



Echtes Handwerk:

Brot

FOTOS: BODO MERTOGLU
TEXT: KARIN LOCHNER

Karl-Heinz Carra gehört das „Backparadies“ im pfälzischen Reichenbach-Steegen. Alle Brote des Familienunternehmens sind hausgemacht. Ehrliche, authentische Backkunst ohne Hilfsstoffe – so wie es sie schon seit Jahrhunderten gibt.

Halb zwei Uhr früh. Draußen ist es noch tiefe Nacht, aber in der Backstube vom „Backparadies Küssel“ hat für den Inhaber Karl-Heinz Carra der Arbeitstag schon seit einer Viertelstunde begonnen. 13 Liter Sauerteig, exakt 28 Grad warm und 20 Stunden gereift, liegen bereit zur weiteren Verarbeitung. Bäcker Carra legt größten Wert auf seinen selbst hergestellten Natursauerteig. Die langen Knethaken kommen endlich zum Stillstand, der erste Teig ist nun fertig und „wunderschön elastisch.“ Der Bäckermeister strahlt, alles läuft bestens. Gut so. Der Tag wird lang werden. Der Teig darf jetzt ruhen. Für den Bäcker aber fängt die Arbeit erst an.

Hundert Rezepte für Brote

In bunten Kübeln lagern alle weiteren Zutaten. Das Mehl ist fein säuberlich nach unterschiedlichen Sorten getrennt: Weizenmehl Type 1050, Dinkelvollkornmehl, Roggenmehl Type 1370. Ein Stück Hefe, so groß, dass es auf den ersten Blick wie eine Familienpackung

Bei Bäckermeister Carra wird jedes Hörnchen und jedes Brötchen von Hand geformt. Mit Liebe zum Detail entstehen so feinste Backwaren, die auch über das Internet vertrieben werden



*Das Backparadies Küssel
ist ein echtes Familienunternehmen*





*Carras
Tipp*

Den übrig gebliebenen Sauerteig kann man im Kühlschrank bis zu 2 Wochen aufbewahren, um mit ihm ein neues Brot zu backen

Bauernbrot

Zutaten für 1 Brot

- Für den Sauerteig: 400 g Roggenmehl ■ Für das Bauernbrot: 360 g Roggenmehl (Type 1370), 300 g Weizenmehl (Type 812), 20 g Hefe, 20 g Salz
- Zubereitungszeit: circa 20 Minuten ■ Ruhezeit: 4 Tage (Sauerteig) und circa 40 Minuten (Brotteig) ■ Backzeit: circa 60 Minuten

Zubereitung: Für den Sauerteig 100 g Roggenmehl mit 100 ml Wasser vermischen und an einem warmen Ort 48 Stunden stehen lassen. Gut abdecken, nicht luftdicht verschließen. Nach den zwei Tagen weitere 100 g Roggenmehl und 100 ml Wasser zugeben. Gut vermischen und wieder 24 Stunden stehen lassen. Danach 200 g Roggenmehl und 200 ml Wasser zugeben und weitere 24 Stunden ruhen lassen. Die Zutaten für das Bauernbrot mit 370 ml Wasser und 700 g des fertigen Sauerteigs vermischen. 4 Minuten langsam und 3 Minuten zügig durchkneten und dann 20 Minuten gehen lassen. Anschließend nochmals durchkneten, einen Brotlaib formen („rund wirken“) und in einen bemehlten Gärkorb (oder Schüssel) setzen. Wenn der Laib deutlich erkennbar aufgegangen ist (nach circa 20 Minuten), auf ein Backblech legen und mit Wasser bestreichen, damit die Kruste knusprig wird. Im vorgeheizten Backofen bei 260 Grad circa 60 Minuten backen.

Butter aussieht. Kartoffelmehlflocken, Frühlingskräuter wie Petersilie, Dill und Schnittlauch, gequollene Dinkelkörner. Das Brot entsteht hier aus vielen wohl überlegten Bestandteilen, die aber alle aus der Region stammen. Karl-Heinz Carra wuchtet gerade einen Vierzig-Kilo-Mehl-Sack auf die Waage. Manchmal experimentiert er und probiert bis zu 30 Varianten, bevor ein weiteres Brot oder Kekse neu ins Sortiment gelangen. Rund hundert Rezepte hat er bereits aufgeschrieben.

Backen wie in alten Zeiten

Ehefrau Ursula, genannt „Usch“, ist in der heutigen Wohn- und Arbeitsstätte aufgewachsen. Schon als kleines Mädchen waren die Bäckerei, das Brot und die Teigschüsseln ihr Leben. Ihr Ehemann Karl-Heinz Carra wurde erst mit 25 Jahren Bäckerlehrling. „Ihretwegen“, lächelt sie verschmitzt. Denn Karl-Heinz wusste damals schon, er liebt nicht nur seine Usch, die Tochter seines Lehrvaters, er liebt auch ein handwerklich gefertigtes Brot. Deshalb gibt es bis heute auch keine Backmischungen und keine Mehlsilos in seiner Backstube. Hilfsstoffe aus dem Chemielabor kommen ihm nicht ins Haus. Karl-Heinz Carra schüttelt energisch den Kopf. Das sei eine weitverbreitete Unart seiner Branche. „Der Kunde ist meist ahnungslos, denn, anders als bei Produkten im Supermarkt, müssen in Bäckereien die Inhaltsstoffe der Brote nicht deklariert werden.“ Bei seinen Backerzeugnissen hingegen ist wirklich alles hausgemacht, die Mehle, Saaten und Körner werden noch selbst und nach eigenen Rezepten gemischt. Wenn der Geschmack seiner Brote zur Sprache kommt, leuchten die Augen des Bäckermeisters. Die Freude über jedes Lob ist bei den Carras so echt und ehrlich wie ihr Handwerk.



Eine ganze Familie mit derselben Leidenschaft: Brot. Von links: Tochter Petra, Karl-Heinz Carra mit Ehefrau „Usch“ und Sohn Paul



Die Kräuter können je nach Geschmack und Jahreszeit zusammengestellt werden. Im Frühling bieten sich Bärlauch, Petersilie und Schnittlauch an.

Brot aus dem Musikantenland

Als es dämmt, läuft Karl-Heinz Carra flink hinüber in den Laden. Ehefrau Usch, seit halb fünf auf den Beinen, nimmt dort die „Reichenbacher Musikantenbrote“ entgegen, die einen verführerischen Duft nach frisch gebackenem Getreide verströmen – mit einem Hauch von Koriander, Fenchel und Anis. Das kräftige Roggenmischbrot ist eine Spezialität aus dem „Backparadies Kessel“. Der ganz besondere Geschmack des saftigen Brotes wird durch die hohe Backtemperatur und die lange Backzeit, den selbst hergestellten Natursauerteig und die speziell gewürzte Kruste erzielt. In der Backstube herrscht inzwischen reges Treiben. Die Ausroll- und Rührmaschinen brummen und rattern pausenlos. Karl-Heinz Carra wiegt Zutaten ab, Sohn Paul, auch er gelernter Bäcker, bereitet die Sahneschnitten zu und



*So schmeckt Frühling:
Frische Kräuter im Brot*

Frühlingsbrot

Zutaten für 1 Brot

- Für das „Brühstück“ (zur Teigbereitung): 150 g Dinkelkörner
- Für den Brotteig: 30 g Kartoffelflocken, 800 g Dinkelvollkornmehl, 130 g Roggen-Sauerteig (siehe Rezept „Bauernbrot“), 20 g Salz, 50 g Hefe, circa 6 g klein geschnittene Frühlingskräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Dill)
- Zubereitungszeit: ca. 25 Min. ■ Ruhezeit: 4–5 Stunden ■ Backzeit: ca. 50 Min.

Zubereitung: Für das „Brühstück“ die Dinkelkörner in 150 ml Wasser geben und bis zum Siedepunkt erhitzen. Den Topf abdecken, am besten mit einem Tuch umwickeln, damit die Hitze etwa 40 Minuten erhalten bleibt. Dann für 3–4 Stunden abkühlen lassen. Für den Brotteig die Kartoffelflocken mit 100 ml Wasser verrühren und mit dem Dinkelvollkornmehl, dem Sauerteig, Salz, 500 ml Wasser und der Hefe 2 Minuten langsam, dann 4 Minuten schnell zu einem Teig verkneten. Anschließend das Brühstück und die Frühlingskräuter vorsichtig untermischen. Den Teig bei einer Teigtemperatur von 28 Grad für 30 Minuten ruhen lassen. Danach in eine Kastenform füllen und darin erneut circa 20 Minuten gehen lassen, bis drei Viertel der gewünschten Größe erreicht sind. In den bedampften, auf 230 Grad vorgeheizten Ofen schieben, dann die Backtemperatur auf 180 Grad reduzieren. Die Ofentür nach rund 2 Minuten kurz öffnen, damit der Dampf abziehen kann. Bei geschlossener Tür circa 50 Minuten fertig backen.

Die Kräuter können frisch oder gefriergetrocknet sein. Auch rote Zwiebel, Knoblauch, schwarzer Pfeffer und Paprika können zugefügt werden.





Ein schwerer Stuten zum Kaffee oder zum Frühstück

Rosinenstuten

Zutaten für 1 Stuten

1 kg Weizenmehl, 400 ml Vollmilch, 375 g Butter, 200 g Zucker, 90 g Hefe, 10 g Salz, 900 g Rosinen (gewaschen und abgetropft), 125 g Zitronat, 30 g Orangeat, 10 g Stollengewürz, 1 unbehandelte Zitrone (Schale), 1 verquirltes Eigelb

■ Zubereitungszeit: circa 25 Min. ■ Ruhezeit: 75 Min. ■ Backzeit: circa 30 Min.

Zubereitung: Aus Mehl, Milch, Butter, Zucker, Hefe und Salz „intensiv“ einen Teig kneten. Dann 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend Rosinen, Zitronat, Orangeat, Gewürz und die abgeriebene Schale der Zitrone „vorsichtig“ unterkneten. Den Teig weitere 15 Minuten ruhen lassen. Danach die gewünschten Teigstücke formen und 50 Minuten gehen lassen. Je nach Backwerk bereits in entsprechende Backformen setzen (beispielsweise beim Kranz). Mit Eigelb bestreichen und mit einer Messerspitze einstechen. In den auf 200 Grad vorgeheizten Ofen geben, die Backtemperatur auf 170 Grad reduzieren und circa 30 Minuten backen.

mischt hierfür karamellierte Nüsse mit geschlagener Sahne. Der üppige Geruch nach Backwerk multipliziert sich mit jedem neuen Backvorgang. Bald ist es Zeit für das Frühstück. Dann stärken sich alle an ofenfrischen Brötchen in der Küche hinter dem Laden.

Ein echtes Familienunternehmen

Ein Geselle und ein weiterer Bäckermeister arbeiten, neben Sohn Paul, noch in der Backstube. Zusammengerechnet kommen die beiden Angestellten schon auf 45 Jahre bei der Familie Carra. Die vier Männer klopfen sich



Wichtig ist es, die einzelnen Zöpfe gleichmäßig zu rollen. Dann die drei Stränge einfach wie bei einem Kinderzopf „luftig“ flechten und das Ende wieder am Anfang anlegen



Die genaue Zusammensetzung der Kräutermischung im „Reichenbacher Musikantenbrot“ ist ein Familiengeheimnis. Aber Anis, Fenchel und Koriander sind üppig vertreten

Mehl von den weißen T-Shirts, dass es staubt. Vater, Sohn und die beiden Mitarbeiter verlassen all das Summen und Brummen und Blasen der warmen Backstube und setzen sich an den von Usch gedeckten Frühstückstisch. Der Kaffee gurgelt in der Maschine. Jeder nimmt sich aus den Körben die knusprigen Brötchen, saftigen Brotscheiben oder glänzenden Brezeln. Auf einmal sind kleine polternde Hüpfher vom Gang her zu hören. Die drei Enkelkinder, Clara, Karolina und Marie stehen in der Tür. Gleich müssen sie in die Schule. Die sechsjährige Marie will wissen, ob es heute Hefezopf gibt. Drittklässlerin Karolina beißt in eine frische Brezel und die Älteste, Clara, zehn Jahre alt, freut sich auf ihr Mohn-Brötchen. Opa Karl-Heinz rückt ein Stück zur Seite und lässt seine Enkeltöchter lachend über ihn klettern. Wenn es zur ersten Pause läutet und sie ihr Pausenbrot auspacken, ist für ihren Opa fast schon Feierabend, und er wird sich mit einem wohligen Seufzer sein erstes kleines Nickerchen an diesem Tag gönnen.

Hausbrot

Zutaten für 1 Brot

- Für den Sauerteig: 30 g Sauerteig (aus Rezept „Bauernbrot“), 250 g Roggenmehl
- Für das Hausbrot: 260 g Roggenmehl (Type 1150), 500 g Weizenmehl (Type 1050), 20 g Hefe 20 g Salz
- Zubereitungszeit: circa 30 Minuten ■ Ruhezeit: 18 Stunden (Sauerteig) und circa 40 Minuten (Brotteig) ■ Backzeit: circa 60 Minuten

Zubereitung: Den Sauerteig mit Roggenmehl und 250 ml Wasser vermischen. Der Teig sollte anfangs 26 Grad haben. Dann 18 Stunden ruhen lassen. Den Sauerteig (sollte 500 g betragen) nach der Teigruhe mit Roggen- und Weizenmehl, Hefe, Salz und 450 ml Wasser vermengen und 4 Minuten langsam, dann 4 Minuten schnell durchkneten. Anschließend noch einmal bei einer Teigtemperatur von 28 Grad 20 Minuten ruhen lassen. Dann einen runden Laib formen, in einen Gärkorb setzen und weiter gehen lassen. Wenn etwa drei Viertel der gewünschten Größe erreicht sind (nach circa 20 Minuten), auf ein Backblech legen, zweimal kurz einschneiden, mit Wasser bestreichen und in den 240 Grad heißen, bedampften Ofen schieben. Die Backtemperatur auf 175 Grad stellen und nach 2 Minuten die Ofentür kurz öffnen, damit der Dampf entweicht. Bei geschlossener Tür circa 60 Minuten fertig backen.



Westpfälzer Spezialität
aus vergangenen Tagen



Pikante Westpfälzer Frühlingstorte

Zutaten für 1 Torte

- 1. Füllung: 5 hartgekochte Eier (in kleinen Würfeln), 100 g Salami (klein geschnitten), 1 EL Senf, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Curry, Knoblauchsatz, frische Schnittlauchröllchen
- 2. Füllung: 200 g Frischkäse, 2 EL Sahne, 1 Bund Kresse ■ 3. Füllung: 100 g Frischkäse, 3 TL Meerrettichsahne ■ 4. Füllung: 370 g (2 Dosen) Thunfisch (ohne Öl), 4 cl Cognac
- 5. Füllung: 100 g Frischkäse, 2 EL frisch gehackter Dill
- Zum Ausgarnieren: 200 g Frischkäse, 1 Sträußchen fein gehackte Frühlingskräuter
- Außerdem nach Belieben: 150 g Salatgurke (fein gewürfelt), etwas Dill (gehackt) oder 5 Radieschen (fein gehackt)
- Zubereitungszeit: circa 30–40 Minuten ■ Garzeit: 8–10 Minuten (Eier)

Zubereitung: Den Weizentoast (siehe Rezept) dreimal waagrecht durchschneiden. Die Zutaten für drei Füllungen nach Wahl jeweils zu einer streichfähigen Masse vermischen und auf je einen Weizentoast-Boden aufstreichen. Danach die Böden wieder zusammensetzen. Zum Garnieren den Frischkäse zu einer cremigen Masse rühren, um die Torte

streichen und nach Belieben garnieren. Tipp: Die Torte kann man gerne schon am Tag vor dem Verzehr füllen, in Alufolie einpacken und kühl stellen, damit die Massen schön durchziehen können. Das Ausgarnieren sollte aber erst kurz vor dem Verzehr erfolgen, da sonst der Frischkäse bröckelig wird und die Kräuter auch nicht mehr so appetitlich aussehen würden.



Natürlich kann man die Füllungen ganz nach Geschmack verändern oder neu erfinden. Am besten schmeckt die Torte mit ganz frischen Zutaten





Buttermilchbrot

Zutaten für 1 Brot

500 g Sauerteig, 250 g Roggenmehl (Type 997), 750 g Weizenmehl (Type 1050), 25 g Salz, 30 g Hefe, 300 ml Wasser, 300 ml Buttermilch

- Zubereitungszeit: 15 Minuten
- Ruhezeit: circa 45 Minuten
- Backzeit: circa 50 Minuten

Zubereitung: Die Zutaten bei einer Teigtemperatur von 26 Grad 2 Minuten langsam und 6 Minuten zügig verkneten, dann 30 Minuten ruhen lassen. Aus dem Teig einen langen Laib formen, auf ein bemehltes Tuch setzen und gären lassen. Nach circa 15 Minuten, wenn der Laib drei Viertel der gewünschten Größe erreicht hat, leicht mit Mehl bestäuben und Rautenmuster einschneiden. Auf ein Backblech setzen und in den 230 Grad heißen Ofen schieben, die Backtemperatur dann auf 175 Grad senken. Nach circa 2 Minuten die Ofentür leicht öffnen, damit der Dampf abziehen kann. Bei geschlossener Tür in circa 50 Minuten fertig backen.

Weizentost oder Weizenvollkorntost

Zutaten für 1 Brot

90 g Sauerteig, 950 g Weizenmehl (Type 550) oder 900 g Weizenvollkornmehl, 150 ml Vollmilch, 20 g Zucker, 50 g Butter, 50 g Hefe, 20 g Salz, ½ l Wasser

- Zubereitungszeit: circa 40 Min.
- Ruhezeit: 35 Min.
- Backzeit: circa 25 Min.

Zubereitung: Die Teigzutaten vermischen und intensiv kneten: 4 Minuten langsam und 6 Minuten schnell. Anschließend bei einer Teigtemperatur von 26 Grad für 10 Minuten ruhen lassen. Nach der Teigruhe den Teig abwiegen, er sollte 1830 g ergeben, und in Teigstränge formen. Als „Zweier-Zopf“ (2 Stränge) formen bzw. flechten und in eine Schnellbundform mit 30 cm Durchmesser legen. Rund 25 Minuten gehen lassen, bis drei Viertel der Größe erreicht sind. Etwa 2–3 cm unter dem oberen Rand in den auf 210 Grad vorgeheizten Backofen schieben. Danach die Temperatur auf 190 Grad reduzieren und den Weizentost circa 25 Minuten goldbraun backen.



Carras Profitips:

1. Temperatur exakt beachten, nicht nur die Backtemperatur, die beim Brotbacken immer fällt, sondern auch die Teigtemperatur bei der Zubereitung.
2. Langsames Kneten am Anfang, zügiges Kneten im Anschluss ist optimal.
3. Wetter beachten. Wenn es draußen feucht ist, reagiert der Teig anders als bei Trockenheit. Er braucht möglicherweise länger zum Gehen. Sich dann nicht stur an das Rezept halten, sondern seinen Sinnen vertrauen und die Teigruhe verlängern.
4. Gutes Brot braucht seine Zeit. Daher die Ruhezeiten beachten, damit der Teig schön aufgehen kann. Je industrieller Brot hergestellt wird, desto weniger Zeit gibt man ihm und verwendet dann chemische Triebmittel, um Zeit zu sparen.
5. Damit die Kruste schön knusprig wird, vor dem Backen mit Wasser einpinseln.
6. Brot in den bedampften Ofen geben, nach 2 Minuten Ofentür öffnen, bei geschlossener Tür fertig backen.



Frisches Brot per Post:

Brot oder Sauerteig können Sie auch direkt oder im Internet bestellen – das Brot wird jeweils donnerstags frisch verpackt und ist am Freitag bei Ihnen.

BESTELLADRESSE:

Backparadies Kissel
Herrenbergstr. 3
66879 Reichenbach-Steegen
Tel.: 063 85 – 3 21
www.backparadies-kissel.de