Knäckebrot



Foto Elisabeth Bozoglan

Familienrezept von Elisabeth Bozoglan

Zutaten:
130 gr. Dinkelvollkornmehl
(oder was ihr gerade da habt, hab auch schon Emmermehl genommen) – Ggf. mit Hilfe von Getreidemühle gemahlen
130 gr. Haferflocken – ggf. mit Hilfe von Flocker geflockt
130 gr. Körner (je nach Gusto: Sesam, Leinsamen, Sonnenblumenkerne etc.)
1 Prise Zucker
1,5 Teelöfel Salz
50 ml Sonnenblumenöl (oder Raps)
400 ml warmes Wasser

Zubereitung:
K-Haken einsetzen, Trockene Zutaten vermengen.

Öl/Wasser zugeben, vermischen und eine Stunde quellen lassen.

Masse auf zwei Backbleche (mit Backpapier) streichen.

10 Min backen (150 Grad/Heißluft), herausnehmen und in Stücke schneidene.

Nochmals 30 Minuten backen.

Tipp: Blech ölen, dann Backpapier drauflegen (dann verrutscht es nicht).

Tahin Sesampaste Sesammus



Foto Gisela M.

Zutaten:
Sesam (Menge nach Belieben)
optional je nach Belieben:
10-20 % Sesamöl oder Sonnenblumenöl
Salz
Honig

Zubereitung:
Optional: Sesam in Pfanne ohne Fett anrösten.

Sesam in Gewürzmühle (bzw. wenn Menge größer ist) in Multizerkleinerer mit Messer geben.

Wer möchte gibt noch Sesamöl und/oder Sonnenblumenöl dazu. Braucht man aber nicht. Wenn man lange genug rührt tritt beim Sesam das Öl aus und es ist keine weitere Zugabe von Öl erforderlich.

In Gewürzmühle mixen. Geschwindigkeit nach Gefühl (ich nehme anfangs Stufe 4-5, dann später geht es besser mit langsamer Geschwindigkeit und ggf. auch Pulsetaste.

Ich finde mit Multizerkleinerer geht es besser, da bei Gewürzmühle es leichter festklebt, man dann die Gewürzmühle abschrauben muss, die Paste herunterdrücken muss etc. Allerdings muss man im Multizerkleinerer größere Mengen machen. Da ich meist nur wenige Löffel benötige, bevorzuge ich dann doch die Gewürzmühle.

So sieht es halb fertig aus, wenn man kein Öl zugibt, nach wenigen Minuten:



Jetzt noch ein paar Minuten weitermixen (prüfen, dass Gewürzmühle nicht zu warm wird), bis die Masse flüssiger wird.

Wenn man möchte, kann man zum Schluss die Paste mit Salz oder Honig abschmecken.

Dinkelvollkornbrot mit

Buttermilch nach plötzblog



Foto Gisela Martin

Rezept von hier https://www.ploetzblog.de/2013/05/29/leserwunsch-dinkelvollkornbrot-mit-buttermilch/ und auf CC umgeschrieben.

Zutaten:

Quellstück 1

300 g Dinkelkörner Dinkelvollkornmehl
300 g Buttermilch
12 g Salz

Quellstück 2

40 g Leinsamen
20 g Sesam
40 g Sonnenblumenkerne
30 g Roggenflocken (alternativ: Haferflocken) – ich hatte Haferkörner, die ich mit dem Flocker geflockt habe
150 g Buttermilch

Hauptteig

Quellstücke
300 g Dinkelkörner bzw. Dinkelvollkornmehl
6 g Frischhefe
115 g Buttermilch (zimmerwarm)
10 g Rohrzucker
Sonnenblumenkerne zum Wälzen

Zubereitung:
Die jeweiligen Quellstückzutaten (falls Dinkelkörner verwendet werden, vorher mit Getreidemühle mahlen) mit einem Löffel mischen und 10-14 Stunden abgedeckt im Kühlschrank bei 6-8°C lagern.

Dinkelkörner mit Getreidemühle mahlen und sämtliche Teigzutaten in der CC mit Knethaken vermengen.

CC auf 24 Grad stellen, kein Rührelement, Timer auf eine Stunde, Spritzschutz als Deckel aufsetzen. Nach 20 und 40 Min. mit Nassen Händen den Teig falten.

Den Teig zu einem länglichen Laib formen, anfeuchten und in Sonnenblumenkernen wälzen.

Eine Kastenform (22 x 10 x 9 cm) mit Backfolie auslegen und den Teig reinlegen. Mit Klarsichtfolie abdecken. 12 Std. bei ca. 10 Grad im Kühlschrank gehen lassen. Volumen verdoppelt sich in der Zeit.

Klarsichtfolie entfernen, Brot besprühen und in Backofen stellen. Backofen 180°C O/U einstellen. Keinen Backstein verwenden, Form nur auf Gitterrost stellen.
Ich habe in der ersten Hälfte Dampfstösse zugegeben.

90 Minuten bei Raumtemperatur steigend auf 180°C backen. Zum Schluss hin, falls Kurste zu dunkel wird, mit Alufolie bedecken. Nach 90 Min die Form entfernen und 10 Minuten weiterbacken.

Low-carb Dinkelvollkornbrot



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Christine Gollbrecht

Zutaten:
200 gr gemahlene Mandeln
170 gr Dinkelvollkornmehl
130 gr Gluten
50 gr Sesam
100 gr Quark (ich hatte 40%)
1 Ei
10 gr Salz
30 gr Butter
230 gr Wasser
1 TL Zucker
1/2 Würfel frische Hefe

Zubereitung:
Zunächst die trockenen Zutaten bis einschließlich Sesam gründlich mischen. (K-Haken im Kessel)

Wasser, Hefe, Butter und Zucker 4 Minuten bei 38 Grad rühren.
Dann Quark, Ei, Mehlmischung dazugeben und 10 MinutenkKneten lassen (Knethaken Stufe 1. Wie lange das braucht, weiß ich nicht. Aber der Teig verändert sich sichtbar, man sieht dass das Gluten wirkt und die Struktur etwas ziehig wird)
Danach den Teig 30 Minuten zugedeckt(in der CC)gehen lassen.

Anschließend noch einmal für 2 Minuten durchkneten. Backofen auf 220° Ober/unterhitze vorheizen, ein feuerfestes Gefäß mit etwas Wasser unten reinstellen.
Dann den Teig in eine mit Backpapier aus gekleidete Backform (35 cm) geben und zugedeckt gehen lassen, bis der Backofen heiß ist, also ca.10 Minuten.

Die ersten 10 Minuten auf 220° backen, dann den BackOfen auf 180° reduzieren und weitere 30 Minuten backen. Zwischendurch mal in den Backofen schauen und das Brot, wenn es oben drauf dunkel genug geworden ist, mit etwas Alufolie abdecken.
Nach dem Backen aus der Form nehmen und auskühlen lassen.

Linsen Dal mit Kokosmilch und Zucchini-Sesam-Crunch

Rezept von Elisabeth Opel

Download (PDF, Unknown)

Low-carb-Roggenvollkornbrot



Foto und Rezept von Christine Gollbrecht

Zutaten:
100 g gemahlene Mandeln
80 g Sesam
80 g Leinsamen
180 g Roggen Vollkornmehl
210 g Gluten
1 Päckchen Trockenhefe
1 Päckchen Sauerteigextrakt von alnatura (ist ein Pulver)
4 g Brot Gewürz (oder nach Geschmack)
2 tl Salz
525 g warmes Wasser
1 Tl Zucker

Zubereitung:
Zunächst nacheinander den Leinsamen und den Sesam in der Gewürzmühle mahlen, das Brotgewürz und das Salz kann man auch schon gleich mit dazu tun.
Vorsicht mit dem Sesam, das Fett tritt sehr schnell aus.
Also wirklich nur kurz, ist nicht so schlimm, wenn der nicht ganz fein wird.

Anschließend sämtliche trockenen Zutaten in den Kessel geben und mit Deckel und Schneebesen kurz etwa auf Stufe 5 gründlich vermischen.

Den Knethaken einsetzen und das Wasser, verrührt mit dem Zucker, zu der Mehlmischung in den Kessel geben.

5 Minuten, 38° auf Stufe 1 mit dem Knethaken kneten lassen.

Anschließend den Knethaken rausnehmen, ein Handtuch auf den Teig legen, die CC für 1 Stunde auf 38° Intervall stufe 3 stellen und den Teig gehen lassen.
Danach den Knethaken noch einmal einsetzen und den Teig ganz kurz durchkneten lassen. Den Teig dann herausnehmen, zu einem Brotlaib formen und abgedeckt noch mal 45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
In der Zwischenzeit den Back Ofen auf 200° Ober/Unter Hitze vorheizen und das Brot vor dem Backen einschneiden.
Circa 50 Minuten backen. Wer es nicht so braun haben möchte, kann das Brot auch nach der Hälfte der Zeit mit AluFolie oder ähnlichem abdecken.
Schmeckt für mich wie ein Brot von Bäcker! Absolut authentisch und lecker!
Ergibt 25-30 Scheiben.
Ich schneide das Brot nach dem abkühlen immer gleich in Scheiben und friere es in Portionen ein.

Dinkel Hirse Brot



Foto von Christina Gagel

Rezept gefunden auf Chefkoch.de und ausprobiert von Christina Gagel

Zutaten:
150g Hirse

450 ml Wasser
120 ml Wasser
21g Hefe
5g Caro Cafe
12g Salz und
1 Hand Leinsamen
1 Hand Sesam
500g Dinkelmehl 630

Zubereitung:

Hirse mit 450 ml Wasser in Kessel geben, 100 Grad/Rührintervall 3, 12 Minuten.
1 Stunde abkühlen lassen.Dann restliche Zutaten zugeben und Teig kneten lassen (Knethaken).
Mit dem Spritzschutz abdecken und 1 Stunde gehen lassen.Danach ein Brot formen, mit Wasser einsprühen und eine weitere halbe Stunde ruhen lassen und dann im vorgeheizten Ofen bei 190 Grad/Ober/Unterhitze/45 Minuten backen.Anmerkung Christina: Erst war ich ja enttäuscht, der Teig war so klebrig und das Brot ist nicht so schön groß geworden wie meine anderen sonst….
Aber geschmacklich finde ich es wirklich super! Auch die Kinder (6 und 2 Jahre und 9 Monate) haben rein gehauen! Ein tolles Brot!

Grissini – Variationen mit Tagliatelleschneider, Spritzgebäckaufsatz bzw. Wurstaufsatz



Rezept 1 – Foto Gisela Martin

1. Rezept von Sigrid H. im Sauerteigforum der Sauerteig.de gefunden und abgewandelt von Gisela Martin ausprobiert und auf CC umgeschrieben:

Zutaten:
200 g gut entwickelter Weizen-Sauerteig
500 g Weizenmehl Type 550
200 ml Wasser
30 g Butter
50 g geriebener Käse, z.B. Gruyère oder Parmesan
1-2 EL Gewürze, z.B. Kümmel oder Kreuzkümmel
80 g Olivenoel
10 g Salz

Zubereitung:
Mit dem Knethaken 4-5 min auf Stufe min kneten, bis der Teig sich vom Rand löst.

1 Stunde gehen lassen.

Teig durch Pastawalze auf gewünschte Stärke laufen lassen.

Danach vorsichtig mehlen und durch Tagliatelleschneider laufen lassen.

Auf Backpapier legen und bei 200 C Ober/Unterhitze 15-20 Min goldbraun backen.

In der Nähe bleiben, damit sie nicht zu dunkel werden. Genaue Backzeit liegt an Teigstärke.

Abkühlen lassen, erst dann werden sie knusprig.

Varianten: 1 zerdrückte Knoblauchzehe hinzufügen; 2-3 getrocknete Tomaten in der Gewürzmühle zerkleinern und hinzufügen, Thymian, Mehrsalz, Schwarzkümmel, Sesam, Parmesan, Paprika oder andere Gewürze, Schwarzkümmel, Sesam etc.





Foto Gisela Martin, Rezept Nr. 2 mit Spritzgebäckvorsatz/Pasta Fresca

2. Rezept Grissini mit Spritzgebäckvorsatz die unkomplizierte Variante ohne Sauerteig und lange Gehzeiten

Zutaten:
400 gr. Mehl Typ 405
150 gr. Hartweizengrieß
1 TL Backmalz (Anmerkung: ohne geht es ebenso)
1 Packung Trockenhefe oder 21 gr. frische Hefe
280 ml Wasser
2 gestrichene TL Salz
3 EL Olivenöl

Wasser bzw. Eiweiss zum Bestreichen und dann Schwarzkümmel,

Parmesan, Sesam, Kräuter, Paprikapulver….

Zubereitung:
Alle Zutaten für den Teig zusammen in Schüssel mit Knethaken geben und ca.10 Minuten verkneten/Temperatur 38 Grad.

Ca. 20 Minuten bei 38 Grad gehen lassen, nochmals mitKnethaken kurz kneten, dann nochmals 20 Min gehen lassen.

Pasta Fresca mit Spritzgebäckvorsatz montieren und Teig nachund nach zu dünnen Grissinis verarbeiten und auf ein leicht bemehltes Backblechlegen. Die Grissinis jeweils mit einem Küchentuch abdecken, damit der Teig nicht austrocknet.

Falls gewünscht mit Wasser (oder Eiweiß) bestreichen und mit Parmesan, Sesam, Schwarzkümmel , Kräutern etc. bestreuen.

Backofen Ober-/Unterhitze, 200 Grad, vorheizen und ca. 15 Minuten pro Blech backen.

Auskühlen lassen und hemmungslos geniessen





Foto Hülya Braun, Rezept Nr. 3 mit Wurstaufsatz

3. Rezept Grissini mit Wurst Aufsatz von Hülya Braun

Zutaten:

500 gr Mehl
275 ml Wasser
3 Esslöffel Öl
Zucker
Salz
2 Esslöffel Sesam

Zubereitung:

Alles miteinander verkneten (Knethaken).

Die mit Sesam außen sind mit verdünntem Traubensirup (2 TL Traubensirup 150 ml Wasser) bestrichen oder kurz reingetaucht und Sesam drauf

Verwendet wurde der dünne Aufsatz beim Fleischwolf.

4. Rezept Gisela M mit Lievito madre/Pasta Fresca/Mafaldematrize





Fotos Rezept Nr. 4 Gisela M.

Zutaten:
200 g Lievito madre
500 g Weizenmehl Type 550
200 ml Wasser

30 g Butter
50 g geriebener Käse, z.B. Gruyère oder Parmesan
1-2 EL Gewürze, z.B. Kreuzkümmel, Rosmarin etc. (aber nichts zu dickes, sonst kann der Teig in den Pastafresca-Matritzen-Schlitzen hängen bleiben)
80 g Olivenoel
10 g Salz

Zubereitung:
Mit dem Knethaken 5 min auf Stufe min kneten, der Teig soll sich vom Rand lösen.

1 Stunde gehen lassen.

In Pasta Fresca Mafaldematritze einsetzen (Reginette würden z.B. auch gehen, wenn zu viele Nudeln gleichzeitig rauskommen, wird es schwierig, da Teig zu feucht ist und beim Herauskommen zusammenkleben würde). Kleine Teigstückchen in PF füllen und Grissini herauslassen.

Auf Backpapier legen und bei 200 C Ober/Unterhitze 5-6 Min goldbraun backen.

In der Nähe bleiben, damit sie nicht zu dunkel werden. Genaue Backzeit liegt an Teigstärke. Mit Mafaldematritze werden sie hauchdünn!

Alternativ geht es natürlich auch mit Pastawalze etc.

Abkühlen lassen, erst dann werden sie knusprig.

GUTEN APPETIT!

5. Rezept mit Lauge aus Genussmagazin 10/2017



Foto Gisela M

Schmeckten frisch sehr gut, am nächsten Tag waren sie aber eher zäh.

Zutaten:
10 gr. Hefe frisch
300 gr. Mehl Type 405 (ich hatte 550er)
1 TL Salz
1 Päckchen Natron (ich hatte Lauge)
2-3 EL grobe Salzkörner

Zubereitung:
Hefe in 200 ml lauwarmen Wasser in Rührschüssel bröckeln. Mehl/Salz zufügen und mit Knethaken und Geschwindigkeitsstufe 3 5 Minuten kneten lassen.

Knethaken entfernen, Spritzschutz anbringen, Temperatur 40 Grad/30 Minuten gehen lassen.

Ofen auf 225 Grad vorheizen. Wasser mit Natron zum Kochen bringen und wieder abkühlen lassen.

Teig in ca. 1 cm breite Streifen schneiden und durch Lauge ziehen (bei echter Lauge Sicherheitsmaßnahmen ergreifen) und auf Backblech legen.

Grissini mit groben Salz bestreuen und 10-12 Minuten backen.



Rezept Nr. 1 – mit Tagliatelleschneider Foto Gisela Martin

Bunte Käsebällchen



Foto und Rezept von Hülya Braun

Zutaten:
200 gr Feta
200 gr Frischkäse
150 gr Ziegenkäse
1 rote Paprika

1 8 Kräuter z.B. Iglo
3 Pumpernickel
Sesam
Geröstete Mandelblättchen

Zubereitung:
Feta, Frischkäse und Ziegenkäse mit dem K-Haken rühren und in Kühlschrank stellen.

Mandeln rösten und zerkrümeln, Paprika im Multi zerkleinern.

Pumpernickel im Multi oder Gewürzmühle mahlen.

Alles in kleine Schälchen vorbereiten.

Käse aus dem Kühlschrank holen eventuell mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen zum Schluss immer 1/5 von den Bällchen in den Zutaten wälzen

---

Babaganoush Baba Ghanoush (Auberginen Aufstrich) aus der Gewürzmühle

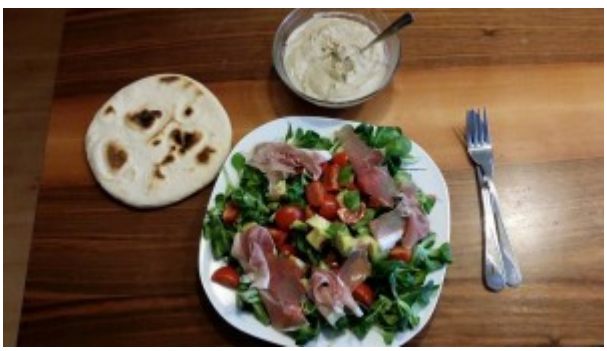


Foto und Rezept von Karin AM:

Zutaten:

1 Aubergine
2 El Sesam
1/2 Tl Salz
1 Knoblauchzehe,
1 ordentlicher Schuss Olivenöl
3 El Zitronensaft

Zubereitung:
Aubergine in Alufolie einwickeln und 3/4 Stunde im Ofen (oder Heissluftfriteuse) backen. Schale entfernen.

Sesam, Salz, Knoblauchzehe, Olivenöl und Zitronensaft mit der Hälfte der Aubergine in der Gewürzmühle ganz fein pürieren. Dann noch die restliche Aubergine pürieren und untermischen.