|  |  |
| --- | --- |
| **KreisLandFrauenverband**  **Wesermarsch** |  |

**Vielfaltbrot in 3 Minuten**

|  |  |
| --- | --- |
| 50 g Kürbiskerne, grob gehackt 40 g Walnüsse, grob gehackt 40 g Haselnüsse, grob gehackt 20 g Sesamsamen 300 g Dinkelmehl 60 g Roggenvollkornmehl 100 g Haferflocken 1 Päckchen Trockenhefe 350 ml lauwarmes Wasser 50 g geraspelte Möhre evtl. 1 geraspelter Apfel 1 Eßl. brauner Zucker 1 Teel. Salz 2 Eßl. Olivenöl | [Ähnliches Foto](http://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=&url=http://wikiclipart.com/bread-clipart_10718/&psig=AOvVaw26HyvQzPZy6AtthXoFa4HH&ust=1537435008045115)Alle Zutaten in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben,  3 Min. kneten lassen |

Den Teig in eine gefettete Kastenform geben, der Länge nach 1 cm tief einschneiden und nach Belieben mit Wasser bestreichen. Das Brot auf die mittlere Schiene in den kalten Backofen schieben und bei 190°C ca. 1 Std. backen.

Das fertige Brot aus dem Ofen nehmen, 10 Min. auskühlen lassen, aus der Form nehmen und vor dem ersten Anschneiden auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen.

**Dinkelbrot**

|  |  |
| --- | --- |
| 500 g Dinkelmehl | in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben |
| 1 Würfel Hefe 1 Teel. Zucker 200 - 300 ml Wasser | in eine Vertiefung des Mehls bröckeln, mit Zucker und etwas lauwarmem Wasser verrühren, 15 Min. gehen lassen |
| 1 ½ Teel. Salz 1 Teel. Zitronensaft 2 Eßl. Joghurt evtl. 2 Eßl. Öl Fett für die Form | die restlichen Zutaten auf das Mehl geben und 10 Min. in der Küchenmaschine kneten lassen, weitere 30 Min. gehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat. Nochmal mit der Hand durchkneten, einen Laib formen und in einer Kastenform abbacken |

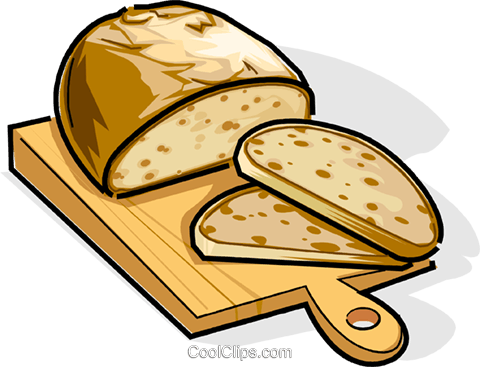
Abbacken bei 190°C im Heißluftbackofen, nach 10 Min. die Temperatur auf 150°C reduzieren und weitere 40-50 Min. backen.

Bei Backbeginn eine flache, hitzebeständige, mit Wasser gefüllte Schale in den Backofen stellen. Bei Heißluftherden die Fettpfanne in die unterste Schiene einschieben und eine Tasse Wasser hineingießen.

**Kartoffelbaguette**

|  |  |
| --- | --- |
| 350 g Kartoffeln | waschen, kochen, pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken oder mit der Gabel zerkleinern |
| 400 g Dinkelmehl 100 g Roggenmehl 1 Würfel Hefe 100 ml lauwarmes Wasser 1 Teel. Zucker | Hefe in eine kleine Vertiefung in das Mehl bröckeln , mit etwas Wasser verrühren, 20 Min. zugedeckt gehen lassen |
| 25 g Butter evtl. Anis und Fenchel | die zerlassene Butter und die Kartoffeln zu dem Hefeteig geben und in der Küchenmaschine 10 Min. kneten, gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Noch einmal durchkneten, zwei Rollen formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, weitere 10 Min. gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 225°C 10 Min. backen, dann bei 200°C ca. 25 Min. |

**…**

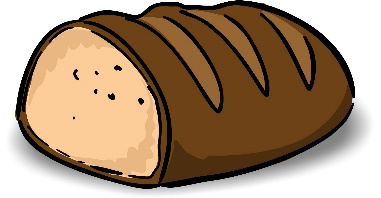
[](http://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiV0tyx38bdAhWNC-wKHS2DCekQjRx6BAgBEAU&url=http://de.coolclips.com/m/vektoren/vc111458/Russische-K%C3%BCche-Russisch-Brot/&psig=AOvVaw0ZVxAl4ZviICXluFVBUmsS&ust=1537435405447387)

**Kürbisbrot**

|  |  |
| --- | --- |
| 600 g Weizenvollkornmehl 1 Würfel Hefe 1 Eßl. Zucker 1/8-1/4 l lauwarmes Wasser | [Bildergebnis für clipart kostenlos Kürbis](https://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiv36P-38bdAhVE26QKHb8ZCZ0QjRx6BAgBEAU&url=https://www.clipartsfree.de/clipart-bilder-galerie/gemuese-bilder-cliparts-gratis/kuerbis-bild-clipart-2128.html&psig=AOvVaw0RmleflXgz08y51C4qlqdm&ust=1537435518981429)in die Mitte des Mehls eine kleine Vertiefung machen, die Hefe hineinbröckeln, den Zucker darüberstreuen, mit etwas Wasser vermengen, an einem warmen Ort 20 Min. gehen lassen |
| 200 g Kürbis oder Zucchini 100 g Apfel | waschen, putzen und raspeln |
| 1 Prise Zimt 1 Prise gem. Nelken 2 Teel. Salz 150 g Dickmilch | alle Zutaten mit dem Kürbis und Apfel zu dem Mehl geben, das Salz nie direkt auf die Hefe, zusammen mit dem restlichen Wasser zu einem Teig vermengen und 10 Min. kneten |

Den Teig zu einem Rundstück formen und gehen lassen, bis er das doppelte Volumen erreicht hat. Den Teig noch einmal gut durchkneten, einen Laib formen und in eine gefettete Kastenform geben, einschneiden und mit Wasser bestreichen. Weitere 20 Min. gehen lassen. Den Backofen auf 220°C vorheizen. Das Brot wird bei 220°C 10 Min. gebacken, dann weitere 40-50 Min. bei 180°C.

Bei Backbeginn eine flache, hitzebeständige, mit Wasser gefüllte Schale in den Backofen stellen. Bei Heißluftherden die Fettpfanne in die unterste Schiene einschieben und eine Tasse Wasser hineingießen.

[](http://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=&url=http://clipartstation.com/clipart-brot-6/&psig=AOvVaw26HyvQzPZy6AtthXoFa4HH&ust=1537435008045115)

**Weizenbrot mit Zitronenthymian**

|  |  |
| --- | --- |
| 500 g Weizenvollkornmehl oder 250 g Weizenmehl Type 1050 250 g Weizenvollkornmehl | in die Rührschüssel der  Küchenmaschine geben |
| 1 Würfel Hefe 1 Teel. Zucker 200-300 ml Wasser | in eine Vertiefung des Mehls bröckeln, mit Zucker und etwas lauwarmem Wasser verrühren, 15 Min. gehen lassen |
| 1 ½ Teel. Salz 3-4 Eßl. Zitronenthymian 2 Eßl. Quark 2 Eßl. Öl Fett für die Form | die restlichen Zutaten zu dem Mehl geben und 10 Min. in der Küchenmaschine kneten, weitere 30 Min. gehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat. Nochmal mit der Hand durchkneten, einen Laib formen und in einer Kastenform abbacken. |

Abbacken bei 200°C, nach 10 Min. die Temperatur auf 175°C reduzieren und weitere 40-50 Min. backen.

Bei Backbeginn eine flache, hitzebeständige, mit Wasser gefüllte Schale in den Backofen stellen. Bei Heißluftherden die Fettpfanne in die unterste Schiene einschieben und eine Tasse Wasser hineingießen

**Ringelblumenbutter**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 Zwiebel | fein hacken und zu Mus zerdrücken |
| 1 Knoblauchzehe Salz | schälen, kleinhacken, mit Salz zerdrücken |
| Blütenblätter der Ringelblume | fein hacken |
| etwas Zitronensaft 1 Prise Pfeffer Kurkuma 100 g weiche Butter | alle Zutaten mit der Butter verrühren, in Frischhaltefolie rollen, erstarren lassen und in Scheiben schneiden. Mit Blüten verzieren. |