

# Mehrkornbrot



Foto, Rezept und Video von Sandra Bell

Brühstück:

50g Sonnenblumenkerne  
50g Kürbiskerne  
50g kernige Haferflocken  
50g Leinsamen  
200ml kochendes Wasser

~~~~~

Teig:

300ml warmes Wasser  
100g Lievito Madre  
10g Hefe  
350g Weizenmehl 550  
250g Roggenmehl 1150  
25g Salz  
85g ASG

~~~~~  
Zum Wälzen:

Sesamsamen

Kernige Haferflocken

---

Am Abend vor dem Backen:

Saaten in eine hitzebeständige Schüssel geben.

Wasser für das Brühstück aufkochen und über die Saaten gießen.  
Gut umrühren, die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und  
bei Raumtemperatur reifen lassen.

~~~~~

Am nächsten Tag:

Ofen auf 250° vorheizen.

Lauwarmes Wasser in die Kochschüssel der CC geben. LM und Hefe  
dazu geben, auf 27° stellen und alles gut auflösen (ich hab  
hier den Knethaken benutzt). Evtl. Später noch mit dem Spatel  
rühren.

Das Brühstück hinzufügen und gut vermengen.

In der Zwischenzeit Mehl abwiegen und mit dem ASG in die  
Schüssel geben.

5 Minuten auf Stufe "min" kneten.

Salz hinzufügen und weitere 5 Minuten auf Stufe 1 kneten.

Den fertigen Teig auf die bemehlte Arbeitsplatte geben und  
abgedeckt 30 Minuten reifen lassen. Währenddessen 2x rund  
wirken.

Anschließend den Teig in zwei Teile teilen und mit  
befeuchteten Händen zwei ovale Brote formen.

Gut anfeuchten und in der Sesam-Haferflocken-Mischung wälzen. Nochmal abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen. Nach 10 Minuten einschneiden.

Brot in den 250° heißen Ofen schieben, schwaden und 10 Minuten backen.

Jetzt die Temperatur auf ca. 200° runter drehen und weitere 40 Minuten backen.

Ich stecke nach 30 Minuten Backzeit ein Bratenthermometer ins Brot um die Kerntemperatur zu messen.

Bei etwa 97° Kerntemperatur ist das Brot fertig.

Wenn die Backzeit erreicht ist, die Kerntemperatur aber noch nicht, dann das Brot entsprechend länger im Ofen lassen ☐

Hier noch der Link zum youtube-Video

---

## [Bratwurst selber gemacht](#) [Rezeptvariationen](#)



Rezept Nr. 1, Foto und Video zur Verfügung gestellt von [Zuckerschnee.de](http://Zuckerschnee.de)

## 1. Rezept Zuckerschnee.de

Zutaten:

800g mageres Schweinefleisch (ich habe hier welches vom Bug genommen)

200g Schweinebauch

25g Salz

11g Paprika edelsüß

3g gemahlener bunter Pfeffer

5g Knoblauch

1 Zwiebel

etwa 4m Schafsdarm (Ich habe den vom Metzger meines Vertrauens)

etwas Speiseöl (Raps- oder Sonnenblumenöl)

### **Zubereitung:**

Zuerst wolft ihr die 200g Schweinebauch durch eine feine Fleischwolfscheibe (Durchmesser 3mm), danach die 800g Schweinefleisch durch eine mittlere Scheibe (Durchmesser 5mm). Da sich im Wolf selbst noch große Stücke an Fleisch befinden ist es sinnvoll, nochmal etwa eine Hand voll schon gewolftes oben reinzugeben, damit auch wirklich alles fein gewolft wird.: -)

Schneidet dann die Zwiebel in ganz feine Würfel. Ich habe das hier mit einer Häckselscheibe meiner Kenwood Cooking Chef gemacht. Ihr könnt das aber auch mit einer Reibe machen. Umso feiner die Zwiebel desto besser. Den Knoblauch gebt ihr noch durch eine Presse.

Mischt dann das Hack mit der feinen Zwiebel, dem Knoblauch und den Gewürzen gut durch.

Montiert anschließend den Wurstaufsatz mit einem kleinen Durchmesser (für einen 20mm Darm) und ölt diesen etwas mit Speiseöl ein, so flutscht der Darm besser drauf und reißt nicht ein. Zieht den Darm dann komplett auf.

Nun fangt ihr an die Würstchen stopfen. Am Besten macht ihr

das zu 2. dann kann einer Würstchen abdrehen und einer Stopfen. Zu Beginn wird einiges an Luft raus kommen. Sobald der erste Ansatz an Fleisch zu sehen ist, stoppt ihr mit dem Nachstopfen und macht einen Knoten in den Darm. Nun geht es los mit dem Füllen. So etwa alle 10cm dreht ihr euch eine Wurst ab. Dabei darauf achten dass jede Wurst in eine andere Richtung abgedreht wird. Also einmal im Uhrzeigersinn drehen, bei der nächsten gegen den Uhrzeigersinn usw.

Habt ihr das Fleisch komplett eingefüllt, macht ihr am Ende einen weiteren Knoten. Schneidet dann die Würstchen auseinander und grillt sie auf einem Grill oder bratet sie euch in der Pfanne an.

Lasst es euch schmecken

Vielen Dank für das Video Zuckerschnee

## 2. Rezept Martina Thomaser



Zutaten:

ca. 800g Schweineschulter

400g Kalbsschulter

**Zubereitung:**

Schweineschulter und Kalbsschulter faschieren und dann ca. 10

Minuten mit den gewünschten Gewürzen (normalerweise: Salz, Pfeffer, Knoblauch und Knoblauchwasser, Majoran...) ver"kneten".

Und dann nur noch in den Schweinedarm einfüllen, mein Mann hat den breiten Aufsatz zum Füllen genommen.

Beim Anbraten aber bereits ins lauwarme Öl legen, damit sie nicht aufplatzen.

### 3. Rezept Würstchen Pfälzer Art zur Verfügung gestellt und ausprobiert von Julia Müller



Fotos Julia Müller, Rezept 3-5

Die Variationen sind jeweils für ca. 20-25 Würstchen. Da wir aber drei Würzen testen wollten, haben wir alles gedrittelt. Viel Spaß damit!

#### **Zutaten:**

Fleisch: *(ergibt 20-25 Würstchen)*

1 kg durchwachsene Schweineschulter

0,5 kg Rinderbauch oder -Wade

0,5 kg Schweinenackenspeck

*Würze:*

3 EL schwarze Pfefferkörner

2 EL Pimentkörner

1 EL Wacholderbeeren (kann man sparsam mit umgehen)

1 EL Kümmelsamen

je 1/2 Bund Petersilie, Majoran und Thymian

2 Knoblauchzehen

25g Meersalz

Abgeriebene Schale von Bio-Zitrone

250g Zwiebelwürfel in 1 EL Öl angebraten

1/2 gemahlene Muskatnuss

### **Zubereitung:**

Pfeffer, Piment , Wacholder und Kümmel in Pfanne anrösten und im Mörser zerstoßen.

Kräuter abzupfen und Gewürze, Kräuter, Zwiebel, Knoblauch Zitrone und Muskat zum Fleisch geben. Gut durchmischen. Durch die mittlere Scheibe im Fleischwolf drehen. Anschließend etwa 1/4 der Menge erneut wolfen.

Wurst-Aufsatz aufsetzen, Darm aufziehen, wursten

## **4. Rezept – Italienische Bratwurst zur Verfügung gestellt und ausprobiert von Julia Müller**

### **Zutaten:**

Gleiches Fleisch wie Rezept 3, ergibt wieder 20-25 Würstchen, statt Schweinespeck kommt

0,6 kg Lardo (italienischer mariniertes Speck)

*Würze:*

3EL Fenchelsamen

3 EL schwarzer Pfefferkörner

1 EL Pimentkörner

1 El Wacholder

5 getrocknete Chilischoten

1 Bund Oregano

1 Zweig Rosmarin

3 Knoblauchzehen

200 g fein gewürfelte Zwiebeln in 1 EL Öl angedünstet

3 Lorbeerblätter

Abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone

20 g Salz

1/2 abgeriebene Muskatnuss

180g Fenchel (ca. 1 Knolle) ganz fein gewürfelt (wir denken, raspeln wäre noch besser)

Darm wie oben

### **Zubereitung:**

Alle Körner und Samen in der Pfanne anrösten und im Mörser zerstoßen. Kräuter abzupfen. Fleisch mit allen Zutaten gründlich mischen, durch die mittlere Scheibe drehen, 1/4 erneut durch den Wolf drehen, wursten.

Anmerkung Julia Müller: Den Fenchel erst nach dem Wolfen untermischen!

## **5. Rezept "Tex-Mex-Würze" zur Verfügung gestellt und ausprobiert von Julia Müller**

### **Zutaten:**

Gleiches Fleisch wie Rezept Nr. 3 für 20-25 Würstchen (eigentlich eine Marinade für Grillfleisch)

*Würze:*

3 Knoblauchzehen

3 TL Senfkörner

2 EL Salz

2-3 TL Chilipulver

3 TL Cayennepfeffer

3 TL Paprikapulver

1,5 TL gemahlener Koriander

1,5 TL Kreuzkümmel

zwei oder drei EL türkische Paprikapaste

### **Zubereitung:**

Körner wieder anrösten, im Mörser zerstoßen, alle Zutaten mit dem Fleisch gut mischen. Weitere Vorgehensweise wie oben.

grober Schweinedarm 30/32 (vorher ca. 20 min in warmem Wasser einweichen)

## **6. verschiedene Rezepte von Susanne Barber ausprobiert und zur Verfügung gestellt aus dem Buch "Wurst selbst gemacht"**

Die Rezepte stammen aus dem Buch „Wurst selbst gemacht“ von



Chris Carter und James Peisker und wurden auf die Kenwood Küchenmaschine umgeschrieben.

Generell solltet ihr folgendes beachten:

Das Fleisch sollte gut gekühlt sein, am besten vorab 2 – 3 Stündchen im Froster liegen, damit es beim Schneiden schön die Form hält und beim Verarbeiten nicht zu warm wird. Wir haben ab und an beim ersten wölfen auch kleinere Eiswürfel oder Crushed Eis mit durch den Fleischwolf laufen lassen. Je nachdem, wie die Temperatur vom Fleisch ist.

Die Vorbereitungen könnt ihr gerne alleine machen, zum befüllen seid ihr jedoch am besten zu zweit. So kann eine Person das Wurstbrät gleichmäßig und ohne Pausen in den Fleischwolf geben (hier könnt ihr auch vorsichtig den Stopfer zum Einsatz bringen), während die zweite Person die Würstchen am Wurstaufsatz entgegennimmt und ggf. bereits abdreht. Ihr könnt jedoch auch eine Endloswurst machen und diese erst nach dem Befüllen abdrehen. Ist für das Handling gerade beim ersten Wursten einfacher. Die Würste könnt ihr nach Belieben lang oder kurz machen. Unsere sind ca. 10- 15 cm lang. Lufteinschlüsse sollten vermieden werden.

Die Würstchen sollen nach dem befüllen eine Nacht offen im Kühlschrank stehen, damit der Darm trocknen kann (am nächsten Tag die Würste am abgedrehten Bereich mit einer Schere voneinander trennen).

Nach der Nachtruhe könnt ihr entweder zur Grillparty einladen, Familie und Freunde versorgen oder portioniert euren Froster für die kommende Grillsaison befüllen ;-).

Und nach getaner Arbeit natürlich aufräumen. Und weil es bereits so oft schief lief: achtet bitte darauf, dass **keine alubeschichteten Teile des Fleischwolfes** in der **Spülmaschine** landen! Auch hier ist Handarbeit angesagt.

**Currywurst**

Zutaten:

2,3 kg Schweineschulter pariert  
6 – 7 Meter Schweinedarm, Kaliber 29/32  
50 g Salz  
7 g weißer Pfeffer, gemahlen  
7 g Ingwerpulver  
7 g Muskatnuss, frisch gerieben  
9 g Garam masala (indische Gewürzmischung)  
2 Eier  
235 ml Sahne

Das gekühlte Schweinefleisch in lange dünne Streifen schneiden und direkt ein erstes Mal wolfen – mittlere Lochscheibe, Stufe 1.

Das Brät nach dem ersten wolfen mit den Gewürzen, den Eiern und der Sahne ordentlich und kräftig durchkneten (gut ist die Masse dann, wenn etwas Wurstbrät an der Hand haften bleibt, wenn man die Handfläche nach unten dreht).

Das gewürzte Wurstbrät ein zweites Mal wolfen und kurz zur Seite stellen.

Den Fleischwolf auf den Wurstfüllaufsatz umrüsten und den Darm nochmal kurz mit frischem Wasser ausspülen. Dann den Darm vorsichtig auf den Wurstaufsatz ziehen.

Jetzt startet das Befüllen. Knotet den Darm vor dem Wurstaufsatz zusammen und startet gerne erstmal auf Stufe „min“, auf Dauer hat sich bei uns Stufe 1 durchgesetzt, so geht es fix es entstehen keine Luftblasen und die Würstchen sind schön kompakt.

**Kalbfleisch-Knackwurst**

Zutaten:

1,8 kg Kalbfleisch parierte, (am besten vorab für 2 Stunden im Froster)

5 Meter Schweinedarm Kaliber 29/32

18 g Salz

4 g Himalaya Salz

7 g schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

1 Prise Muskatnuss, frisch gerieben

4 g Paprikapulver edelsüß

1 Prise frische Korianderblättchen abgezupft

1 Prise Piment, frisch gemahlen

28 g Milchpulver

Das gekühlte Kalbfleisch in schmale Streifen schneiden und ein erstes Mal durch die mittlere Lochscheibe wölfen – Stufe 1.

Das Wurstbrät mit den übrigen Zutaten mischen und die Masse mit den Händen sehr gut durchkneten. Das könnt ihr auch mit der Kenwood machen – mit dem K Haken – dann habt ihr allerdings mehr Teile zu spülen, mit den Händen geht's auch.

Das gewürzte Wurstbrät ein weiteres Mal mit mittlerer Lochscheibe wölfen und zur Seite stellen.

Den Fleischwolf auf den Wurstfüllaufsatz umrüsten, den Darm kurz mit frischem Wasser ausspülen und dann vorsichtig auf den Wurstfüller aufziehen.

Jetzt startet das Befüllen. Knotet den Darm vor dem Wurstaufsatz zusammen und startet gerne erstmal auf Stufe „min“, auf Dauer hat sich bei uns Stufe 1 durchgesetzt, so geht es fix es entstehen keine Luftblasen und die Würstchen sind schön kompakt.

### **Bacon- Jalapeno/Pimento- Bratwurst**

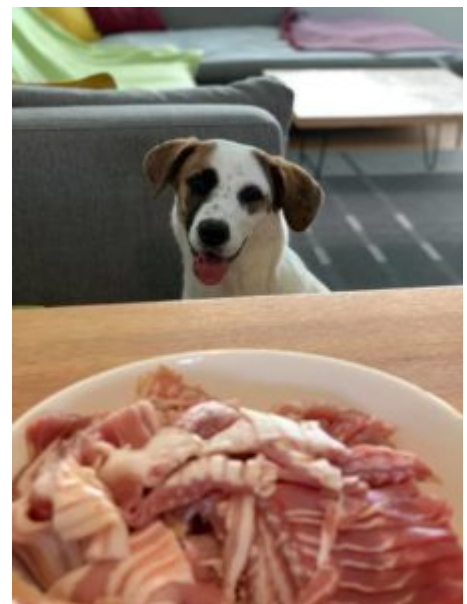
Zutaten:

1,7 kg Schweineschulter, pariert  
570 g Bacon gekühlt  
5 – 6 Meter Schweinedarm Kaliber 29/32  
42 g Salz  
7 g weißer Pfeffer, gemahlen  
7 g Ingwerpulver  
7 g Muskatnuss, frisch gerieben  
50 g Jalapenos oder Pimentos (je nach gewünschter Schärfe)  
2 Eier  
235 ml Sahne  
56 g Frühlingszwiebeln, grob gehackt

Das Schweinefleisch in schmale Streifen schneiden und gemeinsam mit dem Bacon bereits das erste Mal wolfen – mittlere Lochscheibe, Stufe 1.

Nun das Brät mit den übrigen Zutaten gut vermengen, ein zweites Mal wolfen und kurz zur Seite stellen.

Den Fleischwolf auf den Wurstfüllaufsatz umrüsten, den Darm mit frischem Wasser ausspülen und auf den Wurstfüller ziehen. Den Darm vor dem Wurstfüller verknoten und gleichmäßig mit dem Brät befüllen – anfangs Stufe „min“, dann Stufe 1.





---

[Kaisersemmel vom Backprofi](#)

# Christian Ofner



Foto: Gisela Martin

Rezept von Christian Ofner – [Der Backprofi](#)

Das [Rezept](#) ergibt 11 Stk a` 75 g

## **Zutaten:**

500 g Bio Weizenmehl Type 700 oder Type 480 Universal

10 g Salz

10 g Backprofis Bio Gerstenmalzmehl

5 g Bio Zucker

18 g Bio Butter (handwarm)

21 g frische Hefe (halber Würfel)

60 g Bio Milch

240 g Wasser 23-25°C (Wassermenge abhängig vom Mehl)

## **Zubereitung:**

Die Zutaten genau einwiegen und den Teig 3 Minuten langsam, 5 Minuten intensiver, (Gesamt 8 Minuten) kneten.

Anschließend 15 Minuten zugedeckt rasten lassen.

Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und Teigstücke zu 75 g auswiegen.

Teigstücke rund formen (schleifen) und mit Staubmehl (\*Staubmehl zum Stauben von Semmeln besteht aus 50% Kartoffelstärke und 50% Roggenmehl) gut bemehlen.

Teigkugeln mit einem Geschirrtuch abdecken und weitere 15 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

Teigkugeln mit der Hand etwas flach drücken. Den Teig fünf mal einschlagen und zu Kaisersemmel formen (siehe Video)

Mit der Sternform nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und zugedeckt 25-35min bei Raumtemperatur gehen lassen, davor leicht mit Wasser befeuchten.

Den Backofen auf 220°C Heißluft vorheizen.

Semmeln vor dem Backen vorsichtig umdrehen, gut mit Wasser besprühen und in den Backofen schieben.

Mit viel Dampf (während des Backens ein hitzebeständiges Gefäß mit Wasser oder Eiswürfeln in den Ofen stellen!) goldbraun backen!, ca. 16-18 Minuten bei 220°C Heißluft oder 230°C Ober- und Unterhitze

Angaben für Miele-Geräte:

Miele Combidampfgarer: ca. 16-18min 100% Feuchte 220°C

Miele Klimagaren: 3 Dampfstöße manuell auslösen, 220°C, ca. 16-18min

Und hier das Video zur Zubereitung der Kaisersemmeln

---

## [Laugengebäck – Variationen](#)

### 1. Rezept

Laugenkonfekt vom [Brot doc](#)

Das Rezept: [Laugenkonfekt](#)



Foto von Manuela Neumann

## 2. Rezept

Laugengebäck von [Christian Ofner – Der Backprofi](#)

Da Rezept mit Video: [Laugengebäck](#)

*Hinweis von Manfred Cuntz*

Brezellaugung ist 4%ige Natronlaugung. Kann man fertig kaufen oder selbst ansetzen was wesentlich billiger ist.

Voraussetzungen: Schutzbrille und Handschuhe. Man muss keine Panik haben aber Respekt und sorgfältig arbeiten.

40g Ätznatronplättchen (Natriumhydroxid ) in 960g KALTEM Wasser auflösen. Das Wasser muss deshalb kalt sein weil die Reaktion stark exotherm ist. In dicht schließender Plastikdose (L&L, Emsa o.ä.) aufbewahren. Kann man immer wieder verwenden. Wenn sie dann mal entsorgt wird entweder mit ein wenig Essig(essenz) neutralisieren oder mit viel Wasser nachspülen. Die 4%ige Lauge ist nicht gefährlich darf aber auf keinen Fall in die Augen kommen. Wenn es doch passiert (z.B. wenn man die nassen Finger in den Augen reibt) sofort mit viel kaltem



Wasser spülen und zum Augenarzt.

---

**Milchreis – Video**

---

**Hähnchen-Curry von Johann  
Lafer – Video**

---

**Einsatzmöglichkeiten der CC  
mit Johann Lafer – Video**

---

**Möhrensuppe von Johann Lafer  
– Video**

---

# Risotto von Stefan Dadarski – Video

---

## Gemüsepaste Suppenpaste (für Gemüsebrühe) – Variationen



Rezept Nr. 1/Alexandra Müller-Ihrig

**Rezept Nr. 1 – Foto und Video von Alexandra Müller-Ihrig**  
([www.sinnreichleben.de](http://www.sinnreichleben.de) – Ernährungsberatung)

Diese selbstgemachte Gemüse-Paste ist frei von chemischen Konservierungsstoffen und Glutamaten.

Sie besteht nur aus Gemüse und Salz, welches als natürlichen Konservierungsstoff dient.

**Zutaten:**

1,5 kg Wurzelgemüse, wie z.B. Karotten, Sellerie, Zwiebeln, Lauch

200 g Meersalz

evtl Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch, Kresse oder Maggikraut, welches einen ganz besonderen Geschmack verleiht.

**Zubereitung:**

Zuerst das Gemüse schälen, putze und in kleine Stücke schneiden.

Anschließend in einen Fleischwolf die kleinste Lochscheibe einsetzen und das Gemüse durchlaufen lassen. Fall kein Fleischwolf vorhanden ist, kann man auch einen Mixer verwenden.

Den Gemüsebrei nun mit dem Salz per Hand vermischen.

Das Ganze ca 10 Minuten stehen lassen. Je nach Salzart kann mehr oder weniger Flüssigkeit entstehen. Wenn die entstandene Flüssigkeit recht viel ist, so schütte ich sie immer ab. Bei nur recht wenig Saft, vermische ich diese wieder dem Gemüsebrei unter.

Nun in saubere Twiss-Off-Gläser umfüllen und mit einem Löffel etwas zusammen drücken. Die Gläser etiketieren und im Kühlschrank aufbewahren.

*Haltbarkeit:* ca 4-6 Wochen im Kühlschrank

Video zur Herstellung von Gemüsepaste vegan mit der Kenwood Cooking Chef

**Rezept Nr. 2 – Österreichischer KW-Kurs.....**



Nr. 2 Rezept und Bilder von Claudia Kraft

## Zutaten

150 g Sellerie  
150 g Petersilienwurzel  
50 g Liebstöckel/Maggikraut\_  
20 g Petersilie  
350 g Karotten  
150 g Lauch  
150 g Zwiebel  
30-50 g Knoblauch  
350 g Salz  
5 Lorbeerblätter  
20 Wacholderbeeren  
1/2 TL Pfefferkörner  
1/2 TL Muskatnuss gemahlen

## Zubereitung

1. Das Gemüse waschen und gut trocknen. Alles in den Fleischwolf mit der feinen Scheibe wolfen. Schälen ist nicht notwendig. Petersilie und Maggikraut kann man ruhig mit den Stielen wolfen. Diese und Lauch immer zwischen Karotten oder Sellerie wolfen. dh. etwas hartes hinterher schieben. Geschwindigkeit nicht zu hoch stellen sonst entsteht zuviel Flüssigkeiten speziell bei Lauch und Zwiebel.

2. Die trockenen Gewürze in die Gewürzmühle geben und ein paar mal pulsen sodass es ganz fein zerkleinert wird. Dann gemeinsam mit dem Salz unter das Gemüse mengen. Am Besten mit dem K-Haken gut durchrühren. In saubere Glaser füllen, dabei

immer die Paste mit dem Löffel fest drücken, daß so wenig wie möglich Luft dazwischen ist. Dann gut verschließen. Am Besten eigenen sich Schraubgläser.

3. Kühl und trocken gelagert, halt sich die Suppenwürze über Monate. Bei mir sogar nach einem Jahr im Keller keine Veränderung.



Tipp: Ein Glas für den Gebrauch im Kühlschrank lagern. Immer einen frischen Löffel/Messer für die Entnahme verwenden. Überall einsetzbar. Bei mir kommt es entweder als vollwertige Gemüsebrühe mit Einlage wie Grießnockerl, Frittaten zum Einsatz. Zum Würzen für Pasta Saucen, Aufstriche, Pfannengerichte mit oder ohne Fleisch uvm. Toll daran ist,

dass man keine Geschmacksverstärker, E Nr oder Glutamate und Hefe Zusätze hat.