

Wie taue ich tiefgefrorenes Brot korrekt auf?

Zur Not habe ich stets ein Brot in der Tiefkühltruhe. Beim Auftauen passiert es aber immer wieder, dass sich die äusserste Kruste löst – ich habe dann einen unansehnlichen blassen Brotlaib ohne Kruste und einen Berg Krustentrümmer. Wie bleibt das Brot unversehrt? Würde im Backofen auftauen helfen?

Monika Neidhart, Hauswirtschaftslehrerin und Fachjournalistin MAZ/FH.
www.textwerke.ch
Luzerner Zeitung 7.10.2018

Brot ist das Lebensmittel, das leider sehr oft weggeworfen wird. Da ist es sicher besser, Vorrat für ungeplante Mahlzeiten im Tiefgefrierfach zu haben oder übrig gebliebenes Brot einzufrieren. Damit das Brot jedoch auch nach dem Auftauen noch ein Genuss ist, müssen einige Punkte beachtet werden.

Das Ablösen der Kruste ist nämlich die Folge unsachgemässen Einfrierens. Die Absplitterung entsteht durch die Austrocknung der Kruste und der Verhinderung eines Wasserausgleichs zwischen Krume und Kruste, da das Wasser in der Krume gefroren ist. Je älter das Brot beim Einfrieren ist, desto ausgeprägter wird diese Absplitterung.

– Brot möglichst frisch einfrieren; es wird nicht frischer im Tiefkühlfach. Vollkornbrote, Zopf, Tessiner oder Weggli, die Butter oder einen anderen Fettstoff enthalten, eignen sich besser als Weissbrot, Baguettes oder andere Brote aus Weissmehl. Portionieren Sie allenfalls den Brotlaib in Grössen, die Sie normalerweise essen. Auch Scheiben eignen sich.

Gefrieren Sie die Gebäcke zuerst ohne Verpackung vollständig durch, und verpacken Sie sie anschliessend luftdicht in für den Tiefgefrierer geeignete Plastiksäcke (Raschelsäcke und Papiersäcke sind nicht geeignet, da darin das Brot austrocknet). Vorgängiges Tiefgefrieren schützt das Brot gemäss Bäckereifachschule Richemont in Luzern vor dem Austrocknen und damit vor dem Ablösen der Kruste nach dem Auftauen.

— Sachgerecht eingefrorenes Brot ist rund einen Monat im Tiefkühler haltbar (auf der Verpackung Datum notieren!). Das Nahrungsmittel ist zwar tiefgefroren, dennoch laufen biochemische Prozesse ab. Bildet sich eine weisse Schicht unter der Kruste, wurde es überlagert. Es ist ein Zeichen, dass sich die Stärke rückkristallisiert hat. Essbar ist das Brot trotzdem – wie selbstverständlich auch das Brot mit weggebrochener Kruste. Verwerten Sie es in einem Brotauflauf, machen Sie Apfelrösti oder Croûtons damit – niemand wird sich an der kleinen Qualitätseinbusse stören.

– Tiefgekühlte Brotscheiben in der Bratpfanne/im Toaster rösten. Grössere Mengen im Backofen zirka 6 Minuten bei 200 °C auftauen. Kleine Brötchen (Mutschli) können direkt aus dem Tiefkühler im vorgeheizten Ofen bei rund 220 °C 5–8 Minuten knusprig gebacken werden.

Mit Wasser bespritzen

Bei grösseren Broten empfehlen Fachleute zwei Methoden: Entweder bei Raumtemperatur auftauen lassen und anschliessend im vorgeheizten Ofen (ca. 220 °C) 5–8 Minuten knusprig backen. Oder tiefgefrorenes Brot mit Wasser bespritzen und im heissen Ofen bei ca. 210 °C aufbacken. Das zugefügte Wasser soll helfen, dass die Feuchtigkeit im Brot bleibt und es nicht zusätzlich austrocknet. 250 g Brot braucht bei dieser Methode etwa 7–8 Minuten. Anschliessend auf einem Gitter auskühlen lassen. Bis das Brot (oder auch der Sonntagszopf) ausgekühlt ist, ist der Kern auch aufgetaut.

Für das Auftauen im Mikrowellengerät konsultieren Sie die Gebrauchsanweisung. Jedes Modell ist etwas anders und hat unterschiedliche Programme.