

Buchweizenbrot

| Zutaten für 1 Kastenbrot | Zubereitung |
|--|--|
| 300 g Mantler-Mehl 100 g Buchweizenmehl 50 g Buchweizen, ganz + Kochwasser 1 Pkg. Trockengerm 1 TL Zucker 250 ml Magerjoghurt 150 ml Milch 50 g Margarine 1 TL Kümmel 1 TL Salz | Den ganzen Buchweizen in 1/8 l Wasser aufkochen und ausquellen lassen. Das Wasser soll ganz verkocht sein. Die Germ in der lauwarmen Milch auflösen und mit dem Zucker gehen lassen. Die Margarine schmelzen. Alle Zutaten zu einem weichen Teig verkneten und in eine gefettete Kastenform füllen. Im Backrohr bei 200 °C Heißluft ca. 40 Minuten backen. |

Hinweis: Diese beiden Brotrezepte sind glutenfrei. Eine rein glutenfreie Ernährung ist ausschließlich bei einer diagnostizierten Glutenunverträglichkeit (Zöliakie) empfohlen.

Kartoffel-Walnuss-Brot

| Zutaten für 1 Kastenbrot | Zubereitung |
|---|--|
| 2 gekochte mittelgroße Kartoffeln 500 g Mehl Mix plus (Hammermühle) 1 Würfel Germ 1 EL Rohrzucker 100 g Butter 400 – 500 ml Milch 1-2 TL Salz 100 g Walnüsse, grob gehackt 1 Eigelb | Kartoffeln schälen, kochen und durch ein Siebdrücken. Mehl mit Germ und Zucker mischen. Butter zerlaufen lassen und wieder abkühlen. Mehlmischung mit lauwarmen Milch, Kartoffeln, Butter und Salz verrühren. Bevor der Teig kompakt zusammenhält, die Nüsse zugeben, einkneten, bis er geschmeidig wird und nicht mehr klebt. Den Teig in eine gefettete und bemehlte Kastenform geben und gehen lassen. Das Brot mit verquirltem Eigelb bestreichen und im vorgeheizten Backrohr bei 200°C ca. 1 Stunde backen. Ev. Im ausgeschalteten Backofen 10 Minuten ruhen lassen. |

Hirsebrei

| Zutaten für 4 Portionen | Zubereitung |
|--|---|
| 160 g Hirse 600 ml Vollmilch 2 Bananen 2 Birnen oder Äpfel 60 g Trockenfrüchte Etwas Zitronensaft Zimt | Hirse in der Milch ca. 20 Minuten weichkochen. Die gekochte Hirse mit dem geschnittenen Obst und den Trockenfrüchten vermengen. Zum Schluss noch etwas Zitronensaft und Zimt über den Brei geben. Der Brei schmeckt warm als auch abgekühlt sehr gut. |

Gänseblümchen auf Butterbrot

| Zutaten | Zubereitung |
|---|---|
| Vollkornbrot Butter Gänseblümchen | Vollkornbrot mit Butter bestreichen und mit frisch gesammelten und gut gewaschenen Gänseblümchen garnieren. |

Tipp: Die Gänseblümchen sollten auf einer möglichst naturbelassenen Wiese, abseits von stark befahrenen Straßen gesammelt werden.

Schlemmertost

| Zutaten für 4 Portionen | Zubereitung |
|---|--|
| 4 Stk. Frühlingszwiebel Frische Frühlingskräuter wie z.B. Schnittlauch oder Petersilie 1 große Karotte ½ Becher Sauerrahm 50 g Schinken 100 g geriebener Käse 4 Stk. Vollkorntoastbrot | Frühlingszwiebel und Kräuter gründlich waschen und fein hacken. Die Karotte ebenso waschen und grob reiben. Schinken würfelig schneiden. Sauerrahm glattrühren und mit Frühlingszwiebeln, Kräutern, Karotte, Schinken und Käse vermischen. Die Masse auf die ToastbrotscHEIBEN streichen und bei 180°C goldbraun überbacken. |

Tipp: Der Schlemmertost kann mit verschiedenen Gemüsesorten zubereitet werden und eignet sich gut als wohlschmeckende „Resteverwertung“.

Karotten-Sellerie-Aufstrich

| Zutaten für 4 Portionen | Zubereitung |
|--|--|
| 200 g Sellerie 200 g Karotten 200 g Joghurt 100 g Topfen 1 EL Zitronensaft Salz eventuell Petersilie | Sellerie und Karotten schälen und fein reiben. Alle Zutaten gut vermengen und sparsam mit Salz würzen. Wer mag, kann den Aufstrich mit gehackter Petersilie verfeinern. |

Bunter Paprika-Aufstrich

| Zutaten für 4 Portionen | Zubereitung |
|---|---|
| <p>½ gelber Paprika ½ roter Paprika ½ grüner Paprika 250 g Topfen 100 g Sauerrahm Schnittlauch und Petersilie, gehackt Salz Vollkornbrot</p> <p>Tipp: Dieser Aufstrich kann auch hervorragend in pikante Palatschinken oder Wraps gestrichen werden.</p> | <p>Paprika waschen, halbieren und die Kerne sowie das weiße Fruchtfleisch entfernen. Aus den Paprikahälften nun zuerst Streifen und anschließend kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Topfen mit Sauerrahm glatt rühren und die bunten Paprikawürfel untermischen mit etwas Salz, Schnittlauch und Petersilie abschmecken und aufs Brot streichen.</p> |

Karotten-Apfel-Aufstrich

| Zutaten | Zubereitung |
|--|---|
| <p>1 große Karotte 1 kleiner Apfel Saft einer halben Zitrone 150 g Topfen 2 EL Mineralwasser</p> | <p>Karotte und Apfel gründlich waschen, fein reiben und mit Zitronensaft beträufeln. Topfen mit Mineralwasser glattrühren und Karotte und Apfel untermischen.</p> <p>Tipp: Den Aufstrich auf Vollkornbrot streichen und mit frischem Gemüse oder gehackten Kräutern garnieren.</p> |

Rohkoststifte

| Zutaten | Zubereitung |
|--|---|
| Saisonales Gemüse wie z.B.: Radieschen, Paprika, Karotten, Gurken, Kohlrabi... | Gemüse gründlich waschen, bei Bedarf schälen und in handliche Streifen schneiden. |

Tipp: Zu diesen Rohkoststiften passt hervorragend ein Joghurdip!

Joghurdip

| Zutaten | Zubereitung |
|---|---|
| 150 g Naturjoghurt 50 g Sauerrahm Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum etc.), gehackt Salz | Joghurt und Sauerrahm glatt rühren, gehackte Kräuter und Salz untermischen. |

Tipp: Dieser Dip kann auch als Basis für sämtliche Grillsoßen verwendet und mit verschiedenen Gewürzen verfeinert werden!

Joghurt-Topfen-Dip

| Zutaten für 4 Portionen | Zubereitung |
|---|---|
| 250 g Topfen 150 g Naturjoghurt 1 EL gehackte Petersilie Kräutersalz & Pfeffer | Topfen und Joghurt in einer Schale mischen und verrühren, Petersilie waschen und mit einem Wiegemesser zerkleinern, nach Belieben Kräutersalz und Pfeffer dazu geben. |

Vollkornbrot mit Karottenbelag

| Zutaten für 2 Portionen | Zubereitung |
|---|---|
| 100 g Frischkäse 2 EL Milch 200 g Karotten 2 EL Schnittlauch 4 Scheiben Vollkornbrot Salz & Pfeffer nach Geschmack | Frischkäse mit Milch glatt rühren. Karotten schälen und raspeln. Karotten mit Schnittlauch mischen. Das Vollkornbrot mit Frischkäse bestreichen und mit den Karotten bestreuen, salzen und pfeffern. |

Vollkornbrot mit Schinkenaufstrich

| Zutaten für 4 Portionen | Zubereitung |
|---|--|
| 250 g Topfen 2 EL Sauerrahm 4 Blatt Schinken Schnittlauch, Petersilie, Kresse 4 Scheiben Vollkornbrot | Topfen und Sauerrahm in eine Schüssel geben und glatt rühren. Den Schinken in feine Würfel schneiden und untermischen. Die Kräuter fein hacken und unter den Aufstrich mischen. Den Aufstrich auf die Vollkornbrote streichen. |

Vollkornbrot mit Ei-erlei-Aufstrich

| Zutaten für 4 Portionen | Zubereitung |
|--|---|
| 3 Eier 4 EL Topfen 2 EL Sauerrahm 1/2 Zwiebel (klein, rot) etwas Senf 1 bis 2 Essiggurken (klein geschnitten) 1 TL Schnittlauch (klein geschnitten) Salz Pfeffer | Eier hart kochen, schälen und klein hacken. Mit Topfen, Sauerrahm, Zwiebel, Senf, die klein geschnittenen Essiggurken und Schnittlauch vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Im Kühlschrank kühlstellen. |

Radieschenaufstrich

| Zutaten für ca. 4 Brote | Zubereitung |
|--|--|
| 150 g Topfen 50 g Naturjoghurt ½ Bund Radieschen Schnittlauch Salz Vollkornbrot | Topfen und Joghurt in einer Schüssel glatt rühren. Radieschen waschen, putzen, grob raspeln und unter die Topfen-Joghurt-Masse rühren. Mit etwas Salz und gehacktem Schnittlauch abschmecken und ab aufs Brot. |

Friskäse selbst gemacht

| Zutaten | Zubereitung |
|--|---|
| <p>500 g Naturjoghurt 3 EL Rapsöl 1 Prise Salz</p> <p>Tipp: Aus dem selbstgemachten Friskäse kleine Kugeln formen und diese in fein geschnittenem Schnittlauch, Petersilie oder fein gehackten Karotten oder Radieschen wälzen.</p> | <p>Das Joghurt mit Öl und Salz verrühren. Ein Sieb mit einem sauberen Geschirrtuch auslegen, das Joghurt hineingeben und im Kühlschrank für ca. 3-4 Tage abtropfen lassen. Aus der festen Friskäsemasse können kleine Kugeln oder Stangen geformt werden.</p> |

Dinkel-Kastenbrot

| Zutaten für 1 Kastenform | Zubereitung |
|--|---|
| <p>Rapsöl für die Form 250 g Dinkelmehl 250 g Dinkelvollkornmehl 2 EL Sesam 4 EL Sonnenblumenkerne 8 EL Walnüsse 500 ml lauwarmes Wasser 2 EL Honig 1 TL Brotgewürz (Anis, Koriander, Fenchel, Kümmel) 1 TL Salz 2 Pkg. Trockengerst</p> | <p>Eine Kastenform mit Rapsöl ausstreichen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem Teig kneten. Den Teig in die Kastenform füllen und bei 200°C für ca. 80 Minuten backen. Das Brot in der Kastenform auskühlen lassen und dann herausnehmen.</p> |

Dinkel-Topfen-Weckerl

| Zutaten für ca. 8 Weckerl | Zubereitung |
|--|---|
| <p>250 g Topfen 1 Ei 2 EL Öl (z.B. Rapsöl) Salz 1 TL Honig 250 g Dinkelmehl 100 g Dinkelvollkornmehl 1 Pkg. Backpulver</p> | <p>Topfen, Ei, Öl, Salz und Honig vermengen. Das Mehl mit dem Backpulver vermischen und dazugeben. Zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche in eine große Rolle rollen und in ca. 8 gleichgroße Stücke schneiden. Zu Kugeln formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Die Oberseite mit einem Apfelausstecher leicht eindrücken (Wenn kein Apfelausstecher vorhanden ist, kann man mit einem Messer ein Kreuz einschneiden. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Ober-Unter-Hitze) für ca. 20 Minuten backen.</p> |

Vollkorn-Käsestangerl

| Zutaten für 16 Stück | Zubereitung |
|--|---|
| 250 g Weizenmehl 250 g Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel) 1 Pkg. Trockengerm 250 g lauwarmes Wasser 1 TL Salz 1 Ei zum Bestreichen 30 g geriebener Käse zum Bestreuen | Mehl mit Germ, Wasser und Salz zu einem glatten Teig kneten (mit Muskelkraft oder Küchenmaschine). Den Teig in zwei Hälften teilen und jede Teighälfte zu einer Kugel formen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem dünnen Kreis ausrollen und anschließend mit dem Messer in 8 „Tortenstücke“ teilen. Die einzelnen Ecken von außen nach innen aufrollen – so entsteht die typische Stangerl-Form – und die Weckerl auf einem mit Backpapier belegten Blech für ca. 30 Minuten gehen lassen. Mit der zweiten Teighälfte nun gleich verfahren. Die Stangerl mit verquirltem Ei bestreichen, mit geriebenem Käse bestreuen und im vorgeheizten Backrohr bei 180°C für ca. 30 Minuten backen. |

Ruck-zuck Weckerl

| Zutaten für ca. 10 Stück | Zubereitung |
|---|---|
| 125 g Weizenmehl 125 g Roggenvollkornmehl ½ Pkg. Germ ½ TL Kümmel ½ TL Anis 2 Prisen Salz 200 ml lauwarmes Wasser Mehl zum bestreuen | Alle Zutaten zu einem weichen Teig verarbeiten. Mit feuchten Händen kleine Weckerl formen und diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Weckerl mit Mehl bestreuen und für ca. 10 Minuten gehen lassen. Bei 180°C ca. 30 Minuten backen. Tipp: Wenn man die Weckerl umdreht, darauf klopft und sie hohl klingen, sind sie fertig! |

Blitz-Vollkornweckerl

| Zutaten für ca. 10 Weckerl | Zubereitung |
|---|---|
| 500 g Dinkelvollkornmehl 2 TL Backpulver 1 TL Salz 1 gestrichener TL Zucker 2 TL Rapsöl 350 ml lauwarmes Wasser 2 EL Sesamsamen | Den Backofen auf 200°C vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen. Vollkornmehl, Backpulver, Salz, Zucker, Öl und das lauwarme Wasser mit einem Rührlöffel oder den Quirlen des Handrührgeräts rasch verrühren. Aus dem Teig mit feuchten Händen zehn Kugeln formen und gleichmäßig auf dem Backblech verteilen. Die Weckerln mit dem Sesam bestreuen und im Backofen 15 bis 20 Minuten goldbraun backen. Am besten schmecken die Brötchen zu Topfenaufstrichen. |

Fladenbrot

| Zutaten | Zubereitung |
|---|---|
| 300 g Vollkornmehl 1 Pkg Trockengerst 1 Prise Salz 150 ml lauwarmes Wasser | Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten und an einem warmen Ort für ca. eine halbe Stunde gehen lassen. Anschließend auf einer bemehlten Arbeitsfläche gut durchkneten und 12 Kugeln formen. Die einzelnen Kugeln jeweils zu dünnen Fladen ausrollen und zwischen den Händen vom überschüssigen Mehl befreien. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Fladen darin ohne Öl braten. Die warmen Fladen in ein feuchtes Geschirrtuch einschlagen, so bleiben sie länger weich. |