# Hertzberg, Jeff / François, Zoë
# Glutenfreies Fünf-Minuten-Brot

## Extrait du livre

Glutenfreies Fünf-Minuten-Brot
de Hertzberg, Jeff / François, Zoë
Éditeur : Unimedica de Éditions Narayana

https://www.editions-narayana.fr/b24052

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Copyright :
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
https://www.editions-narayana.fr

Les Éditions Narayana/Unimedica sont spécialisées dans le publication d'ouvrage traitant d'homéopathie. Nous publions des auteurs d'envergure internationale et à la pointe de l'homópathie tels que Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

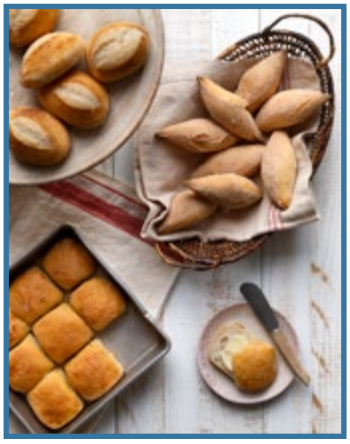
Les Éditions Narayana organisent des séminaires spécialisés sur l'homéopathie. Des orateurs de renommée mondiale comme Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein attirent plus de 300 participants à chaque séminaire.

# INHALT

Dank ..... Seite vii

Das Geheimnis ..... Seite ix

1. Einführung ..... Seite 1
2. Zutaten ..... Seite 19
3. Ausstattung ..... Seite 31
4. Tipps und Techniken ..... Seite 45
5. Die Mehlmischungen ..... Seite 59
6. Das Grundrezept ..... Seite 63
7. Landbrote ..... Seite 97



8. Fladenbrot & Pizza ..... Seite 173
9. Glutenfreier süßer Hefeteig
und süßes Gebäck ..... Seite 215
Über die Autoren ..... Seite 290
Bezugsquellen ..... Seite 292
Quellenverzeichnis ..... Seite 293
Register ..... Seite 295
Impressum ..... Seite 305

# DAS GEHEIMNIS

## Glutenfreier Brotteig kann gut im Kühlschrank aufbewahrt werden

Es ist so einfach, frisch gebackenes glutenfreies Brot zu haben, wenn man Lust darauf hat, mit nur fünf Minuten aktivem Einsatz pro Tag. Zuerst eine große Portion Teig mischen und etwa zwei Stunden ruhen lassen. Dann kann das Brot geformt und gebacken werden. Oder man bewahrt den Teig im Kühlschrank auf und verwendet ihn im Laufe der folgenden fünf bis zehn Tage. Jedes Rezept ergibt ausreichend Teig für viele Brotlaibe. Wenn man frisches glutenfreies Brot essen möchte, muss man einfach ein Stück Teig aus dem Behälter nehmen und zu einem Laib formen. Etwa 60 Minuten gehen lassen, abhängig vom Rezept, und dann backen. Die selbst gemachten glutenfreien Brote werden bei Weitem besser sein als die aus dem Supermarkt.

# 1.
# EINFÜHRUNG

## Glutenfreies Brot in fünf Minuten am Tag zubereiten: Vorbereiteten hausgemachten Teig ohne Weizen, Gerste oder Roggen im Kühlschrank aufbewahren

Wir freuen uns sehr, unsere köstlichen glutenfreien 5-Minuten-Brotrezepte präsentieren zu können. Sie erlauben uns, den Menschen, die zu lange auf Brot verzichten mussten, eine ganze Welt voller Brot zu bieten. Dies ist der fünfte Titel in unserer Kochbuch-Reihe ***Bread in Five Minutes*** (Brot in Fünf Minuten), die darauf basiert, eine große Charge Teig vorzubereiten und dann im Kühlschrank aufzubewahren (einmal Teig anrühren, um über die nächsten fünf bis zehn Tage zahlreiche Brote aus dieser Charge Teig zu backen.) ***Glutenfreies Fünf-Minuten-Brot*** weitet unsere revolutionäre Methode des Aufbewahrens von Teig auf Hefebrote aus, die ohne Weizen, Gerste, Roggen oder jegliche verwandten Getreidesorten auskommen. Wir haben eine breite Palette von Broten aus aller Welt an unsere einzigartige Methode des Brotbackens angepasst und, wo immer möglich, die Lieblingsrezepte der Leser unserer Weizenbrot-Bücher in glutenfreie Versionen umgewandelt.

Wir sind ein Arzt und eine Konditorin, die sich 2003 im Musikunterricht ihrer Kinder getroffen haben – wer hätte gedacht, dass sich Ko-Autoren an

diesem Ort treffen würden. Im Trubel zwischen Kleinkindern, der Reise nach Jerusalem und Xylophonen fanden die Erwachsenen Zeit zum Reden. Zoë erwähnte, dass sie Konditorin und Bäckerin war und ihre Ausbildung am Culinary Institute of America (CIA) gemacht hatte. Ein glücklicher Zufall. Jeff hatte beruflich nichts mit Lebensmitteln zu tun, experimentierte aber schon seit Jahren mit einer einfachen, schnellen Methode für die Zubereitung von hausgemachtem Brot. Er bat sie, eines der Geheimrezepte zu testen, die er entwickelt hatte.

Unser zufälliges Treffen führte führte schließlich zu einem Buchvertrag für vier Titel und über eine halbe Million gedruckte Exemplare. Und seither schreiben wir gemeinsam Kochbücher. Unser erstes Buch, ***The New Artisan Bread in Five Minutes a Day*** (heute in der 2013 überarbeiteten Ausgabe), brachte ungleiche Partner zusammen, stellte sich aber als großartige Kombination heraus. Ein Rezensent nannte uns »Chemiker und Alchemist« – Rollen, die wir immer wieder tauschen, wie es uns passt. Unsere Partnerschaft funktioniert, da Amateure die Zubereitung unserer Brote außergewöhnlich einfach finden und Liebhaber extrem köstlich. Unser Hintergrund hilft dabei, Rezepte zu schreiben, in denen gesunde Eigenschaften, einfache Zubereitung und Geschmack zusammenkommen. Dieses Buch ist der aktuellste Versuch dieses Balance-Aktes – für Menschen, die kein Gluten essen. Auch sie wünschen sich gutes Brot, können es in ihrem Supermarkt aber nicht finden – fertig gekauftes glutenfreies Brot kostet ein Vermögen und schmeckt schrecklich.

Unsere Abenteuer in der Welt des glutenfreien Backens begannen mit unserem Blog, https://artisanbreadinfive.com/, über den wir mit unseren Lesern, die Fragen haben oder Anmerkungen machen, in Kontakt bleiben können. Über die Jahre ist der Blog auch zu einem Platz geworden, auf dem wir für uns neue Informationen teilen können. Hier haben wir lustige und emotionale Geschichten von Familien gehört, die zusammen backen, einige haben sogar Gedichte über ihre Brote geschrieben. Unser Blog ist außerdem ein Forum für neue Rezept-Wünsche – einige der häufigsten Anfragen hängen mit gesunder Ernährung zusammen. Die ersten Anfragen für glutenfreie Brot-Rezepte bekamen wir im Jahr 2008, also fügten wir

unserem zweiten Buch ***Healthy Bread in Five Minutes a Day*** ein Kapitel mit glutenfreien Rezepten hinzu. Wir bekamen gute Rückmeldungen von unseren Lesern. Jemand schrieb, »es ist nicht einfach, glutenfreie Menschen mit Brot glücklich zu machen, aber ihr habt es geschafft!«. Seit dieses Buch erschien, kamen sogar aus Europa, Asien und Australien Anfragen für ein ganzes Buch mit glutenfreien Rezepten, basierend auf der gleichen Fünf-Minuten-Methode.

Also haben wir unsere Fünf-Minuten-Methode entsprechend angepasst und ein Buch geschrieben, auf das einige unserer Leser so stark hofften. Unser Ziel für diese neuen Rezepte war es, nicht nur das Verlangen nach Brot für Menschen, die sich glutenfrei ernähren, zu stillen. Auch Freunde und Familie, die Weizen etc. essen, sollen mit diesen Broten zufrieden sein: Gluten-Esser und Glutenfreie sollen gemeinsam genießen können. Jedes Rezept musste also den Test unserer Familienmitglieder bestehen, die weder Zöliakie haben noch eine Glutenintoleranz und die traditionelle Brote lieben. Sie sorgten dafür, dass wir unsere Suche nach fantastischem Brot, das keinen Weizen enthält, ehrlich und sorgsam verfolgten. Zoës Vater erklärte, dass unsere glutenfreie Brioche das beste Brot war, das er je gegessen hatte, ohne zu wissen, dass er etwas aß, das mit Reismehl, Tapioka, Sorghum und anderen glutenfreien Mehlsorten zubereitet worden war. Zoë wusste, dass ihre beiden Jungs alle süßen Rezepte aus diesem Buch mögen würden, aber als sie sah, wie sie die glutenfreien Sandwich-Brote und Brötchen verschlangen, wurde ihr klar, dass sie auf dem richtigen Weg war. Wir alle wissen, wie wählerisch und (schmerzhaft) ehrlich Kinder sein können, das Brot schien für sie also das richtige zu sein.

Aber nicht nur unsere loyalen Familienmitglieder waren zufrieden. Eine Foodblogger-Kollegin, die unsere glutenfreien Brote kostete, rief diese als »echtes Brot« aus und sagte, sie wäre nicht darauf gekommen, dass es sich um glutenfreies Brot handelte, wenn wir es ihr nicht gesagt hätten. Sie ist eine von vielen, die kein Brot essen können, da sie eine Glutenintoleranz hat und deren Optionen daher recht trist sind. Ein Leser schrieb: » … vielen Dank, dass Ihr diese glutenfreien Rezepte kreiert habt. Es ist gut zu wissen, dass ich fantastische Brote genießen kann, obwohl ich kein Gluten vertrage.«

Dank der großzügigen Ratschläge unserer Leser und ihrer Familien auf unserer interaktiven Website und nachdem wir bereits fünf Jahre glutenfreie Rezepte für unser zweites, drittes und viertes Buch geschrieben und getestet hatten, ließen wir alles Einschüchternde hinter uns und kreierten wunderbare glutenfreie Rezepte, die schnell genug zubereitet sind, dass sie auch in das Leben vielbeschäftigter Leute passen. Mit unseren Rezepten können Sie Ihr eigenes hausgemachtes glutenfreies Brot kreieren, mit dem wunderbaren Aroma, Geschmack und der Konsistenz traditionellen handwerklich hergestellten Brotes. Wir verlangen nicht, dass geknetet werden muss, denn es stellte sich heraus, dass glutenfreier Teig davon niemals profitiert. Und wir haben die aktive Zubereitungszeit auf fünf Minuten pro Laib bei den Grundrezepten beschränkt, unter Verwendung unserer üblichen Methode »Einmal mischen, mehrere backen«.

Wenn Sie mehr wissen möchten, finden Sie weitere Informationen, Fotos und Links auf Seite 291.

Gutes Gelingen und guten Appetit!

## *Was ist eigentlich das Problematische an Gluten? Und für wen? Ein klein wenig Wissenschaft:*

Wenn Sie und Ihr Arzt bereits festgestellt haben, dass Gluten für Sie ein Problem ist, brauchen Sie diesen Abschnitt unter Umständen nicht. Dann können Sie, wenn Sie möchten, gleich zu unserer Diskussion glutenfreier und nicht glutenfreier Brotzutaten auf Seite 12 weiterblättern.

Aber wenn Sie gerade erst begonnen haben sich damit zu beschäftigen und die widersprüchlichen Behauptungen in der Glutenfrei-Community durchforsten, dann könnte dieser Abschnitt hilfreich für Sie sein.

Der Bedarf an glutenfreien Lebensmitteln steigt ständig. Es wird geschätzt, dass ungefähr jeder hundertste Amerikaner an Zöliakie leidet. Die U.S. Food and Drug Administration (die Lebensmittelüberwachungs- und Arzneimittelbehörde der Vereinigten Staaten) geht von insgesamt drei

*Pain d'épi*

# Pain d'épi

Hier mussten wir schmunzeln, denn in frühen Entwürfen dieses Buches war der französische Begriff Pain d'épi als »Brot der Weizenähre« übersetzt worden – was in einem weizenfreien Buch gar nicht geht. Aber mal im Ernst, Pain d'épi bedeutet »Brot von der Ähre«, was sich nicht zwingend auf Weizenähren bezieht, denn auch glutenfreie Getreidesorten haben Ähren. Die besondere Form dieses Brotes erinnert an Getreideähren und macht das Pain d'épi zu einem einfachen, aber besonderen Brot, mit dem man Gäste beeindrucken kann.

***Ergibt 1 Pain d'épi***

½ Pfund (Portion in der Größe einer Orange) Grundrezept-Teig (Seite 64)
Maismehl zum Bestäuben
Backpapier oder Silikonmatte für die Pizzaschaufel bzw. das Backblech

1. Die Oberfläche der Teig-Charge mit Mehl bestäuben und ein ½ Pfund schweres Stück (etwa in der Größe einer Grapefruit) von der Charge Teig lösen und auf den mit Backpapier ausgelegten Backschieber oder ein mit einer Silikonmatte ausgelegtes Backblech legen. Zu einem schlanken Zylinder mit spitzen Enden formen. Dieser Teig kann nicht gedehnt werden, also einfach die Hände mit Mehl bestäuben und den Teig in Form drücken und klopfen. Sobald der Teigling geformt ist, die Oberfläche mit leicht befeuchteten Fingerspitzen glätten. Locker mit Frischhaltefolie abdecken und 40 Minuten ruhen und gehen lassen (siehe Grundrezept, Seite 64).

2. Den Teigling leicht mit Maismehl bestäuben. Den Teig mit der sauberen Küchenschere an einem Ende mit einem einzigen Schnitt leicht schräg einschneiden, mit sehr flachem Winkel und so tief, dass es bis zur Arbeitsfläche nur noch 0,5 cm sind. Ist der Winkel zu spitz, bekommen die einzelnen

»Körner« keine so schöne Spitze. Aufpassen, dass der Teigling nicht ganz durchtrennt wird, sonst bekommt man einzelne Brötchen (s. Fotos).

3. Das entstandene Segment auf eine Seite klappen. Den Teig in gleichmäßigem Abstand erneut einschneiden, wie oben beschrieben, und das Segment zur anderen Seite klappen. Wiederholen, bis das Ende des Teiglings erreicht ist. Nach jedem Einschnitt die Küchenschere säubern (s. Fotos oben).

4. **Den Brotbackstein in der Nähe der Ofenmitte auf 230 °C vorheizen (20–30 Minuten),** ein leeres Metallblech für das Wasser auf einer beliebigen Einschubleiste in den Ofen stellen, wo es dem aufgehenden Brot nicht in die Quere kommt.

5. Den Teigling auf den heißen Brotbackstein gleiten lassen. Etwa 240 ml heißes Leitungswasser in das Metallblech im Ofen gießen und den Ofen zügig verschließen (Seite 31 zu alternativen Methoden für Dampf im Ofen). **Etwa 30 Minuten backen,** bis die Oberfläche schön gebräunt und fest ist. Für kleinere oder größere Brote muss die Backzeit entsprechend angepasst werden.

6. Vor dem Verzehr auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

*Pita*

# Pita

Wir waren ganz begeistert, als unsere glutenfreien Pita-Fladen genauso beeindruckend aufpufften wie ihre Weizen-Gegenstücke, denn wir hatten uns Sorgen gemacht, dass das »Aufpuffen« mit der Dehnbarkeit der Glutenstruktur in Weizen zu tun hat. Offenbar hat es das nicht. Nach ein paar missglückten Versuchen war klar, dass das Geheimnis in einer längeren Backzeit liegt. Zehn Minuten länger im Ofen trocknen den Teig genug aus, damit sich das Fladenbrot aufplustert. Die Leute sind manchmal überrascht, dass der Teig für Pita nicht geschichtet wird, um das »Aufpuffen« zu unterstützen – er wird es nicht, man verwendet bloß eine dünn ausgerollte Teigscheibe. Warum also funktioniert es? Da die Oberfläche des Pita-Teiges vor dem Backen nicht eingeschnitten wird, kann der beim Backen entstehende Dampf nicht entweichen. Sobald der Teig am Boden und an der Oberfläche stabil ist, wird er vom Dampf im Inneren auseinandergedrückt. Frisch aus dem Ofen schmeckt Pita köstlich – im Gegensatz zu anderen Brotlaiben muss Pita nicht vollkommen abkühlen.

***Ergibt 1 Pita mit 22 cm Durchmesser oder zwei kleinere individuelle Pitas***

¼ Pfund (Portion der Größe eines Pfirsichs) Teig für Pizzen und Fladenbrote (Seite 174), Teig Grundrezept (Seite 64) oder ein anderer Teig aus dem Buch, mit Ausnahme der Rezepte aus Kapitel 9

Reismehl für den Pizzaschieber

1. **Den Brotbackstein auf 260 °C vorheizen (20–30 Minuten).** Da nicht mit Dampf gebacken wird, ist kein Metallblech für Wasser nötig und die Position des Brotbacksteins im Ofen ist nicht wichtig.

2. Die Oberfläche der Teig-Charge aus dem Kühlschrank mit Reismehl bestäuben und dann eine Portion à 170 g (Größe eines großen Pfirsichs) abnehmen. Diese Portion zügig zu einer Kugel formen und auf die großzügig mit Reis- oder Maismehl bestäubte Pizzaschaufel setzen. Mit bemehlten Fingern zu einer runden Scheibe formen und flach drücken, etwa 0,25 cm dick. Den Teig mit dem Teigschaber vorsichtig von der Arbeitsfläche lösen, falls er daran klebt. Die Oberfläche der Pita nicht einschneiden, sonst pufft es beim Backen nicht auf. **Der Teig muss nicht gehen.**

3. Die Spitze der Pizzaschaufel in der Nähe der hinteren Seite auf den Brotbackstein setzen, etwa dort, wo die Pita landen soll. Den Schieber ein paarmal schnell hin und her wackeln und dann rasch unter der Pita hervorziehen.

4. Die Pita **10–15 Minuten backen,** bis die Oberfläche schön gebräunt und aufgepufft ist. Gegebenenfalls muss die Pita auf eine höhere Einschubleiste geschoben werden (ohne den Stein), damit sie besser bräunt.

5. Besonders authentisch werden die Pitas (mit schön weicher Kruste), wenn man sie in feuchte Küchentücher wickelt und so auf einem Kuchengitter abkühlen lässt, wenn sie durchgebacken sind. Beim Abkühlen entweicht wieder etwas Luft aus den Pitas. Der Platz zwischen den Krusten ist zwar immer noch da, sie müssen aber eventuell mit einer Gabel auseinandergezogen werden, bevor man die Pita füllt.

6. Die abgekühlten Pitas in Gefrierbeuteln aufbewahren. Im Gegensatz zu Broten mit krosser Kruste leiden Pitas nicht, wenn sie luftdicht aufbewahrt werden.

*Donuts*

# Donuts

Donuts haben sich bei uns zu einer nationalen Obsession entwickelt. Unabhängige kleine Läden bereiten Donuts in allen möglichen, einzigartigen Geschmacksrichtungen mit hochwertigen Zutaten zu. Ganz anderes als die abgepackten Donuts, die wir aus unserer Jugend kennen. So ein großartiger Donut kann einiges kosten, man kann sie aber auch einfach zu Hause zubereiten, nach unserer einfachen Anleitung und mit jedem der Teige aus Kapitel 9. Teige, die wir besonders gerne frittieren, sind der Apfelwein-Brioche-Teig (Seite 227), der Teig für den Schokoladenkuchen (Seite 269) und der Panettone-Teig (Seite 254).

***Ergibt 5–6 Donuts***

1 Pfund (Portion in der Größe einer Grapefruit) Apfelwein-Brioche-Teig (Seite 227), Challah-Teig (Seite 216) oder Brioche-Teig (Seite 224), falls gefroren über Nacht im Kühlschrank aufgetaut
Reismehl zum Bestäuben
Neutrales Pflanzenöl zum Frittieren
Puderzucker zum Bestäuben

**Spezielle Ausstattung**
Großer, hoher Topf zum Frittieren oder eine elektrische Fritteuse
Schaumkelle
Küchenpapier
Zuckerthermometer

1. Einen großen, hohen Topf (oder die Fritteuse) mindestens 8 cm hoch mit Pflanzenöl füllen. Das Öl auf 180–190 °C erhitzen (mit dem Zuckerthermometer prüfen).

2. **Während das Öl erhitzt wird,** die Oberfläche der Teig-Charge mit Reismehl bestäuben und eine Portion à 1 Pfund (Größe einer Grapefruit)

abnehmen. Diese Portion mit mehr Mehl bestäuben und auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem etwa 1 cm dicken Rechteck formen. Mit einem runden Donut-Ausstecher Ringe mit 7,5 cm Durchmesser ausstechen.

**3.** Die Donuts vorsichtig in das heiße Öl gleiten lassen, je 2–3 auf einmal, sodass sie ausreichend Platz im Topf (der Fritteuse) haben und gut an die Oberfläche steigen können. Den Topf nicht überfüllen, sonst können die Donuts nicht richtig aufgehen.

**4.** Die Donuts nach 2 Minuten im heißen Öl vorsichtig mit der Schaumkelle wenden. Etwa 1 Minute länger frittieren, bis die Donuts von beiden Seiten goldbraun sind.

**5.** Die Donuts mit der Schaumkelle aus dem heißen Öl heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**6.** Mit den restlichen Teig-Ringen wiederholen, bis alle Donuts frittiert sind.

**7.** Großzügig mit Puderzucker bestäuben.

wp-content/uploads/2011/09/0909CeliacCtr_News_v3final.pdf, aufgerufen am 20.09.2013

Mayo Clinic's Dr. Joseph A.: *Murray on differentiating celiac disease from gluten sensitivity*, http://www.youtube.com/watch?v=p1fKaPkUtdk, aufgerufen am 20.09.2013

Petersdorf, R.G., Adams, R.D., Braunwald, E. et al.: *Harrison's Principles of Internal Medicine*, 10th Edition. McGraw-Hill: New York, 1983.

Rubio-Tapia, A., Hill, I.D., Kelly, C.P., Calderwood, A.H., Murray, J.A.: *American College of Gastroenterology, ACG Clinical Guidelines; diagnosis and management of celiac disease.* American Journal of Gastroenterology 2013; 108:656–676.

Rubio-Tapia, A., Ludvigsson, J.F., Brantner, T.L., Murray, J.A., Everhart, J.E.: *The prevalence of celiac disease in the United States*, American Journal of Gastroenterology. 2012 Oct; 107(10):1538–44.

Sapone, A., Bai, J., Ciacci, C. et al.: *Spectrum of gluten-related disorders: consensus on new nomenclature and classification*. BMC Medicine 2012;10:13.

Troncone, R., Jabri, B.: *Celiac disease and gluten-sensitivity.* Journal of Internal Medicine 2011; 269:582–90.

United States Food and Drug Administration. *Gluten-free labeling of foods.* https://www.federalregister.gov/articles/2013/08/05/2013–18813/food-labeling-gluten-free-labeling-of-foods, aufgerufen am 20.09.2013

University of Chicago Celiac Disease Center. *Jump Start Your Gluten-Free Diet: Living with Celiac/Coeliac Disease and Gluten Intolerance.* R&R Publishing, 2011, http://www.cureceliacdisease.org/living-with-celiac/resources/jump-start-your-gluten-free-diet-ebook, aufgerufen am 20.09.2013

U.S. Department of Agriculture Fact Sheet. *Egg Products Preparation: Shell Eggs from Farm to Table.* http://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/egg-products-preparation/shell-eggs-from-farm-to-table, aufgerufen am 20.09.2013

# REGISTER


Ahornsirup
Hafer-Ahorn-Brot 146
Anis, gemahlen
Finnisches Pulla 222
Limpa 125
Anissamen
Ksra (Marokkanisches Anis-Fladenbrot) 208
Polenta-Fladenbrot mit Pinienkernen 196
Süßes provenzalisches Fladenbrot mit Anissamen 194
Apfel-Birnen-Cranberry-Kaffee-Kuchen 272
Apfelwein-Brioche 227
Bagels 164
Baguette 75
Baguettebrötchen 91
Basilikum
Pizza Margherita nach neapolitanischer Art (Basilikum, Tomaten und Mozzarella) 176
Bâtard 78
Beignets 251
Bialys 169
Bier-Käsebrot aus Wisconsin 156
Birne
Apfel-Birnen-Cranberry-Kaffee-Kuchen 272
Blaubeeren
Hefekranz mit Blaubeeren und Lemon Curd 275
Boule 64
Brioche 224
Brioche à Tête 243
Brioche mit Schokoladen-Ganache-Füllung 249
Broa (portugiesisches Maisbrot) 137
Brötchen 91
Butter
Apfel-Birnen-Cranberry-Kaffee-Kuchen 272
Apfelwein-Brioche 227
Brioche 224
Brioche à Tête 243

Butter ...
Brioche mit Schokoladen-Ganache-Füllung 249
Buttermilch-Brot 258
Challah 216
English Muffins 283
Hefekranz mit Blaubeeren und Lemon Curd 275
John Barrymore Zwiebel-Pletzel 233
Mandel-Brioche (Bostock) 247
Monkey Bread 285
Panettone 254
Pekan-Karamell-Schnecken 237
Schokoladenkuchen 269
Thanksgiving Maisbrot mit Cranberrys 140
Zimt-Rosinen-Brot 261
Zimtschnecken mit Frischkäse 240
Buttermilch-Brot 258
Challah 216
Challah mit Rosinen 220
Cheddar, gerieben
Bier-Käsebrot aus Wisconsin 156
Käsebrot 151
Chiasamen
Vollkornkörnerbrot, 100 % 108
Chilischoten, getrocknet
Teigtaschen mit pikanter Schweinefleischfüllung 142
Ciabatta 79
Couronne 81
Cracker 205
Cranberrys
Apfel-Birnen-Cranberry-Kaffee-Kuchen 272
Thanksgiving Maisbrot mit Cranberrys 140
Dattel-Walnuss-Pumpernickel 132
Donuts 231
Eier
Apfelwein-Brioche 227
Brioche 224
Buttermilch-Brot 258
Challah 216
Hefekranz mit Blaubeeren und Lemon Curd 275
Mandel-Brioche (Bostock) 247
Panettone 254
Schokoladenkuchen 269
Sonnenblumenkernbrot 264
Spinat-Käse-Calzone 188
Vollkornkörnerbrot, 100 % 104, 108
Eistreich
Apfelwein-Brioche 227
Brioche 224
Brioche à Tête 243
Brioche mit Schokoladen-Ganache-Füllung 249
Buttermilch-Brot 258
Challah 216
Finnisches Pulla 222

Hefekranz mit Blaubeeren und Lemon Curd 275
Himbeer-Mandelcreme-Zopf 279
Panettone 254
Rosinen-Walnuss-Haferbrot 149
Schokoladenkuchen 269
Sonnenblumenkernbrot 264
Zimt-Rosinen-Brot 261
Zimtspiralen 288
English Muffins 283
Feta
Spinat-Feta-Brot 159
Finnisches Pulla 222
Fladenbrote 174
Focaccia mit Zwiebeln und Rosmarin 192
Fougasse mit gegrillter roter Paprika 186
Frischkäse
Zimtschnecken mit Frischkäse 240
Gewürzzucker
Limpa 125
Ghee
Naan 212
Hafer-Ahorn-Brot 146
Haferflocken, glutenfrei
Apfel-Birnen-Cranberry-Kaffee-Kuchen 272
Haferkleie
Weißbrot mit Haferkleie 134
Hafermehl
Hafer-Ahorn-Brot 146
Hagelzucker
Himbeer-Mandelcreme-Zopf 279
Hefekranz mit Blaubeeren und Lemon Curd 275
Himbeer-Mandelcreme-Zopf 279
Hirse, ganze Körner
Vollkornkörnerbrot, 100 % 104
Hirsemehl
Ksra (Marokkanisches Anis-Fladenbrot) 208
Honig
Apfelwein-Brioche 227
Brioche 224
Buttermilch-Brot 258
Challah 216
Limpa 125
Mandel-Kokos-Brot 120
Panettone 254
Pekan-Karamell-Schnecken 237
Schokoladenkuchen 269
Sesam-Leinsamen-Brot 118
Sonnenblumenkernbrot 264
Vollkornkörnerbrot, 100 % 104, 108
Instant-Kaffeepulver
Pumpernickel 128
John Barrymore Zwiebel-Pletzel 233

Kakaopulver, ungesüßt
Brioche mit Schokoladen-Ganache-Füllung 249
Pumpernickel 128
Schokoladenkuchen 269
Kardamon, gemahlen
Finnisches Pulla 222
Limpa 125
Kartoffeln
Pizza Provençale mit Pilzen und Kartoffeln 182
Käsebrot 151
Kastenweißbrot 86
Knoblauch
Knoblauch-Rosmarin-Brot 161
Pissaladière 235
Spinat-Käse-Calzone 188
Knoblauch-Rosmarin-Brot 161
Kokosmehl
Mandel-Kokos-Brot 120
Kokosraspeln, ungesüßt
Mandel-Kokos-Brot 120
Koriandergrün
Teigtaschen mit pikanter Schweinefleischfüllung 142
Kreuzkümmelsamen
Teigtaschen mit pikanter Schweinefleischfüllung 142
Ksra (Marokkanisches Anis-Fladenbrot) 208
Kümmel-»Marmor«-Roggenbrot 114
Kümmelsamen
Roggenbrot (ohne Roggen) 111
Kürbiskerne
Vollkornkörnerbrot, 100 % 108
Landbrot, Europäisches 98
Laugenbrezeln 167
Lavash-Fladenbrot 205
Leinsamen, gemahlen
Sesam-Leinsamen-Brot 118
Vollkornkörnerbrot, 100 % 108
Limpa 125
Lorbeerblatt
Pissaladière 235
Maismehl
Broa (portugiesisches Maisbrot) 137
Olivenbrot 122
Zwiebel-Roggenbrot 116
Maissirup
Brioche mit Schokoladen-Ganache-Füllung 249
Maisstärke
Apfelwein-Brioche 227
Brioche 224
Buttermilch-Brot 258
Panettone 254
Schokoladenkuchen 269
Sonnenblumenkernbrot 264
Teigtaschen mit pikanter Schweinefleischfüllung 142

Mandelblättchen
Mandel-Brioche (Bostock) 247
Norwegischer Julekage 222
Mandel-Brioche (Bostock) 247
Mandelcreme
Himbeer-Mandelcreme-Zopf 279
Mandelextrakt
Mandel-Brioche (Bostock) 247
Norwegischer Julekage 222
Mandel-Kokos-Brot 120
Mandelpaste
Mandel-Brioche (Bostock) 247
Meersalz, grob
Fougasse mit gegrillter roter Paprika 186
Laugenbrezeln 167
Za'atar-Fladenbrot 199
Melasse
Pumpernickel 128
Milch
Brioche 224
Norwegischer Julekage 222
Panettone 254
Schokoladenkuchen 269
Sonnenblumenkernbrot 264
Mohnsamen
Bagels 164
Bialys 169
Challah 216
John Barrymore Zwiebel-Pletzel 233
Vollkornkörnerbrot, 100 % 108
Monkey Bread 285
Mozzarella
Pizza Margherita nach neapolitanischer Art 176
Spinat-Käse-Calzone 188
Muskatnuss, gemahlen
Pekan-Karamell-Schnecken 237
Naan 212
Natron
Laugenbrezeln 167
Norwegischer Julekage 222
Öl
Buttermilch-Brot 258
Olivenbrot 122
Oliven-Fougasse 183
Olivenöl
Focaccia mit Zwiebeln und Rosmarin 192
Fougasse mit gegrillter roter Paprika 186
Lavash-Fladenbrot 205
Olivenbrot 122
Oliven-Fougasse 183
Pizza Provençale mit Pilzen und Kartoffeln 182
Polenta-Fladenbrot mit Pinienkernen 196
Prosciutto-Olivenöl-Fladenbrot 190
Spinat-Käse-Calzone 188

Olivenöl ...
Süßes provenzalisches Fladenbrot mit Anissamen 194
Za'atar-Fladenbrot 199
Olivenöl-Teig 122
Oliven, schwarz
Oliven-Fougasse 183
Orange, abgeriebene Schale
Apfel-Birnen-Cranberry-Kaffee-Kuchen 272
Limpa 125
Süßes provenzalisches Fladenbrot mit Anissamen 194
Thanksgiving Maisbrot mit Cranberrys 140
Zimtschnecken mit Frischkäse 240
Orangensaft
Süßes provenzalisches Fladenbrot mit Anissamen 194
Pain d'épi 84
Panettone 254
Paprika, rot
Fougasse mit gegrillter roter Paprika 186
Parmesan
Pizza Provençale mit Pilzen und Kartoffeln 182
Pekan-Karamell-Schnecken 237
Pekannusskerne
Pekan-Karamell-Schnecken 237
Petersilie, glatte
Pissaladière 235
Pfeffer, schwarz
Bialys 169
Focaccia mit Zwiebeln und Rosmarin 192
Pekan-Karamell-Schnecken 237
Pizza Provençale mit Pilzen und Kartoffeln 182
Spinat-Käse-Calzone 188
Pflanzenöl
Beignets 251
Bialys 169
Donuts 231
Zwiebel-Roggenbrot 116
Pilz
Pizza Provençale mit Pilzen und Kartoffeln 182
Pinienkerne
Polenta-Fladenbrot mit Pinienkernen 196
Pissaladière (Zwiebel-Tarte) 235
Pita 203
Pizza Margherita nach neapolitanischer Art 176
Pizza Provençale mit Pilzen und Kartoffeln 182
Pizzen 174

Polenta-Fladenbrot mit Pinienkernen 196
Prosciutto-Olivenöl-Fladenbrot 190
Puderzucker
Beignets 251
Donuts 231
Norwegischer Julekage 222
Pumpernickel 128
Reismehl
Apfel-Birnen-Cranberry-Kaffee-Kuchen 272
Mandel-Brioche (Bostock) 247
Roggenbrot (ohne Roggen) 111
Rohrohrzucker
Finnisches Pulla 222
Rosinen
Challah mit Rosinen 220
Norwegischer Julekage 222
Zimt-Rosinen-Brot 261
Rosinen-Walnuss-Haferbrot 149
Rosmarin
Focaccia mit Zwiebeln und Rosmarin 192
Knoblauch-Rosmarin-Brot 161
Prosciutto-Olivenöl-Fladenbrot 190
Rum
Brioche mit Schokoladen-Ganache-Füllung 249
Sahne
Zimtschnecken mit Frischkäse 240
Salz
Apfelwein-Brioche 227
Bialys 169
Bier-Käsebrot aus Wisconsin 156
Brioche 224
Broa (portugiesisches Maisbrot) 137
Buttermilch-Brot 258
Challah 216
Focaccia mit Zwiebeln und Rosmarin 192
Hafer-Ahorn-Brot 146
John Barrymore Zwiebel-Pletzel 233
Käsebrot 151
Knoblauch-Rosmarin-Brot 161
Ksra (Marokkanisches Anis-Fladenbrot) 208
Landbrot, Europäisches 98
Limpa 125
Monkey Bread 285
Olivenbrot 122
Panettone 254
Pekan-Karamell-Schnecken 237
Pizza Margherita nach neapolitanischer Art 176
Pizza Provençale mit Pilzen und Kartoffeln 182
Polenta-Fladenbrot mit Pinienkernen 196
Schokoladenkuchen 269

Salz ...
Sonnenblumenkernbrot 264
Spinat-Feta-Brot 159
Spinat-Käse-Calzone 188
Süßes provenzalisches Fladenbrot mit Anissamen 194
Teigtaschen mit pikanter Schweinefleischfüllung 142
Vollkornbrot, Glutenfreies 101
Vollkornkörnerbrot, 100 % 104, 108
Weißbrot mit Haferkleie 134
Schinken
Prosciutto-Olivenöl-Fladenbrot 190
Schokoladenkuchen 269
Schokoladenmuffins 269
Schongarer-Brot 89
Schweineschulter
Teigtaschen mit pikanter Schweinefleischfüllung 142
Sesam-Leinsamen-Brot 118
Sesamsamen
Bagels 164
Lavash-Fladenbrot 205
Sesam-Leinsamen-Brot 118
Vollkornkörnerbrot, 100 % 108
Skandinavische Weihnachtsbrote 222
Sonnenblumenkerne
Sonnenblumenkernbrot 264
Vollkornkörnerbrot, 100 % 108
Sonnenblumenkernöl
Sonnenblumenkernbrot 264
Spinat-Feta-Brot 159
Spinat-Käse-Calzone 188
Süßes provenzalisches Fladenbrot mit Anissamen 194
Teigtaschen mit pikanter Schweinefleischfüllung 142
Thanksgiving Maisbrot mit Cranberrys 140
Thymian, getrocknet
Fougasse mit gegrillter roter Paprika 186
Pissaladière 235
Tomaten, gewürfelt
Pizza Margherita nach neapolitanischer Art 176
Teigtaschen mit pikanter Schweinefleischfüllung 142
Tomaten, in Öl eingelegt
Pizza Provençale mit Pilzen und Kartoffeln 182
Trockenfrüchte, gemischt
Panettone 254
Trockenhefe
Apfelwein-Brioche 227
Bier-Käsebrot aus Wisconsin 156
Brioche 224
Broa (portugiesisches Maisbrot) 137

Buttermilch-Brot 258
Challah 216
Hafer-Ahorn-Brot 146
Käsebrot 151
Knoblauch-Rosmarin-Brot 161
Ksra (Marokkanisches Anis-Fladenbrot) 208
Landbrot, Europäisches 98
Limpa 125
Mandel-Kokos-Brot 120
Olivenbrot 122
Panettone 254
Polenta-Fladenbrot mit Pinienkernen 196
Pumpernickel 128
Roggenbrot (ohne Roggen) 111
Schokoladenkuchen 269
Sesam-Leinsamen-Brot 118
Sonnenblumenkernbrot 264
Spinat-Feta-Brot 159
Süßes provenzalisches Fladenbrot mit Anissamen 194
Vollkornbrot, Glutenfreies 101
Vollkornkörnerbrot, 100% 104, 108
Weißbrot mit Haferkleie 134
Vanilleextrakt
Apfelwein-Brioche 227
Brioche 224
Buttermilch-Brot 258
Panettone 254
Schokoladenkuchen 269
Zimtschnecken mit Frischkäse 240
Vollkornbrot, 100 % 104
Hirsemehl 104
Vollkornbrot, Glutenfreies 101
Vollkornkörnerbrot, 100 % 108
Vollmilch-Ricotta
Spinat-Käse-Calzone 188
Walnusskerne, gehackt
Dattel-Walnuss-Pumpernickel 132
Rosinen-Walnuss-Haferbrot 149
Weißbrot mit Haferkleie 134
Xanthan
Apfelwein-Brioche 227
Brioche 224
Buttermilch-Brot 258
Mandel-Kokos-Brot 120
Panettone 254
Schokoladenkuchen 269
Sonnenblumenkernbrot 264
Vollkornkörnerbrot, 100 % 104, 108
Za'atar-Fladenbrot 199
Zartbitterschokolade
Brioche mit Schokoladen-Ganache-Füllung 249
Zimt, gemahlen
Apfel-Birnen-Cranberry-Kaffee-Kuchen 272
Monkey Bread 285

Zimt, gemahlen ...
Pekan-Karamell-Schnecken 237
Zimt-Rosinen-Brot 261
Zimtschnecken mit Frischkäse 240
Zimtspiralen 288
Zitrone, abgeriebene Schale
Hefekranz mit Blaubeeren und Lemon Curd 275
Panettone 254
Zitronenexktrakt
Panettone 254
Zitronensaft
Hefekranz mit Blaubeeren und Lemon Curd 275
Zucker
Brioche mit Schokoladen-Ganache-Füllung 249
Hefekranz mit Blaubeeren und Lemon Curd 275
Himbeer-Mandelcreme-Zopf 279
Mandel-Brioche (Bostock) 247
Monkey Bread 285
Panettone 254
Rosinen-Walnuss-Haferbrot 149
Schokoladenkuchen 269
Sesam-Leinsamen-Brot 118
Thanksgiving Maisbrot mit Cranberrys 140
Zimt-Rosinen-Brot 261
Zimtschnecken mit Frischkäse 240
Zimtspiralen 288
Zucker, brauner
Apfel-Birnen-Cranberry-Kaffee-Kuchen 272
Monkey Bread 285
Pekan-Karamell-Schnecken 237
Zimtschnecken mit Frischkäse 240
Zuckercouleur (Pulver)
Pumpernickel 128
Zwiebel
Bialys 169
Focaccia mit Zwiebeln und Rosmarin 192
John Barrymore Zwiebel-Pletzel 233
Pissaladière 235
Teigtaschen mit pikanter Schweinefleischfüllung 142
Zwiebel-Roggenbrot 116

Hertzberg, Jeff / François, Zoë

Glutenfreies Fünf-Minuten-Brot

Die Backrevolution mit 90 köstlichen und einfachen Rezepten

320 pages, relié
sera disponible en 2019

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr