

Kürzlich im Frankreichurlaub war es wieder soweit. Man kommt ins Gespräch, tauscht sich aus über kulturelle Gemeinsamkeiten und Gegensätze, über Sehenswertes und natürlich Leckeres. Und wenn man dann nach ein paar Minuten mit seinen Lobpreisungen auf die französische Küche durch ist, antwortet das Gegenüber: „Aber das Brot in Deutschland! Ich lllllliebe es/vermisse es/würde mir hier so sehr eine deutsche Bäckerei wünschen!“ Aus England, Belgien und Schottland gibt es ähnliche Überlieferungen - es muss also in der Tat was dran sein am guten deutschen Brot.



Auch die Skandinavier können sehr leckeres Brot zubereiten. *(Foto: Bruno Thethe)*

Aber macht uns das automatisch zum unangefochtenen Brot-Europameister? Zum Meister aller Teigmassen? Klares Nein, denn es gibt starke Konkurrenz: auch und vor allem aus Skandinavien, das nicht minder reich an Teigschätzen ist. Ein paar (einfache) davon wollen wir im Rahmen dieses Beitrages vorstellen, verbunden mit Tipps, wie sich skandinavisches Brot [backen](#) bzw. zubereiten lässt. Und welche Mischungen sich vielleicht sogar anbieten.

Na dann: *Smaklig måltid!*

Was braucht es zum Brot backen?

Beginnen wir mit ein paar Basics, da Brot backen auch geübten Köchen nicht immer leicht von der Hand geht. Dabei ist es eigentlich halb so wild, denn es gibt wunderbare Rezepte und Methoden, bei denen nicht viel schiefgehen kann. Und ja, als Einstieg gibt es auch für skandinavische Brote Backmischungen, die echt was können. „Glatter Frevel!“, sagen bei dem Thema die einen, „Spart Zeit und Nerven“ die anderen. Wir sagen: Mut zur Mitte, denn erst einmal ist wichtig, dass bei der Premiere alles in Form bleibt - und natürlich schmeckt. Warum also nicht? Unabhängig von solch kochkulturellen Streitfragen gibt es aber auch beim Zubehör einiges zu beachten. Genau, es geht um die Basics:

- **Rührschüssel** - der Tipp vorweg: Die Schüssel sollte groß sein. Zuerst sieht Brotteig nicht nach viel Masse aus. Sobald sich dann aber die Hefe auf den Weg macht, kann kein Gefäß groß genug sein. Immer dran denken! Wichtig!
- **Rührmaterialien** - die einfachste und womöglich sauberste Variante ist natürlich der elektrische Quirl. Alles schnell und zuverlässig. Gar keine Frage. Dennoch wollen wir beim Thema Brot die Chance nutzen, auf das gute alte Handwerk aufmerksam zu machen. Denn natürlich lässt sich Brotteig auch mit den Händen kneten. Prima vor allem dann, wenn man ein wenig Zeit mitbringt - und die Küche eh mal wieder säubern wollte.
- **Backofen** - Brot kann im normalen Backofen gebacken werden. Es muss nur vorher

überlegt werden, ob der Laib durch eine Form oder (auf dem Blech) durch sein Eigengewicht Gestalt annehmen soll. Wer nicht gleich für den Testfall investieren möchte, kann es übrigens auch mit einer klassischen Kuchenform versuchen. Aber aufgepasst: Direkt auf dem Blech ist es nicht ganz einfach, das [Brot in die richtige Form zu bekommen](#). Ist der Teig beispielsweise zu feucht, wird das Brot zum Fladen. Ist er zu trocken, bleibt das Brot zwar in Form, wird aber steinhart.

Wer häufiger backen möchte, kann sich natürlich auch über die Anschaffung eines Brotbackautomaten Gedanken machen. Ja, noch so ein Frevel, aber die Geräte übernehmen nun mal fast den ganzen Job: kneten, gehen lassen und schließlich backen - all inclusive. Für Funktions- und Leistungsvergleiche gibt es im Netz prima Testberichte. In jedem Fall sollten sich Interessenten [die Angebote vorher genau anschauen](#) und abwägen, was am meisten Sinn ergibt. Um ungenutzt in der Küche rumzustehen, sind die Geräte jedenfalls zu groß und im Zweifel auch zu teuer. Was wollten wir noch machen?

Richtig, wir wollten Brot backen. Hier also die Rezepte:

Tunnbröd



Tunnbröd, das schwedische Fladenbrot.

Auch in Skandinavien gibt es Fladenbrot, nämlich das Tunnbröd. Der Name bedeutet übrigens einfach »dünnes Brot« und beschreibt das Brot perfekt. Das Brot stammt aus Nordschweden und ist in zwei Varianten backbar:

- **Original** - bei diesem Rezept kommen nur Wasser, geschmolzene Butter, Weizenmehl und Salz zum Einsatz.
- **Variante** - sie ergänzt das ursprüngliche Rezept um Hefe und oder Hirschhornsalz.

Grundrezept für Tunnbröd ohne Hefe, 14 Stück

Zutaten

100 g Mehl, Weizenvollkorn

100 g Mehl, Roggenmehl

50 g Butter

500 ml Milch

0,5 Tl Salz

30 g Zucker

Zubereitung: Der Teig wird nach dem Kneten mit einem genoppten Nudelholz auf einer gemehlten Fläche ausgewalzt. Anschließend in 14 Teile geschnitten und zu Fladen geformt. Im nächsten Schritt eine Pfanne ohne Fett erhitzen und das Brot von beiden Seiten goldbraun backen.

Tunnbröd wird als Beilage gegessen, in Schweden unter anderem als Rolle, die mit Kartoffelpüree, Brathering oder Würstchen gefüllt ist. Die harte Variante des Brotes lässt sich gut als Müsli essen: Es wird zerkrümelt und mit Milch und Marmelade übergossen.

Rezept für Dänisches Franskbrød



Fluffiges Franskbrød. (Foto: Sannse, CC BY-SA 3.0)

Auch das „Französische Weißbrot“ aus Dänemark ist einfach zu backen. Das Brot ist fluffig und erinnert in Form und Aussehen ein wenig an Toastbrote. Das Rezept:

Zutaten

270 ml Milch

1/2 Würfel frische Hefe

1 TL Zucker

500 g Weizenmehl

1 TL Salz

25 ml Öl

1 Ei

etwas weißer Mohn

Zubereitung: Zuerst wird die Milch ein wenig erwärmt und mit etwas Mehl und der Hefe vermenget. Die Mischung darf nun ein wenig stehen bleiben. In der Zwischenzeit wird der Rest des Mehls mit Salz und Öl vermischt und in die Hefemilch eingerührt.

Der Teig muss nun eine Dreiviertelstunde stehen bleiben, danach wird er in eine Kastenform gebracht, in der er nochmals 45 Minuten ruht. Vor dem Backen wird das Ei getrennt und Eigelb mit ein wenig Milch vermenget. Bevor das Brot in den Ofen kommt, wird es mit dem Eigelb bestrichen, darüber wird nun Mohn gestreut.

Die Backzeit beträgt ungefähr 35 Minuten bei 225 Grad.

Rezept für Knäckebröt



Knäckebröt erfreut sich auch in Deutschland hoher Beliebtheit. *(Foto: congerdesign)*

Knäckebröt ist wohl das bekannteste Brot Skandinaviens. Dabei ist es sehr einfach selbst

zuzubereiten, wobei es natürlich diverse Rezepte gibt. Wichtig [ist daher der Grundteig](#) alles andere kann jeder für sich entscheiden:

Zutaten für 12 Portionen

350 ml Wasser

5 EL Olivenöl

10 g Leinsamen

80 g Sesam, geschält

200 g Haferflocken

200 g Weizenvollkornmehl

30 g Sonnenblumenkerne

15 g Kürbiskerne

2 TL Salz

Zubereitung: bis auf Öl und Wasser wird alles in einer Schüssel miteinander vermengt. Nun kommen Wasser und Öl hinzu und alles wird geknetet, bis ein zäher Teig entsteht.

Backen: der Teig wird auf Backpapier ungefähr drei Millimeter dick ausgebreitet. Die späteren Brotscheiben können jetzt schon geschnitten werden. Die Backzeit beträgt fünf Minuten bei 250 Grad und nochmals 20 Minuten bei 190 Grad.

Das Rezept kann vielfach abgeändert werden. Knäckebrot lässt sich übrigens auch als Chips zubereiten, hier wird der Teig einfach noch dünner aufs Blech gegeben und die Backzeit angepasst.

Beim Knäckebrot funktioniert natürlich ein Backautomat nicht, da es ein reines Blechbrot ist und dünn ausgerollt werden muss. Dafür hält sich Knäckebrot wesentlich länger als

andere Brote, denn es besitzt kaum noch Feuchtigkeit. Luftdicht verpackt kann es mühelos vierzehn Tage lang halten.

Fazit - skandinavische Brote sind für den Anfang leicht zu backen

Selbst Brot backen kann wirklich Spaß machen. Der ein oder andere anfängliche Fehlversuch muss da einfach erlaubt sein. Doch es gibt Unterschiede: Fürs Eventbacken empfiehlt sich eher die Hand, für den Alltag hingegen eher der Backautomat, weil er nun mal praktisch ist. Wie alles im Leben Ansichtssache. Fest steht aber, dass zum Üben gerade die skandinavischen Brote perfekt sind, denn sie erfordern bei maximalem Geschmack verhältnismäßig wenig Übung und Geschick. Zudem lassen sie sich schnell zubereiten. Bleibt die Frage, wer nun das beste Brot auf dem Kontinent backt. Im Finale könnten jedenfalls Deutschland und - man möge uns die geopolitische Ungenauigkeit verzeihen - Skandinavien stehen. Auf ein gutes, auf ein enges Spiel!

sh