

Rezepte für
heimisches
Biowintergemüse

am 24.1.2020

Biohof Lecker in Laufen

Kartoffelgratin mit Birnen, Lauch und Speck

600 g Kartoffeln geschält und gehobelt
4 Birnen in dünnen Scheiben
2 Stangen Lauch in ca. 2cm langen schrägen Stücken
100 g Speckwürfel
0,4 l Milch
200 g Creme fraiche
3 Eier
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
50g Bergkäse

Kartoffel, Birnen und Lauch in die ausgebutterte Form schichten. Speckwürfelchen darüber verteilen.

Für den Guss alle Zutaten mischen und über das Gratin gießen. Mit Käse bestreuen.
In der Mitte des auf 180°C vorgeheizten Ofens 30-40 Min. backen. US

Möhren-Waffeln

150g-200g Möhren
125g weiche Butter
4 Eier
250 g Mehl (Dinkel, 1050 er Weizen o.ä.)
2 gestrichene Teelöffel Backpulver
200 ml Buttermilch
Salz, Pfeffer

Die Möhren fein raspeln, Butter schaumig schlagen, nach und nach die Eier dazugeben. Das Mehl mit Backpulver vermischen und über die Butter-Ei-Masse geben. Buttermilch, Salz und Pfeffer dazugeben. Zu einem glatten Teig verrühren und 20 Min. ruhen lassen. Dann die Möhren unter den Teig ziehen und im Waffeleisen goldgelbe Waffeln backen.

Tipp: Dazu passt Kräuterquark.

US

Schwarzwurzeln mit Orangen-Vanille-Vinaigrette

4 Eßl. Apfelessig für Schwarzwurzelwasser
700 g Schwarzwurzeln; Salz
150 ml Milch

Für die Vinaigrette:

2 Eßl. Orangenmarmelade
2 Eßl. Senf scharf
2TL Essig
Salz, Vanillepfeffer, frisch geriebene Tonkabohne oder Muskatnuss
3 Eßl. Öl
Haselnüsse in Scheiben

Die Schwarzwurzeln schälen (ev. Handschuhe), anschließend halbieren und schräg in ca. 4 cm lange Stifte schneiden, bis zur Verwendung im Essigwasser lassen. Die Schwarzwurzeln abgießen und abbrausen, damit der Essiggeschmack entfernt wird, und im kochenden Salzwasser ca. 9-10 Min. garen. Sie sollten noch einen leichten Biss haben.

Für die Vinaigrette die Orangenmarmelade mit Senf, Essig und Salz verrühren. Vanillepfeffer und 1 Prise Tonkabohne bzw. Muskatnuss darüber reiben. Nach und nach das Öl unterschlagen, bis die Vinaigrette eine cremige Konsistenz hat. Die Schwarzwurzeln abgießen, mit der Vinaigrette übergießen und zugedeckt mind. 2 Std. durchziehen lassen, dabei öfter behutsam wenden. Vor dem Anrichten mit Haselnussflakes bestreuen.

Aus „Vegetarisch vom Feinsten“, GU, Bettina Matthaei/ US

Im Ofen gerösteter Rosenkohl

750 g Rosenkohl
1 Bio-Orange
3 Zweige Thymian
1 Eßl. Honig
2 Eßl. Olivenöl
½ Teel. Salz
1 Eßl. Weißweinessig

Ofen auf 220°C vorheizen. Rosenkohl waschen und Röschen halbieren. Orange heiß waschen und ein Viertel der Schale fein abreiben. Orangenschale mit Thymian, Olivenöl, Salz und Essig mischen und die Marinade in einer Schüssel über die Rosenkohlhälften verteilen.

Rosenkohl mit der Schnittseite nach unten auf ein Backblech setzen und bei 220° C 12 Min. rösten.

Orangensaft auspressen und mit dem Honig verrühren.

Die Mischung auf dem Rosenkohl verteilen und weitere 5 Min. rösten.

Rezept von Christina Metallinos, SZ-Magazin; US

Blaukraut-Tzatziki

350 g Blaukraut
2 EL Sonnenblumenöl
1 EL Essig
500 g Topfen
300 g Naturjoghurt
3 Knoblauchzehen
Saft einer ½ Zitrone
1 TL Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer

Blaukraut waschen, vierteln und grob reiben (Strunk entfernen)
Blaukraut in eine Schüssel geben
Essig, Öl und Gewürze dazugeben und kräftig kneten
ca. eine halbe Stunde ziehen lassen
Topfen mit Joghurt vermischen
Knoblauch und Zitronensaft unterrühren
Blaukraut dazugeben und vermischen
Mit den Gewürzen abschmecken.

Passt sehr gut zu unserem winterlichen Ofengemüse!

CL

Steckrüben-Nudel-Auflauf

500 g Steckrüben
250 g Karotten
125 g Zwiebeln
300 g Spirelli (Spiralnudeln)
1 l Wasser
2 TL Gemüsebrühepulver
1 TL Salz
Pfeffer
35 g Speisestärke
200 g Topfen (magerer Quark)
4 TL mittelscharfer Senf
150 g Almkäse

Steckrüben und Karotten waschen, schälen und in ca. 0,7 cm große Würfel schneiden.
Zwiebel schälen und klein würfeln, eine Auflaufform einfetten.
Nudeln, Steckrüben, Karotten und Zwiebeln in die Form geben und durchmischen.
Wasser, Brühepulver, Salz und Pfeffer mit der Stärke verrühren und aufkochen lassen
Topfen und Senf einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken, über die Nudelmischung gießen.
Käse reiben und über den Auflauf verteilen.
Bei 180 Grad Heißluft ca. 45 Min. backen.

CL

Blaukrautsuppe

450 g Blaukraut
1 kleiner Apfel
150 g Kartoffeln
1 Zwiebel
2 EL Sonnenblumenöl
1 TL Apfeldicksaft
Zimt
1 TL Gemüsebrühe
1 TL Salz
600 ml Wasser
Salz, Pfeffer
Balsamico
Etwas Sauerrahm

Blaukraut fein hobeln
Apfel vierteln, vom Kernhaus befreien und klein schneiden;
Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden;
Zwiebel schälen und fein würfeln.
In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebel andünsten;
Blaukraut, Kartoffeln und Apfel hinzufügen und kurz mit andünsten;
Apfeldicksaft und Gewürze hinzufügen und mit Gemüsebrühe aufgießen,
ca. 20 Minuten köcheln lassen.
Fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken.
In Schüsseln füllen, mit einem Klecks Sauerrahm und Grünkohlpesto servieren.
Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 35 Minuten

CL

Grünkohlpesto

70 g Grünkohlblätter
1 Knoblauchzehe
100 g Olivenöl
1/2 TL Salz
40 g Parmesan
50 g Haselnüsse

Grünkohl waschen und vom Strunk befreien
Knoblauch schälen
Alles zusammen in den Mixer geben

Das Pesto passt gut zu Suppen als Topping oder zu Nudeln.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

CL

Karotten-Sellerie-Tomaten-Butter

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
250 g Karotten
150 g Sellerie
40 g Butterschmalz
150 g Tomatenmark
1 TL Salz
1 TL Pizzagewürz
¼ TL Pfeffer
40 g Sahne
1 Spritzer Zitronensaft
150 g Butter

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln;
Karotte und Sellerie schälen, grob reiben;
in einer Pfanne Butterschmalz erwärmen, Zwiebeln darin glasig dünsten;
Karotten und Sellerie zugeben und mit andünsten;
Tomatenmark und Gewürze einrühren und etwas köcheln lassen,
vom Herd nehmen; Sahne, Zitronensaft und Butter einrühren; kühl stellen.

Passt super zu Baguette und Brot.
Zubereitungszeit 20 Minuten.

CL

Kartoffel – Zuckerhut - Rote Bete - Salat

800 g festkochende Kartoffeln
70 g Speck
2 Zwiebeln
½ Zuckerhutsalat
300 g Rote Bete, vorgekocht
300 g Rinderbouillon oder Gemüsebrühe
5 EL Essig
4 EL Öl
2 EL mittelscharfer Senf
Pfeffer, Kümmel, Salz

Kartoffeln waschen und in Salzwasser garen
Speck würfeln; Zwiebel schälen und würfeln
In einer kleinen Pfanne Speck auslassen und darin die Zwiebeln andünsten
Salat waschen, trockenschleudern und in Streifen scheiden
Rote Bete in Scheiben schneiden
Speck, Zwiebeln, Salat und Rote Bete in eine große Schüssel geben
die gegarten Kartoffeln abgießen, abschrecken und gleich schälen
in Scheiben schneiden und zum anderen Gemüse geben.
Für das Dressing die Bouillon aufkochen und vom Herd nehmen
Essig, Öl, Senf und Gewürze einrühren und über den Salat geben.
Gut vermischen und servieren.

Für 4 Personen. Zubereitungszeit: 45 Minuten.

CL

Winterliches Ofengemüse

1,5 kg gemischtes Gemüse (Kürbis, Rote Beete, Kartoffeln, Karotten, Sellerie)
2 kleine Bio-Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
4 EL Bratöl
Salz, Pfeffer, Paprika
2 TL Senf

Gemüse schälen und in Spalten schneiden;
Zwiebel schälen und vierteln, Knoblauch schälen und klein hacken.
Gemüse mit Öl, Salz, Pfeffer, Paprika und Senf vermischen,
auf ein Backblech geben und ca. 30 Minuten bei 200 Grad backen,
zwischendurch immer wieder durchmischen.

Dazu passt als Dip: 200 g Sauerrahm mit 1 Knoblauchzehe (gehackt), etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Kräuter nach Geschmack verrühren.
Für 4 Personen, Zubereitungszeit: 40 Minuten.

CL

Wirsing-Pilz-Risotto mit Almkäse

1 l Gemüsebrühe
100 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
4 EL Butterschmalz
300 g Perldinkel
100 ml trockener Weißwein
500 g Wirsing
200 g Champignons
2 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer
150 g Almkäse

Brühe in einem Topf zum Kochen bringen und warm halten.
Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein würfeln.
2 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und darin die Zwiebel andünsten,
Knoblauch und Perldinkel zugeben und mit andünsten;
mit Wein ablöschen, einrühren und etwas einkochen lassen.
Brühe zugießen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
Wenn die Flüssigkeit fast aufgesogen ist, Brühe nachgießen, bis diese aufgebraucht ist.
In der Zwischenzeit den Wirsing putzen, vierteln und den Strunk entfernen,
in 0,5cm breite Streifen schneiden.
Pilze in Scheiben schneiden.
2 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, darin Pilze und Wirsing ca. 10 Minuten andünsten;
mit Essig ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Unter das Risotto mischen und gleich servieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten, für 4 Personen.

CL

Linsen-Kürbis-Suppe (1) - Variante mit Roten Linsen:

1 Zwiebel
10 g frischer Ingwer und 1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
1 TL Salz, ½ TL Kurkuma, 1 Prise Pfeffer, 1/2 TL gem. Kreuzkümmel
300 g Hokkaidokürbis
150 g Rote Linsen
900 ml Wasser
1 EL Zitronensaft
1 TL Gemüsebrühepulver
evtl. 200 g Sahne

Zwiebeln schälen und würfeln, Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken.
Öl in einem Topf erhitzen und darin Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch andünsten.
Salz, Kurkuma, Pfeffer und Kreuzkümmel zugeben und kurz mit andünsten.
Kürbis würfeln und mit den Linsen, Wasser, Zitronensaft und Gemüsebrühepulver zugeben, ca. 25 Minuten köcheln lassen.
Mit dem Pürierstab pürieren und abschmecken, evtl. Sahne einrühren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten, für 4 Personen.

CL

Linsen-Kürbis-Suppe (2) - Variante mit Belugalinsen (diese sind heimisch!):

150 g Belugalinsen (z.B. vom Betrieb Obermeyer aus Tengling)
1 Zwiebel
10 g frischer Ingwer und 1 Knoblauchzehe
2 EL Öl, Sonnenblumen- oder Oliven-...
1 TL Salz, ½ TL Kurkuma, 1 Prise Pfeffer, 1/2 TL gem. Kreuzkümmel
300 g Hokkaidokürbis
ca. 900 ml Wasser
1-2 EL Zitronensaft, Zitronenzesten, ev. etwas Apfelessig
1 EL Gemüsebrühepulver
Apfelstückchen von einem halben Apfel
Evtl. 200 g Sahne
Nach Belieben obendrauf (Topping): geröstete Kürbiskerne, Apfelstückchen mit Schale, Cranberries, Granatapfelkerne (auf den Tellerrand oder in die Mitte legen).

Belugalinsen in ca. 450 ml Wasser 20.-30 Minuten leise köcheln, rechtzeitig Weichheit prüfen, dann absieben.
Zwiebeln schälen und würfeln, Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken.
Öl in einem Topf erhitzen und darin Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch andünsten.
Salz, Kurkuma, Pfeffer und Kreuzkümmel zugeben und kurz mit andünsten.
Kürbis würfeln, mit Wasser, Zitronensaft, klein geschnittenen Apfelstückchen und Gemüsebrühepulver ca. 25 Minuten köcheln lassen.
Mit dem Pürierstab pürieren, Sämigkeit prüfen;
gegarte Belugalinsen dazufügen, abschmecken.
ev. Essig, Zesten, Zitronensaft, Gewürze hinzufügen und Sahne zum Verfeinern.
Für 4 Personen, Zubereitungszeit: 50 Minuten.

CL/ BF

Strudel mit Wirsing und Wintergemüse

Teig:

300 g Bio-Dinkelmehl (beim Vollkorn Kleie heraussieben, oder ausgemahlen) mit
1 Ei
1 Eßlöffel Öl
Salz, 1 kräftige Prise
etwas Wasser, lauwarm (max. 1/8 Liter, eher weniger).
Zum Ausrollen Mehl, zum Bestreichen ein Stück Butter oder etwas Sauerrahm.

Teigzutaten Mehl bis Wasser gut verkneten. Den Teig in zwei Hälften teilen, abwechselnd ca. 50 -100 mal kräftig auf den Tisch werfen (das macht den Teig glatt). An einem warmen Platz 20-30 min ruhen lassen, vorher etwas Wasser in einem Topf erhitzen, ausleeren und den feuchtwarmen Topf sofort über den ruhenden Teig stülpen. Die feuchtwarme Ruhezeit macht auch Vollkornteige geschmeidig.

Die beiden Hälften nacheinander auf einem gut bemehlten Geschirrtuch sehr dünn ausrollen (beim Ausrollen ab und zu wenden), mit zerlassener Butter oder mit je 1/2 Becher Sauerrahm bestreichen. Dann die Füllung draufgeben und das Ganze unverzüglich zum Strudel rollen, in eine Raine oder auf ein Blech gleiten lassen. Bei wenig Zeit einen fertigen Bio-Strudelteig oder Strudelblätter nehmen!

Füllung:

1 (halbe) Scheibe Bio-Schafskäse (z.B. aus Otting) oder Bio-Ziegenkäse würfeln.
1 gewürfelte Zwiebel in Butterschmalz oder Öl andünsten (Pfanne).
1 große gelbe Rübe (Karotte) gut abbürsten, stifteln und dazugeben, umrühren.
1 halbe Steckrübe (Kohlrübe) schälen, stifteln und dazugeben, umrühren.
1 halben Wirsingkopf vorbereiten:

Wirsing von unschönen Blättern oder Stellen befreien, den Strunk herausschneiden, in Streifen schneiden und in die Pfanne geben. Einen Schluck Wasser dazugießen und den Deckel auf die Pfanne setzen. Füllung ein paar Minuten dünsten. Inzwischen den Teig ausrollen.

Würzen:

eine Prise Salz (nicht zuviel, der Käse ist auch salzig);
einen halben Teelöffel Pfefferkörner, je einen viertel Teelöffel Kümmel und Fenchel,
ein Stück getrocknete Chilischote mörsern und dazugeben
Nach Belieben: ein Stück Ingwer, 1 Zehe Knoblauch, etwas Bio-Orangen- oder Zitronenschale fein reiben und dazugeben

Verfeinern nach Belieben: mit einer Handvoll gehackter Walnusskerne oder ausgelassenem Bio-Schweinespeck.

Den fertigen Strudel mit Butter bestreichen und bei 170° Umluft gut 30 Minuten im Ofen backen (2. Schiene von unten). Für 4 Personen.

Nach Belieben pur, mit Sauerrahm, mit kurz gedünsteten gehackten Tomatenstückchen (mit einem Hauch Biovollzucker karamellisiert) oder mit einer Kümmelschaumsoße servieren.

Statt Wirsing kann man auch Spitzkraut oder Weißkraut nehmen!

MBS

Rote Bete-Haferkräcker - Zutaten für 2 Backbleche:

100 g Butter
200 g (10 El) Haferflocken
150 g Bergkäse o.ä.
2 Eier
3 El gehackte Kürbiskerne
3-4 El geriebene gegarte Rote Bete (eine mittlere Rote Bete)
1 El Mehl, je nach Feuchtigkeit der Bete
Salz (1 TI), 1 TI Gmiassuppn oder Suppengewürz, 1 TI Feuer und Flamme oder Chili

Butter in einer Panne schmelzen und Haferflocken anrösten. Abkühlen lassen.
Restliche Zutaten zufügen und zu einem Teig verarbeiten. Etwas ruhen lassen.
Hälfte des Teigs zwischen 2 Lagen Backpapier rechteckig dünn ausrollen (höchstens 4 mm dick), auf ein Backblech legen und das obere Backpapier entfernen
Mit der anderen Teighälfte ebenso verfahren.
Bei 160-180° ca.15 Min. backen, dann mit einem Pizzaschneider Ecken oder Rauten schneiden.
Weitere 10 -15 Min. backen. Nachwärme nutzen, Backrohr einen Spalt öffnen.

Gut knusprige Kräcker können ca. 2 Wochen verpackt aufbewahrt werden, sofern niemand sie entdeckt!

BF

Rote Bete –Aufstrich

1 gekochte Rote Bete
1 Knoblauchzehe
100 g Ziegenfrischkäse
1-2 TI geriebenen Meerrettich
etwas geriebenen Ingwer
Salz/Kräutersalz, Pfeffer, Chili...
ev. Apfelstückchen, Apfelessig
obendrauf ein Topping: geröstete Kürbis-, Walnuss-, Sonnenblumenkerne, Kresse.

Alle Zutaten mit dem Stabmixer pürieren und pikant würzen.
Wer mag, gibt das Topping obendrauf.

Passt sehr gut zu gesottenem Rindfleisch, Rindfleischsalat oder -gröstl, geräuchertem Fisch (z.B. Forellenfilet auf Reiberdatschi) oder Buchweizenplinsen (Blinis).

Angelehnt an das Kochbuch „Bayerisch Superfood“, S.90,
„Die Hauswirtschafterei“ BF

Spitzkraut - Sonnen-Torte (oder Teigtaschen)

Quarkblätterteig:

250 g Dinkelvollkornmehl
250 g Topfen
200 g Butter
1 P Salz
(alternativ fertigen Blätterteig)

Füllung:

450 g feingeschnittene Spitzkohlblätter
1 El frisch geriebenen Meerrettich
1 TI Gmiassuppn (Pulver)
1 Gläschen Ziegenfrischkäse (z.B. Ingwer-Zitrone oder schärfere Sorte von Maria Frisch, Wonneberg)
Alternativ. Frischkäse und Gewürze
2 El geriebener Bergkäse
2 El gehackte Cranberries (Moosbeeren)
nach Belieben Schwarzkümmel und Eigelb zum Bestreichen;
nach Belieben Bio-Speckwürfel.

Knetteig herstellen und 30 Min. kühl stellen;
Spitzkohl im Öl aus dem Ziegenkäsegläschen mit dem Meerrettich andünsten;
Cranberries, Gmiassuppnpulver, Ziegenfrischkäse, Bergkäse dazu mischen (ev. Schinkenspeckwürfelchen dazu), abkühlen lassen.

Hälfte des Teigs zwischen 2 bemehlten Backpapieren in eine runde Form bringen, oberes Backpapier abziehen und den Teig auf ein Backblech/ eine Form heben. Füllung auf die Teighälfte füllen, Rand freilassen. Zweite Teighälfte wie erste formen, ein Backpapier abziehen und dann den Teig auf die Füllung stürzen. Weiteres Backpapier abziehen.

Sonnenblume formen, schneiden: gestürztes Glas in der Mitte der Torte leicht andrücken, Tortenränder mit einer Gabel festdrücken.
16 Segmente ab dem Mittelkreis schneiden, ev. mit Eigelb die Torte bestreichen und in der Mitte den Schwarzkümmel aufstreuen, dann Tortensegmente etwas aufdrehen.

Bei 160-180° ca. 25 Min. backen.

Alternativ können gefüllte Teigtäschchen in eckigen Formen oder auch runde Knödelchen mit Füllung gebacken werden.

„Die Tarte ohne Sonnenform (nur mit Boden und Deckel) ist etwas weniger Arbeit, aber ich habe die Form in einem Kinderkochbuch gefunden mit Empfehlung, weil die „Tarte Soleil“ den Kindern besonders gut gefällt.“ – Zitat Bärbel Forster.

BF

Sauerkrautsalat

Für den Salat

500 g Sauerkraut

150 g Äpfel

150 g Karotten

1 Zwiebel

2 EL Bratöl

Für das Dressing:

3 EL Sonnenblumenöl oder Olivenöl

2 EL Honig

2 TL mittelscharfer Senf

Salz, Pfeffer

Sauerkraut in einem Sieb abtropfen lassen,

Äpfel und Karotten waschen und raspeln,

Zwiebel schälen und klein würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen, darin die Zwiebel glasig dünsten;

Karotten und Äpfel zugeben und kurz mit andünsten.

Für das Dressing alle Zutaten miteinander vermischen.

Sauerkraut in eine Schüssel geben, Apfel-Karottengemisch noch warm dazugeben und das Dressing unterrühren.

Kann sowohl gleich lauwarm oder aber auch, gut durchgezogen, später gegessen werden.

Als Beilage für 4 Personen.

CL

Pastinakenkuchen (süß)

200 g Datteln

100 g Walnusskerne

250 g Pastinaken

250 g Butter

100 g Honig

1 Pr. Salz und Vanille

5 Eier

425 g Laufener Landweizen Vollkornmehl

1 Pck. Backpulver

125 g Sauerrahm

Schokoladenkuvertüre

Datteln, Walnüsse und Pastinaken in den Mixer geben und grob raspeln.

Butter, Zucker, Eier und Salz cremig rühren.

Mehl, Backpulver und Sauerrahm unterrühren.

Datteln, Walnüsse und Pastinaken untermischen.

In eine gefettete Napfkuchenform füllen und bei 150 Grad Heißluft ca. 1 Stunde backen.

Mit Schokoglasur überziehen.

Die Hälfte Teig passt in eine kleine runde Form mit 22-24 Durchmesser. Der Kuchen braucht dann nur ca. 40 Minuten. Zubereitungszeit: 20 Minuten + Backzeit

CL

Apfelcrumble

1 kg Äpfel
100 g Butter
50 g Mascobadozucker
150 g Laufnerlandweizen Vollkornmehl
50 g gemahlen Nüsse
1 TL Zimt

Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden.
In eine gefettete Auflaufform geben.
Butter, Zucker, Mehl, Nüsse und Zimt zu Streusel kneten,
Streusel über die Äpfel verteilen.
Bei 170 Grad ca. 30 Minuten backen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten + 30 Minuten Backzeit. Für 4-6 Personen.

CL

Rezeptquellen (s. Kürzel, sofern nicht anders angegeben):

CL Rezept von Christine Lecker/ Biohof Lecker, Laufen
BF Rezept von Barbara Forster, Tengling
US Rezept von Ulrike Selders, Waging
MBS Rezept von Marlene Berger-Stöckl, Waging

„Bayerisch Superfood“, www.diehauswirtschafterei.de
Kochbuch von Christine Lecker, Eigenverlag, Biohof Lecker, Laufen
„Vegetarisch vom Feinsten“, Gräfe und Unzer, Bettina Matthaei
„Köstlich vegetarisch“, Zeitschrift
„Schrot und Korn“, Magazin des Naturkostfachhandels
Naturkostzeitschriften (Reformhaus, Biohandel) u.a.m.

Bioprodukte aus der Ökomodellregion:

Wir empfehlen die Verwendung heimischer Bioprodukte. Eine Liste mit Bioerzeugern aus der Ökomodellregion Waginger See- Rupertiwinkel finden Sie unter:

www.oekomodellregionen.bayern/ Infomaterial.

Neu dabei ist der Huberhof in Zell 17, Wonneberg (Biorind- und -schweinefleisch).

Viel Spaß beim Kochen!
(Brotrezept s. Rückseite)

Marlene Berger-Stöckl, Rathaus Waging, Salzburger Str. 1, 83329 Waging;
Tel. 08681/ 4005-37; oekomodellregion@waging.de

Emmervollkornbrot mit Buchweizen

Sauerteig

60 g Emmervollkornmehl
72 g Wasser (40°C)
6 g Anstellgut (Weizen, weich, TA 200)

Vorteig

120 g Emmervollkornmehl
72 g Wasser (kalt)
0,5 g Frischhefe

Mehlkochstück

60 g Buchweizenvollkornmehl
300 g Wasser
13 g Salz

Hauptteig

Sauerteig
Vorteig
Mehlkochstück
417 g Emmervollkornmehl
90 g Wasser (20°C)
12 g Olivenöl
2,5 g Frischhefe

Die Sauerteigzutaten mischen und 12 Stunden bei Raumtemperatur (ca. 20°C) reifen lassen.

Die Vorteigzutaten zu einem festen Teig mischen und 12 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Buchweizenmehl, Salz und Wasser unter Rühren aufkochen, bis eine zähe, puddingähnliche Masse entstanden ist. Direkt auf die Oberfläche Klarsichtfolie drücken und bis zur Verwendung bei Zimmertemperatur lagern (max. 24 Stunden).

Alle Zutaten des Hauptteiges 10 Minuten auf niedrigster Stufe mischen (Teigtemperatur ca. 22°C).

Den Teig 60 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen. Nach 20 und 40 Minuten dehnen und falten.

Den Teig rund- und anschließend langwirken und mit Schluss nach unten in eine gefettete Kastenform (ca. 22 x 10 x 9 cm) geben.

Den Teig 60 Minuten lang abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen (Vollgare). Bei 230°C fallend auf 190°C 90 Minuten mit Dampf backen.

Zubereitungszeit am Backtag: ca. 3,5 Stunden

Zubereitungszeit gesamt: ca. 16 Stunden

Saftig und voller Urkorn, für fortgeschrittene Hobbybäcker!

Rezept von Lutz Geißler, Plötzbrot e. K., www.ploetzblog.de

/ US