

Gesunde Rezepte für den Alltag



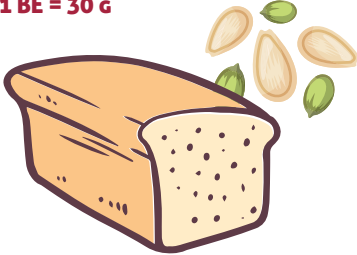
Schnelles Brot

Zutaten:

- 1/2 kg Weizenvollkornmehl
- 2 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 120 g Kürbiskerne
- 1 Würfel Germ
- 2 EL Apfelessig
- 450 ml Wasser (warm)



1 BE = 30 g



Zubereitung:

Das Backrohr auf 200 Grad vorheizen. Für das schnelle Brot die Germ zwischen den Fingern leicht zerbröckeln und mit dem Wasser vermischen. Zu der Hefemischung das Weizenvollkornmehl, Salz, Zucker und Essig hinzufügen und zu einem glatten Teig kneten. Dann die Kürbiskerne einarbeiten. Statt Kürbiskernen kann man auch Leinsamen und/oder Sonnenblumenkerne verwenden.

Eine Kastenform mit Butter ausfetten und das „SCHNELLE“ Brot hineingeben. An einem warmen Ort 10 bis 15 Minuten gehen lassen. Das Brot mit Salzwasser bepinseln und einige Kürbiskerne oben drüberstreuen. Das Brot im Ofen ca. 1 Stunde bei 200 °C Ober- und Unterhitze backen.

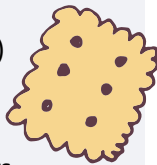
Das Brot aus dem Ofen nehmen, aus der Form geben und abkühlen lassen.



Salzmürbteigkekse

Zutaten:

- 300 g Mehl (glatt)
- 150 g Butter
- 1 TL Salz
- 1 Ei
- 60 ml Schlagobers (oder Milch)



1 BE = 25 g



Zubereitung:

Alle Zutaten in einer Rührschüssel oder auf einer Arbeitsfläche zügig zu einem Mürbteig kneten. Vor dem Verarbeiten im Kühlschrank mit Klarsichtfolie abgedeckt 2 bis 3 Stunden rasten lassen.

Beim Ausrollen des Teiges so wenig Mehl wie möglich dazugeben. Das überschüssige Mehl gründlich mit einem Mehlbesen oder breiteren Pinsel abkehren.

Mit den Keksausstechern ausstechen. Bei 165 °C im Backrohr ca. 10 bis 12 Minuten backen.



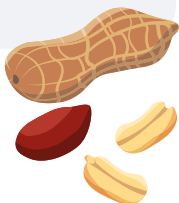
ERDNUSSBUTTER

ZUTATEN:

Für ein Glas von ca. 300 ml

- 230 g ungesalzene Erdnüsse
- 25 ml Erdnussöl oder Sonnenblumenöl, Rapsöl, Distelöl oder Keimöl
- etwas Salz

1 BE = 100 g



ZUBEREITUNG:

Die Erdnüsse in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett anrösten.

Nach dem Rösten werden sie zusammen mit dem Öl und Salz in einem Mixer oder mit einem Pürierstab zerkleinert.

In ein passendes Glas füllen und in den Kühlschrank stellen.

So hält sich die Erdnussbutter bis zu 6 Wochen.



LIPTAUER

ZUTATEN:

- 250 g Butter
- 250 g Brimsen
- 5 Stk. Sardellen
- 2 EL Kapern
- 3 Stk. Essiggurkerl
- 1 Stk. mittlere Zwiebel
- 1 Stk. grüner Paprika
- 1 TL Kümmel
- 3 EL Sauerrahm
- 4 EL Paprika edelsüß oder Paprika scharf

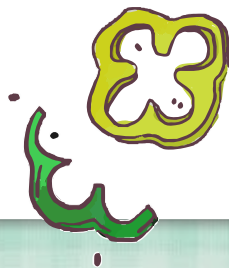


ZUBEREITUNG:

Butter, Brimsen, Paprikapulver und Sauerrahm glattrühren.

Mit gehackten Essiggurkeln, Sardellen, Kapern, Kümmel und klein geschnittenem Zwiebel abschmecken.

Zum Schluss den in kleine Würfel geschnittenen Paprika vorsichtig unterrühren.



Viel Vergnügen beim Nachkochen
wünscht Ihnen Ihr Koch

Franz Dallinger

