

Valesa Schell



# KASTEN BROTE

UNKOMPLIZIERT BACKEN  
EINFACH IM KASTEN





## INHALT

---

Vorwort 4  
Backen im Kasten 6

### WISSENSWERTES 9

Gängige Fachbegriffe 10  
Variable Gehzeiten 12  
Tipps für zu weiche Teige 14

### BASISWISSEN ZU DEN REZEPTEN 17

Wissenswertes zu den einzelnen Schritten im Rezept 18  
Zutaten und wie Sie diese austauschen können 22  
Größe und Umrechnen von Kastenforme 28

### KASTENBROTE MIT HEFE 32

### KASTENBROTE MIT SAUERTEIG INKL. ANSETZEN VON SAUERTEIG 64

### KASTENBROTE MIT LIEVITO MADRE INKL. ANSETZEN VON LIEVITO MADRE 84

### KASTENBROTE MIT VOLLKORN UND URKORN 104

### HERZHAFTES 138

### SÜSSES 146

### SERVICE 153

Bezugsquellen 154  
Weiterführende Literatur 154  
Blogs 155  
Die Autorin 156  
Danksagung 157  
Schnell nachgeschlagen 158

## BACKEN IM KASTEN

Viele Hobbybäcker lieben Kastenbrote. Sie sind meist unkompliziert, verzeihen bei der Gare viel und eignen sich mit ihrer Form toll als Sandwich- und Pausenbrot. Außerdem sind sie sehr gut geeignet für Anfänger, die noch nicht so viel Ahnung vom Brotbacken haben und sich mit dem Formen noch schwertun.

Brotteige in Kastenformen zu backen, hat ganz viele Vorteile:

- Sie müssen den Teig nicht großartig formen und wirken, es reicht notfalls, ihn einfach in die Form zu geben und glatt zu streichen.
- Der Teig kann mit mehr Flüssigkeit gemacht werden, da ihn die Kastenwände in Form halten. Das bewirkt eine luftigere Krume.
- Es können gleich mehrere Brote in einem Durchgang gebacken werden. In meinen Ofen passen 3 große Kastenformen.
- Alle Brotscheiben sind gleich groß.
- Die Brotscheiben passen gut in einen Toaster und in jede Brotdose.
- Weniger Gefahr einer Übergare - der Teig bleibt in der Kastenform länger stabil und verzeiht mehr.

Kastenbrote sind damit also optimal für Einsteiger. Es gibt eigentlich fast keine einfachere Möglichkeit, schmackhaftes Brot zu backen.

**BLINDTEXT FÜR** eine Bildunterschrift sel negitügend Guaredisch nedunfeg sulchab.



**BLINDTEXT FÜR** eine Bildunterschrift Guaredisch nedunfeg sulchab.





REZEPTE MIT  
HEFE



## BIER-SAATEN-ZWIRBEL

*Dieses würzige Brot bekommt durch Haferflocken, Sesam, Leinsamen, einen Altbrotanteil und Bier ein tolles Aroma. Das Bier kann durch Malzbier ersetzt werden, falls Kinder mitessen.*

Gare bei RT: 8 Stunden  
 Gare bei 27-28 Grad: 4 Stunden  
 Gare bei RT und KS: 6 Stunden  
 RT + 16 Stunden KS oder 7  
 Stunden RT + 8 Stunden KS  
 Backzeit: 50-55 Minuten

Für 1 Kastenbrot, 23 x 11 cm,  
 ca. 1.100 g

150 g Dinkel-Vollkornmehl  
 60 g Roggen-Vollkornmehl  
 340 g Weizenmehl 550  
 50 g Altbrot, geröstet und  
 gemahlen  
 50 g Haferflocken  
 25 g schwarzer Sesam,  
 alternativ brauner  
 25 g Leinsamen gold, alternativ  
 brauner Leinsamen  
 3 g frische Hefe  
 330 g Bier nach Wahl  
 180 g Wasser (+ 30 g Wasser  
 für Fortgeschrittene)  
 1 TL Zuckerrübensirup  
 14 g Salz

**VORBEREITUNGEN** Flocken, Sesam und Leinsamen in einer Pfanne trocken rösten. Abkühlen lassen.

**KNETEN** Alle Zutaten, außer 30 g Wasser und Salz, in die Schüssel der Knetmaschine geben. Auf der kleinsten Stufe 2 Minuten mischen und 30 Minuten quellen lassen. Salz dazugeben und auf mittlerer Stufe 10 Minuten kneten. Eventuell nach und nach die restlichen 30 g Wasser zugeben, sofern der Teig noch Flüssigkeit aufnimmt. Auskneten, bis der Fenstertest möglich ist.

**FORMEN** Den Teig auf eine leicht bemehlte Unterlage geben und rundwirken. Anschließend langwirken und noch etwas länger als die Form rollen. Den Teigling wie bei Wurzeln in sich verdrehen und in eine gefettete Kastenform geben. Mit Mehl bestäuben.

**STÜCKGARE** Die Kastenform abdecken und den Teig bei Raumtemperatur 8 Stunden gehen lassen.

**BACKEN** Den Backofen auf 250 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Kastenform in den Backofen geben und gleich schwaden. Nach 10 Minuten den Dampf ablassen und den Backofen auf 200 Grad runterschalten. Weitere 40-45 Minuten backen. Eventuell die Kastenform 5 Minuten vor Ende der Backzeit rausnehmen, das Brot rausholen und nochmal ohne Form in den Backofen stellen.



REZEPTE MIT  
VOLLKORN UND  
URKORN

## KERNIGER DINKEL-CHIA-TOAST

*Chiasamen sind quellfähig und sind daher für Brotteige ideal, weil man so viel Feuchtigkeit in den Teig bringt. Zusammen mit verschiedenen Saaten und einem hohen Vollkornanteil bekommen Sie damit einen tollen Toast hin. Das Kochstück sorgt für zusätzliche Feuchtigkeit und kann bereits am Vortag zubereitet und kühlgestellt werden.*

**Gare bei RT:** 6 Stunden  
**Gare bei 27-28 Grad:** 3 Stunden  
**Gare bei RT und KS:** 4 Stunden  
 RT + 16 Stunden KS oder 5  
 Stunden RT + 8 Stunden KS  
**Backzeit:** 50 Minuten

Für 1 Kastenbrot, 23 x 11 cm,  
 ca. 1100 g

### Kochstück

50 g Dinkel-Vollkornmehl  
 250 g Wasser

### Hauptteig

Kochstück  
 350 g Dinkel-Vollkornmehl  
 150 g Dinkelmehl 630  
 60 g Sonnenblumenkerne  
 10 g Chiasamen  
 20 g Leinsamen, geschrotet  
 20 g schwarzer Sesam  
 20 g brauner Sesam  
 50 g Lievito Madre aus dem KS,  
 alternativ 40 g Anstellgut für  
 Sauerteig aus dem KS und  
 10 g weniger Buttermilch  
 5 g frische Hefe  
 1 Ei, Gr. M, ca. 50 g  
 220 g Buttermilch (+ 30 g für  
 Fortgeschrittene)  
 30 g Honig  
 14 g Salz  
 60 g Butter

**KOCHSTÜCK** Mehl und Wasser mit einem Schneebesen gründlich verrühren und unter ständigem Rühren aufkochen, bis die Masse andickt. Abkühlen lassen.

**SAATEN RÖSTEN** Alle Saaten in einer Pfanne rösten, bis sie Farbe annehmen und zu duften beginnen. Abkühlen lassen.

**KNETEN** Alle Zutaten, außer Salz, Butter und 30 g Wasser, in die Schüssel der Knetmaschine geben. Auf der kleinsten Stufe 2 Minuten mischen und 30 Minuten quellen lassen. Salz dazugeben und auf mittlerer Stufe 12 Minuten kneten. Eventuell nach und nach die restlichen 30 g Buttermilch schluckweise dazugeben, sofern der Teig noch Flüssigkeit aufnimmt. Nach 6 Minuten die Butter in Stückchen dazugeben und unterkneten. Auskneten, bis der Fenstertest möglich ist.

**FORMEN** Den Teig auf eine leicht bemehlte Unterlage geben und rundwirken. In 3 gleich große Teiglinge teilen und diese langwirken und etwas länger ausrollen. Die 3 Stränge zu einem Zopf flechten, von der schmalen Seite her etwas zusammendrücken und in die gefettete Form geben. Der Teig kann auf einfach langgewirkt werden. Mit Mehl bestäuben.

**STÜCKGARE** Die Kastenform abdecken und den Teig bei Raumtemperatur 6 Stunden gehen lassen.

**BACKEN** Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Form in den Backofen geben und gleich schwaden. Nach 10 Minuten den Dampf ablassen und den Backofen auf 180 Grad runterschalten. Weitere 40-45 Minuten backen. Eventuell die Kastenform 5 Minuten vor Ende der Backzeit rausnehmen, das Brot rausholen und nochmal ohne Form in den Backofen stellen.

## URKORN-APFEL-ZWIRBEL

*Geriebenes Obst oder Gemüse bringt immer viel Feuchtigkeit und Geschmack in Brotteige und hält sie länger frisch.*

Gare bei RT: 6 Stunden

Gare bei 27-28 Grad: 3 Stunden

Gare bei RT und KS: 4 Stunden

bei RT + 16 Stunden im KS

oder 5 Stunden RT + 8

Stunden KS

Backzeit: 50-55

Für 1 Kastenbrot, 23 x 11 cm,  
ca. 1100 g

350 g Rotkornweizen-  
Vollkornmehl, alternativ  
Weizen-Vollkornmehl

100 g Einkorn-Vollkornmehl,  
alternativ Weizen-  
Vollkornmehl

50 g Waldstaudenroggen-  
Vollkornmehl, alternativ  
Roggen-Vollkornmehl

100 g Urkornflocken, alternativ  
feine Haferflocken

3 g frische Hefe

50 g Lievito Madre aus dem  
Kühlschrank

140 g Apfel, ungeschält,  
entkernt

300 g Buttermilch

125 g Wasser, + 25 g Wasser für  
Fortgeschrittene

1 TL Zuckerrübensirup

14 g Salz

15 g Rapsöl

**VORBEREITUNGEN** Die Flocken in einer Pfanne trocken rösten, bis sie duften und etwas Farbe annehmen. Abkühlen lassen.

**KNETEN** Alle Zutaten, außer Salz, Öl und 25 g Wasser, in die Schüssel der Knetmaschine geben. Auf der kleinsten Stufe 2 Minuten mischen und 30 Minuten quellen lassen. Salz dazugeben und auf mittlerer Stufe 12 Minuten kneten. Eventuell nach und nach die restlichen 25 g Wasser zugeben, sofern der Teig noch Flüssigkeit aufnimmt. Nach 8 Minuten das Öl zugeben. Auskneten bis der Fenstertest möglich ist.

**GARE** Den Teig auf eine leicht bemehlte Unterlage geben und rundwirken. Anschließend langwirken, etwas länger rollen und in sich verdrehen. In eine gefettete Kastenform geben. Die Oberfläche bemehlen. Die Kastenform abdecken und den Teig bei Raumtemperatur 6 Stunden gehen lassen.

**BACKEN** Den Backofen auf 250 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Kastenform in den Backofen geben und gleich schwaden. Nach 10 Minuten den Backofen öffnen, Dampf ablassen und auf 200 Grad runterschalten. Weitere 40-45 Minuten backen. Eventuell die Kastenform 5 Minuten vor Ende der Backzeit rausnehmen, das Brot rausholen und nochmal ohne Form in den Backofen stellen.





