

Monika Rosenfellner

Brot von daheim

Alte Getreidesorten
Lieblingsrezepte
Mühlengeheimnisse

löwenzahn

So viel Gutes steckt in mir: Wissen und Brot zum Glücklichsein

Inhalt



Geteiltes Wissen ~~~~~

Mein Sinn im Müllerinsein	12
Geteiltes Wissen einer Müllerin	13
Ein Zuhause für alle - über Mühlen	15
Ein Meer aus verschiedensten Körnern	17
Weizen - der Facettenreiche	19
Weichweizen - der Bindungsfähige	19
Dinkel - der Unkomplizierte	19
Einkorn - der Widerstandsfähige	20
Emmer - der Harte	20
Grünkern - der Unreife	20
Khorasanweizen - der Elastische	21
Hartweizen - der Bissige	21
Roggen - der Unkomplizierte	21
Hafer - der Muntermacher	22
Gerste - die Anpassungsfähige	22
Hirse - die Sonnenanbeterin	22
Buchweizen - der Gesundheitsmacher	23
Mais - der Hochhinauswoller	23
Quinoa - die Distanzierte	23
Amarant - der Geerdete	23

Vom Winde verweht oder: Wie genmanipuliertes Getreide die Weltherrschaft übernimmt	24
Sackgasse Hybridsorten	25
Vielfalt retten - indem wir sie essen	26

Vorbereitung ~~~~~

Weil wir die Vielseitigkeit lieben:	
Vom Korn zum Mehl	27
Die Vorbereitung zur Vermahlung - eine saubere Sache	28
Jetzt aber ab - in die Mühle!	29
Und dann: erst mal ablagern	29
Schrote - die ganz Groben	30
Vollkornmehl - gleiches Korn, anders gemahlen	30
Dunst und Grieß - aus Liebe zu Brei und Nudeln	31
Mehl - feiner geht's nicht	31
Kleie - die Schale bleibt übrig	31

Andere Länder, andere Mehle - Mehltypen in Österreich, Deutschland und der Schweiz 32

Im siebten Sauerteighimmel!

Verschiedene Sauerteige zum Verlieben 34

Der Klassiker - Sauerteig aus Roggen	34
Der Liebliche - Sauerteig aus Weizen	34
Der Fruchtige - Dinkelsauerteig mit Frucht	35
Der Feine - Sauerteig aus Dinkel	35
Der Urige - Sauerteig aus Einkornvollkornmehl	35
Der Bekömmliche - Sauerteig aus Gerste	36
Der Glutenfreie - Sauerteig aus Buchweizen	36
Du hast Sauerteig übrig? Kein Problem!	37
Keep cool! Sauerteig im Kühlschrank	37
Kälter geht's nicht: Sauerteig einfrieren	37
Wüstenverhältnisse: Sauerteig trocknen	37
Getreide-Babys machen - Keimlinge sprießen in deiner Küche	38

Mühlengeheimnisse ~~~~~

Mühlengeheimnisse für richtig gutes Brot 39

Damit es auch ganz sicher was wird:	
Tipps von der Müllerin	39
Brotbacken leicht gemacht: mit diesen Utensilien	39
Auf die inneren Werte kommt es an: die Zutaten	39

Lieblingsrezepte ~~~~~

Ran ans Brot: 50 Lieblingsrezepte für Backanfängerinnen und Brotprofis 40

Mühlenbrot	42
Basenbrot	44
Dinkel-Buchweizenbrot	46
Eiweißbrot	48
Fastenbrot	50
Glutenfreies Buchweizenbrot	52
Reines Roggenbrot	54
Buchweizenbrot mit Walnuss	56
Dinkel-Kamut-Baguette	58
Dinkelciabatta mit Rosmarin	60
Dinkel-Roggenlaib	62

Klassisches Bauernbrot	64
Kräuterbrot	66
Keimlingsbrot	68
Ratz-Fatz-Brot	70
Dinkel-Toastbrot	72
Kleiebrot mit Koriander	74
Französisches Baguette	76
Gerstenbaguette	78
Uriges Gerstenbrot	80
Sonntagstoast	82
Roggen-Hafer-Toast	84
Wellenbrot	86
Grillbrot	88
Herzhaftes Kürbisbrot	90
Pfannenbrot	92
Buntes Knopfbrot	94
6-Korn-Brot	96
Bestes Sauerteigbrot	98
Einfaches Topfenbrot	100
Dinkel-Gewürzbrot	102
Omega 3-Saatenbrot	104
Blinis aus Buchweizen	106
Zwiebelbrot mit Kardamom	108
Vorschussbrot	110
Außergewöhnliche Burgerbrötchen	112
Mühlviertler Kartoffelbrot	114
Grahambrot	116
Hefefreies Haferbrot	118
Schnelle Brötchen	120
Urkornbrot	122
Hanfbrot	124
Sonnenkranz mit Leinsamen	126
Housewarming-Brot	128
Knuspriges Krustenbrot	130
Saftiges Einkornbrot	132
Wanderbrot mit Pesto	134
Körnerbrot	136
Tiroler Bauernbrot	138
Steffis Ringbrot	140

Zur Autorin	142
Impressum	144

Ein Meer aus verschiedensten Körnern

Mehl ist gleich Mehl? Nicht wirklich. Oder hast du schon einmal probiert, Weizenmehl einfach durch Roggenmehl zu ersetzen? Tu es lieber nicht, das Ergebnis wäre alles andere als gut. Es macht einen Riesenunterschied, welches Mehl du zum Backen verwendest - jede Sorte hat nämlich ganz einzigartige Eigenschaften und mag beim Backen gern passende Gesellschaft (also Zutaten): Brot mit Roggenmehl benötigt zum Beispiel Sauerteig, um locker zu werden, und Dinkel-

mehl hat gern mehr Flüssigkeit als Weizenmehl. Wenn du gutes Brot mit verschiedenen Mehlen backen willst, musst du also als Erstes die unterschiedlichen Körner kennen, wissen, wie sie ticken und was sie brauchen. Der Eiweißgehalt (auch Kleber genannt) ist dabei ganz wichtig: je höher der Anteil, desto besser wird der Teig gebunden. Schauen wir uns das mal genauer an.



Weichweizen



Der Bindungsfähige.

Wenn wir im Alltag von Weizen sprechen, dann meinen wir eigentlich Weichweizen. Durch seinen hohen Kleberanteil ist Mehl aus diesem Korn perfekt zum Backen. Der hohe Eiweißgehalt wurde durch intensive Züchtung erreicht. Diese hat auch dazu geführt, dass der Weizen von heute resistent gegen feuchtes Wetter und einfach im Anbau ist und hohe Erträge bringt. Klingt gut, oder? Ist es grundsätzlich auch. Nur die gesundheitlichen Aspekte sind bei der Überzüchtung auf der Strecke geblieben, weshalb Weichweizen heute schlechter verträglich ist als weniger „zurecht gezüchtete“ Weizensorten wie beispielsweise Dinkel.

Dinkel



Der Unkomplizierte.

Dinkel wird seit einigen Jahren von vielen als Weichweizen-Ersatz verwendet - und das zu Recht! Denn seine Backeigenschaften sind ähnlich gut und er wird deutlich besser vertragen. Sein Mehl hat ein feines, nussiges Aroma und eine schöne, gelbliche Farbe. Am ursprünglichsten sind die Sorten Ebners Rotkorn, Ostro und Bauländer Spelz.

Mein Tipp, wenn du Weizenmehl durch Dinkelmehl ersetzen willst: gib etwas mehr Flüssigkeit in den Teig, denn Dinkel ist durstig. Beim Kneten fühlt sich der Dinkelteig etwas weicher an.

Einkorn



Der Widerstandsfähige.

Einkorn ist ein wahrer Überlebenskünstler: Anspruchslos und witterungsresistent wächst er selbst auf kargen und nährstoffarmen Böden. Er ist eine Urform von Weizen und eine der ältesten domestizierten Getreidearten überhaupt.

Wenn du schon einmal Einkornmehl gekostet hast, weißt du, wie köstlich und einzigartig es schmeckt. Optisch verzaubert uns das Mehl mit seiner schönen gelben Farbe. Sein Eiweißgehalt ist zwar nicht ganz so hoch wie der von Weichweizen und Dinkel, doch die Backergebnisse können sich trotzdem sehen (und schmecken) lassen.

Hafer



Emmer



Der Muntermacher.

Hafer ist ein Korn voller Vitamine und Spurenelemente und besonders reich an Kalzium, Eisen, Magnesium und Fluor. Das Korn wächst nicht wie die anderen Getreidesorten in der Ähre, sondern wird von einer Rispe eingehüllt.

Eine weitere Besonderheit des Haferkorns ist seine Fettverteilung: Während bei den meisten Getreidesorten das Fett überwiegend im Keim steckt, findet man es bei Hafer im ganzen Korn. Wenn du selbst Hafermehl machen willst, nimmst du am besten Haferflocken und gibst sie löffelweise in den Mixer.

Hafer enthält keinen Kleber und eignet sich deshalb nur bedingt zum Backen. 30 % der angegebenen Mehlmenge können Hafermehl sein.

Der Harte.

Emmer ist neben Dinkel und Einkorn der Dritte im Bunde der Weizenurformen. Unter den dreien hat er das härteste Korn, deshalb braucht es in der Mühle mehr Kraft, um ihn zu vermahlen.

Emmermehl enthält weniger Eiweiß als seine Weizengenossen, deshalb eignet es sich nur in Maßen zum Backen. Wenn du Emmermehl in deinem Brot haben möchtest, kannst du bis zu 10 % der anderen Mehlsorten durch Emmer- oder Emmervollkornmehl ersetzen. Sein würzig-aromatischer Geschmack macht sich in Brot sehr gut.





Khorasanweizen

Der Elastische.

Khorasanweizen ist eine sehr alte Hartweizensorte und stammt von Emmer ab. Vielleicht kennst du das Korn auch als Kamut. Das ist eigentlich eine patentierte Produktbezeichnung aus den USA, die intensiven Werbemaßnahmen haben aber dafür gesorgt, dass sich der Begriff als Name für das Getreide eingebürgert hat. Khorasanweizen wird hauptsächlich zu Mehl

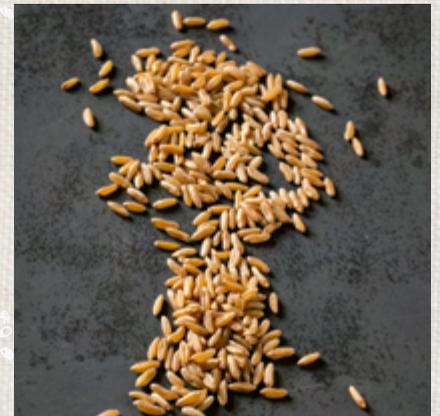
verarbeitet, teilweise auch zu Grieß. Das Mehl enthält 30-40 % mehr Eiweiß als Weichweizen und hat sehr gute Klebereigenschaften. Deshalb ist es perfekt, um elastische Teige für Nudeln, Backwaren, Brot etc. herzustellen. Es hat eine gelbe Farbe und einen feinen, milden Geschmack. Vollkornmehl aus Khorasanweizen schmeckt kräftiger als sein Auszugsmehl und ist sehr bekömmlich.

Hartweizen

Der Bissige.

Gleich wie Khorasanweizen wurde auch Hartweizen aus Emmer gezüchtet. Durch seine Kornhärte ist er vor allem für die Herstellung von Grieß von Bedeutung. Pasta mit Grießanteil kann besonders gut al dente, also bissfest, gekocht werden. Im Brot bringt feiner Hartweizengrieß eine köstlich knusprige Note.

Je härter die Körner, desto mehr Grieß kann in der Mühle aus dem Hartweizen hergestellt werden. Harte Körner werden übrigens als „glasig“ bezeichnet, weiche als „mehlig“. Um die Härte einer Ernte festzustellen,



werden im Mühlenlabor 100 Körner mit dem Kornscheider in der Mitte durchgeschnitten und die glasigen gezählt.

Im siebten Sauerteighimmel!

Verschiedene
Sauerteige
zum Verlieben



Der Klassiker

➤ Sauerteig aus Roggen ⇐

Roggenmehl mag es gern kuschelig, wenn es sich zu köstlichem Sauerteig verwandeln soll. Deshalb ist es besonders wichtig, dass das Wasser 40-45 °C warm ist. Die Mikroorganismen können in dieser wohligen Umgebung besonders gut arbeiten und einen Sauerteig mit kräftigem Roggenaroma zaubern.

So machst du
einen **klassischen** Sauerteig
aus Roggenmehl:

TAG 1

Mische 100 g Roggenvollkornmehl mit 100 g Wasser (40-45 °C) und decke den Teig ab.

TAG 2

Mische zum Teig vom ersten Tag 100 g Roggenvollkornmehl und 100 g Wasser (40-45 °C) und decke den Teig wieder ab. Jetzt solltest du bald erste Bläschen sehen.

TAG 3

Und das Ganze noch einmal:
100 g Roggenvollkornmehl und 100 g Wasser (40-45 °C) in den Teig vom Vortag mischen und abdecken. Ein letztes Mal rasten lassen, bis genügend Bläschen aufgetaucht sind.

Der Liebliche

➤ Sauerteig aus Weizen ⇐

Etwas feiner im Geschmack ist Sauerteig aus Weizen. Am besten verwendest du zum Ansetzen dunkles Weizenmehl - das mögen die Mikroorganismen lieber und starten gleich mit der Arbeit. Weizenvollkornmehl geht natürlich auch: das macht den Teig etwas voller und kräftiger.

So machst du
einen **lieblichen** Sauerteig
aus Weizen:

TAG 1

100 g Weizenmehl Typ 1600 oder 1050 mit 100 g Wasser mischen. Teig abdecken.

TAG 2

Mische zum Teig vom ersten Tag 100 g Weizenmehl Typ 1600 oder 1050 und 100 g Wasser und decke den Teig wieder ab. Kommt, ihr Bläschen!

TAG 3

Noch einmal 100 g Weizenmehl Typ 1600, 1050 oder 700 und 100 g Wasser in den Teig vom Vortag mischen und abdecken. Ein letztes Mal rasten lassen und den Bläschen beim Blubbern zuschauen.

Der Fruchtige

➤ Sauerteig aus Dinkel mit Apfel ⇐

Mmh! Dieser Spezialsauerteig aus Dinkel wird mit unerhitztem, naturtrübem Apfelsaft gemacht. Du kannst auch selber Äpfel entsaften oder einen Apfel schälen, fein reiben und in den Teig geben. Je nach Apfelsorte schmeckt dein Sauerteig dann ganz anders - du kannst dich hier voll austoben! Der Saft gibt deinem Brot ein leicht süßliches Aroma:

Das passt besonders gut bei Rezepten mit einem hohen Weizen-, Dinkel- oder Einkornmehlanteil.

So machst du
einen **fruchtigen** Sauerteig
aus Dinkel und Äpfeln:

TAG 1

Mische 100 g Dinkelvollkornmehl und 100 g unerhitzten, naturtrüben Apfelsaft (oder geriebenen Apfel) und decke den Teig ab.

TAG 2

Mische zum Teig vom ersten Tag 100 g Dinkelvollkornmehl und 100 g Apfelsaft (oder einen geriebenen Apfel) und decke den Teig ab. Bald zeigen sich die schönen Bläschen.

TAG 3

Noch einmal 100 g Dinkelvollkornmehl sowie 100 g Apfelsaft (oder einen geriebenen Apfel) in den Teig vom Vortag mischen. Ein letztes Mal rasten lassen und zuschauen, wie sich die Bläschen austoben.

Der Feine

➤ Sauerteig aus Dinkel ⇐

Neben dem tollen Aroma von Dinkelsauerteig ist auch das Bläschen-Schauspiel durch den hohen Eiweißgehalt des Dinkels sehr spannend. Zurücklehnen und zusehen!

So machst du
einen **feinen** Sauerteig
aus Dinkel:

TAG 1

Mische 100 g Dinkelvollkornmehl mit 100 g Wasser und decke den Teig ab.

TAG 2

Zum Teig vom ersten Tag 100 g Dinkelmehl Typ 900 (oder Dinkelvollkornmehl) und 100 g Wasser mischen und den Teig abdecken. Siehst du schon die ersten Bläschen?

TAG 3

Nochmals 100 g Dinkelmehl Typ 900 (oder helles Dinkelmehl) und 100 g Wasser in den Teig vom Vortag mischen und ein letztes Mal rasten lassen. Beobachtest du den Tanz der Bläschen?



Der Urige

➤ Sauerteig aus Einkornvollkornmehl ◀

Am besten wird dieser Sauerteig, wenn du steinvermahlene Einkornvollkornmehl verwendest. Diese Mehlsorte mögen die Mikroorganismen besonders gern und machen den Sauerteig deshalb extra schnell reif. Wenn du ihn am Morgen ansetzt, ist er am Abend schon nachzufüttern. Am kommenden Morgen mag er noch einmal gefüttert werden, ein paar Stunden später kann er dann schon zu köstlichem Brot verbacken werden.

So machst du
einen **urigen** Sauerteig
aus Einkornvollkornmehl:

ERSTER SATZ

75 g Einkornvollkornmehl mit 75 g Wasser verrühren und den Teig abdecken.

12 STUNDEN SPÄTER

75 g Einkornvollkornmehl und 75 g lauwarmes Wasser in den Ansatz rühren und den Teig wieder abdecken.

NOCHMALS 12 STUNDEN SPÄTER

Weitere 75 g Einkornvollkornmehl und 75 g Wasser dazugeben, den Teig abdecken und rasten lassen, bis die Bläschen kommen.

Der Bekömmliche

➤ Sauerteig aus Gerste ◀

Dass man aus Gerste Bier braut, weißt du bestimmt. Aber hast du gewusst, dass du daraus auch einen aromatischen und bekömmlichen Sauerteig machen kannst? Wissbegierige Mönche haben sich - neben dem Bierbrauen - auch an der Fermentation des Getreides versucht. Das ist gut so, denn sonst wären wir heute vielleicht um eine leckere Sauerteig-Variante ärmer.

So machst du
einen **bekömmlichen** Sauerteig
aus Gerste:

TAG 1

Mische 100 g Gerstenmehl (oder fein gemahlene Gerstenflocken) mit 100 g Wasser und decke den Teig ab.

TAG 2

Gib zum Teig vom Vortag 100 g Gerstenmehl (oder fein gemahlene Gerstenflocken) und 100 g Wasser und decke den Teig ab. Die ersten Bläschen zeigen sich jetzt schon.

TAG 3

Rühre nochmals 100 g Gerstenmehl (oder fein gemahlene Gerstenflocken) und 100 g Wasser in den Teig vom Vortag, decke ihn ab und lass ihn ein letztes Mal rasten, bis sich genügend Bläschen gebildet haben.

Der Glutenfreie

➤ Sauerteig aus Buchweizen ⇐

Ja, Sauerteig geht auch glutenfrei! Das Superkorn Buchweizen macht es möglich: leckeres, selbst gebackenes Sauerteigbrot auch für Menschen mit Zöliakie oder Weizenunverträglichkeit.

So machst du
einen **glutenfreien** Sauerteig
aus Buchweizen:

TAG 1

Mische 50 g Buchweizenmehl mit 50 g Wasser und decke den Teig ab.

TAG 2

Rühre 50 g Buchweizenmehl und 75 g Wasser in den Teig vom Vortag (das ist kein Tippfehler - dieses Mal muss es wirklich etwas mehr Wasser sein) und decke den Teig ab. Die ersten Bläschen tauchen schon auf.

TAG 3

Wieder 50 g Buchweizenmehl und 50 g Wasser in den Teig vom zweiten Tag rühren, abdecken und ein letztes Mal rasten lassen, bis sich genügend Bläschen gebildet haben.

Keine Sorge:

Die Oberfläche von Buchweizensauerteig kann sich rosa färben. Das passiert vor allem bei Buchweizenmehl mit höherem Fruchtschalenanteil und ist ganz normal.



Lass mich dich sauer machen, mein lieber Teig



- 1 **Setze nur sehr saubere Utensilien ein.** Das heißt auch: frei von Spülmittel.
- 2 Am besten wird dein Sauerteig, wenn du gutes, **reines Wasser und natürliche Mehle** aus biologischem Anbau verwendest.
- 3 **In deinem Ansatzglas war vorher eingelegtes Gemüse?** Kein Problem. Achte aber bitte darauf, dass es keine Geruchsspuren hinterlassen hat. Sonst kann es gut sein, dass dein Sauerteig nach Eingelegtem schmeckt.
- 4 Der **erste Ansatz** sollte etwa ein Drittel bis die Hälfte des Glases füllen. So hat der Teig noch genug Platz zum Aufgehen und läuft nicht über.
- 5 **Wo gearbeitet wird, kommen Bläschen:** Dass die Mikroorganismen fleißig arbeiten, erkennst du an den Bläschen, die sich ab dem zweiten Tag im Sauerteig bilden. Je mehr Schalenanteile im Mehl sind, also bei Vollkorn- und dunklen Mehlen, desto schneller tauchen sie auf.
- 6 **Die kleinen Mikroorganismen mögen es warm:** Ihre Lieblingstemperatur liegt zwischen 26-30 °C (außer bei Sauerteig auf Roggenbasis → siehe Seite 34). Bei 26 °C braucht der Sauerteig länger, bei 30 °C ist er etwas schneller fertig. Je nach Mehltemperatur (am besten hat es Raumtemperatur) kannst du wärmeres oder kälteres Wasser verwenden, um die perfekte Wohlfühltemperatur für die Mikroorganismen herzustellen. Konkret bedeutet das: wenn dein Mehl 20 °C hat, mische 40 °C warmes Wasser dazu. Hat dein Mehl 25 °C, sollte das Wasser 35 °C haben.
- 7 **Lass die Mikroorganismen atmen!** Verschließe das Glas nicht luftdicht, sondern lege den Deckel lose auf oder decke das Glas mit einer Folie oder einem Tuch ab.
- 8 Zum Rastenlassen sind 26-28 °C ideal. Wenn es in deiner Wohnung nicht so warm ist, kannst du das Glas in ein warmes Wasserbad oder zusammen mit einer Wärmflasche in eine Schüssel stellen.
- 9 **Zeit ist relativ - v.a. beim Sauerteig:** Nicht die Uhr entscheidet, wann er fertig ist, sondern die Mikroorganismen. Wenn der Teig so weit ist, geben sie dir ein Bläschen-Zeichen.
- 10 **Wenn's schiefläuft:** Noch mal von vorne! Bei Fehlgärung oder Schimmelbildung solltest du den Sauerteig auf keinen Fall verwenden. Probier es einfach noch einmal - das nächste Mal klappt's bestimmt!



Dinkel-Kamut Baguette



Im Frühling mit Butter und frischem Schnittlauch, im Sommer zu Grillspeisen, im Herbst zum Gulasch und im Winter mit Honig zum Tee: Dieses Baguette passt einfach immer! Die Kombination aus Dinkel- und Kamutmehl verleiht ihm eine besonders schöne, goldgelbe Farbe.



Zubereitung

Alle Zutaten vermischen und zu einem weichen Teig kneten. Den Teig 3-12 Stunden mit einem feuchten Tuch zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und 3 gleich lange Stränge formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und nach Belieben je 3 Mal auf der Oberfläche einritzen. Im vorgeheizten Ofen backen.

Backzeit & Temperatur

- 5 Minuten bei 250 °C Heißluft mit viel Dampf
- Dampf ablassen und Temperatur auf 220 °C zurückdrehen
- 20-25 Minuten bei 220 °C Heißluft ohne Dampf fertig backen

Zutaten für 3 Baguettes

- 400 g helles Dinkelmehl
- 100 g Kamutmehl
(alternativ: Kamutvollkornmehl)
- 11 g Salz
- 21 g frische Hefe
(alternativ: 1 Pkg. Trockenhefe)
- 350 g Wasser
- 1 Tuch zum Abdecken
evtl. 1 Ritzmesser



Sechs-Körner-Brot



Was für eine Körnerbombe! Das Schöne an dem Brot ist nicht nur sein Geschmack - auch optisch bezaubert es uns mit den unterschiedlichen Mehlfarben: von Weiß über Gelb zu Grün und Braun - wunderschön und superlecker!

Zubereitung

Alle trockenen Zutaten vermischen, die Hefe mit dem Öl und dem Wasser vermengen und alles zu einem Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und in einem Gärkörbchen oder einer Rührschüssel mit einem feuchten Tuch abgedeckt 30-45 Minuten ruhen lassen.

Den Teig nochmals durchkneten, wieder zu einer Kugel formen und weitere 30 Minuten in einem Gärkörbchen zugedeckt rasten lassen. Anschließend auf ein mit Backpapier belegtes Blech stürzen, mit reichlich Wasser besprühen und auf Wunsch mit einem sehr scharfen glatten Messer den Teig ritzen. Im vorgeheizten Ofen backen.

Backzeit & Temperatur

- 10 Minuten bei 230 °C Heißluft mit Dampf
- Dampf ablassen und Temperatur auf 200 °C zurückdrehen
- 65-75 Minuten bei 200 °C ohne Dampf fertig backen

Zutaten für 1 Brotlaib

- 50 g Amaranthmehl
- 50 g Hirsemehl
- 150 g Roggenmehl T 960
- 50 g Dinkelvollkornmehl
- 50 g Maismehl
- 50 g Buchweizenmehl
- 100 g Weizenvollkornmehl
- 300 g Weizenmehl T 700
- 20 g Kartoffelflocken
(alternativ: Püreepulver)
- 17 g Salz
- 21 g frische Hefe
(alternativ: 1 Pkg. Trockenhefe)
- 10 g Pflanzenöl, z.B. Sonnenblumenöl
- 530 g lauwarmes Wasser

- 1 Gärkörbchen
- 1 Tuch zum Abdecken
- evtl. 1 Ritzmesser

Tipps von der Müllerin



- Wenn du kein Weizenmehl verwenden möchtest, kannst du es durch Dinkelmehl ersetzen.
- Kein Amaranth-, Hirse-, Buchweizen- oder Maismehl zu Hause? Kein Problem: Du kannst die angegebenen Mengen beliebig mit den anderen Mehlen austauschen.
- Die Kartoffelflocken sorgen dafür, dass das Brot frisch bleibt - wenn du keine Flocken hast, kannst du einfach 2 gekochte Kartoffeln (ohne Schale) raspeln und dafür die Wassermenge um ca. 80 g reduzieren.
- Das Wasser verdampft sofort und hinterlässt eine glänzende Kruste.

Achtung, Backinspiration!

50 Lieblingsrezepte für Backanfängerinnen und Brotprofis, Anleitungen für 7 verschiedene, köstliche Sauerteige und ganz viel Wissen zu 15 alten und neuen Getreidesorten, ihren Mehlen und Eigenschaften. Das darf dabei auf keinen Fall fehlen: Die faszinierende Geschichte, wie das Korn zu Mehl wird, was bei der Vermahlung noch so alles aus der Mühle kommt und was du in deiner Küche alles daraus zaubern kannst. Und natürlich: Geheimnisse, Tipps und Tricks rund um Getreide, Mehl und Brot von der Müllerin höchstpersönlich.