



Kristiane Müller-Urban

Mit Fotos von: Sabrina Sue Daniels

Drunter & Drüber

Hessische
Rezepte für
die perfekte
Brotzeit

societäts\verlag

Inhalt



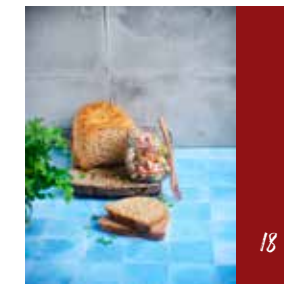
Brot backen ist Liebe



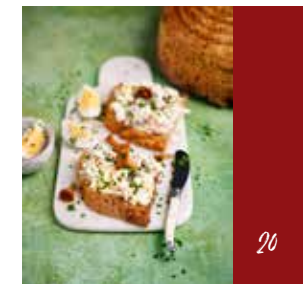
Tipps & Tricks



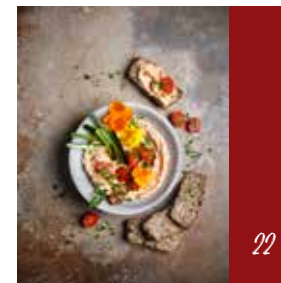
Sauerteig-Schrotbrot mit Handkäs-Schwartemagen-Carpaccio



Dinkel-Möhren-Brot mit Frankfurter-Würstchen-Salat



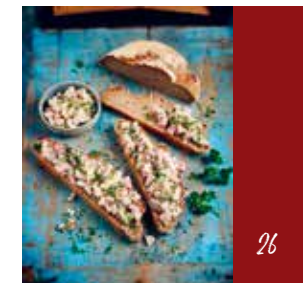
Weizenvollkornbrot mit Eiersalat



Brot ohne Mehl und Hefe mit Spundekäs



Vollkornbrot mit Handkäs-Dreierlei



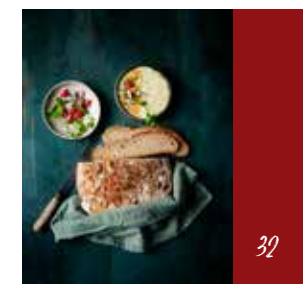
Sauerteigbrot mit Sellerie-Presskopf-Salat



Zwiebelwickel mit Forellencreme



Roggenmischbrot mit ahler Keule



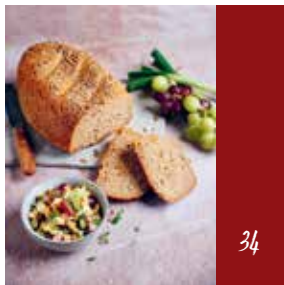
Apfelweinbrot mit Kochkäse

Alle Rechte vorbehalten • Societäts-Verlag
© 2023 Frankfurter Societäts-Medien GmbH
Layout & Satz: Julia Desch, Societäts-Verlag
Umschlaggestaltung: Julia Desch, Societäts-Verlag
Umschlagabbildung: Sabrina Sue Daniels
Druck und Verarbeitung: Finidr Prining House
Printed in EU 2023

ISBN 978-3-95542-460-2

Besuchen Sie uns im Internet:
www.societaets-verlag.de





Sonnenkraftbrot mit Winzerkäse

34



Sonntagsbrot mit Buttervariationen

36



Müslibrötchen mit Schoko-Nuss-Creme

38



Wasserweck mit Zwiebel-Apfel-Schmalz

58



Dinkelkringel mit Lachscreme

60



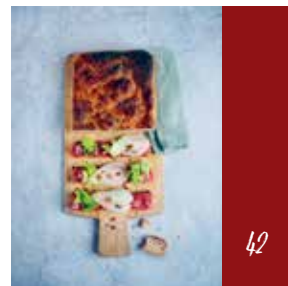
Kartoffelbrot mit Eierstich

62



Dinkel-Nuss-Brot mit Pilzhäckerle

40



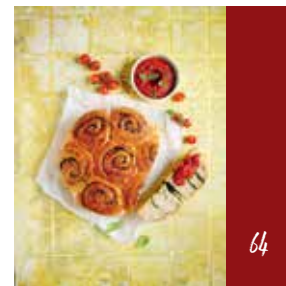
Maronenfladen mit Rote-Bete-Creme

42



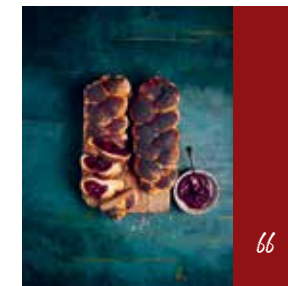
Früchtebrot mit Salzkaramellbutter

44



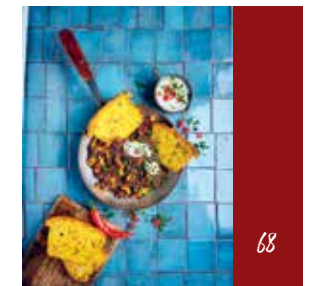
Kräuterrosenbrot mit Tomaten-Paprika-Creme

64



Mohnzöpfe mit Kirschkonfitüre

66



Kürbisbrot mit Hackfleischpfanne

68



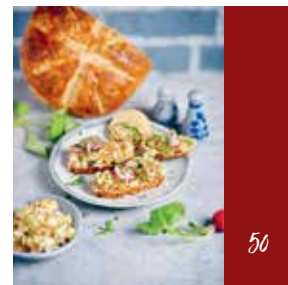
Käse-Splitter-Brötchen mit körnigem Frischkäse

46



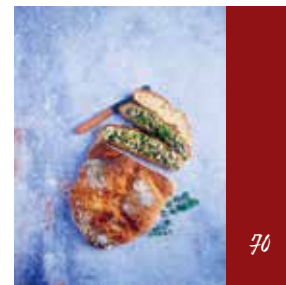
Kräuter-Dinkel-Brot mit Spinat und Ei

48



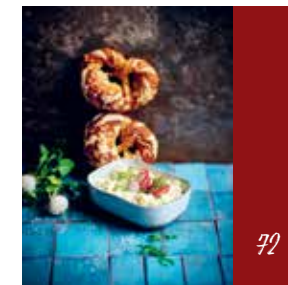
Kümmelfladen mit Handkästatar

50



Quarkbrot mit Geflügelsalat

70



Laugengebäck mit Schneegestöber

72



Tomatenbrote mit Ziegenkäsetorte

74



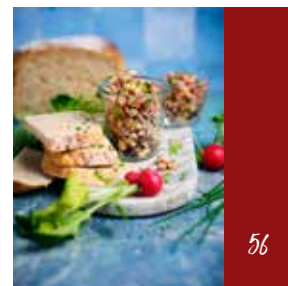
Hessen-Burger mit gebratenem Handkäse

52



Dinkelstangen mit Kräuterrührei

54



Bierbrot mit Ahle-Worscht-Häckerle

56



Die Autorin

75



Die Fotografin

76

Wer Brot hat, stirbt
nicht vor Hunger.

Spruchwort



Brot backen ist Liebe

Schon seit vielen Jahren schiebe ich mit großer Freude einen gekneteten Teig mit oder ohne Backform in den heißen Ofen. Es dauert nicht lange, bis ein verführerischer Duft durch das Haus zieht. Es soll zwar nicht gerade gesund sein für unsere Bäuche, aber sobald das heiße duftende Brot endlich zum Auskühlen auf dem Kuchengitter liegt, greife ich zum Brotmesser und ritschratsch gleitet das Messer durch Kruste und Krume – die erste Scheibe gehört immer mir. Jetzt noch Butter drauf, ein paar Körnchen Salz darüber und dann mit dem größten Vergnügen hineinbeißen. Welch eine Wonne!

Brot im eigenen Ofen zu backen, ist wirklich keine Kunst. Und Brot verlangt nicht viel: Mehl, Wasser, Hefe, ein bisschen Salz. Alles andere sind Zutaten, die für Abwechslung im Brotkorb sorgen. Und deshalb finden Sie in diesem Buch für das »Darunter« nicht nur kräftiges Sauerteig-Schrotbrot, sondern auch würziges Apfelweinbrot, ein Maronenbrot, milde Mohnzöpfe und knusprige Käse-Splitter-Brötchen. Und dazu natürlich köstliches »Drüber« wie eine schnelle Konfitüre aus hessischen Kirschen, verschiedene Handkäs- und Ahle-Worscht-Variationen, Aufstriche mit Forellen aus dem Taunus, Frankfurter Grüner Soße, Schmand und Quark. Aber es gibt auch Brotbeläge, die Sie wahrscheinlich so noch nie gegessen haben. Vegetarische und vegane Aufstriche sind selbstverständlich ebenfalls dabei.

Bevor Sie zum ersten oder zweiten Mal Brot backen, werfen Sie doch gerne einen Blick in die Einführung. Hier finden Sie nützliche Tipps und Tricks, die für ein gutes Ergebnis aus Ihrem Ofen wichtig sind. Das »Drüber« lässt sich meistens leicht und schnell zusammenrühren.

Und nicht wundern – unsere, Ihre und meine Brote und Brötchen sehen nicht so aus wie vom Bäcker an der Ecke, der formt täglich schließlich Hunderte davon. Und kennt rund 300 Stoffe, die er beim Backen einsetzen darf, um eine besonders rösche Kruste zu bekommen oder um Knet-, Ruhe- und Backzeiten zu verringern. Meine Brote und Brötchen sind chemiefrei!

Und nun viel Vergnügen, gutes Gelingen und immer ein leckeres Brot auf dem Tisch!

Ihre Kristiane Müller-Urban

Tipps & Tricks

Das Mehl

Die Hauptzutat von Brot und Brötchen ist das Mehl. Im Supermarkt finden Sie verschiedene Mehlsorten. Hier ein kleiner Überblick:

Weizenmehl gibt es in den Typen 405 (Kuchenmehl), 550, 1050 und Vollkornmehl. Roggenmehl in den Typen 997, 1150 und 1350 sowie Vollkornmehl.

Seltener im Angebot sind Weizen- und Roggenbackschrot Type 1700 und 1800. Dinkelmehl in den Typen 630, 812, 1050 und Vollkornmehl. Je höher die Typenbezeichnung des Mehls, desto höher ist auch der Mineralstoffgehalt.

Für kernige Brote müssen Weizen-, Roggen-, Dinkel- oder Grünkernkörner oder Schrot im heißen Wasser eingeweicht oder gekocht werden. Getreidekörner finden Sie im Bioladen oder im Reformhaus. Das Getreide können Sie sich dort auch fein bzw. grob schroten oder mahlen lassen. Aber Achtung: Vollkornmehl, Getreidekörner und Schrot sind nicht lange haltbar, weil sie den fetthaltigen Keim enthalten, also möglichst gleich verbacken.

Alle Mehlsorten können gut miteinander gemischt werden. Experimentieren Sie ruhig! Und wenn Sie irgendwann einmal drei, vier Mehltüten unterschiedlicher Sorten haben, dann auch hier ruhig einmal mischen, kneten und backen. Und wenn Sie eine Mehlsorte mal nicht bekommen, nehmen Sie beispielsweise Weizenmehl Type 550 statt 1050, oder beim Dinkel Type 812 statt 630 oder 1050. Zu beachten ist, dass je höher die Typenbezeichnung, desto mehr Flüssigkeit verlangt der Teig; Teige aus oder mit viel Vollkornmehl brauchen besonders viel davon.

Die Triebmittel

Damit Brot und Brötchen schön locker aufgehen, brauchen sie ein Triebmittel. Das ist in erster Linie Hefe (frisch im Würfel zu 42 Gramm oder Trockenhefe). Hefeteig Garant hingegen ist eine Mischung aus Trockenhefe und Backpulver. Solche Teige müssen nicht lange geknetet und können nach einer sehr kurzen Ruhezeit direkt gebacken werden. Brote mit oder aus Roggenmehl verlangen zusätzlich nach Sauerteig, damit das Brot gelingt. Sauerteig gibt es als Fertigprodukt in flüssiger oder trockener Form aus dem Supermarkt.

Es geht allerdings auch ohne! Sie finden in diesem Buch ein Brot, das tatsächlich ohne Mehl und Hefe gebacken wird (Seite 22).

Die Flüssigkeiten

In erster Linie wird Wasser verwendet. Aber auch Milch, Buttermilch, Kefir, Apfelwein, Weißwein, Tomatensaft und Bier sind möglich. Experimentieren Sie doch auch einmal mit Sauerkraut- oder Rote-Bete-Saft. Alle Flüssigkeiten sollten jedoch warm sein.

Die Gewürze

Kein Brot, kein Brötchen ohne Salz. Es gibt aber noch eine Reihe anderer Brotgewürze wie Samen von Anis, Fenchel, Koriander und Kümmel. Aus diesen vier Gewürzsaamen können Sie sich Ihr eigenes wundervolles Brotgewürz herstellen: Mögen Sie mehr Anis als Kümmel, oder mehr Fenchel als Koriander, dann nehmen Sie von dem einen etwas mehr und dem anderen etwas weniger. Diese Gewürze können Sie ganz lassen oder in einer Gewürzmühle mahlen. Auch im Handel wird Brotgewürz angeboten. Zum Würzen sind zudem auch getrocknete Kräuter wie beispielsweise Rosmarin, Thymian und Majoran geeignet.

Natürlich ist in jedem Brot auch ein wenig Zucker versteckt, und süße Brote sowie Brötchen brauchen immer etwas mehr Zucker oder auch Honig, Rübensirup, Ahorn- oder Dattelsirup.

Fette, Nüsse und Samen

Brot und Brötchen brauchen eigentlich kein Fett. Manchmal sorgt es aber für eine bessere Krume oder hebt den Geschmack. Zur Verwendung kommen Pflanzenöle, Butter, Schmalz oder vegane Fette in Frage. Für einen guten Geschmack sorgen auch Haselnüsse, Walnüsse, Mandeln, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen und Mohnsamen. Obendrein enthalten sie gesunde Nährstoffe. Es entscheidet der persönliche Geschmack! Verwenden Sie Nüsse und Samen nach Belieben ganz oder zerkleinert im oder auf dem Gebäck.

Die Backformen

Am besten gelingt das Brot in einer Backform wie beispielsweise einer Kastenform, speziellen Brotbackformen, Springform, Kranzform, Viereckform und auf dem Backblech. Ein weicher Teig wird am besten in einer Form gebacken, weil er auf dem Backblech gern zu einem Fladen auseinanderläuft. Die Formen müssen mit weicher Butter eingefettet werden, ebenso das Backblech. Sie können auch Backsprays oder Silikonmatten verwenden. Schadstofffreier ist jedoch Butter.

Drunter

Schritt 1:

75 g flüssiger Sauerteig, Fertigprodukt
100 g Roggenmehl, Type 1050
450 ml Wasser, warm
50 g Weizenschrot

Schritt 2:

½ Würfel Hefe
1 TL Zucker
3 EL Mehl
6 EL Wasser, warm
250 g Roggenmehl, Type 1150 + Mehl zum Bearbeiten
150 g Weizenmehl, Type 1050
1 ½ TL Salz
1 EL Kümmel, nach Belieben
ca. 150 ml Wasser, warm
4 EL Rübensirup
Butter fürs Backblech

Draüber:

4 TL Hessischer Apfelweinsenf (z.B. Kohlmayer's)
6 Handkäse
150 g schmaler Schwartenmagen
4 Frühlingszwiebeln, halbiert
175 g Weintrauben, halbiert
6 gelbe Minitomaten, halbiert
4 Radieschen, geviertelt
2 EL Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Kresse)
1 EL Öl
Pfeffer, aus der Mühle

Sauerteig-Schrotbrot

1 Den angewärmten Sauerteig, Mehl und 200 ml Wasser glattrühren. In einer Plastiktüte über Nacht ruhen lassen. Weizenschrot mit 250 ml Wasser 5 Min. leicht köcheln, dann abkühlen lassen, evtl. abgießen.

2 Am folgenden Tag die Hefe in eine Schüssel bröckeln, mit Zucker, 3 EL Mehl und Wasser glattrühren. Abgedeckt ca. 30 Min. ruhen lassen. Schrot mit Sauerteig mischen.

3 Den Sauerteig, beide Mehlsorten, Salz und Kümmel zum Hefeansatz geben. Ca. 150 ml Wasser mit Rübensirup mischen und alles mit dem Knethaken der Küchenmaschine 5 bis 8 Min.

kneten. Bei Bedarf etwas Mehl oder Wasser dazugeben. Abgedeckt rund 2 Std. ruhen lassen.

4 Einen länglichen Gärkorb mit Mehl ausstreuen, Teig einfüllen und abgedeckt nochmals 3 Std. ruhen lassen. Backofen auf 250 Grad vorheizen, Backblech einfetten. Eine Schüssel mit heißem Wasser auf den Ofenboden stellen.

5 Den Teig vorsichtig aufs Backblech stürzen und in der Mitte 10 Min. backen. Temperatur auf 200 Grad verringern und weitere 40 bis 50 Min. backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

🕒 Ruhezeit: 5 Std. 30 Min. | Backzeit: 60 Min.

Handkäs-Schwartenmagen-Carpaccio

Vier Brotscheiben mit Senf bestreichen. Handkäse quer in jeweils drei Scheiben schneiden und halbieren, ebenso den Schwartenmagen. Dachziegelartig auf den Scheiben verteilen.

Mit Zwiebeln, Trauben, Tomaten und Radieschen belegen. Kräuter grob hacken und mit Öl mischen. Auf den Broten verteilen, anschließend mit Pfeffer bestreuen.

Gut zu wissen:

Der hessische Schwartenmagen mit Schweinefleisch, Pfeffer, Muskat, Koriander und Nelken besitzt einen kräftigen Biss und wird über Buchenholzspänen kalt geräuchert.

🕒 Zubereitungszeit: 10 Min.

Sauerteig-Schrotbrot mit Handkäs-Schwartenmagen-Carpaccio



Drunter

Schritt 1:

- ½ Würfel Hefe
- 1 TL Zucker
- 3 EL Mehl
- 6 EL Wasser, warm

Schritt 2:

- 75 g flüssiger Sauerteig, Fertigprodukt
- 250 g Dinkelvollkornmehl
- 250 g Dinkelmehl, Type 630 + Mehl zum Bearbeiten
- 1 TL Salz
- 200 ml Wasser, warm
- 150 g Möhren, geraspelt
- 75 g Mandeln, gehobelt
- Butter für die Kastenform

Dinkel-Möhren-Brot

1 Die Hefe in eine Schüssel bröckeln, mit Zucker, Mehl und Wasser glatrühren. Abgedeckt 30 Min. ruhen lassen.

2 Den Sauerteig nach Anleitung erwärmen. Hefe, Sauerteig, beide Mehle, Salz und ca. 200 ml Wasser mit dem Knet- haken der Küchenmaschine ca. 4 Min. kneten. Möhren und Mandeln hinzufügen. Bei Bedarf noch etwas Wasser oder Mehl dazugeben. Abgedeckt 1 bis 2 Std. ruhen lassen.

3 Die Backform einfetten und den Teig einfüllen. Abgedeckt nochmals 2 Std. ruhen lassen. Den Backofen auf 230 Grad vorheizen. Eine Schüssel mit heißem Wasser auf den Ofenboden stellen.

4 Den Teig in der Mitte des Ofens 10 Min. backen. Temperatur anschließend auf 200 Grad verringern und das Brot weitere 40 bis 45 Min. backen. Auf ein Kuchengitter stürzen und abkühlen lassen.

🕒 Ruhezeit: 4 Std. | Backzeit: 55 Min.

Frankfurter-Würstchen-Salat

Die Würstchen schräg in dünne Scheiben schneiden. Paprikaschote fein würfeln. Käsescheiben in dünne Streifen, Zwiebeln fein schneiden. Zusammen mit den Senfgurken mischen. Für das Dressing Essig, Senf, Öl und Pfeffer verrühren, über die Würstchen gießen und kurz durchziehen lassen.

🕒 Zubereitungszeit: 10 Min.

Tipp:

Für einen warmen Würstsalat die Würstchen erhitzen und in Scheiben schneiden. Mit pflanzlichen Produkten lässt sich auch ein veganer Salat zaubern.

Dinkel-Möhren-Brot mit Frankfurter-Würstchen-Salat



Draüber

- 3 Paar Frankfurter Würstchen
- 2 EL Senfgurke, fein gewürfelt
- ½ rote Paprikaschote, geschält
- 100 g Emmentaler
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 EL Essig
- 1 EL Apfelweinsenf (z. B. Kornmayer's)
- 2 EL Öl
- Pfeffer, aus der Mühle

Drunter

Schritt 1:

½ Würfel Hefe
1 TL Zucker
3 EL Mehl
6 EL Wasser, warm

Schritt 2:

75 g flüssigen Sauerteig, Fertigprodukt
750 g Weizenvollkornmehl + Mehl zum Bearbeiten
ca. 400 ml Wasser, warm
2 TL Salz
Butter für das Backblech

Weizenvollkornbrot

1 Die Hefe in eine Schüssel bröckeln, mit Zucker, Mehl und Wasser glatrühren. Abgedeckt 30 Min. ruhen lassen.

2 Den Sauerteig nach Anleitung erwärmen. Weizenvollkornmehl, Salz und ca. 400 ml Wasser hinzufügen und mit dem Knethaken der Küchenmaschine ca. 4 Min. kneten. Bei Bedarf noch etwas Wasser oder Mehl dazugeben.

3 Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsplatte anschließend mit den Händen kneten. Einen runden oder länglichen Gärkorb mit Mehl austreuen und den Teig abgedeckt ca. 2 Std. ruhen lassen. Backofen auf 230 Grad vorheizen. Eine Schüssel mit heißem Wasser auf den Ofenboden stellen.

4 Das Backblech fetten, den Teig vorsichtig darauf stürzen und in der Mitte des Ofens 10 Min. backen. Temperatur auf 200 Grad verringern und das Brot weitere 40 bis 45 Min. backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

🕒 Ruhezeit: 2 Std. 30 Min. | Backzeit: 55 Min.

Eiersalat

Die Eier pellen und fein würfeln. Schmand, Senf und Jogurt cremig rühren. Den Schinkenspeck ohne Fettrand ebenfalls fein würfeln. Frische Pilze putzen und in etwas Butter kurz garen. Pilze aus dem Glas abtropfen lassen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Eier, Schinken, Pilze

und Schnittlauch mit dem Dressing mischen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Sehr lecker auch mit 100 g fein gewürfelter geräucherter Lachsforelle anstatt der Schinkenwürfel und Pilze!

🕒 Zubereitungszeit: 10 Min.

Draüber

6 Eier, hartgekocht
200 g Schmand
2 TL Senf, scharf
1–2 EL Jogurt
50 g Schinkenspeck
125 g Pfifferlinge, frische (oder aus dem Glas: Abtropfgewicht 100 g)
etwas Butter
1 Bund Schnittlauch
Salz, Pfeffer

Weizenvollkornbrot mit Eiersalat

