

meine Familie & ich *slowly*
veggie!

VEGETARISCH & VEGAN GENIESSEN

01
4 190428 804956
4,95 €

EINFACHE REZEPTE!
WENIG AUFWAND

57

WOHLFÜHL-GERICHTE

Von Buchweizen-Quarkknödel bis New York Kale Salad

VORSATZ

Finden Sie Ihren Weg zu neuem Wohlbefinden

VORFREUDE

Diese Urlaubsziele stärken Körper und Seele

VORSCHAU

Die schönsten Wohntrends 2016

SO LECKER IST GESUND!
POWERFOOD

Rezepte, die glücklich machen.

Ausgabe Nr. 1 – Österreich: 5,50 €; Schweiz: 7,50 sfr; Benelux: 5,70 €; Frankreich: 5,70 €; Italien: 5,90 €; Spanien: 5,90 €; Portugal: 5,90 €



Bei der Handarbeit

Bei Baier werden die Brote nicht mit Mehl, sondern mit Wasser geformt und direkt auf dem heißen Stein gebacken



Unser Buchtipp

Meine schwäbische Backstube von Jochen Baier (Kosmos Verlag, ca. 17 Euro)

BACKEN MIT URKORN

Es ist die Natürlichkeit des Rohstoffs, die Jochen Baier an seinem Beruf so liebt. In seinem neuen Buch interpretiert er überlieferte schwäbische Rezepte modern

slowly veggie!: Herr Baier, Sie verwenden vor allem alte Getreidesorten, hat das einen Grund?

JOCHEN BAIER: Das war ein ganz eigennütziger Gedanke. Ich habe Asthma und durfte viele Sachen nicht mehr essen. Also habe ich mich intensiv mit Ernährung beschäftigt und gemerkt, dass Mehl in der Herstellung meist stark behandelt wird. Auf die da zugesetzten technischen Enzyme möchte ich verzichten. Ich will so natürlich, so ehrlich backen, wie es geht. Und dafür brauche ich natürliche, reine Rohstoffe. Die habe ich in der biologisch-dynamischen Landwirtschaft gefunden. Manfred Kränzler baut seit 15 Jahren auf seinem Demeter-Bauernhof, dem Schönberghof in Rosenfeld-Isingen, Emmer für uns an, eine Getreidesorte, die es kaum noch gibt. Das gibt unserem Brot eine ganz besondere Qualität.

Warum haben Sie sich für alte Getreidesorten entschieden?

Moderne Getreidesorten sind jahrelang züchterisch optimiert worden, so, dass das Klebereiweiß, auch Gluten genannt, eine gute Wasseraufnahme hat und sehr knetstabil ist. Dieses Eiweiß wird von vielen Menschen nicht mehr vertragen und sie entwickeln Allergien. In der Regel ist

das Problem nicht der Weizen im Ursinn, sondern dieses moderne Eiweiß. Dadurch, dass Emmer jahrzehntelang nicht mehr in der Nahrungskette vorkam, ist er für Allergiker ganz wertvoll, weil die Eiweiße noch unberührt sind. Sie sind noch original so, wie sie immer waren. Das hat Emmer für mich so interessant gemacht.

Sollte man beim Backen mit alten Mehlen etwas beachten?

Oh ja! Als wir vor über 15 Jahren angefangen haben, mit alten Sorten zu arbeiten, war das, als müsste man das Backen wieder neu lernen. Da das Gluten sehr empfindlich ist, reißen die Eiweißstränge, wenn sie zu stark geknetet werden. Der Teig ist schnell überknetet, kann seine Form nicht halten und zerfließt förmlich.

Wie überprüfe ich, ob der Teig ausreichend geknetet ist?

Sie können immer wieder ein kleines Stück vom Teig abreißen und ihn mit Daumen und Zeigefinger beider Hände auseinanderziehen. Je dünner Sie den Teig ziehen können, desto besser ist er ausgeknetet. Wenn sie darüber hinausgehen, reißt er sofort.

Wie essen Sie Ihr Brot am liebsten?

Ganz schlicht mit Butter und Salz.



SEELEN AUS OBERSCHWABEN

ZUTATEN FÜR 10 STÜCK

FÜR DEN VORTEIG :

2 g frische Hefe

100 ml lauwarmes Wasser

100 g Dinkelmehl (Type 630)

FÜR DEN HAUPTTEIG:

400 g Dinkelmehl (Type 630)

8 g frische Hefe

275 ml lauwarmes Wasser

12 g Salz

Öl für die Schüssel

ZUM BESTREUEN:

Kümmel und grobes Salz oder
Kürbis- und Sonnenblumenkerne

Für den Vorteig („Hefe“) die Hefe zerbröckeln und in einer Schüssel mit lauwarmem Wasser auflösen. Das Dinkelmehl zugeben und glatt rühren. Zugedeckt 2 Stunden an einem warmen Ort und danach 10–16 Stunden im Kühlschrank (6 Grad) reifen lassen.

Für den Hauptteig das Mehl in eine große Schüssel geben, eine Mulde in die Mitte drücken. Die Hefe zerbröckeln, mit einem Teil des lauwarmen Wassers verrühren und in die Mulde gießen. Den Vorteig zugeben, das restliche Wasser und das Salz untermischen und alles kräftig durchkneten, bis ein elastischer, weicher Teig entsteht. Mittig umklappen und in eine geölte Schüssel legen. Mit Frischhaltefolie zugedeckt 10–12 Stunden zum Reifen in den Kühlschrank stellen.

Den Teig auf die mit Wasser angefeuchtete Arbeitsfläche kippen und flach ziehen. Die Hände mit Wasser benetzen, mit der Handkante gleichmäßige längliche Teigstreifen abtrennen (à ca. 100 g) und auf Backfolie setzen. Klassisch mit Kümmel und Salz oder auch mit Sonnenblumen- und Kürbiskernen bestreuen.

Backofen auf 250 Grad (Unterhitze plus Brotstein; Umluft mit Backblech: 225 Grad) vorheizen. Auf der unteren Schiene ein Blech, auf der mittleren Schiene den Gitterrost mit Brotstein einschieben.

Die Seelen direkt auf die heiße Steinplatte einschieben. Ohne Brotstein die Seelen auf Backfolie aufs heiße Backblech auf der mittleren Schiene einschieben. Zum Beschwaden 1 Tasse Wasser auf das untere Backblech gießen und die Ofentür wieder schließen. Nach 3 Minuten kurz öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Die Seelen in ca. 17 Minuten fertig backen.

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Ruhezeit: ca. 22 Stunden

Backzeit: ca. 20 Minuten

Saftige Seelen sind ein schwäbisches Traditionsgebäck und ähneln einem französischen Baguette



MÜSLI-BRÖTCHEN

ZUTATEN FÜR 20 STÜCK

FÜR DIE FRÜCHTEMISCHUNG:

- je 50 g getrocknete Zwetschgen, Aprikosen und Feigen
- 50 g Cashewkerne
- 100 ml heißes Wasser

FÜR DEN VORTEIG:

- 100 g Haferflocken
- 250 ml heißes Wasser

FÜR DEN HAUPTTEIG:

- 400 g Dinkelvollkornmehl
- 10 g frische Hefe
- 200 ml lauwarmes Wasser
- 12 g Salz

- Öl für Schüssel und Form
- 500 g Haferflocken (zum Wälzen)

Trockenfrüchte würfeln, Cashews grob hacken, ohne Fett leicht anrösten. Zerkleinerte Zutaten mischen, mit kochendem Wasser übergießen. „Quellstück“ ca. 12 Stunden zugedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.

Haferflocken mit Wasser übergießen. Mit dem Schneebesen zügig zu einem glatten Brei verrühren. Abkühlen lassen. Alternativ Vorteig abends herstellen und über Nacht kühl stellen.

Mulde in die Mitte des Mehls drücken. Hefe zerbröckeln, mit einem Teil des lauwarmen Wassers verrühren, in die Mulde gießen. Vorteig, restliches Wasser und Salz zugeben. Von Hand kräftig durchkneten, bis ein weicher Teig entsteht. Fruchtemischung leicht unterkneten.

Teig auf der Arbeitsfläche glatt wirken. In einer mit Öl ausgetrichenen flachen Schüssel zugedeckt 30 Minuten reifen lassen. Teig auf eine mit Wasser angefeuchtete Arbeitsfläche geben. In 20 Portionen (je ca. 60 g) teilen. Kugeln formen, mit Wasser befeuchten, in den Haferflocken wälzen.

Kugeln in ein gefettetes Muffinblech setzen, 30–40 Minuten mit Folie zugedeckt gehen lassen. Ofen auf 240 Grad Umluft vorheizen. Auf der unteren Schiene ein Backblech, auf der mittleren Schiene den Gitterrost einschieben. Muffinblech auf den Gitterrost stellen. Zum Beschwaden 1 Tasse Wasser auf das untere Backblech gießen. Tür sofort wieder schließen. Brötchen in 20 Minuten fertig backen.

- Zubereitungszeit: 35 Minuten
- Ruhezeit: 13 Stunden
- Backzeit: 20 Minuten

Diese körnigen Kraftpakete sind nicht nur zum Frühstück lecker, sondern auch zwischendurch

Fotos: Catrin Goebels

DINKELBROT

ZUTATEN FÜR 2 LAIBE

FÜR DEN VORTEIG:

100 g Dinkelmehl (Type 630)

250 ml kochendes Wasser

FÜR DEN HAUPTTEIG:

400 g Dinkelmehl (Type 630)

10 g frische Hefe

200 ml lauwarmes Wasser

10 g Salz

Öl für die Schüssel

Für den Vorteig („Kochstück“) das Dinkelmehl in einer Schüssel mit kochend heißem Wasser übergießen. Mit dem Schneebesen zu einem glatten Brei verrühren und abkühlen lassen. Alternativ den Vorteig am Abend herstellen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Für den Hauptteig das Dinkelmehl in eine große Schüssel geben, eine Mulde in die Mitte drücken. Hefe zerbröckeln und in einer Tasse mit etwas lauwarmem Wasser verrühren. In die Mulde gießen. Den Vorteig zugeben, das restliche Wasser und das Salz untermischen. Von Hand kräftig durchkneten, bis ein weicher Teig entsteht.

Den Teig zusammenlegen und in einer geölten Schüssel zugedeckt 3 Stunden ruhen lassen (Teigtemperatur: 26 Grad). Dabei 3-mal mittig falten, damit er mehr Stabilität bekommt. Den Backofen auf 250 Grad (Unterhitze plus Brotstein; Umluft mit Backblech: 230 Grad) vorheizen. Auf der unteren Schiene ein Backblech, auf der mittleren Schiene den Gitterrost mit Brotstein einschieben.

Den Teig auf der mit Wasser benetzten Arbeitsfläche in 2 Portionen teilen und mit befeuchteten Händen vorsichtig kneten, dabei immer wieder nach unten einschlagen, bis eine glatte Oberfläche entsteht. Die Teiglinge zur Kugel formen, kurz auf Gare stellen (auf Backfolie absetzen), dann mit dem Brotschieber auf die heiße Steinplatte einschließen. Ohne Brotstein die Laibe mit Backfolie auf das Backblech schieben und auf der mittleren Schiene backen.


Zum Beschwaden 1 Tasse Wasser auf das untere Backblech gießen und die Ofentüre sofort wieder schließen. Nach 5 Minuten kurz öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Das Blech herausnehmen. Nach 15 Minuten die Temperatur auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad) reduzieren und die Brote in ca. 40 Minuten fertig backen.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Ruhezeit: 15 Stunden

Backzeit: ca. 60 Minuten



 Jochen Baier schmecken seine Lieblingsbrote am besten frisch aus dem Steinofen