



<https://biz.li/2fg4>

HILFE, KEINE HEFE MEHR!

Veröffentlicht am 02.04.2020 um 12:13 von Redaktion Stodo.NEWS

Ist es die Angst davor, kein Brot mehr beim Bäcker

zu bekommen, haben auf einmal viele Leute viel mehr Zeit und wollen sich beschäftigen oder haben sie einfach nur keine Lust in der Schlange zu stehen? Für Wurst ja, aber für Brot?

Ob aus Spaß oder aus der Not heraus, wenn man Brot selber bäckt, kann man selber bestimmen, was rein kommt. Wir sind in Deutschland zwar in der glücklichen Lage viele Bäcker und vor allem viele Brotsorten zu haben (und die Bäcker haben auch immer noch offen!), nicht immer aber kommt man zum Einkaufen oder will mal was Neues ausprobieren.

Am schnellsten herstellen lassen sich Brote mit Backpulver. (Sollten Sie Natron als Triebmittel benutzen beachten Sie bitte, dass auch eine Säure benötigt wird, z.B. in Form von Buttermilch).

Das Einfachste:

330 ml Milch und ebenso viel Mehl

1 Päckchen Backpulver

1 TL Salz

vielleicht ein paar Röstzwiebeln oder Rosmarin, geht aber auch ohne.

Alle Zutaten verkneten, ab in die Kastenform (vorher einfetten oder auslegen). Backzeit 30 bis 40 Minuten bei 200 Grad.

Ein schnelles Brot lässt sich mit Hilfe von Malzbier zaubern:

0,33 Liter Malzbier

400 g Dinkelvollkornmehl

1 Pck. Backpulver

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Alles mit der Küchenmaschine oder den Händen verkneten, ab in die Kastenform (vorher einfetten oder auslegen), 40 Minuten backen - fertig.

Für alle die auf Hefe nicht verzichten mögen (Hefezopf zu Ostern):

Man kann tatsächlich Hefe selber herstellen. Klar kann man dann nicht gleich mit dem Backen loslegen, sondern muss erst einmal der Hefeherstellung Zeit geben.

In einem abgekochtes, keimfreien Einmachglas (nicht mit dem Küchenhandtuch abtrocknen, besser im Ofen trocknen)

100 Gramm lauwarmes Hefeweizen abwiegen (nicht ml, sonder Gramm!).

1 TL Zucker hinzu

1 EL feines, helles Mehl (Weizen oder Dinkel) hinzufügen

NICHT UMRÜHREN!

Stattdessen das Glas schließen und kräftig durchschütteln, bis sich Mehl und Zucker gelöst haben. (Dauert ein paar Minuten.) Das Gemisch über Nacht (ca. 15 Stunden) an einem warmen Ort stehen lassen (mindestens Zimmertemperatur). Vor dem Verwenden bitte noch einmal kräftig durchschütteln.

Beim Backen ist zu berücksichtigen: Das Gemisch entspricht etwa einem Hefewürfel plus 100 Millilitern Flüssigkeit, die Rezepte muss man also entsprechend anpassen. Der Teig braucht mit dieser selbstgemachten Hefe mehr Zeit zum Gehen. (Diese schnelle Hefe blubbert und sprudelt nicht, das Gefäß wird also nicht explodieren.)

Diese Variante ist bis zu zwei Monaten im Kühlschrank haltbar. Schütteln Sie das Glas regelmäßig durch, um Schimmelbildung zu vermeiden!

Während des Gär-Prozesses der Hefepilze können auch unerwünschte Mikroorganismen entstehen. Person mit einem

schwachen Immunsystem und Schwangere sollten zuvor Ihren Arzt fragen, ob sie Hefe selber machen und verwenden können.

halber Hefewürfel

100 gr helles, feines Mehl (Weizen oder Dinkel)

100 ml lauwarmes Wasser

1 EL Zucker

In einer ausreichend großen Schüssel verrühren und abgedeckt über Nacht ziehen lassen. Die so gewonnene Hefe kann in würfelgröße Stücke portioniert, luftdicht verpackt und kühl gelagert, sogar eingefroren, werden.

Der Vollständigkeit halber sei noch erwähnt, dass es noch die Varianten gibt, Hefewasser aus Obst herzustellen. Dieses benötigt mehr Zeit. Brot mit Sauerteig zu backen ist nicht ganz einfach und es gibt dazu viele Ratschläge im Internet.

Aber vielleicht sind Sie ja gewillt, Ihren Bekannten oder Nachbarn mit Hefe auszuhelfen, dafür sind die schnellen Varianten gut geeignet. Ein weiteres Problem stellt im Moment allerdings die Beschaffung von Mehl dar.