



Selber Brot backen

Einfach anfangen. Zutaten kennen. Gemeinsam genießen.

Mit Sebastian · Maranatha Tenerife · 20. September 2026

Aus rund 20 Jahren Backpraxis: Wir bereiten acht Trockenmischungen vor und backen mit dem Brotbackautomaten. Unser Ziel ist ein gut umsetzbares Alltagsbrot mit selbst gewählten Zutaten und hohem Vollkornanteil.

Das Grundrezept: 70 % Vollkorn

Zutat	Für 1 Brot	Für 8 Mischungen
Dinkelvollkornmehl	350 g	2.800 g
Helles Dinkelmehl	150 g	1.200 g
Trockenbackhefe	7 g / 1 Päckchen	56 g / 8 Päckchen
Fein gemahlenes Stein- oder Kristallsalz	1 TL	8 TL
Walnüsse, optional	ca. 62,5 g	500 g
Sonnenblumenkerne, optional	ca. 1 EL	8 EL
Kürbiskerne, optional	ca. 1 EL	8 EL
Wasser - erst beim Backen	375 ml	je Brot ergänzen
Olivöl - erst beim Backen	mehrere EL	je Brot ergänzen

Mehle flexibel mischen: Auch Vollkornmehl und helles Mehl im Verhältnis 1:1 funktionieren bei uns gut: je 250 g für ein Brot oder je 2 kg für acht Mischungen. Ebenso haben sich die Verhältnisse zwischen 50:50 und 70:30 bewährt. Wir haben auch Dinkel- und Weizenmehl gegeneinander ausgetauscht und damit gute Ergebnisse erzielt. Insgesamt bleiben es 500 g Mehl pro Brot bzw. 4 kg für acht Mischungen.

TL = Teelöffel; EL = Esslöffel. Beim Salz kommt es für unser Alltagsrezept nicht darauf an, ob der TL gestrichen oder etwas gehäuft ist. Auch die Ölmenge halten wir bewusst flexibel.

Allergene: Dinkel ist eine Weizenart und enthält Gluten. Mit Walnüssen enthält die Mischung außerdem Schalenfrüchte. Nicht für Zöliakie geeignet; bei Weizenallergie ist Dinkel kein sicherer Ersatz. Weitere Zutaten jeweils prüfen.

Unsere Empfehlung für die Backform

Wir bevorzugen Brotbackautomaten mit einer länglichen Backform und zwei Knethaken. Andere Hersteller bieten auch Geräte mit einer eher würfelförmigen Backform und nur einem Knethaken an. Davon raten wir aus unserer Erfahrung ab: Das Brotergebnis fällt anders aus, der Laib wird höher und lässt sich dadurch schwieriger schneiden. Für unser Alltagsbrot hat sich die längliche Form bewährt.



Acht Mischungen vorbereiten

Wir legen bereit: eine große trockene Schüssel für 4 kg Mehl, einen großen Löffel, eine Waage, acht lebensmittelgeeignete Tüten, Tee-/Esslöffel und Etiketten. Für die Ausgabe im Workshop verwenden wir am besten neue Tüten.

1. Mehle mischen. Wir vermengen 2,8 kg Vollkorn- und 1,2 kg helles Dinkelmehl gründlich. So enthält jede Portion ungefähr denselben Vollkornanteil.

2. Acht Portionen abwiegen. Wir stellen die Tüte auf die Waage, tarieren und füllen jeweils 500 g Mehl ein. Zu zweit geht es bequem: Eine Person hält die Tüte schräg über die Schüssel, die andere füllt. Allein geht es ebenfalls.

3. Hefe und Salz zugeben. In jede Portion geben wir 7 g Trockenbackhefe und 1 TL fein gemahlenes Stein- oder Kristallsalz. Für dieses Rezept brauchen wir keinen zugesetzten Zucker. Backhefe heißt auf Spanisch „levadura de panadería“; „levadura química“ ist Backpulver.

4. Saaten und Nüsse ergänzen. Nach Geschmack geben wir je 1 EL Sonnenblumen- und/oder Kürbiskerne direkt in die Tüten. Wir teilen 500 g Walnüsse grob auf; kleine Unterschiede sind egal. Auch insgesamt 400 g Walnüsse sind für uns eine passende Variante.

5. Schließen und beschriften. Wir setzen die Tüten sanft auf der Arbeitsfläche auf, damit sich das Mehl setzt, schlagen die Oberkante mehrfach um und schließen sie. Wir notieren Datum, Zutaten, Allergene und die spätere Zugabe von 375 ml Wasser sowie mehreren EL Öl. Dazu schreiben wir, dass die Hefe bereits enthalten ist.

Ein Vorrat, der zum eigenen Verbrauch passt

Wir lagern die Mischungen kühl, trocken und vor Schädlingen geschützt. Die Papiertüten stellen wir gemeinsam in einen gut schließenden, lebensmittelgeeigneten Behälter. Vollkornmehl, Nüsse und Saaten können ranzig werden. Wir bereiten deshalb kleine Vorräte vor und verbrauchen sie zeitnah; eine feste Haltbarkeitsdauer ist für unsere Mischung nicht geprüft.

Für längere Vorratshaltung können wir die Hefe ungeöffnet separat beilegen und erst beim Backen zugeben. Das kennzeichnen wir deutlich auf dem Etikett.

Alternative Frischhefe: Frischhefe können wir portionsweise einfrieren. Vor dem Backen lassen wir sie im Kühlschrank auftauen und lösen sie in den 375 ml Wasser in der Backform auf. Erst danach geben wir die Backmischung dazu. Für diese Variante lassen wir die Trockenhefe in der Mischung weg; die Frischhefemenge richten wir nach der Packungsangabe für 500 g Mehl.

Vakuumieren ist keine Sterilisation und beseitigt nicht zuverlässig alle bereits vorhandenen Eier oder Schädlinge. Bei Befall, Gespinsten, Schimmel oder auffälligem Geruch nicht verwenden. Rohes Mehl und rohen Teig nicht probieren.



Backen im Brotbackautomaten

Wir nutzen das Schnellprogramm mit einer Dauer von 1:18 Stunden. Brotgröße und Bräunungsstufe lassen wir auf der normalen Standardeinstellung. Bei anderen Geräten können Ablauf und Zeiten abweichen; dafür bleibt die passende Bedienungsanleitung maßgeblich.

1. Backform vorbereiten. Wir nehmen die Backform heraus, setzen die Knethaken korrekt ein, stellen die Form auf die Waage und tarieren. Dann füllen wir 375 ml Wasser bei normaler Raumtemperatur ein. Hier auf Teneriffa verwenden wir zum Backen gefiltertes Trinkwasser oder Flaschenwasser, nicht direkt Wasser aus dem Hahn.

2. Mischung und Öl dazugeben. Wir geben eine vollständige Trockenmischung auf das Wasser und ergänzen mehrere EL Olivenöl.

3. Programm starten. Wir setzen die Form ein, wählen das Schnellprogramm und starten. Brotgröße und Bräunung bleiben auf „normal“ bzw. der Standardeinstellung.

4. Optional: Knethaken entfernen. Wir stellen einen Timer auf 15 Minuten: An unserem Gerät endet dann der Knetabschnitt. Erst nach dem letzten Kneten und nur bei sicher stillstehendem Antrieb nehmen wir die Haken entsprechend dem vorgesehenen Unterbrechungsverfahren heraus. Nie in den laufenden Antrieb greifen.

Wir legen die Haken in eine kleine Schale und glätten den Teig vorsichtig mit einer Gabel. Sie ist stabil und gibt beim Drücken nicht so leicht nach. Dabei bleiben wir mit den Zinken im Teig und vermeiden jeden Kontakt mit der Beschichtung, damit nichts zerkratzt. Danach setzen wir das Programm fort. Bei unklarem Ablauf lassen wir die Haken einfach drin; das Brot gelingt trotzdem, hat unten aber größere Löcher.

5. Backende und Herauslösen. Nach dem Signal holen wir das Brot möglichst innerhalb etwa einer halben Stunde heraus. Wir benutzen Ofenhandschuhe, denn Form, Antriebsteile und Brot sind heiß. Wir stürzen die Form vorsichtig und hebeln das Brot nicht mit Metallwerkzeug heraus.

6. Ausdampfen lassen. Wir lassen das Brot auf einem Gitter abkühlen. Bleibt es lange in der Form, kann sich Feuchtigkeit sammeln und die Kruste weich werden. Wir schneiden es erst ausreichend abgekühlt und verpacken es zum Einfrieren erst vollständig ausgekühlt.

Alternativen zum Schnellprogramm

Die Empfehlungen zum Basisprogramm und zum Backen im Ofen stehen auf Seite 4.



Basisprogramm und Backofen

Basisprogramm

Wenn wir mehr Zeit haben, empfehlen wir das Basisprogramm mit derselben Rezeptur. Es dauert an unserem Gerät 3:05 Stunden. Nach dem Vorwärmen folgen Knet- und Ruhephasen.

Das Brot geht gleichmäßig bis zu den Rändern auf und wird eher kastenförmig, mit fluffiger Krume. Im Schnellprogramm bekommt es einen runden Rücken. Auch dieses Ergebnis mögen wir sehr; für den schnellen, einfachen Alltag bleibt es unsere bevorzugte Variante.

Die zusätzliche Ruhe- und Gärzeit kann die Wasseraufnahme der Vollkornbestandteile und das Aroma begünstigen. Längeres oder kräftigeres Kneten ist bei Dinkel dagegen nicht automatisch hilfreich. Entscheidend ist der Programmablauf, nicht allein die Gesamtdauer.

Bei ausreichend langer Teigführung können bestimmte FODMAPs abgebaut werden. Geeignete längere Verfahren können auch den Phytinsäuregehalt senken. Ob und wie stark diese Effekte in unserem konkreten Basisprogramm auftreten, ist nicht untersucht. Das Brot bleibt glutenhaltig.

Wir können die Knethaken auch beim Basisprogramm entfernen. Weil später nochmals geknetet wird, übernehmen wir den 15-Minuten-Timer des Schnellprogramms nicht. Wir prüfen am eigenen Gerät, wann die letzte Knetphase endet, und entnehmen die Haken nur bei sicher stillstehendem Antrieb.

Brot in der Form im Ofen backen

Wir verwenden dieselben Mischungsverhältnisse wie im Automaten: eine Mischung für ein Brot, 375 ml Wasser und mehrere EL Olivenöl. Der Teig ist anfangs sehr weich bis flüssig. Er eignet sich nicht für einen frei geformten Laib auf dem Backblech; wir verwenden eine Backform, ähnlich wie bei einem Kuchen.

1. Form vorbereiten. Wir fetten die Backform ein oder legen sie mit Backpapier aus, damit sich das Brot später gut herauslösen lässt. Wir geben den vorbereiteten Teig in die Form.

2. Im vorgeheizten Ofen backen. Wir backen das Brot zunächst etwa 30 Minuten bei 180 °C in der Form.

3. Ohne Form nachbacken. Danach lösen wir das Brot vorsichtig aus der heißen Form und backen es weitere 15 bis 20 Minuten ohne Form. Die gesamte Backzeit beträgt damit ungefähr 45 bis 50 Minuten. Anschließend lassen wir das Brot auf einem Gitter abkühlen.

Das Brot während der gesamten Backzeit in der Form zu lassen ist ebenfalls möglich.



Pflegen, aufbewahren, genießen

Die Beschichtung schonend behandeln

Wir lassen die Backform zunächst abkühlen und stellen die heiße Form nicht unter kaltes Wasser. Teigreste an den Wellen und am Rand weichen wir mit sauberem Wasser im Inneren ein. Wir lassen die Form dafür oft etwa eine halbe Stunde stehen, die Knethaken bei Bedarf länger.

Wir reinigen mit der Hand, einem weichen Tuch oder einer weichen Bürste. Zum Reinigen verwenden wir keine Metallwerkzeuge oder Scheuermittel und stellen die Form nicht in die Spülmaschine. Antrieb und Gerätegehäuse schützen wir vor Wasser.

Wir lassen alles gut trocknen, bevor wir Form und Haken wieder im Automaten verstauen. Bei abgelöster oder stark beschädigter Beschichtung prüfen wir den Zustand nach Herstellerhinweisen und ersetzen die Form gegebenenfalls.

Brot portionsweise einfrieren

Wir teilen das vollständig ausgekühlte Brot häufig in zwei Hälften und frieren eine davon ein. Für unseren kurzen Vorrat von wenigen Wochen hat sich bei uns eine Papiertüte bewährt. Gegen Austrocknung und Fremdgerüche schützen dicht schließende Gefrierbehälter oder geeignete Gefrierbeutel besser. Einzelne Scheiben können wir ebenfalls portionsweise einfrieren.

Für den nächsten Morgen nehmen wir die benötigte Portion am Vorabend heraus. Nach Wunsch toasten wir das aufgetaute Brot.

Einfrieren, Auftauen und anschließendes Toasten oder Wiedererwärmen können den Blutzuckeranstieg nach dem Brotessen verringern. Mehrere kleine Humanstudien zeigen diesen Effekt, allerdings nicht bei jeder Rezeptur und jedem Verfahren. Ein möglicher Grund: Beim Abkühlen ordnet sich ein Teil der Stärke neu und wird schwerer verdaulich. Der mögliche Vorteil sind geringere Blutzuckerspitzen nach der Mahlzeit. Wie stark das bei unserem Brot wirkt, ist nicht untersucht; die Portionsgröße bleibt wichtig. Das Brot bleibt glutenhaltig.

Schneiden und Geräte sinnvoll auswählen

Mit einem guten Brotmesser können wir das Brot von Hand schneiden. Eine Brotschneidemaschine erleichtert gleichmäßige, nach Wunsch dünne oder dicke Scheiben. Wir schauen nach Lidl-Aktionen und suchen auch bei Amazon nach Brotschneidemaschinen.

Bei einem Automaten achten wir auf passende Kapazität, Programme, Ersatzteile und den Gesamtpreis einschließlich Insellversand. Wir halten ein Ersatzgerät bereit, weil Brotbacken zu unserem Alltag gehört. Vor einem Neukauf prüfen wir trotzdem Preis und Verfügbarkeit einer Ersatzform.

Ein kleiner Start statt zu vieler Änderungen

Beim ersten Brot verwenden wir das Grundrezept. Für andere Rezepte verändern wir jeweils nur eine Menge oder Einstellung und notieren das Ergebnis. Häufige Fehlerquellen und konkrete Korrekturen stehen auf Seite 6.



Wenn ein neues Rezept nicht gelingt

Bei anderen Rezepten starten wir mit deren Mengen und passendem Programm. Unsere 375 ml Wasser, 7 g Hefe und das Schnellprogramm sind keine allgemeine Vorgabe für jedes Brot. Die Tabelle hilft, mögliche Ursachen einzugrenzen.

Was fällt auf?	Mögliche Ursachen	Was ändern wir zuerst?
In der Mitte eingesunken	Zu viel Wasser; auch zu viel Hefe oder Übergare.	Bei sehr nassem Teig etwas weniger Wasser verwenden. Steigt er erst stark und fällt dann ein, Hefe und Gehzeit prüfen.
Klein und sehr dicht	Zu viel Mehl, zu wenig Flüssigkeit oder schwache bzw. zu wenig Hefe.	Mehl abwiegen, Hefefrische und Rezeptprogramm prüfen. Festen, trockenen Teig mit etwas mehr Wasser anpassen.
Trocken und bröselig	Zu wenig Wasser oder zu viel Mehl; auch zu lange gebacken.	Mengen prüfen. Bei trockenem Teig Wasser leicht erhöhen; bei trocken ausgebackenem Brot Backzeit prüfen.
Innen klebrig oder klitschig	Noch nicht durchgebacken oder zu warm angeschnitten.	Vollständig auskühlen lassen. Bleibt die Mitte teigig, Backdauer und Brotgröße prüfen.
Außen zu dunkel	Zu lange gebacken oder zu starke Bräunung.	Im Automaten hellere Bräunung wählen. Im Ofen Backzeit und Temperatur prüfen; auch den Garzustand innen beachten.
Schief oder einseitig hoch	Teig zu trocken oder Teigmenge zu klein für die Form.	Flüssigkeit und Rezeptmenge prüfen. Nach dem letzten Kneten bei stillstehendem Antrieb gleichmäßig verteilen.
Kaum aufgegangen	Hefe fehlt oder ist nicht mehr aktiv; Wasser zu heiß; Gehzeit zu kurz.	Hefe und Wassertemperatur prüfen. Ein Programm mit passender Gehzeit wählen; im Ofenrezept den Teig vor dem Backen ausreichend gehen lassen.
Flach trotz lockerer Krume	Die Backform ist für die Teigmenge zu groß.	Passende kleinere Form oder passende Rezeptmenge wählen. Nicht automatisch mehr Hefe zugeben.

Gezielt anpassen statt alles ändern

Wir ändern nur eine Sache pro Brot und notieren Mehl, Wassermenge, Hefe, Programm und Ergebnis. Als kleiner Anpassungsschritt für 500 g Mehl bieten sich zum Beispiel 10 bis 15 ml mehr oder weniger Wasser an. Das ist ein Ausgangspunkt, keine feste Korrektur für jedes Rezept.

Mehr Vollkorn und zusätzliche Zutaten verändern den Teig. Eier, Joghurt oder Fruchtpüree bringen ebenfalls Flüssigkeit mit. Bei einem Rezeptwechsel beurteilen wir deshalb das gesamte Verhältnis von Mehl und Flüssigkeit.

Unser Dinkelteig darf weich sein. Eine gewölbte Oberseite im Schnellprogramm ist für sich genommen kein Fehler. Wir beurteilen auch Krume und Geschmack, bevor wir ein gut funktionierendes Rezept ändern.



Einkaufen auf Teneriffa

Hier finden wir die Zutaten und Geräte für unseren Alltag. Sortimente, Liefergebiete und Angebote können wechseln.

Was?	Wo und worauf achten?
Dinkelvollkornmehl	Mercadona (Hacendado), Carrefour, Cash & Carry Jesuman in Icod. Suche: „harina de trigo de espelta 100 % integral“. Bio auch bei Carrefour.
Helles Dinkelmehl	Alcampo: Bio in 500-g-Packungen. Carrefour.
Weitere geeignete Mehle	Weizenvollkornmehl und helles „harina de fuerza“. Auch als Ersatz für Dinkelmehl in unserem Rezept erprobt und gut gelungen.
Trockenbackhefe	Mercadona / Hacendado: „levadura de panadería“. Wir rechnen mit 7 g je Brot; Produktgewicht beim Einkauf prüfen.
Nüsse und Saaten	Walnüsse und Sonnenblumenkerne: Lidl. Kürbiskerne: Carrefour. Größere Mengen gelegentlich im Biohandel.
Automat und Zubehör	Lidl: wiederkehrende Aktionen, nach unserer Erfahrung auch Vakuumierer, Folien und Schneidemaschinen. Angebot und Ersatzteile prüfen.

Liefern statt extra fahren: Bei Alcampo bestellen wir gelegentlich etwa 30 Mehlpackungen. Für unsere Bestellungen zahlen wir 7 € Lieferkosten, unabhängig von der Anzahl der Produkte. Das verfügbare Lieferzeitfenster wählen wir bei der Bestellung. Lidl liefert Online-Bazarartikel auf die Kanaren. Unser Tipp: An der Kasse nach einem Coupon für kostenfreien Onlineversand auf die Kanaren fragen. Die jeweiligen Couponbedingungen und mögliche Inselzuschläge prüfen wir vor dem Bestellen. Frühere Gerätepreise von 30-40 € sind keine aktuellen Angebote.

Vorrat mit Augenmaß: Wir verbrauchen ältere Ware zuerst und schützen vakuumierte Packungen zusätzlich vor Nagern; Folie ist nicht nagersicher. Wir haben auch zwei bis drei Jahre altes Mehl noch erfolgreich verbacken. Daraus leiten wir keine allgemeine Haltbarkeitsdauer ab.

Unser tägliches Brot

Im Vaterunser bitten wir Gott um unser tägliches Brot (Matthäus 6,11). Wenn wir Mehl abwiegen, Teig kneten und später miteinander essen, wird diese Bitte ganz greifbar. Wir danken für Nahrung und Versorgung, die im Alltag leicht selbstverständlich werden. Das Wort „unser“ erinnert uns auch an andere: Wir können Brot teilen und darauf achten, wer an unserem Tisch noch Platz finden könnte.

Jesus bezeichnet sich selbst als „Brot des Lebens“ (Johannes 6,35). Für uns bedeutet das: So wie unser Körper Nahrung braucht, sehnen wir uns auch nach Liebe, Hoffnung und einem Halt, der trägt. Wir finden diesen Halt in der Beziehung zu Jesus. Ihm dürfen wir unsere Sorgen anvertrauen und von ihm lernen, füreinander da zu sein.

Diesen Gedanken teilen wir als Einladung. Wer mit dem christlichen Glauben noch wenig anfangen kann, ist bei uns genauso willkommen, mit eigenen Fragen.