

Low-carb Dinkelvollkornbrot



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Christine Gollbrecht

Zutaten:

200 gr gemahlene Mandeln
170 gr Dinkelvollkornmehl
130 gr Gluten
50 gr Sesam
100 gr Quark (ich hatte 40%)
1 Ei
10 gr Salz
30 gr Butter
230 gr Wasser
1 TL Zucker
1/2 Würfel frische Hefe

Zubereitung:

Zunächst die trockenen Zutaten bis einschließlich Sesam gründlich mischen. (K-Haken im Kessel)

Wasser, Hefe, Butter und Zucker 4 Minuten bei 38 Grad rühren. Dann Quark, Ei, Mehlmischung dazugeben und 10 Minuten kneten lassen (Knethaken Stufe 1. Wie lange das braucht, weiß ich nicht. Aber der Teig verändert sich sichtbar, man sieht dass das Gluten wirkt und die Struktur etwas ziehig wird)

Danach den Teig 30 Minuten zugedeckt(in der CC)gehen lassen.

Anschließend noch einmal für 2 Minuten durchkneten. Backofen auf 220° Ober/unterhitze vorheizen, ein feuerfestes Gefäß mit etwas Wasser unten reinstellen.

Dann den Teig in eine mit Backpapier aus gekleidete Backform (35 cm) geben und zugedeckt gehen lassen, bis der Backofen heiß ist, also ca.10 Minuten.

Die ersten 10 Minuten auf 220° backen, dann den BackOfen auf 180° reduzieren und weitere 30 Minuten backen. Zwischendurch mal in den Backofen schauen und das Brot, wenn es oben drauf dunkel genug geworden ist, mit etwas Alufolie abdecken.

Nach dem Backen aus der Form nehmen und auskühlen lassen.

Bärlauchquiche



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Karin AM

Vollkornmürbteig im FP wird einfach perfekt!

Zutaten:

Mürbteig:

230 g Dinkel frisch gemahlen

1 Tl Backpulver

140g Butter

1 TL Salz

2 EL Sesam

1 EL Essig

70 ml Eiswasser

Füllung:

2 Knoblauchzehen

etwas Butter

150 gr. in Streifen geschnittenen Bärlauch

1 Packung Sauerrahm

3 EL Topfen/Quark

3 EL Maisstärke

130 gr. gewürfelten Käse

1 Ei

Salz/Pfeffer/Muskat

Zubereitung:

im Multi mit der P-Taste zu einem Mürbteig verarbeiten (wenn sich eine Kugel bildet ist er perfekt). 1/2 Stunde kalt stellen.

Teig zwischen Klarsichtfolie ausrollen und eine Quicheform auslegen.

2 Knoblauchzehen in etwas Butter in der CC mit K-Haken andünsten (keine Farbe nehmen lassen)

150 g in Streifen geschnittenen Bärlauch dazu und nur kurz unterrühren. Etwas auskühlen lassen.

Dann 1 Sauerrahm, 3 EL Topfen, 3 EL Maisstärke, 130 g gewürfelten (oder grob gerieben im FP) Käse und 1 Ei unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

In die Form füllen und bei 180°C etwa 1/2 Stunde backen. Kurz stehen lassen und erst dann aus der Form nehmen.