



Brotrezepte

Sauerteigbrot mit Sonnenblumenkernen

| | |
|-------|---------------------------|
| 20g | Hefe |
| 350ml | Wasser lauwarm |
| 75g | Sauerteig |
| 2 El | Honig oder Zucker |
| 2Tl | Salz |
| 250g | Roggenvollkorn |
| 250g | Weizenvollkorn |
| 75g | Sonnenblumenkerne |
| 75g | Sesam |
| | Brotgewürze nach Belieben |

Etwas Mehl zum Arbeiten

Zubereitung: Hefe, Wasser, Sauerteig und Honig gut mischen bis sich die Hefe aufgelöst hat. Mehl und Salz dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Ca. 1 ½ h an einem warmen Ort ruhen lassen. Teig herausnehmen, kurz verkneten, zu Brötchen formen, in den Samenmix drücken und weitere 45 Minuten ruhen lassen. Im Backofen bei 250°C 10 Minuten backen, dann die Hitze auf 200°C reduzieren und je nach Größe in 15 bis 30 Minuten fertig backen. Das Brot muss beim Klopfen auf den Boden hohl klingen.

Roggenmischbrot

| | |
|---------|----------------|
| 500g | Roggenmehl |
| 150g | Roggenvollkorn |
| 150g | Weizenmehl |
| 40g | Hefe |
| 800ml | Wasser lauwarm |
| 16g | Salz |
| 1 Tl | Brotklee |
| ½ Tasse | Kümmel |

Zubereitung: Alle Zutaten glatt miteinander verrühren, abdecken und ca 1 h gehen lassen. Brote formen und weitere ½ h ruhen lassen. Bei ca 230°C, je nach Größe der Brote, ½ h bis 1 h backen. Das Brot muss beim Klopfen auf den Boden hohl klingen.

Dinkelbrötchen

| | |
|--------|--------------------|
| 350ml | Wasser |
| 40g | Hefe |
| 1 El | Honig oder Zucker |
| 1 ½ El | Salz |
| 600g | Dinkelvollkornmehl |
| 2 El | Öl |



Zubereitung: Hefe, Wasser und Honig gut mischen bis sich die Hefe aufgelöst hat. Mehl, Öl und Salz dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Ca. 30 Minuten ruhen lassen. Aus dem Teig kleine Brötchen formen, einschneiden und noch einmal ca. 15 Minuten gehen lassen. Im Backofen bei 190°C, je nach Größe, 15 bis 30 Minuten backen. Das Brot muss beim Klopfen auf den Boden hohl klingen.

Müsli

Herbst-Winter-Müsli

| | |
|-------|--------------------------|
| 100 g | Kernige Haferflocken |
| 25 g | Sonnenblumenkerne |
| 25 g | Sesam |
| 25 g | Haselnüsse, grob gehackt |
| 25 g | Walnüsse, grob gehackt |
| 25 g | Mandeln, gehackt |
| 1 TL | Zimt |
| | Vanillezucker |
| 2 EL | Sonnenblumenöl |
| 3 EL | Honig |

Zubereitung: In einer Pfanne Öl und Honig erhitzen, alle Zutaten dazugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 10 Minuten rösten. Mischung abkühlen lassen. In ein Schraubglas füllen. Im Kühlschrank 2 Wochen haltbar.

Tee

Eistee

| | |
|------|---------------|
| ½ l | Wasser |
| ½ kg | Zucker |
| 5 | Teebeutel |
| 15g | Zitronensäure |

Zubereitung: Wasser mit Zucker aufkochen, Teebeutel hineingeben und 20 min ziehen lassen. Abkühlen, Zitronensäure einrühren mit Zucker aufkochen, Teebeutel hineingeben und 20 min ziehen lassen.

Rezepte mit Kartoffeln und anderem Gemüse

Paprika-Kartoffel-Aufstrich

| | |
|-------|---------------------------|
| 200 g | mehlig kochende Kartoffel |
| 1 EL | Sauerrahm |
| 1 EL | Butter |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | frischer Thymian |
| | Muskatnuss |
| ½ | grüne Paprika |
| ½ | rote Paprika |
| | Kresse |

Zubereitung: Die Kartoffeln kochen, ausdämpfen, schälen und noch warm durch die Kartoffelpresse drücken. Mit Sauerrahm und Butter gut verrühren und mit Salz, Pfeffer, Thymian und Muskatnuss würzen. Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Kresse von den Stielen abschneiden und mit den Paprikawürfeln unter die Kartoffelmasse mischen.



Gemüsepizza – Gesichter

Teig:

| | |
|-------|--------------------|
| 200 g | Weizenmehl |
| 200 g | Weizenvollkornmehl |
| 20 g | Hefe |
| ¼ l | Warmes Wasser |
| 1 TL | Zucker |
| | Salz |
| 2 EL | Olivenöl |

Verschiedene Gemüsesorten (Zucchini, Tomaten, Karotten....)

Origano

Mozzarella

Zubereitung: Hefe, Wasser und Zucker gut mischen bis sich die Hefe aufgelöst hat. Die restlichen Zutaten dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Ca. 30 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen. Kleine Pizzas formen und wie Gesichter belegen. Im Ofen bei 180°C ca. 15 – 20 Minuten backen.

Haferflockenbratlinge mit Gemüse

| | |
|-------|------------------------|
| 125 g | Haferflocken |
| ¼ l | Gemüsebrühe |
| 1 EL | Ei |
| ½ | Zwiebel gewürfelt |
| ½ | Karotte geraspelt |
| ½ | Zucchini geraspelt |
| 50 g | Lauch fein geschnitten |
| 1 | Knoblauchzehe |
| | Salz |
| | Muskatnuss |
| | Pfeffer |

etwas Öl zum Anbraten

Zubereitung: Haferflocken mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und mit der Brühe übergießen. ½ Stunde quellen lassen. Gemüse und Ei dazugeben und verkneten. Bratlinge formen und in einer Pfanne, welche mit Öl ausgepinselt wurde, braun anbraten. Bratlinge mit Kartoffelsalat servieren.

Milchrezepte

Fruchtige Topfencreme

| | |
|------------|---------------|
| 120 g | Topfen |
| 4 – 6 EL | Milch |
| 50 – 100 g | frisches Obst |

Honig nach Belieben

Zubereitung: Den Topfen mit der Milch cremig rühren und mit Honig süßen. Das Obst in Stücke schneiden und untermischen.

Wir machen Butter

| | |
|-----|-----------------|
| ½ l | Sahne |
| | Salz |
| | Frische Kräuter |



Zubereitung: 2-3 Einweckgläser mit gut schließendem Deckel. Wir verteilen die Sahne auf die Einweckgläser und schütteln diese so lange, bis aus der flüssigen Sahne geschlagene Sahne wird. Wenn wir weitermachen, trennt sich die Sahne in Butter und Buttermilch. Die entstandene Butter verfeinern wir mit etwas Salz und frisch gehackten Kräutern.

Kürbis-Orange-Apfel-Smoothie mit Himbeeren

300 g Kürbisfleisch
1 Orange: Saft und Fruchtfleisch ohne Kerne
1 Apfel
3 EL Brombeeren (eventuell tiefgekühlt)
6EL Joghurt
1TL Zimt
Milch

Zucker, oder Honig

Zubereitung: Kürbis schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Mit einem Schuss Milch im Mixer etwas zerkleinern. Apfel entkernen und in kleine Stücke schneiden. Orange rollen, damit sie saftet. In zwei Hälften zerteilen, den Saft herauspressen und das Fruchtfleisch herausholen. Apfelstücke mit dem Saft und dem Fruchtfleisch der Orange, sowie den restlichen Zutaten in den Mixer geben und zu einem Smoothie vermengen. Falls gewünscht, mit etwas Zucker oder Honig süßen.

Anstelle des Kürbisses kann man auch eine Zucker- oder Honigmelone verwenden

