Walnussbrot

Rezept und Foto von Karin AM

Zutaten:
Anstellgut:
150g frisch gemahlenes Weizenvollkornmehl
150g Wasser
20g Sauerteig

Hauptteig:
300g Weizenmehl
400g frisch gemahlenem Weizenvollkornmehl
30g Honig
10g Germ/Hefe
10g Salz
200g Walnüsse
10 g Gerstenmalz
450g Wasser

Zubereitung:
150g frisch gemahlenes Weizenvollkornmehl mit 150g Wasser und 20g Sauerteig vermischen und Anstellgut 20 Stunden stehen lassen.

Anstellgut mit 300g Weizenmehl, 400g frisch gemahlenem Weizenvollkornmehl, 30g Honig 10g Hefe, 10g Salz, 200g Walnüssen, 10 g Gerstenmalz und 450g Wasser 8 Minuten kneten. Dann per Hand 1 mal strecken und falten im Kessel.

1 Stunde gehenlassen, je nach 20 Minuten strecken und falten.

Auf gut bemehlter Fläche zwei Laibe rund wirken und im Gärkörbchen 3/4 Stunde gehen lassen.

Bei 230ºC mit viel Schwaden in den Ofen geben. Nach 10 MinutenSchwaden ablassen und ca. 30 Minuten fertig backen. (Hab leider nicht auf dieUhr geschaut darum nur ca. Angabe) Klopfprobe machen.

Gemüsepulver (für Gemüsebrühe) mit dem Fleischwolf

Fotos und Rezept von Andreas Paasch

Zutaten:
Porree
Sellerie
Paprika
Zwiebel
Knoblauch
Karotten
Petersilienwurzeln
Ingwer
Petersilienkraut
etc. nach Belieben

Weiter:
getrocknete Chilischote
schwarzen Pfeffer
Fenchelfrüchte
Koriander
Bockshornklee

Zubereitung:
Porree, Sellerie, Paprika, Zwiebel, Knoblauch, Karotten, Petersilienwurzeln, Ingwer und Petersilienkraut durch den Fleischwolf drehen, grobe Durchlassscheibe

Im Ofen bei 60 Grad/Umlauf trocknen lassen. (Anmerkung: Bei ca. 5 kg Gemüse muss man ca. 20 Stunden für das Trocknen rechnen).

Dann das Trockengut durch die Getreidestahlmühle laufen lassen (Achtung: nicht die Steinmühle nehmen!).

Dann noch eine getrocknete Chilischote, schwarzen Pfeffer, Fenchelfrüchte (bekannt als Fenchelsaat), Koriander und Bockshornklee zufügen (die ebenfalls vorher durch die Stahlmühle gelaufen sind)

Für Tasse heiße Brühe nur noch etwas Salz hinzufügen. Fertig.

Joghurtbrötchen

Rezept und Foto von Karin AM, in der Mitte sind die Joghurtbrötchen

Zutaten:
400g Weizenmehl
100g frisch gemahlenes Weizenmehl
100gr Joghurt
1/2 Würfel Germ (Hefe)
10gr Salz
5g Butter
5g Zucker
230 g Wasser**Zubereitung:**
Alle Zutaten einwiegen und 10 Minuten kneten (Knethaken), dann 15 min ruhen lassen.Dann 9 Weckerl rundwirken, den Schluss mit öl einpinseln, noch mal leicht rundwirken, dass der Schluss offen ist,nochmal Öl drauf und in frischen Weizenschrot tunken. mit dem Schluss nachunten 10 Minuten gehen lassen.
Umdrehen und mit Schwaden (Wasserdampf) im vorgeheizten Ofen bei 230°C ca. 20 Minuten backen.

Krustenbrot

Rezept von Karin Grill
Foto von Sandra Bell

Zutaten:
300 g frisch gemahlenes Roggenvollkornmehl
375 g Wasser
40 g Anstellgut
750 g Roggenmehl
300 g Weizenmehl
150 g frisch gemahlenes Weizenvollkornmehl
27 g Salz
600 g Wasser

Zubereitung:
Frisch gemahlenes Roggenvollkornmehl, Wasser und Anstellgut verrühren und 18 Stunden reifen lassen. (Bei 24ºC).

Roggenmehl, Weizenmehl, frisch gemahlenes Weizenvollkornmehl mit dem Sauerteig, Salz und Wasser ca. 8 Minuten kneten (klebt leicht).

1 1/2 Std stehenlassen. (24ºC)

2 Wecken wirken und mit dem Schluss nach unten 3/4 Std. Gehenlassen.

Im auf 250ºC aufgeheizten Ofen mit Schwaden fallend auf 200ºC

ca 50 min backen.

Zubehör-Tabelle von Kenwood

KenwoodZubehoerTabelle

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 darübergeben, 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