

## LUFTIKUS

100 g	Apfel geschält und gerieben
25 g	Butter
1 Stck.	Würfel Hefe
1 1/2 TL	Salz
250 g	lauwarmes Wasser
	alles mischen und ca. 2 Min. rühren
100 g	zarte Haferflocken
400 g	Mehl
1/4 TL	Vitamin C-Pulver

Alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten (ca. 2 Min.), den Teig zu einem Laib formen und in eine Brotbackform legen oder in Backpapier einwickeln.

15 Min. bei 50 ° C im Backofen aufgehen lassen, dann 15 Min. bei 220° C und danach 30 Min. bei 175° C backen.

Achtung: geht sehr auf und wird super luftig und leicht.

## Schwarzbrot mit verschiedenen Körnern

250 g	Roggen Typ 1800 (grob)
250 g	Weizen Typ 1700 (grob)
500 g	Weizenmehl Typ 1050
100 g	Leinsamen
100 g	Sesam
200 g	Sonnenblumenkerne
170 g	Rübenkraut
1 l	Buttermilch (etw. erwärmen)
1 ½ EL	Salz
3 Pck.	Hefe

Alle Zutaten verrühren.

Den dickflüssigen Teig in eine große Brotbackform füllen und im vorgeheizten Backofen bei 160° C 2 ½ - 3 Std. backen.

### Mediterranes Olivenbrot:

200 g	gemischte Oliven (davon mind. 2/3 grüne Oliven)
250 g	Mehl
1 Pck.	Trockenhefe
50 ml	Olivenöl
50 ml	trockener Weißwein
4 Stck.	Eier
200 g	gewürfelter Schinkenspeck
100 g	Greyetzer (Gruyère) Käse
	Olivenöl zum Einfetten der Form

Backofen auf 180°C vorheizen.

Eine Kastenform einfetten, Oliven ggf. von Steinen befreien und in grobe Stücke hacken. Das Mehl mit der Trockenhefe vermischen, Olivenöl, Wein und Eier untermischen, dann die Schinkenwürfel, Oliven und den Käse unterheben. Alles gut verrühren, dann den Teig sofort in die Form geben und 55-60 Minuten backen.

Das Brot schmeckt heiß, warm und kalt!

### Bierbrot

800 g	Weizen(mehl)
200 g	Roggen(mehl)
40 g	frische Hefe
1,5 Flaschen	Dunkelbier (z. B. Karamalz)
1 EL	Salz

Weizen und Roggen fein zu Mehl mahlen (oder bei fertigem Mehl zusammenmischen).

Die übrigen Zutaten hinzufügen und gut verrühren.

Den Teig ½ Stunde gehen lassen.

Teig in eine (Kasten)Form geben und 60 Minuten bei 200 °C (Gasherd) backen.

TIPP: Nach ca. 45 Minuten das Brot aus der Form nehmen und von der anderen Seite ohne Form weiterbacken, dann wird es noch viel knuspriger.

Zum Ende der Backzeit auf das Brot klopfen. Wenn es hohl klingt, ist es fertig.

## Dinkel-Buchweizenbrot im Römertopf

Zutaten für ein Brot von 1.200 g

1	Stck.	Würfel Hefe
750	ml	Wasser, lauwarm
600	g	Dinkelvollkornmehl
200	g	Gramm Buchweizenschrot (kann man sich bei Alnatura selber mahlen, die größte Mahlstufe nehmen)
3	TL	Salz
1	TL	Koriander, gemahlen
4	EL	Balsamico-Essig
je 3	EL	Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne und Pinienkerne Kürbis- und Sonnenblumenkerne zum Bestreuen.

Die Hefe in dem lauwarmen Wasser auflösen. Alle Zutaten mischen und am Schluss das Wasser-Hefegemisch sowie den Balsamico-Essig hinzufügen.

Die Römertopf - Form mit ein wenig Butter einfetten, mit Mehl ausstreuen und ein paar Kürbiskerne in die Form geben.

Den Teig in die Form füllen und dann in warmes Wasser stellen, ca. eine halbe Stunde darin gehen lassen.

Anschließend den Teig mit den restlichen Kürbiskernen und Sonnenblumenkernen bestreuen. (Der Teig muss nicht eingeschnitten werden).

Anschließend bei 220° C für ca. 1 Std (Holzstäbchenprobe, nach einer gewissen Zeit mit Alu-Folie abdecken) auf die unterste Schiene des Backofens geben.

Gutes Gelingen!

## Schnelle Dinkelbrötchen

500	g	Vollkorn-Dinkelmehl
400	ml	lauwarme Milch
1/2	Pck.	Trockenhefe
1/2	TL	Salz
1	TL	Honig
		einige Hirsekörner und Sonnenblumenkerne

Alles zusammenmischen, zwei Stunden gehen lassen, kleine Brötchen formen, auf das Backblech legen und ca. 25 Minuten backen. (170° C Grad Umluft)

Dieses Rezept kann auch zum Backen eines Brötchenkranzes verwendet werden.

## HIRSEBROT

550 ml	Wasser
100 g	Hirse
200 g	Weizenmehl
300 g	Dinkelmehl
30 g	Hefe
12 g	Salz

300 ml Wasser erhitzen und die Hirse darin zehn Minuten ankochen und 30 Minuten bei schwacher Hitze ausquellen lassen. Salz und Hefe in 250 ml Wasser auflösen und mit fein gemahlenem Weizenmehl und Dinkelmehl mischen. Nun die abgekühlte Hirse untermengen und das Ganze etwa acht Minuten kneten. Anschließend den abgedeckten Teig 30 Minuten warm stellen.

Eine 20-40 cm lange Kastenform ausfetten und den nochmals durchgekneteten Teig einfüllen. Die abgedeckte Form in den auf 240° C vorgeheizten Backofen stellen, dazu eine Schüssel mit Wasser stellen. 20 Minuten bei 240° C, anschließend 40 Minuten bei 190° C backen. Nach 20 Minuten die Haut 4x einstechen und mit Wasser besprühen.

### Joghurtbrötchen mit Körnern

450 g	Weizenmehl (Typ 1050)
70 g	geröstete Sonnenblumenkerne
70 g	geröstete Kürbiskerne
50 g	gemahlene Mandeln
1 Würfel	frische Hefe
1 Prise	Zucker
etwas	lauwarme Milch
2 TL	Salz
200 g	Naturjoghurt
50 g	flüssige Butter

Die zerbröckelte Hefe mit Zucker und etwas lauwarmer Milch vermischen. Die gerösteten Körner hacken. Sobald sich die Hefe aufgelöst hat, mit den restlichen Zutaten und 2/3 der Körner zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt etwa 30 min. gehen lassen. Teig nochmals durchkneten. Auf etwas Mehl zu einer Rolle formen und in 15 bis 20 Stücke teilen. Jedes Teigstück zu einer Kugel formen, in den restlichen Körnern wälzen und auf ein Backblech setzen. 15 min. ruhen lassen. Backofen auf 220 °C vorheizen. Brötchen etwa 25 min. goldbraun backen.

### Vollkornbrot

500 g	Vollkornmehl (Sorte egal)
50 g	Leinsamen
50 g	Sesam
50 g	Kürbiskerne
40 g	frische Hefe
250 ml	lauwarmes Wasser
2 EL	Apfelessig
2 TL	Salz

Alle Zutaten zu einem zähen Teig verarbeiten.  
Teig in eine Kastenform geben, in den kalten Backofen geben  
und 1 Std. bei 200 °C Ober-/Unterhitze backen.  
(ein Schälchen mit Wasser in den Backofen stellen)

### Roggen-, Dinkel- oder ½ und ½-Brötchen

500 g	Dinkelmehl (oder Roggenmehl ½ und ½)
1 Pckg	Trockenhefe
	warmes Wasser nach Bedarf
1 TL	Salz

Trockene Zutaten vermischen und dann mit warmem Wasser verkneten bis ein Klumpen entstanden ist (5 Min. kneten). 1 Std. gehen lassen.  
Kurz durchkneten, Brötchen formen und auf's Backblech legen.  
Evtl. mit flüssiger Butter bestreichen und mit Körnern bestreuen.  
Bei 220 ° C ca. 20 Min. Backen.

## Kartoffelbrot

250 g	Kartoffeln
500 ml	warmes Wasser (soviel zugeben bis der Teig breiig ist)
500 g	Dinkelmehl
1 Pckg.	Trockenhefe
1 TL	Salz
1 TL	Agavendicksaft

Kartoffeln in dem Wasser garen (Wasser auffangen) und noch heiß durch die Presse geben.

Alle Zutaten zu einem zähen Teig verarbeiten (mit dem Kartoffelwasser).

Jetzt den Backofen auf 180 ° C vorheizen.

Nun den Teig in eine mit Backpapierausgelegte Kastenform geben und ruhen lassen bis der Backofen seine nötige Temperatur erreicht hat.

Das Brot 1 Std. backen und dann bei ausgeschaltetem Backofen noch 15 Min. stehen lassen. Aus der Backform lösen und auskühlen lassen.

Am besten backt man dieses Brot am Abend, dann lässt es sich am nächsten Morgen gut schneiden.



### Buchweizenbrot (glutenfrei)

500 g	Buchweizenmehl
240 g	Hirsemehl
3 EL	Sonnenblumenkerne
1 TL	Salz
1 TL	Agavendicksaft
1 Pckg.	Trockenhefe
750 ml	warmes Wasser (soviel zugeben bis der Teig breiig ist)

Alle Zutaten zu einem zähen Teig verarbeiten. Jetzt den Backofen auf 180 ° C vorheizen. Nun den Teig in eine mit Backpapierausgelegte Kastenform geben und ruhen lassen bis der Backofen seine nötige Temperatur erreicht hat. Das Brot 1 Std. backen und dann bei ausgeschaltetem Backofen noch 15 Min. stehen lassen. Aus der Backform lösen und auskühlen lassen. Am besten backt man dieses Brot am Abend, dann lässt es sich am nächsten Morgen gut schneiden.

### Hirse-Dinkel-Brot

1 Tasse	Hirse- oder Quinoamehl
2 ½ Tassen	Dinkelvollkornmehl
2 TL	Flohsamenschalen
1 TL	Salz
1 TL	Agavendicksaft
1 Pckg.	Trockenhefe
2 ½ Tassen	warmes Wasser oder Brottrunk
½ Tasse	Olivenöl
2 EL	Leinsamen
2 EL	Sonnenblumenkerne
2 EL	Kürbiskerne

Alle Zutaten zu einem zähen Teig verarbeiten. Jetzt den Backofen auf 180 ° C vorheizen. Nun den Teig in eine mit Backpapierausgelegte Kastenform geben und ruhen lassen bis der Backofen seine nötige Temperatur erreicht hat. Das Brot 1 Std. backen und dann bei ausgeschaltetem Backofen noch 15 Min. stehen lassen. Aus der Backform lösen und auskühlen lassen. Am besten backt man dieses Brot am Abend, dann lässt es sich am nächsten Morgen gut schneiden.

Rezept für Weckmännchen, Osterhasen, Hefezopf etc.

500 g	Mehl
½ Würfel	frische Hefe
80 g	Zucker
ca. 250 ml	lauwarme Milch
1 Stck.	Ei
1 Stck.	Eiweiß
80 g	flüssige Butter
1 TL	Salz
1 gute Prise	Lebkuchengewürz
1 Tütchen	geriebene Zitronenschale

Zum Bestreichen:

3 EL	Milch
1 Stck.	Eigelb

Außerdem:

Mehl zum Ausrollen  
etwas Fett für das Backblech

Aus den Zutaten einen glatten Teig herstellen mit einem Tuch bedecken und 40 min. gehen lassen. Figuren formen und nochmals gehen lassen bis sich das Volumen verdoppelt hat.

Im vorgeheizten Backofen bei 220 ° C anbacken und dann bei 200 ° (nach Gefühl ) fertig backen.