

Matcha-Christstollen

von Alexandra Müller-Ihrig (Ernährungsberatung)

Zutaten:

50 ml Milch
½ Würfel frische Hefe
50 g getr. Aprikosen
50 g Mandeln, gestiftelt
50 g Zitronat
300 g Dinkelmehl (630)
4 EL Zucker
1 Prise Salz
1 Ei
125 g Quark (20% Fett)
50 g Butter
2 EL Sonnenblumenöl
1 EL Matcha Tee
30 g flüssige Butter
Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung:

Milch leicht erwärmen, die Hefe hineingeben und unter Rühren auflösen.

Aprikosen in kleine Würfel schneiden, mit den Mandelstiften und dem Zitronat mischen

Mehl, Zucker, Salz, Ei, Quark, Butter und Öl in eine große Schüssel geben. Die Hefe-Milch hinzufügen und zu einem glatten Teig verkneten.

Aprikosen, Mandelstifte und Zitronat dazu geben und darunter kneten

Die Hälfte des Teiges in einer Schüssel geben und abgedeckt an einem warmen Ort ca 1 Std ruhen lassen.

Den Matcha zur zweiten Hälfte des Teiges geben und gut unter

kneten. Auch hier die Schüssel abgedeckt an einem warmen Ort ca 1. Std ruhen lassen

Backofen auf 180° vorheizen und Backblech mit Backpapier auslegen.

Nach der Ruhezeit beide Teige nochmals separat durchkneten.

Den hellen Teig länglich/oval formen. Den Matcha-Teig zu einer Rolle formen und auf den hellen Teig legen. Nun den hellen Teig um den Matcha-Teig umschlagen und an den Rändern etwas festdrücken. Nun das Ganze in Stollenform nachformen. Den Stollen auf das Backpapier legen und ca 40-50 Min backen. Nach dem Backen, sofort mit der flüssigen Butter bestreichen und mit Puderzucker bestäuben.

Dinkel-Frühstücksbrötchen

Rezept von Alexandra Müller-Ihrig (Ernährungsberatung)

Fotos findet ihr hier:
<http://www.sinnreichleben.de/2015/03/11/dinkel-fr%C3%BChst%C3%BCcksbr%C3%B6tchen/>

Zutaten:

500 g Dinkelmehl 630
10 g Salz
5 g frische Hefe
350 ml kaltes Wasser

Zubereitung:

Mehl, Salz und kaltes Wasser in eine Schüssel geben und die Hefe darüber bröseln. Die ganzen Zutaten, am besten mit einer Küchenmaschine, gut 15 Minuten verkneten. Der Teig wird gummiartig und glänzend.

Anschließend wird die Schüssel abgedeckt und für eine Nacht in den Kühlschrank zum Gären gegeben.

Am nächsten Morgen ist der Teig trotz Kälte gut aufgegangen.

Nun den Backofen auf 250° vorheizen.

Vom Teig Stücke herausnehmen und rundlich zu Brötchen formen. Der Teig ist recht zäh und elastisch, was das Formen etwas erschwert. Die geformten Brötchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit Wasser befeuchten.

Anschließend können auf die Brötchen Mohn, Sesam, Salz, Käse oder Kerne gegeben werden.

Die Brötchen kommen nun für ca 15 Minuten in den Backofen zum Backen. Dabei wird nochmals kurz mit einer Sprühflasche Wasser auf die Brötchen und das Blech gesprüht.

Nach der Backzeit auf einem Küchenrost auskühlen lassen.

Guten Apetit !

Sonnenblumenbrot



Rezept und Foto von Conny Opp

Zutaten:

550 gr. Weizenmehl

150 gr. Dinkel- oder Roggenmehl

450 gr Wasser

1 1/2 TL Salz

15 gr Hefe

1 TL Honig oder Ahornsirup und

150 gr. Sonnenblumenkerne + 150 gr Wasser.

Zubereitung:

Sonnenblumenkerne anrösten und mit 150 gr kochendem Wasser ablöschen und eigentlich über Nacht stehen lassen, ich habe es nur ca. 2 Stunden stehen lassen.

Die restlichen Zutaten in der CC unter 38 Grad Wärme kneten, die Sonnenblumenkerne zugeben (falls Restwasser vorhanden ist, wegschütten) und eine Stunde gehen lassen.

Anschließend auf einer bemehlten Arbeitsfläche 10 mal falten und in eine gefettete und bemehlte Glasform mit Deckel geben und wie gewünscht einschneiden.

Das Muster im runden Brot habe ich mit einem Apfelteiler gemacht. In den kalten Backofen geben und ca. 60 Minuten auf 240 Grad backen. Rausnehmen und dann nochmals auf dem Blech oder dem Pizzastein 10 Minuten mit Umluft backen bis es die gewünschte Bräune hat. Ich habe mit einem Blumensprüher noch

ein paar Mal in den Backofen gesprüht, dann bekommt es eine tolle Kruste.

Das Brot schmeckt auch nach ein paar Tagen richtig lecker.