

### Grundrezept für Sauerteig

**Zutaten:** 400 g Roggenmehl Type 1150 und 400 ml Wasser

**1. Tag:** 100 g Roggenmehl Type 1150 mit 100 ml lauwarmem Wasser (30–35 °C) verrühren. Zugedeckt mit einem Deckel oder Folie an einem warmen Ort (ca. 26–30 °C) für 24 Stunden stehen lassen.

**2. Tag:** Anschließend 100 g Roggenmehl Type 1150 und 100 ml lauwarmes Wasser (30 °C) unter den Ansatz (200 g vom 1. Tag) rühren und erneut zugedeckt bei ca. 26–30 °C für 24 Stunden stehen lassen.

**3. Tag:** 100 g Roggenmehl Type 1150 und 100 ml lauwarmes Wasser (30 °C) unter den Ansatz (400 g vom 2. Tag) rühren und erneut zugedeckt bei ca. 26–30 °C für 24 Stunden stehen lassen.

**4. Tag:** 100 g Roggenmehl Type 1150 und 100 ml lauwarmes Wasser (30 °C) unter den Ansatz (600 g vom 3. Tag) rühren und erneut zugedeckt bei ca. 26–30 °C für 24 Stunden stehen lassen.

**5. Tag:** Jetzt ist der Sauerteig gebrauchsfertig: Er sollte mild-säuerlich riechen und eine gute Porung (Luftbläschen) aufweisen. Er kann jetzt als Starterkultur (Anstellgut) zum Ansetzen eines neuen Sauerteiges genutzt werden. Da Sauerteig ein sehr umfangreiches Thema ist, empfehle ich Ihnen mein Buch „Sauerteigbrote aus dem Brotbackautomaten“, in dem Sie alles Wissenswerte rund um den Sauerteig mit dem Brotbackautomaten erfahren.

### Backferment

Das Backferment, das es heute in Reformhäusern und Bioläden als trockenes Granulat oder Grundansatz zu kaufen gibt, ist ein mildsaureres Backtriebmittel aus Honig, Getreide und Hülsenfrüchtemehl. Für Zöliakieerkrankte wurde ein

glutenfreies Ferment auf Maisbasis entwickelt. Mit Backferment hergestellte Brote oder Brötchen sind für Menschen mit empfindlichem Verdauungstrakt besser bekömmlich als das mit Hefe oder Sauerteig hergestellte Brot. Obwohl es nie so bezeichnet wird, handelt es sich beim Backferment im Grunde um einen milden Sauerteig. Ähnlich wie bei diesem muss ein Grundansatz in der Regel in zwei Stufen hergestellt werden. Beachten Sie hierzu generell die Angaben des Herstellers!

### Backmischungen

Unzählige Hersteller bieten fertige Brotbackmischungen an. Sie sind auf die Verarbeitung im Brotbackautomaten abgestimmt, enthalten alle notwendigen Zutaten (außer Wasser und teilweise Hefe) und sind meist sehr preiswert. Sie können Backmischungen auch eine persönliche Note verleihen, indem Sie statt Wasser Joghurt oder Buttermilch zugeben. Die Zugabe von Nüssen, Samen, Rosinen, Gewürzen oder Kräutern bietet weitere Möglichkeiten der Verfeinerung.

### Fertige Backmischungen

#### Vorteile:

- > preisgünstig
- > gleichbleibende Qualität

#### Nachteile:

- > geringere Qualität als frisch gemahlene Mehle
- > enthalten evtl. Konservierungsmittel

# Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten

Manche Menschen können Eier, Milch, Nüsse oder Brot nicht unbeschadet essen. Sie werden von einer Nahrungsmittelallergie bzw. -unverträglichkeit geplagt. Nur wenn Sie Ihr Brot selber backen, können Sie bestimmen, welche Zutaten in Ihrem Brot verarbeitet werden. Deshalb verwenden insbesondere Nahrungsmittelallergiker sehr gerne einen Brotbackautomaten. Um bestimmte Zutaten, die allergische Reaktionen auslösen können, gegen andere, allergiefreie Zutaten, zu ersetzen, erfordert es Übung und Erfahrung. Die Alternativen sind meist beschränkt, aber fast immer gibt es eine Austauschmöglichkeit, um ein köstliches Brot herstellen zu können.

Vorschläge bei Unverträglichkeit:

- > **Gegen Weizen und Roggen:**  
Verwenden Sie andere Getreidesorten wie Amaranth oder Quinoa.
- > **Gegen Klebereiweiß (Gluten):**  
Verwenden Sie glutenfreie Mehle, Mais oder Reis.
- > **Gegen Zucker:**  
Verwenden Sie Zuckeraustauschstoffe wie Saccharin oder Birnendicksaft.
- > **Gegen Hefe:**  
Verwenden Sie Sauerteig, Backferment oder Teige mit Backpulver.
- > **Gegen Hühnereier:**  
Verwenden Sie Wachteleier oder vollfettes Sojamehl.
- > **Gegen Milch:**  
Verwenden Sie Hafer-, Schafs-, Reismilch oder Wasser und Öl.

Die DZG (Deutsche Zöliakie Gesellschaft e.V., [www.dzg-online.de](http://www.dzg-online.de)) hat in Zusammenarbeit mit Mühlen verschiedene **Brotbackrezepte und backfähige Mehlmischungen** für den Brotbackautomaten entwickelt. Diese sind recht einfach in der Handhabung. Glutenfreie Mehle und Mehlmischungen finden Sie ebenfalls in Reformhäusern und Bioläden. Auch im Internet bieten sich verschiedene Hersteller an. Wenn Sie in eine Suchmaschine den Begriff „Mehle bei Zöliakie“ oder „glutenfreie Mehle“ eingeben, erhalten Sie viele Informationen.



Zuerst werden meistens die flüssigen Zutaten in die Backform gefüllt.

# Erfolgstipps

Die wichtigsten Faktoren für den Erfolg des Brotbackens sind Qualität, Frische und Temperatur der Zutaten sowie das exakte Abwiegen.

## Bei der Zubereitung

Benutzen Sie für Ihren ersten Versuch ein Rezept aus der Gebrauchsanweisung Ihres Brotbackautomaten oder eine Backmischung aus dem Handel. So können Sie sich am einfachsten mit der Bedienung des Gerätes vertraut machen.

Vergewissern Sie sich, dass der Knethaken richtig eingesetzt ist.

Alle Zutaten, die Sie in den Brotbackautomaten hineingeben, sollten Zimmertemperatur haben, also ca. 18 bis 23 °C. Flüssigkeiten wie Wasser, Vollmilch, Säfte usw. sollten ca. 30 °C warm sein. Wiegen Sie sämtliche Zutaten sorgfältig ab. Ich wiege sogar das Wasser ab, da es viel genauer ist als ein Messbecher. Sie werden den Unterschied merken, wenn Sie einmal 250 ml abwiegen und dann messen.

Mischen Sie die trockenen Zutaten bevor sie in den Brotbackautomaten gegeben werden. Mit dieser „Vormischung“ haben sie die Gewährleistung, dass auch bei Programmen mit kurzer Knetzeit alles gut vermischt ist.

Achten Sie darauf, dass die Hefe nicht direkt mit Salz oder Zucker in Berührung kommt, da sie sonst sofort zu arbeiten beginnt. Falls Sie die Timer-Funktion verwenden, um Ihr Brot erst in 12 Stunden zu backen, wäre die Hefe bis dahin schon „verbraucht“. Geben Sie also in die Backform zuerst die Flüssig-

keit, dann Salz und Zucker, Mehl und zuletzt die Hefe.

Nehmen Sie nach dem ersten Knetvorgang einen Teigschaber und kratzen Sie das Restmehl in den Ecken der Backform zusammen. So haben Sie hinterher kein Brot mit Mehlrändern.

Beobachten Sie beim Knetvorgang die Teigkonsistenz. Der Teig sollte weich sein, leicht kleben, aber keine Fäden ziehen. Es ergibt sich bei leichten, hellen Teigen eine Kugel. Bei schweren, dunklen Teigen wie Roggenvollkorn oder Körnerbrot ist der Teig eher „fließend“. Überprüfen Sie die Teigkonsistenz nach dem ersten Kneten. Falls er noch zu feucht und/oder weich ist, geben Sie esstlöffelweise noch etwas Mehl hinzu. Ist der Teig hingegen zu trocken und/oder zu fest, geben Sie esstlöffelweise noch etwas Wasser bzw. eine andere Flüssigkeit hinzu. Mit der Zeit bekommen Sie Routine und sehen sofort, ob der Teig noch zu weich oder zu fest ist.

Nehmen Sie nach dem letzten Knetgang den Knethaken heraus. So ersparen Sie sich das Loch im Brot. Streuen Sie dazu etwas Mehl in ihre Hände. Je nach Model des Brotbackautomaten können Sie im Display sehen, wann der Knetvorgang beendet ist oder Sie schauen in ihrer Gebrauchsanweisung wie die Zeiten des Knetvorgangs sind und richten sich nach der Uhr.

Für ein schönes Aussehen bestreichen Sie den Teig mit Hilfe eines Backpinsels mit Wasser, Speiseöl, Sahne oder Ei und bestreuen ihn mit Sesamsamen, Sonnenblumenkörnern, geriebenem Käse, gehackten Walnüssen.



Nach dem letzten Knetgang sieht der Teig so aus. Nun können Sie noch letzte Zutaten wie Körnermischungen aufstreuen.

## Nach dem Backen

Sollte Ihr Brot zu hell sein, können Sie es mit dem Programm „Backen“ sofort nachbacken.

Nehmen Sie das fertig gebackene Brot gleich aus der Backform, sonst wird es feucht. Einige Brotbackautomaten besitzen eine Warmhaltefunktion von bis zu 1 Stunde. Dadurch wird vermieden, dass sich Kondenswasser bildet und das Brot matschig wird.

Sollten Sie den Knethaken nach dem letzten Knetgang nicht entfernt haben, drehen Sie den Brotbehälter um und drehen Sie ein paar Mal an der Antriebswelle. So fällt der Knethaken leichter heraus. Ist der Knethaken festgebacken, was bei schweren Teigen wie Vollkornteigen eher vorkommt als bei hellen Weißbrotteigen, leistet ein Knethakenentferner, den manche Hersteller mitliefern, gute Dienste. Sie können den Knethaken aber auch mit einem kleinen, scharfen Messer freischneiden und dann mit den Fingern entfernen. Sie können das Brot nach dem Backen direkt mit kaltem Wasser oder Speiseöl bestreichen. Somit bekommt die Kruste einen stärkeren Glanz. Zum Bestreichen eignet sich ein Kuchenpinsel ganz ausgezeichnet.

Lassen Sie Ihr Brot richtig auskühlen, bevor Sie es anschneiden. Es schneidet sich dann besser.

Lassen Sie den Deckel des Brotbackautomaten nicht zu lange geöffnet. Sonst leiert das Scharnier aus und der Deckel lässt sich nicht mehr richtig schließen. Alle Brotsorten eignen sich hervorragend zum Toasten, was immer ein besonderer Genuss ist.

Brot luftdicht, sauber und trocken in dafür vorgesehenen Brotgefäßen lagern. Der Kühlschrank ist nicht geeignet, da

das Brot hier schnell austrocknet. Wenn Sie Brot länger aufbewahren wollen, frieren Sie es ein, ein bis drei Monate bleibt es so frisch. Bei Zimmertemperatur wieder auftauen lassen, und wenn Sie möchten, bei 200 °C im Backofen ca. 10 bis 15 Min. knusprig aufbacken. Zum Reinigen ziehen Sie bitte den Netzstecker und lassen den Brotbackautomaten richtig auskühlen. Reinigen Sie die Backform mit Spülwasser und verwenden Sie keine Scheuermittel oder Metallbürsten. Damit würden Sie die Antihaftbeschichtung zerstören. Bevor Sie zuviel gebackenes Brot wegwerfen müssen, schauen Sie sich meine Rezepte zu Brotgerichten, Aufläufen, Suppen, Salaten usw. an (ab S. 117), machen Sie Paniermehl oder verwerten Sie die Reste, indem Sie sie klein gemahlen in den nächsten Brotteig geben. Verwenden Sie nur trockenes, nie schimmeliges Brot dafür. Brotschimmel ist ungenießbar und muss sofort entsorgt werden.

Aus den **Grundteigen** (siehe Klappe), lassen sich ganz einfach eine Fülle verschiedener Brote backen. Zusätzlich habe ich Tipps verfasst, die Sie animieren sollen, auch eigene Kreationen zu entwickeln. Vertrauen Sie auf Ihr Geschmacksempfinden! Die Rezeptmengen sind für 500 g- und 750 g-Brote angegeben. Die Mengenangaben sind größtenteils in Gramm (g) gehalten, ergänzt durch Milliliter (ml), Esslöffel (EL), Teelöffel (TL), Messerspitze (Msp.) und Prise (man greift mit Daumen und Zeigefinger in die Zutat). Wiegen Sie sämtliche Zutaten sorgfältig ab und achten Sie darauf, dass diese Zimmertemperatur haben.

#### **Mengenangaben in den Rezepten:**

**Salz:** 1 ½ TL entspricht ca. 10 g.

**Zucker:** 1 ½ TL entspricht ca. 10 g.

**Honig:** Je nach Honigsorte erhalten Sie einen anderen Geschmack.

**Hefe:** Wenn im Rezept Trockenhefe angegeben ist (2 TL entsprechen ca. 10 g), können Sie diese auch durch ½ Würfel frische Hefe (21 g) ersetzen. Zum richtigen Umgang mit Hefe siehe S. 12).

**Sauerteig:** Gibt es in unterschiedlichen Formen zu kaufen. Als Starter, fertiger Sauerteig, flüssig, pastos und in Pulverform. Bei allen Rezepten verwende ich gebrauchsfertigen, flüssigen Bio-Natur-Sauerteig. Bitte beachten Sie bei Sauerteig immer die Angaben des Herstellers.

Die Rezepte für **Brotgerichte** sind in der Regel, wenn nicht anders angegeben, für 4 Personen ausgelegt.