



KOCH- BACKWORKSHOP

15. November 2016



ENERGIEBÜNDEL-AUFSTRICH

Zutaten:

250 g Magertopfen
2 EL Öl
2 EL frisch geriebenen Kren
1 kleines Stück Sellerie
1 Stück rote Rübe
1 EL Erdmandeln
Nat. Steinsalz und UrkornHof Hofwürze
Pfeffer
grob zerdrückter Koriander
schwarzer Sesam frisch gemahlen
Senfsprossen

Zubereitung:

Topfen mit Öl, Kren, Sellerie, Rote Rüben (fein geraspelt) und Erdmandeln verrühren. Mit Nat. Steinsalz und Hofwürze, Koriander, Pfeffer abschmecken und mit Senfsprossen und schwarzen Sesam bestreuen.

HANFAUFSTRICH

Zutaten:

250 g Magertopfen
2 Karotten
3 EL Haferflocken
1 EL Hanfsamen
2 EL Hanföl
Nat. Steinsalz und UrkornHof Hofwürze
Pfeffer
ev. frische Kräuter

Zubereitung:

Karotten fein raspeln und mit Topfen, Flocken, Hanfsamen und Öl vermischen. Pikant abschmecken.



KOCH- BACKWORKSHOP

15. November 2016



LINSEN EINTOPF

Zutaten:

250 g Linsen
200 g Rollgerste
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
1 große Karotte
2 Kartoffeln
1 Scheibe Sellerie
½ Fenchel Knolle
1 Petersilien Wurzel
etwas Porree
2 EL Kokosöl
2 EL Braunhirse
1 Lorbeerblatt
Kurkuma
Salz
Pfeffer
Suppenwürze

Zubereitung:

Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch kurz anrösten, mit Kurkuma und Braunhirse stauben und kurz durchrösten. Kleingeschnittenes Gemüse dazugeben und kurz mitrösten, mit Wasser aufgießen und Gewürze dazugeben. Linsen und Rollgerste dazugeben und ca. 1 Stunde leicht kochen lassen. Vor dem Servieren noch mit Suppenwürze abschmecken.

NUDELN MIT KOHLSPROSSEN

Zutaten für 4 Personen:

500 g Vollkornnudeln (Bandnudeln)
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
1 große Karotte
300 g Kohlsprossen
2 EL Kokosöl
400 ml Mandelmilch (2EL Mandelpüree, 1/2 l Wasser)
Nat. Steinsalz
Pfeffer
Muskatnuss
50 g geriebenen Gouda
40 g ganze Walnushälften

Zubereitung:

Vollkornnudel kochen, Knoblauch und Zwiebel fein hacken, Karotten in feine Scheiben schneiden, Kohlsprossen halbieren. Kokosöl erhitzen, Knoblauch und Zwiebel darin leicht anbraten. Karotten und Kohlsprossen dazugeben und kurz mitbraten, mit Mandelmilch aufgießen. Das Gemüse zugedeckt 5 bis 8 Minuten bissfest garen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss würzen und abschmecken. Gouda reiben, und mit den Walnushälften untermischen. Nudeln mit Gemüse mischen und servieren.



KOCH- BACKWORKSHOP

15. November 2016



BUCHWEIZENMUFFINS

Zutaten:

250 g Buchweizen
400 g Gemüse (Karotten, Sellarie, Porree, Fenchel,...)
etwas Gemüsesuppe zum aufgießen
1 Stk. Zwiebel
2 Stk. Eier
1 Bund Petersilie
Braunhirse
Nat. Steinsalz
Pfeffer
Muffin Formen

Zubereitung:

Buchweizen in der doppelten Menge Wasser weichkochen (wie Reis).
Gemüse klein würfelig schneiden, Zwiebel fein hacken. Zwiebel anrösten, Gemüse dazugeben, mit Suppe aufgießen und einige Minuten quellen lassen. Auskühlen lassen. Gehackte Petersilie, Eier, Steinsalz, Pfeffer und gekochten Buchweizen darunter mischen. In die Muffin Formen einfüllen (ev. mit geriebenen Käse bestreuen) und im Backrohr bei 180 °C ca. 30 - 45 min. backen.

ERDMANDEL-HAFER-KUGELN

Zutaten für 4 Personen:

125 g weiche Butter
150 g Rohrohrzucker
2 Eier
150 g geriebene Erdmandeln
350 g Hafervollkornmehl
1 TL Reinweinsteinbackpulver
150 g ganz nach Belieben entweder – Schokolade, Nüsse, Rosinen, Cranberries, Sauerkirschen,....

Zubereitung:

Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
Die weiche Butter mit dem Zucker und Eiern schaumig rühren. Erdmandeln, Hafervollkornmehl, Reinweinsteinbackpulver mit der Buttermasse vermengen. Schokolade (oder je nach dem Rosinen,...) dazugeben und unterrühren. Aus dem Teig Walnuss große Kugeln formen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und ca. 10 min. (ja nach dem wie groß die Kugeln geworden sind) goldgelb und knusprig backen.



KOCH- BACKWORKSHOP

15. November 2016



WINTERSALAT MIT GETREIDE

Zutaten:

100 g Getreide gekocht (Gerste, Dinkel, Emmer, Einkorn...)
250 g Vogerlsalat
1 Karotte
1 kleines Stück Porree
1 kleine Zucchini
1 roten Paprika
1 kleine rote Zwiebel
1 Handvoll Sprossen (Mungbohnen, Hafer, Bockshornklee,...)
Sonnenblumen- und Kürbiskerne geröstet

Marinade:

200 ml Apfelessig
Schuss Hollersaft
1 EL Senf
5 EL Öl (1 EL Rapsöl, 1 EL Olivenöl, 1 EL Leinöl, 1 EL Kürbiskernöl,...)
1 TL Mandelpüree
1 TL Tahin (Sesammouse)
Nat. Steinsalz
Pfeffer
Schwarzkümmel

Zubereitung:

Getreide mit 4facher Menge Wasser über Nacht einweichen. Am nächsten Tag im Einweichwasser ca. 30 Minuten kochen und das Restliche Wasser weg leeren. Vogerlsalat waschen, Karotten und Zucchini grob raspeln, Porree und Zwiebel in feine ringe schneiden. Sprossen, Hafer und Kerne dazugeben alles mit der Marinade vermischen.

GRÜNKERN-GEMÜSE-TOPFEN

Zutaten für 4 Personen:

70 g geschrotete Grünkerne
160 ml Gemüsesuppe
125 g Magertopfen
2 EL Öl
1 Karotte
1 kleines Stück Knollensellerie
1 kleiner Apfel
Nat. Steinsalz und UrkornHof Hofwürze
Pfeffer

Zubereitung:

Gemüsesuppe zum Kochen bringen, den Grünkernschrot einrieseln lassen und unter ständigem Rühren zu einem dicken Brei einkochen. Vom Herd ziehen und zugedeckt kurz quellen lassen. Inzwischen Karotte, Sellerie und Apfel fein raspeln. Diese Zutaten mit dem Topfen zum überkühlten Grünkernbrei geben. Gut durchrühren und pikant abschmecken.

Tip: Anstelle von Grünkern kann man auch Hafer, Hirse, Buchweizen, ... verwenden. Ich bereite den Aufstrich meist schon am Vortag zu und lasse ihn gut durchziehen!

KOCH- BACKWORKSHOP

15. November 2016



BROT OHNE MEHL

Zutaten:

145 g Haferflocken od. Dinkelflocken
135 g Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne
90 g Leinsamen geschrotet
65 g Haselnüsse oder Walnüsse oder Erdnüsse im ganzen
2 TL Chia Samen
4 TL Flohsamenschalen
1 TL Nat. Steinsalz
1-2 EL Ahornsirup, Agafensaft od. Honig
3 TL Kokosöl
350 ml Wasser warm

Zubereitung:

Am Vorabend:

1. Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Nüsse, Chia-Samen sowie Flohsamenschalen mit dem Steinsalz in einer Schüssel vermischen.
2. Kokosöl in warmes Wasser einrühren und mit dem Ahornsirup unter die Körner-Flocken-Nussmischung rühren.
3. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen, Teig in die Form füllen und sorgfältig mit einer Teigkarte andrücken und glatt streichen. Es sollten nirgends Lufträume bleiben.

Am nächsten Morgen:

1. Backofen auf 175° Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Das Brot wird in zwei Etappen gebacken. Zuerst für 20 Minuten auf der mittleren Schiene. Anschließend das Brot samt Backpapier aus der Form heben und auf den Rost setzen. Nun weitere 35-40 Minuten backen, bis es goldene Ecken bekommt. Nun verströmt es einen herrlichen Duft.
3. Das Brot vor dem Anschneiden wirklich komplett auskühlen lassen, ansonsten ist es instabil. Schmeckt herrlich mit Frischkäse und Beerenmarmelade oder auch mit Honig. Die gesunde Variante wäre natürlich ohne Belegung. Egal wie, lass es dir schmecken!

KNÄCKEBROT

Zutaten für 4 Personen:

250 g Vollkornmehl (Dinkel, Weizen,...)
40 g Butter
125 ml Milch
1 TL Nat. Steinsalz und UrkornHof Hofwürze
30 g Sesam
30 g Leinsamen

Zubereitung:

Mehl, Butter, Milch, Steinsalz, frisch geschroteten Sesam und frisch geschroteten Leinsamen zu einem glatten Teig verkneten und bei Zimmertemperatur ca. 30 Minuten rasten lassen. Den Teig dünn ausrollen und kleine Stücke schneiden oder Formen ausstechen. Auf ein mit Backpapier ausgelegte Blech legen, mit Wasser bestreichen, mit einer Gabel mehrmals einstechen und im vorgeheizten Backrohr 180°C Ober-/Unterhitze ca. 20 Minuten backen.



KOCH- BACKWORKSHOP

15. November 2016



GEWÜRZGUGELHUPF

Zutaten:

100 g Butter
100 g Rohrohrzucker
3 große Eier
Prise Nat. Steinsalz
2 TL Kuchen und Keks Gewürz (Sonnentor)
250 g Dinkelvollkornmehl
2 TL BIO Reinweinsteinbackpulver
1 EL Rum
350 g Apfelmus

Zubereitung:

Butter, Zucker, Steinsalz, Dotter und Rum schaumig rühren. Dinkelvollkornmehl mit BIO Reinweinsteinbackpulver und Kuchen und Keks Gewürz vermischen und mit dem Apfelmus unter den Teig rühren. Zum Schluss den Eischnee vorsichtig unterheben, in die vorbereitete Gugelhupfform füllen und bei 180°C Ober-/Unterhitze ca. 50 min. backen.

Tipp: ev. noch mit Zitronen- oder Schokoladeglasur überziehen.

HIRSEBUSSERLN

Zutaten für 4 Personen:

200 g Goldhirse
50 g Vollkornmehl
1 TL Reinweinsteinbackpulver
150 g Butter
80 g Honig
2 Eier
100 g Walnüsse (oder Rosinen, Zitronat, Datteln, Schokoladestücke,...)

Zubereitung:

Goldhirse und Getreide sehr fein mahlen und mit dem Reinweinsteinbackpulver mischen. Die weiche Butter mit dem Honig und den Eiern schaumig rühren. Die Hirse-Mehl-Mischung und die Walnüsse unterrühren. Mit einem Teelöffel kleine Teighäufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und im vorgeheizten Backrohr 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 10 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.



KOCH- BACKWORKSHOP

15. November 2016



INKA-SCHNITTEN

Zutaten:

230 g Dinkelvollkornmehl
60 ml Wasser
60 g Butter
40 g Honig
1 Prise Nat. Steinsalz
nach Geschmack UrknornHof Hofzauber, Zimt, Vanille, Ingwer, Muskat.

Zutaten Fülle:

60 g Amaranth oder Quinoa
250 ml Wasser
60 g Haferflocken
120 g Wasser
60 g Honig
140 g Johannis- oder Himbeermarmelade
80 g Rosinen
120 g Erdmandeln

Zubereitung:

Mürbteig zubereiten, ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Für die Fülle, Amaranth oder Quinoa in 250 ml Wasser ca. 20 Minuten wie Reis kochen. Dann Haferflocken, Wasser, Honig, Marmelade, Rosinen und Erdmandeln dazu geben und gut vermischen. Die Masse auf den Mürbteig glattstreichen und bei 180°C Ober-/Unterhitze ca. 20 Minuten backen. Kurz auskühlen lassen, kleine Stücke schneiden und in eine Keksdose geben. Kühl aufbewahrt, das Inka-Gebäck bleibt 3 Wochen saftig.



KOCH- BACKWORKSHOP

15. November 2016



VOLLKORNBROT

Zutaten:

300 g Dinkel
200 g Roggenmehl Type 960
1 Pg. Bio-Trocken-Hefe (Germ)
1 bis 2 EL Bio-Sauerteig-Extrakt
500 ml warmes Wasser
1 bis 2 EL Brotgewürz
1 bis 2 TL Nat. Steinsalz

Zubereitung:

Dinkel fein mahlen. Alle Trocken Zutaten vermischen, warmes Wasser dazugeben, gut durchrühren. In eine gefettete u. bemehlte Kastenform füllen und ins kalte Backrohr bei Ober/Unterhitze 190°C 45 min. backen. Nach 45 min. aus der Kastenform nehmen und noch einmal ca. 15 – 20 min. ins Backrohr geben.

Tipp: man kann auch div. Körner wie Sonnenblumen-, Kürbiskern-, Walnusskerne, ... und geschroteten Leinsamen, Sesam, Braunhirse, Flohsamen, Amaranthpops, Haferflocken, ... dazugeben.

WALNUSSZWIEBACK

Zutaten für 4 Personen:

200 g Eiklar
150 g Zucker
200 g Vollkornmehl
300 g Walnüsse
(od. 200 g Walnüsse, 50 g Sonnenblumenkerne, 50 g Kürbiskerne)

Zubereitung:

Eiklar mit Zucker steif schlagen, Vollkornmehl und Nüsse unterheben. In eine befettete Kastenform füllen und bei 170°C Ober-/Unterhitze ca. 30 min. backen.

Am Nächsten Tag mit der Brotschneidemaschine dünn aufschneiden, auf ein Backblech legen und ca. 5 bis 10 min. (je nach dicke der Schnitten) bei 200 °C Ober-/Unterhitze überbacken.

Tipp: Keinen Birkenzucker verwenden, denn da wird der Zwieback nach kurzer Zeit wieder zäh.