

Altes Brot zu neuen Fladen

Ein experimentelles Kochbüchlein

von Juan Esparza

2. AUFLAGE



Gwen Engel hat´s mit ihrem Foto ausgelöst ...

Ideen

Grundrezept: Vorbereitung des Brots	4
Idee 1: Fladen, Rösti, Pfannengerichte	6
Knusprige Getreide-Fladen	6
Fluffige Getreide-Rösti	7
Hessische Bauernbrot-Pfanne oder Pain Lorraine	8
Wrap á la pain	9
Brot-Gemüse-Auflauf	10
Brot-Pudding – herzhaft oder süß oder	11
Idee 2: Suppe und Schwämmchen	14
Brotsuppe	14
Flotter Broteintopf	15
Brot-Schwämmchen mit Gemüse	16
Idee 3: Paniermehl	17
Idee 4: Press-Laib ... Brotlaib ... Pressbrot ...	18
Bread Pudding	18
Serviettenknödel	19
Idee 5: Kuchen	20
Obstkuchen	20

Juan Esparza: *Altes Brot zu neuen Fladen*

HAND Productions, Offenbach, Dezember 2014

Unter Mitarbeit von:

Gwen Engel – *hat das Material für die Experimente gespendet*

Enrico Wehner, Marius Pehlke, Claudia Gallo Bebinno, Danielle Trujillo, Felix Rausch, Alexandru Naum – *Rezept-Kundige und -Kreative*

Hase Popase, Simon Entfellner, An Ouk, Bea Dietz, Principessa Janet von Macadamia – *Furchtlose Versuchs-Köche und Probe-Esser*

Lektorat: Dörte Hinz

Fotos: Martin Hupf (S.15), Daniela Müller (S.16), Juan Esparza

WassollndasjetzFragezeichen

Facebook ist eine seltsame Welt. Da unterhalten sich Menschen, die sich nie gesehen haben (und vielleicht nie sehen werden) über alles Mögliche – und wenn das noch nicht reicht, auch noch über dies, das und jenes.

Und manchmal entwickelt sich so eine Unterhaltung zu einem ganz besonderen Ereignis.

So ist es geschehen, als Gwen Engel am 18. Januar 2014 folgende Nachricht in der Gruppe *Free your stuff Frankfurt* veröffentlichte:

GIVE: Eine volle Tüte gut getrocknetes Brot – alles Bio, ohne Schimmel! Hat jemand 'ne Idee – will es nicht wegschmeißen!

Und eine Stunde später hatten sich mehr als 20 User darüber ausgetauscht, was man alles mit altem Brot machen kann – und was man nicht machen kann, Pferde füttern nämlich, weil die nicht jedes Getreide vertragen. Das habe ich nicht gewusst.

Aber Kochen kann man mit altem, trockenem Brot. Und wie! Tolle und phantasievolle Rezepte machten die Runde. Und nicht nur das: ein paar Mit-Diskutierer verabredeten sich gleich zum gemeinsamen Ausprobieren.

Mit dem von Gwen Engel gespendeten Experimentiermaterial wurden alle Rezepte ausprobiert und nach ein paar Fehlversuchen perfektioniert. Das Ergebnis ist dieses innovativ-experimentelle Kochbüchlein. Auf jeden Fall gibt es jetzt keinen Grund und keine Ausrede mehr dafür, altes Brot einfach wegzuwerfen. Denn merke und wisse:

ES GIBT BEI LEBENSMITTELN (WENN SIE NICHT GERADE SCHIMMLIG SIND), KEINEN ABFALL, SONDERN NUR ZUTATEN FÜR DEN NÄCHSTEN TAG – DAS HAT MIR MEINE OMA BEIGEBRACHT, ALS ICH KLEIN WAR. UND IN MEINEM INDIANERBUCH¹ STEHT ´S AUCH :-)

In diesem Sinne ...

¹A.&M. Politzer: *Abenteuer mit dem Schwarzen Büffel*, Stalling Verlag, 1978 – eines der lebendigsten und weisesten Bücher überhaupt zur nachhaltigen Lebensweise mit, nicht gegen die Natur.

Grundrezept: Vorbereitung des Brots

Für die meisten Rezepte in diesem Buch muss das Brot vorher in Wasser eingeweicht werden, bis es (wie das Wort schon sagt) weich ist.

1. Zuerst muss das Brot in folgende Gruppen sortiert werden:
 - A) Weißbrot (Weizenbrot), sonstiges Toastbrot und helle Brötchen
 - B) Graubrot, Schwarzbrot, Vollkornbrötchen, Körnerbrötchen, Dinkelbrot
 - C) Brot/Brötchen mit Nüssen, Rosinen oder anderen süßen Zugaben
 - D) Laugengebäck
2. Das Brot wird sortenrein in eine *Schüssel* gelegt (sehr große Stücke evtl. etwas zerkleinern).
3. Die Schüssel wird mit Wasser gefüllt, so dass das Brot weitgehend bedeckt ist.



4. Nach ca. 1 Stunde kann man alle weich gewordenen Teile in eine *zweite Schüssel* abstreifen. (Nur Laugengebäck benötigt meist 2-3 Stunden.)

Bevor es in die zweite Schüssel kommt, kann man es zwischen den Handflächen quetschen, um möglichst viel Wasser herauszupressen.

Wichtig: Alle noch harten Teile dürfen nicht mit in die zweite

Altes Brot zu neuen Fladen

Schüssel kommen, auch wenn es nur kleine Stücke sind. Das ist so, wie wenn man Fleisch vom Hühnerknochen abstreift. Da darf auch kein noch so kleines Stück Knochen übrig bleiben.

5. Das weiche und etwas ausgepresste Brot wird dann in der zweiten Schüssel mit einer Hand stark zerkleinert, bis eine krisselige Masse entstanden ist (also keine großen Stücke mehr übrig sind).
6. Die Brotmasse kann jetzt nach Geschmack gewürzt werden: entweder herzhaft mit z.B. mit Salz, Pfeffer, Chilipulver, Paprika, Knoblauch, Kräutern oder Kümmel; oder süß mit Zucker, Kakaopulver usw.

Man kann die Brotmasse aber auch ungewürzt lassen und später Soße, Puddingcreme, Gewürze, Obst, Gemüse oder Fleisch nach Belieben zufügen.



*Eingeweichtes, ausgepresstes, zerkleinertes Brot
(„Kriselige Masse“)*

Idee 1: Fladen, Rösti, Pfannengerichte

Knusprige Getreide-Fladen

Brot der Gruppe B) ergibt eher herb-trockene, Brot der Gruppe C) leicht süßliche kleine Fladen.

Da die Fladen recht trocken werden, benötigt man einen kräftigen Gewürz- oder Kräuterdip auf Quark- oder Joghurt-Basis, Ratatouille oder eine Tomatensauce (Ketchup oder Mayo geht auch).

Zutaten für 300g trockenes Brot: 2 Eier, Pflanzenöl

1. Das Brot wird nach dem Grundrezept auf Seite 4 vorbereitet und mit den Eiern gut vermengt.
2. In einer *großen Pfanne* wird reichlich Pflanzenöl erhitzt – so dass der Boden gut mit dem heißen Öl bedeckt ist.
3. Die krisselige Brot-Masse wird in die Pfanne geschöpft und durch plattdrücken möglichst dünn verteilt. Man kann die ganze Pfanne mit einem Teigfladen ausgießen oder mehrere kleinere bilden. (Im ersten Fall zerbricht er möglicher Weise etwas beim Wenden, so dass man im zweiten Fall landet. Vielleicht aber auch nicht.)
4. Nach 3-5 Minuten kann der Fladen vorsichtig gewendet werden, falls er schon gut genug zusammenhängt. Der Fladen darf ruhig dunkel, aber natürlich nicht schwarz werden.
5. Direkt nach dem Wenden kann man mit dem Pfannenwender die Fladen kräftig nach unten drücken, um weiteres Wasser herauszupressen.
6. Nach weiteren 3-5 Minuten sind die Fladen fertig. Sie schmecken heiß am besten, sind aber auch kalt noch sehr lecker.



Getreide-Fladen aus Grau-, Schwarz-, Körner- und Dinkelbrot

Fluffige Getreide-Rösti

Für diese Rösti nimmt man die Gruppe A) aus dem Grundrezept: Weißbrot, Toastbrot, helle Brötchen.

Diese vielseitigen Brätlinge kann man mit fast allem essen, was das Herz begehrt: z.B. einfach nur mit etwas Pfeffer, (Kräuter-) Salz und Paprikapulver; oder mit Kräuterquark, Paprikaquark, geriebenem Käse, gebratenem oder gekochtem Gemüse, Marmelade, Nutella, Honig, ...

Zutaten: Margarine

1. Das Brot wird nach dem Grundrezept auf Seite 4 vorbereitet.
2. In einer *großen Pfanne* wird reichlich Margarine aufgelöst – so dass der Boden gut mit der flüssigen Margarine bedeckt ist.
3. Aus der krisseligen Masse werden möglichst dünne, handteller-große Brätlinge geformt (aber nicht größer, weil sie sonst beim Braten zerfallen) und in die Pfanne gegeben – aber so, dass ein Drittel des Pfannenbodens frei bleibt.
4. Nun muss man die ganze Zeit aufpassen, dass die Brätlinge nicht unten ansetzen, und sie ggf. ein bisschen ablösen.
5. Nach ca. 3-5 Minuten sind die Brätlinge so stabil, dass man sie wenden kann.
6. Direkt nach dem Wenden sollte man mit dem Pfannenwender die Brätlinge noch einmal kräftig nach unten drücken, um weiteres Wasser herauszupressen. Dabei wachsen sie in der Größe – jetzt ist die Pfanne voll.
7. Nach weiteren 3-5 Minuten sind die Brätlinge fertig. Sie sollten sofort gegessen werden, da sie kalt nicht mehr so gut schmecken.



Fast schon zu groß – aber nach dem Wenden nicht mehr ...



Roesti – sehr gut zum Beispiel mit Marmelade, gebackenem Apfel, Paprikapulver und Kräutersalz oder Kräuterquark (von vorne im Uhrzeigersinn)

Hessische Bauernbrot-Pfanne oder Pain Lorraine

Nach einer Idee von
Danielle Trujillo

Für die französische Variante passen Brotsorte A) und C), für das traditionelle hessische Gericht ist Brotsorte B) geeignet. Das hessische Gericht kann auch vegetarisch mit Karotten statt Speck zubereitet werden.

Zutaten für 300g trockenes Brot:

200g Speck, 1 Zwiebel,
Olivenöl, weißer Pfeffer, Salz, Thymian, Muskat;
evtl. Soja-Sauce, Joghurt oder Schmand



Hier die vegetarische Version mit Karotten.

Altes Brot zu neuen Fladen

1. Das Brot wird nach dem Grundrezept auf Seite 4 vorbereitet.
2. Zwiebel und Speck werden klein gewürfelt und in einer *großen Pfanne* mit viel Olivenöl und Thymian scharf angebraten.
3. Nach ca. 5 Minuten werden die Brotmasse und die übrigen Gewürze zugegeben und leicht kross gebraten (nochmal 5-10 Minuten). Dabei muss man die Masse häufig wenden, damit sie nicht anbrennt.



Oh la la: Pain Lorraine – Weißbrot mit Schinken und Zwiebeln

4. Besonders das Pain Lorraine schmeckt hervorragend, wenn man auf dem Teller noch etwas Joghurt oder Schmand hinzugibt. Die hessische Bauernbrot-Pfanne erhält mit etwas Soja-Sauce einen mexikanischen Touch!

Wrap á la pain

Dieser Roll-Pfannkuchen klappt mit den Brotsorten A), B) und D). Er schmeckt mit jeder süßen oder deftigen Füllung.



Zutaten für 300g trockenes Brot: 100 ml Milch, 1 Ei, Pflanzenöl

1. Das Brot wird nach dem Grundrezept auf Seite 4 vorbereitet.

2. In der Küchenmaschine wird das Brot zu einem feinen Teig zerschlagen.
3. Anschließend können Milch und Ei untergerührt werden.
4. Eine *kleine Pfanne* (oder am besten mehrere) mit heißem Öl wird *dünn* mit dem Teig ausgegossen. Der Pfannkuchen wird auf beiden Seiten kross gebacken (jede Seite 4-5 Minuten).
Vor dem Wenden vorsichtig testen, ob der Rand beim Anheben nicht mehr einreißt; sonst zerfällt der Wrap beim Wenden.
5. Der Wrap wird direkt auf dem Teller etwa zur Hälfte mit Belag gefüllt, zugeklappt und sofort serviert.
6. Als heißes Gericht ist der Wrap nur für wenige Personen geeignet, weil man wegen der langen Bratzeit (10 Minuten) nur einen Wrap pro verwendete Pfanne heiß auf den Tisch bekommt.
7. Der Wrap ist aber auch kalt mit heißer Füllung sehr lecker oder kann im Mikrowellenofen schnell angewärmt werden.

Brot-Gemüse-Auflauf

Entwickelt von Alexandru Naum

Das Gemüse schmeckt am besten mit Brot der Sorten A) und D).

Zutaten für 300g trockenes Brot:
 300g Gemüse (Karotten, Kohlrabi, Zucchini, Auberginen, Zwiebeln)
 Olivenöl, weißer Pfeffer, Salz, Currypulver, 1 TL frischer Ingwer; 150g Joghurt, 100 g geriebener Käse



1. Das Brot wird nach dem Grundrezept auf Seite 4 vorbereitet.
2. Das Gemüse wird klein gewürfelt und in einer *großen Pfanne* mit viel Olivenöl leicht angebraten.

3. Nach ca. 5 Minuten werden die Brotmasse und die übrigen Gewürze zugegeben und leicht kross gebraten (nochmal 5 Minuten). Dabei muss man die Masse häufig wenden, damit sie nicht anbrennt.
4. Das Ganze wird in eine Auflaufform gefüllt, mit Käse bestreut und bei 170°C ca. 30 Minuten gebacken.

Brot-Pudding – herzhaft oder süß oder ...

Alle Brotsorten, auch gemischt, sind geeignet. Nur die persönlichen Vorlieben entscheiden.

Zutaten für 300g trockenes Brot und die Variante ...

- a) ... WÜRZIG-HERZHAFT: 1 EL Gemüsebrühepulver oder Gewürze und Kräuter nach Geschmack
- b) SÜSS-LECKER: 1 EL Zucker, ggf. 2 EL Puddingpulver oder 2 EL Kakaopulver
- c) FÜR GANZ SÜSSE: Schokoladen-Sauce, Vanillesauce, Marmelade, Honig, ...
- d) FÜR FEINSCHMECKER: 4 EL Cognac, Whiskey, Kaffee-Likör, ...



Brotpudding mit Gemüsebrühe, dazu gemischtes Gemüse

1. Das Brot wird nach dem Grundrezept auf Seite 4 vorbereitet, *aber nur mäßig ausgepresst*, so dass etwas Flüssigkeit im Brot bleibt.
2. Für die Varianten a) und b) werden die weiteren Zutaten vor dem Backen untergemischt.

3. Für die Varianten c) und d) können die weiteren Zutaten nach dem Backen in der Pfanne untergemischt oder einfach auf den Tisch gestellt werden.

4. In einer gut beschichteten Pfanne (weil sonst der Teig ziemlich stark ansetzt) wird die Brotmasse bei mittlerer Hitze gebacken, bis der Teig eine breiartige Konsistenz hat. Dabei muss die Brotmasse mindestens einmal pro Minute gewendet werden, gegen Ende fast ständig.



Variante mit Curry im Brotteig und Suppengemüse

5. Für den Brotpudding eignet sich als Beilage auch Gemüse oder Hackfleisch.



Süßer Brotpudding mit Quetsche-Ladwersch (links) und mit Schoko-Sauce (rechts).

Idee 2: Suppe und Schwämmchen

Brotsuppe

ein Vorschlag von Marius Pehlke

Für dieses Rezept ist jede Art von Brot geeignet. Man kann die Suppe mit oder ohne Gemüse kochen.

Zutaten für 200g trockenes Brot:

1 gr. Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1l Gemüsebrühe, Öl

1 Tl schwarzer Pfeffer, Muskat

evtl. Suppengemüse (Möhren, Lauch, Sellerie), Kräuter (Petersilie, Dill, Majoran), geriebener Käse oder Raclette-Käse



1. Zwiebeln, Knoblauch und ggf. Gemüse werden in der Gemüsebrühe gargekocht.
2. Das Brot wird in kleine Würfel zersägt (zuckerwürfelgroß) und kurz in Olivenöl oder Pflanzenöl angebraten, dabei Pfeffer und Muskat dazugeben. Wenn man es kontinuierlich umrührt, dann brennt es auch nicht an (so wie bei meinem ersten Versuch), und die Suppe schmeckt hinterher weniger bitter ...
3. Brot und das ganze Öl werden in die Gemüsebrühe gegeben, gut umgerührt und sofort serviert.
4. Auf dem Teller kann etwas Petersilie, Dill oder Majoran drübergestreut werden. Eine raffinierte Variante ergibt sich durch Bestreuen mit Käse.

Flotter Broteintopf

Wenn´s mal schnell gehen soll ...

Für dieses Rezept ist Brot der Sorte A) und C) am besten geeignet, weil sich anderen Sorten nicht schnell genug und gut genug mit Flüssigkeit vollsaugen. Nur Mut: auch etwa Mohn- oder Körnerbrötchen mit Fruchtsaft-Sauce sind durchaus lecker!

Das Brot wird hier *nicht nach dem Grundrezept* „verkrisselt“, sondern trocken in Stücke geschnitten. Das „Sägemehl“ kann anschließend mit verwendet werden.



Brot mit Gemüsebrühe und (fertiggekochten) Linsen

Zutaten für 200g trockenes Brot:

- a) HERZHAFTE VARIANTE: 1 EL Gemüsebrühe-Pulver oder Gewürze/Kräuter nach Geschmack; 0,5l kochendes Wasser
 - b) SÜSSE VARIANTE: 1 EL Zucker oder 2 EL Kakaopulver oder 2 EL Instant-Cappuccino-Pulver; 0,5l kochendes Wasser
 - c) FRUCHTIGE VARIANTE: 0,5l heißer oder kalter Fruchtsaft ohne Kohlensäure
1. Das Brot wird kleingeschnitten (ca. 2-€-Stück-Größe).
 2. Wasser und Pulver oder der Fruchtsaft werden in eine Schüssel gegeben.
 3. Das Brot wird dazugegeben und eingetunkt, so dass alle Stücke gut durchweichen.
 4. Nach ca. 2 Minuten ist das Gericht fertig.

Brot-Schwämmchen mit Gemüse

Ein syrisch-aramäisches Rezept von Claudia Gallo Bebinno

Für dieses Rezept sind die Brotsorten aus den Gruppen A), B) und D) geeignet, allerdings sollte man Laugengebäck nicht mit den anderen Brotsorten mischen. Endstücke sind nicht geeignet.

Zutaten für 400g trockenes Brot:

3 Eier, 6 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, Gewürze und Kräuter nach Geschmack

1. Eier, Olivenöl und fein gehackten Knoblauch werden gut zu einer Marinade verührt. In die Marinade kann man Gewürze und Kräuter nach Belieben zugeben.
2. Wenn möglich, sollte man das Brot in dünne Scheiben schneiden (maximal 15-20 mm), so dass die Marinade gut einzieht.
3. Das Brot wird auf einem oder mehreren Tellern flach ausgebreitet.



4. Mit einem Esslöffel wird die Hälfte der Marinade vorsichtig auf das Brot aufgebracht, nach 15 Minuten dann die zweite Hälfte. Wenn ein Teil herunterläuft, ist nicht weiter schlimm; auch nicht, wenn ein paar Ecken der Brotscheiben trocken bleiben.

5. Die Brotscheiben werden mit 200 ml Wasser in einen *beschichteten Topf* gegeben, gelegentlich vorsichtig angehoben und so lange gekocht, bis das Wasser weitgehend verdampft ist und die Brotscheiben sehr weich geworden sind.



6. Das fertige Gericht kann (muss aber nicht) mit einer Gemüse-Beilage oder einer Würzsauce wie Tabasco, Sweet Chili oder Fischsauce ergänzt werden.

Idee 3: Paniermehl

Alt und einfach, wusste Enrico Wehner zu berichten:

1. Das Brot in kleinere Stücke zersägt und in der Küchenmaschine auf höchster Stufe gehäckselt, ergibt Paniermehl.
2. Das kann man dann mit Ei vermischen und zum Panieren von Schnitzeln, Hähnchen-Goldstückchen, Schafskäse-Scheiben, Gemüsestücken und vielem anderen verwenden kann.

Idee 4: Press-Laib ... Brotlaib ... Pressbrot ...

Bread Pudding

Eine phantasievolle Imitation eines berühmten schottischen Gerichts

Für dieses Rezept ist jede Art von Brot geeignet.

Zutaten für 400g trockenes Brot:

200g Hackfleisch oder Gemüse, 1 gr. Zwiebel

1 Tl gemahlene Nelken oder 1 EL frischer Ingwer, 1 EL Schnittlauch,

1 Tl weißer Pfeffer, 1 Tl Salz, Pflanzenöl, etwas Butter/Margarine

Als Gemüse ist geeignet: Karotten, Zucchini, Kohlrabi

1. Das Brot wird nach dem Grundrezept auf Seite 4 vorbereitet und in diesem Fall besonders gut zerkleinert und ausgepresst.
2. Hackfleisch bzw. Gemüse und die Zwiebel werden mit alle Gewürzen in einer Pfanne angebraten. Gemüse und Zwiebel sollten in kleine Würfel geschnitten sein.
3. Die gebratene Masse wird mit dem Brot gut vermischt und in eine *eingefettete Kastenbackform* gefüllt. (Gugelhupf- oder Osterhasen-Formen gehen natürlich auch!)
4. Der Bread Pudding braucht im Backofen bei 200°C ca. 45-60 min, bis er (Zahnstocherprobe!) gut durchgebacken ist.

Schmeckt hervorragend heiß und kalt – einfach so, aber auch mit Ketchup, Senf oder Chili-Sauce.



Serviettenknödel

Ein Lieblings-Gericht von Felix Rausch.

Echte Serviettenknödel benötigen Brotsorte A), bei diesem Gericht nicht als „krisselige Masse“. Sie sind eine hervorragende Beilage zu allen Fleisch- und Gemüsegerichten.



Foto: Martin Hupf

Zutaten für 500g trockenes

Brot:

100g Speck, 2 kleine Zwiebeln, 1 Bund Kräuter, 6 Eier, 400 ml Milch, Pflanzenöl,

Salz, Pfeffer, Muskat

1. Speck und Zwiebeln werden gewürfelt, die Kräuter gehackt und alles zusammen angebraten.
2. Das Brot wird in kleine Würfel zersägt und in einer *Schüssel* mit Salz, Pfeffer, Eiern und der Speck-Zwiebelmasse vermischt.
3. Nun erhitzt man die Milch (nicht kochen) und mischt sie ebenfalls unter die Masse in der Schüssel.
4. Ein feuchtes Geschirrtuch (oder eine große Serviette) wird ausgebreitet und die Masse so darauf geschöpft, dass eine Hälfte des Tuchs komplett und überall breite Ränder übrig bleiben.
5. Die freie Hälfte wird über die Masse geklappt, dann von der Masse aus das Tuch eingerollt und an mehreren Stellen mit Stoffbändern verschnürt, vor allem an den Enden.
6. Das Tuch mit der Masse wird in einen Topf mit heißem Wasser gelegt und ca. 10 Minuten gekocht.
7. Danach wird der Serviettenknödel-Laib vorsichtig aus dem Tuch gelöst und in Scheiben geschnitten.

Idee 5: Kuchen

Obstkuchen

Da der Kuchen süß schmecken soll, ist Brot der Sorten A) und C) genau richtig (auch gemischt).

Zutaten für 500g trockenes Brot:

75g Butter, 3 Eier, 1 Pck. Backpulver, 4 EL Zucker, 500g Obst, 1 TL Zimt, 1 Schuss Rum

1. Das Brot wird nach dem Grundrezept auf Seite 4 vorbereitet.
2. Das Obst wird in nicht zu große Scheiben oder Stücke geschnitten und in einer Schüssel mit Zimt, 2 EL Zucker und Rum gut durchgemischt.
3. 2 EL Zucker, 3 Eier und Backpulver werden in die Brotmasse eingerührt.
4. Eine Springform wird mit Butter eingefettet und die Hälfte des Teigs darin verteilt. Darauf kommen die Obststücke. Auf das Obst verteilt man die 2 Hälfte des Teigs.
5. Auf der oberen Teigschicht wird die Butter in Flocken verteilt.
6. Der Kuchen benötigt im Backofen bei 175°C ca. 1 Stunde.

