

Brot selber backen: So einfach und so preiswert ist es

Der Corona-Lockdown macht aus uns noch größere YouTuber, Instagrammer und TikToker, als wir es ohnehin schon sind. Jeder schneidert gerade Masken und präsentiert seine Eigenkreationen stolz wie Oskar im Netz. Gleiches gilt für die Foodporn-Fraktion, die mindestens genauso stolz zeigt, dass sich original italienische Pasta ebenso gut selbst machen lässt und selbstgemachte Pizza zuhause sowieso viel besser ist, als im Restaurant.

Die Lust und Freude am Herumexperimentieren in den eigenen vier Wänden kennt keine Grenzen und weil viele so viel Spaß daran haben, ist neben Stoffen und Nähmaschinen auch vielerorts das Backmehl ausverkauft. Denn auch Brot ist kein Hexenwerk, das ausschließlich der Bäckerzunft vorbehalten ist.

Sauerteig, Hefe oder was?

Das berühmte Stockbrot hat wohl jeder von uns irgendwann in seinem Leben mal am Lagerfeuer der Pfadfinder oder auf der Klassenfahrt gemacht. Echtes Brot ist nicht allzu weit davon entfernt. Schon in der Bibel steht das einfache Rezept geschrieben: Wasser, Mehl und Salz – zack, fertig ist das Brot. Doch ganz so einfach ist es im Detail dann doch nicht.



Aber wie backe ich nun mein eigenes Brot?

Im Grunde brauchst Du wirklich kaum mehr Zutaten als die oben genannten. Aber auf die Verarbeitung kommt es an. Einfach alles zusammenmischen funktioniert nicht. Zudem brauchst du Triebmittel, damit der Teig aufgeht und fluffig wird. Dafür eignet sich bei Weizen- und Dinkelbroten Hefe. Wer Roggen verarbeiten will, sollte zum Sauerteig greifen.

Die Ausstattung

Fangen wir mit einem einfachen Weizenvollkornbrot an. Dazu brauchst du als Küchenausstattung nur eine Schüssel, eine Waage, einen Löffel sowie einen Messbecher. Als Form für dein Brot eignet sich für Anfänger am besten eine rechteckige Kastenform, da der Teig hier nicht zerlaufen kann, wie etwa beim Versuch, einen runden Leib zu machen.

Die Zutaten

600 ml Wasser (praktisch kostenlos)

600 g Weizenvollkornmehl (1Kg für 1 Euro, auch Bio)

1/2 Hefewürfel (frisch, max. 1 Euro)

1-2 TL Salz (hat man sowieso immer daheim)

1 TL Honig (Glas für ca. 5 Euro)

1-2 TL Apfelessig (0,75 ml für etwa 3 Euro)



Das Backen

Gib 600 ml lauwarmes Wasser in ein Schälchen. Gib einen halben Hefewürfel hinzu und verrühre das Ganze gründlich mit 1-2 TL Salz. Im nächsten Schritt fügst du Honig und Apfelessig hinzu. Warum? Honig verringert denn Gärungsprozess und sorgt für eine bessere Kruste. (Apfel-) Essig schmäuert den Hefegeschmack und

macht das Brot zudem länger haltbar. Dann hebst du das Mehl unter und verrührst alles gut miteinander. Jetzt kannst du auch schon den Ofen auf etwa 225-250 Grad Celsius Ober-/Unterhitze vorheizen und den Teig mit einem Handtuch abdecken und für etwa 5-10 Minuten ruhen lassen.

Zum Schluss musst Du die Kuchenform mit Fett ausstreichen und kannst sie wahlweise noch mit Sesamkörnern oder Haferflocken bedecken und dann den Teig dazugeben. 60 Minuten Backzeit reichen aus, dann ist dein Brot fertig!

Kleiner Tipp: Mit einer kleinen Schüssel Wasser auf dem Ofenboden sorgst du für ein feuchteres Klima und folglich eine schöne Kruste im Brot.

Fazit

Ein Brot, vor allem ein einfaches Weizenbrot, ist schneller gemacht, als du denkst. Wenn du allerdings auf Hefe als Treibmittel verzichten willst (zum Beispiel bei Sauerteig) und auch den Essig weglassen möchtest und zudem nicht nur mit Weizen experimentieren willst, dann wird aus deiner Küche schnell eine amtliche Bäckerei. Dann musst die lange Gärungszeiten von 24 Stunden und mehr in Kauf nehmen. Zudem wird das Brotbacken mit ausgefalleneren Zutaten auch teurer.

Im Schnitt kann man aber sagen, dass du preislich ziemlich gleichauf mit guter Backware vom Bäcker liegst, wenn du dein Brot selbst machst. Unser hier beschriebenes Weizenvollkornbrot dürfte dich kaum mehr als zwei Euro in der Herstellung kosten – und es ist immerhin DEIN Brot!