

Harte Kruste, weicher Kern – Brotgenuss bis(s) zum letzten Krümel – Brotverwertungskurs

Brotbruder und Bio-Musterregion Freiburg: Rezepte und Tipps zum Brotverzehr

Tipps zum Kauf von Brot:

- Roggenbrote mit Sauerteig und insbesondere Vollkorn- und Schrotbrote bleiben am längsten frisch. Brote mit hohem Weizenmehlanteil und Hefeteig werden am schnellsten altbacken.
- Brot häufiger in kleinen Mengen einkaufen.
- Auf lange Fermentationszeit der Brote beim Kauf achten. Diese verzögern das Altbacken werden.

Brot richtig lagern:

- Stelle das Brot auf die Schnittkante, dann wird es an der offenen Seite nicht hart und die Kruste nicht weich.
- Bei Zimmertemperatur (18-22 °C) fühlt sich das Brot am wohlsten, den Kühlschrank mag es hingegen nicht.
- Altbackenes Brot, Brötchen oder trockene Reste lassen sich noch gut zu leckeren Gerichten verarbeiten bzw. aufbacken.

Brot richtig aufbacken:

- Befeuchte das Brot mit etwas Wasser. Gib das Brot in den 150 Grad vorgeheizten Backofen für 20 Minuten bzw. bis das Brot eine Kerntemperatur von 65 Grad erreicht hat.

Brotrezepte:

<ul style="list-style-type: none">• Sommerlicher Brotsalat	<p>Zutaten:</p> <ul style="list-style-type: none">- 200g Tomaten- 200g Brot- 1 rote Zwiebel- 70g Olivenöl- 40g Balsamicoessig- Basilikum- Salz und Pfeffer	Tomaten waschen, in würfelgroße Stücke schneiden. Brot in grobe Würfel schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Alles zusammen in eine Schüssel geben. Olivenöl und Balsamicoessig sowie Salz, Pfeffer und zerrupften Basilikum hinzugeben. Alles gut vermischen und Salat etwa 20 Minuten ziehen lassen. Tipp: Gemüse saisonal variieren.
<ul style="list-style-type: none">• Brotsandwich	<p>Zutaten:</p> <ul style="list-style-type: none">- 2 Brotscheiben- 2 Tomaten- 1 kleine rote Zwiebel- 1 Mozzarella- 4-5 Basilikumblätter- Olivenöl- Pesto	Tomaten waschen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Mozzarella mit den Händen in kleine Stücke zerrupfen. In eine Pfanne Olivenöl geben und heiß werden lassen. Brotscheiben reinlegen und goldbraun anbraten von beiden Seiten. Brot rausnehmen und dünn mit Pesto bestreichen. Dann abwechselnd mit Tomaten und Mozzarella belegen. Mit den rohen roten Zwiebeln und den Basilikumblättern garnieren.
<ul style="list-style-type: none">• Frenchtoast	<p>Zutaten:</p> <ul style="list-style-type: none">- 4 Brotscheiben- 50g Ei- 15g Milch- 50g Zucker- 15g Butter- Saisonale Früchte	Brot in Scheiben schneiden. Ei in einer Schüssel verquirlen. Milch dazu geben. Brot in Ei-Milchmasse eintunken. Pfanne mit Butter erhitzen und Brotscheiben goldbraun anbraten. Jede Brotseite mit Zucker bestreuen und nochmals wenden. Auf einem Teller mit saisonalem Obst garnieren.

<ul style="list-style-type: none"> • Brotfalafel mit Joghurtsoße 	<p>Zutaten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 120g Brot - 130g Wasser - 60g Ei - 30g Zwiebel - ½ Zehe Knoblauch - ½ Bund Koriander - ½ Bund Petersilie - 2 EL Olivenöl - Chili, Kumin, Salz, Pfeffer <p>Joghurtsoße:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100g Joghurt - ¼ Zitrone - ½ Knoblauchzehe - 10g Olivenöl - Chili, Salz, Pfeffer 	<p>Zwiebeln, Knoblauch, Koriander und Petersilie feinhacken. Alle Zutaten miteinander vermengen. 10 Minuten ziehen lassen. Erneut abschmecken. In der Pfanne mit Olivenöl von allen Seiten goldbraun anbraten.</p> <p>Joghurtsoße: Knoblauchzehe hacken. Joghurt mit Olivenöl vermischen und mit den restlichen Zutaten abschmecken.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Gugelhupf mit Pilzsoße 	<p>Zutaten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 220g Brot - 240g Milch - 2 Eier - 20g Butter - halbe Zwiebel - ¼ Bund Petersilie - Salz, Pfeffer <p>Pilzsoße:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 300g Champions - halbe Zwiebel - 50g Creme Fraiche - 15g Butter - ¼ Bund Petersilie - Salz, Pfeffer 	<p>Brot fein schneiden und in eine Schüssel geben. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Petersilie waschen und fein hacken. Zwiebel und Petersilie in Butter andünsten, Milch zugeben und erhitzen. Brot mit der heißen Flüssigkeit übergießen. 10 Minuten ziehen lassen. Ist die Masse abgekühlt, Eier hinzugeben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Backofen auf 180 °C vorheizen. Gugelhupfform gut mit Butter oder Öl einfetten. Teig einfüllen und Gugelhupf auf der unteren Schiene 30-40 Min. backen. Gugelhupf aus der Form stürzen und servieren.</p> <p>Pilzsoße: Zwiebel würfeln. Champions in Scheiben schneiden. Zwiebeln mit Butter und Salz in der Pfanne glasig andünsten. Champions hinzugeben und weiter anbraten. Mit Wasser ablöschen und Creme Fraiche unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und frisch gehackter Petersilie abschmecken.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Brotkrümel müsli 	<p>Zutaten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 500 g Brot - 80 g brauner Zucker - 80g Honig - 30g Wasser - 1 TL Zimt - 1 Prise Salz 	<p>Backofen auf 190 °C Ober- und Unterhitze (170 °C bei Umluft) vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Brot in grobe Würfel schneiden, in einen Mixer geben, fein mahlen, in eine Schüssel schütten. Zucker, Salz, etwas Zimt, Honig und Wasser in einer Pfanne erhitzen und zu einer glatten Flüssigkeit lösen. Brotkrümel darin marinieren und auf dem Backblech verteilen, 10 bis 15 Minuten backen, dabei gelegentlich die Krümel mit einem Löffel wenden, damit sie nicht zu dunkel werden oder verbrennen. Blech herausnehmen und abkühlen lassen. Brotkrümel gut durchtrocknen lassen und zur Aufbewahrung in ein luftdichtes Gefäß abfüllen. Danach ist das Müsli mehrere Wochen haltbar. Tipp: schmeckt mit Joghurt/Quark und saisonalen Früchten.</p>