

Brot &
Gebäck
für jeden
Tag



Schnelles Restebrot

Dinkel-Topfenweckerl

Pfannen-Fladenbrot

Saaten-Knäckebrot

Granola aus (Alt-)Brot

Kürbisaufstrich

Kochworkshop der Krebshilfe Burgenland



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
BURGENLAND

Schnelles Restebrot

Zutaten für 2 Laibe Brot:

- 600 g Roggenvollkornmehl
- 200 g gekochte Kartoffeln oder gekochten Reis
- 1 geh. EL Salz
- 2 EL Brotgewürz gemahlen
- ~300 ml Wasser
- 1 EL Essig
- 1 EL Öl
- 1 Pkg. Backpulver (~15 g)

Zubereitung:

- Anfangs das Backrohr auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier vorbereiten.
- Dann das Roggenvollkornmehl mit Backpulver, Salz und dem Brotgewürz vermischen.
- Bei der Verwendung von Kartoffeln diese mit einer Gabel fein zerdrücken.
- Zu den trockenen Zutaten werden die restlichen hinzugefügt und zu einem weichen, klebrigen Teig verknetet. Bei Möglichkeit eine Küchenmaschine oder einen Handmixer dafür verwenden.
- Den Teig auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche in zwei Teile teilen, diese zu Laiben formen und aufs Backblech setzen.
- Die Brote ins Rohr schieben, nach 10 Min. die Temperatur auf 190°C reduzieren und die Brote ca. weitere 40 Min. fertig backen.

Das Brot kann auch ohne Kartoffeln und Reis zubereitet werden, dafür 30 – 50 ml mehr Wasser hinzufügen, sodass ein weicher, klebriger Teig entsteht.

Dinkel-Topfenweckerl

Zutaten für 12 Stück:

- 1 Pkg. (250 g) Topfen
- 400 g Dinkelvollkornmehl
- 100 g Haferflocken
- 1 EL Salz
- 1 TL Honig
- 1 Pkg. Trockengerst
- 250 ml Wasser
- Haferflocken zum Bestreuen



Zubereitung:

- Das Mehl mit den Haferflocken, dem Salz und der Trockengerm vermischen.
- Anschließend Topfen, Honig und das Wasser untermischen und alles gemeinsam zu einem geschmeidigen Teig verrühren oder mit dem Mixer verkneten.
- Den Teig eine ½ Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.
- In der Zwischenzeit das Backrohr auf 180° C vorheizen.
- Danach den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche in 12 gleich große Stücke teilen, diese zu Kugeln formen und aufs mit Backpapier ausgelegte Backblech legen.
- Die Kugeln mit Wasser bepinseln und mit Haferflocken bestreuen.
- Die Weckerln bei Ober-/Unterhitze für 30 Min. backen.

Tipp: Bei Verträglichkeitsproblemen von Germgebäck kann versucht werden, die Germmenge zu reduzieren und die Gehzeit zu verlängern z.B. ½ Pkg. Trockengerm und 1 – 2 h Gehzeit oder das Triebmittel auszutauschen gegen Backpulver.

Pfannen-Fladenbrot

Zutaten für 8 Stück:

- 150 g Buchweizenvollkornmehl
- 150 g Weizenmehl T700
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Salz
- 1 TL Kümmel gemahlen oder ganz
- 200 ml Wasser
- 2 EL Olivenöl



Zubereitung:

- Zuerst alle trockenen Zutaten in einer Rührschüssel gut vermischen.
- Dann das Olivenöl und das Wasser hinzufügen und alles zu einer homogenen Teigmasse verrühren.
- Eine beschichtete Pfanne auf mittlere Temperatur auf der Kochplatte erhitzen. Die Pfanne soll beschichtet sein, damit die Fladenbrote nicht kleben bleiben.
- Ist die Temperatur erreicht, wird ca. 1 EL voll Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche gelegt, flach gedrückt, mit den Händen zu Fladen gezogen und in die erhitzte Pfanne ohne Fettzugabe gelegt.
- Die Brote auf jeder Seite ca. 3 – 4 Min. ausbacken.

Saaten-Knäckebrot

Zutaten für 1 Blech:

- 50 g Kürbiskerne
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 30 g Leinsamen
- 30 g Hanfsamen
- 2 EL Graumohn
- 100 g Roggenmehl
- 1 TL Salz
- etwas Pfeffer
- 1 geh. EL Oregano getrocknet
- 250 ml Wasser

Zubereitung;

- Alle trockenen Zutaten gut miteinander vermischen und dann das Wasser untermischen.
- Die Masse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech gleichmäßig verstreichen und ins auf 160°C erhitze Backrohr schieben.
- Nach 15 Min. das Knäckebrot mit einem Pizzaschneider in beliebig große Stücke schneiden und für 45 Min. fertig backen.
- Abschließend auskühlen lassen und in Stücke brechen.

Granola aus (Alt-)Brot

Zutaten für 1 Blech:

- 2-3 Scheiben (Alt-)Brot
- 150 g Haferflocken
- 80 g Feigen getrocknet (optional anderes Trockenobst)
- 40 g Mandelblättchen
- 3 EL Honig
- 3 EL Öl oder Nussmus
- 1 geh. EL Zimt



Zubereitung:

- Das Brot in kleine Würfel schneiden. Ebenso die getrockneten Feigen klein schneiden.
- Alle Zutaten in einer Rührschüssel miteinander vermischen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech großzügig verteilen.
- Das Granola bei 160°C ca. 45 Min. im Rohr backen. Dazwischen 1-2 x das Granola mit einem Pfannenwender durchmischen.
- Alternativ kann das Granola auch in der Pfanne zubereitet werden. Dafür das Granola bei mittlerer Hitze für 10 – 15 Min. unter ständigem Rühren anbraten.

Kürbisaufstrich

Zutaten für 8 Portionen:

- 1 Pkg. (250 g) Topfen
- 2 EL Naturjoghurt
- 70 g Kürbis frisch
- 20 g Sonnenblumenkerne
- Salz
- Pfeffer
- 1 Tupfen Senf
- 1 TL gehackte Petersilie

Zubereitung:

- Zu Beginn die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne leicht anrösten und dann fein hacken.
- Kürbis waschen, schälen und mit einer Küchenreibe fein raspeln.
- Alle Zutaten in einer Schüssel zu einem cremigen Aufstrich verrühren.
- Abschließend abschmecken und servieren.

Wissenswertes

Inhaltsstoffe

Brot ist seit vielen Tausenden von Jahren DAS Grundnahrungsmittel - und das aus einem guten Grund. Brot liefert uns in erster Linie durch komplexe Kohlenhydrate Energie, außerdem enthält es pflanzliches Eiweiß, Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und auch sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe. Die Nährstoffzusammensetzung variiert je nach verwendetem Getreide und Ausmahlungsgrad des Mehles. Vollkornmehl ist nährstoffreicher als weiß ausgemahlene Mehl, da das ganze Getreidekorn inklusive Schalentteilen vermahlen wird.

In Brot und Gebäck enthaltene Nährstoffe:

- Ballaststoffe: lösliche (z.B. Beta-Glukan) und unlösliche (z.B. Zellulose, Lignine)
- Vitamine: B-Vitamine (besonders Vit. B1)
- Mineralstoffe: Magnesium, Eisen, Zink
- Sekundäre Pflanzenstoffe: Phenolsäuren, Protease-Inhibitoren, Lignane

Die Grundzutaten von Brot sind Mehl, Wasser, ein Triebmittel und Salz. Die Rezepturen können mit Gewürzen, Saaten usw. verfeinert werden.

Triebmittel bewirken eine Vergrößerung des Volumens und somit eine lockere Teigstruktur. Sie verbessern zudem auch die Nährstoffaufnahme im Darm. Je länger der Teig reifen kann (= Langzeitführung), desto bekömmlicher wird Brot und Gebäck. Als Triebmittel werden gängig Sauerteig, Germ, Backpulver oder Backferment eingesetzt.

Lagerung

Optimal gelagert kann Brot und Gebäck mehrere Tage genossen werden. Klassische Mischbrote werden am besten in einem Leinenbeutel, in einem Tontopf oder einer Holzbrotbox aufbewahrt. Vergleichsweise trocknet das Brot in der Holzbox am schnellsten aus. Plastikbeutel oder -behälter sind nicht geeignet zur Aufbewahrung, weil das Brot darin zu „schwitzen“ beginnt und es schneller verdirbt. Auch der Kühlschrank ist nicht zur Lagerung gedacht.

Beachtet werden muss, dass durch Zugabe von Topfen, Joghurt, Buttermilch usw. die Haltbarkeit verkürzt wird.

Brot und Gebäck kann auch problemlos eingefroren werden – im Ganzen oder auch in Scheiben geschnitten. Zum Auftauen am Vortag oder 3 – 4 h vor dem Verzehr aus dem Gefrierschrank nehmen. Für eine rasche Kruste können die Backwaren für ein paar Minuten ins 200°C heiße Backrohr gelegt werden.

Verträglichkeitsprobleme von Brot?

Leider wird Brot und Gebäck in den letzten Jahren zunehmend ins schlechte Licht gerückt. Unter Kritik steht vor allem die Massenproduktion, wo häufig Backmischungen, diverse Zusatzstoffe und Enzyme zur Anwendung kommen. Auch Themen wie Verdauungsbeschwerden im Zuge des Brotkonsums sowie der Kohlenhydratgehalt setzen dem Ruf von Brot zu.

Während die Abwertung aufgrund des Kohlenhydratgehalts absolut unberechtigt ist, da Kohlenhydrate wichtige Energielieferanten sind, sind die anderen Kritikpunkte durchaus begründet. Unverträglichkeiten können Untersuchungen zufolge mit der industriellen Massenproduktion, speziell mit der raschen Teigverarbeitung und der geringen Gehzeit, in Verbindung gebracht werden. Die sogenannten FODMAP's (= schwerer verdauliche Kohlenhydratverbindungen) werden dadurch nur geringgradig abgebaut und diese können folglich bei empfindlichen Menschen Beschwerden verursachen.