

## Ein einfaches Rezept für Weißbrot

Übersetzt von Miriam Sonnet

### Zutaten und Materialien

Für einen großen Laib oder vier große Brötchen (15 cm Durchmesser):

- 500 g Weißmehl plus zusätzliches Mehl, um Oberflächen zu bestreuen
- 2 Teelöffel Salz
- 7 g getrocknete Hefe
- 2 Esslöffel Kristallzucker
- 3 Esslöffel Olivenöl plus zusätzliches Öl, um die Brotbackform einzufetten
- 300 ml warmes Wasser
- Backblech oder Brotbackform
- Geschirrhandtuch
- Waage
- Große Schüssel
- Messbecher
- Tasse
- Teelöffel
- Gabel zum Mischen

### Zubereitung

1. Den Zucker in Wasser in einer Tasse auflösen und damit die getrocknete Hefe beträufeln. Alles mit einer Gabel verquirlen und die Hefemischung für eine halbe Stunde an einen warmen Ort stellen.
2. Mehl, Olivenöl und Salz in eine Schüssel geben und die aufgeschäumte Hefe dazu gießen. Die Mischung gut umrühren. So lange Wasser dazu geben, bis der Teig nicht mehr an der Schüssel klebt und man eine Kugel formen kann.
3. Den Teig aus der Schüssel nehmen und so lange auf einer mit Mehl bestreuten Unterlage durchkneten, bis er elastisch und glatt ist.
4. Den Teig zurück in die Schüssel legen, mit einem Geschirrhandtuch abdecken und an einem warmen Ort stellen, bis er auf die doppelte Menge aufgeht (dauert circa eine Stunde).
5. Den Teig aus der Schüssel nehmen, die Gasblasen herauskneten und in die gewünschte Form bringen. Den Teig in eine eingeölte Brotbackform geben, locker mit einem Geschirrhandtuch bedecken und an einen warmen Ort stellen, bis er erneut die doppelte Größe erreicht hat (dauert circa 90 Minuten).
6. Die Brotbackform in einen vorgeheizten Ofen (220°C) stellen und für 30 Minuten backen bis die Oberfläche braun ist. Das Brot sollte hohl klingen wenn man darauf klopft.

---

Ergänzendes Material für:

Lewis D (2012) Brotherstellung: Naturwissenschaftlicher Unterricht in der Grundschule. *Science in School* 23. [www.scienceinschool.org/2012/issue23/bread/german](http://www.scienceinschool.org/2012/issue23/bread/german)

7. Das fertig gebackene Brot auf ein Blech geben und warten, bis es abgekühlt ist!

---

Ergänzendes Material für:

Lewis D (2012) Brotherstellung: Naturwissenschaftlicher Unterricht in der Grundschule.  
*Science in School* **23**. [www.scienceinschool.org/2012/issue23/bread/german](http://www.scienceinschool.org/2012/issue23/bread/german)