

## Brotsuppe

### Zutaten:

100 g Speck  
1 Zwiebel  
8 Scheiben Brot  
1 L Wasser oder Gemüfefond  
Salz  
Pfeffer  
Kümmel  
Kräuter zum Bestreuen

### Zubereitung:

Den Speck und die Zwiebel fein würfeln und in einer Pfanne anbraten. Das Brot in Würfel schneiden und in einen Topf geben, den Speck und die Zwiebeln dazu geben, ordentlich pfeffern, dann das kochende Wasser bzw. Gemüfefond darüber gießen. Den Topf abdecken und die Suppe ca. 10 Minuten ziehen lassen, mit Salz abschmecken. Mit frischen Kräutern bestreuen.



## Bauernbrot (20 % versäuert)

### Zutaten:

1,2 kg Roggenmehl (von insgesamt 1,5 kg Roggenmehl)  
42 g Germ  
500 g Weizenmehl Type 700  
40 g Salz  
600 g Sauerteig ( 300 g des Roggenmehles, 300 g Wasser)  
Gut 1,2 l Wasser  
2 EL Brotgewürz

### Zubereitung:

Salz in Wasser auflösen und mit allen anderen Teigzutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig bis zum doppelten Volumen aufgehen lassen. Einen großen oder auch mehrere kleinere Laibe formen, diesen/ diese in einem bemehlten Korb (Simperl) nochmals gut aufgehen lassen und dann einschießen. Einschwaden, damit das Brot zu Beginn ausreichend Feuchtigkeit hat.

Backzeit und Temperatur:

250 °C - ca. 10 Minuten, 180 °C – je nach Gebäckgröße von 30 bis 60 Minuten

## Dinkel-Hanfprot

### Zutaten:

900 g Dinkelmehl  
100 g Hanfmehl  
3 TL. Salz  
2 EL Obstessig  
42 g Germ  
ca. ¾ l lauwarmes Wasser

### Zubereitung:

Im Mehl mit Germ und Wasser einen Vorteig anrühren. Alle anderen Zutaten dazugeben und gut durchkneten. Teig zugedeckt gehen lassen. Den Brotteig in zwei befettete Kastenformen verteilen und nochmals aufgehen lassen. 1 Stunde zuerst bei 220°C, dann bei 180°C backen.

Es empfiehlt sich, während des Backens ein Gefäß oder Backblech mit Wasser ins Rohr zu stellen.

## Vollkornbrot

### Zutaten:

700 g Roggenvollmehl  
1 kg Weizenvollmehl  
600 g Sauerteig  
42 g Germ  
40 g Salz  
2 El. Brotgewürz  
ca. 1 ½ l Wasser  
200 g Leinsamen

### Zubereitung:

Mehl in einer Schüssel mischen und mit Sauerteig und Germ ein Dampfl ansetzen. Leinsamen mit warmem Wasser einweichen. Restliche Zutaten dazugeben und einen mittelfesten Teig kneten. Die Oberfläche glattstreichen und aufgehen lassen. Wenn der Teig genug gegangen ist, in drei gleich große Teile schneiden, diese gut durchkneten und in be fettete Kastenformen geben. Vor dem Backen nochmals gut aufgehen lassen.

Backzeit und Temperatur: 220 °C - 8 Minuten, 180 °C – 30 – 35 Minuten



## Dinkel-Buchweizenbrot:

### Zutaten:

900 g Dinkelmehl  
100 g Buchweizenmehl  
je 1 Tasse Leinsamen, Sesam, Sonnenblumenkerne  
3 TL Salz  
3 EL Obstessig  
42 g Germ  
ca. ¾ l lauwarmes Wasser

### Zubereitung:

Im Mehl mit Germ und Wasser einen Vorteig anrühren. Alle anderen Zutaten dazugeben und gut durchkneten. Teig zugedeckt gehen lassen. Den Brotteig in zwei be fettete Kastenformen verteilen und nochmals aufgehen lassen. 1 Stunde zuerst bei 220°C, dann bei 180°C backen. Es empfiehlt sich, während des Backens ein Gefäß oder Backblech mit Wasser ins Rohr zu stellen.

Brotbackkurse: [www.seminarbaeuerinnen-ooe.at](http://www.seminarbaeuerinnen-ooe.at)  
Weitere Rezepte unter: [www.regionale-rezept.at](http://www.regionale-rezept.at)

Rezepte von Eva Maria Lipp

SEMINAR  
BÄUER  
INNEN