KATHARINA BODENSTEIN

Wildes Brot

Archaisch backen im Freien – am Feuer, über der Glut, auf dem Grill und im Ofen

AT VERLAG

KATHARINA BODENSTEIN

Wildes Brot

Archaisch backen im Freien – am Feuer,
über der Glut, auf dem Grill und im Ofen

Fotografiert von
Christopher und Katharina Bodenstein

AT Verlag

INHALT

7 **UNSERE LIEBE ZUM BROT**

10 **EINFACH GUT BACKEN**
10 5 Teige – über 120 Rezepte
10 Mehl, Wasser, Salz – die Basiszutaten
14 Die 5 Grundteige
16 Die Zubereitung der Grundteige

20 **ARCHAISCH BACKEN AM FEUER, ÜBER DER GLUT, AUF DEM GRILL**
20 Auf dem Rost – wo Fladen, Teigbällchen und Haubenpizza backen
27 Auf Blech und Spatenblatt – heiße Basis für Pizza & Co.
36 Auf Schamotte, Stein und Ton – natürliche Plattformen zum Backen
44 Im Grillguthalter – Wenden leicht gemacht
48 Im Toasteisen – Eisen am Stiel für Sandwiches und Burger
50 Brot an Stock, Ast und Kette – schön gewunden
56 In und um den Feuertopf – Backen wie die Siedler
60 Im Wok – Teighüllen und Fladen
62 In der Tajine – nach Beduinenart
63 In der Pfanne – von indisch bis mongolisch

68 **IM OFEN BACKEN**
69 Ohne Form im Ofen backen – auf Rost, Blech, Eisen und Schamotte
70 Flammkuchen – die aus dem Feuer kommen
72 Pizza – von hauchdünn bis saftig
74 Teigtaschen – einfach mal umklappen
76 Focaccia – von der Feuerstelle
78 Fougasse – auffällige Brote mit Mustern
80 Brotlaibe – Herzstücke des Bäckers
86 Ciabatta – am liebsten mit Löchern
87 Zöpfe, Knoten, Wecken, Schnecken und Knöpfe – gut in Form

92 Kräutersemmeln – mit Farbe und Aroma
94 Brezeln – auch gerne mal mit Sesam
95 Saftige Aromataschen – lecker gefüllt
100 Stangen mit Gewinde – Knabbern erwünscht
103 Knäckebrot – krosses Schwedenbrot
104 Indische Brote – mit oder ohne Tandoor-Ofen
105 In Formen im Ofen backen – von Toastbrot über Baguette bis zu Schmorbrot im Römertopf

114 BROT NEU ENTDECKEN
114 Brotauflauf – deftiges Allerlei
116 Brot als Gefäß – zum Mitessen
117 Brotsalat – frisch und kräftig
118 Brotsuppe – Auslöffeln mit Genuss
119 Trockenes Brot – Altbackenes mit Pfiff

122 AUFSTRICHE UND DIPS
122 Selbst gemachte Butter – gelingt kinderleicht
122 Kräuterbutter & Co. – für jedes Brot
123 Alles Käse – »Obatzter« und mehr
124 Pestos – in Rot, Grün und Schwarz
125 Aromatisierte Öle – voller Geschmack
126 Brotbeläge und Aufstriche – rundum herzhaft
127 Mus und Creme – einfach süß

128 KRÄUTER UND GEWÜRZE FÜR BROTTEIGE

130 GUT ZU WISSEN
130 Utensilien zum Backen
132 Praktische Tipps zum perfekten Backen
133 Brot richtig aufbewahren
133 Glutenfrei backen

136 ANHANG
136 Feuerstelle anlegen
137 Ofen einheizen und darin backen
138 Steinbackofen mit Tonnengewölbe bauen

140 Rezeptverzeichnis
142 Danksagung
143 Die Autorin

VORWORT

Unsere Liebe zum Brot

Bereits das Zubereiten und Formen eines Teiges, das Drehen und Knuffen der weichen Teiglinge ist ein sinnliches Erlebnis. Es macht ganz besonders auch zu mehreren großen Spaß, sei es gemeinsam am Lagerfeuer, am Grill oder vor dem Pizzaofen. Dieses Vergnügen begann für uns schon vor Jahren, als wir mit flachen Broten, Fladen und Pizzen anfingen, die wir für Partys zuhause mit Freunden, in der Schule und im Kindergarten zubereiteten. Im Laufe der Zeit variierten wir den Teig immer weiter und erfreuten uns zusehends an der Vielfalt der Möglichkeiten.

Wenn es ans Einfeuern geht, fühlt sich die Wärme wohlig an – vielleicht ist es die archaische Verbindung von Feuer und Essen, die uns alle tief im Innersten berührt. Spätestens, wenn der feine Duft von frischem Backwerk durch Haus und Garten zieht, lockt er jeden zur Feuerstelle oder zum Ofen. Sobald der Laib dann etwas abgekühlt ist, wird probiert – am besten mit einem frischen, selbst gemachten Butteraufstrich. Der erste Biss und der Blick in die erwartungsfrohen Gesichter ringsum machen immer wieder von neuem Freude, und beim Probieren der Backwerke entstehen oft neue Rezeptideen. Es ist erstaunlich, wie viele Variationen sich aus wenigen Grundteigen zubereiten lassen. Und wenn wir dann gemeinsam unser Brot teilen und genießen, dann wissen wir: Wir bekommen alles gebacken!

Und wenn Sie wirklich Feuer gefangen haben, empfiehlt sich vielleicht sogar ein eigener Brotbackofen: Eine Bauanleitung dafür finden Sie am Ende des Buches. Ansonsten backen Sie Ihre originellen Backwerke einfach weiterhin auf dem Rost, der Kette und dem Spatenblatt – wir verraten, wie es gelingt!

Katharina Bodenstein und Familie

Quietschebrot mit Halloumi-Käse

Halloumi ist ein halbfester, nicht schmelzender Grillkäse aus Zypern. Charakteristisch für diesen Käse ist, dass er beim Reinbeißen »quietscht«.

2–3 Stangen Sesam-Baguette (Seite 107, vor dem Backen mit Sesam bestreut)
300 g Halloumi-Käse, in ½ cm dicke Scheiben geschnitten
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
einige Blätter Eisbergsalat
4 rote Spitzpaprika, entkernt, in Streifen geschnitten
Grillspieße aus Holz

Das Baguette längs halbieren und in Stücke schneiden. Brot und Halloumi getrennt voneinander auf dem Rost beidseitig anrösten. Dann die Brotstücke mit etwas Öl beträufeln, salzen und pfeffern, mit jeweils einem Salatblatt, einer Scheibe Halloumi und Paprikastreifen belegen. Den Belag mit einem Grillspieß fixieren und die Sandwiches warm servieren.

Griechischer Graviera-Fladen

Graviera ist ein in Griechenland beliebter milder Hartkäse, der aus Ziegen- oder Schafsmilch hergestellt wird.

Fladenteig (Seite 15)
3–4 mittelgroße Tomaten, in Scheiben geschnitten
2–3 EL Majoran oder 1–2 EL Thymian, fein geschnitten
Salz
200 g Graviera-Käse oder Greyerzer, in Streifen geschnitten
½ EL Olivenöl

Aus dem Teig nach dem ersten Bearbeiten und Ruhen 6–8 runde Fladen formen. Nach der zweiten Ruhepause von beiden Seiten auf dem Rost nahezu fertig backen. Die Tomatenscheiben und die Käsestreifen darauf verteilen, mit Majoran bestreuen, salzen und mit wenig Öl beträufeln. Dann nochmals kurz erhitzen, am besten unter einer Metallhaube (siehe Seite 20) und die Fladen warm genießen.

Brötchen vom Grill

Selbst auf einem einfachen Reisegrill gelingen diese Mini-Hefebrötchen. Dazu deckt man die Brötchen mit einer Metallhaube ab, um die Oberhitze zu halten (siehe Seite 20).

Aus Formteig (Seite14) nach der zweiten Ruhepause eine Rolle von etwa 8 cm Durchmesser formen. Diese in etwa 10–12 Stücke teilen und zu Kugeln rollen. Kreuzförmig einschneiden und auf dem Rost über gut durchgeglühten Kohlen unter einer Metallhaube etwa 15–20 Minuten backen.

Halloumi-Käse auf Vollkorn-Baguette (oben).
Majoran-Fladen mit griechischem Graviera-Käse (unten).

Fladen mit Himbeeren und Mandeln

Fladenteig (Seite 15)
300 g Crème fraîche (Schmand)
200 g rote oder Schwarze Johannisbeeren
200 g Himbeeren
80 g Mandelstifte
4 EL Ahornsirup

Aus dem Teig nach der zweiten Ruhepause 6 Fladen formen. Mit Crème fraîche bestreichen und mit Johannisbeeren, Himbeeren und Mandelstiften belegen. Den Ahornsirup zum Karamellisieren der Früchte auf die Fladen verteilen. Auf dem Rost unter einer Metallhaube backen (siehe Seite 20): Das gelingt auch auf einem kleinen Reisegrill.

Haubenpizza vom Rost

Mit etwas Erfahrung und Gefühl für die optimale Glut gelingen auch Pizzen direkt auf dem Rost – mithilfe einer Metallhaube, die für Oberhitze sorgt (siehe Seite 20). Wichtig: An einer kleinen »Versuchspizza« erst einmal ausprobieren, wie dünn sich der Fladen ausrollen lässt, ohne am Rost festzubacken. Bei Pizzen vom Rost ist es besonders wichtig, einen Teigrand frei zu lassen und einen dichten, stabilen Teigboden ohne Löcher zu haben, damit kein Öl oder sonstige Zutaten in die Glut fallen. Wer mutig ist, bäckt auf diese Weise auch Rezepte, die sonst auf heißen, geschlossenen Unterlagen zubereitet werden (siehe Rezepte im folgenden Kapitel).

Auf Blech und Spatenblatt – heiße Basis für Pizza & Co.

Auf einem heißen Blech über der Glut gelingen flache, kleine Brote bestens: Man kann sie prima wenden und in Öl ausbacken, ohne dass dieses in die Glut tropft. Auf nach unten geschlossenen Flächen lassen sich auch Teige backen, die wasserhaltige Zutaten wie Oliven und Gemüsestücke enthalten: Das enthaltene Wasser verdampft dabei nach oben, statt nach unten zu tropfen.

Zum Backen über der Glut eignen sich hitzeresistente, nicht beschichtete Blaubleche. Diese gibt es in vielen Formen von eckig bis rund und in unterschiedlichen Stärken. Bei dickeren Blaublechen verteilt sich die Hitze gleichmäßiger, wodurch die Teige nicht so schnell anbrennen. Für tiefgefrorene Teige empfehlen sich gelochte Bleche, weil das austretende Wasser durch die Öffnungen verdampfen kann.

Auf dem Rost und auf dem Blech gelingen auch aus Fladenteig (Seite 15) zubereitete Teigtaschen gut. Für sehr dünn ausgerollte Teige, denen Sie beispielsweise durch Flechten oder Wickeln eine Form geben wollen, empfiehlt sich Formteig (Seite 14).

Verteilen Sie vor dem Auslegen eines Teigs etwas Öl auf dem Blech, sodass der Teig nicht austrocknet und sich gut wieder ablösen lässt. Für Pfannenbrote (Seite 64) sollten die Bleche an den Rändern nach oben gebogen sein, um das Fett auf der Unterlage zu halten. Die Größe und Form des heißen Blechs sollte auf den darunterliegenden Rost abgestimmt werden. Für eine größere Runde ist es sinnvoll, gleich mehrere Bleche zur Hand zu haben. Auf diese Weise kann man das Ausrollen des Teiges in einem Arbeitsgang erledigen, und die in Form gebrachten Teige können vor dem Backen ruhen.

Wie beim Backen auf dem Rost ist auch bei Teigen vom Blech oft Oberhitze nötig (siehe folgende Rezepte). Diese wird mithilfe einer Metallhaube erzeugt (siehe Seite 20).

Kein geeignetes Backblech zur Hand? Dann probieren Sie es doch einfach mal mit einem sauberen Spatenblatt. Der Vorteil: Sie können den Spatenstiel nach Belieben heben und senken, um den Abstand zur Glut zu variieren. Dabei ist darauf zu achten, dass der Holzstiel nicht angesengt wird. Auf einem heißen Spaten können Sie alle Rezepte aus Fladenteig (Seite 15) garen, lediglich die Teigbällchen eignen sich nicht dafür.

Beim Backen über der Glut ist es wichtig, eine Grillzange griffbereit zu halten, um Fladen rasch wenden zu können.

Calzone mit Walnuss und Zitronenmelisse

Formteig (Seite 14)
200 g Walnüsse, gehackt
2 gelbe Gemüsepaprika, entkernt, klein geschnitten
3 mittelgroße Tomaten, entkernt, klein geschnitten
300 g Feta-Schafskäse, zerkrümelt
2 EL Gomasio (Sesamsalz)
1 Handvoll frische Zitronenmelisse, klein geschnitten
3–4 EL Nussöl (z. B. Walnussöl)

Aus dem Teig nach dem ersten Ruhen vier runde Fladen ausrollen. Mit Walnüssen, Paprika, Tomaten und Schafskäse dünn belegen und einen Rand frei lassen. Mit Gomasio und Zitronenmelisse würzen, mit Öl beträufeln.

Die Backbleche etwas einfetten. Die Fladen auf der Unterseite halb fertig backen, dann eine Hälfte über die andere klappen und den gefüllten Teig unter einer Metallhaube (Seite 20) auf beiden Seiten goldgelb ausbacken.

Tipp: Bei dünnem Teig gelingt die Calzone auch ohne Metallhaube.

Türkische Pide vom Blech

Formteig (Seite 14)
ca. 16 EL Tomatenmark
6 mittelgroße Tomaten, klein geschnitten
2 gelbe Paprika, entkernt, klein geschnitten
300 g Feta-Ziegenkäse, zerkrümelt
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 TL Schwarzkümmelsamen
1 Handvoll Rucola, klein gezupft

Aus dem Teig nach dem ersten Ruhen 6–8 längliche Fladen formen. Mit jeweils 2–3 EL Tomatenmark bestreichen und sparsam mit der Hälfte der Tomaten, mit Paprika und Ziegenkäse belegen, dabei die Teigränder frei lassen. Salzen, pfeffern und jeweils etwa ¼ TL Schwarzkümmelsamen auf den Fladen verteilen und diese auf ein heißes, gefettetes Blech legen. Beginnen die Fladen auf der unteren Seite fest zu werden, die Teigränder ringsum etwa fingerbreit nach innen klappen. Die Ränder an den beiden Spitzen zusammendrücken, sodass die typische Pide-Form entsteht. Dann die andere Hälfte der Tomatenstücke und die Rucola auf dem Belag verteilen und mit Metallhaube (siehe Seite 20) weitere 2–3 Minuten backen.

Calzone mit Walnuss und Zitronenmelisse (oben).
Türkische Pide vom Blech (unten).

Ringelschnecke

Formteig (Seite 14)
300 g Feta-Ziegenkäse, zerbröselt
5 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
6 mittelgroße Tomaten, klein geschnitten, entkernt
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Den Teig nach dem ersten Bearbeiten und Ruhen in 10–12 gleich große Kugeln teilen. Diese jeweils auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu Streifen ausrollen (etwa 10 cm lang und 4 cm breit) und erneut etwa 20 Minuten ruhen lassen. Dann mit Ziegenkäse, Frühlingszwiebeln und den Tomaten dünn belegen, salzen, pfeffern, aufrollen und auf einem gefetteten Blech von allen Seiten knusprig backen (gelingt besser mit Metallhaube).

Zöpfe mit Blüten

Das kresseartige Aroma der gelben Rucolablüten und der erfrischende Geschmack der blauen Borretschblüten verleihen diesem Zopf Pfiff.

Formteig (Seite 14)
300 g Feta-Ziegenkäse, zerkrümelt
5–6 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
1 Handvoll Borretsch- und Rucolablüten

Den Teig nach dem ersten Bearbeiten und Ruhen in 4–6 gleich große Stücke teilen. Diese jeweils dünn ausrollen und in drei Streifen schneiden (etwa 3 cm breit). Weitere 20 Minuten ruhen lassen und die Teigstreifen mit Käse, Zwiebeln und Blüten bestreuen. Die Ränder der Teigstreifen jeweils nach innen einschlagen. Die drei Teigstreifen zum Zopf flechten und unter einer Metallhaube (Seite 20) auf einem mit Öl gefetteten Blech goldgelb backen.

Zöpfe mit Blüten (oben).
Ringelschnecke mit Ziegenkäse (unten).

Brot an Stock, Ast und Kette – schön gewunden

Am Feuer sitzen, ein Stockbrot über die Glut halten und hören wie die Holzscheite knacken – das erfüllt nicht nur Kinder mit einem Glücksgefühl. Stockbrot ist nicht nur pur ein Genuss: Der Teig lässt sich wunderbar anreichern, beispielsweise mit Bärlauch, getrockneten Tomaten, Nüssen oder frischen Kräutern.

Das Prinzip ist immer gleich: Sie rollen den Teig mit den Händen zu einer Wurst aus (etwa 1–2 cm Durchmesser; sie darf nicht zu dick sein, sonst ist das Stockbrot später außen schon fertig gebacken, innen aber noch roh). Generell gilt: Je dicker der Teigstrang ist, desto länger braucht der Teig zum Garen (etwa 10–30 Minuten). Die Teigrolle schlingt, wickelt, windet, flicht oder faltet man straff um das obere Teil eines Stocks. Wichtig ist, das Stockbrot über die Glut und nicht ins offene Feuer zu halten. Dabei den Stock immer wieder drehen, damit das Brot von allen Seiten knusprig wird und nicht einseitig verbrennt. Geeignete Stöcke stammen von Obstbäumen oder ungiftigen Bäumen wie beispielsweise Ahorn, Birke, Weide, Haselnuss, Buche oder Linde. An dem Ende, wo der Teig hinkommen soll, schnitzt man die Rinde weg.

Brot-, Gemüse- und Wurststücke lassen sich gut auf Drähte aus rostfreiem Edelstahl auffädeln. Das macht Spaß und ist praktisch, weil man das Grillgut mit einer Handbewegung wenden kann. Ist alles fertig, schiebt man die Leckereien mit einer Gabel auf den Teller, damit sich keiner am heißen Draht verbrennt. Es ist auch gut möglich, Brotteig um den Draht herumzukleben oder den Teig am Draht über der Glut aufzuhängen.

Die folgenden Rezepte gelingen mit Fladenteig (Seite 15). Die unten aufgeführten Zutaten werden jeweils in den Teig gemischt (Ausnahme: Stockbrot mit Salami und Zwiebeln).

Stockbrot …

… mit Speck, Zwiebeln und Käse

125 g magerer Speck, fein gewürfelt
125 g Bergkäse, gerieben
1–2 Zwiebeln, klein gehackt

… mit Bärlauch, getrockneten Tomaten und Bergkäse

1–2 Handvoll Bärlauch, grob zerteilt
4–5 getrocknete Tomaten, klein geschnitten
125–150 g Bergkäse, gerieben

… mit Basilikum und Oliven

1 Handvoll Basilikumblätter, klein gezupft
150 g schwarze Oliven ohne Stein, gut abgetropft, in Ringe geschnitten

… mit getrockneten Tomaten, Knoblauch und Mozzarella

4 getrocknete Tomaten, klein geschnitten
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
100 g Mozzarella, abgetropft, klein geschnitten

Tipp: Zum Stockbrot schmeckt selbst gemachte Kräuterbutter (Seite 123).

…mit Rosmarin und Chili (vorne), mit Bärlauch, getrockneten Tomaten und Bergkäse (hinten)

… mit Rosmarin, Oregano und Chili

3 EL Rosmarin, klein geschnitten
2 EL frische Oreganoblätter, klein gezupft
1 Chilischote, entkernt, in feine Ringe geschnitten

… mit Ayran und Schafskäse

300 ml Ayran
100 g Schafskäse, zerkrümelt
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
½ rote Chilischote, entkernt, in feine Ringe geschnitten

Den Fladen- oder Formteig mit Ayran statt mit Wasser ansetzen. Die restlichen Zutaten in den fertigen Teig einarbeiten.

… mit Fenchel, Kümmel und Koriander

½ TL Fenchelsamen
½ TL Kümmelsamen
½ TL Koriandersamen

Die Gewürze im Mörser zerkleinern und in den Teig mischen.

… mit Salami und Zwiebeln

3 große Zwiebeln, in Ringe geschnitten
150 g Salami, in dünne Scheiben geschnitten

Die Zwiebelringe ein- oder mehrfach um das Stockende schlingen. Die Salamischeiben mit der Stockspitze aufspießen und mit den Zwiebeln zusammen über der Glut anrösten. Dann den Brotteig um Zwiebeln und Salami wickeln und über der Glut ausbacken.

… mit Sonnenblumen- und Kürbiskernen

120 g Sonnenblumenkerne
30 g Kürbiskerne
2 EL Butter

Sonnenblumen- und Kürbiskerne in einer Eisenpfanne mit der Butter zusammen anrösten, dann unter den Teig mengen.

… mit Haselnusskernen und Rosmarin

80 g Haselnusskerne
3 EL Rosmarin, klein geschnitten

Von links nach rechts:
… mit Rosmarin, Oregano und Chili
… mit getrockneten Tomaten, Knoblauch und Mozzarella
… als Schokostriezel mit Kakaopulver und Zucker

Hotdog vom Lagerfeuer

Das Stockbrot vom Stock lösen, eine gegrillte Wurst mit Senf, Ketchup oder Mayonnaise bestreichen. Geröstete Zwiebelringe um die Wurst drapieren und die Wurst wieder in das Stockbrot stecken.

Karamellisiertes Brot

Über den Teig am Stock etwas Puderzucker stäuben und in der Gluthitze karamellisieren lassen. Dazu schmeckt die selbst gemachte Haselnusscreme (Seite 127).

Schokostriezel für Schleckermäuler

Formteig (Seite 14) mit Dinkelmehl (Type 630)

Den fertigen Teig in einer Mischung aus Kakaopulver und Zucker wenden, dann um den Stock wickeln und über der Glut karamellisieren lassen.

Tipp: An einer langen, biegsamen Hasel- oder Weidenrute, deren Enden jeweils eine Person festhält, macht das Stockbrotbacken auch zu zweit viel Spaß! Dazu einfach die doppelte Portion Teig in der Mitte der Rute aufbringen.

Schlangenbrot – mit gebratenem Gemüse

Zwar keine Tasche, doch ebenfalls mit überraschender Füllung: Wenn man das gewundene Brot bricht, zeigt es das darin versteckte, saftig geschmorte Gemüse.

Brotteig (Seite 14)
mit Dinkelmehl (Type 630)

Für die Füllung:
1 Zucchini, in Stücke geschnitten, angebraten
½ Aubergine, in Stücke geschnitten, angebraten
1 rote Chilischote, entkernt, klein geschnitten
3 getrocknete Tomaten, klein geschnitten
2 EL Olivenöl
Salz
1 Handvoll frische Basilikumblätter, zerkleinert

Den Teig nach dem zweiten Ruhen halbieren, jeweils zu einer etwa 25 cm langen Rolle formen und mit den Händen flach drücken. Die Zutaten zur Füllung vermischen, mittig auf die beiden Teigstränge verteilen und mit dem Teig umhüllen. Die gefüllten Teigschlangen im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad 20–30 Minuten backen.

Saftig geschmortes Gemüse mit etwas Öl beträufeln. Nun den zur Rolle geformten Teig mit den Händen flach drücken, das Gemüse mittig auflegen und in den Teig einhüllen. Nach dem Backen das Schlangenbrot einfach in Stücke brechen.

Stangen mit Gewinde – Knabbern erwünscht

Knusprige Brotstangen zum Knabbern sind zu vielen Gelegenheiten beliebt, beispielsweise wenn man Gäste hat oder als abendliches Gebäck, das leicht gelingt.

So gelingen sie:

1. Den Teig nach dem ersten Ruhen nur wenige Millimeter dick zu einem großen rechteckigen Teigstück ausrollen. Mit den gewünschten Zutaten bestreuen und mit Öl beträufeln. Dann eine Teighälfte längs über die andere Hälfte klappen und die gesamte Oberseite mit flachen Händen festdrücken.
2. Dann die doppelte, gefüllte Teigfläche mit einem scharfen Messer in etwa 1½ cm breite Streifen schneiden. Jeden Streifen mit beiden Händen an den Enden fassen und einige Male in jeweils entgegengesetzter Richtung verdrehen.
3. Die Stangen etwa 30 Minuten ruhen lassen. Dann im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad 20–25 Minuten goldgelb backen.

Kernige Stangen

Formteig (Seite 14) mit Dinkelmehl (Type 630)
30 g Sesamsamen
30 g Sonnenblumenkerne
30 g Kürbiskerne
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL Kürbisöl

Den Formteig wie links beschrieben ausrollen, mit Sesam, Sonnenblumen- und Kürbiskernen bestreuen, salzen, pfeffern und mit dem Kürbisöl beträufeln. Fertigstellen und backen wie angegeben.

Haselnussstangen

Formteig (Seite 14) mit Dinkelvollkornmehl
80 g Haselnüsse, grob gehackt
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL Haselnussöl

Den Formteig wie links beschrieben ausrollen, mit den Haselnüssen bestreuen, salzen, pfeffern und mit Haselnussöl beträufeln. Fertigstellen und backen wie angegeben.

Chili-Tomaten-Stangen mit Sesam

Formteig (Seite 14) mit Weizenvollkornmehl
6 getrocknete Tomaten, klein geschnitten
2 Chilischoten, entkernt, klein geschnitten
30 g Sesamsamen
Salz
2 EL Chiliöl (Seite 125)

Den Formteig wie links beschrieben ausrollen, mit Tomaten, Chili und Sesam bestreuen, salzen und mit Chiliöl beträufeln. Fertigstellen und backen wie angegeben.

Im Handumdrehen zubereitet: Den Teig mit Öl beträufeln und mit Nüssen bestreuen, dann eine Teighälfte über die andere klappen und in Streifen schneiden. Die gefüllten Teigstreifen an den Enden fassen, in entgegengesetzte Richtungen verdrehen und backen.

Bagels – mit Mohn, Sesam oder pur

Das Loch in der Mitte ist das Markenzeichen der Bagels. Es beschleunigt den Garvorgang und sorgt für noch mehr leckere Kruste.

Formteig (Seite 14) mit 1 EL Rohrohrzucker
50 ml Milch
nach Geschmack 2 EL Mohnsamen und/ oder 2 EL Sesamsamen
1 Ei, verquirlt

Den Teig nach dem ersten Ruhen zu einer Rolle formen und in 10 gleich große Stücke teilen. Diese zu Kugeln rollen, einen Kochlöffelstiel durch die Kugelmitte bohren und das Loch durch Bewegen auf etwa 4 cm erweitern, sodass die typische Bagel-Form entsteht. Die Ringe auf Backpapier legen und 20 Minuten gehen lassen.

Dann die Bagels einzeln in einen großen Topf mit kochendem Wasser legen. Etwa 30 Sekunden in dem sanft simmernden Wasser ziehen lassen, dabei einmal behutsam wenden.

Den Backofen vorheizen. Die Teigringe mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Auf ein gefettetes oder bemehltes Backblech legen und mit dem Ei bestreichen. Nach Wunsch mit Mohn und/oder Sesam bestreuen. Im vorgeheizten Ofen zunächst bei 240 Grad backen, dann die Hitze auf 200 Grad reduzieren und die Bagels 10–20 Minuten goldbraun backen. Alternativ die Bagels auf dem Grill unter einer Metallhaube backen; geeignete Unterlagen sind Schamottestein, Ton, Blech oder Eisen.

Knäckebrot – krosses Schwedenbrot

Die knackenden Brote aus Schweden bestehen traditionell aus Vollkorngetreide und stecken voller Ballaststoffe – und sie lassen sich leicht selbst machen. Wichtig ist, das Knäckebrot anfangs kurz und heiß zu backen, damit es schön trocken wird. Es lässt sich einige Tage lang in Vorratsbehältern (z. B. Blechdosen) aufbewahren.

Knäckebrot

200 g Dinkelvollkornmehl
160 g Haferflocken
140 g Samen, z. B. Sonnenblumenkerne, Sesam und Leinsamen
1 gestrichener EL Salz (10 g)
2 EL Speiseöl
370–400 ml lauwarmes Wasser
2 EL Mehl

Mehl, Haferflocken, Samen, Salz, Öl und Wasser mit einem Löffel oder Mixer zu Brei verrühren und 20 Minuten quellen lassen. Die Masse mit einem Esslöffel oder Teigschaber dünn auf 2 gefettete Backbleche oder auf Backpapier oder auf einen eingeölten Schamottestein streichen und mit etwas Mehl bestäuben. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad etwa 10 Minuten backen, dann mit einem Messer in die gewünschte Form schneiden (z. B. Rechtecke, Dreiecke oder Streifen) und bei 150 Grad weitere 30–50 Minuten backen. Das fertige Knäckebrot sollte hart, aber nicht zu dunkel sein.

Tipps: Knäckebrot gelingt auch im Haubengrill auf Stein. Dazu einfach etwas weniger Wasser für den Teig nehmen, damit er beim Backen in Form bleibt.
Lecker dazu: Zum Knäckebrot schmeckt selbst gemachte Kräuterpaste (Seite 123).

Variationen: Das Knäckebrot vor dem Backen je nach Geschmack mit 80 g klein gehackten Nüssen, geriebenem Bergkäse oder frischen, klein geschnittenen Kräutern bestreuen.

Knäckebrotteig ist im Nu gemischt und auf ein Backpapier ausgestrichen. Während der Backzeit wird er kurz aus dem Ofen geholt, in Rechtecke geschnitten und dann fertig gebacken, bis er schön trocken und knusprig ist.

Register und Rezeptverzeichnis

Arme Ritter 119
Bagels 102
Baguette 107
Blinis mit Buchweizen 65
Brezeln 94
Brotauflauf griechischer Art 114
Brotchips 119
Brötchen und kleines Backwerk
- Bagels 102
- Brennnessel-Semmeln 92
- Brezeln mit Sesam 94
- Brotschalen zum Füllen 108
- Brötchen vom Grill 24
- Brötchenschnecke 90
- Burger mit Gesicht 49
- Chiligesicht vom Spaten 35
- Chili-Tomaten-Stangen mit Sesam 101
- Gefüllte Teigtaschen 32
- Grüne Semmeln 92
- Haselnussstangen 101
- Kernige Knusperringe 38
- Kernige Stangen 100
- Quarksemmeln mit Giersch 92
- Ringelschnecke 30
- Rundknöpfe mit Pesto und Parmesan 90
- Teigbällchen 22
- Türkische Pide 28
- Toast mit Hagebuttenmus 48
- Wecken mit Speck und Käse 88
- Wildfrucht-Brothupferl 110
- Zöpfe mit Blüten 30
- Zöpfe mit Biss 87

Brotschlangen
- Brotschlangen vom Topfrand 56
- Goldgelbe Brotschlangen 54
- Schlangenbrot mit gebratenem Gemüse 98

Brotsalat mit blauen Blüten 117
Brotschüssel mit Kartoffelsuppe 116
Brotsuppe, bayrische 118
Brotsuppe, französische, mit Gruyère 118
Brotzeit mit Kümmel und Käse 114
Calzone, siehe Pizza
Ciabatta, Walnuss- 86
Croûtons 119
Fladen
- Brennnessel-Orangentaler 59
- Dinkelfladen mit Parmesan und Pinienkernen 37
- Eichelfladen 41
- Fladen mit Himbeeren und Mandeln 26
- Fladen mit Kreuzkümmel, Schwarzkümmel und Koriander 62
- Graviera-(Käse-)Fladen 24
- Halloumi-Fladen 60
- Haselnussfladen mit Brennnessel 40
- Lauchbrote 63
- Naan-Fladen mit Joghurt 104
- Pestotaler 73
- Pfefferminzfladen 32
- Quietschebrot mit Halloumi-Käse 24
- Scharfes Fladenbrot mit Olive und Chili 62
- Taler mit Rosmarinduft 21
- Tomatentaler 42

Flammkuchen
- Birnen-Flammkuchen mit Pinienkernen 38
- Elsässer Flammkuchen 70
- Flammkuchen mit Steinpilzen 34
- Kürbis-Flammkuchen 70

Focaccia und Fougasse
- Focaccia mit Steinpilzen und Parmesan 76
- Fougasse mit Tomaten und Oliven 78
- Kartoffel-Focaccia 76
- Paprika-Fougasse 78
- Thymian-Focaccia mit Speck 76

Gefülltes Brot mit Kräuteromelett 116
Große Brotlaibe
- mit Anis- und Fenchel 82
- mit Brennnesseln 80
- mit Gartenkräutern 80
- mit Haselnuss 82
- mit Kartoffeln 83
- mit Kastanien 82
- mit Kürbis 83
- mit Rosmarin 82
- mit Schabzigerklee 82
- mit Walnüssen und Speck 82
- mit Wildkräutern 80
- mit Zwiebeln 83
- Buttermilchbrot, glutenfrei 106
- Dreierlei Soufflébrote 109
- Kamutbrot mit Feigen und Datteln 84
- Majoranbrot aus dem Topf
- Mischbrot mit Sauerteig 85
- Steinzeitbrot mit Urgetreide 56
- Haselnussbrot aus dem Römertopf 111

Glutenfreies Buttermilchbrot 106
Knäckebrot 103
Knödel, Semmel- oder Brezel- 119
Knusper-Brotchips 119
Pfannenbrot
- Blinis mit Buchweizen 65
- Kichererbsen-Pfannenbrot 64
- Röstscheiben mit Rosmarin 65

Pizza und Calzone
- Calzone mit Walnuss und Zitronenmelisse 28
- Haubenpizza vom Rost 26
- Kartoffel-Calzone mit Oliven 74
- Mozzarella-Calzone mit Räucheraroma 46
- Pizza Margherita 40
- Pizza mit Sardellen und Kapern 72
- Wendepizza 44

Römertopf, Haselnussbrot 111

Stockbrot
mit Ayran und Schafskäse 52
mit Bärlauch, getrockneten Tomaten und Bergkäse 51
mit Basilikum und Oliven 51
mit Fenchel, Kümmel und Koriander 52
mit getrockneten Tomaten, Knoblauch und Mozzarella 51
mit Haselnusskernen und Rosmarin 52
mit Rosmarin, Oregano und Chili 52
mit Salami und Zwiebeln 52
mit Sonnenblumen- und Kürbiskernen 52
mit Speck, Zwiebeln und Käse 51
Hotdog vom Lagerfeuer 53
Karamellisiertes Brot 53
Kräutertriebe vom Blech 55
Röstbrot von der Kette 54
Schokostriezel 53
Teigtaschen
Auberginentaschen 97
Fetataschen 74
Frittierte Teigtaschen 58
Teigtaschen mit Birne und Käse 22
Tomatentaschen 96
Tempurateig für Gemüse 60
Toastbrot selbst gebacken 105
Tomatensuppe mit Kichererbsen und Brotwürfeln 117
Tramezzini 105
Türkische Pide 28
Zöpfe 30, 87

Aufstriche, Butter, Dips, Würzöle
Avocadopüree mit Minze 127
Beerenmus 127
Blütenbutter 123
Butter selbst herstellen 122
Butterschmalz selbst machen 64
Chiliöl 125
Couscous mit rotem Pesto 126
Gebratenes Gemüse 126
Gelbe Butter 122
Guacamole 126
Haselnusscreme 127
Knoblauchbutter 122
Kräuterbutter 122
Moretum (Käsepaste) 123
Obatzter (Käsecreme) 123
Pesto, grünes 124
Pesto, Oliven- 124
Pesto, rotes 124
Pikante Butter 123
Rote Butter 122
Salsa, pikante 126
Thymianöl 125
Tomatenbelag für Bruschetta 126
Tzatziki 123
Walnuss-Würzöl 125
Ziegenfrischkäse 123

Kräuter und Gewürze
Brennnessel 128
Giersch 128
Knoblauchrauke 128
Koriander, Kümmel, Fenchel und Anis 129
Lavendel 129
Oregano, Dost, Wilder Majoran 128
Rosmarin 129
Schabzigerklee 129

Grundlegendes rund ums wilde Brotbacken
Anzünder aus der Natur 137
Backen bei abfallender Hitze 132
Backpulver 21
Backschaufel 131
Brot einfrieren 132
Brotlaibe formen und backen 81
Brot richtig aufbewahren 133
Brotstempel 131
Decke oder Kochkiste 130
Digitalwaage 130
Eichelmehl herstellen 42
Feuerkorb und -schale 136
Feuerstelle anlegen 136
Fladen formen und backen 20f.
Gärkörbchen 130
Getreidemühle 131
Glutenfrei backen 133
Grundteig, Zubereitungsschritte 16
Grundteige
Brotteig 14
Fladenteig 15
Formteig 14
Ölteig 15
Toastteig 15
Handfeger 131
Hefe 12
Holzofen einheizen 137
Klopftest 132
Küchenhandtücher 130
Mehlprobe für die Hitze 132
Mehltypen 10
Messer oder Rasierklinge 131
Metallhaube 20
Öl für den Teig 11
Römertopf 111
Sauerteig 12, 84
Schüssel 130
Starter aufheben 133
Steinbackofen bauen 138f.
Teig aufbewahren 132
Teigkarte 131
Vorheizen 132
Wasser für den Teig 11
Wassersprüher, Wasserschale 130
Weinstein 12

Danksagung

Ich danke meiner Familie, die dieses Buch ermöglicht hat: Christopher für seine Fotos und seine kameratechnische Unterstützung; Volkmar und Alexander fürs Einfeuern, Backen und Zutatenbesorgen; Brigitte für das Flechten der Brotzöpfe, für das Halten der Beleuchtungsschirme und für ihre Backförmchen; Andreas für sein Objektiv; Angela für die Feuerschale und fürs Mitmachen beim Backen mit Bastian und Caroline; Christian für die schönen Stunden am Ammersee mit Leon und Carlo; Andreas aus Berlin für seine Hilfe bei der Bildbearbeitung; Andrea und Paula für ihre gedankliche Unterstützung sowie Susanne, Larissa und Leopold, die mit uns am Grill gebacken haben.

Ein besonderer Dank geht an den Kuppelofen-Händler Herbert Reichart und an Monika Schmidhofer und Urs Hunziker vom AT Verlag, die an das Projekt geglaubt haben.

Siehe auch den Kurzfilm »Wildes Brot« begleitend zum Buch im Internet-Buchhandel, auf Youtube sowie über die Verlags- und Buch-Website.

Die Autorin

Katharina Bodenstein ist Biologin und Redakteurin bei der Bio-Gartenzeitschrift »kraut & rüben«. In ihrem Beruf, in ihrem Lebensumfeld und auf Reisen lebt sie seit vielen Jahren frei nach dem Motto »einfach gut leben«. Sie ist Autorin mehrerer Bücher, darunter im AT Verlag das vorliegende Buch »Wildes Brot« sowie »Urlaubsküche«.

In ihrem Garten, auf der Hütte und auf Reisen ist sie begeisterte Freiluftköchin und bäckt draußen auch gerne Brote. Sie verwendet dafür stets frische, regionale Zutaten, die sich rund ums Jahr anbieten und liebt es, Kräuter aus der Natur und aus dem eigenen Garten zu ernten. Neben dem Kochen und Backen pflegt sie seit vielen Jahren auch das Zubereiten von Naturkosmetik.