

KEIN
BRÖTCHEN
GEHT
VERGESSEN

Brot Fakten

Brot ist eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel der Welt. Die Herstellung von Brot ist eine uralte Kulturtechnik: vor ca. 10'000 Jahren vollzog der Mensch des Brotes wegen den Übergang von Jäger- und Sammlertum hin zum Ackerbau und Viehzucht.

Darüber hinaus ist es mehr als ein Lebensmittel, es ist ein Symbol für das Leben selbst und gilt bei vielen Völkern als heilig, Brot zu teilen als religiöser Akt. Nicht nur aufgrund bitterer Armut wurde das kostbare Gebäck sorgsam behandelt und bis zum letzten Krümel verwendet.

Da die Herstellung von Brot ein langwieriger und arbeitsintensiver Prozess ist, wurde nicht täglich frisch gebacken, zumal nicht jeder Haushalt über einen eigenen Ofen verfügte. Das Brot musste möglichst lange frisch halten, und wenn es dann gar zu hart und trocken war, wurde es mit viel Fantasie und den Zutaten, die man nun mal eben hatte, weiterverarbeitet.

So ist über die Jahrhunderte eine reiche kulinarische Kultur der Brotverwertung entstanden, und nicht nur in der Cucina povera, der klassischen Armenküche, sondern durchaus auch in den gutbürgerlichen Küchen der feinen Gesellschaft.

Trotz allem macht Brot einen gewaltigen Anteil des täglichen Foodwaste-Berges aus. Tatsächlich macht Brot, zumindest in der Schweiz, den grössten Teil des vermeidbaren Foodwastes aus! Allein in den Grossverteilern werden nach Schätzungen ca. 14 Tonnen nicht verkaufte Brot pro Tag entsorgt – was nicht durch Organisationen wie Tischlein Deck Dich und die Tafeln an

Bedürftigen zugute kommt, wird der Tierfutterproduktion oder Biogasanlagen zugeführt. Das ist der Preis dafür, dass man auch noch kurz vor Ladenschluss ofenfrisches Brot kaufen kann.

Ein Bäcker aus der Umgebung von Düsseldorf verfeuert sogar sein altes Brot, um seinen Ofen anzuheizen mit der Absicht, eine CO²-neutrale Backstube zu erreichen. Sicherlich besser, als es einfach so zu entsorgen, aber angesichts der weltweiten Ernährungskrisen auch ein eher fragwürdiges Unterfangen.

Für ein 500g-Weizenbrot muss ein Landwirt etwa 5'500 Weizenkörner vom Acker ernten. Bei einem Durchschnittsertrag von 16.000 Weizenkörnern pro Quadratmeter Acker kann man darauf also das Getreide für rund 1'500g Weizenbrot anbauen. Bei Roggen ist der Ertrag sogar noch geringer.

Somit ist das ein enormer Verbrauch an Fläche und Ressourcen für die Tonne.

Dabei sind der Phantasie und den Möglichkeiten, aus altbackenem Brot frische Köstlichkeiten zu zaubern, keine Grenzen gesetzt.

Fine. Let us show you:

Brot Hunde

Die Brotkultur in unseren Breitengraden ist an Vielfalt unübertroffen. Ob deftiges Bauernbrot oder luftiges Baguette – Wer beim Einkauf und bei der Lagerung über den persönlichen Geschmack hinaus noch ein paar weitere Dinge beachtet, wird länger Freude an seinem (frischen Brot) haben:

Auf Qualität setzen:

Brot, qualitativ hochwertig und handwerklich hergestellt – gerne auch selbst gebacken – mit Sauerteiganteil hält weitaus länger als billiges Turbo-Gebäck aus dem Aufback-Automaten und kommt zudem völlig ohne überflüssige Zusatzstoffe und Konservierungsmittel aus. Gutes Brot zu backen braucht Zeit. Brot mit Sauerteig oder wenig Hefe entsprechend langer Teigführung bleibt länger saftig als ein schnell gebackenes Brot mit hohem Hefe-Anteil. Als Faustregel kann davon ausgehen, dass ein Brot um so länger geniessbar bleibt, je länger die Zubereitung gedauert hat.

Die richtige Aufbewahrung:

Brot altert durch die sogenannte Retrogradation. Hierbei gibt die Stärke das beim Backen gebundene Wasser wieder ab. Dieses verdunstet an der Oberfläche, darum führt die Aufbewahrung in Plastikbeuteln oder -dosen dazu, dass Brot aussen weich wird und schlimmstenfalls sehr schnell schimmelt. Bei Kühlschranktemperaturen findet die Retrogradation sogar beschleunigt statt. Besser ist die Aufbewahrung im Brotkasten – legt man einen angeschnittenen Apfel dazu, bremst dies das Austrocknen zusätzlich aus. Optimal ist ein geschlossener Brottopf aus Ton oder Steingut, innen unglasiert oder mit Holzdeckel – er nimmt das Wasser des Brotes zum

Teil auf und speichert es. Gelegentlich mit Essigwasser auswaschen – das hemmt die Schimmelbildung, ebenso wie die Milch- und Essigsäuren im Sauerteig.

Man kann aber auch das angeschnittene Brot in ein Leinen- oder Geschirrtuch wickeln und mit der Schnittfläche auf ein Holzbrett stellen.

Erste Hilfe:

Brot von gestern kann man wiederbeleben, indem man es mit nassen Händen oder einem Pumpzerstäuber leicht anfeuchtet und bei ca. 200 Grad im Backofen ca. 10 Minuten aufbäckt. Noch einfacher kann man Brot im Backofen mit Dampf-Funktion oder im Kombidämpfer regenerieren.

Aufbewahrung für die Weiterverarbeitung:

Brotreste in einem Stoffbeutel oder einer Papiertragetasche sammeln und bei Bedarf für leckere Rezepte verwenden oder zu Paniermehl verarbeiten. Altbackenes Brot in dünne Scheiben oder Würfel schneiden, bevor es komplett durchgetrocknet ist – es lässt sich anschließend einfacher und gefahrloser zerkleinern, als grosse, knüppelharte Stücke. Ganze Semmeln oder Baguette-Stücke kann man auch am Stück durchtrocknen lassen und auf einer feinen Reibe zu Bröseln zerkleinern.

Die Rinde von dunkel gebackenem Brot wie z.B. Pane Maggia oder Bürli abschneiden und separat trocknen und mahlen – als aromatische Zutat für ein neues Brot.

Aus alt mach neu

Das Brühstück, ein sogenannter «Nullteig», ist eine Zutat in unzähligen Brotrezepten, die zum einem ein besonders kräftiges Aroma gibt, als auch viel Wasser bindet und damit das neue Brot ganz besonders lange saftig frisch hält.

Dazu wird geröstetes, gemahlenes Altbrot – das Rösten spart man sich, wenn man die vorher genannten Brotrinden-Brösel zur Hand hat – mit der doppelten Menge kochendem Wasser übergossen und verquollen. Auf diese Weise kann man sehr viel mehr Wasser in einem Teig verarbeiten, ohne dass dieser zu weich würde.

Im vorliegenden Brot sind sage und schreibe 30% Altbrot. Es bleibt bei sachgerechter Lagerung gut und gerne eine Woche saftig feucht.

Roggenbrot mit Röstaroma

1. Roggensauerteig

100g Roggen-Vollkornmehl
100ml Wasser
30g Roggensauer-Anstellgut

2. Aroma-Brühstück

150g geröstetes, gemahlenes Altbrot
300ml kochendes Wasser

3. Hauptteig

1 Roggensauerteig
1 Aroma-Brühstück
200g Roggen-Vollkornmehl
150g Weizen-Ruchmehl
10g Hefe
200ml Wasser
12g Salz
2 TL Honig/Zuckerrübensirup

1. Roggensauerteig

Für den Roggensauerteig 100g Roggen-Vollkornmehl mit 100g Wasser und 30g Roggensauer-Anstellgut vermischen. 16–18 Stunden bei Raumtemperatur (ca. 20 Grad) gehen lassen.

2. Aroma-Brühstück

Für das Aroma-Brühstück 150g geröstetes und gemahlenes Altbrot (Rindenbrösel) mit 300g kochendem Wasser überbrühen. Abdecken, abkühlen lassen und mind. 3–4 Stunden im Kühlschrank lagern.

3. Hauptteig

Für den Hauptteig den Sauerteig und das Brühstück mit 200g Roggenvollkornmehl, 150g Weizen-Ruchmehl, 10g Hefe mit 200g Wasser verkneten. 1 Stunde stehen lassen – Autolyse.

12 g Salz und 2 TL Zuckerrübensirup oder Honig hinzufügen und verkneten. Bei Raumtemperatur 3 Stunden gehen lassen.

In eine Kastenform füllen, glattstreichen und nach Belieben mit Saaten oder Haferflocken bestreuen. Nochmals ca. 3 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen – das Volumen sollte sich verdoppeln.

Bei 250 Grad einschiessen mit Dampf, nach 10 Minuten Dampf ablassen, nach 20 Minuten Temperatur auf 200 Grad reduzieren. Weitere 30 Minuten durchbacken.

K... Was?

Das Wort «Kwas» wurde erstmals urkundlich im Jahr 989 erwähnt und heisst so viel wie «saurer Trank». Das russische Verb «kvasit» bedeutet «säuern». Kwas ist meist schwach alkoholisch (0,05–1,44%) und hat, bedingt durch Milchsäurebakterien, eine positive Auswirkung auf die Verdauung. Der Milchsäuregehalt beträgt rund 0,18–0,48 Prozent.

Zur Herstellung von Kwas:

1. Grundansatz

150g Roggenbrot altbacken, geröstet
1200ml Wasser
Frische oder getrocknete Minze (optional)

2. Fermentationsansatz

ca. 1l gewonnene Flüssigkeit
1 Zitrone, Saft
30g Sauerteig-Starter (Anstellgut),
alternativ 1 TL Trockenhefe
30g Zucker
– Einige Rosinen

1. Grundansatz

Das Brot grob zerkleinern und mit der Minze in einen Schüssel geben. Mit kochendem Wasser übergießen. Brot in der Schüssel mit einem Teller beschweren, damit es nicht aufschwimmt und die Schüssel mit einem Tuch bedeckt über Nacht stehen lassen.

Am nächsten Tag die Flüssigkeit abgiessen und auffangen. Dafür ein Sieb mit einem Tuch auslegen und die Mischung hinein geben. Nach dem Abtropfen das Tuch zudrehen und kräftig alle Flüssigkeit aus dem Ansatz heraus pressen.

2. Fermentationsansatz

Alle Zutaten ausser Rosinen gut miteinander verrühren. Mit einem Tuch bedeckt 2 Tage bei Zimmertemperatur fermentieren lassen, ab und zu umrühren.

Sobald der Kwas Kohlensäure gebildet hat und schäumt, in Flaschen mit Bügelverschluss umfüllen. Flaschen nicht zu voll machen, nur etwa zu $\frac{3}{4}$ füllen – Explosionsgefahr!

Einige Rosinen hinein geben – sie sind der Indikator für die Kohlesäurebildung und Druckaufbau in den Flaschen. Je nach Raumtemperatur geht die letzte Fermentation deutlich schneller als ein Tag. Sobald die Rosinen aufschwimmen, sollten die Flaschen in den Kühlschrank. Gegebenenfalls kann man auch hin und wieder etwas Druck ablassen – dazu am Gummiring rumspielen oder vorsichtig den Bügel lösen.

Idealerweise trinkt man den Kwas zeitnah, gut gekühlt schmeckt er am Besten. Je länger er fermentiert, umso mehr Zucker wird vergoren und umso saurer und alkoholischer wird er. Und Obacht! Am Besten die Flasche über dem Brunneli öffnen oder bereits Gläser bereit stellen, da er schäumen kann wie ein Champagner.

ROASTY ROASTY

Geröstet oder in Fett gebraten, schmeckt so manches Brot mindestens so gut wie offenfrisch. Doch vor allem zur Tomaten-Hochsaison kann man gar nicht genug altbackenes Brot im Haus haben – zu vielfältig sind die Möglichkeiten, saftige Pomodori und knuspriges Brot miteinander zu verheiraten.

Katalanische Pa amb tomàquet oder italienische Bruschette

Dafür werden jeweils dicke Scheiben von gutem Bauern- oder Weissbrot (beispielsweise von Pane Pugliese, eine süditalienische Brotspezialität aus Semola rimacinata, Hartweizenmehl) geröstet, mit einer halbierten Knoblauchzehe abgerieben. In der katalanischen Variante wird das Brot zusätzlich mit einer halbierten Tomate abgerieben, in der italienischen Variante zum Beispiel mit gehackten Tomaten belegt. Die italienische Antipasti-Küche kennt zahlreiche Varianten von Belägen, von Gemüse über Käse bis hin zu Fleisch.

Panzanella und Fattoush

Die italienische und die orientalische Variante des Brotsalats: Beiden gemein ist die Kombination von Sommergemüsen wie Tomaten, Gurken, Peperoni, (Frühlings-)Zwiebeln, frischen Kräutern wie Petersilie und Koriander, allenfalls noch Würzzutaten wie Kapern und Oliven mit in Öl gebratenem Brot. Bei der italienischen Variante verwendet man zum Beispiel Ciabatta oder Pane Pugliese vom Vortag, für die Orient-Version Fladenbrot oder Dürüm-Fladen. Zu Panzanella passt ein Rotweinessig-Olivenöl-Dressing mit vielen mediterranen Kräutern, während Fattoush besonders lecker schmeckt mit einem Buttermilch-Dressing und reichlich Sumach.

Apéro-Knuspergebäck

Aus Silsergebäck und Würzmarinaden lässt sich ein süchtig machender Knabberspass zubereiten: Dazu Brezel, Silserstangen oder -Zöpfe in mundgerechte Stücke schneiden oder zupfen. Für

400g	Laugengebäck; in mundgerechte Stücke gezupft
100g	Senf
50g	Honig/Dattelsirup
50g	Rapsöl
30ml	Weissweinessig
1	sehr fein geriebene Schalotte
¼ TL	Salz
¼ TL	Paprikapulver
¼ TL	Kurkuma
¼ TL	Pfeffer

Alle Zutaten ausser dem Gebäck in einem Topf vermischen und zu einer Marinade einkochen. Die Laugenstücke damit übergiessen und gut vermengen – alle Stücke sollten gleichmässig benetzt sein.

Im 180 Grad heissen Ofen etwa 20–30 Minuten backen. Das Gebäck härtet erst ach dem Abkühlen aus.

Crostini

Altes Brot in dünne, möglichst gleichmässige Scheiben schneiden (scharfes Messer oder Aufschnittmaschine. Beidseitig mit Öl oder Butter bepinseln und im Ofen bei 180 Grad Celsius goldbraun und knusprig backen. Nach Belieben kann man auch Knoblauch- oder Kräuterbutter oder Öl verwenden.

Croutons

Brot vom Vortag in kleine Würfel schneiden und anschliessend in der Pfanne in etwas Öl goldbraun rösten.

Wenn du den Croutons noch zusätzlich Aroma geben möchtest, streue vor dem Rösten Salz, Pfeffer, Curry, Paprika oder andere Gewürze auf die kleinen Würfel.

brösel- meli

Auf Sizilien glaubte man, dass, er auch nur einen einzigen Krümel kostbaren Brotes verschwende, dazu verdammt sei, im Fegefeuer bis in alle Ewigkeit mit den Wimpern Brösmeli aufzulesen. Zum Glück gibt es unzählige Verwendungsmöglichkeiten für «Pangrattato» in der Küche.

Nicht nur für absolute Koch-Nerds lohnt es sich, die selbst gemachten Brösel mittels eines Siebes in verschiedene Feinheitsgrade zu separieren: die feinen eignen sich zum Beispiel als knusprige Hülle für Arrancini oder zum Ausstreuen von Auflauf- oder Kuchenformen, die mittelgroben als knusprige Panade für Fleisch, Fisch und Käse und die größten zum Andicken und Binden von Füllungen, etc...

Pasta con la Mollica

Mit «Pangrattato» kann man nicht nur Parmigiano strecken oder gar ersetzen, sondern auch die simpelste, leckerste und preiswerteste Pastabegleitung zubereiten – quasi die Knusperversion von Spaghetti Aglio e Olio:

Während die Pasta, z.B. Spaghetti, Buccatini oder Tagliatelle al dente kochen, röstet man in reichlich gutem Olivenöl eine gute Handvoll Brösel, bis sie goldbraun sind. Das Öl kann man optional mit Knoblauch und Peperoncino aromatisieren.

Pasta abgiessen, mit den Bröseln vermischen, allenfalls noch etwas Öl dazu mischen, anrichten und geniessen.

Röst-Brösel zu Spätzli

In Butter oder Öl geröstete, gesalzene Brösel auf frische Spätzli...

... oder auf Gemüse

wie z.B. Blumenkohl oder Kohlrabi

Brösel-Platte zum Gratinieren

Mit Kräutern, Gewürzen und weicher Butter oder Margarine vermischte Brot-Brösel kann man zwischen zwei Lagen Backpapier zu einer Platte auswallen und (tief-)kühlen. Bei Bedarf auf die gewünschte Grösse zuschneiden und zum Gratinieren von Fleisch und Gemüse verwenden.

Passatelli in Brodo

Eine klare Brühe mit «Spätzli» aus Semmelbröseln. Ein klassisches Festtagsgericht aus der Emilia Romagna.

150g	Parmesan
150g	feine Semmelbrösel
1 EL	Mehl
3	Eier
1 Prise	Zimt
genügend	Salz
etwas	Zitronenabrieb

Parmesan, Brösel, Mehl und Eier vermengen. Mit Zimt, Salz und Zitronenabrieb abschmecken.

Die Masse durch einen Durchschlag, Kartoffelpresse oder Spätzlisieb in kochende Brühe drücken, abschöpfen, sobald sie oben schwimmen und als Einlage in der Brühe servieren.

Für eine vegane Version ½ TL Kurkumapulver, 4 EL Kichererbsenmehl und 2 EL Edelhefe anstelle des Parmesans, regulären Mehls und Eier verwenden.

Zuckerbrösel für süsse Knödel:

Unverzichtbar für Obst-Knödel aus Quark- oder Kartoffelteig ist eine Hülle aus knusprig-karamellisierten Butterbröseln.

Umami-«Erde» aus Steinpilzen oder getrockneten Tomaten:

Nach Claudio del Principe,
www.anonymekoeche.net

1 Scheibe	altes, gutes Brot
1	feingehackte Schalotte
	Olivenöl
einige	getrocknete Steinpilze
oder	getrocknete Tomaten (ohne Öl)
	Salz und Pfeffer

Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen. Eine Scheibe gutes Brot im Ofen rösten, nebenbei eine fein gehackte, mit Olivenöl beträufelte Schalotte karamellisieren.

Nach ca. 10 Minuten die Brotscheibe wenden, nach weiteren 5 Minuten alles aus dem Ofen nehmen. Das Brot sollte goldbraun, die Schalottenwürfel goldgelb sein.

Mit einigen getrockneten Steinpilzen oder getrockneten Tomaten, etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer im Mixer fein mixen. Zu Pasta, Polenta oder Gnocchi servieren.

HEISS HUNGER

Knödel und Klösse sind ein nicht wegzudenkender Bestandteil der süddeutschen, österreichischen, böhmischen und südtiroler Küche. Sie taugen ebenso als Beilage, wie auch als sättigende Hauptspeise. Darüber hinaus sind sie äusserst variabel, zum einen in der Wahl der Zutaten und der Formen als auch der Garmethode.

Flachs-Ei

Nachfolgend finden sich einige Rezepte, die sehr eilastig sind. Es gibt sehr viele Möglichkeiten, ein Ei vegan zu ersetzen. Unser Favorit zum Binden von salzigen Gerichten ist das Flachs-Ei. Um ein Ei zum Zweck des Bindens einer Speise zu ersetzen, kann ein Flachs-Ei verwendet werden.

1 EL	Leinsamen, fein gemahlen.
3 EL	Wasser

Leinsamen und Wasser in eine Tasse geben und mit einer Gabel gut miteinander verquirlen. Mindestens 15 Minuten stehen lassen. Die gelartige Masse vor dem Gebrauch nochmals kurz aufrühren.

Semmelknödel klassisch

Grundrezept für 4 Portionen

6	Brötchen vom Vortag
300ml	Milch/pflanzliche Milch
3	Eier/Flachs-Eier
1	mittelgrosse Zwiebel
1 EL	Butter/Öl
½ Bund	Petersilie

Das Brot in Würfel schneiden – je kleiner die Würfel, um so feiner die Textur des fertigen Pro-

dukts. 300ml Milch oder pflanzliche Milch lauwarm erwärmen und mit 3 Eiern oder Flachs-Eiern verquirlen. Die Mischung über die Brötchen giessen.

Eine mittelgrosse Zwiebel fein würfeln und in 1 EL Butter oder Öl glasig anschwitzen. Die Blätter eines halben Bund Petersilie fein hacken (Stiele einfrieren und später für selbst gemachte Brühe verwenden). Zwiebel und Petersilie zur Brötchen-Mischung geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles vorsichtig vermengen. Nach Bedarf mit Semmelbröseln binden.

Garmethoden:

— Mit feuchten Händen Kugeln formen und im siedenden Salzwasser ca. 15 Minuten ziehen lassen.

— Mithilfe einer Serviette oder Geschirrtuchs und Küchengarn oder mit hitzestabiler Frischhalte- und Alufolie zur Rolle geformt im siedenden Salzwasser oder im Dampfgarer ziehen lassen.

— Im zylinderförmigen Marmeladenglas oder im Weck-Sturzglase einkochen. Je nach Grösse ca. 30 Minuten bei 90 Grad.

— Zu Tätschli formen und in der Pfanne gut anbraten – z.B. als Suppeneinlage

Auch die gekochten Knödel kann man noch zusätzlich in Butter oder Olivenöl anbraten oder mit brauner Butter servieren.

Weitere Brotsorten:

Brezel, Laugengebäck, Ciabatta, Baguette, Pane Pugliese, Fladenbrot, Roggenbrot, Vollkorbrot – Am besten gemischt mit Semmeln oder Weissbrot (ansonsten werden die Knödel zu kompakt), Brioche, Zopf, Toastbrot

Weitere Zutaten:

Speck, Käse, Kräuter und Gewürze, Getrocknete Steinpilze, Oliven, Dörrtomaten, Gemüsewürfel, Dörrfrüchte, zum süssen Brot. Milch ersetzen durch: Brühe, Bier, Wein, Most, Gemüsesaft...

Böhmische Semmelknödel

Diese werden als grosser, ovaler Laib aus Hefe- oder Spätzliteig mit Semmelstücken im siedenden Salzwasser gegart und zum Servieren in Scheiben geschnitten.

Mit nassen Händen formt man einen Laib und achtet darauf, dass möglichst alle Semmelstücke mit Spätzlisteig bedeckt sind – andernfalls saugen sie sich mit Wasser voll und werden «gluntschig». Wenn der Knödel ganz durchgegart ist (Stäbchenprobe), aus dem Wasser nehmen und servieren.

Silserknödel-Carpaccio mit Radieschen-Relish und Petersilien-Dressing

1	Grundrezept Semmelknödel aus Silsergebäck
½ Bund	Petersilie
1	Zitrone; Saft
50ml	Olivenöl
1 TL	Senf
	Salz und Pfeffer
1 Bund	Radieschen
1 TL	Honig/Dattel- oder Ahornsirup

Nach dem Grundrezept Serviettenknödel aus Silser-Gebäck herstellen. Ganz auskühlen lassen (Kühlschrank). Kalt in möglichst gleichmässige, dünne Scheiben schneiden.

Die Blätter eines halben Bund Petersilie grob hacken. Mit dem Saft einer Zitrone, 50ml Olivenöl, einem TL Senf mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ein Bund Radieschen in feine Streifen schneiden, mit einem Teelöffel Honig, Dattel- oder Ahornsirup und zwei TL des Dressings marinieren. Eine Servierplatte mit einem Teil des Dressings bepinseln und die Knödelscheiben fischschuppenartig darauf verteilen. Radieschenrelish darauf drapieren, mit dem restlichen Dressing beträufeln und servieren.

Brot-Gnocchi

Rezept für 6 Portionen

300g	altbackenes Weissbrot
750ml	Milch/pflanzliche Milch
100g	Weissmehl
2	Eier/Flachs-Eier
1 TL	Salz
1 Prise	Muskat
	Butter/Margarine/Olivenöl
	Parmesan/Edelhefe/Alternative

Das altbackene Brot in kleine Stücke zupfen und mit 750ml Milch/pflanzlicher Milchalternative übergiessen. Für mindestens zwei Stunden im Kühlschrank einweichen lassen, dabei mehrfach wenden.

Danach das eingeweichte Brot gut ausdrücken und im Mixer zerkleinern. Mit 100g Weissmehl, 2 Eiern/Flachs-Eiern, 1 TL Salz und einer Prise Muskat zu einem festen Teig formen. Aus Teigstücken Rollen formen und kleine Nocken abstechen.

Im siedenden Salzwasser garen, bis sie aufschwimmen. Mit zerlassener Butter und Parmesan servieren.

Kartoffelklösse...

... kann man mit gerösteten Brotcroutons füllen. Oder nach dem Kochen mit Bröselhaube verfeinern.

Kaspressknödel

300g	Knödelbrot
150g	rezipienter Bergkäse (oder 2–3 EL Edelhefe und wenig Öl)
1	Zwiebel
	Butter/Öl zum Braten
½ Bund	Petersilie
	Majoran
4	Eier/Flachs-Eier
100ml	Milch/pflanzliche Milch

Eine Zwiebel fein hacken und in Butter/Öl anschwitzen. 300g Knödelbrot mit 150g geriebenem, rezipientem Bergkäse/Edelhefe und wenig

Öl vermischen. Zwiebel, nach Bedarf Majoran und einen halben Bund gehackte Petersilie dazu geben. 4 (Flachs-)Eier mit 100ml Milch/pflanzlicher Alternative verquirlen und über die Masse giessen.

Aus der Masse flache Tätschli formen und in heissem Butterschmalz/Öl auf beiden Seiten goldgelb anbraten. Passt zum Salat oder als Suppeneinlage.

A'ja – israelische Brotfrikadellen nach Ottolenghi

500g	trockenes (Fladen-)Brot
250ml	Milch/pfl. Alternative oder Wasser
2	Eier/Flachs-Eier
	Paniermehl
2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
½ Bund	Petersilie
	Salz und Pfeffer
	Öl zum Anbraten

Fladenbrot in kleine Stücke reissen und mit ca. 250 ml Milch/pflanzlicher Alternative oder Wasser übergiessen – die genaue Menge richtet sich nach dem Grad der Trockenheit des Brotes. Mit den Händen oder dem Kartoffelstampfer weiter zerkleinern. 2 Eier/Flachs-Eier zur Masse geben und so viel Paniermehl, dass ein formbarer Teig entsteht.

Zwei Zwiebeln, eine Knoblauchzehe und einen halben Bund Petersilie fein hacken und zur Masse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und aus dem Teig kleine Frikadellen formen. Bei milder Hitze Frikadellen braten, bis sie goldbraun sind.

Man kann die Masse nach Belieben mit Zutaten wie Fetakäse, getrockneten Tomaten, Oliven, Kapern verfeinern.

Jüdische Matzeknödel-Suppe

Diese Suppe wird an jüdischen Feiertagen, vor allem während des Pessachfest, aber auch am Sabbat gegessen. Sie wird scherzhaft auch «jüdisches Penicillin» genannt, was wohl vor allem

der kräftigen Brühe geschuldet ist. Matzeknödel werden aus Matzen, ungesäuerten Fladenbrotten, und aus Matzenmehl hergestellt, welches es in koscheren Lebensmittelgeschäften zu kaufen gibt.

570g	Matzen
100g	Butter/Margarine/Öl
6	Eier/Flachs-Eier
3 EL	Petersilie
2	Zwiebeln
	Salz und Pfeffer
genügend	Matzenmehl
1 L	kräftige Brühe

Matzen fein zerkleinern, in eine Schüssel geben und mit Wasser bedeckt einweichen lassen. Überschüssiges Wasser abgiessen.

100g Butter/Margarine/Öl in einer grossen Pfanne bei mittlerer Flamme zerlassen und die abgetropften Matzen dazugeben. Unter Rühren braten, bis die Mischung trocken und leicht gebräunt ist. Vom Herd nehmen und 6 Eier/Flachs-Eier, Salz, Pfeffer, 3 EL gehackte Petersilie und 2 Zwiebeln, fein gehackt, untermischen.

Gerade so viel Matzenmehl dazugeben, dass die Mischung zusammenhält. Einen Probeknödel von der Grösse eines Golfballs formen und ins kochende Wasser geben. Der Knödel muss obenauf schwimmen und darf nicht auseinanderfallen. Wenn er nicht oben schwimmt, ist zu viel Matzenmehl am Teig, in diesem Fall noch ein verquirltes Ei/Flachs-Ei an den Teig geben und erneut testen.

Besteht der Probenödel den Test, den gesamten Teig zu Knödeln in der Grösse von Golfbällen formen. 25 Minuten im leicht köchelnden Wasser kochen lassen. 3 Liter Brühe in einem grossen Topf langsam zum Kochen bringen. Zusammen mit den Matzeknödeln als Einlage servieren.

Herzhafte Brotsuppe

Für 4 Personen

200g	Roggenmischbrot, altbacken
2 EL	Butter/Margarine/Öl
2 EL	Butterschmalz/pflanzl. Bratöl
2	Zwiebeln
0,5 TL	Kümmel, gemahlen
1	kleine Knoblauchzehe
1½ Liter	Brühe
½ TL	Majoran, getrocknet
1 Bund	Schnittlauch
	Salz und Pfeffer
	Schnittlauch zum Servieren

Brot in 1 cm grosse Würfel schneiden, in 1-2 EL Butter/Margarine/Öl leicht anbraten, beiseitestellen.

Die Zwiebel in Ringe schneiden und im Schmalz/im pflanzlichen Bratöl bei milder Hitze unter häufigem Rühren bräunen. Kümmel und zerdrückte Knoblauchzehe darunter mischen.

Die Brühe mit Majoran aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Brotwürfel und Zwiebelmischung in den Teller geben und mit der kochend heissen Brühe auffüllen. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen und servieren.

Überbackenes Ofengemüse

Für 4 Personen

4	Tomaten, mittelgross
2	Zucchini
2	Peperoni
4	grosse Champignons oder Portobello-Pilze
200g	altbackenes Brot oder Brötchen
1 – 2 Bund	Kräuter nach Wahl
1 – 2	Knoblauchzehen
	Salz und Pfeffer
5 – 6 EL	Olivenöl

Backofen auf 175 Grad vorheizen. Das Gemüse, ausser den Pilzen, waschen und rüsten: Tomaten quer halbieren, entkernen. Zucchini längs halbieren oder dritteln, quer halbieren, entkernen. Peperoni achteln, entkernen. Pilze abbürsten oder tupfen, Stiel entfernen. Das Gemüse auf einem Backblech verteilen und salzen.

Das Brot oder die Brötchen im Mixer nicht zu fein zerkleinern – es sollten auch noch grössere Brotkrumen vorhanden sein. Kräuter und Knoblauch hacken und mit dem Olivenöl zum Brot geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mischung gut vermengen, sie sollte feucht aber noch krümelig sein.

Die Brotmischung in die vorbereiteten Gemüseschiffchen füllen und im vorgeheizten Backofen 20 bis 30 Minuten goldbraun backen und warm oder kalt servieren

Salziger Brotauflauf, Grundrezept

Für 4 Personen

6 – 8	Scheiben altbackenes Brot
5 – 6	Tomaten/Gemüse nach Wahl
1	mittlere Zwiebel
100ml	Gemüsefond oder Tomatensugo
	Salz, Pfeffer
100g	würziger Käse/pflanzl. Alternative (z.B. Nusskerne und Edelhefe)
etwas	Olivenöl
	frische Kräuter

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Das Gemüse putzen und in Scheiben schneiden. Eine Auflaufform dünn mit Öl einreiben und die Gemüsescheiben abwechselnd mit den Brotscheiben einschichten. Die Zwiebel klein würfeln und mit dem heissen Fond oder Sugo übergiessen, zusätzlich noch kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und über die Gemüse- und Brotscheiben geben.

Geriebener Käse auf dem Auflauf verteilen. Im Backofen 15 Minuten goldbraun überbacken. Mit frischen Kräutern garnieren und geniessen.

SWEET TOOTH

Arme Ritter, French Toast, Fotzelschnitten... Auch in der süssen Küche gibt es zahlreiche leckere Rezepte aus übriggebliebenem Brot. Hast Du schon mal einen Bread-Pudding aus Brioche oder Croissants versucht?

Torta di Pane

Ein klassisches Tessiner Rezept.

1½ L	Milch/pflanzliche Milch
1,2 kg	altbackenes Brot
200g	trockene Amaretti
150g	Zucker
30g	Kakaopulver
30g	Pinienkerne
50	Rosinen
50g	Zitronat
1	Zitrone; Abrieb
1 Prise	Muskatnuss
40ml	(Tessiner) Grappa
	Mandelstifte zum Garnieren

1½ l Milch/pflanzliche. Alternative erhitzen und mit 1,2kg altbackenem Brot, 200g trockenen zerbröselten Amaretti, 150g Zucker, 30g Kakaopulver, 30g Pinienkernen, 50 Rosinen, 50g Zitronat, Abrieb einer Zitrone, einer Prise Muskatnuss und 40ml (Tessiner) Grappa vermischen.

Ist die Masse noch zu feucht, mehr Brot hinzufügen, falls zu trocken, noch Milch/pflanzliche Milch untermengen. In eine gefettete und mit feinen Bröseln ausgestreute Form füllen, glatt streichen, mit Mandelstiften bestreuen.

In der Mitte des Ofens ca. 35 Minuten, dann noch 10 Minuten auf der unteren Schiene fertig backen. Garprobe mit Holzspieß.

Zopf-Granola

Ein guter Sonntagszopf wird selten alt und trocken. Falls doch, wird er in Form von knusprigem «Granola» gleich wieder zum Liebling auf dem Frühstückstisch.

1 Mischung pro 100g Zopf:

100g	alter Zopf
1 Handvoll	Mandelstifte/Nüsse
50ml	Rapsöl
70–100g	Ahornsirup (nach Vorliebe)

Zopf in kleine Würfelchen schneiden oder zupfen. Wer möchte, kann noch eine Hand voll Nüsse zum Zopf geben. Mischung herstellen aus: 50 ml Rapsöl (wer den feinen Buttergeschmack verstärken will, nimmt Albaöl) und 70–100g Ahornsirup (je nach Vorliebe).

Die Sirup-Emulsion über die Zopf-Mischung geben und gründlich vermengen. Es sollten alle Stücke gleichmässig benetzt sein.

Mischung auf einem Backblech mit Backpapier ausbreiten und bei 180 Grad ca. 20 Minuten bis zum gewünschten Bräunungsgrad backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Wer es fruchtig mag, mischt nach Belieben Dörrfrüchte darunter – Aprikosen passen am bestens dazu. Schmeckt toll mit kalter Milch, Joghurt, Glacé oder einfach pur zum knabbern.

Süsser Brotauflauf, Grundrezept

Für 4 Personen

750g	altes Brot, Zopf, Brioche, Gipfeli
750g	Äpfel, Beeren oder andere Früchte
1 L	Milch/pflanzliche Milch
3–4	Eier/angerührtes Ei-Ersatz-Pulver
40g	Butter/Margarine
	nach Belieben Zucker
1 Prise	Salz
	Zimt
	Butter für die Form

Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze 190 Grad, Heissluft 170 Grad). Auflaufform gut mit Butter fetten. Brot, Brötchen, Zopf, etc. in Scheiben schneiden und lagenweise in die Auflaufform geben. Darauf die geschnittenen oder geraspelten Äpfel (Beeren/Früchte) geben, darauf wieder eine Lage geschnittenes Brot. Die oberste Lage ist Brot.

3–4 Eier/Ei-Ersatz-Pulver verquirlen und mit Salz, Zucker, Zimt und Milch/pflanzlicher Milch-alternative vermischen. Die Flüssigkeit über das Brot giessen, bis es bedeckt ist. Im Backofen rund 40 Minuten backen.

Varianten:

Diese Art des Scheiterhaufens, Ofenschlupfers oder Bread Pudding kann man nach Belieben mit verschiedenen saisonalen Früchten, Nüssen und Gewürzen variieren.

Für eine luftigere Variante das Brot in einem Teil der Milch einweichen, die Eier trennen, Eigelbe mit dem Rest der Milch, dem Brot und Gewürzen mischen und das steif geschlagene Eiweiss unter die Masse ziehen. Dazu passt sehr gut Vanillesauce.

Fotzelschnitte

Die «Fotzelschnitte» (in Deutschland wohl besser bekannt als «Arme Ritter», in Amerika als «French Toast») ist ein wunderbares Restegericht bzw. ein Kulturgericht, das gerne Kindheitserinnerungen weckt.

Schon in Kochbüchern des 16. Jahrhunderts gab es Rezepte für Fotzelschnitten, die bis heute praktisch unverändert blieben. Altes Brot wirft man nicht weg – und die Fotzelschnitte ist der beste Weg, um Brotreste zu verwerten. Trockene Brotscheiben werden in Ei getränkt angebraten und meist mit Zucker und Zimt serviert.

Einige	Scheiben altes Brot
4	Eier/Ei-Ersatz (hier wohl am Besten Bananen- oder Apfelmus)
2 dl	Milch/pflanzliche Milch

Etwas	Zimt
Etwas	Zucker
1	Tomate
Prise	Salz
	Butter oder Öl zum anbraten

Eier und Milch (oder die entsprechenden pflanzlichen Produkte) gut verrühren und eine Prise Salz dazugeben. Die Brotscheiben anschliessend in die Mischung legen und gut durchziehen lassen. Gleichzeitig Pfanne mit etwas Butter oder Öl vorheizen. Wenn man die Scheiben in die Pfanne legt und alles schön zu brutzeln beginnt, hat man alles richtig gemacht! Dann immer wieder wenden, bis beide Seiten schön goldgelb sind.

Zucker und Zimt zusammenmischen und die warmen Scheiben darin wenden. Danach gleich servieren.

Vogelheu

Für 4 Portionen

250g	altbackenes Ruch- / Halbweissbrot, in Stücken
25g	Butter / Margarine
2	Äpfel, gerüstet, in feinen Schnitzen
1 EL	Zucker
6	Eier/Ei-Ersatz (hier wohl am Besten Bananen- oder Apfelmus)
2dl	Milch/pflanzliche Milch
1 – 2 EL	Zucker
	Zimtzucker zum Bestreuen

Brot in der Butter/Margarine hellbraun rösten. Äpfel dazugeben, mitrösten. Zucker daruntermischen.

Eier/Ei-Ersatz, Milch/pflanzliche Milch und Zucker verrühren, zum Brot giessen. Hitze reduzieren und unter Rühren stocken lassen. Vogelheu auf Tellern anrichten und mit Zimtzucker bestreuen.

Statt Äpfel können auch Birnen verwendet werden.

CHECK IT OUT

Bread is Gold

Extraordinary Meals with ordinary Ingredients

Massimo Bottura

Phaidon, ISBN 978-0-7148-7536-1

Kochen mit Brot

Tainá Guedes

oekom verlag, ISBN 978-3865816962

Die Küche der Achtsamkeit.

MOTTAINAI: Nichts verschwenden,

kreativ kochen, gesund essen

Tainá Guedes

Verlag Antje Kunstmann GmbH

ISBN 978-3956141355

Kochen mit Brotresten:

Altes Brot und Gebäck schmackhaft verwerten

Helene Brandstätter

Stocker, L, ISBN 978-3702014117

Bis zum letzten Krümel

Süsse und herzhaftete Rezepte mit Brot vom Vortag

Camille Antoine

Thorbecke, ISBN 978-3799504355

Jerusalem

Yotam Ottolenghi, Sami Tamimi

Dorling Kindersley, ISBN 978-3831023332

Der Silberlöffel

Die Bibel der italienischen Küche

Phaidon by edel, ISBN 978-3841901187

Bis zum letzten Krümel

Dok über Brotverschwendung, 07.01.2021:

<https://www.zdf.de/gesellschaft/plan-b/plan-b-bis-zum-letzten-kruemel-100.html>

Unser täglich entsorgtes Brot

NZZ-Serie, 08.09.2021:

<https://www.nzz.ch/visuals/food-waste-in-der-schweiz-so-viel-brot-landet-im-abfall-ld.1595151>

Weitere Rezepte zur Resteverwertung von Brot finden sich hier:

<https://mipano.de/altbrotrezepte/>

<https://savefood.ch/de/blog.html?hash=brot-backwaren>

<https://www.smarticular.net/altes-brot-verwerten-trockenes-brot-rezepte/>

Texte und Zusammenstellung

Julia Graf, Museum Mühlerama

Grafik

Romano Zaugg, Foodprint-Rechner, romano.is

Lektorat

Dubravka Vrdoljak, Foodprint-Rechner

Danke an

Fabienne Vukotic, Ernährungsforum Zürich

Sarah Elser, Slow Food Youth Schweiz

Foodsave-Bankette

foodsave-bankette.ch

Museum Mühlerama

www.muehlerama.ch

Ernährungsforum Zürich

ernaehrungsforum-zueri.ch

Slow Food Youth Schweiz

slowfoodyouth.ch