

Vollkorn- Kochbuch



Vita-Mix... seit über 80 Jahren gesunde Küche!

Vollkorn

Inhaltsverzeichnis

REZEPTE:

Bagel	23
Bananen-Weizenvollkornbrot	26
Brot mit Äpfeln und Pecannüssen	27
Französisches Weißbrot	20
Frühstücksmüsli mit Haferflocken	7
Getreidegericht mit geschroteten Weizenkörnern	6
Getreidegericht mit Reis und Rosinen	30
Glutenfreies Brot	16
Haferkleiebrot	19
Hefeschnecken	5
Kaffeebohnen mahlen	21
Kartoffelbrot	29
Kicherebsen-Pfannkuchen	15
Mehrkorn-Gesundheitsbrot	24
Nussbrot mit Preiselbeeren	10
Nussbrot mit Rosinen	18
Pizza	7
Porridge	4
Schroten von Getreidekörnern	17
Schweizer Roggenbrot	25
Vollkornmuffins mit Früchten und Karotten	22
Weiche Bretzeln	14
Weizenvollkornbrot	

EXTRATIPPS:

Backen in großen Höhen	11
Das Mahlen von Kräutern	5
Die Messer und der Behälter	3
Drei Zutaten, die Wunder wirken	9
Weizen, Hefe und Flüssigkeit	9
Sonstige Zutaten	10
Eigene Brotrezepte	11
Geschrotetes Getreide (Wie man es zubereitet)	4
Glutenfreies Getreide	28
Gute Nachrichten für Besitzer von Brotmaschinen	10
Mögliche Probleme und ihre Ursachen	11 - 12
Schnelle Brote und Muffins	24
So gelingt der Teig	11
So gelingt selbstgebackenes Brot	9
Vollkornweizen - eine Herausforderung	
an den Bäcker	11
Warum vollkorn?	3
Was Anreicherung wirklich bringt	8
Wissenswertes über das Vermahlen von Vollkorn	13
Wo man Getreide einkauft	31

©2006 Vita-Mix® Corporation

8615 Usher Road • Cleveland, Ohio 44138-2199, USA

Telefon: +1-440-235-4840 Fax: +1- 440-235-3726

www.vitamix.com

Warum Vollkorn?

In vielen Ländern werden 98% aller Nudeln, Brote, Kuchen und Pfannkuchen aus weißem Mehl hergestellt. Nicht selten werden sie mit Farbstoffen eingefärbt, um den Anschein zu erwecken, sie seien aus Vollkornprodukten hergestellt.

Erzeugnisse aus Weißmehl enthalten 62% weniger Zink als vergleichbare Produkte aus Vollkornweizen. Ist es da ein Wunder, dass viele Bürger an Zinkmangel leiden? Zink kommt in allen lebenden Zellen vor und beeinflusst mehr als 200 biologische Enzyme. Es spielt eine wichtige Rolle beim Hormonstoffwechsel und ist entscheidend für ein gesundes Immunsystem.

Viele Menschen nehmen über die Nahrung nicht genügend Magnesium auf. Weißmehl hat, verglichen mit Vollkornweizen, bis zu 72% weniger Magnesium. Über 300 Enzyme benötigen für ihre Aktivität die Mitarbeit von Magnesium –, besonders wichtig aber ist Magnesium für die Produktion von ATP (ATP liefert Energie für den ganzen Körper). Außerdem sorgt Magnesium für ein gesundes Herz. Magnesium erweitert Arterien und Bronchien. Nimmt man Magnesium zusammen mit Kalzium ein, hat es eine um das sechzehnfache stärkere Knochen stabilisierende Wirkung als Kalzium alleine!

Vollkornweizen schützt nachweislich vor Brustkrebs. Östrogen gilt als wichtiger Einflussfaktor für die Entstehung von Brustkrebs und das Wachstum der Krebszellen. Untersuchungen haben gezeigt, dass Vollkornweizen den Östrogenspiegel im Blut senken kann.

Weizen schützt außerdem vor Darmkrebs. Die Darmzellen von Personen mit einer Veranlagung für Darmkrebs wachsen etwa doppelt so schnell wie normale Zellen. Vollkornweizen kann dazu beitragen, die Zellteilung zu normalisieren.

Vollkornweizen ist ein Lieferant eines der wichtigsten Antioxidantien überhaupt: – Vitamin E. Vitamin E hat eine deutlich höhere Verfügbarkeit, wenn es gemeinsam mit seinen natürlichen Ergänzungsstoffen aufgenommen wird. Vollkornweizen enthält 24 Mal mehr Vitamin E als Weißmehl.

Weißmehlprodukte sind arm an wichtigen Nährstoffen. Tun Sie sich selbst etwas Gutes und essen Sie täglich hochwertige Vollkornprodukte und reichlich Gemüse. Für schmackhafte Müslis mit vielen wichtigen Nähr- und Ballaststoffen, die Sie für den ganzen Tag fit machen und weniger kosten als gekaufte Fertigprodukte – ist diese Maschine genau das Richtige.

Die Messer

Das Vita-Mix-Gerät enthält einen Standardbehälter für die Nassverarbeitung. Das Super Modell enthält zusätzlich einen Behälter für Trocken- oder Nassverarbeitung; dieser Behälter ist auch separat erhältlich.



Behälter mit Messern für Nassverarbeitung: Konzipiert für die Verarbeitung von Flüssigem wie Säften, Gefrorenem, Soßen, Suppen, Pürees, Teigen und zum Hacken von Produkten, die feucht sind. Die “wet”-messer können auch zum Mahlen von Getreide oder zum Kneten von Teig eingesetzt werden sind aber nicht so effektiv wie die speziell für diese Anwendungen konstruierten Trockenmesser.



Behälter mit Messern für Trockenverarbeitung: Konzipiert für die Verarbeitung von Trockenem, z. B. Getreide, Körner und Kaffeebohnen. Kann auch zum Kneten von Teig verwendet werden. Die “dry”-messer sind NICHT für die Verarbeitung von Flüssigem geeignet, und Behälter und Messer sind gut sichtbar mit “dry” gekennzeichnet. **Vorsicht: Trockenes nicht länger als 2 Minuten verarbeiten; andernfalls kann das Gerät Schaden nehmen.**

Zubereitungsanleitung für geschrotetes Getreide

Zu schrotendes Getreide	Menge	Stufe: Niedrig Var. 7 oder 8	Wasser	Garzeit	Getreidegericht Ergibt
Gerste	1/2 Tasse (120 ml)	10 Sekunden	2 Tassen (480 ml)	20 Minuten	1 1/2 Tasse (360 ml)
Buchweizen	1/2 Tasse (120 ml)	5 Sekunden	2 Tassen (480 ml)	10 Minuten	1 2/3 Tassen (400 ml)
Mais	1/2 Tasse (120 ml)	10 Sekunden	2 Tassen (480 ml)	20 Minuten	1 1/2 Tasse (360 ml)
Hafer	1/2 Tasse (120 ml)	10 Sekunden	2 Tassen (480 ml)	20 Minuten	1 1/2 Tasse (360 ml)
Reis (weiß)	1/2 Tasse (120 ml)	10 Sekunden	2 Tassen (480 ml)	8 bis 10 Minuten	1 3/4 Tassen (420 ml)
Reis (Natur)	1/2 Tasse (120 ml)	10 Sekunden	2 Tassen (480 ml)	20 Minuten	1 3/4 Tassen (420 ml)
Roggen	1/2 Tasse (120 ml)	10 Sekunden	1 1/2 Tasse (360 ml)	20 Minuten	1 1/2 Tasse (360 ml)
Weizen	1/2 Tasse (120 ml)	10 Sekunden	1 1/2 Tasse (360 ml)	20 Minuten	1 1/2 Tasse (360 ml)
Wildreis	1/2 Tasse (120 ml)	10 Sekunden	1 1/2 Tasse (360 ml)	20 Minuten	1 1/2 Tasse (360 ml)

Schroten von Getreidekörnern

**1/4 bis 2 Tassen (60 bis 480 ml) ganze Körner
(Weizen, Gerste, Hafer, Mais, Reis usw.)**

Stufe: Variable
Zeit: ca. 10 Sekunden

Salz zum Abschmecken (ca. 1/4 Teelöffel pro 1/2 Tassen (120 ml) Getreide

Maximal 2 Tassen (480 ml) ganze Körner in den Behälter geben. Deckel samt Deckelverschluss aufsetzen und einrasten lassen. **VARIABLE**, Stufe **1** wählen. Stellen Sie das Gerät an und erhöhen Sie die Geschwindigkeit zügig auf **7** oder **8**. Bis zum gewünschten Feinheitsgrad vermahlen. Je länger das Gerät läuft, desto feiner wird das Getreide, bis es schließlich zu Mehl vermahlen ist.

Wie man geschrotetes Getreide zubereitet

Salzwasser in einem schweren Topf zum Kochen bringen. Getreideflocken unter ständigem Rühren langsam zugeben. Topf zudecken und Temperatur auf **NIEDRIG** reduzieren. Häufig umrühren und garen, bis es weich ist (siehe oben angegebene Garzeiten).

Nützliche Tipps

1. Nicht mehr als 2 Tassen (480 ml) Getreide auf einmal schroten, um ein gleichmäßiges Schrot zu erhalten.
2. 1/4 bis 1/2 Teelöffel Salz ins kochende Wasser geben. Es verbessert lediglich den Geschmack und kann bei salzreicher Diät auch weggelassen werden.
3. So kann man Getreidegerichte schnell und ohne auf den Nährwert des vollen Kornes zu verzichten zubereiten: Gießen Sie die gewünschte Menge Schrot am Vorabend mit kochendem Wasser auf, schalten Sie den Herd ab, setzen Sie einen dichtschießenden Deckel auf den Topf und lassen Sie das Getreide über Nacht stehen. Am nächsten Morgen können Sie es entweder kalt essen oder in der Mikrowelle oder auf dem Herd aufwärmen.
4. Mit einer Thermoskanne lässt sich Getreide ebenfalls praktisch zubereiten. 1 Tasse (240 ml) Getreideschrot in eine 1-Liter-Thermoskanne (mit breiter Mündung) geben und mit kochendem Wasser bis etwa 2 Fingerbreit unter den Rand füllen. Mit einem Holzlöffel umrühren. Thermoskanne verschließen und 8-12 Stunden stehen lassen.
5. Sorgen Sie für Abwechslung. Kombinieren Sie Hafer und Buchweizen, oder wilden Reis mit Naturreis usw.
6. Würzen Sie! Z. B. mit Muskatnuss oder Zimt. Geschmack und Nährwert werden verbessert, wenn Sie Ihre Lieblingsfrüchte zugeben, z. B. – Pfirsiche, Erdbeeren, Blaubeeren, Rosinen oder Kokosnuss. **Extratipp:** Getrocknete Früchte nehmen reichlich Wasser auf. Wenn Sie getrocknete Früchte zugeben, sollten Sie deshalb die zugegebene Menge Wasser leicht erhöhen, um dies auszugleichen.
7. Verwenden Sie bei Eintöpfen Brühe statt Wasser.

Das Mahlen von Kräutern und Gewürzen

Die in manchen Kräutern und Gewürzen (z. B. Zimt oder Nelken) enthaltenen flüchtigen Öle können den Polycarbonatbehälter dauerhaft verfärben oder trüb werden lassen. Gewisse härtere Gewürze und Kräuter können die Messer beschädigen.

Falls Sie regelmäßig Kräuter verarbeiten, ist es ratsam, einen separaten Behälter anzuschaffen und die Messer je nach Bedarf zu erneuern.

Die Garantie kann in solchen Fällen nicht geltend gemacht werden.

Kaffeebohnen mahlen

2 Tassen (480 ml) Kaffeebohnen Stufe: Variable
Zeit: 10 Sekunden

Mit diesem Gerät können Sie den Kaffee ganz nach Ihrem Geschmack vermahlen (siehe unten). 2 Tassen (480 ml) Kaffeebohnen in den Behälter geben. Deckel samt Deckelverschluss aufsetzen und einrasten lassen. **VARIABLE**, Stufe **1** wählen. Stellen Sie das Gerät an und erhöhen Sie die Geschwindigkeit zügig auf **8**. Für eine grobe Körnung **10 Sekunden** mahlen lassen.

Extratipp: Mahlvorgang gut im Auge behalten. Es gibt sechs verschiedene Feinheitsgrade:

1. **Perkoliert** (sehr grob). **VARIABLE einstellen und auf Stufe 8 ca. 7 bis 8 Sekunden lang mahlen.**
2. **Grobe Körnung**. **VARIABLE einstellen und auf Stufe 8 ca. 10 Sekunden lang mahlen.**
3. **Konisch ausgeformt** (weniger grob als Maismehl). **VARIABLE einstellen und auf Stufe 8 ca. 12 bis 13 Sekunden lang mahlen.**
4. **Mittelfeine Körnung**. **VARIABLE einstellen und auf Stufe 8 ca. 15 bis 16 Sekunden lang mahlen.**
5. **Espresso** (feiner, ähnlich wie Zucker, jedoch nicht pulvrig). **VARIABLE einstellen und auf Stufe 8 ca. 20 Sekunden lang mahlen.**
6. **Türkisch vermahlen** (ähnlich wie Mehl). **VARIABLE einstellen und auf Stufe 8 ca. 25 Sekunden lang mahlen.**

Je länger die Kaffeebohnen vermahlen werden, desto feiner die Körnung. Gemahlener Kaffee sollte, wenn er innerhalb von 2 Wochen aufgebraucht wird, luftdicht verschlossen und an einem kühlen, dunklen Ort gelagert werden. Zur längeren Lagerung gibt man ihn, luftdicht verschlossen, in die Gefriertruhe.

So gelingt Ihr Espresso: Falls der Espresso zu langsam durchläuft und bitter schmeckt, probieren Sie es mit einer groberen Körnung. Nehmen Sie eine feinere Körnung, wenn er dünn und wässrig ist.

Getreidegericht mit Reis und Rosinen (Rezept für geschrotetes Getreide)

1/2 Tasse (120 ml) geschroteter Reis

Stufe: Variable

2 Tassen (480 ml) Wasser

Zeit: 10 Sekunden

1/2 Teelöffel Salz

Ergibt: 2 1/2 Tassen (600 ml) gekochtes Getreideschrot

1/2 Tasse (120 ml) Rosinen

Etwas Zimt

1. Den Reis in den Behälter geben. Deckel samt Deckelverschluss aufsetzen und einrasten lassen. **VARIABLE**, Stufe **1** wählen. Stellen Sie das Gerät an und erhöhen Sie die Geschwindigkeit zügig auf **7** oder **8**. Bis zum gewünschten Feinheitsgrad vermahlen, ca. **10 Sekunden**. Falls Sie eine feinere Körnung wünschen, erhöhen Sie die Mahlzeit.
2. In der Zwischenzeit das Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den geschroteten Reis unter ständigem Rühren langsam in den Topf geben. Temperatur auf **NIEDRIG** reduzieren, Topf zudecken und **8 bis 10 Minuten** (Naturreis: 20 Minuten) köcheln lassen. Herd ausschalten und Rosinen und Zimt zugeben. Zudecken und noch einmal etwa **5 Minuten** stehen lassen. Mit Honig und fettarmer Milch servieren.

Extratipp: Übrig gebliebenes Getreide hält sich im Kühlschrank maximal eine Woche; wärmen Sie es vor dem Verzehr wieder auf.

Getreidegericht mit geschrotetem Weizen (Rezept für geschrotetes Getreide)

1 Tasse (240 ml) Weizenkörner

Stufe: Variable

1/2 Teelöffel Salz

Zeit: 10 Sekunden

3 Tassen (720 ml) Wasser

Ergibt: 3 Tassen (720 ml) gekochtes Getreideschrot

1. Die Weizenkörner in den Behälter geben. Deckel samt Deckelverschluss aufsetzen und einrasten lassen. **VARIABLE**, Stufe **1** wählen. Stellen Sie das Gerät an und erhöhen Sie die Geschwindigkeit zügig auf **7** oder **8**. Bis zum gewünschten Feinheitsgrad vermahlen, ca. **10 Sekunden**. Falls Sie eine feinere Körnung wünschen, erhöhen Sie die Mahlzeit.
2. In der Zwischenzeit das Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den geschroteten Weizen unter ständigem Rühren langsam in den Topf geben. Zudecken und bei **MILDER** Hitze etwa **20 Minuten** köcheln. Häufig umrühren.
3. Mit Honig und fettarmer Milch servieren.

Extratipp: Für Kleinkinder Geschwindigkeitsstufe **HIGH** wählen und bis zur gewünschten Feinheit vermahlen.

Porridge (Rezept für geschrotetes Getreide)

1 Tasse (240 ml) Haferschrot (KEIN Hafermehl) Stufe: Variable
1/2 Teelöffel Salz Zeit: 10 Sekunden
4 Tassen (950 ml) kochendes Wasser Ergibt: 3 Tassen (720 ml) gekochtes Getreideschrot

1. Die Haferkörner in den Behälter geben. Deckel samt Deckelverschluss aufsetzen und einrasten lassen. **VARIABLE**, Stufe **1** wählen. Stellen Sie das Gerät an und erhöhen Sie die Geschwindigkeit zügig auf **7**. Bis zum gewünschten Feinheitsgrad vermahlen, ca. **10 Sekunden**.
2. In der Zwischenzeit das Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen.
3. Den geschroteten Hafer unter ständigem Rühren langsam in den Topf geben. Temperatur auf **NIEDRIG** reduzieren, zudecken und **20 Minuten** leicht köcheln lassen. Häufig umrühren. Mit Honig und fettarmer Milch servieren.

Frühstücksmüsli mit Haferflocken (Rezept für geschrotetes Getreide)

1 Tasse (240 ml) Haferschrot (KEIN Hafermehl) Stufe: Variable
1/2 Teelöffel Salz Zeit: 10 Sekunden
4 Tassen (950 ml) kochendes Wasser Ergibt: 3 1/2 Tassen (840 ml) gekochtes Getreideschrot
6 bis 7 entkernte Pflaumen

1. Die Haferkörner in den Behälter geben. Deckel samt Deckelverschluss aufsetzen und einrasten lassen. **VARIABLE**, Stufe **1** wählen. Stellen Sie das Gerät an und erhöhen Sie die Geschwindigkeit zügig auf **7**. Bis zum gewünschten Feinheitsgrad vermahlen, ca. **10 Sekunden**.
2. In der Zwischenzeit das Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen.
3. Den geschroteten Hafer unter ständigem Rühren langsam in den Topf geben. Temperatur auf **NIEDRIG** reduzieren, zudecken und **20 Minuten** leicht köcheln lassen. Häufig umrühren.
4. Während der Hafer kocht, werden die Pflaumen zerkleinert. Verwenden Sie den Behälter mit den Nassmessern. Deckel samt Deckelverschluss aufsetzen und einrasten lassen. **VARIABLE**, Stufe **1** wählen. Stellen Sie das Gerät an und erhöhen Sie die Geschwindigkeit zügig auf **5** oder **6**. Pflaumen bei laufendem Messer durch die Deckelöffnung in den Behälter geben. Gegebenenfalls die Geschwindigkeitsstufe **VARIABLE** anpassen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.
5. Herd ausschalten und die gehackten Pflaumen unter Rühren zugeben. Zudecken und noch einmal etwa **5 Minuten** stehen lassen. Mit Honig und fettarmer Milch oder Orangensaft servieren. Nach Belieben mit Zimt und Sonnenblumenkernen bestreuen.

Was Anreicherung wirklich bringt

Man findet sie überall – Getreide, Mehl, Säfte, Nudeln usw. - alles angereichert verbessert oder aufgewertet. “Angereichert” wird erst bzw. ist erst notwendig, seit man Vollkorn und Vollkornprodukte industriell herstellt (was früher aufgrund der begrenzten Haltbarkeit nicht möglich war).

Die Aussage “was nicht verdirbt, kann nicht nahrhaft sein” ist richtig. Körner, Eier, Äpfel, Kirschen usw. haben eine natürliche Schutzschicht. Sobald sie aufgebrochen wird, gelangt Sauerstoff ins Innere und das Produkt verdirbt oder wird ranzig. Dies ist der von der Natur vorgesehene Weg des Produkts zurück in das Ökosystem.

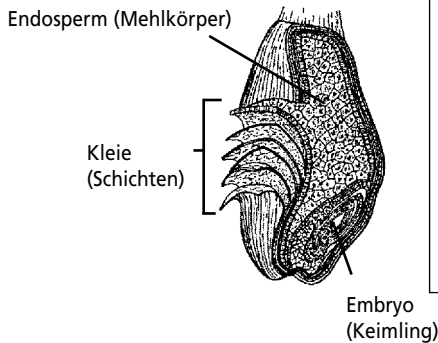
Vollkornweizen hat über 30 verschiedene Nährstoffe; dennoch dürfte es keine Überraschung sein, dass das raffinierte weiße Mehl nur noch 20% der ursprünglichen Nährstoffe von Vollkornweizen enthält. Die Erfindung des Weißmehls warf also zwei Probleme auf. Erstens, weil es aus ernährungswissenschaftlicher Sicht weniger wertvoll als das volle Korn war, zweitens, weil man der Öffentlichkeit nun ein Produkt schmackhaft machen musste, das wesentlich ungesünder war als das, was sie kannte. Man half sich, indem man dem Weißmehl einige künstliche Vitamine und Mineralstoffe zusetzte, das Ganze mit dem Prädikat “angereichert” versah, und so tat, als ob das Weißmehl nun wertvoller sei als das volle Korn. Tatsächlich wurden aber nur vier Nährstoffe hinzugefügt: Thiamin, Riboflavin, Niacin und Eisen. Die irreführende Verwendung des Wortes “angereichert” für raffinierte Produkte hat seine prophezeite Wirkung gehabt – Die Öffentlichkeit fiel auf die “weiße” Lüge herein.

Die Praxis des Raffinierens ließ weitere Geschäfte entstehen – Sie alle wurden motiviert durch Antworten auf ein und die selbe Frage: “Wohin mit dem Abfall (dem aus ernährungswissenschaftlicher Sicht wertvollsten Teil) – der Kleie, dem Weizenkeimöl, dem Endosperm?” Nicht einfacher als das. Man rühmt die hervorragenden Eigenschaften dieser Abfallprodukte und stellt sie in die Regale der Einkaufsmärkte. Diese “neuen” Produkte sorgen heute für millionenschwere Umsätze mit – Weizenkeimöl, Kleie, Vitamin-E-Tabletten, Vitaminprodukten, Kosmetik, Abführmitteln und Weizenkeimen.

Ist es nicht interessant, wie die Industrie das ursprüngliche Korn – ein Nahrungsmittel, das für wenige Cent erhältlich ist, in seine Bestandteile zerlegt und für ein Vielfaches in den Handel bringt.

Wir von Vita-Mix setzen auf Vollwerternährung, ohne Sie dazu überreden zu wollen. Deshalb bieten wir Ihnen ein Gerät, das sich für alle Arten der Ernährung und jede Ernährungsphilosophie eignet. Sie haben die Wahl.

Weizenkorn



Im Vergleich zu Vollkornweizen fehlen weißem Mehl:	Die fehlenden Nährstoffe sind entscheidend für:
96% an Vitamin E 78% an Ballaststoffen 72% an Magnesium 62% an Zink 50% an Folsäure 72% an Chrom 78% an Vitamin B6 Und vieles mehr, darunter Phytonährstoffe.	<ul style="list-style-type: none"> • die Funktion des Immunsystems • die Kommunikation der Zellen • die Steuerung des Appetits • den Schutz vor freien Radikalen • die Entwicklung des Gehirns • sowie 500 weitere Funktionen

So gelingt selbstgebackenes Brot

3 Zutaten, die Wunder wirken

1. Der Weizen

Fast alle Brote sind aus Weizenmehl. Ein Roggenbrot ist eigentlich ein Weizenbrot mit einem Anteil Roggenmehl. Mehrkornbrote sind Weizenbrote mit etwas Gerste, Hafer, Roggen, Mais, Buchweizen oder sonstigem Getreide. Ein Kleiebrot ist ein Weizenbrot mit Kleie. Auch Bananen- oder Zucchini-brote sind eigentlich Weizenbrote. Kurz, die meisten Brote haben eines gemeinsam – Weizenmehl. Warum? Weizenmehl ist der beste Lieferant für Gluten, dem Proteinbaustein des Getreides. Beim Verkneten des Teigs bildet das Gluten ein feines Netzwerk. Dieses Netzwerk bindet die Kohlendioxidbläschen, die entstehen, wenn die Hefe die Stärke im Teig verarbeitet und lässt den Teig 'aufgehen'. Ohne Gluten bliebe der Laib flach und fest.

Kleie und Keimling des Weizenkorns lassen Gebackenes schwer und unempfindlich gegen Hefe oder andere Backtriebmittel werden. Ein hoher Proteinanteil ist deshalb wichtig. Wir empfehlen daher roten oder den neuen weißen Hartweizen (nicht mit weißem Weichweizen zu verwechseln, der in der Regel für Teigwaren verwendet wird. Durumweizen wird für allem für Teigwaren verwendet.)

Brot aus weißem Hartweizen enthält nicht nur gesundes, volles Korn, sondern hat auch einen milden, süßlichen Geschmack. Weißer Hartweizen hat einen weniger stark ausgeprägten Eigengeschmack als roter Hartweizen; seine goldgelben Geschmackskomponenten machen das Gebackene hellgelb und milder im Geschmack. Der Proteingehalt von weißem Hartweizen übertrifft den von rotem. Empfehlenswert ist auch roter, in großen Höhen angebauter Winterhartweizen mit einem Proteinanteil von mindestens 14% und einem maximalen Feuchtigkeitsgehalt von 9%.

2. Die Hefe

Der Teig muss 'aufgehen'. Hefe ist das bekannteste Backtriebmittel. Hefe sind lebende Organismen, die tätig werden, sobald man sie mit warmem Wasser und Zucker 'füttert' (echten Zucker wie Honig, Melasse oder Ahornsirup oder raffinierten Zucker). Süßmittel sind kein Zucker und deshalb als Nahrung für die Hefe nicht geeignet. Brot aus dem Laden enthält in der Regel eine gewisse Menge an zugesetztem Zucker, obwohl Mehl, insbesondere Weizenmehl, von Natur aus ausreichend Zucker enthält, um die Hefe zu ernähren.

Was geschieht, wenn die Flüssigkeit für die Hefe zu heiß oder zu kalt ist? Ist das Wasser zu heiß, wird die Hefe abgetötet und der Teig kann nicht mehr aufgehen. Ist das Wasser zu kalt, geht die Triebkraft der Hefe verloren. Hefe lässt sich bei 44°C am besten auflösen. Falls Sie kein Thermometer zur Hand haben, geben Sie einige Tropfen Flüssigkeit auf Ihr Handgelenk. Es sollte sich angenehm warm anfühlen; dann ist die Temperatur für die Hefe genau richtig.

Vorsicht bei frisch gemahlenem Mehl! Falls die Hefe/Wasser-Mischung in das vom Mahlen noch warme Mehl gegeben wird, steigt die Temperatur insgesamt an und die Hefe kann abgetötet werden. Aus diesem Grund empfehlen wir, gefrorene Getreidekörner zu vermahlen, um ein Überhitzen zu vermeiden. Setzen Sie die Hefe mit lauwarmen Wasser an.

3. Die Flüssigkeit

Geeignet sind Wasser, Milch, Kartoffelwasser oder Saft. Sogar Eier lassen sich verwenden. Geben Sie die Eier in einen Messbecher und geben Sie Flüssigkeit dazu, bis die im Rezept angegebene Menge erreicht ist. Falls Sie Mehl mit Zimmertemperatur verwenden, sollte die Flüssigkeit 44°C warm sein. Falls Sie das Brot in Ihrem Gerät herstellen, kontrollieren Sie die Temperatur des Mehls. Frisch vermahlene Mehl ist leicht warm, so dass Sie besser kaltes Wasser verwenden. Hat das Mehl Zimmertemperatur oder haben Sie gefrorene Körner vermahlen, sollten Sie warmes Wasser verwenden.

Es gibt viele verschiedene Sorten von Weizen. Die im Rezept angegebene Menge an Flüssigkeit muss deshalb immer an die verwendete Weizensorte angepasst werden.

Extratipp: Die besten Ergebnisse erzielen Sie, wenn Sie Trockenhefe in Wasser lösen. Falls Sie eine andere Flüssigkeit als Wasser verwenden, ersetzen Sie 1/4 Tasse (60 ml) warmes Wasser (pro Päckchen Trockenhefe) durch 1/4 Tasse (60 ml) der anderen Flüssigkeit. Beispiel: Ist im Rezept angegeben, dass man pro Päckchen Trockenhefe 1 Tasse (240 ml) Milch benötigt, lösen Sie die Hefe zunächst in 1/4 Tasse (60 ml) warmem Wasser auf und geben dann 3/4 Tasse (180 ml) warme Milch dazu.

Sonstige Zutaten

Man kann Brot mit vielerlei Arten von Zutaten ergänzen.

Fast immer gehört

Öl zu den Zutaten; man kann es aber auch weglassen. Öl hält das Brot feucht und sorgt dafür, dass es länger frisch bleibt. Lassen Sie es weg, wenn Sie es nicht mögen.

Eier geben einen kräftigen Geschmack und liefern zusätzliches Protein, das den Teig noch lockerer macht. Außerdem halten sie den Laib feucht.

Salz hat zwei Funktionen: 1) Es verbessert die Elastizität des Glutens; und 2) es verfeinert den Geschmack. Ohne Salz schmeckt das Brot etwas flach. Man kann es auch weglassen. Ein halber bis maximal ein Teelöffel pro Laib reicht aus. Zu viel Salz vermindert die Triebkraft der Hefe.

Variationen von Hefebrot

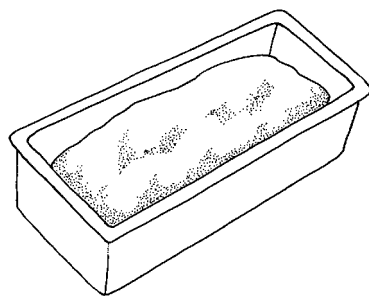
Nussbrot mit Rosinen

Hefebrot lässt sich rasch und schmackhaft variieren, indem man $\frac{1}{4}$ Tasse (60 ml) Rosinen und $\frac{1}{4}$ Tasse (60 ml) Walnüsse oder Pecannüsse zugibt, kurz bevor man den Teig aus dem Behälter nimmt. Falls Sie Zimtgeschmack mögen, können Sie zusammen mit der Hefemischung auch 1 Teelöffel Zimt dazugeben. Anstelle des Wassers kann man auch $\frac{1}{3}$ Tasse (80 ml) Apfelsaft verwenden (der Honig wird dann weggelassen).

Weitere Variationen: Getrocknete Aprikosen hacken und zugeben. Nüsse durch Sonnenblumenkerne ersetzen. Vor dem Backen mit Sesam- oder Mohnsamen bestreuen.

Gute Nachrichten für Besitzer von Brotmaschinen

Der Vita-Mix ist die beste Getreidemühle, die es am Markt gibt. Das frisch gemahlene Mehl ist für die Vollkornrezepte Ihrer Brotmaschine geeignet. Wir sind uns sicher, dass es Ihnen schmecken wird.



Vollkornweizen - eine Herausforderung an den Bäcker

Schmackhaftes, gelungenes Vollkornbrot ist in der Tat eine Herausforderung an jeden Bäcker. Ein schneller Blick in die Rezeptbücher zeigt, dass es kaum ein Rezept für Brot aus 100% Vollkornweizen gibt. Verlieren Sie nicht den Mut - es ist trotzdem möglich. Wir zeigen Ihnen, wie man mögliche Missgeschicke vermeidet, und was man erwarten sollte.

Vollkornweizen allein macht das Brot schwer, kompakt und dunkel. Mit Vollkornweizen gebackenes Brot ist deshalb kleiner als gleich schwere Laibe aus Weißmehl. Kleie und Keimling können bis zu 15% des Getreidekorns ausmachen. Sie enthalten kein Gluten, eine Substanz die, wie Sie bereits wissen, den Backwaren Struktur und Stärke verleiht. Das heißt, Vollkornweizenmehl enthält weniger Gluten als Weißmehl. Backwaren aus Vollkornweizen sind deshalb zwar schwerer, nichtsdestotrotz aber wohlschmeckend und sättigend.

Brot aus Vollkornweizen wird schneller trocken als solches aus Weißmehl. Am besten macht man nicht mehr, als man am gleichen Tag verzehren kann. Brot vom Vortag können Sie ohne weiteres für Toast, Brotkrumen oder Brotpudding verwenden oder in Milch einweichen.

So gelingt der Teig

Den Teig auf ein dünn mit Mehl bestäubtes Blech geben und 1 bis 2 Minuten lang kräftig durchkneten. Formen und ihn in eine eingefettete Form legen. Gehen lassen und nach Vorschrift backen.

Eigene Brotrezepte

Eigene Brotrezepte lassen sich leicht abändern und für den Vita-Mix anpassen. Fast alle Rezepte, die wir in unserer Testküche ausprobieren, werden zuerst halbiert (Brotrezepte ergeben meist 2 Laibe). Am besten macht man einen Laib, und reduziert die Zutaten wie folgt:

Mehl: Verwenden Sie maximal 2¹/₂ Tassen (600 ml) Mehl, beliebig gemischt. Beachten Sie aber das Verhältnis 1:3, d. h. ein Teil anderes Mehl auf 3 Teile Weizenmehl.

Wasser: 1 bis 1¹/₄ Tassen (240 ml bis 300 ml).

Hefe: 1 Päckchen pro Laib (2¹/₄ Teelöffel).

Backen in großen Höhen

Der Luftdruck nimmt mit steigender Höhe ab, d. h. in großen Höhen geht der Teig schneller auf als am Meer. Reduzieren Sie die Gehzeit des Teiges um die Hälfte.

Zusätzlich verliert der Teig in großen Höhen mehr Feuchtigkeit. Seien Sie deshalb sparsam mit Mehl, wenn Sie den Teig von Hand kneten. Nehmen Sie nur so viel Mehl, wie unbedingt nötig und fetten Sie Ihre Hände ein, damit sich der Teig leichter bearbeiten lässt.

Mögliche Probleme und ihre Ursachen

Das Brot fällt zusammen:

- Wie hoch ist der Teig aufgegangen? Er sollte gerade bis unter den Rand der Form gehen. Lässt man ihn vor dem Backen nicht richtig aufgehen, wird das Brot fest und schwer. Teig gut im Auge behalten. Geht er zu sehr auf, fällt das Brot in sich zusammen.
- Wie groß ist die Brotform? Für alle Rezepte nimmt man eine **21,25 x 11,25 cm** große Brotform. In einer größeren Form fällt das Brot zusammen.
- Kontrollieren Sie die Feuchtigkeit. Mehl nimmt Flüssigkeit auf. An Tagen mit hoher Luftfeuchtigkeit kann man pro Laib ein oder zwei Teelöffel Wasser weniger nehmen (oder geben Sie vorsichtig etwas mehr Mehl dazu).

Das Brot ist schwer und trocken:

- Ersetzen Sie Vollkornmehl zum Teil mit ungebleichtem Mehl.
- Geben Sie pro Tasse Vollkornweizenmehl einen Teelöffel Glutenmehl (z. B. aus dem Reformhaus) zu; dadurch wird der Teig lockerer.
- Falls Sie kein Weizenmehl verwenden, beachten Sie das Verhältnis 1:3 (ein Teil anderes Mehl auf 3 Teile Weizenmehl).
- Welche Weizensorte verwenden Sie? Der neuartige weiße Hartweizen ist süßer und macht das Brot luftiger.
- Versuchen Sie, den Teig zweimal gehen zu lassen: erst im Behälter und anschließend noch einmal in der Brotform.
- War das Mehl zu grob vermahlen? Sehen Sie beim Vermahlen der Körner auf die Uhr. Die empfohlene Mahlzeit beträgt 1 Minute.
- Wurde der Teig geknetet, bis er geschmeidig und elastisch war? Möglicherweise haben Sie ihn nicht lange genug bearbeitet.

Mögliche Probleme und ihre Ursachen (Fortsetzung)

Der Laib ist formlos oder aufgesprungen:

- Haben Sie zuviel Flüssigkeit zugegeben? War der Teig insgesamt zu nass?
- War der Teig zu trocken? Haben Sie zuviel Mehl zugegeben?
- Haben Sie den Teig richtig geknetet? Hat die Hefe sich richtig verteilt?
- Stand die Form in der Mitte des Ofens? Ist es möglich, dass die Backhitze nicht gleichmäßig war?
- Konnte der Teig vor dem Backen ausreichend lange gehen?

Das Brot wird nicht locker, sondern bleibt fest und dicht:

- Ließ sich der Teig schwer kneten? Möglicherweise war er zu trocken.
- War die Hefe überlagert? Kontrollieren Sie das Verfalldatum. Lösen Sie im Zweifelsfall 1 Päckchen Hefe mit 1 Teelöffel Zucker in 1/4 Tasse (60 ml) warmem Wasser (44°C) auf. Umrühren und 5 bis 10 Minuten stehen lassen. Falls sich eine dicke, schaumige Schicht bildet, ist die Hefe in Ordnung. Hefe sollte im Kühlschrank oder in der Gefriertruhe gelagert werden. Lagern Sie Hefe niemals bei Zimmertemperatur.
- Die Hefe hat ihre Triebkraft verloren, weil sie entweder zu heiß oder zu kalt wurde. Hefe ist sehr empfindlich. Frisch gemahlenes, noch warmes Mehl kann die hochempfindlichen Zellen bereits abtöten. Verwenden Sie bei warmem Mehl immer kaltes Wasser.
- Die Hefe ist nicht aktiv, weil der Teig zu kalt ist. Bringen Sie den Teig an einen warmen Ort, wo er aufgehen kann. Bei zimmerwarmen Zutaten sollten Sie warmes Wasser (44°C) verwenden. Die Hefe geht schneller, wenn Sie etwas Zucker zugeben.
- Vielleicht haben Sie zu wenig Hefe genommen. Brot aus 100% Weizenvollkorn benötigt etwas mehr Hefe als Brot aus Weißmehl.
- Konnte der Teig vor dem Backen ausreichend gehen? Vielleicht haben Sie ihn zu früh ins Rohr gegeben.
- Haben Sie zuviel Salz zugegeben? Salz kann die Triebkraft der Hefe vermindern.

Das Brot ist zu locker:

- Haben Sie zuviel Hefe verwendet?
- War der Teig zu nass?
- Ist der Teig zu sehr aufgegangen (über den Rand der Brotform)? Vielleicht hätten Sie den Teig früher ins Rohr geben sollen.
- Ist die Brotform zu groß? Denken Sie daran, dass alle Rezepte für eine **21,25 x 11,25 cm** große Brotform gelten.

Wissenswertes über das Vermahlen von Vollkorn

Das Volumen des Korns nimmt beim Vermahlen um etwa 25% zu. Mais, Sojabohnen und andere Körner mit einem hohen Feuchtigkeitsgehalt tendieren zum Klumpen und vermischen sich schlecht. Man muss deshalb bei laufenden Messern immer wieder mit dem Stopfer durch den Deckel greifen und das Mehl vorsichtig in die Mitte schieben, damit es von den Messern erfasst wird. So werden die Körner gleichmäßig zerkleinert.

Wichtiger Hinweis: Es wird empfohlen, die Körner vorher tiefzugefrieren. Dies verhindert, dass die Maschine überhitzt und schont die Enzyme. Mahlen Sie nicht mehr als 2 Tassen (480 ml) auf einmal.

Vollkornmehl

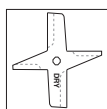
1/4 bis 2 Tassen (60 ml bis 480 ml)
ganze Körner

Stufe: Variable auf High
Zeit: 1 Minute

Maximal 2 Tassen (480 ml) ganze Körner in den Behälter geben. Deckel samt Deckelverschluss aufsetzen und einrasten lassen. **VARIABLE**, Stufe 1 wählen. Stellen Sie das Gerät an und erhöhen Sie die Geschwindigkeit zügig auf **10**, dann auf **HIGH**. Bis zum gewünschten Feinheitsgrad vermahlen (siehe Tabelle mit Mahlzeiten). Je länger das Gerät läuft, desto feiner wird das Mehl (maximal 1 Minute). Wird das Mehl länger vermahlen, wird es feucht und beginnt zu klumpen. Außerdem besteht die Gefahr, dass das Gerät überhitzt und der Behälter kaputt geht. Behalten Sie daher die Zeit gut im Auge.

Extratipp: Das Mehl bleibt bei Zimmertemperatur etwa einen Monat frisch. Im Kühlschrank hält es sich zwei Monate. Zur längeren Aufbewahrung (6 Monate bis 1 Jahr) gibt man es in die Gefriertruhe. Lassen Sie die Menge, die Sie zum Backen benötigen, zimmerwarm werden.

Menge an ganzen Körnern	Mahlzeit	Stufe	Ergibt ungefähr	Grad der Feinheit
1 Tasse (240 ml)	1 Minute	VAR - HIGH	1 1/2 Tasse (360 ml)	sehr fein
1 1/4 Tasse (300 ml)	1 Minute	VAR - HIGH	1 3/4 Tasse (420 ml)	sehr fein
1 1/2 Tasse (360 ml)	1 Minute	VAR - HIGH	2 1/4 Tasse (540 ml)	sehr fein
1 3/4 Tasse (420 ml)	1 Minute	VAR - HIGH	2 1/2 Tasse (600 ml)	sehr fein
2 Tassen (480 ml)	1 Minute	VAR - HIGH	2 3/4 Tasse (660 ml)	sehr fein



Dieses Messer nimmt man zum Mahlen und Kneten.

HINWEIS: Mehl lässt sich am besten mit den dry-messern herstellen. Wählen Sie **VARIABLE**, Stufe **1**. Stellen Sie das Gerät an und erhöhen Sie die Geschwindigkeit zügig auf **10**, anschließend auf **HIGH**.

VORSICHT: Beim Vermahlen von Mehl

Angegebene Mahlzeiten beachten! Wenn man trockenes Material wie z. B. Vollkornweizen länger als zwei Minuten mahlt, kann das Mehl verklumpen und der Behälter überhitzen. Dies kann zu bleibenden Schäden am Behälter und an der Lagerdichtung führen. Die angegebenen Mahlzeiten sind deshalb genau einzuhalten.

Weizenvollkornbrot

1 1/4 Tassen (300 ml) warmes Wasser (44°C)

1 Päckchen Trockenhefe (1 Esslöffel)

1 Esslöffel Honig (wahlweise)

1 3/4 Tasse (420 ml) Weizenkörner
oder 2 1/2 Tassen (600 ml) Weizenvollkornmehl

1 Teelöffel Salz (wahlweise)

1 Esslöffel Olivenöl oder Traubenkernöl (wahlweise)

1 Teelöffel Zitronensaft (wahlweise)

Stufe: Variable auf High

Backzeit: 35 Minuten bei 180°C

Ergibt: 1 Laib Brot

1. Die Hefe mit dem Honig in 1 1/4 Tassen (300 ml) warmem Wasser auflösen und ca. **5 Minuten** gehen lassen.
2. Bei der Verwendung von Weizenkörnern: Weizen und ggf. etwas Salz in den Behälter geben. Deckel samt Deckelverschluss aufsetzen und einrasten lassen. **VARIABLE**, Stufe **1** wählen. Stellen Sie das Gerät an und erhöhen Sie die Geschwindigkeit zügig auf Stufe **10**, und dann auf **HIGH 1 Minute mahlen** (Nicht zu lange mahlen). Gerät ausstellen und das Mehl einige Minuten auskühlen lassen. Bei der Verwendung von Weizenvollkornmehl: Weizen und ggf. etwas Salz in den Behälter geben. Deckel samt Deckelverschluss aufsetzen und einrasten lassen. **VARIABLE**, Stufe **1** wählen. Stellen Sie das Gerät an und erhöhen Sie die Geschwindigkeit zügig auf **6**. Die Zutaten vermengen, bis sich in der Mitte eine Mulde bildet (ca. **5 Sekunden**).
3. Öl, Zitronensaft und die Hefemischung in die Mulde im Mehl geben. Deckel wieder aufsetzen.
4. Den Teig auf Stufe **HIGH 1 Sekunde lang vermengen**. Gerät ausstellen. Deckel abnehmen.
5. Während der Teig ruht fettet man eine **21,25 x 11,25 cm** große Brotform leicht mit Fettspray oder Backfett ein.
6. Das Kneten des Teiges erfolgt in zwei Schritten:
 - 1. Schritt** Verwenden Sie einen Teigschaber aus Kunststoff, um den Teig von den Innenwänden des Behälters abzuschaben. Drücken Sie den Teig von außen nach innen.
 - 2. Schritt** Schalter auf **HIGH** stellen und das Gerät rasch fünfmal hintereinander **EIN** und **AUS** schalten.
7. Wiederholen Sie diese beiden Schritte fünfmal, oder bis der Teig eine geschmeidige, elastische Masse bildet.
8. Um den Teig aus dem Behälter herauszunehmen, schalten Sie das Gerät fünfmal hintereinander **EIN** und **AUS** (damit sich der Teig von den Messern löst). Kippen Sie den Behälter in die vorbereitete Brotform und lassen Sie den Teig in die Form fallen. Teigreste mit einem feuchten Teigschaber von der Behälterwand entfernen.
9. Formen Sie den Laib mit einem feuchten oder eingeölkten Teigschaber. Lassen Sie den Teig bis an den Rand der Form gehen (ca. **15 bis 20 Minuten**). Bei **180°C** ca. **35 Minuten backen**. Ergibt **1 Laib**.

Extratipp: Falls Sie das Mehl frisch vermahlen, verwenden Sie **kaltes** Wasser. Hierdurch wird die Temperatur des Teiges insgesamt vermindert. Die restlichen Zutaten dann auf einmal dazugeben. Nach Rezept vermengen und kneten.

Mehrkorn-Gesundheitsbrot

1 Päckchen Trockenhefe (1 Esslöffel)

1 Esslöffel Honig

1 1/4 Tassen (300 ml) warmes Wasser (44°C)

1 1/2 Tassen (360 ml) ungebleichtes
oder Vollkornweizenmehl

1/2 Tasse (120 ml) Vollkornweizenmehl

1/4 Tasse (60 ml) Roggenmehl

1 Esslöffel Weizenkeime

1 Esslöffel Haferflocken

2 Teelöffel Maismehl

2 Teelöffel Hirse

2 Teelöffel Gerstenmehl

2 Teelöffel Buchweizenmehl

1/4 Teelöffel Flachsmehl

1 Esslöffel Olivenöl oder Traubenkernöl

1 Esslöffel Sonnenblumenkerne

1/4 Teelöffel Sesamkörner
(zum Bestreuen)

Stufe: Variable auf High

Backzeit: 35 Minuten bei 180°C

Ergibt: 1 Laib Brot

1. Die Hefe mit dem Honig in **1 1/4 Tassen (300 ml)** warmem Wasser auflösen und ca. **5 Minuten** gehen lassen.
2. Alle trockenen Zutaten in den Behälter geben. Deckel samt Deckelverschluss aufsetzen und einrasten lassen. **VARIABLE**, Stufe **1** wählen. Stellen Sie das Gerät an und erhöhen Sie die Geschwindigkeit zügig auf **6**. Die Zutaten vermengen, bis sich in der Mitte eine Mulde bildet (ca. **5 Sekunden**).
3. Hefemischung, Öl und die Sonnenblumenkerne in die Mulde im Mehl geben. Deckel wieder aufsetzen. Den Teig auf Stufe **HIGH 1 Sekunde** lang vermengen. Gerät ausstellen. Deckel abnehmen.
4. Während der Teig ruht fettet man eine **21,25 x 11,25 cm** große Brotform leicht mit Fettspray oder Backfett ein.
5. Das Kneten des Teiges erfolgt in zwei Schritten:
 - 1. Schritt** Verwenden Sie einen Teigschaber aus Kunststoff, um den Teig von den Innenwänden des Behälters abzuschaben. Drücken Sie den Teig von außen nach innen.
 - 2. Schritt** Schalter auf **HIGH** stellen und das Gerät rasch fünfmal hintereinander **EIN** und **AUS** schalten.
6. Wiederholen Sie diese beiden Schritte fünfmal, oder bis der Teig eine geschmeidige, elastische Masse bildet.
7. Um den Teig aus dem Behälter herauszunehmen, schalten Sie das Gerät fünfmal hintereinander **EIN** und **AUS** (damit sich der Teig von den Messern löst). Kippen Sie den Behälter in die vorbereitete Brotform und lassen Sie den Teig in die Form fallen. Teigreste mit einem feuchten Teigschaber von der Behälterwand entfernen.
8. Formen Sie den Laib mit einem feuchten oder eingeölnen Teigschaber. Mit Sesamkörnern bestreuen. Lassen Sie den Teig bis an den Rand der Form gehen (ca. **15 bis 20 Minuten**). Bei **180°C** ca. **35 Minuten backen**. Ergibt **1 Laib Brot**.

Extratipp: Falls Sie einige der speziellen Korn- oder Mehlsorten nicht zur Hand haben, ersetzen Sie sie durch Weizenvollkornmehl oder ein anderes Spezialmehl (Denken Sie daran: Ihr Vita-Mix kann alle Arten von Körnern vermahlen).

Haferkleiebrot

1 Päckchen Trockenhefe (1 Esslöffel)

2 Esslöffel Melasse

1 Eiweiß, aufgefüllt mit warmem Wasser
auf insgesamt 1¹/₄ Tassen (300 ml)

³/₄ Tasse (180 ml) Haferschrot (oder Hafermehl)

1 Tasse (240 ml) Vollkornweizenmehl

1 Tasse (240 ml) ungebleichtes Mehl

1 Teelöffel Salz (wahlweise)

1 Esslöffel Olivenöl oder Traubenkernöl

Stufe: Variable auf High

Backzeit: 35 Minuten bei 180°C

Ergibt: 1 Laib Brot

1. Die Hefe mit der Melasse in die Wasser-Eiweißmischung einrühren und gehen lassen (ca. **5 Minuten**).
2. Haferschrot, Weizenvollkornmehl, ungebleichtes Mehl und ggf. etwas Salz in den Behälter geben. Deckel samt Deckelverschluss aufsetzen und einrasten lassen. **VARIABLE**, Stufe **1** wählen. Stellen Sie das Gerät an und erhöhen Sie die Geschwindigkeit zügig auf **6**. Die Zutaten vermengen, bis sich in der Mitte eine Mulde bildet (ca. **5 Sekunden**).
3. Die Hefemischung und das Öl in die Mulde im Mehl gießen. Deckel wieder aufsetzen.
4. Den Teig auf Stufe **HIGH 1 Sekunde** lang vermengen. Gerät ausstellen. Deckel abnehmen.
5. Während der Teig ruht fettet man eine **21,25 x 11,25 cm** große Brotform leicht mit Fettspray oder Backfett ein.
6. Das Kneten des Teiges erfolgt in zwei Schritten:
 - 1. Schritt** Verwenden Sie einen Teigschaber aus Kunststoff, um den Teig von den Innenwänden des Behälters abzuschaben. Drücken Sie den Teig von außen nach innen.
 - 2. Schritt** Schalter auf **HIGH** stellen und das Gerät rasch fünfmal hintereinander **EIN** und **AUS** schalten.
7. Wiederholen Sie diese beiden Schritte fünfmal, oder bis der Teig eine geschmeidige, elastische Masse bildet.
8. Um den Teig aus dem Behälter herauszunehmen, schalten Sie das Gerät fünfmal hintereinander **EIN** und **AUS** (damit sich der Teig von den Messern löst). Kippen Sie den Behälter in die vorbereitete Brotform und lassen Sie den Teig in die Brotform fallen. Teigreste mit einem feuchten Teigschaber von der Behälterwand entfernen.
9. Formen Sie den Laib mit einem feuchten oder eingeölten Teigschaber. Lassen Sie den Teig bis an den Rand der Form gehen (ca. **15 bis 20 Minuten**). Bei **180°C** ca. **35 Minuten backen**. Ergibt **1 Laib Brot**.

Schweizer Roggenbrot

1 Päckchen Trockenhefe (1 Esslöffel)

1 Esslöffel Zucker

1/4 Tasse (60 ml) warmes Wasser (44°C)

3/4 Tasse (180 ml) warme Buttermilch

1 Tasse (240 ml) Emmentaler Käse,
gehackt (VARIABLE, Stufe 5 bis 6)

1 1/2 Tassen (360 ml) Mehl (Type 405)

1 Tasse (240 ml) Roggenmehl (kann im Vita-Mix gemahlen werden)

1 Teelöffel Salz

1 Esslöffel Dill

1 Teelöffel Kümmel

Stufe: Variable auf High

Backzeit: 40 bis 45 Minuten bei 180°C

Ergibt: 1 Laib Brot

1. Die Hefe und den Zucker in das warme Wasser einrühren und gehen lassen (ca. **5 Minuten**). Butter, Milch und den Schweizer Käse dazugeben.
2. Mehl, Roggenmehl, Salz, Dill und Kümmel in den Behälter geben. Deckel samt Deckelverschluss aufsetzen und einrasten lassen. **VARIABLE**, Stufe 1 wählen. Stellen Sie das Gerät an und erhöhen Sie die Geschwindigkeit zügig auf **6**. Die Zutaten vermengen, bis sich in der Mitte eine Mulde bildet (ca. **5 Sekunden**).
3. Die Hefemischung in die Mulde im Mehl gießen. Deckel wieder aufsetzen.
4. Den Teig auf Stufe **HIGH 1 Sekunde** lang vermengen. Gerät ausstellen. Deckel abnehmen.
5. Während der Teig ruht fettet man eine **21,25 x 11,25 cm** große Brotform leicht mit Fettspray oder Backfett ein.
6. Das Kneten des Teiges erfolgt in zwei Schritten:
 - 1. Schritt** Verwenden Sie einen Teigschaber aus Kunststoff, um den Teig von den Innenwänden des Behälters abzuschaben. Drücken Sie den Teig von außen nach innen.
 - 2. Schritt** Schalter auf **HIGH** stellen und das Gerät rasch fünfmal hintereinander **EIN** und **AUS** schalten.
7. Wiederholen Sie diese beiden Schritte fünfmal, oder bis der Teig eine geschmeidige, elastische Masse bildet.
8. Um den Teig aus dem Behälter herauszunehmen, schalten Sie das Gerät fünfmal hintereinander **EIN** und **AUS** (damit sich der Teig von den Messern löst). Kippen Sie den Behälter in die vorbereitete Brotform und lassen Sie den Teig in die Brotform fallen. Teigreste mit einem feuchten Teigschaber von der Behälterwand entfernen.
9. Formen Sie den Laib mit einem feuchten oder eingeölten Teigschaber. Lassen Sie den Teig bis an den Rand der Brotform gehen (ca. **15 bis 20 Minuten**). Bei **180°C** ca. **40 bis 45 Minuten backen**. Ergibt **1 Laib Brot**.

Pizza

1 Päckchen Trockenhefe (1 Esslöffel)

2 Teelöffel Zucker

1 Tasse (240 ml) warmes Wasser (44°C)

2 1/2 Tassen (600 ml) Mehl (Type 405)

1/2 Teelöffel Salz

1 Esslöffel Olivenöl oder Traubenkernöl

2/3 Tasse (160 ml) Pizzasauce (*siehe Seite 153 im Kochbuch "Vollwertrezepte"*)

1 1/4 Tasse (300 ml) Mozzarella, gerieben, geschnitten o. gestiftet

Pizzabelag (wahlweise)

Stufe: Variable auf High

Backzeit: 16 bis 20 Minuten bei 215°C

Ergibt: Ergibt 1 große oder 2 kleine Pizzen

1. Die Hefe und den Zucker in das warme Wasser einrühren und gehen lassen (ca. **5 Minuten**).
2. Weizen und ggf. etwas Salz in den Behälter geben. Deckel samt Deckelverschluss aufsetzen und einrasten lassen. **VARIABLE**, Stufe **1** wählen. Stellen Sie das Gerät an und erhöhen Sie die Geschwindigkeit zügig auf **6**. Die Zutaten vermengen, bis sich in der Mitte eine Mulde bildet (ca. **5 Sekunden**).
3. Gerät ausstellen, und die Hefemischung und das Öl in die Mulde im Mehl gießen. Deckel wieder aufsetzen.
4. Den Teig auf Stufe **HIGH 1 Sekunde** lang vermengen. Gerät ausstellen. Deckel abnehmen.
5. Während der Teig ruht fettet man die Form leicht mit Fettspray oder Olivenöl ein.
6. Das Kneten des Teiges erfolgt in zwei Schritten:
 - 1. Schritt** Verwenden Sie einen Teigschaber aus Kunststoff, um den Teig von den Innenwänden des Behälters abzuschaben. Drücken Sie den Teig von außen nach innen.
 - 2. Schritt** Schalter auf **HIGH** stellen und das Gerät rasch fünfmal hintereinander **EIN** und **AUS** schalten.
7. Wiederholen Sie diese beiden Schritte fünfmal, oder bis der Teig eine geschmeidige, elastische Masse bildet.
8. Um den Teig aus dem Behälter herauszunehmen, schalten Sie das Gerät rasch fünfmal hintereinander **EIN** und **AUS** (damit sich der Teig von den Messern löst). Legen Sie den Teig auf Ihre Arbeitsfläche. Den Teig mit etwas Mehl bestäuben und eine Kugel formen. Mit einem feuchten Küchentuch oder einer umgedrehten Schüssel abdecken und **15 Minuten** ruhen lassen.
9. Den Teig mit den Handballen flach ausdrücken (auf eine runde Form achten!). Den Teig mit einem Nudelholz gleichmäßig von innen nach außen ausrollen; nach jedem Rollen den Teig von der Arbeitsfläche lösen und um eine 1/4 Drehung nach links oder rechts drehen. Der ausgerollte Teig sollte etwa 2,5 cm größer als das Blech sein. Auf das Blech legen und an den Kanten etwas nach oben drücken, um einen Rand zu bilden.
10. 2/3 Tasse (160 ml) Pizzasauce auf dem Teig ausstreichen. Mit 1 1/4 Tassen (300 ml) geriebenem Mozzarella bestreuen. Nach Belieben belegen. Auf der mittleren Schiene bei 215°C ca. **16 bis 20 Minuten** backen, bis der Käse Blasen wirft leicht braun wird. Ergibt **1 große oder 2 kleine Pizzen**.

Hefeschnecken

1 Päckchen Trockenhefe (1 Esslöffel)

1/4 Tasse (60 ml) Zucker

1 Teelöffel Salz

3 Tassen (720 ml) Mehl (Vollkorn- oder Weißmehl)

1 Tasse (240 ml) Wasser (44°C)

1 großes Ei

1/4 Tasse (60 ml) dünnflüssiges
Olivenöl oder Traubenkernöl

1/4 Tasse (60 ml) weiche Butter

3 Esslöffel weißer oder brauner Zucker

1 Teelöffel Zimt

1 Tasse (240 ml) gehackte Walnüsse
(VARIABLE, Stufe 4)

Flüssige Butter

Puderzucker



- Hefe, Zucker, Salz und Mehl in den Behälter geben. Deckel samt Deckelverschluss aufsetzen und einrasten lassen. Wählen Sie Geschwindigkeit **VARIABLE**, Stufe **1**. Stellen Sie das Gerät an und erhöhen Sie die Geschwindigkeit zügig auf **10**, anschließend auf **HIGH**. Die Zutaten vermengen, bis sich in der Mitte eine Mulde bildet (ca. **5 Sekunden**).
- Das Wasser, das Ei und das Öl in die Mulde im Mehl geben. Deckel wieder aufsetzen.
- Den Teig auf Stufe **HIGH 1 Sekunde** lang vermengen. Gerät ausstellen. Deckel abnehmen.
- Während der Teig ruht fettet man zwei Backbleche oder eine **22,5 x 32,5 cm** große Form mit Fettspray oder Backfett ein.
- Das Kneten des Teiges erfolgt in zwei Schritten:
 - Schritt 1** Verwenden Sie einen Teigschaber aus Kunststoff, um den Teig von den Innenwänden des Behälters abzuschaben. Drücken Sie den Teig von außen nach innen.
 - Schritt 2** Schalter auf **HIGH** stellen und das Gerät rasch fünfmal hintereinander **EIN** und **AUS** schalten.
- Wiederholen Sie diese beiden Schritte fünfmal, oder bis der Teig eine geschmeidige, elastische Masse bildet.
- Den Behälter mit dem Deckel verschließen und den Teig gehen lassen, bis er ungefähr das doppelte Volumen erreicht (ca. **20 Minuten**).
- Legen Sie den Teig auf die mit Mehl bestäubte Arbeitsfläche, und drücken Sie ihn flach. Rollen Sie den Teig rechteckig (**20 x 40 cm**) aus. Dann wird der Teig mit weicher Butter bestrichen und großzügig mit Zucker und Zimt und **3/4 Tasse (180 ml)** gehackten Walnüssen bestreut (**1/4 Tasse (60 ml)** Walnüsse beiseite stellen). Den Teig von der langen Seite her aufrollen. Die Enden zusammendrücken, damit nichts herauslaufen kann und die Rolle mit einem scharfen Messer in **2 - 3 cm starke** Stücke teilen. Das Obere der Schnecken in flüssige Butter eintauchen. Auf ein eingefettetes Backblech legen (**5 cm Abstand**) und mit einem sauberen Tuch abdecken. An einem warmen Ort gehen lassen, bis die Schnecken etwa doppelt so groß geworden sind (ca. **45 Minuten**).
- Bei **190°C ca. 15 Minuten** backen. falls die Schnecken näher beieinander liegen (in einer **22,5 x 32,5 cm** Form, bei **180°C ca. 35 bis 40 Minuten backen**). Die noch warmen Schnecken kann man nach Belieben in Puderzucker wälzen; mit den restlichen gehackten Walnüssen bestreuen. Ergibt **16 Schnecken**.

Extratipp: Man kann den Teig auch mit einem Stück Faden schneiden. Führen Sie den Faden dazu ca. 2 - 3 cm vom Ende entfernt unter der Rolle hindurch. Halten Sie in jeder Hand ein Ende des Fadens, überkreuzen Sie den Faden und ziehen Sie, bis die Rolle durchgeschnitten ist.

Französisches Weißbrot

Der Teigansatz wird am Vorabend zubereitet:

1 Päckchen Trockenhefe (1 Esslöffel)	2 Tassen (480 ml) glutenreiches Brotmehl
1/2 Tasse (120 ml) warmes Wasser (44°C)	1 Teelöffel Salz
1 Esslöffel Zucker	1/2 Teelöffel Balsam- oder Apfelessig
1 Päckchen Trockenhefe (1 Esslöffel)	1/2 Tasse (120 ml) Mehl (Type 405)
150 ml warmes Wasser	2 Esslöffel Olivenöl oder Traubenkernöl
	4 Esslöffel flüssige Butter

1. Bereiten Sie den Teigansatz am Vorabend zu, indem Sie **1 Päckchen Hefe** in **1/2 Tasse (120 ml)** warmes Wasser einrühren. Gut verrühren und über Nacht (oder **4 bis 5 Stunden**) stehen lassen.
2. **150 ml warmes Wasser (44°C) in einem Glasmessbecher abmessen und den Zucker und das zweite Päckchen Hefe einrühren.** Gut umrühren und ca. **5 Minuten ruhen lassen.**
3. **1 1/2 Tassen (360 ml)** Mehl und Salz in den Behälter geben. Deckel samt Deckelverschluss aufsetzen und einrasten lassen. **VARIABLE**, Stufe **1** wählen. Stellen Sie das Gerät an und erhöhen Sie die Geschwindigkeit zügig auf **6**. Die Zutaten vermengen, bis sich in der Mitte eine Mulde bildet (ca. **5 seconds**).
4. Hefemischung, Balsamessig und Teigmasse in die Mulde im Mehl geben. Deckel wieder aufsetzen.
5. Den Teig auf Stufe **HIGH 1 Sekunde** lang vermengen. Die restliche **1/2 Tasse (120 ml)** Mehl und **1/2 Tasse (120 ml)** Esslöffel Mehl (Typ 405) dazugeben.
6. Das Kneten des Teiges erfolgt in zwei Schritten:
 - 1. Schritt** Verwenden Sie einen Teigschaber aus Kunststoff, um den Teig von den Innenwänden des Behälters abzuschaben. Drücken Sie den Teig von außen nach innen.
 - 2. Schritt** Schalter auf **HIGH** stellen und das Gerät rasch fünfmal hintereinander **EIN** und **AUS** schalten.
7. Wiederholen Sie diese beiden Schritte fünfmal, oder bis der Teig eine geschmeidige, elastische Masse bildet.
8. **2 Esslöffel Öl** in eine mittelgroße Schüssel geben, und den Teig darin mehrmals wenden. Anschließend wird der Teig in eine Plastikfolie eingewickelt, und man lässt ihn auf das Dreifache seiner ursprünglichen Größe gehen (ca. **1 1/2 Stunden**). Die Teigmasse halbieren und auf einer sauberen Arbeitsfläche in lange Baguettelaibe rollen. Eine doppelte Baguetteform mit Fettspray aussprühen. Legen Sie die ausgeformten Laibe in die Brotform und scheiden Sie sie mit einem Rasiermesser oder einem anderen scharfen Messer ca. **1,25 cm** tief ein. Mit flüssiger Butter einpinseln und mit **1/3 Teelöffel Salz** bestreuen. Auf das Dreifache der ursprünglichen Größe aufgehen lassen und dann erneut einpinseln.
9. Die Kruste gelingt am besten, wenn man **20 Minuten** vor dem Backen Backfliesen oder ein schweres Alubackblech auf der Schiene unterhalb der Mitte in den Ofen schiebt. **Ofen auf 230°C** vorheizen, um die Fliesen bzw. das Blech aufzuheizen. Zehn Minuten vor dem Backen **die Temperatur auf 100°C reduzieren** und eine Schüssel Wasser unten ins Rohr stellen.
10. Die Brotform wird auf die heißen Fliesen oder auf das Alublech gestellt. **Temperatur wieder auf 200°C erhöhen** und braun backen (ca. **20 bis 25 Minuten**). Ergibt **2 mittelgroße Laibe**.

Kartoffelbrot

2 Esslöffel Buttermilch, warm

1 Esslöffel brauner Zucker

1 Esslöffel Hefe

1 mittelgroße Kartoffel, gekocht

2 Esslöffel heißes Wasser oder Kartoffelkochwasser

2 Esslöffel Butter

2 Teelöffel Salz

2 Esslöffel brauner Zucker

1/4 Tasse (60 ml) Milchpulver

1 Ei

1 1/2 Tassen (360 ml) Mehl (Type 405)

Stufe: Variable auf High

Backzeit: 35 bis 40 Minuten bei 180°C

Ergibt: 1 Laib Brot

1. Den braunen Zucker und die Hefe in die Buttermilch einrühren. Ca. **5 Minuten** gehen lassen.
2. Die Kartoffel mit Wasser, Salz, braunem Zucker, Milchpulver und einem Ei in den Behälter geben.
3. Deckel samt Deckelverschluss aufsetzen und einrasten lassen. **VARIABLE**, Stufe **1** wählen. Stellen Sie das Gerät an und erhöhen Sie die Geschwindigkeit zügig auf **10**, dann auf **HIGH (20 Sekunden)**.
4. Die Hefemischung und das Mehl dazugeben. Deckel wieder aufsetzen. Den Teig auf Stufe **HIGH 1 Sekunde lang vermengen**. Gerät ausstellen. Deckel abnehmen.
5. Während der Teig ruht, eine **21,25 x 11,25 cm** große Brotform leicht mit Fettspray einsprühen.
6. Das Kneten des Teiges erfolgt in zwei Schritten:
 - 1. Schritt** Verwenden Sie einen Teigschaber aus Kunststoff, um den Teig von den Innenwänden des Behälters abzuschaben. Drücken Sie den Teig von außen nach innen.
 - 2. Schritt** Schalter auf **HIGH** stellen und das Gerät rasch fünfmal hintereinander **EIN** und **AUS** schalten.
7. Wiederholen Sie diese beiden Schritte fünfmal, oder bis der Teig eine geschmeidige, elastische Masse bildet (der Teig ist sehr weich und klebrig).
8. Um den Teig aus dem Behälter zu nehmen, fahren Sie mit einem Teigschaber am Rand entlang, kippen den Behälter in die vorbereitete Brotform und lassen den Teig heraus fallen. Teigreste im Behälter mit einem Teigschaber herauskratzen.
9. Formen Sie den Laib mit einem feuchten oder eingeölten Teigschaber. Lassen Sie den Teig bis an den Rand der Brotform gehen (ca. **15 bis 20 Minuten**). Bei **180°C** ca. **35 bis 40 Minuten backen**. Ergibt **1 Laib Brot**.

Weiche Brezeln

1/4 Tasse (60 ml) braunen Zucker

1 Päckchen Trockenhefe (1 Esslöffel)

2/3 Tasse (160 ml) warmes Wasser (44°C)

1/4 Tasse (60 ml) Vollkornweizenmehl

1/2 Tasse (120 ml) ungebleichtes Mehl

1 1/2 Tassen (360 ml) glutenreiches Brotmehl

Prise Salz

4 Tassen (0,96 Liter) Wasser

2 Esslöffel Natron

Stufe: Variable auf High

Backzeit: 4 bis 12 Minuten bei 245°C

Ergibt: 12 Brezeln

1. Die Hefe und den braunen Zucker in das warme Wasser einrühren und gehen lassen (ca. **5 Minuten**).
2. Weizenvollkornmehl, ungebleichtes Mehl, Brotmehl und Salz in den Behälter geben. Deckel samt Deckelverschluss aufsetzen und einrasten lassen. **VARIABLE**, Stufe **1** wählen. Stellen Sie das Gerät an und erhöhen Sie die Geschwindigkeit zügig auf Stufe **10**, und dann auf **HIGH** Die Zutaten vermengen, bis sich in der Mitte eine Mulde bildet (ca. **5 Sekunden**).
3. Die Hefemischung in die Mulde im Mehl geben. Deckel wieder aufsetzen.
4. Den Teig auf Stufe **HIGH 1 Sekunde** lang vermengen. Gerät ausstellen. Deckel abnehmen.
5. Während der Teig ruht fettet man die Form leicht mit Fettspray oder Backfett ein.
6. Das Kneten des Teiges erfolgt in zwei Schritten:
 1. **Schritt** Verwenden Sie einen Teigschaber aus Kunststoff, um den Teig von den Innenwänden des Behälters abzuschaben. Drücken Sie den Teig von außen nach innen.
 2. **Schritt** Schalter auf **HIGH** stellen und das Gerät rasch fünfmal hintereinander **EIN** und **AUS** schalten.
7. Wiederholen Sie diese beiden Schritte fünfmal, oder bis der Teig eine geschmeidige, elastische Masse bildet.
8. Den Behälter mit dem Deckel verschließen und den Teig gehen lassen, bis er ungefähr das doppelte Volumen erreicht (ca. **20 Minuten**).
9. Auf eine mit Mehl bestäubte Arbeitsfläche geben und in **12 Stücke** teilen. Mit den Händen aus jedem Stück eine ca. **45 cm** lange Rolle formen und zu einer Brezel schlingen. Die beiden Enden oben am Oval leicht festdrücken. Eine Natronlauge aus **0,96 Liter** Wasser und **2 Esslöffel** Natron bereithalten, die Brezeln rasch darin eintauchen, abtropfen lassen und auf ein eingefettetes Backblech legen.
10. Ofen auf **245°C** vorheizen. Mit etwas grobem Salz bestreuen und in **4 bis 12 Minuten** knusprig backen. Nach Belieben mit flüssiger Butter bestreichen. Brezeln schmecken am besten, solange sie noch warm sind. In einem luftdichten Behältnis maximal 1 Woche haltbar. Ergibt **1 Dutzend** Brezeln.

Extratipp: Halten Sie die Brezeln gut im Auge, um die ideale Backzeit für Ihren Ofen herauszufinden.

Variante: Man kann Brezeln auch mit Zucker und Zimt bestreuen (lassen Sie dann das Salz vor dem Backen weg). Die Brezeln noch heiß mit flüssiger Butter bestreichen und mit etwas Zimtzucker bestreuen.

Bagel

1 Päckchen Trockenhefe (1 Esslöffel)

1 1/2 Esslöffel Zucker

1 1/2 Teelöffel Salz

2 Tassen (480 ml) ungebleichtes Mehl
(oder Weizenvollkornmehl)

3/4 Tasse (180 ml) warmes Wasser (44°C)

1 großes, steif geschlagenes Eiweiß

Stufe: Variable auf High

Backzeit: 7 Minuten im Wasserbad
plus 20 bis 30 Minuten bei 200°C

Ergibt: 12 Bagel

1. Ofen auf niedrigster Stufe **3 Minuten** vorheizen. Ausschalten. Eine große Schüssel einfetten.
2. Hefe, Zucker, Salz und ungebleichtes Mehl (oder Weizenvollkornmehl) in den Behälter geben. Deckel samt Deckelverschluss aufsetzen und einrasten lassen. Geschwindigkeit **VARIABLE** wählen, Stufe **1**. TuStellen Sie das Gerät an und erhöhen Sie die Geschwindigkeit zügig auf **10**, dann auf **HIGH**. Die Zutaten vermengen, bis sich in der Mitte eine Mulde bildet (ca. **5 Sekunden**).
3. Das warme Wasser in die Mulde im Mehl gießen. Deckel wieder aufsetzen.
4. Den Teig auf Stufe **HIGH 1 Sekunde** lang vermengen. Gerät ausstellen. Deckel abnehmen.
5. Während der Teig ruht fettet man die Form leicht mit Fettspray oder Backfett ein.
6. Das Kneten des Teiges erfolgt in zwei Schritten:
 - 1. Schritt** Verwenden Sie einen Teigschaber aus Kunststoff, um den Teig von den Innenwänden des Behälters abzuschaben. Drücken Sie den Teig von außen nach innen.
 - 2. Schritt** Schalter auf **HIGH** stellen und das Gerät rasch fünfmal hintereinander **EIN** und **AUS** schalten.
7. Wiederholen Sie diese beiden Schritte fünfmal, oder bis der Teig eine geschmeidige, elastische Masse bildet.
8. Um den Teig aus dem Behälter herauszunehmen, schalten Sie das Gerät fünfmal hintereinander **EIN** und **AUS** (damit sich der Teig von den Messern löst). Kippen Sie den Behälter in die geölte Brotform und lassen Sie den Teig in die Brotform fallen. Teigreste mit einem feuchten Teigschaber entfernen. Den Teig sorgfältig mit Öl bepinseln. Abdecken und in das warme Rohr stellen. Vergewissern Sie sich, dass der Ofen abgeschaltet ist. Die Temperatur darf nicht wärmer als an einem normalen Sommertag sein. Warten Sie, bis der Teig sein Volumen etwa verdoppelt hat (ca. **40 Minuten**).
9. Legen Sie den Teig auf die mit Mehl bestäubte Arbeitsfläche. Flach drücken und ca. 2,5 cm stark ausrollen. Mit einem Teigroller kleine Kreise ausschneiden. In die Mitte jedes Kreises ein Loch drücken und die Stückchen auf ein eingefettetes Backblech legen. Abdecken und an einem warmen Ort ca. **15 Minuten** gehen lassen.
10. Ofen auf **200°C** vorheizen. In einem großen Topf 2,9 Liter Wasser zum Köcheln bringen. Backblech leicht einfetten.
11. Die Bagel nacheinander in das siedende Wasser geben. Sobald sie nach oben steigen, umdrehen und noch etwas weiter köcheln (Kochzeit insgesamt ca. **7 Minuten**). Mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen und auf das Backblech setzen. Mit Eischnee bestreichen. Bei **200°C** ca. **20 bis 30 Minuten** goldgelb backen. Ergibt **12 Bagel**.

Nussbrot mit Preiselbeeren

1/2 Tasse (120 ml) Orangensaft

2 Teelöffel geriebene Orangenschale

1/4 Tasse (60 ml) Backfett

1 Tasse (240 ml) Zucker

1 großes Ei

1 1/2 Teelöffel Backpulver

1/2 Teelöffel Natron

1 Teelöffel Salz

2 Tassen (480 ml) Mehl (Typ 405)

1 Tasse (240 ml) frische Preiselbeeren

1/2 Tasse (120 ml) gehackte Walnüsse (VARIABLE, Stufe 4)

Stufe: Variable auf High

Backzeit: Ca. 1 Stunde bei 180°C

Ergibt: 1 Laib Brot

1. Eine 11,25 x 21,25 cm Brotform mit Fettspray oder Backfett einfetten. Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Orangensaft, Orangenschale, Backfett und Zucker in den Behälter mit den Nassmessern geben. Deckel samt Deckelverschluss aufsetzen und einrasten lassen. Geschwindigkeit **VARIABLE**, Stufe **1**. Stellen Sie das Gerät an und erhöhen Sie die Geschwindigkeit zügig auf **10**; dann auf **HIGH**. Lassen Sie das Gerät **10 Sekunden** laufen und geben Sie während der letzten **5 Sekunden** das Ei durch die Deckelöffnung dazu.
3. Geben Sie Backpulver, Natron, Salz und Mehl in den Behälter. **VARIABLE**, Stufe **1** wählen. Stellen Sie das Gerät an und erhöhen Sie die Geschwindigkeit zügig auf **Stufe 6**. Lassen Sie das Gerät **5 Sekunden laufen**.
4. Die trockenen Zutaten zu der Orangensaftmischung geben. Deckel wieder aufsetzen. Das Gerät **fünfmal** hintereinander ein- und ausschalten. Die Zutaten mit einem Teigschaber immer wieder von den Wänden kratzen und den Vorgang wiederholen, bis alle Zutaten gut befeuchtet sind.
5. Alles in eine große Schüssel geben und die Preiselbeeren und die gehackten Walnüsse untermischen.
6. Den Teig in die vorbereitete Brotform gießen. Bei 180°C ca. **1 Stunde** backen, oder bis an einem in die Mitte eingestochenen Zahnstocher kein Teig mehr kleben bleibt. Ergibt **1 Laib Brot**.

Schnelle Brote und Muffins

Das Geheimnis gelungener, schnell zubereiteter Brote und Muffins liegt darin, den Teig nicht zu lange zu vermengen. Die trockenen Zutaten dürfen mit Feuchtigkeit gerade benetzt werden. Das Gerät eignet sich ausgezeichnet zum Vermengen und Zerkleinern der feuchten Zutaten. Sobald man jedoch die trockenen Zutaten dazu gibt, besteht die Gefahr, dass der Teig zu stark vermengt wird. Alle Rezepte, die Sie hier finden, wurden in diesem Gerät ausprobiert. Sie werden aber feststellen, dass es besser ist, das Gerät nur zum Vermengen der feuchten Zutaten zu verwenden, oder zum Zerkleinern bzw. Pürieren von Obst oder Gemüse, das zum Rezept gehört. Die trockenen Zutaten gibt man in eine große Schüssel. Anschließend mischt man die feuchten Zutaten mit einigen raschen Bewegungen unter. Nach Rezept backen.

Vollkornmuffins mit Früchten und Karotten

(schnelles Brot)

3/4 Tasse (180 ml) Vollkornweizenmehl

1 Teelöffel Flachssamen

1 Teelöffel Zimt

1 Teelöffel Backpulver

1/2 Teelöffel Natron

1/2 Teelöffel Salz

1/2 Tasse (120 ml) Rosinen (wahlweise)

1 Tasse (240 ml) Ananasstücke,
ganze Erdbeeren oder Mehrfruchtsaft
(oder 1 große Orange, geschält)

1/2 Tasse (120 ml) Karotten, in Stücken

1 Esslöffel Olivenöl oder Traubenkernöl

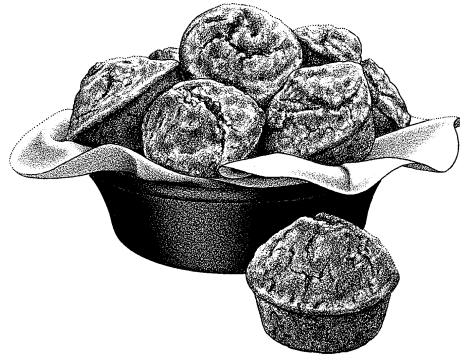
1/4 Tasse (60 ml) braunen Zucker

1 bis 2 Eiweiß (wahlweise – für dickere Konsistenz,
z. B. bei Verwendung von Orangen oder Karotten)

Stufe: Variable auf High

Backzeit: 20 Minuten bei 190°C

Ergibt: 6 Muffins



Ofen auf 190°C vorheizen. Eine Form für 6 Muffins leicht mit Fettspray einsprühen.

2. Das Weizenvollkornmehl und den Flachssamen in den Behälter geben. Deckel samt Deckelverschluss aufsetzen und einrasten lassen. Wählen Sie Geschwindigkeit **VARIABLE**, Stufe **1**. Stellen Sie das Gerät an und erhöhen Sie die Geschwindigkeit zügig auf Stufe **10** und dann auf **HIGH**. **1 Minute** laufen lassen.
3. Zimt, Backpulver, Natron und Salz dazugeben. Deckel wieder aufsetzen. Das Ganze **5 Sekunden** vermengen. In eine große Rührschüssel geben. Rosinen nach Belieben zugeben.
4. Das Obst bzw. den Saft mit Karottenstücken, Öl, braunem Zucker und, falls gewünscht, mit Eiweiß in den Behälter für Nassverarbeitung geben. Deckel samt Deckelverschluss aufsetzen und einrasten lassen. Wählen Sie Geschwindigkeit **VARIABLE**, Stufe **1**. Stellen Sie das Gerät an und erhöhen Sie die Geschwindigkeit zügig auf Stufe **10** und dann auf **HIGH**. **10 bis 15 Sekunden** laufen lassen. Geben Sie die Fruchtemischung in das Mehl. Lassen Sie das Gerät laufen, bis alle Zutaten gut befeuchtet und gleichmäßig vermischt sind. Mit einem Löffel in eine eingefettete Muffinform geben, dabei jede Form bis zum Rand füllen.
5. Bei 190°C ca. **20 Minuten backen**. Ergibt **6 Muffins**.

Extratipp: Nehmen Sie auf keinen Fall weniger Öl als angegeben. Andernfalls werden die Muffins zu trocken. Falls Sie Honig oder weniger braunen Zucker als angegeben verwenden, schmecken die Muffins nach Natron.

Bananen-Weizenvollkornbrot

1 großes Ei

1/4 Tasse (60 ml) Margarine
oder weiche Butter

1/3 Tasse (80 ml) Milch

2 reife Bananen

1/2 Teelöffel Zitronensaftkonzentrat (wahlweise)

2 Teelöffel Backpulver

2/3 Tasse (160 ml) Zucker

1 2/3 Tassen (400 ml) Vollkornweizenmehl

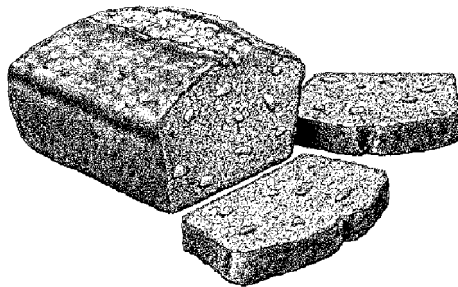
2/3 Tasse (160 ml) gehackte Walnüsse
(VARIABLE, Stufe 4)

Stufe: Variable

Backzeit: 1 Stunde bei 180°C

Ergibt: 1 Laib Brot

1. Eine 21,25 x 11,25 cm Brotform mit Fettspray oder Backfett einfetten. Den Ofen auf **180°C vorheizen**.
2. Das Ei zusammen mit der Margarine, den Bananen und dem Zitronensaftkonzentrat in den Behälter für Nassverarbeitung geben. Deckel samt Deckelverschluss aufsetzen und einrasten lassen. **VARIABLE**, Stufe 1 wählen. Stellen Sie das Gerät an und erhöhen Sie die Geschwindigkeit zügig auf 5. Gut vermengen lassen, ca. **5 bis 10 Sekunden**.
3. Weizenvollkornmehl mit Backpulver und Zucker in einen separaten Behälter geben und gut vermengen.
4. Die trockenen Zutaten zu der Bananenmischung geben. Lassen Sie das Gerät laufen, bis alle Zutaten gut befeuchtet sind. Falls notwendig, verwenden Sie den Stopfer, um Zutaten in die Messer zu drücken. Nicht zu lange rühren.
5. Nehmen Sie den Behälter ab und geben Sie die gehackten Nüsse in den Teig.
6. Den Teig in die vorbereitete Brotform gießen. Bei **180°C** ca. **1 Stunde** backen, oder bis an einem in die Mitte eingestochenen Zahnstocher kein Teig mehr kleben bleibt. Ergibt **1 Laib Brot**.



Brot mit Äpfeln und Pecannüssen

1 Tasse (240 ml) Mehl (Typ 405)

1/2 Tasse (120 ml) Vollkornweizenmehl

1 Teelöffel Backpulver

1/4 Teelöffel Natron

1/2 Teelöffel Salz

1 1/4 Tassen (300 ml) Äpfel,
geschält, entkernt und geviertelt

1 großes Ei 3 Esslöffel Olivenöl oder Traubenkernöl

2/3 Tasse (160 ml) braunen Zucker

1/2 Tasse (120 ml) Pecannüsse

Stufe: Variable

Backzeit: 50 Minuten bei 180°C

Ergibt: 1 Laib Brot

1. Eine **11,25 x 21,25 cm** Brotform mit Fettspray oder Backfett einfetten. Ofen auf **180°C** vorheizen.
2. Geben Sie Mehl, Vollkornmehl, Backpulver, Natron und Salz in den Behälter. Deckel samt Deckelverschluss aufsetzen und einrasten lassen. **VARIABLE**, Stufe **1** wählen. Stellen Sie das Gerät an und erhöhen Sie die Geschwindigkeit zügig auf **6. 5 Sekunden** laufen lassen. In eine große Rührschüssel geben.
3. Apfelstücke, Ei, Oliven- oder Traubenkernöl und Pecannüsse in den Behälter für Nassverarbeitung geben. Deckel samt Deckelverschluss aufsetzen und einrasten lassen. **VARIABLE**, Stufe **1** wählen. Stellen Sie das Gerät an und erhöhen Sie die Geschwindigkeit zügig auf **4**. Lassen Sie das Gerät laufen, bis Äpfel und Pecannüsse zerkleinert sind (ca. **10 Sekunden**). Falls notwendig, verwenden Sie den Stopfer, um die Zutaten in die Messer zu drücken.
4. Geben Sie die Apfelmischung zu den trockenen Zutaten. Lassen Sie das Gerät laufen, bis alle Zutaten gut befeuchtet sind.
5. Den Teig in die vorbereitete Brotform gießen. Bei **180°C** ca. **50 Minuten** backen, oder bis an einem in die Mitte eingestochenen Zahnstocher kein Teig mehr kleben bleibt. Ergibt **1 Laib Brot**.

Glutenfreies Getreide

Viele Menschen können kein Getreide essen, weil sie das im Getreide enthaltene Gluten nicht vertragen. Eine wachsende Zahl an Personen, Kinder wie Erwachsene leidet z. B. unter Zöliakie oder Glutenintoleranz. Gluten ist in Weizen und anderen, mit dem Weizen verwandten Produkten enthalten. Glutenfrei zu essen ist schwierig. Mit Hilfe des Vita-Mix lassen sich jedoch verschiedene Getreidesorten, Linsen, Nüsse, Samen und Bohnen sekundenschnell in frisches, glutenfreies Mehl vermahlen. Außerdem kann das Vita-Mix im gleichen Behälter den Teig vermengen und kneten. Damit wird es für Sie noch einfacher, Ihre Lieblingsrezepte für eine glutenfreie Diät anzupassen.

Obendrein kann man einiges an Geld sparen, wenn man glutenfreie Mehle und Flocken im Vita-Mix selbst herstellt, denn im Laden ist glutenfreies Mehl, Getreide, Brot, Gebäck und Pasta recht teuer. Wie bei allen Produkten, die mit GF gekennzeichnet sind, besteht die Gefahr der Kreuzkontamination. Beim Vermahlen von frischen Mehlen im Vita-Mix bleiben alle wertvollen Inhaltsstoffe erhalten; Sie wissen, woraus es gemacht ist - und kostengünstiger ist es auch! Frisches Mehl kann gelagert und später verarbeitet oder mit anderen Mehlen gemischt werden.

Glutenfreies Mehl

Zur Herstellung eines für alle Zwecke geeigneten glutenfreien Mehls nimmt man:

- 2 Tassen (480 ml) weißes Reismehl**
- 2/3 Tasse (160 ml) Kartoffelstärke**
- 1/3 Tasse (80 ml) Tapiokastärke**

Geben Sie alle Zutaten in den Vita-Mix Behälter. Deckel samt Deckelverschluss aufsetzen und einrasten lassen. **VARIABLE**, Stufe **1** wählen. Stellen Sie das Gerät an und erhöhen Sie die Geschwindigkeit zügig auf **10**; dann auf **HIGH**. **15 Sekunden** laufen lassen, bis alle Zutaten gut untergemischt sind. Ersetzt normales Mehl im Verhältnis 1:1. Ergibt **3 Tassen (720 ml)** Mehl.

Glutenfreies Mehl aus Bohnen

Bohnenmehl stellt man wie folgt her:

- 2 Tassen (240 ml) Bohnenmehl**
- 2 Tassen (240 ml) Maisstärke**
- 2 Tassen (240 ml) Tapiokamehl**



Bindemittel

Fehlt Gluten, muss ein Bindemittel zugesetzt werden. Dies kann z. B. Xanthan oder Guarkernmehl sein. Verwenden Sie pro Tasse glutenfreiem Mehl die folgenden empfohlenen Mengen an Bindemittel:

- 2 Teelöffel für Brot oder Pizza**
- 1 Teelöffel für Gebäck**
- 1 Teelöffel für Kekse**

VORSICHT:

Glutenfreies Mehl sollte stets in einem eigenen, entsprechend markierten Behälter verarbeitet werden. Dieser Behälter sollte, um eine Kreuzkontamination zu vermeiden, von anderen Gerätschaften oder Hilfsmitteln, die für glutenhaltige Lebensmittel verwendet werden, ferngehalten werden. Verwenden Sie ausschließlich Zutaten und Produkte, die für eine glutenfreie Ernährung geeignet sind.

Extratipp: Mahlen Sie nicht mehr als **2 Tassen (480 ml)** Körner auf einmal.

Kichererbsen-Pfannkuchen

1/2 Tasse (120 ml) Kichererbsen

3/4 Tasse (180 ml) kaltes Wasser

2 Esslöffel Olivenöl

1 Ei oder Ei-Ersatz

1 Teelöffel Backpulver

1/2 Teelöffel Natron

1/4 Teelöffel Salz

Stufe: Variable auf High

Zeit: 1 Minute 20 Sekunden Mixzeit

Ergibt: 4 bis 5 Pfannkuchen

1. Bei Verwendung ganzer Kichererbsen: Die Kichererbsen in den Behälter geben. Deckel samt Deckelverschluss aufsetzen und einrasten lassen. **VARIABLE**, Stufe **1** wählen. Stellen Sie das Gerät an und erhöhen Sie die Geschwindigkeit zügig auf **10**; anschließend auf **HIGH**. Bis zum gewünschten Feinheitsgrad vermahlen, ca. **1 Minute**.
Bei der Verwendung von Kichererbsenmehl: **1 Tasse (240 ml)** Mehl, Wasser, Öl, Ei, Backpulver, Natron und Salz in den Behälter geben. Deckel samt Deckelverschluss aufsetzen und einrasten lassen. **VARIABLE**, Stufe **1** wählen. Stellen Sie das Gerät an und erhöhen Sie die Geschwindigkeit zügig auf **4**. Gut vermengen. Gerät ausstellen.
2. Die restlichen Zutaten dazugeben. Deckel samt Deckelverschluss aufsetzen und einrasten lassen. Wählen Sie Geschwindigkeit **VARIABLE**, Stufe **1**. Stellen Sie das Gerät an und erhöhen Sie die Geschwindigkeit zügig auf **10**; Stellen Sie das Gerät an und erhöhen Sie die Geschwindigkeit zügig auf **HIGH**. **20 Sekunden** laufen lassen, bis sich eine glatte Konsistenz ergibt.
3. Pfannkucheneisen oder Pfanne leicht einfetten und vorheizen.
4. Ca. **1/3 Tasse (80 ml)** Teig in die Pfanne geben und gleichmäßig verteilen.
5. Sobald sich an der Oberfläche kleine Bläschen bilden, Pfannkuchen umdrehen und braun backen.

Glutenfreies Brot

- 2 Tassen (480 ml) Reismehl (weiß oder braun) Stufe: Variable auf High
2 Teelöffel Backpulver Backzeit: 45 Minuten bei 180°C
1/2 Teelöffel Natron Ergibt: 1 Laib Brot
2 Esslöffel grober oder brauner Zucker
2 große Eier
1 Tasse (240 ml) Buttermilch
2 Esslöffel Olivenöl oder Traubenkernöl

1. Bei Verwendung ganzer Reiskörner: Die Reiskörner (weiß oder braun) in den Behälter geben. Deckel samt Deckelverschluss aufsetzen und einrasten lassen. Wählen Sie Geschwindigkeit **VARIABLE**, Stufe **1**. Stellen Sie das Gerät an und erhöhen Sie die Geschwindigkeit zügig auf Stufe **10** und dann auf **HIGH**. Den Reis **1 Minute** mahlen (nicht zu lange). Gerät ausstellen und das Mehl einige Minuten auskühlen lassen. 2 Tassen (480 ml) Reismehl abmessen und in den Behälter zurück geben. Backpulver, Natron und Zucker dazugeben. Wählen Sie Geschwindigkeit **VARIABLE**, Stufe **1**. Stellen Sie das Gerät an und erhöhen Sie die Geschwindigkeit zügig auf **4**. Alle Zutaten gut vermengen lassen. Dann das Gerät ausstellen und den Behälter abnehmen.
Bei der Verwendung von Reismehl: Geben Sie Reismehl, Backpulver, Natron und Zucker in den Behälter. Deckel samt Deckelverschluss aufsetzen und einrasten lassen. **VARIABLE**, Stufe **1** wählen. Stellen Sie das Gerät an und erhöhen Sie die Geschwindigkeit zügig auf **4**. Gut vermengen. Gerät ausstellen und den Behälter abnehmen.
2. Eier, Buttermilch, Öl und 1 Tasse (240 ml) der Mehlmischung in den Behälter für Nassverarbeitung füllen. Deckel samt Deckelverschluss aufsetzen und einrasten lassen. **VARIABLE**, Stufe **1** wählen. Stellen Sie das Gerät an und erhöhen Sie die Geschwindigkeit zügig auf **4**. Lassen Sie das Gerät laufen, bis alle Zutaten gut befeuchtet sind. Die restliche Reismehlmischung durch die Deckelöffnung in den Behälter geben. Eventuell müssen Sie das Gerät zwischendurch stoppen und die Zutaten mit einem Teigschaber in die Mitte des Behälters schieben. Nicht zu lange rühren.
3. Den Teig in eine **21,25 x 11,25 cm** große Brotform streichen. Bei **180°C** ca. **45 Minuten backen**. Aus der Form lösen und auf einem Drahtgitter auskühlen lassen. Ergibt **1 Laib**.

Extratipp: Frisch vermahlene Mehl muss auf Zimmertemperatur abkühlen, es sei denn, Sie vermahlen gefrorene Körner. Verwenden Sie zur Herstellung von Reismehl keinen vorgekochten oder Parboiled-Reis. Das Brot schmeckt frisch am besten.

Reinigung des Behälters:

Den Behälter bis zur **5 Tassen (1,2 Liter)**-Markierung mit warmem Wasser füllen. Einen Tropfen Geschirrspülmittel dazugeben. Deckel samt Deckelverschluss aufsetzen und einrasten lassen.

Wählen Sie Geschwindigkeit **VARIABLE**, Stufe **1**. Stellen Sie das Gerät an und erhöhen Sie die Geschwindigkeit zügig auf Stufe **10** und dann auf **HIGH**. Lassen Sie das Gerät **30 Sekunden** laufen. Unter fließendem warmem Wasser abspülen. Brotteigreste am Messer ggf. mit einer Spülbürste oder einem Spültuch entfernen.

Zerkleinern von Kräutern

Viele Blätter, Stängel, Samen, Schoten und Wurzeln lassen sich in dem Behälter für Trockenverarbeitung ohne weiteres zerkleinern. Härte, Feuchtigkeits- oder Ölgehalt, Geschmack und Geruch sollten bedacht werden, ehe man die Kräuter in die Maschine gibt. Entscheiden Sie selbst, ob und wie sie etwas zerkleinern. Manche Gewürze enthalten bestimmte Öle, die den Polykarbonatbehälter angreifen können, z. B. Nelken. Andere Kräuter wiederum hinterlassen einen so starken Geruch, dass Speisen, die danach in diesem Behälter zubereitet werden, nach ihnen schmecken können.

Die optimale Vorgehensweise ist je nach Gewürz oder Kraut unterschiedlich. Probieren Sie einfach aus, wie es optimal gelingt. Kleine Samenkörner wie z. B. Mohn, Teff oder Quinoa werden am besten in größeren Mengen zerkleinert (1 1/2 bis 2 Tassen [360 bis 480 ml], mit hoher Geschwindigkeit), da sie aufgrund ihres geringen Gewichts im Behälter umherwirbeln. Muskatnüsse (etwa Walnussgröße) sollten ebenfalls mit hoher Geschwindigkeit, aber einzeln gemahlen werden. Getrocknete Kichererbsen lassen sich manchmal nicht vollständig vermahlen und müssen vor der Weiterverwendung gesiebt werden. Meerrettich gelingt am besten, wenn Sie ihn schälen und in ca. 2,5 cm große Stücke schneiden (Stufe 5). Frischen Ingwer vor dem Zerkleinern trocknen.

Beim Zerkleinern bestimmter Kräuter und Gewürze kann es zu einer Verfärbung des Behälters und zu einem vorzeitigen Verschleiß der Messerklingen kommen. Algen und Wurzeln gründlich von Sand und Schmutz säubern. Manche asiatische Kräuter sind grobkörnig und scharfkantig. Sie können die Messer schnell stumpf werden lassen.

Die in manchen Kräutern (z. B. Zimt oder Nelken) enthaltenen flüchtigen Öle können in das Behältermaterial eindringen den Behälter dauerhaft verfärben.

Falls Sie regelmäßig Kräuter verarbeiten, ist es ratsam, einen separaten Behälter anzuschaffen und die Messer je nach Bedarf zu erneuern.

Die Garantie kann in solchen Fällen nicht geltend gemacht werden.



Rezepte

Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung oder Weitergabe dieses Dokuments in jeglicher Form darf ausschließlich mit schriftlicher Genehmigung der Vita-Mix Corporation erfolgen. Dies betrifft die Weitergabe durch elektronische oder mechanische Mittel, einschl. Fotokopien oder Aufzeichnungen oder die Weitergabe durch Informationsspeicher oder Datenabfragesysteme.

Besonderer Hinweis: Alle Rezepte wurden von der Vita-Mix Corporation speziell für Vita-Mix-Geräte entwickelt. Es wird nicht empfohlen, normale Küchengeräte für diese Rezepte zu verwenden.