

Brotbacken für Eilige



**Referentin:
Angelika Kirchmaier**

Veranstalter



Rezeptverzeichnis

Germteigbrote	4
Einfaches Weizenvollkornbrot.....	4
Nudelbrot	4
Buttermilch-Saaten-Brot	5
Gorgonzola-Brot.....	5
Linsen-Speck-Brot.....	5
Backpulverbrote	6
Buttermilch-Walnuss-Dinkelbrötchen	6
Parmesan-Thymian-Weckerl.....	6
Weizen-Sonnenblumenkern-Weckerl.....	6
Flocken-Fladen.....	7
Süße Gaumenfreuden	7
Haselnuss-Zelten-Knusperchen	7

***Gutes Gelingen
wünschen Ihnen das Team von
DanKüchen creativ und
Angelika Kirchmaier***

Abkürzungen

EL: Esslöffel Msp.: Messerspitze TL: Teelöffel Port.: Portion
Pkg.: Packung/Packungen

Referentin

Mag. Angelika Kirchmaier, Dipl. DA

Praxis für ernährungsmedizinische Therapie, Schauküche

Lindrainweg 64

A-6361 Hopfgarten

www.angelika-kirchmaier.at

Nachdruck und Kopie nur nach Genehmigung durch die Autorin, copyright auf alle Texte und Bilder

Rezepte und Bilder aus dem Buch: A. Kirchmaier, „Brotbacken für Eilige“ und „Schnelle Kekse“; Bilder Thomas Trinkl tnt Fotodesign



Neu ab Frühjahr 2015: Xunde Blitzgerichte aus dem Garten, Tyrolia Verlag

Germteigbrote

Alle Zutaten der Reihe nach in eine Schüssel geben. Zum Schluss mit einer Gabel an einer Seite eine Grube eindrücken. Die Hefe in die Grube bröckeln. Ca. 1 / 2 Tasse lauwarmes Wasser über die Hefe gießen. Die Hefe mit dem Wasser glatt rühren. Es sollen keine Hefe-Klumpchen mehr vorhanden sein. Nun alle Zutaten mit der Gabel verrühren, dabei so viel Wasser hinzufügen, dass der Teig bindet und die Gabel im fertigen Teig stehen bleibt, ohne umzufallen.

Zur Info: Bei einigen Rezepten findet sich der Hinweis „Teig weicher halten“. Bei diesen Rezepten sollte der Teig so weich sein, dass die Gabel umfällt, wenn man sie in den Teig steckt.

Den Teig sofort in eine vorbereitete Kastenform füllen oder auf das Blech geben. Mit Wasser übergießen. 15 Minuten rasten lassen. Bei 180 °C Heißluft 50 – 60 Minuten backen.

Tipp! Nehmen Sie das Brot nach 45 Minuten Backzeit aus der Backform und lassen Sie es ohne Form fertig backen, dann wird die Kruste noch knuspriger!

Das Brot ist fertig gebacken, wenn es beim Klopfen auf die Unterseite hohl klingt. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

Einfaches Weizenvollkornbrot

400 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
6–8 g Salz (3/4–1 gestrichener EL)
1–2 EL Brotgewürz oder Gewürze

¼ bis knapp ½ Würfel frische Hefe (max. 16 g)
Ca. 280 g lauwarmes Wasser

Nudelbrot

400 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
100 g rohe Band-, Suppen-, Buchstabennudeln, Spaghetti oder Fusilli in der Vollkornvariante mit einer Garzeit unter 8 Minuten. *Keine Hörnchen oder Nudeln mit Hohlraum verwenden (z. B. Penne, Makkaroni oder Rigatoni). In diesen bleibt das Mehl stecken und bückt nicht durch!*

Ca. 10 g Salz
1–2 EL Brotgewürz oder Gewürze , eventuell ½ EL Bockshornkleesamen
¼ bis knapp ½ Würfel frische Hefe (max. 16 g)
Ca. 420 g lauwarmes Wasser

Buttermilch-Saaten-Brot

½ Pkg. Buttermilch (250 g)
30 g Kürbiskerne, geröstet, ganz oder grob gehackt
30 g Sonnenblumenkerne, geröstet
30 g Sesam
30 g Leinsamen, ganz oder geschrotet
350 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
6–8 g Salz (¾–1 gestrichener EL)
1–2 EL Brotgewürz oder Gewürze , eventuell ½ TL Schabziegerklee
¼ bis knapp ½ Würfel frische Hefe (max. 16 g)
Ca. 90 g lauwarmes Wasser

Gorgonzola-Brot

100 g Buttermilch
100 g Gorgonzola, in kleine Stücke schneiden oder mit der Gabel zerdrücken
6–8 g Kräutersalz (¾–1 gestrichener EL)
1 TL Bohnenkraut, ersatzweise Oregano, Thymian oder Basilikum
Frisch geschroteter oder gemahlener bunter Pfeffer
500 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
¼ bis knapp ½ Würfel frische Hefe (max. 16 g)
Ca. 340 g lauwarmes Wasser

Linsen-Speck-Brot

50 g hochwertiger Bauchspeck, am besten vom Almschwein, in kleine Würfel schneiden, ohne Fett anrösten
Ca. 280 g kaltes Wasser
¼ bis knapp ½ Würfel frische Hefe (max. 16 g)
400 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
6–8 g Kräutersalz (¾–1 gestrichener EL)
Je ½ TL getrockneter oder 1 EL frischer Oregano, Majoran, Thymian
½ TL Kümmel, ganz oder gemahlen
100 g gegarte, abgetropfte Linsen, diese dürfen bissfest sein
Den Speck ohne Fett anrösten. Vom Herd nehmen. Das Wasser dazu geben. Hefe darin auflösen. Restliche Zubereitung wie oben beschrieben.

Rosmarinfladen

400 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
6–8 g Salz (¾–1 gestrichener EL)
1–2 EL Brotgewürz oder Gewürze
¼ bis knapp ½ Würfel frische Hefe (max. 16 g)
Ca. 300 g lauwarmes Wasser



Zum Ausfertigen

2 ½ EL (20 g) Olivenöl
Ca. 1 TL Rosmarin, getrocknet oder frischer, kleingehackter Rosmarin
Eventuell Sesam
Eventuell grobkörniges Bäckersalz
Den Teig mit einer nassen Teigkarte auf ein Blech streichen. Rosmarin darüber streuen. Mit Olivenöl bestreichen. Eventuell Sesam und Salz darüber verteilen. Löcher eindrücken. Backen wie oben beschrieben. Backdauer 30 – 45 Minuten.

Backpulverbrote

Alle Zutaten der Reihe nach in eine Schüssel geben. Zum Schluss das Backpulver in das Mehl mischen, danach alle Zutaten mit der Gabel zu einem Teig verrühren, der sich gerade noch mit der Gabel vermischen lässt – soll möglichst fest sein, sonst werden die Brote nicht knusprig.

Mit einem Löffel kleine SCHLAMPIGE Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Nicht nach formen, dann werden die Brote besonders knusprig. In den auf 180 °C Heißluft vorgeheizten Backofen schieben. 20 – 30 Minuten backen. Die Brote sollen eine knusprige Kruste bekommen und beim Klopfen auf die Unterseite hohl klingen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

Buttermilch-Walnuss-Dinkelbrötchen

Teig

2–3 gehäufte EL Walnusskerne, geröstet, mit der Hand grob zerbröckeln (20–30 g)
220 g Dinkelvollkornmehl
3–4 g Salz
1 gestrichener TL Brotgewürz oder Gewürze
½ Pkg. Weinsteinbackpulver (8–9 g)

Ca. 240 g Buttermilch
Eventuell Wasser, falls der Teig zu fest ist

Zum Bestreuen

Walnüsse, zerbröckeln oder hacken

Parmesan-Thymian-Weckerl

1 gut gehäufte EL Sonnenblumenkerne, geröstet (15 g), ersatzweise Walnüsse
50–60 g Parmesan, ersatzweise würziger Bergkäse, grob reiben
200 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
3 g Kräutersalz
2 Stengel frischer Thymian – die Blätter abziehen oder ½ TL getrockneter Thymian oder Gewürze
½ Pkg. Weinsteinbackpulver (8–9 g)

Min. 100 g kaltes Wasser

Weizen-Sonnenblumenkern-Weckerl

250 g Weizenvollkornmehl
50 g Haferflocken oder eine Flockenmischung
3–4 g Salz
1 gut gehäufte TL Brotgewürz oder Gewürze
½ Pkg. Weinsteinbackpulver (8–9 g)

Ca. 240 g Wasser

Zum Wälzen

Ca. 50 g Sonnenblumenkerne

Flocken-Fladen

100 g Haferflocken oder eine Flockenmischung

50 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl

60 g würzigen Bergkäse oder Parmesan, grob reiben

2 g Kräutersalz oder Salz

Mindestens 1 TL beliebige Gewürze, z. B. Brotgewürz, Pizzakräuter oder Kräuter der Provence

½ Pkg. Weinsteinbackpulver (8–9 g)

Ca. 150 g Wasser

Alles mit einer Gabel verrühren und in eine runde Kuchenform füllen. Bei 180 °C Heißluft ca. 30 Minuten backen.



Süße Gaumenfreuden

Haselnuss-Zelten-Knusperchen

1 Ei (Größe M)

70 g Zucker

200 g Haselnüsse, klein hacken

1 leicht gehäufter TL Zeltengewürz, ersatzweise Lebkuchengewürz, die Kekse schmecken aber auch ohne Gewürze

Ein paar Tropfen Wasser auf das Backblech spritzen. Das Backpapier darauflegen. Den Backofen auf 180 °C Heißluft vorheizen.

Für den Teig alle Zutaten der Reihe nach in eine Schüssel geben und mit der Gabel verrühren. Der Teig bindet erst beim Backen!

Mit einem kleinen Löffel kleine Häufchen auf das Blech setzen. Mit einem nassen Löffel flach und eventuell mit den Fingern in Form drücken.

Ca. 10 Minuten backen. Die Kekse sind fertig gebacken, wenn sie am Rand und an der Unterseite Farbe annehmen. (Die Kekse werden erst beim Auskühlen hart) Nach dem Backen mit dem Backpapier vom Blech ziehen. Auskühlen lassen.