

# Buttermilch in Backwaren ohne Ei

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom

[www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)

teilweise mit den Kommentare , wenn sie zur Aufklärung verschiedener Begriffe beitragen konnten .

Musste teilweise die Überschriften, teilen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis.

hier nur Vegetarisch

2 x mit Schweineschmalz, na und ?

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Zusammen gestellt Donnerstag, 2. März 2006

[www.Hans-joachim60.de](http://www.Hans-joachim60.de)

## Index

Brot einfach .....	3
Brot Misch- Masch .....	11
Brot Vollkorn .....	27
Brötchen & Baguette.....	38
Diverses.....	41
Kuchen Vollkorn.....	48

## Inhaltsverzeichnis

Buttermilch in Backwaren ohne Ei .....	1
PS .....	1
Index .....	1

Inhaltsverzeichnis .....	1
Brot einfach .....	3
Bauernbrot M.....	3
Blumenkasten Weißbrot M.....	4
Buttermilch Weißbrot M.....	5
Kalifornisches Nussbrot M.....	6
Katenbrot M.....	6
Sauerteigbrot aus der Ostheide M.....	7
Vollkornbrot mal anders M.....	8
Zopf M.....	9
Zwiebel Käse Brot M.....	9
Zwiebelbrot M.....	10
Brot Misch- Masch.....	11
Buttermilch Dinkelbrot M.....	11
Dinkelbrot mit Buttermilch M.....	11
Graubrot Mischung M.....	12
Heidebrot mit Ananas oder Sauerkraut M.....	13
Herzhaftes Vollkornbrot M.....	14
Irisches Bauernbrot M.....	14
Irisches Sodabrot M.....	15
Kümmelbrot M.....	16
Kürbiskernbrot M.....	16
Münsterländer Bauernstuten M.....	17
Rheinländer Schwarzbrot M.....	18
Roggen Schrotbrot mit Nüssen M.....	19
Schnelles Vollkornbrot M.....	20
Schwarzbrot M.....	20
Schwarzbrot M.....	21
Schwarzbrot aus Sauerteig M.....	22
Schwarzbrot nach Art des Hauses M.....	22
Schwarzbrot nach Landfrauenart M.....	23
Sesambrot M.....	24
Sonnenblumen Vollkornbrot M.....	25
Vollkornbrot, schnell und einfach M.....	25
Walnussbrot M.....	26
Brot Vollkorn.....	27
Brot mit Veränderungen M.....	27
Buttermilch Schwarzbrot M.....	28
Buttermilch Schwarzbrot friesisch M.....	30
Einfaches Buttermilch Vollkornbrot M.....	31
Grünkernbrot M.....	31
Irisches Brown Bread M.....	32
Leckeres Vollkornbrot M.....	33
Roggenbrot M.....	33
Sauerteig M.....	35
Superleckeres Vollkornbrot M.....	36
Vollkornbrot mit Buttermilch und Rübengrün M.....	36
Vollkornstuten aus Sauerteig M.....	37

Brötchen & Baguette .....	38
Buttermilch Baguette M .....	38
Buttermilch Brötchen M .....	39
Buttermilch Stuten M .....	39
Gewürz Brötchen M .....	40
Zwiebel Semmeln M .....	41
Diverses .....	41
Cola Kuchen mit Marshmallows M .....	41
Erdbeere Buttermilch Torte M .....	42
Glitzer Schoko Muffins mit M .....	43
Heidelbeer Tarte M .....	43
Kirmes Kuchen M .....	44
Knusper Torte mit Himbeercreme M .....	45
Pizza mit Kräutern M .....	45
Sesamstangen M .....	47
Zwetschgen Hefekuchen M .....	47
Kuchen Vollkorn .....	48
Apfel Napfkuchen M .....	48
(Dinkelvollkornmehl) .....	48
Irisches Natronbrot M .....	49
Zwetschgen Hefe Kuchen M .....	49
Hinweis M .....	50
Hinweis für Word .....	50

## Brot einfach

### Bauernbrot M

Zutaten für 1 Portionen

#### ½ Liter Buttermilch

- 1 Würfel Hefe
- ½ Liter Wasser, warmes
- 4 TL Salz
- 4 EL Gewürzmischung für Brot
- 600 g Mehl Roggenmehl
- 600 g Mehl Weizenmehl
- 40 g Sesam
- 40 g Leinsamen
- 40 g Sonnenblumenkerne
- 40 g Kürbiskerne

Hefe in Wasser auflösen. Dann alle Zutaten miteinander zu einen geschmeidigen Teig verkneten. Diesen ca. 10 Min. kräftig durcharbeiten und dann für 20 Min. gehen lassen. Danach nochmals durchkneten und for-

men. Form fetten u. bemehlen. Ich backe mein Brot immer in Ultraplus 5 l v. Tupperware da gelingt das Brot supergut. Es kann aber auch auf dem Backblech gebacken werden.

40 Min. bei 200 Grad, dann 20 Min. bei 150 Grad fertig backen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

12.02.03 SpeedyGonzales

## Blumenkasten Weißbrot M

Zutaten für 1 Portionen

1 kg Mehl 550

1 Würfel Hefe

3 TI Salz

1 TI Zucker

6 El Öl Walnussöl

100 ml Wasser

450 ml Buttermilch

## Zubereitung

Einen neuen, kleinen, rechteckigen Blumenkasten aus Ton mit heißem Wasser füllen und kurz stehen lassen, bis er schön warm ist. Das Wasser ausgießen und die abgemessenen 100 ml Wasser in den warmen Topf geben. Zucker in dem Wasser auflösen, Hefewürfel in ganz kleinen Bröseln ins warme Wasser geben und stehen lassen.

In der Zwischenzeit Mehl mit Vertiefung in eine Schüssel sieben. Buttermilch, Öl und Salz erwärmen. Nun die Hefe glatt rühren und das warme Buttermilch-Gemisch mit der gelösten Hefe vermengen. Das Gemisch vorsichtig und langsam in die Vertiefung des Mehls gießen. Das ganze 10 Minuten stehen lassen. Zwischenzeitlich den Ofen auf 50°C vorheizen und eine Schüssel mit anwärmen.

Das Ganze nun vermengen, der Teig muss sich vom Schüsselrand lösen. Man gibt den Teig auf eine bemehlte Fläche, streut etwas Mehl über den Teig und knetet ihn gut durch. Er sollte so gerade eben nicht mehr kleben. Dann in die gewärmte Schüssel und für ca. 20 Minuten zugedeckt in den 50°C warmen Ofen. Raus nehmen und auf bemehlter Fläche wieder gut durch kneten. Nochmals zugedeckt 20 Minuten im 50°C warmen Ofen gehen lassen. Die Tonform Blumenkasten muss ordentlich ausgespült und an der Luft getrocknet werden. Form einfetten und unten ein Stück Backpapier über die Löcher legen.

Teig aus dem Ofen nehmen, nochmals auf bemehlter Fläche kneten und in die Tonform geben. Ordentlich andrücken, dass die unteren Ecken auch

ausgefüllt sind. Dann der Länge nach einmal einschneiden und die Form für ca. 10 Minuten zugedeckt in den 50°C warmen Ofen stellen. Die Form aus dem Ofen nehmen und den Einschnitt der Länge nach noch einmal wiederholen, wieder zudecken und stehen lassen, bis der Ofen 190°C erreicht hat. Ein Gefäß mit Wasser beim Vorwärmen des Ofens auf Backtemperatur mit in den Ofen stellen. Wenn der Ofen heiß ist, die Form in den Ofen stellen, nach 20 bis 25 Minuten mit Alufolie abdecken und weitere 20 Minuten backen lassen. Nadelprobe vor dem rausnehmen machen, es darf nicht mehr kleben. Form aus dem Ofen nehmen und 1 Stunde in der Form stehen lassen. Heraus nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.  
04.10.05 Quantaqa

## Buttermilch Weißbrot M

Zutaten für 1 Portionen  
500 g Mehl Weizenmehl Typ 405

### 375 ml Buttermilch

1 Würfel Hefe  
1 TL Salz  
2 TL Zucker  
1 TL Honig, lieber etwas mehr als weniger  
Mehl für die Arbeitsfläche

## Zubereitung

Die Buttermilch lauwarm erhitzen. Den Hefewürfel hinein bröseln und darin auflösen. Mehl in eine Schüssel geben und die warme Hefe-Buttermilch drauf gießen. Salz, Zucker und Honig zugeben. Mit einem Holz- oder Plastiklöffel gut verrühren. Dann den Teig aus der Schüssel auf eine bemehlte Fläche stürzen und mit den Händen weiterkneten. Dabei durchaus auch die Fläche nochmals nach mehlen und das Mehl mit verarbeiten, bis ein geschmeidiger, nicht klebriger Teig entsteht. Jetzt nochmals ca. 5 Minuten kneten. Dann auf einen Porzellanteller geben, an einen warmen Ort stellen und mit einem Geschirrtuch zudecken. Ich stelle den Teller immer auf die Heizung. In der Zwischenzeit eine Kastenbackform mit Backpapier auslegen am besten das Papier vorher einmal zerknüllen und wieder auseinander falten, dann lässt es sich besser in die Form legen. Den Teig nach 20 Minuten in die Form geben und in den Backofen stellen. Der Ofen muss nicht vorgeheizt werden.

Bei ca. 200 Grad Ober-/Unterhitze etwa 45 Minuten backen. Das Brot aus der Form nehmen und das nochmals 10 Minuten nachbacken.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten  
04.01.06 Septemberelch

### Kalifornisches Nussbrot M

Zutaten für 1 Portionen  
250 g Mehl, Weizenmehl  
500 g Mehl, Roggenmehl  
1 Würfel Hefe  
1 TL Zucker  
1 TL Salz

1 Liter Sahne

1 Liter Buttermilch

200 g Nüsse, nach Wahl, gehackt  
Wasser, lauwarm

### Zubereitung

Hefe mit Zucker und etwas handwarmen Wasser anrühren und gehen lassen.

In die Mitte vom Mehl eine Mulde drücken und die aufgegangene Hefe hineingeben. Ebenfalls die restlichen Zutaten hinzufügen. Den Teig gut zusammearbeiten, bis er geschmeidig ist und nicht mehr klebt. Den so entstandenen Teig an einem warmen, zugfreien Ort zur doppelten Größe gehen lassen.

Dann zu einem Brot formen, mit einem Messer Rillen einritzen, nochmals 30 Minuten gehen lassen, mit warmen Wasser bestreichen und bei 200° 60-70 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
24.07.05 Chrissy79

### Katenbrot M

Zutaten für 1 Portionen  
200 g Weizen  
300 g Roggen  
1 TL Salz

## 200 g Buttermilch

1 El Essig

½ Würfel Hefe 21 g

50 g Butter, zimmerwarm

150 ml Wasser, warm

Kümmel nach Geschmack

## Zubereitung

Weizen und Roggen fein mahlen, das Salz darüber streuen. Das warme Wasser zur Buttermilch gießen und die Hefe darin auflösen. Den Essig hinzugeben und alles über das Mehl gießen. Die Butter ebenfalls hinzufügen und zu einem festen Teig verkneten. Wer mag, kann auch noch Kümmelkörner dazugeben.

Den Teig mit Mehl bestäuben und zwei Stunden gehen lassen - besser etwas länger als kürzer. Nochmals durchkneten und zu einem Brotlaib formen oder auch in eine Kastenform geben. Danach noch eine Stunde gehen lassen.

Den Backofen Umluft auf 200°C vorheizen, das Brot hineingeben und bei 180°C ca. 1 Stunde backen.

Heraus kommt ein deftiges Brot ca. 800 g, das sich einige Tage hält.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

13.07.05 elkepieck

## Sauerteigbrot aus der Ostheide M

Zutaten für 1 Portionen

Für den Teig: Sauerteig

100 g Mehl Roggenmehl

1 EL Zucker

## 1/8 Liter Buttermilch, lauwarme

etwas Mehl, zum Bestäuben der Oberfläche

Brot - Zutaten:

Natursauer - Teig siehe oben

40 g Hefe

1/8 Liter Wasser, lauwarmes

800 g Mehl Roggenmehl

200 g Mehl Weizenmehl

20 g Salz

¼ Liter Wasser, lauwarmes

## Zubereitung

Die Zutaten für den Sauerteig in einer Schüssel zu einem dickflüssigen Brei verrühren und zugedeckt zwei bis drei Tage an einem warmen Ort stehen lassen.

Brotzubereitung:

Aus dem Sauerteig, der Hefe und einem Achtelliter lauwarmem Wasser einen Vorteig herstellen und bis zur doppelten Größe gehen lassen.

Roggen- und Weizenmehl sowie das Salz zum Vorteig geben. Einen Viertelliter lauwarmes Wasser dazugeben und verkneten, bis der Teig glatt ist. Den Teig gut gehen lassen ca. 1 Stunde.

Anschließend zum Brotlaib formen und mit einer Gabel oben einstechen. Nochmals gehen lassen ca. 30 Minuten, dann mit Wasser bepinseln und im vorgeheizten Ofen bei 220°C circa 60 Minuten abbacken.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

27.12.05 enigerchen

## Vollkornbrot mal anders M

Zutaten für 20 Portionen

½ kg Dinkel - Mehl

½ TI Salz

½ EI Brot - Gewürz Anis, Fenchel, Kümmel, Koriander

½ EI Öl

½ TI Natron

½ Liter Buttermilch

100 g Sonnenblumenkerne

30 g Leinsamen

## Zubereitung

Alles mit dem Knethaxen der Küchenmaschine zusammenrühren, Sonnenblumenkörner und Leinsamen hinzufügen. Wer mag, kann auch einen Teil der Sonnenblumenkörner durch gehackte Kürbiskerne ersetzen.

Einen tiefen Teller mit Wasser ins Backrohr stellen und bei 180 Grad 50 min. in einer gefetteten und bemehlten Kastenform backen.

In einem nassen Geschirrtuch austrocknen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

14.06.04 nimuee

## Zopf M

12 Scheiben

125 ml Buttermilch

250 g Magerquark

3 Ei Öl

60 g Zucker

1 Pck. Vanillezucker

etwas Zitronensaft

450 g Mehl

1,5 Tüte. Backpulver

Alles verrühren. Mehl und Backpulver mischen und unterkneten. Aus 3 Strängen einen Zopf flechten und **30 Minuten bei 170°C Heißluft backen.**

Pro Stück 3 Points

## Zwiebel Käse Brot M

Zutaten für 8 Portionen

1000 g Mehl Weizenmehl Typ 550

1 Würfel Hefe

200 g Käse, Emmentaler

2 große Zwiebeln

500 ml Buttermilch

## Zubereitung

Weizenmehl mit dem zerbröckelten Hefewürfel, dem gewürfelten Emmentaler und den gehackten Zwiebeln vermischen. Die Buttermilch warm zugeben und den Teig rühren bis er sich gut von der Schüssel löst. Bitte nicht so ordentlich durchwalken wie bei einem normalen Hefeteig. Zum Laib geformt auf einem Backblech ca. 1 Stunde zugedeckt ruhen lassen. Im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten bei 220°C, dann nochmals 80 Minuten bei 180°C backen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 30 Minuten

05.11.01 Gaby

## Zwiebelbrot M

Zutaten für 1 Portionen

2 Würfel Hefe

½ TI Salz

½ TI Zucker

1 kg Mehl

¾ TI Salz

1 TI Zucker

1 Liter Buttermilch

200 g Zwiebeln, geröstete

## Zubereitung

Hefe, 1/2 TI Salz und 1/2 TI Zucker zusammen in eine kleine Schlüssel mit Deckel, welcher dicht sein muss, geben und schütteln, bis die Hefe flüssig ist. Keine Angst, es funktioniert!

Mehl, 3/4 TI Salz, 1 TI Zucker und die Buttermilch in eine große Schüssel mit Deckel geben, dann die flüssige Hefe dazu und kräftig schütteln.

Die Röstzwiebeln unter die fertige Teigmasse kneten.

Den Teig in 1 oder 2 Backformen, je nach Größe geben. 15 min. bei 50°C und weitere 45-50 min. bei 200°C backen.

Natürlich kann man auch die halbe Menge nehmen. Reicht dann für eine mittlere Kastenform.

Schmeckt sehr gut mit selbst gemachter Kräuterbutter!

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

18.05.05 fatma4

Kommentar von angelika2603 14.06.2005 15:09

hallo

soll das wirklich 15 Minuten bei 50 Grad backen? ich denke eher 250 und dann runterschalten.

Ig Angelika

Kommentar von fatma4 17.06.2005 11:30

Hallo,

das ist schon richtig.

Der Teig muss ja noch gehen. Das sind dann die 15 min. bei 50 Grad.

Ig, Steffi alias fatma4

## Brot Misch- Masch

### Buttermilch Dinkelbrot M

Zutaten für 1 Portionen

300 ml Buttermilch, lauwarm

3 TI Kräutersalz

3 EI Öl

250 g Mehl Dinkelmehl

150 g Mehl Dinkelvollkornmehl

1 Pck. Hefe

1.5 TI Rübensirup

### Zubereitung

Die angegebenen Zutaten genau der Reihe nach in den Brotbackautomaten geben. Dann auf Schnellprogramm backen. Es ist ein sehr lockeres, dunkles Brot.

Variation: Nach dem Piepen des BBA ca. 150 g gemischte Körner dazugeben Leinsamen, Sonnenblumenkerne, kernige Haferflocken usw.. Den Teig noch vor dem Backen mit Wasser besprenkeln und Körner drüberstreuen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

20.01.06 Nicoises

### Dinkelbrot mit Buttermilch M

Zutaten für 1 Portionen

400 ml Buttermilch

350 g Mehl Dinkelvollkornmehl

150 g Mehl Roggenvollkornmehl

75 g Sonnenblumenkerne

1 TI Salz

1 TI Zucker oder Honig

1 Pck. Teig Trockensauerteig

1 Pck. Hefe Trockenhefe

### Zubereitung

Buttermilch leicht erwärmen und die Trockenhefe mit dem Zucker oder dem Honig einrühren. An einem warmen Ort gehen lassen, bis sich Bläschen bilden.

Zusammen mit den restlichen Zutaten zu einem Teig verkneten. Abgedeckt in der Schüssel an einem warmen Ort etwa 45 Minuten gehen lassen.

Dann den Teig herausnehmen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche ordentlich durchkneten. Zu einem Laib formen, der dann, noch mal abgedeckt, etwa 40 Minuten gehen muss.

Einmal längs einritzen ca. 1 cm tief und im vorgeheizten Backofen bei ca 200°C etwa 45-60 Minuten backen. Man kann den Klopfest machen. Mit dem Fingerknöchel unten gegen das Brot klopfen. Wenn es durch ist, klingt es leicht hohl.

Wer möchte, kann das Brot vor dem Backen noch mit Wasser bestreichen und mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Im Brotbackautomaten funktioniert alles noch einfacher.

Erst die Buttermilch in den Behälter geben und dann die trockenen Zutaten zufügen. Ein Basis- oder Vollkornprogramm wählen mit einer Gesamtarbeitszeit von etwa 3 Stunden.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

30.01.06 morgaine27

## Graubrot Mischung M

Zutaten für 2 Portionen

350 g Mehl Weizenmehl 550

350 g Mehl Weizenmehl 1050

100 g Mehl Roggenmehl 1150

300 g Mehl Weizenvollkornmehl

150 g Leinsamen

150 g Sonnenblumenkerne

1.5 Würfel Hefe

15 g Salz

½ TL Margarine

1 Liter Buttermilch

## Zubereitung

Alle Zutaten vermengen und 45 Min. gehen lassen. Diese Mischung in 2 Brote formen oder in 2 Kastenformen füllen. Brote nochmals 20 Min. gehen lassen.

Den Ofen mit einer Wasserschale auf 250°C vorheizen. Dann bei voller Hitze 15 Min. backen lassen.

Wasserschale aus dem Ofen nehmen und die Hitze auf 225°C reduzieren. Die Brote müssen jetzt noch ca. 30-45 Min. backen, bis sie fertig sind. Garprobe mit Holzspieß.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
14.03.05 Karaburun

## Heidebrot mit Ananas oder Sauerkraut M

Zutaten für 1 Portionen

400 g Mehl, Roggenmehl min. Typ 1150

200 g Mehl, Weizenmehl min. Typ 1050

1 Würfel Hefe

1 El Salz

500 ml Buttermilch, lauwarme 20°C

½ Tasse/n Wasser, lauwarm 20°C

1 El Essig

1 Tl Koriander

1 El Öl, Erdnuss- oder Sojaöl

1 kl. Dose/n Ananas, in Stücken

1 El Ananassaft

1 kl. Dose/n Sauerkraut

1 El Zitronensaft

Zubereitung

### Bei Ananas:

Ananasstücke in einer Pfanne in dem heißen Öl kurz anbraten. Danach aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Reicht für ca. 8 Minuten abkühlen lassen, dann ist der Teig soweit

### Bei Sauerkraut:

Sauerkraut in einer Pfanne in dem heißen Öl kurz anbraten. Danach aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Reicht für ca. 8 Minuten abkühlen lassen, dann ist der Teig soweit

Das Roggen- und Weizenmehl in einer Schüssel gut vermischen. Anschließend eine Mulde in das Mehl drücken. Buttermilch und Wasser vermengen und Hefe reinbröckeln. Nachdem die Hefe sich aufgelöst hat, die Mischung in die Mulde gießen und mit Knethaken auf höchster Stufe ca. 5 Minuten verrühren. Dann das Salz, den Essig, den Koriander, das Sauerkraut bzw. die Ananasstücke und den Saft Ananas oder Zitrone zugeben und nochmals 5 Minuten kneten. Anschließend Backblech einfetten und den Teig zu einer Kugel geformt auf das Blech legen. Mit Mehl bestäuben kann jetzt

auch 405'er sein. Nun den Teig zudecken und an einem warmen Ort für ca. 20 Minuten gehen lassen. Der Teig muss sich hier deutlich vergrößern, sonst wird das Brot zu hart.

Den Backofen auf 230°C vorheizen. Den Teig gitterförmig auf der Oberseite einschneiden und in den vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene für 10 Minuten backen. Anschließend den Herd auf 200°C runterschalten und für weitere 50 Minuten backen lassen.

Wenn unbedingt Heißluft verwendet werden sollen, 30°C weniger als angegeben einstellen, sonst wird das Brot zu trocken.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
20.11.05 Jojo29375

### Herzhaftes Vollkornbrot M

Zutaten für 1 Portionen  
500 g Mehl Weizenmehl 1050  
250 g Roggenschrot  
250 g Weizenschrot  
100 g Leinsamen  
150 g Sonnenblumenkerne  
175 g Rübengrün

#### 1 Liter Buttermilch

3 Würfel Hefe  
1.5 El Salz  
2 El Malz - Kaffee

Alle Zutaten in die 30°C erhitzte Buttermilch einrühren. Den Teig in eine gut gefettete und bemehlte Kastenform gießen und bei 150°C ca. 2-2 1/2 Std. backen.

Der Teig braucht vor dem backen nicht zu gehen.  
Es sollte noch eine Tasse mit heißem Wasser in den Backofen gestellt werden.

Tipp: Das Brot schmeckt auch super mit Roggensauerteig.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
13.03.05 Karaburun

### Irisches Bauernbrot M

Zutaten für 4 Portionen

200 g Weizenschrot Type 1700  
150 g Mehl Weizenmehl  
50 g Mehl Roggenmehl  
1 TI Salz  
1 TI Backpulver

¼ Liter Buttermilch

### Zubereitung

Alle Zutaten in der Küchenmaschine oder mit dem Handrührgerät und den Knethaken 2-3 Minuten zusammenkneten. Dann einen runden Laib formen, kreuzweise einschneiden und auf einem gefetteten Blech backen. Backtemperatur 180 - 200°C Backzeit ca. 45 Minuten  
Wichtig ist bei dieser Brotzubereitung, dass der Teig mit Backpulver so rasch wie möglich gebacken wird!

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten  
26.03.03 Andera

### Irishes Sodabrot M

Zutaten für 10 Portionen  
225 g Mehl Weizenmehl  
225 g Mehl, Weizenvollkornmehl  
1 Prise Salz  
2 TI Natron  
2 TI Backpulver, Weinstein  
3 EI Butter  
1 TI Zucker

350 ml Buttermilch

### Zubereitung

Den Ofen auf 190 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Das Mehl mit dem Salz in eine Schüssel sieben und Natron sowie Weinstein zugeben. Die Butter mit der Mischung zu Bröseln reiben und dann den Zucker einrühren. Die Buttermilch zugeben, bis ein weicher Teig entstanden ist. Nicht zu stark rühren, sonst wird das Brot zäh. Einen runden Laib formen und diesen auf das Backpapier setzen. Ein tiefes Kreuz in die Oberfläche des Laibs schneiden. Das Brot mit Mehl bestäuben und 35 - 45 min. backen Schälchen mit Wasser auf den Backofenboden stellen. Das

Brot ist fertig, wenn es beim Klopfen auf die Unterseite hohl klingt. Ofenwarm servieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

16.05.02 Dennis77

## Kümmelbrot M

Zutaten für 20 Portionen

400 g Mehl, Roggenmehl Typ 1150

200 g Mehl, Weizenmehl Typ 405

1 Pck. Hefe Trockenhefe

15 g Salz

500 ml Buttermilch

1 El Zitronensaft

½ TL Kümmel, gemahlen

1 TL Kümmel, ganz

## Zubereitung

Beide Mehltypen mit Trockenhefe und Salz mischen. Leicht erwärmte Buttermilch und die Gewürze untermischen. Teig so lange kneten, bis er sich vom Schüsselrand löst. Dann zum Ballen formen und 30 bis 45 Min. zugedeckt gehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat. Teig nochmals durchkneten, dann zu einem runden Brotlaib formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Wieder 15 bis 20 Min. gehen lassen. Laib mit einem Messer an der Oberfläche ein paar mal schräg einschneiden, in den vorgeheizten Ofen schieben und 10 Min. bei 240° C, dann etwa 50 Min. bei 190°C backen.

Brennwert p. P.: 119

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

07.04.04 Smith

## Kürbiskernbrot M

Zutaten für 1 Portionen

1 Würfel Hefe

1 TI Zucker

250 g Buttermilch, lauwarm, bis 375g

300 g Mehl Weizenvollkornmehl

130 g Kürbiskerne  
100 g Roggenschrot  
100 g Maismehl  
2 El Öl Kürbiskernöl  
1 Tl Salz, gehäuft

3 El Milch

### Zubereitung

Hefe mit Zucker, etwas Buttermilch und Mehl anrühren. Zugedeckt ca. 15 Min. gehen lassen.

Kürbiskerne bis auf 30 g grob hacken. Mit restlichem Weizenmehl, Roggenschrot, Maismehl, Öl, Salz und soviel Buttermilch unterkneten, dass ein geschmeidiger Teig entsteht. Zugedeckt ca. 40 Min. gehen lassen.

Teig erneut durchkneten, in eine gefettete Kastenform Länge 30 cm drücken, mit Milch bestreichen, restliche Kürbiskerne aufstreuen. 30 Min. gehen lassen. Ofen auf 200°C vorheizen.

Brot 15 Min. backen, Hitze auf 180°C verringern. In ca. 45 Min. goldbraun backen, 5 Min. in der Form lassen, Stürzen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

17.03.02 Hobbykoechin

### Münsterländer Bauernstuten M

Zutaten für 1 Portionen  
2 Würfel Hefe, frisch  
150 ml Wasser, lauwarm  
1 TL Zucker  
900 g Mehl, Weizenmehl, Typ 550  
100 g Mehl, Roggenmehl, Typ 990  
250 ml Wasser, lauwarm Menge anpassen

250 ml Buttermilch, lauwarm

1.5 EL Salz  
20 g Schweineschmalz, erwärmt

### Zubereitung

Die Hefe in den 150 ml Wasser auflösen, Zucker zufügen und zu der Mehlmischung in die Küchenmaschine geben. Kurz vermengen. Die restlichen Zutaten zugeben und kräftig kneten lassen. Anschließend ca. 45 Min. gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat.

Auf einer bemehlten Fläche noch einmal kurz kneten, ein längliches Brot formen und mit dem Schluss nach oben in ein bemehltes Tuch einschlagen. Noch einmal ca. 15 Min. gehen lassen.

Den Laib mit dem Schluss nach oben auf ein gefettetes Backblech legen und mit einem scharfen Messer der Länge nach einschneiden. Erneut 10 Min. ruhen lassen und anschließend ca. 40 Min. im auf 225 °C vorgeheizten Backofen backen. Dabei eine Tasse heißes Wasser in die Fettpfanne gießen.

Nach dem Backen mit aufgekochter Speisestärke bestreichen, ergibt einen schönen Glanz.

Ich habe das Brot auf dem Pizzastein gebacken und es ist hervorragend geworden. So wie ich den Münsterländer Bauernstuten von früher in Erinnerung hatte.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

10.10.04 Sugar04

## Rheinländer Schwarzbrot M

Zutaten für 3 Portionen

500 g Weizenschrot

500 g Roggenschrot

500 g Mehl Weizenmehl

1 Liter Buttermilch

2 Pck. Hefe, frisch oder getrocknete

200 g Zuckerrübensirup

½ El Salz

## Zubereitung

Weizen- und Roggenschrot mit der Buttermilch gut vermengen und über Nacht kühl stehen lassen. Am nächsten Tag mit dem Weizenmehl, Sirup, Hefe und Salz verkneten. In zwei Kastenformen füllen, in den kalten Backofen stellen und dann bei ca. 150 Grad etwa 2 1/2 Stunden backen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

08.09.04 Aki-One

Kommentar von Karen123 09.09.2004 05:35

Ein sehr schönes Rezept, habe allerdings etwas mehr Flüssigkeit und etwas weniger Rübensirup genommen sonst ist es mir zu süß.

LG Karen

Kommentar von Schlipskoch 24.09.2004 08:51

Nehme anstelle des 2.Hefewürfels 250 g selbstgemachten Sauerteig.  
Schmeckt meiner Meinung nach noch besser

LG

Schlipskoch

Kommentar von Lisabikerhexe 24.02.2006 06:16

Hab das Rezept jetzt auch für mich entdeckt !

Zur Frage, ob das Brot noch aufgeht: Nö ... jedenfalls nicht nennenswert !  
Es kann auch direkt nach Anrühren des Teiges verbacken werden und  
braucht keine Gehzeit !

Das mit den Sonnenblumenkernen werde ich auch mal ausprobieren !

Schmeckt bestimmt toll !

Und einen Versuch mit Schinkenwürfeln will ich wagen - hab so was mal  
beim Bäcker gekauft und fand es sehr lecker !

Mir selbst war das mit dem Rübekraut auch etwas zu süß - auch ich wer-  
de einen Teil davon durch Flüssigkeit Wasser oder Buttermilch ersetzen.

Insgesamt 'ne klasse Idee !

Gruß

Lisabikerhexe

### [Roggen Schrotbrot mit Nüssen](#) M

mit Roggensauerteig nach 1 Stufenführung

Zutaten für 1 Portionen

300 g Teig Roggensauerteig

300 g Mehl Roggenvollkornmehl

200 g Mehl Weizenmehl Typ 1050

200 ml Buttermilch, warm

100 ml Wasser, warm

100 g Getreide, 5 - Kornmischung Roggen, Hirse, Hafer, Weizen, Dinkel

50 g Haselnüsse, ganz

20 g Salz

1 TL Kaffeepulver Malzkaffeepulver

1 EL Zuckerrübensirup

Mehl und Fett für die Form

Die Körnermischung mit den Nüssen im Mixer mahlen schroten. Alle Zuta-  
ten verrühren und zugedeckt etwa 45 Minuten ruhen lassen.

Wenn der Teig nicht zu weich ist, mit den Händen kurz durch kneten, zum Laib formen und in ein bemehltes Körbchen oder in eine gefettete Kastenform legen. Zugedeckt 2-3 Stunden ruhen lassen.

Backofen vorheizen, auf 220 Grad. Den Laib mit Wasser besprühen, kreuzweise einritzen und mit etwas Mehl bestäuben. In der Form oder auf dem gefetteten Backblech bei 200 Grad etwa 1 Stunde backen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

20.12.05 cenzy1

### Schnelles Vollkornbrot M

Zutaten für 4 Portionen

250 g Mehl

150 g Weizenschrot

300 g Dinkel

#### 350 ml Buttermilch

350 ml Wasser

2 TI Salz

1 EI Öl

150 g Körner

1 Würfel Hefe

1 TI Honig

### Zubereitung

Mehl, Schrot, Dinkel, Salz und Körner mischen.

Hefe und Honig vermengen und glatt rühren

Wasser erhitzen und kalte Buttermilch dazugeben, so dass die Flüssigkeit lauwarm ist. Mit Öl und dem Hefe - Honig - Gemisch mischen.

Alles miteinander vermengen, fertige Mischung in eine Form geben und in den kalten Ofen stellen.

Bei 230 °C Ober-Unterhitze 1 Stunde backen.

Den Backofen abschalten und das Brot noch 15 Minuten im Ofen stehen lassen.

Hinweis: Mehl, Schrot, Dinkel, Körner sind beliebig austauschbar Roggen, etc.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

21.10.04 rehkitz1980

### Schwarzbrot M

Ela\* s

muss nicht gehen und kann sofort in den Ofen

Zutaten für 1 Portionen

500 g Mehl Weizenmehl

500 g Weizenschrot

250 g Roggenschrot

250 g Sonnenblumenkerne

½ Becher Rübengrün

1 Liter Buttermilch

2 Würfel Hefe

2 TL Salz

### Zubereitung

Den Backofen vorheizen auf 140 bis 150°C. Alle Zutaten miteinander gut verrühren am besten in der Küchenmaschine. Den Teig anschließend in eine gut eingefettete Brotform geben und 2,5 Stunden abbacken, ohne den Teig vorher gehen zu lassen!

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

17.03.05 Ela

### Schwarzbrot M

Zutaten für 1 Portionen

500 g Mehl Weizenmehl

250 g Weizen - Schrot

500 g Roggen - Schrot

250 g Sonnenblumenkerne

1 Liter Buttermilch

1 Würfel Hefe, frisch

2 Beutel Hefe, trocken

1 Becher Pflaumenmus

3 TL Salz

etwas Butter für die Form

Zunächst Schrot und Mehl in einer großen Schüssel vermischen und dann in der Mitte der Schüssel ein kleines Loch freischieben. Ca. 250 ml Buttermilch erwärmen körperwarm und darin die Hefe auflösen. Mit dieser Buttermilch-Hefemischung in der Mitte der Schüssel einen Vorteig machen. Dazu vom Rand der Schüssel einfach soviel Mehl in die Mitte ziehen, bis sich ein kompakter Teig ergibt. Die Schüssel anschließend 10 Minuten an einem warmen Ort abgedeckt ruhen lassen.

Restliche Buttermilch ebenfalls erwärmen. Dann alle verbleibenden Zutaten und das restliche Mehl mit dem Vorteig zu einem Teig verarbeiten am besten mit den Händen gründlich durchkneten. Den Teig in eine eingefettete Brot-Kastenform geben und wiederum abgedeckt für 30 Minuten gehen lassen.

Anschließend das Brot bei 170 Grad Ober-/Unterhitze 2 Stunden backen. Nach einer Stunde sollte das Brot mit Alufolie abgedeckt werden.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
24.02.05 Backebackekuchen

### Schwarzbrot aus Sauerteig M

Für 2 Brote à ca. 800 g

Zutaten für 2 Portionen  
400 g Teig Sauerteig aus Roggenmehl  
500 g Mehl Roggenmehl,  
300 g Schrot z.B. Dinkel  
100 g Leinsamen  
100 g Sesam  
100 g Sonnenblumenkerne  
150 g Rübekraut, je nach Süße  
1 El Salz

1 Becher Buttermilch, 500 ml

### Zubereitung

Die Zutaten miteinander verrühren, bis daraus ein Teig mit der Konsistenz wie Müsli oder Rührkuchen entsteht. In eine oder auch 2 Kastenformen füllen, im Ofen gehen lassen bis sich die Menge in etwa verdoppelt hat und bei 150 °C 1 1/2 bis 2 Stunden backen. Wenn das Brot zu dunkel werden sollte mit Alufolie abdecken.

Wichtig: Das Brot muss mind. 1 Tag ruhen bevor es richtig lecker schmeckt.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
24.12.04 elsocko

### Schwarzbrot nach Art des Hauses M

Zutaten für 2 Portionen

500 g Mehl Weizenmehl Typ 1050  
250 g Roggen, grob geschrotet  
250 g Weizen, grob geschrotet  
100 g Leinsamen  
100 g Sesam  
150 g Sonnenblumenkerne  
175 g Rübengraut

1 Liter Buttermilch, 30 - Grad - warm

3 Würfel Hefe, frisch  
1.5 El Meersalz

Alle Zutaten in die Buttermilch rühren und bei ca. 150 Grad 2-2,5 Stunden backen. Eine Schale Wasser in den Herd stellen.

Kürbiskerne, Hirse und Nüsse sowie anderes Getreide, z.B. Hafer und Gerste oder Dinkel kann man ausprobieren, ggf. Hefemenge erhöhen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
08.11.05 baerbelchen

Kommentar von gitti4 24.01.2006 20:30

Muss das Brot nicht vorm Backen gehen bei der Menge an Hefe?  
Gitti 4

Kommentar von baerbelchen 25.01.2006 15:09

Hallo,

nein, das ist ja das Schöne bei diesem Rezept. Nicht vorher gehen lassen, es gelingt auch so. :-

LG baerbelchen

[Schwarzbrot nach Landfrauenart](#) M

Zutaten für 2 Portionen  
500 g Mehl, Weißmehl Dinkel oder Weizen  
280 g Weizen - Schrot, grob  
280 g Roggen - Schrot, grob  
180 g Sonnenblumenkerne  
140 g Sesam  
140 g Leinsamen  
1 Würfel Hefe  
1 El Salz

1 Liter Buttermilch

180 g Rübengraut

1 TI Zucker  
¼ TI Kümmel, evt.

## Zubereitung

Hefe mit Zucker auflösen. Buttermilch mit Rübenkraut leicht erhitzen. Die übrigen Zutaten vermischen. Buttermilch-Rübenkrautmischung und Hefe dazugeben und gut vermischen. In eine Form füllen. 3 Stunden bei 150 Grad mit Unter-/Oberhitze backen. Nach zwei Stunden mit Alufolie abdecken.

Man kann die Teigmenge auch gut in zwei Königskuchenformen verteilen und gleichzeitig backen. Das Brot hält sich im Kühlschrank ca. 2 Wochen. Vor dem ersten Anschneiden gut auskühlen lassen.

Variation: Einen Teil der Sonnenblumenkerne durch Buchweizen ersetzen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
19.07.05 buegelfee

## Sesambrot M

Zutaten für 1 Portionen  
1 Würfel Hefe  
1 TI Zucker, braun

### 250 ml Buttermilch

500 g Mehl Roggenmehl, Typ 1050  
60 g Sesam  
2 TI, gestr. Salz  
Milch, zum Bestreichen  
Sesam, zum Bestreuen

## Zubereitung

Einen Hefeteig herstellen, dabei die Sesamsaat mitkneten. Eine große Kastenform oder 2 kleine einfetten und mit Sesam ausstreuen, den Teig einfüllen und 30 Min. gehen lassen.

Mit Milch bestreichen, dick mit Sesam bestreuen, dann die Oberfläche 3-4 mal schräg einschneiden, noch einmal 15 Min. gehen lassen.

Bei 200 Grad ca. 40 Min. backen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten  
26.07.04 lama1974

## Sonnenblumen Vollkornbrot M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Roggenschrot  
500 g Mehl Weizenmehl  
250 g Weizenschrot  
250 g Sonnenblumenkerne  
2 Pck. Hefe Trockenhefe

### 1 Liter Buttermilch

1 Becher Zuckerrübensirup  
1 TI Salz  
150 g Müsli  
etwas Wasser

Zutaten mit dem Knethaken verrühren und in eine große Kastenform, die vorher mit Backpapier ausgelegt worden ist, füllen. Das Brot braucht nicht gehen!!!

Bei 150°C 3 Stunden backen. Nach einer Stunde Backzeit mit Alufolie abdecken. Nach den 3 Stunden Backzeit das Brot noch 4-6 Stunden im ausgestellten Backofen ruhen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten  
23.02.03 Sissimuc

## Vollkornbrot, schnell und einfach M

Zutaten für 2 Portionen

280 g Roggenschrot  
280 g Weizenschrot  
100 g Leinsamen  
100 g Sesam  
100 g Sonnenblumenkerne  
1 handvoll Haselnüsse u. Walnüsse  
500 g Mehl Weißmehl  
1 EI Salz

### 1 Liter Buttermilch

4 Beutel Hefe Trockenhefe

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und die Buttermilch lauwarm darüber geben. Mit Handmixer Knethaken verrühren.

In lange Kuchenform oder Auflaufform geben und bei 180 Grad 80 Minuten backen Stechprobe.

Teiglaib vor dem Backen mit einem Messer längs einritzen. Kurz vor Ende der Backzeit ab und zu mit Wasser bestreichen gibt Glanz.  
Die angegebene Menge ist für 2 kleine oder einen großen Laib berechnet.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten  
21.06.04 chilean11

Kommentar von pimapuma 19.08.2004 20:41  
Das Brot schmeckt SUPER!!!! Da ich keine Buttermilch hatte, habe ich Wasser und Balsamico Essig genommen. Ich habe es in den kalten Backofen geschoben und ca. 85 Minuten gebacken. Das ist ein richtig deftiges Vollkornbrot, werde ich jetzt abwechselnd mit dem 3 Minuten Brot backen.

Kommentar von kleo2 19.02.2005 09:41  
Also bei mir ist es ziemlich trocken und schwer geworden. Ich hab statt Buttermilch Joghurt u. Wasser genommen, das sollte aber nicht der Grund dafür sein, oder?

Aber vom Geschmack her ist es wirklich gut. VG kleo

## Walnussbrot M

Zutaten für 1 Portionen  
250 g Mehl, Weizenmehl 405  
250 g Mehl, Roggenmehl 1350  
100 g Walnüsse

### 375 ml Buttermilch, lauwarme

1 Tüte/n Hefe Trockenhefe  
1 El Zucker  
1 Tl Salz  
3 El Öl Walnuss-Öl

### 3 El Milch

Die Walnusskerne grob zerhacken.  
Alle Zutaten, bis auf die 3 El Milch, miteinander verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.  
Entweder einen Brotlaib formen und auf ein geöltes, bemehltes Blech legen oder in eine gefettete Kastenform geben.  
Den Backofen auf 220°C vorheizen.  
Brotlaib 3 mal diagonal einschneiden und mit Milch bestreichen.  
Auf der 2. Einschubleiste von unten ca. 50 Minuten backen

Übrigens, ich hatte nur Roggenmehl Type 1150 und ich habe das genommen. Danke, es macht nicht so viel aus.

So, wie ich es oben angegeben habe, schmeckt es jedenfalls himmlisch!

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

24.06.05 kleinecaipi

## Brot Vollkorn

### Brot mit Veränderungen M

Zutaten für Portionen

400 g Maiskörner, kein Popkorn

200 g Buchweizen, ganz

100 g Amaranth, ganz

1 TI Koriander, ganz

2 TI Kümmel, ganz

1 TI Kümmel, ganz

1 Tüte/n Gewürzmischung für Brot

2 TI Salz

3 El Sonnenblumenkerne

3 El Sesam

2 Tüte/n Backpulver

### 350 g Buttermilch

350 g Mineralwasser, kohlenstoffhaltiges oder Veränderung I:

700 ml Mineralwasser, kohlenstoffhaltiges

1 Tasse/n Mineralwasser, kohlenstoffhaltiges

100 g Rum, 54 % oder

### Veränderung II:

400 g Kefir +

400 g Mineralwasser, kohlenstoffhaltiges oder Veränderung III:

1 Tüte/n Hefe Trockenhefe für 1 kg

700 ml Mineralwasser, kohlenstoffhaltiges +

1 Tasse/n Mineralwasser, kohlenstoffhaltiges

100 g Rum, 54 %

1 TI Rohrzucker

### Zubereitung

Mais-, Buchweizen-, Amaranth-, Koriander- + 2 TI Kümmelkörner zusammen mahlen. Kümmelkörner bis Backpulver dazu + verrühren. But-

termilch in kohlenensäurehaltiges Mineralwasser einfügen + zu der Mehlmischung geben + verrühren. Reicht normalerweise, kam aber nicht hin, war noch zu trocken, musste den Rest Buttermilch + noch 150 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu mischen, es muss wie ein Rührteig sein. Geht besser auf.

In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenbackform gießen. In den kalten Backofen, mit einem Tassentopf Wasser, bei 160° Umluft ca. 90 min backen. Nadelprobe.

**Veränderung I**: anstelle Buttermilch 700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, + 1 Tasse sowie 100 g Rum 54 % verrühren. Reicht normalerweise, kam aber nicht hin, war noch zu trocken, musste kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu mischen, es muss wie ein Rührteig sein. Geht besser auf.

**Veränderung II**: 400 g Kefir + 400 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu + verrühren. Reicht normalerweise, kam aber nicht hin, war noch zu trocken, musste kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu mischen, es muss wie ein Rührteig sein. Geht besser auf.

**Veränderung III**: Backpulver durch 1 Tüte Trockenhefe ersetzen, Zucker zufügen. Trockene Zutaten verrühren, Flüssigkeiten zufügen, es muss wie ein Rührteig sein, lieber ein wenig mehr, geht besser auf.

Teig in die mit Backpapier ausgelegte Backform gießen, zudecken mit einem feuchten Handtuch + bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, ich stelle die Form in den Backofen bei 40° C, Licht an + ein wenig mehr. In die Fettpfanne, ganz unten, kommt ein halber Liter Wasser. Nach ca. 90 -100 min ist der Teig gegangen, bitte nicht mehr als 120 min, bringt nichts, stürzt nur ein. Tuch entfernen, die Oberfläche des gegangenen Teiges mit Wasser ein pinseln. Die Backzeit ist die gleiche wie mit Backpulver, ca. 90 min bei 160° C Umluft, bei Ober- + Unterhitze vorheizen ca. 180 -190° C.

Wasser mit der Fettpfanne entfernen, statt dessen 1 Tassentopf mit Wasser neben die Form stellen.

Alle Arten sollen wenigstens eine Nacht ruhen, dann mit einem Sägemesser von unten schneiden. Sie sind, bedingt durch den Amaranth, innen feucht /saftig, aber nicht klitschig. Brauchen nicht eingefroren werden, halten sich gut 6-8 Tage.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

04.10.05 Hans60

Buttermilch Schwarzbrot M

Veränderung nach Friesin 28.7.04

Zutaten für 20 Portionen

400 ml Sauerteig

1 l Buttermilch

1 kg Roggenschrot grob

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

## Buttermilch Schwarzbrot friesisch M

Zutaten für 20 Portionen

500 g Weizenschrot, mittel

500 g Roggenschrot, mittel

1 Liter Buttermilch, warm

2 Pck. Hefe Seitenbacher-Brotback-Trockenhefe

1 El Salz

½ Glas Zuckerrübensirup, oder 2 El Sirup, 1 El Honig

evtl. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, nach Geschmack

500 g Weizenschrot, fein

500 g Roggenschrot und 500 g Weizenschrot mit der lauwarmen Buttermilch verrühren und

12 Stunden warm stellen!

Dann die Trockenhefe nach Vorschrift in 100ml Wasser auflösen, zusammen mit dem Sirup oder Sirup/Honig-Gemisch, Salz, 500 g Weizenschrot fein, evtl. mit den Körnern, zu dem vorherigen Teig geben und alles gut verkneten weicher Teig, evtl. noch etwas lauwarmes Wasser dazu geben.

In 1 große Kastenkuchenform geben gut andrücken, vor dem Backen nochmals 20 Minuten warm stellen und ruhen lassen, mit Alufolie matte Seite nach oben abdecken, ein kleines Loch in die Folie stechen, damit der Dampf beim Backen entweichen kann, dann 2 1/2 Stunden bei 160 -180° Umluft backen. Vor Ende der Backzeit 10 Minuten die Folie abnehmen und weiterbacken.

Eine feuerfeste Schale mit Wasser unter das Backrost schieben!!!

Eine Garprobe machen: entweder mit dem Bratenthermometer einstechen 90° oder mit dem 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. 30 Minuten

28.07.04 Friesin

## Einfaches Buttermilch Vollkornbrot M

Zutaten für 1 Portionen

700 g Weizen

500 ml Buttermilch

14 g Salz

40 g Hefe

Mehl oder Fett für das Blech

Wasser

## Zubereitung

Den Weizen fein mahlen. Hefe und Salz in der warmen Buttermilch verrühren, das Weizenvollkornmehl dazugeben und alles 10 Minuten kneten Handmixer oder Küchenmaschine. Der Teig soll sich danach völlig vom Schüsselrand gelöst haben und nicht mehr kleben, so dass er auch von Hand weiter geknetet werden kann. Nun abdecken und 30 Minuten warm stellen.

Danach mit der Hand nochmals einige Minuten kneten jetzt können z.B. auch Sonnenblumenkerne untergeknetet werden, die den Teig vor dem ersten Gehen beschweren würden und zu einem länglichen Laib formen. Zum nochmaligen Gehen entweder mit dem Teigschluss nach unten auf ein gefettetes Backblech setzen oder mit dem Teigschluss nach oben in ein bemehltes längliches Gärkorbchen 36-cm-lang legen, abdecken und ca. 20 Minuten gehen lassen.

Danach kann man das auf dem Backblech gegangene Brot mit einem Messer je dreimal schräg einschneiden. Das im Gärkorbchen gegangene Brot wird nicht eingeschnitten, da es schöne Rillen hat. Das Brot mit Wasser besprühen und auf der zweiten Schiene von unten im auf 230°C vor geheizten Backofen, in den unten ein flaches Gefäß mit Wasser gestellt wird, 20 Minuten, danach 30 Minuten bei 200°C fertig backen.

Da das Brot frei geschoben ist und mit Wasser besprüht wurde, hat es eine sehr schöne, knusprige Kruste. Durch das lange Kneten wird die Krume im Brot schön gleichmäßig und das Brot krümelt nicht beim Anschneiden.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

18.10.05 Rosi-von-der-Weide

## Grünkernbrot M

Zutaten für 3 Portionen

250 g Grünkern, geschrotet

250 g Wasser, heißes

1700 g Roggen - Sauerteig

850 g Mehl Roggenvollkornmehl  
850 g Mehl Weizenvollkornmehl  
250 ml Rübenkraut

500 ml Buttermilch

250 ml Wasser  
35 g Salz

### Zubereitung

Den Grünkernschrot mit dem heißen Wasser übergießen und mind. 12 Stunden stehen lassen.

Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und gut miteinander verkneten. 30 Minuten ruhen lassen.

Den Teig noch einmal durchkneten und auf 2 große Brotbackformen 35 cm und eine kleinere Kastenform verteilen, einschneiden und mit Wasser besprühen. Die Brote im Backofen bei 50 Grad ca. 2 Stunden gehen lassen, bis sie sich verdoppelt haben.

Noch einmal einsprühen und bei 200 Grad ca. 1 Stunde backen, danach zum letzten Mal einsprühen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

14.09.05 sonja8475

### Irishes Brown Bread M

Zutaten für 1 Portionen

600 g Mehl grobes Vollkornmehl

180 g Mehl, weiß

2 TI Natron Backsoda

1 TI Salz

1 El Zucker, braun

2 El Olivenöl

600 ml Buttermilch

### Zubereitung

Das weiße Mehl und das Backsoda in eine Schüssel sieben. Dann das grobe Vollkornmehl, Salz und den braunen Zucker dazugeben und gut verrühren. Danach das Olivenöl und die Buttermilch dazugeben und 2 Minuten mit dem Kochlöffel gut verrühren. Eine 1-kg-Backform leicht mit Öl bestreichen, den Teig einfüllen und im vor geheizten Ofen bei 180°C auf der Mittelschiene etwa 40 Minuten backen, bis es braun ist.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
08.10.05 Sahnebonbon

## Leckerer Vollkornbrot M

Zutaten für 1 Portionen

125 g Roggenschrot  
125 g Weizenschrot  
125 g Mehl, Vollkornmehl, halb Weizen, halb Roggen  
125 g Sonnenblumenkerne  
125 g Leinsamen  
1.5 TL Salz  
1.5 EL Rübengrün

½ Liter Buttermilch

## Zubereitung

Zubereitung im Heißluftofen

Alle Zutaten bekommt man im Naturkostladen, Mehl und Schrot wird dort frisch gemahlen mischen und gut durchkneten. ACHTUNG - die Buttermilch muss Zimmertemperatur haben!!!! Der Teig braucht nicht zu gehen - es schadet ihm aber auch nichts.

Eine Kastenform mit Backpapier oder Alufolie auslegen und den Teig einfüllen. Bei 150 °C im Heißluftofen ½ Std. backen, dann mit Alufolie abdecken und etwa weitere 45 - 60 Min. backen.

Das fertige Brot aus dem Kasten stürzen und langsam abkühlen lassen. - Wenn kein Heißluftofen vorhanden, dann bei Ober- Unterhitze bei 170 °C. Zubereitung im Backautomaten: Die lauwarme Buttermilch als erstes einfüllen, dann das Schrot und das Mehl, zum Schluss Salz, Rübengrün und die Hefe. Einstellung: Großes Brot - Vollkornbrot - dunkel.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
29.03.04 eddathiele

## Roggenbrot M

Sauerteigbrot

Zutaten für 4 Portionen

1500 g Roggenschrot, fein gemahlen  
½ Liter Buttermilch +  
1 Handvoll Kümmel

1 Liter Wasser

1 Pck. Natursauer, aus dem Reformhaus nur beim ersten mal

1000 g Roggenschrot, fein gemahlen

500 g Weizen, fein gemahlen

30 g Meersalz

Gewürze oder Kerne nach Belieben: Koriander, Anis, Kümmel, Fenchel gemahlen oder ungemahlen, Sonnenblumenkerne

Sesam, ungeschält, zum Bestreuen

$\frac{3}{4}$  Liter Wasser

Die Menge reicht für 4 Kastenformen Brot, so viele gehen auch gleichzeitig in die Backröhre.

### Grundteig:

Die 1,5 kg gemahlene Roggen mit Sauerteig, 0,5 l Buttermilch Kümmel und 1 l Wasser gründlich in einer großen Schüssel verkneten, 3-5 El Teig abnehmen und in einem Glas im Kühlschrank aufbewahren hält bei mir ca. 1/2 Jahr.

Buttermilch mit Kümmel ersetzen das oft eingesetzte Backferment, also bitte keine der Zutaten weglassen.

Den Teig mit einem feuchten bis nassen Geschirrtuch zudecken und 1 Tag bei Zimmertemperatur über 20 Grad gehen lassen.

### Hauptteig:

Das restliche Mehl aus 500g Weizen und 1 kg Roggen samt evtl. gemahlener Gewürze mit dem Teig und den 0,75 l Wasser und dem Meersalz verkneten, wieder mit einem feuchten bis nassen Tuch zudecken und 12 - 24 Std. gehen lassen - kommt drauf an wie warm es ist und wie intensiv man das Brot will.

Beim Grundteig ist das Verhältnis Mehl zu Flüssigkeit 1:1, beim Hauptteig kommt Mehl und Wasser im Verhältnis 2:1 dazu - das gilt bei Vollkornmehl.

Nach dem Ruhen den Teig nochmals gründlich kneten, eventuell ungemahlene Gewürze, Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne nach Belieben unterkneten.

Kastenformen mit Butter ausstreichen und die Formen jeweils zu  $\frac{3}{4}$  mit Teig füllen. Sesam darüber streuen und mit einem nassen Löffel andrücken.

Die Formen wieder zudecken und weitere 2 Stunden gehen lassen, bis die Oberfläche leichte Risse hat.

Dann in den ungeheizten Backofen auf die mittlere Schiene stellen, mit Alufolie bedecken. Den Ofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze einstellen. Nach 1 Stunde die Alufolie entfernen und eine weitere Stunde backen.

Wenn das Brot fertig ist klingt es beim Draufklopfen hohl.

Das Brot herausnehmen und etwas in der Form abkühlen lassen, es lässt sich nach ca. 10 Minuten ganz leicht aus dem Kasten stürzen.

Man kann das Brot gut einfrieren, aber am Besten erst einen Tag nach dem Backen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten  
08.04.03 wbewbe

Kommentar von wbewbe 09.01.2006 08:12

Hallo Greta,  
ich meine schon Buttermilch und Kümmel - Hefe verwende ich nicht.

und an "Bernsteinkette" Dass es mehr als 2h dauern kann bis das Brot aufgeht - manchmal dauert der erste oder zweite Teig auch mehr als die 24h - es ist ein Geduldsspiel - ich weiß, aber ich liebe dieses Brot.

liebe Grüße wbewbe

## Sauerteig M

Zutaten für 1 Portionen  
500 g Mehl Roggenmehl, fein gemahlen  
500 ml Wasser, lauwarm

## 2 EI Buttermilch

## Zubereitung

Das fein gemahlene Roggenmehl mit dem lauwarmen Wasser und der Buttermilch vermischen. In ein sauberes Schraubglas füllen, gut verschließen und an einem warmen Ort z.B. Küche 3 Tage stehen lassen. Jeden Tag einmal gut umrühren.

Der fertige Sauerteig ist aufgeplustert und schmeckt zart säuerlich schmeckt er scharf säuerlich, essigähnlich und fällt zusammen ist etwas schief gegangen und er muss weggeworfen werden.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten  
10.12.04 Saeros

Kommentar von Küchenharry 20.12.2004 20:16

Hallo,  
habe ich ausprobiert. Der Trick mit dem Löffel Buttermilch geht gut, aber fürs erste Mal habe ich nur 100 gr Roggenmehl genommen und dann den Rest. Wenn es schief gelaufen wäre, hätte ich sonst ein Pfund Roggen wegschmeißen müssen.

LG  
Küchenharry

Kommentar von ludmillalein 14.02.2005 18:07

Hallo,

der Sauerteig scheint etwas geworden zu sein, auch wenn ich erst mal nur die Hälfte von allen Zutaten genommen habe. Jetzt fehlt mir aber das passende Brotrezept dazu. Unter den Sauerteig-Brot-Rezepten hier hab ich bisher nur eins gefunden, das etwa zu diesem Ansatz passt. Hast Du da was auf Lager? Ein schön vollkörniges?

Liebe Grüße Ludmilla

### [Superleckeres Vollkornbrot](#) M

Zutaten für 1 Portionen

250 g Mehl Weizenvollkornmehl

250 g Roggenschrot

250 g Weizenschrot

250 g Leinsamen, ganz

1 Liter Buttermilch, lauwarm

1 Würfel Hefe

2 El Rübenkraut

1 El Salz

### Zubereitung

Mehl, Roggen-, Weizenschrot und Leinsamen in eine große Schüssel geben. Buttermilch und Rübenkraut zugeben. Das Salz mit der Hefe in ein Plastiktöpfchen mit Deckel geben. Gut verschließen. Dann ordentlich schütteln, bis die Hefe flüssig ist. Danach zum Teig geben. Alles gut verrühren. Der Teig kommt in eine Kastenform am besten mit Backpapier auslegen, sonst kriegt man das Brot nicht heile raus. In den kalten Backofen stellen und bei 150°C 2 Stunden backen.

Schmeckt nächsten Tag sogar noch besser. Einfach nur mit Butter oder Käse essen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

16.08.05 sabine9962

### [Vollkornbrot mit Buttermilch und Rübenkraut](#) M

Zutaten für 3 Portionen

280 g Roggenschrot

280 g Weizenschrot  
140 g Leinsamen  
140 g Sesam  
100 g Sonnenblumenkerne  
500 g Mehl Weizenvollkornmehl  
1 El Jodsalz

1 Liter Buttermilch

250 g Rübenkraut  
3 Würfel Hefe

## Zubereitung

Buttermilch, Hefe und Rübenkraut in einem großen Topf erwärmen wegen der Hefe nicht!!! erhitzen. Die restlichen Zutaten vorher gut vermengen und zu der erwärmten Masse geben. Alles miteinander gut verrühren. Die Teigmasse bleibt relativ flüssig. Mehrere Formen fetten und mit Haferlocken ausstreuen. Den Teig einfüllen, 10-15 min. gehen lassen und dann backen. 3 Std. bei 130-150 Grad C und anschließend noch einmal 1/2 Std. bei 100 Grad C.

Tipp: Die Mehl-Sorten, Sesam, Sonnenblumenkerne und Leinsamen besorge ich mir direkt aus der Mühle. Dort ist es preiswert und die Zutaten sind frisch.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
21.06.05 iceage

Kommentar von Kr mel1006 13.02.2006 00:00

Hallo,  
ist vielleicht  ne doofe Frage.....aber was ist Rübenkraut?  
Liebe Gr  e vom Krümel....mit  einem Fragezeichen im Gesicht.  
\*g\*

Kommentar von Susa\_ 14.02.2006 22:31

Rübenkraut ist ein honigartiger flüssiger Sirup aus der Zuckerrübe, steht im Supermarkt meistens bei Apfel- und Birnenkraut, welches Du auch stattdessen verwenden kannst.

Ich nehme bei dem Rezept nur halb soviel davon, weil es mir sonst zu süß ist und ich nehme unbedingt richtig gutes Meersalz zum Würzen.

[Vollkornstuten aus Sauerteig](#) M

Zutaten für 2 Brote   ca. 700 g

Zutaten für 2 Portionen  
300 g Teig Sauerteig aus Dinkel  
500 g Dinkel - Vollkornmehl

1 Becher Buttermilch, 500 ml

2 El Zucker, großzügig  
1 El, gest. Salz  
100 g Rosinen  
100 g Mandeln, gehackt  
50 g Butter, zerlassen

## Zubereitung

Zuerst die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Sauerteig, Mehl, Salz, Zucker und Butter verrühren, Buttermilch zufügen bis der Teig eine Rührteigkonsistenz hat. Rosinen und Mandeln zusammen oder getrennt, je nach Geschmack, unterheben und in Formen füllen. An einem warmen Ort gehen lassen und bei 180 °C Umluft 30-45 Minuten backen. Zur Überprüfung ob das Brot gar ist, Stäbchen oder Klopfprobe.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
24.12.04 elsocko

## Brötchen & Baguette

### Buttermilch Baguette M

Zutaten für 1 Portionen  
600 g Mehl  
1 Würfel Hefe  
1 TI Salz  
200 g Sesam oder 200 g Raspelkäse

500 ml Buttermilch

## Zubereitung

Mehl evt. mit Sesam oder Käse vermengen. Hefe mit dem Salz in einer verschlossenen Dose flüssig schütteln. Buttermilch und flüssige Hefe zum Mehlgemisch geben. Mit dem Knethaken, besser mit den Händen, ver-

mengen und zu einem Baguette formen. Backofenzeit ca. 50 Minuten bei 180 Grad Ober- und Unterhitze, nicht vorheizen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

23.05.05 bea2707

### Buttermilch Brötchen M

Zutaten für 16 Portionen

300 g Mehl

etwas Mehl zum Arbeiten

3.5 TL Backpulver

2 Prisen Salz

50 g Margarine

200 ml Buttermilch

### Zubereitung

Backofen auf 225° C vorheizen.

Mehl, Backpulver und Salz gut vermischen.

Die Margarine dazugeben und alles mit den Fingern gut vermengen.

In die Mitte der Mehlmischung eine Mulde drücken und die Buttermilch hinzugeben.

Zügig zu einem weichen Teig verkneten.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Quadrat mit 20 cm Seitenlänge ausrollen.

16 Quadrate schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.

Die Brötchen ca. 15-20 Min. backen Gas 4, Umluft 200°C, bis sie leicht gebräunt sind.

Fertige Brötchen vom Blech nehmen und noch warm servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

19.01.06 De81nnis

### Buttermilch Stuten M

Zutaten für 6 Portionen

300 ml Buttermilch, lauwarm

½ Würfel Hefe

2 TI Zucker

1 TI Salz  
500 g Mehl, Typ 1050  
1 EI Butter, zerlassen

## Zubereitung

Die lauwarme Buttermilch mit Zucker und Hefe in eine Schüssel geben und verrühren, 15 Minuten stehen lassen.

Dann Mehl, Salz und Butter zugeben, kneten bis der Teig Blasen wirft. An einem warmen Ort ca. 40 Minuten abgedeckt gehen lassen, so dass sich das Volumen verdoppelt.

Anschließend kräftig durchkneten, in eine gefettete Kastenform 32 cm geben, noch mal 20 Minuten gehen lassen.

Im vorgeheizten Backofen 180°C auf der unteren Schiene 35-45 Minuten goldbraun backen.

TIP: Ein Gefäß mit Wasser während des Backens mit auf den Rost stellen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
23.09.04 Trollinger

## Gewürz Brötchen M

Zutaten für 10 Portionen

### 500 ml Buttermilch, lauwarm

1 Würfel Hefe, in die Milch bröseln  
1 EI Honig  
750 g Mehl Weizenvollkornmehl  
1 TI Salz  
2 TI Kümmel  
1 TI Fenchelsamen  
150 ml Öl

Alle Zutaten zu einem Hefeteig verkneten, den Teig ca. 30 Minuten zuge- deckt an einem warmen Ort gehen lassen. Nochmals gut durchkneten, ei- ne Rolle formen und daraus hühnereigroße Brötchen formen, 15 Minuten gehen lassen. Im auf 250°C vorgeheizten Backofen, mittlere Schiene, ca. 20 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
12.10.01 Gisela m

## Zwiebel Semmeln M

Zutaten für 4 Portionen  
500 g Mehl

½ Liter Buttermilch

1 Würfel Hefe, frische  
½ TL Zucker  
2 TL Salz  
50 g Zwiebeln, geröstete

## Zubereitung

Hefe mit dem Zucker auflösen. Aus Mehl, Buttermilch, Salz, Zwiebeln und der Hefe einen glatten Teig herstellen am besten im Brotbackautomaten kneten lassen. Anschließend ca. 30 min. gehen lassen. Backblech mit Backpapier auslegen und mit einem Esslöffel kleine Häufchen aufs Backblech setzen. Ca. 20 min. auf 180°C goldgelb backen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
31.12.05 Eisibär

## Diverses

## Cola Kuchen mit Marshmallows M

Zutaten für 1 Portionen  
250 g Butter  
250 ml Cola  
3 EL Kakaopulver  
300 g Mehl  
400 g Zucker  
1 Prise Salz  
1 Pkt. Vanillezucker

125 ml Buttermilch

1 TL Natron  
3 Tasse/n Marshmallows

Kuchenglasur, Schoko

## Zubereitung

Butter, Cola und Kakao verrühren und aufkochen. Mehl, Zucker, Vanillezucker in eine Schüssel geben und die heiße Colamasse darauf gießen und verrühren. Eier, Buttermilch und Natron nacheinander einrühren. Zuletzt die Marshmallows zugeben.

Eine Springform fetten und den Teig einfüllen. Der Teig ist flüssig und die Marshmallows schwimmen oben.

Bei 175° C ungefähr 45-60 Min. backen  
Schokoladenguss darüber.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

25.11.04 Akinome

### Erdbeere Buttermilch Torte M

100 g Löffelbiskuit  
50 g Walnuskerne  
125 g Butter

12 Blatt weiße Gelatine  
1 Zitrone

#### 3/4 l Buttermilch

125 g Zucker

#### 200 g Schlagsahne

500 g Erdbeeren  
1 Päckchen roter Tortenguss  
¼ l roter Johannisbeersaft

Butter schmelzen und mit zerbröselten Löffelbiskuits und gehackten Walnüssen mischen. Tortenring auf eine Tortenplatte legen und die Masse darin glatt drücken. Kalt stellen.

Gelatine nach Vorschrift einweichen und auflösen. Buttermilch mit Zitronensaft und -schale und 100 g Zucker verrühren. Aufgelöste Gelatine einrühren und kalt stellen. Sahne steif schlagen und unter die gelierende Masse heben. Auf den Tortenboden füllen und für 2 Stunden kalt stellen.

Geputzte und halbierte Erdbeeren auf der Oberfläche verteilen, Tortenguss mit Saft und restlichem Zucker zubereiten und über die Erdbeeren geben. Nochmals eine halbe Stunde kalt stellen.

## Glitzer Schoko Muffins mit M

### Baileys und Krokant

Zutaten für 17 Portionen

280 g Mehl (Type 405)

2.5 TL Backpulver

½ TL Natron

1 TL Zimt

3.5 EL Kakaopulver

130 g Zucker, braun

1 Pck. Vanillezucker (Vanille- Bourbon- Zucker)

125 g Butter, weich

300 g Buttermilch

6 EL Haselnüsse (Haselnuss-Krokant)

Baileys Irish Cream

Für die Dekoration: Glitzerdekor orange

### Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. In die Vertiefungen eines Muffeinblechs Papierförmchen hineinsetzen.

Das Mehl in eine Schüssel geben und mit Backpulver, Natron, Zimt und Kakao sorgfältig vermischen. Das Ei in einer anderen Schüssel leicht verquirlen. Dann den Zucker, den Vanille-Bourbon-Zucker, das Öl oder die Butter und die Buttermilch hinzufügen und gut verrühren.

Die Mehlmischung zum Eigemisch geben und nur so lange rühren, bis die trockenen Zutaten feucht sind. Haselnuss-Krokant und Baileys hinzufügen und kurz unterrühren.

Den Teig in die Papierförmchen hineinfüllen. Nur bis maximal 3/4 Teig pro Mulde, da der Teig sehr aufgeht. Im Backofen (Mitte, Umluft 160°C) 20 - 25 Minuten backen.

Die Muffins im Backblech noch 10 Minuten ruhen lassen, dann aus den Förmchen nehmen und mit der Glitzerdekor bestreuen. Die Muffins schmecken warm und kalt.

15.5.02 Manu

CK

## Heidelbeer Tarte M

Zutaten für 1 Portionen

Für den Teig:

180 g Mehl  
1 TI Backpulver  
1 TI Zimt  
1 TI Ingwer  
40 g Butter, kalte, in Stückchen  
90 g Zucker, braun

125 ml Buttermilch

200 g Heidelbeeren, frisch oder tiefgekühlt

Alle Zutaten zu einem Teig verarbeiten und in eine Tarteform geben.  
Die Heidelbeeren auf dem Teig verteilen. Bei 170°C Heißluft 25 min. backen. Mit frisch geschlagener Sahne servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

28.06.05 Stetim

## Kirmes Kuchen M

Zutaten für 1 Portionen

1 Tasse/n Zucker, braun  
2 Tasse/n Mehl, Typ 1050  
1 El Natron, Natriumhydrogencarbonat  
1 Vanilleschoten, ausgekratzt

1.5 Tasse/n Buttermilch

3 El Konfitüre, rote, am Besten 3:1 selbst gekochte  
2 El Konfitüre, rote, am Besten 3:1 selbst gekochte

150 g Schokolade, Vollmilch

2 El Zucker - Konfetti oder bunte Zuckerstreusel

Zucker, Mehl und Natron in einer Schüssel mit Deckel gut vermischen.  
Buttermilch, Vanille und 3 El Konfitüre in einem hohen Becher mit dem Schneebesen oder dem elektrischen Handrührgerät gut verquirlen.  
Die flüssige Masse zu der Trockenen geben, kurz, aber gründlich unterarbeiten, und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech bei 200°C 20 Minuten backen.

Noch heiß mit der restlichen Konfitüre bestreichen und auskühlen lassen.  
Die Schokolade in der Mikrowelle, im Joghurtbereiter, oder im Wasserbad schmelzen lassen und auf dem Kuchen verstreichen.

Mit dem Zuckerkonfetti oder den Zuckerstreuseln bestreuen und, nachdem die Schokolade fest geworden ist, in 12 Stücke schneiden.

In einer verschlossenen Dose hält sich der Kuchen mindestens 5 Tage frisch.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
26.07.05 M4162

## Knusper Torte mit Himbeercreme M

Zutaten für 12 Portionen

Für den Teig:

200 g Kuvertüre, halbbitter oder weiße

80 g Cornflakes

Für die Creme:

300 g Himbeeren, evtl. tiefgekühlt und aufgetaut

500 ml Buttermilch

60 g Zucker

12 Blatt Gelatine

250 ml Sahne

## Zubereitung

Kuvertüre im Wasserbad schmelzen, Cornflakes unterheben. Etwas Masse zum Verzieren zurückbehalten, den Rest auf den mit Backpapier ausgelegten Boden einer Springform 26 cm streichen und im Kühlschrank fest werden lassen.

Die Hälfte der verlesenen, abgspülten Himbeeren pürieren und mit Buttermilch und Zucker verrühren. Gelatine einweichen, ausdrücken, durch leichtes Erwärmen auflösen und unter die Himbeer-Buttermilch rühren. Sahne steif schlagen und, bis auf einige Himbeeren zum Verzieren, mit den restlichen Himbeeren unter die Buttermilchmasse heben. Creme leicht angelieren lassen, dann auf den Schoko-Cornflakesboden geben und im Kühlschrank ca. 2 Std. fest werden lassen. Restliche Cornflakesmasse zerbröckeln und die Torte damit und mit den restlichen Himbeeren verzieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
03.06.02 Sofi

## Pizza mit Kräutern M

Für den Teig

150 g Weizenvollkornmehl  
50 g Roggenmehl  
12 g fr. Hefe

#### 130 ccm Zw. Buttermilch

30 g weiche Butter  
½ TI Meersalz  
1 TI gem Kümmel  
1 TI gem Koriander

Für den Teig beide Mehlsorten in eine Schüssel geben + in der Mitte eine Mulde formen.

Die Hefe mit der Buttermilch + etwas Mehl verrühren.

Butter, Salz + Gewürze dazu geben.

Den Teig so lange kneten, bis er sich vom Rand löst.

Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort 30-40 min gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

#### Für den Belag :

2- 3 rote klein geschnittene Paprikaschoten +

2 klein gewürfelte Zwiebeln + in

1 El Olivenöl 5-10 min braten + mit

1 TI Rosenpaprikapulver+

½ TI getr. Thymian +

Meersalz würzen.

Pfanne einfetten

Den Teig nochmals leicht kneten, dann in der Pfanne verteilen, gut andrücken + einen schmalen Rand bilden.

3 El Tomatenmark auf den Teig verstreichen, die Paprikamischung +

100 g geviertelte schwarze Oliven darüber verteilen +

125 g fr. geh. Kräuter darüber streuen. Mit

5-6 Scheiben Leerdamer Käse bedecken.

Die Pizza zugedeckt auf Stufe 1 ½ in 40-50 min von unten braun backen.

#### Variante:

Anstelle von Oliven + Kräutern kann man für die Pizza auch 100 g kleine Pilze + 2-3 in dünne Scheiben geschnittene Tomaten verwenden.

Die Pizza nach Geschmack würzen + wie oben geschrieben backen.

Bei 4 Portionen etwa 2200 kJ / 535 kcal

20 g Eiweiß, 28 g Fett, 46 g Kohlehydrate, 12 g Ballaststoffe pro Pers.

Vorbereitungszeit + Ruhezeit etwa 60 min

Backzeit: etwa 40-50 min

Zutaten für eine Pfanne von 28 cm Ø

### Sesamstangen M

240 g Dinkelvollkornmehl fein  
1 pk Weinsteinbackpulver  
1 TI Kräutersalz  
3 El Sonnenblumenöl kaltgepresst

200 g Buttermilch

4 El Sesamsamen  
Fett fürs Blech

Dinkelmehl, Backpulver und Kräutersalz in einer Schüssel mischen. Sonnenblumenöl und Buttermilch zufügen und die Masse zu einem geschmeidigen Teig kneten. Teig in 30 gleichgroße Stücke teilen, diese zu etwa 10 cm langen Stangen formen, in Sesam wenden und die Kerne leicht andrücken. Die Stangen abgedeckt etwa 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Dann auf ein gefettete Blech legen und im auf 180 Grad vorgeheizten Backofen etwa 18 Minuten backen

### Zwetschgen Hefekuchen M

Zutaten für eine Pfanne 24 cm Ø

8 g fr. Hefe in  
70 g Zw. Buttermilch auflösen.  
30 g weiche Butter mit  
30 - 40 g Honig o. Zuckerrohrgranulat schaumig rühren +  
1 Pr. Meersalz mit  
120 g Weizenvollmehl + Hefemilch +  
30 - 40 g gem Haselnüsse zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten  
Den Teig an einem warmen Ort ca 30 min gehen lassen  
1 - 1 ½ Vollkornzwiebacke fein reiben.  
600 g entsteinte + halbierte Zwetschgen  
Butter für die Pfanne

Pfanne einfetten.

Den aufgegangenen Teig kurz durchkneten, in der Pfanne verteilen, gut andrücken + einen Rand bilden.

Den Teig mit dem Zwiebackmehl bestreuen + mit Zwetschgen belegen.

♥ Den Kuchen zugedeckt auf Stufe 1 ½ in etwa 30 -40 min von unten braun backen.

In der Pfanne etwas abkühlen lassen + heraus nehmen

### Variante

Man kann den Teig auch mit etwa 500 g Apfelschnitzen belegen. Man benötigt dann kein Zwiebackmehl. Dieser Kuchen wird 30 min gebacken.

Bei 12 Stückchen etwa 515 kj / 125 kcal

Pro Stück etwa , 2 g E., 5 g F., 18 g K., 5 g Ballaststoffe

Vorbereitungszeit einschließlich Ruhezeiten : 40 min

Backzeit: etwa 30-40 min

## Kuchen Vollkorn

### Apfel Napfkuchen M

(Dinkelvollkornmehl)

Zutaten :

500 g Dinkelvollkornmehl

250 ml Orangensaft; oder - Buttermilch

1/2 Würfel Hefe

100 g Butter

100 g Wildblütenhonig

1 Tl. Vanillepulver

1/2 Tl. Meersalz

150 g Äpfel; kleingewürfelt

50 g Walnüsse oder Mandeln gehackt

Fett; für die Form

### Zubereitung :

Mehl in eine Schüssel geben, Hefe darin zerbröseln, die nicht zu kalte Flüssigkeit zugeben, kurze Zeit stehen lassen und dann zu einem geschmeidigen Hefeteig verarbeiten. Die anderen Zutaten unterheben. An einem warmen Ort zugedeckt stehen lassen.

Nach einer Stunde den Teig nochmals durcharbeiten und in eine

gefettete Napfkuchenform geben. Nochmals kurz gehen lassen.  
Im vorgeheizten Backofen bei Mittelhitze ca. 40 bis 50 Minuten backen.  
Auf einem Gitter auskühlen lassen.

## Irisches Natronbrot M

Zutaten für 1 Portionen  
250 g Mehl Auszugsmehl  
250 g Mehl Weizenvollkornmehl  
1 TL Natron  
1 TL Salz  
30 g Butter

300 ml Buttermilch

## Zubereitung

Salz, Natron und Mehl in eine große Schüssel sieben. Die Butterflöckchen auf dem Mehl verteilen und eine Mulde in das Mehl drücken und die Buttermilch hineingießen. Mit einem Holzlöffel die Zutaten zu einem weichen Teig verrühren. Auf eine bemehlten Arbeitsfläche geben und kneten, bis er glatt und elastisch ist.

Nun eine runden Laib von 15 cm Durchmesser und einer Dicke von 5 cm formen. Mit Mehl bestäuben und kreuzweise 2 cm tief einschneiden. Das Brot etwa 35 Minuten backen, bis es hohl kling, wenn man gegen seine Unterseite klopft.

Backtemperatur : 200° C  
Backzeit : ca. 35 Minuten

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
14.05.02 Moermel

## Zwetschgen Hefe Kuchen M

Bei 12 Stückchen etwa 515 kJ / 125 kcal  
Pro Stück etwa , 2 g E., 5 g F., 18g K., 5 g Ballaststoffe

Vorbereitungszeit einschließlich Ruhezeiten : 40 min  
Backzeit: etwa 30-40 min

Zutaten für eine Pfanne 24 cm Ø

8 g fr. Hefe in  
70 g Zw. Buttermilch auflösen.  
30 g weiche Butter mit  
30 - 40 g Honig o. Zuckerrohrgranulat schaumig rühren +  
1 Pr. Meersalz mit  
120 g Weizenvollmehl + Hefemilch +  
30 - 40 g gem Haselnüsse zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten  
Den Teig an einem warmen Ort ca 30 min gehen lassen  
1 - 1 ½ Vollkornzwiebacke fein reiben.  
600 g entsteinte + halbierte Zwetschgen  
Butter für die Pfanne

Pfanne einfetten.

Den aufgegangenen Teig kurz durchkneten, in der Pfanne verteilen, gut andrücken + einen Rand bilden.

Den Teig mit dem Zwiebackmehl bestreuen + mit Zwetschgen belegen.

♥ Den Kuchen zugedeckt auf Stufe 1 ½ in etwa 30 -40 min von unten braun backen.

In der Pfanne etwas abkühlen lassen + heraus nehmen

### Variante

Man kann den Teig auch mit etwa 500 g Apfelschnitzen belegen. Man benötigt dann kein Zwiebackmehl. Dieser Kuchen wird 30 min gebacken.

### Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

Mit freundlichen Grüßen

### Hinweis für Word

Die Sammlung ist mit **Verdana 12** geschrieben,  
wer eine kleinere Schriftgröße benutzt, bei dem stimmen die Seitenzah-  
lenangaben nicht mehr, Sind aber weiterhin aktiv.

Der/die gehe bitte auf das jeweilige Verzeichnis ,  
erst Inhaltsverzeichnis, dann Index,  
mit der RECHTEN Maustaste

Felder aktualisieren / gesamtes Verzeichnis aktualisieren.  
Dann speichern, O K.

Mit freundlichen Grüßen

Hans