

Schnelles Hefemischbrot

300 g	Dinkel
200 g	Weizen
150 g	Nacktgerste
50 g	Glutenmehl
1 geh. TL	Salz
½ Würfel	Hefe (oder ½ Päckchen Trockenhefe)
ca. 550 ml	lauwarmes Wasser

Dinkel, Weizen, sowie die Nacktgerste (nach Wunsch mit Brotgewürzen), mahlen. Die restlichen Zutaten dazugeben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten *. In eine leicht gefettete Brotform geben und ca. 30 Minuten gehen lassen. (Teig muss gut aufgegangen sein). Backzeit: 75 Minuten bei Mittelhitze (175°C – je nach Backofen). Aus der Form nehmen und im abgeschalteten Ofen noch 10 Minuten ausdampfen lassen.

Variationen:

Zum Brotbacken eignen sich ideal: Weizen, Buchweizen, Dinkel, Nacktgerste, Nackthafer. Es können auch in kleinen Mengen Amaranth, Hirse und Quinoa zugegeben werden. Auch Leinsamen kann in größeren Mengen verwendet werden (dann muss die Getreidemenge entsprechend reduziert werden). Beim Backen von Roggenbrot sollte man Sauerteig verwenden, der Roggen kann so am besten aufgeschlossen werden. Sesam, Sonnenblumen- und Kürbiskerne können ganz oder gehackt sowohl im Teig oder als Belag verwendet werden.

Heidemarie Schreiber

Partybrötchen als Sonnenblumenblüte

550 g	Weizen oder Dinkel
50 g	Glutenmehl
100 g	Nacktgerste
450 g	Wasser
1½ TL	Salz
1	Würfel Hefe

Zum Bestreuen:

Sonnenblumenkerne, Sesam, Mohn, Haferflocken, Leinsamen, ...

Weizen/Dinkel und Gerste fein mahlen. Die restlichen Zutaten dazugeben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten *. In 11 gleiche Teile teilen. Drei Teile zusammenkneten und den "Blütenstempel" formen, flachdrücken und mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Backblech mit Backtrennpapier auslegen und den Blütenstempel in die Mitte setzen. Für die Blütenblätter die restlichen 8 Teile zu Brötchen formen und abwechselnd bestreuen. Die Brötchen eng an den Blütenboden legen und 15 Minuten gehen lassen. Bei 200-225°C ca. 25 Minuten backen.

Als vereinfachte Alternative können auch gleichgroße Brötchen geformt und beliebig angeordnet werden.

* z.B. mit einer Küchenmaschine oder Handmixer (mit Knethaken) etwa 10 Minuten.

Heidemarie Schreiber

Dinkelschrotbrot (Grahambrot)

1.000 g (3.500 g) Dinkelschrot
 1.000 g (3.500 g) Dinkelmehl (Type 630)
 1 (3) handvoll Haferflocken
 1 (3) handvoll Sonnenblumenkerne
 1-2 TL (2-3 TL) Meersalz
 1-2 TL (2-3 TL) Zucker
 1-2 (3) Würfel Hefe (1)
 200-300 g (500 g) natursaurerer Teig (2)
 ca. 1 ¼ Liter (3 ¾ l) Wasser

Nach Wunsch:

30-50 g (100 g) Leinsamen, Kümmel, Fenchel, Anis, Koriander
 (geschrotet)

Arbeitsgang:

Dinkelgetreide mit Schrot, Kümmel und anderen Gewürzen zusammen mahlen. Salz, Haferflocken und Sonnenblumenkerne hinzufügen und vermischen. Hefe in einem Gefäß zerkrümeln, Sauerteig, Zucker und knapp die Hälfte des für den gesamten Brotteig benötigten warmen Wassers hinzugeben und mit einem Schneebesen verrühren. Das Gefäß ist anfangs zu ¾ gefüllt. 5-10 Minuten gären lassen, bis es am Gefäßrand angekommen ist.

Mit dem Kochlöffel in der Mitte der Schrotmenge (Knetschüssel) eine Mulde bilden, mit dem aufgegangenen Hefe/Sauerteig und einem Teil des Schrottes einen Vorteig anrühren und diesen 1-2 Stunden in einem warmen Raum abgedeckt stehen lassen.

Den Vorteig mit dem restlichen Schrotmehl und ca. 1-1½ l warmen Wasser verrühren und 10 Minuten kräftig durchkneten. Der Teig darf nicht mehr an den Fingern kleben bleiben, aber auch nicht zu fest sein.

Brotlaib(e) formen und auf ein Backblech oder in eine gefettete Backform geben. Etwas Teig für das nächste Mal zurückbehalten.

Den Brotlaib abgedeckt 30 Minuten gehen lassen. Das Teigvolumen sollte sich in dieser Zeit ungefähr verdoppeln.

Anschließend Brotlaib(e) in den vorgeheizten Backofen 30 Minuten bei 200-225 °C und 75 Minuten bei 175-195 °C backen lassen.

Man kann in den Backofen eine Tasse mit warmem Wasser stellen, das fördert das Gehen des Brotteiges zusätzlich.

Vollkornbrot (ohne kneten)

500 g (1.500 g) Weizen oder Dinkel (ungemahlen)
 500 g (1.500 g) Weizen- oder Dinkelschrot
 1-2 (2-3) handvoll Haferflocken
 1-2 EL (3-4 EL) Leinsamen (geschrotet)
 Brotgewürz nach Wunsch
 1-2 EL (3-4 EL) Meersalz
 1,5-2 (3) Würfel Hefe (1)
 ca. 1 ¼ Liter (3 ¾ l) Wasser

Den ganzen Weizen (bzw. Dinkel) drei Tage in Wasser quellen lassen. Das Wasser sollte die Körner bedecken. Jeden Morgen das Wasser abschütten und frisches Wasser nachfüllen.

Hefe in einem Gefäß zerkrümeln und mit etwas weniger als der Hälfte des für den gesamten Brotteig benötigten warmen Wassers mit einem Schneebesen verrühren.

Das gequollene Getreide durch den Fleischwolf drehen oder im Mixer kurz pürieren. Weizenschrot (bzw. Dinkelschrot) und die übrigen Zutaten hinzufügen und einschließlich der aufgegangenen Hefe verrühren.

Den Teig in eine gefettete Form geben und gut gehen lassen.

Backofen auf 200-225 °C vorheizen. Brot bei 200-225 °C 30 Minuten und danach bei 175-195 °C 75 Minuten gut durchbacken lassen.

Achtung: Die Backzeit hängt auch von der Größe der Laibe bzw. der Backformen ab.

(1) Die Hefe sollte nicht schmierig, sondern trocken sein, daher 1-2 Wochen im Kühlschrank lagern

(2) Einige EL Teig von der Knetmasse abzweigen und für das nächste Brot als Sauerteig aufbewahren.