

Katholisches Bildungswerk
Berchtesgadener Land e.V.



ALLE REZEPTE

Brotback-Challenge
Gugelhupf-Challenge

Herausforderungen machen gemeinsam doppelt so viel Spaß. Aus diesem Grund hat das Katholische Bildungswerk Berchtesgadener Land zwei Challenges durchgeführt:

- Die Brotback-Challenge unter dem Motto
„Der Glaube ist mein Brot, das mich nährt und stärkt!“
- Die Gugelhupf-Challenge unter dem Motto
„Kuchen backen – Freude schenken“.

Ein Herzliches Dankeschön an alle, die mitgebacken haben!

Für alle, die auch gerne backen, gibt es jetzt die gesammelten Rezepte in diesem Büchlein vereint. Nebenbei laden wir Sie noch auf eine interessante Reise durch biblische Redensarten und Sprichwörter ein.

Viel Spaß beim Nachbacken wünscht Ihnen

das Katholische Bildungswerk Berchtesgadener Land



Das Projekt wurde gefördert aus Sondermitteln des Erzbistums München und Freising für Innovative Projekte in der Erwachsenenbildung.

Das Bild der Titelseite sowie der Rückseite wurde von pixabay, die Rezeptfotos von den jeweiligen Autoren und Autorinnen zur Verfügung gestellt.



Krustenbrot

von Angelika Stöckl

Zutaten für 1 Brot

300g Weizenmehl
300g Dinkelmehl 700
300g Roggenmehl 960
20g Brotgewürz
15g Salz
20g frische Hefe
650g lauwarmes
Wasser
Roggenmehl zum
Besieben

Zubereitung

Aus den angegebenen Zutaten einen Hefeteig (siehe Germteig Wurzelbrot) zubereiten. Mit Hilfe einer Küchenmaschine oder per Hand zu einem glatten Teig kneten (Knetzeit ca. 7 Minuten). Den Teig ca. 30 Minuten gehen lassen.

Den Teig zu einem runden Brot formen, diesen auf ein Backblech legen und 10 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 230° C vorheizen. Das Brot mit Wasser besprühen, mit Roggenmehl besieben und im vorgeheizten Backofen mit viel Dampf ungefähr 50 Minuten backen.

Die Spreu vom Weizen trennen.

Bedeutung: das Gute vom Schlechten trennen

„Schon hält er die Schaufel in der Hand, er wird die Spreu vom Weizen trennen und den Weizen in seine Scheune bringen, die Spreu aber wird er in nie erlöschendem Feuer verbrennen.“ Mt 3,12



Wurzelbrot

von Katharina Raudaschl

Zutaten für 2 Brote

500g Dinkelmehl
100g Roggenmehl
20g Salz
10g Zucker oder Honig
20g frischer Germ
400g lauwarmes
Wasser

Zubereitung

Aus den angegebenen Zutaten einen Germteig zubereiten und diesen zugedeckt eine Stunde rasten lassen.

Germteig: Die trockenen Zutaten (Mehl, Salz, Zucker etc.) genau abwiegen und in eine Rührschüssel geben. Den Germ dazu bröseln. Die Flüssigkeiten (Wasser, Honig) ebenfalls abwiegen und in eine Rührschüssel leeren. Den Teig durchkneten.

Verwendet man dafür eine Küchenmaschine, dann wird der Teig zuerst auf langsamer Stufe 2-3 Minuten und anschließend auf der zweiten Stufe fertig geknetet. Die gesamte Knetdauer beträgt bei allen, außer bei roggenbetonten, Teigen 8-10 Minuten.

Den Backofen auf 240° C vorheizen. Den Teig in zwei längliche Stücke teilen und jedes Stück vorsichtig eindrehen – NICHT kneten. Mit Wasser besprühen und nochmals für 10 Minuten gehen lassen.

Das Brot im vorgeheizten Backofen bei 240° C backen – nach 15 Minuten die Temperatur um 20° C reduzieren und nochmals ca. 10 Minuten fertig backen. Die gesamte Backzeit beträgt ungefähr 25 Minuten.

Tipp: Man kann den Teig auch über Nacht im Kühlschrank gehen lassen und am nächsten Morgen weiterverarbeiten.



Buttermilchbrot

von Annelie Zucker

Zutaten für eine
Kastenform

420 g Dinkelmehl (300 g
gemahlen, 120 g
geschrotet)

60 g feine Haferflocken

1 TL Salz

1 Pkg Backpulver

0,5 l Buttermilch

etwas Butter

Körndl nach Belieben

(Leinsamen, Sesam,

Kürbis, Sonnenblumen)

Zubereitung

Kastenform einfetten und mit Körndl bestreuen. Backofen auf 220° vorheizen. Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen und nach und nach die Buttermilch dazu gießen. Alles gut verkneten und evtl. oben auch mit Körndl bestreuen.

Bei 220° C etwa 30 Minuten, dann bei 180 – 200° C weitere 30 Minuten backen. Dazu eine Tasse Wasser in das Backrohr stellen.

Auf Herz und Nieren prüfen.

Bedeutung: etwas sehr gründlich untersuchen

„Die Bosheit der Frevler finde ein Ende, doch dem Gerechten gibt Bestand, der du Herzen und Nieren prüfst, gerechter Gott.“ Ps 7,10



Körndlbrot ohne Mehl

von Petra Steinbacher

Zutaten

1 ½ Becher
(Bechermmaß ~ 250 ml)
Haferflocken
1 Becher
Sonnenblumenkerne
½ Becher Leinsamen
½ Becher Nüsse
(Walnüsse, Mandeln)
2 EL Kürbiskerne
4 EL Flohsamen
gemahlen
2 EL Chiasamen
1 gestr. EL Salz
1EL Agavendicksaft
1 ½ Becher Wasser
4 EL geschmolzenes
Kokosöl (oder
neutrales Öl)

Zubereitung

Die trockenen Zutaten vermischen. Danach Wasser, Agavendicksaft und Öl zugeben und gut durchrühren.

Auflaufform (oder Ähnliches) mit Backpapier auslegen (wichtig!!) und den Teig in die Form drücken. Das Ganze dann Minuten. 6 Std. oder über Nacht stehen lassen.

Das Brot bei ca. 180° (Ober- Unterhitze) 30 Minuten. in der Form backen. Dann das Brot mit dem Backpapier aus der Form heben und vorsichtig umdrehen. Anschließend das Brot weitere 30 Minuten. fertig backen.

Guten Appetit!



Buttermilchbrot

von Friedhelm und Sonja Brandes

Zutaten
für 1 Brotlaib von
ca. 1 kg
585 g Weizenmehl 550
205 g Wasser
200 g Buttermilch
12 g Salz
0,5 g frische Hefe
(tatsächlich nur 0,5
Gramm!)

Zubereitung
Teig mischen. 24 Stunden bei Raum-
temperatur reifen lassen (ca. alle 8 Stunden
drehen und falten). Teig formen
Nochmals 1 Stunde reifen lassen (in Schüssel
mit bemehltem Tuch).
Den Ofen mit Topf auf 250 ° C vorheizen
oder auf dem Blech backen.

Backzeit ca. 45 Minuten bei 230 ° C

Im Schweiß meines Angesichts

Bedeutung: mit beträchtlicher Anstrengung, mit großer Mühe

Im Schweiß deines Angesichts wirst du dein Brot essen, bis du zum Erdboden zurückkehrst, denn von ihm bist du genommen. Staub bist du und zum Staub kehrst du zurück. Gen 3,19



Sauerteigbrot

von Barbara Traunsteiner

Zutaten für Sauerteig –
frisch angesetzt für
Sauerteigbrot
400g Roggenvollkornmehl
400 ml Wasser

Zubereitung

1. Tag

100 g Roggenvollkornmehl und 100 ml
Wasser

verrühren und 2 Tage warm stellen.

3. Tag

100 g Roggenvollkornmehl und 100 ml
Wasser

einrühren und 1 Tag warm stellen.

4. Tag

200 g Roggenvollkornmehl und 200 ml
Wasser

dazu rühren, 1 Tag warm stellen.

Nach 5 Tagen hat man 800 g Sauerteig, der
wie im Rezept angegeben verbacken
werden kann.

Vorher füllt man von diesem Sauerteig 40-
50 g Sauerteig mit einem Löffel in
ein sauberes Schraubglas. Diesen
Sauerteigansatz im Kühlschrank
aufbewahren (hält sich mind. 1 Woche im
Kühlschrank, kann aber auch eingefroren
werden).

Zutaten Hauptteig
400 g Roggenmehl
1150
400 g Dinkelmehl 812
450 g Wasser
26 g Salz
¼ Pkg Trockenhefe
1 EL Brotgewürz
1 EL Zuckerrübensirup



Zubereitung

(beim ersten. Backen ist der Sauerteig nach obigem Rezept sofort einsatzbereit, bei den weiteren Backvorgängen mit dem zurückgelegten Sauerteig-ASG Sauerteig ansetzen wie im Rezept angegeben.)

12 Stunden abgedeckt warm stellen. Ich lasse den Sauerteig meistens über Nacht stehen und arbeite am nächsten Tag am Vormittag weiter. Den gärenden Sauerteig nach ca. 12 Stunden mit einem Löffel durchrühren und 40-50 g ASG für das nächste Backen in ein Glas füllen und in den Kühlschrank stellen.

800 g Sauerteig und alle Zutaten vom Hauptteig gut miteinander verkneten. Ca. 1-2 Stunden gehen lassen. Aus dem Teig 3 Laibe formen und mit Mehl bestäuben. 10 Minuten. im vorgebackenen Ofen bei 220° C backen, danach auf 180° C runterschalten und weitere 50 Minuten. backen. Ich stelle eine Tasse Wasser aufs Blech und sprühe am Ende der ersten 10 Minuten mit einem Wassersprüher Wasser in den Backraum des Herdes.

Man kann das Brot auch komplett ohne Hefe backen, dann verlängert sich die Ruhezeit auf 2-3 Stunden.

Viel Spaß beim Backen.



Walnussbrot

von Erni Schönherr

WALNUSSBROT 3 Min ULTRA

250g Weizen voll Korn mehl
250g Dinkel voll Korn mehl

1 Würfel Hefe in 450 ml lau warmen Wasser
aufgelöst (Mikrow. Kanne)

200g gehackte Walnüsse

1 1/2 TL Salz

1 TL gemahlenes Brotgewürz

Koriander

Fenchel

Kümmel

alle Zutaten verrühren

- Teig ist ungewöhnlich feucht -

in leicht gefetteten ULTRA geben

ohne Vorheizen und gehen lassen

bei 200°g. mit Deckel 1 Std.

auf mittlerer Schiene backen, dann

10 Min ohne Deckel AUSTAUSCH!
mit Topflappen abnehmen!

fertiges Brot in Deckel stürzen

auf Boden des Brates klopfen
Klingel hohl? → FEITIG 😊



Vollkornbrot

von Irmgard Eder

Zutaten

500g
Dinkelvollkornmehl
250g
Roggenvollkornmehl
1,5 Pkg Trockenhefe
1Eßl Salz
2Eßl Brotgewürz
1Flasche Dunkles
Weißbier – leicht
anwärmen
Nach Geschmack:
Walnüsse,
Kürbiskerne,
Sonnenblumenkerne,
Leinsamen

Zubereitung

Alles mit dem Kochlöffel gut verrühren, nicht kneten.
Mit einer Teigkarte auf dem mit Backpapier ausgelegten Blech das Brot formen.
Backofen auf 250° C vorheizen, das Brot etwas gehen lassen, dann einschieben und auf 200° C zurückschalten.
Ein feuerfestes Gefäß mit Wasser ins Rohr dazustellen.
Ca. 60 Minuten backen.

Der Mensch lebt nicht von Brot allein.

Bedeutung: Der Mensch braucht nicht nur Nahrung, sondern hat auch andere Bedürfnisse.

„Er aber antwortete: In der Schrift heißt es: Der Mensch lebt nicht nur von Brot, sondern von jedem Wort, das aus Gottes Mund kommt. Mt 4,4



Roggenmischbrot

von Christiane Eisenreich

Roggenmischbrot

Roggenmehl (T1370)	250 g
Roggenvollkorn (T1800)	250 g
Dinkelmehl (T630)	250 g
Wasser lauwarm	550 ml
Sauerteig	120 g
Brotdgewürz (n. Geschmack)	1 1/2 EL
Salz	
Kürbiskerne	} n. Geschmack
Sonnenblumenkerne	

Am Vorabend:

250 g Roggenvollkornmehl mit 300 ml Wasser (lauwarm) u. 120 g Sauerteig verrühren u. mindestens 8 Std (über Nacht) i. Ofen b. Beleuchtungstemp. (ca 32°) gehen lassen.

Am Backtag: (früh)

Alle Zutaten zum Vorzeig geben u. gut mischen (250-270 ml lauw. Wasser) - den klebrigen Teig aus der Schüssel auf eine bemehlte Arbeitsfläche stürzen (50g v. Zutatenmehl) u. kurz durcharbeiten

In ein bemehltes Brotkörlochen füllen
1 Std / 1 1/4 Std. gehen lassen (bei Beleuchtungswärme)

Ofen auf 250° aufheizen
1 Tasse Wasser auf den Ofenboden gießen. (Schwaden)

Broz mittlere Schiene -
auf 230° runterdrehen (ca. 12 Min.)
auf 180° fertig backen (ca. 55 Min.)

Vor "einschießen" des Brotes ^{einschneiden.}

Gutes Gelingen! Christiane Eisenreich



Dreikornbrot

von Friedhelm und Sonja Brandes

Zutaten
für 1 Brotlaib von
ca. 1 kg

405 g Weizenmehl 550
90 g Dinkelmehl 630
90 g Roggenmehl 1150
405 g Wasser
12 g Salz
0,5 g frische Hefe
(tatsächlich nur 0,5
Gramm!)

Zubereitung

Teig mischen. 24 Stunden bei
Raumtemperatur reifen lassen (ca. alle 8
Stunden drehen und falten)

Teig formen. Nochmals 1 Stunde reifen lassen
(in Schüssel mit bemehltem Tuch).

Den Ofen mit Topf auf 250 ° C vorheizen
und auf dem Blech backen

Backzeit ca. 45 Minuten bei 230 ° C

Das Salz der Erde sein

*Bedeutung: Zu denen gehören, die dem sittlichen
Verfall auf Erden entgegenwirken.*

*Ihr seid das Salz der Erde. Wenn das Salz seinen
Geschmack verliert, womit kann man es wieder salzig
machen? Es taugt zu nichts mehr, es wird
weggeworfen und von den Leuten zertraten. Mt 5,13*



Naan

von Annelie Zucker

Zutaten

500 g Mehl
1 TL Salz
2 EL Öl
250 ml Wasser

Zubereitung

500 g Mehl mit 1 TL Salz und 2 EL Öl vermischen.

250 ml Wasser zugießen und alles zu einem festen Teig verarbeiten und 10 Minuten lang kneten.

Zu einer Kugel formen, in ein Tuch wickeln und mindestens eine Stunde ruhen lassen.

Walnussgroße Kugeln formen und auf einem Backbrett dünn ausrollen. In einer heißen Pfanne ohne Fett ca. 1 Minute backen.

Die gebackenen Naans in ein Tuch schlagen, um sie warm zu halten.

In jemandes Fußstapfen treten

Bedeutung: einem Vorbild nachfolgen, jemandes Tätigkeit weiterführen

Dazu seid ihr berufen worden, denn auch Christus hat für euch gelitten und euch ein Beispiel gegeben, damit ihr seinen Spuren folgt. 1 Petr 2,21



Roggen-Vollkornbrot

im Topf gebacken

von Sandra

Zutaten Sauerteig

270 g Roggen-
vollkornmehl
300 ml Wasser (50°C)
5 g Salz
60 g Anstellgut

Brotteig

Sauerteig (wie oben
beschrieben
hergestellt)
300 g
Roggenvollkornmehl
160 ml Wasser (100°C)
25 g Honig
7 g Salz

Zubereitung

Die vorgenannten Zutaten vermischen und abgedeckt ca. 12 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Nach 12 Stunden wird daraus ein Sauerteig.

160 ml kochendes Wasser in eine Schüssel geben. Dann alle restlichen Zutaten hinzufügen inkl. des zuvor fertiggestellten Sauerteigs. Das Ganze ordentlich verkneten. Mit der Küchenmaschine mindestens 5 Minuten lang, per Handarbeit etwas länger.

Den Teig in der Schüssel belassen, mit einem Tuch abdecken und 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Danach den Teig auf eine gut bemehlte Arbeitsfläche stürzen und rund wirken. Der Teig klebt sehr. Daher empfiehlt es sich immer, etwas Mehl auf den Teig zu streuen. Gärkorbchen mehlen und den Teig mit Schluss nach unten hineinsetzen. Mit einem Tuch abgedeckt ca. 45-60 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen.

In der Zwischenzeit mindestens eine halbe Stunde lang den Ofen auf 250 ° C (Ober-/ Unterhitze) vorheizen. Einen gusseisernen Topf (Durchmesser 20 cm) bereits mit vorheizen.

Den Teig nach der Gehzeit in den heißen Topf stürzen. Deckel wieder draufgeben und auf den mittleren Rost in den Ofen stellen. Temperatur auf 230 ° C runterstellen. Brot 40 Minuten backen. Danach den Deckel abnehmen und 10 Minuten weiterbacken. Dann Topf aus dem Ofen nehmen, Brot herausstürzen und auf einem Rost abkühlen lassen.

PS: Ich nutze einen gusseisernen Topf mit einem hellen Emaillebelag innen. Ein Einfetten des Topfes ist hierbei nicht nötig!

Was man sät, das wird man ernten

Bedeutung: man bekommt das zurück, was man aussteilt

„Täuscht euch nicht! Macht euch klar, dass ihr Gott nicht einfach missachten könnt, ohne die Folgen zu tragen. Denn was ein Mensch sät, wird er auch ernten. [...] deshalb werdet nicht müde zu tun, was gut ist. Lasst euch nicht entmutigen und gebt nie auf, denn zur gegebenen Zeit werden wir auch den entsprechenden Segen ernten. Lasst uns jede Gelegenheit nutzen, allen Menschen Gutes zu tun, besonders aber unseren Brüdern und Schwestern im Glauben.“ Galater 6,7 - 10



Dinkel-Semmerl

von Edeltraud Freund

Zutaten

500 g Dinkelmehl (oder die Hälfte mit Weizenmehl)
1 Pkg Trockenhefe
1 TL Brotgewürz
1 TL Honig
1 TL Salz
1 EL Olivenöl
1 EL Sonnenblumenkerne,
Hirseflocken, Haferflocken

Zubereitung

Mit dem Knethaken einer Rührmaschine kneten, bis sich der Teig von der Schüssel löst. Der Teig sollte nicht zu weich sein, sonst mit Mehl ausgleichen.

Etwa 1 Stunde ruhen lassen.

Auf bemehlter Arbeitsfläche mit dem Teigschaber eine Kugel formen, durch 4 Teile teilen und wieder Kugeln formen. Daraus wieder 4 Teile schneiden, ergibt 16 Stück. Zu Semmerl drehen und auf ein Blech mit Backpapier legen. Wieder etwas aufgehen lassen.

Sie sind fertig, wenn sie bei Anklopfen hohl klingen.

Ich friere sie ausgekühlt ein und nehme jeden Morgen nach dem Aufstehen mein Frühstücksemmerl zum Auftauen raus. Geht schnell, gelegentlich toasten.



Nussbrot mit Malzbier

von Veronika Steinbacher

Zutaten

600 g Mehl

1 Pkg Backpulver

2 TL Salz

500 ml dunkles Bier
oder alkoholfreies
Malzbier

300 g Nüsse (z.B.

Walnüsse,

Sonnenblumenkerne,
Leinsamen)

2 EL Brotgewürz

Zubereitung

Alle Zutaten zu einem Teig verrühren. Eine Auflaufform oder Ähnliches einfetten und den Teig einfüllen.

Danach den Teig mit etwa 50ml Wasser übergießen. Die Auflaufform mit einem Deckel oder Backpapier abdecken und das Brot dann bei 200 ° C (Ober- und Unterhitze) 35 Minuten backen. Danach den Deckel abnehmen und das Brot weitere 15 Minuten fertig backen.

Guten Appetit!

Ehre, wem Ehre gebührt!

Bedeutung: wenn jemand etwas gut gemacht hat, soll er auch den Dank dafür bekommen

So gebt nun jedem, was ihr schuldig seid: Steuer, dem die Steuer gebührt; Zoll, dem der Zoll gebührt; Furcht, dem die Furcht gebührt; Ehre, dem die Ehre gebührt.

Römer 13,7



Bauernbrot mit Sauerteig

von Verena Fersterer

Zutaten für 1 Brotlaib Sauerteig

200 g Wasser

200 g Roggenmehl

Vorteig

90 g Roggenmehl

90 g Wasser

Sauerteigansatz aus dem Kühlschrank

Teig

300 g Roggenmehl

200 g Weizenmehl

150 g Sauerteig

10 g Brotgewürz

10 g Salz

5 g frischen Germ

330 ml lauwarmes

Wasser

Zubereitung

Sauerteig

Tag 1: 50 g Roggenmehl und 50 g Wasser in eine Schüssel geben und gut verrühren. Anschließend lässt man diesen Ansatz zugedeckt 24 Stunden bei Zimmertemperatur stehen.

2. Tag: 50 g Roggenmehl und 50 g Wasser zum Ansatz mischen und wieder 24 Stunden rasten lassen.

3. Tag: Der Ansatz wird wieder mit 50 g Roggenmehl und 50 g Wasser vermehrt.

Zwischen dem 3. und 4. Tag sollten langsam kleine Bläschen im Teig entstehen. Diese zeigen, dass die Hefebakterien zu arbeiten beginnen.

4. Tag: Der Ansatz wird zum letzten Mal mit 50 g Roggenmehl und 50 g Wasser gefüttert. Jetzt rastet er nochmals 24 Stunden und danach hat man 400 g backfertigen Sauerteig.

5. Tag: Der Sauerteig zeigt deutliche Luftbläschen – jetzt kann die laut Rezept benötigte Menge an Sauerteig weggenommen und zum Backen verwendet werden. Im Normalfall bleibt ein Teil des Sauerteigs übrig. Diesen füllt man in eine Schraubglas, verschließt es und stellt den Sauerteig dann bis zum nächsten Backtag in den Kühlschrank. Den Sauerteigansatz kann

man im Kühlschrank ca. 4 Wochen lang aufbewahren.

Vorbereitung am Vortag:

Den Sauerteigansatz aus dem Kühlschrank nehmen und mit 90 g Roggenmehl und 90 g Wasser vermischen. Anschließend 6-8 Stunden zugedeckt bei Zimmertemperatur stehen lassen, bis der Sauerteig wieder Bläschen bildet. 150 g vom Sauerteig wegnehmen und den Rest in einem Schraubglas bis zum nächsten Mal in den Kühlschrank stellen.

Am Backtag:

Wasser in die Rührschüssel geben, dann die restlichen Zutaten (Mehle, Salz, Brotgewürz und Sauerteig) genau abwiegen und dazugeben. Alles 5 Minuten lang zu einem weichen Teig verkneten und den Teig 2 Stunden mit einer Frischhaltefolie oder einem Bäckerleinen zugedeckt gehen lassen.

Wer lieber komplett ohne Germ backen möchte, der lässt das Brot erst 6 Stunden mit einer Frischhaltefolie zugedeckt gehen, formt es dann zu einem Laib, legt es in ein mit Roggenmehl bemehltes Gärkörbchen und lässt es darin nochmals 1 Stunde gehen.

Anschließend nochmals durchkneten und zu einem Brotlaib formen.

Den Brotlaib in einem mit Roggenmehl bestäubten Gärkörbchen nochmals ungefähr 30 Minuten gehen lassen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 250 ° C Heißluft vorheizen.

Das Brot in den vorgeheizten Backofen geben und mit viel Dampf für ca. 45 Minuten backen. Nach 15 Minuten die Temperatur auf 220 ° C reduzieren.

Wenn man keinen Backofen mit Dampffunktion hat, dann einfach ein

feuerfestes Gefäß gemeinsam mit dem Backofen aufheizen. Sobald das Brot im Backofen ist, sofort mindestens 1/8 Liter Wasser/Eiswürfel in das Gefäß leeren und den Backofen sofort schließen.

Alles hat seine Zeit

Bedeutung: jede Sache ist für eine bestimmte Dauer sinnvoll bzw. alles ist irgendwann einmal abgeschlossen.

„Alles hat seine Stunde. Für jedes Geschehen unter dem Himmel gibt es eine bestimmte Zeit.“ Koh 3,1

Sauerteig-Vollkornbrot

Das Brot kommt gänzlich ohne Hefe aus und eignet sich daher auch für die meisten Gluten-Empfindlichen. Überdies bringt dies auch Vorteile für Geschmack und Haltbarkeit.

Sauerteig Ansatz vom letzten Brot aktivieren:

2 EL Roggenmehl mit etwas Wasser und einer Prise braunem Zucker mit dem alten Sauerteig gut durchrühren und an einem warmen Ort gehen lassen. – Oder Neuanfang mit gekauftem Bio-Sauerteig.



Am Vorabend den Vorteig ansetzen:

300g Roggenmehl, gut zwei EL Sauerteig-Ansatz, etwas braunen Zucker oder Honig, ca. 230 ml Wasser. (Die Wassermenge variiert etwas je nach Beschaffenheit des Mehls, des Wetters, der Meereshöhe usw.) Es sollte ein weicher Teig entstehen. Gut kneten und in einem unbeheizten Raum zugedeckt stehen lassen.

Am nächsten Tag (nach 8 bis 14 Stunden) sollte der Teig schön gegangen und das doppelte Volumen bekommen haben.

350g Roggen und 150g Einkorn (gestünder als Weizen oder Dinkel und macht auch den Roggenteig weniger klebrig) fein mahlen, 11g Salz und 12g Gewürz zugeben. Bei Gluten-Intoleranz kann man statt Einkorn Buchweizen verwenden.



Ich mahle das Brotgewürz selber und nehme nur Kümmel und Koriander etwa zu gleichen Teilen. Im gekauften Brotgewürz ist meist auch Anis und Fenchel dabei, was wir aber nicht so gern mögen. Das frisch gemahlene Gewürz riecht schon fantastisch!



Das ganze zusammen mit dem Vorteig, etwas Honig od. braunen Zucker und ca. 350ml Wasser gut kneten. Ich nehme die Küchenmaschine dazu.

Die Konsistenz kann mit Zugabe von Wasser oder Mehl optimiert werden.

In der Schüssel ca. eine Stunde gehen lassen, auf eine gut bemehlte Arbeitsplatte geben und von Hand noch einmal durchkneten. Dabei den Teig mehrmals „zusammenschlagen“. Das heißt flach drücken und von oben und unten jeweils ein Drittel einschlagen, festdrücken und das Ganze von der Seite nochmals usw.

Hat der Teig dann eine weiche, aber griffige Konsistenz, zu einem Laib mit Schluss nach oben formen.



Aufs Backblech legen, mehrmals einschneiden und mit Mehl stauben. Dann zugedeckt mindestens eine halbe Stunde gehen lassen.



In das Backrohr eine kleine Schüssel mit Wasser geben und auf 240° vorheizen. Das Brot im unteren Drittel des Backrohrs „einschießen“ und nach 7 min die Temperatur auf 190° reduzieren. Ich lege dann für 20 min eine Alufolie über das Brot, damit die Rinde nicht allzu knackig wird. Nach insgesamt 55 – 60 min sollte das Brot fertig sein.



Auf einem Gitter in ein sauberes Geschirrtuch einschlagen und auskühlen lassen.
Besser nicht heiß anschneiden.
Mahlzeit!

Mag. Hartmut Sedelmaier

www.feel-good.cc Brotback-Kurs, gesund und einfach Kochen bei Almwochenende in Kärnten. siehe auch www.feel-good.cc/alm-wochenende



Marmorkuchen

von Veronika Steinbacher

„Oaschwa“ - Marmorkuchen

ZUTATEN: (zuerst das Gewicht von 8 Eiern ermitteln und die übrigen Zutaten nach dem Gewicht der Eier ermitteln⁴)

8 Eier getrennt
Gewicht von 6 Eiern Zucker
Gewicht von 4 Eiern Mehl
Gewicht von 2 Eiern Butter
Kakao nach Gefühl

ZUBEREITUNG:

Den Eischnee steif schlagen und den Zucker einrieseln lassen.

Anschließend die geschmolzene Butter, das Mehl und das Eigelb unterheben.

$\frac{2}{3}$ des Teiges in eine gekettete Form geben.

Den restlichen Teig mit so viel Kakao mischen, dass eine dunkle Masse entsteht.

Nun den dunklen Teig auch in die Form geben und mit einer Gabel spiralenförmig mit dem hellen Teig vermischen.

Bei 160° Umluft ca. 1h backen

Schmecken lassen!



Super saftiger Gugelhupf

von Claudia Deckelmann

Zutaten

200 g Puderzucker
125 g Mehl
125 g Stärkemehl
1 Pkg Vanillezucker
1 Päckchen Backpulver
5 Eier
1,5 – 2 Tassen* Sahne-Likör
(z.B. Eierlikör, Irish-Cream-
Likör, Marzipan-Likör)
1 Tasse * Speiseöl
Etwas Butter und
Semmelbrösel für die Form

* 1 Tasse entspricht 200 ml
(kleine Kaffee-Tasse, kein
Haferl!)

Zubereitung

Zuerst alle trockenen Zutaten vermischen, dann Eier, Öl und den Likör dazu geben. Der Teig ist flüssig!
Gugelhupf-Form einfetten und mit Semmelbröseln auskleiden. Den Teig in die Form gießen und ab in den Backofen!
Bei 160° C Heißluft 50 – 60 Minuten backen.

Tipp: Unbedingt eine Probe mit dem Holzstäbchen machen, bevor Du den Gugelhupf herausnimmst, da jeder Ofen unterschiedlich ist.

Der Gugelhupf schmeckt tagelang super-saftig!

Etwas an seinen Früchten erkennen

Bedeutung: Etwas am Ergebnis messen

„Entweder: der Baum ist gut - dann sind auch seine Früchte gut. Oder: der Baum ist schlecht - dann sind auch seine Früchte schlecht. An den Früchten also erkennt man den Baum. Mt 12,33



Nasch-Gugelhupf

von Astrid Wurm

Zutaten

250 g Butter (weich)
50 g Staubzucker (gesiebt)
1TL Bio-Zitronenschale
(gerieben)
1 TL Vanillezucker
5 Eier (getrennt)
200 g Kristallzucker
200 g Mehl (glatt)
20 g Stärkemehl
60 g Kuvertüre (flüssig)
3 EL Rum
Etwas Butter (für die Form)
Etwas Mehl (für die Form)
Etwas Staubzucker (zum
Bestreuen)

Zubereitung

Butter mit Staubzucker, Zitronenschale und Vanillezucker schaumig aufschlagen. Die 5 Eidotter nach und nach begeben. Weiter rühren, bis alle Eidotter verschlagen sind und sich eine Emulsion gebildet hat.

Alle 5 Eiweiß mit Kristallzucker zu Schnee schlagen. Den Schnee mit dem gesiebten Mehl und der Weizenstärke vorsichtig unter die Buttermasse heben.

Ein Drittel der Masse mit der geschmolzenen Kochschokolade und dem Rum verrühren.

Gugelhupfform mit Butter einstreichen und mit Mehl bestäuben.

Im Anschluss die Hälfte der hellen Masse einfüllen. Darauf die dunkle Masse gießen und mit dem Rest der hellen Masse abschließen. Für die typische Marmorierung einen Schaschlikspieß durch die Masse ziehen.

Im vorgeheizten Rohr bei 165° C etwa 50 Minuten lang backen. Abkühlen lassen, stürzen und mit Staubzucker bestreuen.



Apfel-Nuss-Gugelhupf

von Asia Gaines,
Austauschstudentin aus Texas

Zutaten

200 g Butter
200 g Zucker
4 Eier
130 g Nüsse (gerieben)
100 g Schokolade
2 Äpfel
230 g Mehl
1 Pkg Backpulver
1 Pkg Vanillezucker
1 EL Butter für die Form
1 EL Mehl für die Form

Zubereitung

Für den Schoko-Apfel-Nuss-Gugelhupf die Äpfel schälen und fein reiben. Die Eier trennen und das Eiklar zu steifem Schnee schlagen.

Butter, Zucker, Vanillezucker und Eidotter schaumig rühren. Nüsse, Schokolade und Apfel untermengen. Mehl mit Backpulver vermengen und mit dem Eischnee in die Eidottermasse unterheben.

In eine mit Butter bestrichene und bemehlte Gugelhupfform den Teig einfüllen und im vorgeheizten Backrohr bei 160 ° C Ober-/Unterhitze 60 Minuten backen.

wie einen Augapfel hüten

Bedeutung: etwas besonders sorgsam behandeln

Behalte meine Gebote, so wirst du leben, und hüte meine Weisung wie deinen Augapfel. Sprüche 7,2



Eierlikör-Schoko-Kuchen

von Stephanie Hauser

Zutaten

100 g weiße Kuvertüre
125 g Speisestärke
1 Pkg Backpulver
5 Eier
250 g Zucker
250 ml Sonnenblumenöl
250 ml Eierlikör

Zubereitung

Die Kuvertüre schmelzen.
Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen.
Die Eier und den Zucker cremig aufschlagen.
Die Mehlmischung, Kuvertüre, Sonnenblumenöl und Eierlikör abwechselnd unterrühren.
Den Backofen auf 175° C vorheizen und Kuchen ca. 60 Minuten backen.

Ein Land, wo Milch und Honig fließen

Bedeutung: Ein Ort, wo alles im Überfluss vorhanden ist.

„In ein Land, in dem Milch und Honig fließen, wirst du kommen. Ich selbst ziehe nicht in deiner Mitte hinauf, denn du bist ein störrisches Volk. Es könnte sonst geschehen, dass ich dich unterwegs vertilge.“ Ex 33,3



Nussgugelhupf

von Birgit Knaus

Zutaten

200 g Rama
200 g Zucker
1 Pkg Vanillezucker
5 Eidotter
Zitronensaft einer Zitrone
1 Messerspitze Zimt
180 g Haselnüsse
150 g Mehl
3 gestr. TL Backpulver
5 Eiklar

Zubereitung

Rama, Zucker, Vanillezucker, Eidotter, schaumig rühren.
Eiklar steif schlagen
Mehl, Nüsse, Zimt und Backpulver vermischen und zur Buttermasse rühren.
Eiweiß unterheben und diese Masse in eine Gugelhupfform geben.
Den Backofen auf 180° C vorheizen und 50 Minuten backen.

Licht unter den Scheffel stellen

Bedeutung: aus Bescheidenheit, seine Fähigkeiten verbergen

Niemand zündet ein Licht an und setzt es in einen Winkel, auch nicht unter einen Scheffel, sondern auf den Leuchter, damit, wer hineingeht, das Licht sehe.

MA 5,15



Gesundheits- Mamorkuchen

von Yvonne Schmidt

Zutaten

100 g Butter
3 Eier
1 Schale Zucker
1 Schale Milch
2 Schalen Mehl
½ Pkg Backpulver
1 Pkg Vanillezucker
1 EL Rum

Zubereitung

Die Butter flaumig rühren, mit Eidotter, Zucker, Vanillezucker, Rum und etwas Milch abtreiben. Backpulver mit Mehl vermischen und abwechselnd mit der Milch einrühren. Zum Schluss den festgeschlagenen Eischnee unterheben. Die Masse in eine mit Butter und Bröseln angerichtete Gugelhupfform gießen. 1 Stunde bei 170 ° C backen.

Der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach

Bedeutung: Der Mensch hat gute Vorsätze, kann sie aber oft nicht einhalten.

„Macht und betet, damit ihr nicht in Versuchung geratet. Der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach.“ Mk 14,38



Marmor-Kirsch- Gugelhupf

von Petra Steinbacher

Marmor-Kirsch-Gugelhupf

400g Mehl
1P. Backpulver
200g Butter
200g Zucker
1P. Vanillezucker
2-3 Eßl Kakao/Kaba
5 Eier
An guten Schuss Sahne/Milch
ca. 200-250g Kirschen entsteint
odg aus dem Glas

Butter, Zucker, Vanille schaumig rühren, dann die Eier dazu rühren. Mehl mit Backpulver mischen und dazu geben, alles vermischen. Gugelhupf fetten und melieren/kreiden und die Hälfte gut einfüllen.

Den restlichen Teig mit Kakao/Kaba und Sahne/Milch verrühren und auf den hellen Teig geben. Oben drauf die Kirschen verteilen und mit einer feinen Sieb den dunklen mit dem hellen Teig, samt Kirschen, zum Marmor misch vermengen

180°C rot geheizt - 50 Min. ca.
gutes belüften



Mamorkuchen – Kindervariante

von Yvonne Schmidt

Zutaten

100 g Butter
3 Eier
1 Schale Zucker
1 Schale Milch
2 Schalen Mehl
½ Pkg Backpulver
1 Pkg Vanillezucker
2 EL Kakao
Schokostückchen nach
belieben
Schokokekse zur
Dekoration

Zubereitung

Die Butter flaumig rühren, mit Eidotter, Zucker, Vanillezucker und etwas Milch abtreiben. Backpulver mit Mehl und Kakao vermischen und abwechselnd mit der Milch einrühren. Schokostückchen einrühren. Zum Schluss den festgeschlagenen Eischnee unterheben. Die Masse in eine mit Butter und Bröseln angerichtete Gugelhupfform gießen. 1 Stunde bei 170 ° C backen. Nach dem Auskühlen mit Zuckerglasur und Schokokeksen dekorieren

Es herrscht ein Tohuwabohu.

Bedeutung: ein großes Durcheinander

Der Ausdruck geht auf den hebräischen Text Tohu (wüst) wa (und) Bohu (leer, wirr) in der Schöpfungsgeschichte aus dem Buch Genesis (1. Mose) zurück.

„Im Anfang schuf Gott Himmel und Erde, die Erde aber war wüst und wirr, Finsternis lag über der Urflut, und Gottes Geist schwebte über dem Wasser.“

Gen. 1,1-2



Marmorkuchen im Guglhupf

von Max Aman

Zutaten

250 g Butter

240 g Zucker

1 Pkg Vanillezucker

5 Stück Eier

250 g Mehl

1 Pkg Backpulver

4 EL Kakaopulver

Zubereitung

Die Butter schaumig rühren. Dann nach und nach gemeinsam Zucker und Vanillezucker zugeben sowie daraufhin die Eier. Die ganze Zeit über weiter rühren.

Mehl und Backpulver mit dem Handrührer drunter heben, bis die Teigmasse schaumig ist. Die Hälfte des Teigs (oder etwas mehr) in eine zuvor eingefettete Guglhupf-Form geben. In den restlichen Teig das Kakaopulver sieben und gut verrühren. Den braunen Teig nun auf dem hellen Teig verteilen und mit einer Gabel spiralförmig durch den Teig ziehen.

Im vorgeheizten Backofen bei 160 ° C Umluft ca. 60 Minuten backen. Den fertig gebackenen Kuchen ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Dann stürzen und weiter erkalten lassen.

Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.



Topfengelhupf

von Julian Obermeier

Topfengelhupf

Zutaten:

100g Butter
120g Zucker
150g Topfen
240g Mehl
60g Rumrosinen
2 Eier
125ml Milch
1Pkg Backpulver
½ Schote Vanille

Zubereitung:

Butter, Topfen, Zucker und Dotter cremig röhren, die Hälfte des Mehls und die Milch davor einmengen.

Dann Backpulver, Mehl, Rosinen und Eischnee unterheben.

Die Masse in die befettete und bemehlte Form geben.

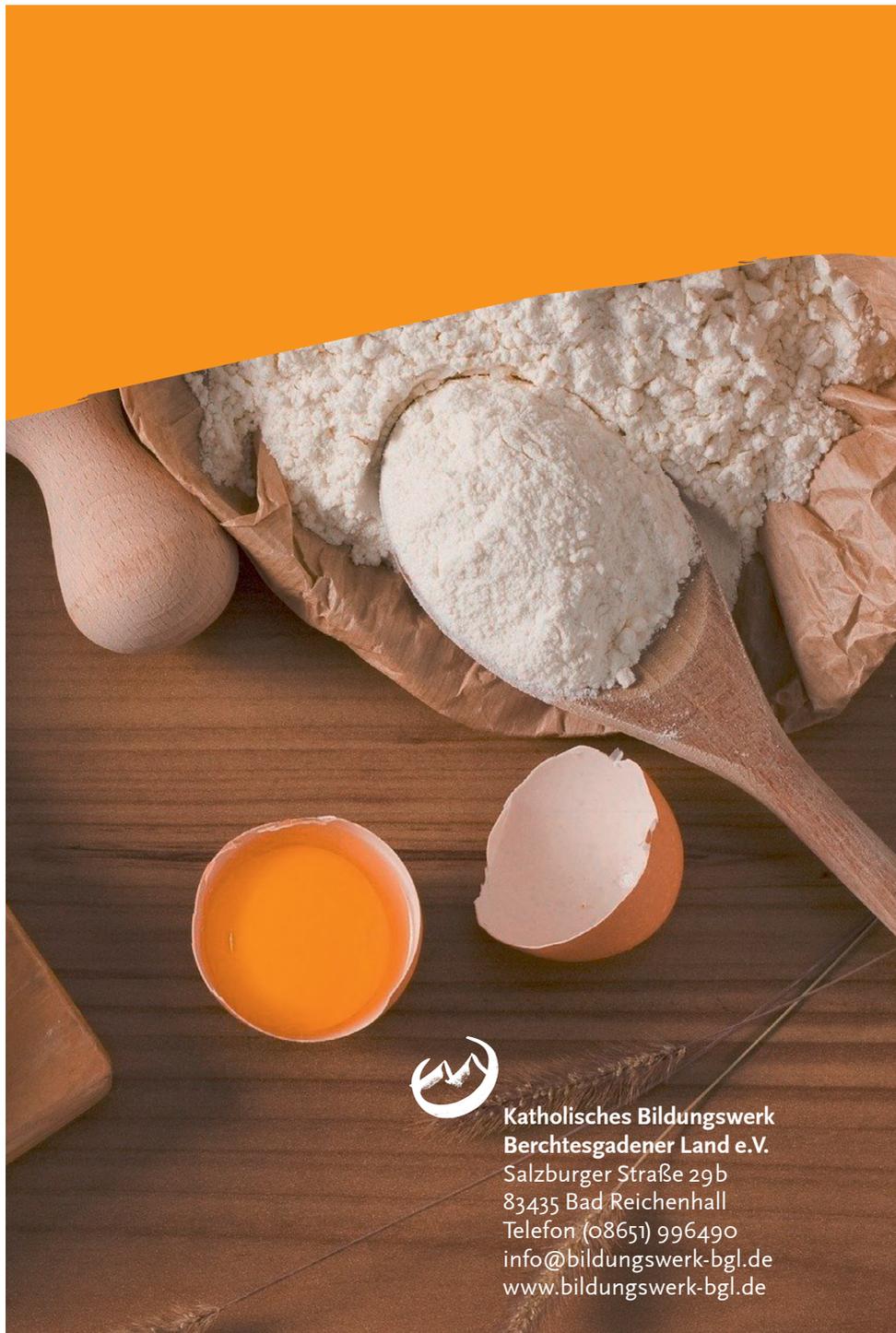
In das auf 180°C vorgeheizte Backrohr geben und 50-60 Minuten backen.

vor jemandem den Hut ziehen

Bedeutung: Respekt bekunden

„Wenn ein Mann belet oder prophetisch redet und dabei sein Haupt bedeckt hat, entehrt er sein Haupt.“

1 Kor 11,4



**Katholisches Bildungswerk
Berchtesgadener Land e.V.**
Salzburger Straße 29b
83435 Bad Reichenhall
Telefon (08651) 996490
info@bildungswerk-bgl.de
www.bildungswerk-bgl.de