

Brot und Brötchen

Schnelles Dinkel-Weizen-Brot¹

400 g Dinkel
100 g Weizen
2 TL Salz
2 – 3 EL Obstessig
25 g Hefe
½ l warmes Wasser
je eine ¼ Tasse Leinsamen, Sesam, Sonnenblumenkerne

Dinkel und Weizen fein mahlen. Hefe in etwas Wasser auflösen. Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren und die Masse in eine gefettete Kastenform geben. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad ca. 1 Std. backen.

Kinderleichtes Vollkornbrot²

Zubereitung für einen Brotlaib:
1 Tütchen Trockenhefe
½ TL Honig
500 ml lauwarmes Wasser
350 g Dinkel
2 EL Apfelessig
75 g gemischte Saaten (Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen,

Mohn, Kürbiskerne)

je ¼ TL gemahlener Koriander, Kümmel und Fenchel

Trockenhefe und Honig in der Hälfte des lauwarmen Wassers auflösen. Circa 10 Minuten quellen lassen. Dinkel und Roggen in der Getreidemühle fein mahlen, mit Salz, Apfelessig, den Saaten und Gewürzen in einer Schüssel mischen. Hefegemisch sowie restliches Wasser zugeben und das Ganze zu einem zähflüssigen Teig verrühren. Den Teig nicht ruhen lassen, sondern sofort in eine eingefettete und mit Sesam ausgestreute Kastenform füllen. Das Brot in den kalten Ofen schieben und bei 200°C (Heißluft 180°C) etwa 75 Minuten backen. Den Rand des Brotes mit einem Messer aus der Form lösen und das Brot auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten + ca. 75 Minuten Backzeit.

Tipp: Da das Brot nicht gehen muss, ist die eigentliche Zubereitungszeit sehr kurz. Ein geeignetes Rezept also für alle Kinder, die nicht sehr viel Geduld haben. Das Ergebnis ist ein wohlduftendes Körnerbrot, das allein mit Butter bestrichen hervorragend schmeckt.

Hafer-Knäckebrötchen³

Für 20 Stück à ca. 35 g

5 EL Rapsöl

350 g mittelfein gemahlener Roggen

150 g Hafer-Vollkornmehl (mittelfein)

1 TL Salz

Backpapier für die Bleche

Mehl zum Arbeiten

Ofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Zwei Bleche mit Backpapier auslegen. 300 ml Wasser und Öl verrühren. Roggen- und Hafermehl mit Salz mischen. Wasser einrühren, 10 Min. quellen lassen, dann zu einem Teig verkneten.

Teig auf bemehlter Fläche zur Rolle formen, in 20 Stücke teilen. Jedes Teil zu einem Fladen (12 cm) ausrollen. Auf die Bleche verteilen, mit Gabel mehrmals einstechen. Im Ofen (Mitte) 10 Min. backen.

Grundrezept Sauerteigansatz⁴

150 g feines Roggenvollkornmehl

1 EL zimmerwarmer Joghurt

Tag 1: 75 g Mehl mit 75 ml lauwarmem Wasser und Joghurt verrühren. In ein sauberes Schraubglas füllen, verschließen. 24 Std. an einem warmen Ort (Heizungsnähe!) stehen lassen.

Tag 2: Den Ansatz im geschlossenen Gefäß einmal kurz durchschütteln – das Glas nicht öffnen! Einen weiteren Tag bei Zimmertemperaturen bis 28° gleichmäßig warm halten.

Tag 3: Übriges Mehl und 75 ml lauwarmes Wasser unter den Brei mischen. Verschlossen 24 Std. an einem warmen Ort ruhen lassen. Danach ist der Sauerteigansatz verwendbar.

Grundrezept Roggen-Sauerteigbrot⁵

Für 1 Brot von ca. 1,4 kg

800 g Roggen-Vollkornmehl

300 g flüssiger Natursauerteig

2 TL Salz

Mehl zum Bestäuben

Backpapier für das Blech

Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Sauerteig zufügen, mit dem Mehl vermengen. 1/2 l lauwarmes Wasser und Salz einarbeiten. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche 10 Min. kräftig kneten. Mit Mehl bestäuben und zugedeckt an einem warmen Ort 3 Std. gehen lassen.

Teig kräftig durchkneten, zu einem länglichen Laib formen. Abgedeckt weitere 45 Min. ruhen lassen.

Ofen auf 250° vorheizen. Brot auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen, rundum mit Wasser bepinseln und mit einer Gabel mehrmals

einstechen. Im Ofen (untere Schiene, Umluft 220°) 15 Min. backen - eine Tasse mit heißem Wasser dazustellen. Bei 200° (Umluft 180°) 30 Min. weiterbacken und noch 10 Min. im abgeschalteten Ofen ruhen lassen.

VARIANTE

Für ein Gewürzbrot je 1 TL Kümmel, Koriander und Fenchelsamen mit dem Roggen mehlfein mahlen (oder die Gewürze im Mörser zerstoßen) und unter das Mehl mischen.

Statt nur Roggen können Sie für ein Mehrkornbrot auch eine Mehlmischung aus je 200 g Roggen, Gerste, Weizen und Hafer nehmen.

TIPP

Eine Handvoll Teig für das nächste Brotbacken abnehmen und in einem Schraubglas aufbewahren. Im Kühlschrank hält er sich 1 Woche.

Kerniges Haferflockenbrot⁶

für ein Brot von etwa 1,5 kg

250g frisch gemahlener Hafer

500g frisch gemahlenes Weizenmehl

125g frisch gemahlener Weizenschrot

100g grobe Haferflocken

50g Sonnenblumenkerne

25g Butter

1 EL Honig

60g Hefe

1/2 l Buttermilch

125g Sahnequark

1/2 EL Meersalz

Hafer, Weizen und Schrot mischen. 75g Haferflocken und Sonnenblumenkerne in etwas Butter hellgelb rösten und mit dem Mehl mischen. Honig und zerbröckelte Hefe in lauwarmen Buttermilch auflösen und mit etwas Mehl verrühren, Quark und Salz zugeben und alles gut verkneten. Bei Zimmertemperatur 45 Minuten zugedeckt gehen lassen. Danach durchkneten und weitere 15 Minuten gehen lassen. Erneut durchkneten und zu einem Brot formen. Laib mit Wasser bepinseln und mit den restlichen Haferflocken bestreuen. Oberfläche einritzen. Bei 200°C ca. 45 Minuten backen. Auf einem Rost abkühlen lassen.

Käsetaler⁷

150 g Dinkel Vollkornmehl

100 g Parmesan, frisch gerieben

125 g Magerquark

50 g Butter

Salz, Cayennepfeffer, gemahlener Kreuzkümmel

1 Eigelb
 1 El Milch
 2 Tl Kümmel zum Bestreuen
 1 El gehackte Mandeln
 Mehl zum Arbeiten, Backpapier für das Blech

Das Mehl sieben, mit dem Käse vermischen und auf die Arbeitsfläche geben. Quark, Butter in Flöckchen, ¼ Tl Salz, Cayennepfeffer und Kreuzkümmel nach Geschmack dazugeben. Alles rasch zu einem glatten Mürbeteig verkneten. Den Teig zur Kugel formen, in Folie wickeln und 30 Minuten kühl stellen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Das Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teil auf bemehlter Arbeitsfläche ca. 5 mm dick ausrollen. Aus dem Teig Taler von etwa 5 cm Durchmesser ausstechen und auf das Blech setze.

Eigelb mit Milch verquirlen. Plätzchen damit bestreichen. Die Hälfte mit wenig Kümmel bestreuen, die andere Hälfte mit gehackten Mandeln. Im Ofen 12 – 15 Min. backen.

Tipp:

Für Käsestangen den Teil auf bemehlter Fläche ausrollen und daraus 2 x 8 cm große Stangen ausrädern.

Pilzpastetchen⁸

250 g Dinkelmehl
 6 El Rapsöl
 Salz, 1 Ei
 150 g Egerlinge oder andere Pilze
 2 Frühlingszwiebeln
 50 g Mungobohnensprossen
 1 Stück frischer Ingwer (walnussgroß)
 1 rote Chilischote
 1 Tl Sesamöl
 2 Tl Sojasauce
 2 El Sojaflocken
 Mehl zum Arbeiten
 Backpapier für das Blech

Dinkelmehl mit 5 El Öl, ¼ Tl Salz, Ei und 4 – 6 El lauwarmem Wasser verkneten. Teig in einem Gefrierbeutel 30 Min. ruhen lassen.

Egerlinge und Frühlingszwiebeln putzen und winzig klein schneiden. Sprossen waschen, grob hacken. Den Ingwer schälen und klein würfeln. Chilischote waschen, putzen und in feine Streifen schneiden.

Restliches Öl erhitzen, Ingwer und Egerlinge darin anbraten. Zwiebeln, Sprossen und Chili kurz mitanbraten. Mit Sesamöl, Sojasauce und Salz würzen, Sojaflocken unterrühren, abkühlen lassen.

Ofen auf 180 Grad vorheizen, Blech mit Backpapier belegen. Teig auf

bemehlter Fläche ausrollen. Kreise von etwa 10 cm Durchmesser ausstechen. Jeweils etwas Füllung darauf geben, zusammenklappen, andrücken. Im Ofen 20 Minuten backen.

¹ Aus: Das Raffinierte Kochbuch für unseren tierisch guten Kindergarten

² Aus: Bio-Backen mit Kindern, Gudrun Ambros, bio-verlag Schaafheim

³ Aus Glyx-Backen – Marion Grillparzer – Gräfe und Unzer Verlag

⁴ Aus Glyx-Backen – Marion Grillparzer – Gräfe und Unzer Verlag

⁵ Aus Glyx-Backen – Marion Grillparzer – Gräfe und Unzer Verlag

⁶ Aus: Christine Guist & Harry Assenmacher, Naturkost für Kinder, verlag
gesund essen

⁷ Aus Glyx-Backen – Marion Grillparzer – Gräfe und Unzer Verlag

⁸ Aus Glyx-Backen – Marion Grillparzer – Gräfe und Unzer Verlag