

EIGENBRÖTLEREIEN

Selbstgebackenes Brot hat immer seinen Reiz. Ganz besonders dann, wenn es sich um Spezialitäten handelt, die man im Laden nicht kaufen kann – wie zum Beispiel unsere Brote.

Rüebli-Ring

250 g Rüebli
500 g Ruchmehl
1 Esslöffel Salz
schwarzer Pfeffer
aus der Mühle
30 g Frischhefe
1 Esslöffel Zucker
1 ½ dl Rahm, 1 dl Milch
1 Esslöffel Olivenöl

1. Die Rüebli schälen und fein reiben. Mit dem Mehl, dem Salz und reichlich frisch gemahlenem Pfeffer in eine Schüssel geben. In der Mitte eine Vertiefung eindrücken.
2. Die Hefe mit dem Zucker

flüssig rühren und in die Vertiefung geben.

3. Rahm, Milch und Öl zum Mehl giessen. Von der Mitte aus alles während ca. 10 Minuten zu einem glatten Teig kneten. An einem warmen Ort zugedeckt um das Doppelte aufgehen lassen.

4. Mit der Hand in der Mitte des aufgegangenen Teiges ein Loch formen, so dass ein Ring entsteht. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Damit sich das Loch beim Backen nicht schliesst, mit einem mehrfach gefalteten Alustreifen einen Ring in der Grösse des



Brot – Schritt für Schritt

Grundrezept: 500 g Mehl, 2 Teelöffel Salz, 20 g Hefe, 3 dl lauwarmes Wasser.

1. Das Mehl in eine Schüssel geben und mit dem Salz mischen. In der Mitte eine Vertiefung eindrücken.



2. Die Hefe zerbröckeln und im lauwarmen Wasser auflösen. Unter Rühren in die Mehlmulde giessen. Alles von der Mitte aus während 10 Minuten zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Die Schüssel mit einem feuchten Tuch decken. Den Teig an einem war-

men Ort um das Doppelte aufgehen lassen.



3. Den Teig zu einem Brotlaib formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Nach Belieben mit einem scharfen Messer ein Muster auf der Oberfläche des Brotes einschneiden. Mit einem Tuch zugedeckt nochmals 15 Minuten aufgehen lassen.

4. Den Backofen auf 275 Grad vorheizen.

5. Den Brotlaib mit Wasser bepinseln und mit wenig Mehl bestäuben. Eine feuerfeste

Schale mit Wasser füllen und auf das Blech mit dem Brot stellen. Dieses auf der untersten Rille des vorgeheizten Ofens einschieben und die Temperatur auf 200 Grad reduzieren. Das Brot während 35–40 Minuten backen.

Brot-Varianten

Das **Weissmehl** ganz oder teilweise ersetzen durch: Ruch-, Vollkorn-, Roggen- oder Maismehl; gröber oder feiner geschrotetes Mehl; Hafer-, Hirse-, Fünfkorn- und andere Flokken.

Das **Wasser** ganz oder teilweise ersetzen durch: Milch, Rahm, Joghurt, Quark, Butter usw.

Als weitere **Geschmackskomponenten** beifügen: Baum- oder Haselnüsse, Sesam, Mohn usw.; Kräuter und Gewürze; Speck; Dörrfrüchte.





Lochs formen und dieses damit fixieren. Das Brot mit einem scharfen Messer mehrmals einschneiden. Das Brot zugedeckt nochmals 15 Minuten aufgehen lassen.

5. Den Backofen auf 275 Grad vorheizen.

6. Den Rübli-Ring auf der untersten Rille einschieben. Die Temperatur auf 200 Grad reduzieren. Das Brot während 35–40 Minuten backen.

Pro Brot ca. 68 g Eiweiss, 76 g Fett, 379 g Kohlenhydrate 2472 Kalorien oder 10 333 Joule

Marmor-Zopf

Teig 1:

250 g Weissmehl
knapp 1 Teelöffel Salz
10 g Hefe
1 Teelöffel Zucker
30 g Butter
1 ½ dl Milch

Teig 2:

150 g Weissmehl
100 g Vollkornmehl, Kleie
ausgesiebt
knapp 1 Teelöffel Salz
10 g Hefe
1 Teelöffel Zucker
30 g Butter
1 ½ dl Milch

Zum Backen:

1 Eigelb
1 Esslöffel Rahm

1. Das Mehl in eine Schüssel geben und mit dem Salz mischen. In der Mitte eine Vertiefung anbringen. Die Hefe zerbröckeln und mit dem Zucker flüssig rühren. In die Mehlmulde geben.

2. Die Butter schmelzen. Vom Feuer nehmen und die Milch dazugießen. Zum Mehl geben. Alles von der Mitte aus während ca. 10 Minuten zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Mit einem feuchten Tuch bedeckt an einem warmen Ort um das Doppelte aufgehen lassen.

3. Teig 2 auf die gleiche Weise zubereiten.

4. Die Teige nochmals kurz kneten. Zu zwei Strängen formen und daraus einen Zopf flechten. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben.

5. Den Backofen auf 275 Grad vorheizen.

6. Das Eigelb mit dem Rahm verrühren. Den Zopf damit bestreichen. Weitere 15 Minuten aufgehen lassen. Nochmals mit dem Ei bepinseln.

7. Den Zopf auf der untersten Rille des vorgeheizten Ofens einschieben. Die Temperatur auf 200 Grad reduzieren. Den Zopf während 35–40 Minuten backen.

Pro Zopf ca. 66 g Eiweiss, 78 g Fett, 369 g Kohlenhydrate 2462 Kalorien oder 10 291 Joule

Gewürzbrot

300 g Ruchmehl
200 g feines Vollkornmehl
1 Würfel Frischhefe (42 g)
1 Prise Zucker
1 ¼ dl lauwarme Milch
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 Bund Dill
4 Zweige Rosmarin
50 g flüssige Butter
2 Eier

½ Teelöffel Salz
1 Teelöffel Anissamen
½ Teelöffel Fenchelsamen
1 Prise Muskat
Anissamen zum Bestreuen

1. Die beiden Mehlsorten in eine Schüssel geben und in der Mitte eine Vertiefung eindrücken. Die Hefe zerbröckeln und mit dem Zucker und der Milch in die Vertiefung geben. Mit wenig Mehl zu einem Vorteig verrühren. Etwas Mehl darüberstäuben. Den Vorteig an einem warmen Ort 15 Minuten aufgehen lassen.

2. Schalotten, Knoblauch, Dill und den Rosmarin fein hacken. Zusammen mit den restlichen Zutaten zum Vorteig geben und während ca. 10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt an einem warmen Ort um das Doppelte aufgehen lassen.

3. Einen grossen Blumen-Tontopf mit Backpapier auskleiden. Den aufgegangenen Teig hineingeben, die Oberfläche mit Wasser bepinseln und mit Anissamen bestreuen. Nochmals 15 Minuten aufgehen lassen.

4. Den Backofen auf 275 Grad vorheizen.

5. Das Brot auf der untersten Rille einschieben. Die Temperatur auf 200 Grad reduzieren. Das Brot während 35–40 Minuten backen. Herausnehmen und 10 Minuten in der Form, dann auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Pro Brot ca. 80 g Eiweiss, 70 g Fett, 340 g Kohlenhydrate 2304 Kalorien oder 9630 Joule