

Lieblings- Rezepte 2



Elisabeth von Pölnitz-Eisfeld
Foodfotos, die schmecken



Apfelbrot

Backform (25 cm)

600 g Äpfel

60 g Dattelsüße

3 EL Wasser

250 g Studentenfutter

2 TL Lebkuchengewürz

400 g Mehl

11 g Backpulver

1/2 TL Salz

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen. Eine Kastenform mit Backpapier auskleiden. Die Äpfel putzen, schälen und grob raspeln. Mit der Dattelsüße vermischen und ziehen lassen.

Mehl, Lebkuchengewürz, Salz und Backpulver mischen. Das Studentenfutter grob hacken und unter das Mehl mischen. Nun die geriebenen Äpfel mit den 3 EL Wasser unterheben. Es entsteht ein fester Teig.

Den gibst du in die Form und streichst die Oberfläche glatt. Im Ofen ca. 60-70 Minuten backen.

Vollständig auskühlen lassen. Wir haben es pur und mit frischer Butter gegessen.

Bananenbrot



300 g Vollkornmehl
1 Pck. Backpulver
1/2 TL Vanillesalz
etwas Muskatnuss
100 g gehackte Walnüsse
50 g gehackte, dunkle
Schokolade
4 reife Bananen
(ca. 300 g)
1 EL Vanilleextrakt
140 g Margarine
120 g Vollrohrzucker
1 Ei

Eine Kastenform (25 cm) mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Mehl, Backpulver, Salz, Muskatnuss, gehackte Walnusskerne und Schokolade vermischen.

Die Bananen mit der Gabel fein zerdrücken und mit dem Vanilleextrakt vermischen. Zucker und Margarine in der Küchenmaschine schaumig rühren. Das Ei zugeben unditerrühren. Nun abwechselnd Banane und Mehl-Mischung zugeben. Den Teig in die Kastenform füllen und glatt streichen.

Im Ofen bei 170 Grad (oder 150 Grad bei Umluft) ca. 50 Minuten backen. Stäbchenprobe machen! In der Form 10 Minuten auskühlen lassen, dann aus der Form nehmen und völlig abkühlen lassen. Besser schmeckt es, wenn er einen Tag Zeit zum Ziehen hatte. Es hält sich im Kühlschrank ca. eine Woche.

Wenn du auf die Schokolade verzichten willst, dann nimm einfach mehr gehackte Walnüsse.



Bärlauchbrot

400 g Dinkelmehl (fein)

100 g Weizen-
vollkornmehl

100 g Leinsamen

1 Pck. Trockenhefe

1 1/2 EL Salz

400 ml warmes Wasser

1 Bund Bärlauch (100g)

Alle trockenen Zutaten vermischen und mit dem Wasser in der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Der Teig sollte sich von der Teigschüssel lösen.

Den Bärlauch waschen, Stiele entfernen, abtrocknen und fein schneiden. Zum Teig geben und weiter kneten. Sollte der Teig nun, durch den feuchten Bärlauch kleben, dann einfach noch ein paar EL Mehl zugeben. Den Teig an einem warmen Ort ca. 40-50 Minuten gehen lassen.

Eine Kastenform (25 cm) mit Backpapier auskleiden. Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Wenn der Teig schön aufgegangen ist, nochmals zusammenkneten und in die Kastenform legen. Weitere 20 Minuten gehen lassen. In den Backofen schieben und 30 Minuten backen. Danach den Ofen etwas höher drehen (200 Grad Umluft) und nochmals 10-20 Minuten backen. Evtl etwas abdecken.

Auf einem Gitter abkühlen lassen.

Burger Brioche

ergibt 12 Brötchen

Für den Teig:

300 g Emmer-
Vollkornmehl

200 g Dinkelmehl

200 ml Sahne

50 ml Milch

100 g warme Butter

20 g frische Hefe

40 g Agavensirup

15 g Meersalz

1 Ei

Für die Lauge:

1 L Wasser (80-90°)

50 g Natron

Sesam zum Bestreuen

Die Mehle mit dem Salz mischen. Die Hefe in der Milch-Sahne-Mischung auflösen. Mit allen restlichen Zutaten in der Küchenmaschine (ca. 10 Minuten) zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig bei Zimmertemperatur gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.

Ist der Teig gut gegangen, kannst du ihn nochmals zusammenkneten und ihn in 12 Stücke teilen, dann die Brötchen rollen und sie auf einer bemehlten Fläche nochmals gehen lassen.

Währenddessen: 1 Liter Wasser erwärmen und das Natronpulver darin auflösen. Es soll nicht kochen, nur simmern. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Ein weiteres Backblech mit Backpapier auslegen. Die aufgegangenen Teiglinge kurz (mit einem Sieblöffel) im heißen Laugebad wenden, auf das Backblech legen, mit Sesam bestreuen und ca. 15–20 Minuten goldbraun backen. Anstatt sie in der Lauge zu wenden, kannst du sie auch nur mit Lauge bestreichen (nur sind sie dann eben nicht rundherum „belaugt“).



Butterhörnchen

400 g Dinkelmehl
1 1/2 TL Trockenhefe
220 ml warme Milch

50 g Zucker

1/2 TL Vanillesalz

1 TL Vanillepaste

1 EL Naturjoghurt

100 g sehr weiche /
flüssige Butter

Marmelade oder Schoko-
creme zum Füllen

etwas Öl oder flüssige
Butter zum Bestreichen

Die Hefe in die warme Milch rühren und auflösen. Zucker, Vanillepaste und Naturjoghurt dazugeben und ca. 20-30 Minuten stehen lassen. In der Zwischenzeit die Butter schmelzen und wieder abkühlen lassen. Du kannst aber auch einfach sehr weiche Butter nehmen. Mehl mit Salz mischen. Alle Zutaten in der Küchenmaschine verkneten. Es entsteht ein sehr weicher Teig, der sich von der Schüssel lösen sollte. Wenn nicht, gibst du einfach vorsichtig noch etwas Mehl hinzu, bis er sich löst. Den weichen Teig in einer verschlossenen Teigschüssel über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 175 Grad) vorheizen. Währenddessen den Teig zu einer großen Pizza (ca. 40–50 cm Ø) ausrollen und mit dem Pizzaschneider in 12 Teile schneiden. Wenn du magst, kannst du nun auf die breite Teigseite einen Teelöffel Marmelade oder Schokocreme geben und anschließend das Dreieck zur Spitze hin aufrollen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und 13–15 Minuten goldbraun backen.



Chilibrötchen mit Kokosmehl

aus der Rezension „Low Carb Backen“

Zutaten für 6 Brötchen

- 150 g Quark
- 100 g Frischkäse
- 50 g Goldleinmehl
- 50 g Kokosmehl
- 3 Eier
- 1/2 TL Salz
- 1 TL Backpulver
- 1/2 – 1 TL Chiliflocken

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Alle Zutaten in einer Schüssel mit den Knethaken des Handrührgerätes oder der Küchenmaschine gründlich verkneten. Dabei die Chiliflocken in der gewünschten Menge dazugeben.

Aus dem Teig mit feuchten Händen 6 Brötchen in beliebiger Gestalt formen, z.B. Blätter.

Die Brötchen auf das Blech legen und im Ofen auf mittlerer Schiene etwa 45 Minuten backen. Auf einem Gitter abkühlen lassen.



Dinkelbrötchen/Baguette

500 g Dinkelmehl
250 g Milch
50 g Wasser
10 g frische Hefe
1/2 Päckchen
Dinkel-Sauerteig

1 TL Honig
12 g Salz

1 Eigelb zum
Bestreichen

Milch, Wasser, Hefe und Honig mischen, bis sich die Hefe gelöst hat. Mehl und Salz in die Küchenmaschine geben. Die Milch-Mischung dazugeben und einige Minuten verkneten. Ich habe dann den Teig aus der Maschine genommen und ihn 10 Minuten von Hand ganz gemütlich geknetet.

Den Teig in einer Schüssel 48 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Den Teig herausnehmen und auf Raumtemperatur bringen. Danach auf einer bemehlten Fläche 2 Stunden gehen lassen. Dann kurz kneten und in 8 Portionen teilen. Längliche Baguettes formen, indem man sie erst handtellergroß platt drückt, dann aufrollt und mit der Naht nach unten auf das Blech legt. Jetzt nochmal eine Stunde gehen lassen.

Den Ofen auf 250 Grad vorheizen. Die Brötchen kurz vor dem Backen schräg einschneiden und mit Eigelb bestreichen. In den Ofen schieben und sofort auf 220 Grad herunterdrehen. 20–25 Minuten backen. Nach 5–10 Minuten mit Wasser bespritzen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.



Dinkel-Focaccia

Dinkel Focaccia

300 g feines Dinkelmehl

zwei Prisen Salz

2 EL Olivenöl

5 g Trockenhefe

200 g lauwarmes
Wasser

eine Prise Zucker

grobes Meersalz

frisches Basilikum,

ca. 10–15 kleine
Cocktailtomaten

Die Trockenhefe im warmen Wasser mit der Prise Zucker auflösen und stehen lassen, bis es schäumt. Eine Handvoll Basilikum fein schneiden. Mehl, eine Prise Salz, Basilikum und 1 EL Olivenöl mit der Hefemischung zu einem weichen Teig kneten. Zudecken und eine Stunde gehen lassen. Der Teig sollte sich verdoppeln.

Den Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Cocktailtomaten halbieren. Den weichen Teig auf einer bemehlten Fläche kurz zusammenkneten und in 5-6 Stücke teilen. Jedes Stück zu einer Kugel formen, auf das Backblech legen und flach drücken. Mit einer Gabel großzügig einstechen. Die halbierten Tomaten mit der Schnittfläche nach oben in den Teig drücken.

Mit dem letzten Esslöffel Olivenöl bestreichen und im Ofen 30–40 Minuten goldbraun backen. Wenn du es gerne knusprig magst, dann auch gerne 40–45 Minuten. Etwas abkühlen lassen und lauwarm mit einem Glas Wein genießen!



Dinkel-Sauerteig-Brötchen

Vorteig:

2 g frische Hefe

225 g warmes Wasser

225 g Dinkelmehl

Hauptteig:

1/2 Packung Sauerteig
Extrakt (ca. 7 g)

250 g Dinkelmehl

20 g dunkles, malziges
Bier (zimmerwarm)

40 g weiche Butter

10 g Salz

Mehl zum Verarbeiten

Die Zutaten des Vorteigs vermischen und ca. 20 Stunden im Kühlschrank gehen lassen. Eine Stunde vor der Weiterverarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen.

Für den Hauptteig den Sauerteigextrakt, Vorteig, Butter, Salz, Bier und 250 g Mehl zu einem geschmeidigen Teig kneten. In eine leicht geölte Schüssel legen und zugedeckt 2 Stunden gehen lassen. Nach einer Stunde den Teig ca 4 bis 5 Mal immer wieder zusammenklappen und leicht flach drücken (wie man einen Brief faltet). Zugedeckt die letzte Stunde gehen lassen.

Den Teig in 8 Teile teilen, zu Kugeln formen und auf zwei mit Backpapier ausgelegte Bleche legen. Jetzt die Brötchen nochmal zugedeckt ca. 2 Stunden gehen lassen.

Den Backofen auf 250 Grad vorheizen (Umluft ist nicht so gut). Auf den Ofenboden eine Schüssel mit kochendem Wasser stellen und die Brötchen 15 Minuten mit Dampf backen. Dann die Temperatur auf 210 Grad reduzieren, die Wasserschüssel herausnehmen und die Brötchen weitere 8-10 Minuten backen. Auskühlen lassen.



Kartoffel-Dattel-Brot

Für eine Kastenform (30 cm)

400 g Kartoffeln

4 EL Butter

1/4 Würfel frische Hefe

100 ml warmes Wasser

50 g Dattelsüße

100 g getrocknete
Datteln, fein gehackt

400 g Weizenmehl

1/2 TL Salz

Weich gekochte Kartoffeln mit Butter zu Kartoffelbrei zerstampfen. Abkühlen lassen.

Die Hefe im warmen Wasser auflösen und mit einer größeren Prise Zucker stehen lassen, bis sich Blasen bilden. Das Mehl mit Salz und Dattelsüße vermischen. Den Kartoffelbrei und die aufgelöste Hefe zugeben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Dann die gehackten Datteln zugeben und 10 weitere Minuten kneten.

Danach gibst du den Teig zurück in die Schüssel und lässt ihn so lange gehen, bis er sich verdoppelt hat. Das dauert ca. 1 Stunde. Inzwischen die Kastenform mit Backpapier auskleiden und etwas einfetten.

Den Teig nochmals zusammenkneten und in die Form legen. Weitere 30 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen. Das Brot 60–70 Minuten backen. Vor dem Anschneiden völlig auskühlen lassen.



Kartoffeltoastbrot

Für ein Kastenbrot à 30 cm

- 200 g gekochte
Kartoffeln
- 250 g Weizen-
vollkornmehl
- 200 g Weizenmehl
- 100 ml Wasser
- 1 TL Stärke
- 100 ml Milch
- 50 g Butter
- 30 g Honig
- 5 g Trockenhefe
- 15 g Salz

Die Mehle und das Salz miteinander mischen. Die Kartoffeln mit der Gabel sehr fein zerdrücken.

Das Wasser erwärmen, die Milch zugeben und alle übrigen Zutaten darin auflösen. Mit den zerdrückten Kartoffeln zum Mehl geben und in der Küchenmaschine ordentlich zu einem Teig verkneten. Einige Zeit (ca. 5-10 Minuten) kneten und danach ca. 1,5 Stunden gehen lassen.

Die Kastenform mit Backpapier auslegen. Den Ofen auf 200° Grad vorheizen. Den Teig in die Form geben und im Ofen 25 Minuten backen (evtl. die Oberfläche abdecken). Das Brot aus der Form nehmen, mit Wasser besprühen und nochmals 10 Minuten fertig backen.

Auskühlen lassen. Mein Brot hat sich bereits im lauwarmen Zustand sehr gut schneiden lassen.



Kürbisbrot

Kastenform 25 cm

1 kleiner
Hokkaido-Kürbis
(700 g vorgekocht)

400 g Mehl

250 g Kerne-Mix
(Sonnenblumen, Kürbis,
Cashew, Sesam, ...)

Muskatnuss, abgerieben

1/2 TL Salz

6 EL Wasser

1 Pck. Backpulver

Den Hokkaido Kürbis putzen und in Salzwasser ca. 15–20 Minuten vorkochen. Er soll noch fest sein, so dass du ihn nach dem Erkalten noch gut reiben kannst.

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen. Eine Backform (25 cm) mit Backpapier auskleiden und einfetten. Das Mehl mit Backpulver, Salz, Muskatnuss und den Kernen mischen. Den erkalteten Kürbis grob reiben und mit dem Wasser unter die Mehlmischung rühren. Es ergibt einen festen Teig.

Im Ofen ca. 70 Minuten backen. Nach ca. der Hälfte der Backzeit mit Alufolie abdecken. Nach 70 Minuten das Brot am Backpapier aus der Form nehmen und nochmals 10 Minuten im Ofen backen. Damit werden auch die Seiten etwas knuspriger. Völlig erkalten lassen und im Kühlschrank aufbewahren.



Kürbis-Fladenbrot

aus der Rezension „Kürbis – unser Lieblingsgemüse“

ergibt 2 Fladenbrote

- 250 g Mehl
- 1 Bund Petersilie
- 50 g kalte Butter
- 1 1/2 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 100 g Sahne
- 130 ml Buttermilch
- 250 g Hokkaidokürbis
- 100 g Ziegenkäserolle
- 1-2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Die Petersilie waschen, trocknen und hacken. Mehl in eine Schüssel geben, die Butterflöckchen darüber verteilen und mit dem Salz, Zucker und der Petersilie zu feinen Bröseln zerreiben. Mit dem Knet-haken der Küchenmaschine die Sahne und die Buttermilch einarbeiten.

Den Teig in Folie wickeln und 30 Minuten kühlen. Den Backofen auf 250 Grad vorheizen, dabei einen Pizzastein in der Mitte des Ofens mit vorheizen. Alternativ kann auch ein umgedrehtes Backblech verwendet werden.

Kürbis entkernen, waschen und in sehr feine Spalten hobeln. Ziegenkäse in dünne Scheiben schneiden. Teig in zwei Portionen teilen und mit etwas Mehl dünn ausrollen. Auf ein Backpapier legen mit Olivenöl bepinseln. Mit Kürbisspalten und Ziegenkäse belegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fladenbrot mit dem Backpapier auf den Pizzastein geben und ca. 12 Minuten knusprig braun backen. Danach direkt das zweite Fladenbrot backen.



Mandel-Ingwerbrot mit Zimtbutter

Für den Teig:

Kastenform 30 cm
3 Eier
100 g Honig
100 g Apfel-Rübenkraut
200 g Mehl
1 TL Backpulver
1 Prise Salz
200 g Mandelmehl
100 g fein gehackte
Trockenfrüchte
1 TL Spekulatiusgewürz
eine Handvoll geschälter
Mandeln zur Dekoration

Für den Guss:

50 g Puderzucker
3/4 EL Wasser

Zimtbutter:

50 g weiche Butter
1/2 TL Zimt

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen und die Backform mit Backpapier auskleiden. Die Eier in der Küchenmaschine mindestens 5 Minuten gut schaumig rühren. Den Honig und das Rübenkraut zugeben und weitere 5-10 Minuten schaumig rühren. Alle weiteren Zutaten (Mehl, Backpulver, Zimt, Mandelmehl und Trockenfrüchte) unterheben. Den Teig in die Kastenform geben und mit den Mandeln verzieren. Im Ofen ca. 40-50 Minuten backen.

Währenddessen kannst Du den Guss zubereiten und die Zimtbutter mischen. Für den Guss einfach Zucker und Wasser verrühren und anschließend auf das erhaltete Brot geben. Die Zimtbutter nach dem Verrühren der Zutaten wieder in den Kühlschrank stellen.



Frühstücksbrötchen vom Blech

ergibt 12 Baguette-Brötchen

200 ml Milch
30 g frische Hefe
2 EL Sonnenblumenöl
2 EL Honig
100 g Karotten,
fein geraspelt
360 g Weizenmehl
300 g Roggen-
vollkornmehl
1 EL Salz
100 g Leinsamen-
Pflaumen-Dattel-
Mischung (geschrotet)

Milch mit 300 ml Wasser erwärmen und die Hefe darin auflösen. Öl und Honig zugeben und alles gut verrühren. Mehle, Leinsamen-Mischung und Salz vermischen. Alles in die Küchenmaschine geben und ca. 10 Minuten kneten. Zum Schluß die geraspelten Karotten unterkneten. Der Teig sollte sich schön vom Schüsselrand lösen. Die Schüssel zudecken und 1 Stunde gehen lassen, bis er die doppelte Größe erreicht hat. Den Teig nochmals kneten und in eine rechteckige (ca. 25x30 cm), mit Backpapier ausgelegte und leicht bemehlte Form drücken. Mit Frischhaltefolie abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Morgen den Ofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Mit einem Teigschaber oder Messer den Teig in der Form zuerst der Länge nach halbieren und jede Hälfte dann nochmal in 6 Baguettes teilen. Du kannst die Baguette-Brötchen jetzt entweder in der Form im Ofen backen oder die sie mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und dann 25 Minuten backen.



Fetabrot mit Thymian

aus der Rezension „Aus Milch gemacht“

325 g Mehl
2 EL Backpulver
1 TL Salz
Pfeffer
200 ml Milch
150 ml Olivenöl
2 Eier
1 große Zucchini
125 g Feta
2 Zweige Thymian

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine Kastenform (25 cm) mit Backpapier auskleiden. Mehl, Backpulver, Salz und Pfeffer mischen. Die Milch mit dem Olivenöl und den Eiern verquirlen. Die Zucchini grob raspeln und zum Mehl geben. 2/3 des Schafskäses dazu bröckeln. Einen Teil der Blättchen von den Thymianzweigen abstreifen und ebenfalls hineingeben. Nun die Milch-Öl-Eier-Mischung unterrühren, bis kein Mehl mehr sichtbar ist (nicht zu lange, sonst wird der Teig zu zäh).

Den Teig in die Form geben und mit dem restlichen Schafskäse und Thymianblättchen bestreuen. Im Ofen ca. 60–75 Minuten backen. Stäbchenprobe machen und in der Form ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Dazu schmecken kalter Schafskäse und Oliven.



Emmer Topfbrot

750 g Emmer-
Vollkornmehl
12 g frische Hefe
20 g Salz
500 g Wasser

Mehl und Salz vermischen. Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen. Mehl und Hefewasser ca. 10 Minuten kneten lassen. Wenn der Teig sich vom Schüsselrand löst, ist er genau richtig in der Konsistenz. Nun den Teig in einer Hefeteigschüssel mit Deckel im Kühlschrank über Nacht gehen lassen.

Am nächsten Morgen den Teig eine Stunde auf Raumtemperatur bringen. Dann schiebst du den gusseisernen Topf mit Deckel in den Ofen und heizt Topf und Ofen auf 230 Grad (Umluft 210 Grad) vor. Du musst den Topf nicht einfetten!

Das Brot eine weitere Stunde auf der Heizung gehen lassen.

Nun den Topf aus dem Ofen holen und den Brotlaib hineinstürzen. Den heißen Deckel darauf setzen und in den Ofen schieben. Das Brot 30 Minuten backen. Erst dann den Deckel abnehmen und nochmals 5-7 Minuten backen, damit es eine schöne Kruste bekommt. Du kannst natürlich jede Sorte Mehl verwenden. Vollkornmehle brauchen nur etwas mehr Wasser. Das kann man aber sehr gut steuern.



Fladenbrot Zatar Sesam

ergibt zwei Fladenbrote

500 g Mehl
1 TL Salz
2 TL Trockenhefe
(ca. 10 g)
4 TL Olivenöl
2 TL flüssiger Honig
2 EL Zatar-Sesam-
Mischung
250 ml warmes Wasser
etwas Öl zum
Bestreichen

Mehl, Salz, Hefe, Honig und Olivenöl in die Küchenmaschine geben und mit dem warmen Wasser zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Teig ca. 1–1½ Stunden ruhen lassen, bis er sich verdoppelt hat.

Den Ofen auf 230 Grad vorheizen. Zwei Bleche mit Backpapier auslegen und mit etwas Olivenöl bestreichen.

Den Teig halbieren und geschmeidig kneten. Jede Hälfte zum Kreis (ca. 25 cm Ø) auswellen und auf die Bleche legen. Mit Olivenöl bestreichen und mit der Zatar-Sesam-Mischung bestreuen. Im Ofen ca. 14-16 Minuten backen. Kurz vor Ende der Backzeit habe ich das Fladenbrot noch umgedreht, damit es von unten auch etwas Farbe bekommt. Da reichen 2 Minuten.



Elisabeth von Pölnitz-Eisfeld
Foodfotos, die schmecken

www.elisabethvonpoelnitz.de

gestaltet von



BIRGIT ENGELHARDT
FOTOGRAFIE · GRAFIKDESIGN

www.birgitengelhardt.de