

Ein Brot aus Mehl, Wasser und Hefe

NEUE
SERIE

Wenn der Geruch **frisch gebackenen** Brotes durch Ihr Zuhause wabert: Glauben Sie mir, das stimmt Sie fröhlich. Wir stellen Ihnen hier eines vor, das ganz einfach nachzubacken und wirklich lecker ist.

Brot braucht Zeit. Daher eignet sich für das Backen eines Brotes ein Tag, an dem Sie sowieso daheim sind – am Wochenende beispielsweise. Dann kommen Sie auch in den Genuss der geruchlichen Aromen, die aus dem ganzen Vorhaben ein sinnliches Vergnügen machen.

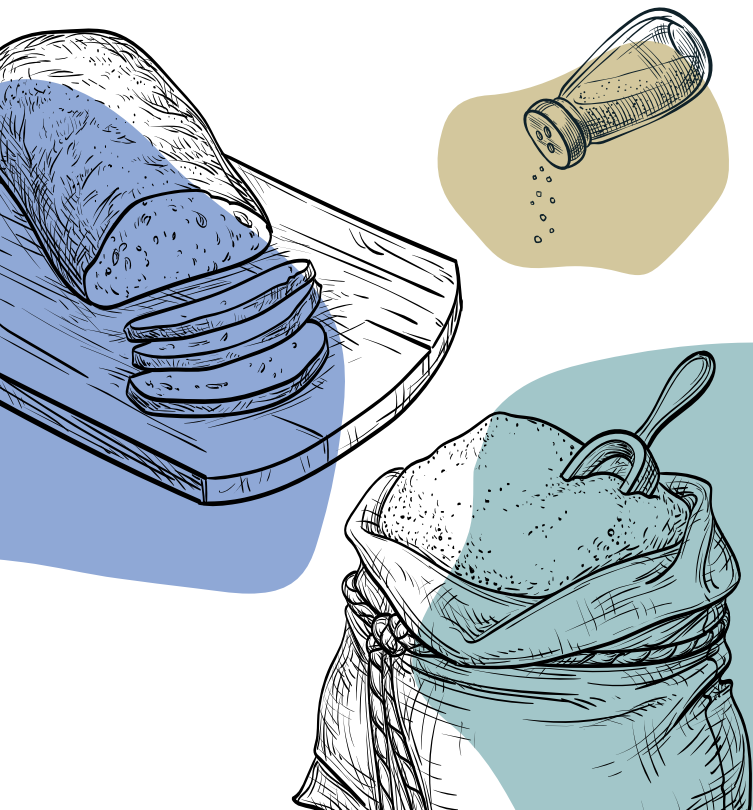
Nehmen Sie sich eine genügend große Schüssel und mischen Sie zunächst alle trockenen Zutaten. Das 550er Weizenmehl ist

der Allrounder für Brot. Ich mische zudem noch ungefähr ein Drittel Vollkornmehl hinzu, das gibt dem fertigen Stück später eine elastischere Konsistenz und so ganz nebenbei auch bessere Nährwerte. Das Salz gibt Würze, der Zucker dient der Trockenhefe als sofort verfügbare Nahrung. Hefe liebt Zucker! Ein Tütchen davon reicht in der handelsüblichen Packung genau für ein 500-Gramm-Brot. Alle trockenen Bestandteile werden nun

durchgemischt. Ein simpler Esslöffel reicht dazu.

Nun messen Sie 360 ml Wasser ab. Es sollte so ungefähr 28 Grad warm sein, denn mehr als 32 Grad bringen den Hefepilz um. Kleiner Tipp: Babyfläschchen sind für das Abmessen von Flüssigkeiten sehr gut geeignet, denn sie sind ganz genau beschriftet. Mit der Zugabe von Wasser erwecken Sie den Teig zum Leben. Dieser hier wird besser mit einer Maschine geknetet – ob Handrührgerät mit

Knethaken oder eine Küchenmaschine ist egal –, denn er ist sehr weich und kommt daher später auch in eine Form. Bereits während des Knetens wird Ihnen der typische säuerliche Hefegeruch in die Nase steigen. Denn *Saccharomyces cerevisiae*, so heißt das uralte Backtriebmittel wissenschaftlich, stürzt sich sofort auf die Saccharose und auf das stärkehaltige Mehl und beginnt zu fressen. Während der kleine Zuckerpilz verdaut, scheidet er als Stoffwech-



Rezept für ein frisch gebackenes Brot

- 370 g Weizenmehl, Typ 550
- 130 g Vollkornmehl
- 1 Tütchen Trockenhefe
- 1 TL Zucker
- 1,5 TL Salz
- 360 ml warmes Wasser



10 Minuten bei 230 °C
40 Minuten bei 200 °C

selprodukt Kohlendioxid und Ethanol aus: Die Hefe entwickelt Gas und der Teig wird immer größer. Eine halbe Stunde sollten Sie ihr geben, dann wird der Teig noch einmal durchgeknetet und kommt nun in die Form, die Sie vorher ausgebuttert haben.

Sie können Ihr Brot in einer speziellen Brotbackform backen oder es einfach in eine Kastenform füllen, das ist egal – Hauptsache, der relativ weiche Teig läuft Ihnen auf dem Backblech nicht auseinander. Je nachdem, wie warm die Umgebungstemperatur ist – Hefe braucht Zimmertemperatur, um sich satt zu futtern – benö-

tigt der Teig ungefähr ein bis anderthalb Stunden, bis er sich sichtbar vergrößert hat. Oder auch mal zwei. Ein sauberes Küchenhandtuch über der Backform sorgt dafür, dass die Hefe keinen Zug bekommt, das mag sie nämlich nicht.

Da Brot bei fallenden Temperaturen gebacken wird, sollten Sie Ihren Backofen schon einmal auf 230 Grad vorheizen, sodass er knistert. Übrigens: Umluft ist eher nicht fürs Brotbacken geeignet, wählen Sie Ober-/Unterhitze. Wölbt sich nun der Teig wie ein kleines Bäuchlein unter dem Küchentuch, ist es Zeit. Die Form wird in den heißen Ofen geschoben. Warten Sie

zehn Minuten – dabei können Sie Ihrem Brot noch ein wenig durch die Backofentür beim Aufgehen zusehen – dann stellen Sie den Ofen auf 200 Grad runter. Man nennt diese erste Zeit „abbacken“. Das Brot könnte nun aus der Form auf das Blech gekippt werden, denn die Kruste ist bereits fest. Man kann es aber auch in der Form lassen.

Nach weiteren 40 Minuten ist Ihr Brot fertig. Ihr Haus ist erfüllt von Röstaromen und Sie werden jetzt verstehen, warum Supermärkte ihre Bäckereien samt Backautomaten immer am Eingang postieren.

Drehen Sie Ihr Brot einmal um

und klopfen Sie auf die Unterseite: Klingt es hohl, ist alles in Ordnung. Warten Sie bitte, bis es einigermaßen abgekühlt ist, bevor Sie es anschneiden. Frisches Brot schmeckt erfahrungsgemäß am besten mit ein bisschen Butter und ein wenig Salz. Falls es die kommenden Tage erlebt, kann der Knusperflair der ersten Stunden auch mit dem Toaster wiederbelebt werden. ■

*Alexandra Regner,
PTA und Journalistin*

Fragen an die Autorin unter
a.regner@uzv.de

