

Wir haben es gefunden: Das Rezept für perfektes Vollkornbrot



Seit längerem versuchen wir, selbst Brot und Brötchen zu backen, die für uns ein wirklicher Ersatz für gekaufte sein können. Ich bewundere immer die Fotos meiner Bloggerkolleginnen, die so herrliche Backwaren hinbekommen, so knusprig, so goldbraun und so perfekt aussehend. Von golden, knusprig und innen saftig waren wir mit unseren Versuchen bisher mal mehr, mal weniger weit entfernt. Aber das Nonplusultra war bei Weitem noch nicht dabei.

Bei einem Kochtreffen vor einigen Wochen kam zufällig die Sprache aufs Brotbacken und da gab mir mein Gegenüber DEN Tipp, auf den ich gewartet hatte. „Ich backe immer das „Saftige Vollkornbrot“ von Chefkoch, das gelingt immer und ist echt super.“

Ok, dachte ich mir, das versuche ich mal. Immerhin hat es schon jemand getestet und für gut befunden.

Und so wurde für dieses Brot [meine neue Mühle](#) eingeweiht und frischer Dinkel gemahlen.

Als Körnermischung diente mir ein Müsli, das noch im Schrank stand und etwas Mohn kam noch oben drauf.

Ich könnte euch jetzt stundenlang vorschwärmen. Ehrlich. So ein Brot habe ich noch nie gebacken. Es ist außen knusprig, innen auch nach Tagen noch saftig und dabei ist es blitzschnell zusammen gerührt, muss nicht gehen und funktioniert wunderbar mit Trockenhefe, man hat also eigentlich immer alle Zutaten da. Es ist perfekt.

Ich werde wohl nur noch selten mit neuen Rezepten experimentieren, denn das hier ist unser Brot. Allerdings werden wir einfach mal beim Getreide variieren und Mischungen ausprobieren. Ein wenig Abwechslung soll ja schon sein. =)



Bleibt eigentlich nur, dem Verfasser des Rezeptes zu danken, der es veröffentlicht hat. Er nennt sich bei Chefkoch egghead. Also danke, unbekannter Eierkopf, dein Brot ist phantastisch, woher auch immer das Rezept stammt! =)

Hier ist es:

500 g Dinkelvollkornmehl, am besten frisch gemahlen

150 g Körner, gemischt

1 Würfel Hefe oder 2 Packungen Trockenhefe

$\frac{1}{2}$ L Wasser, lauwarm

2 EL Obstessig

2 TL Salz

Ich habe noch

$\frac{1}{2}$ TL Brotgewürz dazu gegeben und

1 Handvoll Mohn über das Brot gestreut

Alle Zutaten in einer Schüssel mischen und mit Küchenmaschine oder den Knethaken des Rührgeräts zu einem Teig verarbeiten. Dieser ist relativ flüssig.

In eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen. Wenn das Papier am Rand zerknüllt ist, macht das gar nichts.

Dann die Form in den kalten (!) Backofen auf den Rost in die Mitte stellen und bei Ober-/Unterhitze 200°C eine Stunde backen.[nurkochen]



Nach etwa einer halben Stunde hat die ganze Wohnung wunderbar nach frischem Brot geduftet. Als es fertig war, konnte ich es gar nicht erwarten, eine Scheibe abzuschneiden und es zu kosten. Ein bisschen Butter drauf... und ich war im Naschkatzen- Himmel.

Backt ihr selbst Brot und Brötchen? Habt ihr schon euer perfektes Rezept gefunden? Wenn ja, freue ich mich über weitere heiße Tipps! ;)

Habt genussvolle Tage,
eure Judith



Alles grün macht der Mai:
Frühjahrssalat aus Grünem
Spargel mit getrockneten
Tomaten



Das Frühjahr ist für mich in biologischer Hinsicht wie in kulinarischer Hinsicht ein Aufblühen. Endlich gibt es wieder regionale frische Gemüse- und Obstsorten.

Wir können uns durch ganze Kisten von Erdbeeren futtern, die sonnenverwöhnt und aromatisch direkt vom deutschen Feld kommen, können Rhabarberkuchen backen und Spargelgerichte kochen, bis wir das eine Jahr bis zur nächsten Saison gut aushalten können.

Im Mai kann man diese Köstlichkeiten sogar draußen genießen. Zu jeder Tageszeit kann man endlich wieder den Balkon, die Terrasse oder den Garten nutzen.



Dort

kann man sich dann zurück lehnen, das Gesicht in die Sonne strecken und ins Grün schauen. Das Frühljahrsgrün finde ich am allerschönsten. Es ist so frisch und tief in seiner Farbe und hebt sich in Mischwäldern ab vom dunkleren Grün der Nadelbäume.

Im Garten blühen nun die Pfingstrosen neben Akelei und Lilien und dieses Farbenspektakel ist ein Grund, warum ich den Mai so liebe!



Diese r Spargelsalat ist eins meiner Lieblingsgerichte dieser Jahreszeit. Er ist unkompliziert und man kann ihn auch am nächsten oder übernächsten Tag noch essen, sofern etwas davon übrig bleibt.

Noch eine Scheibe gutes selbstgebackenes Vollkornbrot, etwas Butter und ein Gläschen Wein aus meiner Pfälzer Heimat – was braucht es mehr zum Glück? ;)

2 Portionen:

1 Bund grüner Spargel

1 volle Hand getrocknete Tomaten in feinen Streifen

2 EL Olivenöl (davon 1 EL Olivenöl mit Zitronenaroma, falls vorhanden)

2-3 EL Weißweinessig

Salz, Pfeffer

(einige schwarze Oliven (am besten Kalamata))

Die Spargenden ein wenig abschneiden, dann die Stangen in gleichmäßige Stücke teilen. In einem Dämpfeinsatz garen, dabei die Tomatenstücke mitdämpfen, so werden die getrockneten Früchte wieder saftiger und geben gleichzeitig Aroma ab.

Den noch warmen Spargel mit Essig, Öl und Gewürzen anmachen und abschmecken.

Wer mag, kann noch ein paar schwarze Oliven vierteln und dazu geben, das gibt eine wunderbare Würze (ich hatte leider keine mehr da).[nurkochen]



Wie esst ihr am liebsten Spargel? Und welche Farbe bevorzugt ihr: weiß oder grün?

Habt eine genussvolle Spargel-, Rhabarber- und Erdbeerzeit!
Eure Judith

GASTBLOG: Ayurvedisches

Paprika-Feigenchutney von Dag

Heute gibt es bei mir den ersten Gastbeitrag.

Ich bin stolz und freue mich sehr, dass mein Freund und [Ayurveda- Koch Dag Weinmann](#) hier ein würziges Chutney mit uns teilt!

Dag und mich verbindet die Liebe zum Genuss und die Freude an guter, gesunder Ernährung. Ayurveda hat mich schon länger interessiert, ich wusste allerdings nicht sehr viel darüber. Nun habe ich jemanden, der mir diese Küche ein wenig näherbringt. Dag arbeitet in Birstein im [Rosenberg Gesundheits und Kurzentrum](#) und lässt mir immer mal wieder Fotos seiner Kreationen zukommen, die alle immer köstlich aussehen.



Da

lag es nahe, ihn um einen Gastblog zu bitten und er hat zu meiner Freude ohne Zögern zugesagt.

Hier also sein Chutney, das wärmt und die Verdauung anregt und gut für Kapha- Typen ist. Es reicht eine kleine Menge bei Menschen mit zu viel Hitze oder Trockenheit.

Nach dem Rezept verrät Dag noch ein bisschen mehr über sich. Ihr könnt dort auch seine Seite finden und ihn besuchen. =)



Ein Chutney ist eine würzige Beilage, die am besten scharf, fruchtig, süsslich und leicht bitter schmecken kann. Das folgende Chutney ist zügig gemacht und gelingt sehr einfach. Die Kombination aus Paprika, Feigen, Chili und Sojasauce bringen ein sehr vollmundiges und kräftiges Aroma. Es passt als Beilage zu einem leichten Fischgericht und Basmatireis mit Kräutern.

*1 kleine rote Paprika, gewürfelt
1 kleine grüne Paprika, gewürfelt
5 Feigen, geschnitten
1 TL Senfkörner
 $\frac{1}{2}$ TL Chilipulver sowie Kreuzkümmel gemahlen
1 TL Paprikapulver
2 EL Sojasauce
etwas Ghee
1 TL Rohrzucker*

Ghee in einer beschichteten Pfanne heiß werden lassen, Senfkörner kurz anbrutzeln lassen, Chili, Kreuzkümmel und Paprika dazu, dann die Paprikawürfel scharf anbraten, mit Rohrzucker bestreuen und 3-5 Minuten dünsten lassen. Nun die Feigen untermischen und kurz dünsten. Die Paprika sollten knackig bleiben. Mit Sojasauce ablöschen, gut mischen, von der Herdplatte nehmen und durchziehen lassen.[nurkochen]



Etwas

zu meine Person: Dag Weinmann

Ich arbeite nun mehr seit 10 Jahren als Ayurveda-Spezialist mit Schwerpunkt „Ayurveda-Küche“. Dabei ist es immer wieder spannend und erfüllend wie unglaublich wohltuend diese Art der Ernährung ist. Dies ist die Aussage vieler zufriedener satter Menschen. Es ist gleichzeitig der therapeutische Effekt, der eine wichtige Wurzel ist im ayurvedischen Kochen. Neben vielen neuen Geschmackserlebnissen, ist es ebenso der sinnliche Aspekt, der uns beim Kochen begleitet. Somit geht es nicht nur um den schönen Zweck, Essen auf den Tisch zu bringen. Dessen innewohnender Zauber dient dem bewussten Erleben, dem intensiven Vergnügen und dem absoluten Entspannen.

Besucht mich gerne unter www.pure-sattva.de

* * * *

Habt ihr schon Berührung mit Ayurveda gehabt oder sogar schon mal eine Kur oder einen Kochkurs gemacht?

Eine Ayurveda- Kur wäre mal noch eine spannende Erfahrung, die mir gefallen würde.

Wir wünschen euch eine genussvolle Zeit!

Dag und Judith

FrISChe Bärlauch- Kartoffel-Suppe, vegan



Hallo

liebe Leser!

Mittlerweile hat sich ja der Frühling mit Macht durchgekämpft und die Natur ist fast vollständig grün geworden. Die ersten heißen Tage durften wir auch schon genießen, samt Einsatz von Sonnencreme, um den ersten Sonnenbrand im April zu verhindern. Ein paar Sommersprossen haben sich dennoch auf meine Naschkatzennase geschlichen.

Überall riecht es jetzt so gut. Nach frischem Grün, nach blühenden Obstbäumen und Frühlingsblumen in den Gärten. Und am Waldrand zart aber intensiv nach Knoblauch.

Der Bärlauch wuchert nun überall in rauen Mengen und man kann ihn so vielfältig in der Küche einsetzen! Einfach in den Salat gezupft, würzt er die Vorspeise. In Butter bereichert er alle möglichen Gerichte mit seinem Aroma und als Pesto findet man ihn zurzeit auf vielen Speisekarten zu Nudeln aller Art.

Mein erstes Bärlauch- Gericht des Jahres war eine Kartoffelsuppe mit dem grünen Frühlingskraut. Dazu gab es Dampfnudeln, weil wir Pfälzer das gerne zusammen essen. Unsere Dampfnudeln sind mit salziger Kruste und passen herrlich zu einer herzhaften Kartoffelsuppe. Sie schmeckt aber auch so wunderbar nach Frühling.



So wärmt ihr euch an kühlen Apriltagen von innen:
{4 Portionen}

- Ca. 1 kg Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 3 TL Gemüsebrühpulver
- 1 EL getrocknetes oder eine handvoll frisches, fein gewürfeltes Suppengrün
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Öl
- 1 L Wasser
- 100 ml Soja"sahne"
- Saft und Schale einer halben Zitrone
- Salz, Pfeffer
- {1 Prise Chili}
- 1 kleines Bund Bärlauch

Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel ebenfalls würfeln und den Knoblauch grob hacken.

Zwiebeln und Knoblauch in Öl andünsten. Wenn sie glasig sind, die Kartoffeln, das Suppengrün und das Brühpulver dazu geben. Alles kurz dünsten und mit dem Wasser aufgießen. Bei sanfter Hitze köcheln, bis die Kartoffeln weich sind.

Mit der Soja"sahne", der Zitronenschale und der Hälfte des Bärlauchs zusammen pürieren, wenn die Suppe zu dick ist, noch etwas „Sahne“ oder Wasser zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und eventuell Chili abschmecken und noch einmal schaumig pürieren.

Den restlichen Bärlauch in feine Streifen schneiden und zum Servieren über die Suppe geben.[nurkochen]

Habt ihr dieses Jahr schon Bärlauch genossen? Was zaubert ihr damit?

Ich wünsche euch einen genussreichen Frühling,
eure Judith



Würzige Bananenkekse frei nach Hildegard von Bingen (vegan)



Neuli

ch hat mir eine Freundin selbstgebackene Kekse mitgebracht, und zwar nach Hildegard von Bingen. Es war ein Mandelteig mit Muskat, Zimt und Piment und statt Butter hatte sie Kokosfett verwendet, was ich extrem lecker fand.



Leide

r habe ich das Rezept von ihr noch nicht {wieder} erhalten {ich muss gestehen, sie hatte es mir vor ewigen Zeiten mal gegeben und ich habe es verschlampt...}, aber im Netz finden sich ja zahllose Varianten und so backte ich neulich eine vegane Variante, nachdem ich auf ein Rezept mit Banane statt Ei gestoßen war und diese Idee testen wollte. Es sind jetzt keine richtigen Hildegard- Kekse mehr, denn die Abwandlung ist doch sehr stark. Aber lecker sind sie trotzdem und auch recht gesund als Knabberei zwischendurch. Ich mag den bananigen Geschmack und Kokosfett passt zu diesen Keksen auch hervorragend, finde ich.

Allerdings würde ich sie in Zukunft wohl doch wieder mit Kokosfett und Ei statt mit Banane backen. Wer sie also nicht vegan machen möchte, nimmt statt Banane ein Huhnprodukt. =)



Das

braucht ihr:

150 g Mehl

100 g gemahlene Mandeln

$\frac{1}{2}$ Banane, fein zerdrückt oder püriert (oder 1 Ei)

125 g Fett (Kokosfett/ Margarine/ Butter)

70 g Agavendicksaft (oder Honig)

1 Prise Salz

$\frac{1}{2}$ TL Nelkenpulver/ Piment

2 TL Zimt

1 TL Muskatpulver

Die Zutaten werden alle in eine Schüssel gegeben und zu einem glatten Teig verknetet.

Die vegane Variante war recht klebrig und schlecht geeignet, um sie auszurollen. Ich habe Rollen geformt, sie kalt gestellt und dann in ca. 0,5 cm dicke Scheiben geschnitten.

Diese werden dann bei 170°C Umluft 10-15 Minuten gebacken.

Etwa ab Minute 10 sollte man die Kekse im Auge behalten, sie bräunen dann sehr, sehr schnell! Am besten auch einen Keks herausholen und auf der Unterseite nachsehen, mir sind einige etwas dunkel geworden...

{Vor längerem hatte ich diese Kekse nicht-vegan gebacken, mit Kokosfett und Ei und konnte damals den Teig recht gut ausrollen und ausstechen. Einen halben cm dick würde ich sie in etwa machen, damit sie stabil sind und nicht gleich verbrennen.}[nurkochen]



Ich hoffe, ihr habt genauso schönes Wetter bei euch, hier strahlt ein wolkenlos blauer Frühlingshimmel! Genießt das hoffentlich genauso sonnige Wochenende und habt genussreiche Tage!

Eure Judith

PS: Ich habe gelesen, man soll nicht so viel Muskat auf einmal essen. Wenn man die Kekse zum Knabbern backen möchte und auch

Kinder mitessen, sollte man vielleicht nur eine Prise nehmen.
Auch nur mit viel Zimt und Prisen der anderen Gewürze sind sie
super! ;)