

Rezept Das Kühlschranksbrot

 hr-fernsehen.de/sendungen-a-z/die-ratgeber/rezepte/rezept-das-kuehlschranksbrot,kochen-2770.html

Für alle, die glauben, sie könnten Brot nicht selber backen, haben wir ein ganz einfaches Rezept zum nachmachen. Das "Kühlschranksbrot" kann wirklich jeder. Es ist weder aufwändig noch kompliziert. Einmal in der Woche Teig machen und täglich auf die Schnelle Brot oder Brötchen frisch backen – da freut sich die ganze Familie!

Zutaten:

- 800 ml Wasser
- 1 EL Trockenhefe
- 1 EL Salz
- 1 kg Mehl
- Mehl zum Bestäuben

Zubereitung:

- Wasser, Trockenhefe und Salz in einer 6 Liter fassenden Schüssel vermengen.
- Mehl dazugeben und kräftig rühren bis ein zäher Teig entsteht.
- Die Schüssel mit einem Tuch abdecken. Teig bei Zimmertemperatur zwei Stunden gehen lassen.
- Nach zwei Stunden die Schüssel mit einem Deckel verschließen und in den Kühlschrank stellen.
- Je nach Bedarf den Teig portionsweise entnehmen. Immer unter Zuhilfenahme von Mehl, damit der Teig nicht zu sehr klebt.
- Die Teigportionen auf ein bemehltes Backblech legen und nochmals 30 Minuten ruhen lassen.
- Den Ofen auf 230 Grad Umluft aufheizen. Ein feuerfestes Gefäß hineinstellen und wenn der Backofen aufgeheizt ist, einen halben Liter heißes Wasser in die Form gießen. Das Backblech mit dem Teig in den Ofen schieben. Circa 40 Minuten backen.

Variante: Foccacia

- Eine Handvoll Brotteig (Grundteig) mit drei Esslöffeln Olivenöl und einem Esslöffel getrockneten Kräutern verkneten und auf ein bemehltes Backblech legen.
- Den Ofen auf 230 Grad Umluft aufheizen.
- Ein feuerfestes Gefäß hineinstellen und wenn der Backofen aufgeheizt ist, einen halben Liter heißes Wasser in die Form gießen.
- Das Backblech mit dem Teig in den Ofen schieben. Circa 30 Minuten backen.

Sendung: hr-fernsehen, "Die Ratgeber", 22.05.2019, 18:45 Uhr

Rezept Gesunde Ruck-Zuck-Brötchen

 [hr-fernsehen.de/sendungen-a-z/die-ratgeber/rezepte/rezept-gesunde-ruck-zuck-broetchen.gesunderuckzuckbroetchen-100.html](https://www.hr-fernsehen.de/sendungen-a-z/die-ratgeber/rezepte/rezept-gesunde-ruck-zuck-broetchen.gesunderuckzuckbroetchen-100.html)

Dieses Rezept kommt von Ernährungswissenschaftler Dr. Stefan Lück, Ernährungswerk Köln.

Bio-Zutaten:

- 300 g Weizenmehl (Typ 550)
- 200 g Weizenmehl (Typ 1050)
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL Leinsamen
- 1 TL Jodsalz
- 1 Würfel frische Hefe
- 300 ml lauwarmes Wasser
- Schälchen mit kaltem Wasser (zum Einweichen der Leinsamen)
- optional Sonnenblumenkerne, Sesam, Mohn

Zubereitung:

Die Hefe aus dem Kühlschrank holen und mit dem lauwarmen Wasser verrühren. Leinsamen in einem Schälchen mit kaltem Wasser einweichen. Beide Mehlsorten in eine verschließbare Schüssel geben und mit Salz vermengen (falls Sie kein Mehl Typ 1050 haben, dann geht auch Mehl Typ 550). Das Hefewasser zum Mehl geben. Öl dazugeben und 3 Minuten mit einem Handrührgerät verkneten. Dann noch die Leinsamen ohne Wasser hinzufügen und noch einmal durchkneten. Die Schüssel verschließen und den Teig 20 Minuten gehen lassen.

Anschließend zunächst ein Backblech mit Backpapier bereitlegen. Dann den Teig mit etwas Mehl leicht durchkneten und aus der Masse 8 Brötchen formen. Diese je nach Belieben in Sonnenblumenkerne, Sesam oder Mohn dippen oder einfach ohne Kerne auf das Backblech legen. Lassen Sie beim Verteilen auf dem Blech zwischen den Brötchen etwas Platz. Den Ofen auf 210 Grad Umluft aufheizen, aber das Blech erst nach 20 Minuten in den Ofen schieben. Vorher die Brötchen noch mit einem Sägemesser kreuzweise etwas einschneiden. Nach 30 Minuten sind die Brötchen fertig. Herausheben und vor dem Verzehr noch etwas auskühlen lassen.

Sendung: hr-fernsehen, "Die Ratgeber", 16.09.2020, 18:45 Uhr