

Mehlzeit !



Die schönsten Rezepte aus der Mühle

Inhaltsverzeichnis

Mehlzeit - die schönsten Rezepte aus der Mühle



Einladung zum Essen

Raffinierte Rezepte. Bewusste Ernährung. Genuss pur.

Mit Fachwissen, Sorgfalt und Respekt vor dem Rohstoff Getreide gewinnen die Müller/innen in komplexen Arbeitsschritten das Beste aus dem Korn: Das Mehl. In der Mühle werden Weizen, Roggen, Dinkel sowie Urgetreide schonend vermahlen. Es entstehen Erzeugnisse wie Mehl, Schrot, Grieß, Dunst oder Vollkornprodukte. Die Müller/innen wissen, welches Mehl sich für ein bestimmtes Lebensmittel oder Gericht am besten eignet. Fast alle kochen oder backen selbst und hegen eine große Leidenschaft für gesunde, naturbelassene Nahrungsmittel.

Mühlen blicken auf eine lange Tradition zurück. Die Rezepte stammen deshalb häufig aus alten Familienkochbüchern, die von Generation zu Generation weitergereicht werden. Die Essenskultur in früheren Zeiten kannte weder künstliche Zusatz- und Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker noch Aromen. Umso mehr lohnt es, ursprüngliche Rezepturen neu zu interpretieren und sich die Mahlzeiten schmecken zu lassen, die von Natur aus köstlich sind.

Diese Broschüre zeigt die Vielfalt des Mehls. Stellvertretend für tausende weiterer Rezepte stellt sie abwechslungsreiche Speisen mit Mehl aus allerbestem Hause, aus der Mühle, vor.

Wer im Sinne der Nachhaltigkeit ein Zeichen setzen und die regionale Wertschöpfungskette stärken möchte, kauft die Zutaten im Mühlenladen in der Nähe. In diesem Fachhandel für Mehl wird Einkaufen zum Erlebnis und Beratung großgeschrieben. Dort sind Premium-Mehle aus lokal angebautem, energiesparend in der eigenen Mühle vermahlenem Getreide zu finden. Darüber hinaus enthält das reiche Sortiment weitere (ökologisch erzeugte) Lebensmittel wie Teigwaren, Müslis, Nüsse oder Trockenfrüchte sowie Utensilien zum Brotbacken. Kurze Transportwege, frische Produkte aus der Heimat und das Wissen, woher die Rohstoffe stammen und wer sie verarbeitet, überzeugen. Den Blick in die Mühle sowie das sichere Gefühl qualitativ Hochwertiges zu kaufen, gibt es gratis mit dazu.

Mit herzlichen Grüßen aus Ihrer Mühle wünschen wir eine gute Mehlzeit.

Ihre Müller/innen



Einladung zum Essen 3

Weizen

- Das einfachste Brot der Welt 4
- Rustikales Vollkornbrot 6
- Königlicher Lieblingkuchen 9
- Luftig-fluffiger Kaiserschmarrn 11

Roggen

- Geliebte Pizza, mal anders 13
- Herzhafte Tagliatelle „Mulino“ 14
- Müllers Laibspeise 17
- Verführerischer Kuchen 18

 Zubereitungszeit  Teigruhe

Dinkel

- Unwiderstehlicher Auflauf 20
- Kernig-leckere Terrine 21
- Aromatisches Dinkelbrot 22
- Zarte Grünkernpflanzlerl 25

Emmer, Einkorn

- Gehaltvolles Gemüse-Süppchen 26
- Begehrte Butterplätzchen 27
- Uriger Apfelkuchentraum 29
- Kraftvolle Brötchen 30

 Einweichzeit  Backzeit  Kochzeit

Ausführliche Informationen

Verzeichnis Mühlen, Mühlenläden und deren Onlineshops

www.muellerbund.de www.mein-mehl.de
www.muehlen.org www.gmf-info.de

www.meinmuehlenladen.de

Das einfachste Brot der Welt

Fladen aus Mehl sind in allen Kulturen beliebt und schnell gebacken.



Sie heißen Chapati, Yufka oder Tortilla und haben trotz unterschiedlicher Zubereitungsarten etwas gemeinsam: Es werden wenig Zutaten benötigt, um ein schnelles Brot zu backen. Auch die Teige für Flammkuchen und Strudel basieren auf diesem Rezept.

Zutaten für 15 handtellergroße Fladen:

200 g Weizenmehl Type 405, 5 TL Olivenöl, etwas Salz, 10 – 14 EL Wasser, 2 TL Butter.

- 1 Aus allen Zutaten einen glatten Teig kneten, mit Mehl bestäuben, mit einem Tuch abdecken und bei Zimmertemperatur 30 Minuten ruhen lassen.
- 2 Teig in 15 gleich große Stücke teilen. Die Teigstückchen auf einer glatten, nicht bemehlten Unterlage mit den Händen zu runden, flachen Fladen formen. Dabei darauf achten, dass das Mehl vollständig in die Fladen eingearbeitet wird. Auf den Ober- und Unterseiten der Fladen dürfen keine weißen Mehlpartikel mehr sichtbar sein.
- 3 Die Brote entweder in einer gusseisernen Pfanne oder auf dem Backgitter über einem Cerankochfeld nacheinander backen. Die fertig gebackenen Fladen sofort mit Butter bestreichen und warm servieren.

 10 Minuten

 30 Minuten

 pro Fladen 1 - 2 Minuten



Die Pfanne auf der Herdplatte heiß werden lassen. Die Teigfladen ohne Zugabe von Fett kurz von beiden Seiten goldbraun backen.

Dabei bläht sich der Teig etwas auf und es bilden sich kleine Blasen.

Backgitter des Ofens so über die Herdplatte legen, dass ein Hohlraum entsteht. Cerankochfeld anschalten und das Backgitter heiß werden lassen. Die Fladen vorsichtig von beiden Seiten kurz backen. Wenn der Teig Blasen wirft, sofort mit einer Zange wenden.



Rustikales Vollkornbrot


Am besten zwei Brote backen und einen Laib tiefrieren.


Kein Brot dieser Welt schmeckt so gut wie selbstgebackenes. Spätestens, wenn es im ganzen Haus nach frischem Brot duftet, machen alle gerne Brotzeit. Das klassische Mischbrot vom Land ist außen resch, innen saftig und mit den besten, rein natürlichen Zutaten aus dem Mühlenladen gebacken.


Zutaten für einen großen Laib Brot:

850 g Weizenvollkornmehl, 150 g Roggenvollkornmehl, 1 - 2 TL Salz, 2 Btl. Trockenhefe, 20 g Fertigsauer, 700 ml Wasser, Gewürze nach Geschmack wie Anis, Kümmel etc.

- 1 Alle Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig in eine Schüssel geben und 30 Minuten ruhen lassen. Danach nochmals gut durchkneten und zu einem runden Brotlaib formen. Wer will, kann mit einem scharfen Messer auf der Oberseite ein dekoratives Muster einschneiden.
- 2 Ein Gärkörbchen oder eine flache Schüssel mit einem Baumwolltuch ausschlagen und den Stoff mit Mehl bestäuben. Brotlaib in das Gärkörbchen oder in die Schüssel setzen und mit dem Tuch abdecken. Den Teig so lange gehen lassen bis er deutlich an Volumen zugenommen hat.
- 3 Backofen auf 250 Grad vorheizen. Das Brot auf ein Backblech setzen und zunächst 15 Minuten backen. Anschließend die Hitze des Ofens auf 200 Grad reduzieren und das Brot weitere 45 Minuten garen.

 30 Minuten

 mindestens 90 Minuten

 60 Minuten



Teigruhe



Rein natürliche Zutaten



Das
Originalrezept
der
Mehlkönigin


Königlicher Lieblingskuchen

Was die Mehlkönigin auf den Tisch zaubert, schmeckt echt megalecker.

Auch eine Mehlkönigin braucht mal Pause vom Regieren. Dann legt sie ihr Krönchen ab und lässt sich den mit frischem Weizenmehl selbst gebackenen Kuchen servieren. Kaum hat sie sich ein Stückchen vom Kuchen abgeschnitten, sitzt auch schon der ganze Hofstaat mit am Tisch. Das Rezept ist ein gut gehütetes Familiengeheimnis aus ihrer Mühle, das von Generation zu Generation weitergegeben wird und von dem alle begeistert sind.

Zutaten für 12 – 15 kleine Kuchen oder ein Stück Kuchen in der Größe eines Backblechs:
125 g weiche Butter, 250 g Zucker, 4 Eier, 200 g sauren Rahm, 1 EL Rum, 300 g Weizenmehl Type 405, 1 Pck. Backpulver, 1 Pck. Lebkuchengewürz, 1 Messerspitze Zimt, 3 EL Kakao, Schokoladen- oder Zitronenglasur, bunte Zuckerperlen.

- 1 Die Butter schaumig rühren. Zucker und Eier nach und nach zugeben. Den Rahm unterziehen und die Mischung mit etwas Rum abschmecken. Mehl, Backpulver, Gewürze und Kakao hinzufügen und alle Zutaten gut vermengen.
- 2 Den Teig entweder in kleine, flache, gebutterte Backformen füllen oder auf ein gefettetes Backblech streichen. Da der Teig aufgeht, die kleinen Backformen nur zu zwei Drittel befüllen.
- 3 Backofen auf 180 Grad vorheizen und Kuchen 15 Minuten backen.
- 4 Kuchen nach dem Erkalten mit Glasur überziehen und mit Zuckerperlen dekorieren.

 45 Minuten

 In kleinen Backformen: 15 Minuten



Kleine, feine
Sattmacher

Luftig-fluffiger Kaiserschmarrn

Die kultige Mehlspeise hat viele Varianten und alle schmecken majestätisch.

Um die zerrissenen Palatschinken ranken sich zahlreiche Legenden. Der Erfinder soll Koch am Hofe des österreichischen Kaisers Franz-Joseph I. gewesen sein. Als einer seiner Pfannkuchen beim Wenden in der Pfanne riss, zerteilte er ihn in kleine Stücke, bestreute ihn mit Puderzucker und reichte dazu Apfelkompott.

Zutaten für 4 Portionen zum Nachtisch:

40 g zerlassene (nicht mehr heiße) Butter, eine Prise Salz, Abrieb einer Zitrone, 4 Eigelbe, 4 Eiweiße, 60 g Zucker, ¼ l Milch oder Sahne, 120 g Weizenmehl Type 550, 75 g Rosinen, eine Handvoll Mandelblättchen, Butter, Puderzucker, Apfelmus oder Zwetschgenröster.

- 1 Butter, Salz, Zitronenabrieb, Eigelbe, Zucker und 5 EL Milch bzw. Sahne schaumig schlagen. Mehl in eine Schüssel sieben, in der Mitte eine Mulde bilden. Schaummasse in die Mulde geben und unter Zugabe der restlichen Milch bzw. Sahne zu einem glatten Teig rühren. Rosinen untermischen. Das steif geschlagene Eiweiß unterheben.
- 2 In einer Pfanne reichlich Butter schmelzen, den Teig hinzugeben, auf der Unterseite goldgelb backen und mit zwei Gabeln in mundgerechte Stücke zerreißen. Teigstückchen wenden und anbraten.
- 3 Kaiserschmarrn mit Puderzucker und gerösteten Mandelblättchen bestreuen. Warm servieren und dazu Apfelmus oder Zwetschgenröster reichen.

 45 Minuten

 10 Minuten



Schnell
gebacken

Genial
einfaches
Rezept



Geliebte Pizza, mal anders

Roggenvollkornmehl macht die Pizza gesund und extra kräftig.



Pizza,
fatto
in casa


Zur Herstellung des konventionellen Pizzateiges wird helles Weizenmehl verwendet. Viele Müller/innen backen ihre Pizzen allerdings nicht mit Weizen-, sondern mit Roggenvollkornmehl. Der Anbau und das Vermahlen von Roggen genießen in Deutschland eine jahrhundertalte Tradition.

Zutaten für 4 Pizzen mit einem Durchmesser von 24 cm:


Teig: 600 g Roggenvollkornmehl
2 Btl. Trockenhefe
1 TL Zucker, 2 TL Salz
250 ml lauwarmes Wasser
2 EL Öl

Belag: Passierte Tomaten
Pizzagewürze, Salz, Pfeffer
Geriebener Käse (Emmentaler, Mozzarella)
Nach Belieben: Salamischeiben, Schinken,
Champignons, Zwiebeln etc.

- 1 Das Mehl in eine Schüssel sieben, in der Mitte eine Mulde bilden. Hefe, Zucker, 8 - 10 EL lauwarmes Wasser in die Kuhle geben und verrühren. Salz und Öl auf den Rand des Mehls geben. Vorteig an einem warmen Ort 20 - 30 Minuten gehen lassen. Anschließend alle Zutaten mit dem restlichen Wasser vermischen und gut durchkneten. Teig abdecken, mit Mehl bestäuben und mindestens zwei Stunden ruhen lassen.
- 2 Aus dem Teig vier runde Pizzaböden ausrollen. Backofen auf 250 Grad vorheizen. Die Teigfladen auf ein Backblech setzen, die Oberfläche mehrmals mit einer Gabel einstechen und fünf Minuten im Ofen vorbacken.
- 3 Pizzen aus dem Ofen nehmen und mit passierten Tomaten bestreichen. Den Belag mit Pizzagewürz oder italienischen Kräutern, Salz und Pfeffer würzen. Geriebenen Käse darüber streuen und nach Belieben mit weiteren Zutaten belegen.
- 4 Pizzen bei 250 Grad auf der mittleren Schiene des Backofens 7 - 10 Minuten backen.

 60 Minuten

 mindestens 2,5 Stunden

 15 Minuten



Teig dünn
ausrollen

Herzhafte Tagliatelle „Mulino“

Überraschung: Heute gibt es feine, selbstgemachte Nudeln aus Roggenmehl.


Ob zum Mittagessen oder Abendbrot: Weizen- oder Dinkelnudeln aus der Tüte gehen immer. Selbst gemachte, frische Pasta aus Roggenmehl aber ist ein lukullischer Genuss. Die Zubereitung mit oder ohne Nudelmaschine ist einfach und nicht so zeitaufwendig wie man denkt.

Zutaten für 4 Portionen: 300 g Roggenmehl Type 997, 3 Eier, 1 TL Salz, 3 TL Öl, 200 g Schinkenspeck in Würfeln, Öl zum Anbraten, 2 ganze Eier, 2 Eigelbe, 220 g geriebenen Pecorino Käse.

- 1 Aus Mehl, Eiern, Salz sowie Öl einen trockenen, elastischen Teig kneten. Teig in eine Schüssel geben, mit einem Tuch bedecken und eine Stunde ruhen lassen.
- 2 Den Teig sehr dünn mit etwas Mehl ausrollen, mehrmals wenden und in schmale Tagliatelle-Streifen schneiden. Zum Walzen und Schneiden kann auch eine Nudelmaschine benutzt werden. In einem großen Kochtopf Wasser erhitzen.
- 3 In der Zwischenzeit den Schinkenspeck in etwas Öl, bei mittlerer Hitze scharf anbraten. Die ganzen Eier sowie die Eigelbe in einer Schüssel mit dem Käse verquirlen.
- 4 Siedendes Wasser salzen, Nudeln darin etwa 4 – 6 Minuten bissfest garen.
- 5 Nudeln zu dem Schinkenspeck in die Pfanne geben und beides mischen. Pfanne vom Herd nehmen und Nudeln mit Schinkenspeck in der Käsesauce schwenken.

 60 Minuten

 60 Minuten

 4 - 6 Minuten



Nudeln
mit
richtig viel
Geschmack



Butterbrot
in der
Mühle



Müllers Laibspeise

Traditionelles Brot mit Hefe und Sauerteig.

Die beiden Handwerksbetriebe Müllerei und Bäckerei arbeiten seit vielen Jahrhunderten Hand in Hand zusammen. Die Müller/innen wissen, welche Mehle die Bäcker/innen zum Brotbacken brauchen. Sie kennen viele alte Rezepte und dieses resche Roggenbrot wurde zu ihrem Favoriten.

Zutaten für einen Laib Brot:

450 g Roggenmehl Type 1370, 1 EL Weizenmehl jede Type, 1½ TL Trockenbackhefe, 1 EL Zucker, 340 – 380 ml lauwarmes Wasser, 30 g zerlassene (lauwarme) Butter, 2 TL Salz, 2 EL Trockensauerteig, Gewürze nach Geschmack wie Fenchel, Anis, Kümmel, Koriander etc.

- 1 Mehl in eine Schüssel sieben, in der Mitte eine Vertiefung bilden. Hefe, Zucker, etwas lauwarmes Wasser und zerlassene, nicht mehr heiße Butter in die Mulde geben und mit ein bisschen Mehl vermengen. Vorteig 20 – 30 Minuten gehen lassen.
- 2 Salz, Trockensauerteig, Gewürze und restliches Wasser zufügen. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Der Teig sollte nicht kleben, eventuell noch etwas Mehl zufügen. Mit Weizenmehl bestäuben und an einem warmen Ort etwa eine Stunde gehen lassen.
- 3 Teig auf bemehlter Arbeitsfläche rundwirken, mit Mehl bestäuben und eventuell auf der Oberseite ein hübsches Muster einritzen. Brot auf ein Backblech setzen, mit einem Tuch abdecken und nochmals mindestens 1 bis 12 Stunden gehen lassen.
- 4 Backofen auf 240 Grad vorheizen. Eine kleine, feuerfeste, mit Wasser gefüllte Schüssel ins Backrohr stellen. Das Brot 10 Minuten bei 240 Grad und 40 Minuten bei 200 Grad backen.

🕒 50 Minuten

🌙 2 - 12 Stunden

🕒 50 Minuten



Schön lockere
Krumme

Verführerischer Kuchen

Rendez-vous: Solides Brotgetreide trifft süße Marmelade.

Die Entdeckung, dass Roggen auch süß kann, lohnt. Voraussetzung für das Gelingen dieses ungewöhnlichen Kuchens ist eine möglichst niedrige Typenzahl des Roggenmehls.

Zutaten für einen Kuchen aus der Springform mit 28 cm Durchmesser:

2 Eier, 150 g Zucker, 70 g zerlassene (nicht mehr heiße) Butter, 150 g Roggenmehl Type 815, 1 Pck. Backpulver, 17 EL Mineralwasser mit Kohlensäure, 1 Glas Zwetschgenmarmelade, 200 g Sahne, 200 g Schmand, 1 Pck. Sahnesteif, 1 TL Vanille- oder Tonkazucker, einige TL Zimt, einige TL Haushaltszucker (kein Puderzucker), Fondant oder Marzipan zum Verzieren.

1 Eier und Zucker verquirlen. Nach und nach die Butter zugeben. Mehl mit Backpulver mischen. Eiermasse, Mehl und Mineralwasser zu einem Teig verrühren, der schwer reißend vom Löffel fällt. Den Boden einer Springform mit Backpapier auslegen. Die Seitenwände der Springform nicht einfetten. Teig glattstreichen und im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad 15 – 20 Minuten backen. Während des Backens nicht die Backofentür öffnen.

2 Nach dem Erkalten den Springformrand lösen und Kuchen auf einen flachen Teller stürzen. Backpapier abziehen. Die Sahne halb steif schlagen, Sahnesteif zufügen und ganz steif schlagen. Sahne mit Schmand und Vanille- oder Tonkazucker vermischen. Den Kuchen etwa 1 cm hoch mit Zwetschgenmarmelade bestreichen. Über diese Schicht das Sahne-Schmand-Gemisch gleichmäßig verteilen und glattstreichen. Zimt und Zucker mischen und über den Kuchen sieben. Nach Belieben mit Fondant- oder Marzipanmotiven belegen. Das Gebäck einige Stunden kaltstellen.

 50 Minuten

 15 - 20 Minuten



Unwiderstehlicher Auflauf

Der köstliche Energieschub zergeht zart und fein auf der Zunge.



Für große und kleine Naschkatzen

Der süße Auflauf bäckt locker hoch und schmeckt nach mehr. Frisch aus dem Ofen eignet er sich als leichte Hauptspeise oder Dessert. Als willkommener Snack für Zwischendurch hält er sich im Kühlschrank einige Tage. Die Zubereitung ist einfach und geht schnell.

Zutaten für 4 Portionen:

50 g weiche Butter, 70 g Zucker, 4 Eier, 1 Prise Salz, 1 Pck. Vanillezucker, 500 g Quark, 5 EL Dinkelvollkorngrieß oder Dinkelgrieß hell, Mandelblättchen, Kompott oder frische Früchte nach Wahl.

- 1 Butter, Zucker und Eier schaumig schlagen. Salz und Vanillezucker zugeben. Quark und Grieß unterrühren.
- 2 Backofen auf 175 Grad vorheizen. Teig in eine gefettete Auflaufform füllen. Mit Mandelblättchen bestreuen und auf mittlerer Backschiene 50 Minuten backen. Während des Backens die Ofentür nicht öffnen. Als Beilage Kompott oder frische Früchte servieren.

 20 Minuten

 50 Minuten

Kernig-leckere Terrine

Gesund aufgetischt: Dinkelkörner geben der Suppe Biss.

Die alte Getreidesorte Dinkel punktet mit ernährungsphysiologischen Vorteilen. Eine wichtige Zutat für die leichte Suppe sind ganze Dinkelkörner. Die Zubereitung dauert zwar ein bisschen, doch der feinherbe Geschmack lohnt den Einsatz in der ernährungsbewussten Küche.

Zutaten für 4 Teller Suppe:

300 g weiße Bohnen aus der Toskana, 250 g Dinkelkörner, 2 Knoblauchzehen, 5 Salbeiblätter, 1 kleine Karotte, 1 Stange Bleichsellerie, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, geriebenen Parmesankäse.

- 1 Die Bohnen 12 Stunden in kaltem Wasser, in einem anderen Topf die Dinkelkörner ebenso lang einweichen.
- 2 Anschließend das Wasser abgießen. Bohnen mit viel Wasser, Knoblauchzehen, Salbeiblättern und 1 EL Olivenöl eineinhalb Stunden kochen. In der Zwischenzeit das Gemüse klein schneiden. Gemüse in einem größeren Topf in 2 EL Olivenöl anrösten.
- 3 Die weichen Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen, mit 1 – 2 Gläsern Wasser verdünnen, durch ein Sieb passieren und in den Topf mit dem Gemüse geben. Dinkelkörner zugeben und alles 40 - 45 Minuten köcheln lassen. Suppe häufig umrühren. Die Terrine warm servieren und mit geriebenem Parmesankäse bestreuen.

 12 Stunden

 45 Minuten

 2 Stunden, 15 Minuten



Fit-Food

Aromatisches Dinkelbrot

Das perfekte Brot für jeden Tag ist knusprig, locker und mild.



Bunt belegtes
Pausenbrot

Wer die Müllerkunst beherrscht, lebt den Bezug zwischen Natur und Lebensmitteln jeden Tag aus vollem Herzen. Deshalb schneiden sich auch die Müller/innen von diesem reichhaltigen Brot gerne eine Scheibe ab. Als Multitalent passt es geschmacklich zu Wurst, Käse sowie zu Marmelade.

Die Kombi aus Dinkelmehl und Sonnenblumenkernen sorgt für ein extra mildes Aroma mit nussigem Geschmack. Das Brot kann frei oder in einer Kastenform gebacken werden.

Zutaten für ein großes Brot:

500 g Dinkelschrot (fein), 500 g Dinkelmehl Type 812, 1½ Würfel Hefe, ¼ l lauwarme Buttermilch, 2 – 3 TL Salz, 1 EL gemahlener Koriander, 0,3 l kohlenstoffhaltiges Mineralwasser, 200 g geschälte Sonnenblumenkerne.

- 1 Dinkelschrot und -mehl in einer Schüssel vermengen. In der Mitte eine Mulde bilden. Die Hefe mit der Buttermilch sowie 3 EL von dem Mehl vermengen und in die Schüsselmitte geben. Mit wenig Mehl bedecken. Vorteig 30 Minuten gehen lassen.
- 2 Salz, Koriander und Mineralwasser zugeben. Alles zu einem Teig verarbeiten und nicht zu lange durchkneten. Teig 60 Minuten gehen lassen. Sonnenblumenkerne eine Stunde in reichlich Wasser einweichen.
- 3 Sonnenblumenkerne abtropfen lassen, mit einem Stofftuch trocken tupfen und gleichmäßig unter den Teig kneten. Den Teig formen, in ein bemehltes Gärkörbchen oder in eine Schüssel setzen und mit einem Tuch abdecken. Teig nochmals mindestens 30 Minuten gehen lassen.
- 4 Backofen auf 250 Grad vorheizen. Den Brotlaib auf ein mit Backpapier belegtes Blech oder in eine gefettete Kastenform setzen und 15 Minuten bei 250 Grad, danach 30 – 40 Minuten bei 200 Grad garen. Während des Backens ein feuerfestes Schälchen mit Wasser auf den Boden des Backofens stellen.

🕒 35 Minuten

🌙 2 Stunden

🕒 45 - 55 Minuten



Selbst
gebackenes
Brot gibt es
jetzt
öfter mal



Zarte Grünkernpflanzlerl

Die Gourmet-Bratlinge schmecken überaus würzig und fein.

Die Spezialität Grünkern hat sich eine große Fangemeinde in der Genussküche erobert. Einige Wochen vor der endgültigen Reife werden die noch halbreifen, grünen Dinkelkörner geerntet, in der Mühle entspelzt, gedörrt und geschrotet.

Zutaten für 10 – 12 mittelgroße Bratlinge:

150 g Grünkernschrot, 1 Zwiebel, ½ bis 1 l Wasser, Salz und Pfeffer nach Geschmack, 1 Lorbeerblatt, 1 Glas Bio-Brottaufstrich (Geschmacksrichtung nach Wahl), 1 Ei, 50 g Semmelbrösel, Gewürze nach Wahl, Butter oder Öl zum Anbraten.

- 1 Grünkernschrot, feingehackte Zwiebel, Wasser, Salz, Pfeffer und Lorbeerblatt 20 Minuten in einem Topf mit Deckel köcheln lassen. Ab und zu umrühren, eventuell etwas Wasser nachgießen.
- 2 Das überschüssige Wasser abgießen, Lorbeerblatt entfernen und den Brotaufstrich zu der warmen, nicht mehr heißen Masse geben. Nach dem vollständigen Abkühlen das Ei, die Semmelbrösel und die Gewürze einkneten. Der Getreidebrei sollte eher weich als zu fest und gut formbar sein, eventuell mit Wasser oder Semmelbröseln ausgleichen.
- 3 Teig zu Fladen formen und in einer Pfanne mit reichlich Butter oder Öl von beiden Seiten 5 – 10 Minuten braten.

 30 Minuten

 30 bis 40 Minuten



Gehaltvolles Gemüse-Süppchen

Den kulinarischen Eintopf mit frischem Urgetreide löffeln alle gerne aus.

Frisches Gemüse rundet den würzig-feinen Geschmack von Emmerkörnern ab. Emmer zählt zu den Urgetreiden, die in den letzten Jahren wieder vermehrt angebaut, in der Mühle entspelzt und weiterverarbeitet werden.

Zutaten für 4 Teller Suppe:

250 g in Scheiben geschnittene Karotten, 100 g frische oder TK-Erbsen, 200 g in Scheiben geschnittene Zucchini, 375 g in Scheiben geschnittene Champignons, 2 EL Öl, 150 g Emmerkörner, ¼ klein gewürfelte Zwiebel, 1 l Gemüsebrühe, 200 g Frischkäse, etwas Salz, schwarzer Pfeffer, frische Kräuter zum Garnieren.

- 1 Karotten 15-20 Minuten in Wasser bissfest kochen.
- 2 Emmer mit der Zwiebel kurz in etwas Öl andünsten, mit Brühe ablöschen und 20 Minuten köcheln lassen.
- 3 Champignons, Zucchini, Erbsen und vorgegarte Karotten zugeben und 5 - 10 Minuten mitkochen. Frischkäse unterheben und alles mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken. Dazu passt ein bunter Salat.

 30 Minuten

 30 bis 40 Minuten



Altes Korn neu
entdeckt

Begehrte Butterplätzchen


Homemade Cookies machen das Leben zu jeder Jahreszeit süßer.

Die guten, alten Rezepte schmecken manchmal am besten. Dieses Rezept einer Müllerin überlebte über hundert Jahre in der Familie. Die Kekse, gebacken mit Emmermehl, schmecken heute so köstlich wie damals und das nicht nur zur Weihnachtszeit.

Zutaten für 90 Kekse:

500 g Emmermehl, 250 g weiche Butter, 2 Eier, 250 g Zucker, 1 Prise Salz, Zitronensaft, Schokoladen- oder Zuckerglasur, eventuell Marmelade, eventuell Puderzucker.

- 1 Mehl auf eine Arbeitsplatte sieben. In der Mitte eine Vertiefung bilden und Butterflöckchen, Eier, Zucker, Salz und Zitronensaft hineingeben. Alle Zutaten zu einem Teig verarbeiten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und eine Stunde in den Kühlschrank stellen.
- 2 Backblech mit Backpapier belegen. Teig auf der Arbeitsfläche ausrollen und beliebige Formen ausstechen. Kekse auf das Backblech legen und bei 180 Grad 8 - 10 Minuten backen. Die Plätzchen sind fertig, wenn die Ränder beginnen goldbraun zu werden.
- 3 Kekse mit Glasur überziehen oder mit Marmelade füllen und mit Puderzucker bestäuben.

 1 Stunde, 30 Minuten

 1 Stunde

 pro Blech: 10 Minuten





Fruchtig, saftig und süß



Uriger Apfelkuchentraum

Zu dem Leckerbissen gönnt man sich gerne einen Klecks Sahne.


Vollwertiges Mehl aus dem Urgetreide Einkorn gibt dem fruchtigen Kuchen ein extra nussiges Aroma, das perfekt mit dem Geschmack der Äpfel harmoniert. Sollte der Kuchen nicht auf einmal gegessen werden, in den Kühlschrank stellen und vor dem Servieren kurz aufbacken. Zum Belegen eignen sich auch Birnen, Pfirsiche oder Zwetschgen.

Zutaten für einen runden Kuchen mit einem Durchmesser von 28 cm:

100 g flüssige (nicht mehr heiße) Butter, 90 g Zucker, 1 Pck. Vanillezucker, 2 Eier, 250 g Einkornmehl, 1 Pck. Back- oder Weinstainpulver, 70 - 90 ml Milch, 3 - 4 süßliche Äpfel, Saft einer Zitrone, je eine Handvoll Mandelstifte und Rosinen, 2 EL Puderzucker.

- 1 Butter, Zucker und Vanillezucker mit den Eiern schaumig rühren. Mehl, Backpulver und Milch zufügen. Teig 30 Minuten ruhen lassen.
- 2 In der Zwischenzeit eine Schüssel mit kaltem Wasser füllen und Zitronensaft dazu geben. Die Äpfel waschen, nicht schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, in feine Schnitze schneiden und sofort in das Zitronenwasser einlegen.
- 3 Den Boden einer Springform einfetten, nicht aber die Seitenwände. Teig in die Form füllen, Apfelschnitze aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen. Teig mit den Apfelschnitzen belegen. Kuchen mit Mandelstiften und Rosinen bestreuen. Bei 180 Grad 55 - 60 Minuten backen. Noch warm mit Puderzucker bestreuen.

 45 Minuten

 30 Minuten

 60 Minuten



Schmeckt so
gut wie er
aussieht.

Kraftvolle Brötchen

Gesundes Frühstück mit Urgetreide-Semmeln.



Die krossen Brötchen sind kleine Energiepakete. Sie werden mit dem vitalstoffreichen Vollkornmehl einer der ältesten Getreidesorten, dem Einkorn, gebacken. Aus dem kompakten Teig entstehen feste Gebäcke mit individuellem Charakter und unvergleichlichem Geschmack.

Zutaten für 7 kleinere Brötchen:

350 g Einkornmehl, 1 Pck. Backpulver, ½ TL Zucker, 1 ½ TL Salz, 250 ml saure Sahne, eventuell ein bisschen Milch.

- 1 Alle Zutaten bis auf die Milch zu einem schweren Teig verarbeiten. Sollte der Teig zu trocken sein, eventuell noch ein bisschen Milch unterkneten. Teig 20 - 30 Minuten ruhen lassen.
- 2 Teig anschließend in sieben gleich große Stücke teilen. Brötchen rundkneten, die Oberseite kreuzförmig einschneiden, mit wenig Wasser bestreichen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und 15 - 20 Minuten bei 200 Grad backen.

 30 Minuten

 30 Minuten

 20 Minuten



Überreicht von:



Bayerischer Müllerbund e.V.
Karolinenplatz 5a
80333 München
Telefon: 089 - 28 11 55

www.muellerbund.de
kontakt@muellerbund.de

Realisation: Adriane Hartkopf-Bayer
kphhartkopf@t-online.de
Adobe Stock 91432096 © Marco2811