

Semmeln backen

Zutaten für ca. 10 Semmeln:

300 g Weizenvollkornmehl
1/2 TL Salz; 1/2 Würfel Hefe (20 g)
ca. 200 ml lauwarmes Wasser
Sesam; Mohn; Kümmel; Kürbis- oder
Sonnenblumenkerne zum Bestreuen

Zubereitung:

Gib das Mehl in eine große Teigschüssel und mische das Salz darunter. Brösele dann die Hefe fein darüber.

Gieße nun etwa die Hälfte des warmen Wassers hinzu und vermische den Teig mit dem Handrührgerät (Knethaken verwenden!) oder mit den Händen. Knete nun solange weiter, bis sich die Zutaten zu einem großen Klumpen verbunden haben. Ist er noch zu trocken, vorsichtig kleine Mengen warmes Wasser dazugeben. Sollte der Teig zu naß sein, streue wieder etwas Mehl hinzu. Am Schluss knetest du am besten mit den Hän-

den, bis der Teig schön glatt ist.

Nun kannst du schon mal den Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Forme dann aus dem Teig ca. 10 Semmeln und lege sie auf ein Backblech, das mit Backpapier ausgelegt ist. Bestreiche die Semmeln mit etwas Wasser und streue die Kerne, Samenkörnchen oder Gewürze darauf.

Backe die Semmeln im heißen Ofen auf der mittleren Schiene etwa 10 Minuten. Dann den Ofen ausschalten und das Blech noch etwa 5 Minuten im Ofen lassen.



Gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



Bayerischer
Bauernverband

Wir Landfrauen!
engagiert • modern • aktiv

Power-Cookies



Zutaten:

- 125 ml Rapsöl
- 100 g Zucker oder Honig
- 1 Ei (kann auch weggelassen werden)
- 175 g Dinkel- oder Weizenvollkornmehl
- 1 TL Backpulver
- 50 g Schokostückchen (backstabil)
- 50 g gehackte Nüsse (oder Haferflocken; Sonnenblumenkerne)
- 1 Prise Salz; evtl. etwas Milch

Zubereitung:

Heize den Backofen auf 175 °C vor. Verrühre Öl, Ei und Zucker in einer Schüssel. Die restlichen trockenen Zutaten vermischst du in einer zweiten Schüssel, gibst sie in die erste Schüssel und verrührst alles miteinander. Gib etwas Milch dazu, wenn der Teig zu fest ist. Lege ein Blech mit Backpapier aus und setze mit zwei Löffeln kleine Teighäufchen darauf. Lass dabei genug Abstand zwischen den Häufchen, denn die Cookies laufen auseinander. Dann schiebst du das Blech in den vorgeheizten Backofen. Backe die Cookies bei 175 °C Heißluft ca. 20 Minuten, bis sie hellbraun sind. Hole das Blech heraus und lasse die Cookies zuerst ein bisschen auf dem Backblech liegen, anschließend lässt du sie auf einem Kuchengitter auskühlen.



Tipp:

Wenn du das Blech vorher mit Wasser anfeuchtest, lässt sich das Backpapier (Zuschnitt) schön darauf legen und du kannst es mit den Handflächen „ankleben“ – dann verrutscht es nicht, wenn du die Cookies darauf legst!

Gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



Bayerischer
Bauernverband

Wir Landfrauen!
engagiert • modern • aktiv

Knusper- Kartoffeln



Zutaten:

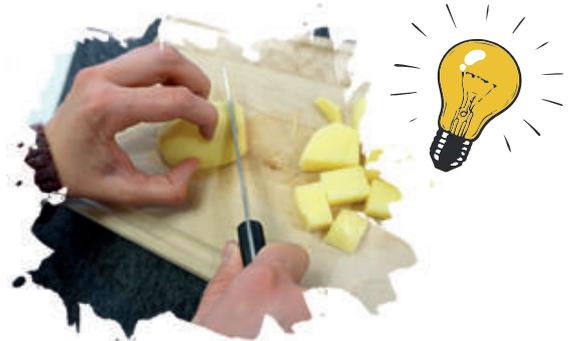
7–8 Kartoffeln; 2 EL Rapsöl
1 TL Salz; Kräuter nach Belieben
(z. B. Bohnenkraut; Oregano
Rosmarin; Basilikum; Thymian)

Zubereitung:

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vor. Wasche und schäle die Kartoffeln und schneide sie anschließend in Scheiben. Vermische in einer großen Schüssel Öl, Salz und Kräuter. Gib die Kartoffelstücke dazu und mische alles noch einmal gut durch. Lege ein Backblech mit Backpapier aus und backe die Kartoffeln bei 200 °C etwa 20 Minuten lang.

Tipp:

Mit dem Krallengriff kannst du schneiden, ohne dich zu verletzen.



Kräuter dip

Zutaten:

125 g Quark; 125 g Frischkäse; 1 EL Milch; Salz; Pfeffer;
1/2 Bund frische Kräuter (z. B. Petersilie; Schnittlauch; Dill)

Zubereitung:

Brause die Kräuter kurz ab, schüttele sie trocken. Schneide sie dann fein auf. Quark und Frischkäse verrührst du mit dem Schneebesen in einer Schüssel. Gib dann die Kräuter dazu und schmecke mit Salz und Pfeffer ab.

Gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



Bayerischer
Bauernverband

Wir Landfrauen!
engagiert • modern • aktiv

Rohkost- Clown



Zutaten:

Rohes Gemüse: z. B. gelbe Rübe;
Kohlrabi; Radieschen Gurke; Paprika;
einige Salatblätter

Für ein Salat-Dressing:

3 EL Öl
3 EL Essig
1/2 TL Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Wasche das Gemüse gut ab. Wenn du möchtest, kannst du das Gemüse schälen. Schneide die Gurken in runde Scheiben und das andere Gemüse in handliche Streifen, die du gut in einen Dip (siehe S. 13) tunken kannst.

Nun richtest du das Gemüse als Clowngesicht an. Nimm dazu zwei Scheiben Gurken als Augen, auf die du etwas von einem Dip gibst. Wenn du möchtest, kannst du noch eine Serviette zur Fliege falten und ein Stück Pappe als Hut ausschneiden.

Salatvariante:

Verrühre die Dressing-Zutaten in einer Schüssel und gib das vorbereitete Gemüse dazu.

Gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



Bayerischer
Bauernverband

Wir Landfrauen!
engagiert • modern • aktiv

Burger-Party



Zutaten für 4 Burger:

4 Vollkornsemmeln
400 g Rinderhack
1 Zwiebel; 2 EL Öl
Salz; Pfeffer

Zum Belegen:

2 Tomaten
ein Stück Salatgurke
einige Blätter Eisbergsalat
Ketchup; Senf; Mayonnaise

Zubereitung:

Wasche Tomaten, Gurke und Salatblätter gründlich unter fließendem Wasser und tupfe sie mit einem Küchentuch trocken. Schneide die Tomaten und die Gurke in Scheiben und gib sie in zwei Schälchen. Reiß die Salatblätter etwas kleiner und gib sie ebenfalls in ein Schälchen. Fülle etwas Senf, Mayonnaise und Ketchup in kleine Schüsseln ab und gib jeweils einen Löffel dazu. Stelle all diese Zutaten auf dem Esstisch bereit.

Schneide nun die Zwiebeln in feine Würfel und vermische sie in einer Schüssel mit dem Rinderhack. Forme daraus 4 flache Kuchen („Patties“) und wasche dir danach gründlich die Hände. Erhitze dann das Öl in einer Pfanne und brate die Patties von beiden Seiten einige Minuten an. Das Fleisch muss gründlich durchgebraten sein. Würze die Patties dann mit etwas Salz und Pfeffer. Schneide die Semmeln auf und belege sie jeweils mit einem Pattie.

Nun kann sich jeder selbst seinen Burger zusammenstellen: einfach nach Belieben von den vorbereiteten Zutaten nehmen, alles auf die Semmel häufen (aber bitte nicht zu hoch!) und genießen!

Gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



Bayerischer
Bauernverband

Wir Landfrauen!
engagiert • modern • aktiv