

Noch mehr Brote



In unserer kürzlichen Depesche (30) lud ich Depeschenbezieher dazu ein, mit dem Psylliumbrotrezepten kreativ zu experimentieren und uns ihre Lieblingsrezepte einzusenden. Selten bekamen wir eine solche Fülle von Zuschriften wie auf diese Brotdepesche. Natürlich waren nicht alles nur Rezepte. Viele brachten einfach „nur“ ihre Begeisterung zum Ausdruck oder hatten noch Fragen. Fragen, auf die ich im Folgenden ebenfalls kurz eingehen will.

Mehreren Depeschenbezieher fiel auf, dass nicht nur ein zu hoher Körneranteil die Konsistenz des Brotes bröselig macht, sondern auch ein zu hoher Anteil glutenfreier Mehle. Wer seine Brote mit Hanf, Quinoa, Amaranth, Erdmandeln, Süßlupinen, Teff usw. backen möchte, sollte bevorzugt *Flocken* benutzen und nur eine Menge, die nicht weit über die im Grundrezept angegebene hinaus geht.

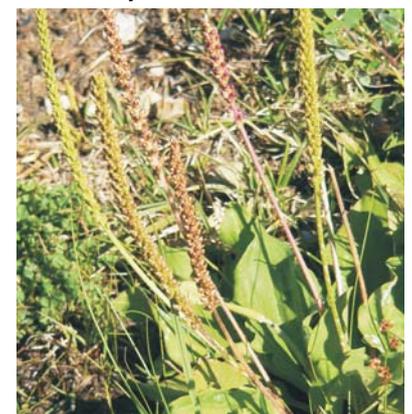
Eine Leser-Familie schrieb mir, das Brot schmecke bei ihnen recht säuerlich, habe einen bitteren Nachgeschmack und fragte, ob das denn normal sei. Der einzige, ihrer Schilderung zu entnehmende Unterschied zur Standardvorgehensweise war, dass sie das Brot über Nacht ins Kühle stellten. Ich schrieb zurück, dass es das Grundbrot gerne warm habe (damit die Körner auch gut keimen). Kurz darauf erhielt ich Antwort, dass

dieser Versuch dem Brot nun in der Familie einen Spitznamen eingebrockt habe, der seinem ekelhaft säuerlichen, bitteren Geschmack gerecht werde :-). Wir standen vor einem Rätsel, doch die Familie ließ nicht locker und überprüfte alle Zutaten. Als die Sonnenblumenkerne ersetzt wurden, war der säuerliche Geschmack weg, das Brot schmeckte nicht mehr kötzlich, sondern köstlich. Kurzum: Wenn das Brot nicht schmeckt, müssen die Zutaten einzeln überprüft werden. Je hochwertiger die Zutaten, desto besser logischerweise das Ergebnis.

Eine andere Leserin fragte an, ob es denn nicht auch Zutaten gäbe, die nicht extra über den halben Planeten geschippert werden müssten (Chiasamen und Psylliumschalenpulver). Ein berechtigter Einwand, denn das störte mich, ehrlich gesagt, auch. So sehr ich das Brot liebe, das Rezept ist in der vorliegen-

den Form nichts für Selbstversorger und Menschen, die regional einkaufen. Wenn es um Selbstversorgung und regionale Eigenproduktion geht, wen fragt man da? Natürlich Hannelore Zech. Hannelore verriet mir, dass sie (für eine andere Anwendung) statt der Psylliumschalen mit den Samen des hiesigen Breitwegerichs gearbeitet und das eben so gut funktioniert habe. Einfach die Samen von den Stängeln des Wege-

Offenbar lassen sich auch die Samen des normalen Wegerichs abstreifen und wie Psyllium verwenden.



richs abstreifen. Für das Brot können die Samen mitsamt ihrer Schalen verwendet werden. Das werde ich ausprobieren, sobald sich die Gelegenheit bietet. Die *Chia-Samen* lassen sich im Brot durch *Kleie* ersetzen.

Eine andere Leserin war besorgt darüber, dass ihr Brot nicht aufgehen würde. Auch das ist normal. Das Brot geht generell nicht auf. Es bleibt in der Form, in der es ist. Falls es also zu nieder ist, dann ist die Backform zu breit und/oder es wurde zu wenig Teigmasse hergestellt.

Nun zu einzelnen Rezepten:

Schokoladenbrot/-kuchen

Ein Brot, das Sucht auslöst, ist das Schokoladenbrot (Titelfoto links unten), zu dem man eigentlich eben so gut auch Schokoladenkuchen sagen könnte.

Trockene Zutaten:

- 100 g Haferflocken,
- 100 g Hirseflocken
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 100 g Kokosflocken
- 100 g Erndmandelflocken
- 100 g geschrotete Leinsamen
- 100 g gem. Nüsse (halbiert)
- 50 g Mandelsplitter
- 2 EL Chia-Samen
- 4 EL Psylliumschalenpulver
- Cranberries nach Belieben
- Sultaninen/Rosinen
- einige Datteln geschnitten
- ca. 50 g Kakaopulver

(hochwertigen Kakao, kein „Kaba“ usw., ggf. auch Carobpulver/zusätzlich).

Gewürze:

1 Prise Salz, 1 gute Portion Cassia-Zimt und Vanille.

Flüssige Zutaten:

- ~500 ml Reis-Kokos-Schokoladendrink (z.B. von *Provamel*)
- ca. 50 g Kakaobutter (geschm.)
- 1 EL schwarze Melasse
- 2 EL Honig
- 100 ml Schokolikör
- ggf. einen Schuss Whiskey.

Weitere Verfahrensweise genau wie beim Grundbrot. Wer mag, kann das ausgekühlte Brot mit Kuvertüre (Zartbitter) bestreichen, was das Brot dann definitiv in einen *Kuchen* verwandelt.

Elisen-Lebkuchen

Elisenlebkuchen mit Psylliumteig schmecken nicht nur eben so gut wie normale Elisenlebkuchen, sondern „dramatisch“ besser :-). Hier das Rezept für 12 große Elisen-Lebkuchen:

- 50 g Zitronat und Orangeat
- 100 g Mandelmus
- 150 g gemahlene Mandeln
- 50 g Erdmandelmehl
- 4 EL Psyllium
- 80 ml Ahornsirup
- 10 g Zimt
- 10 g Lebkuchengewürz
- 1 Prise Salz
- 1 Messersp. Hirschhornsalz
- große Back-Oblaten

Man rührt die Zutaten gut durch, legt Oblaten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech, füllt die Teigmasse in einen Spritzbeutel (Konditorspritztüte, gibt es auch als Einwegspritzbeutel) und drückt die Masse auf die Oblaten. Am Rand lässt man etwas Platz, da die Masse sich noch ausdehnt. Etwa 20 Min. ausbacken (180 ° C), nach dem Abkühlen mit Kuvertüre bepinseln – fertig.

Apfelbrot

Für ein Apfelbrot (Titelfoto Mitte links) nimmt man getrocknete Apfelfringe, weicht sie ggf. zuvor ein wenig in Wasser ein. Als Süßmittel diene Apfeldicksaft. Gewürze: viel Cassia-Zimt, echte Vanille, etwas gerieben Zitronen- oder Orangenschale, Ingwer, gemahlene Nelken. Etwas weniger Salz als beim Grundrezept, ansonsten alles belassen. Statt der Nüsse eignen sich hier auch Mandeln im Brot.

Bananenbrot

Das folgende Rezept kommt von Leserin Eva. Sie schreibt: »Lieber Michael, ich habe mein erstes Bananenbrot ausprobiert: vegan und glutenfrei. Schmeckt gut, nicht zu süß, hat auch die richtige Konsistenz. Das Rezept ist eine Inspiration von versch. Rezepten aus dem Internet und der Wunderbrot-Depesche. Es enthält natürlich auch die Zaubers-Zutat. Auch hier sind der Variation keine Grenzen gesetzt.

Ich hab's mit Buchweizen gemacht und bin so vorgegangen wie beim Brotbacken: Trockene Zutaten mischen, Kokosöl und Sirup ins Wasser; Bananen zerdrücken; dann alles zusammen verrühren; Kastenform; 1 Std. backen bei 180° C. Ich hab's in der Form gelassen.

Bananenbrot von Leserin Eva



- 200g Buchweizen, zu Mehl gemahlen (oder Flocken)
- 100g Haselnüsse, gehackt
- 4 EL Flohsamen
- 1 TL Natron
- 1 TL Vanille
- 1 TL Zimt
- 1/4 TL Salz
- 2 reife Bananen
- 4 EL Kokosöl (geschmolzen)
- 4 EL Birnendicksaft
- 120ml warmes Wasser

Früchtebrot

Depeschenbezieherin Renate schickte uns ihr Lieblingsrezept für Früchtebrot: »Hallo Michael, jetzt habe ich schon viele verschiedene Brote gebacken, aber mein absoluter Renner ist ein Früchtebrot (aß ich früher gar nicht gern). Du wolltest ja von uns Rezepte haben, so sollst du meines bekommen.

Die trockenen Zutaten:

- 50 g Haferflocken
- 30 g Dinkelkleie
- 20 g Weizenkleie
- 30 g Sesam
- 20 g bunten Quinoa
- 135 g Sonnenblumenkerne
- 70 g geschroteten Leinsamen
- 40 g Mohn
- 1 EL Chia-Samen
- 4 EL Flohsamen
- 25 g Cashewkerne
- 75 g Wallnusskerne (beide gehackt)
- 50 g ganze Haselnüsse.
- 1 Prise Salz

Trockenfrüchte:

- 90 Gramm grüne Rosinen
- 60 g Papaya
- 80 g Cranberry
- 50 g Aprikosen
- 60 g Datteln
- 100 g Feigen
- 60 g Dörripflaumen
- 40 g Belegkirschen.

Flüssigzutaten:

- 500 ml Buttermilch
- 3 EL Kokosöl
- 1 EL Ahornsirup.

Wie gehabt alles miteinander verarbeiten, in die mit Backpapier ausgelegte Backform geben, abdecken, am nächsten Morgen Ofen auf 180° C Grad vorheizen, Brot mit Wasser bestreichen, 30 Min. backen, aus der Form nehmen, wiederum mit Wasser bestreichen oder besprühen und weitere 45 Min. backen. Das Brot ist sehr sättigend und schmeckt traumhaft !!!

Wenn ich nicht gerade mein Lieblingsfrüchtebrot backe, backe ich beim Grundbrot auch mal „frei Schnauze“: Da kommen dann Zutaten wie Kümmel, Fenchel, Röstzwiebeln usw. dazu – „Pi mal Daumen“.

Pistazien-Sesam-Brot

Sehr lecker ist es, in das Grundrezept ein paar *echte* (ca. 100 g ungesalzene, ungeröstete) Pistazien beizugeben (Grünmandeln) und das Brot oben mit Sesamkörnern zu bestreuen. Ansonsten alles beim Alten lassen.

Hanf-Brot

Das Hanf-Brot ist ein Hochgenuss. Einfach einen Teil der Haferflocken mit Hanfflocken oder Hanfmehl ersetzen und einen Teil der Nüsse mit geschälten

Hanfsamen (Hanfnüsse). Als Öl Hanföl verwenden.

Tipps von Inka

Depeschenbezieherin Inka H., durch die ich auf das Psylliumbrot erst aufmerksam wurde, schreibt: »Hallo ihr Lieben, wie versprochen gebe ich noch ein bisschen 'was über meine Erfahrungen mit dem „Wunderbrot“ weiter. Ich backe es schon längere Zeit sehr regelmäßig.

Ich selbst bin auf das Brot gekommen, da ich Gluten nicht so gut vertrage und nach Alternativen gesucht habe. Plötzlich war das Rezept da. Dabei kam es mir sehr entgegen, dass man nicht irgendwelche außergewöhnlichen Lebensmittel oder Gerätschaften benötigt. Zudem lässt sich das Brot super vorbereiten, es hält lange (wenn es nicht sofort ratzefutz aufgegeben wird), macht lange satt, schmeckt jedem und lässt sich auch gut einfrieren. Vom Grundrezept weiche ich selten ab, es hat sich einfach bewährt.

Allerdings variere ich schon immer hinsichtlich der Körner. Am liebsten sind mir Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne und Hanfsamen. Manchmal nehme



ich auch Mohn oder Quinoa. Mit Hirse habe ich auch schon gebacken und mit Linsen. Allerdings empfehle ich, die Linsen schon vor Ansetzen des Teiges ein paar Stunden in Wasser einweichen zu lassen bzw. je nach Sorte etwas vorzukochen. Auch mit den Flocken variiere ich – mal sind es Hafer-, dann wieder Reis- oder Sojaflocken.

Die Brötchen auf dem Teller sind mit dem normalen Grundrezept gebacken. Einfach den Brotteig machen, Kugeln formen und in eine Muffinform geben (siehe Foto rechts) – über Nacht stehen lassen und dann wie gehabt backen.

Oft mache ich die dreifache Menge Teig nach dem Grundrezept – mit Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen, Mohn, Mandeln und Haferflocken. Aus einem Teil mache ich dann *roh-köstliches* Knäckebrot. Dazu einfach einen Teil des Teiges auf ein Backpapier geben, dünn ausrollen, in Scheiben schneiden und an einem warmen, trockenen Ort trocknen lassen (geht auch im Backofen, allerdings ist es dann eben nicht mehr roh – oder in einem Dörrautomat). Auf dieselbe Art habe ich auch schon Gebäckstangen gemacht. Aus dem zweiten Teigteil mache ich Brötchen (lassen sich optimal einfrieren und portionsweise wieder auftauen) und aus dem dritten Teil Brot.

Auch hinsichtlich Ölen steht in der Depesche schon alles drin. Sehr gut schmeckt es mir mit Kürbiskernen und Kürbiskernöl. Das Kokosöl erwärme ich auch meist nur auf Zimmertemperatur. Ich knete den Teig auch meistens mit den Händen und durch die Körperwärme schmilzt dann auch das Kokosöl. Alles Liebe Inka H.«



Oben: Körnerbrötchen aus dem Grundrezeptteig gelingen am besten, wenn man sie in eine Muffin-Form gibt.

Unten: Für *Rohkost*-Knäckebrot einfach Grundteig auf Backpapier ausrollen, in Teile schneiden und an einem warmen Ort trocknen lassen.

