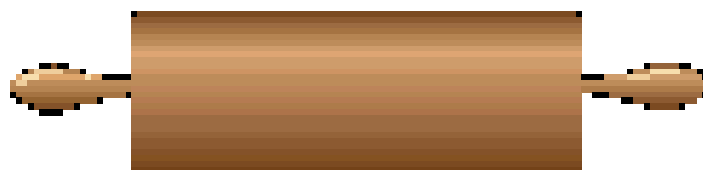




Selbsthergestellte Brotaufstriche, Brot und Brötchen

Inhaltsverzeichnis

1. Apfel Curry- Brotaufstrich
2. Kresse- Feta- Gurken- Quark
3. Eiercreme
4. Auberginen- Brotaufstrich
5. Quesadillas Creme
6. Ruck- Zuck- Brot
7. Sesamfladen
8. Pogaca (jugoslawisches Brot)
9. Farmer- Brötchen
10. Buttermilch Scones



Apfel - Curry - Brotaufstrich

Brotaufstrich, kalorienarm

Den Apfel grob raspeln, die Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden. Alles mit dem Frischkäse vermischen und mit Curry, Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.

Schmeckt auch als Dip zu Rohkost. Hält sich im Kühlschrank 2 - 3 Tage.

Zutaten für 4- 6 Portionen:

1 Apfel
2 Frühlingszwiebel(n)
100 g Frischkäse, Halbfettstufe.
½ TL Curry
etwas Zitronensaft
Pfeffer, Salz

Kresse - Feta - Gurken - Quark

Brotaufstrich

Den Feta mit der Gabel zerkleinern, Quark und Sauerrahm dazugeben, Kresse ernten, Gurke grob raspeln, ausdrücken, beides dazugeben und alles gut durchrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Passt als Brotaufstrich gut auf Baguette und milde Brotsorten.

In einer geschlossenen Dose im Kühlschrank aufbewahren.

Zutaten für 4-6 Portionen:

250 g Quark, Magerstufe
125 g Feta
100 g Sauerrahm
1 Kästchen Kresse
1 Salatgurke(n)
Salz und Pfeffer , Knoblauch

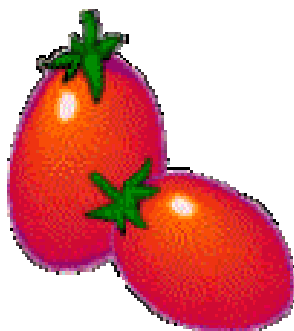
Eiercreme

Brotaufstrich

Die drei Eier hart kochen und klein hacken.
Die Butter, den Magerquark und die saure Sahne vermengen.
Danach 1 El. klein geschnittenen Schnittlauch dazugeben.
Mit Salz und Pfeffer und Senf abschmecken, fertig.

Zutaten für 4-6 Portionen:

3 Ei(er), hart gekocht
80 g Butter, weich
125 g Magerquark
125 g Sauerrahm
1 EL Schnittlauch
Salz und Pfeffer
Senf



Auberginen - Brotaufstrich

Die Aubergine grillen (im Backofen). Fertig gegart ist sie, wenn die Haut leicht angekohlt ist bzw. abblättert.

Anschließend die gegrillte Aubergine schälen und würfeln. Die Zwiebel schälen und klein hacken.

Zwiebel, Zitronensaft, saure Sahne, Öl und Aubergine in einen hohen Becher geben und mit dem Mixer zerkleinern und vermischen. Zum Schluss mit Salz abschmecken.

Das Ganze sollte leicht rauchig schmecken.

Zutaten für 1 Portionen:

- 1 Aubergine(n)
- 1 Zwiebel(n)
- 100 ml Öl (Sonnenblumenöl)
- 100g Sauerrahm
- ½ Zitrone(n), der Saft davon
- etwas Salz , Knoblauch, Cayenne

Quesadillas - Creme

scharfe Creme als Dip oder Brotaufstrich

Alle Zutaten mit einem Pürierstab miteinander vermengen. Etwas Milch zugeben, um eine cremige Konsistenz zu erhalten. Bis zum Gebrauch im Kühlschrank aufbewahren.

Hält sich ca 3 Tage gekühlt (länger war bisher nie etwas davon übrig, um Langzeittests durchzuführen). Die Menge ergibt etwa eine große Café-au-Lait-Schale voll.

Schmeckt übrigens auch gut als Topping auf Rührei oder einfach unter heiße Nudeln gemischt.

Zutaten für 4-6 Portionen:

- 200 g Sauerrahm oder Saure Sahne
- 200 g Frischkäse
- 2-3 Kleine Chilischote(n), getrocknet und zerkrümelt
- 1 Knoblauchzehe(n), zerdrückt
- 250 g Käse (Emmentaler) oder Cheddar, gerieben
- etwas Milch
- 2 Spritzer Tabasco



Ruck Zuck - Brot

Schnell und Einfach ohne Gehzeit

1 kg	Weizenmehl Typ 1050
150 g	Leinsamen
100 g	Sonnenblumenkerne
50 g	Sesam
3 TL	Salz
4 EL	Essig, (Obstessig)
2Tüten	Trockenhefe
1 TL	Honig
900 ml	Wasser

Honig mit der Hefe verrühren, wird dann Flüssig! Das Mehl mit dem Salz und der Körnermischung in eine Rührschüssel geben, die Hefe-Honigmischung dazu, sowie das Wasser und den Obstessig, alles kräftig durchkneten mit dem Rührgerät oder der Küchenmaschine! Achtung! Der Teig ist nicht richtig zäh, eher eine weiche Angelegenheit, also keine Angst, gehört so! Den Teig in zwei gefettete Kastenformen füllen, in den kalten Ofen schieben und bei 180-200 Grad ca. 1 Std. backen! Nach 10 min Backzeit einen Längsschnitt in jedes Brot und die Oberfläche mit Wasser bepinseln!

Sesamfladen

schnell, vollwertig

Die trockenen Zutaten gut mischen und zusammen mit dem Wasser einen Teig daraus kneten. Gut 5 Minuten kneten, bis es ein kompakter Teig ist. An einem warmen Ort gehen lassen, bis der Teig sich sichtbar vergrößert hat.

Dann auf einer bemehlten Arbeitsfläche vier Fladen daraus formen. Mit der Milch/Kaffeesahne bestreichen und mit dem Sesam bestreuen. Nochmals abgedeckt gehen lassen, bis die Fladen sich vergrößert haben.

Auf zwei Blechen bei 180 Grad (Ober-/Unterhitze, vorgeheizt) nacheinander ca. 20 Minuten backen. Fladen sind gefriergeeignet.

Zutaten für 4 Portionen:

300 g Mehl, Typ 1050
50 g Weizenkleie
50 g Sesam, ungeschält
1 TL Salz
½ TL Gewürzmischung für Brot
1 Pck. Trockenhefe
250 ml Wasser, lauwarm
3 EL Kaffeesahne
1 EL Sesam, zum Bestreuen



Pogaca

das schnelle jugoslawische Brot, das auch Ungeübte hinkriegen

Joghurt, Ei, Backpulver, Öl und Salz in eine Schüssel geben. Alles mit einem Mixer (Knethaken) gut durchmischen. Nun so lange nach und nach esslöffelweise das Mehl zugeben, bis der Teig nicht mehr mit dem Mixer geknetet werden kann. Dann mit der Hand weitermachen (nicht verzweifeln, wenn ihr beim ersten Mal nicht das komplette Mehl in den Teig bekommt, es wird trotzdem super). Den Teig 15 Minuten zugedeckt stehen lassen.

500g Joghurt
1 Ei(er)
1 Pck. Backpulver
1 Schuss Öl
1 TL Salz
500 g Weizenmehl Typ1050

In der Zwischenzeit den Backofen auf 200°C - 220°C aufheizen.

Den Teig auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech flach drücken wie ein Fladenbrot und für 45 Minuten in den heißen Backofen schieben. Am besten noch warm essen.

Farmer - Brötchen

ganz schnell gebacken

Das Mehl mit einer kräftigen Prise Salz und dem Backpulver in einer Schüssel mischen.

Die Butter mit einem Messer in kleine Würfel hacken, in die lauwarme Milch geben und darin schmelzen lassen.

Die Butter-Milch-Mischung zum Mehl in die Schüssel geben und mit einer Gabel gründlich untermengen. Den Teig mit den Händen kurz durchkneten und zu einer Kugel formen. Den Ofen auf 220 Grad vorheizen.

Ein Backblech einfetten, den Teig darauf legen und mit leicht bemehlten Händen zu einem Quadrat formen. Mit dem Rücken eines großen Messers 12 Stücke auf dem Teig markieren.

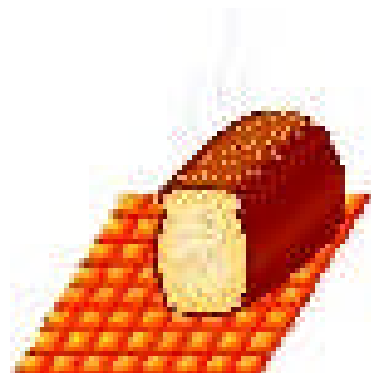
Den Teig mit Mehl bestäuben und im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und ganz frisch servieren.

Pikant schmecken die Brötchen, wenn man zusätzlich getrocknete Kräuter, etwas Knoblauch und 2-3 EL geriebenen Parmesan unter den Teig mischt.

Es kann auch Vollkornmehl verwendet werden, dann braucht man allerdings etwas mehr Milch.

Zutaten für 12 Portionen:

250 g Weizenmehl Typ1050
Salz
2 TL Backpulver
50 g Butter
1/8 Liter Milch, lauwarme
Butter und Mehl für das Blech



Buttermilch - Scones

Traditionelle Brötchen aus England

Mehl, Backpulver und Salz miteinander mischen. Buttermilch und Öl dazu geben, mit den Knethaken des Handmixers verkneten. Mit einem Nudelholz auf einer leicht bemehlten Unterlage ca. 2 cm dick ausrollen und mit einem Glas (ca. 5 cm Durchmesser) runde Brötchen ausstechen. Die Teigmenge reicht für 8-10 Brötchen.

Zutaten für 1 Portionen:

225 g Weizenmehl
1 TL Backpulver
2 EL Öl, neutrales
200 ml Buttermilch
1 Prise Salz

Bei 220° 15-20 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt sind.

Schmecken am besten ganz frisch und noch lauwarm!

Varianten: Nach Belieben mit Rosinen mischen oder mit Käse bestreuen (dazu am besten mit etwas Milch bestreichen, dann haften die Käsekrümel besser).

