



CHIEMGAU
REGIONAL

Kochbuch

INFOS UND REZEPTE RUND
UM DAS THEMA GETREIDE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

Mit der vorliegenden Broschüre wollen wir Ihnen Besonderheiten von Getreide aufzeigen und Ihnen im Rezeptteil Anregungen zum Kochen und Backen mit verschiedenen Getreidearten geben.

Der Getreideanbau ist so alt wie die menschliche Kultur. Getreide deckt weltweit etwa 60 % des Nahrungsbedarfs der Menschen. Dabei ist Getreide in Entwicklungsländern das Hauptnahrungsmittel, in Industrieländern wird dagegen lediglich ein Viertel des körperlichen Energiebedarfs durch Getreide und Getreideprodukte gedeckt.

Getreide ist für die Ernährung unentbehrlich. Vor allem im vollen Korn sind wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe enthalten. Das gleiche gilt für das ernährungsphysiologisch wertvolle Eiweiß.

Dabei ist Getreide nicht gleich Getreide! Jede Art zeichnet sich durch Unterschiede bei Inhaltsstoffen, Geschmack und Verwendungsmöglichkeiten aus. Nachdem erst Dinkel wieder neu entdeckt wurde, erfreuen sich seit einigen Jahren auch Emmer und Einkorn als sogenannte „Urgetreide“ auch bei den heimischen Produzenten – einer wachsenden Nachfrage.

Mit der Verwendung von heimischem Getreide bringen Sie Vielfalt und Abwechslung in Ihren Speiseplan und stärken zudem die Region.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Zubereitung und guten Appetit,

Sieglinde Maier-Stöhr und Johanna Renoth

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Traunstein

Herausgeber:

Landratsamt Traunstein | Papst-Benedikt-XVI.-Platz | 83278 Traunstein

Tel. +49 861 58-0 | www.traunstein.bayern

Rezepte & Bildnachweise:

© **Zusammengestellt von Sieglinde Maier-Stöhr und Johanna Renoth**

Fachberaterinnen im Bereich Ernährung und Haushaltsleistungen und Fachlehrerinnen für Küchenpraxis an den Landwirtschaftsschulen, Abteilung Hauswirtschaft, in Laufen und Traunstein

© **Yvonne Liebl**

Gesundheitstrainerin im Bereich Ernährung, Coaching – Catering – Kochevents – BIO

GENUSS KISTE vom Waginger See

Layout & Gestaltung: makrohaus AG crossmedia | www.makrohaus.de

Auflage: 1.000 Stück

Stand: Juli 2018

INHALT

SEITE

Rund ums Getreide

05

Rezepte

Gemüse-Getreide-Aufstrich	08
Getreidebratlinge mit Gemüse	08
Getreideauflauf mit Gemüse	09
Apfel-Buchweizen-Auflauf	10
Grünkernsalat	11
Hirseauflauf mit Gemüse	11
Purpurweizen trifft frisches Gemüse	12
Risotto vom „Bayerischen Reis“	13

Brot backen

14

Teigzubereitung	16
-----------------	----

Rezepte

Vollkornbrot mit Sauerteig	18
Rustikales Bauernbrot	18
Dinkel-Vollkornbrot	19
Mediterranes Brot	19
Knäckebröt	20
Weizenkleingebäck	21
Kartoffelpizza mit Bärlauch	22
Grissini	23

Glutenfrei backen

24

Rezepte

Buchweizenbrot	26
Gewürzkräuter-Cracker	27
Erdbeer-Mandel-Torte	28
Schoko-Bananen-Cookies	29
Gemüsequiche	30
Zitronen-Käsekuchen	30

Kontakt	32
---------	----

Landrat SIEGFRIED WALCH

— ” —
wünscht an Guadn.
— “ —



Rund ums Getreide

GETREIDEARTEN

Weizen

Weltweit am häufigsten angebautes Getreide, hoher Anteil an Klebereiweiß (Gluten), dadurch sehr gute Backeigenschaften. Hartweizengrieß ist besonders geeignet für verschiedene Teigwaren, z. B. Nudeln, Bulgur oder Couscous.

Dinkel, Einkorn, Emmer

Sind Urformen des Weizens mit besonders hohem Gehalt an B-Vitaminen und Vitamin E. Da auch die Urgetreidesorten das Klebereiweiß (Gluten) enthalten, dienen sie aber nicht als Alternative für Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit (Zöliakie). Dinkel gilt jedoch als gut verträgliche Alternative bei Weizenallergie und wird in der Diätetik sehr geschätzt.

Grünkern

Unreif (grün) geernteter Dinkel, wird getrocknet. Zeichnet sich durch einen nussartigen Geschmack aus.

Roggen

Dient hauptsächlich der Brotherstellung. Roggen enthält zwar weniger Gluten als Weizen, hat aber einen erhöhten Gehalt an Pentosanen (Schleimstoffen). Zusammen mit der Stärke bilden die Schleimstoffe das Teiggerüst. Roggenmehlteig braucht zur Gerüstbildung Sauerteig. Dieser dient als Treibmittel und gibt Roggenbrot das typische Aroma.

Gerste

Zählt zu den ältesten Getreidesorten. Verwendung als Braugerste für Bier, Gerstengraupen für Eintöpfe, Suppen, Aufläufe. Gerste enthält wenig Kleber und ist nur in Mischung mit Weizen- oder Roggenmehl zum Backen geeignet.

Hafer

Als entspelzte Körner und Flocken verwendet, enthält Hafer im Vergleich zu anderen Getreidesorten am meisten Fett und Eiweiß und gilt auch durch seinen hohen Eisengehalt als besonders hochwertig. Hafer wird wegen der weniger guten Backeigenschaften häufig mit Weizen- oder Dinkelmehl kombiniert.

Hirse

Sammelbezeichnung für kleinfrüchtiges Spelzgetreide, gehört zur Familie der Süßgräser. Hirse ist besonders mineralstoffreich, enthält reichlich Kieselsäure (günstig für Haut, Haare, Nägel) und doppelt so viel Eisen wie Weizen. Verwendung hauptsächlich für Aufläufe, Beilagen, Bratlinge.

Mais

Zählt zu den weltweit ältesten Kulturpflanzen. Mais wird durch die fehlende Eigenbackfähigkeit häufig mit Weizen- oder Dinkelmehl kombiniert. Alleine kann Maismehl z. B. zum Backen von Tortillas genutzt werden. Mais ist frisch, getrocknet oder gemahlen erhältlich (Polenta, Maismehl).

Reis

Gehört in weiten Teilen der Welt zu den Grundnahrungsmitteln. Reis ist vielseitig verwendbar. Natrium und Kalium wirken entwässernd. Parboiled Reis behält durch ein spezielles Verfahren 80 % der Vitamine und Mineralstoffe.

Hirse, Mais und Reis sind wie die nachfolgenden Pseudogetreide glutenfrei und deshalb gut verträgliche Getreidearten bei Zöliakie.

Pseudogetreide

Sind Körnerfrüchte von Pflanzenarten, die wie die echten Getreide nicht zur Familie der Süßgräser gehören, aber ähnlich wie Getreide verwendet werden.

Quinoa und Amaranth

Stammen aus der Familie der Fuchsschwanzgewächse und waren lange Zeit das Grundnahrungsmittel in vielen Ländern Südamerikas. Beide enthalten neben hohen Mengen ungesättigter Fettsäuren auch reichlich Eisen und zeichnen sich durch einen hohen Eiweißgehalt aus. Verwendung vor allem für Beilagen, Suppen, Aufläufe und Pfannengerichte. Quinoa und Amaranth sind glutenfrei und gut backfähig, nur in Kombination mit Weizen oder Dinkel.

Buchweizen

Wird in Deutschland bereits seit dem Mittelalter angebaut. Buchweizen zählt zur Familie der Knöterichgewächse und zeichnet sich durch die hochwertige Eiweißzusammensetzung und reichlich sekundäre Pflanzenstoffe für den Zellschutz aus. Gut geeignet für Pfannkuchen, aber auch zum Backen. Buchweizen ist glutenfrei und deshalb gut backfähig, nur in Kombination mit Weizen oder Dinkel.

Praxistipps zum Getreide kochen

- Stets gereinigtes Getreide verwenden, um gesundheitsschädliche Bestandteile, wie Mutterkorn, auszuschließen.
- Körner sichten und evtl. waschen.
- Getreide zum Mahlen und Schroten muss trocken sein!
- Zur Garzeitverkürzung ganze Getreidekörner etwa 5-10 Stunden (oder über Nacht) einweichen. Dabei die 2-3 fache Wassermenge verwenden, Schrot im Kühlschrank einweichen lassen.
- Hafer nicht einweichen – wird durch den hohen Fettgehalt leicht ranzig und bitter.
- Für Garzeitverkürzung evtl. Schnellkochtopf einsetzen.
- Beim Kochen Gewürzkörner, Lorbeerblätter etc. mitkochen.
- Gemahlene Gewürze, frische Kräuter, Salz erst ganz zum Schluss zugeben.
- Verfeinern mit geriebenem Käse, geröstetem Sesam, Nüssen, Butter und hochwertigen Ölen.
- Reichlich Gemüse erhöht den Genusswert zusätzlich.
- Gekochte Breie vor der Weiterverwendung etwas abkühlen lassen.
- Getreidekörner lassen sich auch auf Vorrat kochen und einfrieren.



Zutaten

50 g Dinkel-Hafer-Schrot, grob
 1-2 EL natives Rapsöl
 150 ml kräftige Gemüsebrühe
 1 kleine rote Zwiebel, ca. 50 g
 1 Karotte, ca. 70 g
 ½ Stange Lauch, ca. 80 g
 30 g Sauerrahm
 2-3 EL Meerrettich, frisch gerieben
 2 EL frische Kräuter, grob gehackt
 nach Wahl
 frisch gemahlener Pfeffer
 frisch gemahlener Koriander

Auf oan Streich

Cremiger Gemüse-Getreide-Aufstrich

Zubereitung

1. Zwiebel, Karotte in feine Würfel und den Lauch in feine Ringe schneiden.
2. In einem Topf das Rapsöl erhitzen und das Gemüse glasig dünsten.
3. Getreideschrot dazugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen und unter Rühren 2 bis 3 min köcheln lassen. Auf der ausgeschalteten Herdplatte zugedeckt etwa 10 min ausquellen lassen. Anschließend in eine Schüssel umfüllen und auskühlen lassen.
4. Sauerrahm, frischer Meerrettich und Kräuter unterrühren. Mit frisch gemahlenem Pfeffer und Koriander abschmecken.

Am besten schmeckt der Aufstrich auf Salatgurken- oder Zucchinischeiben und Chicoréeblättern.

Im Schraubglas hält sich der Aufstrich im Kühlschrank ca. eine Woche. Als Schrot kann jedes Getreide verwendet werden.

Zutaten

150 g Getreide, grob geschrotet
 (Grünkern, Weizen, Einkorn,
 Emmer, Hirse, ...)
 400 ml Wasser
 2 Lorbeerblätter
 1 TL Gemüsebrühe
 ½ Stange Lauch
 1 Paprikaschote
 1 kl. Zwiebel
 1 TL Öl
 1-2 Eier
 Semmelbrösel (Haferflocken oder
 Vollkornmehl)
 3 EL Petersilie gehackt
 Salz, Pfeffer, Thymian, Knoblauch

Getreidebratlinge mit Gemüse**Zubereitung**

1. Getreideschrot in kochende Brühe einrühren, unter Umrühren 15-20 min ausquellen lassen, bis ein dicker Brei entsteht.
2. Zwiebeln und Gemüse putzen, waschen und sehr fein schneiden. In Öl andünsten.
3. Alle Zutaten zu einer bindigen Masse verarbeiten, nach Bedarf Semmelbrösel zugeben.
4. Bratlinge formen und in einer beschichteten Pfanne hell backen.

Tipps:

- Gut geeignet zum Formen ist ein Eiskugelportionierer
 - für die Bratlinge kann beliebiges Gemüse verwendet werden, z. B. feine Gelbe Rübenstreifen, Zuckermais, ...
- Passende Beilagen:** Käse-, Tomaten- oder Kräutersoße, Salate der Jahreszeit

Zutaten

200 g Getreide (Gerste, Grünkern)
 2 TL Gemüsebrühe
 400 ml Wasser
 750 g Gemüsemischung
 (z. B. Gelbe Rüben, Blumenkohl,
 Kohlrabi, Bohnen, ...)
 1 EL Öl,
 3 EL Wasser
 Salz, Muskat
Tomatensoße:
 1 Zwiebel
 1 EL Öl
 1 Knoblauchzehe
 1 große Dose
 geschälte Tomaten o. frische
 Tomaten
 2 Prisen Rosmarin
 ½ TL Zucker, Salz
 1-2 TL Essig
 (Obstessig o. Balsamico)

150 g Reibkäse (Gouda, Edamer, ...)

Getreideauflauf mit Gemüse**Zubereitung**

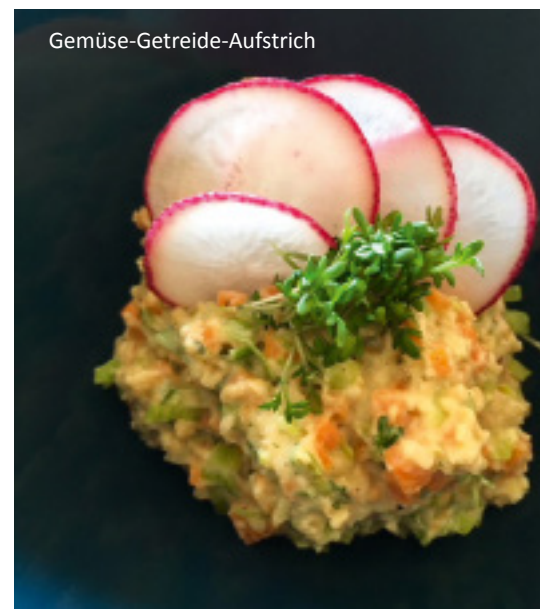
1. Getreide in doppelter Menge Wasser mit Gemüsebrühe zum Kochen bringen, garen, bis das Getreidekorn die Flüssigkeit aufgenommen hat und die Körner weich sind (ca. 20-30 min).
2. Gemüse je nach Art putzen, waschen und zerkleinern, in Öl und wenig Wasser bissfest dünsten, mit Salz und Muskat würzen.
3. Für die Tomatensoße Zwiebel fein würfeln, in Öl andünsten, Tomaten mit Saft hinzufügen, 10 min dicklich einkochen lassen, würzen und abschmecken.
4. In folgender Reihenfolge in eine Auflaufform einschichten: Gemüse, Getreidekörner, Tomatensoße, Reibkäse.

Bei 180 °C 30 min backen

Tipp:

Wenn nur 2-3 Personen essen: Die halbe Menge Auflaufmasse roh in einer gefriergeeigneten Auflaufform einfrieren und nach dem Auftauen backen.

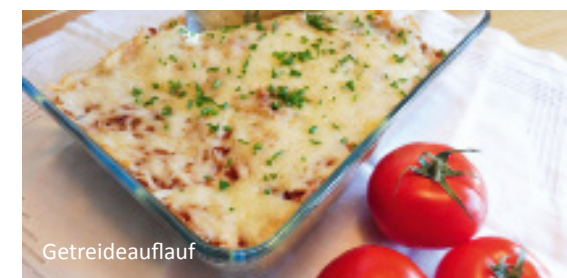
Passende Beilagen: Kartoffelpüree, Salzkartoffeln



Gemüse-Getreide-Aufstrich



Getreidebratlinge mit Gemüse



Getreideauflauf

Zutaten

200 g Buchweizen
 400 ml Apfelsaft
 2 TL Herbaria Gewürzmischung
 „Sissis Sünd“
 2 EL Agaven- oder Apfeldicksaft
 ½ Bio Zitrone
 150 g geriebene Nüsse nach Wahl
 850 g Äpfel nach Wahl (z. B. Topaz)
 40 g Butterflocken
 1 TL Rohrohrzucker
 20 g flüssige Butter (für die
 Auflaufform)

Obacht, siaße Früchterl**Apfel-Buchweizen-Auflauf****Zubereitung**

1. Den Buchweizen heiß abspülen und abtropfen lassen.
2. In einem Topf Apfelsaft, ½ TL Gewürzmischung und Buchweizen zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze etwa 5 min köcheln lassen.
3. Zugedeckt ca. 15-20 min ausquellen lassen.
4. In der Zwischenzeit, Zitrone auspressen und Abrieb vorbereiten. Äpfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und mit der Schale grob raspeln. Sofort mit Zitronensaft und Schale vermengen.
5. Buchweizen, Nüsse, Agaven- oder Apfeldicksaft und ½ TL Gewürzmischung unter die Äpfel mischen und in einer kleinen Schüssel Gewürzmischung und Zucker mischen.
6. Die Masse in eine gebutterte Auflaufform füllen, mit Butterflockchen und der Zuckermischung bestreuen.

Bei 200 °C Ober- und Unterhitze etwa 20 min backen

Tipp:

Warm mit Vanillesauce, -eis oder Schlagsahne servieren.
 Schmeckt auch abgekühlt sehr lecker!



Hirseauflauf



Obacht, siaße Früchterl



Grünkernsalat

Zutaten

100 g Grünkern
 200 ml Wasser
 1 TL Gemüsebrühe
 1-2 Lorbeerblätter
 Salz
 1 Apfel
 100 g Essiggurken
 1 rote Paprikaschote
 1 kl. Zwiebel
 100 g Emmentaler
 60 g Magerquark
 5 EL Milch
 Essig oder Zitronensaft
 etwas Knoblauch nach Geschmack
 Salz, Pfeffer, Curry

Grünkernsalat**Zubereitung**

1. Grünkern mit Brühe aufkochen, ausquellen und abkühlen lassen.
2. Essiggurken, Paprikaschote, Zwiebel und Käse in sehr kleine Würfel schneiden.
3. Aus den weiteren Zutaten eine Marinade rühren und mit dem Grünkern und Gemüse mischen.
4. Gut durchziehen lassen.

Tipps:

- Statt Grünkern eignet sich auch Dinkel, Einkorn oder Emmer für den Salat. Die Getreide dafür entsprechend einweichen und garen
- Der Salat kann auch am Vortag hergestellt werden. Zwiebeln und Knoblauch dann aber erst kurz vor dem Servieren untermischen

Zutaten

250 g Hirse
 500 ml Wasser
 1 Zwiebel
 20 g Butter oder Öl
 1 Glas Champignons in Scheiben
 (oder frische Champignons)
 1 Lauchstange
 500 g Gemüsemischung
 (z. B. Gelbe Rüben, Blumenkohl,
 Kohlrabi, Bohnen, frisch o. TK, ...)
 3 Eier
 150 g Creme fraiche mit Kräutern
 250 g Saure Sahne
 200 g Emmentaler gerieben
 Kräuter, Salz, Pfeffer

Hirseauflauf mit Gemüse**Zubereitung**

1. Hirse in doppelter Menge Wasser zum Kochen bringen, garen, bis die Hirse die Flüssigkeit aufgenommen hat und weich ist (ca. 20-30 min).
2. Gemüse je nach Art putzen, waschen und zerkleinern, in Öl und sehr wenig Wasser bissfest dünsten.
3. Hirsebrei, Gemüse und die restlichen Zutaten vermengen mit Salz, Pfeffer und reichlich Kräutern würzen.
4. Masse in eine gefettete Auflaufform füllen.

Auflauf bei 180 °C 30 min backen

**Zutaten**

200 g Purpurweizen
 1 TL gekörnte Gemüsebrühe
 ½ Bio Zitrone (Abrieb und Saft)
 1 rote Paprikaschote
 ½ Salatgurke
 1 kl. rote Zwiebel
 60 g schwarze Oliven ohne Stein
 (ca. 20 Stk.)
 2 EL Aceto Balsamico bianco
 3 EL natives Oliven- oder Rapsöl
 100 g Feta
 Gewürzmischung
 „Chiemgauer Frühling“
 frisch gemahlener Pfeffer
 1 handvoll frische Basilikumblätter

Purpurweizen trifft frisches Gemüse**Zubereitung**

1. Den Purpurweizen über Nacht in ca. 700 ml Wasser einweichen. Am nächsten Tag mit dem Einweichwasser gar kochen.
2. Zitronensaft und gekörnte Gemüsebrühe zugeben und geschlossen nachziehen lassen.
3. In der Zwischenzeit Zwiebel schälen und fein würfeln, Salatgurke evtl. schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. In feine Würfel schneiden. Die Paprika halbieren, in Streifen schneiden und würfeln. Die Oliven in feine Scheiben schneiden. Den Feta ebenfalls würfeln.
4. Alle Gemüsezutaten in eine Schüssel geben, Zitronenabrieb, Essig und Öl dazu geben und locker miteinander mischen.
5. Mit frisch gemahlenem Pfeffer und der Gewürzmischung (am besten in eine Mühle geben) abschmecken. Die Basilikumblätter grob zupfen und zum Schluss zusammen mit den Fetawürfeln unterheben.

**Zutaten**

1 TL Öl
 1 kl. Zwiebel
 250 g Perl-Dinkel (Dinkelreis) oder
 Perl-Einkorn
 450 ml Wasser
 2 TL Gemüsebrühe
 250 g Gemüse nach Wahl
 (Gelbe Rüben, Erbsen, Brokkoli,
 Zuckermais, Lauch,
 Paprikaschoten, Zucchini)
 Salz, Pfeffer
 frische Kräuter nach Belieben
 nach Belieben 50 g Käse gerieben

Risotto vom „Bayerischen Reis“**Zubereitung**

1. Gemüse je nach Art putzen, zerkleinern.
2. Zwiebel würfeln, in Öl andünsten.
3. Perl-Dinkel dazugeben, kurz anrösten, aufgießen, würzen.
4. Zugedeckt ca. 20 min leise köcheln lassen – nicht übergaren!
5. Abschmecken und mit frischen Kräutern und Reibkäse anrichten.

Tipp:

Je nach Garzeit kann das Gemüse auch nach halber Garzeit hinzu gegeben werden, es sollte noch einen leichten Biss haben.

Brot backen

NUR DAS BESTE

MEHL

- Bevorzugen Sie alte Sorten, wie der Laufener Landweizen oder andere regionale Sorten, da sie einen höheren Nährwert als neu gezüchtete Sorten haben. Sie sind besser verträglich.
- Ausgehend von der in den Rezepten angegebenen Mehlmenge kann man mit den Brotgetreidesorten Weizen und Dinkel beliebig variieren.
- Roggen alleine ist nicht backfähig. Roggenmehl muss man zu Sauerteig vergären bzw. mit Weizenmehl oder Dinkelmehl gemischt backen.
- Maximal 40 % andere Getreidesorten sollten dem Weizen- oder Dinkelmehl beigemischt werden.
- Bei einem höheren Vollkornmehlanteil erhöhen Sie die Wassermenge etwas.
- Achtung! Höherer Vollkornmehlanteil bedeutet weniger Klebereiweiß und somit eine geringere Volumenzunahme beim fertigen Brot.



MEHLTYPE

Die Mehltypen sagen aus, wie hoch der Anteil an Mineralstoffen im Mehl ist. In Deutschland werden häufig folgende Sorten angeboten:

Weizenmehl Typ 405	Oder auch Auszugsmehl, weniger Nährstoffe enthalten	Für feine Rührkuchen, Biskuitmasse
Weizenmehl Typ 550	Viel Klebereiweiß (Gluten)	Hefeteig
Weizenmehl Typ 1050	Beinahe so viele Nährstoffe wie Vollkornmehl, jedoch bessere Backeigenschaften	Helles Vollkornbrot, Grissini, Knäckebrot
Weizenvollkornmehl (keine Typenzahl)	Alle wertvollen Schalentteile und Keimling enthalten	Vollkornbrot
Dinkelmehl Typ 630	Dinkelmehl hat mehr wertvolle Schalentteile und kann daher nicht feiner vermahlen und versiebt werden. Es erhält daher eine höhere Typenzahl.	Für alle Teigarten, auch für feine Kuchen
Dinkelmehl Typ 1050	Beinahe so viele Nährstoffe wie Vollkornmehl, jedoch bessere Backeigenschaften	Helles Vollkornbrot, Grissini, Knäckebrot
Dinkelvollkornmehl	Alle wertvollen Schalentteile und Keimling enthalten	Vollkornbrot
Roggenmehl Typ 997	Roggenmehl ist ohne Mischung mit Weizenmehl oder Dinkelmehl nicht backfähig (es würde breit laufen). Es enthält nicht das richtige Klebereiweiß, welches eine feste Teigstruktur bilden kann. Ausnahme: Die Milchsäuregärung bei der Vergärung zu Sauerteig macht Roggenmehl backfähig.	Vinschgerl (gemischt mit Weizenmehl)
Roggenmehl Typ 1150		Vollkornbrot
Roggenvollkornmehl		Vollkornbrot



So gelingt's

TEIGZUBEREITUNG

VORTEIG:

„Schwere Hefeteige“ z. B. Stollen oder Osterfladen, die viel Fett oder Zucker enthalten, müssen mit einem Vorteig hergestellt werden. Vor allem der Zucker entzieht der Hefe Wasser, welches sie aber zur Entwicklung brauchen würde.

1. Mehl in eine Schüssel sieben, in der Mitte eine Mulde bilden und das lauwarme Hefewasser mit einem Teil des Mehls verrühren.
2. Den Vorteig mit etwas Mehl bestäuben und ca. 30 min unter einem Trockentuch gehen lassen.
3. Der Vorteig ist fertig.

SAUERTEIG:

Sauerteigbrote gewinnen zunehmend an Beliebtheit. Durch die sehr lange Teigführung, wenn das Mehl mit Sauerteig und Wasser über zwei Stunden gehen darf, wird das Brot besser bekömmlich. Zusätzlich kann das Mehl mehr Wasser binden und das Brot bleibt länger saftig. Um diesen Effekt herbeizuführen und auch den Teig backfähig zu machen (Säure und Salz stabilisieren den Teig), muss bei Roggenbrot mindestens 50 % und bei Roggenmischbrot mindestens 50-70 % des Roggenmehlanteils versäuert werden.

Es kursieren viele Rezepte der Sauerteigerstellung, bei denen eine spontane Gärung erzeugt wird. Also Roggenmehl und Wasser vermischen und warten. Diese Methode ist sehr ungünstig. Hierbei können sich diverse Hefen aus der Luft im Teig festsetzen. Man weiß aber nie welche. Es können auch gesundheitsschädliche Hefen sein. Daher wählen Sie lieber diese sichere Variante:

Tag 1: Zuerst alle Arbeitsmaterialien, die mit dem Teig in Berührung kommen, 10 min im Backofen bei 100 °C sterilisieren. Alles abkühlen lassen. Dann 100 g flüssigen Natursauerteig (Rest kann eingefroren werden), 100 g Roggenvollkornmehl und etwas Wasser in einem hohen Weckglas zu einem zähflüssigen Teig verrühren. 24 Stunden gehen lassen.

Tag 2: + 50 g Roggenvollkornmehl + so viel Wasser zugeben, dass wieder ein zähflüssiger Teig entsteht. 24 Stunden gehen lassen.

Tag 3: + 50 g Roggenvollkornmehl + so viel Wasser zugeben, dass wieder ein zähflüssiger Teig entsteht. 24 Stunden gehen lassen.

Tag 4: backen.

Wichtige Prüfkriterien:

- Riecht der Sauerteig stark nach Essig, ist er essigsauer und wurde zu kalt gelagert. Entsorgen.
- Riecht der Sauerteig stark nach Buttersäure, stand er zu warm. Entsorgen.

Sauerteig aufbewahren:

Nehmen Sie vom Sauerteig immer ein Stück ab und frieren Sie ihn gut beschriftet ein. Nicht in den Kühlschrank geben. Vorsicht auch bei „verschenktem“ Sauerteig. Sie können die Kulturen in diesem Sauerteig nicht überprüfen.

1. Teig – Zubereitung

- Teig 5 min auf niedriger Stufe in der Küchenmaschine mit einem Knethaken mischen, die Zutaten werden gleichmäßig verteilt.
- Teig 10 min auf höherer Stufe kneten. Beim intensiven Kneten entwickelt sich das Klebereiweiß (Gluten) besser – der Teig geht schöner auf.

2. Erste Gärphase

Der Hefe im Teig ausreichend Zeit zum Gehen lassen. Erste Gärphase ca. 45 min. Mit einem Küchentuch abgedeckt an einem 30 °C warmen, zugfreien Ort (abgedeckt in der Küchenmaschine) gehen lassen. Gärprozess unterbrechen: nochmals mit der Küchenmaschine durchkneten. Der Teig wird feinporiger z. B. für fluffige Krapfen.

3. Brot aufarbeiten (formen)

Zähflüssiger Teig:

- Gelingt immer in einer Kastenform, die mit neutralem Öl (z. B. Sonnenblumenöl) ausgepinselt und mit Haferflocken oder Schrot ausgestreut wurde.
- Den Teig aus der Küchenmaschine nehmen.
- In die vorbereitete Kastenform füllen.

Fester Teig:

- Den Teig zu einer Kugel kneten (nicht nur formen).
- In einem mit Roggenmehl gestaubten Gärkorb gehen lassen.
- Zum Backen aus dem Gärkorb auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech stürzen.

4. Zweite Gärphase

Das geformte Brot abgedeckt an einem warmen, zugfreien Ort 10-15 min gehen lassen.

5. Backtemperatur und Backzeiten:

- Ofen auf 220 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Wenn Sie einen Schamott-Stein verwenden, den Ofen mindestens eine Stunde mit dem Stein vorheizen. Ist der Stein zu kalt, klebt das Brot später auf dem Stein fest.
- Das Brot in den Ofen schieben und eine Tasse heißes Wasser (50 ml) auf den Boden des Backrohrs schütten (Dampferzeugung, die das Brot zum Aufgehen braucht).
ACHTUNG: sehr heißer Dampf! Alternativ können Sie das Brot vor dem Einschieben mit Wasser einsprühen oder die Klimagarfunktion Ihres Backrohrs verwenden.
Informieren Sie sich vorher in der Gebrauchsanweisung Ihres Herdes, ob die Verwendung von Wasser im Garraum möglich ist.
- Nach ca. 15 min Backzeit die Temperatur auf 180 °C zurückschalten.
- Die Backdauer richtet sich immer nach der Größe der Brotlaibe (ein großer Laib aus 1 kg Mehl ca. 1 ½ Stunden backen).
- Vor dem Herausnehmen der Brote mit einer Klopf-Probe testen, ob das Brot fertig ist: mit dem Fingergelenk auf den Brotboden klopfen; wenn das Brot fertig ist, klingt es hohl.

Zutaten

500 g Roggenmehl Typ 997
 100 g Roggenvollkornmehl
 200 g Dinkelvollkornmehl
 200 g Dinkelmehl Typ 630
 100 g Sauerteig
 ½ Würfel Hefe
 30 g Sauerrahm
 2 gehäufte TL Salz
 ca. 0,75 l Wasser
 1 gehäufter EL Brotgewürz
 gemahlen

**Zutaten**

600 g Roggenvollkornmehl
 400 g Dinkelmehl Typ 630
 200 g Sauerteig
 20 g Hefe
 1 EL Salz
 Brotgewürz
 750 ml warmes Wasser



Vollkornbrot mit Sauerteig

Zubereitung

1. Sauerteig herstellen.
2. Mehle in eine große Schüssel sieben, Sauerteig, Salz und Gewürze hinzufügen.
3. Hefe in 700 ml Wasser auflösen, zum Teig geben. Den Teig auf langsamer Stufe mischen, dann 5 min schneller durchkneten.
4. Teig aus der Maschine nehmen, gehen lassen bis er sich verdoppelt hat.
5. Mit der Hand noch einmal durchkneten und zu einem großen oder zwei kleinen Laiben formen und 10 min abgedeckt in einem Gärkorb gehen lassen. Ofen auf 220 °C vorheizen.
6. Brote aus den Gärkörbchen auf das Backblech kippen, mit etwas Wasser einstreichen und in den Ofen schieben.
7. Nach 20 min auf 160 °C zurückschalten und mindestens 20 min fertig backen (Backzeiten für zwei kleine Brote).

Rustikales Bauernbrot

Zubereitung

1. Sauerteig herstellen.
2. Mehl in eine Schüssel sieben.
3. Alle anderen Zutaten hinzufügen, 5 min auf niedriger Stufe verkneten, 10 min auf höherer Stufe kneten.
4. 45 min gehen lassen (in der Rührschüssel der Küchenmaschine).
5. Aus der Schüssel nehmen und mit der Hand durchkneten.
6. Den Teig auf der Arbeitsfläche in zwei Teigstücke teilen, erst zu zwei Kugeln formen. Dabei immer von außen einen Teil des Teiges nach innen legen, das ganze rundherum wiederholen, so dass diese Risse wie auf dem Bild erkennbar entstehen. Die Seite mit den Rissen in etwas Mehl drücken und mit der Mehlseite nach oben in einen mit Roggenmehl, gestaubten Gärkorb legen.
7. 15 min gehen lassen, in der Zwischenzeit den Ofen auf 220 °C vorheizen.
8. Die Brote auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und zügig in den Ofen schieben (ohne Wasserdampf).
9. nach 20 min auf 160 °C zurückschalten und weitere 20 min fertig backen.

Zutaten

750 g Dinkelvollkornmehl fein
 gemahlen
 70 g Leinsamen
 50 g Sonnenblumenkerne und/
 oder Kürbiskerne
 50 g Sesam
 15 g Salz
 4 EL Obstessig
 ½ Würfel Hefe
 1 TL Honig
 500 ml Wasser

**Zutaten**

für 3 Brote je 300 g
 675 g Weizenmehl Typ 405
 1 Würfel Hefe
 250 ml Milch
 120 ml Tomatenöl (abgetropft)
 125 g eingelegte, getrocknete
 Tomaten
 1 Ei
 15 g Salz
 25 g Zucker
 100 g Zwiebel
 2 EL Olivenöl
 1 TL italienische Kräuter
 grob geschroteter weißer Pfeffer
 ½ TL grobes Salz



Dinkel-Vollkornbrot

Zubereitung

1. Leinsamen, Sonnenblumenkerne und Sesam einweichen.
2. Die Hefe in 50 ml Wasser auflösen.
3. Mehl in eine Schüssel sieben, in der Mitte eine Mulde bilden und lauwarmes Hefewasser in ca. 1/3 der Mehlmenge einrühren.
4. Leicht mit Mehl bestäuben und ca. 15 min gehen lassen.
5. Alle anderen Zutaten hinzufügen, 5 min auf niedriger Stufe verkneten, 10 min auf höherer Stufe kneten.
6. 15 min gehen lassen.
7. Nochmals mit den Kneithaken durchkneten.
8. Den Teig in eine geölte und mit Haferflocken ausgestreute Kastenform geben.
9. 10 min gehen lassen, den Ofen auf 220 °C vorheizen. Das Brot auf einen Rost stellen und in den Ofen schieben.
10. Nach 30 min auf 180 °C zurückschalten. In weiteren 30 min fertig backen.
11. Brot kurz ausdampfen lassen und auf ein Abkühlgitter stürzen.

Mediterranes Brot

Zubereitung

1. Das Mehl in eine Schüssel sieben und mit der Hefe und der Milch einen Vorteig ansetzen.
 2. Die eingelegten Tomaten abtropfen lassen. Tomatenöl und die Eier verrühren, mit dem Salz und dem Zucker unter den Vorteig mischen. Alles gut kneten (ca. 12 min), bis der Teig glatt und glänzend ist. Abgedeckt etwa 15 min gehen lassen.
 3. Zwiebeln schälen, fein hacken und in 2 EL Olivenöl glasig schwitzen, abkühlen lassen. Die Tomaten klein würfeln. Tomaten, Zwiebeln und Gewürz unter den Teig kneten und diesen nochmals 30 min gehen lassen.
 4. Aus dem Teig drei Brote formen; diese auf einem bemehlten Backblech nochmals etwa 10 min gehen lassen. Die Tomatenbrote mit etwas Wasser bestreichen und mit Pfeffer und Salz bestreuen.
 5. Ober- und Unterhitze 250 °C vorheizen, dann reduzieren auf 180 °C und ca. 55 min backen.
- Tipp:** Statt der Tomaten ein Bund Bärlauch, fein geschnitten, in den Teig geben.

Zutaten**All-In Teig mit Trockenhefe:**

150 ml zimmerwarmes Wasser
 300 g Weizenmehl Typ 1050
 1 Pck Trockenhefe
 1 TL Rohrzucker
 1 TL Salz
 2 EL Olivenöl
 1 EL Sonnenblumenkerne
 1 EL Sesam

Wasser-Belag:

Wasser
 4 gemischte EL Sämereien
 (Mohn, Sonnenblumenkerne,
 Sesam, Leinsamen, Chiasamen
 oder Kürbiskerne) Reibekäse

oder

Öl-Belag:

In einer Tasse verquirlen:
 8 EL Sonnenblumenöl
 1 TL Salz
 1 TL Paprika edelsüß
 ½ TL Oregano getrocknet
 ½ TL Thymian getrocknet
 + beliebige Sämereien

Knäckebrot

Zubereitung

1. All-In Teig herstellen: Alle trockenen Zutaten in einer Rührschüssel vermischen. Wasser und Öl hinzufügen und alles mit dem Handrührgerät ca. 5 min lang durchkneten. Teig abdecken und 15 min ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit den Belag vorbereiten. Eine Tasse Wasser oder Ölmischung mit Sämereien in einer Schüssel mischen.
3. Teig Messerrückendick ausrollen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit Wasser einstreichen, mit einem Teigradchen schneiden und mit Sämereien bestreuen oder mit dem Würzöl einstreichen.
- Tipp:** Belag sehr dünn auftragen.
4. 15 min gehen lassen.
5. Anschließend backen: Heißluft 160 °C ca. 15 min.
6. Knäckebrot kurz ausdampfen lassen, danach mit Hilfe vom Backpapier einrollen / zu größeren Stücken brechen.
7. Knäckebrot umdrehen nochmals 10 min bei 160 °C Heißluft toasten.
8. Ausgekühlt in einer luftdichten Dose aufbewahren.



Knäckebrot



Weizenkleingebäck

Zutaten

für ca. 20 Stk. je 40 g:
 230 g lauwarmes Wasser
 20 g Hefe frisch oder
 1 Pck. Trockenhefe
 500 g Weizenmehl Typ 550
 oder Dinkelmehl Typ 630
 10 g Salz
 15 g Backmalz oder 1 EL Zucker
 oder 1 EL Honig
 20 g Butter

zur Dekoration:

Wasser
 Sämereien (Mohn,
 Sonnenblumenkerne, Sesam,
 Leinsamen, Chiasamen,
 Kürbiskerne, Hanfsamen oder
 Kümmel-Salz-Mischung)

Weizenkleingebäck

Zubereitung

1. Die Hefe in einem Messbecher mit lauwarmen Wasser aufschlännen (auflösen). Nehmen Sie zuerst wenig Wasser, um mit einem Schneebesen einen „Hefebrei“ anzurühren – die Klümpchen lösen sich so leichter, dann erst das restliche Wasser hinzufügen.
2. Das Mehl in eine Schüssel sieben, Salz, Honig und Butter dazugeben.
3. Trockene Zutaten in der Küchenmaschine mit dem Knethaken vermischen, langsam das warme Hefegemisch einfließen lassen. Teig 3 min lang in der Küchenmaschine oder mit den Knethaken des Rührgerätes langsam weiter mischen.
4. Anschließend auf mittlerer Stufe 5 min kneten.
5. Herausnehmen und mit den Händen eine geschlossene Kugel formen.
6. Wieder in die mit Mehl bestäubte Schüssel geben und 10 min mit einem sauberen Küchentuch abgedeckt, ruhen lassen (der Teig lässt sich anschließend besser formen).
7. Den Teig zu einer Rolle formen, die Rolle halbieren, die Teile vierteln usw., bis ca. 20 Stücke (à ca. 40 g) entstanden sind. Die einzelnen Stücke sofort rund drehen. Wieder ruhen lassen und abdecken!
8. Weiter zu einer Wulst auswellen, nach beliebigen Mustern auf einer leicht mit Roggenmehl bemehlten Arbeitsfläche ausformen.
9. Mit Abstand auf ein Backblech setzen, abdecken und kurz ruhen lassen.
10. Ofen auf 200 °C vorheizen.

Gebäck verzieren:

- Station I: In einen Suppenteller Wasser einfüllen.
 Station II: Sämereien in verschiedene Suppenteller füllen.
11. Gebäck in die Wasserschale tunken, in die Sämereien tunken und wieder auf das Backblech setzen.
 - Tipp:** Auch die Gebäckstücke ohne Sämereien in die Wasserschale tunken, dann spart man sich zusätzliches Bedampfen im Ofen.
 12. Nochmal abgedeckt 5 min gehen lassen.

Im Vorgeheizten Backofen bei 200 °C 18 min backen

Zutaten**Hefeteig:**

½ Würfel Hefe
 250 g Weizenvollkornmehl aus
 Laufener Landweizen
 250 g Dinkelmehl Typ 405
 1 TL Thymian
 1 TL Rosmarin
 1 TL Salz
 2 EL Olivenöl
 250 ml lauwarmes Wasser

Quark-Creme:

200 g Speisequark Rahmstufe
 100 g Crème fraîche
 ½ TL Kräutersalz
 1 TL Gemüsebrühe
 Pfeffer

Belag:

530 g vorwiegend festkochende
 Kartoffeln
 350 g geriebener Bergkäse

Bärlauch-Würzöl:

40 g Walnüsse
 40 g Sonnenblumenkerne
 2 handvoll Bärlauchblätter
 1 Knoblauchzehe
 1 TL Salz
 200 ml Olivenöl



Kartoffelpizza mit Bärlauch

Zubereitung

1. Hefe in dem lauwarmen Wasser auflösen und mit allen anderen Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig ca. 15 min gehen lassen.
2. Die Kartoffeln schälen und sehr dünn hobeln. Backofen auf 220 °C vorheizen; Quark, Crème fraîche, Salz und Pfeffer verrühren.
3. Teig nochmal kräftig durchkneten, zu einer großen Platte 0,5 cm dick ausrollen, mit einer Schale Mini Pizzen ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
4. Die Pizzen mit der Quark-Creme bestreichen, mit Kartoffelscheiben belegen und mit Bergkäse bestreuen.
5. Kurz gehen lassen, anschließend 20 min goldgelb backen.
6. Für das Bärlauchwürzöl den Bärlauch fein schneiden, Nüsse und Pinienkerne in einer Pfanne rösten. Alle Zutaten für das Würzöl in einen Blitzhacker geben und pürieren.
7. Das Würzöl über die lauwarmen Pizzen träufeln.

Zutaten

für ca. 20 Stk. je 40 g:
 230 g lauwarmes Wasser
 20 g Hefe frisch oder
 1 Pck. Trockenhefe
 500 g Weizenmehl Typ 550
 oder Dinkelmehl Typ 630
 10 g Salz
 15 g Backmalz oder 1 EL Zucker
 oder 1 EL Honig
 20 g Butter

zur Dekoration:

Wasser
 Sämereien (Mohn,
 Sonnenblumenkerne, Sesam,
 Leinsamen, Chiasamen,
 Kürbiskerne, Hanfsamen oder
 Kümmel-Salz-Mischung)

Grissini

Zubereitung

1. All-In Teig herstellen: Alle trockenen Zutaten in einer Rührschüssel vermischen. Wasser, Öl und die beliebigen Geschmackszutaten hinzufügen und alles mit dem Handrührgerät ca. 5 min lang durchkneten.
2. Teig halbieren, zu jeder Grissinisorte die jeweilige Geschmacksrichtung drauf geben, in der Maschine so lange kneten, bis sich alles gleichmäßig verteilt hat. Teig abdecken und 15 min ruhen lassen.
3. Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche den Teig zu einem Rechteck formen, dünne Teile abstechen, sofort ausrollen.
Tipp: Alle Stücke, die nicht sofort benötigt werden, mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken, dann trocknen die Teigrohlinge nicht aus.
4. Alle Teigstücke der Reihe nach zu Grissinis ausrollen und auf das vorbereitete Backblech legen.
5. 10 min gehen lassen.
6. Anschließend backen: 180 °C ca. 12 min
7. Herausnehmen, ausdampfen lassen.
8. Später nochmal für 10 min auf dem Backgitter bei 180 °C Heißluft tosten. Im geöffneten Backrohr auskühlen lassen.



Glutenfrei backen

INFORMATIONEN

Allergien und Unverträglichkeiten treten aus den unterschiedlichsten Gründen immer häufiger auf. Ein Beispiel dafür ist die Zöliakie. Dabei handelt es sich um eine chronisch-entzündliche Erkrankung der Dünndarmschleimhaut, die durch Unverträglichkeit von Gluten hervorgerufen wird. Gluten muss dabei ein Leben lang gemieden werden. Inzwischen gibt es aber viele Alternativen. Gluten ist in Brotgetreidesorten wie Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste, Karmut und Emmer enthalten. Gluten ist ein Klebereiweiß, welches dem Teig Struktur und Bindung gibt.

Wenn man auf andere Getreide- oder Pseudogetreidearten ausweicht, muss man beim Backen immer mit einer Mehlmischung arbeiten: Mehlersatz und Teigstabilisator. Man kann für alle Gebäcke eine glutenfreie Mehlmischung kaufen. Hierbei steht aber die Regionalität nicht mehr im Vordergrund. Entnehmen Sie der nebenstehenden Tabelle, welche Mehlmischungen Ihnen zur Verfügung stehen und größtenteils aus der Region stammen.

All diese aufgezählten Mehlsorten haben einen eigenen Geschmack, an den man sich erst gewöhnen muss. Verfeinern Sie daher, so oft es geht, den Teig mit Nüssen. Sie geben ein schmackhaftes Röstaroma. Oder fügen Sie Geschmackszutaten wie getrocknete Orangen- oder Zitronenschale oder Gewürze und Kräuter mit zum Teig.

Vor allem die Mehle mit Hülsenfrüchten wirken oftmals leicht blähend. Geben Sie deshalb gemahlene Kümmel, Fenchel oder Galgant mit zum Teig. Das entlastet das Verdauungssystem.



MEHL UND TEIGSTABILISATOREN

Mehl	Regionaler Mehlersatz	Keines dieser aufgezählten Mehle ist alleine backfähig, da sie kein Gluten enthalten und somit keine Teigbindung haben. Es funktionieren nur Mehlmischungen aus Mehl und „Teigstabilisator“. Beispiel Buchweizenbrot: Buchweizenmehl als Grundmehl, ergänzt mit Flohsamenschalen, welche einen hohen Ballaststoffanteil und somit ein gutes Quellvermögen haben, sind eine gute Kombination.
	Buchweizenmehl	Buchweizen ist ein Knöterichgewächs und hat nichts mit dem gewöhnlichen Weizen zu tun, kann also ohne weiteres verwendet werden.
	Linsenmehl	Aus orangen oder gelben Linsen.
	Süßlupinenmehl	Ist vor allem für Sportler eine echte Alternative. Es hat ähnlich wie Soja einen sehr hohen Eiweißanteil.
	Hirsemehl	Die darin enthaltene Kieselsäure sorgt für schöne Haare und Nägel. Gemahlene Hirsemehl zügig aufbrauchen, die darin enthaltenen Öle werden sehr schnell ranzig.
Teigstabilisator	Kartoffelstärke	Stärke quillt in Kombination mit Wasser auf und wird beim Backen fest – ein stabiles Teiggerüst entsteht.
	Maisstärke	
	Leinsamen	Bevorzugen Sie ganze Leinsamen und quetschen Sie ihn selber. Das ganze Korn ist länger haltbar als das gemahlene oder gequetschte.
	Flohsamenschalen	Flohsamenschalen werden in Indien angebaut und sind die Samen einer Wegerich-Art. Sie wurden bereits von der Äbtissin Hildegard von Bingen empfohlen. Sie enthalten viele Ballaststoffe. Das sind schwer bis gar nicht verdauliche Kohlehydrate. Diese können bis zum 10-15 fachen aufquellen und binden somit das Wasser im Teig. Einen zusätzlichen Nutzen haben sie jedoch auch noch für die Verdauung. Sie quellen auch im Verdauungstrakt auf und binden dadurch auch Schlackenstoffe und Fäulnisbakterien. Trinken Sie daher zu Gebäcken mit Flohsamenschalen ausreichend Wasser oder Tee. Zum Backen eignen sich alle Teigarten. Für Brot und dunkles Gebäck sind auch die braunen, ausgemahlen gut geeignet. Zum Binden von Sahne eignen sich die weißen gemahlene Flohsamenschalen.

Zutaten

1 EL Flohsamenschalen*
 2 EL Leinsamen
 200 ml (1 Tasse) heißes Wasser
 500 g Buchweizenmehl
 1 Pck Reinweinstein Backpulver
 50 g gepuffter Quinoa
 50 g Sonnenblumenkerne
 50 g Walnüsse
 2-3 TL Salz
 ½ TL Galgantpulver**
 3 TL Akazienhonig
 450 ml Wasser
 zusätzlich etwas gepufften Quinoa

Buchweizenbrot

Glutenfrei und Vegan

Zubereitung

1. Flohsamenschalen und Leinsamen mit heißem Wasser übergießen und quellen lassen, zwischendurch umrühren.
2. Eine Backform mit Backpapier auskleiden. Den Ofen auf 220 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
3. Walnüsse grob hacken und zur Seite stellen.
4. Für den Teig das Buchweizenmehl und Backpulver miteinander versieben, Quinoa, Sonnenblumenkerne, Walnüsse, Salz, Galgantpulver, Akazienhonig und Wasser hinzufügen. Alles gut verkneten.
5. Den Teig in die vorbereitete Backform füllen, mit etwas gepufften Quinoa bestreuen, festdrücken und ca. 35 min backen.
6. Das Brot kurz ausdampfen lassen, dann aus der Form nehmen und im geöffneten Ofen auf dem Ofengitter auskühlen lassen – Restfeuchte verschwindet, Brot hält sich länger.

Tipp: Schneiden Sie das Brot in Scheiben und frieren Sie es ein. Entnehmen Sie dann das Brot immer je nach Bedarf – toasten Sie es, dann entstehen wunderbare Röstaromen von Sonnenblumenkernen und Walnüssen.

* Flohsamen haben eine sehr quellende Wirkung. Zu einer Scheibe dieses Brotes sollten Sie ein Glas Wasser oder Tee trinken.

** Galgantpulver ist die getrocknete Galgantwurzel pulverisiert. Ursprünglich wurde sie von Hildegard von Bingen häufig verwendet. Es ist ein Gewürz, welches sich positiv auf dem Magen auswirkt und ihn so bei der Verdauung unterstützt. Galgant kann auch als Pfeffer Ersatz verwendet werden.

**Zutaten**

Zutaten für 24 Stück:
 80 g Leinsamen geschrotet
 1 TL Flohsamenschalen
 120 ml Wasser

 1 EL Sesam
 2 EL Sonnenblumenkerne
 1 EL Distelöl
 40 g Kichererbsenmehl
 ½ TL Salz
 1 TL Paprikapulver edelsüß
 1 Msp. Galgant
 2 TL Tomatenmark

Gewürzkräuter-Cracker

Glutenfrei und Vegan

Zubereitung

1. Leinsamen, Flohsamen und Wasser vermischen, alle anderen Zutaten dazu geben.
2. Alles verrühren.
3. Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
4. Backblech mit Backpapier belegen, mit feuchten Händen und feuchten Teelöffeln kleine Häufchen von der Masse abstechen, rund formen, auf das Backblech setzen und dort mit angefeuchteten Fingern flach drücken.
5. 15 min auf mittlerer Schiene trocknen. Dann kurz ausdampfen lassen, vom Backpapier lösen, umdrehen und nochmal kurz im Ofen toasten (man kann dazu auch die Restwärme im Backrohr nutzen).

Tipp: Die Cracker eignen sich hervorragend als Low-Carb-Beilage zur abendlichen Tomatensuppe oder zu Guacamole oder Tzatziki.



Zutaten

15 x 15 cm Backform
 30 g gemahlene Mandeln
 30 g Maisstärke
 1 TL Backpulver
 2 Eier
 50 g Rohrohrzucker
 1 Pr. Salz
Füllung:
 2 EL gemahlene weiße
 Flohsamenschalen
 1 TL getrocknete Orangenschalen
 3 EL Rohrohrzucker
 150 g Sahne
 100 g Frischkäse mit Joghurt
 150 g frische Erdbeeren
Dekoration:
 80 g frische Erdbeeren

Erdbeer-Mandel-Torte

Glutenfrei

Zubereitung

1. Eine quadratische Backform (kann auch eine Glasform sein) mit einem Stückchen Butter ausfetten. Bei einer Springform den Boden mit Backpapier auslegen und nur den Rand fetten. Den Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Den Biskuitteig herstellen, dafür die Eier mit dem Zucker ca. 5 min in der Küchenmaschine schaumig schlagen, Mandeln darüber streuen, Stärke und Backpulver darüber sieben, alles vorsichtig unterheben.
3. In die vorbereitete Kuchenform füllen und auf der mittleren Einschubhöhe ca. 20 min backen.
4. Alle Erdbeeren waschen, abtropfen lassen und klein (1 cm Würfel) schneiden.
5. Für die Füllung natürliches Sahnesteif herstellen. Dafür die Flohsamenschalen, die getrocknete Orangenschale und den Rohrohrzucker in einem Blitzhacker vermahlen. Separat in einer Schüssel die Sahne aufschlagen, den Frischkäse teelöffelweise unterrühren. In die stabile Masse das selbst hergestellte Sahnesteif einrühren.
6. Von dieser Masse 5 EL in einen Spritzbeutel mit 1 cm Lochtülle einfüllen (alternativ in die Ecke eines Gefrierbeutels und davon später eine Ecke abschneiden)
7. Unter die restliche Masse 150 g gewürfelte Erdbeeren unterheben. Kalt stellen.
8. Den ausgekühlten Mandelbiskuit einmal durchschneiden und den unteren Teil auf eine Kuchenplatte legen. $\frac{3}{4}$ der Erdbeersahne auf diesen Boden streichen. Den zweiten Teil des Mandelbiskuitbodens darauf setzen, vorsichtig das letzte Viertel der Erdbeersahne darüber verteilen und glatt streichen.
9. Zur Dekoration mit der Spritztülle verschiedene Tupfen auf die Torte setzen, mit den restlichen Erdbeerwürfeln dekorieren. Bis zum Servieren kalt stellen.

**Zutaten**

für 28 Stück:
 20 g Kichererbsenmehl
 2 TL Flohsamen
 100 ml Wasser
 100 g Mandeln gestiftet
 1 reife Banane
 Saft $\frac{1}{2}$ Zitrone
 70 g Zartbitterkuvertüre grob
 gehackt
 1 EL Rohrohrzucker

Schoko-Bananen-Cookies

Glutenfrei

Zubereitung

1. Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Backblech mit Backpapier auslegen.
3. Kichererbsenmehl, Flohsamen, Mandeln und Wasser vermischen, kurz quellen lassen.
4. Banane schälen, in einer Schüssel zerdrücken, sofort den Zitronensaft darunter mischen.
5. Mehlmischung und Bananenmischung verrühren, Schokostückchen und nach Bedarf Rohrohrzucker unterheben.
6. Mit zwei Teelöffeln etwas von der Masse abstechen und in kleinen Häufchen auf das Backblech setzen. Leicht flach drücken.
7. 15-20 min backen.

Tipp: Die Cookies sind sehr saftig und da sie fast keinen Zucker enthalten, sollten sie wenn möglich gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahrt werden.



Zutaten**Für den pikanten Mürbteig:**

180 g Kichererbsenmehl
 120 g Linsenmehl (orange oder gelbe Linsen)
 200 g Butter
 100 ml Wasser
 ½ TL Salz
 1 TL Rosmarin

Für die Füllung:

1 Zehe Knoblauch
 2 Karotten
 1 Zucchini (700 g)
 1 EL Sonnenblumenöl
 200 ml Sahne, 2 Eier
 150 g Feta
 ½ TL Galgant
 ½ TL Salz
 etwas Muskatnuss, Pfeffer
 etwas frischen Schnittlauch
 50 g Emmentaler

Gemüsequiche

Glutenfrei

Zubereitung

1. Eine Backform mit Backpapier auslegen. Für den Mürbteig alle Zutaten mit dem Handrührgerät verkneten. Den Teig portionsweise in die Form drücken, einen Rand formen, den Rand mit einem Teigrädchen gleichmäßig abschneiden, Teigreste auf dem Kuchenboden verteilen. Den Teig in der Form kalt stellen.
2. Die Karotten schälen und fein würfeln, die Zucchini waschen, ebenso würfeln, den Knoblauch reiben, alles in einem EL Öl anbraten, vom Herd nehmen.
3. Feta würfeln, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
4. Den Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. Zu der Zucchini- und Feta-Masse 200 ml Sahne geben, unterrühren, ebenso die Eier. Den Feta darüber bröseln, mit Galgant, Salz, Muskatnuss, Pfeffer und frischen Schnittlauchröllchen abschmecken. Alles gut vermischen und über den Teig in der Backform verteilen.
6. Den Emmentaler darüber streuen.
7. Die Quiche 35-40 min backen.

Zutaten

3 Eier Größe M
 75 g Rohrohrzucker
 1 Pr. Salz
 250 g Quark
 100 g Frischkäse
 2 EL Maisstärke
 2 TL weiße, gemahlene Flohsamenschalen
 1 TL getrocknete Zitronenschale
 Saft ½ Zitrone

Zitronen-Käsekuchen

Glutenfrei

Zubereitung

1. Die Backform vorbereiten, dafür den Boden mit Backpapier auslegen und den Rand einfetten. Ofen auf 160 °C Heißluft vorheizen.
2. Eier, Rohrohrzucker und Salz 4-5 min schaumig schlagen, esslöffelweise Quark und Frischkäse einrühren, Maisstärke, Flohsamenschalen und getrocknete Zitronenschale sowie den Zitronensaft einrühren – nur kurz rühren um die Luftbläschen in der Masse zu erhalten.
3. In die Backform füllen und sofort für 30 min backen.
4. Aus dem Ofen nehmen und mit dem Messerrücken den Käsekuchen vom Rand lösen, jedoch in der Form auskühlen lassen.

Gemüsequiche



Zitronen-Käsekuchen





CHIEMGAU
REGIONAL

Kontakt:

Landratsamt Traunstein
Papst-Benedikt-XVI.-Platz
83278 Traunstein

www.traunstein.bayern
E-Mail: poststelle@traunstein.bayern

Zusammengestellt von Sieglinde Maier-Stöhr und Johanna Renoth
Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Traunstein



Ein Initiative
des Landkreises
Traunstein