rundformen und anschließend straff länglich aufrollen. Den Teigling mit dem Teigschluss nach unten in die Form legen und zugedeckt über Nacht (9–15 Std.) in den Kühlschrank (4–6 °C) stellen.

Die Toastbrotform aus dem Kühlschrank nehmen und 30 Min. ruhen lassen. Den Backofen auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Die geschlossene Toastbrotform in den heißen Backofen schieben. Sofort 100 ml Wasser auf den Backofenboden kippen. Nach 5 Min. die Backofentemperatur auf 210 °C senken. Den Dampf nicht ablassen. Die Backzeit beträgt bei einer geschlossenen Toastbrotbackform insgesamt 1 Std., bei einer offenen Kastenform etwa 45 Min., dabei die Teigoberfläche je nach Bräunung rechtzeitig mit Alufolie abdecken.

TIPP

Den Buttertoast gut abgekühlt in Scheiben schneiden und einfrieren. Bei Bedarf die Scheiben entnehmen und gefroren in den Toaster stecken!

Saftige Dinkelsemmeln



9 MIN.



12 STD. +
ETWA 2 STD.



22 MIN.

250 °C (OBER-/
UNTERHITZE)
MIT DAMPF,
FALLEND
AUF 230 °C

Wunderbar saftige Dinkelsemmeln mit wattiger Krume und dank dem Vorteig mit zart splitternder Kruste.

Für den Dinkel-Vorteig die Backhefe in dem Wasser auflösen und mit dem Dinkelmehl vermengen. Den Vorteig in einen hohen Behälter füllen und über Nacht etwa 12 Std. zugedeckt bei Raumtemperatur reifen lassen (siehe Tipp). Für das Dinkel-Brühstück das kochende Wasser über das Dinkelmehl gießen und schnell mit einem Löffel kräftig vermengen, dann zugedeckt ebenfalls 12 Std. bei Raumtemperatur ruhen lassen.

Am Backtag alle Zutaten für den Dinkelteig in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben. Alles zusammen 8 Min. langsam und anschließend 1 Min. auf höchster Stufe kneten.

Den Teig in eine geölte Schüssel geben und zugedeckt etwa 1,5 Std. bei Raumtemperatur reifen lassen. Dabei nach 30 und 60 Min. den Teig mit nassen Händen von allen Seiten dehnen und zusammenfalten, so bekommt der Teig mehr Stabilität.

Rechtzeitig den Backofen am besten mit einem Backstein oder einem leeren Backblech auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Den Dinkelteig schonend auf die bemehlte Arbeitsfläche kippen. Dann behutsam zu einem Rechteck zusammenschieben und 12 recht-

eckige Teiglinge (à ca. 110 g) abstechen. Jeweils die gegenüberliegenden Ecken zur Mitte klappen und die Spitzen mit den Fingern zusammendrücken, dabei so wenige Gärbälchen wie möglich zerstören. Je 6 Teiglinge mit dem Teigschluss nach oben auf 1 Lage Backpapier setzen und zugedeckt je nach Raumtemperatur etwa 20–30 Min. gut aufgehen lassen.

Die ersten 6 Teiglinge mit Dinkelmehl bestäuben und auf den heißen Backstein/Backblech ziehen. Gleich 100 ml Wasser auf den Backofenboden kippen (schwaden) und schnell die Backofentür schließen. Die Backofentemperatur auf 230 °C senken und die Semmeln 15 Min. backen. Danach die Backofentür weit öffnen und den Dampf ablassen. Die Semmeln etwa 7 Min. fertig backen. Zwischenzeitlich die restlichen 6 Teiglinge kühl stellen und im Anschluss backen.

TIPP

Den Behälter für den Dinkel-Vorteig unbedingt groß genug wählen. Der Vorteig sollte sich gut in die Höhe entwickeln können und nimmt mindestens das Doppelte an Volumen zu. Gut eignet sich ein großer Messbecher.



ZUTATEN FÜR 12 STÜCK

DINKEL-VORTEIG

1 kleiner Krümel frische Backhefe (0,5 g, reiskorngroß)
100 ml Wasser (18–20 °C) · 100 g Dinkelmehl Type 630

DINKEL-BRÜHSTÜCK

75 g Dinkelmehl Type 630 · 120 ml Wasser, kochend

DINKELTEIG

Reifer Dinkel-Vorteig (siehe Teilrezept) · Dinkel-Brühstück (siehe Teilrezept) · 200 ml kühles Wasser (18 °C)
575 g Dinkelmehl Type 630 · 150 g Speisequark, mager
16 g Salz · 10 g frische Backhefe · ½ TL Waldhonig



Einkorn



Emmer

EINKORN & EMMER

Einkorn (lat. *Triticum monococcum*) ist letztlich der Ursprung unserer heutigen Brotgetreide Weichweizen und Dinkel, die über den Emmer (lat. *Triticum dicoccum*) entstanden. Wie der Name vermuten lässt, ist bei der Einkornähre pro Spindelglied nur ein Korn vertreten. Beim Emmer sind es zwei Körner pro Spindelglied, weshalb das Urgetreide Emmer auch „Zweikorn“ genannt wird. Beide Urgetreidesorten sind Spelzgetreide und erfordern einen zusätzlichen und sorgfältigen Arbeitsschritt, um das Korn von den Spelzen zu trennen.

Einkorn ist äußerst robust, gedeiht sowohl in heißen als auch in kalten Gebieten, bietet aber viel weniger Ertrag als beispielsweise Dinkel. Einkorn verfügt über ein Vielfaches mehr an Rohprotein wie z. B. Weizen, viel Beta-Carotin und deutlich höhere Anteile an Aminosäuren, Mineralstoffen und Spurenelementen, insbesondere Zink und Selen. Der ebenfalls eiweiß- und nährstoffreiche Emmer wird heute wieder mehr großflächig kultiviert. Wie auch Einkorn kämpft der Emmer mit schlechter Standfähigkeit der Halme.

Backen mit Einkorn und Emmer

Charakteristisch für Einkorn ist der gelbliche Mehlkörper, der die Gebäcke auffallend gelb verfärbt. Einkorn hat zwar viel Eiweiß, aber in einer weichen Qualität. Quell-, Brüh- und Kochstücke sind für Teigkonsistenz und Volumen der Gebäcke von Vorteil. Werden dem Teig gemahlene Flohsamen zugesetzt, wird zusätzlich sehr viel Wasser gebunden. Bei Brotteigen mit Urkorn am besten Mehle mit festerer Kleberstruktur, z. B. Dinkel oder Weizen, zumischen. Emmer verfügt über einen kräftigeren Kleber als Einkorn und bietet so auch bessere Backeigenschaften, er verhält sich im Teig eher wie Dinkel.



TIPP

Teige mit Einkorn und Emmer immer schonend und langsam kneten. Reine Einkornbrote am besten im Kasten backen, sie würden freigeschoben zu sehr in die Breite laufen.

Backwaren mit Einkorn punkten mit viel Geschmack und haben ein feines süß-nussiges Aroma. Emmer bringt in Backwaren eine wunderbar herb-würzige Note ins Spiel.



ZUTATEN FÜR 1 GROSSE KASTENFORM

EMMERTEIG

200 g Emmer-Vollkornmehl, fein gemahlen · 300 g Emmermehl Type 812
370 ml Wasser (20 °C) · 5 g frische Backhefe · 11 g Salz
20 g kalte Butter · ½ TL Kümmel, gemahlen

ZUM BESTREUEN

Kümmelsamen

Emmerbrot mit Kümmel

**Ein saftiges Brot aus reinem Emmer
mit herb-würziger Note,
das besonders gut zu Käse passt.**



8 MIN.



60 MIN.
+ 12–16 STD.
+ 60 MIN.



55 MIN.

250 °C
(OBER-/
UNTERHITZE)
MIT DAMPF,
FALLEND
AUF 210 °C

Alle Zutaten in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben und 8 Min. langsam und schonend kneten. Den Emmerteig in eine Schüssel geben und zugedeckt 60 Min. bei Raumtemperatur ruhen lassen.

Den Teig zuerst rundformen und anschließend länglich aufrollen, dann mit dem Teigschluss nach unten in eine gefettete und gut bemehlte Kastenform legen. Die Kastenform zugedeckt in den Kühlschrank (4–6 °C) stellen und den Emmerteig langsam über Nacht (12–16 Std.) reifen lassen.

Am Backtag die Kastenform aus dem Kühlschrank nehmen und zugedeckt 1 Std. bei Raumtemperatur stehen lassen. Rechtzeitig den Backofen auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Das Emmerbrot mit Kümmelsamen bestreuen und in den Backofen schieben. Sofort 100 ml Wasser auf den Backofenboden kippen (schwaden) und das Brot 10 Min. bei 250 °C backen. Den Dampf ablassen und die Backofentemperatur auf 210 °C senken. Das Emmerbrot weitere 45 Min. backen und anschließend aus der Backform stürzen.

TIPP

Das fertig gebackene Brot am besten mit Wasser besprühen und noch mal für 1–2 Min. in den heißen Backofen schieben, so bekommt es einen schönen Glanz.

Urkornkruste aus dem Topf

**Ein Krustenbrot aus Emmer und Einkorn
mit mild-nussigen Aromen –
ganz einfach im Topf gebacken.**



8 MIN.



12–14 STD. +
ETWA 2 STD.



55 MIN.

250 °C
(OBER-/
UNTERHITZE),
FALLEND
AUF 200 °C

Am Vortag für den Emmer-Vorteig die Backhefe im Wasser auflösen und das Emmermehl unterkneten. Den Vorteig zugedeckt 1 Std. bei Raumtemperatur reifen lassen und anschließend 12–14 Std. (max. 2 Tage) in den Kühlschrank stellen. Für das Kochstück das kalte Wasser mit dem Einkorn-Vollkornmehl unter stetigem Rühren aufkochen, bis die Masse zu einem Pudding andickt. Nach dem Abkühlen ebenfalls in den Kühlschrank stellen.

Am Backtag alle Zutaten in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben. Alles zusammen 8 Min. langsam und schonend kneten, bis der Teig eine gute Bindung aufweist. Den Brotteig zugedeckt 1 Std. bei Raumtemperatur ruhen lassen, dabei nach 30 Min. von allen Seiten dehnen und falten, das gibt dem Teig mehr Stabilität.

Den Brotteig zu einem glatten, runden Laib formen. Rundherum gut bemehlen und mit dem Teigschluss nach unten in ein gut bemehltes Gärkörbchen legen.

Anschließend zugedeckt 50–55 Min. bei Raumtemperatur aufgehen lassen.

Rechtzeitig den Backofen zusammen mit einem Gusseisentopf mit Deckel (ersatzweise ofenfester Edelstahltopf) auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Das Brot in den heißen Topf kippen, den Deckel aufsetzen und in den Backofen schieben. Zuerst 10 Min. bei 250 °C backen, dann die Hitze auf 200 °C reduzieren und das Brot weitere 40 Min. mit geschlossenem Deckel backen. Erst jetzt den Deckel abnehmen und bei 200 °C etwa 5 Min. fertig backen.

TIPP

**Zum Aufarbeiten der Teiglinge
am besten Roggenmehl verwenden,
so reißt der Teigschluss
beim Backen rustikal auf.**



ZUTATEN FÜR 1 BROT

FESTER EMMER-VORTEIG

90 ml Wasser (40 °C) · 3 g frische Backhefe · 150 g Emmermehl Type 812

EINKORN-KOCHSTÜCK

375 ml kaltes Wasser · 75 g Einkorn-Vollkornmehl, fein gemahlen

URKORNTTEIG

425 g Emmermehl Type 812 · 100 g Einkornmehl Type 630
75 ml Wasser (35 °C) · Fester Emmer-Vorteig, kalt (siehe Teilrezept)
Einkorn-Kochstück, kalt (siehe Teilrezept) · 8 g frische Backhefe
15 g Salz · 10 g Butter, kalt

ZUM ARBEITEN

Roggenmehl Type 1150 oder Type 997



ZUTATEN FÜR 2 BROTE IN DER EINMAL-HOLZBACKFORM

EINKORN-SAUERTEIG

150 ml Wasser (40 °C) · 10 g Sauerteiganstellgut (z. B. Roggen), aus dem Kühlschrank · 150 g Einkorn-Vollkornmehl, fein gemahlen

EINKORN-BRÜHSTÜCK

50 g Einkorn-Vollkornmehl, fein gemahlen · 125 g kernige Haferflocken
11 g Salz · 300 ml Wasser, kochend

EINKORNTEIG MIT KAROTTEN

Einkorn-Sauerteig, reif (siehe Teilrezept) · Einkorn-Brühstück (siehe Teilrezept) · 300 g Einkorn-Vollkornmehl, fein gemahlen
120 ml Wasser (20 °C) · 5 g frische Backhefe · 10 g flüssiger Honig
7 g Flohsamenschalen, gemahlen · 150 g Karotten, geschält und grob geraspelt

ZUM ARBEITEN

Roggenmehl Type 1150 oder Type 997

Einkorn-Vollkornbrot mit Karotten

**Ein sehr lang frisch und saftig
bleibendes, nahrhaftes Einkornbrot mit
einem mild-süßlichen Geschmack.**



8 MIN.



12 STD.
+ 2 STD.
15 MIN.



65–70 MIN.

250 °C
(OBER-/
UNTERHITZE)
MIT DAMPF,
FALLEND
AUF 210 °C

Für den Sauerteig das Sauerteig-
anstellgut in dem Wasser auflösen
und das Einkorn-Vollkornmehl
unterrühren. Den Sauerteig in
einen hohen Behälter füllen und
zugedeckt etwa 12 Std. bei
Raumtemperatur reifen lassen.

Für das Brühstück das Einkorn-
Vollkornmehl, die Haferflocken
und das Salz vermischen. Das
kochende Wasser zugießen und
mit einem Löffel rasch vermengen.
Das Brühstück zugedeckt etwa
12 Std. beiseitestellen.

Am Backtag alle Zutaten (außer
Karotten) für den Einkorn Teig in die
Rührschüssel der Küchenmaschine
geben. Alles zusammen 7 Min.
langsam und schonend kneten.
Den Einkorn Teig keinesfalls schnell
kneten. Die grob geraspelten
Karotten zugeben und 1 Min. lang-
sam einarbeiten. Den Teig zuge-
deckt 1 Std. bei Raumtemperatur
reifen lassen.

Den Teig in 2 Portionen teilen,
leicht länglich formen und
mit dem Teigschluss nach unten
in je 1 Holzbackform legen.

Die Teigoberfläche mit reichlich
Roggenmehl bestäuben. Dann
noch mal 75 Min. bei Raumtempe-
ratur ruhen lassen, bis sich an der
Teigoberfläche längliche, breite
Risse zeigen. Zwischenzeitlich den
Backofen auf 250 °C (Ober-/Unter-
hitze) vorheizen.

Die Einkornbrote in den heißen
Backofen schieben. Sofort 100 ml
Wasser auf den Backofenboden
kippen (schwaden) und die
Brote 10 Min. bei 250 °C backen.
Dann den Dampf ablassen und
die Backtemperatur auf 210 °C
senken. Die Einkornbrote weitere
55–60 Min. gut durchbacken.

TIPP

**Der Teig ist anfangs sehr klebrig.
Durch die Zugabe der gemah-
lenen Flohsamenschalen quillt
dieser in der Reifephase gut
nach. Die Flohsamenschalen am
besten genau abwiegen.**

Urkornstangerl mit Bier

**Saftige Brotzeitstangerl mit
Vollkornanteil und feiner Biernote.**



8 MIN.



5 MIN.



60 MIN.
+ 18 STD.
+ 30 MIN.



20–21 MIN.

250 °C (OBER-/
UNTERHITZE)
MIT DAMPF,
FALLEND
AUF 235 °C

Die geschrotete Leinsaat mit dem Wasser vermischen und etwa 5 Min. quellen lassen. Alle Zutaten für den Urkornteig in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben. Das Leinsamen-Quellstück zugeben und alles zusammen 8 Min. langsam kneten.

Den Urkornteig in eine geölte Schüssel geben und zugedeckt insgesamt 60 Min. bei Raumtemperatur ruhen lassen. Dabei nach 30 und 60 Min. schonend von allen Seiten dehnen und falten. Danach den Teig zugedeckt in den Kühlschrank (4–6 °C) stellen und über Nacht (max. 18 Std.) langsam reifen lassen.

Am Backtag rechtzeitig den Backofen mit einem Backstein oder einem leeren Backblech auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Den kalten Teig in 8 Stücke (à ca. 110 g) teilen und auf der Arbeitsfläche zu Kugeln drehen. Anschließend den Teigschluss nach oben legen und jeden Teigling straff zu einem etwa 20–22 cm langen Stangerl aufrollen.

Die Stangerl in Roggenmehl wälzen und mit dem Teigschluss nach unten auf 1 Lage Backpapier legen. Anschließend zugedeckt 30 Min. bei Raumtemperatur ruhen lassen.

Die Stangerl mit Roggenmehl bestäuben und mit einem gezackten Messer zweimal im flachen Winkel einschneiden. Dann auf den heißen Backstein/Backblech ziehen. Sofort 100 ml Wasser auf den Backofenboden kippen (schwaden) und 5 Min. bei 250 °C backen. Die Backofentemperatur auf 235 °C senken und weitere 13 Min. backen. Erst jetzt die Backofentür öffnen und den Dampf ablassen. Danach die Backofentemperatur wieder auf 250 °C erhöhen und die Stangerl 2–3 Min. kräftig ausbacken.

TIPP

Die geschroteten Leinsamen und die geschmacksneutralen Flohsamenschalen binden viel Wasser, so bekommen die Urkornstangerl eine saftigere Krume und bleiben länger frisch.



ZUTATEN FÜR 8 STANGERL

LEINSAMEN-QUELLSTÜCK

25 g braune Leinsaat, geschrotet · 50 ml Wasser (40 °C)

URKORNTTEIG MIT BIER

125 g Einkorn-Vollkornmehl, fein gemahlen · 125 g Emmer-Vollkornmehl, fein gemahlen · 250 g Dinkelmehl Type 630
100 ml helles Bier · 200 ml Wasser (20 °C) · 5 g frische Backhefe
10 g Waldhonig · 11 g Salz · 15 g kalte Butter
½ TL Brotgewürz, gemahlen · 3 g (1 TL) Flohsamenschalen, gemahlen

ZUM ARBEITEN

Roggenmehl Type 1150 oder Type 997, ersatzweise Dinkelmehl Type 630

Bayerischer Müllerbund e.V.
Karolinenplatz 5a
80333 München
Telefon: 089 – 28 11 55
www.muellerbund.de
kontakt@muellerbund.de