

Frischkost		Bunt und knackig: Frischkost-Salate	2
		Frisches aus dem Sprossengarten	7
		Geschmack und Vielfalt: Frischkorn-Mahlzeit	12
Gemüse und Kartoffeln		Schonend gegart: Gemüse und Kartoffeln	17
		Gemüse: Durch milde Säure haltbar	22
		In Form gebracht: Kartoffelteige und -massen	27
Hülsenfrüchte		Erbsen, Linsen, Bohnen: Hülsenfrüchte auf den Tisch	33
Getreide		Nicht nur für Körner-Kenner: Mit Getreide kochen	38
Milchprodukte		Prickelnde Frische: Joghurt und Kefir selbst gemacht	44
Teige		Aus dem eigenen Ofen: Pikantes aus Hefeteig	49
		Schmeckt frisch am besten: süßer Hefeteig	54
		Locker und luftig: Biskuitgebäck	59
		Schnell gerührt: Kuchen und Gebäck aus Rührteig	64
		Ideal für Kleingebäck und Kuchen: Mürbeteig	69
		Kochen – abbrennen – garen: Brandteig	75
		Eine zarte Hülle für die Fülle: Strudelteig	81
		Mit Sauerteig und Backferment: Vollkornbrote selbst backen	86
		Kurz gerührt und schnell gebacken: Pfannkuchen	92
		Teigwaren selbst genudelt: Nudelteig	97
Brotaufstriche		Streichfähig gemacht: Brotaufstriche	103
		Frucht im Glas: Marmelade selbst gemacht	108
Suppen und Saucen		Fein, herzhaft oder deftig: Suppen und Saucen	113
Desserts		Der i-Punkt des Menüs: Creme, Pudding & Co.	118
		Erfrischend und fruchtig: Selbstgemachtes Eis	123



Nur vier Zutaten sind nötig, um einen einfachen Hefeteig herzustellen: Getreide, Wasser, Hefe und ein wenig Salz.

Hier erfahren Sie, wie einfach Hefebrote und -brötchen auch zu Hause herzustellen sind und worauf Sie bei der Teigbereitung achten sollten.

So kommt Hefe richtig in Fahrt

Am besten eignen sich Weizen und Dinkel für die Zubereitung. Sie sollten etwa zwei Drittel der Gesamtmehlmenge ausmachen; ein Drittel kann auch von anderen Getreidearten kommen. Nur Weizen und Dinkel enthalten ausreichend viel Klebereiweiß, das für die Lockerung des Hefeteiges unentbehrlich ist. Besonders für Brötchen ist es erforderlich, das Getreide möglichst fein zu mahlen – bei Brot kann auch einmal bis zur Hälfte des Getreides gröber geschrotet werden.

Es gibt verschiedene Arten von Hefen. Für die Teigbereitung wird die so genannte Bäckerhefe verwendet. Sie bewirkt eine schnelle und intensive Teiglockerung. In einem Gramm Hefe sind rund 10 Milliarden einzellige Sprosspilze der Gattung *Saccharomyces* enthalten.

Bei 22–28 °C vermehren sie sich besonders stark, während bei Temperaturen um 35 °C mehr die alkoholische Gärung – also die Triebwirkung – im Vordergrund steht. Im Haushalt ist dieser Unterschied nicht so entscheidend. Wichtiger hingegen ist zu wissen, dass mit der Temperatur die Aktivität der Hefezellen und somit die Gehzeit des Teiges stark beeinflusst werden kann. Am schnellsten geht der Teig bei etwa 35 °C auf – je kühler es wird, desto langsamer arbeitet die Hefe und umso länger muss die Teigruhe sein (im Kühlschrank auch einmal über Nacht). Unter dem Gefrierpunkt stellen die Hefepilze ihre Tätigkeit vorübergehend ganz ein, während sie ganz empfindlich reagieren und absterben, wenn es ihnen zu heiß wird (über 55 °C).

Sobald den Hefen Nahrung (Stärke aus dem Getreide) und Feuchtigkeit zur Verfügung stehen, beginnen sie mit ihrer Arbeit: getreideeigene Enzyme und solche aus der Hefe bauen zunächst die Getreidestärke zu Traubenzucker ab.

Traubenzucker wiederum wird im Stoffwechsel der Hefezellen einer alkoholischen Gärung unterzogen. Endprodukte dabei sind Alkohol und Kohlendioxid, welches die Teiglockerung bewirkt. Unterstützt wird die Lockerung des Teiges durch Alkohol und Wasser, die während des Backens verdampfen.

30–40 g Frischhefe reichen für die Lockerung von 1 kg Vollkornmehl vollkommen aus. Sie können natürlich auch die entsprechende Menge Trockenhefe verwenden. **Vorsicht:** durch zu viel Hefe kann das Brot oder Gebäck einen unangenehm hefigen Geschmack bekommen. Das Gleiche kann auch bei zu langen Gehzeiten passieren.

Autor:
Georg Berger

Pikanter Hefeteig



Der Kleber hält das Gebäck zusammen

Lösen Sie zuerst die Hefe in lauwarmem Wasser auf, geben dann Salz zu und rühren das Mehl mit den Brotgewürzen wie Anis, Fenchel, Koriander und Kümmel ein. Anschließend wird das Fett – Butter oder Öl – in den Teig eingearbeitet. Überprüfen Sie jetzt noch die Feuchtigkeit des Teiges und geben bei Bedarf etwas Streumehl oder Wasser hinzu. Wichtig ist, Vollkornbrotteige immer etwas feuchter zu halten als solche aus Auszugsmehl. Die Kleie bindet nämlich viel mehr Wasser und das Brot geht sonst nicht so gut auf und schmeckt trocken. Den richtigen Feuchtigkeitsgehalt hat der Teig, wenn er möglichst weich ist, aber die Form noch halten kann.

Durch kräftiges Kneten bildet sich das Klebergerüst im Teig aus. Kleber besteht aus Eiweißen und zwar hauptsächlich aus Glutenin. Während der mechanischen Bearbeitung des Teiges (Kneten) baut sich daraus zusammen mit Gliadin, anderen Eiweißen und Mineralstoffen das Klebergerüst auf. Auch das dem Teig zugesetzte Salz begünstigt den Kleberaufbau.

Es hat eine zähe, luftundurchlässige Konsistenz und ist so in der Lage, die bei der alkoholischen Gärung entstehenden Gase als Gärläschen im Teig zu halten. Auf diese Weise vermehrt sich das Volumen des Teiges.

Vom richtigen Kneten

Eine Knetzeit von 10 Minuten reicht in der Regel aus. Zu langes Kneten (über 15 Minuten) kann sich ungünstig auswirken, wenn dabei der Kleber überstrapaziert wird. Der Teig wird dann immer weicher und verliert an Spannung. Achten Sie beim Kneten darauf, nicht zu viel Streumehl einzuarbeiten, da der Teig sonst zu trocken wird. Das gelingt am besten, wenn der Teigschluss immer oben ist und nur die Teighaut mit der Arbeitsfläche in Berührung kommt. Dadurch bekommt der Teig eine gleichmäßige Struktur und hält die Form besser. Notfalls den Feuchtigkeitsgehalt mit etwas Wasser ausgleichen. Übrigens: Die Knetarbeit können Sie getrost Ihrer Küchenmaschine anvertrauen, wenn sie für solche Kraftakte geeignet ist. Dann aber langsam – nicht bei voller Geschwindigkeit – kneten lassen.

Gehen lassen und formen

Der gut geknetete Teig kann nun ruhen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat und sich Poren an der Oberfläche bilden (Grundgare). Decken Sie ihn dabei zu, damit die Oberfläche nicht austrocknen kann. Anschließend wird noch einmal kurz und kräftig durchgeknetet, um die Gärgase aus dem Teig zu drücken. Dadurch wird erreicht, dass im Brot eine feine und gleichmäßige Porung entsteht.

Das klassische Brotgewürz

Es besteht aus einem Teil Anis und je drei Teilen Fenchel, Koriander und Kümmel. Pro kg Vollkornmehl werden bis zu sechs Esslöffel davon verwendet. Vorteilhaft ist es, die Brotgewürze zusammen mit dem Getreide vor dem Backen frisch zu mahlen. Auch mit Trockenkräutern können Sie so verfahren.

Pikanter Hefeteig



Jetzt wird der Teig portioniert und geformt. Legen Sie ihn anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech oder ungeformt in eine mit ungehärtetem Kokosfett oder Butterschmalz ausgefettete Kastenform. Sie können nun das Brot oder die Brötchen noch mit Wasser, Milch oder Buttermilch bestreichen und nach Belieben mit Ölsaaten, gehackten Nüssen oder Gewürzen bestreuen bzw. das Gebäck in eine Schale mit diesen Zutaten tunken.

Der geformte Teig sollte noch einmal zugedeckt aufgehen, bis sich sein Volumen etwa um ein Drittel erhöht hat und sich Poren an der Oberfläche bilden (Stückgare). Das ist nach ungefähr 10–20 Minuten der Fall, wobei kleine Gebäckstücke merkbar länger brauchen als große. Zimmertemperatur ist zum Gehen des Brotteiges ausreichend.

Gekonnt Backen

Den Backofen können Sie inzwischen auf etwa 220 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen, und ein Gefäß mit kochendem Wasser hineinstellen oder die Dampfautomatik einschalten. Nach der Stückgare kommen die Teiglinge in den Ofen. Durch den Wasserdampf verkleistern die Oberflächen schneller, die Kruste bleibt aber gleichzeitig länger weich, und das Brot kann dadurch mehr aufgehen. Außerdem wird verhindert, dass das Brot beim Backen zu sehr austrocknet.

Schalten Sie die Temperatur nach 15–20 Minuten Backzeit auf etwa 180 °C zurück, nehmen Sie die Schale mit dem Wasser aus dem Ofen und backen das Brot so fertig. Sicher gar ist es, wenn es beim Klopfen auf die Unter- oder Oberseite hohl klingt (Klopfprobe).

Das ist bei kleinen Brötchen nach etwa 15–20 Minuten und bei einem größeren Laib Brot aus 500 g Mehl nach etwa 40 Minuten Gesamtbackzeit der Fall. Dünne Fladenbrote können mit Deckel auch in der Pfanne gebacken werden. Dabei sollte das Brot aber mehrmals gewendet und bei niedrigen Temperaturen gebacken werden.

Würze und Verzierung

Der Grundteig (Seite 52) kann vielfältig variiert und ergänzt werden. Zum Beispiel, indem Gewürze, Kräuter, Keimlinge, eingeweichte Körner, gedünstete Zwiebelwürfel oder geriebener Hartkäse eingearbeitet werden. Auch Ölsaaten, Samen und Nüsse können Sie beimengen (z. B. Sesam oder Sonnenblumenkerne). Dann sollten Sie dafür die entsprechende Menge Mehl weglassen, mehr Flüssigkeit berechnen oder die Trockenzutaten vorher einweichen.

Insgesamt empfiehlt es sich, nicht mehr als 10–20 % der Gesamtmehlmenge an anderen Zutaten zuzugeben, weil der Teig sonst zu schwer wird.

Geschmacklich besonders interessante Varianten entstehen, wenn Sie Wasser ganz oder teilweise durch Buttermilch oder andere Milchprodukte ersetzen oder z. B. Gemüsebrühe für ein Kräuterbrot verwenden. In die Flüssigkeit kann auch ein Ei eingerührt werden.

Dem Brotteig kann vor dem Kneten weiche oder flüssige Butter oder natives, kalt gepresstes Öl beigemischt werden (bis zu 100 g pro kg Mehl). Dadurch schmeckt das Backwerk noch besser – ist dann aber auch gehaltvoller!

So gelingt's



Das Grundrezept

Für ein Brot oder 12–16 Vollkornbrötchen

- 20 g Hefe
- 350 g Wasser
- 10 g Salz (ca. 1½ TL)
- 500 g Weizen, gemahlen
evtl. Kokosfett (ungehärtet) oder Butterschmalz für das Backblech

So entsteht ein leckeres Brot:

1. Getreide mahlen.
2. Hefe in lauwarmer Flüssigkeit glatt rühren.
3. Restliche Flüssigkeit und Salz dazugeben.
4. Vollkornmehl, Gewürze, Ölsaaten, Nüsse dazugeben und alles gut vermischen. Falls im Rezept angegeben, weiche Butter oder Öl einarbeiten.
5. Feuchtigkeitsgehalt überprüfen und gegebenenfalls mit etwas Streumehl oder Flüssigkeit korrigieren.
6. Etwa 10 Minuten kräftig kneten.
7. Zugedeckt aufgehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat und sich Poren an der Oberfläche zeigen (Grundgare).
8. Noch einmal kurz durchkneten, bis die Gärgase aus dem Teig gedrückt sind.
9. Teig portionieren, formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen oder in eine gefettete Kastenform füllen und glatt streichen.
10. Zugedeckt noch einmal aufgehen lassen, bis sich das Volumen um ein Drittel erhöht hat und sich Poren an der Oberfläche bilden (Stückgare). Der Teig geht im Backofen zusätzlich noch ein wenig auf (Backofentrieb). Kalkulieren Sie das mit ein, sonst kann der Teig evtl. übergehen und auseinander fließen.
11. Backofen auf 220 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Ein Gefäß mit kochendem Wasser in den Backofen stellen oder während des Backens Dampfschwaden geben.
12. Im vorgeheizten Backofen backen:
Brötchen etwa 15–20 Minuten bei 220 °C (Ober- und Unterhitze).
Brote etwa 20 Minuten bei 220 °C (Ober- und Unterhitze) und anschließend 20–40 Minuten bei 180 °C.
13. Klopfprobe: Fertig gebacken ist das Brot, wenn es beim Klopfen auf die Unter- oder Oberseite hohl klingt.

Ein Tipp für Knetfaule

Hefe und Knetarbeit sparen Sie, wenn Sie abends Hefeteig aus 1 kg Vollkornmehl mit nur 5 g Hefe zubereiten. Dazu die Zutaten zusammenmischen und ohne zu kneten über Nacht im Kühlschrank gehen lassen, am nächsten Morgen 2–3 Minuten kräftig durchkneten, beliebig formen, aufgehen lassen und wie gewohnt backen.

Pikanter Hefeteig



Brot und Brötchen – immer wieder anders

- **Zwiebelbrot mit Kräutern** aus 350 g Weizen und 150 g Roggen mit 1 El Brotgewürz, 150 g Zwiebelwürfel – in Butter angedünstet – und 2-3 El gehackten, frischen Gartenkräutern.
- **Dinkelbrot mit Walnüssen** aus je 250 g Dinkel und Weizen mit halb Buttermilch, halb Wasser und 50-100 g gehackten Walnüssen.
- **Sprossenbrot** aus dem Grundrezept, ergänzt durch je 50 g Roggen-, Weizen- und Mungobohnenkeimlinge.
- **Käsebrötchen** aus dem Grundrezept, ergänzt durch 150 g fein geriebenen Emmentaler, Gouda oder ähnlichen Käse und je 1 El Paprikapulver und Kümmel. Geformte Brötchen mit geriebenem Käse bestreuen.
- **Sonnenblumenbrot** aus dem Grundrezept mit etwas mehr Wasser und 100 g Sonnenblumenkernen.
- **Gewürzbrot** aus 350 g Weizen, je 75 g Gerste und Roggen, mit Buttermilch statt Wasser und je 1 Tl frisch geriebenen Ingwer, Koriander, Kümmel und Fenchel und 50 g Sesam, bestreut mit Mohn oder Sesam.
- **Grünkernbrot mit Kürbiskernen** aus 350 g Weizen, 150 g Grünkern, 50 g grob gehackten Kürbiskernen und 3 El nativem, kalt gepresstem Kürbiskernöl.



Knusprige Sonntagsbrötchen

Knusprige, fast frische Brötchen zum Frühstück gibt es, wenn Sie diese am Vorabend wie gewohnt zubereiten, aber nur halb fertig backen (bei ca. 200–220 °C etwa 10 Minuten) und anschließend mit Wasser bepinseln. Am nächsten Morgen werden die Brötchen noch einmal mit Wasser bepinselt und fertig gebacken (bei 200–220 °C etwa 10–15 Minuten). Solche halbgebackenen Brötchen eignen sich auch gut zum Tiefgefrieren.

Pizzateig

Für 4 Pizzen oder ein Backblech einen Teig aus 20 g Hefe, 350 g Weizen, 200 g Wasser, 1 Ei, 1 Tl Salz, ½ Tl Brotgewürz und 50 g Olivenöl zubereiten. Den ausgerollten Teig belegen und ohne oder mit kurzer Stückgare (5–10 Minuten) mit möglichst starker Unterhitze bei 220 °C ca. 10 Minuten ohne Wasserdampf backen. Das Ei können Sie auch weglassen, verwenden Sie dann aber 50 ml mehr Wasser.