

Tomatenbrot

Zutaten für 2 Brote

Vorteig

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

Hauptteig

500 g gesiebtes Weizenmehl
(Type 700)
300 ml lauwarmes Wasser
120 g frische Tomatenstücke
25 ml kalt gepresstes Olivenöl
10 g Oregano
10 g gepresster Knoblauch
10 g Hefe
15 g Salz

Weizenmehl (Type 700) zum
Bestauben der Laibe

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

Für den Hauptteig Hefe in Wasser auflösen. Mit Mehl, Salz, Knoblauch und dem Vorteig vermengen und kneten. Nach 2–3 Minuten Olivenöl, Oregano und Tomatenstücke hinzufügen und zu einem geschmeidigen Teig kneten.

Mit einem feuchten Tuch abdecken und 60 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen. In 2 Stücke teilen, zu Laiben formen und leicht flach drücken.

Anschließend die Brote mit Olivenöl bestreichen und mit einer Teigkarte ein rautenförmiges Muster in die beiden Teigstücke drücken. Ein wenig mit Mehl bestauben und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech absetzen. Mit einem feuchten Tuch abdecken und 50–60 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Eine Tasse Wasser auf den Ofenboden schütten. Im vorgeheizten Backofen zunächst 5 Minuten bei 240 °C, dann 35–40 Minuten bei 190 °C backen.

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

Backtemperatur: 240 auf 190 °C fallend

Backzeit: 40–45 Minuten

Gut zu wissen

Ganz schnell zu machen und einfach köstlich: Tomatenbrot toasten, noch warm mit einem guten Olivenöl bestreichen und mit einer halben Knoblauchzehe einreiben. Bei Bedarf salzen und pfeffern. Schmeckt natürlich am besten noch warm und mit einem Glas guten italienischen Rotweins.



Glutenfreies Quinoa-Buchweizen-Brot

Zutaten für 2 Brote

600 g Buchweizenmehl
150 g Quinoa
200 g Maisstärke
4 mehlig kochende, kleine Kartoffeln
750 ml warmes Wasser
30 g Hefe
20 g Salz
25 ml Weißweinessig

Kürbis- und Sesamkerne zum
Bestreuen

Quinoa mit 300 ml Wasser zum Kochen bringen, ca. 20 Minuten köcheln und danach gut auskühlen lassen.

Die Kartoffeln in Salzwasser weich kochen und zu Püree zerstampfen. Hefe in Wasser auflösen und mit dem Püree sowie allen anderen genannten Zutaten zu einem homogenen Teig kneten. In 2 Stücke teilen, mit Sesam- und Kürbiskernen bestreuen und in gefettete Backformen (20 x 10 x 7,5 cm) geben.

Teig mit einem feuchten Tuch abdecken und 50–60 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen (Hinweis: Das Volumen nimmt bei glutenfreien Teigen weniger zu als bei herkömmlichen).

Brote mit ein wenig Wasser besprühen. Eine Tasse Wasser auf den Ofenboden schütten und im vorgeheizten Backofen für 5 Minuten bei 240 °C, dann für 45–50 Minuten bei 180 °C backen.

Ruhezeit: 50–60 Minuten

Backtemperatur: 240 auf 180 °C fallend

Backzeit: 50–55 Minuten

Gut zu wissen

Buchweizen und Quinoa sind die bekanntesten Vertreter der sogenannten Pseudocerealien. Sie bilden ähnlich wie Getreide stärkehaltige Körner aus, sind jedoch glutenfrei und daher für die Ernährung von Zöliakiekranken und Menschen mit Glutenunverträglichkeit geeignet.



Chili-Mais-Stangerl

Zutaten für ca. 30 Stück

Vorteig

250 g gesiebtes Weizenmehl
(Type 700)

180 ml kühles Wasser

5 g Hefe

Hauptteig

300 g feines Maismehl

100 ml kühles Wasser

70 ml Milch

10 g Hefe

15 g Salz

20 ml kalt gepresstes Olivenöl

3–5 g Chilifäden zum Bestreuen

1 Eigelb mit etwas Wasser vermischt
zum Bestreichen

Für den Vorteig Hefe im Wasser auflösen und anschließend mit dem Mehl klumpenfrei vermischen. Teig mit einem feuchten Tuch abdecken und zunächst 1–2 Stunden bei Zimmertemperatur, dann 8–10 Stunden im Kühlschrank gehen lassen.

Für den Hauptteig Hefe in der Milch auflösen. Mit Wasser, Maismehl, Vorteig und Salz mischen und kneten. Nach 1–2 Minuten Olivenöl dazugeben und zu einem geschmeidigen Teig fertig kneten. Mit einem feuchten Tuch abdecken und für 60–70 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 1 cm dick ausrollen, mit dem Eigelb bestreichen und gleichmäßig mit Chillifäden bestreuen. Nun in ca. 1 cm dicke und 20 cm lange Streifen schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und ca. 90 Minuten abgedeckt gehen lassen.

Danach in den auf 230 °C vorgeheizten Backofen geben. Eine Tasse Wasser auf den Ofenboden schütten und die Chili-Mais-Stangerln 10–12 Minuten hellbraun backen.

Ruhezeiten: Vorteig 9–12 Stunden, Hauptteig 150–160 Minuten

Backtemperatur: 230 °C

Backzeit: 10–12 Minuten

Gut zu wissen

Chili und andere scharfe Gewürze heizen dem Stoffwechsel tüchtig ein und der Körper verbrennt dadurch mehr Kalorien. Aber scharf macht nicht nur schlank, sondern der in Chilischoten enthaltene Scharfmacher Capsacin sorgt auch dafür, dass sich schädliche Bakterien im Verdauungstrakt nicht gut vermehren können.



Chorizo, Kartoffeln und Calamaretti mit Tomatenbrot

Zutaten für 4 Portionen

200 g Chorizo
350 g speckige Kartoffeln
(am besten Kipfler)
250 g geputzte Calamaretti
2 zerdrückte Knoblauchzehen
2 kleine Thymianzweige
1 kleiner Basilikumzweig
1 Spritzer Zitronensaft
Salz
Olivenöl
Maiskeimöl

Basilikumöl

Zutaten und Zubereitung siehe
Rezept „Rote Gazpacho mit
Gurkengelee“, Seite 112

Basilikumblätter zum Garnieren

Tomatenbrot (siehe Rezept Seite 46)

Kartoffeln waschen und in Salzwasser bissfest kochen. Abseihen und in gefällige Stücke schneiden. In Olivenöl rundherum bei mittlerer Hitze braten und salzen. Kurz bevor sie fertig sind, 1 Thymianzweig und eine zerdrückte Knoblauchzehe dazugeben.

Chorizo schälen, in Streifen schneiden und nach Geschmack am Teller anrichten.

Geputzte Calamaretti in einer Mischung aus Maiskeim- und Olivenöl (1 : 1) braten, salzen und kurz vor Ende mit der zweiten zerdrückten Knoblauchzehe, Basilikumzweig, zweiten Thymianzweig und einem Spritzer Zitronensaft aromatisieren.

Kartoffeln und Calamaretti gefällig auf der Chorizo platzieren und Basilikumöl nach Geschmack darüberträufeln. Mit Basilikumblättern garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Gut zu wissen

Chorizo (spanisch), Chouriço (portugiesisch) oder Xoriço (katalanisch) ist eine würzige, feste, grobkörnige und mit Paprika sowie Knoblauch gewürzte Schweinerohwurst aus Spanien und Portugal. Paprika verleiht ihr eine rote Farbe und trägt zu ihrem typischen Geschmack bei. Chorizo enthält üblicherweise bis zu doppelt so viel Paprika wie die ebenfalls mit Paprika gewürzte ungarische Salami.

