

Walliser Roggenbrot

Mohnbrot

Grahambrot

Bauern-Vollkornbrot

Joghurtbrot

**Sesambrötchen
mit Rosinen**

Maisbrot

Nussbrot

Brot gehört zu den Schweizer Spezialitäten. Kunststück bei dieser Vielfalt: Es gibt über 200 verschiedene Sorten.

Mohnbrötchen

Rosinen

Baumnüsse



BERNARD THURNHEER

HEIMWEH NACH SCHWEIZER BROT

Eigentlich ist er ein typischer Durchschnittsschweizer: Familienvater mit zwei Kindern, Fussballfan, trinkt am liebsten «Coci» (light, wegen der Figur!), bei Kutteln auf dem Teller macht er auf Verweigerung, und er lässt keine einzige Folge von «Benissimo» aus, der beliebtesten Unterhaltungssendung am Schweizer Fernsehen. Kunststück – präsentiert er sie doch selbst: «Beni» Bernard Thurnheer (45). Zurzeit berichtet der beruflich viel im Ausland anzutreffende TV-Mann von der Fussball-WM in den USA.

Kulinarisch gehört er eher zur pflegeleichten Sorte, er isst eigentlich fast alles, nur eben Kutteln mag er nicht. Dafür hat es ihm die fernöstliche, leichte Küche, wie vielen anderen Miteidgenossen, angetan. Chinesisch oder koreanisch, da lässt sich Beni gerne verführen. Jetzt hält sich Bernard Thurnheer schon einige Zeit an der Fussball-WM in Amerika auf, in dem Lande, wo die Hamburger auf den Bäumen wachsen und Coca-Cola aus dem Wasserhahn fliesst, «fast food» eben, von Witzbolden nicht ganz zu Unrecht mit «Beinahe-Essen» übersetzt. Wir wollten von ihm wissen, was er denn

fern der Heimat beim Essen am meisten vermisst, was ihm in Gedanken das Wasser im Munde zusammenlaufen lässt.

Bescheiden, wie Beni halt ist, fällt ihm spontan frisches, klares Mineralwasser ein: «Das schmeckt mir zu Hause.» Immerhin: Die bekannte französische Edelmarke in der Keulenflasche gibt es inzwischen auch in Amerika. Nach einigem Nachdenken kommt ihm plötzlich die Erleuchtung: «Wenn ich könnte, wünschte ich mir jetzt ein frisches, chüschtiges, knuspriges Brot, wie es das nur in der Schweiz gibt. Das bringen die Amerikaner noch nicht zustande.» In der Tat: Auch beim Brot trifft das Sprichwort «Nichts gilt der Prophet im eignen Land» zu. Vor lauter Gewöhnung denken wir nur selten daran, dass Brot eine der Schweizer Spezialitäten ist. Über 200 Sorten gibt es davon in unserem Land, und jeder Kanton hat seine eigenen Brotfavoriten. Es gibt helle und dunkle, feine und grobe. Zu den besten gehört das selbstgebackene Hausbrot. Wie man es macht, zeigen wir heute. Auch Beni Thurnheer sei es, wenn er wieder zu Hause ist, wärmstens zur Nachahmung empfohlen. RUTH DEUTSCH

HAUSBROT (GRUNDREZEPT)

(Die angegebene Menge reicht für zwei Brote von ca. 600 Gramm)

Zutaten:
1 Kilogramm Mehl oder Mehlmischung, 2-4 Teelöffel Salz, 1 Hefewürfel oder 2 Päckchen Trockenhefe, 6-7 dl Wasser

Zubereitung: Mehl und

Salz in einer grossen Schüssel vermischen. Die mit etwas Wasser angerührte Hefe sowie das restliche Wasser dazugeben. Mit einer Holzgabel zu einem feuchten Teig zusammenrühren. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche die Masse etwa 10 Minuten zu einem elastischen Teig kneten. Den Teig dabei mit den Handballen dehnen und dann überschlagen. (Das geht natürlich sehr viel einfacher mit der Küchenmaschine!) Den Teig zugedeckt bei Zimmertemperatur gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Das dauert eine gute Stunde. Dann den Teig zu beliebigen Brotlaiben formen, mit dem Messer (oder der Schere) einschneiden und auf dem Backblech nochmals aufgehen lassen. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen und ein hitzebeständiges, mit Wasser gefülltes Gefäss auf den Ofenboden stellen. Die Brote für 20 Minuten in den Ofen schieben, dann die Hitze auf 180 Grad reduzieren und in weiteren 30 Minuten fertigbacken.

BUTTERMILCHBROT

Zutaten:
500 g Weiss- oder Ruchmehl, 40 g weiche Butter, 1 Teelöffel Salz, 2 dl Buttermilch, 1 dl Vollmilch, ein halber Hefewürfel oder 1 Päckchen Trockenhefe

Zubereitung: Alle Zutaten nach Grundrezept zu einem elastischen Teig kneten und in einer Schüssel zugedeckt gehen lassen. Dann den Teig zu einem Strang ausrollen, den man nach Belieben zu ei-

nem Knopf oder einer Schnecke formt. Nochmals gehen lassen und im 220 Grad heissen Backofen zirka 50 Minuten backen.

VOLLKORNBRÖTCHEN

(Die angegebene Menge reicht für neun Brötchen)

Zutaten:
500 g Vollkornmehl, 1 Teelöffel Salz, 3 dl Wasser, ein halber Hefewürfel oder 1 Päckchen Trockenhefe, Mohn- und Sesamsamen

Zubereitung: Mehl, Salz, Hefe und Wasser nach Grundrezept zu einem Teig kneten. Je feuchter der Teig gehalten wird, um so lockerer werden die Brötchen. Während der Teig ruht, die Sesamkörner in einer Bratpfanne leicht anrösten und in einen flachen Teller geben. Den Teig zu einem Viereck formen, an zwei Seiten je zweimal durchschneiden und die neun Brötchen formen. Die Oberfläche mit Wasser bepinseln und die Brötchen in den Teller mit Mohn oder Sesam drücken. Kreuzweise einschneiden, nochmals gehen lassen. In den auf 240 Grad vorgeheizten Backofen schieben und etwa 15 Minuten backen.

NUSSBROT

Zutaten:
je 500 g Weiss- und Ruchmehl, 150 g Hasel- oder Baumnüsse, 100 g gemahlene Haselnüsse, 4 Esslöffel Baum- oder Erdnussöl, 3 Teelöffel Salz, 6 dl Milchwasser, 1 Hefewürfel



Foto: Studio Visual

Wenn alles rund läuft, kommentiert Beni Thurnheer das Finalspiel der Fussball-WM in Los Angeles. Dann heisst es zurück in die Schweiz, denn in der Ferne hat er Heimweh nach knusprigem Schweizer Brot – und natürlich nach seiner Familie.

KOCHEN

oder 2 Päckchen

Trockenhefe

Zubereitung: Die Mehlmischung, angerührte Hefe, Salz, Öl und lauwarms Milchwasser wie im Grundrezept angegeben vermischen, die gemahlten Haselnüsse darunterziehen, die ganzen Nüsse leicht hacken und unter den fertigen Teig kneten. Bedeckt gehen lassen, 2 Laibe formen, nochmals gehen lassen und im 220 Grad heissen Backofen zirka 50 Minuten backen.

■ **MAISBROT**

■ **Zutaten:**

■ **600 g Bauernmehl,**
■ **400 g Maisschrot,**
■ **3-4 Esslöffel Olivenöl,**
■ **2 Teelöffel Salz,**
■ **6-7 dl lauwarmes**
■ **Wasser, 1 Hefewürfel**
■ **oder 2 Päckchen**

■ **Trockenhefe**

■ **Zubereitung:** Maisschrot mit 4 Deziliter Wasser zugedeckt etwa 15 Minuten auf kleinem Feuer quellen und abkühlen lassen. Zusammen mit dem Mehl, Salz und der Hefe nach dem Grundrezept in eine Schüssel geben und mischen. Das Olivenöl hin-

■ einarbeiten, indem man
■ die Mischung zwischen
■ den glatten Handflächen
■ zerkrümelt. Die restliche
■ Wassermenge dazugeben
■ und zu einem Teig kneten.
■ Mit einem feuchten Tuch
■ bedeckt gehen lassen. Zu
■ zwei oder vier Laiben for-
■ men, mit der Schere oder
■ dem Messer einschnei-
■ den, nochmals gehen
■ lassen und je nach Grösse
■ im 220 Grad heissen
■ Backofen während 40-50
■ Minuten backen.

SPECK- UND ZWIEBELBROT

Zutaten:

■ **200 g feingehackte**
■ **Zwiebeln, 150 g**
■ **Speckwürfeli, 1 Bund**
■ **feingehackter Peterli,**
■ **750 g Ruchmehl,**
■ **250 g Roggenmehl,**
■ **2 Teelöffel Salz,**
■ **1 Hefewürfel oder**
■ **2 Päckchen Trocken-**
■ **hefe, 6 dl hand-**
■ **warmes Wasser**

■ **Zubereitung:** Die Zwie-
■ beln mit den Speckwürfeli
■ gut andämpfen, Peterli da-
■ zugeben und alles erkalten
■ lassen. Aus den übrigen
■ Zutaten nach dem Grund-

■ rezept einen Teig kneten.
■ Die Zwiebel-Speck-Mi-
■ schung zugeben und
■ nochmals gut durchkne-
■ ten. Zugedeckt ruhenlas-
■ sen. Nach Belieben zwei
■ Brote formen, einschnei-
■ den, nochmals gehen las-
■ sen und im 220 Grad heis-
■ sen Backofen während
■ 40-50 Minuten backen.

**In Radio und
Fernsehen vom 11. bis
17. Juli**

**DO 13.45 ZDF
Guten Appetit**

Kochen wie in Asien
Süsse Brötchen/
Frühlingsrollen.

Moderation: Johann Lafer