

Hensel



Soja-Zwiebelbrot

600 g	Weizenmehl (Typ 1050)
100 g	vorgequollene Weizenkörner
200 g	Hensel-Sojaschrot
1 Beutel	Hensel Trocken-Back-Hefe*
1 TL	Zucker
2 TL	Salz
150 g	geschnittene Zwiebel
350 ml	lauwarmes Wasser
150 g	Hensel Natur-Sauerteig

Sesambrot

700 g	Weizenschrot
1 1/2 Pck.	Hensel Trocken-Back-Hefe*
2 TL	Salz
100 g	Sesamsamen
400 ml	lauwarme Milch/Wasser
150 g	Hensel Natur-Sauerteig

Was Sie noch wissen sollten:

Wenn die Brote mit reinem Vollkornschrot gebacken werden, kann die Flüssigkeitsmenge noch geringfügig erhöht werden. Sollte dann der Teig zu weich sein, empfiehlt sich, das Brot in einer größeren Kastenform zu backen. Ein Brot ausschließlich aus grobem (Roggen-) Schrot ist schwer zu backen. Mischen Sie daher, wenn Sie es kernig lieben, besser Weizenvollkornmehl unter das Schrot oder lassen Sie das Roggenschrot 1–2 Tage in Wasser anquellen.

Die Unterstützung der Sauerteigtriebkraft durch Hefe ist auch in Bäckereien üblich und dient der Abkürzung der Vorbereitungszeit.

*Hensel Trocken-Back-Hefe können Sie immer im Haus haben. Diese reine getrocknete Frischhefe ist viele Monate haltbar und für Brotteige geeignet, weil besonders triebstark (aber auch für Kuchen geeignet).

Hensel



Man kann Hensel Natur-Sauerteig auch verlängern, indem man

150 g	Sauerteig
300 g	feines Roggenschrot
250 ml	Wasser

miteinander mischt.

Aufbewahrung zunächst 3 Tage bei Zimmertemperatur, zur Vermehrung der Sauerteigbakterien, dann im Kühlschrank. Daraus können dann in den nächsten Tagen 3 Brote gebacken werden. Da aber die Gefahr der Vermehrung von „Fremdhefen“ nicht auszuschließen ist, empfehlen wir stets einen Originalbeutel Hensel Natur-Sauerteig zu nehmen.

DE-ÖKO-006
EU-Landwirtschaft



Hensel

W. Schoenenberger GmbH & Co. KG
D-71106 Magstadt
www.schoenenberger.com

Hensel Natur-Sauerteig erhalten Sie bei:

Hensel



Natur-Sauerteig

aus biologisch
angebautem Getreide,
ohne Konservierungsstoffe,
zum SELBSTBACKEN



4139014 / 0112

Hensel



Brot zu backen ist ein uralter Brauch, fast eine Kunst.

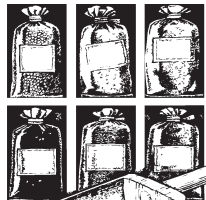
Sie ist beinahe so alt, wie der Übergang des Menschen vom Jäger zum Ackerbauer. Vom einfachen, ohne Triebmittel gebackenen Fladen, über herzhaft grobschrotige Bauernbrote, bis hin zur kunstvollen handwerklichen Meisterleistung des Bäckers.

In unserer hochtechnisierten Welt wächst das Interesse am Selberbacken wieder. Sei es, um biologisch angebautes, frisch gemahlenes oder geschrotetes Getreide zu verarbeiten, oder um bestimmte Geschmacksrichtungen – z.B. mit Soja, Leinsamen oder Gewürzen – zu erreichen.

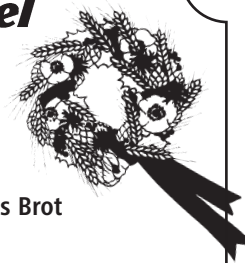
Mit Hensel Natur-Sauerteig ist es erstmals auch der Hausfrau möglich, ein echtes Sauerteigbrot – mit aus biologisch angebautem Getreide gewonnenem Natursauerteig – ohne Vorkenntnisse selbst zu backen.

Hensel Natur-Sauerteig ist unkonserviert, seine lebenden Kulturen befinden sich „im Schlaf“ – bis Sie Mehl und Wasser zufügen. Hensel Natur-Sauerteig befreit Sie von dem langen Zeitaufwand. Sie können damit backen, wann immer Sie wollen.

Hinweis: Durch seine Zusammensetzung ist Hensel Natur-Sauerteig nicht für eine glutenfreie Ernährung geeignet.



Hensel



Grundrezept:

Für ein ca. 1,3 kg schweres Brot benötigen Sie:

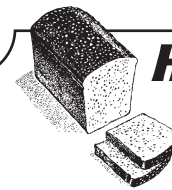
375 g	Roggen-Vollkorn-Schrot fein
375 g	Weizen-Vollkorn-Schrot fein
1 Würfel	Hefe oder
1 Beutel	Hensel Trocken-Back-Hefe*
400–500 ml	lauwarmes Wasser
1 TL	Zucker
1 Beutel	Hensel Natur-Sauerteig (150 g), gut schütteln, evtl. handwarm im Wasserbad erwärmen (40 °C)
2–3 TL	Salz

je nach Geschmack Gewürze wie Kümmel, Koriander, Fenchel, Anis, Zwiebelpulver.

Tipp: Brot immer mit lauwarmen Zutaten backen. Eine gut temperierte und zugfreie „Backstube“ erhöht die Sicherheit für das Gelingen.

Vollkornschrot in eine größere Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken, Hefe mit ca. 3–5 EL lauwarmem Wasser und Zucker in einer Tasse zu einem Brei verrühren und in die Mehlmulde geben. Mit einem Tuch abgedeckt an gut temperierter Stelle (evtl. offener Backofen bei 50 °C) ca. 15 Min. gehen lassen, bis die Hefe Blasen wirft.

Restliches Wasser, Hensel Natur-Sauerteig, Meersalz und je nach Geschmack die übrigen Gewürze zugeben und den Teig ca. 5–10 Min. sehr gut durchkneten (evtl. Rührgerät mit Knethaken). Den Teig wieder mit Tuch abdecken und ca. 20–30 Min. gehen lassen.



Hensel



Nochmals durchkneten und den Teig entweder zu einem Laib formen oder in eine gefettete Kastenform geben.

An warmer Stelle sollte er ca. 30 Min. gehen, bis sich der Umfang fast verdoppelt hat.

Im vorgeheizten Backherd bei ca. 200–220 °C (Gasherd Stufe 3–4) ca. 60 Min. backen.

Es empfiehlt sich, ein mit Wasser gefülltes feuerfestes Förmchen hineinzustellen.

Wenn Sie eine schöne Kruste wollen: Das fast fertig gebackene Brot mit Wasser bepinseln und ca. 5 Min. weiterbacken.

Weitere Rezeptvorschläge

Gewürzbrot

250 g	Roggenschrot
500 g	Weizenschrot
1 Beutel	Hensel Trocken-Back-Hefe*
1 TL	Zucker
2 L	Salz
1/2 TL	Koriander
1/2 TL	Anis
450 ml	lauwarmes Wasser
150 g	Hensel Natur-Sauerteig

Sojabrot (mit höherem Eiweißanteil)

600 g	Weizenschrot
200 g	Hensel-Sojaschrot
1 Beutel	Hensel Trocken-Back-Hefe*
1 TL	Zucker
2 TL	Salz
450–500 ml	lauwarmes Wasser
150 g	Hensel Natur-Sauerteig