BACKOFENFREUNDE OTTING

Unser Backbuch



Vorwort

Es gibt Dinge, die mehr sind als nur ein Handwerk – sie sind Begegnung, Erinnerung und ein Stück Heimat. Das Backen im Holzofen gehört genau dazu.



Unser Backofen in Otting blickt auf eine besondere Geschichte zurück. In den 1980er Jahren wurde er von der Bauinnung Nördlingen gemeinsam mit ihren Auszubildenden im Rahmen eines Projekts errichtet und anschließend der Gemeinde Otting übergeben. In den darauffolgenden Jahren war der Ofen vor allem in den Sommermonaten ein lebendiger Treffpunkt – fast wöchentlich wurde gebacken. Mit der Zeit wurde es ruhiger um den Ofen, und nur noch zu besonderen Anlässen flackerte das Feuer für Rahmfleck oder andere Köstlichkeiten auf.

Im Herbst 2024 wurde dieser besondere Ort wieder zum Leben erweckt: Die Backofenfreunde Otting gründeten sich mit dem Ziel, die Tradition des gemeinsamen Backens neu aufleben zu lassen. Seitdem wird der Ofen wieder regelmäßig befeuert – und das für alle, die Freude am Backen haben. Ob eigenes Brot, Kuchen oder Hefezopf: Jeder ist willkommen, seine Teige mitzubringen und Teil dieser Gemeinschaft zu sein.

Neben dem freien Backen sind über das Jahr hinweg verschiedene Veranstaltungen entstanden. Beim Schmankerlabend werden vielfältige, selbstgebackene Brote mit passenden Aufstrichen genossen. Im Ferienprogramm entdecken Kinder z.B. beim Semmelbacken und in der Mehlkunde die Welt des Backens. Auch das Pizza- und Rahmfleckbacken gehört mittlerweile fest dazu und verbinden Generationen am heißen Stein.



Ein großer Dank gilt der Nahwärmegenossenschaft, die uns die Räumlichkeiten im Heizhaus zur Verfügung stellt. Mit unserer eigenen Knetmaschine und der notwendigen Ausstattung haben wir hier beste Bedingungen, um die Backtradition weiterzuführen.



Dieses Backbuch ist aus genau dieser Gemeinschaft heraus entstanden. Es vereint viele unserer erprobten Rezepte – von herzhaft bis süß, von klassisch bis kreativ. Vor allem aber steckt in jedem Rezept ein Stück unserer gemeinsamen Zeit am Ofen.

Wir wünschen viel Freude beim Nachbacken, Ausprobieren und Genießen.

Mehlkunde

Das Getreidekorn
Egal, ob Weizen, Dinkel, Roggen oder andere Getreidearten, das Mehl wird aus dem Getreidekorn gewonnen, indem das ganze Korn oder nur einzelne Kornteile vermahlen werden. Jedes einzelne Getreidekorn besteht aus den drei Hauptbestandteilen Getreidekeim (Keimling), Mehlkörper und Schale (Kleie), die wiederum aus mehreren Schichten besteht.

- Der Getreidekeim besitzt wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamine, Proteine, Mineralstoffe, Spurenelemente und gesunde Fette.
- Der Mehlkörper ist der größte Teil des Korns und enthält neben Eiweiß auch Stärke. Diese Inhaltsstoffe sind wichtig für gute Backeigenschaften und lockere Teige.
- Die Schale bzw. die Schalenschichten enthalten die meisten Ballaststoffe, Mineralstoffe und Vitamine

Die wichtigsten Getreidearten, Mehlsorten und ihre Eigenschaften

Weizenmehl – Der Klassiker
Weizen ist die mit Abstand wichtigste Getreideart in Deutschland und das Standardmehl in deutschen Küchen. Das liegt vor allem an seiner Vielseitigkeit und seinen hervorragenden Backeigenschaften. Durch sein stabiles und elastisches Klebergerüst macht es den Teig dehnbar und gleichzeitig formstabil – ideal für freigeschobene Brote mit lockerer Krume.
Weizenmehle können mehr Wasser aufnehmen und es binden. Weizenteige benötigen eine längere und intensivere Bearbeitung als Dinkelteige. Der Teig sollte immer glatt und elastisch sein (Fensterprobe).

Dinkelmehl – Die beliebte Alternative
Dinkel gilt oft als gesünder und verträglicher. Dinkelmehl ist nussiger im Geschmack und entfaltet eine zarte, lockere Krume. Da es ein enger Verwandter des Weizens ist, kann es fast überall eins zu eins als Ersatz für Weizenmehl eingesetzt werden. Das Klebergerüst ist deutlich empfindlicher als bei Weizen. Dinkelteige werden schneller weich und benötigen deshalb eine sanfte Behandlung.

Roggenmehl – Das rustikale für kräftiges Brot
Deutschland ist weltweit einer der größten Roggenproduzenten. Das

Roggengetreide ist anspruchsloser als Weizen. Roggenmehl hat weniger verwertbares und stabilisierendes Gluten und bleibt kompakter. Um Roggen backfähig und aromatisch zu machen benötigt er meistens einen Sauerteig. Die im Sauerteig enthaltenen Schleimstoffe und Milchsäurebakterien sorgen für eine gute Bindung

Bedeutung der Typenzahlen

Die Typenzahl (z. B. 405, 812, 1150) ist die deutsche Bezeichnung und die wichtigste Angabe auf der Mehlverpackung. Sie gibt nicht, wie irrtümlich verbreitet den Mahlgrad (fein oder grob) des jeweiligen Mehles an, sondern gibt Aufschluss über die Höhe des im jeweiligen Mehl vorkommenden Mineralstoffgehalts in Milligramm pro 100 Gramm trockenem Mehl. Als Beispiel enthalten 100 Gramm Mehl des Typs 405 somit 405 mg Mineralstoffe. Je höher die Typenzahl, desto höher ist auch der Ausmahlungsgrad des Korns. Das bedeutet es wurde nicht nur der weiße Mehlkörper verarbeitet, sondern auch mehr mineralstoffhaltige Schalenanteile. Je mehr Schalenanteile im Mehl enthalten sind desto dunkler ist es, desto höher ist auch die Wasseraufnahme und desto kräftiger wird das Brot. Genauso verhält es sich auch umgekehrt. Auch das Backverhalten ist vom jeweiligen Mehltype abhängig. Der Mahlgrad wird von grob nach fein unterschieden in Schrot, Grieß, Dunst und Mehl.

- **Niedrige Typenzahl**
  Helles Mehl. Das Korn wurde stark geschält, es ist fast nur der helle Mehlkörper enthalten. Höherer Anteil an Stärke und Klebereiweiß, wenig Ballaststoffe
- **Hohe Typenzahl**
  Dunkleres Mehl. Mehr Schalenanteile wurden verarbeitet. Dadurch enthält das Mehl mehr Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe, die das Mehl nährstoffreicher und kraftvoller im Geschmack, aber auch anspruchsvoller in der Verarbeitung machen.
- **Vollkornmehl**
  Hat keine Typenzahl, da hier naturbedingt der Mineralstoffgehalt nicht immer gleich ist. Wie der Name aber schon aussagt, muss und wird hier das gesamte Korn inklusive Keimling vermahlen. Beim Backen benötigt es mehr Flüssigkeit. Es hat den größten Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sättigt länger.

Welches Mehl wofür?

Gängige Typenbezeichnungen, Eigenschaften und ihre Verwendung



Weizenmehle

Mehltyp	Eigenschaft	Verwendung
Type 405	Das klassische Haushaltsmehl ist sehr hell. Es kann Wasser gut binden, lässt sich leicht verarbeiten und sorgt für feine und zarte Teige, sowie für eine helle Farbe und eine glatte Struktur. Macht Hefeteige besonders luftig und Strudelteige elastisch. Für Brote weniger gut geeignet, da es wenig Mineralstoffe enthält. Kommt dem Pizzamehl mit der Bezeichnung Tipo 00 am nächsten.	Feingebäck, Hefegebäck, Plätzchen, Kekse, Lebkuchen, Kuchen, Torten, Mürbteig, Rührteig, Brandteig, Biskuitteig, Hefeteig, Brötchen, Pizza, Binden von Soßen
Type 550	Das Allroundmehl für Brote und Teige die aufgehen sollen. Es gibt dem Teig mehr Struktur und Stabilität sowie bessere Ergebnisse bei Hefe. Ideal für lockere, feinporige Teige. Erzeugt helle Krusten. Unterscheidet sich kaum von Type 405, es ist etwas griffiger und wegen seines etwas höheren Ausmahlungsgrades jedoch besonders gut für Brötchen und Weißbrote geeignet	Waffeln, Hefegebäck, Mürbteig, Rührteig, Biskuitteig, Quarkteig, Blätterteig, Stollen, Brötchen, Weißbrot, Baguette, Ciabatta, Focaccia, Toastbrot, Pizza, Spätzle, Knödel
Type 812	Dieses Mehl ist etwas dunkler und aromatischer. Es enthält mehr Mineralstoffe. Ideal für herzhaftere Brote oder Mischungen mit Roggenmehl.	Kuchen, herzhaftes Gebäck, dunkle Weizenbrote, helle Mischbrote
Type 1050	Wird auch Weizenbrotmehl genannt und ist ein dunkleres Mehl mit relativ hohem Ballaststoffanteil und kräftigerem Geschmack. Dieses Mehl benötigt in Teigen mehr Flüssigkeit um eine lockere, saftige Gebäckstruktur zu erhalten. Es wird häufig für "Vollwertiges-Backen" und Brotbacken eingesetzt, da es sättigender und nährstoffreicher ist.	pikante Kuchen, herzhaftes Gebäck, Quiches, dunkle herzhafte Grau- und Mischbrote
Weizen-Vollkornmehl	Enthält das gesamte Korn, dadurch sind mehr Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe enthalten	rustikale Vollkornbrote, Kleingebäck
Weitere Typenbezeichnungen sind: Type 1200, Type 1600, Type 1700/Backschrot, Weizen-Vollkornschrot		

Spezialmehle für besondere Ergebnisse

Mehltyp	Eigenschaft	Verwendung
Italienisches „Tipo 00“	Weizenmehl ähnlich wie Typ 405, kann etwas feiner gemahlen sein. Der Anteil an Protein und Klebereiweiß (Gluten) ist aber höher, wodurch Teige geschmeidiger und stabiler werden	Dieses Mehl ist überwiegend für Pasta, Pizza und Focacciateige bestens geeignet
Wiener Grießler (doppelgriffig)	Es ist grobkörniger als Standardmehl und klumpt nicht	eignet sich hervorragend für Spätzle, Knödel oder Strudelteig
Stärkemehl (Speisestärke)	Enthält kein Klebereiweiß (Gluten). Man ersetzt oft einen Teil des Mehls im Biskuit durch Stärke, um ihn besonders feinporig zu machen	Als Bindemittel und Verdickungsmittel

Dinkelmehle



Mehltyp	Eigenschaft	Verwendung
Type 630	Ist die gesündere Alternative zum Weizenmehl Type 405. Alles, was man mit Weizen 405 macht. Ergibt eine lockere Krume und ist mild im Geschmack	Feingebäck, Hefegebäck, Kekse, Lebkuchen, Kuchen, Torten, Mürbteig, Rührteig, Brandteig, Stollen, Strudelteig, Hefeteig, Pfannkuchen, Weißbrot, Brötchen, helle Mischbrote
Type 812	Mittlere Stufe zwischen 630 und 1050. Allerdings nicht überall erhältlich	Gebäck, Kuchen, helles Brot, Pizza
Type 1050	Dunkler und aromatischer im Geschmack. Ist eine gute Alternative zwischen hellem Mehl und Vollkornmehl	herzhafte Kuchen, herzhaftes Gebäck, dunkle Dinkel- und Mischbrote, Quiches
Dinkel-Vollkornmehl	Enthält das gesamte Korn, dadurch sind mehr Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe enthalten. Kräftiger Geschmack und gute Sättigung	Vollkornbrote, Gebäck
Dinkel-Vollkornschrot	Enthält die reichhaltigen Inhaltsstoffe des vollen Korns und ist daher ideal für eine gesunde Ernährungsweise. Dinkel Vollkornschrot bringt kernigen Biss und nussigen Geschmack mit sich	Vollkornschrotbrote, Müsli

Roggenmehle



Mehltyp	Eigenschaft	Verwendung
Type 815	Sehr helles Roggenmehl mit mildem Geschmack. Beliebt unter Bäckern und eher selten im Handel zu finden. Kommt eher bei feinen Mischbroten mit heller Kruste zur Anwendung.	Gebäck, Schmalzgebäck, Lebkuchen, Roggenbrote, Mischbrote
Type 997	klassisches helles Brotmehl für Roggenbrote mit ausgewogenem Aroma	Ideal für Roggenmischbrote mit Weizenanteil
Type 1150	Das beliebteste Roggenmehl Deutschlands ist kräftiger im Geschmack und perfekt für herzhafte Mischbrote	Roggenbrote, Mischbrote, Sauerteigbrote, Brötchen
Type 1370	Das klassisches Bäckermehl für Roggenbrot ist dunkler und aromatischer, mit hohem Mineralstoffgehalt	Für kräftige Bauernbrote und ideal für Sauerteigansatz
Roggen-Vollkornmehl	Enthält das gesamte Korn, dadurch ist es reich an Nährstoffen. Man erhält dunkle, saftige Brote mit kräftigem Aroma	Roggenvollkornbrote
Weitere Typenbezeichnungen sind: Type 610, Type 1740, Type 1800/Backschrot, Roggen-Vollkornschrot		

Lagerung von Mehl

Mehl sollte trocken, kühl und lichtgeschützt gelagert werden. In verschließbaren Vorratsbehältern ist es zusätzlich vor Fremdgerüchen oder Schädlingen geschützt. Helle Mehle mit niedriger Typenzahl halten sich länger als Vollkornmehle, da mit den Schalenanteilen der Eiweiß- und Fettgehalt steigt und diese somit schneller an Aroma verlieren und ranzig werden können. Helle Mehle können bis zu 1 1/2 Jahre haltbar sein, Vollkornmehl nur ca. 6 Monate. Die beste Backqualität hat man jedoch mit frischem Mehl.

Ansatz von Sauerteig

❶ Arbeitsschritt:

- 50 g Roggenvollkornmehl
- 50 ml lauwarmes Wasser

Mehl und Wasser in einem Glas verrühren und Deckel nur darauflegen. Bei 25-30 Grad ca. 24 Stunden reifen lassen.
In dieser Zeit kann sich das Volumen des Teiges bereits vergrößern. Es sind auch kleine Bläschen zu sehen.



❷ Arbeitsschritt

- 1. Sauerteigansatz
- 50 g Roggenvollkornmehl
- 50 ml lauwarmes Wasser

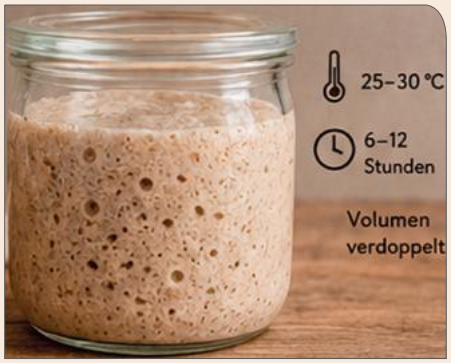
Den 1. Sauerteigansatz mit dem Mehl und dem lauwarmen Wasser verrühren und wieder Deckel darauflegen. Bei 25-30 Grad so lange reifen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Hierbei durchsetzt sich der Sauerteig mit feinen Gasbläschen.



❸ Arbeitsschritt

- 10 g vom 2. Sauerteigansatz
- 50 g Roggenvollkornmehl
- 50 ml lauwarmes Wasser

10 g des 2. Sauerteigansatzes mit dem Mehl und Wasser in einem neuen Glas verrühren und abdecken. Bei 25-30 Grad zwischen 6 u. 12 Stunden reifen lassen. (Teig muss sich verdoppelt haben).



❹-❻ Arbeitsschritt

- 10 g vom letzten Sauerteigansatz
- 50 g Roggenvollkornmehl
- 50 ml lauwarmes Wasser

In den nächsten Arbeitsschritten nur 10 g des letzten Sauerteigansatzes mit jeweils 50 g Rogggenvollkornmehl und 50 ml lauwarmes Wasser verrühren. Das ganze bis zu 6 Stunden reifen lassen.
Der Sauerteigansatz soll fein säuerlich riechen, sich verdoppelt haben und von Bläschen durchzogen sein.



Nun darf sich der Sauerteigansatz Anstellgut nennen und wird in einem verschlossenen Glas im Kühlschrank aufbewahrt. Hier wird die Gärung stark verlangsamt. Der Sauerteig bleibt darin 1 Woche triebstark, danach muss er wieder gefüttert werden.

Sauerteigpflege:
Anstellgut wird im Kühlschrank aufbewahrt. Zum Backen kann die vom Rezept vorgegebene Menge an Anstellgut entnommen werden, um damit neuen aktiven Sauerteig anzusetzen. Alle 7 bis spätestens 14 Tage oder wenn man zwischenzeitlich Anstellgut entnommen hat, füttert man den Sauerteig erneut.

Hierfür benötigt man:

- 10 g Anstellgut
- 50 g Roggenmehl (ab hier kann man mit Roggenmehl weiter arbeiten)
- 50 g lauwarmes Wasser

Anstellgut, Roggenmehl und lauwarmes Wasser mischen und etwa 8-15 Stunden bei 25-30 Grad reifen lassen.
Danach stellt man den Sauerteig wieder als Anstellgut in den Kühlschrank.
Bei jeder Auffrischung werden nur 10 g des Anstellgutes aus dem Kühlschrank verwendet.
Ein Sauerteig reift mit jeder Auffrischung.
Er besitzt erst nach mehreren Auffrischungen die Triebkraft um damit ohne zusätzliche Hefe backen zu können.

Allgäuer Seele

Allgäuer Seele aus Dinkelmehl mit Übernachtgare.
Am besten gleich frisch genießen.

Knetzeit	Ruhezeit	Teiglinge formen	Gehzeit	Backzeit	Temperatur	Ober-Unterhitze
17 Min.	12-16 Std.	10 Min.	ca. 30 Min.	ca. 20 Min.	s.u.	☐

Ergibt ca. 9 Seelen

Zutaten
1000 g Dinkelmehl 630
20 g Salz
10 g Hefe
700 ml Wasser kalt

Zubereitung
Alle Zutaten 17 Minuten in der Küchenmaschine verkneten lassen.
Teig in einer verschlossenen Schüssel über Nacht in den Kühlschrank geben. Nach 12-16 Std. Teig aus dem Kühlschrank nehmen.
Kurz akklimatisieren lassen und dann Teig vorsichtig aus der Schüssel gleiten lassen.
Mit einer Teigkarte 9 gleich große Stücke teilen. Teiglinge vorsichtig formen (Teig ist sehr weich) und auf ein Backpapier setzen.
Seelen noch ca. 30 Minuten abgedeckt ruhen lassen.
In der Zwischenzeit den Ofen auf 230 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Backen
Teiglinge mit Wasser bepinseln, mit Salz und Kümmel bestreuen. Sofort auf ein Backblech geben und in den Ofen schieben.
Nach 10 Minuten die Backtemperatur auf 180 Grad reduzieren und dann noch ca. 10 Minuten fertig backen.

von Daniela Koch



Einfache Semmeln

Einfaches Semmelrezept, das einfach Jedem schmeckt!

Vorbereitungszeit	Gehzeit	Backzeit	Temperatur	Ober-Unterhitze
15 Min.	90 Min.	ca. 35 Min.	200 °C	☐

Ergibt ca. 9 Semmeln

Zutaten

280 g Wasser
10 g Hefe
1 EL Zucker
250 g Dinkelmehl 630
250 g Weizenmehl 550
20 g Olivenöl
8 g Salz

Zubereitung
Hefe und Zucker im lauwarmen Wasser auflösen.

Die restlichen Zutaten zugeben und 5 Minuten verkneten.

Abgedeckt ca. 90 Minuten gehen lassen.

Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und ca. 9 Teiglinge abstechen. Jedes Teigstück falten und rundwirken.

Wer mag, kann die Semmeln anfeuchten und mit verschiedenen Körnern bestreuen.
Teiglinge mit einem scharfen Messer einschneiden.

Die Semmeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und bei 200° C Ober/Unterhitze für etwa 35 Minuten backen.

Tipp
Wer den Teig am Vorabend zubereiten möchte reduziert die Hefe auf die Hälfte und lässt den Teig 1 Stunde bei Zimmertemperatur gehen und den Rest im Kühlschrank

von Nicole Kleinle



Laugenkranz

Als belegter Laugenkranz ist dies eine selbstgemachte Alternative zur belegten Riesenbreze für Partys und Familienfeste. Aber auch als Laugenbrötchen zum einzeln essen bestens geeignet.

Arbeitszeit	Stockgare	Stückgare	Backzeit	Temperatur	Heißluft
60 Min.	30 -40 Min.	8 - 24 Std.	15 - 20 Min.	220 °C	▭

Für 10 Brötchen (je ca. 60 g)

Brötchenteig:
200 g Wasser
410 g Weizenmehl Type 405
10 g Sauerteig (alternativ 5g Frischhefe)
5 g Frischhefe (8 g wenn ohne Sauerteig)
30 g weiche Butter
10 g Salz

Natronlauge (3-4%):
450 g Wasser
50 g Natronlauge (36%ig)

Alternativ:
0,5 l lauwarmes Wasser
50 g Natronpulver (Natriumhydrogencarbonat)

Mögliche Toppings zum Bestreuen:
Hagel-(Brezen)salz
Sesam, Mohn
Kürbiskerne, Käse

Besondere Ausrüstung:
Schutzbrille
Handschuhe (Laugen-/Säurebeständig)
Laugenbeständiges Gefäß
Ggf. Schaumkelle
Sprühflasche oder Pinsel

von Stefan Färber

Am Vortag
Alle Zutaten in der Küchenmaschine für 3-4 Min. auf langsamer Stufe kneten. Danach die Knetgeschwindigkeit erhöhen und für etwa 15-20 Min. weiter kneten. Den Teig abgedeckt 30-40 Min. bei Raumtemperatur ruhen lassen. Nach der Gärzeit den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und in 10 etwa gleichgroße Stücke portionieren.
Die Teiglinge auf einer unbemehlten Arbeitsfläche zu gleichmäßigen Kugeln rollen. Die geformten Teigstücke abgedeckt für 8-24 Stunden im Kühlschrank lagern.

Am Backtag
Natronlauge ansetzen
Empfehlung: Handschuhe und Schutzbrille tragen.
Laugenbeständige Gefäße und Hilfsmittel verwenden

Ansatz mit 36%iger Natronlauge
Die Natronlauge langsam und schluckweise in das lauwarme Wasser geben.
Niemals umgekehrt! (Vorsicht: das Gemisch erwärmt sich)

Alternativ: Ansatz mit Natronpulver
Das Wasser in einem Topf aufkochen und das Natronpulver langsam und vorsichtig zum kochenden Wasser geben.
Achtung: Wasser sprudelt leicht auf!
Die Lauge etwas auskühlen lassen.

Backen
Den Backofen auf 220 °C Ober/Unterhitze vorheizen.
Die Teiglinge einzeln mit Handschuhen oder mit Hilfe einer Schaumkelle für ca. 5 Sekunden in die Natronlauge geben und etwas abtropfen lassen. Danach die Teigkugeln zu einem Kranz auf ein mit Dauerbackfolie (alternativ zwei Lagen Backpapier) belegtes Backblech auslegen.

Die fertig gelaugten Teiglinge mit einem scharfen Messer einschneiden (z. B. ein Längsschnitt oder zwei Schnitte über Kreuz).
Die Teiglinge nach Belieben mit Brezelsalz oder anderen Toppings bestreuen.

Die Brötchen im vorgeheizten Backofen für ca. 15-20 Min. ohne Dampf (da sonst die Lauge abgespült wird) knusprig ausbacken.
Nach dem Backen die Brötchen noch in heißem Zustand mit einer mit Wasser gefüllten Sprühflasche bespritzen oder anpinseln – dadurch bekommen sie einen schönen Glanz.

Tipps:
- Die angesetzte Lauge bleibt mehrere Wochen verwendbar, wenn sie luftdicht gelagert wird. Gefäß unbedingt beschriften. Für Kinder unzugänglich aufbewahren.
- Die Verwendung von Natronlauge ist gefährlicher, führt aber zu einem intensiveren Laugengeschmack. Natronpulver ist weniger basisch und deshalb sicherer.
- Keine Hilfsmittel (Backblech) aus Aluminium verwenden.
- Nach der Stückgare sollte eine leichte Verhärtung (Absteifung) vorhanden sein, damit die Teiglinge besser in Form bleiben und die Lauge nicht zu tief in den Teig eindringt.
- Die Teiglinge können auch vor dem Laugen eingefroren werden.



Sauerteigweckerl

Die Weckerl mit Sauerteiganteil schmecken gut zu einer deftigen Brotzeit.
Der Teig ist weich und etwas klebrig, das ist aber normal.

Knetzeit	Gehzeit	Zubereitung	Backzeit	Temperatur	Heißluft
9 Min.	30 Min. + 15 Min.	15 Min.	20 Min.	230 °C	

Für 17 Semmel zu 90 g

Zutaten:
400 g Roggenmehl 997
350 g Weizenmehl 1050
15 g Salz
5 g Brotgewürz gemahlen
20 g frische Hefe
140 g Roggensauerteig
15 g Öl (z.B. Olivenöl)
600 ml lauwarmes Wasser (40°C)

Zubereitung
Die trockenen Zutaten in eine Rührschüssel geben, alles miteinander vermengen. Dann noch Hefe, Sauerteig, Öl und Wasser hinzufügen und ca. 8-10 Minuten kneten. Den Teig zugedeckt in der Schüssel 30 Minuten gehen lassen.

Nach der Gehzeit den Ofen mit einer großen Schale Wasser auf 250°C Heißluft vorheizen.
Nun den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und mit einer Teigkarte in Portionen zu je 90 g abstechen (die Küchenwaage am besten mit ein paar Tropfen Öl einpinseln, damit der Teig nicht kleben bleibt).
Mit nassen Händen werden die Portionen zu Kugeln geformt und auf 2 mit Backpapier ausgelegten Blechen gelegt.
Die Weckerl mit Roggenmehl bestäuben und zugedeckt mit einem Tuch nochmals 15 Minuten gehen lassen.

Backen
Backofen auf 250°C vorheizen. Sauerteigweckerl in den vorgeheizten Backofen geben, die Temperatur auf 230°C reduzieren und 20 Minuten mit viel Dampf backen.

Fertig!

von Birgit Schichl



Weltmeisterbrötchen mit Sauerteig über Nacht

Schnell zubereitete Sauerteigbrötchen, die über Nacht im Kühlschrank gehen.

Vorbereitungszeit	Gehzeit	Backzeit	Temperatur	Ober-Unterhitze
10 Min.	über Nacht	25 Min.	220 °C	☐

Ergibt 12 kleine Brötchen je 70 g

Zutaten

270 g Weizenmehl 550
50 g Dinkelvollkornmehl
50 g Roggenmehl 1150
200 g Wasser
70 g Frischkäse (Geschmack beliebig)
75 g Sauerteig aus dem Kühlschrank – Anstellgut (ASG)
5 g Hefe (bei jungem Sauerteig)
10 g Öl
8 g Salz
10 g Honig
Saaten nach Belieben (z. B. Sesam, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne und Haferflocken)

Zubereitung

Eine Brownie- oder Muffinform eventuell einfetten und mit beliebigen Samen ausstreuen. Wasser, Frischkäse, Sauerteig, eventuell Hefe, Öl, Salz, Honig und das Mehl in eine Schüssel geben und 5 bis 8 Minuten kneten. Es wird ein weicher, aber nicht flüssiger Teig. Bei Bedarf Saaten untermischen.
Den Teig in die vorbereitete Backform verteilen und mit einem feuchten Teigschaber glattstreichen und großzügig mit Saaten bestreuen, wenn man das mag.
30 Minuten abgedeckt bei Zimmertemperatur stehen lassen und anschließend über Nacht in den Kühlschrank.

Am nächsten Morgen, wenn man möchte, einschneiden und in den kalten nicht vorgeheizten Backofen geben für 25 Minuten bei 220 Grad Ober- und Unterhitze im unteren Drittel backen. Je nach Ofen kann die Backzeit auch abweichen. Nach dem Backen die Brötchen relativ rasch aus der Form nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

von Carola Wegert









Knusperbaguette

Das beste Baguette. Außen knusprig – innen fluffig!

Zubereitungszeit	Gehzeit	Backzeit	Temperatur	Ober-Unterhitze
15 Min.	3 Std.	ca. 25 Min.	230 °C	☐

Ergibt ca. 3 Baguette zu je ca. 300g

Zutaten

400 g Dinkelmehl 630
200 g Roggenmehl 1370
oder 1150
25 g Hefe
15 g Salz
1 EL Zucker
Ca. 450 g lauwarmes Wasser
Brotgewürz nach Geschmack

Zubereitung
Alle Zutaten so lange kneten, bis ein leicht klebriger Teig entsteht. Sollte der Teig zu fest sein, etwas mehr Wasser dazugeben.

Den Teig in eine bemehlte Schüssel geben, mit Frischhaltefolie abdecken und an einem warmen Ort ca. 3 Stunden gehen lassen.

Danach den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, gut durchkneten und länglich formen.
Von dem Teig 3 Stränge abstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben.

Im vorgeheizten Ofen bei 230° C Ober/Unterhitze ca. 25 Minuten backen.

Tipp
Eine kleine hitzebeständige Schüssel mit Wasser in den Ofen stellen – durch den Dampf wird das Baguette noch knuspriger!!!

von Nicole Kleinle



Knuspriges Baguette

Simples Baguette-Rezept.

Vorbereitungszeit	Gehzeit	Backzeit	Temperatur	Umluft
5 Min.	90-120 Min.	ca. 30 Min.	230 °C	

Ergibt 2 Baguette

Zutaten

650 g Dinkelmehl 630
50 g Roggenmehl 1150
8 g Salz
20 g frische Hefe
10 g Honig
530 g Wasser

Zubereitung

Wasser, Hefe, Honig, Salz und Mehl zu einem flüssigen Teig verkneten. Den Teig 1,5 – 2 Stunden gehen lassen (das Volumen muss sich verdoppeln).
Den Backofen auf 230 C Umluft vorheizen.
Auf einem Blech Trennstege mit Alufolie formen, so dass 2 Baguetteformen entstehen.
Arbeitsfläche kräftig bemehlen und den Teig darauf geben, dann den Teig ordentlich bemehlen. Den Teig halbieren und mit Hilfe von Teigkarten in die vorgefertigten Formen geben.
Man kann aber auch eine Buchstaben- oder Zahlenform benutzen und dort mittig einen Trennsteg setzen.
Die Baguettes im vorgeheizten Backofen 25 – 30 Minuten bei 230°C Umluft backen.
Danach vollständig auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

von Carola Wegert







Wurzelstange

Sehr lockere Wurzelstange aus Weizen und Emmer.

Vorbereitungszeit	Versäuerungszeit	Backzeit	Temperatur	Ober-Unterhitze
20 Min.	15-18 Std.	ca. 40 Min.	220 °C	⎕

Ergibt 2 Wurzelstangen

Zutaten

Anstellgut:
100 g Weizenanstellgut

Sauerteig:
150 g Weizenmehl 550
150 ml lauwarmes Wasser
100 g Anstellgut

Hauptteig:
300 g Weizenmehl 550
300 g Emmer hell oder Vollkorn
250 g Sauerteig
250-350 ml lauwarmes Wasser
1 EL Salz
1 P. Trockenhefe
35 g Trockenhefe

Zubereitung
Die Zutaten für den Sauerteig zusammenrühren und ca. 12-15 Stunden abgedeckt an einem warmen Ort stehen lassen.

Wenn der Sauerteig bereit ist, alle Zutaten für den Hauptteig dazugeben und ca. 10 Minuten kneten. Den Hauptteig abgedeckt mit einem feuchten Tuch ca. 2 Stunden gehen lassen.

Den fertigen Teig in zwei gleichmäßig große Stücke teilen und daraus die Wurzelstangen drehen.

Die Stangen bei 200°-220°C Ober- und Unterhitze ca. 35-40 Minuten backen.



von Maritta Xalter

Backofenfreunde Bauernbrot

Dieses Brot zeichnet sich durch einen kräftigen Sauerteiggeschmack und eine besonders schonende, lange Backmethode aus.

Versäuerung	Gehzeit	Backzeit	Temperatur	Ober-Unterhitze
12-18 Std.	3 Std.	ca. 60 Mln.	s.u.	☐

Für 1 Brot zu 3,5 kg

Am Vortag:
Roggensauerteig:
400 g Roggenmehl Type 1150
400 g Wasser
40 g Anstellgut

Am Backtag:
1.100 g Roggen Typ 1150
500 g Weizenmehl Type 1050
800 g Roggensauerteig
40 g Salz
40 g Zucker
40 g Hefe
1.000-1.200 ml Wasser
etwas Brotgewürz
(nach Geschmack)

Zubereitung:
Am Vortag:
Roggensauerteig
Mehl mit Wasser und Anstellgut zu einem Teig verkneten und abgedeckt bei ca. 35°C 12-18 Stunden versäuern lassen.

Am Backtag:
40 g vom Sauerteig als Anstellgut für das nächste Mal Backen abnehmen und kühlstellen.
Alle Zutaten zu einem Teig verkneten und zugedeckt ca. 90 Minuten ruhen lassen. Den Teig zu einem Laib formen, in einen bemehlten Gärkorb geben und anschließend gut aufgehen lassen.

Backvorgang:
Den Backofen auf 250°C vorheizen. Die Brote auf einen Brotschieber stürzen und direkt auf die Backplatte oder auf das Backblech schieben und bei gleicher Hitze ca. 15-20 Minuten backen (bis die gewünschte Bräunung erreicht ist). Dann den Backofen auf 180 Grad runterschalten und das Brot weitere ca. 60 Minuten im Ofen lassen.
Gesamtbackzeit:
1-kg-Brote = 1 Stunde
2-kg-Brote = 1 ¼ Stunden
3-kg-Brote = 1 ½ Stunden

von Backofenfreunde Otting



Biga-Körner-Brot

Dieses Brot ist perfekt für einen kurzen Backtag.
Außen knusprig und innen ein luftiges, saftiges Körnerbrot.

Vorbereitung	Reifezeit Biga	Gehzeit	Reifezeit	Backzeit	Temperatur	Ober-Unterhitze
15 Min.	12-16 Std.	60 Min.	60 Min.	60 Min.	250 °C	☐

Ergibt 2 Brote

Zutaten

Biga
250 g kaltes Wasser
500 g Dinkelvollkornmehl
2 g Frischhefe

Saatenquellstück
50 g Sesam geröstet
50 g Sonnenblumenkerne geröstet
50 g Leinsamen geschrotet und geröstet
50 g Chiasamen geröstet
200 g Wasser

Hauptteig
752 g reifer Biga
400 g kaltes Wasser
500 g Weizenmehl 550
22 g Salz
400 g Saatenbrühstück abgekühlt, wird später eingeknetet

Zubereitung
Für die Biga, die Hefe im Wasser auflösen. Das Mehl zugeben und maschinell gut verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt 12-16 Stunden bei Zimmertemperatur reifen lassen.

Für das Saatenbrühstück die Zutaten in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, mit Wasser übergießen und 1 Stunde abkühlen lassen.

Die Zutaten für den Hauptteig bis auf das Saatenbrühstück in einer Knetmaschine verkneten, bis ein glatter Teig mit guter Klebestruktur entstanden ist.

Das Saatenbrühstück langsam einkneten, bis es im Teig gut verteilt ist.

Den Teig eine Stunde in der Schüssel reifen lassen und ein bis zweimal dehnen und falten.

Den Teig auf der Arbeitsfläche wie gewünscht formen und mit dem Schluss nach unten in die Gärkörbchen geben.

Eine Stunde reifen lassen. In der Zwischenzeit den Ofen auf 240 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Backen
Die Brote in den Ofen schieben und gut schwaden.

Temperatur auf 210 Grad reduzieren und in 60 Minuten abbacken.

von Daniela Koch



Bürgermeisterbrot (Buchweizen-Dinkel-Brot)

Dieses Brot zeichnet sich durch eine kurze Zubereitungszeit aus und lässt sich problemlos in den täglichen Ablauf integrieren.

Vorbereitungszeit	Gehzeit	Backzeit	Temperatur	Ober-Unterhitze
15 Min.	15 Min.	ca. 60 Min.	230 °C	☐

Ergibt 1 Brot mit ca. 800g

Zutaten

50 g Buchweizenmehl
400 g Dinkelvollkornmehl
500 g Wasser
20 g Hefe
50 g Leinsamen
75 g Sesam
100 g Sonnenblumenkerne
50 g Haferflocken
8 g Salz
10 g Apfelessig

Zubereitung

Wasser, Hefe, Mehl, alle Saaten, Salz und Essig zu einem Teig verarbeiten. Kastenform fetten. Teig in die vorbereitete Form geben und 15 Minuten abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.
Ofen auf 230°C vorheizen.
Das Brot 45 Minuten backen, danach mit Backpapier abdecken und weitere 15 Minuten fertig backen.
Aus der Form lösen und abkühlen lassen.

von Carola Wegert



Dinkel-Roggen-Weizen Sauerteigbrot

Ein kräftiges, feinporiges und saftiges Mischbrot mit knuspriger Kruste.

Ruhezeit Vorteig	Kneten Hauptteig	Ruhezeit Hauptteig	Schluß-gare	Backzeit Gesamt	Temperatur	Ober-Unterhitze
ca. 16 Std.	5-7 Min.	60 Min.	1,5-2 Std.	ca. 45 Min.	s. u.	

Ergibt einen Laib Brot

Zutaten

Sauerteig
130 g Roggenmehl 1150
130 g Wasser
13g Roggensauerteig (Anstellgut)

Hauptteig
110 g Roggenmehl 1150
320 g Weizenmehl 1050
145 g Dinkelmehl 630
325 g helles Bier
14 g Salz
25 g Brotgewürz

Zubereitung
Für den Sauerteig die o.g. Zutaten verrühren und abgedeckt für ca. 16 Stunden an einem warmen Ort ruhen lassen. Der Teig muss sich verdoppelt haben.

Am Backtag alle Zutaten für den Hauptteig ca. 5-7 Minuten zu einem glatten Teig verkneten.
Nun den Teig abgedeckt für 2 Stunden an einem warmen Ort ruhen lassen. Nach einer Stunde einmal dehnen und falten.
Danach den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kurz vorsichtig rund wirken und mit dem Schluss nach unten in ein bemehltes Gärkörbchen geben. Den Teig wieder an einem warmen Ort 1,5-2 Std. abgedeckt ruhen lassen.

Backen
Den Backofen auf 250 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Das Backblech mit vorheizen.
Das Brot auf ein Backpapier stürzen, einschneiden und sofort auf das vorgeheizte Backblech in den Ofen geben. Gut Schwaden.

Nach 15 Minuten den Ofen kurz öffnen und Feuchtigkeit entweichen lassen. Temperatur auf 220 Grad reduzieren. Dann noch ca. 35 Minuten fertig backen.
Das Brot ist durchgebacken, wenn es beim Klopfen hohl klingt.

von Daniela Koch



Eiweißbrot

Eiweißbrote haben einen höheren Proteingehalt als normales Brot und halten somit länger satt. Das hier verwendete Emmermehl ist eine "Mineralstoffbombe" (reich an Mineralstoffen wie Zink, Eisen und Calcium), hat einen hohen Eiweißgehalt und ist sehr gut verträglich.

Vorbereitung	Backzeit	Temperatur	Ober-Unterhitze
ca. 20 Min.	25 Min.	200 °C	☐

Für 1 Brot
in der Kastenform

Zutaten:
300 g Emmermehl
1 Päckchen Backpulver
2 Eier
300 g Skyr natur
1 Teelöffel Salz
30 g Milch 1,5 % Fett
20 g Sesam für den Teig
20 g Kürbiskerne für den Teig
ca. 2 EL Sesam für die Form
1-2 EL Kürbiskerne zum Bestreuen

Zubereitung
Backofen auf 200° Ober-/Unterhitze vorheizen.
Eine Kuchenkastenform einfetten und mit Sesamsamen bestreuen.
Emmermehl mit Backpulver in einer Schüssel vermischen und alle anderen Zutaten hinzufügen. Mit den Händen verkneten. Teig mit feuchten Händen zu einem Laib formen und in die vorbereitete Kastenform geben. Mit den restlichen Kürbiskernen bestreuen und im vorgeheizten Backofen 20 Minuten backen. Dann das Brot in der Form umdrehen und weitere 5 Minuten fertig backen.
Das Brot schmeckt lauwarm bzw. frisch am besten.
Übriges Brot einfrieren und bei Bedarf im Toaster aufbacken.

von Birgit Schichl



Kräuterfaltenbrot

Ein Kräuterfaltenbrot (oder Kräuter-Zupfbrot) ist ein fluffiges Hefeteigbrot, das mit Kräuterbutter bestrichen, fächerartig zusammengelegt und in einer Form gebacken wird. Es eignet sich hervorragend als Beilage zum Grillen oder für Partys.

Gesamtzeit	Arbeitszeit	Gehzeit	Backzeit	Temperatur	Ober-Unterhitze
ca. 60 Min.	20 Min.	15 Min.	20-30 Mln.	200 °C	☐

Ergibt eine Auflaufform
(ca. 20 Stücke)

Zutaten

Teig
600 g Mehl
300 g Wasser, lauwarm
1 Würfel Hefe (40 g)
½ TL Zucker
2 TL Salz
50 g Öl

Kräuterbutter
1 Knoblauchzehe
1 kleine Zwiebel
3 Stängel Petersilie, abgezupft
1 Bündel Schnittlauch
120 g Butter, weich, in Stücken
1 TL Salz

Zubereitung Teig
Alle Teigzutaten in einer Küchenmaschine 2 Minuten kneten. Danach den Teig zu einem etwa backblechgroßen Rechteck ausrollen.

Zubereitung Kräuterbutter
Knoblauch, Zwiebel, Petersilie und Schnittlauch zerkleinern. Butter und Salz zugeben und vermischen.

Zubereitung Brot
Teigplatte mit Kräuterbutter bestreichen und in ca. 5 cm breite Streifen schneiden.
Die Streifen wie eine Ziehharmonika in Falten (WWW-Schlangen), in eine gefettete Auflaufform dicht nebeneinandersetzen und ca. 15 Minuten gehen lassen.
Die Auflaufform auf einem Blech im vorgeheizten Backofen backen.

von Julia Hurler



Mediterranes Roggenbrot

Empfiehlt sich für italienische Vorspeisen.

Vorbereitungszeit	Versäuerungszeit	Backzeit	Temperatur	Ober-Unterhitze
25 Min.	15-18 Std.	ca. 50 Min.	250 °C	

Ergibt 1 Brot oder eine Stange

Zutaten

Anstellgut:
50 g Roggenanstellgut

Sauerteig:
200 g Roggenmehl 1150
200 ml lauwarmes Wasser
50 g Anstellgut

Brotteig:
600 g Roggenmehl 1150
300 g Dinkelmehl
300 g Weizenmehl 550
1 ½ EL Salz
20 g Brotgewürz
1 P. Trockenhefe
650 ml lauwarmes Wasser
Sauerteig

Tomatenfüllung:
1 Päckchen getrocknete Tomaten
Bruschetta Gewürz Edelschmaus

Zubereitung
Alle Zutaten für den Sauerteig verrühren und zugedeckt an einem warmen Ort für 15-18 Stunden ruhen lassen.

Am Backtag alle Zutaten für den Brotteig miteinander verrühren und ca. 10-15 Minuten kneten.

Den Teig abgedeckt mit einem feuchten Tuch ca. 2 Stunden gehen lassen.

In der Zwischenzeit getrocknete Tomaten ca. 10 Minuten in einem Topf aufkochen und gleich wieder abkühlen lassen. Die Tomaten klein schneiden, würzen (Bruschetta von Edelschmaus eignet sich perfekt dafür) und unter den Brotteig kneten.

Aus dem Teig einen Laib oder eine Stange formen und im Gärkörbchen nochmals kurz gehen lassen.
Das Backblech bemehlen und den Laib bzw. die Stange auf das Backblech stürzen.

Den Backofen auf 250°C Ober- und Unterhitze mit einer Tasse Wasser darin vorheizen.

Nachdem der Ofen die Temperatur erreicht hat, das Brot in den Ofen schieben und für ca. 15 Minuten backen. Dann den Ofen kurz öffnen, damit der Dampf entweichen kann. Die Temperatur auf 200°C zurückdrehen und so ca. 40 Minuten weiterbacken.

Das Brot ist fertig, wenn man auf die Unterseite klopft und es etwas hohl klingt.

von Maritta Xalter



Saftiges Dinkelvollkornbrot

Dieses Dinkelvollkornbrot zeichnet sich durch seine besondere Saftigkeit aus.

Vorbereitungszeit	Gehzeit	Backzeit	Temperatur	Ober-Unterhitze
10 Min.	60 Min.	ca. 60 Min.	230 °C	☐

Ergibt 1 Brot mit ca. 800g

Zutaten

450 g lauwarmes Wasser
10 g Hefe
20 g Leinsamen
450 g Dinkelvollkornmehl
100 g Sonnenblumenkerne
15 g Salz
30 g Apfelessig
Saaten zum Bestreuen

Zubereitung

Aus allen Zutaten, außer den Saaten zum Bestreuen, einen Teig kneten. Diesen 1 Stunde abgedeckt gehen lassen, der Teig ist sehr klebrig und lässt sich nicht falten.
Nach der Gehzeit den klebrigen Teig einmal kurz durchrühren und in die gefettete und mit Saaten bestreute Backform geben und darauf nochmals Saaten streuen.
Die abgedeckte Form in den vorgeheizten Ofen geben und bei 230°C ca. 55 Minuten backen.
Eventuell noch ein paar Minuten ohne Deckel nachbräunen lassen.
Nach dem Backen aus der Form nehmen und auskühlen lassen.



von Carola Wegert

Sauerteig Bauernbrot

Ein kräftiges, aromatisches Roggenbrot mit saftiger Krume, rustikaler Kruste und einer angenehm mild-säuerlichen Note, das lange frisch bleibt und hervorragend zu herzhaften Brotzeiten passt.

Vorbereitung	Versäuerungszeit	Gehzeit	Reifezeit	Backzeit	Temperatur	Ober-Unterhitze
15 Min.	12-16 Std.	30 Min.	ca. 2,5 Std.	60 Min.	250 °C	☐

Ergibt 2 Brote ca. 750 g

Zutaten
400 g Weizenmehl Type 1050
100 g Roggenmehl Type 997
250 g Roggenmehl Type 1150
250 g Roggenmehl Type 1370

40 g Anstellgut
700 ml lauwarmes Wasser (300 + 400ml)
20 g Salz
15 g Brotgewürz geschrotet oder gemahlen
20 g Malzmehl (Backmalz)

Zubereitung

Vortag
Alle Mehle sorgfältig abwiegen und die Roggenmehle zu einer gleichmäßigen Mischung vereinen.
40 g Anstellgut mit 300 g lauwarmem Wasser (ca. 37–40 °C) gründlich verrühren. Anschließend 300 g der Roggenmehlmischung einarbeiten. Hier kann man bis zu 40gr Anstellgut für das nächste Brot wegnehmen.

Backtag
Den Vorteig (Sauerteig) mit 400 ml Wasser klumpenfrei verrühren. Danach das restliche Mehl (700 g) sowie alle übrigen Zutaten hinzufügen. Alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten (ca. 3–5 Minuten). Den Teig abgedeckt in einer Schüssel an einem warmen Ort etwa 30 Minuten ruhen lassen.

Anschließend den Teig aus der Schüssel nehmen und mit wenig Mehl nochmals kurz durchkneten. Je nach Wunsch ein großes Brot oder zwei kleinere Laibe formen. Die geformten Brote in gut bemehlte Gärkörbchen legen, abdecken und etwa 2 bis 2,5 Stunden gehen lassen, bis sich das Volumen deutlich vergrößert hat. Danach vorsichtig auf den Schieber stürzen und auf Backstahl oder Backblech einschießen.

Backen
Den Backofen auf etwa 250 °C vorheizen. Die Brote einschießen und sofort kräftig schwaden. Für 10–15 Minuten anbacken; nach etwa 5–10 Minuten den Dampf ablassen.
Anschließend die Temperatur schrittweise reduzieren: zunächst auf 200 °C, gegen Ende auf 180–170 °C. Die gesamte Backzeit beträgt etwa 60 Minuten.

von Christian Haindl



Vollkornbrot

Dieses Vollkornbrot, das in einer Kastenform oder einem Bräter (Steinform bevorzugt) gebacken wird, zeichnet sich durch eine knusprige Kruste und ein saftiges Inneres aus, ohne dass das Brot trocken wird.

Zubereitungszeit	Gehzeit	Backzeit	Temperatur	Ober-Unterhitze
15 Min.	ohne	80-90 Mln.	200 °C	☐

Ergibt ein Brot

Zutaten

400 g lauwarmes Wasser
15 g Würfel Hefe
1 EL Honig
1 EL Apfelessig
400 g Dinkelvollkornmehl
1,5 TL Salz
130 g Saaten
(z.B. Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Sesam, Kürbiskerne)

Zubereitung

Wasser, Hefe und Honig erwärmen.
Mehl, Apfelessig, Salz und die Saaten dazugeben und zu einem glatten Teig verkneten.

Die Backform oder den Bräter leicht fetten und mit Saaten ausstreuen oder mehlen.
Den relativ flüssigen Teig ohne Gehzeit einfüllen und glattstreichen. Einige Saaten für die Optik obendrauf streuen.

Das Vollkornbrot in den kalten Backofen auf die unterste Schiene auf dem Rost bei Ober/Unterhitze backen. Die letzten 5 Minuten ohne Deckel goldbraun backen.

Auf einem Gitter abstellen und 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend auf ein Brettchen stürzen, abkühlen und schmecken lassen!

von Julia Hurler



BIGA - Pizzateig

Durch die Biga erhält die Pizza ihr typisches Aroma mit einer feinen, leicht nussigen Note und wird außerdem besonders gut verträglich.

Zubereitung	Reifezeit Biga	Knetzeit	Stockgare	Stückgare	Temperatur	Ober-Unterhitze
45 Min.	12-16 Std.	ca. 15 Min.	15 Min.	4-5 Std.	250 °C	☐

Für 3 Teigkugeln je 280 g

Zutaten

BIGA
250 g Weizenmehl Typ 00
(Proteingehalt 11-15%)
4g frische Hefe
oder 1,3 g Trockenhefe
110 g kaltes Wasser ca. 5 °C

Hauptteig
200 g kaltes Wasser ca. 5 °C
1 g frische Hefe
oder 0,3 g Trockenhefe
250 g Weizenmehl Typ 00
(Proteingehalt 11-15%)
10 g Olivenöl
15 g feines Meersalz

von Christian Haindl

Zubereitung
BIGA-Teig einen Tag vor dem Backen
Für die Biga das Mehl in eine Schüssel geben. Die frische Hefe (alternativ Trockenhefe) in kaltem Wasser auflösen, zum Mehl gießen und alles zunächst mit einem Kochlöffel nur grob vermischen. Dann auf die Arbeitsfläche geben und mit den Händen kurz verkneten, bis kein trockenes Mehl mehr übrig ist. Den Teig in rustikale Stücke zupfen, in einen Behälter geben, verschließen und über Nacht (ca. 12–16 Stunden) im Kühlschrank reifen lassen. Die Reifezeit ist bei Biga recht variabel.

Backtag
Für den Hauptteig die Biga aus dem Behälter nehmen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden – so lässt sie sich leichter einkneten. In die Rührschüssel der Küchenmaschine geben, etwa drei Viertel des kalten Wassers (ca. 150 g), Hefe und Mehl dazugeben. Mit dem Knethaken bei mittlerer Geschwindigkeit kneten. Sobald das Wasser aufgenommen ist, das restliche Wasser nach und nach einlaufen lassen und jeweils einarbeiten – dabei den Teig gut im Blick behalten. Der Teig darf nicht wärmer als 24 °C werden. Dann das Salz zugeben und bei höherer Geschwindigkeit weiterkneten, bis der Teig schön glatt und geschmeidig ist. Insgesamt dauert das etwa 15 Minuten.

Den Teig auf die Arbeitsfläche geben, dehnen und falten, dann um 90° drehen und das Ganze ungefähr zweimal wiederholen. Anschließend die Teigkugel 5–6 Mal schleifen, damit Spannung entsteht. Eine Schüssel darüberstülpen und den Teig 15 Minuten bei Raumtemperatur entspannen lassen.

Den Teig in 3 gleich große Portionen (je ca. 280 g) teilen. Jedes Stück rundwirken, dabei so drehen, dass die Naht unten liegt. Danach erneut 5–6 Mal zu einer glatten Kugel schleifen. Auf die gleiche Weise zwei weitere Teigkugeln formen.

Die Teiglinge mit etwas Abstand in die Pizzaballenbox oder Box mit Deckel legen, verschließen und im Kühlschrank 3 Stunden gehen lassen. Anschließend bei Raumtemperatur nochmals 1-2 Stunden gehen lassen, bis sich das Volumen deutlich vergrößert hat.

Danach die Pizza nach Belieben belegen und im vorgeheizten Backofen bei maximaler Temperatur auf einem Pizzastein oder - stahl backen.







Klassischer Flammkuchen

Der Tarte Flambèe, wie er im Elsass genannt wird besteht aus einem dünnen, knusprigen Boden mit saftigem Belag. Er ist sowohl als Snack oder als Hauptspeise geeignet. Der Geruch eines frischen Flammkuchens, das knusprige Geräusch beim Hineinbeißen, dazu ein trockener Weißwein – einfach lecker.

Arbeitszeit	Arbeitszeit	Garzeit	Backzeit	Temperatur	Heißluft
9 Min.	30 Min.	30 Min.	ca. 20 Min.	250 °C	▭

Für 1 Backblech

Zutaten

Teig
250 g Weizenmehl Typ 405
120 g Wasser
30 g Olivenöl
1/4 TL Salz

Belag
200 g Schmand
¼ TL Salz
2 Prisen Muskat
3 Prisen Pfeffer
200 g Zwiebel
125 g Schinkenwürfel, roh
Schnittlauch oder
Lauchzwiebel nach Belieben

Zubereitung
Mehl, Wasser, Olivenöl und Salz verkneten und zu einem Block formen.

In Frischhaltefolie einwickeln und für 30 Minuten kalt stellen. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden.

Backofen auf 250°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen.

Teig auf bemehlter Arbeitsfläche dünn auf Backblechgröße ausrollen und auf das vorbereitete Backblech legen.

Schmand, Salz, Muskat und Pfeffer verrühren und gleichmäßig auf den Teig streichen. Schinkenwürfel und Zwiebelringe darauf verteilen.

Backen
Im Backofen bei 250°C für ca. 20 Minuten knusprig backen. Anschließend mit Schnittlauch- oder Lauchzwiebelröllchen bestreuen.

von Stefan Färber









Roggenbrot-Bauernpizza

Sehr schmackhafte Bauernpizza

Vorbereitungszeit	Versäuerungs-zeit	Vorbereitungszeit Belag	Backzeit	Temperatur	Ober-Unterhitze
25 Min.	15-18 Std.	15-20 Min.	ca. 40 Min.	200 °C	⎕

Ergibt 3 Pizzen

Zutaten

Anstellgut:
100 g Roggenanstellgut

Sauerteig:
250 g Roggenmehl 1150
250 ml lauwarmes Wasser
100 g Anstellgut

Hauptteig:
600 g Roggenmehl 1150
200 g Dinkelmehl
250 g Weizenmehl 550
30 g Brotgewürz
1 ½ EL Salz
600-650 ml lauwarmes Wasser
1 P. Trockenhefe

Für den Belag:
Sauerkraut
Krautfleisch
Leberwurst
Blutwurst
Bratwurst roh
Zwiebeln

Zubereitung
Alle Zutaten für den Sauerteig verrühren und zugedeckt an einem warmen Ort für 15-18 Stunden ruhen lassen.

Das Sauerkraut mit dem Krautfleisch eine gute Stunde weichkochen und dann abkühlen lassen.

Am Backtag alle Zutaten für den Brotteig miteinander verrühren und ca. 10-15 Minuten kneten.

Den Teig abgedeckt mit einem feuchten Tuch ca. 2 Stunden gehen lassen.

Den Brotteig in 3 gleich große Teile teilen. Ausgerollt auf ein bemehltes Backblech legen.

Für den Belag das Kraut gut ausdrücken und großzügig auf den Böden verteilen. Das Bauchfleisch in ½ cm breite Streifen schneiden, Leberwurst, Blutwurst und Zwiebeln in Ringe schneiden, aus der Bratwurst kleine Bällchen formen und alles auf den Pizzaböden verteilen.

Die Pizzen bei 200°C Ober- und Unterhitze jeweils ca. 35-40 Minuten backen.

Tipp
Für die schnellere Variante: Die Pizza kann auch ganz einfach mit einer fertigen Bauernbrot-Backmischung zubereitet werden.

von Maritta Xalter





Hefezopf

Dieser einfache Hefezopf zeichnet sich durch sein goldgelb glänzendes Aussehen und seine Saftigkeit durch die etwas geringere Backtemperatur aus.

Arbeitszeit	Gehzeit Gesamt	Backzeit	Temperatur	Ober-Unterhitze
25 Min.	60 + 30 Min.	25 -30 Min.	230 °C	☐

Ergibt 1 Hefezopf

Zutaten

80 g Butter (zimmerwarm)
200 g Milch (zimmerwarm)
20 g Frischhefe
100 g Zucker
500 g Mehl (Typ 405)
1 Ei
1 Fläschchen Butter-Vanille Aroma
20 g Rum
1 Prise Salz
Etwas Bio Zitronenschalenabrieb (wenn vorhanden)

1 Eigelb und etwas Milch zum Bestreichen

Zubereitung

Butter in einem Topf bei geringer Hitze schmelzen lassen. Milch, zerkrümelte Hefe und Zucker dazugeben und verrühren, bis die Hefe aufgelöst ist. Nicht wärmer als 37°C erwärmen.

Mehl, Ei, Salz, Butter-Vanille Aroma, Rum und ggf. den Abrieb einer Bio Zitronenschale in eine Rührschüssel geben, das Gemisch aus Schritt 1 dazu gießen und in 3 - 5 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Anschließend den Teig mit mehligen Händen zu einer Kugel formen.

Die Teigkugel zurück in die Rührschüssel oder in eine bei Bedarf gefettete Schüssel geben, mit dem Deckel, Frischhaltefolie oder Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Ort gehen lassen bis sich das Volumen ungefähr verdoppelt hat (ca. 1 Stunde).

Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche in drei gleichmäßige Stücke teilen und jedes Teigstück zu einem Strang (ca. 40 cm lang) rollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Die drei Stränge an einem Ende zusammenfügen und zu einem Zopf flechten. Die Enden verdrehen und unter den Zopf legen. Den Zopf mit einem Küchentuch oder einer Frischhaltefolie abdecken und nochmals an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen wieder ungefähr verdoppelt hat (ca. 30 Minuten).

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Den Zopf mit einem verquirlten Eigelb und einem Schluck Milch einpinseln und bei 180°C für 25 - 30 Minuten backen. Der Zopf ist fertig, wenn es hohl klingt, wenn man auf die Unterseite klopft. Anschließend den Zopf auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

von Stefan Färber

Varianten

- Kurz vor Fertigstellung des Teiges können noch Rosinen zugegeben und in den Teig mit eingearbeitet werden.
- Nachdem der Hefezopf mit dem Eigelb-Milch-Gemisch bestrichen wurde kann er noch mit Hagelzucker oder Mandelplättchen/-splitter bestreut werden.









süßes Cranberrybrot

Eine süße Frühstücksvariante, einfach und schnell zubereitet!

Vorbereitung	Gehzeit	Backzeit	Temperatur 30 Min.	Temperatur 10 Min.	Ober-Unterhitze
ca. 20 Min.	10-15 Min.	40 Min.	160 °C	180 °C	☐

Für 1 Brot
in der Kastenkuchenform

Zutaten:
40 g Butter
20 g frische Hefe
200 g Buttermilch
1 Prise Salz
30 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 Ei
80 g getrocknete Cranberrys
50 g Schokotröpfchen
360 g Weizenmehl 405

Für die Form:
etwas Butter und Mehl

1 Eigelb zum Bestreichen,
halber Teelöffel Milch

Zubereitung
Butter in der Mikrowelle zum Schmelzen bringen (Achtung: abdecken, spritzt sonst).

Buttermilch in eine Schüssel geben und die Hefe hineinbröckeln. Eine Prise Salz, Zucker und Vanillezucker, die flüssige Butter und das Ei mit der Hefemischung verrühren.

Cranberrys fein hacken und in einer Rührschüssel mit dem Mehl und den Schokotröpfchen mischen. Hefemischung dazugeben und alles mit der Küchenmaschine zu einem weichen Teig verkneten.

Kastenform mit Butter einfetten und mit etwas Mehl ausstäuben. Den Teig in die Form geben, glatt streichen und abgedeckt 10-15 Minuten ruhen lassen. In dieser Zeit den Backofen auf 160°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Eigelb mit einem halben Teelöffel Milch verquirlen und den Teig damit bepinseln.

Backen
Das Brot auf der 2. Schiene von unten zunächst 30 Minuten backen. Dann die Temperatur auf 180°C erhöhen und das Brot in 10 Minuten goldgelb fertig backen.

Das fertige Brot in der Form auf einem Kuchengitter für 15 Minuten abkühlen lassen, dann aus der Form lösen.

Guten Appetit!

von Birgit Schichl



Zitronenkuchen mit Joghurt

Gelingsicherer, saftiger Zitronenkuchen.

Vorbereitungszeit	Backzeit	Temperatur	Ober-Unterhitze
20-25 Min.	ca. 60 Min.	180 °C	

Ergibt 1 Kuchen

Zutaten

260 g Rama
240 g Zucker
1 P. Vanillezucker
5 Eier
Abrieb und Saft von einer Zitrone
300 g Mehl
70 g Mondamin
1 P. Backpulver
150 g griechischer Joghurt
etwas Mineralwasser (sprudelig)

Zubereitung
Aus allen Zutaten einen Rührteig herstellen. Zum Schluss den Joghurt und das Mineralwasser zugeben und unterrühren.

Den lockeren, weichen Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben und bei 180°C Umluft 1 Stunde backen.

Noch lauwarm mit Zitronenguss überziehen. Dazu einfach Zitronensaft mit Puderzucker verrühren.

von Maritta Xalter



BACKOFENFREUNDE OTTING

Mit finanzieller Unterstützung von

LOKALE AKTIONSGRUPPE MONHEIMER ALB

Altmühl Jura

Kofinanziert von der Europäischen Union

Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus

Ein im Rahmen des GAP-Strategieplans Deutschland 2023 – 2027 gefördertes LEADER-Projekt im Freistaat Bayern



Otting im Juni 2026