

## Rezepte

### Brot backen in biblischer Zeit und heute

In manchen biblischen Texten wird am Rande das Brotbacken erwähnt. Oft waren es wohl schnell gebackene, einfache Fladenbrote. Vom Auszug aus Ägypten kennen wir das eilig gebackene ungesäuerte Brot. Das ist dann auch ein Hinweis auf die reguläre Zubereitung: Das Brotbacken mit Sauerteig.

Das ist wieder in Mode gekommen: Brot selbst backen. Vor 20 Jahren wurden dazu Backautomaten angepriesen. Heute besinnen sich viele aufs traditionelle Handwerk, das dem Sauerteig Zeit zum Reifen gibt.

Dabei erschließen sich dann biblische Hinweise ganz neu. Etwa das Gleichnis vom Sauerteig: Da wird das Himmelreich verglichen mit der Wirkweise von Sauerteig. Klein, unscheinbar fängt es an – und entfaltet dann doch ungeheure Kraft und durchdringt alles.

Es ist spannend, das selbst einmal zu erleben. Da werden Bibelworte auf überraschende Weise lebendig. Und man bekommt natürlich ein ganz besonderes Brot.

### Wir geben gern ein Brot-Rezept aus Israel weiter: „Lechem-Brot“.

Dem Teig werden Quark und Körner beigegeben, die das Brot besonders saftig und lange haltbar machen. Die Verwendung von Sauerteig und Hefe hat Einfluss auf den Geschmack.

Man kann das Brot auch nur mit Hefe backen.

Wer Sauerteig verwendet, muss dafür etwas mehr Zeit einplanen: Anleitungen zum Selbst-Ansetzen von Sauerteig findet man im Internet. Oder man kennt jemanden, der mit Sauerteig backt und einem eine kleine Portion abgibt.

Da fängt das Wunder dann schon an:  
Ein paar Gramm reichen schon aus!

Diesen „Starter“ nennt man im Fachjargon „Anstellgut“.

### Hier das Rezept

(gefunden bei Tobias Götz, in: Weihnachten schon was vor?)

Der Sauerteig sollte mindestens 16 Stunden vor der Zubereitung des eigentlichen Brotteigs angerührt werden, also z.B. am Vorabend. Er kann abgedeckt in der Küche stehen bleiben.

### Sauerteig:

5g Anstellgut  
110g Roggenmehl  
85 g Wasser (ca. 35°C)

Auch die Körner müssen vorbereitet werden, indem sie mit heißem Wasser zum Vorquellen angesetzt werden. Dadurch werden die Sonnenblumen- und Kürbiskerne im Brot etwas weicher. Und die Wasseraufnahme im Teig wird erhöht, weil die Kerne das eingespeicherte Wasser erst wieder beim Backprozess abgeben. Dieses sog. Quellstück hat eine Stehzeit von 3 Stunden (darf aber auch länger sein, z.B. über Nacht).

### Quellstück:

30 g Haferflocken  
60 g Kürbiskerne  
60 g Sonnenblumenkerne  
150 g Wasser (ca. 80°C)

Jetzt kann der eigentliche Brotteig zubereitet werden. Wer auf Sauerteig und Quellstück verzichtet, orientiert sich an den Zusatzangaben in den Klammern.

### Teig:

300 g Weizenmehl Type 1050  
60 g Roggenmehl Type 1150 (ohne Sauerteig: 170g)

200 g Sauerteig  
300 g Quellstück  
12 g Salz  
12 g Hefe  
75 g Quark  
140 g Wasser (ohne Sauerteig + 85 g; ohne Quellstück – 50 g)

Alle Zutaten werden gut zusammen geknetet. Nach dem Kneten soll der Teig ca. 10 Minuten ruhen. Danach wird er zu einer länglichen Brotform aufgearbeitet.

Wer mag, kann den Brotlaib durch eine Körnermischung aus Sonnenblumenkernen, Sesam und Mohn wälzen. Jetzt wird das Brot auf dem Kopf (spätere Oberseite) auf ein sauberes (Geschirrhand-) Tuch gelegt und abgedeckt.

Nach ca. 20 Minuten Gärzeit kann das Brot vorsichtig mit dem Schluss (Unterseite, die beim Gären oben lag) auf ein mit Backpapier bedecktes Backblech gegeben und in den auf 220°C vorgeheizten Ofen geschoben werden.

Eine mit Wasser gefüllte Schale im Backofen bewirkt eine Dampfentwicklung. Dadurch kann das Brot im Ofen länger gehen ohne aufzureißen.

Nach ca. 10 Minuten kann die Temperatur auf 190°C abgesenkt werden.

Die Backzeit beträgt ca. 45-50 Minuten.



Passend zum „**Gründonnerstag**“ geben wir ein Rezept für „Grüne Soße“ weiter, das Stefanie Böhm für uns aufgeschrieben hat:



### **Frankfurter Grüne Soße** (für 2 Personen)

#### **Zutaten:**

150 g frische gemischte Kräuter für „Frankfurter Grüne Soße“

Es gibt die Kräuter fertig zusammengestellt oder man stellt sie sich selbst zusammen aus:

Schnittlauch, Petersilie, Kerbel, Kresse, Sauerampfer, Borretsch, Estragon, Dill, Bohnenkraut, Zitronenmelisse und Sauerampfer.

100 g Sauerrahm (10 % Fett)

250 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)

1 - 2 TL Senf

Salz

3 hartgekochte Eier

#### **Zubereitung:**

Die frische Kräutermischung waschen. Grobe Stiele entfernen. Zusammen mit dem Sauerrahm und Salz die Kräuter fein pürieren. Dazu den Joghurt und den Senf geben und gut umrühren. Die 3 hartgekochten Eier gehackt hinzufügen.

Die Mengenangaben sind Richtwerte. Man kann die grüne Soße mit halbierten Eiern (statt in der Soße oder zusätzlich) und Pellkartoffeln essen. Möchte man eine dickere Konsistenz der Soße, ersetzt man einen Teil des Joghurts durch Quark.