

# Müslistangen



Fotos Billa Wepunkt

Rezept aus Genussheft 03/2017 und von Billa Wepunkt ausprobiert

## **Zutaten:**

500g Früchtemüsli

1/2 Würfel frische Hefe

150g frischer Sauerteig

700g Weizenmehl

2 TL Salz

Anmerkung Billa: Ich habe zum Teig noch 50g Haferflocken dazu und gefühlt 100g Mehl einkneten müssen, dass er ausrollbar war!!!

## **Zubereitung:**

300g Müsli in 400ml Wasser einweichen und zwei Stunden stehenlassen.

150ml Wasser (Tipp Billa: etwas reduzieren, Teig war sehr flüssig) in CC auf 35° erwärmen und die Hefe auflösen.

Dann alle anderen Zutaten dazu geben und gut 5 Min mit dem Knethaken bearbeiten. Tipp Billa: Zusätzlich 2 EL Honig zu

geben. Wenn der Teig zu flüssig ist, Haferflocken dazu geben.

60 Min ruhen lassen.



Dann die Arbeitsfläche gut bemehlen, den Teig kurz kneten und dann ausrollen. Restliches Müsli daraufsteuen und ein Mal falten.



Nochmal mit dem Nudelholz drüber und Stangen in der Länge von 10cm und 1cm breite schneiden...verdrehen und ab aufs blech...



200° Umluft reicht und 20min auch. Wer es knackig mag, besprüht sie mit Wasser...

---

## Knusper-Stangen





Fotos von Sandra Bell

Grundrezept von <http://www.hefe-und-mehr.de/2013/03/mehrkorn-stangen/>

Abwandlung: Sandra Bell

### **Zutaten:**

#### *Sauerteig*

100g Mehl Type 550

100g Wasser

10g Sauerteig

#### *Brühstück*

25g Leinsamen

50g Amaranth

25g Haferflocken

25g Sonnenblumenkerne

25g Sesam

25g Mohn

150g kochendes Wasser

#### *Teig*

Sauerteig  
Brühstück  
200g Mehl Type 550  
200g Dinkel, frisch gemahlen  
25g Butter  
5g Hefe  
200g Wasser  
10g Malz, inaktiv  
10g Salz

*Zum Belegen und Bestreuen*

15g Sesam  
15g Leinsamen  
15g Mohn  
15g Sonnenblumenkerne  
Bacon  
geriebener käse

**Zubereitung:**

*Sauerteig:* Die Zutaten vermischen und bei ca. 25°C (Mikrowelle mit eingeschaltetem Licht) für 12 Std. gehen lassen.

*Brühstück:* alles (bis auf das Amaranth) goldbraun anrösten und dann zusammen mit dem Amaranth mit kochenden Wasser überbrühen. Ca. 1 Stunde (kann auch länger sein) auf Raumtemperatur abkühlen lassen.

*Teig:* Sauerteig, Mehl, Butter, Hefe, Wasser und Malz für ca 2 min verkneten, bis sich ein homogener Teig gebildet hat. Den Teig 20 min ruhen lassen (Autolyse).

Salz zum Teig hinzufügen und für 3 min auf kleiner Stufe und 5 min auf höchster Stufe kneten, bis zu einer mittleren Glutenentwicklung. Zuletzt das Brühstück bei langsamer Geschwindigkeit unterkneten.

Den Teig 1,5 Stunden gehen lassen.

Nach dem Gehen Teigstücke von ca. 100g abwiegen, leicht rollen (ca. 10 cm lang) und auf eine bemehlte Fläche legen und abgedeckt 20 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit Käse reiben, Bacon-Scheiben und eine längliche Schale mit Saaten bereit stellen.

*Ungefüllte Stangen:* Mit nassen Händen etwa zu doppelten Länge rollen und die Stangen in der Saatmischung rollen, bis sie rundherum mit Körnern bedeckt sind. Jetzt in sich drehen und auf ein Backblech legen.

*Gefüllte Stangen:* Ebenfalls mit nassen Händen etwas länger rollen, dann flach drücken und mit einer Bacon-Scheibe belegen. Käse drüber streuen, zusammenklappen und auch in sich drehen. Auf ein Backblech legen, mit dem restlichen Käse und der restlichen Körnermischung bestreuen.

Zudecken und nochmal 60 Minuten gehen lassen.

Den Ofen mit Backstein auf 250°/Heissluft vorheizen und beim Einschließen (das komplette Blech auf den Stein stellen) kräftig schwaden. Ca. 25 – 30 min backen, bis die Kruste goldbraun ist.

---

## [Borkenberger Kloben](#)



Foto von Sandra Bell

Rezept von <http://brotdoc.com/?s=borkenberger>

Halbierte Menge – passend für eine Zenker Brotbackform von 30cm Länge

### **Zutaten:**

#### *Roggensauerteig:*

159g Roggenmehl 1150

127g Wasser (lauwarm)

16g Roggen-Anstellgut

Die Zutaten gut mischen und für 12 Stunden reifen lassen (ich hab den Teig bei angelehnter Tür – mit Licht – in die Mikrowelle gestellt)

#### *Hauptteig:*

Sauerteig

422g Weizenmehl 1050

422g Weizenmehl 550

295g Roggenmehl 1150

691g Wasser

26g Salz

20g Zucker

20g Hefe

#### *Zum Bestreichen der Kloben:*

1 EL Pflanzenöl

### **Zubereitung:**

Die Zutaten mit dem Knethaken 4 Minuten auf Stufe min und 6 Minuten auf Stufe 1 gut verkneten.

Den Teig abgedeckt in der Knetschüssel für 45 Minuten ruhen lassen.

Anschließend den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und in zwei gleich große Teile teilen – ich hab den Teig abgewogen – und ordentlich rund wirken.

Die Ränder immer wieder nach innen schlagen und andrücken.

Zum Schluß die Teiglinge schön rund rollen.

Dann die Teigballen ringsrum mit Pflanzenöl einstreichen, so dass sie später im Holzbackrahmen oder in der Backform nicht miteinander verkleben.

Backrahmen oder Backform auch einölen und dann die Teiglinge hinein legen.

Jetzt die Form abdecken und die Brote bei Raumtemperatur 60-75 Minuten gehen lassen.

Nach dem Gehen großzügig mit Roggenmehl bestäuben und rautenförmig einschneiden.

In der Zwischenzeit den Ofen auf 250° (Ober/Unterhitze) vorheizen (evtl. wenn vorhanden mit Backstein).

Die Brote in den Ofen einschließen und sofort schwaden. Nach 10 Minuten die Ofentür weit öffnen und den Schwaden ablassen. Dann den Ofen auf 210° (Ober/Unterhitze) herunterdrehen und die Brote ca. 90 Minuten backen.

Kurz vor Backende öfter mal in den Ofen schauen, damit die Brote nicht verbrennen.

Da ich nur einen Heißluftofen habe, sind meine Backzeiten wie folgt:

10 min 300° Schwaden ablassen

30 min 200°

20 min 195° Kerntemperatur 95°

30 min 195° Kerntemperatur 96° – 97°

Originalrezept von brotdoc.de



Im Original ist das Rezept doppelt für 4 Brote

---

## Neujahrsbrot nach plötzblog



Foto von Gisela Martin

Rezept von <https://www.ploetzblog.de/2016/01/02/neujahrsbrot/>  
und auf CC umgesetzt

### **Zutaten:**

#### *Sauerteig:*

105 g Weizenmehl 550

105 g Wasser (50°C)

7 g Sauerteiganstellgut aus dem Kühlschrank

#### *Autolyseteig:*

560 g Weizenmehl 550

355 g Wasser (55°C)

#### *Hauptteig:*

Sauerteig

Autolyseteig

30 g Weizenmehl 550

16 g Salz

70 g Wasser (30°C)

### **Zubereitung:**

Wasser in CC auf 50 Grad erwärmen, Temperatur auf 26 Grad herunterstellen, Sauerteigzutaten zugeben und mit K-Haken verrühren. Laut Rezept in der Schüssel 6-8 Stunden bei 27 Grad reifen lassen (ich hatte den Ansatz ca. 12 Stunden in der CC-Schüssel bei Zimmertemperatur belassen).

Sauerteigansatz in andere Schüssel umfüllen und zur Seite stellen. In der Sauerteigschüssel Wasser für Autolyseteig füllen und auf 55 Grad heizen, dann Mehl zugeben und mit Knethaken mischen und eine Stunde zugedeckt ruhen lassen (Autolyse).

Alle Zutaten für den Hauptteig in der CC mischen bei 28 Grad.

Den Teig nun zugedeckt 3 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen. Dabei in den ersten 2 Stunden alle 30 Minuten dehnen und falten.

Den Teig schonend rundwirken und weitere 60 Minuten mit Schluss nach unten im Gärkorb reifen lassen.

Lt. Rezept wird das Brot nun mit Schluss nach oben im heißen gusseisernen Topf bei 250°C fallend auf 230°C 45 Minuten gebacken. Ich habe das Brot auf einem Blech frei geschoben gebacken. Anfangs 0/U 250 Grad mit viel Schwaden und vor dem Einschließen mit Wasser besprüht. Nach 10 Minuten habe ich die Temperatur auf 230 Grad heruntergestellt die Wasserzufuhr reduziert und dann ganz abgestellt.

---

# Kräftiger Frankenlaib



Foto von Andreas Paasch

Ursprungsrezept von Plötzblog und von Andreas Paasch abgewandelt:

## **Zutaten:**

### *Sauerteig:*

350g Roggenmehl Typ 1150

290g Wasser

35g Roggenanstellgut

### *Hauptteig:*

fertiger Sauerteig

530g Roggenmehl Typ 1150

100g Weizenmehl Typ 1050

450g Wasser

14g Frischhefe

22g Salz

5g Gewürze gemahlen/geschrotet (Kümmel, Koriander, Anis, Fenchel) Wer Kümmel gern hat, kann auch noch etwas mehr ganzen Kümmel mit in den Teig geben.

## **Zubereitung:**

Sauerteigzutaten miteinander vermischen und 18-20 Stunden bei

Zimmertemperatur (etwa 21°C) reifen lassen.

Den fertig gereiften Sauerteig mit den restlichen Zutaten mit dem Profiknethaken 5 Minuten bei minimaler Geschwindigkeit (min) vermischen, dann weitere 2 Minuten mit der nächsthöheren Geschwindigkeit (1) auskneten. Rechtzeitig mit dem Spatel Mehl- und Teigreste vom Schüsselrand in die Mitte bringen, damit alles gut miteinander vermischt wird.

Den ausgekneteten Teig 15 Minuten in der Rührschüssel abgedeckt ruhen lassen.

Arbeitsfläche gut mit Roggenmehl bestreuen und den Teig darauf stürzen, bzw. aus der Schüssel kratzen und ebenfalls gut bemehlen und zu einem Runden Laib schleifen. Dabei die Hände immer gut bemehlen, weil der Teig ziemlich klebrig ist. Der Teig muss nicht mehr geknetet werden, das hat ja die Maschine erledigt, sondern nur noch falten und rund formen.

Eine runde Gärform sehr gut mit Roggenmehl, oder einer Mischung aus Roggen- und Reismehl ausstreuen. Den Teigling mit dem Schluss nach unten in die Gärform legen, leicht andrücken, so dass er schön rund wird. Dann mit Roggenmehl bestreuen und mit der flachen Hand auf der Teigoberfläche verreiben.

Den Teigling etwa 30-45 Minuten bei 24°C gehen lassen, bis er sein Volumen deutlich vergrößert hat und auf der Oberfläche schöne kleine Risse bekommen hat.

Den Backofen rechtzeitig vorher (etwa eine Stunde) auf 275°C vorheizen, am Besten mit einem Backstein, ansonsten mit Blech.

Den Teigling nach der Gare auf ein Pizzablech mit Backpapier, oder Brotschiesser lupfen, so dass die fein gerissene Oberfläche oben bleibt (Schluss nach unten). Oder mit Hilfe eines zweiten Bleches, den Teigling zweimal vorsichtig wenden.

Den Teigling auf den Backstein oder vorgeheizten Blech schießen und mit Schwaden (60g Wasser auf eine mit aufgeheizte Blechschüssel mit Schrauben, Muttern oder anderen

Edelmetallteilen spritzen, so dass sehr schnell viel Wasserdampf entsteht). Ofentür schnell schliessen und nach 15 Minuten wieder kurz öffnen, damit der Wasserdampf wieder entweichen kann. Vorsicht, sehr heiss!

Ebenfall jetzt die Temperatur auf 190°C senken und weitere 55 Minuten das Brot ausbacken. Die Kerntemperatur sollte 98°C betragen, dann ist das Brot fertig.

Wer gern eine dickere Kruste mag, lässt das Brot 30 Minuten abkühlen und schiebt es für weiteres Mal für 10 Minuten bei Maximaler Temperatur in den Ofen, bis es schön dunkelbraun ist. Das sorgt auch für eine bessere Frischhaltung.

Am besten schmeckt das Brot am nächsten Tag!



Foto von Andreas Paasch

---

## Walnussbrot



Rezept und Foto von Karin AM

**Zutaten:**

*Anstellgut:*

150g frisch gemahlene Weizenvollkornmehl

150g Wasser

20g Sauerteig

*Hauptteig:*

300g Weizenmehl

400g frisch gemahlenem Weizenvollkornmehl

30g Honig

10g Germ/Hefe

10g Salz

200g Walnüsse

10 g Gerstenmalz

450g Wasser

**Zubereitung:**

150g frisch gemahlene Weizenvollkornmehl mit 150g Wasser und 20g Sauerteig vermischen und Anstellgut 20 Stunden stehen lassen.

Anstellgut mit 300g Weizenmehl, 400g frisch gemahlenem Weizenvollkornmehl, 30g Honig 10g Hefe, 10g Salz, 200g Walnüssen, 10 g Gerstenmalz und 450g Wasser 8 Minuten kneten.

Dann per Hand 1 mal strecken und falten im Kessel.

1 Stunde gehenlassen, je nach 20 Minuten strecken und falten.

Auf gut bemehlter Fläche zwei Laibe rund wirken und im Gärkorbchen 3/4 Stunde gehen lassen.

Bei 230°C mit viel Schwaden in den Ofen geben. Nach 10 Minuten Schwaden ablassen und ca. 30 Minuten fertig backen. (Hab leider nicht auf die Uhr geschaut darum nur ca. Angabe) Klopprobe machen.

---

## Grissini – Variationen mit Tagliatelleschneider, Spritzegebäckaufsatz bzw. Wurstaufsatz



Rezept 1 – Foto Gisela Martin

*1. Rezept von Sigrid H. im Sauerteigforum der Sauerteig.de gefunden und abgewandelt von Gisela Martin ausprobiert und auf CC umgeschrieben:*

**Zutaten:**

200 g gut entwickelter Weizen-Sauerteig  
500 g Weizenmehl Type 550  
200 ml Wasser  
30 g Butter  
50 g geriebener Käse, z.B. Gruyère oder Parmesan  
1-2 EL Gewürze, z.B. Kümmel oder Kreuzkümmel  
80 g Olivenöl  
10 g Salz

**Zubereitung:**

Mit dem Knethaken 4-5 min auf Stufe min kneten, bis der Teig sich vom Rand löst.

1 Stunde gehen lassen.

Teig durch Pastawalze auf gewünschte Stärke laufen lassen.

Danach vorsichtig mehlen und durch Tagliatelleschneider laufen lassen.

Auf Backpapier legen und bei 200 C Ober/Unterhitze 15-20 Min goldbraun backen.

In der Nähe bleiben, damit sie nicht zu dunkel werden. Genaue Backzeit liegt an Teigstärke.

Abkühlen lassen, erst dann werden sie knusprig.

Varianten: 1 zerdrückte Knoblauchzehe hinzufügen; 2-3 getrocknete Tomaten in der Gewürzmühle zerkleinern und hinzufügen, Thymian, Mehrsalz, Schwarzkümmel, Sesam, Parmesan, Paprika oder andere Gewürze, Schwarzkümmel, Sesam etc.





Foto Gisela Martin, Rezept Nr. 2 mit Spritzgebäckvorsatz/Pasta Fresca

## ***2. Rezept Grissini mit Spritzgebäckvorsatz die unkomplizierte Variante ohne Sauerteig und lange Gehzeiten***

### **Zutaten:**

400 gr. Mehl Typ 405

150 gr. Hartweizengrieß

1 TL Backmalz (Anmerkung: ohne geht es ebenso)

1 Packung Trockenhefe oder 21 gr. frische Hefe

280 ml Wasser

2 gestrichene TL Salz

3 EL Olivenöl

Wasser bzw. Eiweiss zum Bestreichen und dann Schwarzkümmel, Parmesan, Sesam, Kräuter, Paprikapulver....

### **Zubereitung:**

Alle Zutaten für den Teig zusammen in Schüssel mit Knethaken geben und ca.10 Minuten verkneten/Temperatur 38 Grad.

Ca. 20 Minuten bei 38 Grad gehen lassen, nochmals mitKnethaken kurz kneten, dann nochmals 20 Min gehen lassen.

Pasta Fresca mit Spritzgebäckvorsatz montieren und Teig nachund nach zu dünnen Grissinis verarbeiten und auf ein leicht bemehltes Backblechlegen. Die Grissinis jeweils mit einem Küchentuch abdecken, damit der Teig nicht austrocknet.

Falls gewünscht mit Wasser (oder Eiweiß) bestreichen und mit Parmesan, Sesam, Schwarzkümmel , Kräutern etc. bestreuen.

Backofen Ober-/Unterhitze, 200 Grad, vorheizen und ca. 15 Minuten pro Blech backen.

Auskühlen lassen und hemmungslos geniessen



Foto Hülya Braun, Rezept Nr. 3 mit Wurstaufsatz

### **3. Rezept Grissini mit Wurst Aufsatz von Hülya Braun**

#### **Zutaten:**

500 gr Mehl

275 ml Wasser

3 Esslöffel Öl

Zucker

Salz

2 Esslöffel Sesam

#### **Zubereitung:**

Alles miteinander verkneten (Knethaken).

Die mit Sesam außen sind mit verdünntem Traubensirup ( 2 TL Traubensirup 150 ml Wasser) bestrichen oder kurz eingetaucht

und Sesam drauf

Verwendet wurde der dünne Aufsatz beim Fleischwolf.

#### 4. Rezept Gisela M mit Lievito madre/Pasta Fresca/Mafaldematrize



Fotos Rezept Nr. 4 Gisela M.

#### **Zutaten:**

200 g Lievito madre

500 g Weizenmehl Type 550

200 ml Wasser

30 g Butter

50 g geriebener Käse, z.B. Gruyère oder Parmesan

1-2 EL Gewürze, z.B. Kreuzkümmel, Rosmarin etc. (aber nichts zu dickes, sonst kann der Teig in den Pastafresca-Matrizen-Schlitz hängen bleiben)

80 g Olivenöl

10 g Salz

#### **Zubereitung:**

Mit dem Knethaken 5 min auf Stufe min kneten, der Teig soll sich vom Rand lösen.

1 Stunde gehen lassen.

In Pasta Fresca Mafaldematritze einsetzen (Reginette würden z.B. auch gehen, wenn zu viele Nudeln gleichzeitig rauskommen, wird es schwierig, da Teig zu feucht ist und beim Herauskommen zusammenkleben würde). Kleine Teigstückchen in PF füllen und Grissini herauslassen.

Auf Backpapier legen und bei 200 C Ober/Unterhitze 5-6 Min goldbraun backen.

In der Nähe bleiben, damit sie nicht zu dunkel werden. Genaue Backzeit liegt an Teigstärke. Mit Mafaldematritze werden sie hauchdünn!

Alternativ geht es natürlich auch mit Pastawalze etc.

Abkühlen lassen, erst dann werden sie knusprig.

GUTEN APPETIT!

## 5. Rezept mit Lauge aus Genussmagazin 10/2017



Foto Gisela M

Schmeckten frisch sehr gut, am nächsten Tag waren sie aber eher zäh.

**Zutaten:**

10 gr. Hefe frisch

300 gr. Mehl Type 405 (ich hatte 550er)

1 TL Salz

1 Päckchen Natron (ich hatte Lauge)

2-3 EL grobe Salzkörner

**Zubereitung:**

Hefe in 200 ml lauwarmen Wasser in Rührschüssel bröckeln. Mehl/Salz zufügen und mit Knethaken und Geschwindigkeitsstufe 3 5 Minuten kneten lassen.

Knethaken entfernen, Spritzschutz anbringen, Temperatur 40 Grad/30 Minuten gehen lassen.

Ofen auf 225 Grad vorheizen. Wasser mit Natron zum Kochen bringen und wieder abkühlen lassen.

Teig in ca. 1 cm breite Streifen schneiden und durch Lauge ziehen (bei echter Lauge Sicherheitsmaßnahmen ergreifen) und auf Backblech legen.

Grissini mit groben Salz bestreuen und 10-12 Minuten backen.



Rezept Nr. 1 – mit Tagliatelleschneider Foto Gisela Martin

---

# Alm-Mischbrot (mit oder ohne Nüsse) nach Ploetzblog



Das Original-Rezept ist zu finden unter:

<https://www.ploetzblog.de/2015/08/15/alm-rezepte-mischbrot-5050-nussbrot/>

Nachgebacken von Manuela Neumann

Mitmachaktion von der Fan-Seite Kenwood Cooking Chef bei Facebook <https://www.facebook.com/kenwoodcc>

Im Internet stößt man schnell auf die verschiedenen Brotbackseiten und unser Gruppenmitglied Manuela Neumann hat sich beim Stöbern aus dem Plötzblog, <https://www.ploetzblog.de/>, ein Rezept von Lutz Geißler ausgesucht und sich daran versucht. Es wäre toll, wenn Ihr es nachbacken würdet und Eure Ergebnisse hier in dem Post mit uns teilt.

Ich wollte einfach mal ein etwas „aufwendigeres“ Brot ausprobieren und backen.

Da ich mich noch nicht so lange mit dem Brotbacken beschäftige, habe ich erst mal klein angefangen und einfache Rezepte nachgebacken. Mit der Zeit wird man ja mutiger und so kam dann die Herstellung von Sauerteigen dazu und der Ehrgeiz auch mal ein etwas „komplizierteres bzw. aufwendigeres“ Brot zu backen.

Da ich eine Hobbybäckerin in Kinderschuh bin, sind handwerkliche Fehler nicht auszuschließen und ich bitte um Nachsicht bei den „Profis“ unter uns. Das Brot habe ich jetzt zwei Mal gemacht, einmal mit und einmal ohne Nüsse und ich muss sagen, wir finden es richtig gut!

Bevor ihr anfangt, am Besten einen kleinen Zeitplan machen.

Meine Variante des Rezepts sah so aus:

### **Zutaten:**

#### *Für den Sauerteig*

Abends um 21 Uhr angesetzt

150 g Roggenmehl 1150

150 g Wasser (50°C)

30 g Anstellgut

3 g Salz

#### *Für den Vorteig*

Abends um 24 Uhr angesetzt

75 g Weizenvollkornmehl

75 g Wasser (18-20°C)

0,07 g Frischhefe

#### *Für den Autolyseteig*

Dieser war dann um 11 Uhr des nächsten Tages an der Reihe

150 g Weizenvollkornmehl (lt. Ursprungsrezept Weizenmehl 1150, was ich aber nicht da hatte)

100 g Wasser (50°C)

#### *Für den Hauptteig*

Sauerteig

Vorteig

Autolyseteig

100 g Roggenmehl 1150

25 g Weizenvollkornmehl (im Original-Rezept wieder Weizenmehl 1050)

45 g Wasser (50°C)

5 g Frischhefe

7 g Salz

Optional: 100 g frisch geröstete, grob gehackte, Walnüsse



## **Zubereitung:**

### *Für den Sauerteig*

Die Sauerteigzutaten vermischen und Raumtemperatur ca. 12 bis 16 Stunden reifen lassen.

Bei mir waren es ca. 22 Grad im Wohnzimmer und der Teig reifte ca. 15 Stunden.



### *Für den Vorteig*

Diese Zutaten auch mischen und ca. 10 bis 12 Stunden stehen lassen. Lt. Lutz Geißler bei ca. 18 bis 20 Grad, also etwas kühler.

Dieser durfte dann bis 12 Uhr mittags vor sich hin gehen.

Die Schwierigkeit, die ich dabei hatte, waren die 0,07gr Hefe abzumessen.

Da es das Internet gibt und verschiedene Foren, hab ich den Tipp bekommen, dass die Menge etwas größer als ein Reiskorn ist.

Eine Feinwaage besitze ich zwar, aber die war mit dieser Mini-Menge dann doch etwas überfordert. Ich habe dann einfach einen Löffel auf die Feinwaage gelegt und versucht, mich an diesen Wert heranzutasten.

Ein anderer Tipp war die immer wiederkehrende Teilung eines Hefewürfels. Ausgehend von den 42gr Gesamtgewicht, dann kommt man auch zum Ergebnis.





### *Für den Autolyseteig*

Auch dabei wieder Wasser und Mehl vermischen und eine Stunde stehen lassen.

Nachdem meine 3 Teige fertig waren, ging es an den Hauptteig.

### *Für den Hauptteig*

Da ich nicht auf einer Alm wohne, hab ich zum Mischen des Teiges meine Cooking-Chef von Kenwood benutzt. Diese hat mir auch bei der Temperierung des Wassers geholfen.

Einfach alle Zutaten in die Schüssel und auf Stufe min bis 1 langsam verkneten lassen.

Wenn ihr Nüsse einarbeiten wollt, die zum Schluss mit reingeben und vermengen.

Dann durfte der Teig eine Stunde in der abgedeckten Schüssel ruhen.



Nach der Teigruhe habe ich den Teig auf eine leicht, mit Roggenmehl bestäubte, Arbeitsplatte gegeben und rund gewirkt.





Sehr hilfreich fand ich dabei auch das Video von Lutz Geißler auf Youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=gCUgRsag-PM&feature=youtu.be>

Danach wird das Brot dann noch langgewirkt, dazu dann dieses Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=jgoRhN0BPy4&feature=youtu.be>

Den Teigling habe ich dann in dem mit Roggenmehl bestäubten länglichen Gärkob mit dem Schluss nach unten gegeben.



Darin befand er sich wieder für 60 Minuten.



Jetzt braucht das Brot nur noch gebacken zu werden.  
Dafür habe ich meinen Backofen auf Klimagaren mit 250 Grad und 2 Dampfstöße eingestellt und gut vorgeheizt.  
Das Brot wird nun auf das heiße Blech/Backstein gestürzt, damit der Schluss nach oben kommt und die Kruste an dieser Stelle aufreißen kann.



Gesamtbackzeit sind ca. 50 Minuten.  
Nach zwei Minuten den ersten Dampfstoß ausgelöst und den zweiten im Anschluss.  
Nach 10 Minuten Schwaden ablassen (falls der Ofen es nicht automatisch macht) und die Temperatur auf 220 Grad senken.

Danke auch an Lutz Geißler vom Plötzblog, der uns die Genehmigung zur Veröffentlichung erteilt hat.

Mein fertiges Endergebnis.





Bilder zur Entstehung des Brotes mit den einzelnen Schritten findet ihr auch hier:  
<https://www.facebook.com/kenwoodcc/posts/716152761861853>

---

## [Sauerteigbaguette nach Ketex](#)



Foto von Gisela Martin

**Rezept**

von

hier

<http://ketex.de/blog/baguetterezepte/mit-sauerteig/grillzeit-baguetzeit-teil-1/> und ausprobiert von Gisela Martin und Susanne Sorge

### **Zutaten Sauerteig**

50 gr. Weizenmehl 550

50 gr. Wasser

5 gr. Sauerteig

das Ganze 16 Std – 24 Std. bei Raumtemperatur reifen lassen.

### **Zutaten Hauptteig**

425 gr. Weizenmehl 550

25 gr. Roggenmehl 1150 (Anmerkung GM: habe ich auch schon weggelassen und durch Weizenvollkorn ersetzt)

100 gr. Sauerteig TA 200

4 gr. Hefe

10 gr. Salz

8 gr. Backmalz

275 gr. Wasser

### **Zubereitung:**

Alle gut mischen und mit Knethaken bei 38 Grad kneten bis ein homogener Teig entstanden ist und er sich vom Schüsselrand löst

30 Minuten Teigruhe in der CC bei 38 Grad

danach 1 x falten (stretch and fold-Methode) und wieder  
30 Minuten Teigruhe in der CC bei 38 Grad und nochmals falten.  
Den Teig dann teilen ca. 285 gr. je Stück (Stück) und rund  
wirken (10 Minuten Teigruhe)  
dann den Teig flachdrücken 20 x 15 cm und zusammenrollen  
den Schluß nochmals verschließen und lang wirken (ca 30-40  
cm).

Je nach Backofen die Teiglinge in ein bemehltes Leinen- oder  
Küchentuch legen und zwischen den Teiglingen das Tuch  
hochziehen.

Ca. 45 Minuten mindestens gehenlassen, volle Gare (Anmerkung:  
Habs einfach auf das Baguetteblech gelegt).

Vor dem Einschließen mit einer Rasierklinge schräg  
einschneiden.

Backen bei 230 Grad 10 Minuten, Dampf ablassen und dann  
weitere 10 – 13 Minuten bei 200 Grad fertigbacken.

---

## [Sauerteig "Wilma" ansetzen in 3 Tagen mit Brotrezept](#)



Rezept und Fotos von Alexandra Müller-Ihrig  
([www.sinnreichleben.de](http://www.sinnreichleben.de) – Ernährungsberatung)

### **Zutaten für den Sauerteig:**

Wasser

400 g Weizenvollkornmehl

### **Zutaten für das Brot "Herzilein"**

220 g Mehl 405er

250 g Weizenvollkornmehl

20 g frische Hefe

70 g Joghurt

9 g Salz

Wasser

Möchtest du ein Bärlauch-Herzilein backen, so benötigst du  
noch zusätzlich

100-200 g frischen Bärlauch je nach Geschmack

### **Backutensilien die du benötigst:**

Schüssel mit Deckel – Fassung mind. 2 Liter

Kochlöffel

Küchenmaschine mit Knethacken

Backform (hierzu eignet sich z.B. eine runde Kuchenform oder  
Ultra der Firma Tupperware etc.)

### **Sauerteig ansetzen:**

#### 1. Tag:

- Wiege 100 g Weizenvollkornmehl ab und gebe dies mit 100



g Wasser in deine Schüssel.

- Verrühre diese Zutaten bis ein Brei entsteht. Es sollten keine Mehlklümpchen mehr vorhanden sein.

Anschließend verschließt du die Schüssel und stellst sie an einen "geschützten" Ort mit Zimmertemperatur. Nicht an oder auf die Heizung, Zimmertemperatur reicht aus.

Der Ansatz für "Wilma" sollte für 24 Stunden ruhen.

Merke dir die ungefähre Uhrzeit, damit du morgen weiter machen kannst. Es kommt nicht auf 1-2 Stunden exakt an. (Foto 1)

oder

<http://www.sinnreichleben.de/2015/04/01/sauerteig-der-1-schritt/>

## 2. Tag:

Hole deinen Sauerteig zu dir und öffne die Schüssel. Du siehst kleine Bläschen auf dem Teig. Das ist richtig und gut so. Dies ist ein Zeichen, dass "Wilma" aktiv ist.

So sollte es jetzt aussehen (evtl. weniger Bläschen ist auch ok)



- Wiege wieder 100 g Weizenvollkornmehl ab und gebe dies mit 100 g Wasser zu deiner "Wilma" in deine Schüssel.
- Verrühre nun alles bis ein Brei entsteht. Es sollten keine Mehlklümpchen mehr vorhanden sein.

Anschließend verschließt du die Schüssel wieder und stellst sie an den "geschützten" Ort mit Zimmertemperatur zurück.

“Wilma” darf jetzt wieder für 24 Stunden ruhen.  
Merke dir die ungefähre Uhrzeit, damit du morgen weiter machen kannst. Es kommt nicht auf 1-2 Stunden exakt an.

<http://www.sinnreichleben.de/2015/04/03/sauerteig-der-2-schritt/>

### 3. Tag:

Heute füttern wir Wilma das letzte Mal vor dem Backen.

Wie schnell und einfach es doch geht, einen Sauerteig herzustellen.

Hole deinen Sauerteig wieder zu dir und öffne die Schüssel. Du solltest nun mehr kleine Bläschen auf dem Teig sehen, wie gestern. “Wilma” wird nun richtig aktiv.



Ebenso soll der Sauerteig angenehm leicht säuerlich riechen.

- Wiege 200 g Weizenvollkornmehl ab und gebe dies mit 150-200 g Wasser zu deiner “Wilma” in deine Schüssel.
- Verrühre nun alles bis ein Brei entsteht. Es sollten keine Mehlklümpchen mehr vorhanden sein.

Anschließend verschliesst du die Schüssel wieder und stellst sie an den “geschützten” Ort mit Zimmertemperatur zurück.

“Wilma” darf jetzt wieder für 24 Stunden ruhen.

Merke dir die ungefähre Uhrzeit, damit du morgen weiter machen kannst. Es kommt nicht auf 1-2 Stunden exakt an.

### 4. Tag

Heute backen wir nun endlich unser leckeres Brot.

Der Sauerteig ist nun fertig und kann zum Backen verwendet werden.

Hole deinen Sauerteig wieder zu dir und öffne die Schüssel. "Wilma" hat jetzt viele Bläschen und riecht angenehm säuerlich. (Foto 3)

#### Nun geht es ans Brot backen:

*Für ein großes Brot nimmst du einfach die doppelte Menge der Zutaten.*

Wie in der Zutatenliste schon erwähnt benötigst du für das Brot "Herzilein":

- 140 g Wilma-Sauerteig
- 220 g Mehl 405er
- 250 g Weizenvollkornmehl
- 20 g frische Hefe
- 70 g Joghurt
- 9 g Salz
- 100 ml Wasser

#### **Zubereitung:**

Wärme das Wasser leicht an und brösle die Hefe hinein. Gut durchrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Stelle diesen Behälter zur Seite.

- Fülle nun die Mehle in eine Schüssel (evtl. die deiner Küchenmaschine) füge 140 g deines Sauerteiges, Joghurt und Salz hinzu.
- Anschließend gibts du das Wasser-Hefe-Gemisch ebenfalls dazu und lässt alle Zutaten, mit dem Knethacken, zuerst schnell für ca. 1-2 Minute verkneten.
- Auf niedriger Stufe wird dann der Teig für ca 10 Minuten weiter geknetet.

Sollte der Teig krümmelig sein, einfach mehr Wasser und/oder

## Sauerteig zufügen.

### **Für das Bärlauchbrot:**

Den frischen Bärlauch waschen und in dünne Streifen schneiden und zu den Zutaten in die Schüssel geben und mitverkneten lassen.

- Der Teig ist sehr feucht und klebrig nach dem Verkneten.
- Streue etwas Mehl über den Teig und lasse ihn für 60 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort ruhen.
- In der Zwischenzeit kannst du deine Brotbackform mit Butter oder Öl oder Margarine gut ausfetten.
- Der Teig sollte sich nach der Ruhephase vergrößert haben.
- Fülle den immernoch recht klebrigen Teig mit Hife eines Spachtels oder Teigschabers in deine Backform. Forme ihn etwas zurecht und lasse ihn weitere 30 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen.
- Nun kannst du den Backofen auf 250° aufheizen.
- Wenn dein Brotteig schön in der Form aufgegangen ist, kommt er in den aufgeheizten Backofen.
- *Sprühe (evtl. mit einem Pflanzensprüher oder sonstigem) viel **warmes** Wasser in den Backofen und auf den Brotteig. Dies soll möglichst schnell gehen, damit nicht soviel Hitze entweicht.*
- *Du kannst auch eine feuerfeste Schale mit Wasser auf den Boden des Backofens stellen. Diese stellst du am Besten, schon beim Aufheizen des Ofens hinein.*
- Nach 10-15 Minuten wird die Temperatur auf 200° heruntergestellt.
- In weiteren 30-40 Minuten Backzeit (je nach Backofen) ist dein Brot fertig.

Du erkennst, dass dein Brot fertig ist, wenn du auf den Boden des Brotes klopfst und es einen hohlen Ton gibt.

**Mehr Fotos und weitere Rezept-Ideen findest du hier**

<http://www.sinnreichleben.de/2015/04/05/sauerteig-wir-backen-ein-herzilein-brot/>

Den restlichen Sauerteig fütterst du alle 3-4 Tage mit 50 g Mehl und 50 ml Wasser.

Sollte der Fütterungstag auf deinen Brotbacktag fallen, so entnehme erst den Sauerteig für dein neues Brot und füttere dann Wilma.