

Rezept: Brot backen ohne Hefe



Zutaten

- 400 g Mehl (egal ob Weizen, Roggen, Dinkel...)
- 1 Päckchen Backpulver
- 200 ml Wasser
- 50 ml Sprudel
- 1 Teelöffel Salz
- 2 Esslöffel Sonnenblumenöl
- etwas Fett/ Öl für die Form

wer möchte ergänzt, je nach Geschmack 1-3 Handvoll:

- Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam
- gehackte Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln
- Leinsamen, Mohn... oder sonstiges

Küchengeräte

- 1 Kastenform oder Auflaufform
- 1 Backpinsel oder Backpapier
- 1 Rührschüssel
- 1 Messbecher
- 1 Handmixer mit Knethaken
- 1 Teigschaber
- 1 Waage
- 1 Esslöffel
- 1 Teelöffel
- 1 Messer
- 1 Backblech
- 1 Kuchengitter
- 2 Ofenhandschuhe oder Topflappen



Rezept: Brot backen ohne Hefe

Zubereitung

1. Stelle alle benötigten Zutaten und Küchengeräte bereit.
2. Fette die Kastenform mit dem Backpinsel oder einem Küchenpapier rundherum gut ein, oder lege sie mit Backpapier aus.
3. Heize den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze oder 180 Grad Umluft vor.



4. Wiege das Mehl direkt in der Rührschüssel ab.
5. Gib anschließend das Backpulver, das Salz und eventuell die Körner hinzu und vermische alles mit dem Esslöffel.
6. Miss das Wasser und den Sprudel, sowie das Öl ab und gib alles zur Mehlmischung dazu.



7. Nun muss der Teig gut durchgeknetet werden. Starte am besten mit der kleinsten Stufe des Handmixers und erhöhe schrittweise die Stufe, sobald sich das Wasser mit dem Mehl gemischt hat. Es ist wichtig, dass der Teig so lange geknetet wird bis er schön geschmeidig ist und sich gut von der Rührschüssel löst. Es kann sein, dass der Teig mit der Hand auch nochmal geknetet und zusammen gedrückt werden muss.



Rezept: Brot backen ohne Hefe

8. Gib dann den Teig in die Kastenform und verteile ihn gleichmäßig mit dem Teigschaber. Ziehe danach mit dem Messer eine Furche längs durch.



9. Streue nun noch eine Handvoll Kerne über das Brot.



10. Falls du bisher keinen Hilfe eines Erwachsenen gebraucht hast, bitte nun jemand (Mama, Papa...) dich zu unterstützen, da du jetzt an den heißen Ofen musst. Gemeinsam könnt ihr entscheiden, wer die nächsten Schritte macht.



11. Stelle die Kastenform auf ein Backblech. Am besten ziehst du jetzt die Ofenhandschuhe an und schiebst das Blech so in den Ofen, dass das Brot mittig ist.
12. Die Backzeit beträgt ungefähr 50 – 60 Minuten. Gegen Ende der Backzeit, können 3-4 Spritzer Wasser auf das Brot geträufelt werden.



13. Trage jetzt wieder unbedingt die Ofenhandschuhe und nimm das fertige Brot aus dem Ofen. Am besten ist, wenn das Brot direkt aus der Kastenform genommen wird. Hier zu die Kastenform auf ein Kuchengitter stürzen. Lass das Brot komplett auskühlen bevor es angeschnitten wird.



Ich wünsche euch gutes Gelingen und leckeren Appetit!
Viele Grüße von Martina Zimmer, Erzieherin im Hort Ambrosius