



Er kennt für jeden Aufstrich und jeden Anlass das richtige Gebäck: Bäckermeister Marcel Paa aus Sins AG.

Dieses Brot kommt in die Kränze

Er passt zum Osterbrunch, zum Geburtstagsapéro oder zum Znacht mit Freunden: der **Partykranz aus Vollkornmehl** von Backprofi Marcel Paa.

Text **Sabrina Glanzmann** Fotos und Styling **Veronika Studer**

Da sitzt man beim Apéro riche oder an der gedeckten Zmorgetafel gemütlich beisammen, hat sich bei der Fleisch- und der Käseplatte bedient und seinen Teller mit Gemüsesticks und Aufstrichen gefüllt. Nur noch ein Stückchen Brot braucht es jetzt dazu. Doch garantiert in diesem Moment ist der Brotkorb gerade leer – es scheint ein ungeschriebenes kulinarisches Gesetz zu sein, das es immer einen selbst trifft. Soll man nun auslösen, wer sich vom Tisch losreissen und in der Küche ein paar Scheiben schneiden muss? Profibäcker Marcel Paa hat eine andere Lösung parat: «Von einem Partykranz in

der Mitte des Tisches können sich alle nach Lust und Laune ihr Brötchen nehmen. Je nach Grösse des Anlasses ist es also sinnvoll, gleich mehrere Kränze zu backen und aufzustellen – was übrig bleibt, lässt sich prima einfrieren», sagt der Bäckermeister aus Sins AG, der sein Wissen auch auf Youtube und Instagram weitergibt.

Lange Garzeit, kurzes Kneten

Marcel Paas Tipps fürs Backen mit Vollkornmehl: Es sollte möglichst fein gemahlen sein, «sonst laufen die Brötchen im Ofen in die Breite. Flach werden Vollkornbrote übrigens auch, wenn man

den Teig zu lange und zu stark knetet.» Wichtig sei auch eine lange Garzeit, damit die im Vollkorn enthaltene Phytinsäure abgebaut wird. Sie sitzt in den Randschichten des Korns und speichert dort Mineral- und Nährstoffe – erst durch den Abbau der Säure kann der Körper auf die wertvollen, gesunden Stoffe zugreifen.

Übrigens: Das sogenannte Kochstück, das vor dem Hauptteig aus Mehl und Milch zubereitet wird, bringt zusätzliche Feuchtigkeit in Vollkorngebäcke. «Sie bleiben saftiger und länger frisch», sagt Marcel Paa. So können auch die Gäste länger sitzen bleiben.

Knusprige Tafelfreude: So kann sich jeder und jede ein Stück vom Brot abbrechen – oder auch zwei oder drei.



Wie Marcel Paa Teige mischt, Brote formt oder Kuchen kreiert, zeigt er auf Youtube, Instagram und an seinen Kursen.

Ruhig ein paar Kugeln schieben



Buch mit Geschenk bestellen

Beim Kauf von Marcel Paas Backbuch «**Backen mit weniger Zucker**» aus dem LandLiebe-Verlag (Fr. 48.-) gibt es einen Beutel seines Zuckersersatzes «Hello Sweetie» gratis dazu. **Zum Angebot: Scannen Sie den QR-Code mit Ihrem Handy.**



Vollkorn-Partykranz

Ergibt 1 Stück à 14 Brötchen
Gärdauer

Kochstück 2 bis 3 Stunden,
Stockgare 10 bis 12 Stunden,
Stückgare 60 Minuten

Backdauer und -temperatur
35 bis 40 Minuten bei 210 bis
230 Grad Ober- und Unterhitze

Zutaten Kochstück

- 50 g Weizenvollkornmehl
- 200 g Vollmilch

Zutaten Hauptteig

- Kochstück • 450 g Weizenvollkornmehl • 200 g Vollmilch (Raumtemperatur) • 90 g Butter (Raumtemperatur) • 30 g Zuckersersatz «Hello Sweetie» (alternativ: 30 g Kristallzucker) • 13 g Salz
- 2 g Frischhefe (entspricht der Grösse von zwei Erbsen oder mit der Feinwaage abwiegen)

Zutaten zum Dekorieren

- Mohn- und Sesamsamen

Zubereitung

- 1. Am Vortag** Für das Kochstück Mehl und Milch in eine Pfanne geben und unter ständigem Rühren aufkochen.
- Sobald die Milch eingekocht ist und die Stärke verkleistert, Topf vom Herd nehmen und das Kochstück in eine Schüssel geben. Mit einer Folie direkt auf dem Kochstück zudecken und im Kühlschrank gut auskühlen lassen (über Nacht oder spätestens am Backtag 2 bis 3 Stunden lang).
- Für den Hauptteig alle Zutaten von Kochstück bis Frischhefe in eine Küchenmaschine geben und 6 bis maximal 10 Minuten auf kleiner Stufe kneten. Danach den Teig in ein gefettetes Becken legen und mit einem Teigtuch oder einer Gärfolie zudecken.
- Nach 30 Minuten den Teig aus dem Becken nehmen und zwei- bis dreimal dehnen und falten. Dafür den Teig an einer Seite mit nassen Händen leicht hochziehen und an den gegenüberliegenden Schüsselrand legen. Den Vorgang von allen vier Seiten wiederholen. Teig wieder zudecken und 10 bis 12 Stunden bei Raumtemperatur gären lassen.

- 1. Am Backtag** Den Teig als Erstes nochmals dehnen und falten wie zuvor beschrieben. Danach auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in 14 Stücke zu circa 70 Gramm portionieren **(A)**. Alle Teigstücke schonend zu je einer gleichmässigen Kugel formen **(B)**, danach acht der Teigkugeln länglich formen **(C)**.
- Mohn- und Sesamsamen in je eine Schüssel geben. Die Teigkugeln mit etwas Wasser bepinseln **(D)**. Drei Teigkugeln in den Sesam-, drei in den Mohnsamen wenden **(E)**.
- Ein feuerfestes Glas mit 8 bis 10 cm Durchmesser in die Mitte eines gefetteten Backblechs stellen. Abwechslungsweise einen Teigling mit Mohn- und einen mit Sesamsamen locker darum herumlegen (dabei je eine Lücke zwischen den Teiglingen lassen) **(F)**.
- Die acht länglichen Teiglaibe mit Wasser bepinseln und in einer Mischung aus Mohn- und Sesamsamen wenden **(G)**, dann um die Teigkugeln anordnen. Das Partybrot mit einem Teigtuch oder einer Gärfolie zudecken und bei Raumtemperatur circa 60 Minuten gären lassen.
- Den Backofen auf 230 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Gleichzeitig eine feuerfeste Schüssel mit Wasser füllen und auf ein Blech in der unteren Ofenhälfte stellen.
- Nach der Gärzeit die länglichen Teigstücke mit einem scharfen Messer mittig einschneiden **(H)**, dann das Blech mit dem Brot in die Mitte des vorgeheizten Ofens schieben.
- Das Brot circa 20 Minuten backen, dann die Schüssel mit dem Wasser aus dem Ofen nehmen und die Backtemperatur auf 210 Grad reduzieren. Weitere 15 bis 20 Minuten fertig backen. Das Brot aus dem Ofen nehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

Tipp Anstatt Weizenvollkornmehl Dinkelvollkornmehl verwenden (lässt sich im Rezept 1:1 ersetzen), dann sind für den Teig allerdings 20 bis 40 Gramm weniger Vollmilch nötig.

