



Die Brotback-Siegerinnen zieren den Titel des beigelegten Brot-Extra.

**DER GROSSE MIGROS-BROTBACK-WETTBEWERB**

# Die Schweiz im Backfieber

Der Brotback-Wettbewerb der Migros hat eine richtige Backwelle ausgelöst. Vor allem Frauen haben sich ins Zeug gelegt. Wie vielfältig die Fantasie der Brotbackenden ist, beweisen einige Musterchen.

Lisbeth Hofstetter (52) aus Ebnet ZH:

## Bananen-Haferflocken-Brot



- 2 Bananen
- 1 Würfel Hefe, 42 g
- 250 g Urdinkelmehl
- 150 g feine Haferflocken
- 50 g flüssiger Honig
- 1,5 dl Wasser
- 1 EL Öl
- 1 TL Salz
- 1 TL gemahlener Zimt
- 50 g Baum- oder Haselnüsse
- 150 g Trockenfrüchte
- je 50 g Kürbis- und Sonnenblumenkerne

Bananen mit einer Gabel zerdrücken. Hefe zerbröckeln. Zusammen mit Mehl, Haferflocken, Honig, Hefe, Wasser, Öl, Salz und Zimt zu einem glatten Teig kneten. Nüsse grob hacken. Trockenfrüchte wie Aprikosen, Cranberrys und Zwetschgen in kleine Stücke schneiden. Nüsse, Trockenfrüchte sowie Kürbis- und Sonnenblumenkerne zum Teig geben und gut einkneten. Zugedeckt um das Doppelte aufgehen lassen. Nach Belieben runde oder ovale Brote formen. Nochmals zirka 30 Minuten aufgehen lassen. Backofen auf 180 °C vorheizen, 45–50 Minuten backen, bis das Brot durch ist.



Lisbeth Hofstetter hat drei B-Hobbys: Blumen, Backen, Biken.



Jürg Wiesli gewann dieses Jahr den dritten Platz beim Riesenkürbis züchten.

Jürg Wiesli (48) aus Dozwil TG:

## Kürbiskernbrot

- 5 dl Wasser
- 500 g Halbweissmehl
- 280 g Dinkelmehl
- 45 g Hefe
- 20 g Salz
- 53 g Kürbiskernöl
- 50 g Sonnenblumenkerne geschält
- 40 g Kürbiskerne
- Sesamsamen zum Bestreuen



Alle Zutaten, ausser Kerne zu einem glatten Teig kneten. Kerne einkneten. Ums Doppelte aufgehen lassen. 2 Brote formen. Nochmals zirka 30 Minuten aufgehen lassen. Mit Wasser bepinseln, mit Sesam bestreuen. Die Brote 1 cm tief einschneiden. Bei 180 °C zirka 40 Minuten backen.

Lesen Sie mehr zum Thema auf Seite 13



**DER GROSSE MIGROS-BROTBÄCK-WETTBEWERB****Brotbäckerinnen mit Fantasie**

Silvia Dietziker verschenkt zu besonderen Anlässen gerne ein fantasievolles Brot.

Silvia Dietziker (48) aus Sursee LU:

**Flaschenbrot**

1 kg Weissmehl  
500 g Ruchmehl  
3 Beutel Trockenhefe  
1,5 EL Zucker  
1,5 TL Salz  
7–8 dl lauwarmes Wasser



Zutaten zu einem glatten Teig kneten, nach Bedarf mehr Wasser dazugießen. Teig ums Doppelte aufgehen lassen.  $\frac{2}{3}$  Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech auswallen. Teigreste zöpfeln und

auf das Brot aufsetzen. Eine leere Flasche mit Backpapier umwickelt als Platzhalter verwenden. Brot aufgehen lassen. Im auf 220 °C vorgeheizten Backofen während 25–30 Minuten backen. Der Fantasie für die Verzierung sind keine Grenzen gesetzt: Kuh und Bänkli für den Hobbybauern, Blumen für den Gärtner usw.

Rosalda di Lucrezia (52) aus Embrach ZH:

**Cayenne-Spinat-Brot****Vorteig**

2 dl Wasser  
100 g Weissmehl  
1 Würfel Hefe, 42 g  
1 Prise Zucker

**Brotteig:**

400 g Weissmehl  
200 g Halbweissmehl  
1 Eiweiss  
10 g Salz  
120 g gehackter Spinat  
0,5 TL Cayennepulver  
0,7 dl Olivenöl



Rosalda di Lucrezia präsentiert stolz ihr rassiges Cayenne-Spinat-Brot.

Zutaten für den Vorteig mischen, ums Doppelte aufgehen lassen. Restliche Zutaten dazukneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Teig ums Doppelte aufgehen lassen. Teig zu einem länglichen Brot formen und einschneiden. Nochmals etwas aufgehen lassen. Backofen auf 200 °C vorgeheizen, während zirka 30 Minuten backen.

**MM 43: «Auf der Suche nach einem ganz normalen Leben», Artikel über Autismus.**

**Autismus: Aufklärung ist dringend nötig**

Danke für den fundierten Artikel zum Asperger Syndrom. Als Eltern eines Asperger Mädchens sind wir um jede Aufklärung der Öffentlichkeit dankbar. Autismus wird leider von vielen immer noch als geistige Behinderung, kognitive Beeinträchtigung oder als Unfähigkeit, eine Beziehung einzugehen und zu leben, verstanden. Ich wünsche mir, dass wir neurotypischen Menschen mehr und mehr versuchen, dieselben Schritte auf Menschen mit Autismspektrumstörungen zuzugehen, die diese Menschen täglich auf uns zugehen müssen, um sich in unserer Welt zurechtzufinden.

Corinne Hollenstein  
9403 Goldach

**Schreiben Sie uns:** Wir freuen uns über Briefe und Mails zu Artikeln im Migros-Magazin. Je kürzer Ihr Brief, desto grösser die Chance, dass er veröffentlicht wird. Zuschriften können durch die Redaktion gekürzt werden. Per Post an Redaktion Migros-Magazin, Leserbrief, Postfach 1751, 8031 Zürich, oder per Mail an [leserbriefe@migrosmagazin.ch](mailto:leserbriefe@migrosmagazin.ch). Und vergessen Sie bitte nicht, Ihre Adresse und Ihre Telefonnummer anzugeben.

**Wer probt das Krippenspiel?**

Das Migros-Magazin sucht eine Schulklasse, die dieses Jahr das Krippenspiel probt und aufführt. Gibt es das überhaupt noch? Schreiben Sie uns an: [redaktion@migrosmagazin.ch](mailto:redaktion@migrosmagazin.ch)

→ vorstellen.» Sie war erstaunt, dass ihr «simples Rezept» gewonnen hat. Christoph Ledergerber (44) von der Bäckerei Jowa in Volketswil erklärt: «Mit wenigen Zutaten etwas zu kreieren, das geschmacklich ausgereift ist, macht ein perfektes Brot aus. Es überzeugte die Jury!»

**Elisabeth Häni** backt seit vielen Jahren Brot für ihre Familie: «Meine beiden Kinder haben von Anfang an gesagt: «Du gewinnst bestimmt!» Ihr Siegrezept ist nur eines von vielen, das die gelernte Fotolaborantin ausgetüftelt hat. Und warum hat sie genau dieses für den Wettbewerb ausgesucht? «Weil es besonders fein ist und dank der vielen Körner für eine gute Verdauung sorgt.» Keine der drei Frauen hat das Backen als Familientradition fortgeführt, sondern jede hat es für sich neu entdeckt. Das macht Lust, es selbst auszuprobieren. Und für alle, die keine Musse zum Backen haben: Elisabeth Hänis Meisterwerk wird es ab Februar 2011 in den Migros-Filialen zu kaufen geben.

Andreas Tölke



## Tessin

### 2. Platz: Schlossbrot von Regula Gomaa aus Montagnola im Tessin

#### Zutaten

400 g Weissmehl  
100 g Roggenmehl  
50 g Sesamsamen, geröstet  
1½ Teelöffel Salz  
20 g frische Hefe oder  
1 Beutel Trockenhefe  
4 EL Olivenöl extra vergine  
3 dl lauwarmes Wasser

## Romandie

### 1. Platz: Nussbrot mit Sesam von Elisabeth Häni aus Aigle im Kanton Waadt

#### Zutaten

2 kg Ruchmehl,  
60 g Frischhefe  
500 g Bio-Nature-Joghurt  
50 g Kürbiskerne gehackt  
50 g Baumnüsse gehackt  
50 g Leinsamen  
50 g Buchweizen  
50 g Sesam  
50 g Sonnenblumenkerne  
50 g Weizenkleie  
8 Teelöffel Salz  
1 l Wasser

#### Zubereitung

Alles zu einem Teig mischen,  
5 Minuten kneten, Teig je  
nach Lust und Zeit 2–10  
Stunden gehen lassen.  
10 kleine Brote daraus  
formen, nochmals  
1 Stunde gehen lassen,  
dann die  
Brote bei 210 °C im Umluft-  
backofen backen.



**Zubereitung**

Mehl und Sesamkörner in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde bilden. Das Salz auf den Muldenrand streuen. Frische Hefe in etwas lauwarmem Wasser auflösen (die Trockenhefe direkt, ohne Wasser, dem Mehl zugeben). Die Hefe zugeben und das Ganze von der Mitte ausgehend mischen. Nach und nach die anderen Flüssigkeiten begeben. Teig gut kneten und mindestens 2 Stunden an einem warmen Ort ruhen lassen. Das Brot nach Lust und Laune formen und während 30 Minuten nochmals ruhen lassen. Das Brot im vorgeheizten Ofen bei 200 °C zirka 35 Minuten backen.

**Deutschschweiz****3. Platz: Dinkel Quark Twist  
von Marlene Schwegler Crimmins aus  
Leuk im Wallis****Zutaten**

400 g Dinkelmehl  
300 g Ruchmehl  
300 g Weismehl  
520 g Wasser, lauwarm  
250 g Magerquark  
20 g Salz  
20 g Hefe

**Zubereitung**

In einer Schüssel Mehl und Salz mischen. Hefe zerbröckelt darüberstreuen. Quark und Wasser zugeben und so lange kneten, bis der Teig schön elastisch ist. Eine Stunde gehen lassen. Drei Twists formen und nochmals zirka 20 Minuten gehen lassen. Brote in den kalten Backofen schieben und bei Unter- und Oberhitze bei 220 °C zirka 25–30 Minuten backen.