



So kocht
Südtirol

Brot

Heinrich Gasteiger Gerhard Wieser Helmut Bachmann

Traditionell, gesund und vollwertig,
mit raffinierten Aufstrichen

ATHESIA

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER!

Wir freuen uns, dass Sie sich für dieses Buch entschieden haben. Um in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen zu können, ist uns Ihre Meinung wichtig. Bitte senden Sie uns Ihre Anregungen, Ihre Kritik, Ihr Lob und auch Ihre Fragen zu unseren Büchern. Wir freuen uns auf Ihre Nachricht!

info@so-kocht-suedtirol.it · www.so-kocht-suedtirol.it · Fax +39 0471 08 10 79



www.facebook.com/sokochtsuedtirol

BIBLIOGRAFISCHE INFORMATION DER DEUTSCHEN NATIONALBIBLIOTHEK

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar: <http://dnb.d-nb.de>

URHEBERRECHTE

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Werkes darf in irgendeiner Form (als Fotokopie, Druck, CD-ROM, im Internet usw.) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert, vervielfältigt oder verbreitet werden. Der Inhalt dieses Buches wurde nach bestem Wissen aufbereitet. Weder Verlag noch Autoren haften für eventuelle Schäden, die aus den Angaben dieses Buches resultieren.

UMSCHLAGBILDER

Ricottabrot (Seite 60), Dinkel-Ciabatta (Seite 132), Kräuterbutter (Seite 154)

BILDNACHWEIS

Helmut Bachmann: Seite 94

Udo Bernhart: Seite 17

fotolia©: Seite 10/1 (Moving Moment), 10/2 (Luis Echeverri Urrea), 10/3 (Bernt Hofacker), 10/4 (TwilightArtPictures), 16 Hintergrund (Yaruniv-Studio), 19 (naltik), 20 oben (kab-vision), 20 unten (Monster), 21 oben (AboutLife), 21 unten (Jenny Sturm), 22 (unpict), 57 (Printemps), 77 (Zerbor), 97 (aitormmfoto), 129 (karaidel), 152 (beats_), 169 (dariaustiugova), 170 (tostphoto), 173 (Barbara Pheby)

Heinrich Gasteiger: Seite 16 unten

Küppersbusch: Seite 15 unten

PantherMedia: Seite 9 (Aje), 13 unten (iluziaa)

Marco Parisi: Seite 11

Josef Pernter: Seite 33

Alle übrigen Aufnahmen stammen von Günther Pichler, Eggen, www.gpichler.com

IMPRESSUM

2018

Alle Rechte vorbehalten

© by Athesia Buch GmbH, Bozen

Lektorat und Korrektorat: Kathrin Kötz

Umschlaggestaltung: ganeshGraphics, Lana

Design & Layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Druck: Athesia Druck, Bozen

ISBN 978-88-6839-353-3

www.athesia-tappeiner.com

buchverlag@athesia.it

 **designed + produced**
IN SÜDTIROL

*Einfach QR-Code
scannen und auf
unserer Internetseite
informieren.*





Brot – als Beilage oder solo – immer ein Genuss

Beim Geruch von frischem Brot, der durch die Küche zieht, läuft wohl jedem von uns das Wasser im Mund zusammen. Brot steht eigentlich bei allen Mahlzeiten auf dem Tisch. Es ist und bleibt – auch unter modernen ernährungswissenschaftlichen Aspekten – ein wichtiges Grundnahrungsmittel. Ein Beweis dafür ist die große Sortenvielfalt. Schauen Sie sich einmal in Ihrer Bäckerei um. Sie werden staunen, wie viele verschiedene Brotsorten es dort gibt: Weißbrot, Schwarzbrot, Mischbrot, Vollkornbrot, Spezialbrote, Semmeln, Kornspitz, Mohn-, Sesam- oder Dinkelbrötchen, um nur einige zu nennen.

Doch Brot ist nicht gleich Brot. Deshalb wollen wir Ihnen in diesem Buch zeigen, wie Sie die verschiedenen Sorten selber backen können, ganz ohne Konservierungsstoffe oder Geschmacksverstärker. Sie brauchen dazu nur Mehl, Wasser, Hefe oder Sauerteig und Salz.

Mit diesem Buch gelingen Ihnen im Handumdrehen leckere Sonntagsbrötchen oder rustikale Brote. Wir geben Ihnen viele Tipps zu den Grundzutaten, zur Teigführung und zum Backen. Denn es braucht nicht viel, damit Sie Ihre Küche in eine Backstube verwandeln können!

Lassen Sie sich von unseren Rezepten inspirieren und probieren Sie auch einmal etwas Neues aus. Es muss nicht immer Weißbrot sein!

Brot allein ist uns aber noch nicht genug. Deshalb haben wir für Sie auch eine Reihe von Aufstrichen ausprobiert, die besonders gut zu unseren Brotrezepten passen. Sie finden unsere besten Rezepte für einen klassischen Aufstrich bzw. für etwas exotischere Varianten ebenfalls in diesem Buch.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Backen und Genießen!

Helmut Bachmann

Gerhard Wieser

Heinrich Gasteiger

INHALT

- 8 Wissenswertes
- 8 Unser tägliches Brot – Geschichte und Bedeutung
- 9 Vom Getreide zum Brot
- 11 Mehl
- 13 Gewürze bringen Abwechslung ins Brot
- 14 Was muss beim Brotbacken beachtet werden?
- 17 Brotsorten
- 19 Brot – ein gesundes Nahrungsmittel
- 21 Brotkauf ist Vertrauenssache
- 22 Was kommt aufs Brot?
- 26 **Einser-Hefezopf**
- 27 **Baguette formen**
- 28 **Mantovane herstellen**
- 29 **Brotteig portionieren**
- 29 **Grissini formen**

- 30 **Bauernbrote**
- 56 **Vollkornbrote**
- 76 **Klassiker**
- 96 **Spezialbrote**
- 128 **Mediterrane Brote**
- 152 **Aufstriche**

- 168 **Glossar**
- 169 **Autoren**
- 172 **Dank**
- 174 **Register**





Wissenswertes

UNSER TÄGLICHES BROT – GESCHICHTE UND BEDEUTUNG

Brot ist nicht irgendein Lebensmittel, sondern seit vielen tausend Jahren unser wichtigstes Grundnahrungsmittel. Wie wichtig es uns ist, zeigen die Begriffe „Brotzeit“ oder „Abendbrot“, die einen festen Platz in unserem Sprachgebrauch haben. Redewendungen wie „seine Brötchen verdienen“ oder „brotlose Künste“ drücken aus, ob jemand in der Lage ist, für seinen Lebensunterhalt zu sorgen.

Getreide bzw. Körner standen schon in der Steinzeit auf dem Speiseplan. Sie wurden zerrieben, mit Wasser vermengt

und als Brei gegessen. Irgendwann landete etwas Brei auf einem heißen Stein oder blieb in der Sonne liegen und wurde fest: **Der Fladen war geboren.** Das älteste Fladenbrot stammt nachweislich aus dem 4. Jh. v. Chr.

Im alten Ägypten war Brot **nicht nur Nahrungs-, sondern auch Zahlungsmittel.** So bekamen Beamte ihren Lohn in Form von Brot und bezahlten ihre Steuern mit dieser Währung. Archäologische Funde beweisen, dass es bereits damals gesäuertes und ungesäuertes Brot gab. Das heißt, schon die Ägypter kannten die Methode der Gärung, durch die das Brot eine schöne, lockere Krume und eine knusprige Kruste bekommt. Die Römer verbesserten die Brotherstellung durch die **Erfindung** von Mühle,

Knetmaschine und **Kuppelbackofen.** Doch mit dem Untergang des römischen Reiches geriet das Wissen um die Herstellung von Sauerteig und die Brotvielfalt in Vergessenheit.

Der Getreidebrei wurde bis zum Mittelalter wieder das Hauptnahrungsmittel der Menschen. Nachdem man durch das Studium römischer Schriften in den Klöstern den Sauerteig wieder entdeckte, wurden verschiedene Mehle zu Brot verbacken. Brot aus weißem Mehl war allerdings sehr teuer und den hohen Herrschaften vorbehalten. Die Bauern mussten sich mit Brot aus Hafer und Roggen begnügen.

Brot spielt als göttliches Symbol in vielen Religionen eine wichtige Rolle. Zu besonderen religiösen Anlässen wurden spezielle Brote (sogenannte Gebildebrote) gebacken. Brot wurde eine besondere Schutzfunktion zugesprochen und auch heute ist es noch üblich, jemandem zum Einzug ins neue Heim Brot und Salz zu schenken.

Alles zum Brotbacken ...



DIE HOSTIE

Im christlichen Glauben ist das ungesäuerte Brot in Form der Hostie das Symbol für den Leib Christi, das bei der Feier des Abendmahls gebrochen wird. Und Millionen Christen beten weltweit im Vaterunser: „Unser tägliches Brot gib uns heute“.



Getreidefeld bei St. Valentin oberhalb von Seis – im Hintergrund das Schlernmassiv mit Santnerspitze

VOM GETREIDE ZUM BROT

Auch wenn jeder von uns seine Lieblingsbrotsorte hat, können wir uns doch alle auf ein paar Qualitätskriterien für ein gutes Brot einigen.

Brot sollte gut schmecken, ein gutes Aroma haben, optisch ansprechend und **frei von künstlichen Konservierungsstoffen** sein. Bei der Entscheidung für eine bestimmte Sorte spielen die Beschaffenheit der Krume bzw. die Farbe und Konsistenz der Kruste eine große Rolle.

Ein gutes Brot enthält eigentlich nur vier Zutaten: Mehl, Wasser, Salz und Lockerungsmittel (Hefe oder Sauerteig). Aus diesen Grundzutaten kreiert der Bäcker durch die Variation von Getreidearten, Mehltypen, Lockerungsmitteln und weiteren Zutaten

wie Körnern, Samen, Nüssen, Trockenfrüchten, Gewürzen, Kräutern usw. immer neue Brotsorten.

Getreide

Typische Brotgetreide sind Weizen und Roggen. Sie zeichnen sich durch besonders gute Backeigenschaften aus und werden in der Backstube auf verschiedene Weise weiterverarbeitet.

Weizensorten

Weichweizen besitzt einen **hohen Gehalt an Klebereiweiß** (Gluten), das dafür sorgt, dass Weizenteige sehr elastisch und gut formbar sind. Brot aus Weizenmehl ist wegen seiner besonders lockeren und leichten Krume sehr beliebt.

Einkorn ist die **Urform des Weizens**. Die Körner haben sehr harte Spelzen (Schalen), die vor dem Mahlen entfernt

werden müssen. Einkorn enthält mehr Mineralstoffe und Aminosäuren als Weizen. Die gelbe Farbe des gemahlene Einkorns kommt vom Betacarotiningehalt. **Emmer** zählt ebenfalls zum **Urgetreide**. Trotz schlechterer Klebereigenschaften wird Emmer ebenfalls zum Brotbacken verwendet. Er verleiht Vollkornbrotten einen nussigen Geschmack.

Kamut® (Khorasan-Weizen) ist eine alte Sommerweizensorte, die in Nordamerika biologisch angebaut wird. Kamut® **zählt zu den Hartweizensorten** und besitzt **sehr gute Klebereigenschaften**.

Dinkel ist ein Spelzgetreide. Die Schale, die das Korn dieser sehr alten Getreidesorte vor Pilz- und Schädlingsbefall, aber auch vor Witterungseinflüssen schützt, muss vor dem Mahlen entfernt werden. Unreif geernteter und gedarrter Dinkel wird **Grünkern** genannt und ist sehr gut verdaulich. Allerdings kann



Die Pseudogetreidesorten (v. l. n. r.) Quinoa und Amaranth sowie die Urgetreide Kamut® und Emmer sind vielfältig verwendbar.

man mit Grünkern kein Brot backen, er wird auf andere Weise zubereitet.

Roggen

Roggen ist eine sehr widerstandsfähige Getreidesorte. Sie ist nicht so anspruchsvoll wie Weizen und kann sogar bis auf 1800 m Meereshöhe wachsen. Bis weit ins 20. Jahrhundert war Roggen das wichtigste Brotgetreide in Deutschland. Im Gegensatz zu Weizen enthält Roggen weniger Proteine, hat aber einen höheren Anteil an Enzymen und Schleimstoffen (Pentosane). Beim Backen mit Roggen muss immer Sauerteig zugefügt werden, da dieser den Stärkeabbau durch die Enzyme verhindert.

Gerste

Gerste, eine der ältesten Getreidesorten, eignet sich wegen ihres geringen Glutenanteils nur in Verbindung mit anderen Getreidearten zum Backen. Aus Gerste wird das in der Backstube eingesetzte Backmalz gewonnen.

Hafer

Hafer kann ebenfalls nur als Beimischung zum Brotbacken verwendet werden. Er ist die ernährungsphysiologisch wertvollste europäische Getreideart. Hafer wird nur entspelzt, aber nicht geschält, sodass die Vitamine in der äußeren Kornschicht erhalten bleiben. Die Körner werden vor allem in gewalzter Form als Haferflocken verwendet. Hafer verleiht Backwaren einen nussigen Geschmack.

Hirse, Reis und Mais

Diese Getreidearten sind **glutenfrei** und eignen sich für die Herstellung glutenfreier Backwaren. Da sie **kein Klebereiweiß** besitzen, sind daraus gefertigte Teige flüssig und nicht formbar. Sie müssen immer in einer Form verbacken werden.

Pseudogetreide

Unter diesem Begriff werden **kohlenhydrathaltige Pflanzen** zusammengefasst, die wie Getreide aussehen

und in Backwaren als Getreideersatz verwendet werden. Zu dieser Gruppe gehören die Fuchsschwanzgewächse **Amarant** und **Quinoa**, die beide aus dem Andengebiet stammen und oft als Inka-Getreide bezeichnet werden. Ein heimisches Pseudogetreide ist der **Buchweizen** aus der Familie der Knöterichgewächse.

BUCHWEIZEN, IDEAL FÜR DIE GESUNDE ERNÄHRUNG

Buchweizen hat einen nussigen, leicht bitteren Geschmack. Er wird als ganzes Korn, Mehl, Flocken bzw. Grütze angeboten. Buchweizenkörner kann man für Salate, Suppen oder Beilagen verwenden bzw. aus dem Mehl Pfannkuchen oder Waffeln herstellen. Da Buchweizen kein Klebereiweiß enthält, ist er allein nicht backfähig. In Teigen aus Weizen, Dinkel oder Roggen sorgt er für ein nussiges Aroma.

GETREIDEANBAU IN SÜDTIROL

Das 2011 ins Leben gerufene Projekt „Regiokorn“ soll den Getreideanbau in Südtirol beleben. Mittlerweile bauen ungefähr 60 Bauern im Vinschgau, Pustertal und Eisacktal auf etwa 70 Hektar Roggen und Dinkel an. Das Korn wird regional gemahlen und in ca. 40 Südtiroler Bäckereien verarbeitet. Brot aus Regiokorn-Getreide ist frei von Geschmacksverstärkern, Konservierungs- und anderen chemischen Zusatzstoffen.

MEHL

Ganze Getreidekörner können von unserem Körper nicht verdaut werden. Deshalb werden sie in einer Mühle vermahlen. Sie durchlaufen dabei verschiedene Mahldurchgänge, bei denen neben Mehl auch andere Mahlerzeugnisse wie **Kleie, Schrot, Grieß und Dunst** entstehen.

- **Mehl:** höchster Zerkleinerungsgrad, Teilchen sind kleiner als 0,15 mm (150 µm)
- **Dunst:** feinkörnig, liegt zwischen dem Zerkleinerungsgrad von Mehl und Grieß (0,15–0,3 mm)
- **Grieß:** körnig (schalenfrei), die Körner sind nicht so stark zerkleinert wie bei Dunst oder Mehl (Teilchen = 0,3–1 mm)
- **Schrot:** grob zerkleinerte geschälte und ungeschälte Körner; je nach Art der Zerkleinerung unterteilt man in Grob-, Normal- oder Feinschrot

- **Kleie:** Sammelbegriff für die Bestandteile des Getreidekorns, die nach dem Mahlen zurückbleiben; ballaststoff-, mineralstoff- und eiweißreich; kann Teigen zugefügt werden bzw. wird bei deren Verarbeitung verwendet

WAS IST VOLLKORNMEHL?

Bei **Vollkornmehl** handelt es sich um Mehl aus dem ganzen Korn (egal ob Weizen, Roggen oder Dinkel). Da Mehlkörper, Schale und Keimling vermahlen werden, ist Vollkornmehl besonders reich an Mineralien, Ballaststoffen sowie Vitaminen. Vollkornmehl trägt keine Typenbezeichnung.

Zum Bearbeiten des Teigs sollte man die Arbeitsplatte bemehlen.



Mehltypen

Mehl, die Hauptzutat für unser Brot, wird zum einen nach der Getreidesorte unterteilt und zum anderen nach dem Ausmahlungsgrad. **In den deutschsprachigen Ländern haben helle Mehle eine niedrige Typenzahl. Je höher die Typenbezeichnung, desto dunkler ist das Mehl**, und zwar wegen des höheren Anteils der mineral- und ballaststoffreichen Randschichten.

Die in Österreich übliche Unterscheidung in glatt, griffig bzw. doppelgriffig bezieht sich auf die Korngröße. **Glattes Mehl ist am feinsten.** Doppelgriffiges Mehl wird auch als Dunst oder „Wiener Grießler“ verkauft. **In Südtirol unterscheidet die Firma Rieper das glatte Mehl Type 00 noch einmal nach Farben** (Blau und Gelb). Gelb steht dabei für eine höhere Backqualität.

GUT ZU WISSEN



Vor dem Backen werden die Teiglinge mit einer scharfen Schere oder einem scharfen Messer eingeschnitten.



Form aus Lochblech zum Backen von Baguettes – die Teiglinge behalten so ihre längliche, dünne Form.



Breatlen ruhen vor dem Backen auf Holzbrettern, anschließend werden sie im Holzofen gebacken – mit Almbutter sind die duftenden Breatlen ein Genuss.

oder **mit Mehl bestäubt**. Dadurch erhalten sie ihr charakteristisches Aussehen.

GUT ZU WISSEN

Die Temperatur und die Backdauer haben nicht nur Einfluss auf den Geschmack, sondern auch auf die Konsistenz und die Farbe des Brotes. Ideal sind Temperaturen zwischen 225 und 250 Grad. Dann wird die Krume großporig und die Kruste entwickelt Aroma- sowie Röststoffe. Besonders schön wird die Kruste bei freigeschobenen Broten, d. h. Broten, die nicht in der Form, sondern mit Abstand zueinander gebacken werden.

Tipps

- Besonders gut gelingt Brot in einem **Dampfbackofen**, der für die nötige Feuchtigkeit beim Backen sorgt. Wer keinen hat, sollte eine feuerfeste Form mit Wasser auf den Boden des Backofens stellen bzw. regelmäßig etwas Wasser mit einer Sprühflasche im Backofen verteilen.
- Man kann das Brot auch in einem **Topf aus Gusseisen** backen. Der heiße Topf wirkt wie ein Ofen im Ofen. Da das Brot mit geschlossenem Deckel gebacken wird, übernimmt der Wasserdampf, den der Teig abgibt, das Bedampfen.

Um festzustellen, ob das Brot fertig gebacken ist, verwendet man die sogenannte Klopfmethode. Da die Beurteilung der Kruste bzw. der Bräunung keinen Aufschluss über das Innere

des Brotes gibt, klopft man mit dem Fingerknöchel auf die Unterseite des Brotlaibes. Wenn es hohl klingt, ist das Brot fertig, sonst muss es noch ein paar Minuten im Backofen bleiben. Profis messen die Kerntemperatur im Inneren des Brotes, um den richtigen Zeitpunkt zum Herausnehmen nicht zu verpassen. Sie sollte bei 95–99 Grad liegen.

Nach dem Backen lässt man das Brot **auf einem Gitter auskühlen**. Glatte, unbemehltes Brot bekommt einen besonders schönen Glanz, wenn es sofort nach dem Herausnehmen mit einer Mischung aus Kartoffelstärke und Wasser (der sogenannten Glanzstriche) bestrichen wird.

BROT AUS DEM AUTOMATEN

Wer es eilig hat, aber trotzdem sein eigenes Brot backen will, der sollte dazu einen Backautomaten benutzen. Man gibt alle Zutaten in das Gerät und nach etwa 3 Stunden ist das Brot fertig. Brotbackautomaten mit Timer kann man am Abend befüllen, dann hat man am nächsten Morgen frisches Brot zum Frühstück. Der Nachteil beim Automaten besteht darin, dass man nur kastenförmige Brote backen kann und die Kruste wegen der fehlenden Oberhitze nicht so knusprig wird.

BROTSPORTEN

In unseren Bäckereien gibt es unzählige Brotsorten, die sich nicht nur in ihrer Form (oval, rund, eckig, Zopf oder Kranz) bzw. Größe unterscheiden, sondern auch durch die verwendete **Getreidesorte**, die **Mehltype** bzw. die eingesetzten **Lockerungsmittel**. Die Vielfalt ist schier unüberschaubar und immer wieder kommen neue Sorten dazu.

Die Brotsorten lassen sich grob in folgende Kategorien unterteilen:

- **Weizenbrot** besteht zu 90% aus **Weizenmehl** und als Treibmittel wird meistens Hefe verwendet. Weizenbrot zeichnet sich durch eine helle Krume und eine goldbraune Kruste aus. Typische Vertreter sind Weißbrot, Toastbrot, Baguette und Ciabatta. Da helles Weizenbrot sehr rasch austrocknet, sollte man es **so schnell wie möglich essen**.
- **Roggenbrot** enthält mindestens 90% Roggenmehl. Es wird immer **mit Sauerteig** gebacken, da Roggen anders nicht backfähig ist. Roggenbrot ist kräftig und säuerlich im Geschmack und die Krume hat eine festere Konsistenz. **Roggenbrote bleiben – richtig gelagert – lange frisch.**



Brotgrammel zum Schneiden von hartem Brot



GUT ZU WISSEN



Wer anfängt, sein Brot selbst zu backen, wird möglicherweise auch den einen oder anderen Misserfolg erleben, selbst wenn er sich genau an das Rezept gehalten hat. Ob das Brotbacken gelingt, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Wichtig ist, dass man den Gärprozess ständig beobachtet und kontrolliert. Außerdem sollte man mit der Nadel-, Klopff- oder Fingerprobe überprüfen, ob das Brot schon richtig fertig gebacken ist.



Voraussetzungen für ein gutes Backergebnis

Der Backofen

Brot sollte, wenn der Backofen nicht über eine Brotbackstufe verfügt, immer bei „stehender“ Hitze (also bei Ober-/Unterhitze) gebacken werden. Auf diese Weise trocknet es nicht so schnell aus wie beim Backen mit Heißluft.

Wasserdampf

Damit das Brot eine schöne Kruste bekommt, sollte es am besten im Dampfbackofen gebacken werden. Wer keinen hat, der stellt einfach ein feuerfestes Gefäß mit Wasser auf den Boden des Backofens oder besprüht das Brot während des Backvorgangs.

Nach dem Backen

Ist das Brot fertig, nimmt man es aus dem Ofen und legt es zum Abkühlen auf ein Kuchengitter. Der Fachmann nennt diesen Vorgang „ausdampfen“. Damit die überschüssige Flüssigkeit auch wirklich verdampfen kann, sollte man das Brot nie auf ein Brett oder eine andere Unterlage legen!

Das Brot ist nach dem Backen flach

Das kann mehrere Ursachen haben:

- Der Teig hatte nicht die richtige Konsistenz bzw. Temperatur.
- Der Sauerteig hatte nicht genug Triebkraft oder die Hefe war zu alt.
- Der Teig wurde zu lange geknetet.
- Die Hefe wurde zusammen mit Salz und Fett vermischt.
- Der zweite Gärvorgang war zu lang oder zu kurz.
- Die Temperatur im Backofen war zu hoch oder zu niedrig.
- Im Backofen war es nicht feucht genug.
- Das Brot wurde vor dem Backen nicht tief genug eingeschnitten.

Die Kruste oder die Unterseite sind hart bzw. zu dunkel

Wenn die Kruste hart ist, war die Backofentemperatur zu hoch. Bei einem zu dunklen Boden wurde das Brot zu lange mit zu viel Unterhitze gebacken bzw. das Backblech stand auf einer zu niedrigen Einschubhöhe.

Brot richtig aufbewahren

Wenn Brot längere Zeit an der Luft liegt, trocknet es aus und wird hart. Besonders lange frisch bleibt es in einem verschließbaren Topf aus Holz, Keramik oder Ton. Allerdings müssen diese Gefäße immer gut mit Essigwasser gereinigt werden, damit sich kein Schimmel bildet. Soll die Kruste knusprig bleiben, lagert man Brot in einem Leinenbeutel oder einer Papiertüte. Auf keinen Fall Brot in Plastiktüten aufbewahren: Es schimmelt schnell.

Brot einfrieren

Frisch gebackenes Brot wird portionsweise in einen gut verschließbaren Gefrierbeutel gepackt und schnell auf mindestens -18 Grad heruntergekühlt. Es hält sich so bis zu drei Monate im Tiefkühlschrank.

Brot auftauen/Brot aufbacken

Brot sollte (im geschlossenen Beutel) mindestens 5 Stunden (am besten über Nacht) bei Zimmertemperatur aufgetaut werden. Im Backofen kann Brot (je nach Dicke) bei 200 bis 220 Grad etwa 7–10 Minuten aufbacken werden.



BAUERNBROTE



Vinschger Paarln

Für 10 Paarln
(etwa 1,3 kg Teig)

ZUTATEN

400 ml **lauwarmes Wasser**

200 g **Roggen-Sauerteig**
(siehe Seite 51)

10 g **Hefe**

150 g **Weizenmehl**

200 g **Roggenvollkornmehl**

350 g **Roggenmehl**

½ TL **Brotklee**

15 g **Salz**

1 g **Koriander**, zerstoßen

1 EL **Fenchelsamen**, zerstoßen

½ EL **Kümmel**, zerstoßen

WEITERES

Weizenmehl zum Bestreuen

🕒 Backzeit und -temperatur:
etwa 18 Minuten
180 Grad

🕒 Backzeit und -temperatur:
etwa 23 Minuten
200 Grad

Zubereitungszeit:
etwa 1 Stunde

Zubereitung

- Wasser mit Sauerteig und Hefe verrühren.
- Zusammen mit Weizenmehl, Roggenvollkornmehl, Roggenmehl, Brotklee, Salz, Koriander, Fenchelsamen und Kümmel in der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verkneten.
- Den Teig mit Klarsichtfolie oder einem Tuch zugedeckt etwa 20 Minuten bei maximal 35 Grad gehen lassen.

Fertigstellung

- Den Teig auf eine Arbeitsfläche geben und mit Weizenmehl bestreuen, mit den Händen jeweils kleine Brotlaibe vom Teig abteilen (rupfen).
- Diese paarweise nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, sodass sie sich beim Aufgehen verbinden und ein Paar darstellen.
- Erneut etwa 20 Minuten gehen lassen und anschließend im vorgeheizten Backofen backen.

Tipps

Würzen Sie den Teig mit Anis.

Sie können aus dem Teig auch einen großen Brotlaib formen.

Besonderheit

Sollte bei keiner Südtiroler
Marende fehlen.



Besonderheit

Mit Almbutter und Waldhonig
ein Genuss



Körner-Malzbrot

Für 2 Brote
(etwa 1 kg Teig)

ZUTATEN

- 30 g **Hefe**
- 350 ml **lauwarme Milch**
- 200 g **Dinkelvollkornmehl**
- 200 g **Weizenvollkornmehl**
- 100 g **Weizenmehl**
- 2 EL **Backmalz**
- 60 g **Sonnenblumenkerne**
- 2 g **Koriander, zerstoßen**
- 2 g **Fenchelsamen**
- 10 g **Salz**

WEITERES

Sonnenblumen- und Kürbiskerne zum Bestreuen

🕒 Backzeit und -temperatur:
etwa 20 Minuten
180 Grad

🕒 Backzeit und -temperatur:
etwa 25 Minuten
200 Grad

Zubereitungszeit:
etwa 1½ Stunden

Zubereitung

- Hefe in der Milch auflösen.
- Dinkelvollkornmehl, Weizenvollkornmehl, Weizenmehl und Backmalz in eine Schüssel geben.
- Die aufgelöste Hefe, Sonnenblumenkerne, Koriander, Fenchelsamen und Salz dazugeben und alles zu einem Teig verkneten.
- Den Teig mit einem Tuch zugedeckt bei maximal 35 Grad auf das doppelte Volumen aufgehen lassen.

Fertigstellung

- Den Teig noch einmal durchkneten, in vier gleich große Stücke teilen und zu Strängen formen.
- Je zwei Stränge zu einem Zopf zusammendrehen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
- Mit Sonnenblumen- und Kürbiskernen bestreuen und etwa 30 Minuten gehen lassen.
- Im vorgeheizten Backofen backen.

Tipps

Kneten Sie Nüsse (Wal- oder Haselnüsse) unter den Teig.

Sie können aus dem Teig auch kleine Brötchen formen.

Backmalz bekommen Sie im Bioladen oder bei Ihrem Bäcker. Sie können es aber auch durch Waldhonig ersetzen.

Ricottabrot

Für 5 Brote
(etwa 1,5 kg Teig)

ZUTATEN

- 125 ml **Milch**
- 40 g **Ahornsirup** oder Honig
- 25 g **Hefe**
- 600 g **Dinkelvollkornmehl**, fein
- 300 g **Ricotta** oder Topfen (Quark)
- 2 **Eier**
- 5 g **Fenchelsamen**
- 3 g **Koriander**, zerstoßen
- 10 g **Salz**

WEITERES

Mehl zum Bestreuen

 Backzeit und -temperatur:
etwa 20 Minuten
180 Grad

 Backzeit und -temperatur:
etwa 25 Minuten
200 Grad

Zubereitungszeit:
etwa 1 Stunde

Zubereitung

- Milch mit Ahornsirup erwärmen.
- Die zerbröselte Hefe darin auflösen und etwa 10 Minuten gehen lassen.
- Zusammen mit Dinkelvollkornmehl, Ricotta, Eiern, Fenchelsamen, Koriander und Salz in die Küchenmaschine geben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten.
- Den Teig mit Klarsichtfolie oder einem Tuch zugedeckt etwa 15 Minuten bei maximal 35 Grad gehen lassen.

Fertigstellung

- Den Teig in 5 gleich große Teile teilen und rund wirken.
- Die Teiglinge auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit Mehl bestreuen und mit einem scharfen Messer einschneiden.
- Etwa 15 Minuten gehen lassen.
- Im vorgeheizten Backofen backen.

Tipps

Kneten Sie Rosinen, klein geschnittene getrocknete Feigen oder Nüsse unter den Teig.

Sie können aus dem Teig auch 15 Brötchen formen. Backen Sie die Teiglinge in einer Silikonform (Ø 12 cm) oder auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech.

Variation

Glutenfreies Ricottabrot: Ersetzen Sie das Dinkelvollkornmehl durch eine glutenfreie Mehlmischung.

Besonderheit

Fitnessbrot



Süßes Brot

Für 2 Brote
(etwa 800 g Teig)

VORTEIG

- 30 g **Hefe**
- 1 EL **Zucker**
- 200 ml **lauwarme Milch**

HAUPTTEIG

- 500 g **Weizenmehl**
- 80 g **zerlassene Butter**
- 70 g **Zucker**
- 1 **Ei**
- 3 **Eigelb**
- 1 Pkg. **Vanillezucker**
- 1 Msp. **Zitronenschale**, abgerieben
- 5 ml **Rum**
- 10 g **Salz**

WEITERES

- 1 **Ei** zum Bestreichen

🕒 Backzeit und -temperatur:
etwa 25 Minuten
170 Grad

🕒 Backzeit und -temperatur:
etwa 30 Minuten
190 Grad

Zubereitungszeit:
etwa 1½ Stunden

Vorteig

- Hefe und Zucker in der Milch auflösen.
- Zugedeckt 15 Minuten bei maximal 35 Grad gehen lassen.

Hauptteig

- Weizenmehl, Butter, Zucker, Ei, Eigelb, Vanillezucker, Zitronenschale, Rum und Salz zum Vorteig geben und in der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verkneten.
- Den Teig mit Klarsichtfolie oder einem Tuch abdecken und 20 Minuten gehen lassen.

Fertigstellung

- Den Teig noch einmal gut durchkneten und halbieren.
- Die Teiglinge rund schleifen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.
- Das Ei verquirlen und die Teiglinge damit bestreichen.
- Abgedeckt an einem warmen Ort auf das doppelte Volumen aufgehen lassen.
- Im vorgeheizten Backofen backen.

Tipps

Für einen Osterkranz halbieren Sie den Teig und formen daraus zwei Stränge. Die Stränge zu einem Zopf zusammendrehen und zu einem Kranz zusammenlegen.

Verwenden Sie diesen Teig für Einsen-Hefezöpfe (siehe Seite 26).

Sie können aus dem Teig auch Gebildebrot wie Hennen, Pferde, Vögel oder Hasen formen.



Besonderheit

Traditionell zum Osterfest



Grünes Kräuterbrot

Für 4 Brote
(etwa 800 g Teig)

ZUTATEN

130 ml **Milch**
20 g **Hefe**
500 g **Weizenmehl**
100 g **Spinatblätter**
10 g **Petersilie**
5 g **Minze**
5 g **Kerbel**
4 **Eigelb**
70 g **weiche Butter**
1 EL **Sesamöl**
10 g **Salz**

 Backzeit und -temperatur:
etwa 25 Minuten
180 Grad

 Backzeit und -temperatur:
etwa 30 Minuten
200 Grad

Zubereitungszeit:
etwa 1 Stunde

Zubereitung

- Milch leicht erwärmen. Die zerbröselte Hefe darin auflösen.
- 250 g Weizenmehl mit Spinatblättern, Petersilie, Minze und Kerbel im Thermomixer (Bimby) oder im Blitzhacker fein mixen.
- Zusammen mit den restlichen 250 g Weizenmehl, Eigelb, Butter, Sesamöl und Salz zur aufgelösten Hefe geben. Alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten.
- Den Teig mit einem Tuch abdecken und bei maximal 35 Grad etwa 20 Minuten gehen lassen.

Fertigstellung

- Den Teig in vier gleich große Portionen teilen und daraus runde Brote formen.
- Die Brote auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen, mit einem Tuch abdecken und bei Zimmertemperatur auf das doppelte Volumen aufgehen lassen.
- Im vorgeheizten Backofen backen.

Tipps

Sie können auch Pistazien, Sonnenblumenkerne oder Nüsse unter den Teig kneten.

Formen Sie aus dem Teig kleine Brötchen.

Statt Petersilie, Minze und Kerbel können Sie auch Majoran, Dill, Liebstöckel oder Rucola verwenden.



Besonderheit

Unser Frühlingsbrot



Register

A

Amarant 10
Amarantbrötchen 120
Anisbrot 95
Aperitifgebäck
> Brot mit getrockneten Tomaten 115
> Brot mit roten Zwiebeln 145
> Grissini 149
> Piadina 146
> Pizzabrotstangen 150
> Sardellen-Focaccia 138
Apfelbrötchen, Vinschger 38
Aufstriche 22, 152–167
Autoren 169
Avocado-Joghurt-Aufstrich 162

B

Backergebnis 25
Backofen 25
Baguette 79
Baguette formen 27
Baguette mit Apfel-Sauerteig 80
Bauernbreathn, Pusterer 32
Bauernbrote 30–55
Bezeichnung der Mehltypen 12
Bierstangen 83
Bockshornmehl-Brioche 113
Brezellaugen 88

Brot aufbacken 25
Brot aufbewahren 25
Brot auftauen 25
Brot aus dem Automaten 17
Brot backen 14/ 15
Brot einfrieren 25
Brot – ein gesundes Nahrungsmittel 19
Brot ist nach dem Backen flach 25
Brotkauf ist Vertrauenssache 21
Brotklee 13
Brot mit getrockneten Tomaten 115
Brot mit roten Zwiebeln 145
Brot mit Taggiasca-Oliven 136
Brot richtig aufbewahren 25
Brotsorten 17
Brotteig portionieren 29
Brotweltmeister 18
Buchweizen 10
Buchweizenbrot 63
Butter mal anders 22
C
Ciabatta
> mit Dinkel 132
> mit Oliven 130
> mit Pilzen 130
> mit Tomaten 130
Chia-Samen-Brötchen 116

D

Datteltomaten-Focaccia 138
Dinkel-Ciabatta 132
Dinkel-Striezel mit Almkäse 66
Dreikorn-Brötchen 69

E

Einkaufstipps 21
Einser-Hefezopf 26
Emmer 10

F

Feigenbrot 64
Fenchel-Karottentopfen 164
Focaccia
> mit Datteltomaten 138
> mit Oliven 140
> mit Sardellen 138, 142
> mit Sardellen und Zwiebeln 140
> mit Schinken und Pecorino 138
> mit Süßkartoffeln 142
> mit Tomaten 142

Früchtebrot 53

G

Gärkorb (Simperl) 14
Gefüllte Brote
> Brot mit roten Zwiebeln 145
> Gefülltes Kastanienbrot 122
> Plunzenbrioche 125

Germ (Hefe) 12
Gerste 10
Geschichte und Bedeutung 8
Gesundes Brot 20
Getreideanbau in Südtirol 11
Getrocknete Tomaten 161
Gewürze 13
Gewürztraminer-Brot 47
Glossar 168

Glutenfrei

> Buchweizenbrot 63
> Glutenfreier Sauerteig aus Kastanienmehl und Quinoa 51
> Glutenfreies Ricottabrot 60
> Hirseknäckebrot 127

Graubrot 44
Grissini 149
Grissini formen 29
Grünes Kräuterbrot 98
Gut zu wissen 15, 16, 17, 20, 24

H

Hafer 10
Haferflockenbrot 72
Haltbarkeit von Brot 21
Hamburgerbrötchen 87
Hanfbrot 118
Hefe (Germ) 12
Hefezopf 26, 93
Hirse 10
Hirsebrötchen 120
Hirseknäckebrot 127

Rote Seitenzahlen weisen auf Stichwörter im Rezeptteil hin.
Stichwörter mit **grauen** Seitenzahlen betreffen die Texte im Kapitel »Wissenswertes«.

Hummus-Sesam-Aufstrich **167**

K

Kamillen-Leinsamencreme **165**

Kamut® **10, 127**

Kamut-Körnerbrötchen **70**

Kastanienbrot, gefülltes **122**

Klassiker **74-93**

Körner-Knäckebrötchen **127**

Körner-Malzbrot **59**

Kräuterbrot, grünes **98**

Kräuterbutter **154**

Kräutergrissini **149**

Kräuteröl **167**

Kruste **25**

Kümmel-Salzstriezel **106**

Kürbiskernbrötchen **102**

Kürbiskernbutter **163**

Kürbiskernschmalz **163**

L

Lagerung **21**

Laugenbrötchen **88**

Leinsamenölbrot **108**

Lievito Madre **13**

M

Mais **10**

Majoranbutter **158**

Malzbrot **59**

Mantovane **134**

Mantovane herstellen **28**

Mediterrane Brote

128-151

Mehl, Mehltypen **11, 12**

Milchsemmeln **76**

Milchzopf **93**

Mohnbrötchen **105**

O

Oliven-Ciabatta **130**

Oliven-Focaccia **140**

P

PaarlN, Vinschger **36**

Peperoncino-Tomatenbutter **161**

Piadina **146**

Pilz-Ciabatta **130**

Pizzabrotstangen **150**

Plunzenbrioche **125**

Polenta-Kartoffelstruzen **101**

Preiselbeerbutter **154**

Pseudogetreide **10**

Pusterer Bauernbreatln **32**

Q

Quinoa **10**

Quinoabrötchen **120**

R

Radieschen-Lauch-zwiebel-Joghurtaufstrich **160**

Reis **10**

Ricottabrot **60**

Ricottabrot, glutenfrei **60**

Roggen **10**

Roggen-Sauerteig **51**

Rotweinbutter mit

Sezuan-Pfeffer **156**

S

Sauerteig

> Baguette mit Apfel-Sauerteig **80**

> Früchtebrot **53**

> Glutenfreier Sauerteig aus Kastanienmehl und Quinoa **51**

> Hanfbrot **118**

> Pusterer Bauernbreatln **32**

> Sauerteig **12, 51**

> Schüttelbrot **41**

> Vinschger PaarlN **36**

> Vollkorn-Sauerteigbrot **49**

Sardellen-Focaccia **138, 142**

Sauerklee-Ziegenfrischkäse **159**

Schafsricotta mit Tomaten, Oliven und Kapern **166**

Schüttelbrot **41**

Schwarze Grissini **149**

Seppiabrot **110**

Speck-Zwiebelbrot **84**

Spezialbrote **96-127**

Südtiroler Zelten **54**

Süßes Brot **90**

Süßkartoffelbrötchen **102**

Süßkartoffel-Focaccia **142**

T

Teigherstellung (Kneten) **14**

Temperatur und Zeit **14**

Tiroler Knüppelbrot **35**

Tomatenbrot **115**

Tomatenbutter **157**

Tomaten-Ciabatta **130**

Tomaten-Focaccia **142**

Tomaten, getrocknete **161**

Tomaten-Grissini **149**

Trockenhefe **12**

V

Vinschger Apfelbrötchen **38**

Vinschger PaarlN **36**

Vollkornbrote **56-75**

Vollkorn-Grissini **149**

Vollkornmehl **11**

Vollkorn-Laugenbrezeln **88**

Vollkorn-Sauerteigbrot **49**

Vom Getreide zum Brot **9**

Vorschlagbrot **42**

W

Walnusstopfen mit Hanföl **155**

Was ist Vollkornmehl? **11**

Was kommt aufs Brot? **22**

Was muss beim Brotbacken beachtet werden? **14**

Wasserdampf **25**

Wissenswertes **8-29**

Z

Zeit und Temperatur **14**

Zelten **54**

Zucchini-Zwiebelbrot **84, 145**

Zwiebelbrot **105**

HELMUT BACHMANN
HEINRICH GASTEIGER
GERHARD WIESER



H. Gasteiger G. Wieser H. Bachmann
**So kocht
Südtirol
Team**

Brot

Das 76. Buch aus der Feder des
„So kocht Südtirol“-Teams

Zuhause duftendes Brot aus frischen Zutaten zu backen, ist ein besonderer Genuss und liegt wieder im Trend. Dieses Backbuch bringt Abwechslung in den Brotkorb und beinhaltet einfache und leicht umsetzbare Brot- und Aufstrichrezepte. Ob modern oder traditionell, ob süß, herzhaft oder vollwertig, schnell umsetzbar oder zeitintensiver – für jeden Geschmack ist etwas dabei.



- ▶ Altbewährtes Bäckerwissen aus dem Alpenraum und Wissenswertes rund um das Thema Brotbacken
- ▶ Mehr als 70 erprobte und leicht verständliche Brotrezepte und über 15 Rezeptideen für feine und raffinierte Aufstriche
- ▶ Mit zahlreichen praktischen Vorschlägen, Tipps und Tricks für die ideale Vorbereitung und das perfekte Gelingen

19,90 € (I/D/A)

ISBN 978-88-6839-353-3



9 788868 393533
athesia-tappeiner.com