Super Brotrezepte von den Netzfrauen und von mir ausprobiert!

Quelle:
https://netzfrauen.org/2015/02/22/die-wahrheit-ueber-das-geschaeft-mit-dem-gedopten-brot-wie-steht-es-um-unser-wichtigstes-nahrungsmittel/#comment-429199

„….

Körnerbrot über Nacht
Heute ein Rezept für Körnerbrot selbst gemacht und das ist super lecker! Natürlich kann man auch tolle Körnerbrötchen damit machen und für unterwegs ein Körner-Konfekt. Einfach kleine Teiglinge abstechen und rundum in beliebigen Körnern wälzen.

Brühstück:
• 10 EL Saaten
• 3 EL grobe Haferflocken mit ½ TL Zuckerrübensirup oder Agavendicksaft in einer kleinen Schüssel mit Wasser bedeckt
• ca. ½ Std. quellen lassen. Das Wasser sollte aufgesogen sein.

Teig:
• 270 g kaltes Wasser
• 10 g Hefe
• 500 g Mehl (ich nehme normalerweise 250 g frischgemahlenes Vollkornmehl und 250 g 550er Mehl oder 630er Dinkelmehl, das kommt aber nicht so genau auf die Mischung an, variabel!)
• 1,5 TL Salz
• eingeweichte Saaten

Den Teig 6 Minuten auf hoher Stufe kneten (achtet aber bitte darauf, was euer Mixer leisten kann, viele Mixer dürfen nur

3 Min höchstens im Dauerbetrieb laufen). In eine Schüssel umfüllen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
• Am nächsten Morgen den Teig zu einem Brot formen oder in eine Backform füllen.
• Backofen auf mindestens 250° vorheizen. Bis der Backofen heiß ist, den Teig bei Zimmertemperatur gehen lassen.
• Backen: bei 250° ca. 10 – 15 Min., dann bei 180° noch ca. 40 – 50 Minuten am besten bei Ober- und Unterhitze backen. Ca. 200 ml. Wasser in die Fettpfanne schütten.
Dieser Teig sollte spätestens nach 3 oder 4 Tagen verbraucht sein.

Brot für den Alltag

Ein Brot schnell unkompliziert und zwischendurch gebacken, ohne Zusatzstoffe und ohne Industrie-Enzyme.
Haben Sie schon mal selber Brot gebacken? Wenn der Duft von frisch gebackenem Brot durchs Haus zieht, dann kann keiner widerstehen. Kompliziert ist Brotbacken überhaupt nicht, schon gar nicht mit den folgenden Rezepten, das Grundrezept ist immer: Mehl, Hefe oder Sauerteig, Wasser, Salz und Zeit.

Aber mit unserem Rezept geht es auch ganz schnell. Der Teig ist in 5 Minuten zusammengerührt und steht er erstmal im Kühlschrank, dann haben Sie in einer Stunde ein Brot fertig. Trauen Sie sich, es lohnt sich!
Kühlschrankteig

Zutaten:
• 710 – 730 ml lauwarmes Wasser
• ½ Würfel Frischhefe oder 1 Tütchen Trockenhefe
• 2,5 Teel. Salz
• 1 kg Mehl
„Ich nehme immer 200 bis 400 g Vollkorn meistens Roggen und Dinkel, das mahle ich selbst und den Rest 550-er Weizenmehl oder 630-er Dinkelmehl, man kann das nach belieben variieren, man kann auch Körner dazugeben und die dann auch

auf die Gesamtmehlmenge anrechnen. Für Baguette nehme ich 50 g frisch gemahlenen Roggen und 950 g 550er Weizenmehl oder 630-er Dinkelmehl, ein bisschen Roggenanteil ergibt die aromatischsten Baguettes”.

Zubereitung:
Teigansatz herstellen:
• In eine große Schüssel das handwarm erwärmte Wasser geben, Hefe und Salz hinzufügen und etwas verrühren.
• Das gesamte Mehl auf einmal hinzugeben und alles nur so weit verrühren, bis alles Mehl gleichmäßig feucht ist. Geht auch in der Küchenmaschine mit dem Knethaken, aber richtiges Kneten ist nicht erforderlich.
• Die Schüssel mit einem Deckel oder mit Klarsichtfolie verschließen. Darauf achten, dass die beim anschließenden Gehen entstehenden Gase durch die Abdeckung entweichen können. Bei Zimmertemperatur ca. 2 Stunden gehen lassen. Danach den Ansatz vor der ersten Verwendung für mindestens 3 Stunden, besser über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am Backtag:
• Den gesamten Teig aus dem Kühlschrank entnehmen und die erforderliche Menge Teig (ich nehme immer eine sehr gute Handvoll) abnehmen, am besten mit einem angefeuchteten Messer oder einer Teigkarte.
• Mit angefeuchteten Händen die Teigportion nacheinander in allen 4 Richtungen etwas langziehen, jeweils nach unten falten. Auf Backpapier setzen und zum Brot formen. Teig nicht mehr kneten!!
• Teigling mit Wasser bepinseln damit die Oberfläche während der anschließenden etwa 40-minütigen Ruhezeit nicht eintrocknet. Ich bestreue das dann meistens auch mit Körnern, nach Belieben.
• Teigling während dieser Zeit mit einem Tuch bedecken. Er wird seine Größe kaum mehr ändern, sondern erst im Backofen aufgehen.
• Den übrigbleibenden Teigansatz in der Schüssel abgedeckt

bis zur nächsten Verwendung im Kühlschrank lagern.
• Den Backofen vorzugsweise mit einem Backstein (geht aber auch ohne) rechtzeitig auf mind. 260°C vorheizen.
• Vor dem Einschießen das Brot mit einem scharfen Messer nach Wunsch einschneiden.

Das Brot auf der mittleren Schiene einschießen, sofort 1/4 Liter heißes Wasser in den Backofen schütten (ich stelle eine schwere Gusspfanne oder halt die Fettpfanne auf den Boden des Backofens, heize diese mit auf und schütte das Wasser in die Pfanne). Die Backofentür sofort schließen. Temperatur nach 10 Minuten auf 180-190° stellen. Für ungefähr noch 40-50 Minuten backen, bis die Kruste gebräunt ist und das Brot hohl klingt, wenn man auf die Unterseite klopft. Übrigens klappt es mit Ober- und Unterhitze besser als mit Heißluft. Heißluft trocknet die Brote zu sehr aus.

Brot auf einem Gitter vollkommen auskühlen lassen.

Tipps:
• Der Teigansatz kann bis zu 10 Tage in der verschlossenen Teigschüssel im Kühlschrank gelagert werden. Während dieser Zeit kann immer wieder eine Portion abgenommen werden.
• Wenn man genug davon verbraucht, kann man auch in einer entsprechend größeren Schüssel die doppelte Menge ansetzen, das mache ich immer, das reicht dann für mindestens 1 Woche bei uns.
• Meistens habe ich eine Schüssel mit „Mischbrot-“ oder „Körnerbrotteig“ und eine mit „Weißbrotteig“, da backe ich dann Baguette oder man kann auch Pizza damit backen und natürlich Brötchen, der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt..

Auch für Pizza oder Flammkuchen
Für Pizza oder Flammkuchen nehme ich auch eine gute Handvoll Teig, ziehe ihn etwas auseinander und drücke ihn dann mit angefeuchteten Händen auf Backpapier flach, verstreichen!, nicht mehr kneten!

Wenn man den Teig mit Mehl bestreut kann man ihn auch vorsichtig auf dem Backpapier ausrollen. Dann belegen nach belieben und, vorzugsweise auch auf einem Backstein bei mindestens 250° backen. Wenn der Stein bzw. Ofen heiß genug ist, braucht die Pizza höchstens 5-6 Minuten.

Und Sonntagsmorgens gibt es frische Brötchen

Wenn's schnell gehen soll (Sonntagsmorgens), forme ich Brötchen, setze sie relativ dicht, wie für ein Partyrad, bestreue sie mit verschiedenen Samen oder Körnern und gebe das Blech in den kalten Ofen, auch mit einer Pfanne Wasser. Nach ca. 25 – 30 Minuten hat man wunderbar frische Brötchen oder Baguette, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Für Baguetteteig nehme ich normalerweise 950 g 550-er Mehl und 50 g frisch gemahlenen Roggen, das ergibt die aromatischsten Baguettes.

Ein Brot das Ihr Leben verändert

Ein Brot, das Ihr Leben verändert – Life changing bread

„Ein Brot, das Ihr Leben verändert", so wird momentan in einigen Blogs ein Brot beworben, das nur aus Nüssen, Samen und Haferflocken besteht.

Life-Changing-Bread heißt es korrekt. Durch die reichlich enthaltenen Nüsse und Samen ist das Brot reich an hochwertigen Proteinen. Es ist vegan und bis auf die Haferflocken auch glutenfrei. Die Haferflocken können leicht durch Reis- und Hirseflocken oder auch durch grob geschroteten Buchweizen ersetzt werden.
Es gibt auch Studien, die aufzeigen, dass die Eiweißbestandteile des Hafers nicht in gleichem Umfang für Zöliakiebetroffenene schädlich sind, wie die Eiweißbestandteile anderer glutenhaltiger Getreidesorten. Bauck zum Beispiel bietet glutenfreie Haferflocken an.

Was steckt hinter der versprochenen Wirkung dieses

lebensverändernden Brotes?
Die Zutaten werden vor dem Backen eingeweicht, um die Eiweißbestandteile aufzuschließen und eine optimale Verdauung zu ermöglichen. Das totale Wundermittel sind aber wohl die Flohsamenschalen. Flohsamenschalen sind reich an Ballaststoffen und beruhigen den Darm, während sie auch reinigend und entgiftend im Darm wirken. Flohsamen wirken sich auch günstig auf den Cholesterinspiegel aus und sorgen bei unserem Brot für die Bindung, sodass es ganz ohne Mehl auskommt.

So einfach geht’s
Die Zubereitung ist völlig easy: Die Zutaten vermischen, ein paar Stunden ruhen lassen, backen und fertig. Bei den Zutaten könnt ihr auch variieren. Wenn die Sonnenblumenkerne aus sind, nehmt ihr einfach mehr Leinsamen, ein paar Kürbiskerne. Ihr könnt die Nüsse tauschen, nur darauf achten, dass ihr ähnliche Inhaltsstoffe tauscht und das Verhältnis zueinander stimmt.

Ich habe mich relativ genau an das englische Originalrezept gehalten:
Zutaten:
• 145 g Haferflocken
• 135 g Sonnenblumenkerne
• 90 g geschroteten Leinsamen
• 65 g Haselnüsse
• 2 EL Chia-Samen
• 4 EL gemahlene Flohsamenschalen
• knapp 1 1/2 TL Meersalz
• 1 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft
• 3 EL geschmolzenes Kokosöl (mit Olivenöl hab ich’s auch schon gemacht)
• 350 ml Wasser

Zubereitung:
Zuerst die trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen, dann die nassen Zutaten verrühren und mit den trockenen

Zutaten zu einem Teig verrühren. Der Teig ist eher bröselig und ihr müsst ihn ein bisschen zusammendrücken, dass es eine Masse wird.
Dann gleich in eine mit Backpapier ausgelegte Kasten- oder kleine Auflaufform geben und mindestens 2 Stunden, besser über Nacht, abgedeckt stehen lassen.
Die Oberfläche nochmals mit Wasser bepinseln und bei 180° im vorgewärmten Ofen 30 Minuten backen. Anschließend das Brot vorsichtig aus der Form nehmen und auf einem Rost weitere 30 Minuten fertig backen.

Fazit:
Ob das Brot wirklich euer ganzes Leben verändern kann, weiß ich nicht, und es erscheint mir sehr dick aufgetragen. Aber es schmeckt sehr lecker und enthält ausschließlich gesunde Zutaten.
Da wir sowieso zu viel Gluten aufnehmen und auch zu viele isolierte Kohlenhydrate, ist es auf jeden Fall ein „Alltagsbrot“ das sich vom Gesundheitswert her nicht so leicht toppen lässt.
Gutes Gelingen und guten Appetit!

„….

Quelle:
https://netzfrauen.org/2015/02/22/die-wahrheit-ueber-das-geschaeft-mit-dem-gedopten-brot-wie-steht-es-um-unser-wichtigstes-nahrungsmittel/#comment-429199

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos! Unter der Rubrik Interessante Links findet Ihr immer wieder neue Link´s. Diese Rubrik wird immer wieder von mir aktualisiert.

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.
Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich

Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.
Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
KatrinSchoefer@outlook.de oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen
28.07.2017
Aus meinem 5. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6684-83743
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch
17.07.2017

Mein 5. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-6684-83736
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch

31.01.2017
Aus meinem 4. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

20.01.2017
Mein 4. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

18.08.2016

Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6682-63420
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem 1. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden!
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

Der Provider dieses Blogs