



Kichererbsenbrot

Zutaten für 2 Laibe

Quellstück

100 g Kichererbsen
250 ml kühles Wasser

Vorteig

100 g gesiebtetes Weizenmehl
(Type 700)
70 ml kühles Wasser
5 g Hefe

Hauptteig

250 g gesiebtetes Weizenmehl
(Type 700)
200 g Weizenvollmehl
330 ml lauwarmes Wasser
25 ml Pflanzenöl
10 g Hefe
10 g Salz
5 g Kurkumapulver

Die Kichererbsen für 10–12 Stunden quellen lassen und danach das noch vorhandene Wasser abseihen.

Für den Vorteig Hefe im Wasser auflösen. Mehl dazugeben und alles zu einem homogenen Teig kneten. Mit einem feuchten Tuch abdecken und 1–2 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen und danach für 8–10 Stunden im Kühlschrank gehen lassen.

Für den Hauptteig Hefe in Wasser auflösen. Mit Mehlen, Vorteig, Kurkuma und Salz vermengen und kneten. Nach 2–3 Minuten Öl hinzufügen und zu einem geschmeidigen Teig kneten. Kurz vor Ende des Knetens die Kichererbsen dazugeben.

Mit einem feuchten Tuch abdecken und 60 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen. Dann in 2 Stücke teilen, zu Laiben formen, leicht flach drücken und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech absetzen. Nochmals mit einem feuchten Tuch abdecken und weitere 50–60 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Eine Tasse Wasser auf den Ofenboden schütten. Brote mit ein wenig Wasser bespritzen und im vorgeheizten Backofen zunächst 5 Minuten bei 240 °C, dann 40–45 Minuten bei 180 °C backen.

Quellzeit Kichererbsen: 10–12 Stunden

Ruhezeiten: Vorteig 9–12 Stunden, Hauptteig 110–120 Minuten

Backtemperatur: 240 auf 180 °C fallend

Backzeit: 45–50 Minuten

Gut zu wissen

Kichererbsen sind aus der orientalischen Küche nicht wegzudenken. In der Türkei kennt man sie vor allem püriert in Hummus und Falafel. Sie punkten vor allem mit ihrem hohen Eiweißanteil und essenziellen Aminosäuren. In vielen Ländern (vor allem im arabischen Raum, aber auch in Mexiko und Indien) sind sie nicht nur wegen ihres hohen Nährwertgehaltes ein wichtiges Grundnahrungsmittel, sondern werden aufgrund ihres speziellen nussartigen Geschmacks auch gerne in kräftige Eintöpfe oder Suppen gemischt.

Einkorn- Kürbiskern-Weckerl

Zutaten für 10 Stück

Vorteig

100 g Einkornmehl (via Internet und in Reformhäusern erhältlich)
70 ml kühles Wasser
5 g Hefe

Quellstück

50 g Kürbiskerne
50 g Leinsamen
120 ml warmes Wasser

Hauptteig

300 g Einkornmehl
200 g gesiebtes Weizenmehl (Type 700)
250 ml kaltes Wasser
12 g Salz
10 g Gerstenmalz (im Reformhaus erhältlich)
15 g Hefe
20 ml Kürbiskernöl

gehackte Kürbiskerne zum Belegen

Für den Vorteig Hefe im Wasser auflösen. Mehl dazugeben und alles zu einem homogenen Teig vermischen. Mit einem feuchten Tuch abdecken und zunächst 1–2 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen, dann für 8–10 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Für das Quellstück Wasser und Saaten mischen und 4–5 Stunden ruhen lassen.

Für den Hauptteig Hefe im Wasser auflösen und mit Vorteig, Mehlen, Quellstück, Gerstenmalz sowie Salz vermengen und zu einem glatten Teig kneten. Nach und nach Öl beimischen. Mit einem feuchten Tuch abdecken und 20 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

Zu einem gleichmäßigen Teigband formen und daraus ca. 10 gleich große Stücke schneiden. Leicht mit der Hand zu rechteckigen Weckerln formen. Teiglinge leicht mit Wasser benetzen, in die gehackten Kürbiskerne tunken, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und mit einem feuchten Tuch abgedeckt 50–60 Minuten an einem warmen Ort gären lassen.

Die vollständig gegarten Weckerln in den auf 240 °C vorgeheizten Backofen geben. Eine Tasse Wasser auf den Ofenboden schütten und bei leicht fallender Hitze (200 °C) 20–22 Minuten backen.

Ruhezeiten: Vorteig 9–12 Stunden, Hauptteig 70–80 Minuten

Backtemperatur: 240 auf 200 °C fallend

Backzeit: 20–22 Minuten

Gut zu wissen

Einkorn ist die Urform des heutigen Weizens und eine der ältesten kultivierten Getreidesorten. Im 20. Jahrhundert war es nahezu völlig verschwunden, da Einkorn weniger Ertrag liefert als Weizen. In den letzten Jahren erlebt Einkorn jedoch eine Renaissance. Das liegt wohl daran, dass es mehr Mineralstoffe und Aminosäuren als Weizen enthält. Aufgrund des hohen Gehaltes an Beta-Karotin hat Mehl aus Einkorn eine gelbliche Farbe.



Mini-Foccacia mit Knoblauch und Thymian

Zutaten für ca. 15 Stück

Vorteig

200 g gesiebtes Weizenmehl
(Type 700)
150 ml lauwarmes Wasser
20 g Hefe

Hauptteig

400 g gesiebtes Weizenmehl
(Type 700)
250 ml lauwarmes Wasser
15 g Pflanzenfett
12 g Salz

20 ml Olivenöl und 2 gehackte
Knoblauchzehen zum Bestreichen
10 g grobes Meersalz und gehackte
Thymianblätter zum Bestreuen

Für den Vorteig Hefe und Wasser vermengen und mit dem Weizenmehl zu einem glatten Teig kneten. Mit einem feuchten Tuch abdecken und an einem warmen Ort 30–40 Minuten rasten lassen.

Für den Hauptteig Vorteig mit Wasser, Salz und Mehl mischen. Nach 1–2 Minuten Fett beimengen und zu einem glatten Teig kneten. Mit einem feuchten Tuch abdecken und 20–30 Minuten an einem warmen Ort rasten lassen.

Den Teig in ca. 15 gleich große Stücke teilen, zu ca. 1 cm hohen Fladen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Mit einem feuchten Tuch abdecken und an einem warmen Ort gären lassen. Nach 10–15 Minuten Garzeit noch einmal niederdrücken und für weitere 35–40 Minuten gehen lassen.

Olivenöl mit dem gehackten Knoblauch mischen und mit den Fingern auf den Teiglingen verteilen. Kleine Mulden hineindrücken und mit grobem Meersalz und gehackten Thymianblättern bestreuen.

In den auf 240 °C vorgeheizten Ofen geben, eine Tasse Wasser auf den Ofenboden schütten und bei fallender Hitze (190 °C) 18–20 Minuten backen.

Ruhezeiten: Vorteig 30–40 Minuten, Hauptteig 65–85 Minuten

Backtemperatur: 240 auf 190 °C fallend

Backzeit: 18–20 Minuten

Gut zu wissen

Der Name „Thymus“ (griechisch für Mut, Kraft) deutet auf seine kräftigende und anregende Wirkung hin. Thymian findet nicht nur beim Backen und Kochen Verwendung, er ist ebenso als Heilpflanze bekannt. So hilft er zum Beispiel als Tee bei Erkältungen und Erkrankungen der Bronchien.



Pikanter Scheiterhaufen

Zutaten für 4 Portionen

300 ml Milch
200 g frische Tomaten
200 g altbackenes Korngebäck
oder Semmeln (Brötchen)
100 g Schinkenwürfel
70 g Tomatenmark
100 g Käsewürfel (Sorte nach Wahl)
80 g Schlagobers (süße Sahne)
50 g schwarze, entkernte Oliven
50 ml kalt gepresstes Olivenöl
30 g Butter
120 g Eier
Salz, Pfeffer
frische, gehackte Basilikum- und
Kerbelblätter nach Geschmack

Orientalisches Fladenbrot
(siehe Rezept Seite 43)

Die Tomaten in kochendem Wasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken, schälen, vierteln und entkernen.

Eine feuerfeste Schale mit der Butter ausstreichen. Das Gebäck in ca. 10 mm dicke Streifen schneiden, einen Teil davon auf dem Boden der Schale auflegen und mit dem Olivenöl beträufeln.

Schinkenwürfel, Tomatenviertel, Käsewürfel, Oliven und etwas gehackte Basilikumblätter gleichmäßig darauf verteilen. Die restlichen Gebäckstreifen darüberlegen.

Obers, Milch, Tomatenmark und Eier miteinander verquirlen. Mit Salz, Pfeffer, Basilikum- und Kerbelblättern abschmecken. Über den Scheiterhaufen leeren und im vorgeheizten Ofen bei 170 °C ca. 45 Minuten backen. In der Form servieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 ½ Stunden

Gut zu wissen

Diese urwienerische Auflaufspezialität verdankt ihren Namen dem Umstand, dass die Schinkenwürfel, Gebäckstreifen etc. vor dem Backen wie bei einem Scheiterhaufen aufeinandergeschichtet werden.

