

Flohkugeln – Keto Brötchen – glutenfrei



Rezept von kilokegeln
Foto und Test von Melanie Gläser

Zutaten:

150 g gemahlene Mandeln
25 g Flohsamenschalen
2 TL Backpulver
1/2 TL Salz
3 Eiweiß
150 ml kochendes Wasser

Zubereitung:

Alles mixen, 6 Kugeln formen und ca 45 min bei 175C Umluft

Bitte keine knusprige Kruste wie bei normalen Brötchen erwarten

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.

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 Mutli 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 waren.

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.

Gugl Apfel-Zitrone



Foto Gisela Martin

Rezept aus Buch DERGUGL, Feine Gugl und auf CC abgewandelt

Zutaten für ca. 50 Gugl

60 gr. Butter und Mehl für Formen

3 Eier

90 gr. Puderzucker

90 gr. Butter

3 Prisen Salz

165 gr. Mehl

75 ml Milch

1 unbehandelte Zitrone

165 gr. Äpfel

45 gr. geriebene Mandeln

Zubereitung:

Zutaten sollten alle gleiche Temperatur haben, alles bereitstellen

Guglformen einfetten und mit Mehl bestäuben

Backofen auf 210 Gr Ober/Unterhitze vorheizen

Eier, Puderzucker, Butter und Salz schaumig schlagen mit Ballonschneebeisen

Mehl mit Unterhebrührelement vorsichtig unterheben (alternativ

K-Haken)

Milch zum Schluss unterrühren

Schale von Zitrone abreiben. Achtung, nicht den weißen Teil, sonst wird es bitter)

Apfel schälen und in kleine Würfel schneiden oder raspeln

Alles zusammen mit Mandeln unter Teig heben.

Je einen EL in Guglform füllen. Formen nicht zu voll machen.

Im unteren Drittel vom Backofen ca. 12 Min. backen.

Abkühlen lassen, herauslösen, fertig!

**Morgenstund-Müsli im
Jentschura-Stil basisch**



Foto von Gisela Martin
Rezept von Sigrid Hollender

Zutaten für 1 Person:

20g Buchweizen

20g Hirse

150ml kochendes Wasser

Zubereitung:

Buchweizen und Hirse in der Gewürzmühle oder Getreidemühle mahlen, 150 ml kochendes Wasser darübergerben, quellen lassen, nach Belieben verfeinern mit frischen Früchten, getrockneten Früchten, Mandelmus, Nüssen, Kokosmilch oder Sahne oder was gefällt...

Tipp: Die Mengen können beliebig erhöht werden. Ich bereite mir oft einen Vorrat für ein oder zwei Wochen vor:



Foto Gisela Martin



Foto Melanie Gläser, Variante: Hirse und den Buchweizen in Kokosmilch quellen lassen.

Dazu kamen 4 TL selbstgemachter Apfelmus mit Zimt, 1/2 Banane, 1 Hand voll geraspelte Möhre und ein paar Mandelblättchen.

Frischkornmüsli



Rezept und Foto von Gisela Martin

Über die Optik lässt sich streiten, aber es ist wahnsinnig lecker, sehr gesund und dank einer guten Küchenmaschine hält sich der morgentliche Aufwand sehr in Grenzen. Man fühlt sich nach dem Essen nicht so schlapp wie nach einem Brötchen-Frühstück und ich habe auch nicht so schnell Hungergefühl.

Zutaten:

Eine Hand voll Körner
1 Apfel
Ahornsirup
Naturjoghurt nach Belieben

Zubereitung:

Mit der Getreidemühle (alternativ dem Flocker) etwas Korn (Dinkel o.ä.) schroten (ich schrote immer die Menge für zwei oder drei Tage, länger sollte das geschrotete Korn nicht liegen, wegen der Nährstoffe)

Vom Ergebnis pro Portion ca. eine kleine Hand voll wegnehmen und über Nacht wässern.

Am nächsten Morgen das gewässerte Korn (ohne das Wasser) in einen Teller geben, einen Apfel mit der Trommelraffel reiben, einen Löffel Joghurt zugeben und etwas Ahornsirup darüber träufeln.

Das ist die Grundvariante. Als Variation gibt man noch ein paar Nüsse, anderes Obst o.ä. zu.

Alternative: Wenn es schnell gehen muss und man keine Zeit zum wässern hat: Einfach den Schrot ein paar Minuten kochen.

Bilder dazu:

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=654596474611882&set=pcb.282175255275988&type=1&theater>

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=654596537945209&set=pcb.282175255275988&type=1&theater>

Und hier noch ein Foto vermischt:



Foto: Gisela Martin

Buchweizen-Blinis mit Räucherlachs



Foto: Gisela Martin

Rezept für Buchweizen-Blinis mit Räucherlachs aus Buch "Gäste verwöhnen" von Alison Price, abgewandelt auf CC von Gisela Martin

Zutaten:

450 gr. Räucherlachsfilet

450 ml Milch

15 gr Hefe frisch oder entsprechende Menge getrocknet
1 Prise Zucker
100 gr. Mehl
200 gr. Buchweizenmehl
4 Eier getrennt
15 gr. Butter zerlassen
Salz/Pfeffer frisch gemahlen
Öl zum Backen der Blinis
150 gr. Creme Fraiche
60 gr. Kaviar (optional)
Schnittlauch zum garnieren

Zubereitung:

1 Tag vorher:

Lachs in 30 Streifen ca. 10×2,5 cm groß, schneiden.

Tablett mit fettabweisendem Papier auslegen

Lachsstreifen vorsichtig zu einer Rose formen und auf Tablett legen.

Mit Klarsichtfolie bedecken und im Kühlschrank kühl stellen

8 Stunden vorher:

Milch in Kessel auf 38 Grad erwärmen, Hefe und Zucker einrühren

Mehl in zweitem Kessel mit K-Haken rühren (oder alternativ sieben)

Mehl und Eigelb zu Milch-Hefe-Gemisch geben und zu Teigverarbeiten, mit feuchtem Geschirrtuch zugedeckt bei 38 Grad/Rührintervall 3 gehen max 1 Stunde, bzw. bis Volumen sich verdoppelt hat gehen lassen. Nicht länger! Sonst schmecken Blinis später zu sehr nach Hefe.

Dann zerlassene Butter einrühren und würzen.

Eiweiß mit Ballonschneebeisen in zweiter Schüssel schlagen unter Blinimasse ziehen.

In Bratpfanne etwas Öl erhitzen und wie Pfannkuchen den Teig (jeweils ca. 7 mm hoch) goldbraun backen.

Auf trockenem Tuch auskühlen lassen.

Nach dem Auskühlen in 3,5 cm große Kreise, Herzen etc. ausstechen. Kühl lagern

4 Stunden vorher kann mit Anrichten begonnen werden:

Blinis auf Tablett legen

Crème fraîche mit Spritztülle auf Mitte jeden Blinisspritzen (alternativ mit Löffel ein Klecks aufbringen)

Eine Lachsrose draufsetzen

Schnittlauch über Blinis streuen

Mit Klarsichtfolie bedecken und bis zum Servieren kaltstellen.

Unmittelbar vor dem Servieren ggf. noch mit Kaviargarnieren.

Fertig, der Aufwand ist geringer, als es sich anhört und lohnt!

Mandelmus VEGAN



Foto Gisela Martin

Autor: Gisela Martin (mit Angaben von Melanie Gläser)

Zutaten:

1 – 2 Packungen Mandeln (300 gr. scheint mir für den Multizerkleinerer perfekt geeignet)

Zubereitung:

Optional: Mandeln schälen

Optional: Mandeln in Pfanne ohne Fett anrösten

Alle Mandeln (ggf. geschält, ggf. angeröstet) in Multizerkleinerer mit Messer geben.

Solange (ca. Stufe 4, ggf. auch schneller) rühren, bis sich nichts mehr tut

Einmal umrühren

Ggf. 3-4 Minuten stehen lassen (habe gehört, dass Mandelöl dann schneller austritt, ob das stimmt: keine Ahnung. Es funktioniert m.E. auch ohne stehen lassen aber zumindest kühlt durch das stehen lassen alles ab und schadet nicht)

Wieder rühren bis sich nichts mehr tut

Vorgang ein paar Mal wiederholen, bis gewünschter Grad erreicht ist (im Laufe der Zeit tritt immer mehr Öl aus den Mandeln)

Zum Schluss kommt man meiner Erfahrung zufolge weiter, wenn man die Geschwindigkeit etwas drosselt und mit Gefühl den Multi rühren lässt.

Ich gebe mir jeden Tag einen Löffel davon in mein Frücksstücksmüsli und mag es auch gerne in Pfannkuchen, Frühsükkssmoothies etc. etc.

