

# Schiffmühlen-Backrezepte - ausgesucht und empfohlen von den Schiffmüllern der Schiffmühle Minden

## Roggenvollkornbrot

Rezept für ein etwa 1 kg schweres Brot

750 g Roggenvollkornmehl  
1 EL Salz  
1 EL gemahlener Kümmel oder Koriander  
1 Würfel Hefe (42 g)  
1 EL Zucker  
150 g Sauerteig  
150 g Kürbis- oder Sonnenblumenkerne  
Mehl zum Kneten  
Fett für das Blech

1. Mehl, Salz und Kümmel (Koriander) in Schüssel geben. Hefe mit Zucker in 1/2 l lauwarmen Wasser auflösen und mit Zimmer warmem Sauerteig zum Mehl geben. Kürbis- oder Sonnenblumenkerne hinzufügen und durchkneten. Zugedeckt an warmem Ort 2 Std. gehen lassen.

2. Teig durchkneten, formen und auf gefettetes Backblech legen. Noch einmal 30 Min. gehen lassen und Backofen auf 250° vorheizen.

3. Brot im Backofen [unten, Umluft 230°] 10 Min. backen, 1 Tasse heißes Wasser mit auf Backblech stellen.

4. Hitze auf 200° [Umluft 180°] herunter schalten, Backblech eine Leiste höher einschieben und Brot 40-45 Min. backen. Fertiges Brot mit heißem Wasser bepinseln und im ausgeschalteten Backofen noch 10-15 Min. ruhen lassen.

## Vitales Teebrot

300 ml Milch (lauwarm)  
150 g geschrotetes Getreide  
50 g Dunkelmehl  
250-300 g Weizenmehl (550)  
2 EL Honig  
1 TL Salz  
30 g Margarine  
20 g Frischhefe

Alles zu einem Knetteig verarbeiten und 20 Min. ruhen lassen. Den Teig in eine Backform geben - 30 Min. raschen lassen.

Backen: ca. 45 Min. bei 180°C Umluft, nach 30 Min. Brot aus Form nehmen und weiter backen (gibt schönere Kruste).

## Buttermilch-Stuten

400 ml Buttermilch  
200 g Mehl  
100 g Schrot  
75 g Zucker  
1 Ei  
1 Eigelb  
42 g Hefe  
1 TL Salz

Alles zu einem Knetteig verarbeiten und 30 Min ruhen lassen.

100 g Butter schmelzen  
300 g Mehl (550)

Butter und Mehl zu dem Vorteig geben, kneten, in Backform geben - 30 min raschen lassen.

Oberfläche mit Wasser bestreichen.

Backen: 1 Stunde bei 150°C Umluft

### **Einfaches Sauerteigbrot**

500 g Roggen-Sauerteig  
1 EL Zucker  
1 EL Salz (knapp)  
200 g Roggenmehl  
300 g Weizenmehl  
200 ml Wasser

Alle Zutaten in einer Schüssel gut verkneten, bis sich der Teig von der Schüssel löst.

Bei Verwendung von reinem Vollkornmehl oder Schrot bis zu 100 ml Wasser mehr zugeben.

Dann eine Kugel oder einen Laib formen, auf ein gefettetes oder mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und an einem warmen Ort zugedeckt so lange gehen lassen, bis sich das Volumen ungefähr verdoppelt hat. (Kann je nach Wärme, Mehlsorte, Sauerteig-Stärke 2-6 Stunden dauern.)

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Blech einschieben und ca. 60 Min. backen.

Das Brot ist fertig, wenn es beim Daraufklopfen hohl klingt (oder wenn an einem hinein gestochenen und wieder herausgezogenen Stäbchen kein Teig mehr klebt). Nach dem Backen auf einem Gitter auskühlen lassen.

## **Sauerteig - ein kleiner Exkurs**

Während Brote aus Weizenmehl ohne weiteres nur mit dem Zusatz von Hefe gebacken werden können, gelingen Brote, die teilweise oder ganz aus Roggenmehl bereitet werden, besser mit Sauerteig.

Für Brote, die ohne Hefezusatz ordentlich gehen sollen, ist ein schön ausgereifter Sauerteig wichtig. Diesen erkennt man an einer starken Bläschenbildung, sein Volumen hat ordentlich zugenommen und er riecht (und schmeckt) säuerlich.

Wer Zweifel an der Triebkraft seines Sauerteiges hat, sollte für die ersten Versuche lieber etwas Hefe in den Brotteig mengen. Sauerteig mag Wärme, 20 Grad sind Minimum, um ordentlich zu gären. Man sollte allerdings nicht übertreiben, mehr als 30 Grad ist nicht gut für die im Sauerteig enthaltenen Hefen, die sterben dann. Für Brote nur mit Sauerteig gilt: mindestens 40% des Brotes besteht aus Sauerteig. Sonst reicht die Triebkraft nicht aus und es muss Hefe bei der Teigbereitung zugefügt werden.

Brote mit Sauerteig müssen wesentlich länger gehen als Hefebrote. Das kann je nach Stärke des Sauerteiges und der Temperatur mehrere Stunden sein.

Vom Sauerteig kann für einen neuen Ansatz etwas aufgehoben werden (ein paar Löffel voll reichen). Wird der neue Ansatz damit "geimpft", dauert die Zubereitung das nächste Mal nicht so lange.

Im Kühlschrank hält sich Sauerteig in einer abgedeckten Schüssel ein paar Tage. Er kann aber auch für mehrere Monate eingefroren werden. Oder er wird mit Mehl solange vermengt, bis er krümlig und

trocken ist. So kann er im Kühlschrank ein paar Wochen lagern und wird beim nächsten Mal einfach mit etwas lauwarmen Wasser verrührt.

### **Sauerteig klassisch**

100 g Mehl (Weizen- oder Roggenmehl, wobei Roggenmehl für unsere Gegend gebräuchlich ist) mit 100 ml lauwarmen Wasser vermischen und an einem warmen Ort (Minimum sind 20 °) 24 Stunden stehen lassen.

Dann wieder 100 g Mehl und 100 ml Wasser zugeben, mischen und 24 Stunden stehen lassen. So verfahren, bis man genügend Sauerteig hat.

Wenn der Teig säuerlich riecht, Bläschen bildet und sein Volumen vergrößert hat, ist er fertig.

### **Sauerteig Variante 1**

(Rezept für ca. 500 g Sauerteig, ersetzt ca. 40 g Hefe in den Brotrezepten, da er mit Hefe angesetzt wird ein guter Anfänger-Teig)

15 g frische Bäckerhefe mit 0,3 l lauwarmen Wasser und 2 Teelöffeln Zucker verrühren, dann 200 g Weizen- oder Roggenmehl einrühren. Den Teig mindestens ein bis zwei Tage abgedeckt an einen warmen Ort stehen lassen (Minimum sind 20 °). Riecht er säuerlich, ist er fertig.

### **Sauerteig Variante 2**

1/16 l Buttermilch mit 2 gehäuften EL Roggenmehl (es geht natürlich auch mit Weizenmehl) glatt rühren und 24 h warm stellen (Minimum sind 20 °). Am nächsten Tag die gleiche Menge Buttermilch und Mehl zufügen und vermengen. Am dritten Tag das ganze noch einmal wiederholen.

Wenn sich Bläschen bilden und das Volumen zugenommen hat, ist dieser Sauerteig gebrauchsfertig.

**Guten Appetit wünschen die Schiffmüllerinnen  
und Schiffmüller von der Schiffmühle Minden!**