

Brot

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt + alle mit Foto

Montag, 18. Mai 2009 www.Hans-joachim60.de

Index nicht aktiv

Backofen.....	2
Bratpfanne mit Deckel	21

Inhaltsverzeichnis

Brot.....	1
Hinweis.....	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis	1
Backofen	2
Backpulver Brot I F Vegan	2
Backpulver Vierkornbrot F Vegan.....	3
Brot in der Pfanne F Vegan	4
Buttermilch Vollkornbrot M F	5
Dreikornbrot F Vegan.....	7
Dreikornbrot Hafer F Vegan	9
Dreikornschrotbrot Bo`ka F Vegan	11
Haferbrot F Vegan.....	12
Roggen Kuchen Karmana 6 Ei F.....	13
Roggenbrot F Vegan.....	15
Roggenbrot mit geriebenen Äpfel F Vegan	16
Sauerteig Roggenmischbrot F Vegan	18
Vollkornbrot mit Sonnenblumenkernen F Vegan	19
Bratpfanne mit Deckel	21
Brot in der Pfanne F Vegan	21
Brötchen, Misch F Vegan	23
Dinkel Brötchen F Vegan	24
Dinkel Hafer Brötchen M F.....	25
Dinkel Pfannen Brötchen II F Vegan	26

Dinkel Pfannen Käsebrötchen F	28
Dinkel Pfannenbrötchen F Vegan	29
Einfaches Sauerteigbrot F Vegan	30
Frischkäse Pfannen Brötchen M F.....	32
Gerste Dinkel Brötchen F Vegan.....	33
Gerstenbrötchen M F.....	34
Käse Pfannenkuchen II 1 Ei M F.....	35
Mehrkorn Pfannen Brötchen F Vegan	37
Mehrkorn Schokoladen Brötchen F Vegan	38

Backofen

Backpulver Brot I F Vegan

Eifrei u Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

100 g Hafer, gefrorenen, gemahlen

200 g Dinkel - Vollkorn, gemahlen

100 g Grünkern, gemahlen

100 g Roggen - Vollkorn, gemahlen

1 Prise Rohrzucker

1 TL Salz

1 Tüte/n Backpulver (Weinstein)

1 TL Gewürzmischung für Brot ODER

Kümmel, Koriander, Anis + Fenchel ganz oder gemahlen
450 ml Mineralwasser, kohlensäurehaltiges

Zubereitung

Hafer mindestens 1 h vor dem mahlen tiefgefrieren. Alle trockenen Zutaten vermischen.

Ca 450 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser dazu geben, auf kleiner Stufe, reicht, gut rühren lassen, 5- 8 min, damit entwickelt sich auch eine schöne Krume.

In eine Fettpfanne ca. 750 ml Wasser einfüllen.

Teig eine mit Backpapier ausgelegte kleine Backform geben oder zu einem kleinen Laib formen, einkerben den Teig + backen.

Da es sich für dieses kleine Brot nicht lohnt, den Backofen zu benutzen, backe ich drei Brote gleichzeitig ab. Nach dem abbacken das Brot mit heißem Wasser abpinseln.

In den kalten Backofen und bei 160°C Umluft ca. 60-70 min backen. Nadelprobe. Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

30.04.06 Hans60

Veränderung

100 g Mais statt Grünkern

06.12.2008 Hans60

Backpulver Vierkornbrot F Vegan



Zutaten für 1 Portionen

150 g Hafer, gefrorenen, gemahlen

150 g Dinkel - Vollkorn, gemahlen

150 g Gerste (Nacktgerste), gemahlen

50 g Amaranth, gemahlen

1 Prise Rohrzucker

1 TL Salz

1 Tüte/n Backpulver (Weinstein)
2 TL Gewürzmischung für Brot ODER
Kümmel, Koriander, Anis + Fenchel ganz oder gem.
400 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

Hafer mindestens 1 h vor dem mahlen tiefgefrieren. Alle trockenen Zutaten vermischen lassen.

Ca 400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazugeben, auf kleiner Stufe, reicht, gut rühren lassen, 5- 8 min, damit entwickelt sich auch eine schöne Krume.

In eine Fettpfanne, unter den Backformen, ca. 750 ml Wasser einfüllen.

Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte kleine Backform geben oder zu einem kleinen Laib formen, einkerben den Teig + backen.

Da es sich für dieses kleine Brot nicht lohnt den Backofen zu benutzen, backe ich drei Brote gleichzeitig ab. In den kalten Backofen bei 160°C Umluft ca. 60- 70 min backen.

Nadelprobe.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

01.05.06 Hans60

Brot in der Pfanne F Vegan



Zutaten für 1 Portionen

Für den Teig: (Vorteig)

420 g Roggen, grob geschrotet

150 g Teig (Sauerteig)

430 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges, zimmerwarm

Für den Teig: (Hauptteig)

1.5 TL Meersalz, bis 2 TL

280 g Weizen / Dinkel/ Roggen grob geschrotet oder fein gemahlen

Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sesam, je 1 TL

Anis + Fenchel, Leinsamen, Sesam, je 0,5 TL

Koriander + Kümmel ganz oder gemahlen, je 0,5 TL ODER

1 Tüte/n Gewürzmischung für Brot

2 EL Öl, Sonnenblumen/Olivenöl

Grieß, Vollkorn Grieß oder Schrot
Fett, für die Pfanne + Deckel

Vorteig: 420 g Roggen grob geschrotet, 1 Tl Honig, 150 g Sauerteig + 430 ml lauwarmes Wasser zusammen rühren. Den Vorteig abdecken und bei Zimmertemperatur 8- 12 h gären lassen, am besten über Nacht.

Die Pfanne gut einfetten (Olivenöl) + mit Vollkorn Grieß ausstreuen.

Hauptteig: 1 ½ -2 Tl Meersalz, abschmecken, 280 g Weizen/ Dinkel/ Roggen grob geschrotet kann auch fein gemahlen werden, evtl. je 1 Tl Sonnenblumenkerne, Leinsamen + Sesam. Sowie je ½ Tl Anis+ Fenchel, Koriander + Kümmel (mit o. ohne Gewürze), mir reicht Kümmel meist, ganz o. gemahlen, alles zum Vorteig geben + gut vermengen, dann das Olivenöl unterrühren.

Den Teig in die Pfanne geben, fest andrücken + glatt streichen. Die obere Hälfte des Teiges mit einem Teigschaber vom Rand lösen + zur Mitte drücken, bis er den Ø des Pfannenboden hat. Nochmals den Teig zugedeckt 1- 2 h gehen lassen (Bei reinem Roggenteig ist es nicht so enorm, das Aufgehen).

Auf Stufe 1 ½ von drei möglichen Stufen, zugedeckt, etwa 50 min backen, bis der Teig an der Oberfläche nicht mehr klebt, Küchenbrett drauf, die Pfanne umdrehen, Brot wieder in die Pfanne gleiten lassen. 20 min backen + evtl. mehr, damit dieses wirklich gut durchbackt.

Die Oberfläche mit Wasser abspritzen/ absprühen. Auf ein Kuchenrost gleiten lassen, die andere Seite auch einsprühen mit Wasser. Auskühlen lassen.

Wenn das Öl vergessen worden ist, 2- 3 Tage ruhen lassen, vor dem anschneiden. Vorbereitungszeit: etwa 20 min, Ruhezeiten: 9- 14 h Backzeit: etwa 70 min.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
23.02.06 Hans60

Buttermilch Vollkornbrot M F



Zutaten für 2 Portionen

400 ml Sauerteig

1 l Buttermilch

1 kg Roggenschrot grob geschrotet

dann teilen

Teil I

250 g Dinkelvollkorn fein gem

1,5 TI Salz

1 a 30 cm Königskuchenbackform

Backpapier dafür

Teil II

250 g Roggenvollkorn fein gem.

1 TI Kümmel mit mahlen

1 TI Koriander mit mahlen

1,5 TI Salz

1 a 30 cm Königskuchenbackform

Backpapier dafür

In 400 ml Sauerteig ein Liter Buttermilch verrühren +

1 kg Roggenschrot grob vermischen, + bei Zimmertemperatur eine Nacht oder 12 Stunden zugedeckt stellen!

Den Teig teilen, + die oben genannten Zutaten zugeben, + gut 10 min kneten lassen.

In 2 a 30 cm große Kastenkuchenform geben gut andrücken, vor dem Backen nochmals warm stellen und ruhen lassen, bis sich der Teig deutlich an + über den Rand sichtbar gehoben hat, dauerte bei 18°C Zimmertemperatur gut 4 h.

Die Oberfläche des gegangenen Teiges mit einem Messer ca 0,5 cm einschneiden, + nochmals mit Wasser einstreichen.
mit Alufolie matte Seite nach oben abdecken, ein kleines Loch in die Folie stechen, damit der Dampf beim Backen entweichen kann, dann ca 110 - 130 min bei 160 -180° Umluft ohne vorheizen backen. Vor Ende der Backzeit 10 Minuten die Folie abnehmen und weiterbacken.
Ca 500 ml Wasser unter das Backrost in die Fettpfanne gießen!!!
Eine Garprobe machen mit einer Stricknadel oder Holzstäbchen, sollte nichts mehr kleben.
Nach dem Stürzen mit den Fingerkuppen von unten klopfen, das Brot muss hohl klingen, dann ist es gut.
Sofort nach dem Backen die Kruste mit Olivenöl einpinseln, gibt einen schönen Glanz und die Kruste bleibt geschmeidiger!

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten für beide.

Donnerstag, 2. März 2006 Hans60

Anstatt Buttermilch , Joghurt

Hallo

Brauchte nur

70 min 150°C Umluft ohne vorheizen + dann
Backpapier entfernt, Brote mit Olivenöl ganz eingestrichen + ohne Form
auf dem Rost noch
25 min 150°C Umluft

Liebe Grüße Hans

Dreikornbrot F Vegan



Zutaten für 2 Portionen

300 ml Teig, ca., Sauerteig *
550 g Mineralwasser, kohlenstoffhaltiges
360 g Dinkel - Vollkorn, gemahlen
280 g Gerste - Vollkorn, gemahlen
550 g Mineralwasser, kohlenstoffhaltiges
770 g Roggen - Vollkorn, gemahlen
20 g Salz

* Sauerteig ent- / besteht aus 3 El Vorteig (vom letzten Brot backen), 1 Schraubglas mit ca. 550 ml Inhalt, ca. 2 cm hoch trocknes Roggenmehl, 3 El Vorteig darauf trocknes Roggenmehl bis ca. 0,45 voll, ein wenig verrührt. Deckel drauf, ab in den Kühlschrank, hält sich Wochen. Den Inhalt am Abend vor dem Backen in eine Schüssel, kein Kunststoff, schütten + mit ca. 300 ml kohlenstoffhaltigem Mineralwasser auffüllen, den gekrümelten Vorteig mit einer Gabel zerdrücken, einen Deckel auf die Schüssel + über Nacht gehen lassen, an einem warmen Ort, so erhalte ich dann den Sauerteig.

Zubereitung:

Vorteig: Den Sauerteig in die Rührschüssel geben, 550 g kohlenstoffhaltiges Mineralwasser dazu, rühren lassen, Dinkel + Gerste mahlen, dazu + verrühren. Schüssel der Küchenmaschine entnehmen, ein feuchtes Tuch über die Öffnung legen. In den Backofen in die Fettpfanne, die ganz unten in der ersten Rille mit ca. 2 l Wasser gefüllt, auf dem Rost darüber. Auf ca. 30°C Ober- + Unterhitze, Licht an + ein wenig mehr. Für ca. 2-3 h.

Hauptteig: Schüssel mit dem gegangenen Vorteig wieder in die Küchenmaschine stellen, Knethaken rein, ein wenig rühren lassen. Jetzt 3 El Teig abnehmen + in das mit ca. 2 cm Roggenmehl gefüllte Schraubglas geben + mit dem Rest trockenen Roggenmehl auffüllen, ein wenig vermischen, Deckel drauf, ab in den Kühlschrank, für das nächste Backen.

550 g kohlenstoffhaltiges Mineralwasser zu dem Vorteig in der Rührschüssel geben, rühren lassen, nun das Roggenmehl welches mit 20 g Salz vermischt, dazu geben, + ca. 10 min langsam rühren lassen. Ist einem Rührteig ähnlich.

Schüssel wieder entfernen, feuchtes Tuch drüber, wieder ab in den geheizten Backofen 30°C ca. 2 h.

Danach nochmals durchrühren + wiederum für ca. 30 min gehen lassen. Dann nur noch durchrühren, den Teig dann in zwei mit Backpapier ausgelegte Backformen gießen. Die gefüllten Backformen wieder in den Ofen geben + nochmals ca. 60 min gehen lassen.

Danach mit Umluft bei ca. 150°C 70 min backen. (Fenster auf, damit der Wasserdampf abziehen kann.) Nadelprobe.

Die Oberfläche der Brote mit heißem Wasser abspritzen.

Auf ein Kuchenrost gleiten lassen + Backpapier gleich oder nach dem Abkühlen entfernen, über Nacht.

Brot umdrehen + mit einem Sägemesser schneiden. Kühl + trocken lagern.

Nicht im Kühlschrank, wird altbacken.

Zubereitungszeit: ca. 2 Std.

14.04.06 Hans60

Dreikornbrot Hafer F Vegan



Zutaten für 1 Portionen

1 Teig, Sauerteigansatz*

300 ml Mineralwasser, kohlenstoffhaltiges

150 g Roggen - Vollkorn, gemahlen

Für den Teig: (Vorteig)

550 g Mineralwasser, kohlenstoffhaltiges

360 g Dinkel - Vollkorn, gemahlen

280 g Hafer - Korn gefroren, gemahlen

Für den Teig: (Hauptteig)

550 g Mineralwasser, kohlenstoffhaltiges

770 g Roggen - Vollkorn, gemahlen

20 g Salz

Vorbereitung:

1 Sauerteigansatz mit zimmerwarmem kohlenstoffhaltigen Mineralwasser + Roggen gem. verrühren, mit einem feuchten Tuch abgedeckt, gehen lassen.

Vorteig:

Den Sauerteig in die Rührschüssel geben, 550 g kohlenstoffreiches Mineralwasser dazu, rühren lassen, Dinkel + gefrorenen Hafer mahlen, dazu + verrühren. Schüssel entnehmen, ein feuchtes Tuch über die Öffnung legen + bei Zimmertemperatur über Nacht gären lassen.

Hauptteig:

Schüssel mit dem gegangenen Vorteig wieder in die Küchenmaschine stellen, Knethaken rein, ein wenig rühren lassen.

Jetzt 3 El Teig abnehmen + in das mit ca. 2 cm Roggenmehl gefüllte Schraubglas ca. 700 ml geben + mit trockenem Roggenmehl auffüllen, ein wenig vermischen, Deckel drauf, ab in den Kühlschrank, für das nächste Brot.

550 g kohlenstoffreiches Mineralwasser zu dem Vorteig in der Rührschüssel geben, rühren lassen, nun das Roggenmehl, welches mit 20 g Salz vermischt ist, dazu geben + ca. 10 min langsam rühren lassen. Ist einem Rührteig ähnlich. Schüssel wieder entfernen, feuchtes Tuch drüber, Ruhen lassen, kann über 4 h dauern, je nach Zimmertemperatur ODER in den geheizten Backofen 30°C, Licht an + ein wenig mehr, ca. 2 h, in der Fettpfanne darunter sollte Wasser sein.

Danach nochmals durchrühren + wiederum für ca. 30 min gehen lassen. Dann nur noch durchrühren, den Teig dann in zwei mit Backpapier ausgelegte Königskuchenbackformen gießen. Die gefüllten Backformen wieder in den Ofen geben + nochmals ca. 60 min gehen lassen.

Die Oberflächen des gegangenen Teiges längs mit einem Messer einschneiden + alles mit Wasser bepinseln. Dann mit Umluft bei ca. 150°C 70 min backen. Länger nicht, wird nur die Kruste hart. Nadelprobe. Die Oberfläche der Brote mit heißem Wasser abspritzen.

Auf ein Kuchenrost gleiten lassen + abkühlen, (über Nacht).

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

18.04.06 Hans60

18.05.2006 18:16 Kommentar von Hans60

1 El Kümmel +
+ 100 g Sonnenblumenkerne ganz
1 El Koriander +
1 El Kümmel gem

Alle Zutaten nur zusammen mischen,
eine Maschine nicht nötig.
Anstelle Wasser zum abreiben des gebackenen Brotes,
Rapsöl oder anderes,
hält die Kruste noch Tagelang knusprig

Dreikornschrotbrot Bo`ka F Vegan



eigenes Rezept

Zutaten für 1 Portionen

100 g Teig (Sauerteigansatz) +
150 g Roggen - Vollkorn, gemahlen +
250 g Mineralwasser, kohlenstoffhaltiges, ergibt
250 g Teig (Sauerteig)

Für den Teig: (Vorteig)

600 g Mineralwasser, kohlenstoffhaltiges
200 g Roggen - Vollkorn, gemahlen
450 g Hafer, (Nackthafer) sehr grob geschrotet

Für den Teig: (Hauptteig)

100 g Mineralwasser, kohlenstoffhaltiges
150 g Hafer, (Nackthafer) geschrotet
300 g Dinkel - Vollkorn, geschrotet
3 TL Salz
3 EL Olivenöl

Den Ansatz mit Roggenvollkornmehl + Wasser verrühren + bei Zimmertemperatur, von morgens bis abends, zugedeckt stehen lassen.

Vorteig: Den Sauerteig mit 600 ml lauwarmem kohlenstoffhaltigen Mineralwasser und dem Roggenvollkorn, gem. + Nackthaferschrot, sehr grob, glatt rühren. Die Schüssel mit einem Tuch bedecken und in einem warmen Raum (25-30° C) über Nacht stehen lassen.

Am nächsten Tag, Hauptteig : Vom Vorteig 3 El abnehmen + in einem Schraubglas mit Roggenvollkorn trocken rühren, fürs nächste Brot.

300 g Dinkelvollkorn + 150 g Nackthafer, geschrotet, 3 TL Salz und 100 g Wasser zum Sauerteig geben. Ca. 10 min rühren lassen. Den Teig zuge- deckt ca. 2 h in den Backofen geben, bei 30°C , Licht an + ein wenig mehr.

In die Fettpfanne ca. 500 -1000 ml Wasser füllen.

Den Teig 5 min rühren, 3 EL Olivenöl mit einarbeiten lassen, ist dann ei- nem Rührteig ähnlich, weitere 5 min rühren/kneten lassen.

In eine mit Backpapier ausgelegte Königskuchenbackform geben, glatt streichen.

In den Backofen geben bei 30°C, Licht an + ein wenig mehr, ca. 4- 5 h gehen lassen. Dann die Oberfläche des gegangenen Teiges längs ein- schneiden + mit Wasser bestreichen. Wasser in der Fettpfanne belassen. In den kalten Backofen bei 160°C Umluft 60- 70 Min. backen. Nadelprobe. Beim Backen das Wasser in der Fettpfanne des Backofens belassen.

Fazit: Die Teigmenge reicht in dieser Backform für etwas mehr als die Hälfte. Die Gehzeit in der Backform betrug dieses mal 4 h, bis sich sicht- bar der Teig gehoben hat, trotz Backofen. Die Höhe erreicht nicht ganz den Rand.

Anschneiden, nachdem das Brot eine Nacht geruht hat, ist empfehlens- wert. Sehr luftig, saftig, ohne das es Klitsch ist. Hefe nicht erforderlich. Geschmackvoll. Schwierigkeitsgrad: normal

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

22.05.06

PS

Sollte nach der reguellen Backzeit, noch Teig am Stäbchen sein, die 35 cm Backform aus dem Ofen, Backpapier vorsichtig entfernen, das ganze Brot mit Olivenöl oder anderes Öl einpinseln, + mit dem Kopf nach unten, auf das Backrost geben, + noch ca 15 – 20 min (Umluft) weiter- backen.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Haferbrot F Vegan

Eifrei + Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

450 g Hafer, gefrorenen Nackthafer, gemahlen

150 g Dinkel - Vollkorn, gemahlen

1 TL Koriander, gemahlen

1 Prise Rohrzucker

2 Msp. Schabzigerklee, gemahlen

1 TL Salz

1 Tüte/n Backpulver, (Weinstein) für 500 g Mehl

450 g Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

Zubereitung

Alle Zutaten miteinander vermischen + gut 8-10 min rühren lassen, (Stufe II). Ist ein zäher Rührteig

In die mit Backpapier ausgelegte Backform gießen, mit einem umgedrehten nassen Esslöffel glatt streichen + mit einem Messer den Teig längs einschneiden.

Bei 160°C Umluft, ohne vorheizen, ca. 55-60 min backen. Nadelprobe.

Wer will, kann auch noch Kümmel zunehmen oder auch Brotgewürz, aber sparsam, dann.

Geschmacklich nicht schlecht, mit gesalzener Butter belegt, noch ein wenig warm das Brot, lohnt sich aber nicht für solch ein kleines Brot den Backofen anzumachen. Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

24.05.06 Hans60

06.12.2008

Roggen Kuchen Karmana 6 Ei F



200 g Margarine, ungehärtete / Butter
200 g Rohrzucker
1 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)
1 Prise Salz
½ Tüte/n Backpulver (Weinstein)

6 Ei(er)

1 Zitrone(n), abgeriebene Schale
50 g Erdnüsse, fein gehackt
80 g Walnüsse, fein gehackt
250 g Mehl, Roggenvollkornmehl
Mandel(n), gehobelte

Zubereitung

Zutaten bis Walnüsse schaumig rühren, dann das Mehl dazu + gut vermischen. In die mit Backpapier ausgelegte Königskuchenbackform geben, glatt streichen. Gehobelte Mandel über den Teig geben.

In den kalten Backofen bei 160°C Umluft ca. 70 min backen. Bei Ober- + Unterhitze auf ca. 190°C vorheizen + ca. 50 min backen. Nadelprobe. Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

05.04.06 Hans60

Veränderung

Statt Walnüsse, Erdnüsse,
Mandeln gehobelte entfielen,
Eier getrennt,
Eiweiß steifgeschlagen und zum Schluss unterheben.
In eine 24 cm Kastenbackform mit Backpapier

Samstag, 24. Januar 2009 Mit freundlichen Grüßen Hans60

Roggenbrot F Vegan

Rührteig
Eifrei u Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

300 ml Teig, Sauerteig *

550 g Mineralwasser, kohlensäurehaltiges
650 g Roggen - Vollkorn, nicht ganz fein gemahlen

Für den Teig:

600 g Mineralwasser, kohlensäurehaltiges
770 g Roggen - Vollkorn, fein gemahlen
20 g Salz
2 EL Olivenöl

Zubereitung

Vorteig:

Den Sauerteig in die Rührschüssel geben, 550 g kohlensäurehaltiges Mineralwasser dazu, rühren lassen, Roggen nicht ganz fein mahlen, dazu + gut verrühren. Schüssel entnehmen, ein feuchtes Tuch über die Öffnung legen. In den Backofen, wo die Fettpfanne, die ganz unten in der ersten Rille steht, mit ca. 2 l Wasser gefüllt wird, auf dem Rost darüber die Schüssel stellen. Auf ca. 30°C Ober- + Unterhitze, Licht an + ein wenig mehr. Ca 2-3 h, muss sich gehoben haben.

Hauptteig:

Schüssel mit dem gegangenen Vorteig wieder in die Küchenmaschine stellen, Knethaken rein, ein wenig rühren lassen.

Jetzt ca. 200 g Teig (0,5 Glas 720 ml) abnehmen + in das mit ca. 2 cm Roggenmehl gefüllte Schraubglas geben + mit dem Rest trockenen Roggenmehl auffüllen, ein wenig vermischen, Deckel drauf, ab in den Kühlschrank.

600 g kohlenstoffhaltiges Mineralwasser zu dem restlichen Vorteig in der Rührschüssel geben, rühren lassen, nun das Roggenmehl, welches mit 20 g Salz vermischt wurde, dazu geben + ca. 10 min langsam rühren lassen, nach ca. 8 min rühren 2 El Olivenöl in den Teig geben + verrühren, lässt sich besser schneiden.

Ist einem Rührteig ähnlich, zäh, Schüssel wieder entfernen, feuchtes Tuch drüber, wieder ab in den geheizten Backofen 30°C ca. 2 h. Danach nochmals durchrühren + wiederum für ca. 30 min gehen lassen.

Dann nur noch durchrühren, den Teig dann in zwei mit Backpapier ausgelegten Königskuchenbackformen (35 und 30 cm) gießen, in die 30 cm bitte nur gut halb voll, (läuft sonst raus), den Rest Teig in die Große füllen, beide mit einem nassen großen Löffel glatt streichen, längs + quer einschneiden ca. 0,5 – 1 cm tief

Die gefüllten Backformen wieder in den Ofen geben + nochmals ca. 60 – 120 min gehen lassen. Die „kleine“ sollte bis zum Rand gefüllt sein. Die Oberfläche der gegangenen Teige nochmals mit Wasser einstreichen.

Dann mit Umluft bei ca. 150°- 160°C 70 min backen. Wasser unbedingt in der Fettpfanne belassen. Nadelprobe. Die Oberfläche der Brote mit heißem Wasser abspritzen.

Auf ein Kuchenrost gleiten lassen + abkühlen, über Nacht.

* Sauerteig /besteht aus ca. 200 g Vorteig (vom letzten Brot backen), 1 Schraubglas mit ca. 720 ml Inhalt ca. halbvoll + ca. 2 cm hoch trockenes Roggenmehl, 200 g Vorteig, darauf trocknes Roggenmehl bis ca. 0,45 voll, ein wenig verrührt.

Deckel drauf, ab in den Kühlschrank, hält sich Wochen.

Den Inhalt am Abend vor dem Backen in eine Schüssel, kein Kunststoff, schütten + mit ca. 300 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser auffüllen, den gekrümelten Vorteig mit einer Gabel zerdrücken, einen Deckel auf die Schüssel + über Nacht gehen lassen, an einem warmen Ort, so erhalte ich dann den Sauerteig. Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

Ruhezeit: ca. 1 Tag 11 Std.

06.05.06 Hans60

[Roggenbrot mit geriebenen Äpfel](#) F Vegan

150 g Sauerteig Ansatz

1250 g Roggen + Mineralwasser

2- 3 säuerliche Äpfel
2 El Zucker/ Zuckerrübensirup

Hauptteig

500 g Roggen +
20 g Salz

Hallo Zusammen

Veränderung I



In den Vorteig

Zum Sauerteig Ansatz

1250 g Roggenschrot + die gleiche Menge kohlenstoffhaltiges Mineralwasser,
nach Geschmack noch ganze ca 200 g Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse usw .

2- 3 säuerliche Äpfel geraspelt/gerieben,
2 El Honig / Zuckerrübensirup.

Alles zusammen vermischen, Maschine nicht nötig,
bei diesen Sommerlichen Temperaturen, reicht es über Nacht, abgedeckt stehen lassen.

Am nächsten Morgen,

ca 1 El vom durch gerührten Sauerteig abnehmen, + mit ca 150 g Roggenvollkornmehl, trocken rühren. in den Kühlschrank.

20 g Salz zugeben +
500 g Roggenvollkornschrot mittelfein gem.

alles zusammen vermischen + in zwei mit Backpapier ausgelegte 35 cm Königskuchenbackformen geben, sie werden ca halbvoll, glatt streichen, Mitte längst mit einem Messer eine Rille ziehen, Ruhen lassen, wenn der Teig die Oberkante erreicht hat, in den kalten Backofen bei 150-160°C Umluft 110 min backen.

man kann die Folie auch weg lassen, Nadelprobe auch nicht erforderlich, da das Brot ja nochmals fast 50 min gebacken wird.

Nach 110 min raus aus dem Ofen , Backpapier vorsichtig abziehen, Brote mit Raps- oder Olivenöl einstreichen. + wieder in den Ofen, nochmals fast 50 min backen, auskühlen lassen, vor dem anschneiden.

Nach Geschmack kann man auch Ölsaaten aller Art, ganz, mit verwenden, da reicht dann aber es in den Hauptteig, zu tun.

Backe dieses Brot jetzt 2 x die Woche, + dies schon gut drei mon.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Sauerteig Roggenmischbrot F Vegan



Zutaten für 1 Portionen
250 g Teig, (Sauerteigansatz)

Für den Teig: (Vorteig)

550 g Mineralwasser, kohlenstoffhaltiges
360 g Roggenschrot, Vollkorn, grob
280 g Dinkel - Vollkorn, grob

Für den Teig: (Hauptteig)

550 g Mineralwasser, kohlenstoffhaltiges

770 g Roggen - Vollkorn, fein gemahlen
20 g Salz

Vorteig:

Den Sauerteig in die Rührschüssel geben, 550 g kohlenstoffreiches Mineralwasser dazu, rühren lassen, Roggen- + Dinkelschrot dazu + verrühren. Schüssel entnehmen, ein feuchtes Tuch über die Öffnung legen + bei Zimmertemperatur über Nacht gären lassen.

Hauptteig:

Schüssel mit dem gegangenen Vorteig wieder in die Küchenmaschine stellen, Knethaken rein, ein wenig rühren lassen. Jetzt 3 El Teig abnehmen + in das mit ca. 2 cm Roggenmehl gefüllte Schraubglas, ca. 700 ml geben, + mit trockenem Roggenmehl auffüllen, ein wenig vermischen, Deckel drauf, ab in den Kühlschrank.

550 g kohlenstoffreiches Mineralwasser zu dem Vorteig in der Rührschüssel geben, rühren lassen, nun das Roggenmehl, welches mit 20 g Salz vermischt wurde, dazu geben + ca. 10 min langsam rühren lassen. Ist einem Rührteig ähnlich.

Den Teig dann in die zwei mit Backpapier ausgelegten Königskuchenbackformen gießen. Glattstreichen. Die gefüllten Backformen in den Ofen geben bei 30°C, Licht an + ein wenig mehr, + nochmals ca. 60 min oder mehr, gehen lassen. Umso höher der Roggenanteil, um so weniger geht der Teig.

Den gegangenen Teig mit Wasser einpinseln. In den kalten Backofen mit Umluft bei ca. 160°C 70 min backen. Länger nicht, wird nur die Kruste hart.

Unter dem Rost, wo die Backformen drauf stehen, sollte die Fettpfanne mit ca. 1 L Wasser sein. (schon beim gehen) Bei Ober- + Unterhitze sollte einen Tassentopf mit heißem Wasser neben den Backformen stehen. Vorheizen auf ca. 190°C + ca. 45 –50 min backen. Nadelprobe. Die Oberfläche der Brote mit heißem Wasser abspritzen. Auf ein Kuchenrost gleiten lassen + abkühlen, über Nacht.

*Sauerteigansatz siehe in mein Profil

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.
29.04.06 Hans60

[Vollkornbrot mit Sonnenblumenkernen](#) F Vegan
eigenes Rezept

Zutaten für 1 Portionen

2 TL Natursauer - Teig
600 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges
100 g Sonnenblumenkerne
700 g Dinkel - Vollkorn, gemahlen +
250 g Roggen - Vollkorn, gemahlen
½ TL Kümmel, evtl
½ TL Gewürzmischung für Brot, evtl.
2 Tüte/n Hefe, Trockenhefe für 1 kg Mehl
2 TL Rohrzucker
2 TL Salz
3 EL Olivenöl
evtl. Mehl, zum Streuen

Zubereitung

Sauerteig in Mineralwasser verrühren. Sonnenblumenkerne hellbraun rösten + abkühlen lassen. Dinkel + Roggen zusammen mahlen.

Trockene Zutaten miteinander vermischen, Wasser/Hefe dazugeben + gut 10 min auf kleiner Stufe (2 von 6) Kneten lassen. 3 El Öl beugeben + noch ca. 5 min kneten lassen.

Aus der Schüssel auf die bestreute Arbeitsplatte den Teig geben, ein wenig Streumehl drüber, falls nötig, den Teig in die passende Form rollen, drücken + in die mit Backpapier ausgelegte Backform geben. Füllt diese höchsten zu dreiviertel, in der Länge aus.

Ca 2 h im Backofen bei 30°C gehen lassen, wer will, in die Fettpfanne darunter ca. 500 ml kaltes Wasser geben.

Oberfläche des gegangenen Teiges mit Wasser einpinseln + mit dem Wasser in der Fettpfanne ca. 70 min bei 160°C Umluft abbacken. Nadelprobe. Das Brot mit heißem Wasser abpinseln. Auf ein Kuchenrost gleiten lassen. Abkühlen vor dem Anschneiden. Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Ruhezeit: ca. 3 Std.

17.05.06 Hans60

Veränderung F



Hallo

Anstelle 2 TI Sauerteig, 150 Sauerteig, diesen mit 250 g Roggen gem und 600 ml Wasser vermischen und zugedeckt mit einem feuchten Lappen, ruhen bzw gehen lassen, danach den Dinkel gem und alle anderen Zutaten, außer 2 Tüten Hefe und 2 TI Zucker, diese entfielen, zugeben, gut verrühren lassen, alles in eine mit Backpapier ausgefüllte 35 cm Kastenbackform geben, glattstreichen, füllt die Hälfte der Form aus, mit einem feuchten Leinentuch abdecken, und wieder gehen lassen, die Form füllt sich fast bis zum Rand. Mit Wasser den gegangenen Teig einpinseln, in den kalten Backofen bei ca 150-160°C ca 70 min abbacken, bitte NICHT länger, Nadelprobe, sollte es noch ein wenig dran kleben, raus aus dem Ofen, die Oberfläche und nach entfernen des Backpapiers, auch den Rest des Brotes mit Olivenöl einpinseln, nochmals in den Backofen und weitere 15-20 min backen.

Eigenes Rezept Dienstag, 16. Dezember 2008 Hans60

Bratpfanne mit Deckel

Brot in der Pfanne F Vegan



Zutaten für 1 Portionen

Für den Teig: (Vorteig)

420 g Roggen, grob geschrotet

150 g Teig (Sauerteig)

430 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges, zimmerwarm

Für den Teig: (Hauptteig)

1.5 TL Meersalz, bis 2 TI

280 g Weizen / Dinkel/ Roggen grob geschrotet oder fein gemahlen

Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sesam, je 1 TL

Anis + Fenchel, Leinsamen, Sesam, je 0,5 TL

Koriander + Kümmel ganz oder gemahlen, je 0,5 TL ODER

1 Tüte/n Gewürzmischung für Brot

2 EL Öl, Sonnenblumen/Olivenöl

Grieß, Vollkorn Grieß oder Schrot

Fett, für die Pfanne + Deckel

Vorteig: 420 g Roggen grob geschrotet, 1 TI Honig, 150 g Sauerteig + 430 ml lauwarmes Wasser zusammen rühren. Den Vorteig abdecken und bei Zimmertemperatur 8- 12 h gären lassen, am besten über Nacht.

Die Pfanne gut einfetten (Olivenöl) + mit Vollkorn Grieß ausstreuen.

Hauptteig: 1 ½ -2 TI Meersalz, abschmecken, 280 g Weizen/ Dinkel/ Roggen grob geschrotet kann auch fein gemahlen werden, evtl. je 1 TI Sonnenblumenkerne, Leinsamen + Sesam. Sowie je ½ TI Anis+ Fenchel, Koriander + Kümmel (mit o. ohne Gewürze), mir reicht Kümmel meist, ganz o. gemahlen, alles zum Vorteig geben + gut vermengen, dann das Olivenöl unterrühren.

Den Teig in die Pfanne geben, fest andrücken + glatt streichen. Die obere Hälfte des Teiges mit einem Teigschaber vom Rand lösen + zur Mitte drücken, bis er den Ø des Pfannenboden hat. Nochmals den Teig zugedeckt 1- 2 h gehen lassen (Bei reinem Roggenteig ist es nicht so enorm, das Aufgehen).

Auf Stufe 1 ½ von drei möglichen Stufen, zugedeckt, etwa 50 min backen, bis der Teig an der Oberfläche nicht mehr klebt, Küchenbrett drauf, die Pfanne umdrehen, Brot wieder in die Pfanne gleiten lassen. 20 min backen + evtl. mehr, damit dieses wirklich gut durchbackt.

Die Oberfläche mit Wasser abspritzen/ absprühen. Auf ein Kuchenrost gleiten lassen, die andere Seite auch einsprühen mit Wasser. Auskühlen lassen.

Wenn das Öl vergessen worden ist, 2- 3 Tage ruhen lassen, vor dem anschneiden. Vorbereitungszeit: etwa 20 min, Ruhezeiten: 9- 14 h Backzeit: etwa 70 min. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
23.02.06 Hans60

Brötchen, Misch F Vegan

Eifrei u Milchfrei u Vegan u Bratpfanne

28 cm Bratpfanne mit Deckel
7 Stück



250 g Dinkelvollkorn fein geschrotet
70 g Nackthafer mit geschrotet
70 g Roggenvollkorn mit geschrotet
70 g Nacktgerste mit geschrotet
50 g Naturreis mit geschrotet
2 TI Salz
1 TI Zucker
1 Tüte Trockenhefe
350 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
2 EI Olivenöl
Margarine für die Bratpfanne
Backpapierstreifen
Leinsaat

Trockne Zutaten vermischen, Wasser dazu und 2 min verrühren lassen, dann erst das Olivenöl zugeben und noch 5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, ca 30 min mit einem feuchten Lappen bedeckt ruhen lassen, nochmals 3 min verrühren, mit nassen Händen Brötchen formen und in die ausgefettete 28 cm Bratpfanne legen, um diese hochkant die Backpapierstreifen legen, Leinsaat drüber streuseln, Deckel schließen, und 30 min ruhen lassen,

auf eine kalte Kochplatte stellen und auf Stufe drei von sechs möglichen Stufen ca 50 min backen, lassen sie sich in der Pfanne bewegen, und an der Oberfläche sind sie trocken, sind diese fertig, wer will kann eine gleich große Pfanne drüber legen, umdrehen, und bei ausgeschaltete Hitze die Restwärme von ca 10 min backen.

Eigenes Rezept, Montag, 23. März 2009

Mit freundlichen Grüßen

Hans

[Dinkel Brötchen](#) F Vegan

Eifrei u Milchfrei u Vegan

20 cm Bratpfanne mit Deckel

2 Stück





200 g Dinkelvollkorn gem
1 TI Backpulver
2 TI Salz
1 Prise Zucker
100 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
1 Ei Olivenöl
Margarine für Bratpfanne

Von Dinkel bis einschließlich kohlenensäurehaltiges Mineralwasser gut 2 min verrühren /verkneten, lassen, dann erst das Öl zugeben und den Teig jetzt solange rühren lassen bis der Teig sich vom Schüsselrand löst, mit nassen Händen 2 Kugeln formen, in eine eingefettete 20 cm Bratpfanne legen, damit die Dinger nicht zusammen backen, einfach ein Streifen Backpapier dazwischen legen, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte stellen und auf Stufe drei von sechs möglichen Stufen ca 30 min backen, lassen diese Dinger sich in der Pfanne schütteln, sind sie fertig, oder man dreht sie um und backt diese noch ca 10 min (Restwärme z.B.).

Geschmacklich sind diese natürlich ein wenig anders, aber wer keine Hefe im Haus hat, und es mal wieder eilig ist, eine gute alternative

Eigenes Rezept Dienstag, 21. April 2009

Mit freundlichen Grüßen

Hans

[Dinkel Hafer Brötchen](#) M F

Eifrei – Bratpfanne

4 Stück

2 a 20 cm Bratpfanne mit Deckel



120 g Dinkelvollkorn gem
110 g Nackthafer mit gem
1 Kugel Piment mit gem
1 TI Salz
1 TI Zucker
1 TI Trockenhefe
1 Msp Muskatblüte

160 g Buttermilch

Butter für Bratpfannen

Alle trocknen Zutaten vermischen und Buttermilch dazu, gut 3 min auf Mittelstufe verrühren lassen,
20 min mit einem feuchten Tuch abdecken, Ruhen lassen.
Nochmals durchrühren lassen,
Mit nassen Händen vier Kugeln formen, in zwei eingebuttrte Bratpfannen legen, Deckel schließen und auf kalte Herdplatten stellen, auf Stufe drei von sechs möglichen Stufen ca 25 min backen.

Donnerstag, 19. März 2009

Mit freundlichen Grüßen

Hans

[Dinkel Pfannen Brötchen II](#) F Vegan
Eifrei u Milchfrei u Vegan

4 Brötchen



Arbeitszeit ca 15 min
Ruhezeiten : 30 min
Backzeit: etwa 20-30 min

200 g Dinkelvollkorn gem
1 TI Salz
1 TI Zucker
0,5 Tüte Trockenhefe
30 g Sultaninen
1 Ei Sonnenblumenkerne
150 g hw. kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
Margarine für die Pfannen

alle Zutaten bis einschließlich Mineralwasser miteinander verrühren,
Den Teig mit einem feuchten Lappen bedecken, etwa 20 min gehen lassen, bei Zimmertemperatur.

Pfanne einfetten.

Den Teig nochmals gut durchrühren,

mit nassen Händen 4 kleine Kugeln geformt, für Brötchen, in die eingefetteten Bratpfannen legen, Vorsicht, nicht zu dicht, sie laufen auseinander, Deckel schließen, auf kalte Herdplatte stellen, Stufe 3 von sechs möglichen Stufen in etwa 20 min von unten braun backen, Hitze ausstellen, Brötchen umdrehen, Deckel schließen, für 5 min ca die Restwärme, nehmen.

schmecken frisch aus der Pfanne, lecker.
Aber auch abgekühlt.

Montag, 16. März 2009

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Dinkel Pfannen Käsebrötchen F

Eifrei u Kuhmilchfrei

2 Bratpfannen mit Deckel

4 Stück



200 g Dinkelvollkorn gem

1 TI Salz

1 TI Zucker

1 TI Trockenhefe

50 g Ziegenkäse geraspelt

150 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

10 g Margarine

Margarine zum ausfetten der Pfannen

70 g ca Ziegenkäserolle

die Zutaten von Dinkel bis einschließlich 10 g Margarine zusammen verrühren, mit einem feuchten Lappen zugedeckt, gut 25 min ruhen lassen, nochmals ca 1 min auf Mittelstufe verrühren, so das sich der Teig vom Rand löst, mit nassen Händen 4 Bällchen formen , in die eingefetteten Pfannen legen, nicht zu dicht, zerlaufen, in die Mitte der Brötchen, mit einem nassen Messer einen Spalt schneiden und dort in dickere Scheiben Ziegenkäserolle drücken, auf kalte Kochplatte stellen, Deckel schließen und auf Stufe 3 von 6 möglichen Stufen ca 25 min backen.

Hinweis

Durch den Käse innen, gehen die Brötchen nicht sehr hoch, außerdem sollte man diese nicht umdrehen und noch backen, der äußere Käse bleibt dann meist in der Pfanne, hatte nicht dran gedacht, schmeckten trotzdem

Dienstag, 17. März 2000 Hans

Dinkel Pfannenbrötchen F Vegan

Eifrei u Milchfrei u Vegan

4 Brötchen





Vorbereitungszeit: etwa 10 min
Ruhezeiten : 20 min
Backzeit: etwa 20-30 min

160 g Weizenvollmehl/Dinkelmehl
ca 0,5 TI Meersalz
1 TI Zucker
0,5 Tüte Trockenhefe
150 g hw. Wasser

alles miteinander verrühren
Den Teig etwa 20 min gehen lassen, bei Zimmertemperatur.
Pfanne einfetten.
Den Teig nochmals gut durchrühren
Den Teig Ess- bzw Löffelweise in Pfanne geben,
habe mit nassen Händen 4 kleine Kugeln geformt, für Brötchen, Vorsicht,
nicht zu dicht legen, sie laufen auseinander
Küchlein (8 Stück) Brötchen (4) zugedeckt auf Stufe 3 von sechs mög-
lichen Stufen in etwa 20 min von unten braun backen.
Die Brötchen nach Wunsch umdrehen + auch die Oberseite 5 – 10 min
bräunen, oder die Brötchen rausnehmen + auf einen Kuchengitter ausküh-
len lassen,
schmecken frisch aus der Pfanne, lecker.

Hinweis, diese Dinger sind etwas dunkler geworden, hatte gerade vorher
meine Kaffeebohnen gem, tat dem Geschmack aber keinen Abbruch.

Samstag, 14. März 2009 Hans60

Einfaches Sauerteigbrot F Vegan



Zutaten für eine Pfanne 24 cm Ø mit Deckel

Vorteig

420 g Roggen grob geschrotet //

1 TI Zucker

150 g Sauerteigansatz

430 ccm lauwarmes Wasser)

Den Vorteig abdecken und bei Zimmertemperatur 8- 12 h gären lassen, am besten über Nacht.

Die Pfanne gut einfetten (Margarine) + mit Vollkorngrieß ausstreuen

Hauptteig

1 ½ -2 TI Meersalz (kosten)

2 EI Sonnenblumen/Olivenöl

280 g Weizen/ Roggen grob geschrotet kann auch fein gemahlen werden.
eventuell je 1 TI

Sonnenblumenkerne

Leinsamen

Sesam

Sowie je ½ TI Anis+ Fenchel,

Koriander+ Kümmel

(mit o. ohne Gewürze) mir reicht Kümmel)

ganz o. gemahlen

alle Zutaten zum Vorteig geben, + gut vermengen.

Den Teig in die Pfanne geben, fest andrücken + glatt streichen. Da das Brot umgedreht wird. Die obere Hälfte des Teiges mit einem Teigschaber vom Rand lösen + zur Mitte drücken, bis er den Ø des Pfannenboden hat. Nochmals den Teig zugedeckt 1- 2 h gehen lassen (im Backofen bei 30°- 40°) Er ist fertig wenn er sich deutlich gehoben hat.

(Bei reinen Roggenteig ist es nicht so enorm, das aufgehen)

Auf Stufe 3 von sechs möglichen, zugedeckt, etwa 50 min backen, bis er an der Oberfläche nicht mehr klebt, Küchenbrett drauf, die Pfanne umdrehen, + 20 min backen damit dieser wirklich, gut durchbackt,

Die Oberfläche mit Wasser abspritzen/absprühen. Auf ein Kuchenrost gleiten lassen, die andere Seite auch ein sprühen mit Wasser.

Auskühlen lassen

Wenn das Öl vergessen worden ist, 2- 3 Tage ruhen lassen, vor dem anschneiden

Vorbereitungszeit: etwa 20 min

Ruhezeiten : 9- 14 h

Backzeit: etwa 70 min

Frischkäse Pfannen Brötchen M F

Eifrei

4 große Brötchen oder
8 kleine Brötchen

Bratpfanne/n mit Deckel





180 g Dinkelvollkorn gem
0,5 TI Kümmel mit gem
0,5 TI Koriander mit gem
1 TI Trockenhefe

90 g Hw. Milch

40 g weiche Butter

90 g Doppelrahm Frischkäse 4 %

0.5 TI Salz

0,5 TI Zucker

Fett für die Pfanne/n

Alle Zutaten bis einschließlich Zucker vermischen und gut 5 min auf Mittelstufe verkneten, ca 30 min ruhen lassen.

Den Teig mit einem nassen Ei o. auch mit nassen Händen zu Brötchen geformt in die eingefettete Pfanne geben + zugedeckt auf Stufe drei von sechs möglichen Stufen,

bei 8 Brötchen in etwa 15 min von unten braun backen,

bei vier Brötchen ca 25 min, von unten braun backen,

Samstag, 14. März 2009 Hans

[Gerste Dinkel Brötchen](#) F Vegan

Eifrei u Milchfrei – Bratpfanne

[Bratpfanne mit Deckel](#)

4 Stück



100 g Dinkelvollkorn gem
100 g Nacktgerste mit gem
50 g Nackthafer grob gem
1 TI Zucker
1 TI Salz
1 TI Trockenhefe
1 TI Sonnenblumenkerne
0,25 TI Schabziegenkleesamen gem
180 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
Margarine für die Bratpfanne

alle trocknen Zutaten vermischen, Wasser beigeben, gut verrühren, mit einem feuchten Tuch bedecken und ca 25 min ruhen lassen, nochmals gut durchrühren, mit nassen Händen Brötchen formen, in die mit Margarine eingefettete Bratpfanne legen, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte stellen, mit Stufe drei von sechs möglichen Stufen ca 25-30 min backen, Hitze ausstellen, Brötchen umdrehen, und mit der Nachwärme ca 8 min bei geschlossenen Deckel backen, man sollte sie möglichst ein wenig abkühlen lassen, wir essen diese immer gleich von der Pfanne weg, heiß..

eigenes Rezept, Samstag, 21. März 2009

Mit freundlichen Grüßen

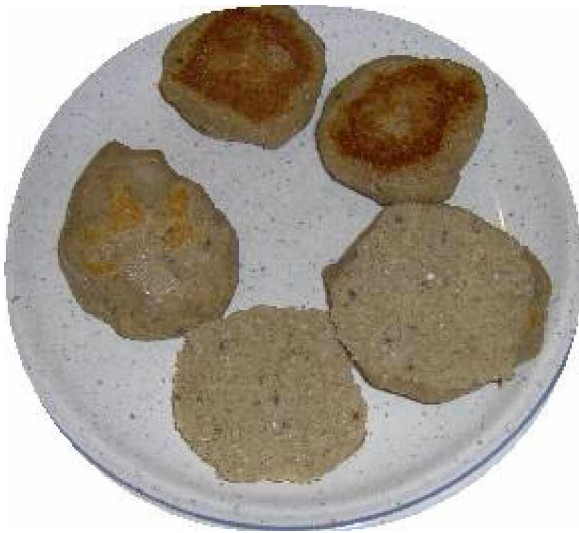
Hans

Gerstenbrötchen M F

Eifrei – Bratpfanne

Bratpfanne mit Deckel

4 Stück



200 g Nackt Gerste gem
1 TI Leinsaat
1 TI Salz
1 TI Zucker
1 TI Trockenhefe

200 Jogurt

Butter

Die trocknen Zutaten vermischen und mit Jogurt gut verrühren, ca 25 min mit einem feuchten Tuch bedeckt bei Zimmertemperatur ruhen lassen, nochmals durchrühren und mit nassen Händen kleine Kugeln formen und in eingebuttrte Pfannen legen, Deckel schließen, auf kalte Herdplatten stellen und auf Stufe drei von sechs möglichen Stufen ca 25-30 min von unten braun backen, Hitze ausstellen, nach Bedarf umdrehen, und die Restwärme von ca 8 min mitnehmen.

Freitag, 20. März 2009 Hans

Käse Pfannenkuchen II 1 Ei M F

Vegetarisch u pikant

20 cm Ø Bratpfanne mit Deckel

1-2 Portionen



1 Ei

200 g Frischkäse

150 g Dinkelvollkorn gem

50 g Nackthafer mit gem

1 Prise Zucker und Salz

0,25 TL Kurkuma

50 g Gauda geraspelt

100 ml Milch ca

2 EL Tamari

Margarine oder Butter für die Bratpfanne

Ei mit Frischkäse verrühren lassen,
Dinkel u Hafer, Kurkuma, Salz und Zucker und Gauda vermischen,
dazu geben,iterrühren, nun soviel Milch dazu geben dass es ein Rühr-
teig ähnlich wird, Tamari noch und alles gut 5 min auf Mittelstufe verrüh-
ren lassen, in die eingefettete Bratpfanne gießen, glattstreichen, Deckel
schließen, und auf Stufe 3 von sechs möglichen, ca 35-40 min backen,

wenn die Oberfläche nicht mehr feucht, Pfannkuchen umdrehen und auf der ausgeschalteten Kochplatte noch ca 8 min backen, heiß servieren.

Eigenes Rezept, Samstag, 28. März 2009

Mit freundlichen Grüßen

Hans

[Mehrkorn Pfannen Brötchen](#) F [Vegan](#)

Eifrei u Milchfrei u Vegan

28 cm Bratpfanne mit Deckel



300 g Dinkelvollkorn gem

100 g Roggenvollkorn mit gem
50 g Nackthafer mit gem
50 g Nacktgerste mit gem
2 guten Prisen Kümmel mit gem
70 g Sultaninen
1 TI Zucker
2 TI Salz
1 Tüte Trockenhefe
300 – 350 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
3 EI Olivenöl o anderes
Fett für Bratpfanne
Backpapierstreifen ca 3 cm

Von Dinkel bis einschließlich Wasser alle Zutaten vermischen und gut 4 min auf Mittelstufe rühren lassen, dann erst das Olivenöl und nochmals 1 min rühren lassen, mit nassen Händen Brötchen formen und in die eingefettete Bratpfanne mit Abstand legen, um diese nun noch lose die Backpapierstreifen legen, Deckel schließen und bei Zimmertemperatur gehen lassen, man sieht es, füllt dann auch die ganze Pfanne aus, auf eine kalte Herdplatte mit geschlossenem Deckel stellen, bei Stufe drei von sechs möglichen Stufen ca 30 min backen, lassen sie sich in der Pfanne schütteln, sind sie fertig, man kann aber noch eine gleichgroße Bratpfanne drauflegen, umdrehen, Bratpfanne entfernen, und noch 10 –15 min backen.

Eigenes Rezept Samstag, 4. April 2009 Hans

[Mehrkorn Schokoladen Brötchen](#) F Vegan

Eifrei u Milchfrei

28 cm Bratpfanne mit Deckel
8 Stück



300 g Dinkelvollkorn gem
150 g Nacktgerste mit gem
50 g Nackthafer mit gem
50 g Sultaninen
1 TI Zucker
2 TI Salz
1 Tüte Trockenhefe
75 g Schokolade 85 % gem (Mandelmühle)
450 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
Margarine für Bratpfanne
Backpapierstreifen ca 4 cm breit

Alle Zutaten von Dinkel bis einschließlich Wasser zusammen vermengen, und so lange rühren lassen, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst, ca 5-7 min, mit einem feuchten Tuch bedeckt, bei Zimmertemperatur ca 60 min stehen lassen, Teig nochmals gut 2-4 min durchschlagen lassen, mit nassen Händen Brötchen formen und in die eingefettete 28 cm Bratpfanne, mit Abstände legen, um jedes Brötchen noch Backpapierstreifen hochkant legen, Deckel schließen, und bei Zimmertemperatur 30-50 min gehen lassen, man sieht es, der Teig hat jetzt gut die Zwischenräume gefüllt, auf eine kalte Kochplatte stellen bei Stufe drei von sechs möglichen Stufen 30 min backen, wenn der Teig sich nicht mehr feucht anfasst, und die Brötchen sich in der Pfanne schütteln lassen, sind sie fertig, oder man legt eine gleichgroße Bratpfanne drüber, und dreht sie um, obere Pfanne entfernen und noch ca 10 min backen (Restwärme)

Vorsicht beim rausnehmen aus der Pfanne , die Brötchen sind sehr weich, Kuchen ähnlich, bedingt durch die Gerste, etwas abkühlen oder ganz abkühlen lassen vor dem Verzehr.

Eigenes Rezept Sonntag, 5. April 2009 Hans

Zusammen gestellt www.Hans-joachim60.de

Montag, 18. Mai 2009

Grüße Euch

Hans60