



nachgefragt

was ist eigentlich



## ESENER BROT?

Das wollten wir von Hans-Günther Mack wissen, dem Chef der Handwerksbäckerei Mack in Baden-Württemberg. Esener Brot ist eine seiner Spezialitäten, mit denen er die Sterne-Gastronomie in ganz Deutschland beliefert. Er gab uns nicht nur die Antwort auf unsere Frage, sondern auch das Rezept zum Nachbacken für unsere Leser

**E**sener Brot, sagt Experte Mack, sei das Beste, was man für sich tun könne: „Man fühlt sich danach leicht und gesund – und das bei vollem Aroma und nussigem Geschmack.“ Kein Wunder, verrät er uns, denn: „Es hat 3-mal so viel Vitamine wie herkömmliches Brot.“ Das liegt daran, dass das **Getreide** – Weizen, Dinkel und Roggen – vorher keimt und in den Keimlingen Mineralstoffe frei werden, die das Brot bekömmlicher machen.

Der Name „**Esener Brot**“ stammt von einer jüdischen Gemeinde aus dem alten Palästina, deren Mitglieder immer sehr alt geworden sind. „Man könnte es auch das ideale Anti-Aging-Brot nennen“, so Mack. Ebenfalls eine besondere Bedeutung hat für den Bäckermeister das Wasser beim Brotbacken: „Wir schicken es vorher durch eine Belebungsanlage mit Halbedelsteinen. Das aktiviert die Rohstoffe zusätzlich.“ Weitere Erfolgsgeheimnisse der Backstube Mack: so viel Handarbeit wie möglich, beste regionale Zutaten und ein gutes Pfund Idealismus. „Wir sind in dritter Generation familiengeführt und bleiben auch in Zukunft der Tradition verpflichtet.“

**Adresse:** Handwerksbäckerei Mack, Baershofer Str. 6  
in 73463 Westhausen;  
Internet: [www.backstube-mack.de](http://www.backstube-mack.de)

### esener brot

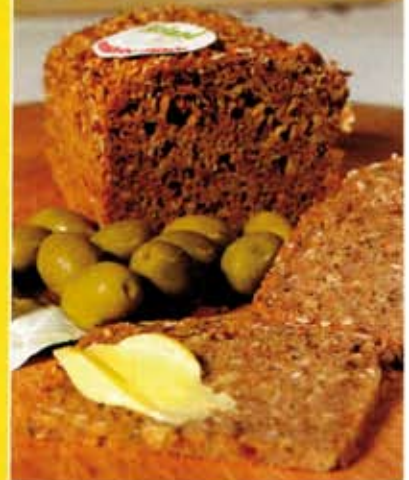
Das Keimen des Getreides braucht Zeit, aber es lohnt sich. Denn das fertige Brot ist sehr aromatisch und gut für die Gesundheit.

#### ZUTATEN FÜR 1 BROT

je 150 g keimfähiger Weizen, Roggen und Dinkel (am besten aus dem Bioladen)  
150 g Sauerteig vom Bäcker  
20 g natürliches Stein- oder Meersalz  
1 Päckchen Trockenhefe  
100 g Dinkelvollkornmehl

### das rezept

- 1 Die Getreidekörner zusammen in handwarmes Wasser legen, 24 Stunden einweichen lassen.
- 2 Körner herausnehmen, im Sieb abbrausen, abtropfen und auf einem Blech ca. 48 Stunden bei Zimmertemperatur zugfrei keimen lassen, bis sich Wurzeln und Keimblätter bilden. Zwischendurch alle 6-8 Stunden mit handwarmem Wasser abspülen. Das Gewicht des Getreides erhöht sich durch die Wasseraufnahme auf ca. 800 g.
- 3 Das gekeimte Getreide mit dem Wellholz oder einer speziellen Kornquetsche flach quetschen. Mit Sauerteig, Salz, Hefe, Dinkelvollkornmehl und ca. 200 ml Wasser in einer Schüssel 15 Mi-



Ganz oben: Chef Hans-Günther Mack in seinem Bäckereibetrieb. Oben: kerniges, saftiges Vollkornbrot mit nussigem Aroma – Macks Esener Brot. Pur mit Butter, aber auch herzhaft oder süß belegt ein Genuss

nuten schonend verkneten. Der Teig sollte eine kompakte, feuchte Konsistenz haben.

4 Brotteig in eine gefettete Kastenform (Länge: 26 cm) füllen und zugedeckt bei Zimmertemperatur ca. 1 Stunde gehen lassen. Das Volumen des Teiges sollte sich dabei um ca. 30 % erhöhen.

5 Backofen auf 190 Grad Heißluft vorheizen. Brot in den Ofen schieben. Eine kleine Schüssel mit Wasser dazustellen, damit sich Dampf im Backraum bilden kann. Dadurch trocknet das Brot an der Oberfläche nicht aus. Temperatur auf 160 Grad zurückschalten und das Brot etwa 60 Minuten backen. Auskühlen lassen.

**TIPP:** Wer keinen Umluftherd hat, heizt den Ofen bei Ober- und Unterhitze auf 200 Grad vor und bäckt das Brot bei 175 Grad.

juli