

Kochstudio 24.01.2013

„Familien – Sonntagsfrühstück“ Brötchen und Aufstriche selbstgemacht

Unsere Rezeptideen für Sie:

Brioche

Kaisersemmeln

Laugenbrötchen

Roggenbrötchen

Erdnusscreme und Schoko-Orangen-Aufstrich

Kerniger Brotaufstrich

Thunfischaufstrich und Schafskäse Butter

Lecithin, Vitamin C und Weizenkleber
in Brot und Brötchen

Weitere Rezeptideen finden Sie auch im
Internet unter www.swk.de >Freizeit
>Familie >mehr Info >Kochen mit SWK



Brioches

1 Ei
½ Päck. Hefe
50 ml warmer Milch

300 g Mehl
½ TL Salz
1 EL Zucker

1 ganzes Ei
1 Eiweiß
100 g weiche Butter

Für 6 Brötchen:

teilen und zur Seite stellen.
in
auflösen.

in eine Schüssel geben.
und
dazugeben, mit dem Mehl mischen.

In die Mitte eine Mulde drücken, die
Hefemilch hinein geben.

und
auf dem Mehrlrand verteilen (Hefe sollte
nicht mit Fett in Berührung kommen), mit
den Knethaken zu einem glatten Teig
verrühren.

Zuletzt auf der Arbeitsfläche mit den
Händen eine Kugel formen.

Diese in der Schüssel abgedeckt an einem
warmen Ort 30 - 40 Min gehen lassen.

Backofen vorheizen:

E-Herd 180° C, Umluft: 160° C

Gasherd Stufe 3-4

Die Muffinform fetten. Silikon braucht nicht
gefettet werden.

Den Teig in sieben gleich große Teile
teilen. Sechs zu Kugeln rollen, in die
Förmchen geben und in die Mitte mit
einem bemehlten Kochlöffel eine
Vertiefung drücken

Die letzte Kugel noch mal in sechs Teile
teilen, diese wiederum zu kleinen Kugeln
formen und in die Vertiefung legen.

Die Brioches mit Eigelb bepinseln.

Backen:

im vorgeheizten Backofen
20-25 Minuten

Kaisersemmeln

250ml warmes Wasser		in eine hohe Rührschüssel füllen.
½ Päck. Hefe (<i>1Päck bei Mehrkornbrötchen</i>)		hinein bröckeln,
½ TL Zucker		hinzufügen und mit dem Wasser verrühren. Zugedeckt 10 Min gehen lassen.
500 g Mehl oder		250 g Mehl gemischt mit 250 g Vollkornmehl, in eine Rührschüssel geben
2 TL Salz		und
1 TL Lecithin		hinzufügen und mit dem Mehl mischen.
¼ TL Vitamin C		Die aufgegangene Hefe hinzufügen und mit den Knethaken verkneten.
30 ml Olivenöl		hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Backblech mit
Backpapier		auslegen.
		Den Teig in ca. 80 g schwere Stücke teilen, diese zu Kugeln rollen. Die Kugeln auf einem Backblech zugedeckt 30 Minuten gehen lassen.
		Nach 15 Min mit einem scharfen Messer einschneiden oder einen Brötchendrucker benutzen.
		Den Backofen auf 200 ° C vorheizen.
		Die Brötchen mit einer Sprühflasche mit Wasser gut einsprühen
		<u>Backen:</u>
		in den heißen Backofen schieben.
		Die Temperatur nach 5 Min auf 180 ° C herunterschalten
		ca. 20-25 Minuten
		<u>TIPP:</u>
		Damit die Brötchen glänzen, können sie mit Joghurt bestrichen werden.
		Für Mohn- oder Sesambrötchen die Brötchen vor dem Aufgehen einmal kurz mit Wasser besprüht und dann in einen Teller mit Sesam oder Mohn vorsichtig gedrückt werden.
		Für Mehrkornbrötchen , werden dem Rezept noch
100 g gemischte Körner		Sesam, Leinsamen, Sonnenblumenkerne usw. hinzugefügt. Diese trocken unter das Mehl mischen.
		Die Wassermenge auf insgesamt 300 ml erhöhen.

Laugenbrötchen

Hefeteig schnelle Variante mit der Küchenmaschine:

500 g Mehl
2 TL Salz
60 g Butter
250 ml warme Milch ca.40°C

1 Würfel Hefe zerbröseln und
1 TL Zucker in die Rührschüssel der
Standkitchenmaschine geben und mit dem
Knethaken einen geschmeidigen Teig
kneten. Teig gehen lassen.

Backpapier Ein Backblech mit
auslegen.

Den Teig in ca. 80 g schwere Stücke
teilen, diese zu Kugeln rollen. Die Kugeln
auf einem Backblech zugedeckt 15 Min
gehen lassen.

1 L Wasser
3 EL Kaisers Natron

Für die Lauge:
zum Kochen aufsetzen.
hinzufügen, verrühren und die kochenden
Lauge von der Herdplatten nehmen.
Die Teiglinge 30 Sek. in der heißen Lauge
ziehen lassen, dabei mehrmals wenden.

Die getauchten Brötchen zurück auf das
Backblech setzen, mit einem scharfen
Messer kreuzweise einschneiden oder
einen Brötchendrucker benutzen.
Noch mal 15 Min gehen lassen.

Den Backofen vorheizen

200° Ober/Unterhitze

Backen:

20 Minuten im vorgeheizten Backofen
Die Temperatur nach 5 Min auf 180 ° C
herunterschalten.

Roggenbrötchen

300ml warmes Wasser		in eine hohe Rührschüssel füllen.
1 Päck. Hefe		hinein bröckeln,
1 TL Zucker		hinzufügen und mit dem Wasser verrühren. Zugedeckt 10 Min gehen lassen.
225 g Roggenmehl		
200 g Vollkornroggenmehl		
75 g Weizenkleber		
½ Päck Sauerteig Extrakt		
	z. B. Alnatura	
2 TL Salz		und
1 TL Lecithin		hinzufügen und mit dem Mehl mischen.
¼ TL Vitamin C		Die aufgegangene Hefe hinzufügen und mit den Knethaken verkneten.
30 ml Olivenöl		hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten.
	Backpapier	Ein Backblech mit auslegen.
		Den Teig in ca. 80 g schwere Stücke teilen, diese zu Kugeln rollen. Die Kugeln auf einem Backblech zugedeckt 30 Min gehen lassen.
		Nach 15 Min mit einem scharfen Messer einschneiden oder einen Brötchendrucker benutzen.
		Für rechteckige Brötchen den gegangenen Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche stürzen, mit den Händen zu einem Rechteck formen, dass ca. 5 cm dick ist. das Rechteck in gleichgroße Brötchen schneiden und mit der bemehlte Seite nach oben auf das Backblech legen.
		<u>Backofen vorheizen:</u>
		Elektroher 200 °C, Gasherd Stufe 3-4
		Die Brötchen mit einer Sprühflasche mit Wasser gut einsprühen.
		<u>Backen:</u>
		in den heißen Backofen schieben. Die Temperatur nach 5 Min auf 180 °C herunter schalten.
		ca. 20-25 Minuten

Erdnusscreme und Schoko-Orangen-Aufstrich

Erdnusscreme mit Stückchen:

100 g	gesalzene Erdnüsse	in einer Küchenmaschine grob hacken, in eine Rührschüssel füllen.
300 g	gesalzene Erdnüsse	sehr fein mahlen und zu den Stückchen in die Schüssel geben.
1 EL	Puderzucker	und
2 TL	Erdnussöl	hinzufügen und alles mit den Knethaken zu einer Creme verrühren.
		Die Creme in ein Schraubglas füllen.

Schoko-Orangen-Aufstrich:

200 g	Rahm-Mandel Schokolade	in Stückchen brechen in einer Küchenmaschine zerkleinern.
1	unbehandelte Orange	halb abreiben und den Abrieb zu der Schokolade in die Schüssel geben
50 g	weiche Butter	in Stückchen und
100 ml	Milch	hinzufügen und alles mit den Knethaken zu einer Creme verrühren.
		Die Creme in ein Schraubglas füllen.

Kerniger Brotaufstrich

- 200 g Sonnenblumenkerne mahlen und in eine Rührschüssel geben.
- 1 kleine Zwiebel und
- 1 kleine Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Zu den Sonnenblumenkernen in die Schüssel geben.
- 1 TL Thymian
1 TL Majoran
1 TL Paprika edelsüß
¼ TL Pfeffer
1 TL gekörnte Brühe und
1 Msp. Kurkuma hinzufügen und vermischen.
(Mixer mit Quirlen)
- 100 g weiche Butter und eventuell
50 ml Sahne unterrühren und abschmecken.

Der Brotaufstrich ist ohne die Sahne zunächst streichfähig. Er wird aber im Kühlschrank hart und fest.

Thunfischaufstrich und Schafskäse Butter

Thunfischaufstrich:

- 200 g Frischkäse
- 1 Dose Thunfisch abgetropft,
- 1 Zwiebel in Würfel geschnitten,
- ½ TL Salz
- 1 Prise Pfeffer und
- 1 TL Zitronensaft miteinander verrühren.

Schafskäsebutter:

- 200 g Schafskäse mit der Gabel klein drücken, in eine Schüssel geben.
- 2 Knoblauchzehen fein hacken und hinzufügen
- 100 g weiche Butter
- 4 EL Sahne
- 1 EL Tomatenmark
- ½ TL Oregano und
- 1 Prise Pfeffer hinzufügen und verrühren.

Lecithin, Vitamin C und Weizenkleber in Brot und Brötchen

Lecithin, fachmännisch Phospholipide, E 322 ist ein Produkt aus der Sojabohne. Dem Lecithin wird einiger Nutzen für den Menschen nachgesagt. Ohne Lecithin hätte das Leben keine Hülle, denn ohne Lecithin gäbe es keine Zellmembranen. Diese Membranbildung kommt deshalb zustande, weil das Lecithin Molekül sowohl einen fettfreundlichen, als auch einen wasserfreundlichen „Kopf“ hat. Mit dieser Eigenschaft dient es beim Brotbacken als Emulgator. Die Brotkrume wird nicht so schnell altbacken. Das Brot bleibt länger frisch, weil die Tröpfchenverteilung gleichmäßiger ist.

Weizenkleber wird aus dem sogenannten Manitobaweizen hergestellt, eine Hartweizenart, die in Kanada, USA, Südeuropa und Teilen Russlands angebaut wird. Der Unterschied zum normalen Weichweizen liegt darin, dass er besonders viel Klebereiweiß enthält. Ohne Klebereiweiß wäre der Teig bröckelig und das Brot wird krümelig. Getreide, wie Roggen, Gerste, Hafer und Hirse enthalten sehr wenig Klebereiweiß. Das Klebereiweiß vom Roggen kann beispielsweise nur mit Sauerteig aufgeschlossen werden. In Reis und Mais ist z.B. gar kein Klebereiweiß vorhanden. Weizenkleber kommt immer dann zum Einsatz, wenn diese Getreidesorten ohne Sauerteig, nur mit Hefe verbacken werden sollen. In der Regel reichen 10% der Mehlmenge aus. Auch Weizenkleber hält das Brot länger frisch, er lockert es auf und macht Brot streichfähiger, was beim Toastbrot wichtig ist.

Vitamin C Ascorbinsäure verbessert die Backeigenschaften des Teiges. Es stabilisiert das Weizenklebergerüst im Teig, d.h. geringe Mengen, 1 Messerspitze pro 500 g Mehl, lösen eine Enzymreaktion aus, die eine Klebverfestigung bewirken. Die Oberfläche des Brotes wird trockener und krosser. Das Gashaltvermögen wird verbessert, was dazu führt, dass der aufgegogene Teig nicht so schnell zusammenfällt.