



Mach mal Pause:  
Mit selbst gebackenen  
Brötli und anderen  
Leckereien nach Wahl  
bingt man sich und sein  
Wandergruppi ganz  
sicher nicht vom rechten  
Weg ab – zumindest  
nicht kulinarisch.



Hat ein glückliches  
Händchen für Teig:  
Bäckermeister,  
Youtube-Star und  
Buchautor Marcel Paa  
aus Sins AG.

# Das Backen ist des Marcel's Lust

Über Stock und Stein läuft es sich noch besser mit **Wanderbrötli** im Rucksack. Backprofi Marcel Paa kennt das Rezept für den knusprig-gesunden Proviant.

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

Auf dem Gipfel über die einmalige Aussicht staunen, sich am Uferweg über das glitzernde Seewasser freuen oder ein paar erfrischende Momente in der kühlen Schlucht geniessen: Eine Wanderung hält so manchen Höhepunkt parat. Für Marcel Paa ist sonnenklar: «Auch die richtige Verpflegung soll ein solcher Höhepunkt sein.» Mit ein paar Wanderstunden in den Beinen gäbe es schliesslich nichts besseres, als eine verdiente Pause einzulegen und neue Energie zu tanken – Energie, die auch durch den Magen geht. Der Bäckermeister aus Sins AG schwört auf Brötli aus einem Teig aus Vollkornmehl, Haferflocken, getrockne-

ten Aprikosen Nüssen. Mit dieser geballten Ladung an Ballaststoffen machen sie müde Wandervögel wieder munter und finden dank ihrer praktischen, rechteckigen Grösse garantiert in jedem Rucksack ein Plätzchen.

## Nicht ohne Joghurt und Apfel

Zwei bestimmte Zutaten sorgen in den Wanderbrötli für noch mehr gewisse Extras: «Das Joghurt macht den Teig noch geschmeidiger, feiner und nicht zuletzt auch aromatischer. Und der frische, gerasfelte Apfel gibt dem Ganzen zusätzliche Feuchtigkeit», sagt Profibäcker Marcel Paa. Die Brötli sind dank der leicht-

ten Süsse des Apfels und der getrockneten Aprikosen herrlich zu würzigem (Vegi-)Landjäger oder werden zu besonders raffinierten Käsesandwiches (Tipp: mit Blauschimmelkäse versuchen). Keine Frage: Die Vorfreude auf die nächste Tour ist ab sofort noch grösser!

...

Marcel Paas Rezepte und Videos rund ums Backen auf [@marcelpaa\\_einfachbacken](https://www.marcelpaa.com) und [www.marcelpaa.com](https://www.marcelpaa.com)

Marcel Paa beim Wanderbrötli-Backen zuschauen: Mit dem QR-Code gehts zum Video.





Gesund mit fruchtig-knackiger Note: Die Zutaten für Marcel Paas Wanderbrötli auf einen Blick.

## Wanderbrötli

Ergibt 12 Stück

### Zutaten Quellstück

- 1 Apfel mit der Schale, entkernt (ca. 100 g)
- 30 g Haferflocken
- 140 g griechischer Joghurt nature (Alternative: Magerquark oder Skyr)
- 20 g Honig oder 20 g Zuckersersatz «Hello Sweety»

### Zubereitung Quellstück

**Am Vortag** Apfel raffeln und mit den Haferflocken und dem Joghurt in einer Schüssel mischen. Zudecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

### Zutaten Hauptteig

- Quellstück
- 500 g Weizenvollkornmehl
- 14 g Salz
- 10 g Frischhefe
- 50 g Sauerteig (optional)
- 300 g Wasser
- 40 g Mandeln, Haselnüsse oder andere Nüsse nach Wahl, geröstet
- 140 g getrocknete Aprikosen
- 30 g Rosinen

### Zubereitung Hauptteig

**1. Am Backtag** Alle Zutaten bis und mit Wasser zu einem Teig kneten (schonend und nicht länger als 15 Minuten).  
**2.** Nüsse hacken, die getrockneten Aprikosen in kleine Stücke schneiden. Am Ende

der Knetzeit beides gleichmässig unter den Teig mischen.

**3.** Teig in eine rechteckige Teigwanne/ Gefäss geben (ideal ist z.B. ein Kunststoffgefäss, Masse circa 24 x 18 Zentimeter, im Detailhandel erhältlich) und 1 Stunde bei Raumtemperatur gehen lassen. Danach zugedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen (maximal 16 Stunden). Alternative: Teig für 3 bis 4 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen, währenddessen 1 bis 2 Mal dehnen und falten.

### Zutaten Formen und Dekorieren

- etwas Weizenvollkornmehl zum Bemehlen
- 50 g Haferflocken
- 50 g Mandeln, sehr fein gehackt

### Formen und Dekorieren, Backen

**1.** Arbeitsfläche bemehlen, Teig aus dem Gefäss nehmen und mit feuchten Händen flach drücken, auf ein Rechteck von ca. 30 x 20 x 3 cm **(A)**. Mit Wasser bestreichen **(B)** und mit gehackten Mandeln und Haferflocken bestreuen **(C)**.

**2.** Teig in 12 Stücke teilen. Dafür mit einem Messer oder Teigabstecher zuerst von beiden Seiten her halbieren/ein Kreuz schneiden, danach die zwei entstandenen Strei-

fen in je sechs ungefähr gleich grosse Stücke schneiden **(D)**. Teiglinge nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Jedes Stück sollte ca. 9 x 6 cm gross sein – bei Bedarf zu lange Stücke von Hand leicht zusammenstossen. **(E)**. 40 bis 50 Minuten gehen lassen.

**3.** Ofen auf 230 Grad Unter-/Oberhitze vorheizen. Backblech in den Ofen geben und mit Dampf 5 Minuten anbacken (bei Öfen ohne Dampffunktion: eine backfeste Schüssel mit Wasser bereits beim Vorheizen mit aufs Backblech legen). Temperatur auf 220 Grad reduzieren und die Brötchen für weitere 20 Minuten fertigbacken.

**Tipps** Dinkelvollkornmehl verwenden und die Wassermenge auf 250 Gramm reduzieren. Dem Quellstück noch Leinsamen und Sonnenblumenkerne untermischen.

**Hinweis** Bei der Teigzubereitung vorsichtig mit der Wassermenge umgehen, weil sie die Konsistenz beeinflussen kann. Eine gute Methode ist, zunächst 10 bis 15 Prozent der Wassermenge (30 bis 45 Gramm) zurückzuhalten und dann bei Bedarf nach und nach mehr beizufügen. So lässt sich die Teigfestigkeit besser kontrollieren.

*Vor dem Berg ruft zuerst der Backofen*



«Ich packe meine Brotbox und nehme mit...»: Marcel Paa legt seine Wanderbrötli und ein paar Äpfel bereit.



**A** Sanfte Massage: Nachdem der Teig genügend lange ruhen konnte, mit angefeuchteten Händen leicht flach drücken.



**B** Unsichtbarer Anstrich: Das Teig-Rechteck mit Wasser bepinseln, damit später die Nüsse und Haferflocken gut haften können.



**C** Grosszügige Dekoration: Den ganzen Teig komplett mit sehr fein gehackten Nüssen und Haferflocken bestreuen.



**D** Halbe Portionen: Das Teig-Rechteck von beiden Seiten in der Mitte anschneiden, dann in zwölf gleich grosse Stücke schneiden.



**E** Letztes Büscheln: Sollten die Teiglinge zu unterschiedlich lang sein, diese vor dem Backen von Hand in eine ähnliche Grösse bringen.



### Das Buch des Aargauer Backprofis bestellen

Lust auf weitere raffinierte Backrezepte von Amaretti rustico bis Zwetschgenkuchen? «Backen mit weniger Zucker» von Marcel Paa, LandLiebe-Verlag, 240 Seiten, Fr. 48.- (für Abonentinnen und Abonenten Fr. 38.-). Scannen Sie den nebenstehenden QR-Code mit Ihrem Handy und gelangen Sie so direkt in den Buchshop.

