

Weizenbrot und Brötchen selber backen

Die sieben Getreidearten

Reis	Asien
Roggen	Norden
Weizen	Süden
Hafer	kühlere Regionen
Gerste	arabischer Raum
Hirse	Nordchina
Mais	Amerika

Weizensorten

moderner **Weizen**,
Einkorn, Emmer, Dinkel,
Grünkern, Kamut,
Triticale = Kreuzung Weizen mit Roggen

Weichweizen = höherer Kohlenhydratanteil
Hartweizen = höherer Eiweißanteil

Sommerweizen
Winterweizen

Mahlgrad beim Getreide

ganzes Korn

- nicht zerkleinertes Korn
 - Vollkorn ist nicht geschältes Korn
 - geschältes Korn

grob

- Flocken
- Graupen
- Bulgur
- Couscous
- grobes Schrot

mittel

- Schrot

fein

- feines Schrot
- Grieß
- doppelt griffiges Mehl
- griffiges Mehl

sehr fein

- glattes (handelsübliches) Mehl
- Stärke

Glykämischer Index (GI)

Definition: Misst, wie schnell 50g Kohlenhydrate eines Lebensmittels den Blutzuckerspiegel im Vergleich zu Traubenzucker (GI=100) erhöhen.

Gruppe	Produkt	GI (%)	> 70 % = rot > 55 % = gelb < 55 % = grün
Zucker	Traubenzucker	100	
	Rübenzucker/ Rohrzucker	64	
	Fructose	25	
Brot Weizen	Weißbrot selbstgebacken	69	
	Weizenstärke	90	
	Weizenmehl 405	85	
	Weizenmehl 1050 (Vollkorn)	85	
	Weizengrieß (Weichweizen)	65	
	Hartweizenmehl	50	
	Toastbrot (industriell)	80-90	
	Brötchen (industriell)	80-90	
Brot Roggen	Graubrot (Mischbrot)	65	
Hülsenfrüchte	Linsen	30	

Quelle: Google-KI

Grundrezept für Weißbrot und Brötchen

500 g Mehl

Unterschiedliche Mehle können gemischt werden. Das schmeckt besser.

- **400 g Mehl** (Type 405 oder 505) – Das ist das normale Haushaltsmehl
- **80 g Hartweizenmehl** (Semola di grano duro rimacinata) – bringt Volumen und **senkt den glykämischen Index**
- **20 g Mehl** (Typ 1050 – Vollkornmehl) – als rauchige Würze. (Ruchmehl = geröstetes Mehl schmeckt noch besser)

300 bis 350 g Wasser

- Je feuchter der Teig, desto mehr Volumen, aber der Teig lässt sich schwerer verarbeiten.
- Teig mit hohem Wasseranteil lieber in Backform backen.
- Bei frei geformten Broten (Brötchen) lieber weniger Wasser verwenden.
- Ideal ist Mineralwasser mit viel Sprudel. Das bringt Volumen.
(Prinzip: Selterswasserkuchen)

7 bis 15 g Salz

- Je weniger, desto besser. **Das soll gut für den Blutdruck sein.**
- Je mehr Salz, desto langsamer geht der Teig.

10 g Frischhefe oder 1 Päckchen Trockenhefe

- Bei alter Trockenhefe lieber 2 Päckchen verwenden.
- Trockenhefe wird zum Mehl dazugegeben.
- Frischhefe wird mit dem Wasser vermischt.
- Noch besser schmeckt selbst angesetzter Weizensauerteig (Mehl+Wasser draußen stehen lassen, bis es gärt, dann im Kühlschrank lagern). **Vorsicht vor Schimmel und Buttersäuregeruch !!!**

10 g Aktivmalz (Backmalz)

- **Nicht unbedingt notwendig.**
- Kann im Internet bestellt werden.
- Verbessert die Gärung.
- Brot schmeckt süßer.
- **Steigert den glykämischen Index.**

Weitere Zutaten in den Teig

- Sonnenblumenkerne, Kümmel, gebratene Zwiebeln
- **vorgekochte** Getreidekörner

große Sünden

Zuckerzugabe, damit der Teig schneller geht

Verarbeitung und Backen

Schwarz = unbedingt Rot = freiwillig

Die unterschiedlichen Mehle, Trockenhefe und Salz trocken verrühren

Frischhefe zuerst mit dem Wasser vermischen (keine Milch verwenden)

Alles zusammenschütten und verrühren

**Mit den Knethaken den Teig 5 Minuten durcharbeiten
oder mit der Hand 10 Minuten**

5 Minuten stehen lassen und in dieser Zeit die Backform (oder das Blech) fetten und einmehlen

Noch besser schmeckt es, den Teig über Nacht in den Kühlschrank zu stellen (funktioniert nicht mit Trockenhefe)

Mit den Knethaken 5 Minuten weiterkneten. (10 Minuten mit der Hand)
Eventuell Mehl dazugeben, damit der Teig nicht klebt. (Kleprobe mit den Fingern)

Teig 20 Minuten stehen lassen und einschlagen. Der Teig wird lockerer, weil die Gärblasen zerplatzen.

Den Teig ausrollen und einklappen (den Tisch vorher bemehlen)

Den eingeklappten Teig in die Backform einsetzen (schöne Seite nach oben) und eventuell dekorieren

Brötchen (oder frei geformtes Brot) mit der Hand noch schleifen (kreisende Bewegungen). Dadurch wird das Brot schön hoch und läuft nicht breit.

Teig gehen lassen (im Backofen mit eingeschaltetem Licht – Lampe gibt Wärme oder an einem warmen Ort) Gärzeit 25 bis 45 Minuten. (Teig wird sich mindestens verdoppeln)

Fingertest hat der Teig noch Spannung weiter gehen lassen.

Wenn man den Backofen vorher auf 230 °C aufheizt, wird die Kruste dunkler.

Brötchen 30 Minuten bei 180 °C backen. Brote in der Form bis 60 Minuten backen
(Schaschlikspieß zum Testen)

Optimal ist Dampf (Intervalldampf) oder eine Wasserschüssel in den Herd stellen.

Danach Brötchen oder die gestürzten Brote auf ein Tuch legen.
Anschließend mit der Sprühflasche einsprühen einpacken und in Plastiktüte abkühlen lassen.