

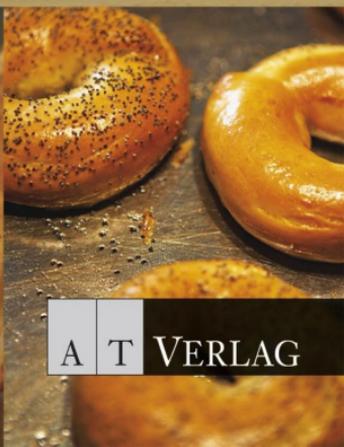
River Cottage Handbuch

Daniel Stevens

Brot



*Mit einem Vorwort
von Hugh Fearnley-Whittingstall*



A T VERLAG



River Cottage Handbuch
Daniel Stevens



Brot

*Mit einem Vorwort
von Hugh Fearnley-Whittingstall*

AT Verlag

Hinweise

Wenn nicht anders angegeben, gehen Mengenangaben
in Löffeln immer von gestrichenen Löffeln aus:

1 TL = 5 ml Inhalt

1 EL = 15 ml Inhalt

Statt frischer Hefe kann auch Trockenhefe in Pulverform verwendet werden.

Die Backofentemperaturen beziehen sich immer auf Backen mit Umluft;
ohne Umluft ist die angegebene Backofentemperatur um 15 Grad zu erhöhen.

Die Originalausgabe dieses Buches ist unter dem Titel »Bread«
als »River Cottage Handbook No. 3«
2009 bei Bloomsbury, London, erschienen.
Copyright Text © 2009 Daniel Stevens, Fotografie © 2009 Gavin Kingcome.
Dieses Buch ist eine von Bloomsbury genehmigte Lizenzausgabe.

Aus dem Englischen übersetzt von Susanne Bonn

© 2015
AT Verlag, Aarau und München
Fotos: Gavin Kingcome
Gestaltung und Satz: AT Verlag
Druck und Bindearbeiten: Westermann Druck Zwickau
Printed in Germany

ISBN 978-3-03800-774-6

www.at-verlag.ch

Inhalt

8	Warum Brot backen?
14	Ausrüstung und Grundzutaten
34	Brot backen Schritt für Schritt
72	Das Brot-Grundrezept
84	Mehr als ein einfacher Laib
108	Brot mit wilder Hefe
126	Brot ohne Hefe
138	Brötchen, Kleingebäck und Pfannenbrot
174	Brotreste verwerten
192	Einen Lehmofen bauen
210	Bezugsquellen, Dank, Register

DAS »TÄGLICHE BROT« ist ein Ausdruck für Nahrung überhaupt. In diesem Sinn ist es für uns überlebenswichtig. Darüber hinaus hat es aber auch mit Genuss zu tun und ist die Grundlage unserer Esskultur und der kulinarischen Evolution überhaupt.

Brot ist sehr viel mehr als die Summe seiner bescheidenen Teile. Fast könnte man sagen, Brot sei ein Spiegel der Menschheit selbst. So wie es uns in vielen verschiedenen Formen und Größen, Farben und Verkleidungen gibt, die aber alle unter der Haut bzw. der Kruste aus demselben Material bestehen, verhält es sich auch beim Brot. Und das Geheimnis für Glück und Harmonie besteht zu einem guten Teil darin, sich der Gleichartigkeit ebenso bewusst zu sein wie die Verschiedenheit zu feiern und zu genießen.

Zählen Sie nur einmal die Namen der besten Brotsorten der Welt auf, kommen bereits Emotion, Gefühl, Vorfreude auf Genuss auf: Baguette, Chapati, Sauerteigbrot, Tortilla, Ciabatta, Brioche, Weißbrot, Zopf... eine Litanei des guten Genusses. Ganz gleich, wo Sie sich auf der Welt befinden – gibt es ein besseres Mittel, sich zu Hause zu fühlen, als mit den Einheimischen das Brot zu brechen? Oder, wenn Sie zu schüchtern sind, immerhin beim örtlichen Bäcker einzukaufen?

Zweifellos gilt aber auch, dass für die meisten von uns gutes Brot immer noch viel leichter zu essen als selbst zu backen ist. Ich muss zugeben, dass auch für mich viele Jahre lang das Brotbacken kulinarisch ein blinder Fleck war. Ich stellte mich auf den Standpunkt, dass Brotbacken, genau wie Wein herzustellen, eine Beschäftigung für Experten ist. Ich dachte, ich könnte das Ergebnis umso mehr genießen, je weniger ich über die zugrundeliegenden Mysterien wusste. Aber dann traf ich Dan!

Als er bei mir im »River Cottage« anfang, war Dan keineswegs ein erfahrener Bäcker, sondern einfach ein talentierter junger Koch, der reichlich mit den beiden Eigenschaften gesegnet war, auf die ich bei Neueinstellungen achte: Neugier und Begeisterung. Bald entschloss er sich, einen Großteil seiner Energie und seines Geschicks auf das Mischen von Mehl und Hefe in all seinen wunderbaren Formen zu verwenden. Und während ich ihm dabei zusah, stellte ich meine eigene, eher distanzierte Haltung gegenüber dem Brotbacken zunehmend infrage. Seine schnellen, beeindruckenden Fortschritte waren nicht nur erfreulich, sondern auch ansteckend.

Ich erkannte, dass dieser Bereich der Küche, den ich bisher eher als Schwarze Kunst angesehen hatte, sich dem offenen, risikobereiten und begeisterten Einsteiger ebenso bereitwillig öffnet wie jede andere. Ich verfolgte Dans Fortschritte und schnappte von ihm den einen oder anderen Tipp oder Hinweis auf. Und so wurde ich mit der Zeit selbst ein besserer Bäcker, einfach, indem ich mich gelegentlich mit Dan unterhielt – und natürlich häufig seine Brotwaren probierte. Dabei spielte ich aber keineswegs in der gleichen Liga wie Dan. Er ist ein wirklich groß-artiger Bäcker geworden. Und ein großartiger Lehrer dazu, nicht zuletzt, weil er – wie alle guten Lehrer – sofort bereitwillig zugibt, dass er noch einiges zu lernen hat. An diesem Buch mag ich besonders die unwiderstehliche Art, wie Dan sein Wissen weitergibt. Wie ein verschrobener Professor in seinem Labor kann er es kaum erwarten zu erklären, wie das alles funktioniert. Er kann sich noch immer darüber wundern, dass seine Zutaten solch erstaunlichen Wirkungen entfalten können oder dass das Ergebnis am Ende so lecker schmeckt, wie es eben schmeckt.

Diese unermüdliche Begeisterung verbindet sich inzwischen mit einer guten Dosis Autorität. Dan weiß, wovon er spricht. Er tritt leidenschaftlich dafür ein, die besten Zutaten zu verwenden, nach Möglichkeit aus regionalen Quellen, und zeigt Ihnen zuverlässig die richtigen Hilfsmittel, essbar oder nicht, für das, was Sie vorhaben. Und ich kann ehrlich sagen, dass ich inzwischen lieber das Brot esse, das Dan gebacken hat, als von irgendjemand anderem (ausgenommen vielleicht meine Frau, die ebenfalls wunderbares Brot backt, aber leider längst nicht so oft wie Dan).

Kaum jemand wird sich daher mehr freuen als ich, endlich das ideale Buch in der Hand zu halten, das dabei hilft, besseres Brot zu backen. In all seiner Schlichtheit vermag dieses Buch meine Begeisterung und mein Wissen wie ein Sauerteigstarter anzutreiben, sodass ich mich mehr denn je in der Lage fühle, die Herausforderung anzunehmen. Das liegt daran, dass Dans Kreationen – vom einfachsten Fladenbrot über das notorisch launische Sauerteigbrot bis zu ausgefeilten Mehrkorn-Mischungen – machbar und dabei immer schmackhaft sind. Und es ist ehrliches, echtes Brot – so weit wie nur irgend möglich von den in Plastik verpackten Industrieprodukten entfernt, die sich schamlos als »Brot« ausgeben.

Ich freue mich, dass Dan in diesem Buch seine Begeisterung und sein Wissen auch mit Ihnen und vielen anderen teilen kann. Egal ob Sie ein schlichtes Weißbrot backen, Ihre Familie mit Butter-Croissants erfreuen möchten oder ein paar orientalische Fladenbrote brauchen, um das Fleisch vom Grill darin einzupacken – hier sind Sie mit Sicherheit in guten, wenn auch ziemlich mehligem Händen.

Hugh Fearnley-Whittingstall

Die Backausrüstung

Zum Brotbacken brauchen Sie keinen riesigen Werkzeugschrank mit Spezialausrüstung, aber es gibt ein paar Dinge, die recht nützlich sind und von denen die meisten auch nicht viel kosten. Außer den unten beschriebenen sollten Sie folgende Küchenwerkzeuge haben: Messbecher, Nudelholz, einige Ausstecher, Backpinsel, Spatel, Brotmesser (damit schneide ich auch den Teig ein), mehrere stabile Backbleche, ein großes Kuchengitter oder einen Gitterrost zum Abkühlen und Frischhaltefolie oder große Plastiksäcke (ich verwende oft Letztere zum Abdecken des Teigs). Außerdem habe ich einen Steinguttopf mit Deckel, in dem meine Sauerteig-Starterkultur (siehe Seite 110) lebt.

Leinentücher

Leinen entzieht der Teigoberfläche winzige Mengen an Feuchtigkeit, wodurch sie gerade trocken genug wird, um nicht mehr zu kleben. Ich habe nie erlebt, dass Teig an einem gut bemehlten Leinentuch hängen bleibt, auch nicht der feuchteste Ciabattateig. Leinen lässt sich außerdem gut in Falten legen und formen, so können Sie Ihre Brote voneinander trennen und in Form halten. Wenn die Tücher nicht nass wurden, brauchen Sie sie nicht einmal zu waschen, sondern können sie einfach irgendwann einmal im Lauf ihres Lebens ersetzen; ich benutze meine regelmäßig über ein Jahr lang. Am besten kaufen Sie Ihr Leinentuch in einem Stoffgeschäft; ein Meter sollte mehr als ausreichen und kostet nicht viel. Sie können stattdessen auch saubere Geschirrtücher verwenden, aber diese kleben vielleicht. Ganzleinentücher sind am besten.

Holzbretter

Als Alternative zu Tüchern können Sie das Brot auf ein großzügig mit Mehl bestäubtes Holzbrett legen. Wir haben hier im »River Cottage« zwei oder drei große Stücke (über 1 m²) dünnes, billiges Sperrholz, die ideal sind für das Backen in größeren Mengen. Mehrere kleinere passen sicher gut in Ihre Backausrüstung. Sie sind auch praktisch, um das Brot darauf zu transportieren. Die Verwendung von beidem, Brett und Tuch, deckt alle Bedürfnisse ab.

Gärkörbe, Brotbackkörbe

Gärkörbe bzw. Brotbackkörbe gibt es in verschiedenen Formen und Größen aus Schilfrohr, Peddigrohr oder Weide geflochten, aus Holzschliff oder Kunststoff. Sie sind ideal, um das geformte Brot bei der Stückgare (also beim dritten Mal Gehenlassen) in Form zu halten. Gärkörbe sind vor allem praktisch für eher feuchte Teige, die ihr eigenes Gewicht nicht gut tragen können (große, luftige Sauerteige zum Beispiel). Auch Brot mit weniger Gluten kann die zusätzliche Unterstützung gebrauchen. Damit der Teigling nicht am Körbchen festklebt, bestäuben Sie es gut mit Mehl oder legen Sie es mit einem Leinentuch oder einem Cleanbake-Tuch (nanobeschichtet) bzw. einem solchen Überzug aus und geben Sie dann das Brot mit der glatten Seite nach unten hinein.

Brotbackstein

Die beste Methode, Brot zu backen, ist die auf dem heißen Brot- oder Pizzabackstein. Wählen Sie einen Stein, der groß und dick genug ist; es gibt sie im Fachhandel aus verschiedenen Materialien (Schamottstein, Cordierit, ein Material, das leichter und zugleich stärker ist als Granit, Keramik). Wenn Sie keinen Brotbackstein haben, brauchen Sie ein Backblech – je größer und schwerer, desto besser.

Brotschieber, Brotschießer

Ein Brotschieber ist eine Platte aus Holz oder Metall mit einem Stiel, um das Brot in den Ofen zu schieben. Sie brauchen ihn, wenn Sie mit einem Backstein backen; es gibt sie im Fachhandel zu kaufen (siehe Bezugsquellen, Seite 212), Sie können ihn aber relativ einfach selbst herstellen oder stattdessen ein Backblech ohne Rand verwenden. (Mein Brotschieber ist einfach ein dünnes Stück Holz mit einem schmalen Holzstück als Griff, siehe Abbildung auf Seite 14/15).

Teigschaber, Teigkarte

Dieses Werkzeug ist sehr nützlich, um Teig zu bearbeiten und zu teilen, und um Arbeitsflächen und Schüsseln sauber zu schaben. Ein kleiner, billiger Schaber aus Plastik genügt.

Thermometer

Ein Fett- oder Frittierthermometer ist praktisch, um beim Frittieren die Temperatur des Öls zu kontrollieren. Es kann auch ein normales Küchenthermometer zum Einstecken sein.

Wasser-Sprühflasche

Ich empfehle, damit die Brotlaibe zu besprühen, bevor sie in den Ofen kommen. Sprühflaschen sind billig im Supermarkt, im Garten- oder Baumarkt erhältlich.

Waage

Es lohnt sich, Geld für eine gute Digitalwaage auszugeben. Sie sollte in Schritten von 5 g oder weniger wiegen und mindestens 2 kg Gesamtgewicht verkraften.

Große Rührschüssel

Eine Keramikschüssel fühlt sich zum Brotbacken gerade richtig an, aber Edelstahl oder Plastik ist auch in Ordnung.

Küchenmaschine

Sie ist zwar zum Brot backen nicht lebenswichtig, aber eine Küchenmaschine mit Knethaken tut gute Dienste beim Kneten insbesondere von weichem, feuchtem Teig, der sich mit der Hand schwer bearbeiten lässt.

A close-up photograph of a hand pouring white flour onto a wooden surface. The wood has a prominent grain and a knot. The flour is falling from the right side, creating a small pile on the wood. The background is slightly blurred, focusing attention on the action of pouring.

Brot backen
Schritt für Schritt



ICH WERDE IHNEN NICHT ERZÄHLEN, dass richtig gutes Brot zu backen ein Kinderspiel ist. Sie werden zu Beginn wahrscheinlich etliche Versuche brauchen, bis Sie einen Laib hinbekommen, auf den Sie stolz sind – und auch dann kann der nächste Sie wieder enttäuschen. Aber wenn Brotbacken so einfach wäre, wäre es auch nicht ein so tolles Gefühl, wenn es gelingt. Und ganz gleich, wie viele Brote Sie in Ihrem Leben backen, es ist immer wieder schön, wenn man es gut hinbekommt. Brotbacken ist keine Geheimwissenschaft, obwohl es nützlich ist, ein paar der wissenschaftlichen Grundlagen zu kennen – zu wissen, was beim Backen passiert und was die Vorgänge beeinflusst.

In diesem Kapitel beschreibe ich viele Details, und das ist auch gut so. Je mehr Sie wissen, desto besser wird Ihr Brot. Nehmen Sie sich die Zeit, um so viel wie möglich über die einzelnen Arbeitsschritte beim Brotbacken zu erfahren, bevor Sie an die Arbeit gehen. Wenn Sie erst in der Küche stehen und das Mehl in alle Richtungen stäubt, ist es dann vermutlich einfacher, dem Grundrezept auf Seite 76/77 zu folgen. Dieses ist eigentlich eine Kurzfassung der hier ausführlich beschriebenen Schritte; die farbig gedruckten Begriffe beziehen sich auf die Überschriften in diesem Kapitel; so lassen sie sich schnell wiederfinden. Außerdem erfahren Sie, wie Sie das Rezept mit unendlichen Variationen abwandeln können.

Wer regelmäßig backt, weiß, dass man allzu leicht dem Streben nach dem perfekten Brot erliegt. Ich war oft enttäuscht von einem völlig normalen, guten Brot, einfach nur, weil das letzte besser war. Streben Sie ruhig nach Perfektion, aber seien Sie nicht zu streng mit sich selbst. Merken Sie sich die folgende Weisheit aus dem wunderbaren »Tassajara Brotbuch« das auf Deutsch nur noch antiquarisch erhältlich ist: »Es gibt keine Fehler. Vielleicht machen Sie es beim nächsten Mal anders, aber das liegt daran, dass Sie es dieses Mal so gemacht haben. Perfekt, auch wenn Sie sagen, zu viel dies, zu wenig das. Es sind Sie, und seien Sie bitte Sie selbst.«

BROTBACKEN SCHRITT FÜR SCHRITT

- Zutaten abmessen (Seite 39)
- Den Teig mischen (Seite 42)
- Den Teig kneten (Seite 44)
- Den Teig zu einer Kugel formen (Seite 48)
- Fermentieren lassen (Seite 50)
- Luft aus dem Teig schlagen (Seite 50)
- Nochmals gehen lassen (Seite 53)
- Vorbereiten zum Backen (Seite 53)
- Den Teig teilen (Seite 54)
- Laibe formen (Seite 55)
- Bestäuben (Seite 61)
- Drittes Gehenlassen (Seite 63)
- Auf den Brotschieber setzen (Seite 63)
- Die Oberseite einschneiden (Seite 64)
- Das Brot backen (Seite 66)
- Abkühlen lassen (Seite 68)
- Brot richtig aufbewahren (Seite 68)



Grissini

Grissini oder Brotstangen sind wunderbar. Sie können im Handumdrehen große Mengen backen. Die langen, groben, unregelmäßig geformten Stangen sehen wunderbar handgemacht und nicht entfernt so aus wie die aus dem Laden. Backen Sie sie, wenn Sie Freunde auf ein Glas eingeladen haben. Falls Sie nicht die ganze Teigmenge auf einmal verarbeiten wollen, frieren Sie den Rest portionsweise ein und verwenden Sie ihn innerhalb von 6 Monaten. Dies ist ebenfalls ein weicher Teig, bei dessen Verarbeitung eine Küchenmaschine nützlich ist.

Ergibt etwa 30 Stück

250 g Brotmehl, plus etwas

zum Bestäuben

250 g weißes Mehl

5 g Trockenhefe

10 g feines Salz

325 ml warmes Wasser

Sonnenblumen- oder Olivenöl

für den Teig und zum Bestreichen

fein geriebener Parmesan

Zum Garnieren

Oliven- oder anderes Öl zum Bestreichen

Meersalzflocken, schwarzer Pfeffer,

Mohn, Rauchpaprika oder gehackte

Rosmarinblätter zum Bestreuen

Von Hand: Die beiden Mehlsorten mit Hefe, Salz und Wasser in einer Schüssel zu einem klebrigen Teig mischen. Das Öl zugießen und untermischen. Dann den Teig auf einer sauberen Arbeitsfläche kneten, bis er glatt und seidig ist.

Mit der Küchenmaschine: Die Mehlsorten, Hefe, Salz und Wasser in die Rührschüssel geben. Mit dem Knethaken bei geringer Geschwindigkeit mischen, bis sich alles verbunden hat, wenig Öl zugießen und etwa 10 Minuten weiter kneten, bis ein glatter, seidiger Teig entstanden ist.

Den Teig zu einer Kugel formen (siehe Seite 48), mit etwas Öl bestreichen und in eine saubere Schüssel legen. Mit Folie zugedeckt auf das doppelte Volumen aufgehen lassen.

Den Teig auf die Arbeitsfläche legen, mit reichlich Mehl bestäuben und auf ½ bis 1 cm Dicke ausrollen (eventuell portionsweise – je nachdem, wie viel Platz vorhanden ist). Die Oberfläche gleichmäßig mit Mehl bestreuen, wenden und die andere Seite ebenfalls bestäuben.

Den Teig in etwa 1 cm breite, beliebig lange Streifen schneiden (Bild 1). Um die Brotstangen zu würzen, die Oberfläche mit Öl bestreichen und dünn mit dem gewünschten Gewürz bestreuen (Bild 2). Die Brotstangen auf eingefettete Bleche legen, falls gewünscht, einige umbiegen (Bild 3). Nochmals etwa 30 Minuten gehen lassen, dann bei 200 Grad rund 20 Minuten backen, bis sie goldbraun werden und in der Mitte gerade getrocknet sind. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Zum Servieren dekorativ in einen Krug oder Tontopf stellen (Bild 4).



1



2



3



4

Roggen-Sauerteigbrot

Roggenmehl ergibt ein dichtes, schweres Brot, da es wenig Gluten bildende Eiweiße enthält. Es schmeckt aber sehr lecker. Wenn Sie ein leichteres Brot wünschen, können Sie einen Teil des Mehls (vielleicht 250 g) durch helles Brotmehl ersetzen; ich mag allerdings den vollen Geschmack von reinem Roggen, und in dünne Scheiben geschnitten ist das Brot auch sehr angenehm zu essen. Das Kneten ist etwas weniger erfreulich, da der Teig aufgrund des geringen Glutengehalts weder dehnbar, elastisch noch seidig-weich wird. Er scheint sich im Gegenteil kaum zu verändern. Das bedeutet allerdings weniger Arbeit für Sie: 5 Minuten sollten vollauf genügen. Außerdem empfehle ich, die Laibe sofort zu formen und sie nur einmal lange aufgehen zu lassen. Bei Roggenbrot lassen sich durch das sonst übliche mehrfache Gehenlassen und Herausdrücken der Luft keine positiven Effekte erzielen.

Ergibt 2–3 Laibe

1,1 kg dunkles Roggenmehl,
plus etwas zum Bestäuben
25 g Salz

600 ml warmes Wasser
1 Kelle Sauerteigstarter (siehe Seite 110)
ca. 1 EL Sonnenblumenöl (nach Wunsch)

Roggenmehl, Salz, Wasser und den Starter in einer großen Schüssel zu einem Teig zusammenfügen. Bei Bedarf noch Mehl oder Wasser hinzufügen, sodass ein weicher, leicht knetbarer, klebriger Teig entsteht. Etwas Öl untermischen, falls verwendet. Den Teig auf eine saubere Arbeitsfläche legen und etwa 5 Minuten kneten; wahrscheinlich wird dafür zusätzliches Mehl gebraucht, denn er ist sehr klebrig. Den Teig in zwei oder drei Stücke teilen, diese zu Laiben formen (siehe Seite 55–59) und gründlich mit Mehl bestäuben. An einem warmen Ort am besten in gut bemehlten Gärkörben zugedeckt auf das doppelte Volumen aufgehen lassen; das kann je nach Teigtemperatur und der Aktivität des Sauerteigstarters zwischen 1 und 4 Stunden dauern. (Wegen des niedrigen Glutengehalts werden Roggenbrote ohne Stütze eher flach; Kastenformen ergeben höhere, aber weniger schöne Brote.)

Den Backofen auf 250 Grad oder die höchstmögliche Stufe vorheizen. Einen Brotbackstein oder ein schweres Backblech mit vorheizen.

Die Brote eins nach dem anderen auf den Brotschieber legen und auf den Backstein gleiten lassen bzw. auf das vorgeheizte Blech setzen und wieder in den Ofen schieben. Roggenbrot muss nicht eingeschnitten werden. Es geht kaum noch weiter auf, deshalb würden sich die Schnitte auch nicht öffnen. Stattdessen wird es beim Backen wahrscheinlich dekorativ aufplatzen, vor allem, wenn es gut mit Mehl bestäubt wurde. Nach etwa 10 Minuten die Hitze auf 180 Grad reduzieren und weitere 20–30 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.



Farinata

Dieser dicke Pfannkuchen aus Kichererbsenmehl wird in Ligurien Farinata, in der Provence Socca genannt – ein typisches Sommerbrot zum Teilen. Servieren Sie es zum Picknick im Freien, zum Beispiel mit aromatischen Tomaten, Käse, Blattsalat, Salami und Oliven, sehr gut schmeckt es auch mit einem Bohnenragout. Sie können den Pfannkuchenteig auch zusätzlich würzen: Fein gehackter Rosmarin und schwarzer Pfeffer sind ideal. Für dieses Rezept wird ebenso viel Mehl wie Wasser verwendet und das Mehl nach Volumen abgemessen statt nach Gewicht. Nehmen Sie dazu einen Messbecher oder ein anderes Gefäß und messen Sie erst das Mehl ab, dann das Wasser. Je nach gewünschter Anzahl Pfannkuchen die Mengen entsprechend vervielfachen.

Ergibt 1 Stück

100 ml Kichererbsenmehl

100 ml Wasser

1 kleine Prise Salz

Olivenöl extra vergine zum Backen

Kichererbsenmehl und Wasser in eine Rührschüssel geben, das Salz hinzufügen und alles verschlagen, bis sich die meisten Klumpen aufgelöst haben.

Bei mittlerer Hitze etwas Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Wenn es heiß, aber noch nicht rauchheiß ist, den Teig ½ cm dick hineingießen und backen, bis er fest wird; dabei immer wieder die Unterseite kontrollieren. Wenn sie dunkle Stellen aufweist oder stellenweise sogar leicht angebrannt aussieht, den Pfannkuchen wenden, dem Rand entlang nochmals etwas Öl in die Pfanne träufeln und schütteln, sodass es sich gut verteilt. Einige Minuten weiter backen, bis die zweite Seite ebenso gebräunt ist. Zur Probe, ob der Pfannkuchen durchgebacken ist, ein Stück vom Rand abreißen.

Sofort servieren oder warm halten, bis alle Pfannkuchen gebacken sind.

PS: Kichererbsenmehl bekommen Sie im Bioladen oder Reformhaus, teilweise auch in Asialäden, wo es eventuell als »Besan« oder »Gram flour« bezeichnet wird.





Register

A

Abkühlen lassen 68
Abmessen von Zutaten 39-40
Abschlagen 50
Allerleibrot 81
Allzweckmehl 22
Altbackenes Brot 68
Apfelsaft 31
 Maisbrot mit Haselnüssen 82
Arbeitsfläche zum Teigkneten 44
Arme Ritter 184
Aufbacken 68
Aufgeblähte Kruste 63, 70
Aufgehen des Teigs 28f., 48, 50, 53
 Aufgehen im Ofen 53, 66
 Oberseite einschneiden 64
 Letztes Gehenlassen 63
Ausrüstung 16f.
Auswringtechnik 107

B

Bagels 96
Baguettes formen 55
Backformen 55
Backbleche 17, 53
 Laibe in den Ofen schieben 63f.
Backofen 53
 Aufbacken 68
 Dampf 53
 für Pizza 104
 Lehmofen 192ff.
 Temperaturen 53, 66, 215
 Vorbereiten zum Backen 53f.
Bannocks 137
Basilikum
 Panino 91
Behälter ölen 50
Belag, Pizza- 104, 106
Bier 31
Biomehl 19

Bleichen, Mehl 19
Blini 168
Bread and butter pudding 186
Brennnesselpesto 181
Bretter 16
Brioche 95
Brot aufbewahren 68
Brotbacken 34-70
 Abkühlen lassen 68
 Backzeiten 66
 im Lehmofen 209
 Laibe formen 55ff.
 Laibe in den Ofen schieben 63
 Luft aus dem Teig drücken 50
 Oberfläche bestäuben 61
 Oberseite einschneiden 64
 Problembehandlung 70
 Teig gehen lassen 50
 Teig kneten 44ff.
 Teig rühren 42
 Teig zur Kugel formen 48f.
 Teig teilen 54
 Teig zum Backen vorbereiten 53f.
 Teig zum letzten Mal gehen lassen 63
 Zutaten abmessen 39f.
Brotbackstein 17, 53
 Brot backen 66
 Laibe einschieben 63f.
 Pizza 104
Brot-Grundrezept 72-77
 Variationen 78-83
Brot aus gemälztem Getreide 78
Brötchen
 Aufbacken 68
 Formen 59
 Frühstücksbrötchen 80
 Größe 54
 Kreuzbrötchen 152
Brotmehl 19-23
Brotpudding 186

Kleie 19, 20
Kleingebäck
 Dinkel-Vollkornkekse 161
 Hafercracker 164
 Mohn-Kümmel-Cracker 163
 Shortbread 158
Klosterbrot 81
Kneten, Teig 44ff.
Knoblauch-Olivenöl 104
Kohlendioxid 28, siehe auch Gasbläschen
Kohlensäure 28

Korinthen

 Kreuzbrötchen 152
 Schmalzkuchen 151
 Schnecken 154

Körner 32

 Brot bestreuen 61
 Malz-Saaten-Brot 80
 Zum Teig geben 40

Kreuzbrötchen 152

Kruste

 Als Teller 176
 Aufgeblähte 63, 70
 Bedampfen 53
 Bestreuen 61
 Oberseite einschneiden 64
 Problembehandlung 70

Küchenfolie 50

Küchenmaschine 17

 Teig kneten 47

Kühlschrank, Brot aufbewahren 68

Kümmel

 Mohn-Kümmel-Cracker 163

L

Laibe

 Formen 55ff.
 Größe 54
 In den Ofen schieben 53f., 63
 Oberfläche bestäuben 61
 Oberseite einschneiden 64

Lehm

 für Lehmofen 197, 198
 Lehmschlämme 206

Lehmofen

 Bauen 192–208
 Benützen 209

Leinentücher 16

Luft aus Teig drücken 50

Luzerne

 Allerleibrot 81

M

Magnesium 29

Maisgrieß 31

 Maisbrot 167

 Maisbrot mit Haselnüssen 82

 Maistortillas 134

Malz-Saaten-Brot 80

Massenproduktion, Brot 10ff.

Meersalz 28ff.

Mehl 19ff.

 aus gemälztem Getreide 22

 aus Steinmühle 19

 Brot bestreuen 61

 Dinkelmehl 22

 Glutenfreies Brotmehl 23

 Kamutmehl 23

 Mahlen 24

 Mengen 39, 40

 Roggenmehl 22

 Teig fermentieren lassen 50

 Wasserzugabe 39

 Weizenmehl 20ff.

Melasse

 Pumpernickel 124f.

Messer

 Brotmesser 16

 Brotscheiben schneiden 68

 Oberseite einschneiden 64

Migas 176

Milch 31

Milchsäure 28

Mineralwasser 24
Mini-Blini 168
Mohn-Kümmel-Cracker 163
Muffins, Englische 99
Müllsäcke 50

N

Nachos 134
Nüsse 32
 Allerleibrot 81
 Maisbrot mit Haselnüssen 82
 Walnuss-Honigbrot 131
 Zum Teig geben 40

O

Oberseite einschneiden 64
Obst
 Sommerpudding 190
Öl 31
 Teig fermentieren lassen 50
 in Weizenmehl 20
Olivenöl
 Ciabatta 90f.
 Focaccia 89
 Knoblauch-Olivenöl 104

P

Pain perdu 184
Panino 91
Panzanella 182
Parmesan, Spar- 176
Pesto, Brennessel- 181
Pfannkuchen
 Blini 168
 Farinata 172
 Hafermehl-Pfannkuchen 171
Pizza 104ff.
Problembehandlung 70
Pumpernickel 124f.

Q

Quellwasser 24

R

Rahm (Sahne)
 Brotpudding 186
Rogen
 Taramasalata 179
Rosinen
 Brotpudding 186
 Allerleibrot 81
 Kreuzbrötchen 152
Rosmarin
 Focaccia 89
Rote-Bete-Hummus 178
Roti 133
Roggengraupen
 Pumpernickel 124f.
Roggenmehl 22, 24
 Blini 168
 Brot bestreuen 61
 Pumpernickel 124
 Roggen-Sauerteigbrot 120
Rührschüssel 17

S

Salami
 Panino 91
Salat
 Panzanella 182
Salz 28ff.
Focaccia 89
Mengen 39, 40
Sandwiches
 Panino 91
Saucen, Pasten
 Brennesselpesto 181
 Brotsauce 176
 Rote-Bete-Hummus 178
 Taramasalata 179
 Tomatensauce 104
Sauerteigbrot 115f.
 Dinkel-Sauerteigbrot 122
 Mein Sauerteigbrot 117
 Pumpernickel 124