



## 11 Freunde - Mal eben ein Brot

So einfach geht das:

Erst die eigenen Zutaten checken, ein passendes Rezept aus der Tabelle herausuchen, ...

EigenBrötler 11 Freunde Alle Angaben in g	Weizen Mehl 550 oder 1050	Weizen Vollkorn Mehl	Roggen Mehl 1150 oder 997	Roggen Vollkorn Mehl	Hafer Vollkorn Mehl oder grob gemahlen	Dinkel Mehl 630	Dinkel Vollkorn Mehl	Sonnen- blumen- kerne	Roggen Vollkorn Sauer- teig Extrakt trocken	Honig oder Zucker- Rüben- sirup	Joghurt Natur, Soja, oder Hafer	Frische Hefe	Salz	Wasser  Temperatur siehe Text
Sonnenblumenkernbrot	200	100	100		50			70	10			Die Mengen stehen im Text bei Brot, Brötchen und Baguette	10	320
Joghurtbrot	150	150	100	100					20	10	100		10	250
Haferbrot	200	100			150						50		10	240
Mischbrot (kein Vollkorn)	150		150			150			15				10	310
Vollkorn-Mischbrot		150		150			150		15				10	330
Dunkles Mischbrot	50		200	100		100			30				10	360
Frühstücksbrot Weizen	200	200			50			50		10	50		10	240
Frühstücksbrot Dinkel					50	200	200	50		10	50		10	220
Frühstücksbrot Roggen			200	200	50			50	30	10	50		10	310
Dinkel-Haferbrot			100		100	150	100		10				10	270
Dinkelbrot (ein Getreide)						250	250				50		10	250
Dinkel-Joghurtbrot			100	100		150	150		20	10	100		10	250
Roggenbrot (ein Getreide)			250	250					30				10	400
Roggen-Dinkel-Sonne			200		50	50	150	70	20				10	340
Sauerteigbrot			150	150		100	100		30				10	360
4-Korn-Vollkornbrot		100		150	50		150		15		50		10	300
Dunkles Vollkornbrot				250	50		150		20				10	340
Helles Vollkornbrot		250			50		150						10	280
Ideal Brötchen	250		50			100	50		10				10	280
Ideal Baguette/Stangen	250					200			10				10	280

**Wichtig:** für Baguette muss das Salz extra verwogen werden, es kommt erst nach dem Vorteig dazu.

... und los geht es:

### Mal eben ein Brot - die schnelle Methode, immer machbar - ca. 2,5 Stunden

Schneller geht es kaum und durch die Kastenform bekommt man auch schöne Brotscheiben.

- **20g frische Hefe** und ggf. Honig/Sirup im warmen Wasser (**27°C**) auflösen und auf die vermischten Zutaten gießen.
- Alles zu einem glatten Teig verarbeiten, zu einer Kugel formen und 40 Minuten, bei Vollkornbrot 50 Minuten, abgedeckt bei Raumtemperatur (20°C) ruhen lassen.
- Den Teig durchkneten, zu einem Brot formen und in eine geölte Kastenform legen. Diese abgedeckt für 30-40 Minuten (siehe dazu den **Tipp**) bei Raumtemperatur (20°C) gehen lassen.
- Anschließend mit einem scharfen Messer einschneiden. Unter Zugabe von „Schwaden“, mit der Wasserspritze in den Ofen, (siehe **Tipps**), im vorgeheizten Ofen zunächst bei **220°C** (Umluft) für **5 Minuten** backen. Dann auf **180°C** (Umluft) runter stellen, „Schwaden“ geben und weitere **40-45 Minuten** backen bzw. je nach Wunsch auch länger.
- Für eine schöne Kruste ruhig alle 15 Minuten nochmals Schwaden geben, Achtung nicht direkt auf das Brot.

## Ersatzbank

### **Eine Mehlsorte ausgegangen**

Grundsätzlich können Vollkornmehle und normale Mehle einer Getreidesorte (Weizen, Roggen, Dinkel) gegeneinander ausgetauscht werden. Zu beachten ist, dass Vollkornmehl etwas mehr Wasser aufnimmt, deshalb 5-10 ml Wasser pro 100g Mehl mehr bzw. weniger zugeben.

### **Trockenhefe**

Der normale Umrechnungsfaktor ist 21g frische Hefe gleich 7g trockene Hefe bzw. 1 Paket. Die Teigruhe nach der Knetung dann um ca. 15-20 Minuten verlängern oder 1,5 Pakete verwenden. Das Volumen wird etwas kleiner.

### **Frischkäse statt Joghurt**

Geht, logisch, dann aber den Wasseranteil etwas erhöhen. Passen könnte ein leckerer Kräuter-Frischkäse.

### **Hartweizengrieß bzw. Dinkelgrieß - bei Broten mit viel Dinkel für eine weichere Krume**

Dinkel backt immer etwas trocken, für eine weichere Krume kann man 50g Dinkel Vollkornmehl gegen Grieß austauschen.

Geht auch übrigens als Trennmittel statt Öl in der Form, Teig darin wälzen und nach dem Backen abstreichen.

### **Nüsse, Karottenstreifen, o.ä. als Ergänzung - im Frühstücksbrot ergibt das schon fast ein Körner-Müsli**

Mengen können insgesamt zwischen 50-80g liegen. Unter Umständen muss die Wassermenge angepasst werden.

### **Espressobrot - zum Frühstück gleich den Kaffee mit drin, passt eigentlich bei fast allen Rezepten**

4 Tassen Espresso mit Wasser auf die entsprechende Wassermenge im Rezept auffüllen, vielleicht 5-10 ml mehr Wasser dazu, und abkühlen lassen auf die richtige Wasser-Temperatur.

### **Brotgewürze - sehr schmackhaft bei Vollkorn- und Roggenbroten**

Beliebt sind Mischungen aus Fenchel, Anis, Koriander und Kümmel. Es gibt auch ne Menge fertiger.

### **(Malz-) Bierbrot - ideal mit dem Mischbrot - Freigeschobenes - als Grundlage**

Einfach eine halbe 0,33 Liter Flasche gegen die gleiche Menge Wasser austauschen. Vielleicht müssen noch 5-10 ml mehr Wasser dazu.

### **Leinsamen - passend zu den Sonnenblumenkernbroten**

Zugabe 10g oder nach Bedarf.

### **Röstzwiebeln, Feta, Oliven, Peperoni, getrocknete Tomaten etc. - schön zu Ideal Baguette oder Brötchen**

Menge einfach nach Bedarf, aber nicht überladen. **Tipp:** weiche Zutaten, z.B. Fetekäse, erst zum Schluß von Hand vorsichtig untermischen. Dann natürlich Antipasti, Käse und ein schönes Glas Wein dazu.