

## ***Tag der offenen Tür, am 26.1.2018***

### ***Brot***

**Selbstgemachtes Vollkornbrot**

**Dinkelsauerteigbrot**

### ***Aufstriche***

**Kürbiskernaufstrich**

**Erdäpfelkäs**

**Karotten-Nuss-Aufstrich**

**Feuriger Bohnenaufstrich**

**Linsenaufstrich mit Ingwer**

### ***Kuchen***

**Süßkartoffel Brownies**

**Apfel – Mohnkuchen**

**Karottenkuchen mit Buchweizenmehl**

### ***Getränke***

**Apfelsaft**

**Apfel-Weichselsaft**

**Apfel-Karottensaft**

**Kaffee**

**Bier**

***Station in der Lehrküche für unsere Gäste aus der  
Volksschule***

**Kuhfleckenwaffeln**

## Herzhaftes Vollkornbrot

ZUTATEN (für Kastenform)

500 g Dinkelvollkornmehl  
150 g Körner (Leinsamen  
Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne etc.)  
1 Pk. Trockenhefe  
3 TL Salz  
2 EL Brotgewürz (Fenchel, Kümmel,  
Koriander)  
½ l Wasser (lauwarm)  
2 EL Essig



ZUBEREITUNG

- Alle trockenen Zutaten in einer großen Schüssel mit einem Kochlöffel vermischen und in der Mitte eine kleine Mulde formen
- Wasser mit Essig verrühren und in die Mehlmischung einrühren bis alles gut vermengt ist (Der Teig kann auch in der Küchenmaschine mit einem Knethaken angerührt werden.)
- Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegt Kastenform (ca. 30 x 15 cm) füllen.
- Dann die Form in den kalten (!) Backofen auf den Rost in die Mitte stellen und bei Ober-/Unterhitze 200°C eine Stunde backen.

**SCHNELL – UNKOMPLIZIERT – LANGE SAFTIG**

## Kürbiskernöl - Aufstrich

### ZUTATEN:

2 Pk. Topfen  
ca. 1 B Schlagobers  
Salz, Pfeffer, Kürbiskernöl



### ZUBEREITUNG:

- Alle Zutaten miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken!
- Evtl mit gehackten Kürbiskernen garnieren!

**FERTIG!**

## Erdäpfelkas

### ZUTATEN:

½ kg mehliges Erdäpfel  
1 kleine Zwiebel,  
150 g Sauerrahm  
Salz, Pfeffer



### ZUBEREITUNG:

- Erdäpfel kochen – kurz überkühlen lassen und anschl. schälen und durch die Erdäpfelpresse drücken.
- Zwiebel fein hacken.
- Alle Zutaten miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
*Man kann auch etwas Leinöl in den Erdäpfelkas geben.*
- Evtl mit etwas rotem Paprikapulver garnieren!

**FERTIG**

## Karotten-Nuss-Aufstrich

ZUTATEN (für 4 Portionen)

200 g Karotten  
1 EL Olivenöl  
50 ml Gemüsefond  
1 Knoblauchzehe  
Salz  
Pfeffer  
Chili  
4 Walnüsse  
1 EL Zitronensaft  
1 EL gehackte Kräuter (z.B. Petersilie, Koriander...)



### ZUBEREITUNG

- Karotten waschen, evtl. schälen und klein würfeln.
- In einer Pfanne das Olivenöl erwärmen und die Karottenwürfel darin kurz andünsten. Die Knoblauchzehe klein hacken, hinzugeben und mit Gemüsefond aufgießen. Zugedeckt auf niedriger Hitze 5 min weichdünsten.
- Die Gewürzen und Zitronensaft vermischen.
- Die Walnüsse grob hacken.
- Wenn die Karottenwürfel weich sind, abgießen (Gemüsefond auffangen), in eine Schüssel geben und mit den Walnüssen, Zitronensaft und Chili pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Kräuter unterrühren.
- Je nach Konsistenz noch etwas vom Gemüsefond hinzugeben.

### TIPP

Es können natürlich andere Nüsse verwendet werden.  
Außerdem schmeckt der Aufstrich noch besser, wenn er 1-2 Tage durchgezogen ist.

## Feuriger Bohnenaufstrich

ZUTATEN (für 4 Portionen)

1 Dose Kidney-Bohnen (ca. 400 g)  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Olivenöl  
1 große Tomate oder 5-6 Cocktailtomaten  
1 TL Balsamico-Essig  
1 TL Kräutersalz  
½ TL Paprikapulver  
½ TL Cayennepfeffer  
gemahlener Pfeffer  
Petersilie



ZUBEREITUNG

- Zwiebel und Knoblauchzehe fein würfeln und in 2 EL Olivenöl glasig anschwitzen
- Die Bohnen gut abtropfen lassen und zusammen mit Zwiebel, Knoblauch, Öl und Balsamico pürieren
- Das Püree mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Paprikapulver scharf würzen.
- Die Tomate entkernen und würfeln (Cocktailtomaten einfach achteln) und zusammen mit gehackter Petersilie unterrühren.
- Den Aufstrich in eine Schüssel füllen und mit Petersilienblättern garnieren.

### TIPP

Anstelle von Tomaten kann auch roter Paprika verwendet werden.  
Je nach Geschmack abwandelbar.

## Linsenaufstrich mit Ingwer

ZUTATEN (für 4 Portionen)

200 g rote Linsen  
1 Lorbeerblatt  
4 Wacholderbeeren  
300 ml Gemüsefond  
1 Zwiebel  
2 EL Tomatenmark  
1 TL frischer Ingwer, gerieben  
1 EL Zitronensaft  
2 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer



ZUBEREITUNG

- Die Linsen mit dem Lorbeerblatt und den Wacholderbeeren in der Gemüsebrühe
- etwa 20 min kochen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.
- Lorbeerblatt und Wacholderbeeren entfernen und den Linsenbrei mit der fein
- geschnittenen Zwiebel, Tomatenmark, frische geriebenem Ingwer, Zitronensaft
- und Olivenöl vermengen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**TIPP**

Der Aufstrich hält sich luftdicht verschlossen im Kühlschrank etwa 5-6 Tage.

## Süßkartoffel – Brownies

ZUTATEN für 8 Stück

- 1 mittelgroße Süßkartoffel (300g)
- 2 Eier
- 100 g Kokosöl
- 6 EL Honig
- 1 Prise(n) Vanille
- 5 EL Kakaopulver
- 1 TL Backpulver
- 2 EL Kokosmehl



ZUBEREITUNG

- Ofen auf 180 Grad vorheizen.
- Süßkartoffel schälen und mit einem Gemüsehobel, einer Küchenmaschine oder dem groben Teil einer Käseibe raspeln. Raspel in eine Schüssel geben.
- Den Süßkartoffelraspel in der Schüssel Eier, Honig, geschmolzenes Kokosöl und Vanille zugeben:
- Alles gut mit einer Gabel mischen.
- Kakaopulver hinzugeben.
- Backpulver und Kokosmehl hinzugeben.
- Eine rechteckige Backform (etwa 20 cm lang) mit Backpapier auslegen und den Teig hineingießen. Glatt streichen.
- Für 30 Minuten backen.
- Brownies in Form schneiden.

## Apfel - Mohnkuchen

### ZUTATEN

- 50 g Kokosmehl
- 50 g gemahlene Mandeln
- 70 g gemahlener Mohn
- 3 EL Kokosöl
- 2 große saure Äpfel
- 1 Zitrone (Saft)
- 1 EL Honig
- 6 Eier
- 1 TL Zimt
- 1 TL Weinstein Backpulver



### ZUBEREITUNG

- Ofen auf 180 Grad vorheizen.
- Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Einen Apfel in feine Würfel schneiden. Den zweiten Apfel mit einer Gemüsereibe hobeln, mit Zitronensaft vermischen.
- Kokosöl schmelzen lassen. Mit den gemahlenden Mandeln, Kokosmehl, Mohn, Eiern und Honig vermischen. Zimt und Backpulver hinzufügen. Apfelhobel und Apfelwürfel unterrühren.
- Eine Auflaufform mit Backpapier auslegen und den Teig hineinfüllen. Wir hatten eine quadratische Auflaufform und haben danach quadratische Mohnschnitten gemacht. Eine kleine Springform funktioniert aber auch.
- Für 20 Minuten in den Ofen geben bis beim Stäbchentest kein Teig mehr kleben bleibt.

### Unser Tipp

Streue noch ein paar gehobelte Mandeln in den Teig, dann wird der Mohnkuchen noch knackiger.



## Karottenkuchen mit Buchweizenmehl

### ZUTATEN

200 g Mandeln, gerieben  
200 g Karotten, fein geraspelt  
100 g Buchweizenmehl  
4 Eier  
80 g Zucker  
1 Prise Salz  
1 TL Zimt  
½ TL Nelkenpulver



### *Joghurtcreme:*

1 Pk. Vanillezucker  
2 Becher Naturjoghurt (evtl. 1 B. Schlagobers)  
2 EL Honig  
½ TL Zimt & etwas Zitronenschale

### ZUBEREITUNG

- Eier trennen und Eiklar mit Vanillezucker und einer Prise Salz sehr schaumig schlagen
- Dotter und Zucker schaumig rühren. Dann nach und nach geriebene Mandeln und fein geriebene Karotten untermengen.
- Mehl mit Zimt und Nelkenpulver vermengen, sieben und einrühren. Eischnee unterheben. Die Kuchenmasse auf bemehltes und befettetes Blech und ca. 40 Minuten bei ca. 180 °C backen.
- Entweder noch heiß mit Staubzucker bestreuen oder wenn der Kuchen erkaltet ist, mit Ribiselmarmelade bestreichen und mit Joghurtcreme servieren

*Joghurtcreme:* 2 Becher Naturjoghurt, 2 EL Honig, ½ TL Zimt, etwas Zitronenschale

### TIPP

Den Kuchen schon am Vortag zubereiten, da er dann umso saftiger wird.

## Kuhfleckenwaffeln

ZUTATEN für 8 Stück

50 g weiße Schokolade  
50 g Vollmilchschokolade  
100 g weiche Butter  
50 g Zucker  
1 Pk. Vanillezucker  
3 Eier  
250 g Mehl (Dinkelvollmehl)  
½ TL Weinsteinbackpulver  
200 ml Milch  
1 EL Kakao



### ZUBEREITUNG

- Die Schokolade im Wasserbad erweichen und abkühlen lassen.
- Butter mit dem Mixer flaumig rühren, nach und nach Zucker und Vanillezucker einrühren.
- Eier einzeln gut unterrühren.
- Mehl mit Backpulver mischen und abwechselnd mit der Milch unterrühren.
- Den Teig halbieren und unter eine Hälfte des Teiges die aufgelöste Schokolade und den Kakao geben.
- Waffeleisen erhitzen, evtl leicht einfetten.
- Je Waffel von jeder Teighälfte 1 – 2 Esslöffel in Klecksen im Wechsel in das Waffeleisen geben.
- Die Waffeln goldbraun backen, mit einer Gabel oder einem Pfannenwender herausnehmen.

### SERVIERTIPP

Waffeln mit Ahornsirup, Fruchtmus, Früchten, Schlagobers, Schokosoße,....servieren oder einfach nur leicht bezuckern.

Sie können warm oder kalt genossen werden.