

## Gutes Brot selbst backen

### Weizenbrote und Weizenmischbrote

Die hier zusammengetragenen und ausgewählten Rezepte sind, wie Sie feststellen können, für eine unterschiedliche Zahl von Personen berechnet. Die angegebenen Mengen sind Ihren Familienverhältnissen anzupassen.

#### Hinweise und Erklärung der Abkürzungen:

1 Päckchen oder Würfel Germ wiegt ca. 4,2 dag  
dag = die neue Bezeichnung für Dekagramm (dkg)  
TL = Teelöffel  
EL = Esslöffel  
Sauer = Sauerteig  
Vorteig = Dampfl  
Lätzen = ausformen

Bei größerer Teigmenge verringert sich die Germ- bzw. Sauerteigmenge.

#### **Vollkornbrot mit Buttermilch**

24 dag Weizenbrotmehl, 30 dag Vollkornmehl, 1 TL Salz, 2,5 dag Fett, 1/2 Würfel Germ, 10 dag Sauerteig, 1/8 l Buttermilch, 1/8 l Wasser.

#### Zubereitung:

Mehl vorwärmen, Dampfl machen. Aus den Zutaten einen nicht zu festen Teig schlagen, warm stellen und gehen lassen. Unter Mehlzusatz erneut durchkneten, zum Laib formen und nochmals gehen lassen. Bei 200° 40 – 50 Minuten backen.

#### **Gesundheitsbrot**

50 dag Weizenbrotmehl, 50 dag Weizenschrot, ¼ l Milch, ¼ l Wasser, 1 TL Salz, 2 Würfel Germ, 1 TL Zucker.

#### Zubereitung:

Mehl vorwärmen, Dampfl machen. Aus den Zutaten einen festen Teig kneten, warm stellen und gehen lassen. Dann den Teig erneut durchkneten, einen Laib formen und diesen nach nochmaligem Gehen bei 200° 40 – 50 Minuten backen.

### **Landbrot mit Sauerteig – sehr herzhaft**

50 dag Weizenbrotmehl, 20 dag feinen Weizenschrot, 30 dag feinen Roggenschrot, 1 TL Zucker, 2 EL Salz, 4 dag Germ, 30 dag Sauerteig, 1 Tasse lauwarmes Wasser für die Hefe und ca. 3/8 l lauwarmes Wasser, Mehl zum Bestäuben.

#### Zubereitung:

Mehle mischen, Dampf machen. Den Teig mischen und langsam den Sauerteig begeben und kräftig durchkneten. Nach 80 – 100 Min. Gehzeit den Teig wieder durchkneten, das Gebäck formen, mit dem Schluss nach unten auf ein befettetes Blech legen und nochmals 15 – 20 Min. zugedeckt gehen lassen. Dann mit der Gabel einstechen und 70 – 80 Min. im vorgeheizten Rohr bei 250° backen.

Wichtig: Tasse mit Wasser einstellen!

### **Plattenbrot – besonders würzig**

40 dag Weizenbrotmehl, 20 dag Roggenmehl, 1 Würfel Germ, 1 TL Zucker, ¼ l Milch, 1 Ei, 2 TL Salz, 1 EL gestoßener Koriander, Milch zum Bestreichen, Koriander zum Bestreuen.

#### Zubereitung:

Mehl vorwärmen, Dampf machen. Dann mit den übrigen Zutaten zu einem Teig verarbeiten, bis er sich von der Schüssel löst. Mit Mehl bestäubt zugedeckt ca. 50 Min. gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt. Dann den Teig auf befettetem Blech ca. 1 cm dick ausrollen und abgedeckt nochmals 20 Min. gehen lassen. Das Gebäck mit Milch bestreichen, dem gestoßenen Koriander bestreuen, im vorgeheizten Rohr ca. 20 Min. bei 250° backen. Gutes Gebäck zu Wein und Bier.

### **Einfaches Mischbrot**

1 kg Weizenbrotmehl, 1 kg Roggenmehl, 2 EL Salz, 1,5 l Wasser, 1 EL Zucker, 8 dag Germ.

#### Zubereitung:

Mehl vorwärmen, Dampf machen. Aus den Zutaten einen nicht zu klebrigen Teig bereiten, gut kneten, warm stellen und gehen lassen. Unter Mehlzugabe erneut durchkneten und Brote formen. Noch einmal gehen lassen und bei 200° ca. 60 – 70 Minuten backen.

### **Isländisches Brot**

60 dag Weizenbrotmehl, 40 dag Roggenmehl, 1 EL Salz, ½ l Wasser, 8 dag zerlassenes Fett, 8 dag Germ, 6 EL brauner Rohrzucker.

#### Zubereitung:

Mehl vorwärmen, Dampf machen. Aus den Zutaten nicht zu klebrigen Teig bereiten, gut kneten, warmstellen und gehen lassen. Unter Mehlzugabe wieder kneten, Gebäcke formen, erneut gehen lassen und bei 200 – 220° 50 – 60 Min. backen.

### **Weizenmischbrot mit Joghurt**

80 dag Weizenbrotmehl, 40 dag Weizenschrot, 1 EL Salz, 4 EL Wasser, 1 l Joghurt, 6 EL Öl, 8 dag Germ, 1 EL Zucker, 1 Prise Anis.

### Zubereitung:

Mehl und Gewürze in Schüssel geben. Wasser, Öl, Joghurt unter ständigem Rühren erwärmen, Germ darin aufrühren. Damit Teig bereiten und gehen lassen. Unter Mehlzugabe erneut durchkneten, zu Laiben formen und bei 200 – 220° 40 – 50 Min. backen.

### **Leinsamenbrot (Grabnerhof)**

(für die Familie nach eigenem Bedarf die Rezeptur verkleinern)

1 kg Leinsamen, 1 l kochendes Wasser, 20 dag Germ, lauw. Wasser zum Anrühren der Germ, 2 EL Zucker, 4,30 kg Weizenmehl Nr. 550, 1,40 kg Roggenmehl Nr. 960, 2 kg Sauerteig, 3,5 l lauw. Wasser, 10 dag Salz.

### Zubereitung:

Leinsamen mit kochendem Wasser überbrühen und gut 2 Std. stehen lassen, damit der Leinsamen sich vollsaugen kann. Die Germ zerbröckeln, mit Zucker in Wasser auflösen und stehen lassen.

Das Mehl mischen, in eine Schüssel geben, eine Vertiefung hineindrücken, den Sauerteig hineingeben, die Germ dazugießen und alles langsam von der Mitte her mit dem Mehl vermengen. Nach und nach Wasser und Salz zugeben. Den gequollenen Leinsamen gut unterarbeiten. Der Teig muss so lange durchgeknetet werden, bis er geschmeidig ist und sich von der Schüssel löst.

Teig mit Mehl bestäuben, zudecken und warmgestellt gut 1 Std. gehen lassen, bis er um die Hälfte zugenommen hat. Den Teig auslatzen, in zwei kastenformlange Rollen formen, in die ausgefetteten, bemehlten Kastenformen legen, zudecken und nochmals gut 15 Min. gehen lassen. Mit Wasser abstreichen, mit einer Gabel mehrmals einstechen und in den vorgeheizten Backofen bei 210° 80 Minuten backen. Beim Herausnehmen wieder mit Wasser abstreichen.

Verfasser: OSR Seraphine Putz (für telef. Rückfragen 03331/2720), HM Marianne Prantner, HM Ingrid Schmid.