

ABSOLUTE ÄHRENSACHE

Vielfalt • Genuss • Verantwortung

Rein in die Backstube

Ciabatta

500 g Weizenmehl, Type 550
½ Würfel Hefe (20 g)
2 TL Salz
2 TL Zucker
1 ½ l Olivenöl
330 ml lauwarmes Wasser
Mehl zum Arbeiten



Mehl, Hefe, Salz, Zucker und Olivenöl von Hand oder mit dem Knethaken der Küchenmaschine auf kleinster Stufe 5 Min. verrühren. Dabei langsam das Wasser dazugeben. Dann etwa 8 Min. den Teig per Hand oder auf mittlerer Stufe verkneten. Mit einem Leinentuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 2 Std. gehen lassen. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche stürzen und mit bemehlten Händen ein längliches Rechteck formen (30 x 10 cm). Den Laib mit etwas Mehl bestäuben. Nochmals 15 Min. gehen lassen. Backofen auf 250°C (Umluft 230°C) vorheizen. Ciabatta auf Backtrennpapier setzen und dann aufs Backblech geben. Mit Wasser besprühen – auch mehrmals während des Backens. Ca. 30 Min. auf mittlerer Schiene backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Tipp: Ciabatta lässt sich sehr gut mit Walnüssen, Oliven, getrockneten Tomaten verfeinern. Dazu etwa 80 g des zerkleinerten Lebensmittels nach der ersten Gehzeit dazugeben.

Gutes Brot braucht Zeit

Partybrot im Ring mit Kräutern

50 g Butter
250 ml Wasser
1 Würfel Hefe (42 g)
300 g Roggenmehl, Type 997
300 g Weizenmehl, Type 550
2 TL Salz
2 EL getrocknete Kräuter der Provence
1 TL gemahlene Fenchel
Mehl zum Arbeiten



Wasser erhitzen, Butter darin schmelzen, abkühlen lassen, Hefe hinzugeben und auflösen. Roggenmehl mit der Hälfte des Weizenmehls und dem Hefewasser gut vermischen. Mit einem Leinentuch bedecken und an einem warmen Ort 2 Std. gehen lassen. Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen. Teig draufgeben, restliches Mehl sowie Salz, Kräuter, Fenchel untermischen. Alles zu einem glatten Teig kneten. Teig zu einer 5 cm dicken Rolle formen. Backblech mit Backtrennpapier auslegen und darauf die zu einem Ring geformte Rolle legen. Enden gut andrücken. Mit einem feuchten Leinentuch abdecken und 45 Min. gehen lassen. Backofen auf 220°C (Umluft 200°C) vorheizen. Teil mit Wasser besprühen und mit Mehl bestäuben. Oberfläche abwechselnd (mal links, mal rechts, 1 cm tief und breit einschneiden). Ca. 30 Min. auf mittlerer Schiene backen und dabei ab und zu mit Wasser besprühen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

ABSOLUTE ÄHRENSACHE

Vielfalt • Genuss • Verantwortung

Salz-Tipp für das Brotbacken

Das Salz für das Brotbacken sollte weder raffiniert noch mit Rieselhilfen behandelt sein.

Die richtige Mehl-Temperatur zum Brotbacken

Für das Brotbacken empfiehlt es sich, dass das Mehl zwischen 18 und 24° C warm ist. Bei dieser Temperatur kann es gut mit Wasser verquellen.

Ausmahlungsgrad oder der Müller und seine Typen

Der Ausmahlungsgrad gibt an, wie viel Prozent des Korns im Mahlerzeugnis enthalten sind. Bei einem Ausmahlungsgrad von 60 % werden aus 100 g Getreide 60 g Mehl gewonnen. Je höher der Ausmahlungsgrad desto mehr Kornbestandteile sind enthalten. Damit steht der Ausmahlungsgrad im direkten Zusammenhang mit der Mehltypenzahl. Die Typenzahl gibt an, wie viel mg Mineralstoffe in 100 g Mehl enthalten sind. Weizenmehl der Type 405 enthält 405 mg Mineralstoffe pro 100 g. Je höher die Ausbeute des Getreides desto mehr Mineralstoffe sind im Mehl enthalten. Vollkornmehl trägt keine Typenzahl. Es enthält alle Bestandteile des Korns.

Mehl richtig lagern

Mehl am besten kühl, dunkel und trocken in atmungsaktiven Materialien aufbewahren. Gut geeignet sind doppelwandige Papiermehlsäcke. Vollkornmehl hält sich wegen des fettreichen Keimlings 6 bis 12 Monate, dann wird es ranzig. Ansonsten gilt: Je niedriger die Typenzahl, umso länger die Haltbarkeit. Ein gut gelagertes Weizenmehl Type 405 kann bis zu 18 Monate aufbewahrt werden.

Warmes Brot verursacht Bauchweh ?!

Es ist ein Mythos, dass warmes Brot Bauchschmerzen verursacht. Warmes Brot schmeckt fast immer. Der echte Geschmack eines Brotes zeigt sich jedoch erst nach dem Erkalten.