

Grünkernschrotlaibchen

200 g grob geschroteter Grünkern

½ l Wasser

1 Suppenwürfel

1 feingehackte Zwiebel

2 Lorbeerblätter

½ Tube (Becher) Tartex

1 Ei

Kräutersalz, Majoran, Pfeffer, Basilikum, Petersilie

3 Zehen Knoblauch

Vollkornbrösel zum Wenden

Erdnussöl zum Backen

Wasser, Zwiebel, Lorbeerblätter, Suppenwürfel zum Kochen bringen, Grünkernschrot hineinrühren und 15 min quellen lassen. Die übrigen Zutaten in die ausgekühlte Masse hineinrühren, pikant abschmecken, kleine Laibchen formen, in Brösel wenden und in der Pfanne herausbacken.

Möglichkeit: Die fertigen Laibchen mit Ananasscheiben und Käse belegen und im Rohr oder am Grill überbacken

Gefüllte Weckerln

350 g Weizen
150 g Roggen
1 Pkg. Trockengerm
2 TL GemüseKräuterSalz
1 TL Brotgewürz
3 EL Distel- (Erdnuss-)Öl
¼ l lauwarmes Wasser

Fülle:

Champignons, Zwiebel, Käse; Curry, Kräutersalz
Speckwürfel, Zwiebel, Käse; Basilikum, Thymian, Kräutersalz

Getreide sehr fein mahlen. In einer Schüssel ca. 10 min verkneten, dann 30 bis 40 min ruhen lassen. Inzwischen die Fülle bereiten.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche in etwa 12 Portionen teilen, dünn ausrollen, mit der Fülle belegen, zuklappen, zudrücken und mit der Naht nach unten auf das Blech legen. Einölen oder Backpapier verwenden. Mit Ei oder Milch bestreichen, Sesam draufstreuen, kurz rasten lassen und dann im vorgeheizten Ofen bei 200 °C etwa 20 – 25 Minuten goldgelb backen.

Nackerte Weckerln

400 g Weizen
200 g Roggen
1,5 Pkg. Trockengerm
2 TL GemüseKräuterSalz
1,5 TL Brotgewürz
3 EL Sauerrahm
¾ l lauwarmes Wasser

Zubereitung wie bei den Gefüllten.

Im vorgeheizten Ofen bei 220 °C etwa 20 – 25 Minuten goldbraun backen

Brote mit Germ

Zutaten für 3 Kastenformen:

1 kg Weizen
500 g Roggen
3 Pkg. Trockengerm
0,8 l Wasser
1 ½ Becher Yoghurt
6 TL Brotgewürz
6 TL GemüseKräuterSalz
5 EL Öl (Erdnuss-, Sonnenblumen-, Distel-)

Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsamen

Getreide fein mahlen, mit Germ, Wasser, Yoghurt und Öl vermischen und 10 min kneten.
Danach 20 min warmstellen und gehen lassen.

Den Teig in 3 Stücke teilen, jeweils Die Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne oder Leinsamen hinzufügen und nochmals 5 min kneten. In die Kastenformen füllen und 10 – 15 min rasten lassen. Löcher hineinstecken!

Backrohr auf 250°C vorheizen, Die Kastenformen mit Alufolie bedecken und auf die unterste Schiene stellen.

30 min bei 250°C

70 min bei 180°C

15 min bei ausgeschaltetem Backrohr

Nach 50 min die Alufolie entfernen. (Dann wird die Kruste nicht ganz so hart)