

VIKTORIA HÖNEGGER

MEIN
Dinkelbrotglück

50 GENUSSREZEPTE
MIT DINKEL

—❁❁—
Auch für
Einsteiger:innen!
—❁❁—

Anton Pustet
Verlag

Inhaltsverzeichnis



Back dir ein Stück vom Dinkelbrotglück	5
Komplett verdinkelt	7
Wie du dein Brot und Gebäck optimieren kannst	10
Vorteige – gut gereift ist viel gewonnen	13
Bestes Brot braucht beste Zutaten: von Bertram bis Zitronensaft	16
Häufig gestellte Fragen und meine Antworten	24
Wichtige Handgriffe zum Ausformen deiner Brote – mit Videoanleitungen	29
Food-Pairing – hier kommt zusammen, was zusammengehört	34

Schnelle Brote 36

Mohnbrot	40
Saatenbrot	44

Vollkornbrot	46
Waldbrot	48

Brote 52

Buttertoast	56
Erdäpfelbrot	58
Fastenbrot	62
Fenchelino	66
Fougasse.	70
Jausenlaib	74
Karottenbrot	76
»Kasbrot«	78
Körndlbrot	82

Kürbis-Triple	84
Maronibrot	86
Nussknacker	88
Röstdinkelbrot	90
Rustikales Baguette	92
Urkraftbrot	96
Vollkorngrießbrot	98
Zwiebel-Bier-Wurzen	100

<i>Kleingebäck</i>	102
Bärlauchherzen	106
Bosnastangerl	108
Brotsterne	112
Frühstücksecken	116
Käseschnecken	118
Kakao-Gipferl	122
Karotten-Haserl	124
Knäckebrot	126
Knoblauch-Schifferl	130
Kornstangerl	132
Kraftherzerl	134
Kürbissemmel	136
Laugenstangerl	138
Pikante Muffins	142
Semmerl – Mohnflesserl – Salzstangerl .	144
Sonnen-Polsterl	148
Vollkornwolkerl	150

<i>Süße Brote</i>	154
Brioche	158
Faltbrot	160
Frühstücks-Lieblinge	164
Grießzopf	168
Joghurt-Honig-Brezerl	170
Kürbiszopf	172
Maroni-Gupferl	176
Nuss-Strudel	178
Quendelherzerl	180
Schokobrot »dunkel«	184
Schokobrot »hell«	188
Topfenkipferl	192

Drauf und dazu – die Genusspartner aus den Empfehlungen stellen sich vor	194
Bis zum letzten Bröserl – Tipps und Rezepte zur Resteverwertung	204
Brot achtsam verkosten – ein sinnliches Vergnügen	210
Wichtige Begriffe	215
Bezugsquellen	216

BACK DIR EIN STÜCK VOM DINKELBROTGLÜCK

In diesem Buch nehme ich dich mit auf eine Reise durch mein Dinkelbrot-Universum. Der Dinkel ist ein großartiges und vor allem auch vielseitiges Getreide. Wenn man seine Eigenschaften kennt und diese auch fachkundig einzusetzen weiß, dann spielt er sozusagen »alle Stückerln«! Ich teile hier meinen Rezeptschatz und meine Erfahrung mit dem Wunsch, dass dir die 50 Rezepte für Brot und Gebäck ebenso viel Freude machen wie mir und meinen Lieben.

Bei meinen Brotbackkursen darf ich dieses besondere Erlebnis immer wieder begleiten – jenen fast ehrfürchtigen Moment, wenn die Kursteilnehmer:innen ihr erstes selbstgebackenes Brot aus dem Ofen holen! Berauscht vom intensiven Duft und beinahe ungläubig, dass es die eigenen Hände waren, die dieses großartige Werk entstehen ließen ...

Eine Quintessenz dieser Erfahrung begleitet mich Tag für Tag in meiner Backstube, wenn die Brote im Backofen ihre wahre Größe entwickeln, der erste verführerische Duft sich zu verbreiten beginnt und sich im ganzen Haus die Nasen genießerisch schnuppernd in die Luft heben – ja, dann wird mir wieder bewusst, welcher uralte Zauber dem Brotbacken innewohnt. Ich bin davon überzeugt, dass es uns ein Stück weit näher zu unseren Wurzeln bringt. Brotbacken ist keine Erfindung unserer technologisch orientierten Gegenwart. Brot nährt uns seit Tausenden von Jahren, und wenn wir den Schritt wagen, es selbst herzustellen, bewusst ein Stück zum Mund führen und dieses achtsam kauen, dann spüren und schmecken wir Tradition und puren Genuss.

»Der Mensch aber lebt nicht nur vom Brot allein« – die wahre Kunst des Genießens ergibt sich auch



aus bewusst gewählten Kompositionen. Als Brot-sommelière liebe ich es zu experimentieren, einzelne Zutaten zu unterstreichen oder ihnen auch spannende Gegenspieler entgegenzusetzen.

Manchmal ist ein Butterbrot mit gutem Honig die wahre Erfüllung, gelegentlich darf es aber auch etwas extravaganter sein. In diesem Buch habe ich zu jedem Rezept eine kleine Genuss-empfehlung verfasst, die dem Wesen der jeweiligen Brotkreation auf stimmige Weise entspricht. Manche eher klassisch, andere gewagt – aber in jedem Fall ein delikater Gaumenschmaus, den es zu probieren lohnt!

Von den Rezepten bis zu den Fotos trägt in diesem Buch alles meine Handschrift – es ist ein echtes Herzenswerk, entstanden aus dem Wunsch, den Dinkelbrotbackfunken in die Welt hinauszuschicken und ihn kräftig aufglühen zu lassen.

Angetrieben von meiner Überzeugung, dass das Brotbacken nicht nur Nahrhaftes hervorbringt, sondern auch der Seele guttut, und dass der Duft des selbstgebackenen Brotes jeden Ort ein kleines Stückchen heimeliger macht.

In diesem Sinne wünsche ich dir viel Freude beim ersten Durchblättern, Neugier beim Entdecken deiner Lieblingsrezepte, staunende Erfolgserlebnisse beim Ausprobieren und natürlich zahlreiche Genussmomente mit deinen Liebsten!

Mit brotverliebten Grüßen aus meiner Dinkelbackstube,

A handwritten signature in blue ink that reads "Viktoria Honegger". The signature is written in a cursive, flowing style with a horizontal line underlining the name.



Schnelle Brate



Wenn's mal schnell gehen muss



- ✿ Perfekt für Einsteiger:innen und Eilige
- ✿ Zutaten werden mit einem Kochlöffel verrührt, nicht geknetet
- ✿ Keine Ruhezeit für den Teig
- ✿ Kein Vorheizen
- ✿ Mit Trockengerm und lauwarmem Wasser
- ✿ Gebacken in Kastenformen

So schön es auch ist, wenn man alles mit achtsamer Geruhsamkeit erledigen kann, unser Alltag legt dennoch häufig ein durchaus flottes Tempo an den Tag. Immer wieder erzählen mir Teilnehmer:innen bei Brotverkostungen, dass ihnen einfach keine Zeit zum Brotbacken bleibe und ihnen das zudem ohnehin viel zu kompliziert sei.

Genau deshalb gibt es dieses Kapitel: In nur einer guten Stunde holst du ein frischgebackenes Brot aus dem Ofen, es verströmt seinen verführerischen Duft und holt alle an den Tisch!

Kann Brotbacken wirklich so einfach sein, und wie sieht es mit dem gesundheitlichen Mehrwert aus? Zu den großartigen Eigenschaften vom Dinkel zählt, dass er von Natur aus leicht verdaulich und bekömmlich ist. Er muss sich diese Qualitäten also nicht erst durch Sauerteig und lange Teigführung aneignen. Somit kannst du dir auch diese schnellen Brote mit Genuss und mit dem

beruhigenden Gefühl, dir und deinen Lieben etwas Gutes zu tun, schmecken lassen. Und zwar bis zur letzten Scheibe: Durch den hohen Feuchtigkeitsgehalt im Teig bleiben diese Brote lange saftig und überzeugen mit guter Haltbarkeit. Die Rezepte in diesem Kapitel kommen dabei ganz ohne »Stücke« und Vorteige aus, denn in den weichen Teigen ist bereits eine Extraportion an Flüssigkeit enthalten.

Bitte beachten: In diesem Kapitel verwende ich bewusst Trockengerm, da diese in Kombination mit dem lauwarmen Wasser und dem sich langsam aufheizenden Backrohr genau die Zeit bekommt, die sie zum »Aufwachen« braucht. Der Aufbau der Rezepte ist also dafür maßgeschneidert und sorgt für köstliches Brot mit gutem Ofentrieb und angenehmer Lockerung.

Schnell gemacht – da bleibt sehr viel Zeit zum Genießen!



Mohnbrot



REZEPT FÜR 2 BROTE IN DER KASTENFORM

- 90 g Kürbiskerne
 - 50 g Mohn, gerieben
 - 30 g Brotgewürz (rustikal)
 - 20 g Salz
 - 14 g Trockengeram
(= 2 Packerl)
 - 500 g Dinkel-Weißmehl
 - 550 g Dinkel-Vollkornmehl
 - 1050 g lauwarmes Wasser
 - 40 g Honig
 - 20 g Kürbiskernöl
- Mohnsamens zum Bestreuen

Zubereitung:

Alle trockenen Zutaten in eine große Rührschüssel geben. Honig mit dem Wasser verrühren, über die trockenen Zutaten gießen und das Kürbiskernöl hinzufügen. Alles mit einem Kochlöffel kräftig vermengen, bis sich die »Mehlnester« im Teig aufgelöst haben. Zwei Kastenformen buttern, den Teig je zu gleichen Hälften einfüllen, mit Wasser besprühen und mit Mohnsamen bestreuen.

Im Ofen: Ohne Vorheizen auf einem Gitterrost ins Backrohr geben und 200 °C Heißluft einstellen. Nach 45 Minuten aus den Formen nehmen und weitere 17 Minuten bei gleicher Temperatur fertigbacken.

Beschreibung:

Häufig wird Mohn nur zum Bestreuen auf Brot und Gebäck verwendet, bei meinem Mohnbrot darf er in gemahlener Form aber auch in den Teig! Fein abgestimmt mit den übrigen Zutaten entfaltet er sein warmes Aroma und prägt somit den besonderen Charakter dieser Brotkreation. Der Mohn harmoniert prächtig mit den nussigen Kürbiskernen, die dem Mohnbrot seinen attraktiven Biss bescheren.

Genussempfehlung:

Das Mohnbrot mit einem Scheibchen Kalbsleberpastete belegen und mit Preiselbeermarmelade toppen. Perfekt dazu: süß-sauer eingelegte Eierschwammerl!





Saatenbrot



REZEPT FÜR 2 BROTE IN DER KASTENFORM

- 120 g Sonnenblumenkerne
- 60 g Sesam
- 40 g Kürbiskerne
- 20 g Flohsamen
- 35 g Brotgewürz (vital)
- 20 g Salz
- 14 g Trockengerm
(= 2 Packerl)
- 1000 g Dinkel-Weißmehl
- 1000 g lauwarmes Wasser
- 40 g Honig

Zubereitung:

Alle trockenen Zutaten in eine große Rührschüssel geben. Honig mit dem Wasser verrühren, über die trockenen Zutaten gießen und mit einem Kochlöffel alles kräftig vermengen, bis ein gleichmäßiger, weicher Teig entsteht. Zwei Kastenformen buttern, den Teig je zu gleichen Hälften einfüllen und mit Wasser besprühen.

Im Ofen: Ohne Vorheizen auf einem Gitterrost ins Backrohr geben und 200 °C Heißluft einstellen. Nach 45 Minuten aus den Formen nehmen und weitere 17 Minuten bei gleicher Temperatur fertigbacken.

TIPP: Brote mit solch hoher Hydratation, das heißt in diesem Fall, dass gleich viel Wasser wie Mehl enthalten ist, können im Sommer nach einigen Tagen »kippen«. Optisch ist dabei zunächst keine Veränderung erkennbar, es bildet sich aber ein leicht säuerlicher Geruch. Um dies zu verhindern, kann einfach ein Esslöffel Quittenessig bei der Zubereitung mit in den Teig gerührt werden.





Beschreibung:

Manche Brote brauchen Zeit, und das ist gut so. Manchmal darf es aber auch schnell gehen und das ist genauso gut! Wenn überraschend Besuch vor der Türe steht und ihr bereits eine knappe Stunde später ein frisches Brot aus dem Ofen holt – da werden eure Gäste Augen machen! Zudem zählt mein Dinkel-Saatenbrot mit seiner auffällig saftigen Krume und dem lieblich-aromatischen Geschmack zu den absoluten Lieblingsbroten meiner Kund:innen – schnell, einfach zubereitet und dazu auch noch unglaublich schmackhaft!

Mein Rezept beinhaltet meine ganz persönliche Saatenmischung. Ihr könnt dabei aber selbst nach Herzenslust ausprobieren und eure Lieblings-Körndl verwenden oder auch aufbrauchen, was der Küchenschrank grad so hergibt. Wenn ihr bei der Zusammenstellung der Saaten variiert, verändert sich auch jeweils der Geschmack und der Charakter eures Brotes. Mit nur einem einfachen Rezept habt ihr somit gleich die Möglichkeit, Vielfalt auf euren Tisch zu zaubern!

Genussempfehlung:

Eine Scheibe Saatenbrot mit cremig gerührtem Ziegenfrischkäse bestreichen und es im vorgeheizten Ofen auf der obersten Schiene bei 200 °C ein paar Minuten überbacken. Dann mit Honig beträufeln und mit Quendelblüten bestreuen – ein äußerst abgerundetes Geschmackserlebnis!



Vollkornbrot



REZEPT FÜR 2 BROTE IN DER KASTENFORM

- 100 g Sonnenblumenkerne
 - 100 g Sesam
 - 20 g Brotgewürz
(rustikal)
 - 20 g Salz
 - 14 g Trockengerst
(= 2 Packerl)
 - 1000 g Dinkelvollkornmehl
 - 1000 g lauwarmes Wasser
 - 40 g Honig
 - 20 g Quittenessig
- Sesam zum Bestreuen

Zubereitung:

Alle trockenen Zutaten in eine große Rührschüssel geben. Honig mit Wasser und Quittenessig verrühren, über die trockenen Zutaten gießen und mit einem Kochlöffel kräftig vermengen, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht. Zwei Kastenformen buttern, den Teig je zu gleichen Hälften einfüllen und mit Wasser besprühen. Mit Sesam bestreuen.

Im Ofen: Ohne Vorheizen auf einem Gitterrost ins Backrohr geben und 200 °C Heißluft einstellen. Nach 45 Minuten aus den Formen nehmen und weitere 17 Minuten bei gleicher Temperatur fertigbacken.

Beschreibung:

So gut kann Vollkorn schmecken! Der nussige Dinkel harmoniert wunderbar mit den Röstaromen, die der darüber gestreute Sesam entwickelt. Die feinporige Krume ist saftig, die Kruste knusprig – Stück für Stück ein wahrer Gaumenschmaus.

Genussempfehlung:

Perfekt zu einem deftigen Wurstsalat – es gibt nichts Besseres!

GÖNN DIR DIE URKRAFT DES DINKELS!

Dinkel ist nicht nur bekömmlich und nährstoffreich, er schenkt – wie schon Hildegard von Bingen wusste – auch frohen Mut. In 50 Rezepten zeigt Brotsommelière Viktoria Hönegger, was das Urgetreide alles kann: vom bodenständigen Jausenlaib und dem aromatischen Waldbrot über die deftigen Knoblauch-Schifferl bis zum luftig-zartschmelzenden Brioche oder dem außergewöhnlichen Schokobrot.

Eine Besonderheit in diesem Buch sind die begleitenden Genussempfehlungen zu den Rezepten: Jede Brotkreation wird mit einem passenden Aufstrich, einem Belag oder mit einem Getränk kombiniert. Ob süß-sauer eingelegte Bärlauchknospen oder die himmlische Tonka-Mandel-Creme, die Anleitung dafür gibt es noch obendrauf!

Und weil selbstgebackenes Dinkelbrot bis zum letzten Brösel wertvoll ist, hat Viktoria zusätzlich noch überraschende Verwertungsideen für die Reste parat.

Dinkelbrotglück pur – ein Backfest für alle Sinne!

- ❁ 50 leicht umzusetzende Brotrezepte ohne Sauerteig
- ❁ Wissenswertes rund um das wertvolle Getreide
- ❁ Fein abgestimmte Genussempfehlungen der Brotsommelière
- ❁ Schritt-für-Schritt-Anleitung für achtsames Brotverkosten
- ❁ QR-Codes zu Erklär-Videos



VIKTORIA HÖNEGGER, Brotsommelière und Kräuterpädagogin, ist Chefin im Hildegard Naturhaus bei Mattighofen. Dort verwöhnt sie ihre Hausgäste mit selbstgebackenen Dinkelkreationen und veranstaltet Brotbackkurse in ihrer Backstube und im hauseigenen Kräutergarten.

