

Lust auf Graubrot, Mischbrot, Paderborner – so gut ist unser Brot im Westen

Rezepte von Björn Freitag und Heidi Schlautmann

Die Rezepte:

Gefülltes mediterranes Hähnchen	2
Pfannbrot mit Rote-Nete-Hummus	4
Eingelegte Salzzitronen	6
Fruchtiges Graubrot-Schicht-Dessert	7

Gefülltes mediterranes Hähnchen

Von Björn Freitag

Zitronen und eingelegte Salzzitronen geben diesem Gericht das besondere Etwas. Salzzitronen kann man einfach selbst zubereiten (s. Rezept).



Zutaten (für 4 Personen):

- 2 Zwiebeln
- 1 Zitrone
- 1 Knoblauchknolle
- 4 EL Olivenöl
- 300 ml Gemüsefond
- 200 ml Weißwein
- 2 Lorbeerblätter
- Altes Graubrot (circa ein halber Laib)
- 2 Eiweiße
- Salz
- Pfeffer
- 1 Salzzitrone (Feinkostladen oder selbstgemacht)
- 1 Hähnchen
- 1 Zweig Rosmarin

Zubereitung:

- Ofen auf 200°C vorheizen
- Für die Sauce zunächst Zwiebeln grob zerteilen und eine frische Zitrone sechsteln. Eine ganze Knoblauchknolle halbieren. Alles in eine ofenfeste Form geben. Hinzu kommt Olivenöl, Gemüsefond (alternativ Geflügelfond), Weißwein und Lorbeerblätter. Die Form beiseitestellen.
- Für die Füllung circa einen halben Laib altes Graubrot in 1 cm große Würfel schneiden.
- Zwei Eier trennen.
- In einem Topf ein kleines Glas Wasser erhitzen und die Brotwürfel darin aufweichen und etwas abkühlen lassen. Hinzu kommt das Eiweiß, ein wenig Salz, Pfeffer sowie die in feine Stücke geschnittene Salzzitrone. Nicht zu viel Salz verwenden, die Salzzitrone ist schon sehr salzig. Alles gut vermengen, bis die Masse die Konsistenz eines Knödelteigs hat.
- Das Hähnchen von außen und innen mit Salz einreiben.
- Die Graubrot-Füllung in das Hähnchen füllen. Anschließend die Hähnchenbeine mit Küchengarn zusammenbinden, um die Öffnung zu verschließen.
- Hähnchen in die vorbereitete Form legen und in den Ofen geben, nach 15 Minuten die Hitze auf 150°C reduzieren und das Hähnchen mindestens eine Stunde garen. Je nach Größe kann die Garzeit variieren. Tipp: der Saft des Hähnchens darf nicht mehr blutig oder rosig sein.
- Hähnchen aus dem Ofen holen und aus der Form nehmen. Den Sud aus der Ofenform durch ein Sieb in eine tiefe Pfanne gießen. Die Zwiebeln aus dem Sieb zurück in die Flüssigkeit geben, Knoblauch und Zitrone können entsorgt werden. Sauce noch mal aufkochen.
- Die Brotfüllung mit einem Löffel aus dem Hähnchen holen.
- Jetzt das Hähnchen filetieren: zuerst werden die Keulen abgetrennt.
- Hierfür das Fleisch mit einem Messer bis auf die Knochen einschneiden, dann die Keulen nach außen biegen und das Fleisch durchtrennen. Dann das Messer am Brustbein ansetzen und das Fleisch längs entlang der Knochen abtrennen.
- Die Brotfüllung mithilfe eines Löffels in Knödel formen und auf einen Teller portionieren. Hähnchenbrust neben dem Knödel anrichten.
- Die Sauce pürieren und über Hähnchen und Füllung geben. Mit etwas Rosmarin garnieren.

Pfannenbrot mit Rote-Bete-Hummus

Von Björn Freitag

Eine einfache und originelle Art, altbackenes Brot weiterzuverarbeiten. Auf dem knusprig angebratenen Graubrot bildet der cremige Rote-Bete-Hummus einen schönen Kontrast.



Zutaten (für 2 bis 3 Personen):

- Altes Graubrot (maximal zwei bis drei Tage alt)
- 300 g frische Rote Bete (etwa zwei Rüben)
- 250 g Kichererbsen aus dem Glas
- 2 EL Butter
- Weißweinessig
- 2 EL Tahini (Sesampaste)
- Olivenöl
- Garam Masala (indische Gewürzmischung, gibt's im gut sortieren Supermarkt oder Asia-Laden)
- Paprikapulver
- Salz
- Zucker
- frischer Schnittlauch

Zubereitung:

- Das Graubrot in Scheiben schneiden.
- Die Rote Bete schälen und würfeln.
- Rote Bete in einem Topf mit Wasser, einem Schuss Weißweinessig und jeweils einer Prise Salz und Zucker für circa 15 Minuten köcheln lassen.
- Butter in eine Pfanne geben und darin die Graubrotscheiben anbraten, bis sie angeröstet sind.
- Den Sud der Roten Bete durch ein Sieb abschütten und aufbewahren.
- Die Rote Bete mit etwas Paprikapulver und Garam Masala würzen.
- Die Kichererbsen in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen.
- Zusammen mit 2 EL Tahini, einem Schuss Olivenöl und etwas Bete-Sud in ein hohes Standgefäß geben. Mit einem Stabmixer pürieren, bei Bedarf mehr Bete-Sud dazu gießen. Etwas Olivenöl unterrühren und mit Salz abschmecken.

Auf das angeröstete Graubrot streichen, mit etwas geschnittenem Schnittlauch garnieren. Guten Appetit!

Eingelegte Salzzitronen

Von Björn Freitag

Eingelegte Salzzitronen kann man im Feinkostladen kaufen. Oder man macht sie einfach selbst.



Zutaten:

- Bio-Zitronen
- grobes Salz
- Heißes Wasser
- Einmachglas

Zubereitung:

- Zitronen kreuzförmig tief einschneiden und jeweils einen Teelöffel Salz gut in die Einschnitte einarbeiten.
- Zitronen in ein Einmachglas füllen und pro Zitrone im Glas einen halben Teelöffel Salz und den Saft einer halben Zitrone hinzufügen.
- Zum Schluss mit heißem Wasser auffüllen und gut verschließen.
- Vier Wochen an einem warmen Ort stehen lassen.
- Vor der Verarbeitung probieren und eventuell abspülen, falls die Zitronen zu salzig sind.

Fruchtiges Graubrot-Schicht-Dessert

von Heidi Schlautmann

Altes Graubrot schmeckt sogar als Dessert. Die Brotkrumen kontrastieren das süße Gericht und geben ihm den besonderen Crunch.



Zutaten (für 2 Personen):

- 100 g altbackenes Graubrot
- 2 EL Butter
- 1 TL Zimt
- 100 g Schlagsahne
- 100 g Naturjogurt
- 100 g Mascarpone
- 30 g Himbeeren
- 30 g Heidelbeeren
- 2 Zweige Minzblätter

Zubereitung:

- Graubrot in kleine Würfel schneiden.
- Diese zunächst in einer Pfanne ohne Fett knusprig anrösten. Dann etwas Butter, Zimt und Zucker dazugeben.
- Die kühl-schrankkalte Sahne steif schlagen und unter Joghurt und Mascarpone heben.

- Die Masse in einen Spritzbeutel füllen und im Gefrierfach etwa zehn Minuten abkühlen lassen. Darauf achten, dass die Masse nicht gefriert.
- Zuerst ein paar Graubrotkrumen ins Dessertglas geben, dann die Creme darauf schichten. Mit Himbeeren und Heidelbeeren und weiteren Brotwürfeln bestreuen. Mit Minzblättern dekorieren.

Roggenmischbrot 70/30

Rezept von Heidi Schlautmann

Lange haltbar, saftig und kräftig im Geschmack. Das Roggenmischbrot nach einem Rezept der Brotfee Heidi Schlautmann braucht Zeit und etwas Übung im Umgang mit Sauerteig. Sauerteiganstellgut können Sie selbst machen oder beim Bäckerfachhandel kaufen.

Das Brot lässt sich entweder in einer Kastenform backen oder in einem Topf aus Gusseisen mit Deckel. In diesem Fall brauchen Sie zusätzlich ein rundes Gärkorbchen.



Equipment:

- Gusseisen-Topf mit Deckel
- Rundes Gärkorbchen (1kg)
- Wiederverwendbare Dauerbackfolie

Oder:

- 1 kg Kastenform
- Hitzebeständige Schüssel oder Auflaufform, alte Schrauben oder andere Metallteile. (In diese erhitzte Form wird vor dem Backen Wasser geschüttet, um Dampf zu erzeugen. Die Metallteile in der Schüssel sorgen für eine größere Oberfläche und das Wasser verdampft schneller.)

Zutaten (Menge für 1 Brot):

Sauerteig:

- 225 g Wasser (40 °C)
- 220 g Roggenvollkornmehl
- 20 g Sauerteig-Anstellgut

Für den Sauerteig alle Zutaten gut verrühren und 12 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Hauptteig:

- 260 g Wasser (40 °C)
- 235 g Roggenmehl 1370
- 195 g Weizenmehl 550
- 12 g Salz
- 465 g Sauerteig (siehe oben)
- 12 g Honig oder Rübenkraut
- 2 g Hefe (optional) bei jungem Sauerteig, der noch nicht so viel Triebkraft hat

Zubereitung:

- Das warme Wasser in die Schüssel geben, Mehle und Salz dazu geben und den Sauerteig darauf geben. Mit der Hand oder einer Teigkarte die Zutaten gleichmäßig vermischen. Der Teig wird sehr klebrig.
- Den Teig in der Schüssel 45 Minuten abgedeckt ruhen lassen.
- Nun wird das Brot geformt. Entweder rund für die Variante im Gusseisentopf oder länglich oval für die Variante in der Kastenform.
- Arbeitsfläche großzügig mit Mehl bestreuen. Den Teig darauf geben und die Oberfläche nur mit wenig Mehl bestäuben.
- Mit der Hand den Teig leicht flach drücken und das überschüssige Mehl abstreichen. Dann die Seiten ringsum anheben und in die Mitte falten. Den Teig danach mit beiden Händen vorsichtig anheben und umdrehen. Der Verschluss befindet sich jetzt auf der Unterseite. Die Hände seitlich an den Laib legen und ihn auf der Arbeitsfläche drehen, so strafft sich die Oberfläche weiter. Diese Technik nennt man Rundwirken.

- Mit dem Schluss nach unten für 60 bis 70 Minuten in ein bemehltes Gärkörbchen legen und an einem warmen Platz gehen lassen.
- Für die Kastenform: Den Teig nicht rund, sondern oval bzw. länglich wirken und direkt in die Kastenform legen, die Oberfläche noch etwas mit Mehl bestäuben und abdecken. Ebenfalls 60 bis 70 Minuten gehen lassen.
- Rechtzeitig den Backofen auf 250 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Der Gusseiserne Topf wird für 30 Minuten mit vorgeheizt.

- **Runde Variante:** Gebacken wird das Brot im vorgeheizten Gusseisentopf mit Deckel. Damit das Brot nicht im Topf anbuckt, kann man eine wiederverwendbare Dauerbackfolie verwenden. Den Laib in den vorgeheizten Topf legen, Deckel schließen und schnell in den Ofen schieben. Nach 20 Minuten den Deckel abnehmen und das Brot noch weitere 20-25 Minuten bei 220 Grad kräftig ausbacken.

- **Variante in der Kastenform:** Zunächst eine ofenfeste Form mit Schrauben oder anderen Metallteilen auf den Boden des Ofens stellen und mit erhitzen.
- Das Brot (in der Kastenform) in den Ofen geben und Wasser in die Schüssel mit den Metallteilen schütten. Die Ofentür schnell schließen. Der Dampf, der entsteht, gibt dem Brot zusätzlich Auftrieb und sorgt für eine knusprige Kruste.
- Die Backzeit und -temperatur ist wie bei der runden Variante.
- Nach dem Backen aus der Form stürzen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.