



Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.

Rezeptsammlung

Glutenfreie Rezepte ohne Hühnerei

Kuchen, Torten & Co.

Anis-Schneeflöckchen

125g Butter/Margarine, 50g Puderzucker, 60g glutenfreies Mehl, 125g Speisestärke, 1P. Vanillezucker, 1 Essl. gemahlener Anis, evtl. 1-2 Essl. kaltes Wasser.

Butter/Margarine schaumig rühren, die übrigen Zutaten dazugeben, verkneten und 30 Min. kalt stellen. Aus dem Teig kirschgroße Kugeln formen. Auf's Backblech legen, mit der Gabel etwas flachdrücken. Bei 175°C 12-15 Min. backen. Plätzchen mit Puderzucker bestäuben.

Apfelschnitten (ca. 25 Stück)

1 Glas ungesüßtes Apfelmus (340g), 350g Zucker, Saft ½ Zitrone, 1 Teel. gehackte Salbeiblätter, Zucker oder Puderzucker zum Wälzen.

Apfelmus aufkochen, Zitronensaft, Salbei und Zucker zufügen, solange kochen, bis die Masse sehr zäh ist und ein Tropfen auf einem kalten Teller sofort geliert, dabei ständig rühren. Eine rechteckige Form mit Backpapier auslegen, Apfelmasse einfüllen und einige Tage an einem warmen Ort trocknen. Dann in Romben oder Würfel schneiden und im Zucker oder Puderzucker wälzen.

Blitzkuchen

210g glutenfreies Mehl, 250g Butter, 80g Zucker, 2 Essl. Wein.

Alle Zutaten rasch verkneten, ausrollen und Plätzchen ausstechen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen (180-200°C) goldgelb backen.

Boden für Kuchen oder Torten

30g Butter, 50g Zucker, 3 Essl. Schlagsahne, 175g gehackte Haselnüsse, 1 ½ Essl. glutenfreies Mehl.

Fett im Topf schmelzen lassen, Zucker und Sahne zugeben und aufkochen lassen. Dann das glutenfreie Mehl und die Nüsse hinzugeben und gut verrühren. Springform mit Backpapier auslegen, Masse hineingeben und mit einem nassen Löffel glattstreichen und im vorgeheizten Backofen (175°C) auf der mittleren Schiene 10 Min. backen.

Buchweizen-Leckerle

250g grobes Buchweizenmehl, ½ Teel. Salz, abgeriebene Schale 1 Orange, ½ l Mineralwasser, 60g Butter, 100g gemahlene Walnüsse, 150g frische, entsteinte, kleingeschnittene Datteln.

Mehl mit Salz und Orangenschale mischen, Wasser und weiches Fett unterrühren, Nüsse und Datteln unterkneten. Sollte der Teig zu flüssig sein etwas Mehl und Nüsse zukneten. Backblech mit Backpapier auslegen, mit 2 Teel. kleine Häufchen aufsetzen und im vorgeheizten Backofen (180-200°C) 25 Min. backen.

Buttertaler

100g Butter, 50g Puderzucker, 1 P Vanillinzucker, 2 Essl. Milch, 150g Mehl-Mix hell (Hammermühle)

Butter schaumig rühren, Puderzucker, Vanillin und Milch mischen, Mehl sieben und hinzugeben. Kalt stellen. Rolle formen, 1cm dicke Stücke abschneiden, auf das Backblech legen und mit Gabel andrücken. Vorheizen bei Stufe 3, Backen bei Stufe 4 (ca. 18 Min.).

Cornflakes-Erdbeer-Torte

Für den Boden:

250g weiße Kuvertüre, 100g glutenfreie Cornflakes, 100g Mandelblättchen.

Für den Belag:

750g Erdbeeren, ¼ l Schlagsahne, 1P. Sahnesteif, 1P. Vanillinzucker.
Kuvertüre im Wasserbad erwärmen und zu einer geschmeidigen Masse verrühren. Cornflakes und Mandeln unterrühren. ¾ der Masse in einer mit Backpapier oder Pergamentpapier ausgelegte Springform (26 cm Ø) verteilen, andrücken, aus der restlichen Masse 12 Häufchen auf Alufolie setzen und beides kühl stellen bis es fest ist. Erdbeeren putzen, waschen, trockentupfen, einige zum Garnieren zur Seite legen und restliche Erdbeeren halbieren. Den Boden aus der Form lösen, das Papier abziehen und die Erdbeeren auf dem Boden verteilen. Sahne mit Sahnesteif und Vanillin steif schlagen und auf den Erdbeeren verteilen. Die Torte mit den 12 Cornflakes-Häufchen und den restlichen Erdbeeren garnieren.

Cornflakes-Schnitten mit Himbeercreme

Für den Boden:

400g Kuvertüre, 80g Kokosfett, 125g Cornflakes.

Für die Creme:

6 Blatt weiße Gelatine, 500g Himbeeren, 400 ml Schlagsahne, 50g Puderzucker, 2 P. Vanillinzucker, Puderzucker zum Bestäuben.

Kuvertüre mit dem Fett im Wasserbad schmelzen, glattrühren, etwas abkühlen und die Cornflakes unterrühren. Diese Masse auf eine geölte Alufolie streichen (½ cm dick), erkalten lassen und Rechtecke (6 X 10 cm) schneiden. 100g Himbeeren zum Garnieren beiseite stellen und die restlichen pürieren. Gelatine nach Vorschrift einweichen auflösen, unter das Himbeerpüree rühren und kalt stellen. Sahne mit Puderzucker und Vanillin steif schlagen und wenn die Himbeercreme zu gelieren beginnt unterheben. Creme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen, auf die Böden spritzen, mit Himbeeren verzieren und mit Puderzucker bestäuben.

Florentiner I (50 Stück)

150g Zucker, 50g Honig, 100g Butter, 1/8l Sahne, 75g grob gehackte kandierte Kirschen, 150g Mandelblättchen, 150g Halbbitter-Kuvertüre oder Schokoladenglasur.

In einem Topf Zucker, Honig, Butter und Sahne erhitzen. Die Masse 5 Min. unter Rühren kochen lassen. Kirschen und Mandelblättchen einrühren und weitere 7 Min. kochen lassen. Backofen auf 200°C vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen und mit einem dicken streifen Alufolie auf eine Fläche von ca. 30 x 35 cm begrenzen. Die Florentiner Masse auf das Blech gießen und glattstreichen (Löffel in kaltes Wasser tauchen). Etwa 20 Min. backen. Abkühlen lassen. Die Platte dann auf die Arbeitsfläche stürzen und das Backpapier abziehen. Kuvertüre oder Schokoladenglasur schmelzen. Die Unterseite der Platte dick damit bestreichen. Sobald die Glasur fest ist, die Platte in kleine Rechtecke schneiden.

Florentiner II

150g Butter, 150g Zucker, 60 ml Sahne, 50g Honig, 50g Orangeat, 30g Zitronat, 75g gehackte Mandeln, 80g Mandelblättchen, kandierte Kirschen, 100g Kuvertüre.

Butter, Zucker, Sahne und Honig aufkochen lassen. Orangeat und Zitronat fein hacken und mit allen Mandeln unter die Honig-Butter-Zucker-Masse geben. Backblech mit Backpapier auslegen und mit großem Abstand Häufchen setzen. Mit nassem Löffel breit drücken und abrunden. In die Mitte eine kandierte Kirsche legen. Im vorgeheizten Backofen (180°C) 15 Min. auf der oberen Schiene backen. Heiß vom Blech lösen und die Unterseite sofort mit Kuvertüre überziehen, erkalten lassen und nochmals mit Kuvertüre bestreichen.

Florentiner III

150g Butter, 7 Essl. süße Sahne, 2-3 Essl. Honig, 150g Zucker, 75g gehackte Mandeln, 75g Mandelblättchen, 1 Tafel Halbbitter-Schokolade, Belegkirschen.

Butter, Sahne, Honig und Zucker in einem Topf erhitzen, dabei ständig umrühren, bei geringer Hitze etwa 10 Min. kochen lassen. Die Mandeln unterrühren. Backblech mit Backpapier auslegen, von dem Teig mit einem nassen Teel. kleine Häufchen abstechen und auf das Blech im großen Abstand setzen und etwas platt drücken. Im vorgeheizten Backofen (175°C) auf der oberen Schiene 15-20 Min. backen. Vorsichtig vom Blech lösen. Schokolade im heißen Wasserbad schmelzen, Belegkirschen ganz klein schneiden, unterrühren und die Florentiner von der Unterseite dick mit dem Guss bestreichen.

Florentiner IV

275g ganze Haselnusskerne, 80g kandierte bunte grob gehackte Belegkirschen, je 40g fein gehacktes Zitronat und Orangeat, 60g Butter, 50g Honig, 100g brauner Zucker, 2 P. Vanillinzucker, ½ Becher Schlagsahne, 150g gemahlene Mandeln, 150g Zartbitter-Kuvertüre.

Haselnüsse im vorgeheizten Backofen (200°C) 10 Min. auf einem Blech rösten, in ein Tuch geben und die Haut abreiben. Butter, Honig, Zucker, Vanillin und Sahne aufkochen, Mandeln, Haselnüsse und kandierte Früchte unterrühren. Mit 2 Teel. 60 kleine Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen (175°C) 8 Min. backen. Den Rand eines Glases in etwas Öl tauchen und damit die Florentiner noch heiß in eine runde Form bringen und auskühlen lassen. Kuvertüre im Wasserbad schmelzen, die Unterseite damit bestreichen.

Florentiner V (30 Stück)

100g Butterschmalz, 125g Zucker, 40g Honig, 75 ml Milch, 25g Orangeat, 25g Zitronat, 90g Mandelstifte, grüne und rote Belegkirschen zum Verzieren.

Butterschmalz mit Zucker, Honig, Milch, Orangeat und Zitronat in einem Topf etwa 15 Min. köcheln lassen, die Mandeln unterziehen. Backblech mit Backpapier auslegen, kleine Häufchen aufsetzen und im vorgeheizten Backofen (175°C) 8-10 Min. backen. Die Florentiner noch heiß mit einem Glas in Form bringen, mit den Belegkirschen verzieren und erkalten lassen.

Fruchtplätzchen (ohne Milch)

250g Butter, 100g Honig, 1 Msp. Vanillepulver, 1Prise Salz, 1 Msp. Zimt, 350g glutenfreies Mehl, 200g einer der Früchte in Klammern (Himbeeren, Aprikosen, Erdbeeren, Kiwis).

Butter mit Honig schaumig rühren, Vanillepulver, Salz und Zimt zugeben und Mehl unterkneten. Zu einer 3 cm dicken Rolle formen und im Kühlschrank mindestens für 1 Std. ruhen lassen. Obst nach Wahl pürieren. Teigrolle aus dem Kühlschrank nehmen und 1 cm dicke Scheiben abschneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. In die Mitte jedes Plätzchen eine Mulde drücken, Obstpüree einfüllen und im vorgeheizten Backofen (175°C) 20 Min. backen.

Fruchttaler

50g Mandeln, 50g Haselnüsse, 65g Marzipanrohmasse, 3 Essl. Honig, 1 Essl. Naturvanille, 100g Backfrüchte, 40g glutenfreie Oblaten.

Mandeln und Nüsse fein hacken, mit Marzipan, Honig, Vanille und Backfrüchten verkneten. Teig zu einer Rolle formen, in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden und zwischen 2 Oblaten legen, fest andrücken. Auf ein Backblech legen und im offenen Backofen (Holzlöffel in die Ofentür klemmen) bei 50°C 1 Std. trocknen.

Himbeer-Krokant-Torte

Für den Boden:

115g Butter, 200g Zucker, 150g Cornflakes, 100g Mandelblättchen, 200g Sahne.

Für den Belag:

3 Essl. Schoko-Brotaufstrich, 500g Himbeeren, 3 Blatt rote Gelatine, ¼ l Apfelwein, 1 Essl. Zucker, 1 Essl. Hagelzucker zum Bestreuen.

Springform (26 cm Ø) mit Alufolie auslegen und mit 1 Essl. erwärmter Butter einpinseln. Restliche Butter im Topf schmelzen lassen, Zucker zugeben und auflösen, dabei ständig rühren. Wenn die Masse zu bräunen beginnt, Cornflakes und Mandeln schnell einrühren. Topf vom Herd nehmen, die Sahne langsam einlaufen lassen, Masse wieder erhitzen, bis sie dicklich aber nicht zu braun ist. Masse in die Springform füllen und mit einem feuchten Löffel andrücken, dabei einen etwa 1 cm hohen Rand hochziehen. Boden erkalten lassen, sollte er zu weich sein, im vorgeheizten Backofen (200°C) 20 Min. backen lassen. Schoko-Brotaufstrich erwärmen, den Boden und den Rand damit bestreichen. Beeren darauf verteilen, Gelatine nach Vorschrift einweichen, ausdrücken und in 3 Essl. Apfelwein auflösen. Zucker zugeben und nach und nach den Apfelwein unterrühren. Etwas abkühlen lassen, dann über die Beeren geben und ganz erkalten lassen. Mit Hagelzucker bestreut servieren.

Hirsekekse

125g Butter, 2 Bananen (oder anderes Obst), 250g Hirsemehl (oder Maismehl).

Obst pürieren, mit dem Fett verrühren, Mehl untermengen. Mit 2 Teel. kleine Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen (175°C) 12-15 Min. backen.

Honigkekse (20Stück)

250g Honig, 250g Maismehl, 2 Essl. kandierte Orangenblüten, ½ Essl. zerstoßene Koriandersamen.

Alle Zutaten in einer Schüssel zu einem festen Teig verarbeiten und in kleine Portionen teilen. Den Teig zu Bällchen von etwa 2-3 cm Ø formen und mit einem Nudelholz zu ovalen Scheiben ausrollen, die Ränder glattschneiden. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Teigscheiben dicht nebeneinander darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen (170°C) etwa 20 Min. backen, bis sie hellbraun sind. Die Kekse abkühlen lassen und in einem luftdicht schließenden Behälter aufbewahren.

Honignaute

100g weißer Mohn, 100g dunkler Mohn, 100g gem. Haselnüsse, 100g gem. Mandeln, ½ Teel. gem. Nelken, 1 Prise frisch gem. Pfeffer, ca. 220g Honig.

Den Mohn in kochendem Wasser aufquellen lassen, vom Herd nehmen und noch einige Minuten quellen lassen. Dann auf ein feines Haarsieb zum Abtropfen schütten. Den gut abgetropften Mohn zusammen mit den Nüssen, Mandeln, den Gewürzen und dem Honig in einen Topf geben und unter Umrühren aufkochen lassen. Die heiße Nautemasse auf ein nasses Kuchenbrett gießen. Etwas Abkühlen lassen, mit nassem Nudelholz gleichmäßig ausrollen und mit nassem Messer in gleichmäßige Rechtecke schneiden.

Kakaostangen

250g Butter/Margarine, 1 P. Vanillezucker, einige Tropfen Bittermandelöl, einige Tropfen Buttervanille, 250g Mondamin, 125-150g glutenfreies Mehl, 25g Kakao.

Butter/Margarine schaumig rühren, restliche Zutaten darunter kneten, dann kneten. Mit der Gebäckpresse Stangen auf ein ungefettetes, jedoch mit glutenfreiem Mehl bestäubtes Backblech setzen. Bei 200°C 15-20 Min. backen. Nach dem Abkühlen je 2 Stangen mit Stachelbeermarmelade zusammensetzen. Eine Seite des Gebäcks glasieren.

Käsegebäck I

200g Philadelphia-Käse, 200g Butter, 2 Tassen glutenfreies Mehl, 1 Prise Salz, 4 EL Kondensmilch

Die Zutaten gut mit dem Handrührgerät durchkneten, den Teig ausrollen und in Streifen schneiden. Zu Spiralen drehen, mit Kondensmilch bepinseln, mit Kümmel, Mohn, Mandeln, geriebenem Käse bestreuen und 15 Min. bei 200°C backen.

Käsegebäck II

½ Pfund glutenfreies Mehl, ½ Pfund Butter/Margarine, ½ Pfund geriebener Gouda, 4 EL Kondensmilch

Alle Zutaten gut verrühren und 1 Tag lang zugedeckt im Kühlschrank stehen lassen. Teig ausrollen und mit „Ausstecherle“ ausstechen, oder mit dem Teigschaber 10 cm lange Streifen abschneiden und zu Spiralen drehen. Mit Kondensmilch bepinseln. Sesam, Mohn, grobes Salz, Kümmel o.ä. bestreuen und im vorgeheizten Backofen (200°C) 10-15 Min. backen.

Käse-Kekse

125g gemahlene Hirse, ¼ l Mineralwasser (kohlenensäurehaltig), 70g geriebener Edamer, ¼ Teel. Curry, ½ Teel. Kümmel, ½ Teel. Salz, ¼ Teel. Paprika, 1 Msp. Pfeffer.

Hirse mit dem Mineralwasser verrühren, 1 Std. quellen lassen, dann 2/3 des Käses mit den Gewürzen unter den Teig rühren. Backblech mit Backpapier auslegen, Teig darauf verteilen, mit restlichem Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen (200°C) 7 Min. backen. Kekse sofort auf dem Blech schneiden, wieder in den Ofen schieben und noch einige Minuten backen, bis sie goldgelb und knusprig sind.

Kapuzinerln (ca. 35 Stück)

150g Zucker, 750g gehackte Mandeln, 240g Zartbitter- oder Vollmilkschokolade, ca. 35 glutenfreie Backoblaten (5 cm Ø).

Zucker und Mandeln in einer Pfanne braun rösten, auf ein Stück gefettete Alufolie geben, gut ausbreiten und auskühlen lassen. Schokolade grob hacken und im warmen Wasserbad schmelzen. Zucker-Nuss-Masse unterrühren. Mit einem Teelöffel Häufchen auf die Backoblaten setzen, fest werden lassen.

Kastanien-Eistorte

1 Dose geschälte Kastanien (212g), 1 Dose Kastanienpüree (440g), 3/8 l Milch, 125g Zucker, 1 Vanillestange, 1 Prise Salz, 100g Butter, 50g Kakao, 4 Glas (je 2cl) Rum, 100g Makronen.

Zum Garnieren: 50g gehackte Mandeln, 50g Butter, 60g Zucker, 1/8 l Sahne, 1 P. Vanillinzucker.

Die geschälten Kastanien auf einem Sieb abtropfen lassen. 10 Kastanien zum Garnieren zurückbehalten. Die restlichen im Mixer pürieren und mit dem Kastanienpüree mischen. Zusammen mit Milch, Zucker, dem ausgeschabten Vanillemark und Salz aufkochen und unter ständigem Rühren in 40 Min. dick einkochen. Im kalten Wasserbad abkühlen lassen. Dann die weiche Butter, den Kakao und die Hälfte des Rums unterrühren. Die Makronen zerbröseln und mit dem restlichen Rum beträufeln. In eine Springform (18 cm Ø) ein Drittel des Kastanienpürees füllen. Darüber die Hälfte der Makronen. Wieder Kastanienpüree und Makronen, mit dem restlichen Kastanienpüree abschließen. Torte 80 Min. in das Gefrierfach stellen. Zum Garnieren die gehackten Mandeln in einer Pfanne unter häufigem Rühren goldbraun rösten. Butter erhitzen, die restlichen Kastanien zugeben. Mit Zucker bestreuen. Kastanien glasieren lassen. Die Sahne mit dem Vanillinzucker steif schlagen und in einen Spritzbeutel füllen. Eistorte aus der Springform lösen und auf eine Platte stürzen. Tortenrand mit Mandeln überziehen. Oberfläche mit Sahne verzieren und mit Kastanien belegen. Sofort servieren.

Kirsch-Torte mit Schoko-Corn-flakes

Für den Boden:

200g Zartbitter-Schokolade, 100g Vollmilch-Schokolade, 100g glutenfreie Corn-flakes, etwas Öl und Alufolie.

Für den Belag:

750g Sauerkirschen, ¼ l Kirschsafft, etwas Zitronenschale, 1 Stange Zimt, 1 Essl. Zucker, 30g Speisestärke. - 5 Blatt weiße Gelatine, abgeriebene Schale und Saft 1 Zitrone, 200g Doppelrahm-Frischkäse, 450g Magermilch-Joghurt, 125g Zucker, 2P. Vanillinzucker, 250g Schlagsahne. - 2P. Tortenguss, 3/8 l Kirschsafft, 200g Schlagsahne, 1 Essl. Zucker.

Schokolade grob zerkleinern und im heißen Wasserbad schmelzen lassen. Corn-flakes einrühren. Alufolie mit Öl bestreichen, 6 Schoko-Corn-flakes Häufchen mit 2 Teel. aufsetzen und erkalten lassen, beiseite stellen. Restliche Schoko-Corn-flakes-Masse auf eine Tortenplatte, auf der ein Springformrand (26 cm Ø) liegt, als Boden einfüllen und etwa 1 Std. kalt stellen. Kirschen waschen, entstielen, entkernen und 6 zum Verzieren zur Seite legen. Kirschen mit Kirschsafft, Zitronenschale, Zimt und Zucker aufkochen, Stärke mit etwas Wasser glattrühren und damit die Kirschen binden, erkalten lassen und Zimt und Zitronenschale entfernen. Zitronenschale und -saft mit Frischkäse, Joghurt, Zucker und Vanillin glattrühren, Gelatine nach Vorschrift einweichen, ausdrücken, auflösen und unterrühren. Wenn die Masse zu gelieren beginnt, Sahne steif schlagen und unterheben. Auf den Boden erst das Kirschkompott streichen, dann die Frischkäse-Creme darauf verteilen und kalt stellen. Tortengusspulver mit dem Kirschsafft verrühren, aufkochen lassen, etwas erkalten lassen und auf der weißen Creme verteilen. Gut durch kühlen lassen. Sahne mit Zucker steif schlagen, in einen Spritzbeutel füllen, längliche Tuffs aufspritzen und diese mit den Kirschen und den Schoko-Corn-flakes verzieren.

Lollypops

125g Puffmais, 125g Zucker, 1/8 l Wasser, 2 Essl. Sahne, 75g Blockschokolade, 25g Kokosfett.

Zucker in einer Pfanne leicht karamellisieren, mit Wasser ablöschen, Sahne zugeben und die Masse so lange rühren, bis sie in dicken Tropfen vom Löffel fällt über den Puffmais geben, durchziehen lassen. Masse mit feuchten Händen zu Kugeln zusammendrücken, auf Schaschlikspieße stecken und trocknen lassen. Schokolade mit Kokosfett schmelzen lassen und die Lollypops eintauchen.

Maisgrieß-Mandel-Schnitten

60g gehackte Mandeln, 120g Butter, 200g Maisgrieß, 1 Teel. Backpulver, 1 Teel. Vanillinzucker, 150g Joghurt, 175g Zucker, 12-15 Essl. Zuckersirup, Saft ½ Zitrone, 20g geschälte Mandeln, 2 Essl. gehackte Pistazien.

Gehackte Mandeln ohne Fett goldbraun rösten. Butter schmelzen und etwas auskühlen lassen. Maisgrieß mit Backpulver und Vanillin mischen, Joghurt mit Zucker verrühren und zusammen mit den gerösteten Mandeln unter das Fett rühren. 15 Min. stehen lassen. Auflaufform (16 × 28 cm) ausfetten, Grießmasse einfüllen, glattstreichen und im vorgeheizten Backofen (200°C) 30 Min. backen. Sirup und Zitronensaft erhitzen, abkühlen lassen, den noch heißen Kuchen in Rauten schneiden und in die Mitte der Rauten eine Mandel drücken. Mit Zitronensirup beträufeln und mit Pistazien bestreuen.

Mandel-Honig-Plätzchen (ca. 50 Stück)

120g Schlagsahne, 250g gemahlene Mandeln, 50g geschälte, gehackte Mandeln, 120g Honig, 1 Prise Salz, 1 Teel. Zimt, 3 Essl. Orangenlikör, 20g geschälte Mandeln zum Verzieren.

Die Sahne, die Mandeln, den Honig und das Salz vermischen. Die Masse in einem Topf bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren mit dem Holzlöffel erhitzen, bis sich am Topfboden ein hellbrauner Belag bildet. Etwas auskühlen lassen, dann Zimt und den Orangenlikör unterrühren. Vollständig abkühlen lassen. Mit dem Teel. kleine Häufchen der Masse auf ein Backblech setzen. Je ½ Mandel obenauf setzen und dann 20 Min. trocknen lassen. Im vorgeheizten Backofen (175°C) auf der mittleren Schiene ca. 20 Min. backen.

Mandelkuchen aus England (30-36 Stück)

125g gemahlene Mandeln, 90g Butter, 90g Zucker, Aprikosenmarmelade, geschlagene Sahne, nach Belieben gesüßt oder aromatisiert.

Die Butter mit dem Zucker cremig rühren und nach und nach die Mandeln hinzufügen. Teelöffelweise die Masse in kleine Papierbackformen füllen und im vorgeheizten Backofen (180°C) 10-15 Min. backen, bis die Kuchen hellbraun sind. Das Papier nach dem Erkalten entfernen. Vor dem Servieren in jede Kuhle der Kuchen Aprikosenmarmelade füllen und einen Tupfer Sahne aus der Sterntülle aufspritzen.

Mandelküchlein (70 Stück)

1 kg abgezogene, gemahlene Mandeln, 3 gekochte, abgezogene und zerdrückte kleine Kartoffeln, 775 g Zucker, 30g Vanillinzucker, 125g geraspelte Kokosnuss, 4 Essl. Anislikör, 4 Essl. Weinbrand, 3 Tropfen Orangen- oder Zitronen-Extrakt, ganze Mandeln oder Pinienkerne.

Die gemahlene Mandeln mit den Kartoffeln mischen und dabei den Zucker und den Vanillin hinzufügen. Die Masse halbieren. Die eine Hälfte mit der Kokosnuss und dem Anislikör vermengen. Zu der anderen Hälfte den Weinbrand und den Orangen- oder Zitronen-Extrakt geben. Kleine Kuchen von 4 cm Ø formen. Die Küchlein mit je 1 oder 2 Mandeln bestecken oder mit Pinienkernen bedecken. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen (200°C) etwa 6 Min. backen, bis sie hellbraun sind.

Mandelmakronen

300g abgezogene, geriebene Mandeln, 50g getrocknete, ungeschwefelte Aprikosen, sehr fein geschnitten, 125g Sahne, 50g Ahornsirup (oder Honig oder Zucker), 1 Prise Salz, 1 Teel. Zimtpulver, ¼ Teel. gemahlener Ingwer, abgeriebene Schale von 1 Orange, 3 Essl. Orangensaft und 50g abgezogene, halbierte Mandeln zum Garnieren.

Sahne, Ahornsirup, Salz und die Gewürze in einen Topf geben und aufkochen lassen. Die Masse vom Herd nehmen, die Mandeln dazugeben und alles mit einem Rührlöffel zu einer geschmeidigen Paste verrühren. Die Orangenschale, den Orangensaft und die Aprikosenstückchen zur Mandelmasse geben und sorgfältig unterrühren, die Masse abkühlen lassen. Mit Hilfe von 2 Teel. rundliche Teighäufchen (ca. 50 Stück.) auf das Backpapier setzen. Jedes Plätzchen mit einer Mandelhälfte verzieren. Die Makronen etwa 30 Min. zum Trocknen stehen lassen. Den Backofen auf 170°C vorheizen. Das Blech auf die mittlere Schiene schieben und die Makronen in etwa 20 Min. goldbraun backen.

Mandelsplitter

100g Mandelstifte, 1 Essl. Honig, 1 P. Vanillinzucker, 75g Schokoladenraspel, 25g Kokosfett, 4 Essl. Sahne.

Mandelstifte mit Honig und Vanillin goldgelb rösten und abkühlen lassen. Schokoladenraspel mit Kokosfett schmelzen lassen, Mandelstifte unterrühren, etwas abkühlen lassen, Sahne unterrühren und längliche Häufchen auf eine Alufolie setzen. Im Kühlschrank abkühlen lassen.

Maroneneistorte

Für den Teig:

630g Maronen der Dose, 3/8 l Milch, 125g Zucker, Mark 1 Vanilleschote, 1 Prise Salz, 125g Butter, 1 Essl. Kakao, 150-200g Makronen 2 Essl. Rum.

Zur Verzierung:

3/8 l Sahne, 1 Essl. Zucker, 1 Essl. Butter, 2 Essl. Zucker, 100g Mandelkrokant.

6 Kastanien (Maronen) beiseite stellen, den Rest im Mixer pürieren, mit Milch, Vanillemark und Salz aufkochen und 40 Min. kochen lassen, dabei immer wieder umrühren. Abkühlen lassen, Butter, Kakao und Rum unterrühren, Makronen zerbröseln, mit Rum beträufeln und etwas ziehen lassen. Springform mit Backpapier auslegen, etwas Maronenmasse einfüllen, die Hälfte der Makronenbrösel darauf geben, eine Schicht Maronenmasse darauf, den Rest Makronenbrösel und obenauf die restliche Maronenmasse geben, glattstreichen. Die Torte mind. 80 Min. ins Gefrierfach stellen. Sahne mit Zucker steif schlagen, Torte damit rundum bestreichen. Restliche Kastanien in einer Pfanne in Butter wenden, mit Zucker glasieren, die Torte damit verzieren und ebenso mit dem Krokant.

Marzipan-Wölkchen (50 Stück)

125g Butter, 50g Puderzucker, 100g Marzipanrohmasse, 1/2 Teel. gemahlene Vanille, 2 Essl. Orangenlikör oder 2 Essl. klaren Schnaps mit 3 Tropfen Orangenaroma, 35g Kokosflocken, 50g geraspelte Schokolade, 150g Speisestärke, 50g glutenfreies Mehl (z.B. Reismehl mit 1 Teel.-Spitze Arrowroot), etwas Puderzucker und Kakao.

Butter weich rühren, dann Puderzucker, Marzipanrohmasse, Vanille, Orangenlikör, Kokosflocken und Schokolade unterrühren, Stärke mit Mehl mischen und alles zu einem formbaren Teig verarbeiten. Evtl. noch etwas Stärke zugeben. Aus dem Teig walnussgroße Kugeln formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen, dabei genügend Abstand lassen und mit einer Gabel die Kugeln flach drücken. Im vorgeheizten Backofen (175°C) auf der mittleren Schiene 12-15 Min. backen. Auf dem Blech auskühlen lassen, mit Puderzucker und dann mit Kakao bestäuben.

Müslikekse

200g Reismehl, 100g Butter, 70g Honig, 100g glutenfreies Müsli, Orangenschale.

Butter und Honig glattrühren. Mehl unterkneten. Müsli etwas zerdrücken und mit der Orangenschale gemischt unterkneten. Aus dem Teig 10 Kugeln formen, glattdrücken und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen (180°C) goldbraun backen.

Nusserzen

60g Maismehl, 120g Reismehl, 40g Hirse, fein gemahlen, 80g Buchweizen, fein gemahlen, 30g Johannisbrotkernmehl, 100g fein gemahlene, geröstete Haselnüsse, 120g Butter, 120g Honig, 2-3 Essl. Wasser, 1 Msp. gemahlene Vanille, 1 Msp. Anis, 1 Msp. Fenchel, 1 Msp. Kardamom, 1 Prise Salz, Streumehl (Mais- und Reismehl gemischt), 1 Teel. Sahne, Mandelblättchen.

Mehle mit Johannisbrotkernmehl und Nüssen mischen. Butter mit dem Honig schaumig rühren, Wasser unterrühren, das Mehl dazugeben und unterkneten. Die Gewürze dazugeben, unterkneten, den Teig zu einer Kugel formen und mindestens 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen. Teig mit Hilfe des Streumehls dünn auf der Arbeitsplatte ausrollen, kleine Herzen ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Sahne mit 2 Teel. Wasser verrühren, die Herzen damit bestreichen und Mandelblättchen darauflegen. Im vorgeheizten Backofen (190°C) in 15 Min. goldgelb backen.

Nusskuchen

200g gehackte Walnuskerne, 100g Pinienkerne, 4 Essl. Anisette, 350g Maismehl, 1 l Wasser, 1 Apfel, abgeriebene Schale und Saft 1 Zitrone, 100g Zucker, 80 ml Olivenöl.

Wasser leicht salzen und zum Kochen bringen. Das Maismehl in eine Schüssel geben und das Wasser unter ständigem Rühren hineingießen. Den Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und in dünne Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Apfel, Zitronenschale, Walnüsse und Pinienkerne mischen, Zucker, Öl und Anisette hinzufügen und alles unter den Maisbrei heben. Eine viereckige Backform mit Backpapier auslegen, den Teig einfüllen und im vorgeheizten Backofen (180°C) 40 Min. goldbraun backen und auskühlen lassen.

Plätzchen mit Kichererbsenmehl (Persien)

500g Kichererbsenmehl (getrocknete Kichererbsen in der Küchenmaschine mahlen), 250g Butter, 250g Puderzucker, 1 Essl. gem. Kardamom, 2-3 Essl. gem. oder blättrig geschnittene Pistazien oder Mandeln.

Butter in einer Bratpfanne zerlassen und nach und nach das Kichererbsenmehl hinein sieben, dabei ständig mit einem Schneebesen rühren. Die Pfanne von der Kochstelle nehmen und die Mischung etwas abkühlen lassen. Den Puderzucker und den Kardamom hinein rühren. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig darauf verteilen und glattstreichen. Nach Belieben mit Pistazien oder Mandeln bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (150°C) etwa 1 Std. backen. Das Gebäck abkühlen lassen und mit einem scharfen Messer in kleine Quadrate schneiden.

Polenta-Käsekuchen

300g Maismehl, 600 ml Wasser, 350g Quark, 175g Zucker, 1 Prise Salz, 60g gewaschene Sultaninen, 1 Teel. gemahlener Zimt, 60g Pinienkerne, Schweineschmalz.

Das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und das Maismehl unter Rühren einrieseln lassen. Bei mittlerer Hitze etwa 30 Min. kochen lassen, dabei ständig Rühren. Die Polenta muss dicklich sein und sich vom Topfrand lösen. In einer Schüssel den Quark verrühren, dann Zucker und Salz zugeben. Nach und nach die Polenta hinein rühren, evtl. etwas warmes Wasser zugeben, damit der Teig fest und geschmeidig ist. Sultaninen unterheben. Eine Springform (30 cm Ø) mit Backpapier auslegen, den Teig einfüllen, glattstreichen, mit Zimt bestreuen und Schmalzflöckchen oben aufsetzen. Im vorgeheizten Backofen (180°C) 45 Min. backen, bis der Kuchen braun ist. Den Kuchen noch warm aus der Form nehmen und auskühlen lassen.

Popcorn-Torte

75g Popcorn Mais, 1 Essl. Öl, 200g Zartbitter Schokolade, 8 Blatt Gelatine, 500g Magerquark, 150g Magermilch-Joghurt, 50g Zucker, Saft von 2 Zitronen, abgeriebene Schale 1 Zitrone, 400g Sahne.

Popcorn Mais in einem Topf mit Öl zubereiten oder in einem Popcornzubereiter machen und 12 Stücke zur Seite legen. Popcorn grob hacken, 150g Schokolade im Wasserbad schmelzen beides gut vermischen und als Boden in eine Springform (24 cm Ø) geben. Im Kühlschrank gut durch kühlen lassen. 200g Sahne steif schlagen, unter den Quark rühren, Gelatine nach Vorschrift einweichen, ausdrücken, auflösen und unter den Quark rühren. Joghurt, Zucker, Zitronenschale und -saft unterrühren, kalt stellen bis sie zu gelieren beginnt. Dann auf den Boden geben und kalt stellen. Restliche Schokolade im Wasserbad schmelzen lassen, zur Seite gestelltes Popcorn halb eintauchen und erkalten lassen. Restliche flüssige Schokolade in einen Beutel (Gefrierbeutel eignet sich gut dazu) geben, eine Ecke abschneiden und die Torte mit dünnen Schokoladenlinien verzieren. 200g Sahne steif schlagen, in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und 12 Tuffs aufspritzen, diese mit den Schoko-Popcorns belegen.

Quittenbrot

1500g Quitten, gut ¼ l Wasser, 500g Zucker, 500g Honig, etwas grober Zucker.

Quitten mit einem Tuch abreiben, unter kaltem Wasser abbürsten und ungeschält in Stücke schneiden, Blütenansatz und Siel entfernen. Mit dem Wasser in einen großen Topf geben und 30 Min. kochen, durch ein Sieb streichen und in einem Topf mit Zucker und Honig weiter 30 Min. unter ständigem Rühren kochen. Die Masse wird dick und leicht braun. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, Quittenmus darauf verteilen, glattstreichen und im vorgeheizten Backofen (120°C) auf der mittleren Schiene mehr trocknen als backen. Nach 1 Std. mit einem Kochlöffel den Herd eine Spalte öffnen und eine weiter Std. trocknen lassen. Quittenbrot aus dem Ofen nehmen, mit einem Küchentuch bedecken und noch 24 Std. auf der Heizung oder in Herdnähe trocknen. In Rauten von etwa 3 cm Kantenlänge schneiden und jedes Stück im groben Zucker wenden. In Blechdose aufbewahren.

Salzstangen

Zu gleichen Teilen geriebene gekochte Kartoffeln (eine normale wiegt etwa 50-80 g), Mehl (glutenfrei), und Margarine (Butter) mischen. Kräftig mit Salz abschmecken und entweder Kümmel, geriebenen Käse oder Paprika untermischen. Alles zu einem geschmeidigen glatten Teig kneten und kleine Stangen formen. Oder: Teig ziemlich dick ausrollen und mit einem Rädchen oder dem Messer dünne Streifen abtrennen, so dass ungefähr fingerlange Stangen entstehen. Bei guter Hitze ca. 15 Min. backen. Von der Menge einer normalen Kartoffel erhält man ca. 1 Blech voll.

Schneeflöckchen

250g Butter, 100g Puderzucker, 2P. Vanillinzucker, 350g Mondamin.

Butter, Zucker und Vanillin schaumig rühren, Mondamin löffelweise unterheben. Backblech mit Backpapier auslegen und mit 2 Teel. kleine Häufchen aufsetzen. Im vorgeheizten Backofen (175-200°C) etwa 15 Min. backen.

Schoko-Cornflakes-Knusperchen I

100g Cornflakes, 5 Tafeln Vollmilch-Schokolade, 150g Kokosflocken, 1P. Vanillinzucker.

Schokolade im Wasserbad schmelzen, Cornflakes, Kokosflocken und Vanillin vorsichtig unterrühren. Auf ein Backpapier kleine Häufchen setzen und kalt werden lassen.

Schoko-Cornflakes-Knusperchen II

150g Zartbitter-Schokolade, 100g Vollmilch-Schokolade, 20g Butter, 1P. Vanillinzucker, 100g Cornflakes oder Rice-Crispies.

Schokolade in Stücke brechen und mit der Butter und dem Vanillin im Wasserbad schmelzen. Cornflakes oder Rice-Crispies vorsichtig unter die Schokolade rühren, mit 2 Teel. keine Häufchen auf ein Backpapier setzen und fest werden lassen.

Schokocrossies

300g Vollmilchschokolade, 300g Zartbitterschokolade, 1 Essl. Butter, 2P. Vanillezucker, 100g Kokosfett, 200g Cornflakes, 150g Kokosflocken.

Schokolade mit der Butter schmelzen lassen, restliche Zutaten untermischen und auf ein Brett oder Alufolie kleine Häufchen aufsetzen und erkalten lassen.

Schokoladenprinten (30 Stück)

225g ungeschälte, gemahlene Mandeln, 1 ½ Essl. Kakao, 1 ½ Essl. Öl (15g), 6 Essl. Wasser, 1 Essl. Arrak, 225g Zucker, feiner Zucker zum Ausrollen, 150g Schokoladenkuvertüre.

Mandeln, Kakao, Öl, Wasser, Arrak und Zucker in einer Schüssel mischen und zu einem lockeren Teig kneten. Auf einer mit Zucker bestreuten Arbeitsfläche knapp 5 mm dick ausrollen. Rechteckige Printen (3 mal 6 cm) ausstechen oder ausschneiden. Printen mit dem Pfannmesser vorsichtig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Blech in den vorgeheizten Ofen (180°C) auf die mittlere Schiene schieben. Ca. 12 Min. backen. Blech aus dem Ofen nehmen. Printen auf einem Kuchendraht abkühlen lassen. Kuvertüre in heißem Wasserbad schmelzen lassen. Die noch warmen Printen mit der Kuvertüre bestreichen. Auskühlen lassen.

Sesamknacker (ca. 30 Stück)

150g Sesamsamen, ½ Teel. Vanillinzucker, 1 Prise Salz, 50g Butter, 170g Vollrohrzucker, 220g heller Sirup.

Den Sesamsamen in der Fettpfanne des Backofens 15 Min. bei 200°C anrösten. Abkühlen lassen und mit Vanillinzucker und Salz mischen. Die Butter in einer Pfanne schmelzen, Zucker und Sirup zufügen. Die Mischung auf guter Hitze so lange kochen, bis eine karamellartige Masse entsteht, dabei ständig umrühren. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Sesamsamen schnell unterrühren. Die Masse sofort in einer dünnen Schicht auf ein Backblech streichen. Die Sesamplatte mit einem gefetteten Messer in Streifen schneiden, bevor sie fest wird.

Vanillekipferl

250g Mondamin, 150g Butter, 90g geriebene Haselnüsse oder Mandeln, 60g Zucker, 50g Puderzucker und 1P. Vanillinzucker zum Wenden.

Aus Mondamin, Butter, Zucker und Mandeln oder Nüssen einen Knetteig herstellen, ruhen lassen. Backblech mit Backpapier auslegen, Kipferl formen, darauflegen und im vorgeheizten Backofen (175-200°C) 10-15 Min. backen. Puderzucker und Vanillin mischen und die ausgekühlten Kipferl darin wenden.

Pikante & süße Gerichte

Äpfel mit Reisfüllung

250g Naturreis, 4 saure Äpfel, 100g Haselnüsse, 3 Essl. Rosinen, 2 Orangen, Zimt, Vanille, Honig, 4 Essl. Butter, 4 Essl. Honig.

Reis körnig garen. Aus den Äpfeln das Kerngehäuse großzügig ausschneiden. Nüsse hacken und mit dem Fruchtfleisch der Äpfel vermischen. Rosinen in etwas Wasser einweichen, Orangen schälen, würfeln und beides zugeben, mit Zimt, Vanille und Honig abschmecken und unter den Reis mischen. Äpfel damit füllen und in eine gebutterte Auflaufform setzen. Butter mit Honig im Topf schmelzen lassen, über die Äpfel gießen und im vorgeheizten Backofen (180°C) 20 Min. backen.

Bananenhirse mit Heidelbeeren.

120g Hirse, 4 Essl. Sahne, 4 Bananen, ½ Teel. Zimt, 500g Heidelbeeren.

Die Hirse mit 75 ml Wasser bei geringer Hitze zum Kochen bringen, 2-3 Min. kochen lassen und 15 Min. auf der ausgeschalteten Platte quellen lassen. Die Sahne unter die abgekühlte Hirse rühren. Bananen schälen, würfeln, unterheben und mit Zimt abschmecken. Hirsecreme anrichten und verletzte Heidelbeeren darüber streuen.

Buchweizen-Bratlinge, süße

250g Buchweizen, 70g gemahlene Haselnüsse, ½ Teel. geriebene Muskatnuss, 1 Teel. Salz, 2 Essl. Apfel- oder Birnendicksaft, 50g Magerquark, 2 Essl. Öl.

Buchweizen in ½ l Wasser 10 Min. kochen lassen und weitere 10 Min. quellen lassen. Durch den Fleischwolf drehen, mit den restlichen Zutaten verrühren und in der Pfanne bei mittlerer Hitze Bratlinge von beiden Seiten goldgelb braten.

Buchweizenbrei

250g Buchweizen, ½ l Gemüsebrühe, 1 Zwiebel, 2 Essl. Öl, Koriander (gemahlen), Muskat, Selleriepulver, Oregano, Kräutersalz, Pfeffer, Knoblauch, geriebener Käse.

Buchweizen grob schroten und 2 Std. in der Gemüsebrühe einweichen. Die kleingehackte Zwiebel in Öl golden dünsten, an den Buchweizen geben und mit den Gewürzen abschmecken. Bei kleiner Hitze garen (25 Min.). Mit geriebenem Käse bestreuen.

Buchweizen-Müsli

200g Buchweizenkörner, 50g gemahlene Nüsse oder Mandeln, 3 frisch geriebene Äpfel, 50g eingeweichte Rosinen, 1 Becher Joghurt.

Buchweizen in einem Sieb mit heißem Wasser abwaschen, abtropfen und in einer Pfanne oder im Backofen (70-80°C) anrösten. Anschließend mit den restlichen Zutaten gut verrühren.

Buchweizenpfannkuchen

200g Buchweizenmehl, 270g Wasser, 2 Essl. Öl, 1 gute Prise Salz, Reibekäse zum Bestreuen.

Alle Zutaten zu einem Teig verrühren und 15 Min. quellen lassen. In einer gut gefetteten Pfanne dünne Pfannkuchen ausbacken. Nachdem die Pfannkuchen das 1. Mal gewendet wurden, gleichmäßig mit Reibekäse bestreuen.

Buchweizen-Pfannkuchen

250g Buchweizenmehl, ½ l Mineralwasser oder Buttermilch, 3 Eßl. Öl, 1 Teel. Salz.

Alle Zutaten zu einem Pfannkuchenteig verrühren, mindestens ½ Std. quellen lassen und im heißen Fett Pfannkuchen ausbacken.

Buchweizensalat, süß

250g Buchweizen, 3 Essl. Honig, 1 Vanilleschote, je 200g grüne und blaue Weintrauben, 500g Bananen, 2 Birnen, 100g gehobelte Haselnüsse, 1 Zweig Minze, 2 Essl. Aprikosensaft, Saft ½ Orange, 250g Himbeeren.

½ l Wasser mit 1 Essl. Honig und der aufgeschnittenen Vanilleschote zum Kochen bringen, Buchweizen einstreuen, 15 Min. kochen lassen und bei geringer Hitze noch weitere 10 Min. ausquellen lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Buchweizen auskühlen lassen. Weintrauben waschen, halbieren und entkernen, Bananen schälen und in Scheiben schneiden, Birnen schälen, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Diese Früchte und die Nüsse unter den Buchweizen mischen. Minze fein hacken, einige Blättchen zur Verzierung beiseite stellen. Aprikosensaft mit dem Orangensaft und dem restlichen Honig verrühren über den Salat gießen, gut durchrühren, mit den Himbeeren bestreuen und mit den Minzeblättchen bestreuen.

Buchweizenschmarrn

250g Buchweizenmehl, ¼ l Dickmilch, ¼ l Mineralwasser, 2 Essl. Sonnenblumenöl, Salz, Fett zum Braten.

Mehl, Dickmilch, Mineralwasser, Öl und etwas Salz zu einem glatten Teig verrühren, ca. 20 Min. quellen lassen. Fett in einer Pfann erhitzen, Pfannkuchenteig hineingeben, backen, wenden, fertig backen, dann mit Gabeln in Stücke teilen und weitere 2 Min. unter häufigem wenden backen.

Bunte Polenta-Pizza

Für den Boden:

1 ½ l Brühe, 1 Teel. Salz, 1 Essl. Öl, 325g Maisgrieß.

Für den Belag:

250g passierte Tomaten, Salz, Pfeffer, 1Eßl. Oregano, insgesamt 500g rote, grüne und gelbe Paprikaschoten, 150g Champignons, 50g Salami, 75g gekochter Schinken, 100g schwarze Oliven, 150g Käse in Scheiben.

Brühe mit Salz und Öl aufkochen, Grieß einrieseln lassen und 10 Min. kochen lassen, dabei ständig rühren. Backblech mit Backpapier auslegen und Polenta darauf verteilen. Tomaten mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und auf die Polenta streichen. Paprika und Champignons putzen, Champignons in Scheiben schneiden, Paprika, Salami und Schinken in Streifen schneiden und mit den Oliven auf der Pizza verteilen. Käse darüber geben und im vorgeheizten Backofen (200°C) 30 Min. backen.

Erbsen-Pfannkuchen (2 Personen)

100g getrocknete, geschälte Erbsen, 25g Maisgrieß, ½ Teel. gemahlener Koriander, je ¾ Teel. Kräutersalz und Curry, 5 Essl. heißes Wasser, 4 Essl saure Sahne, etwas Butter zum Braten, Sesamsamen zum Bestreuen.

Erbsen zum Keimen ansetzen, das dauert etwa 3 Tage, bis die bis die Keimspitzen 1-2 mm lang sind. Ohne großartige Hilfsmittel geht's wie folgt: Erbsen in ein Sieb aus rostfreiem Material geben, gut unter fließendem kalten Wasser abspülen und in eine Schüssel hängen. Dort so viel Wasser zugeben, dass die Erbsen gut mit Wasser bedeckt sind. Diesen Vorgang (spülen und mit Wasser bedecken) 2-3 mal am Tag wiederholen.

Maisgrieß, Koriander, Kräutersalz und Curry gut mischen, heißes Wasser darüber gießen und dann die Sahne gut untermischen. Die gekeimten Erbsen pürieren, unter den Maisbrei rühren und etwas ruhen lassen. Butter in einer Pfanne zerlassen, jeweils 1-2 Essl. Teig zu einem flachen Pfannkuchlein verstreichen, mit Sesam bestreuen und bei geschlossenem Deckel und schwacher Hitze von der Unterseite goldbraun backen. Die Pfannkuchen wenden und ohne Deckel die zweite Seite braten.

Erbsenpfannkuchen mit Curryzwiebeln

200g gelbe Erbsen (geschält), 100g Vollkornreis, 5/8 l Kefir, Salz, 500g Zwiebeln, 50g Butter, 7Eßl. Öl, 2 Knoblauchzehen (gepresst), 1 Msp. Kreuzkümmel, 1 Essl. Curry, gut 1/8 l Gemüsebrühe, 300g junge Erbsen (ggf. TK), 40g Sesam.

Gelbe Erbsen und Reis über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Abtropfen lassen und im Mixer mit 3/8 l Kefir und Salz fein pürieren. Zwiebeln pellen und in schmale Spalten schneiden. In 10g Butter und 3 Essl. Öl bei milder Hitze glasig dünsten. Mit Salz, 1 Knoblauchzehe und Kreuzkümmel würzen. Mit Curry bestäuben und ganz kurz bei milder Hitze anschwitzen. Brühe zugeben. 15 Min. zugedeckt garen. TK-Erbsen auf die Zwiebeln geben und weitere 10 Min. zugedeckt garen. Inzwischen in je 10g Butter und 1 Essl. Öl 3-4 Pfannkuchlein aus dem Erbsenpüree backen (je Seite ca. 5 Min. bei milder Hitze). Mit Sesam bestreuen und im Backofen warm stellen, bis alle Kuchlein fertig sind (insg. 15-20 Stück). Den restlichen Kefir mit Knoblauch würzen und zu den Pfannkuchen und den Curry-Zwiebeln servieren.

Frikadellen

500g Rinderhackfleisch, 1 große Kartoffel, Salz, Pfeffer, weitere Kräuter und Gewürze nach Belieben und Verträglichkeit (1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe), 1 Essl. Pflanzenöl.

Kartoffel schälen und fein reiben (ähnlich wie für Reibekuchen). Das Hackfleisch mit der Kartoffel und den Gewürzen (Zwiebel und Knoblauchzehe sehr fein hacken und dazu geben) in einer Schüssel vermengen. Aus dieser Hackfleischmasse Frikadellen formen. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Frikadellen von beiden Seiten anbraten. Mit dem Deckel die Pfanne verschließen und bei geringer Hitze die Frikadellen garen.

Gemüsetopf mit Kichererbsen

250g getrocknete Kichererbsen, 300g Schwarzwurzeln, 1 Essl. Essig, 2 Essl. Öl, 4 Teel. Instant-Gemüsebrühe, 500g Möhren, 2 Stangen Lauch, 1 Bund Petersilie, Salz, Pfeffer.

Kichererbsen abspülen und über Nacht in 1l Wasser einweichen. Schwarzwurzeln schälen, waschen, in Stücke schneiden und in Essigwasser legen. Öl im Topf erhitzen, Schwarzwurzeln darin andünsten, Kichererbsen mit Einweichwasser und Instant-Brühe zugeben und 20 Min. kochen lassen. Möhren schälen, waschen, in Scheiben schneiden und zugeben 10 Min. kochen lassen. Porree putzen, waschen, in Ringe schneiden und zugeben weiter 10 Min. kochen lassen. Petersilie waschen und hacken; Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

Gnocci

500g mehlig kochende Kartoffeln, 750g Tomaten, 1 mittelgroße Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 4 Essl. Olivenöl, etwa 150g glutenfreies Mehl, Salz, Pfeffer, ½ Bund frischer oder 1 Teel. getrockneter Oregano.

Kartoffeln waschen und etwa 20 Min. gar kochen. Tomaten enthäuten und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und im heißen Öl glasig dünsten. Tomaten zugeben und etwa 15 Min. kochen lassen. Kartoffeln abschrecken, schälen und noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken. Etwas ausgekühlt das Mehl nach und nach unterkneten und salzen. Den Kartoffelteig auf der Arbeitsplatte (wenn nötig etwas glutenfreies Mehl auf die Arbeitsfläche streuen) zu einer Rolle formen und 1-2 cm dicke Scheiben abschneiden. Diese Scheiben mit einer Gabel eindrücken, so dass Rillen entstehen. Gnocci portionsweise in siedendem Salzwasser in 3-5 Min. garen (sie kommen dann an die Oberfläche) und gut abtropfen lassen. Oregano waschen, abtropfen und hacken und unter die Tomatensauce rühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Gnocci servieren.

Haselnusspfannkuchen

250g gemahlene Haselnüsse, 40g Maisgrieß, ½ l Wasser, 1 Prise Salz, 1 Essl. Ahornsirup oder Honig, 50g Öl.

Wasser zum Kochen bringen, Haselnüsse einstreuen und eine halbe Stunde kochen, bis sie weich sind. Es kann sein, dass noch Wasser zugegeben werden muss. Maisgrieß und Ahornsirup oder Honig unterrühren. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen und bei mittlerer Hitze handtellergröße Pfannkuchen backen. Mit Butter und Ahornsirup bestreichen schmecken sie besonders gut.

Hirsebrei

300g Hirse, 1l Wasser (oder Gemüsebrühe), 2 Zwiebeln, 2 Essl. Öl, gehackte Kräuter, evtl. Knoblauch, Majoran, Muskat, Kräutersalz, Pfeffer, gehackte Petersilie.

Die Hirse unter Rühren in das kochende Wasser einstreuen. Auf kleiner Flamme ausquellen lassen (20-30 Min.). Die gehackten Zwiebeln in dem Öl goldgelb dünsten und zugeben. Hirsebrei mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken und mit der Petersilie bestreuen.

Hirseeintopf

1 große Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 200g Hirse, 1 Essl. Sonnenblumenöl, etwa 0,4 l Gemüsebrühe, Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer, 2 Handvoll gemischte Kräuter und Wildkräuter (z.B. Petersilie, Kerbel, Löwenzahn, Brennnesseln), 1 Essl. Butter, 4 Essl. Crème fraîche.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Hirse in einem Sieb unter heißem Wasser waschen und abtropfen lassen. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten, Hirse dazugeben und etwas mit braten. Dann die Gemüsebrühe dazugeben, aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und bei schwacher Hitze zugedeckt 35 Min. garen. Den Topf von der Platte nehmen und weitere 10 Min. quellen lassen. Kräuter, Butter und Crème fraîche mit einer Gabel unter die Hirse ziehen, noch einmal erhitzen, aber nicht kochen.

Hirse-Erdbeer-Creme

90g Hirse, 150g Erdbeeren, 1 Teel. Honig, 40g Korpflaumen, 1 Banane, etwas Vanille und Carob.

Hirse warm abwaschen, über Nacht in Wasser einweichen, kalt abwaschen, abtropfen lassen und mit Schlagmessern in der Küchenmaschine zerkleinern. Pflaumen grob schneiden, auch mit dem Schlagmesser zerkleinern. Erdbeeren waschen, putzen und zusammen mit der geschälten Banane, der Vanille und dem Carob mixen. Nach und nach Hirse und Pflaumen in den laufenden Mixer geben. In Schälchen verteilen und mit Erdbeeren garnieren.

Hirse-Erdbeer-Müsli

250g Erdbeeren, 2 Bananen, 4 mittelgroße Äpfel, 150g Hirse, 2 Essl. Leinsamen, ¼ Melone.

Hirse über Nacht in Wasser einweichen. Erdbeeren waschen, putzen, Bananen schälen und beides mixen. Äpfel waschen, schälen, auf die Erdbeer-Bananen reiben und unterheben. Melone schälen und in Stücke schneiden. Hirse abwaschen, abtropfen lassen und mit der Melone zum Müsli geben. Mit Leinsamen bestreuen.

Hirse-Gemüse-Suppe

100g Hirse, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Essl. Butter, 1 Essl. Sonnenblumenöl, 1l Gemüsebrühe (frisch oder Instant), 1 Stange Lauch, 250g Weißkohl, ½ Bund frische Petersilie oder 1 Handvoll Kerbel, Kräutersalz oder Hefeflocken, frisch gemahlener weißer Pfeffer, gemahlener Kümmel.

Die Hirse in einem Sieb unter fließendem heißen Wasser waschen, abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, Zwiebel fein hacken, Knoblauchzehe durch die Presse drücken. Butter und Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten. Die Hirse dazugeben und anbraten, Gemüsebrühe dazugeben, aufkochen lassen und bei schwacher Hitze zugedeckt 15 Min. köcheln lassen. Lauch putzen und in schmale Ringe schneiden. Weißkohl vom Strunk befreien, dicke Blattrippen ausschneiden und in feine Streifen schneiden. Das Gemüse zur Hirse geben und etwa 5 Min. garen. Petersilie oder Kerbel waschen und fein hacken. Die Suppe mit Kräutersalz oder Hefeflocken, Pfeffer und Kümmel abschmecken und mit Petersilie oder Kerbel bestreut servieren.

Hirse mit Sahnehäubchen (2 Personen)

200g Hirse, ½ l Wasser, 100g entsteinte Datteln, 100g getrocknete Birnenscheiben, 1 Teel. Delifrut, ½ Teel. Vanille, 400 ml Wasser, Schlagsahne zum Verzieren.

Wasser zum Kochen bringen, heiß abgewaschene Hirse hineingeben, aufkochen lassen, bei geringer Hitze 5-10 Min. kochen lassen und bei ausgeschalteter Platte noch 30 Min. quellen lassen. Datteln etwas zerkleinern, mit den Birnen in 400 ml Wasser 20 Min. kochen lassen, pürieren und Delifrut und Vanille unterrühren. Püree zur Hirse geben und mit Schlagsahne verzieren. (Man kann anstelle von Birnen auch andere Trockenfrüchte nehmen.)

Hirsepuffer

fertiger Hirsebrei (s.o.), gehackte Kräuter und Gewürze nach Geschmack.

Aus der fertigen, herzhaft abgeschmeckten Hirsemasse Puffer formen und im heißen Fett goldgelb braten.

Hirserösti

1 Tasse Hirse, 2 Tassen Wasser, 1 Teel. Instant-Brühe, Kräuter nach Wahl oder Karotten-Zwiebel-Mischung, 100g Käse.

Hirse mit Wasser und Brühe kochen. Fertige Hirse mit Kräutern oder Karotten-Zwiebel-Mischung vermischen und den Käse untermischen. In der Pfanne kleine Röstis (z.B. 4 Stück pro Pfanne) von beiden Seiten knusprig braten.

Hirseschmarrn

2 große gekochte Kartoffeln vom Vortag, 250g Hirse, 500 ml Milch oder Wasser, evtl. ½ Teel. Kardamom, 2 Essl. Rosinen, 4 Essl. Orangensaft, Honig, Butter zum Braten, Puderzucker zum Bestäuben.

Kartoffeln durch die Presse drücken. Hirse in Milch oder Wasser mit Kardamom, Rosinen und Orangensaft aufkochen und quellen lassen. Mit Honig nach Geschmack süßen und die Kartoffeln unterrühren. Butter in der Pfanne zerlassen, den Teig bräunen, dann mit 2 Gabeln den Teig „rupfen“ und dabei wenden und von der anderen Seite bräunen. Heiß mit etwas Puderzucker bestäubt servieren.

Den Teig kann man sehr gut schon am Vortag zubereiten.

Lässt man die Kartoffeln und das Erhitzen in der Pfanne weg, ist es eine leckere Hirse-Nachspeise.

Hirsetopf mit Gemüse

1 Essl. Olivenöl, 1-2 Zwiebeln, 100g Hirseflocken, 1 l Gemüsebrühe, verschiedene Gemüsemischungen (4 Karotten und 2 Stange Porree, 1 Karotte, 150g Erbsen, 1 Zucchini oder Gurke, 1 Aubergine, 1 Zucchini, Paprika; oder andere Variation je nach Saison), ½ Teel. Thymian, ½ Teel. Rosmarin, etwas Salz, 1 Essl. gehackte Petersilie zum Verzieren.

Zwiebeln würfeln und im heißen Öl anbraten. Hirseflocken kurz mit braten, Gemüsebrühe dazu gießen und 5 Min. köcheln lassen. Währenddessen Gemüse vorbereiten; putzen, waschen und klein würfeln (ca. 1-2 cm). Bei kleiner Hitze Gemüse 8-10 Min. mit kochen lassen. Zum Schluss würzen und mit Petersilie verzieren.

Indische Reismehlplätzchen (40 Stück)

250g Reismehl, 1 Essl. Mohn, 10 abgezogene und gemahlene Kardamomkapseln, Salz, 300g brauner Rohrzucker, ½ l Wasser, 90g Fett, Sahne.

Das Mehl mit Mohn, Kardamom und 1 Prise Salz in einen Topf geben und vermischen. Den Zucker und das Wasser in einem 2. Topf einige Min. kochen und den entstandenen Sirup zur Mehlmischung geben. Die Zutaten unter kräftigem Rühren zu einem dicken Teig verarbeiten. Den Teig über Nacht mit einem Tuch zugedeckt stehenlassen. Am nächsten Tag den Teig kneten und zu Bällchen von etwa 2 cm Ø formen. Die Bällchen flachdrücken und portionsweise in jeweils 30g Fett auf beiden Seiten braten, bis sie goldbraun sind. Die Plätzchen auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Sahne servieren.

Jonnycakes (ca. 16 Stück)

225g Maismehl, 1 Teel. Salz, 0,15 l kochendes Wasser, 0,3 l Milch.

Das Maismehl mit dem Salz in eine Schüssel geben. Das kochende Wasser darüber gießen, dann mit der Milch zu einem weichen Teig verrühren. Butter in einer schweren Eisenpfanne zergehen lassen. Je 1 Essl. Teig in die heiße Pfanne geben und wie kleine Pfannkuchen backen, bis sie auf beiden Seiten goldbraun sind. Die Jonnycakes warm mit Butter und Ahornsirup servieren. (Man kann auch 2 Teel. Zucker in den Teig geben.)

Käse-Kartoffel-Bällchen

400g Kartoffeln, 100g Magerquark, 20g Nestargel, 2 Teel. Parmesan, 50g Käse, 1 Essl. Basilikum, Salz.

Kartoffeln waschen, garen, pellen, fein reiben, mit Quark, Nestargel und Parmesan verkneten und mit Salz abschmecken. Käse in kleine Stücke schneiden. Aus der Kartoffelmasse kleine Knödel formen und in die Mitte einige Käsestückchen geben. In reichlich Salzwasser die Bällchen garziehen lassen, herausnehmen und mit Basilikum bestreut servieren.

Karotten-Porree mit Erdnusssoße

Karotten und Porree nach Belieben, 1 Tasse Brühe, Petersilie, evtl. 1-2 Knoblauchzehen, 100-120 ml Sojacreme, 1-2 Essl. Erdnusscreme.

Karotten in Scheiben, Porree in Ringe schneiden und in der Brühe gar dünsten. Petersilie und wer mag zerdrückten Knoblauch dazugeben. Je nach Gemüsemenge 100 bis 250g Sojacreme mit 1-2 Essl. Erdnusscreme verrühren, zum Gemüse geben und noch ca. 5 Minuten mit erhitzen. Die Erdnusscreme kann auch ohne Sojacreme zum Gemüse gegeben werden, dann einen Schluck Sahne hinzufügen.

Kartoffelauflauf mit Schinken

800g Kartoffeln, 200g Karotten, 200g Lauch, 80g Sellerie, 120g gekochter Schinken, 60g Kondensmilch, 120g Käse, Salz, Pfeffer, Schnittlauch.

Kartoffeln waschen, in der Schale kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Gemüse putzen, klein schneiden und blanchieren. Feuerfeste Auflaufform ausfetten, Kartoffeln, Gemüse und den Schinken schichtweise hineingeben. Kondensmilch würzen, darüber gießen, den Käse in Streifen schneiden und darüberlegen. Im vorgeheizten Backofen (200°C) etwa 40 Min. backen.

Kartoffel-Lasagne

400g Rinderhack, 250g geschälte, gewürfelte Tomaten, 2 Teel. Instant-Brühe, Kräutersalz, Pfeffer, Majoran, 30g Butter, 30g Daminmehl, 3/8 l Milch, 1 Ecke Schmelzkäse, 500g Pellkartoffeln, 1 Teel. Butter für die Form, 100g geriebener Emmentaler Käse.

Hackfleisch, Tomaten und Instant-Brühe unter Rühren zum Kochen bringen, so lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Für die Bechamelsoße Butter im Topf aufschäumen lassen Mehl einrühren und nach und nach die Milch zugeben. Zum Schluss den Schmelzkäse darunter rühren. Die Kartoffeln pellen und grob schneiden. Eine Auflaufform fetten, die Kartoffelscheiben gewürzt mit Salz und Pfeffer, Hacksoße, Bechamel und geriebener Käse abwechselnd einschichten. Mit Käse abschließen. In die Mitte des Backofens schieben. Bei 200°C 45 Min. backen.

Kartoffelpizza I

1 kg große gekochte Pellkartoffeln, Salz, 300g Tomaten, 100g Rindersalami, 2 Teel. Basilikum, 300g Käse.

Kartoffeln schälen, längs halbieren, mit Salz und Basilikum bestreuen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden, Käse ebenso in Scheiben schneiden. Auf jede Kartoffel mit Tomate, Salami und Käse belegen und unter dem vorgeheizten Grill 5 Min. überbacken.

Kartoffelpizza II

1200g Kartoffeln, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 8 Essl. Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 180g Käse, 4 Tomaten, 60g grüne Oliven, ohne Stein, 1 Bund Schnittlauch.

Kartoffeln schälen, waschen, 10 Minuten kochen, abgießen, etwas auskühlen lassen und grob raspeln. Zwiebeln und Knoblauch pellen fein würfeln und mit den Kartoffeln mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne 4 Essl. Öl erhitzen. Die Hälfte der Kartoffeln hineingeben, gleichmäßig andrücken und bei mittlerer Hitze je Seite 4 Minuten braten. Zum Wenden einen Deckel auflegen, Pfanne mit Deckel umdrehen und Kartoffeln vom Deckel in die Pfanne gleiten lassen. Falls nötig noch etwas Öl in die Pfanne geben, Kartoffelpizza auf eine runde Platte gleiten lassen. Mit je der Hälfte Käse, Tomaten und Oliven

belegen, nochmals mit Salz und Pfeffer leicht würzen. Mit Schnittlauch bestreut 5-8 Minuten im vorgeheizten Grill überbacken. Dann eine zweite Pizza ebenso herstellen.

Kartoffelpizza III

750g Kartoffeln, 150g durchwachsener Speck, 400g Tomaten, 1 Zwiebel, 300g Käse, Salz, Pfeffer, je 1 Teel. getrockneter Rosmarin und Oregano, 4 Sardellenfilets.

Kartoffeln schälen, mit dem Gurkenhobel in dünne Scheiben schneiden und mit Küchenpapier etwas trockentupfen. Speck würfeln, Tomaten überbrühen, häuten in Scheiben schneiden, dabei den Stielansatz entfernen, Zwiebel schälen und würfeln und den Käse in Scheiben schneiden. Speckwürfel in einer großen Pfanne anbraten, Zwiebel zugeben und glasig dünsten. Kartoffeln zugeben und fast gar braten, dabei immer wieder die Masse wenden. Tomaten und Käse auf den Kartoffeln verteilen, salzen und pfeffern, Kräuter darüber streuen und zum Schluss die kleingeschnittenen Sardellenfilets darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen (200°C) 5-10 Min. überbacken, bis der Käse verläuft.

Kartoffel-Quark-Auflauf

2 mittelgroße Zwiebeln, 100g geräucherter Schweinebauch, 2 Essl. Öl, ½ Bund Frühlingszwiebeln, 250g Quark, 800g gekochte Pellkartoffeln, 20g Butter, Salz, Pfeffer, Kümmel, 60g geriebener Käse, 50g Butter.

Zwiebeln schälen, fein hacken und im Öl glasig dünsten, Speck fein würfeln und kurz mit braten, auskühlen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, kleinschneiden und mit dem Quark unter die Zwiebel-Speck-Masse rühren. Kartoffel schälen und in Scheiben schneiden und mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Auflaufform ausbuttern und abwechselnd Kartoffelscheiben und Quark-Masse einschichten, Käse darüber streuen, Butterflöckchen obenauf setzen und im vorgeheizten Backofen (220°C) 40 Min. backen.

Kartoffelquarkstangen

100g gekochte, geriebene Kartoffeln, 50g Butter, 50g Quark, 20g Speisestärke, 1 Prise Salz.

Alle Zutaten werden schnell verknetet, strohhalmdick ausgerollt, in Streifen geschnitten, hellgelb gebacken.

Kartoffel-Waffeln

Übrig gebliebene gekochte Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken. Mit Salz, Koriander und evtl. mit Petersilie würzen. (Abwandlung: mit Salz und Curry würzen) Herzwaffeleisen dünn mit Öl (oder Spezial-Margarine) einpinseln, Kartoffelbrei auf das heiße Eisen geben und backen. Diese Waffeln schmecken am besten heiß und wer es verträgt mit Butter oder Spezialmargarine bestrichen. Es ist schnell zubereitet, als Beilage zu Salat oder Gemüse oder auch alleine. Es ist sehr beliebt für Kinder z.B. anstatt Brot.

Kichererbsenbratlinge

250g Kichererbsen, 1 großer Bund Petersilie, 2 Zwiebeln, 1-2 grüne Peperoni, 1 Msp. Cayennepfeffer, 1 Teel. Natron, 1 Essl. Salz, etwas Kümmel.

Die Kichererbsen bedeckt mit Wasser 12 Std. einweichen. Alle Zutaten mit den geweichten Kichererbsen 2 Mal durch den Fleischwolf drehen. Flache Bratlinge formen und in reichlich Fett von beiden Seiten braten. Dazu schmeckt: 1 Becher Joghurt mit Sesammus vermischt.

Kichererbsen-Klößchen mit Gemüsepfanne (6 Personen)

500g Kichererbsen, 1 Zwiebel, 4 Knoblauchzehen, je 1 Bund Schnittlauch und Petersilie, Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, ½ Teel. Kurkuma, 1 Teel. gemahlener Kreuzkümmel, ½ Essl. gemahlener Koriander, Chilipulver, 2 Essl. glutenfreies Mehl, 600g gemischtes Gemüse der Saison, 1 Gemüsezwiebel, 1 Teel. getrockneter Thymian, evtl. einige Salbei- und 1 Liebstöckel-Blättchen, 1/8 l Gemüsebrühe, ¼ l Sonnenblumenöl.

Die Kichererbsen waschen und über Nacht (12 Std.) mit Wasser bedeckt einweichen lassen. Die Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen, die Zwiebel vierteln. Schnittlauch und Petersilie waschen, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, Petersilienblättchen fein hacken. Kichererbsen abtropfen lassen und zusammen mit der Zwiebel und den beiden Knoblauchzehen pürieren. Diese Masse mit Schnittlauch, Petersilie, Salz, Pfeffer, Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander und Chilipulver würzen und mit dem Mehl zu einem Teig verkneten. Der Teig sollte fest aber gut formbar sein. Teig zugedeckt etwas ruhen lassen. Gemüse putzen, waschen und zerkleinern. Gemüsezwiebel schälen und in Ringe schneiden. Thymian, Salbei und Liebstöckel abspülen. Restliche Knoblauchzehen abschälen. Aus dem Kichererbsenteig mit feuchten Händen walnussgroße Bällchen formen, das Öl (bis auf 1 Essl.) in einer Pfanne erhitzen und die Klößchen portionsweise darin ausbacken (ca.4 Min.), dann auf ein Küchenpapier legen, und auf einer Platte im Backofen warm halten. Das Gemüse mit den Knoblauchzehen (ganz), den Kräutern, der Gemüsebrühe und dem Essl. Öl in einem Topf geben und zum Kochen bringen, bei schwacher Hitze 5-19 Min. garen, Kräuter entfernen, evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse und Klößchen getrennt servieren.

Kichererbsen-Mandel-Waffeln

200g Kichererbsen, 100g gemahlene Mandeln, ½ Teel. Salz, ½ Teel. Curcuma oder Curry, 1 Teel. Öl

Kichererbsen über Nacht einweichen, im Dampfkochtopf ca. 30 Min. weichkochen, pürieren. Kichererbsenpüree mit Mandeln, Salz, Curcuma oder Curry, Öl und einem Rest Kichererbsenwasser mixen (Teig nicht zu flüssig!). Herzwaffeleisen einfetten, aus dem Teig 4 Waffeln backen und noch heiß mit Butter bestreichen und essen.

Kichererbsen-Puffer

Je 1 rote, grüne und gelbe Paprikaschote, 1 Zwiebel, 5 Essl. Olivenöl, Salz, Pfeffer, 2 Gläser (à 370 ml) Kichererbsen, 3 Knoblauchzehen, 1 Essl. Sesam.

Paprikas putzen, waschen, Zwiebeln schälen und alles würfeln. In 1 Essl. Öl dünsten, salzen und pfeffern und erkalten lassen. Kichererbsen gut abtropfen lassen, Knoblauch schälen und beides pürieren. Paprika-Zwiebel unterheben und 12-14 Puffer formen und im Sesam wälzen. Im restlichen Öl jede Seite 2-3 Min. braten.

Kokospudding

½ l Wasser, 100g Kokosraspeln, 35g Speisestärke, ½ - 1 Teel. gemahlene Vanille, etwas Kardamom (wenn vorhanden), 2 Essl. Zucker oder Honig.

Kokosraspeln im Wasser aufkochen und 5 Min. kochen lassen. Alles ca. 5 Min. pürieren, durch ein Sieb gießen, Kokosmilch aufgießen. Mit Wasser wieder auf 500 ml ergänzen und zum Kochen bringen. Stärke mit wenig Wasser anrühren, mit Vanillepulver, Kardamom und Zucker oder Honig zur Kokosmilch geben und kurz aufkochen lassen. Verzierung des abgekühlten Puddings mit den abgeseibten Kokosraspeln. Die restlichen Kokosraspeln trocknen oder einfrieren und für etwas anderes verwenden.

Kräuterecken

200g Quinoa-Schrot, 400ml Wasser, 1 Teel. Kräutersalz, 3 Essl. gehackte, frische Kräuter, 3 Essl. Schnittlauch, 3 Essl. Petersilie, 3 Essl. Basilikum, 1 kleines Blatt Liebstöckel, Boretsch.

Quinoa-Schrot im Wasser aufkochen und 15 Min. im geschlossenen Topf ausquellen lassen. Mit Kräutersalz würzen und die gehackten Kräuter untermengen. Die Masse auf eine Platte oder Backblech streichen und etwas trocknen lassen. Dann Ecken oder Rauten abschneiden und im heißen Fett von beiden Seiten knusprig braten.

Linsenpfannkuchen

150g gemahlener Reis, 150g gemahlene rote Linsen, ½ Teel. Salz, ½ Teel. Curcuma, 300 ml Wasser.

Alle Zutaten gut mixen und einige Stunden quellen lassen (z.B. morgens für das Mittagessen). Mit sehr wenig Fett Pfannkuchen backen, dazu je 2 Soßenkellen Teig glatt und zügig in der Pfanne verteilen. Beilagen: Gemüsefüllung, Apfelmus, Kartoffelbrei

Linsen-Plätzchen mit Zwiebeln (ca. 30 Stück)

500g rote Linsen, 2 Zwiebeln, 1 Teel. Salz, ½ Teel. Pfeffer, 1-2 grüne Chilischoten, 1 Teel. gemahlener Koriander, Öl zum Braten.

Linsen 1 Std. in kaltem Wasser einweichen, abgießen und pürieren. Zwiebeln schälen und fein hacken. Chilischoten fein würfeln. Alle Zutaten vermischen, esslöffelweise in heißes Öl tropfen lassen und goldbraun backen. Warm servieren.

Maisfächer

300g Maismehl, 1 l Gemüsebrühe, 100g Parmesan, 80g Butter.

Maismehl mit Schneebesen in die Gemüsebrühe rühren und unter Rühren aufkochen, dann ca. 10 Min quellen lassen. Maismasse auf ein gefettetes Blech ca. 1 cm dick ausstreichen. In Rechtecke schneiden. Die erkalteten Maisschnitten mit breitem Messer vorsichtig abheben und fächerartig (schuppenförmig) in eine gefettete Auflaufform legen. Reichlich mit Parmesan bestreuen, mit Butterflöckchen belegen. Bei 180°C etwa 20 Min. backen.

Matti-Ki-Roti (indische Maismehlfladen)

500g feines Maismehl, 3 Teel. Salz, 4 Essl. feingehackter, gekochter Spinat, etwa 240 ml Wasser, etwas Butter.

Das Maismehl in eine Schüssel sieben. Mit dem Salz mischen. Den Spinat zugeben. Wasser nach und nach unterrühren. Aus den Zutaten mit den Händen einen festen Teig kneten. Eventuell etwas Wasser zurücklassen. Die Schüssel mit einem feuchten Tuch bedecken. Den Teig etwa 1 Std. ruhen lassen, nochmals durchkneten. Kleine Kugeln daraus formen, zu runden, dünnen Fladen ausrollen. Diese in einer leicht gebutterten, sehr heißen gusseisernen Pfanne auf beiden Seiten backen, bis sie knusprig sind. Heiß servieren.

Nudelteig

125g glutenfreie Mehlmischung, 100g gemahlene Buchweizen, 25g gemahlene hellen Leinsamen, 2 Essl. Öl, 120 ml heißes Wasser.

Alle Zutaten mit den Knethaken des Handrührgerätes vorkneten, nach ca. 2 Min. mit der Hand weiterkneten, dann ist der Teig geschmeidig und nicht klebend. Teig in die Nudelmachine geben oder ausrollen und mit der Hand schneiden. Der Teig eignet sich um die Nudeln sofort zu verbrauchen aber auch zum Trocknen für später. Diese Mischung eignet sich auch für Strudelteig!

Polenta mit Mandelkruste

Salz, 5 Essl. Honig, 250g grober Maisgrieß, 60g Butter, 100g Mandelblättchen, 750g Pflaumen, 1 Teel. Zimt, 4 Essl. trockener Sherry.

1l Wasser mit 1 Teel. Salz und 1 Essl. Honig aufkochen, den Maisgrieß unter Rühren einrieseln lassen. Bei milder Hitze 5 Min. unter Rühren kochen. Ein Sieb über den Topf legen (Spritzgefahr) und die Polenta 15 Min. ausquellen lassen, dabei ab und zu umrühren. Eine flache Auflaufform ausbuttern, die Polentamasse einfüllen und glattstreichen. Mit einem Holzlöffel Vertiefungen in die Oberfläche drücken. Die Mandelblättchen mit der restlichen Butter mit 2 Eßl. Honig kurz andünsten und auf der Polentaoberfläche verteilen. Bei 200°C auf mittlerer Schiene 20-25 Min. goldbraun backen. In der Zwischenzeit die Pflaumen waschen und entsteinen. Mit dem restlichen Honig, Zimt und Sherry verrühren und Saft ziehen lassen. Kalt zum heißen Polentaauflauf servieren, evtl. Schlagsahne dazu reichen.

Polenta-Rauten mit Salbeibutter

1 l Brühe, 25g Butter, 200g Maisgrieß, 80g Butter, 30-40 frische Salbeiblätter, 50g geriebener Parmesan.

Brühe mit der Butter aufkochen, Grieß einrieseln lassen und 8 Min. kochen lassen, dabei ständig umrühren. Backblech mit Backpapier auslegen, die Polenta darauf verteilen, auskühlen lassen, in Rauten schneiden und auf dem Blech im vorgeheizten Backofen (200°C) 5 Min. backen. Butter erhitzen und die Salbeiblätter darin anrösten. Polenta auf Tellern anrichten, mit Salbeibutter übergießen und mit Parmesan bestreuen.

Polenta mit Schafskäse

200g Maisgrieß, 1 l Wasser, 200g Schafskäse, 60g Fett, 0,1 l süße oder saure Sahne, Paprika, Muskatnuss, Salz.

Wasser mit Salz und Muskatnuss zum Kochen bringen, Maisgrieß einstreuen und so lange kochen lassen, bis ein fester Brei entsteht, dabei ständig rühren. Auflaufform ausfetten und abwechselnd Maisbrei und Schafskäse einschichten, letzte Schicht sollte Käse sein. Mit Sahne übergießen, mit Paprika bestreuen und im vorgeheizten Backofen (200°C) 20 Min. überbacken. Man kann auch statt der Sahne 100g gewürfelten geräucherten Speck oder 200g gewürfelte geröstete Zwiebeln verwenden.

Polentaschnitten

Salz, 150g Maisgrieß, 80g Butter.

Am Vortag $\frac{1}{4}$ l Wasser zum Kochen bringen. Unter ständigem Rühren den Maisgrieß einrieseln lassen und dann bei milder Hitze 45 Min. ausquellen lassen. Dabei alle paar Minuten umrühren, damit die Polenta nicht klumpig wird oder ansetzt. Eine Bratpfanne, am besten eine mit Beschichtung mit 20g Butter auspinseln. Die Polenta in die Pfanne schütten, die Oberfläche glattstreichen. Die Polenta bis zum nächsten Tag stehen lassen. Die restliche Butter in Flöckchen auf den Polentarand geben, Polenta bei mittlerer Hitze auf der Unterseite goldbraun braten und danach wenden. Auch die 2. Seite goldbraun braten. Polenta wie Torte schneiden, mit Bratfett übergießen. Mit Gemüse servieren.

Polentaschnitten mit Tomatensoße

250g Maisgrieß (Polenta), 1,2 l Wasser, Salz, 300g Mangold, 700g Tomaten, 250g Pilze, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Bund Basilikum oder Petersilie, 3 Essl. Olivenöl, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 1 Prise Zucker.

Maisgrieß mit dem Wasser und etwas Salz aufkochen und bei schwacher Hitze 45 Min. ausquellen lassen. Dabei immer wieder umrühren. Mangoldblätter von den Stielen entfernen, waschen und hacken, nach etwa 30 Min. unter den Maisgrieß rühren. Fertige Polenta auf ein Backblech streichen und ruhen lassen, dann in 2 X 5 cm große Stücke schneiden. Tomaten waschen und pürieren, Pilze putzen und blättrig schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Basilikum oder Petersilie waschen, Blätterabstreifen und fein hacken. In 2 Essl. Öl die Schnitten von beiden Seiten goldbraun braten, warm stellen. In dem restlichen Öl die Zwiebel und den Knoblauch glasig dünsten, dann die Pilze und zum Schluss die Tomaten hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, kurz erhitzen und zu den schnitten servieren.

Polentasterz

$\frac{1}{2}$ l Wasser, 1 kleiner Löffel Salz, 100g Fett, $\frac{1}{4}$ l (ca. 250g) Polenta.

Wasser mit Salz und Fett zum Kochen bringen. Polenta mit einer Schneerute einrühren und zugedeckt ca. $\frac{1}{2}$ Std. auf dem E-Herd auf Stufe 1 oder im Rohr (Backröhre) ausdünsten lassen. Zum Schluss mit einer Gabel verbröseln. Das heiße Fett darüber gießen. Man kann auch nach Belieben heiße Speckwürfel nehmen. Schmeckt vorzüglich mit einer Schale Kaffee oder Milch bzw. saurer Milch. Polenta kann auch als Beilage zu Fleischspeisen serviert werden (z.B. in Form von Schnitten).

Polenta, überbacken

150g Maisgrieß (Polenta), knapp $\frac{3}{4}$ l Wasser, Salz, 2 Essl. frisch gehackte Petersilie, je 500g Zucchini und Tomaten, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 Zweige frischer Thymian, 1 Zweig frischer Rosmarin, 3-4 Essl. Sonnenblumenöl, 500g gehacktes Lammfleisch, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 100g geriebener Emmentaler, 30g Butter.

Maisgrieß mit dem Wasser und etwas Salz aufkochen und bei schwacher Hitze zugedeckt etwa 45 Min. köcheln lassen, ab und zu umrühren, der Brei muss sich vom Topfrand lösen. Polenta mit der Petersilie mischen und auf ein Backblech streichen, dort ruhen lassen (30 Min.), bis sie sich in Stücke schneiden lässt. Zucchini waschen und in etwa $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Tomaten häuten und würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Kräuterzweige waschen, die Blättchen abstreifen. 3 Essl. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zucchinis Scheiben darin anbraten und damit eine feuerfeste, ausgebutterte Form auslegen. Das restliche Öl erhitzen und das Lammhack darin anbraten (krümelig), Zwiebeln und Knoblauch zugeben und etwas mit braten, dann die Tomaten zugeben und mit schmoren lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Kräuter untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Zucchini verteilen. Polenta in Stücke (5 X 10 cm) schneiden, oben auf legen, mit dem Käse bestreuen und Butterflöckchen darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen (250°C) in 10-15 Min. überbacken.

Quark-Nockerln

je 1 gelbe, rote und grüne Paprikaschote, 1 mittelgroße Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Essl. Butter, $\frac{1}{8}$ l Gemüsebrühe, $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum, 2 Siele Salbei, 200g Magerquark, 200g Rahm-Frischkäse, 5 Essl. geriebener Käse, Salz, Pfeffer, 1-2 Teel. Zitronensaft, edelsüßes Paprikapulver.

Paprikas putzen, waschen und kleinschneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und im heißen Fett glasig dünsten. Dann Paprika zugeben und etwas andünsten. Brühe angießen und etwa 5 Min. kochen lassen. Kräuter waschen, trockentupfen und bis auf einen kleinen Rest hacken. Gehackte Kräuter mit Quark, Frischkäse und 3 Essl. Käse verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Mit 2 Teel. Nockerln abstechen. Gemüse mit Salz und Paprikapulver würzen und mit den Nockerln anrichten. Mit dem restlichen Käse bestreuen und mit den restlichen Kräutern garniert servieren.

Schwammerlsuppe mit Polentanockerl (5 Pers.)

Für die Suppe:

250g (Frischgewicht) gemischte Pilze (Pfifferlinge, Steinpilze,..), 2 Essl. Öl, 1 Zwiebel, 2 kleinere Kartoffeln, 1/8 l Sahne, 2 Essl. Sauerrahm, Salz, Kümmel, Majoran, Petersilie, 1/2 l Rindssuppe (Fleischbrühe).

Für die Nockerl:

80g Polentagrieß, 20g Butter, 0,3 l Wasser, etwas Salz.

Die Pilze gut putzen, ca. ein Drittel davon fein schneiden und extra in Öl kurz anrösten und als Einlage beiseite stellen. Die restlichen Pilze mit der geschnittenen Zwiebel in Öl anrösten, die klein geschnittene Kartoffel dazugeben. Mit Rindssuppe (Fleischbrühe) aufgießen, Salz und Kümmel zugeben und weich kochen. Danach die Hälfte der Sahne und des Sauerrahms beimengen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Die restliche Sahne steif schlagen und einrühren, die gehackten frischen Kräuter darauf streuen und mit Polentanockerln und Pilzen (Einlage) servieren.

Nockerl:

Wasser mit Salz und Butter aufkochen, Polenta einrühren und weiterkochen, bis eine dicke Masse entstanden ist, abkühlen lassen, noch lauwarm mit einem Löffel zu kleinen Nockerln formen und mit der Suppe servieren.

Soße Bolognaise

100 g grob geriebene Haselnüsse oder Mandeln. 2 gewürfelte Zwiebeln, 1/2 Tasse Wasser, 1 Teel. Instant-Brühe, 1-2 Essl. Oregano, 100g Tomatenmark, 2 fein gewürfelte Knoblauchzehen, 1/2 -1 Tasse Wasser, etwas frisches oder getrocknetes Basilikum.

Haselnüsse oder Mandeln rösten und auf einem Teller beiseite stellen. Zwiebeln im Wasser dünsten, Brühe, Oregano und Tomatenmark zugeben und aufkochen, Knoblauch dazugeben und die Nüsse unterheben. Wasser dazugeben und evtl. nachwürzen. Mit dem Basilikum verzieren. Eignet sich für die unterste Pizzaschicht, oder nur als Pizzabrot, für Reis, Nudeln, Hirse.

Tomaten-Plätzchen

250g Hirse, 1/2 l Wasser, 1/2 Teel. Salz, 2 Essl. Öl, 250g Quark, 1 Teel. rosenscharfer Paprika, 3 Tomaten, frische Kräuter.

Hirse heiß waschen, etwas abtropfen lassen, in's kochende Salzwasser geben und 20 Min. kochen lassen. in den Hirsebrei Öl, Quark und Paprika einrühren und flache Plätzchen von etwa 4 cm Ø formen. Backblech mit Backpapier auslegen, Plätzchen darauf legen, Tomaten in Scheiben schneiden auf den Plätzchen verteilen und mit den Kräutern bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (180°C) 40 Min. backen.

Weißkohl-Bratlinge

200g Hirse, ½ l Wasser, ½ Teel. Salz, ¼ fein geraspelter Weißkohl, 1 Essl. Tahin, 1-2 Essl. Sojasoße. ½ Teel. Kräutersalz, ¼ Teel. Muskat, Öl zum Braten.

Hirse heiß waschen, etwas abtropfen lassen und im kochenden Salzwasser 25 Min. quellen lassen. Hirse mit den anderen Zutaten gut vermischen, kleine flache Fladen formen und im heißen Fett hellbraun backen.

Wirsing mit pikanter Sojacreme

1 Kopf Wirsing, ¼ l Brühe, 200-250g Sojacreme, 1 Teel. Instant-Brühe, 1 Teel. Dill, 1 Teel. Petersilie, 1-2 Knoblauchzehen oder 1 kleine Zwiebel.

Wirsing vierteln und in der Brühe im Dampfkochtopf ca. 15 Min. garen. Die Sojacreme mit Instantbrühe, Dill Petersilie und zerdrücktem Knoblauch oder gewürfelter Zwiebel würzen. Sojacreme großzügig über die Wirsingviertel verteilen. Sollte die Sojacreme zu flüssig sein ¼ Teel. Guarkernmehl unterrühren. Am besten schmeckt die Sojacreme, wenn sie schon 1-2 Stunden durchgezogen ist. Ich bereite sie meistens schon am Vortag zu. Eignet sich vorzüglich als Brotbelag, zu Salzkartoffeln oder als Grundlage für eine Salatsoße.

Salatsoße:

2 ssßl. von der gewürzten Sojacreme mit 2 Essl. Zitronensaft, ¼ Teel. Zucker, ¼ Teel. Salz und etwas Wasser (ca. 4-6 Essl.) verrühren; passt gut zu Chicoree Salat und auch weniger herben Salaten.

Wirsingwaffeln 2 Stück

50g Kichererbsenmehl oder 30g Kichererbsenmehl und 20g gemahlene Leinsamen, 250g gekochter, abgetropfter und pürierter Wirsing, ca. 50 ml heißes Wasser, ½ Teel. Kurkuma (falls vorhanden), 1 Teel. Spitze Kümmel, etwas Salz.

Wasser mit Kichererbsenmehl und Gewürzen zu einem festen Brei verrühren, Wirsing unterrühren. Herzwaffeleisen aufheizen und 2 Waffeln backen.

Süße Variante: mit Marmelade oder Apfelmus essen.

Würzige Variante: dünn mit Butter bestreichen und mit Salz nachwürzen.

Wonneringe

3 Kochäpfel, 30g Butter, 2 Teel. Honig, 50g gehackte Haselnüsse, Zimt, ½ Becher saure Sahne.

Äpfel waschen, schälen, in Ringe schneiden und das Kerngehäuse entfernen. Ringe in der Butter braten und auf Teller arrangieren. Honig und Nüsse in der Pfanne rösten, über die Ringe geben, mit Zimt bestreuen und mit einem Kleks Sahne verziert arrangieren.

Würziger Mais

4 Tassen Wasser, 2 gestrichene Teel. Kräutersalz, 1 gestr.Teel. gekörnte Brühe, 1 gestrichener Teel. Knoblauchsatz, 1 Msp. Muskatblüte, 2 Tassen grober Maisgrieß, etwas Butter.

In einer großen Deckelpfanne das Wasser mit den Gewürzen zum Kochen bringen. Den Maisgrieß einstreuen und umrühren. 10 Min. Zugedeckt kochen lassen. Die Herdplatte ausschalten und noch mindestens 10 Min. weiterziehen lassen. Butterflöckchen auf dem Mais verteilen, nochmals auf starke Hitze schalten. Den Grieß vom Boden lösen und mit einer Gabel lockern.

Zucchini-Käse-Burger vom Blech

4 kleine, dicke Zucchini, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, 1 Msp. getrocknetes Basilikum, 2 Essl. Tomatenmark, 3 Essl. Butter, 8 Scheiben große Salami, 8 Scheiben Butterkäse.

Knoblauch pressen und mit Gewürzen und Tomatenmark zu einer Paste verrühren, dann zerlassene Butter unterkneten. Zucchini waschen und schälen. Backblech mit Alufolie auslegen, dabei die blanke Seite nach oben legen. Zucchini darauflegen, mit der Paste bestreichen und in den vorgeheizten Backofen (240°C) für 8 Min. stellen. Mit Salami und Käse belegen und für weitere 8 Min. im Ofen überbacken.

Brot & Brötchen

Amaranth-Buchweizen-Reis-Brot

300g Amaranth, 300g Buchweizen, 300g Reis, 6g Backferment, 20g Ansatz, 100g Leinsamen, 100g Amaranth, 30g Öl, 20g Meersalz, ca. 1080g Wasser, 50g Amaranthpopcorn.

Amaranth, Buchweizen und Reis fein mahlen, 300g von dieser Mehlmischung mit 240g Wasser (40°C warm), dem Backferment und dem Ansatz verrühren. Mit Plastikfolie abdecken und für 12-16 Std. warm stellen; dies ist der Vorteig. Für das Brühstück: restliches Amaranth und den Leinsamen mahlen, mit 300g der Mehlmischung (s.o.) und 600g kochendem Wasser verrühren, mit einer Plastikfolie abdecken und 30 Min. ausquellen lassen. Das Brühstück sollte dabei auf ca. 40°C abkühlen. Vorteig, Brühstück, restliche Mehlmischung, Salz, Öl und 240g Wasser verrühren und 50 Min. abgedeckt warm stellen. Amaranthpopcorn unterrühren, Teig in gefettete Brotbackformen geben und abgedeckt für 50 Min. warm stellen. Im vorgeheizten Backofen (225°C) etwa 50-60 Min. backen. Evtl. 15 Min. vor Ende der Backzeit aus der Form nehmen und ohne Form weiterbacken. Dieses Brot hält sich in ein Küchentuch eingeschlagen lange frisch, wer es dennoch einfrieren möchte, sollte der Mehlmischung Arrowroot, Biobin oder sonstige Kleber zusetzen.

Brot für Backautomat I

- 1 Beutel Trockenhefe
- 300 bis 400 ml Wasser mit ca. 150g Magerquark mischen, oder Joghurt, oder nur Wasser dazugeben
- 350-400g Mehlmischung
- 1 Teel. Salz
- 1 Teel. Zucker (zur Bräunung)
- 1 Teel. Brotgewürz
- 1 Teel. Trockensauerteig
- 100-200g Körner z.B. Walnüsse, Haselnüsse, Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen o.ä.

Automateneinstellung „normal“ + „dunkel“

Brot für Backautomat II

2 Essl. Rübekraut, 250 ml Buttermilch, 1 Essl. Mineralwasser, 250g Magerquark, 40g gemahlener Quinoa, 40g gemahlene Hirse, 40g gemahlener Buchweizen, 80g Mehlmischung hell (Sibylle Diät), 250g Mehlmischung dunkel (Sibylle Diät), 2 Messlöffel Johannisbrotkernmehl, 1P. Trockenhefe, 1 ½ Teel. Salz, 40g Sesamkörner, 40g Sonnenblumenkerne, 40g Kürbiskerne oder Leinsamen.

Rübekraut, Buttermilch und Mineralwasser erwärmen, den Quark unterrühren. Alle Mehlsorten, Johannisbrotkernmehl, Hefe und Salz vermischen. Sesam, Sonnenblumen und Kürbiskerne oder Leinsamen werden kurz mit kochendem Wasser abgerührt. Die erwärmte Flüssigkeiten kommen in den Behälter vom Brotbackautomaten. Die vermischten Mehlsorten auf die Flüssigkeit geben. Die abgerührten Körner werden auf dem Mehl verteilt. Der Brotbackautomat wird eingestellt. Wahl-Taste drücken: Vollkorn (3 Std. 50 Min.) oder die Wahl-Taste: Normal (3 Std. 20 Min.) und Bräunungsgrad dunkel einstellen. Wenn das Programm läuft, stellt sich nach 10 Min. die Ruhezeit ein. Dann löse ich mit einem Teigschaber den Teig von den Seiten und aus den Ecken, sonst gibt es helle Stellen am Brot.

Brot für Backautomat III

- ½ l lauwarme Flüssigkeit (Milch, Wasser oder Buttermilch, oder von jedem etwas)
- Mehlgemisch (bestehend aus 500g glutenfreiem Mehl - z.B. Reismehl, Buchweizenmehl, Gustin usw. -
- vermischt mit 1 Teel. Backpulver, 1 Teel. Salz und 1 Messlöffel Johannisbrotkernmehl) dazugeben
- 1 Würfel Frischhefe darauf zerbröckeln
- mit etwas Zucker bestreuen.
- Deckel schließen, „Normal“-Programm einstellen und Start Taste drücken; nach 40 Min. ertönt ein Signal,
- man kann dann nach Belieben
- Sesam, Leinsamen, Kümmel oder andere Zutaten zufügen und fertigbacken lassen.

Brot für Backautomat IV

- 200 ml lauwarme Milch
- 200 ml lauwarmes Wasser
- 400g Damin Backmischung
- in eine Ecke des Behälters 1 Teel. Salz
- in eine andere Ecke ½ Teel. Zucker
- darüber etwas Mehl, weil es mit der Hefe nicht direkt in Berührung kommen soll
- ½ Würfel Frischhefe hinein bröseln
- Schnellprogramm und helle Kruste einstellen
- 1-2 Esslöffel Samenmischung zugeben

Brot für Backautomat V

320 ml warmes Wasser mit 1 Essl. Zucker, 1 Würfel Hefe und 1 Schlüss Mazola Keimöl mit dem Schneebesen verrühren und in die Brotbackform gießen.

400g Mehl Mix B (Dr. Schär) mit ¼ Teel. Salz vermischen und auf die Flüssigkeit geben. Backform einsetzen und Programm „Normal“ einstellen.

Brot für Backautomat VI

500 ml lauwarme Buttermilch in die Backform geben, Becher mit knapp 100 ml lauwarmem Wasser ausspülen und zugeben, 50g flüssiges Fett dazugeben und etwas verrühren. 500g Hammermühlen-Mehl rustikal mit 50g Kastanienmehl und 50g Trockensauerteig mischen und auf die Flüssigkeit geben. In eine Ecke des Behälters 1P. Trockenhefe geben, in eine andere Ecke 1 gestr. Essl. Zucker und in eine weitere Ecke 1-2 gestr. Teel. Salz. Programm „normal“ einstellen. Beim ersten Kneten den Deckel offen lassen, den Teig/ das Mehl vom Rand schaben und bei Bedarf esslöffelweise etwas Wasser zufügen. Dann den Deckel schließen.

Brote für den Backautomaten

Maisbrot: Einstellung „Brot normal“

320g kaltes Wasser, 220g Maismehl, 50g Stärkemehl mit Guarkernanteil (z.B. Nudelmehl der Hammermühle), 30g Trockensauerteig (Hammermühle), ½ Teel. Salz, 1 kleiner knapper Teel. Trockenhefe.

Landbrot: Einstellung „Brot normal hell“

300g kaltes Wasser, 170g Buchweizenvollmehl, 100g Hirse gemahlen, 30g Trockensauerteig (Hammermühle), ½ Teel. Salz, 1 kleiner knapper Teel. Trockenhefe.

Hirsebrot: Einstellung „Brot normal“

270g kaltes Wasser, 220g Hirse gemahlen, 50g Stärkemehl mit Guarkernanteil (z.B. Nudelmehl der Hammermühle), 30g Trockensauerteig (Hammermühle), ½ Teel. Salz, 1 kleiner knapper Teel. Trockenhefe.

Brötchen für den Backautomaten

1 Teel. Trockenhefe, 250g Schär Mix B (evtl. 50-70g durch andere Mehlmischungen ersetzen), 1 Essl. Zucker, 1 Teel. Salz, 250 ml Wasser.

Zutaten in den Backautomaten füllen und Betriebsart „Teig“ wählen. Den fertigen Teig nach dem Piepston in gefettete Förmchen füllen (z.B. Muffinsförmchen oder feuerfeste Porzellanförmchen) und ca. 20 Min. an einem warmen Ort gehen lassen. Mit Sahne (Kondensmilch) bestreichen und zusammen mit einem mit Wasser gefüllten Gefäß ca. 20 Min. bei 200 °C Heißluft backen. Wichtig ist, dass der Teig beim Gehen nicht trocken wird. Evtl. vor dem Gehen mit Wasser bestreichen.

Variante: Körnerbrötchen:

125g Schär Mix B und 125g Schär Vital, 300 ml Wasser. Vor dem Backen mit Sonnenblumenkernen, Ölsaaten o.ä. bestreuen.

Brot mit Kartoffeln

100g Maismehl, 80g Reismehl, 80g Buchweizen, 240g gekochte Kartoffeln vom Vortag, 1 Teel. Honig, 8g Salz, 1 Würfel Hefe, 1 Teel. Backpulver, 180-200 ml lauwarmes Wasser.

Buchweizen fein mahlen, mit Reis-, Maismehl, Salz und Backpulver vermischen. Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken und ebenfalls untermischen. Hefe und Honig im Wasser auflösen zum Mehlgemisch geben und gut durchkneten. Ist der Teig zu fest etwas Wasser nachkneten. Brotbackform mit Backpapier auslegen, Teig einfüllen, einkerben und an einem warmen Ort 30-40 Min. gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen (220°C) 30-40 Min. backen und sofort aus der Form lösen.

Brot

Brühstück:

50 g Hirse, 50g Buchweizen, $\frac{3}{4}$ l Wasser.

Teig:

500g Reismehl, 200g Gustin, 300g Maismehl, 4g Johannisbrotkernmehl, 2 Würfel Frischhefe, 1 Teel. Zucker, Wasser, 1 $\frac{1}{2}$ Essl. Salz, Brotgewürz, 600 ml Wasser, je nach Geschmack Sesam, Sonnenblumen usw.

Für das Brühstück die Hirse mit dem Buchweizen im Wasser ca. 15 Min. kochen lassen und über Nacht stehen lassen. Für den Teig Reismehl, Gustin, Maismehl und Johannisbrotkernmehl vermischen, in einer Mulde die Hefe mit dem Zucker und etwas Wasser anrühren und gehen lassen. Die gequollenen Körner vom Vortag (mit dem restlichen Wasser), Salz, Brotgewürz, Wasser und nach Geschmack Sesam, Sonnenblumen u.a. dazugeben. Gut verrühren und in Kastenformen 45 Min. gehen lassen. Anschließend bei 200 °C ca. 50 Min. backen. Das Brot möglichst erst am nächsten Tag aufschneiden.

Brot

150g Rübenkraut, ½ l Buttermilch, 500g Magerquark, 90g Quinoa frisch gemahlen, 70g Buchweizen frisch gemahlen, 70g Hirse frisch gemahlen, 150g Mehlmischung hell (Sibylle-Diät), 500g Mehlmischung dunkel (Sibylle-Diät), 1 Teel. Johannisbrotkernmehl, 3 P. Trockenhefe, 1 ½ Essl. Salz, 180g gekochte, zerdrückte Kartoffeln, 50g Leinsamen, 140g Sesamkörner, 140g Sonnenblumenkerne.

Rübenkraut und Buttermilch erwärmen, den Quark unterrühren und alle Mehlsorten, Hefe und Salz unterrühren. Kartoffeln unterrühren. Die Leinsamen, die Sesamkörner und die Sonnenblumenkerne werden kurz mit kochendem Wasser abgebrüht und dann unter den Teig gerührt. Eine Schüssel mit Wasser in den Backofen stellen, zwei Kastenformen mit Backpapier auslegen, mit Alufolie den Teig in der Form abdecken. Heißluft. 150°C 2 Std. und 50 Min. backen, den Ofen nicht vorheizen. Das Brot kann nach dem Backen gleich aus der Form. Einen Tag stehen lassen, dann einfrieren.

Brot

800ml lauwarme Milch, 1P. Hefe, 2 gestrichene Teel. Salz, je 100g Leinsamen, Sesam und Sonnenblumenkerne, 400g Damin-Mehl, 200g Buchweizenmehl, 200g Sojamehl.

Hefe und Salz in der Milch auflösen. Leinsamen, Sesam und Sonnenblumenkerne dazugeben, mit dem Handrührgerät die übrigen Zutaten gut unterrühren. Nicht gehen lassen, sofort in eine gefettete Kastenform geben und im vorgeheizten Backofen (180°C) auf unterster Schiene 75 Min. backen.

Brötchen

500g glutenfreies Mehl, 30g Hefe, 0,2-0,3 l lauwarmes Wasser, 50g Margarine, 2-3 Essl. Magerquark.

Hefe im Wasser auflösen, Mehl, Margarine und Quark zugeben und 5 Min. kräftig rühren. Teig zu ca. 10-12 Brötchen formen und 30 Min. gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen (225°C) 15-20 Min. backen. Dann sofort mit warmem Wasser bepinseln.

Buchweizen-Gewürz-Fladen (Fulda)

150g Buchweizen, 1 Teel. Koriander, 1 Teel. Kümmel, ½ Teel. Salz, 80g Buttermilch, 25g Butter.

Buchweizen mit Koriander und Kümmel fein mahlen, Salz untermischen, Buttermilch und Butter zugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Teig 30 Min. ruhen lassen. Teig ausrollen, ausstechen, oder aus Teigkugeln Fladen ausrollen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen (180°C) von beiden Seiten backen. Backzeit etwa 15 Min.

Chapatís - hefefreie Alternative zum Brot -

Halb Maismehl, halb Buchweizenmehl, etwas Salz; pro 100g Mehlmischung 80-90 ml heißes Wasser dazugeben.

- gut durchkneten, bis ein geschmeidiger aber fester Teigkloß entsteht.
- diesen mindestens 30 Min. ruhen lassen, abgedeckt.
- dünn ausrollen, ca. 1-1,5 mm.
- in einer heißen, trockenen Pfanne auf 5 backen, bis die sich bildenden Blasen gut gebräunt sind, dann wenden.
- noch heiß mit Butter bestreichen, schmeckt einfach köstlich; evtl. noch etwas Kräutersalz auf die Butter streuen.
- schmeckt auch kalt.

100g Mehl ergeben 2 pfannengroße Chapatis oder 4 kleinere.

Mais-Bärlauch-Fladen

150g Mais, 1 Teel. Salz, 15g Parmesankäse, 2 Essl. Kräuterpaste (Bärlauch), 105g Wasser, 1g Biobin.

Mais fein mahlen, mit den restlichen Zutaten verkneten und 30 Min. ruhen lassen. Teig ausrollen ausstechen oder aus Teigkugeln Fladen ausrollen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen (180°C) von beiden Seiten backen. Backzeit etwa 15 Min.

Maisbrot

1 kg Maismehl, 1-2 Teel. Salz, 100g frische Hefe (=2 ½ Würfel), ½ l Milch, 3/8 l Wasser, Öl.

Maismehl mit dem Salz vermischen. Milch mit Wasser lauwarm machen und die Hefe darin auflösen. Mehl und Flüssigkeit gut miteinander verarbeiten. 2 Kastenformen (30 cm lang) ausfetten und den Teig einfüllen. 1 Std. ruhen lassen. Der Länge nach mit einem Messer tief einschneiden und im vorgeheizten Backofen (250°C) insgesamt 50-60 Min. backen. 5 Min. bei 250°C; dann 10 Min. bei 225°C; 10 Min. bei 220°C, nach weiteren 10 Min. auf 180°C herunterschalten und die verbleibende Backzeit auf dieser Einstellung lassen. 5 Min. vor Ende der Backzeit mit Öl bestreichen und fertigbacken.

Mais-Buchweizen-Reis-Brot

300g Buchweizen, 300g Reis, 300g Mais, 20g Ansatz, 6g Backferment, 100g Leinsamen, 100g Buchweizen, 20g Salz, 30g Öl, ca. 1080g Wasser.

Buchweizen, Mais und Reis mahlen, 300g von dieser Mehlmischung mit 240g Wasser (40°C warm), dem Backferment und dem Ansatz verrühren. Mit Plastikfolie abdecken und für 12-16 Std. warm stellen; dies ist der Vorteig. Für das Brühstück: restlichen Buchweizen und den Leinsamen mahlen und mit 300g Mehlmischung (s.o.) und 600g kochendem Wasser verrühren, mit einer Plastikfolie abdecken und 30 Min. ausquellen lassen. Das Brühstück sollte auf 40 °C abkühlen. Vorteig, Brühstück, restliche Mehlmischung, Salz, Öl und 240g Wasser (40°C warm) verrühren und abgedeckt für 50 Min. warm stellen. Im vorgeheizten Backofen (225°C) ca. 50-60 Min. backen.

Mischbrot mit Ballaststoff für den Backautomaten

500 ml lauwarmes Wasser, 3 Essl. Rübenballaststoff, 3 Essl. Kartoffelbrei instand, 2 Essl. Margarine oder Butter, 300g Mehl-Mix Rustikal (Hammermühle), 80g Maismehl, 2g Guarkernmehl oder Pfeilwurzelmehl, 2 Teel. Salz, 1 Essl. Zucker, 1 Teel. Trockenhefe. Wasser, Rübenballaststoff, Kartoffelbrei und Fett in die Backform füllen und ca. 3 min quellen lassen. Mehl-Mix-Rustikal, Maismehl, Guarkernmehl oder Pfeilwurzelmehl, Salz, Zucker und Trockenhefe trocken mischen und in die Backform geben.

Backprogram: Normal; dunkel.

Nussbrot mit Sesamkruste

300g Mais, 300g Buchweizen, 300g Hirse, 6g Backferment, 20g Ansatz, 100g Leinsamen, 100g Hirse, 30g Öl, 20g Meersalz, ca. 1080g Wasser.

Nussmischung:

50g Sonnenblumenkerne, einweichen, 50g gemahlene Mohn, 50g Hirse heiß gewaschen und eingeweicht, 50g Haselnüsse, einweichen, 25g Sesam zum Bestreuen.

Mais, Buchweizen und Hirse fein mahlen, 300g von dieser Mehlmischung mit 240g Wasser (40°C warm), dem Backferment und dem Ansatz verrühren. Mit Plastikfolie abdecken und für 12-16 Std. warm stellen; dies ist der Vorteig. Für das Brühstück: restliche Hirse mit Leinsamen mahlen, mit 300g Mehlmischung (s.o.) und 600g kochendem Wasser verrühren, mit Plastikfolie abdecken und 30 Min. ausquellen lassen. Das Brühstück sollte dabei auf 40°C abkühlen. Vorteig, Brühstück, restliche Mehlmischung, Salz, Öl und 240g Wasser verrühren und 50 Min. abgedeckt warm stellen. Nussmischung unterrühren, Teig in gefettete Brotbackformen geben und abgedeckt für 50 Min. warm stellen. Im vorgeheizten Backofen (225°C) ca. 50-60 Min. backen. Evtl. 15 Min. vor Ende der Backzeit aus der Form nehmen und ohne Form weiterbacken. Dieses Brot hält sich in ein Küchentuch eingeschlagen lange frisch, wer es dennoch einfrieren möchte, sollte der Mehlmischung Arrowroot, Biobin oder sonstige Kleber zusetzen.

Nuss-Rosinen Brot für Backautomat

330ml Milch (Wasser), 400g Damin, 2 2/3 Essl. Zucker, 1 1/3 Essl. Salz, 2 Essl. Butter, 2 2/3 Teel. Hefe, 3 Essl. gehackte Walnüsse, 100g Rosinen.

Nüsse und Rosinen während der 2. Knetphase hinzufügen, evtl. Signaltöne beachten!

Reis-Brot

300g Reismehl, 100g Maismehl, 1/8 l Wasser, 1/8 l Buttermilch, 1 Prise Salz, 1 P. Backpulver, 4 Essl. Honig.

Aus den Zutaten einen nicht zu klebrigen Teig kneten. In eine kleine ausgefettete Kastenform legen und bei 200°C im Ofen 50 Min. backen.

Reis-Buchweizen-Kastanien-Brot (Sauerteig)

700g Reismehl, 300g Buchweizenmehl, 100g Kastanienmehl, 80g Honig, 20g Meersalz, 100g Sauerteiggranulat, 40g Rübenballastflocken, 1l Wasser (ca. 40°C), 42g Hefe, 25g Sesam zum Bestreuen.

Reis-, Buchweizen- und Kastanienmehl mit Salz, Honig, Rübenballastflocken und Sauerteiggranulat mischen. Hefe im Wasser auflösen und unterrühren. An einem warmen Ort 30 Min. gehen lassen. In eine gefettete Brotbackform geben, mit Sesam bestreuen und weitere 30 Min. gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen (200°C) 50-60 Min. backen. Evtl. 15 Min. vor Ende der Backzeit das Brot aus der Form lösen und ohne Form fertig backen.

Reis-Fladen

150g Vollkornreis, 1/2 Teel. Salz, 2 Essl. Distelöl, 105g Wasser, 1g Biobin.

Reis fein mahlen, mit den restlichen Zutaten verkneten und den Teig 30 Min. ruhen lassen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen, mit einem Teigrädchen einteilen und im vorgeheizten Backofen (180°C) von beiden Seiten backen. Backzeit ca. 15 Min.

Sauerteigbrot

375 g glutenfreies Mehl, (wenn keine fertige Mehlmischung verwendet wird, 10g Pfeilwurzelstärke extra dazugeben), 350g Sauerteig, 10g Pfeilwurzelstärke, 10g Salz, ¼ Würfel Frischhefe, 200 ml Wasser 40°C warm.

Glutenfreies Mehl in eine Schüssel geben, Salz gut unter mischen, die Hefe in eine Mulde hinein bröckeln und mit etwas Wasser auflösen. Etwas gehen lassen. Restliches Wasser und den Sauerteig zugeben, gut durchkneten und mindestens 30 Min. ruhen lassen, Teig nochmals kneten 1 Std. an einem warmen Ort gehen lassen. Brotbackform mit Backpapier auslegen, Teig einfüllen und wieder 1 Std. gehen lassen. Bei 225°C 50-60 Min. im vorgeheizten Backofen abbacken.

Sauerteigherstellung in 3 Stufen:

1. Stufe:

50g Reismehl mit 75 ml 40 °C warmem Wasser in einer Schüssel gut verrühren und bei 20°C 48 Std. stehen lassen. Die Schüssel mit einem Teller, Frischhaltefolie oder ähnlichem abdecken. Tagsüber kann man die Schüssel gut im Wohnzimmer stehen lassen, nachts sollte man die Schüssel in den Backofen geben und nur das Licht anschalten.

2. Stufe:

50g Reismehl und 50 ml 40°C warmes Wasser in den ersten Ansatz dazu rühren und bei 20°C 24 Std. abgedeckt stehen lassen siehe oben.

3. Stufe:

100g Reismehl mit 100 ml 40 °C warmem Wasser dazu rühren s.o. und weitere 24 Std. stehen lassen bei 20 °C s.o., man hat dann 425g Sauerteig.

Für ein 750g Brot benötigt man gut 350g Sauerteig. Es bleibt ein Rest übrig und mit diesem Rest kann man innerhalb von 24 Std. zu einer gebrauchsfertigen Menge vermehren. 50g übriggebliebener Sauerteig (hält sich 6-8 Tage im Kühlschrank) und 175g Reismehl und 175 - 200 ml 40°C warmes Wasser gut verrühren und 24 Std. bei 20°C stehen lassen, man erhält dann wieder die oben beschriebene Sauerteigmenge.

Wenn man nicht alle 6-8 Tage backen möchte, stellt man aus dem übriggebliebenen 50g Sauerteig einen Krümelsauer her, dieser hält sich dann bis zu 4 Wochen im Kühlschrank. In den Sauerteig rührt man solange Reismehl ein, bis es krümelig, wie bei Streuseln wird und füllt dies in ein verschließbares Gefäß und stellt es in den Kühlschrank. Für einen neuen Sauerteig nimmt man 75g Krümelsauer gibt etwa 175g Reismehl und 190 ml 40 °C warmes Wasser dazu, verrührt alles gut und lässt es wie oben beschrieben bei 20 °C 24 Std. stehen.

Sonnenblumenkern-Brot (Sauerteig)

300g Maismehl, 300g Reismehl, 400g Buchweizenmehl, 100g Kastanienmehl, 80g Honig, 20g Meersalz, 100g Sauerteiggranulat, 40g Rübenballastflocken, 1 l Wasser (ca. 40°C), 42g Hefe, 200g Sonnenblumenkerne (in warmes Wasser eingeweicht).

Mais-, Reis-, Buchweizen- und Kastanienmehl mit Salz, Honig Rübenballastflocken und Sauerteiggranulat mischen. Hefe im Wasser auflösen und unterrühren. An einem warmen Ort 30 Min. gehen lassen. Sonnenblumenkerne dazugeben und in eine gefettete Brotbackform geben. Weitere 30 Min. gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen (200°C) 50-60 Min. backen. Evtl. 15 Min. vor Ende der Backzeit das Brot aus der Form nehmen und ohne Form fertig backen.