



# Frisches Br



## St.Galler Brot

### Zutaten/Vorbereitung

700 g	Ruchmehl
0,75 EL	Salz
20 g	Hefe zerbröckelt
5 dl	Wasser
0,5 dl	heisses Wasser

Backofen auf 220°C vorheizen 40 Minuten backen

### Zubereitung

In einem Schüsselchen die Hefe mit etwas Wasser auflösen. Dann das Mehl und Salz in einer grossen Schüssel gut durchmengen. In der Mitte des Mehls eine Grube formen, dahinein die aufgelöste Hefe und den Rest des Wassers geben und alles von aussen her durchmischen. Sobald das Mehl das Wasser aufgenommen hat, den Teigklumpen aus der Schüssel nehmen und weitere 10 Minuten gut durchkneten, bis ein glatter, weicher Teig entsteht. Den Teig wieder in die Schüssel legen und ihn zugedeckt ca. 1,5 Stunden auf das Doppelte aufgehen lassen. Den Teig halbieren und zwei Kugeln formen, dann gedeckt nochmals 30 Minuten aufgehen lassen. Nun den Teig zu einem flachen Oval formen, die linke Seite bis über die Mitte einschlagen und dann die rechte Seite. Mit der Handkante links und rechts der Mitte eindrücken, so dass eine Nase entsteht. Die beiden Brotleibe dicht aneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und unterhalb der Nase mit einem Messer einschneiden. Auf das Blech zwei ofenfeste Förmchen gefüllt mit Wasser stellen und das ganze bei 220°C für 40 Minuten backen. Nach dem Backen das Brot sofort mit heissem Wasser bestreichen und es dann auf einem Gitter auskühlen lassen.

**Die Schweiz ist ein Brotland, das ist gut so, denn Brot steckt voller wertvoller Nährstoffe, schmeckt gut, ist einfach zu konsumieren und gibt es in vielen, vielen Sorten. Die alten Ägypter wurden „die Brotesser“ genannt, das könnte aber auch für die Schweizer gelten, hier werden pro Jahr und Kopf 50 Kilogramm Brot verzehrt! Brot kann man kaufen oder selber backen. Ich verspreche Ihnen, wenn Sie eines unserer Rezepte nachkochen, dann braucht es nebst dem herrlichen Duft von frischem Brot nicht mehr viel für ein perfektes Dinner, etwas Käse und einen Schluck guten Wein und die Tafel ist vollendet.**

### Was steckt im Brot?

Das Brot besteht aus 50 % Kohlenhydraten, wobei Stärke den Hauptteil davon ausmacht. Nur 2-4 % sind Einfachzucker. Ein Brot enthält je nach Sorte zwischen 5-8 % Eiweiss und nur verschwindend wenig Fett (1-4 g pro 100 g Brot). Dafür gibt es im Brot jede Menge Vitamine und Mineralstoffe, nämlich: B-Vitamine (wichtig für Stoffwechselreaktionen), E-Vitamine (wichtig für Haut, Nerven, Herz und Kreislauf) Calcium (für Knochen und Zähne), Kalium (reguliert den Wasserhaushalt des Körpers), Magnesium (für die Muskelfunktion), Eisen (Blutbildung), Selen (Schützt die Zellen vor Radikalen), Zink (stabilisiert das Immunsystem) und Mangan (wichtig für den Knochenaufbau).

# Brot und ein Glas Wein



## Tessinerbrot

### Zutaten/Vorbereitung

1 kg	Weissmehl
6 dl	Wasser
40 g	Hefe
20 g	Salz
50 g	Öl

Backofen auf 200°C vorheizen/30 Minuten backen

### Zubereitung

Hefe zerbröckeln und in warmen Wasser auflösen. In einer grossen Schüssel Mehl und Salz durchmengen. Eine kleine Grube formen und dahinein das Wasser, die aufgelöste Hefe und das Öl geben, von aussen her vermischen. Sobald das Mehl das Wasser aufgenommen hat, den Teig aus der Schüssel nehmen und nochmals kräftig ca. 5 Minuten kneten, bis der Teig weich und glatt ist. Jetzt den Teig wieder in die Schüssel geben und ihn zugedeckt 20 Minuten aufgehen lassen. Den Teig nochmals durchkneten und weitere 10 Minuten zugedeckt aufgehen lassen. Jetzt vom Teig ca. 80 Gramm-Stücke abreißen. Sie zu Kugeln rollen und dann zu länglichen ovalen Brötchen formen. Sechs Brötchen dicht nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und nochmals 40 Minuten gehen lassen. Jetzt berühren sich die Brötchen und sind zu einem Ganzen verschmolzen. Nun mit Eigelb bestreichen und in der Mitte einschneiden. Bei 200°C ca. 30 Minuten backen. Achtung: wenn Sie die letzten 15 Minuten bei etwas geöffneter Ofentür backen, wird das Tessinerbrot besonders knusprig.



## Kartoffelbrot

### Zutaten/Vorbereitung

500 g	Ruchmehl
1 TL	Salz
100 g	gekochte und feingeraffelte Kartoffeln
20 g	Hefe zerbröckelt
2 dl	Wasser
5 dl	Molke Natur
50 g	Baumnusskerne (Fakultativ)

200°C vorheizen/40 Minuten backen

### Zubereitung

Hefe zerbröckeln und in etwas warmen Wasser auflösen. In einer grossen Schüssel Mehl und Salz durchmengen. Eine Mulde bilden und die aufgelöste Hefe, das Wasser und die geraffelten Kartoffeln dazugeben. Mit wenig Mehl einen Vorteig in der Mulde anrühren und zugedeckt 30 Minuten gehen lassen (Vorteig). Nun die Molke dazugeben und alles ca. 5 Minuten gut durchkneten. Wenn Sie möchten, die Baumnusskerne dazu geben und nochmals durchkneten. Den Teig in einer Schüssel zugedeckt ca. 1 Stunde auf das Doppelte aufgehen lassen. Nun einen ovalen Brotleib formen und diesen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und weitere 30 Minuten gehen lassen. Das Brot auf der zweituntersten Rille im Backofen bei 200°C 40 Minuten lang backen.

Noch mehr zum Brotbacken und viele tolle Schweizer Brotrezepte finden Sie im Büchlein

„Brotland Schweiz“

zu bestellen für Fr. 22.50 bei BauernZeitung: 031 958 33 37

