

Borkenberger Kloben



Foto von Sandra Bell

Rezept von <http://brotdoc.com/?s=borkenberger>

Halbierte Menge – passend für eine Zenker Brotbackform von 30cm Länge

Zutaten:

Roggensauerteig:

159g Roggenmehl 1150

127g Wasser (lauwarm)

16g Roggen-Anstellgut

Die Zutaten gut mischen und für 12 Stunden reifen lassen (ich hab den Teig bei angelehnter Tür – mit Licht – in die Mikrowelle gestellt)

Hauptteig:

Sauerteig

422g Weizenmehl 1050

422g Weizenmehl 550

295g Roggenmehl 1150

691g Wasser

26g Salz

20g Zucker

20g Hefe

Zum Bestreichen der Kloben:

1 EL Pflanzenöl

Zubereitung:

Die Zutaten mit dem Knethaken 4 Minuten auf Stufe min und 6 Minuten auf Stufe 1 gut verkneten.

Den Teig abgedeckt in der Knetschüssel für 45 Minuten ruhen lassen.

Anschließend den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und in zwei gleich große Teile teilen – ich hab den Teig abgewogen – und ordentlich rund wirken.

Die Ränder immer wieder nach innen schlagen und andrücken.

Zum Schluß die Teiglinge schön rund rollen.

Dann die Teigballen ringsrum mit Pflanzenöl einstreichen, so dass sie später im Holzbackrahmen oder in der Backform nicht miteinander verkleben.

Backrahmen oder Backform auch einölen und dann die Teiglinge hinein legen.

Jetzt die Form abdecken und die Brote bei Raumtemperatur 60-75 Minuten gehen lassen.

Nach dem Gehen großzügig mit Roggenmehl bestäuben und rautenförmig einschneiden.

In der Zwischenzeit den Ofen auf 250° (Ober/Unterhitze) vorheizen (evtl. wenn vorhanden mit Backstein).

Die Brote in den Ofen einschießen und sofort schwaden. Nach 10 Minuten die Ofentür weit öffnen und den Schwaden ablassen. Dann den Ofen auf 210° (Ober/Unterhitze) herunterdrehen und die Brote ca. 90 Minuten backen.

Kurz vor Backende öfter mal in den Ofen schauen, damit die Brote nicht verbrennen.

Da ich nur einen Heißluftofen habe, sind meine Backzeiten wie folgt:

10 min 300° Schwaden ablassen
30 min 200°
20 min 195° Kerntemperatur 95°
30 min 195° Kerntemperatur 96° – 97°

Originalrezept von brotdoc.de

Im Original ist das Rezept doppelt für 4 Brote

Emmerkruste Dinkelkruste mit Lievito madre und Sauerteig



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Billa Wepunkt

Zutaten:

200g Lievito madre
200g Sauerteig Wilma
400ml Wasser
700g Dinkelmehl 630 (alternativ 350 gr. Dinkelmehl, 350 gr. Emmer)
225g Weizenmehl
100g Haferflocken körnig

175g Kerne/Nüsse, was man mag
30g Salz
8g Brotgewürz
120g altes Brot
400ml warmes Wasser ca.60°

Zubereitung:

Altbrot kleinschneiden und in warmen Wasser (vorher in CC erhitzt) 1 h quellen lassen

Alles miteinander in der CC gut verkneten (Knethaken)....
Erst langsam 1-2 Min auf Min, dann ca. 10 Min etwas intensiver.

Teig in der CC gehen lassen bis er am Schüsselrand angekommen ist...ca 1,5h.....
dann auf bemehlte Arbeitsfläche geben und rund wirken.

Die zwei Laibe in die vorher bemehlten Gärkörbe geben (wer keinen hat...es geht auch ein großes Sieb ausgelegt mit einem bemehlten Küchenhandtuch) wieder gehen lassen, bis sie sich deutlich vergrößert haben (ca. 1 h).

Ofen auf 250° Ober/unterhitze (Schale mit Wasser unten rein bzw. schwaden)
Brot mit lauwarmen Wasser besprühen und in den Ofen geben.

10min Anbacken und dann den Ofen auf 230° zurück drehen (45 min. fertig backen).

Wer die Kruste nicht so dunkel mag, dreht den Ofen nach ca 20 min auf 180° runter und dann nochmal 25 min fertig backen.

Gegrillter Zucchini Salat mit Schafskäse



Foto Gisela Martin

Rezept von Buch "KitchenAid – Das Kochbuch" und von Gisela Martin leicht abgewandelt

Zutaten:

4 kleine Zucchini

1 milde rote Chillischote

2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl zum Bepinseln (Ich hatte Rosmarinöl, passte gut)

4 EL Olivenöl

Saft von 1/2 Zitrone

Etwas Minze

100 gr. Schafskäse

Salz/Pfeffer

Zubereitung:

Zucchini, Chilischote, Knoblauchzehen im Multi mit feiner Schneidscheibe (Nr. 4) zu Scheiben schneiden.

Zucchini/Knoblauch/Chilli (ggf. in zwei Chargen) in Universalpfanne schichten (ich hatte Dauerbackfolie untergelegt), mit Öl bepinseln und auf oberster Stufe im Backofen/275 Grad/Grillstufe backen, bis die Zucchini goldbraun und weich sind (ca. 12 Minuten).

Mit Gewürzmühle Zitrone, Minze, Salz, Pfeffer, 4 -EL Olivenöl mischen (ggf. auch die gegrillten Knoblauchzestücke mit in Gewürzmühle geben, gibt gutes Aroma).

Vinaigrette über die Zucchini gießen und etwas durchziehen lassen.

Schafskäse darüber krümeln und servieren.

So lecker und durch die Zitrone wunderbar frisch.

Neujahrsbrot nach plötzblog



Foto von Gisela Martin

Rezept von <https://www.ploetzblog.de/2016/01/02/neujahrsbrot/> und auf CC umgesetzt

Zutaten:

Sauerteig:

105 g Weizenmehl 550

105 g Wasser (50°C)

7 g Sauerteiganstellgut aus dem Kühlschrank

Autolyseteig:

560 g Weizenmehl 550

355 g Wasser (55°C)

Hauptteig:

Sauerteig

Autolyseteig

30 g Weizenmehl 550

16 g Salz

70 g Wasser (30°C)

Zubereitung:

Wasser in CC auf 50 Grad erwärmen, Temperatur auf 26 Grad herunterstellen, Sauerteigzutaten zugeben und mit K-Haken verrühren. Laut Rezept in der Schüssel 6-8 Stunden bei 27 Grad reifen lassen (ich hatte den Ansatz ca. 12 Stunden in der CC-Schüssel bei Zimmertemperatur belassen).

Sauerteigansatz in andere Schüssel umfüllen und zur Seite stellen. In der Sauerteigschüssel Wasser für Autolyseteig füllen und auf 55 Grad heizen, dann Mehl zugeben und mit Knethaken mischen und eine Stunde zugedeckt ruhen lassen (Autolyse).

Alle Zutaten für den Hauptteig in der CC mischen bei 28 Grad.

Den Teig nun zugedeckt 3 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen. Dabei in den ersten 2 Stunden alle 30 Minuten dehnen und falten.

Den Teig schonend rundwirken und weitere 60 Minuten mit Schluss nach unten im Gärkorb reifen lassen.

Lt. Rezept wird das Brot nun mit Schluss nach oben im heißen gusseisernen Topf bei 250°C fallend auf 230°C 45 Minuten gebacken. Ich habe das Brot auf einem Blech frei geschoben gebacken. Anfangs 0/U 250 Grad mit viel Schwaden und vor dem Einschießen mit Wasser besprüht. Nach 10 Minuten habe ich die Temperatur auf 230 Grad heruntergestellt die Wasserzufuhr reduziert und dann ganz abgestellt.

Beerenschaum



Foto von Tatjana Alt Haus

TM-Rezept von Tatjana Alt Haus auf CC abgewandelt

Zutaten:

140 g Zucker (Anmerkung: lt. anderen Mitgliedern geht auch die Hälfte oder 3/4 vom Zucker)

500 g gefrorene Beeren

10- 30 g Zitronen- oder Limettensaft

1 Eiweiß

Zubereitung:

Den Zucker in der Gewürzmühle zu Puderzucker pulverisieren.
Die gefrorenen Früchte im Blender oder Multi fein zerkleinern.

Alle Zutaten in die Rührschüssel geben (auch das noch nicht aufgeschlagene Eiweiß) und alles mit dem Schneebesen auf höchste Stufe zwischen 4 – 5 Minuten schlagen. Fertig ☐

Zubehörteile aus Aluminium in der Spülmaschine?



Foto von Michaela R. – nach Spülmaschineneinsatz

Ausführungen von Linda Colley:

In der letzten Zeit hatten wir immer wieder Beiträge, in denen Mitglieder dieser Gruppe um Rat fragten, nachdem Zubehörteile aus Aluminium wie die Trommelraffel, der Fleischwolf oder die Pasta Fresca in der Spülmaschine gelandet waren.

Zu diesem Thema konnte ich folgendes in Erfahrung bringen:

Die betreffenden Zubehörteile unserer Kenwood-Maschinen bestehen aus Aluminium-Druckguss.

Dieses Aluminium wird in einem Herstellungsschritt passiviert, um es gesundheitlich unbedenklich zu machen.

Hierfür wird das Aluminium in einem speziellen Verfahren elektrisch oxidiert (in der Fachsprache sagt man dazu "eloxiert").

Dadurch bildet sich auf der Oberfläche eine Schicht aus Aluminiumoxid. Diese Schicht ist gesundheitlich unbedenklich und sehr hart. Auf diesem Wege wird das Aluminium quasi nach

außen hin versiegelt und kann nun bedenkenlos mit Lebensmitteln in Kontakt gebracht werden.

Packt man das Zubehörteil jetzt in die Spülmaschine, greift das aggressive Geschirrspülmittel genau diese eloxierte Schicht an und zerstört sie.

Dadurch liegt das Aluminium frei und ist nicht mehr versiegelt.

Die schwarze Schicht, die sich jetzt bildet, besteht aus Aluminiumsalzen, welche vom Zubehörteil ab jetzt kontinuierlich abgegeben werden.

Auch wenn man durch putzen oder polieren den schwarzen Schmierfilm irgendwann wegstreift, gibt das Zubehör trotzdem bei jeder Verwendung Aluminiumsalze ins Essen ab, auch wenn man dies nicht sieht.

Ob diese Aluminiumsalze gesundheitsschädlich sind, ist bisher umstritten. Es ist die Rede von einer erhöhten Krebsgefahr und einem deutlich erhöhten Risiko, an Alzheimer zu erkranken. Andere Stimmen wiederum tun dies als unglaublich ab. 100%ig bewiesen ist bisher jedoch kaum etwas. Es gibt Vermutungen, Untersuchungen, Studien und jede Menge mediale Panikmache.

Hier muss wohl jeder für sich entscheiden, ob er die Warnungen ernst nimmt, bzw. das Risiko auf sich nehmen will, diese Substanzen in recht hoher Konzentration mit der Nahrung aufzunehmen.

Wie gesagt: Alles polieren und schrubben hilft da nicht. Auch wenn das Zubehörteil optisch wieder gut aussieht, werden weiterhin bei der Verwendung Aluminiumsalze in die Lebensmittel abgegeben. Ob man die nun regelmäßig mitessen will, muss jeder selbst wissen.

Was kann man nun tun?

Die einfachste und sicherste Variante ist mit Sicherheit wegwerfen und neu kaufen. Was nun aber bei einer einzelnen Trommel der Trommelraffael vielleicht noch verschmerzbar ist, tut gerade bei einem teuren Zubehör wie der Pasta Fresca

richtig weh.

Es gibt aber noch einen Weg:

Man bringt das Zubehörteil zu einem Lackierer und lässt von ihm eine lebensmittelechte Pulverbeschichtung auf dem Teil anbringen. Das kostet nicht die Welt und man hat danach wieder ein versiegeltes Zubehör. Nicht mehr wie vorher, aber zumindest wieder verwendbar.

Es ist aber wichtig, dass es sich um eine lebensmittelechte PULVERbeschichtung handelt. So kann man das Zubehör weiter verwenden, ohne eine eventuelle Gesundheitsgefährdung zu riskieren.

Vielleicht konnte ich dem einen oder anderen hiermit ein paar Fragen beantworten.

Rotkohlsalat mit roter Beete und Walnüssen



Foto von Gisela Martin

Rezept aus Buch: "Kitchen Aid – Das Kochbuch" – leicht

abgewandelt und auf CC umgeschrieben

Zutaten:

Halber Rotkohl

1-2 rote Beete (ich hatte eine fertig abgepackte und schon gekochte)

1 rote Zwiebel

75 gr. Walnüsse (Menge nach Belieben erhöhen)

lt. Rezept ca. 50 gr. Heidelbeeren (hatte ich keine)

Dressing:

2 EL Zitronensaft

4 EL Rotweinessig oder Balsamico

2 EL Honig

4 EL Walnussöl

4 EL Olivenöl

1 TL Kümmel

Salz und Pfeffer nach Belieben

Zubereitung:

Bei Rotkohl äussere Blätter und Strunk entfernen und im Multi oder in Schnitzler mit feiner Schneidscheibe (bei Multi ist es Nr. 4) zerkleinern. Rotkohl unter fließendem Wasser spülen bis Wasser klar ist und abtropfen lassen.

Rote Beete und geschälte rote Zwiebel mit grober Raspelscheibe (bei Multi Scheibe Nr. 3) reiben.

Walnüsse raspeln und zerkleinern.

Zutaten für Dressing in Gewürzmühle geben und mixen.

Alle Zutaten (auch Heidelbeeren) vermengen und vor dem Servieren über Nacht durchziehen lassen.

Bolognese Sauce



Rezept zur Verfügung gestellt von Christine Wittlin-Ingold

Zutaten:

750g Rind- und Kalbsgehacktes

3 EL Olivenöl

6 Zwiebel

6 Knoblauch gepresst

2 Peperocini gehackt

3 Stange Sellerie gehackt

3 Karotten gehackt

3 kleine Dosen Tomatenpüree

3 dl Rotwein

3 Dosen Tomaten

Salz ,Pfeffer, Senfpulver, Worcester Sojasauce pikant und....
vieles mehr, da ich es gerne scharf habe.

1 1/2 Tl Zucker

Oregano, Rosmarin, Thymian, Liebstöckel, Koriander,
Petersilien

6 Lorbeerblätter

Zubereitung:

Rind und Kalbsgehacktes und Öl portionsweise anbraten (bei 140
Grad in CC oder in Pfanne)

6 Zwiebel,

6 Knoblauch gepresst

2 Peperocini gehackt

3 Stange Sellerie gehackt

3 Karotten gehackt

3 kleine Dosen Tomatenpüree

in CC mit Kochrührelement andünsten,

mit 3 dl Rotwein ablöschen und einkochen lassen

3 Dosen Tomaten

Salz ,Pfeffer, Senfpulver, Worcester Sojasauce pikant und....
viele mehr, da ich es gerne scharf habe.

1 1/2 Tl Zucker

Oregano, Rosmarin, Thymian, Liebstöckel, Koriander,
Petersilien

6 Lorbeerblätter zugeben und 3 Stunden bei ca. 95 Grad köcheln
lassen.

Lieblingsfrühstücksrezept von Weight Watchers



Foto von Annika Klugkist

Lieblingsfrühstücksrezept von Weight Watchers aus der
Broschüre "Mein einfacher Start"

Rezept zur Verfügung gestellt und auf CC umgeschrieben von

Annika Klugkist

Zutaten:

6 Eßlöffel Haferflocken (bzw. ein paar Haferkörner und mit Flocker frisch geflockt)

250 ml fettarme Milch

1 kleingeschnittener Apfel oder Banane

1 TL Honig

etwas Zimt

Zubereitung:

Haferflocken und Milch zusammen in der Schüssel mit dem Flexirührer auf Rührstufe 1 auf 140 Grad zum Kochen bringen. Wenn es kocht, runterschalten auf 60 Grad.

Dann einen kleingeschnittenen Apfel oder eine Banane geben. Alles zusammen 6 Minuten bei 60 Grad rühren lassen.

Zum Schluss 1 Teelöffel Honig und Zimt nach Belieben dazu und nochmal rühren lassen.

Schmeckt warm und kalt und wird mit der CC richtig cremig. Lecker!! 8 Punkte sind es nach den alten Propoints.

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.