

# Dinkelvollkornsemmel nach Ofner



Nach

Ofner Brot Rezept

Rezept und Fotos von Claudia Kraft

Statt Kürbiskerne habe ich Sonnenblumenkerne verwendet und Backmalz hatte ich auch keines.

Rezept ergibt 12 Stück 1/2 Menge sind 6 Stück

## **Zutaten:**

500 g Dinkelvollkornmehl  
10 g Salz  
10 g Backmalz  
15 g handwarme Butter  
5 g Brotgewürz  
50 g Kürbiskerne  
7 g Trockenhefe od 15gr frische Hefe  
330 g Wasser (ca 23C)  
Kerne zum wälzen

## **Zubereitung:**

Alle Zutaten vermengen, kneten un 15min zugedeckt rasten lassen. Dann Teigstücke a ca 80 g Stücke abteilen und rund zu Kugeln schleifen, nass machen und in Kerne wälzen. Auf mit Backpapier belegtes Blech legen und ca 25-35min zugedeckt bei Raumtemperatur stehen lassen. Ofen auf 215C vorheizen. Brötchen mit Wasser bespritzen und ins Rohr schieben. Mit viel Dampf fertig backen. Ich habe Kombidampfgarer aber sonst

Schüssel Wasser mit ins Rohr stellen.

---

## Croissants

Rezept zur Verfügung gestellt von S. Hollender

Quelle: eigene Anpassung auf CC nach versch. Quellen, darunter Christophe Felder, frz. CC-Seite und das Buch "Encyclopédie des Desserts", erschienen bei Flammarion

### **Zutaten:**

500 g Mehl (Mischung aus 450er und 550er oder nur 450er)

60 g Zucker

10 g Milchpulver

2 Tl Salz

70 g Butter, weich

1 Würfel Hefe

230 ml Wasser

für das Tourieren: 220-250 g Butter

### **Zubereitung:**

Alle Zutaten außer der Tourierbutter in die Schüssel geben und bei min. Geschwindigkeit ca. 6 min. kneten lassen. Der Teig soll sich schön vom Schüsselrand lösen. Aus der Schüssel nehmen und auf einer Frischhaltefolie zu einem Rechteck ausrollen, Frischhaltefolie darüber legen und 2 Std. kühlen.

Aus dem Kühlschrank nehmen und zu einem langen Rechteck auswellen, Teigplatte sollte etwa 7 mm dick sein. Schnell arbeiten, der Teig und die Butter dürfen nicht zu warm werden.

Danach Tourierbutter vorbereiten: So mache ich das: Die kalte Butter schneide ich in ca. 5 mm breite Scheiben und lege sie neben- und untereinander auf eine Frischhaltefolie eng zusammen (so dass ein großes Rechteck entsteht). Dann kommt

die zweite Lage Frischhaltefolie darüber. Dann mit dem Wellholz schön glätten.

Die Tourierbutter wird nun in die Teigplatte eingeschlagen, so dass sie ganz vom Teig umschlossen ist: Man legt sie auf die untere Hälfte des Rechtecks und legt die obere Hälfte darüber. Es liegt erneut ein Rechteck vor dir. Nun wird touriert. Das Rechteck wird um ein Viertel gedreht. Ausrollen (immer in eine Richtung von oben nach unten). Dann die unteren 2/3 nach oben schlagen, das obere 1/3 nach unten schlagen, so dass die Teigkanten sich genau berühren, aber eben eher oben liegen und nicht in der Mitte. Das so gewonnene Rechteck wird nun in der Mitte gefaltet, wieder von oben nach unten). 1 Stunde kühl stellen. Alternativ: 10-15 min. in den Gefrierschrank.

Wieder ausrollen. Dann wie einen Geschäftsbrief falten 1/3 von unten nach oben und das obere 1/3 darüberfalten. Wieder 1 Std. kühlstellen. Alternativ: 10-15 min. in den Gefrierschrank.

Dann ausrollen und in Dreiecke schneiden. Die Dreiecke von der breiten Seite her aufrollen und auf ein Backblech mit Backpapier geben. 2 – 2 1/2 Std. (oder über Nacht kühl) gehen lassen.

Mit Eigelb bestreichen und 15 min. im vorgeheizten Backofen bei 180-190 °C backen.

Ich backe einen Teil nicht ganz aus und friere sie ein. Dann, vor dem Frühstück, 6-8 min im Backofen auf 200 °C (nicht vorgeheizt) aufbacken.

#### Varianten:

Derselbe Teig wird auch für Pains au Chocolat oder für mit Crème Patissière (Konditorcreme) und Rosinen gefüllte Schnecken verwendet (Pains aux raisins). Ein Tipp für die Schnecken: Teig füllen, aufrollen und kurz anfrieren, bevor man die Rolle in Scheiben schneidet.

---

# Banana Curd

Rezept von Tracey Berkemann

## **Zutaten:**

4 grosse, reife Bananen  
125 g Butter  
1 1/2 Tassen Zucker  
4 Eier  
1 Zitrone (Saft und Abrieb)

## **Zubereitung:**

Bananen pürieren. Die Butter langsam schmelzen. Zucker, Zitronenschale und Saft hinzufügen und 10 Minuten köcheln lassen.

Eier schlagen. Nach und nach 3 Esslöffel der Bananenmischung dazugeben (weilerschlagen).

Alles zusammenmischen und langsam erwärmen unter ständigem Rühren, bis die Mischung dickflüssig ist, aber nicht kochen .

Umfüllen in Marmeladengläser.

Hält 3-4 Monaten im Kühlschrank – theoretisch ☐

Ich war faul und habe einfach ganz langsam die Eier in der CC reinlaufen lassen bei Geschwindigkeit 1.

Oder man macht alles in der Mixer und kocht es 2 x 1 min in der Mikrowelle. Jedes Mal umrühren. Und dann 30 sekundenweise bis der Konsistenz richtig ist.

---

# Bananamatella (gesunde Nutellavariante)

Rezept von Karin AM:

## **Zutaten:**

1 Handvoll Mandeln  
1 Banane  
1 TL Kakao (Backkakao)

### **Zubereitung:**

Für die Gewürzmühle:

Mandeln, fein mahlen, Banane und Kakao (Backkakao) dazu und nochmal wirklich ganz fein mahlen/pürieren. Ev. Mal öffnen und mit Löffel umrühren dazwischen.

---

## **Pesto – Varianten**

### **Rezept 1**

Lila-Laune-Pesto (Brotaufstrich, zu Nudeln etc.)

Rezept von Sigrid Hollender, angeregt durch:  
<http://www.oh-sophia.net/lila-laune-pesto/>

### **Zutaten:**

ca. 250 g Rotkohl  
3 EL Olivenöl  
nach Belieben Zitronensaft  
etwas Honig oder Sirup  
1 EL Kapern  
1 TL Orangensenf  
3 EL Sonnenblumenkerne  
Salz, Pfeffer oder z.B. Piment d'Espelette n. B.

### **Zubereitung:**

Alle Zutaten im Multizerkleinerer mit Messer klein mixen. Ggf. mehr Öl / Zitronensaft zugeben, bis die Konsistenz gefällt.

### **Rezept 2**

Manu`s Pesto

Rezept von Manuela Neumann

### **Zutaten für 1 kg Nudeln:**

1 Töpfchen Basilikum

60 g Walnüsse

60 g Parmesan

2 Knoblauchzehen

etwas Salz

etwas Pfeffer

und Olivenöl nach Belieben, sodass es schön geschmeidig ist

### **Zubereitung:**

Alles zusammen in die Gewürzmühle und mahlen bis es eine schöne grüne Masse ist.

Es schmeckt herlich!

### **Rezept 3**

Pistazien-Rucola Pesto – vegan

Rezept von Claudia Kraft

80 g gehackte Pistazien (ich hatte nur 2 pkg mit je 25gr)

2 Handvoll Rucola

Olivenöl (ich hatte es gegen Pistazien Öl getauscht)

Salz, Pfeffer

### **Zubereitung:**

Alle Zutaten bis auf Öl in den Multi mit Messer geben, starten und Öl währenddessen einfließen lassen bis es eine Paste ergibt. Musste einmal öffnen und alles runterschaben sodass alle Pistazien mit vermischt werden.

---

## **Kürbiskernaufstrich**



Rezept und Foto von Claudia Kraft

**Zutaten:**

250 g Topfen/Quark

1 Pkg Frischkäse natur

gehackte Kürbiskerne (schon so gekauft)

Salz

Pfeffer

Prise helle gemörserte Senfkörner

Spritzer Zitrone

Kürbiskernöl

**Zubereitung:**

Alle Zutaten in den Multizerkleinerer geben und auf höchster Stufe alles vermengen.



---

## Italienischer Dip

Rezept von Carmen Müller

**Zutaten:**

1 Knoblauchzehe  
1/2 Bund frisches Basilikum oder Rucola  
9 getrocknete Tomaten in Öl (abgetropft)  
15 g Sonnenblumenkerne  
200-300 g Frischkäse Natur  
1 Prise frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
1/4-1/2 TL Salz

**Zubereitung:**

Die Kräuter in den Multizerkleinerer geben und mit dem Messer zerkleinern, sollte noch leicht stückig sein.  
Nun den Frischkäse, Pfeffer und das Salz dazugeben und kurz durchrühren lassen.

---

## Kresse-Radieschen-Dip



Rezept von Carmen Müller  
Foto von Claudia Kraft

**Zutaten:**

1 Kästchen Kresse  
50 g Radieschen  
200 g Frischkäse  
1TL Schmand  
1/2 – 1TL Salz  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack

**Zubereitung:**

Kresse abschneiden und in den Muti geben (1 El zum Garnieren beiseite stellen)

Radieschen zugeben und klein (Messer) häckseln

Restliche Zutaten zugeben und kurz durchmischen

Mit restlicher Kresse garnieren und servieren.

---

## Brötchen mit Apfelschneider

Rezept von Yvonne Franke

**Zutaten:**

500 g Weizenmehl Typ 550

300 ml Wasser, lauwarm

21 g frische Hefe

1 1/2 TL Salz

1 gute Messerspitze Ascorbinsäure/Vit. C/Zitronensäure

1 Eiklar + 4 EL Wasser (Zum Bestreichen)

evtl. Mohn oder Sesam

besonderes Werkzeug: Apfelschneider

**Zubereitung:**

Die Hefe in das Wasser bröseln und das Salz hinzugeben. Das ganze verquirlen.

In die Rührschüssel das Mehl und die Ascorbinsäure geben und dann das Hefe-Wasser drüber geben.

Dann mit der Küchenmaschine das ganze 10 Minuten verkneten.

Den Teig eine Stunde lang abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

Den Teig erneut kneten und dann kleine Kugeln á ca. 80g formen und auf dem Backblech platt drücken.

Mit dem Apfelschneider die Form einschneiden.

Die Teiglinge mit einem fusselfreien Handtuch abdecken und bei Raumtemperatur noch ca. 30-45 Minuten gehen lassen.

– Nun die Teiglinge mit Eiklar bestreichen und evtl Mohn bzw. Sesam drüber streuen.

In den Backofen eine Edelstahlschüssel geben und selbigen auf 220°C vorheizen.

Wenn der Backofen heiß ist, dann kochendes Wasser aus dem Wasserkocher in die Schüssel im Backofen geben, die tür schließen und eine Minute warten.

Die Brötchen in den Ofen auf mittlerer Stufe schieben.

Nach 4 Minuten den Ofen auf 180°C herunter regeln.

Nun 6-7 weitere Minuten backen lassen und dann Brötchen aus dem Ofen nehmen.

In Handtüchern abkühlen lassen.

---

## Biskuit-Omlett



Rezept und Foto von Alexandra Müller-Ihrig  
([www.sinnreichleben.de](http://www.sinnreichleben.de) – Ernährungsberatung)

**Zutaten:**

3 Eier

90 g Zucker

65 g Mehl

2 Päckchen Sahne

evtl Sahnesteif

Obst nach Belieben (ich habe Mandarin-Orange genommen)

**Zubereitung:**

Eier mit dem Zucker ca. 20 Min schaumig schlagen, anschließend vorsichtig das Mehl unterheben. Wem das Unterhebröhrelement zur Verfügung steht sollte dies auf langsamster Stufe verwenden.

Auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen und bei 175° ca 15 Min backen.

Sofort die Teigplatte auf ein feuchtes Küchentuch stürzen. Und mit einem kalten Tuch über das Backpapier wischen. Somit löst sich dies besser vom Bisquitt. Nun Kreise ca 12 cm Durchmesser mit etwas Scharfkantigem ausstechen und in einen Teller gefüllt mit Zucker drücken. Auf einen Kuchenrost legen und einmal falten.

Die Omletts auskühlen lassen.

Sahne mit Vanillezucker und Sahnesteif steif schlagen. In eine Spritztülle füllen und Omletts befüllen. Anschließend mit Obst garnieren.