

# Vegane Rezepte für Brot - gebacken -

## Hinweise zu den Rezepten:

1. Tierische Zutaten wie Butter, Milch, Sahne, Käse, Quark, Ei und Honig im Rezept wurden bereits durch die jeweils vegane Variante ersetzt. (**Pflanzenmilch, Pflanzensahne, Pflanzlicher „Quark“ und „Käse“, vegane Margarine und Honig durch Zuckerersatz**, siehe Punkt 2)

2. Wo Zucker im Rezept angegeben ist, verwende besser gesunde Zucker - Alternativen, wie **brauner Rohrohrzucker, Agaven - Dicksaft, Ahornsirup, Kokosblütenzucker, Birkenzucker (Xylit), Rosinen oder Datteln (püriert im Mixer) oder Zuckerrohr - Melasse**. Sie enthalten alle wichtigen gesunden Bausteine in der natürlichen Zusammensetzung, die unserer Gesundheit dient. Raffinierter Zucker dagegen schadet dem Körper.

3. Statt raffiniertes Salz nimm lieber vollwertiges natürliches, also gesundes Salz, wie **Steinsalz, Meersalz oder Himalayakristallsalz**, da diese alle natürlichen Elemente enthalten. Informiere dich im Internet, warum z.B. das Himalayakristallsalz so gut für unsere Gesundheit ist.

4. Wo möglich, ist die **Rohkostqualität** natürlich am besten, also unter 42 Grad die Zutaten verarbeiten oder die Produkte daraus, wie Brot, Energieriegel etc. nicht backen, sondern an der Sonne oder im Dörrgerät trocknen. Dann sind sie, richtig aufbewahrt, sehr lange auch haltbar und besitzen alle wertvollen Inhaltsstoffe. Frische Aufstriche (also mit nicht erhitzten Zutaten) sind gekühlt ein paar Tage haltbar. Nur wo es um **Vorratshaltung und länger notwendige Haltbarkeit** geht, sollte die heisse Einfüllmethode und das Erhitzen der Zutaten abgewendet werden.

5. **Öle sollten kalt gepresst** sein, dann sind sie am Hochwertigsten und in Rohkostqualität.

6. Achte auch auf **Bio - Qualität** und möglichst aus regionaler Herkunft, um lange Transportwege zu vermeiden. Wenn du dein Obst, Gemüse und deine Kräuter im **eigenen Permakultur - Garten** selbst anbaust, ist das natürlich am Idealsten ist und besitzt die meiste Energie.

## Inhalt:

- |  |                |
|--|----------------|
| 1. Vollkornbrote mit Hefe oder Sauerteig | 5. Fladenbrote |
| 2. Paleo - Brote (ohne Mehl)             | 6. Partybrote  |
| 3. Früchtebrote                          | 7. Knäckebrot  |
| 4. Glutenfreie Brote                     | 8. Brotstangen |

Quelle

<https://utopia.de/ratgeber/brotrezepte-eine-rezeptesammlung-fuer-hobbybaeckerinnen/>

# 1. Vollkornbrote mit Hefe oder Sauerteig

## 1. Roggenbrot

### Zutaten

- 700 g Roggenmehl, nach Belieben Vollkorn
- 2 TL Salz
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 2 EL Apfelessig
- 500 ml lauwarmes Wasser

### Zubereitung

1. Vermische alle trockenen Zutaten in einer großen Schüssel.
2. Gib dann das Wasser und den Apfelessig hinzu.
3. Knete nun den Teig mit deinen Händen für mehrere Minuten durch. Achte darauf, dass sich alle trockenen und nassen Zutaten verbinden und ein gleichmäßiger Teig entsteht.
4. Lasse den Teig für mindestens zwei Stunden an einem warmen Ort gehen.
5. Fülle den Roggenteig nach der Ruhezeit in die Kastenform.
6. Backe das Brot für ca. 50 Minuten bei 170 °C Unter-und Oberhitze im Ofen.
7. Hole es anschließend heraus und lasse es in der Form abkühlen.
8. Stürze das Roggenbrot aus der Kastenform. Jetzt ist es fertig zum Anschneiden.

## 2. Dinkelbrot

### Zutaten

- 500 Gramm frisch gemahlene Dinkelmehl oder Dinkel-Vollkornmehl
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 0,5 Liter lauwarmes Wasser
- 2 TL Salz
- Brotgewürze (gibt es als Fertigmischung im Reformhaus und einzeln wie Kümmel, Koriandersamen, Fenchelsamen und Anis)
- zum Verfeinern 2 EL Sonnenblumenkerne, Sesam, Nüsse
- Öl oder Margarine zum Einfetten der Form.

### Zubereitung

#### 1. Zutaten für das Dinkelbrot vermengen

Nimm alle Zutaten und vermisch sie gründlich in einer großen Schüssel. Die Reihenfolge ist dabei egal, lediglich das lauwarme Wasser solltest du erst ganz zum Schluss hinzufügen. Heize den Ofen schon einmal auf 200° C vor.

#### 2. Dinkelbrot - Teig kneten, kneten, kneten

Hast du das lauwarme Wasser vorsichtig untergerührt und die Zutaten gut vermischt, kannst du die Zutaten mit beiden Händen zu einem glatten Teig kneten.

Tipp: Ist der Teig zu flüssig, gib noch etwas Mehl dazu. Ist er zu fest, mache ihn mit etwas lauwarmem Wasser flüssiger.

#### 3. Dinkelbrot mit Samen, Körnern und Nüssen verfeinern

Möchtest du das Brot etwas aufpeppen und ihm deine würzige Note verleihen, kannst du jetzt Nüsse, Samen oder Körner deiner Wahl hinzufügen.

Tipp: Du kannst aus der Masse auch mehrere kleine Brötchen machen.

#### 4. Dinkelbrot -Teig in die Form geben

Fülle den Teig in eine ausgefettete Kastenform.

Wichtig: Im Gegensatz zu einem normalen Hefeteigmuss der Dinkelbrot - Teig nicht (!) gehen.

Schiebe die Form in den vorgeheizten Herd und backe das Dinkelbrot für 60 Minuten bei 200° C mit Umluft. Nach 60 Minuten nimmst du das Dinkelbrot aus dem Backofen und stürzt es aus der Form. Jetzt kannst du das heiße Brot in den Körnern wälzen, die dann außen am Brot kleben bleiben.

#### 5. Dinkelbrot nachbacken, auskühlen lassen und genießen

Gib das Dinkelbrot anschließend für weitere zehn Minuten in den Ofen und lass es nachbacken. Anschließend solltest du es auskühlen lassen. Das Brot hält sich problemlos mehrere Tage.

Am besten lagerst du es in einem Brotsack oder im Brottopf.

## 3. Saftiges Vollkornbrot

### Zutaten

- Vegane Margarine zum Einfetten
- 2 EL Haferflocken
- 450 ml Wasser
- 60 g Hefe
- 2 TL Salz
- 2 EL Essig
- 150 g Kerne (z.B. Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne)
- 500 g Vollkornmehl

### Zubereitung

- 1.Heize den Backofen auf 200 Grad Celsius vor. Übrigens: Wenn du Energie sparen möchtest, kannst du auch auf das Vorheizen verzichten. Lasse das Brot dann einfach einige Minuten länger backen.
- 2.Fette die Kastenform mit etwas veganer Margarine ein.
- 3.Lege die Haferflocken in der Kastenform aus.
- 4.Gib das Wasser zusammen mit der Hefe, dem Salz und dem Essig in eine Rührschüssel.
- 5.Verrühre die Masse so lange, bis sich die Hefe komplett aufgelöst hat.
- 6.Füge die Kerne zu der Menge hinzu und verrühre alles zu einem Teig. Er sollte eine klebrige Konsistenz aufweisen. Ist er zu trocken, füge einfach noch etwas Wasser hinzu.
- 7.Fülle den fertigen Teig in die Kastenform.
- 8.Backe das Brot bei 200 Grad Celsius etwa 60 Minuten lang, bis seine Kruste goldbraun geworden ist. (Vollkornbrot muss nicht sehr dunkel sein, die Industrie hilft hier gerne nach.)
- 9.Nimm das fertige Vollkornbrot aus dem Ofen und lasse es abkühlen, bevor du es verzehrst.

## 4. Schwarzbrot

### Zutaten

- 300 g Roggenschrot
- 300 g Weizenschrot
- 125 g Roggenmehl (Typ 1150)
- 125 g dunkles Weizenmehl (hier kannst du auch Dinkelmehl verwenden)
- 150 g Natursauerteig
- 1/2 Würfel Hefe
- 1 EL Rübensirup
- 20 g Salz
- 50 g geschrotete Leinsamen
- 100 Sonnenblumenkerne
- 600 ml Wasser

### Zubereitung

1. Erwärme Wasser in einem Topf, bis die Flüssigkeit lauwarm ist.
2. Mische gut die Hälfte der Flüssigkeit mit dem Roggen- und Weizenschrot und lasse den Schrot drei bis vier Stunden einweichen.
3. Verarbeite die restliche Flüssigkeit gemeinsam mit der Hefe, dem Rübensirup und dem Roggen- und Weizenmehl zu einem Vorteig.
4. Diesen lässt du ebenfalls drei bis vier Stunden ruhen.
5. Gib dann den eingeweichten Schrot, den Vorteig und den Sauerteig in eine große Schüssel und füge alle restlichen Zutaten hinzu, also Salz, Leinsamen und Sonnenblumenkerne.
6. Verknete die Zutaten zu einem glatten und geschmeidigen Teig und lasse diesen abgedeckt für etwa 45 Minuten ruhen.
7. Knete den Teig nach der Gehzeit noch einmal gründlich durch und stelle ihn anschließend für weitere 30 bis 45 Minuten zur Seite.
8. Nach der Gehzeit kannst du den Teig in eine ausgefettete und bemehlte Kastenform geben oder von Hand formen und auf ein Backblech setzen.
9. An dieser Stelle kannst du noch mehr Sonnenblumenkerne oder andere Samen auf dem Brot verteilen.
10. Backe das Brot im vorgeheizten Ofen zunächst 30 Minuten bei 230 Grad Celsius.
11. Schalte die Temperatur dann auf 175 Grad Celsius zurück und backe es weitere 30 Minuten.
12. Fertig! Übrigens: Das Brot schmeckt am nächsten Tag noch besser, wenn es etwas durchgezogen ist.

## 5. Haferflockenbrot

### Zutaten

- 350 ml Wasser
- 1/2 Würfel Hefe, alternativ 1 Pck. Trockenhefe
- 400 g Mehl (z.B. 200 g Weizenmehl, 200 g Roggenmehl)
- 100 g Haferflocken
- 1 TL Salz
- optional 1 EL Brotgewürz
- Öl für die Form
- Haferflocken, um das Brot zu bestreuen

### Zubereitung

1. Erhitze das Wasser leicht und löse die Hefe darin auf (falls du Frischhefe verwendest). Achte darauf, dass das Wasser nur lauwarm wird. Bei höheren Temperaturen kann die Hefe nicht gut arbeiten.

2. Vermenge das Hefewasser mit Mehl, Haferflocken, Salz und gegebenenfalls Brotgewürz in einer großen Schüssel.

3. Solltest du Trockenhefe verwenden, gib diese direkt zum Mehl und vermenge anschließend alle Zutaten miteinander.

4. Verknete die Zutaten zu einem gleichmäßigen Teig.

5. Lasse den Teig zugedeckt an einem warmen Ort etwa 60 bis 90 Minuten lang gehen.

6. Knete den Teig nach der Ruhezeit erneut gründlich durch.

7. Fette eine Kastenform mit Pflanzenmargarine oder Öl ein und gib den Teig hinein.

8. Bestreiche das Brot mit etwas Wasser und bestreue es nach Belieben mit Haferflocken.

9. Lasse das Brot erneut 20 bis 30 Minuten lang gehen.

10. Gib das Haferflockenbrot bei 180 Grad Umluft beziehungsweise 200 Grad Ober-/Unterhitze etwa 45 bis 50 Minuten lang in den Backofen.

Tipp: Bestreue das Brot mit weiteren Zutaten wie Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen, Leinsamen oder Sesam oder gib diese mit in den Teig.

## 6. Walnussbrot

### Zutaten

- 1 Würfel frische Hefe
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 400 ml lauwarmes Wasser
- 300 g Weizenmehl
- 2 TL Meersalz
- 100 g Honig ( - Ersatz)
- 60 ml Walnussöl oder Butter
- 200 g gehackte Walnüsse
- etwas vegane Margarine zum Anrösten der Walnüsse
- 300 g Roggenmehl

### Zubereitung

1. Gib die Hefe zusammen mit 200 Millilitern Wasser, drei Esslöffeln des Weizenmehls und dem Salz in eine Schüssel und verrühre alles, bis sich die Hefe auflöst. Lasse das Ganze eine Viertelstunde ruhen, sodass die Hefe aktiv werden kann. Gib nun den Honigersatz, das Öl und das restliche Wasser in die Mischung und rühre, bis der Honigersatz sich auflöst. Stelle die Mischung zur Seite und lasse sie weiter ruhen.

2. Jetzt röstest du die gehackten Walnüsse. Siebe dazu erst die Brösel ab, da diese zu schnell anbrennen würden. Gib dann etwas Pflanzenmargarine in eine Pfanne und röste die Nüsse darin bei mittlerer bis hoher Temperatur, bis sie leicht goldbraun sind. Achte darauf, dass sie nicht anbrennen. Stelle ein Viertel der gerösteten Walnüsse beiseite. Den Rest hackst du nun mit einer Küchenmaschine sehr fein. Vermische die fein und grob gehackten Walnüsse mit dem Mehl in einer Extraschüssel gut miteinander.

3. Gib die Walnuss-Mehl-Mischung unter stetigem Rühren mit dem Knethaken eines Rührgeräts in die Schüssel mit dem Hefe - Wasser. Alternativ kannst du die Zutaten mit den Händen verkneten.

4. Knete den Teig, bis er schön elastisch und nicht mehr klebrig ist. Lasse den Brotteig nun zwei Stunden in der Schüssel gehen. Knete den Teig danach noch einmal kräftig per Hand durch und gib ihn in eine Brotbackform.

5. Pinsele den Teig mit Wasser ein und bestäube ihn leicht mit Mehl. Schneide das Brot alle drei fingerbreit längs und quer einen Zentimeter leicht ein.

6. Backe das Brot circa zehn Minuten auf der unteren Schiene im Ofen bei 220 Grad Umluft. Backe es weitere 45 Minuten bei 180 Grad. Da jeder Ofen in seiner Stärke variiert, solltest du nach circa einer halben Stunde immer wieder sichergehen, dass dein Brot nicht verbrennt.

7. Nimm das fertige Brot heraus und lass es auf einem Rost abkühlen.

# 7. Bauernbrot

## Zutaten

- 500g Weizenvollkornmehl,
- 500g Roggenvollkornmehl,
- 750ml warmes Wasser,
- 1 EL Salz,
- 1 Packung Trockenhefe,
- 1 Packung Sauerteigpulver
- Kerne nach Belieben

## Zubereitung

1. Gib als erstes das Weizen- und das Roggenmehl in eine große Schüssel. Anschließend fügst du die Hefe und das Sauerteigpulver hinzu. Unter ständigem Kneten gießt du nun langsam das lauwarme Wasser dazu, bis der Teig glatt und klebrig ist. Nun muss der Teig drei Stunden lang an einem warmen Ort gehen.

2. Jetzt kannst du Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne hinzugeben und kurz in den Teig einarbeiten. Auch Nüsse eignen sich gut. Danach muss der Teig für weitere zwei Stunden an einem warmen Ort gehen.

3. Der Teig ist dann etwa doppelt so groß und bereit für den Backofen. Um das Brot zu backen, musst du den Backofen nicht unbedingt vorheizen. Es genügt, wenn du das Brot formst und dann auf ein bemehltes Blech legst. Bevor du das Brot in den Ofen schiebst, schneide noch ein Kreuz in die Oberfläche – sonst platzt die Kruste auf. Dann kannst du es backen: Umluft bei 175° C, 50-60 Minuten, auf der untersten Schiene

Ganz unten solltest du eine ofenfeste Schale mit Wasser stellen, damit das Brot nicht trocken wird. 15 Minuten vor Ende der Backzeit den Ofen öffnen, damit das Wasser abziehen kann. Das Brot kannst du nun mit Wasser bepinseln, damit die Kruste schön goldgelb wird.

Nachdem du das Brot aus dem Ofen genommen hast, solltest du es einmal mit dem Finger abklopfen. Wenn es hohl klingt, ist es fertig.

Der Sauerteig muss sehr lange gehen. Am besten setzt du den Sauerteig zwei Tage vor dem Backtag an.

Bei unserem Rezept genügt aber auch eine kürzere Gehzeit.

## 8. Kartoffelbrot

### Zutaten

- 450g Kartoffeln
- 4 TL Zuckerrübensirup
- 75g Natursauerteig (ein Päckchen)
- 20g Hefe
- 350g Weizenmehl (Typ 405)
- 330g Roggenmehl (Typ 1150)
- eine Prise Salz

### Zubereitung

1. Zuerst musst du die Kartoffeln weichkochen. Stampfe sie danach mit einem Kartoffelstampfer und lasse sie fast ganz abkühlen.
2. In einer Schüssel mischt du Zuckerrübensirup, Sauerteig und Hefe miteinander, bis eine homogene Masse entsteht. Füge ungefähr 300ml lauwarmes Leitungswasser, die beiden Mehle und das Salz hinzu und verknete die Zutaten zu einem glatten Teig.
3. Knete zuletzt die abgekühlten Kartoffeln unter und knete den Teig für gut zehn Minuten durch.
4. Den Teig formst du nun zu einer Kugel und stellst ihn in einer abgedeckten Schüssel über Nacht in den Kühlschrank oder Keller. So hat er ausreichend Zeit, um zu gehen.
5. Am nächsten Tag knetest du den Teig noch einmal durch und formst einen Laib daraus.
6. Mehle deinen Gärkorb und lege das Brot hinein. Ansonsten kannst du den Teig auch in einer abgedeckten Schüssel ruhen lassen.
7. Nun bleibt er noch einmal abgedeckt für zwei Stunden an einem warmen Ort stehen.
8. Heize den Ofen auf 230 Grad Celsius Ober-/Unterhitze vor und backe das Brot für ungefähr 45 Minuten. Nimm es danach aus dem Ofen und lass es auf einem Gitter auskühlen.
9. Kartoffelbrot enthält eine ganze Menge Kartoffeln im Teig. Dadurch wird das Brot besonders saftig und lecker, vor allem wenn es noch warm ist.

# 9. Buchweizenbrot

## Zutaten

- 3 EL Chiasamen
- 500 g Buchweizenmehl
- 1 Päckchen Weinsteinbackpulver
- 2 TL Salz
- eine Prise Zucker
- 1 EL Olivenöl

## Zubereitung

1. Fülle die Chiasamen in eine kleine Schüssel und gib etwa 100 ml warmes Leitungswasser hinzu.

2. Lasse sie für 30 Minuten quellen.

3. Anschließend kannst du den Backofen auf 220 Grad Celsius Ober-/Unterhitze vorheizen.

4. Mische dann das Buchweizenmehl mit Backpulver, Zucker und Salz.

5. Füge noch etwa 300 ml Wasser sowie die Chiasamen hinzu und verknete alles zu einem Teig. Dazu kannst du eine Küchenmaschine, die Knethaken eines Handrührgeräts oder einfach deine Hände benutzen.

6. Fette eine Kastenform mit dem Öl ein und gib den Teig gleichmäßig in die Form.

7. Bestreiche die Oberfläche des Teigs mit etwas Wasser. Wenn du möchtest, kannst du es zusätzlich einritzen und/oder mit Kernen oder Samen bestreuen. Dazu eignen sich Haferflocken, Kürbiskerne oder Amaranth.

8. Backe das Brot für etwa 40 bis 45 Minuten im Ofen. Wenn es schön braun ist und eine knusprige Kruste hat, kannst du es herausholen.

8. Die reine Arbeitszeit für das Buchweizenbrot beträgt nur ein paar Minuten. Du solltest jedoch genügend Zeit einplanen, damit die Chiasamen lange quellen können.

9. Außerdem muss das Brot etwa 45 Minuten im Ofen bleiben und danach natürlich noch abkühlen, bevor du es verzehren kannst.

# 10. glutenfreies Maisbrot

## Zutaten

- 200g Kichererbsenmehl
- 500g Maismehl
- 3 TL Salz,
- 50ml Agavendicksaft
- 2,5 TL Koriander,
- 2 EL Apfelessig,
- 750ml Mineralwasser mit Kohlensäure,
- 1,5 Tüten Trockenhefe,
- etwas Pflanzenöl zum Bestreichen.

## Zubereitung

1. Als erstes vermischst du alle trockenen Zutaten.
2. Anschließend gibst du nach und nach den Agavendicksaft, den Essig und das Mineralwasser hinzu und verrührst alles miteinander.
3. Die Masse solltest du gut vermengen, damit sich die Hefe verteilt und keine Klümpchen bildet.
4. Lege nun eine Kastenform mit Backpapier aus. Das gibt es übrigens auch in einer wiederverwendbaren Alternative.
5. Gib den Teig in die Form und lasse ihn ca. eine Stunde an einem warmen Ort ruhen, bis er deutlich aufgegangen ist.
6. Danach backst du das Brot für ca. eine Stunde bei 170 Grad halbfertig.
7. Nimm das Brot anschließend aus der Form, bestreiche es mit Öl und backe es dann erneut bei circa 160 Grad für 20 bis 25 Minuten.
8. Nimm das Brot aus dem Ofen, wenn es die Stäbchenprobe bestanden hat, wenn also kein Teig am Stäbchen hängen bleibt.
9. Wenn das Brot einige Zeit ausgekühlt ist, kannst du es servieren.
10. Am Anfang ist es noch etwas bröselig, wird aber später viel fester

# Paleo - Brote

## (Brot ohne Getreide)

### 1. Brot ohne Mehl

#### Zutaten

- 35 g Haselnüsse
- 30 g Walnüsse
- 150 g (glutenfreie) Haferflocken oder (wenn es nicht glutenfrei sein muss) Dinkelflocken
- 75 g Sonnenblumenkerne
- 60 g Kürbiskerne
- 90 g ganze Leinsamen
- 1 TL Salz
- 3 TL (vegane) Margarine
- 1 EL einer vegane Honig - Alternative, wie Löwenzahnsirup)
- 350 ml warmes Wasser

#### Zubereitung

1. Hacke Hasel- und Walnüsse klein.

2. Gib alle trockenen Zutaten in eine Schüssel und vermenge sie grob mit einem Löffel.

3. Schmilz die Margarine und vermenge sie mit Honigersatz oder Sirup und Wasser, bis sich alle Zutaten verbunden haben.

4. Gib nun die flüssigen zu den trockenen Zutaten und verrühre die Mischung zu einem klebrigen Teig.

5. Lasse den Teig im Kühlschrank für mindestens drei Stunden oder am besten über Nacht ziehen. Er sollte anschließend deutlich fester sein.

6. Fette eine Kastenform mit etwas Margarine ein und gib anschließend den Teig hinein.

7. Das Brot kommt jetzt bei 175°C Ober-/Unterhitze in den Ofen. Backe es für ca. 20 Minuten.

8. Entferne das Brot anschließend aus der Kastenform und backe es für weitere 40 Minuten auf einem Rost oder Backblech.

9. Lass das Brot vollständig auskühlen.

10. Da sich ein Brot ohne Mehl und Hefe in Konsistenz und Geschmack teilweise stark von herkömmlichen Brot unterscheidet, kann es sein, dass du dich zu Beginn erst an das „neue“ Brot gewöhnen musst.

11. Falls dir einige Zutaten nicht schmecken oder du noch etwas Anderes ausprobieren möchtest, kannst du das Rezept auch leicht abwandeln.

12. Je nach Belieben kannst du einige der verwendeten Kerne und Nüsse weglassen und dann einfach eine höhere Menge der anderen Kern- und Nussarten hinzufügen.

13. Nur die Leinsamen solltest du nicht austauschen. Sie tragen durch ihre Quellfähigkeit maßgeblich zur Konsistenz des Brotes bei.

14. Du kannst dem Teig auch einige Gewürze und Kräuter beimengen.

15. Besonders gut geeignet sind zum Beispiel Rosmarin, Basilikum, Thymian, Kümmel, Knoblauch, Pfeffer oder Chili.

16. Für ein süßes Brot ohne Mehl fügst du noch zwei Esslöffel Honigersatz oder Sirup hinzu, verwendest nur eine Prise Salz und hebst einige Trockenfrüchte deiner Wahl unter den Teig.

17. Dafür kannst du zum Beispiel Rosinen, getrocknete Kirschen, Cranberries oder Trockenpflaumen benutzen.

## 2. Wunderbrot

### Zutaten

- 100g Haselnüsse oder andere Nuesse
- 120 g glutenfreie Haferflocken
- 150 g Sonnenblumenkerne
- 90 g geschrotete Leinsamen
- 35 g Chiasamen
- 20 g gemahlene Flohsamenschalen
- 1 TL Salz
- 400 ml Wasser
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Rübensirup

### Zubereitung

1. Halbiere zunächst mit einem scharfen Messer die Haselnüsse.
2. Gib dann alle trockenen Zutaten in eine Schüssel und vermische sie gründlich.
3. Gib nun alle feuchten Zutaten in eine andere Schüssel und verrühre sie ebenfalls.
4. Gieße die Wasser - Öl - Sirup - Mischung zu den trockenen Zutaten und vermische alles zu einem dicken Brei.
5. Lasse den Teig mindestens zwei Stunden lang quellen.
6. Gib den Teig nach zwei Stunden in eine eingefettete Kastenform (25 cm Länge).
7. Optional kannst du noch ein paar Kerne auf das Brot legen.
8. Backe das Wunderbrot bei 180 Grad zunächst für 25 Minuten.
9. Nimm das Brot dann vorsichtig aus der Form und backe es für weitere 30 Minuten auf dem Backblech oder Rost.
10. Das Brot ist fertig, sobald es beim Klopfest auf der Unterseite hohl klingt.
11. Lasse es vollständig abkühlen, bevor du es anschneidest.

## 3. Paleo - Brot

### Zutaten

- 3 x Ei Ersatz
- 150 g Kokosmilch
- 1 TL Natron
- 1 TL Salz
- 100 g Kürbiskerne
- 200 g gemahlene Mandeln
- 150 g Sonnenblumenkerne
- 100 g Leinsamen

### Zubereitung

1. Schlage die Eiersatz mit einem Schneebesen in einer Rührschüssel mit der Kokosmilch, gib Natron und Salz dazu.
2. Mische anschließend die Kürbiskerne, Mandeln, Sonnenblumenkerne und Leinsamen unter. Fette die Kastenform. Gieße den Brotteig in die Kastenform.
3. Backe das Brot etwa 60 Minuten bei 175 Grad im Ofen.

## 4. Paleo - Bananenbrot

### Zutaten

- 4 Bananen
- 3 x Eiersatz
- 1 TL Vanillepulver
- 1 EL Honig (- Ersatz)
- 2 EL Kokosöl
- 200 g gemahlene Mandeln
- 1 Prise grobes Meersalz
- 1 TL Weinstein Backpulver
- 1 TL Zimt

### Zubereitung

1. Vermische mit einem Schneebesen die Bananen, die Eiersatz, das Kokosöl und den Honigersatz in einer Rührschüssel.
2. Rühre nun die restlichen Zutaten (Vanillepulver, Mandeln, das Meersalz, das Backpulver und den Zimt) unter.
3. Gebe den Teig in eine Kastenform. Backe den Brotteig etwa 35 Minuten bis zur gewünschten Bräune bei 180 Grad im Backofen.

# Knäckebrote mit und ohne Mehl

## 1. Knäckebrot

### Zutaten

- 75 g Sonnenblumenkerne
- 25 g Sesam
- 30 g geschrotete Leinsamen
- 25 g Chiasamen
- 3 EL Leinsamenmehl
- etwa 150 ml Wasser

### Zubereitung

1. Gib zuerst die Sonnenblumenkerne, den Sesam, die Leinsamen, die Chiasamen und das Leinsamenmehl in eine Schüssel. Vermische die Zutaten gut.
2. Füge nun 150 Milliliter Wasser mit in die Schüssel. Sollte der Teig später noch zu fest sein, kannst du etwas mehr hinzugeben.
3. Verrühre den Teig mit dem Handmixer und lasse ihn dann für 20 Minuten ruhen.
4. Überprüfe danach den Teig: Wenn er sich gut verstreichen lässt, hat er die richtige Konsistenz. Sollte er noch zu fest sein, gibst du einfach noch einen Schuss Wasser hinzu. Sei dabei aber vorsichtig: Zu flüssig sollte er nicht werden.
5. Heize nun schon einmal den Ofen auf 175° Celsius Ober-/Unterhitze vor. Tipp: Diesen Schritt kannst du auch weglassen, um Energie zu sparen. Wenn du den Teig gleich in den Ofen gibst, muss er lediglich etwas länger backen.
6. Lege nun das Backblech mit Backpapier aus und verteile den Teig dünn darauf. Streiche ihn gleichmäßig glatt.
7. Tipp: Probiere anstelle von Backpapier doch einmal einen umweltfreundlichen Backpapier - Ersatz aus.
8. Backe das Knäckebrot zuerst für 15 bis 20 Minuten.
9. Schneide es dann auf dem Blech mit einem scharfen Messer in gleich große Stücke. Entweder schneidest du es klassisch in Rechtecke oder zum Beispiel in Dreiecke. So kommt es dann für weitere 40 Minuten in den Ofen.
10. Wenn das Knäckebrot eine goldbraune Farbe annimmt, kannst du es herausholen. Lass es gut abkühlen, bevor du es isst.
11. Durch den niedrigen Wassergehalt hält sich Knäckebrot länger als normales Brot: Wenn du es trocken und luftdicht lagerst, bleibt es für mehrere Monate haltbar.
12. Tipp zum Variieren: Knäckebrot kannst du ganz nach deinem Geschmack zubereiten. Gut machen sich zum Beispiel auch etwas veganer Parmesan, Rosmarin, Kürbiskerne oder verschiedene gehackte Nüsse im Teig.

## 2. Schüttelbrot

### Zutaten

#### Vorteig

- 150 g Roggenmehl
- 150 ml Wasser: Die Temperatur sollte 30 Grad Celsius betragen.
- 1/4 Würfel frische Hefe oder 1/2 Päckchen Trockenhefe

#### Teig

- Vorteig des Schüttelbrotes
- 300 g Roggenmehl
- 150 g Weizenmehl
- 510 ml Wasser (30 Grad Celsius)
- 1/4 Würfel frische Hefe oder 1/2 Päckchen Trockenhefe
- 1 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Fenchelpulver
- 1/2 TL Kümmelpulver
- 1/2 TL Koriander
- 1/2 TL Anis
- 1/2 TL Bockshornkleepulver
- Weizenkleie zum Bestreuen des Blechs

### Zubereitung

1. Für den Vorteig löse die Hefe in warmem Wasser auf und verrühre sie mit dem Roggenmehl zu einem weichen Teig. Lasse den Vorteig bei 25 bis 30 Grad eine Stunde aufgehen.
2. Löse im nächsten Schritt erneut Hefe in 50 Milliliter warmem Wasser auf.
3. Gib die gelöste Hefe zusammen mit den weiteren Zutaten und dem restlichen Wasser zum Vorteig hinzu.
4. Vermenge alles miteinander mit einem Holzlöffel und lasse den Teig weitere 15 bis 20 Minuten ruhen. Knete den Teig danach nochmal gut mit den Händen durch und portioniere ihn in sechs Teile. Lasse diese auf einer bemehlten Fläche weitere zehn Minuten ruhen. Heize den Ofen auf 210 Grad vor.
5. Zum „Schütteln“ bemehle ein großes Holzbrett und wiederhole folgendes Portion für Portion: Bewege das Brett mit beiden Händen ruckartig hoch und runter, sodass der Teig ein wenig abhebt und wieder „herunter klatscht“. Dadurch wird er flach und der Fladen erhält seine typische Beschaffenheit.
6. Bestreue ein Blech mit Weizenkleie. Gib immer zwei Schüttelbrote auf das Blech und lasse sie 25 bis 30 Minuten backen, bis sie eine goldbraune Farbe haben und knusprig ausschauen. Wenn das „Schütteln“ noch nicht klappt kannst du auch Hände oder ein Nudelholz verwenden. Das fertige Schüttelbrot schmeckt sowohl frisch, als auch durchgetrocknet. An einem trockenen Ort ist das Schüttelbrot mehrere Monate haltbar.

# Früchtebrote

## 1. Früchtebrot

### Zutaten

- 700 g Äpfel
- 700 g Trockenobst nach Geschmack (z.B. getrocknete Aprikosen, Cranberries, Datteln, Rosinen, Feigen)
- 150 g ganze Nusskerne nach Geschmack (z.B. Walnüsse, Haselnüsse, Cashewkerne, Mandeln)
- 1 Bio - Orange
- 2 EL Kakaopulver (naturbelassen, ungesüßt)
- 50 ml Rum (kannst du durch Kaffee oder Fruchtsaft ersetzen)
- 400 g Weizenmehl
- 200 g brauner Zucker
- 1 Päckchen Backpulver

### Zubereitung

#### Tag 1

1. Hobel die Äpfel in Stücke.
2. Hacke das Trockenobst in Würfel. Röste die Nüsse in der Pfanne an.
3. Wasche die Orange mit warmem Wasser und reibe ihre Schale ab. Presse dann den Saft aus.
4. Vermenge nun Äpfel, Trockenfrüchte, Nüsse, und Orangenschale und Kakao zu einer Masse. Gib den Saft der Orange und evtl. den Rum dazu, mische alles gut und lasse die Masse über Nacht abgedeckt ziehen.

#### Tag 2:

1. Fette die Backform ein und bestäube sie mit Mehl, damit das Früchtebrot nicht kleben bleibt. Vermische das Mehl und das Backpulver.
2. Gib die Mehlmischung zu der Fruchtmasse und verrühre alles gut.
3. Gib den fertigen Teig in die Kastenform und backe ihn bei 180 Grad mindestens 90 Minuten. Beim Backen musst du ein bisschen Geduld haben und den Teig gegebenenfalls noch 10-20 Minuten länger im Ofen lassen, da er sehr feucht ist.
4. Du kannst mit der Stäbchenprobe testen, ob der Teig schon fest ist. Wenn kein Teig mehr am Holzstäbchen kleben bleibt, ist das Brot fertig.
5. Wenn das Früchtebrot fertig ist, nimm es aus dem Ofen und lasse es in der Form abgedeckt abkühlen.
6. Stürze das abgekühlte Brot aus der Form.
6. Lagere das Brot kühl und trocken, dann hält es sich einige Tage.
7. Du kannst es auch im Kühlschrank aufbewahren und einfach einige Zeit vor dem Verzehr herausnehmen, damit es nicht zu kalt ist.

Allerdings wird es hier schnell härter.

# Fladenbrote

## 1. klassisches Fladenbrot

### Zutaten

- 700g Weizenmehl,
- ein Würfel Hefe,
- 350ml lauwarmes Wasser,
- 1 TL Zucker (- Ersatz)
- 2 TL Salz,
- 1 Ei - Ersatz
- 50g weiche vegane Margarine,
- 3 EL Olivenöl oder Sonnenblumenöl

### Zum Bestreichen

- 1 Ei - Ersatz,
- 2 EL Soja - Milch,
- 1 TL Schwarzkümmelsamen,
- 2 EL Sesamsamen.

### Zubereitung

#### Hefeteig zubereiten

1. Zunächst rührst du den Hefeteig an: Verrühre warmes Wasser, Hefe und Zucker miteinander.
2. Anschließend musst du separat Mehl und Salz verrühren und in die Mitte eine Mulde drücken.
3. Gieße die Hefe - Mischung in die Mulde und rühre mit einer Gabel einen dünnen Vorteig an. Lasse ihn abgedeckt für 15 Minuten gehen.
4. Gib dann die weiche Margarine, den Ei - Ersatz, das Öl und Salz hinzu.
5. Verknete alles zu einem Teig.
6. Lege ein Handtuch über die Schüssel und lasse den Teig etwa eine halbe Stunde an einem warmen Ort gehen, bis er doppelt so groß ist.

## Aus Hefeteig ein Fladenbrot zubereiten

1. Nachdem der Hefeteig aufgegangen ist, kannst du nun die Fladen formen: Knete den Teig kurz durch und teile ihn dann in der Hälfte.
2. Aus den halben Teilen formst du jeweils einen runden Fladen.
3. Sie sollten jeweils etwa 25cm groß sein.
4. Bestreue das Backblech mit Mehl und lege die Fladen auf das Blech. Lasse sie nochmal etwa eine halbe Stunde abgedeckt gehen.
5. Drücke mit einem Messer das typische Gittermuster in die Brote (Rauten).
6. Als nächstes mischst du Eiersatz und Pflanzenmilch und streichst die Brote mit der Mischung ein.
7. Bestreue die Fladenbrote nun mit Schwarzkümmelsamen und Sesamsamen.
8. Du musst den Backofen nicht vorheizen. Stelle den Ofen auf 220 Grad ein.
9. Jetzt kannst du die Fladenbrote bei etwa 20 bis 25 Minuten backen. Schauge öfter nach dem Fladenbrot (öffne dafür nicht die Tür des Ofens): Wenn dein Fladenbrot goldbraun gebacken ist, kannst du es aus dem Ofen holen.

## Rezept für veganes Fladenbrot

Lässt du die Eier und Butter weg (das geht ganz problemlos), ist dein Fladenbrot vegan. Wenn du möchtest, nimm einen Schuss Soja - Milch, um die Konsistenz zu verbessern.

Fahre dann fort wie im Originalrezept. Für das abschließende Bepinseln eignet sich anstatt Ei ebenfalls etwas Soja - Milch.

Hast du wenig Zeit, kannst du auch die Hefe auch weglassen. Mische für ein Brot etwa 350g Mehl mit einer Prise Salz und einem Teelöffel Weinstein - Backpulver. Füge 350g veganen Joghurt hinzu und fahre dann wie im Originalrezept fort.

## 2. Piadina - italienisches Fladenbrot

### Zutaten

- 500 g Mehl
- 250 ml Wasser
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Natron

### Zubereitung

1. Gib alle Zutaten in eine große Schüssel: Mehl, Wasser, Öl, Salz und Natron.
2. Knete die Zutaten zu einem glatten Teig und lass diesen dann abgedeckt für 30 Minuten ruhen.
3. Forme dann sieben gleich große Kugeln aus dem Teig und rolle diese zu einem flachen Teig mit etwa 20 bis 25 Zentimeter Durchmesser aus.
4. Erhitze eine Pfanne auf dem Herd. Am besten ist eine gusseiserne Pfanne geeignet.
5. Brate die Piadina bei mittlerer Hitze, ohne Zugabe von Öl, etwa zwei Minuten von jeder Seite an.
6. Anschließend kannst du die frische Piadina beliebig befüllen: Ideen dafür findest du im nächsten Abschnitt.
7. Verteile dazu die Füllung auf der Hälfte des Fladenbrotes und klappe dieses dann zusammen.
8. Optional kannst du die Piadina dann nochmals je eine Minute pro Seite anbraten.
9. Zutaten - Tipps und Variationen  
Meistens besteht Piadina aus Weißmehl. Du kannst aber auch zum Beispiel Dinkelmehl Type 630 verwenden oder für eine besonders rustikale Version auch Vollkornmehl.
10. Solltest du kein Natron als Backtriebmittel zur Hand haben, kannst du auch ein Viertel eines Tütchens Trockenhefe benutzen.

## **Piadina füllen - 5 vegane Ideen**

Häufig sind Piadine mit Schinken oder Salami sowie Käse gefüllt. Auch in vegetarisch - veganen Varianten schmecken die italienischen Brote gut.

Letztlich sind dir bei der Füllung keine Grenzen gesetzt, selbst eine süße Version wäre denkbar. Versuche es zum Beispiel einmal mit folgenden Piadina - Füllungen:

### **1. Käsig**

Kombiniere verschiedene Käsesorten miteinander, zum Beispiel veganer Parmesan mit etwas veganem Mozzarella. Dazu passen Tomaten und frischer Basilikum.

### **2. Fruchtig - herzhaft**

Mit frischer Birne oder Ananasstückchen, Zwiebelringen, Nüssen, Tomaten und etwas veganen Käse schmecken Piadine abwechslungsreich fruchtig.

### **3. Salat**

Fülle die Piadina mit verschiedenen Salatsorten sowie frischem Rucola. Dazu passen Tomaten, Walnüsse und gegebenenfalls veganer Käse.

### **4. Deftig**

Mit angebratenem Tofu oder Seitan, einer herzhaften BBQ - Soße sowie etwas frischen Kräutern schmeckt die Piadina besonders deftig.

### **5. Süß**

Als Dessert eignen sich Piadina, indem du das Fladenbrot mit gehackten Nüssen, Obst sowie etwas Marmelade oder Honigersatz befüllst.

## 3. Arabisches Fladenbrot

### Zutaten

- 500 Gramm Weizenmehl (alternativ kannst du auch Weizenvollkornmehl oder Dinkelmehl benutzen)
- 1 TL Zucker
- 1 EL frische Hefe
- 1 TL Salz
- 1 EL Olivenöl
- 250 ml lauwarmes Wasser
- alternativ noch etwas gemahlene Kümmel zum Würzen (etwa 1/4 TL)

### Zubereitung

1. Gib die Hefe mit dem Zucker und einem Schluck Wasser in ein Gefäß. Lasse sie etwa fünf Minuten ruhen. Vermische Mehl, Kümmel und Salz und füge dann das Öl und das Hefewasser hinzu.

2. Jetzt den Teig kneten und nach und nach das restliche Wasser unterkneten bis der Teig nicht mehr klebt. Falls der Teig doch noch zu klebrig ist, kannst du etwas Mehl hinzufügen.

3. Jetzt den Teig in einer abgedeckten Schüssel an einem warmen Ort für zwei Stunden ruhen lassen. Dann den Teig in zehn Kugeln formen und diese auf einem Blech für weitere 30 Minuten ruhen lassen. Bestreue eine Fläche mit Mehl. Rolle die Teigkugeln dort mit einem Nudelholz zu flachen Fladen aus.

4. Backe die Fladen in einer großen Pfanne von beiden Seiten je etwa drei Minuten. Damit sich keine Luftblasen im Teig bilden, kannst du ihn vorher mit einer Gabel mehrmals einstechen. Wenn die Fladen durchgebacken sind, aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller anrichten. Du kannst sie entweder gleich verzehren oder aufheben.

5. Die Zubereitung des Teiges ohne Hefe nimmt etwas weniger Zeit in Anspruch. Einfach das Mehl, Salz, Wasser, Kümmel und Öl zu einem Teig verkneten. Dann die Kugeln formen, ausrollen und wie oben beschrieben ausbacken.

5. Wenn du keinen Hefeteig zubereiten möchtest, gelingt das arabische Brot auch ohne. Dafür einfach die Hefe weglassen und den Teig aus den restlichen Zutaten herstellen. Das Brot wird dann aber etwas fester.

## 4. Tortillas

### Zutaten

- 250 g Mehl
- 1/2 bis 1 TL Salz
- 250 ml Wasser

### Zubereitung

1. Vermenge Mehl und Salz in einer Schüssel.
2. Bringe das Wasser zum Kochen und gieße es anschließend zu den restlichen beiden Zutaten.
3. Verknete etwa drei bis fünf Minuten lang alles zu einem glatten, weichen Teig.
4. Teile den Teig in sechs gleich große Portionen auf und forme Kugeln daraus.
5. Rolle die Teigkugeln auf einer bemehlten Arbeitsfläche jeweils zu einem dünnen Fladen aus.
6. Erhitze eine beschichtete Pfanne ohne Zugabe von Öl.
7. Lege die Tortillas einzeln in die Pfanne, bis sie Blasen schlagen und wende sie anschließend.
8. Pro Seite benötigen die Wraps etwa 30 Sekunden bis eine Minute.
9. Achte darauf, dass die Tortillas nicht hart werden, sondern weich und formbar bleiben.
10. Nun kannst du die Tortillas nach Belieben belegen und zusammenrollen, zum Beispiel mithilfe unserer Anleitung zum Wraps rollen, oder in der Mitte falten

## 5. Pita - Brot:

### Zutaten

- 500 g Mehl
- 20 g frische Hefe (1/2 Würfel)
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Zucker
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 250 ml lauwarmes Wasser
- Nach Geschmack außerdem:
- 2-3 EL Olivenöl
- Schwarzkümmelsamen
- Sesamsamen

### Zubereitung

1. Gib das Mehl auf die gesäuberte Arbeitsfläche und forme ein kleines Loch in der Mitte. In diese Mulde bröselst du die Hefe und fügen das Salz und den Zucker hinzu.

2. Gieße das Öl und das Wasser in die Mulde und vermische alle Zutaten gut miteinander.

3. Knete den Teig so lange, bis er eine glatte und seidige Oberfläche bekommt. Das kann bis zu 15 Minuten dauern. Je länger du knetest, desto schöner wird später die Struktur deines Pita – Brots.

4. Stülpe nun eine deutlich größere Schüssel über den Teigklumpen und lasse ihn für 30 bis 60 Minuten an einem warmen Ort ruhen. Während dieser Zeit sollte sich sein Volumen verdoppeln.

5. Teile den Teig nach der Ruhezeit in zwei Hälften. Forme auf der bemehlten Arbeitsfläche zwei längliche oder runde Fladen aus den beiden Hälften.

6. Benutze deine Finger, um längs und quer Rillen in die Teigoberfläche zu drücken. Dadurch werden die Ränder etwas dicker und es entsteht das typische Muster von Fladenbrot.

7. Alternativ kannst du auch mit einem scharfen Messer Rauten in die Oberfläche schneiden.

8. Fette das Backblech mit etwas Olivenöl ein.

9. Lege anschließend die beiden Teigfladen direkt auf das Backblech. Für dieses Pita - Brot - Rezept benötigst du kein Backpapier.

10. Das hat gleich zwei Vorteile: Einerseits fällt dadurch kein Müll an. Andererseits schmeckt das Brot direkt vom Backblech viel besser, weil es den Geschmack des Olivenöls aufnimmt.

11. Bestreiche die Oberfläche der beiden Pita - Fladen mit 2-3 Esslöffel Olivenöl. Dazu kannst du einen Küchenpinsel verwenden. Solltest Du keinen Küchenpinsel besitzen, verwende du stattdessen einfach deine Finger, um das Öl auf dem Teig zu verreiben.

12. Wenn du für dein Pita - Brot - Rezept Fett einsparen möchtest, ersetze das Öl durch lauwarmes Wasser.

13. Bestreue dein Fladenbrot abschließend mit Schwarzkümmel und Sesamsamen, den traditionellen Gewürzen für Pita - Brot.

14. Du kannst jedoch nach Belieben auch andere Samen verwenden, die du gern isst.

15. Lass die fertig geformten Brote vor dem Backen noch einmal für 15 Minuten ruhen.

16. So bekommt dein Pita - Brot eine besonders lockere Krume und wird schön fluffig.

17. Backe die beiden Fladenbrote im Backrohr bei 220 Grad Celsius für 15 bis 20 Minuten hellgelb.

18. Pita-Brot darf nicht braun werden, weil es sonst hart wird.

## 6. Veganes Naan - Brot:

### Zutaten

- 450 g Mehl
- 1 Packung Trockenhefe
- 1 TL Salz
- 1 EL Zucker (- Ersatz)
- 170 ml Wasser
- 100 ml Sojamilch
- Speiseöl zum Ausbraten (zum Beispiel Rapsöl)

### Zubereitung

1. Vermenge alle trockenen Zutaten in einer Schüssel: Mehl, Trockenhefe, Salz und Zuckerersatz
2. Gib dann das Wasser und die Sojamilch hinzu. Beides sollte lauwarm sein.
3. Knete die Zutaten mindestens zehn Minuten zu einem glatten Teig.
4. Lasse den Teig abgedeckt etwa eine halbe bis ganze Stunde an einem warmen Ort gehen. Das Volumen des Teiges sollte sich in der Zeit verdoppeln.
5. Knete den Naan - Teig noch einmal gut durch und portioniere ihn dann in acht gleich große Stücke. Tipp: Wenn du es genau haben möchtest, wiege die Portionen ab.
6. Für größere Naan - Brote kannst du auch nur sechs Kugeln formen.
7. Lasse die Teigbällchen noch einmal für etwa 20 bis 30 Minuten an einem warmen Ort gehen.
8. Rolle die Teig - Portionen zu etwa fünf Millimeter dünnen Fladen aus.
9. Gib wenig Öl in eine Pfanne und brate die veganen Naan - Brote bei höchster Stufe etwa zwei Minuten pro Seite aus, bis sie Blasen schlagen und die Oberfläche leicht goldbraun ist. Tipp: Am besten kannst du Naan - Brot in einer gusseisernen Pfanne ausbraten.
10. Bestreiche die fertigen veganen Naan - Brote noch mit etwas Öl und halte sie abgedeckt warm, bis du sie servierst.

## Servier- und Zutaten -Tipps und Variationen

1. Besonders lecker schmeckt das vegane Naan - Brot, wenn du es am Schluss noch mit Knoblauchöl, Knoblauchmargarine (vegan) oder Kräutermargarine (vegane) bestreichst. Wie du diese auch vegan selber machen kannst, erfährst du in unseren Rezept-Anleitungen.
2. Naan - Brot gelingt am besten mit hellem Mehl: Zwar enthält Weißmehl weniger Nährstoffe als Vollkornmehl, aber nur mit einem hellen Mehl wird das vegane Naan - Brot so fein wie das Original.
3. Ein guter Kompromiss ist zum Beispiel Dinkelmehl Type 630. Du kannst aber auch Weizenmehl verwenden.
4. Anstelle der Trockenhefe kannst du auch einen halben Würfel frische Hefe verwenden. Die Unterschiede zwischen Trockenhefe und frischer Hefe kannst du in einem separaten Artikel nachlesen.
5. Mit Sojamilch kommt das vegane Naan - Brot dem Original mit Joghurt geschmacklich am nächsten. Du kannst aber auch einen anderen pflanzlichen Milchersatz deiner Wahl verwenden.
6. Wenn du das vegane Naan - Brot noch etwas würzen möchtest, kannst du zusätzlich zwei Teelöffel Knoblauchpulver, zwei Teelöffel Korianderpulver und einen halben Teelöffel gemahlene schwarzen Pfeffer zum Teig geben.
7. Außerdem kannst du den Teig auch um ganze Kreuzkümmelsamen und / oder Sesamkörner ergänzen.
8. Der Teig für das vegane Naan - Brot ist schnell angerührt. Anschließend muss er insgesamt mindestens eine Stunde ruhen.

## 7. Focaccia - Fladenbrot

### Zutaten

- 600 g Weizenmehl plus etwas mehr zum Bestäuben (du kannst auch Vollkornmehl verwenden, musst dann unter Umständen aber die Wassermenge anpassen)
- 1 TL Salz
- 2 EL frisch gehackter Rosmarin plus einige Zweige zum Garnieren
- 1 1/2 TL Trockenhefe
- 6 EL natives Olivenöl extra plus etwas mehr zum Einfetten
- 300 ml lauwarmes Wasser
- 1 TL grobes Meersalz zum Bestreuen

### Zubereitung

1. Vermische in einer großen Schüssel Mehl, Salz, den gehackten Rosmarin und Hefe. Drücke eine Mulde in die Mitte und gib vier Esslöffel Olivenöl hinein. Vermenge das Öl mithilfe eines Holzlöffels mit der Mehlmischung. Arbeite nach und nach das Wasser in den Teig ein. Bestäube die Arbeitsfläche mit Mehl und knete den Teig für einige Minuten. Der Teig sollte noch etwas klebrig sein – gib kein weiteres Mehl hinzu.

2. Forme den Teig zu einer Kugel und lege diese in eine gefettete Schüssel. Decke die Schüssel mit einem Geschirrtuch ab und lasse den Teig an einem warmen Ort für zwei Stunden gehen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat. Fette ein Backblech mit Öl ein. Bestäube die Arbeitsfläche erneut mit Mehl und knete den Teig darauf für etwa eine Minute kräftig durch.

3. Gib den Teig auf das Backblech und drücke ihn zu einem gleichmäßig dicken Fladen. Decke den Teig mit einem feuchten Geschirrtuch ab und lasse ihn nochmals für eine Stunde an einem warmen Ort gehen.

4. Verquirle das restliche Öl mit etwas Wasser in einer Schüssel. Befeuchte deine Finger wiederholt mit der Flüssigkeit und drücke kleine Mulden in die Oberfläche der Focaccia. Bestreue die Focaccia mit grobem Meersalz und den restlichen Rosmarin – Nadeln.

5. Backe die Focaccia für 20 Minuten bei 220 Grad, bis sie leicht gebräunt ist. Sie sollte nicht zu lange backen, da die Ränder dann austrocknen.

6. Lasse die fertige Focaccia auf einem Kuchengitter leicht auskühlen und serviere sie lauwarm.

# Partybrote

## 1. Kräuterbaguette

### Zutaten

- 1 TL Trockenhefe
- 1 TL Zucker
- 100 ml Wasser
- 250 g Mehl
- etwas Salz
- 2 TL Olivenöl
- 50 g vegane Margarine
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL Petersilie
- 1 TL Basilikum
- 1 TL Thymian

### Zubereitung

1. Löse die Hefe zusammen mit dem Zucker in lauwarmem Wasser auf.
2. Gib das Mehl und einen Teelöffel Salz zu der Hefe. Verrühre die Zutaten und knete sie zu einem glatten Teig zusammen. Bestreiche den Teig mit etwas Öl. Decke den Teig mit einem Küchentuch ab und lasse ihn mindestens 30 Minuten bei Raumtemperatur gehen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat.
3. Ziehe den Teig in die Länge und forme ihn zu einem Baguette. Lege das Baguette auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backpapier aus und lasse es weitere 30 Minuten gehen.
4. Schäle den Knoblauch und hacke ihn fein. Wasche die Petersilie, den Basilikum und den Thymian und hacke alles fein.
5. Lasse die Margarine in einem Topf schmelzen. Gib die Kräuter und den Knoblauch dazu. Schmecke die Kräutermargarine mit Salz ab.
6. Backe das Baguette 15 Minuten bei 200 Grad. Schneide das Baguette an der Oberfläche schräg ein und verteile die Kräuterbutter in den Rillen.
7. Backe das Brot weitere zehn Minuten im Backofen, bis es goldbraun ist.

## 2. Ciabatta - Brot

### Zutaten

- 250 g Mehl, Type 405
- 4 g frische Hefe
- 5 g Salz
- 150 ml Wasser
- 2 Esslöffel Olivenöl

### Zubereitung

1. Löse die Hefe im Wasser auf. Zerbröckele sie dafür mit den Fingern und verrühre sie mit dem Wasser. Mische Mehl und Salz miteinander. Knete mit dem Mixer dann das Hefewasser dazu.

2. Hacke gegebenenfalls die entsteinten Oliven klein. Füge sie und das Olivenöl in den Teig hinzu. Nun muss der Teig eine ganze Weile ruhen: Stelle ihn am besten über Nacht an einen warmen Ort.

3. Nimm den Teig aus der Schüssel und forme das Ciabatta aus ihm. Wenn du die doppelte Menge an Zutaten verwendet hast, musst du den Teig vorher noch halbieren.

4. Lege ein Backblech mit Backpapier (oder einer umweltfreundlichen Alternative) aus und stelle den Ofen auf 250 Grad Celsius ein. Das Brot oder die Brote legst du nun auf das Backblech und bestäubst sie noch großzügig mit Mehl.

5. Backe sie für ungefähr 20 Minuten. Tipp: Wenn du den Ofen nicht vorheizen lässt, sparst du Energie. Lasse die Brote einfach etwas länger im Ofen. Tipp: Klopfe an die Unterseite des Brotes. Wenn es hohl klingt, kann es aus dem Ofen.

6. Hole das Ciabatta - Brot dann aus dem Ofen.

Tipp: Verzehre das Ciabatta innerhalb von zwei Tagen. Wie anderes Brot auch, wird es sonst trocken. Wenn du es mit ein wenig Wasser beträufelst und noch einmal bei 150 Grad Celsius für zehn Minuten aufbackst, wird es aber wieder frisch und knusprig.

7. Tipp zur Variation: Für noch mehr italienischen Flair kannst du dem Teig 20 Gramm entsteinte Oliven zufügen. Auch getrocknete Tomaten machen sich hervorragend im Ciabatta.

## 3. Maisbrot

### Zutaten

- 350 g Weizenmehl
- 20 g frische Hefe
- 2 TL Zucker (- Ersatz)
- 150 g Bio - Maismehl
- 2 TL Salz
- Weizenmehl zum Bearbeiten
- Öl für die Form

### Zubereitung

1. Gib 200 Gramm des Weizenmehls in eine Schüssel und forme in der Mitte eine Mulde. Zerkrümele die Hefe und füge diese zusammen mit dem Zuckerersatz sowie einem halb gefüllten Glas Wasser in die Mulde.

2. Lasse das Mehl mit dem Hefe - Wasser zugedeckt gehen, wenn du den Teig an einen warmen, sonnigen Ort stellst.

3. Füge der Hefemischung nun Maismehl, das restliche Weizenmehl, Salz und 300 Milliliter lauwarmes Wasser hinzu. Knete die Zutaten auf einer bemehlten Arbeitsfläche so lange, bis ein homogener Teig entsteht.

4. Damit der Teig richtig aufgeht, musst du ihn nun erneut etwa eine Stunde lang abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.

5. Knete den Teig danach etwa 3 Minuten auf der Arbeitsfläche und schlage ihn mit der Hand oder mit einem Holzlöffel, sodass sich Luftblasen bilden.

6. Gib den Teig in eine geölte Kastenform und lasse ihn nochmals für eine halbe Stunde abgedeckt bei Zimmertemperatur gehen. Decke die Form dafür mit dem Geschirrtuch ab.

7. Bestreiche den Teig mithilfe des Backpinsels auf der Oberfläche mit ein wenig Wasser und streue etwas Mehl darüber.

8. Lasse das Brot im Backofen bei 225 Grad circa 20 bis 25 Minuten backen. Wenn du den Ofen nicht vorheizt und das Brot stattdessen einfach etwas länger im Ofen lässt, sparst du Energie.

Tipp: Stelle ein kleines Schälchen Wasser in den Ofen, während das Brot backt. Dadurch bekommt es eine knusprige Kruste.

## 4. Kürbisbrot

### Zutaten

- 300 g Kürbis
- 500 g Dinkelmehl
- 1Pckg. Trockenhefe
- 2 EL Agavendicksaft
- 3 EL lauwarmer Pflanzendrink
- 1 TL Salz
- 1 Tasse Kürbiskerne

### Zubereitung

1. Schneide den Kürbis in kleine Stücke und dünste sie ein paar Minuten im Topf, bis sie weich werden.
2. Püriere sie anschließend oder zerdrücke sie mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer.
3. Lass die Kürbisstücke nun abkühlen.
4. Gib das Mehl in eine große Rührschüssel und rühre die Hefe unter.
5. Gib den lauwarmen Pflanzendrink, Agavendicksaft und Salz in die Schüssel und vermische alles gut. Wenn du möchtest, kannst du auch Kürbiskerne in den Teig geben. Diese geben deinem Brot später eine tolle Konsistenz.
6. Füge das Kürbisfleisch hinzu und knete alles gut mit Knethaken durch. Beginne auf niedrigster Stufe und erhöhe die Frequenz, bis du einen gleichmäßigen Teig erhältst.
7. Lasse den Teig zugedeckt an einem warmen Ort circa 30 Minuten gehen.
8. Fette eine Kastenform aus und gib ein wenig Mehl hinein, damit dein Teig später nicht in der Form klebt.
9. Wenn der Teig gegangen ist, kannst du ihn in eine längliche Form kneten und in die Kastenform geben. Schneide der Länge nach einen Schlitz in den Teig. So geht das Brot später schöner auf und hat Platz, sich auszudehnen.
10. Lasse den Teig anschließend noch ein Mal kurz gehen.
11. Backe ihn anschließend bei 180 Grad Umluft.

## 5. Olivenbrot

### Zutaten

- 500 g Mehl deiner Wahl (am besten eignet sich Weizenmehl, du kannst aber auch anderes wie zum Beispiel Dinkelmehl oder Roggenmehl verwenden)
- 1 Würfel frische Hefe (Hinweis: Hefe ist vegan)
- 250 ml lauwarmes Wasser
- 2 TL Salz
- etwas Zucker (- Ersatz)
- 75 ml Olivenöl
- 120 Gramm Oliven, entsteint (am besten schwarze, du kannst aber auch grüne und schwarze Oliven kombinieren)
- 1 EL Thymian

### Zubereitung

Zerbröckle die Hefe, gib etwas Zucker dazu und mische sie mit dem lauwarmen Wasser. Rühre das Ganze mit einem Löffel so lange um, bis sich die Hefe komplett aufgelöst hat.

1. Gib Mehl in eine Schüssel und mische das Salz sowie den Thymian unter. Füge anschließend nach und nach das Hefewasser hinzu und verknete alles mit den Händen zu einem homogenen Teig.

2. Decke die Schüssel mit einem Geschirrtuch ab und lasse den Teig an einem warmen Ort circa eine Stunde gehen. Dann sollte sich das Volumen verdoppelt haben. Tipp: Je öfter du den Teig durchknetest und wieder aufgehen lässt, desto fluffiger wird das Brot.

3. Lasse währenddessen die Oliven in einem Sieb abtropfen. Schneide sie in kleine Stücke, wie zum Beispiel halbe Ringe oder Würfel.

4. Knete nun die Olivenstücke in den Teig ein, sodass diese überall im Teig verteilt sind. Die Oliven bringen etwas Feuchtigkeit in den Teig. Füge einen Esslöffel Mehl hinzu und verknete es mit. Lasse den Teig erneut für circa 30 Minuten gehen.

5. Bemehle deine Hände und forme aus dem Teig einen ovalen Laib. Wenn du möchtest, kannst du auch mehrere kleine Brötchen formen. Setze den Teig oder die Teiglinge auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Bestreiche den Brotlaib mit Wasser und bestäube ihn mit Mehl. Lasse den Teig wieder etwas gehen, 20 Minuten sollten reichen.

6. Wenn du den Ofen nicht vorheizt, kann der Teig weiter aufzugehen und du sparst zudem Energie. Backe das Brot für circa 40 Minuten bis es goldbraun ist. Wenn du auf die Unterseite klopfst, sollte das Brot hohl klingen.

7. Lasse das Olivenbrot auf einem Kuchengitter oder auf einem Rost abkühlen. Guten Appetit!

## 6. Zwiebelbrot

### Zutaten

- 1 Packung Trockenhefe
- 1 TL Zucker
- 250 ml lauwarmes Wasser
- 500 g Mehl
- 1 Packung Backpulver
- 2 TL Salz
- 500 g veganer Magerquark
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Öl

### Zubereitung

1. Löse die Hefe zusammen mit dem Zucker im lauwarmen Wasser auf.
2. Gib das Mehl, das Backpulver und das Salz hinzu.
3. Knete den veganen Quark unter.
4. Knete den Teig mit den Händen zu einer festen Teigmasse.
5. Wickel den Teig in ein Küchentuch und lasse ihn etwa 20 Minuten an einem warmen Ort gehen.
6. Schäle die Zwiebeln und schneide sie in Würfel.
7. Gib das Öl in eine Pfanne. Brate die Zwiebeln in der Pfanne an, bis sie karamellisieren.
8. Lasse die Zwiebeln abkühlen.
9. Knete die Zwiebeln in den Teig ein.
10. Lasse den Teig noch einmal 45 Minuten gehen.
11. Heize den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vor.
12. Knete den Brotteig zu einem Laib oder gib ihn in eine Brotkastenform.
13. Backe das Brot etwa 30 bis 40 Minuten bei 200 Grad im Ofen.

## 7. Grissini - Brotstangen - Snack

### Zutaten

- 500 g Mehl und Mehl zum Arbeiten
- 1/2 TL Salz
- 1 TL Fenchelsamen
- 1 TL Rosmarin
- 1 Würfel Hefe
- 300 ml lauwarmes Wasser
- 1 EL Zucker
- 6 EL Olivenöl
- grobes Meersalz zum Bestreuen

### Zubereitung

1. Mische Mehl, Salz, Fenchelsamen und Rosmarin in einer Rührschüssel.
2. Verrühre die Hefe mit dem Zucker und 300 Millilitern lauwarmem Wasser und lasse die Mischung zehn Minuten stehen. Gib das Hefe - Wasser und das Olivenöl zu der Mehlmischung und verknete alles zu einem glatten Teig.
3. Decke die Schüssel mit dem Teig ab und lasse ihn an einem warmen Ort für eine Stunde gehen. Gib etwas Mehl auf die Arbeitsfläche und forme den Teig darauf zu einer Rolle von fünf Zentimetern Durchmesser.
4. Schneide die Rolle in circa einen Zentimeter dicke Scheiben und rolle diese zu dünnen Grissini.
5. Lege die Brotstangen nebeneinander auf mit Backpapier belegten Bleche.
6. Bestreue die Grissini mit Meersalz und backe sie im Ofen bei 200 Grad Celsius für circa 15 Minuten knusprig braun.
7. Tipp: Die Grissini schmecken lecker mit einer würzigen Marmelade (zum Beispiel Tomatenmarmelade) oder einem Dip (zum Beispiel Aioli)
8. Tipp: Andere mediterrane Kräuter wie Oregano oder Thymian passen ebenfalls zu den Grissini.
9. Tipp: Besonders würzig und leicht orientalisch schmecken die Grissini, wenn du sie zusätzlich mit Schwarzkümmel bestreust.

Quelle

<https://www.kuechengoetter.de/gerichttyp/brot-broetchen-26?seite=1&kategorien=eigenschaften%2Fvegan>

## Vollkornbrote

### 1. Möhrenbrot ganz einfach

#### Zutaten

- 400 g Dinkelmehl (Type 630)
  - 200 g Vollkorn-Dinkelmehl
  - 200 g Roggenmehl (Type 1150)
  - 50 g geschroteter Leinsamen
  - 5 g frische Hefe
  - 500 ml Möhrensaft
- 
- Kastenform (30 cm lang)

#### Zubereitung

1. Alle Mehlsorten und Leinsamen in einer großen Schüssel mischen. Die Hefe darüberbröseln. Möhrensaft und 150 ml lauwarmes Wasser zugießen und alles mit einem Holzlöffel verrühren. Die Schüssel abdecken und den Teig ca. 24 Std. bei Raumtemperatur gehen lassen.

2. Währenddessen den Teig zweimal mit einem Teigschaber nach innen falten. Dafür den Teig mithilfe des Schabers rundum mehrmals von außen in die Mitte ziehen.

3. Den Backofen auf 250° vorheizen, die Kastenform mit Backpapier auslegen. Den Teig nochmals falten, dann vorsichtig in die Form füllen und abgedeckt gehen lassen, bis der Ofen heiß ist. Das Brot im Ofen (unten) ca. 15 Min. backen. Dann die Temperatur auf 180° reduzieren und das Brot in ca. 45 Min. fertig backen.

4. Das Brot aus dem Ofen nehmen und ca. 20 Min. in der Form abkühlen lassen. Danach auf ein Kuchengitter stürzen und vollständig auskühlen lassen. In Scheiben geschnitten kann das Möhrenbrot sehr gut tiefgekühlt werden.

6. Tipp: Achte darauf, dass der Möhrensaft ohne Honig oder Zucker zubereitet ist. Natürlich kannst du auch selbst Möhren entsaften oder statt Saft einfach Wasser verwenden.

## 2. Veganes Eiweißbrot mit Dinkel und Soja

### Zutaten

- 20 g frische Hefe (½ Würfel)
- 250 g Vollkorn-Dinkelmehl
- 150 g vollfettes Sojamehl
- 100 g gemahlene Mandeln
- 100 g Kürbiskerne
- 50 g geschälte Hanfsamen
- 1 TL Salz

### Zubereitung

1. Die Kastenform mit Backpapier auslegen.
2. Die Hefe in einer Rührschüssel in 300 ml lauwarmes Wasser bröckeln und so lange damit verrühren, bis sie sich vollständig aufgelöst hat.
3. Die restlichen Zutaten - bis auf ca. 2 EL Kürbiskerne - dazugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verrühren.
4. Den Teig nochmals kurz mit den Händen kneten und in die Form setzen.
5. Die übrigen Kürbiskerne gleichmäßig auf das Brot streuen und leicht andrücken.
6. Das Brot mit einem sauberen Geschirrtuch abgedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Min. gehen lassen.
7. Den Backofen rechtzeitig auf 200° vorheizen.
8. Das Brot im Ofen (Mitte) ca. 45 Min. backen.
9. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.
10. Zum Servieren in Scheiben schneiden.
11. Das Brot hält sich 5-6 Tage.

## 3. Rote - Bete - Brot

### Zutaten

- 500 g Vollkorn - Dinkelmehl
  - 130 g Sonnenblumenkerne
  - 20 g Chia-Samen
  - ½ TL Salz
  - 1 Pck. Trockenhefe
  - 250 ml Rote-Bete-Saft
  - 2 EL Apfelessig
  - 250 ml Möhrensaft
- 
- Kastenform (28 cm lang)
  - Fett und Mehl für die Form

### Zubereitung

1. Das Mehl mit Sonnenblumenkernen, Chia-Samen, Salz und Hefe in einer Schüssel verrühren. Die Mehlmischung gleichmäßig auf zwei Schüsseln verteilen.

2. In eine Schüssel den Rote - Bete - Saft und 1 EL Essig geben. Alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verarbeiten. |

3. In die andere Schüssel Möhrensaft und restlichen Essig gießen und ebenfalls alles zu einem glatten Teig verkneten.

4. Die Kastenform einfetten und mit Mehl ausstäuben (oder mit Backpapier auslegen).

5. Den Rote - Bete - Teig darin verteilen, anschließend den Möhren -Teig daraufgeben und glattstreichen.

6. Die Form in den kalten Backofen (Mitte) stellen und den Ofen auf 200° erhitzen.

7. Das Brot ca. 1 Std. backen (Stäbchenprobe).

8. Dann herausnehmen, abkühlen lassen und aus der Form stürzen.

## 4. Saaten - Kastenbrot Grundrezept

### Zutaten

- 40 g geschrotete Leinsamen
  - 40 g Sesamsaat
  - 50 g Sonnenblumenkerne
  - 40 g Kürbiskerne
  - 400 g Weizenmehl
  - 300 g Weizenmehl (Type 1050)
  - 15 g frische Hefe
  - 45 g flüssiger Sauerteig (gekauft oder selbst angesetzt)
  - 10 g Salz
- 
- neutrales Öl zum Arbeiten
  - Kastenform (30 cm lang)
  - Vegane Margarine für die Form
  - Sesamsaat für die Form
  - Mehl zum Arbeiten
  - Pizzastein
  - Leinsamen zum Bestreuen
  - 1 Handvoll Eiswürfel

### Zubereitung

1. Leinsamen, Sesam, Sonnenblumen- und Kürbiskerne in einer Schüssel mit 220 ml kochendem Wasser übergießen und abgedeckt ca. 2 Std. quellen lassen.
2. Leinsamenmischung, beide Mehlsorten, Hefe und Sauerteig in der Küchenmaschine mit Knethaken auf kleinster Stufe ca. 5 Min. verrühren.
3. Dabei langsam 300 ml lauwarmes Wasser dazugießen, dann ca. 3 Min. auf mittlerer Stufe weiterkneten.
4. Nach Bedarf bis zu 20 ml Wasser mehr einarbeiten, der Teig sollte eine klebrige Konsistenz haben.
5. Das Salz ca. 2 Min. unterkneten.
6. Den Teig in eine leicht geölte Schüssel geben, mit Frischhaltefolie abdecken und an einem warmen Ort ca. 30 Min. ruhen lassen.

7. Die Teigränder mit einer Teigkarte mehrmals nach innen falten, sodass Spannung im Teig entsteht.

8. Den Teig wieder ca. 30 Min. gehen lassen.

9. Die Form mit veganer Margarine einfetten und mit Sesam ausstreuen.

10. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und länglich formen.

11. Den Teig in die Form legen, mit leicht geölter Frischhaltefolie abdecken und nochmals ca. 30 Min. gehen lassen.

12. Währenddessen den Pizzastein auf den Ofenrost (2. Schiene von unten) legen und im Backofen auf 250° vorheizen. Dabei im Ofen (unten) ebenfalls einen Stieltopf mit vorheizen.

13. Den Laib mit Wasser besprühen, mit Leinsamen bestreuen und mit einem scharfen Messer längs einschneiden.

14. Die Form auf den Pizzastein schieben, die Eiswürfel in den Topf geben und das Brot ca. 10 Min. backen.

15. Den Ofen auf 210° zurückschalten, den Topf herausnehmen und das Brot in ca. 30 Min. fertig backen.

16. Aus der Form lösen und auf einem Rost abkühlen lassen.

## 5. Mehrsaaten - Wurzel - Brot

### Zutaten

- 1 mittelgroße Möhre
- ca. 400 g Weizenmehl
- 150 g Dinkelvollkornmehl
- 1 EL Zucker
- 1 Päckchen Trockenhefe
- Salz
- 150 g gemischte Saaten (z. B. Leinsamen, Buchweizen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Quinoa und Amaranth)
- 70 g veganer Naturjoghurt
- 1-2 EL Mohnsamen
- Olivenöl und Semmelbrösel für die Form

### Zubereitung

1. Die Möhre schälen und mit der Küchenreibe raspeln.
2. 350 g Weizenmehl mit Dinkelmehl, Zucker, Hefe und 2 TL Salz vermischen.
3. Die Saatenmischung und die Möhre untermengen und mit 250 ml lauwarmem Wasser und 50 g Joghurt zu einem klebrigen Vorteig verkneten.
4. Dann noch so viel Mehl hinzufügen, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.
5. An einem warmen Ort abgedeckt 45 Min. gehen lassen.
6. Den Backofen auf 200° vorheizen.
7. Die Kastenform ölen und mit Semmelbröseln austreuen, den Teig einfüllen und nochmals 15 Min. gehen lassen.
8. Dann den Teig längs einritzen. Mit dem restlichen Joghurt bestreichen und Mohn darüberstreuen.
9. Im Ofen (Mitte, Umluft 180°) 50-60 Min. backen, bis das Brot eine schöne Kruste bekommen hat.
10. Aus der Form lösen, auf einem Kuchenrost abkühlen lassen.

## 6. Schnelles Fitnessbrot

### Zutaten

- 75 g Haselnuskerne
  - 75 g Erdnuskerne
  - 1 Würfel frische Hefe (42 g)
  - 500 g Vollkorn - Dinkelmehl
  - Salz
  - 2 EL Apfelessig
- 
- Kastenform (25 cm Länge)
  - Fett und Mehl für die Form

### Zubereitung

1. Den Backofen auf 225° (Ober-/ Unterhitze) vorheizen.
2. Die Kastenform gut einfetten und mit Mehl ausstäuben.
3. Die Haselnuss- und die Erdnuskerne grob hacken.
4. Die Hefe in 500 ml lauwarmes Wasser bröckeln und unter Rühren darin auflösen.
5. Mehl und 2 leicht gehäufte TL Salz in einer Rührschüssel mischen.
6. Hefewasser, Essig und Nüsse dazugeben und mit den Knethaken des Handrührgeräts unterkneten. Alles ca. 3 Min. weiterkneten, bis ein gleichmäßiger, recht flüssiger Teig entstanden ist.
7. Den Teig sofort in die vorbereitete Form geben und im Ofen (Mitte) ca. 35 Min. backen.
8. Das Brot noch ca. 5 Min. im ausgeschalteten Ofen lassen, dann herausnehmen.
9. Mit einem Messer vom Formrand lösen, stürzen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.
10. Das Brot kann in Scheiben geschnitten eingefroren und bei Bedarf im Toaster schnell aufgebacken werden.

## 7. Buchweizen - Kurkuma - Brot

### Zutaten

- 500 g Buchweizenvollkornmehl
  - 150 g Sonnenblumenkerne
  - ½ TL Salz
  - 1 EL Brotgewürz
  - 1 TL gemahlene Kurkuma
  - 1 Pck. Trockenhefe
  - 2 EL Apfelessig
- 
- Fett und Mehl für die Form oder Backpapier

### Zubereitung

1. Die Kastenform einfetten und mit Mehl ausstäuben (alternativ die Form mit Backpapier auslegen).
2. Das Mehl mit Sonnenblumenkernen, Salz, Brotgewürz, Kurkuma und Trockenhefe in einer Rührschüssel mischen.
3. 500 ml lauwarmes Wasser und den Essig dazugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verarbeiten.
4. Den Teig in die Form geben und glatt streichen.
5. Die Form in den kalten Backofen (Mitte) stellen und den Backofen auf 200° erhitzen.
6. Das Brot ca. 50 Min. backen. (Durch das langsame Erwärmen des Backofens geht der Teig schön auf und muss nicht vorher gehen.)
7. Anschließend das Brot aus dem Ofen nehmen, auf einem Kuchengitter abkühlen lassen und aus der Kastenform lösen.

## 8. Rote - Bete - Brot mit Nüssen

### Zutaten

- 500 g Vollkorn-Dinkelmehl
- 1 Pck. Trockenhefe
- 1 TL Salz
- 500 ml Rote-Bete-Saft
- 1 EL Apfelessig
- 150 g Walnusskerne
  
- Fett und Mehl für die Form oder Backpapier

### Zubereitung

1. Die Kastenform einfetten und mit Mehl ausstäuben (alternativ die Form mit Backpapier auslegen).
2. Das Dinkelmehl mit Trockenhefe und Salz mischen.
3. Den Rote - Bete - Saft und den Apfelessig dazugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verarbeiten.
4. Zuletzt die Nüsse untermischen.
5. Den Teig in die Form geben und glatt streichen.
6. Die Form in den kalten Backofen (Mitte) stellen und den Backofen auf 200° erhitzen.
7. Das Brot ca. 1 Std. backen. (Durch das langsame Erwärmen des Backofens geht der Teig schön auf und muss nicht vorher gehen.)
8. Mit der Stäbchenprobe überprüfen, ob das Brot fertig ist: Dazu mit einem Holzspieß in das Brot stechen, bleiben beim Herausziehen Teigreste daran kleben, ist es noch nicht fertig.
9. Dann nochmals ca. 5 Min. backen.
10. Das fertige Brot aus dem Ofen nehmen, auf einem Kuchengitter abkühlen lassen und aus der Form lösen.

## 9. Dunkles Vollkornbrot Grundrezept

### Zutaten

- 150 g Dinkelkörner
- 350 g Roggenvollkornmehl
- 150 g Weizenmehl (Type 550)
- 50 g flüssiger Sauerteig (gekauft oder selbst angesetzt)
- 25 g frische Hefe
- 30 g Gerstenmalz - Extrakt (Bioladen oder Reformhaus, ersatzweise Zucker rübensirup)
- 20 g Zuckerrübensirup
- 10 g Salz
- 1 TL gemahlener Kümmel
- 1 TL gemahlener Fenchel
- Kastenform (30 cm lang)
- vegane Margarine für die Form
- Sonnenblumenkerne für die Form
- Pizzastein
- 1 Handvoll Eiswürfel

### Zubereitung

1. Die Dinkelkörner in einer Schüssel mit heißem Wasser übergießen und abgedeckt mindestens 8 Std. oder über Nacht quellen lassen. Am nächsten Tag die Körner in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

2. Körner, beide Mehlsorten, Sauerteig, Hefe, Malzextrakt, Rübensirup, Salz, Kümmel und Fenchel in der Küchenmaschine mit Knethaken auf kleinster Stufe ca. 4 Min. verrühren. Dabei langsam 350 ml lauwarmes Wasser dazugießen. Den Teig dann ca. 4 Min. auf mittlerer Stufe verkneten. Dabei den Teig immer wieder zusammenfassen und nach Bedarf bis zu 50 ml Wasser mehr einarbeiten, der Teig sollte eine feuchte, klebrige Konsistenz haben. Die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und den Teig an einem warmen Ort ca. 1 Std. ruhen lassen.

3. Die Form mit Margarine einfetten und mit Sonnenblumenkernen ausstreuen. Den Teig in die Form geben und abgedeckt und nochmals ca. 1 Std. 30 Min. gehen lassen. Währenddessen den Pizzastein auf den Ofenrost legen und im Backofen auf 250° vorheizen. Dabei im Ofen (unten) ebenfalls einen Stieltopf mit vorheizen.

4. Den Laib mit Wasser besprühen, die Form auf den Pizzastein schieben und die Eiswürfel in den Topf geben. Den Backofen auf 200° zurückschalten und das Brot ca. 1 Std. backen. Die Stäbchenprobe machen. Das Brot aus dem Ofen nehmen und leicht abgekühlt mit einem scharfen Messer vorsichtig aus der Form lösen. Auf einem Rost vollständig auskühlen lassen.

# 10. Reines Roggen - Sauerteigbrot Grundrezept

## Zutaten

### Für den Sauerteig

- 500 g Roggenmehl (Type 1370)
- Für das Brot:
- 500 g Roggenmehl (Type 1370)
- 450 g Roggensauerteig (Vollsauer)
- 8 g frische Hefe
- 10 g Salz
  
- neutrales Öl zum Arbeiten
- Mehl zum Arbeiten
- Gärkorbchen (25 cm Ø)
- Pizzastein
- 1 Handvoll Eiswürfel

## Zubereitung

### Sauerteig zubereiten

1. In einer großen Schüssel 100 g Mehl mit 200 ml Wasser verrühren. Mit Frischhaltefolie locker abgedeckt ca. 12 Std. bei Raumtemperatur ruhen lassen.

2. Danach den Ansatz mit einem Schneebesen gut durchrühren und weitere 12 Std. ruhen lassen.

3. Schritt 1 und 2 noch dreimal (3 Tage) wiederholen. Am 5. Tag 100 ml Wasser, aber kein Mehl zugeben. Am 6. Tag ist der Sauerteig (»Vollsauer«) bereit zum Backen.

4. Für den Vorrat 100 g abnehmen, in ein Schraubglas füllen und mit lose aufgelegtem Deckel kühl stellen. Dieses »Anstellgut« alle 10-14 Tage mit 100 g Mehl und 100 ml Wasser verrühren und 10-12 Std. bei Raumtemperatur stehen lassen.

5. Danach 100 g davon als »Anstellsauer« in einem Schraubglas kühlen. Vor dem Backtag den Anstellsauer aufwecken. Dafür 40 g davon mit 100 g Mehl und 100 ml Wasser verrühren und abgedeckt 10-12 Std. bei Raumtemperatur aufwachen lassen. Danach ist der Sauerteig wieder aktiv.

## Brot backen

6. Mehl, Sauerteig und Hefe in der Küchenmaschine mit Knethaken auf kleinster Stufe verrühren. Dabei langsam 160 ml lauwarmes Wasser dazugießen und alles ca. 5 Min. verkneten. Nach Bedarf bis zu 20 ml Wasser mehr einarbeiten, der Teig sollte eine leicht klebrige Konsistenz haben. Das Salz ca. 2 Min. unterkneten.

7. Den Teig in eine geölte Schüssel geben, mit Frischhaltefolie abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Std. ruhen lassen. Die Teigränder mit einer Karte nach innen falten, sodass Spannung im Teig entsteht. Wieder ca. 30 Min. gehen lassen.

8. Danach den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche rund wirken. Den Laib mit der Naht nach unten in das bemehlte Gärkorbchen legen, mit einem feuchten Küchentuch abdecken und ca. 1 Std. 15 Min. gehen lassen.

9. Währenddessen den Pizzastein auf den Ofenrost (2. Schiene von unten) legen und im Backofen auf 250° vorheizen. Dabei im Ofen (unten) einen Stieltopf mit vorheizen. Die Druckprobe machen, den Laib auf ein bemehltes Brett stürzen, mit Mehl bestreuen und auf den Pizzastein schieben. Die Eiswürfel in den Topf geben und das Brot ca. 15 Min. backen. Ofen auf 200° zurückschalten, den Topf herausnehmen und das Brot in ca. 55 Min. fertig backen. Die Klopfprobe machen, das Brot auf einem Rost abkühlen lassen.

## Teig rund/länglich wirken lassen

Manche Brote sind rund, andere länglich geformt - sie alle erhalten aber beim Formen durch die Technik des Wirkens eine bessere Struktur und eine straffere Oberfläche.

Zum Rundwirken den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche flach drücken, den Rand an einer Seite zur Mitte falten und festdrücken. Den Teig dann etwas drehen und wieder zur Mitte falten. So rundum fortfahren, bis der Teig eine gute Spannung aufweist und gleichmäßig rund ist. Den Teig zuletzt umdrehen und auf der Arbeitsfläche noch etwas rund rollen.

Zum Länglichwirken den Teig nicht an allen Seiten gleich weit zur Mitte falten, sondern an zwei gegenüberliegenden Seiten weniger stark. Den gewirkten Teig dann der Länge nach zusammenklappen und mit dem Schluss nach unten auf der Arbeitsfläche etwas hin- und herrollen, sodass die Naht nicht aufgeht.

Mit der Druckprobe testet man, ob ein Brotteig schon ausreichend gegangen ist. Dafür mit dem Daumen kurz ca. 1 cm tief in den Teig drücken. Federt er zu drei Vierteln zurück, ist er reif zum Backen. Federt der Teig mehr oder weniger stark zurück, hat er Über- oder Untergare.

Die Klopfprobe zeigt an, ob das Brot durchgebacken ist. Dafür gegen die Unterseite klopfen. Klingt es hohl, ist das Brot fertig und kann aus dem Ofen.

## 11. 15 - Minuten - Dinkelvollkornbrot

### Zutaten

- 1 Würfel frische Hefe (42 g)
- 400 g Dinkelvollkornmehl
- 100 g Weizenmehl (Type 550)
- 80 g Sesamsamen
- 80 g Sonnenblumenkerne
- 1 EL Zucker (- Ersatz)
- 2 TL Salz
- vegane Margarine

### Zubereitung

- 1.500 ml lauwarmes Wasser in eine Rührschüssel gießen, die Hefe hineinbröseln und mit einem Schneebesen verrühren, bis sie sich aufgelöst hat. Mehl, Sesam, Sonnenblumenkerne, Zucker und Salz dazugeben und mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten.
- 2.Eine Kastenform mit Margarine fetten, den Teig hineingeben.
- 3.Die Kastenform in den kalten Backofen stellen, den Ofen auf 180° anheizen und das Brot 65 Min. backen. Damit der Teig nicht trocken wird, eine kleine Auflaufform mit Wasser ebenfalls in den Ofen stellen. Nach dem Backen das Brot auf ein Gitter stürzen und abkühlen lassen.

## 12. Glutenfreies Möhrenbrot

### Zutaten

- 500 g Möhren
- 250 g dunkle Mehlmischung
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 5 g Salz
- 1 EL Tapiokamehl
- 1 ½ Päckchen Backpulver
- 1 Msp. Natron
- ½ TL Brotgewürz
- Fett für die Form

### Zubereitung

- 1.Ofen auf 175° vorheizen, Form gut fetten.
- 2.Möhren putzen, schälen und fein raspeln.
- 3.Alle Zutaten in einer Schüssel mit der Hand zu einem homogenen Teig kneten und in die Form füllen.
- 4.Das Brot im heißen Ofen (Mitte) 1 Std. 15 Min. backen, herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

## 13. Dunkle Mehlmischung

### Zutaten

- 100 g Buchweizenmehl
- 100 g Hirsemehl
- 100 g gemahlener roter Quinoa oder Teffmehl
- 125 g Maisstärke
- 75 g Tapiokamehl
- 5 g Guarkernmehl
- 5 g gemahlene Flohsamenschalen

### Zubereitung

1. Alle Zutaten in einer großen Schüssel gut miteinander vermengen und zum Aufbewahren in eine dicht schließende Plastik- oder Metalldose geben.

## 14. Kartoffelbrot

### Zutaten

- 500 g mehligkochende Kartoffeln
- Salz
- 1 Würfel Hefe (42 g)
- 500 g Mehl
- 1 EL neutrales Öl (z. B. Rapsöl)

### Zubereitung

1. Kartoffeln waschen und in wenig Salzwasser zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 30 Min. weich kochen. Abgießen und dabei das Kochwasser auffangen. Kartoffeln pellen, abkühlen lassen und grob raspeln oder durchpressen.

2. Den Ofen auf 50° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen. Hefe in 200 ml handwarmem Kartoffelkochwasser auflösen. Kartoffelraspel mit Mehl, 2 TL Salz und Öl zur Hefelösung geben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig kneten.

3. Aus dem Teig mit angefeuchteten Händen einen Laib formen, auf das Blech setzen und im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. gehen lassen. Dann den Ofen auf 200° schalten und das Brot darin ca. 50 Min. backen, bis es eine feste Kruste hat und leicht bräunt.

# 15. Dinkel - Nuss - Brot

## Zutaten

- 400 g Dinkelvollkornmehl
- 100 g helles Dinkelmehl (+ etwas mehr zum Arbeiten)
- 1 gestr. EL Salz
- 1 Würfel Hefe (ca. 40 g)
- 1 TL Zucker (- Ersatz)
- 2 EL Nussöl
- 150 g Nüsse und/oder Kerne (eine Sorte oder gemischt: z. B. Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne)

## Zubereitung

1. Die beiden Mehlsorten mit dem Salz in einer Schüssel mischen und in der Mitte eine Mulde formen.
2. Die Hefe fein zerkrümeln und mit dem Zuckerersatz und 100 ml lauwarmem Wasser verrühren.
3. Hefewasser in die Mulde gießen und mit wenig Mehl bestäuben. Diesen Vorteig ca. 10 Minuten gehen lassen.
4. Dann noch ca. 175 ml lauwarmes Wasser und das Öl zum Mehl geben und alles mit einem Kochlöffel gründlich vermischen.
5. Die Mischung auf die leicht mit Mehl bestäubte Arbeitsfläche geben und mit den Händen so lange kräftig durchkneten, bis ein geschmeidiger glatter Teig entstanden ist.
6. Den Brotteig wieder in die Schüssel legen. Ein Küchentuch unter den kalten Wasserstrahl halten und auswringen. Das Tuch über die Schüssel legen.
7. Den Teig an einem warmen und zugfreien Ort ca. 1 Stunde gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.
8. Die Walnuskerne in grobe Stücke brechen, mit den Sonnenblumen- und Kürbiskernen zu dem Teig geben und gründlich unterkneten.
9. Backblech mit Backpapier auslegen.
10. Aus dem Brotteig einen länglichen Laib formen und aufs Blech legen.

11. Den Teig mit dem Tuch bedecken und weitere 15 Minuten gehen lassen.

12. Inzwischen den Backofen auf 230 Grad vorheizen.

13. Den Teiglaib gleichmäßig dünn mit Wasser einpinseln und im Ofen (unten) ca. 15 Minuten backen.

14. Dann die Ofentemperatur auf 180 Grad runterschalten und das Dinkelbrot in ca. 1 Stunde fertig backen.

15. Dabei immer wieder mal mit Wasser einpinseln.

16. Zum Gartest das Brot mit den Topflappen oder einem dicken Tuch aus dem Ofen nehmen, umdrehen und mit den Fingerknöcheln leicht auf die Unterseite klopfen. Klingt es hohl, ist das Brot durchgebacken.

17. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Auch Hefebrote können - wie Brote mit Sauerteig - aus Vollkornmehl zubereitet werden und gehen sehr schön auf.

Frische Hefe lässt sich gut einfrieren, sodass man sie so immer im Vorrat haben kann. Dann einfach noch gefroren mit dem lauwarmen Wasser anrühren und stehen lassen, bis sie darin aufgetaut ist.

Wer das Brot abwandeln mag, hier ein paar Ideen dazu: Statt der Nüsse schmecken auch Trockenfrüchte im Teig, besonders fein sind Feigen und Rosinen. (So ein Brot passt dann aber trotzdem nicht nur zu Süßem, sondern auch zu Pikantem wie z. B. einer Paprikapaste).

Oder auch einmal zusammen mit den Nüssen Kräuter wie Oregano oder Rosmarin oder Gewürze wie Koriander mit unter den Teig kneten.

## 16. Veganes Dinkel - Multikern - Brot

### Zutaten

- 450 g Dinkelvollkornmehl
- 150 g Kichererbsenmehl
- Salz
- 1 EL brauner Rohrohrzucker
- 1/3 Würfel frische Hefe (ersatzweise 1 1/2 TL Trockenhefe)
- 250 g gemischte Kerne und Samen (z. B. Sonnenblumen- und Kürbiskerne, Mohn-, Sesam-, Lein- und Chiasamen)
- 280 g Sojajoghurt
- 3 TL Backpulver
- Mehl für das Blech

### Zubereitung

1. Am Vortag Dinkelmehl, Kichererbsenmehl und 2 TL Salz in einer Schüssel mischen. In einer zweiten Schüssel 400 ml lauwarmes Wasser mit 2 gehäuften EL Mehlmischung und dem Zucker glatt rühren. Die Hefe darin auflösen, dann 5 Min. ruhen lassen. Inzwischen die Kernemischung zusammenstellen.

2. Den Hefeansatz, 200 g Kernemischung und 150 g Sojajoghurt zur Mehlmischung geben. Alles mit einem Holzlöffel kräftig verrühren, bis der Teig homogen ist. Den Teig danach zugedeckt ca. 16 Std. bei Zimmertemperatur gehen lassen.

3. Den Backofen auf 200° vorheizen, ein Backblech mit Mehl bestäuben. Backpulver über den Teig streuen. 100 g Joghurt zugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts kräftig zu einem geschmeidigen Teig kneten.

4. Den Teig mit den Händen zu einem runden Laib formen, aufs Blech setzen und auf der Oberseite kreuzweise einritzen. Den Laib mit dem restlichen Soja - Joghurt bestreichen, mit den restlichen Kernen bestreuen. Die Kerne leicht andrücken. Das Brot im Ofen (Mitte) 50 - 60 Min. backen, bis es eine schöne Kruste bekommen hat und beim Klopfen auf die Unterseite hohl klingt.

5. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Mehl von Hülsenfrüchten ist in Kombination mit Getreide und Kernen ein hervorragender Eiweißspender. Allerdings besitzt dieser Mix etwas schlechtere Backeigenschaften als reines Weizenmehl. Deshalb helfen wir bei diesem Brot mit etwas Backpulver nach, so geht es im Ofen schön auf.

## 17. Veganer Hefeteig (Grundrezept)

### Zutaten

- 1/2 Würfel Frischhefe (ca. 20 g) (ersatzweise 7 g Trockenhefe)
- 1 EL Zucker
- 500 g Dinkel- oder Weizenvollkornmehl
- 100 g Roggenvollkornmehl
- 2 TL Salz
  
- Backpapier für die Form
- feuerfeste Schale mit Wasser

### Zubereitung

1. Die Hefe etwas zerkrümeln und mit dem Zucker bestreuen. 450 ml lauwarmes Wasser hinzugeben und die Mischung ca. 10 Min. stehen lassen, bis die Hefe Blasen schlägt. Die Mischung gut verrühren.

2. Beide Mehlsorten mit dem Salz in eine Rührschüssel geben und die Hefe - Wasser - Mischung mit dem Stiel eines Rührlöffels untermischen. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 2 Std. gehen lassen, bis sich das Volumen deutlich vergrößert hat.

3. Die Form mit Backpapier auslegen, den Brotteig hineingeben und die Oberfläche mit einem scharfen Messer gitterförmig oder kreuzweise ca. 1 cm tief einschneiden.

4. Den Teig noch einmal ca. 30 Min. ruhen lassen. Inzwischen den Backofen auf 220° vorheizen und eine Schale mit heißem Wasser auf den Ofenboden stellen. Das Brot in den Ofen (Mitte) schieben und 45-50 Min. backen, dabei 10 Min. vor Ende der Backzeit die Wasserschale wieder herausnehmen. Das Brot ist fertig, wenn es eine knusprige Kruste hat und sich hohl anhört, wenn man auf die Unterseite klopft.

5. Süßer Hefeteig ohne Kneten gelingt ähnlich: mit 500 g Weizenmehl, 100 g weicher veganer Margarine, 70 g Zucker, 1 Prise Salz und 450 ml Soja - oder Kokosmilch. Geben Sie nach Herzenslust auch 80–100 g Rosinen oder andere getrocknete Früchte in den süßen Teig - allerdings am besten erst nach dem ersten Gehen. Egal ob süß oder salzig: Der Teig kann nach dem ersten Gehen bis zu 2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. In diesem Fall 1–2 Std. vor dem Backen aus dem Kühlschrank nehmen, in die Backform geben und anschließend wie oben beschrieben backen.

## 18. Veganes kerniges Brot für jeden Tag

### Zutaten

- 1/2 Würfel Frischhefe (ca. 25 g) (ersatzweise 7 g Trockenhefe)
  - 1 TL Zucker
  - 20 g Walnuss- oder Haselnusskerne
  - 500 g Dinkelvollkornmehl
  - 2 leicht gehäufte TL Salz
  - 50 g Sonnenblumenkerne oder Saatenmischung
  - Dinkelvollkornmehl zum Verarbeiten
  - neutrales Pflanzenöl oder Backpapier für das Blech
- 
- feuerfeste Schale mit Wasser

### Zubereitung

1. Am Vortag die Hefe etwas zerkrümeln und mit dem Zucker bestreuen. 320 ml lauwarmes Wasser hinzugeben und die Mischung ca. 10 Min. stehen lassen, bis die Hefe Blasen schlägt.

2. In der Zwischenzeit die Nüsse grob hacken und das Mehl in eine Schüssel geben. Die Hefemischung kurz umrühren, mit Salz und Sonnenblumenkernen oder Saatenmischung zum Mehl geben und alles vermischen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche ca. 10 Min. mit den Händen kneten, bis er glatt ist, dabei den Teig einige Male auf die Arbeitsfläche schlagen. Den fertig gekneteten Teig in einer Schüssel abgedeckt ca. 3 Std. gehen lassen, dann mind. 8 Std. (oder über Nacht) in den Kühlschrank stellen.

3. Am nächsten Tag den Teig ca. 1 Std. Zimmertemperatur annehmen lassen. Dann den Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche stürzen und mit bemehlten Händen zu einem runden Brotlaib formen. Dabei den Teig möglichst nicht mehr kneten.

4. Das Brot auf ein mit Backpapier belegtes oder gefettetes Blech legen, mit wenig Mehl bestäuben und noch einmal 30 Min. bei Zimmertemperatur gehen lassen. 10 Min. vor Ende der Gehzeit den Backofen auf 220° vorheizen und eine Schale mit heißem Wasser auf den Ofenboden stellen.

5. Das Brot kreuzweise ca. 1 cm tief einschneiden und in den Backofen schieben. Das Brot ca. 50 Min. backen. 10 Min. vor Ende der Backzeit die Wasserschale wieder herausnehmen. Sobald das Brot beim Klopfen auf die Unterseite hohl klingt, ist es fertig.

# 19. Veganes helles Brot

## Zutaten

- 8 g Frischhefe (ersatzweise 2 g Trockenhefe)
  - 1 gestrichene TL Zucker
  - 400 g Weizenmehl (Type 550)
  - 1 gehäufter TL Salz
  - 2 EL Olivenöl
  - Weizenmehl zum Verarbeiten
  - neutrales Pflanzenöl oder Backpapier für das Blech
- 
- feuerfeste Schale mit Wasser

## Zubereitung

1. Am Vortag die Hefe etwas zerkrümeln und mit dem Zucker bestreuen. 320 ml lauwarmes Wasser hinzugeben und die Mischung ca. 10 Min. stehen lassen, bis die Hefe Blasen schlägt.

2. In der Zwischenzeit das Mehl in eine Schüssel geben. Die Hefemischung kurz umrühren, mit Salz und Öl zum Mehl geben und alles vermischen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche ca. 10 Min. mit den Händen kneten, bis er elastisch und glatt ist, dabei den Teig einige Male auf die Arbeitsfläche schlagen.

3. Den fertig gekneteten Teig in einer Schüssel abgedeckt ca. 3 Std. bei Zimmertemperatur gehen lassen, dann mind. 8 Std. (oder über Nacht) in den Kühlschrank stellen.

4. Am nächsten Tag den Teig ca. 1 Std. Zimmertemperatur annehmen lassen, dann auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche stürzen und auf ca. 30 cm lang ziehen. Die Teigstange auf ein mit Backpapier belegtes oder gefettetes Blech legen und die beiden Enden gegeneinander verdrehen. Das Brot mit wenig Mehl bestäuben und noch einmal 30 Min. bei Zimmertemperatur gehen lassen. 10 Min. vor Ende der Gehzeit den Backofen auf 220° vorheizen und eine Schale mit heißem Wasser auf den Ofenboden stellen.

5. Das Brot kreuzweise einschneiden und in den Backofen schieben. Das Brot 35-40 Min. backen, 10 Min. vor Ende der Backzeit die Wasserschale heraus nehmen. Klingt das Brot beim Klopfen auf die Unterseite hohl, ist es fertig.

6. Der Teig kann nach dem Gehen auch noch einen Tag länger im Kühlschrank auf seine Verarbeitung warten. Außerdem sind Brote nach diesem Rezept ideal vorzubereiten: Verdoppeln oder verdreifachen Sie einfach die Teigmenge und backen Sie die Brote jeweils nur 25 Min. Dann können Sie sie noch leicht lauwarm einfrieren und später ohne Auftauen kurz vor dem Servieren 10–15 Min. bei 220° aufbacken.

## 20. Veganes Möhren - Walnuss - Brot

### Zutaten

- 500 g Dinkelvollkornmehl
  - 1 Pck. Trockenhefe
  - 2 TL Salz
  - 100 g Möhren
  - 100 g Walnuskerne
  - 1 Blatt Backpapier (30 x 30 cm)
  - Dinkelvollkornmehl zum Arbeiten
- 
- 1 feuerfeste Form (z.B. eine kleine Auflaufform)
  - oder Eisenpfanne oder große ofenfeste Form (26 cm Ø)

### Zubereitung

1. Mehl, Hefe und Salz in einer Schüssel mischen. 375 ml lauwarmes Wasser zugießen, alles mit einem Holzlöffelstiel grob verrühren.
2. Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 3 Std. gehen lassen.
3. Kurz vor Ende der Gehzeit Möhren putzen, schälen und fein reiben. Walnuskerne hacken. Beides unter den Teig heben.
4. Teig mit Dinkelvollkornmehl bestreuen, mit bemehlten Händen auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und zu einem runden Laib formen.
5. Für die optimale Form und ein klassisches Rillenmuster den Laib nun in ein Gärkorbchen geben und abgedeckt weitere 45 Min. gehen lassen.
6. Etwa 15 Min. vor Beginn der Backzeit eine ofenfeste Form mit 100 ml Wasser auf den Boden des Ofens stellen. Den Rost in den Ofen (unten) schieben, eine weitere ofenfeste Form oder Eisenpfanne daraufstellen.
7. Ofen auf 220° vorheizen.
8. Das Brot kreuzweise einschneiden. Den Korb entfernen und den perfekten Laib auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech oder einen Backstein geben.
9. Im Backofen (unten) 45 - 50 Min. backen. Das Brot ist fertig, wenn es sich beim Klopfen hohl anhört.

# 21. Veganes Krustenbrot

## Zutaten

- 250 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
- 500 g Weizenmehl (Type 405) oder Dinkelmehl (Type 630)
- 1 Würfel Hefe (42 g)
- 1 TL Zucker
- 1 EL Salz

## Zubereitung

1. Beide Mehlsorten in einer Schüssel mischen. Die Hefe zerkrümeln und mit dem Zucker in 450 ml lauwarmem Wasser anrühren. Mit dem Salz zum Mehl geben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts sehr gründlich durchkneten.

2. Den Teig in der Schüssel zugedeckt etwa 8 Stunden (am besten über Nacht) in den Kühlschrank stellen.

3. Dann gründlich durchkneten, weitere 4 Stunden im Kühlschrank gehen lassen. Nochmals gut durchkneten und erneut etwa 4 Stunden im Kühlschrank gehen lassen.

4. Dann den Backofen auf 250 Grad vorheizen (auch schon jetzt einschalten: Umluft 230 Grad). Das Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig noch einmal durchkneten und auf dem Backblech zu einem ovalen Laib formen. Die Hände in Wasser tauchen und den Laib schön glatt formen.

5. Das Blech in den Ofen (Mitte) schieben. Eine ofenfeste Schale mit Wasser auf den Boden des Backofens stellen. Das Brot etwa 15 Minuten backen.

6. Dann die Temperatur auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) zurückschalten und das Brot weitere 45 Minuten backen. Dabei etwa alle 10 Minuten mit etwas Wasser befeuchten (dafür am besten einen Wassersprüher verwenden).

7. Das Brot mit einem doppelt gefalteten Geschirrtuch aus dem Ofen holen und den Klopfest machen: mit den Fingerknöcheln auf die Unterseite klopfen. Klingt das Brot im Inneren hohl, ist es fertig gebacken.

8. Ansonsten noch einmal etwa 10 Minuten backen und den Klopfest wiederholen. Das fertige Brot auf einem Kuchengitter vollkommen auskühlen lassen.

## 22. Amaranth - Sonnenblumenbrot

### Zutaten

- 100 g Amaranth
- 60 g Sesamsamen
- 1 Würfel glutenfreie Hefe (42 g)
- 2 EL Apfeldicksaft
- 200 g fein gemahlener glutenfreier Reis
- 200 g fein gemahlener glutenfreier Buchweizen
- 100 g glutenfreie Buchweizenflocken
- Salz
- 1/2 TL Kümmel
- 2 EL Apfelessig
- 100 g Sonnenblumenkerne

### Zubereitung

1. Amaranth und Sesam in einem Topf ohne Fett ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze rösten, bis sie duften.
2. Mit 350 g Wasser ablöschen, kurz aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 25 Min. quellen lassen.
3. Den Topf von der Herdplatte nehmen, Körner mit der Gabel auflockern und abkühlen lassen.
4. In der Zwischenzeit in einer Schüssel die zerbröckelte Hefe in 160 g lauwarmem Wasser und dem Apfeldicksaft auflösen, dann ca. 30 Min. gehen lassen.
5. Die Mehle und Flocken mit 1 EL Salz und dem Kümmel mischen und mit der Amaranth - Sesam - Mischung sowie dem Essig unter die aufgelöste Hefe kneten.
6. Zum Schluss Sonnenblumenkerne einarbeiten.
7. Die Form mit Backpapier auskleiden, den Teig einfüllen, diesen mit Wasser bepinseln und längs mit einem Messer einschneiden. Zugedeckt ca. weitere 15 Min. gehen lassen.
8. Den Backofen auf 180° vorheizen und das Brot im heißen Ofen (unten) ca. 1 Std. backen.

# Fladenbrote

## 1. Vollkorn - Chapati - Fladenbrot

### Zutaten

- 175 g Vollkorn-Weizenmehl
- 175 g Weizenmehl Type 1050
- $\frac{3}{4}$  TL Salz
  
- Mehl zum Arbeiten
- 2 EL Kokosöl)

### Zubereitung

1. Beide Mehlsorten und das Salz in einer Rührschüssel vermischen. Nach und nach 200 ml Wasser hinzufügen und alle Zutaten zu einem festen, formbaren Teig verkneten.

2. Bei Bedarf noch esslöffelweise Wasser zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

3. Den Teig abgedeckt unter einem feuchten Tuch ca. 30 Min. ruhen lassen.

4. Anschließend den Teig in zwölf gleich große Portionen teilen.

5. Die Teigstücke auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu Kugeln formen und jeweils zu 2-3 mm dicken Fladen (à ca. 15 cm Ø) ausrollen.

6. Die Fladen einzeln in einer heißen Pfanne ohne Fett pro Seite knapp 1 Min. backen.

7. Dann abermals wenden, mit dem Pfannenwender auf den Fladen drücken, sodass er sich nicht aufbläht, und weitere 30-60 Sek. backen.

8. Die Fladen jeweils herausnehmen, sofort von beiden Seiten dünn mit veganer Margarine bestreichen und bis zum Servieren zwischen einem sauberen Geschirrtuch warm halten.

## 2. Chiasamen - Roggen - Fladenbrot

### Zutaten

- 500 g Roggenmehl (Type 1050)
- 10 g frische Hefe (¼ Würfel)
- 2 TL Salz
- 50 g Chia-Samen
- 4 EL Olivenöl
- 4 Prisen Kreuzkümmelsamen
- 4 Prisen Salzflocken
- Roggenmehl zum Arbeiten

### Zubereitung

1. Für den Vorteig 250 g Roggenmehl mit 250 ml lauwarmem Wasser und der Hefe in einer Schüssel zu einem cremigen Teig verrühren. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Min. gehen lassen.

2. Salz in 50 ml lauwarmem Wasser auflösen und beiseitestellen. Das übrige Mehl und 125 ml lauwarmes Wasser zum Vorteig geben und alles ca. 10 Min. mit der Hand oder mit den Knethaken des Handrührgeräts auf kleiner Stufe kneten.

3. Die Chiasamen und das Salzwasser dazugeben und weiterkneten, bis sich alles schön verbunden hat. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 3 Std. gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

4. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche in 4 Stücke teilen, länglich formen, auf Backpapier legen und etwas flach drücken. Teigstücke mit wenig Mehl bestäuben, mit einem Tuch abdecken und 1 - 2 Std. gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

5. Je ein Blech auf der zweituntersten Schiene und auf dem Ofenboden auf 250° Umluft vorheizen. 2 Fladenbrote jeweils mit Backpapier auf das obere Blech heben.

6. Mit den Fingern ein paar Mulden in das Brot drücken, mit Olivenöl beträufeln, mit Kreuzkümmel und Salzflocken bestreuen.

7. Etwa 100 ml Wasser auf das untere Blech gießen, den Ofen schnell schließen, die Brote in ca. 15 Min. backen. Danach die anderen beiden Brote genauso backen.

## 3. Focaccia mit Tomaten und Oliven

### Zutaten

- 250 g Mehl
- 1 TL Salz
- 1 Prise Zucker ( - Ersatz)
- gut ¼ Würfel Hefe (ca. 15 g)
- 4 EL Olivenöl (+ eventuell etwas mehr fürs Backblech)
- 200 g Kirschtomaten
- 2 Zweige Thymian
- 2 Zweige Salbei
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 EL schwarze Oliven
- 2 TL grobkörniges Meersalz

### Zubereitung

1. Das Mehl in einer Schüssel mit dem Salz und Zucker mischen. Die Hefe fein zerkrümeln und in 150 ml lauwarmem Wasser anrühren.

2. Mit 1 ½ EL Olivenöl zum Mehl gießen und alles gründlich verkneten, bis der Teig weich und geschmeidig ist und nicht mehr an den Händen klebt. Ist er zu trocken, muss noch mehr Wasser dazu. Klebt er stark, braucht es noch mehr Mehl.

3. Die Schüssel an einen warmen, zugfreien Ort stellen und ein Küchentuch darüberlegen. Den Teig ca. 1 Stunde in Ruhe lassen, bis er gut aufgegangen ist.

4. Dann den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Das Backblech mit Öl einpinseln oder mit Backpapier auslegen.

5. Den Teig noch einmal durchkneten und direkt auf dem Blech ausrollen - möglichst an allen Stellen gleichmäßig dick.

6. Tomaten waschen und halbieren. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und nicht zu fein hacken.

7. Die Tomaten mit den Schnittflächen nach oben auf den Teig legen und leicht eindrücken. Die Oliven dazwischen verteilen, die Kräuter daraufstreuen und das übrige Öl darüberlaufen lassen. Mit dem groben Meersalz bestreuen.

## 4. Schnelles Fladenbrot mit Dukkah

### Zutaten

- 20 g frische Hefe (ersatzweise 1 knapper TL Trockenhefe)
- 1/4 TL Kreuzkümmelsamen (wer mag)
- 300 g Mehl (Type 550, plus etwas mehr zum Ausrollen)
- gut 1/2 TL feines Meersalz
- 1 EL Olivenöl
- 3 EL Haselnuskerne
- 2 EL Pinienkerne
- 2 EL Sesamsamen
- 2 EL Koriandersamen
- 2 EL Kreuzkümmelsamen
- 1 EL schwarze Pfefferkörner
- 1 TL Fleur de Sel/Maldon Meersalz
- Olivenöl für die Pfanne und zum Dippen

### Zubereitung

1. Für den Teig Hefe und 200 ml lauwarmes Wasser verrühren. Kreuzkümmel (wer mag) im Mörser fein mahlen, dann zusammen mit dem Mehl und dem Salz in einer großen Schüssel mischen. Aufgelöste Hefe und das Öl dazugießen und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Mit Mehl bestäuben und abgedeckt 15-30 Minuten gehen lassen.

2. In der Zwischenzeit das Dukkah zubereiten: Die Haselnüsse und die Pinienkerne im Blitzhacker nicht zu fein zerkleinern, dann mit dem Sesam in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett bei nicht zu großer Hitze goldbraun rösten. Aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen. Die Gewürze (bis auf das Salz) ebenfalls ohne Zugabe von Fett in der Pfanne einige Minuten bei mittlerer Hitze anrösten, dann im Mörser fein mahlen. Nüsse, Gewürze und Salz vermengen und in einem dunklen Behälter luftdicht verschlossen aufbewahren.

3. Backofen auf 80 °C vorheizen. Den Teig noch mal kurz durchkneten, dann in gleich große Stücke teilen, 8-10 sollten es schon sein. Ein Teigstück auf der bemehlten Arbeitsfläche mit einem Nudelholz zu einem sehr dünnen und möglichst runden Fladen ausrollen. Parallel dazu eine große Pfanne heiß werden lassen (mittlere bis hohe Hitze). Dann etwas Olivenöl in die Pfanne geben, den ersten Fladen hineinlegen und mit wenig Öl beträufeln. Sobald die Unterseite erste dunklere Flecken bekommt (das geht sehr schnell!), Fladen wenden und fertig backen. In den Ofen geben und warm halten. Nach und nach aus den restlichen Teigstücken Fladenbrote zubereiten.

## 5. Veganes Fladenbrot mit Rosmarin

### Zutaten

- 300 g Mehl
- 1 TL Salz
- 21 g frische Hefe (½ Würfel)
- 1 TL Zucker
- 2 Zweige Rosmarin
- 60 ml Olivenöl
- Mehl zum Verarbeiten
- Öl für das Blech
- 2 EL Olivenöl extra vergine
- 1-2 EL grobes Salz

### Zubereitung

1. Das Mehl in eine Schüssel geben, das Salz darüber streuen. Hefe und Zucker in 80 ml lauwarmem Wasser auflösen.

2. Rosmarin waschen und trockentupfen, die Nadeln von den Zweigen streifen (es sollen etwa 3 EL sein). 2 EL davon fein hacken.

3. Hefewasser, Olivenöl und gehackten Rosmarin zum Mehl geben.

4. Alles mit den Knethaken des Handmixers verkneten und dabei in dünnem Strahl noch so viel lauwarmes Wasser zugießen, dass ein fester, elastischer Teig entsteht (noch etwa 2 EL).

5. Den Teig mit Mehl bestäuben und zugedeckt 1 Std. ruhen lassen.

6. Ein Backblech mit Olivenöl bestreichen. Den Teig nochmals gut durchkneten und auf einer bemehlten Fläche zu einem Kreis von etwa 20 cm Ø ausrollen, die Ränder sollen etwas dicker sein als die Teigmitte (ähnlich wie bei einer Pizza).

7. Den Fladen auf das Backblech legen, mit dem Olivenöl extra vergine beträufeln, die übrigen Rosmarinnadeln sowie das grobe Salz darüber streuen. Zugedeckt 15 Min. ruhen lassen. Inzwischen den Ofen auf 250° (Umluft 220°) vorheizen.

8. Die Focaccia im heißen Backofen (Mitte) in 10-15 Min. goldbraun backen. Sofort servieren

# Knäckebröte mit und ohne Mehl

## 1. Mehrkorn - Knäckebrötchen

### Zutaten

- 100 g kernige Haferflocken
- 80 g Weizenkleie
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 50 g ungeschälter Sesam
- 50 g Leinsamen
- 30 g Mohnsamen
- 150 g Dinkelmehl (Type 630)
- 2 TL feines Meersalz
- 1 TL gemahlener Kümmel
- 4 EL Olivenöl

### Zubereitung

1. Haferflocken, Kleie, Sonnenblumenkerne, Sesam, Lein- und Mohnsamen mit Mehl, Meersalz und Kümmel in einer Schüssel gut mischen.
2. Das Öl und 450 ml kaltes Wasser dazugeben und alle Zutaten mit den Rührbesen des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verrühren.
3. Zugedeckt ca. 20 Min. quellen lassen.
4. Den Backofen auf 180° vorheizen. Den Teig zwischen zwei Bögen Backpapier auf die Größe des Backbleches ausrollen.
5. Auf ein Blech ziehen, das obere Backpapier entfernen und den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen.
6. Im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen.
7. Das Blech herausnehmen und die Temperatur auf 140° reduzieren.
8. Den Teig in 16 Rechtecke (à 8 × 10 cm) schneiden und in ca. 30 Min. knusprig hellbraun backen.
9. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Es hält sich locker verpackt an einem kühlen, trockenen Ort 2-3 Monate.

## 2. Saaten - Knäckebrot

### Zutaten

- 30 g Kürbiskerne
- 30 g Leinsamen
- 30 g Sonnenblumenkerne
- 40 g Sesam
- 40 g Mohnsamen
- 40 g kernige Haferflocken
- 80 g Vollkorn - Dinkelmehl
- 90 g Buchweizenmehl
- 1 TL Backpulver
- Salz
- 2 EL zerlassenes Kokosöl

### Zubereitung

1. Den Backofen auf 175° (Ober-/ Unterhitze) vorheizen.
2. Alle Kerne und Samen mit Haferflocken, beiden Mehlsorten, Backpulver und 1 ½ TL Salz in einer Rührschüssel mischen.
3. Das Kokosöl und 125 ml Wasser dazugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem relativ festen Teig verarbeiten.
4. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig darauf verteilen, mit einem zweiten Bogen Backpapier abdecken und mit einer Teigrolle gleichmäßig flach auf das ganze Blech ausrollen (ca. 30 × 40 cm).
5. Das obere Papier abziehen. Die Teigplatte mit einem Messer quer in drei je ca. 10 cm breite Streifen schneiden, dann längs in sechs je 6-7 cm breite Streifen, sodass 18 gleich große Rechtecke entstehen. Im Ofen (Mitte) ca. 40 Min. backen.
6. Aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen, dann die Platte an den geschnittenen Stellen in 18 Stücke teilen. Auskühlen lassen.

## 3. Knäckebrot

### Zutaten

- 125 g Roggenvollkornmehl
- 125 g kernige Haferflocken
- 2 TL Salz
- 1 - 2 TL gemahlener Kümmel
- 4 EL Olivenöl
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Leinsamen
- 50 g Sesamsaat
- 50 g Mohnsaat
- Olivenöl für das Blech

### Zubereitung

1. Mehl, Haferflocken, Salz, Kümmel, Öl und 360 ml kaltes Wasser mit einem Kochlöffel sorgfältig zu einem flüssigen Teig verrühren.
2. Den Teig mit Frischhaltefolie abdecken und im Kühlschrank 1 Std. quellen lassen.
3. Danach Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sesam und Mohn unterrühren.
4. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Öl einfetten und mit Backpapier belegen. Das Papier sorgfältig glätten, damit keine Falte in das Knäckebrot einbäckt, und ebenfalls mit Öl bestreichen.
5. Den Teig mit einer Winkelpalette oder einem Löffel gleichmäßig bis zum Rand auf das Blech streichen.
6. Die Teigplatte im Ofen (2. Schiene von unten) 15 Min. backen.
7. Das Blech aus dem Ofen nehmen und mit einem scharfen Messer oder einem Teigrädchen auf der Teigplatte 15 Stücke markieren. Das Blech wieder in den Ofen schieben, die Temperatur auf 175° schalten und das Knäckebrot in 35 - 45 Min. knusprig backen.
8. Das Brot auf dem Backpapier abkühlen lassen. Dann umdrehen, das Backpapier vorsichtig abziehen und die Knäckebrote an den markierten Linien auseinanderbrechen. In einer Dose oder in Brotpapier eingeschlagen im Brotkasten aufbewahren.

# Party - Brote

## 1. Zuckerfreie Müslistangen

### Zutaten

- 10 g frische Hefe (¼ Würfel)
- 250 g Vollkorn-Dinkelmehl
- Salz
- ½ TL Ceylonzimt
- 80 g Haselnuskerne
- 60 g Rosinen
- 6 EL Feinblatt-Haferflocken
- 4 EL Sonnenblumenkerne

### Zubereitung

1. Am Vortag die Hefe in 170 ml lauwarmes Wasser bröckeln und unter Rühren darin auflösen. In einer Schüssel das Mehl mit 1 Prise Salz und dem Zimtpulver mischen. Die Hefemischung dazugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verarbeiten.

2. Die Haselnuskerne fein hacken und in einer Schüssel mit den Rosinen, 4 EL Haferflocken und den Sonnenblumenkernen mischen. Die Mischung mit den Händen unter den Teig kneten.

3. Den Teig mit einem Küchentuch abgedeckt im Kühlschrank über Nacht (mindestens 8 Std.) gehen lassen.

4. Am nächsten Morgen den Teig in sechs Portionen teilen und zu Stangen formen. Die übrigen Haferflocken (2 EL) auf einem Teller verteilen und die Teigstangen darin wälzen.

5. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Stangen darauflegen und mit dem Küchentuch bedeckt an einem warmen Ort 30 Min. gehen lassen. Die Stangen in den kalten Backofen (Mitte) geben und diesen auf 180° einstellen. Die Müslistangen 25 Min. backen, dann herausnehmen und abkühlen lassen.

6. Anstelle von Haselnüssen kann man auch andere Nüsse wie Walnüsse oder Mandeln in den Teig mischen. Sehr lecker schmecken die Müslistangen statt mit Rosinen mit getrockneten Cranberrys (mit Apfel- oder Ananasdicksaft gesüßt) oder getrockneten Sauerkirschen.

## 2. Italienische Grissini - Brotstangen

### Zutaten

- 10 g frische Hefe
- 1 TL Gerstenmalz (Bioladen oder Reformhaus)
- 1 TL Salz
- 2 EL Olivenöl + Öl zum Bestreichen
- 300 g Weizenmehl (Type 550)
- Sesam , Mohn, getrockneter Rosmarin oder veganer Parmesan zum Bestreuen

### Zubereitung

1. 50 ml Wasser mit Hefe und Gerstenmalz verrühren.
2. Zusätzlich 100 ml Wasser mit Salz und Öl verrühren.
3. Mehl in eine Schüssel häufen, Hefewasser mit den Knethaken unterrühren.
4. Dann die Salzwasser - Öl - Mischung dazugeben, alles zuerst mit den Knethaken des Handrührgerätes, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten.
5. Diesen leicht länglich formen, mit Öl bestreichen und mit Frischhaltefolie zugedeckt 1 Std. gehen lassen.
6. Backofen auf 200° vorheizen.
7. Vom Teig ca. 1 cm breite Streifen abschneiden und mit den Händen mindestens auf die doppelte Länge ziehen.
8. Auf Backpapier auslegen.
9. Teigstangen mit Wasser bestreichen und mit Sesam, Mohn, Rosmarin oder Parmesanspänen bestreuen.
10. Noch einmal 5 Min. gehen lassen.
11. Auf dem Blech im heißen Backofen (Mitte) portionsweise jeweils 15 - 17 Min. knusprig braun backen.

## 3. Knusprige Grissini - Stangen

### Zutaten

- 175 g Weizenmehl (Type 405)
- 250 g Weizenmehl (Type 550)
- 75 g Hartweizengrieß
- 5 g frische Hefe
- 15 g Olivenöl
- 12 g Salz
- Mehl zum Arbeiten
- Sesam-, Kümmelsamen, Rosmarinnadeln zum Bestreuen (nach Belieben)

### Zubereitung

1. Am Vortag für den Teig beide Mehlsorten, Grieß, Hefe, 275 ml eiskaltes Wasser, Olivenöl und Salz in einer Rührschüssel mit den Knethaken des Handrührgeräts oder der Küchenmaschine auf kleiner Stufe 10 Min. mischen. Dann alles auf höherer Stufe in 2 Min. zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in einer großen Schüssel mit Frischhaltefolie bedeckt über Nacht ruhen lassen.

2. Am Zubereitungstag den Backofen mit Backstein (Mitte) auf 220° vorheizen. Den Teig durchkneten und auf der mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche 4 mm dick zu einem 18 cm breiten, beliebig langen Rechteck ausrollen und quer in ca. 20 Streifen schneiden. Alle Streifen auf der mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche mit den Händen rund rollen.

3. Nach Belieben die Teigröllchen mit wenig kaltem Wasser bestreichen und mit Sesam-, Kümmelsamen oder Rosmarinnadeln bestreuen.

4. Die Hälfte der Teigröllchen auf den heißen Backstein im Ofen legen, bzw. auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech in den Ofen (Mitte) schieben und in 10-15 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Die restlichen Teigröllchen auf die gleiche Weise backen.

Ganz frisch gebackene Grissini schmecken einfach göttlich! Knabbern Sie sie solo oder genießen Sie sie mit Antipasti. Gut verschlossen in einer Blechdose, bleiben sie 1 – 2 Wochen frisch. Wenn Grissini nach längerem Lagern nicht mehr ganz so knusprig sind, backen Sie sie einfach im auf 200° vorgeheizten Ofen 2 – 3 Min. auf. Sie schmecken dann wieder wie frisch gebacken.

## 4. Veganes Tomaten - Rosmarin - Brot

### Zutaten

- 100 g in Öl eingelegte getrocknete Tomaten
- 3 Zweige Rosmarin
- 120 g vegane Margarine
- 250 ml Sojamilch
- 500 g Mehl (Type 405)
- 1 Pck. Trockenhefe
- 1 TL Zucker (- Ersatz)
- 2 TL Salz
- vegane Margarine für die Form
- Mehl zum Arbeiten

### Zubereitung

1. Die Tomaten abtropfen lassen und in feine Würfel schneiden. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln, die Nadeln abzupfen und fein hacken.

2. Die Margarine in einem kleinen Topf zerlassen. Die Sojamilch lauwarm erwärmen.

3. Für den Teig Mehl, Trockenhefe, Zuckerersatz und Salz in eine Rührschüssel geben und vermischen.

4. Lauwarme Sojamilch und flüssige Margarine dazugießen und alle Zutaten mit dem Stiel eines Holzlöffels oder den Knethaken eines Handrührgerätes grob vermengen.

5. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort in ca. 1 Std. 30 Min. auf das Doppelte aufgehen lassen.

6. Die Form einfetten. Den Teig nicht mehr kneten und mit bemehlten Händen in die Form geben.

7. Abgedeckt an einem warmen Ort weitere 20 Min. gehen lassen. Den Backofen auf 240° vorheizen. Den Teig in der Form mit einem scharfen Messer mehrmals ca. 5 mm tief einritzen.

Im Backofen (Mitte) ca. 45 Min. backen. Dabei eine kleine ofenfeste Form mit Wasser auf den Boden des Backofens stellen.

## 5. Veganes Partybrot mit BBQ - Würze

### Zutaten

#### Für den Teig

- 1/2 Würfel Frischhefe (ca. 20 g, ersatzweise 7 g Trockenhefe)
- 1 EL Zucker (- Ersatz)
- 400 g Weizenmehl (Type 550)
- 1 TL Salz
- 1 EL Olivenöl

#### Für die BBQ - Sauce

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL neutrales Pflanzenöl
- 25 g Zucker (- Ersatz)
- 50 g Tomatenmark
- 50 ml trockener Rotwein (ersatzweise möglichst herber weißer Traubensaft)
- 1 EL Sojasauce
- 2 cl zubereiteter Espresso
- 2 TL Apfel- oder Weißweinessig
- 1/2 TL getrockneter Thymian
- 1/2 TL getrockneter Majoran
- 1/2 TL Rauchsatz (ersatzweise normales Salz)
  
- Weizenmehl zum Verarbeiten
- neutrales Pflanzenöl für die Form

### Zubereitung

1. Die Hefe etwas zerkrümeln, mit dem Zucker bestreuen und mit 250 ml lauwarmen Wasser übergießen.

2. Die Mischung ca. 10 Min. stehen lassen.

3. Mehl und Salz vermischen. Die Hefe-Wasser-Mischung und das Öl zugeben und alles in 4-5 Min. mit den Knethaken des Handrührgeräts oder mit den Händen zu einem glatten Teig kneten.

4. Den Teig mit etwas Mehl bestreuen und zugedeckt 2 Std. an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
5. Währenddessen für die Sauce Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in dem Öl bei mittlerer Hitze glasig dünsten.
6. Zuckerersatz und Tomatenmark hinzufügen und 3-4 Min. unter Rühren anschwitzen, bis das Tomatenmark bräunlich wird.
7. Rotwein, Sojasauce, Espresso, Essig und 50 ml Wasser einrühren.
8. Die Sauce mit Kräutern und Salz würzen und zugedeckt ca. 15 Min. bei schwächster Hitze köcheln, dabei hin und wieder umrühren.
9. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche ca. 0,5 cm dick auf ca. 50 x 30 cm ausrollen.
10. Die Kanten mit einem Messer begradigen und die Teigplatte in fünf Streifen von 10 x 30 cm schneiden.
11. Den übrigen Teig nochmals ausrollen und einen Streifen von der gleichen Größe schneiden.
12. Die Teigstreifen jeweils dünn mit Sauce bestreichen, aufeinanderlegen und in vier Quadrate schneiden.
13. Die Form fetten und die gestapelten Teigquadrate hochkant, also mit der Schnittseite nach oben, hineinsetzen.
14. Die einzelnen Teiglagen an der Oberseite mit den Fingern leicht auseinanderzupfen.
15. Den Backofen auf 200° vorheizen.
16. Das Brot noch einmal ca. 10 Min. abgedeckt gehen lassen.
17. Das Brot im Backofen (unten) in 40-45 Min. goldbraun backen.
18. Falls es zu schnell dunkel wird, mit Alufolie abdecken.

# Paleo Brote (ohne Getreide)

## 1. Nuss - Saaten - Brot

### Zutaten

- 120 g Haselnusskerne
- 120 g Sonnenblumenkerne
- 70 g Leinsamen
- 150 g kernige Haferflocken
- 30 g heller Sesam
- 3 EL Olivenöl
- 4 EL gemahlene Flohsamenschalen
- 1 TL Salz
- 1 TL Reissirup
- 30 g Buchweizen

### Zubereitung

1. Am Vortag alle Zutaten mit 340 ml Wasser in einer Rührschüssel sehr gut mischen.
2. Die Brotmasse dann mit den Händen kompakt in die Schüssel drücken und abgedeckt 6-24 Std. ruhen lassen.
3. Am nächsten Tag den Backofen auf 190° vorheizen.
4. Die Form mit Backpapier auslegen. Den Teig in die Form füllen, mit angefeuchteten Händen fest in die Form drücken, sodass keine Luftlöcher entstehen.
5. Das Brot im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen.
6. Dann das Brot herausnehmen, auf ein Backblech stürzen und im Ofen (Mitte) weitere 30 Min. backen.
7. Das Brot herausnehmen und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen, erst dann mit einem scharfen Messer in Scheiben schneiden.

## 2. Hafer - Balance - Brot

### Zutaten

- 180 g Haferflocken (nach Belieben zart oder kernig)
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 90 g geschrotete Leinsamen
- 65 g Walnuskerne
- 30 g Chia - Samen
- 40 g Haferkleieflocken
- 1 TL Salz

### Zubereitung

1. Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Walnüsse, Chia - Samen, Haferkleie und Salz in eine große Schüssel geben und gründlich miteinander vermischen.

2. 400 ml Wasser dazugießen und den Schüsselinhalt mit einem Teigschaber gut verrühren, bis die trockenen Zutaten die Flüssigkeit aufgenommen haben.

3. Falls der Teig sehr krümelig und trocken ist, noch 2 TL Wasser zugeben.

4. Die Form mit Backpapier auskleiden. Den Teig in die Form füllen, glatt streichen und zugedeckt bei Raumtemperatur mindestens 2 Std., besser 8 Std. ruhen lassen.

5. Den Backofen auf 180° vorheizen und das Brot darin auf mittlerer Schiene ca. 25 Min. backen.

6. Dann das Brot aus der Form nehmen, vom Backpapier befreien, mit der Oberseite nach unten direkt auf den Backofenrost im Ofen legen und in weiteren 40-45 Min. fertig backen.

7. Das Brot vor dem Anschneiden vollständig auskühlen lassen.

## 3. Mehlfreies Brot ohne Zucker

### Zutaten

- 140 g Sonnenblumenkerne
  - 40 g Kürbiskerne
  - 145 g zarte Haferflocken
  - 90 g geschrotete Leinsamen
  - 5 EL Flohsamenschalen
  - 1 TL Salz
  - 70 g Walnuskerne
  - 3 EL Kokosöl
- 
- Backpapier oder Fett für die Form

### Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen.
2. Die Kastenform mit Backpapier auslegen oder einfetten.
3. Die Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Haferflocken, Leinsamen, Flohsamenschalen und das Salz in einer Rührschüssel vermengen.
4. Die Walnuskerne grob hacken und zum Saaten - Flocken - Mix hinzufügen.
5. Das Kokosöl in einem kleinen Topf so lange erwärmen, bis es flüssig ist.
6. Dann mit den anderen Zutaten mischen und 350 ml lauwarmes Wasser dazugeben.
7. Alles mit einem Kochlöffel verrühren und in die Kastenform geben.
8. Den Teig etwas festdrücken und glatt streichen, dann ca. 15 Min. ruhen lassen.
9. Anschließend das Brot im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen.
10. Das Brot herausnehmen, aus der Form lösen und in 20-30 Min. fertig backen.
11. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

# Früchtebrote

## 1. Dinkel - Früchtebrot

### Zutaten

- 375 g gemischte Trockenfrüchte (z. B. Feigen, Aprikosen, Aronia-Beeren)
  - 350 ml Apfelsaft
  - 1 Bio - Orange
  - 150 g gemischte Nüsse und Kerne (z. B. Haselnuskerne, Pistazien, Sonnenblumenkerne)
  - 100 g gemahlene Mandeln
  - 250 g Dinkelmehl (Type 630)
  - 2 TL Backpulver
  - 2 TL Zimtpulver
  - 2 EL brauner Zucker
- 
- Kastenform (25 cm lang)
  - 1 EL Sonnenblumenöl für die Form

### Zubereitung

1. Die Trockenfrüchte in kleine Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben. Den Apfelsaft dazugeben und die Trockenfrüchte darin 20-30 Min. einweichen. Den Backofen auf 200° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Orange heiß waschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Beides zu den Trockenfrüchten geben.

2. Die Nüsse mit einem Messer grob hacken und mit den Kernen in einer heißen Pfanne ohne Fett kurz anrösten, bis sie duften. Eine Handvoll Nusskernmischung beiseitelegen. Die restliche Nusskernmischung mit gemahlene Mandeln, Dinkelmehl, Backpulver, Zimt und Zucker ebenfalls zu den Trockenfrüchten geben. Alle Zutaten mit einem Holzkochlöffel zu einem dicken Teig verarbeiten.

3. Die Kastenform mit dem Öl einfetten und den Teig hineingeben. Die beiseitegelegten Nüsse und Kerne daraufstreuen und das Früchtebrot im Ofen (Mitte) 50-60 Min. backen. Nach 50 Min. ein Holzstäbchen hineinstecken, um zu testen, ob das Brot schon durch ist. Das ist der Fall, wenn kein Teig am Stäbchen kleben bleibt. Falls Teig am Stäbchen klebt, das Früchtebrot ca. 10 Min. weiterbacken.

4. Das fertige Früchtebrot herausnehmen, aus der Form stürzen und vor dem Verzehr auskühlen lassen.

## 2. Früchtebrot De Luxe

### Zutaten

- ½ l Apfelsaft
- 100 g getrocknete Birnen
- 75 g Dörripflaumen
- 75 g getrocknete Feigen
- 50 g getrocknete Aprikosen
- 50 g Sultaninen
- 1 Bio - Zitrone
- 4 Nelken
- 3 EL Vanillezucker
- 1 EL schwach entöltes Kakaopulver
- ½ TL gemahlener Zimt
- frisch geriebene Muskatnuss
- 1 Prise feines Meersalz
- 325 g Weizenvollkornmehl Type 1050 (+ etwas mehr zum Arbeiten)
- 100 g Roggenvollkornmehl Type 1150
- ½ Würfel Hefe (20 g)
- 50 g Haselnüsse

### Zubereitung

1. Apfelsaft in einem Topf erhitzen, er braucht aber nicht zu kochen.
2. Trockenobst zugeben, Topf vom Herd nehmen und das Obst abgedeckt mindestens etwa 4 Stunden, maximal über Nacht ziehen lassen.
3. Danach die Früchte in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen, dabei den gesamten Sud auffangen und beiseitestellen.
4. Früchte grob würfeln, dabei eventuell vorhandene Stielansätze entfernen.
5. Zitrone heiß waschen und abtrocknen, Schale fein in eine große Schüssel reiben.
6. Nelken im Mörser fein mahlen und mit Vanillezucker, Kakao, Zimt, Muskat und Salz in die Schüssel geben, alles vermischen.
7. 250 g Weizenmehl und das Roggenmehl in die Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde formen und die Hefe hineinkrümeln, mit 4 EL Fruchtsud verrühren.

8. Vorteig 15 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis er blasig wird.

9. Alles mit den Knethaken des Handrührgeräts (noch besser: die Küchenmaschine nehmen) verkneten, dabei in kleinen Mengen so viel Fruchtsud zugießen (insgesamt 150-200 ml, Rest aufheben), bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist, der sich von der Schüssel löst.

10. Nun Nüsse und Trockenfrüchte zugeben und unbeirrt weiterkneten, auch wenn es eine recht klebrige Angelegenheit ist.

11. Es dauert ein paar Minuten, bis sich Teig und Früchte richtig verbinden.

12. Dann esslöffelweise das übrige Weizenmehl zugeben (insgesamt 50-75g), bis der Teig kaum mehr klebt und sich zur Kugel formen lässt.

13. Zugedeckt etwa 1-1 ½ Stunden gehen lassen.

14. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Arbeitsfläche bemehlen.

15. Teig halbieren, mit Mehl bestäuben und die Hälften zu länglichen Brotlaiben formen.

16. Beide Laibe mit deutlichem Abstand aufs Blech setzen, dabei die Seite mit den wenigsten Unebenheiten oder Rissen nach oben platzieren.

17. Leicht bemehlen, abgedeckt gut 30 Minuten gehen lassen.

18. Den Backofen auf 190 °C vorheizen.

19. Die Brote in den Ofen (Mitte, Umluft 170 °C) schieben und 40-50 Minuten backen, sie sollen nicht zu dunkel werden (notfalls mit Backpapier abdecken).

20. Aus dem Ofen nehmen, mehrmals mit dem restlichen Fruchtsud einpinseln und vollständig auskühlen lassen.

21. Dann stramm mehrfach in Frischhaltefolie wickeln und bis zum Verschenken kühl lagern.