

# Dinkel-Dreams 3

## Kochbuch und Backbuch



**K.D. Michaelis**

## Vorwort

### Dinkelmehl-Typen

Bei Dinkelmehl unterscheidet man die Typen:

- **630**
- **812** und
- **1050**.

Den Typ 812 findet man in normalen Supermärkten kaum, weshalb man normalerweise lediglich mit den anderen beiden arbeitet.

Die Typ-Nummer gibt dabei an, wie viele Mineralstoffe jeweils in 100 Gramm Mehl enthalten sind. Sprich Dinkelmehl 630 liefert 630 Milligramm Mineralstoffe auf 100 g Mehl und die Type 1050 analog dazu 1.050 Milligramm.

**Type 630:** Sehr **helles** Dinkelmehl, das sich für Kuchen, Brot, Brötchen und anderes Kleingebäck eignet.

**Typen 812 und 1050:** Deutlich **dunkleres** Dinkelmehl. Ideal zum Brotbacken und für herzhaftere Backwaren.

### Trockenhefe / frische Hefe

1 Päckchen **Trockenhefe** mit 7 Gramm Inhalt entspricht **einem halben Würfel Frischhefe** mit 21 Gramm. Will man einen ganzen Würfel frischer Hefe durch Trockenhefe austauschen, benötigt man folglich 2 Päckchen der getrockneten Hefe.

## Inhaltsverzeichnis

### 1. Leckere Hauptgerichte und Snacks

#### **Mit selbstgemachten Kartoffel-Gnocchi**

Basilikum-Kartoffel-Gnocchi

Kartoffel-Dinkel-Gnocchi

Kartoffel-Gnocchi glutenfrei

Schnelle Kartoffel-Gnocchi

#### **Komplette Gnocchi-Gerichte**

Basilikum-Gnocchi Provençale

Basilikum-Gnocchi mit Schweinefilet

Basilikum-Gnocchi in pikanter Tomaten-Frischkäse-Sauce

Basilikum-Gnocchi mit sonnengetrockneten Tomaten

Kartoffel-Gnocchi-Auflauf mit Salsiccia

Kartoffel-Gnocchi mit gefüllter Paprikaschote

Kartoffel-Gnocchi in Pilzrahm

Kartoffel-Gnocchi in Hähnchen-Champignon-Sauce

Kartoffel-Gnocchi-Pfanne Italiano

Kartoffel-Gnocchi mit Mini-Frikadellen und lila Urmöhren

Kartoffel-Gnocchi mit Thunfisch-Steaks und Gurkensalat

## 2. **Kuchen und Torten**

Bienenstichkuchen (Rührteig, mit Honig, Springform)

Bienenstich mit Hefe (Hefeteig, mit Honig, vom Blech)

Cremiger Käsekuchen mit Honig

Nuss-Hefe-Zopf mit Guss

Pflaumenkuchen mit Guss

Schokoladen-Himbeer-Tarte

Zwetschgen-Käsekuchen

## 3. **Süße Kleinigkeiten**

Amaretto-Zimt-Mandeln

Apfel-Marzipan-Cupcakes mit Honig-Zimt-Creme

Bienenstich-Muffins mit Honig und saurer Sahne

Bienenstich-Muffins mit Honig und Schmand

Blaubeer-Cupcakes mit Honig

Joghurt-Nuss-Cupcakes mit Blaubeer-Mascarpone

Mandarin-Orangen-Cupcakes mit Himbeer-Kuss

Preiselbeer-Cupcakes mit Honigglasur und Zimtsahne

Schoko-Cupcakes mit Erdbeer-Tiramisu

Schoko-Himbeer-Cupcakes

Zwetschgen-Muffins

## **Leckere Hauptgerichte und Snacks**

### **Selbstgemachte Kartoffel-Gnocchi**

Basilikum-Kartoffel-Gnocchi

Kartoffel-Dinkel-Gnocchi

Kartoffel-Gnocchi glutenfrei

Schnelle Kartoffel-Gnocchi

### **Komplette Gnocchi-Gerichte**

Basilikum-Gnocchi Provençale

Basilikum-Gnocchi mit Schweinefilet

Basilikum-Gnocchi in pikanter Tomaten-Frischkäse-Sauce

Basilikum-Gnocchi mit sonnengetrockneten Tomaten

Kartoffel-Gnocchi-Auflauf mit Salsiccia

Kartoffel-Gnocchi mit gefüllter Paprikaschote

Kartoffel-Gnocchi in Pilzrahm

Kartoffel-Gnocchi in Hähnchen-Champignon-Sauce

Kartoffel-Gnocchi-Pfanne Italiano

Kartoffel-Gnocchi mit Mini-Frikadellen und lila Urmöhren

Kartoffel-Gnocchi mit Thunfisch-Steaks und Gurkensalat

**Leckere Hauptgerichte  
und Snacks**

**Mit selbstgemachten  
Kartoffel-Gnocchi**

## Basilikum-Kartoffel-Gnocchi (2 Portionen)

300 g	<b>mehligkochende</b> Kartoffeln
1 Bund	<b>frisches</b> Basilikum (ca. 80 - 90 g)
1 ½ EL	<b>mildes, natives</b> Olivenöl
150 g	Dinkelmehl Type <b>630</b>
1	Ei
2 g	Salz

Die Kartoffeln **mit Schale** - je nach Größe - circa **20 bis 25 Minuten** in Salzwasser weichkochen, abgießen und **etwas ausdampfen** lassen. Anschließend schälen und mit Hilfe einer Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. **Etwas abkühlen** lassen.

In der Zwischenzeit die Basilikum-Blätter von den Stängeln abzupfen (sind dann **noch circa 55 bis 60 Gramm**). **Nur die Blätter** in kleinere Stücke schneiden und zusammen mit dem Olivenöl in einem hohen Mixbecher mittels eines elektrischen Mixstabes **fein** pürieren - bis eine Art sämige Paste entstanden ist. Diese mit dem Dinkelmehl und dem Ei zur Kartoffelmasse geben, mit Salz würzen und per Hand zu einem festen Teig verkneten. Den Teig auf einer ebenfalls mit etwas Dinkelmehl bestreuten Arbeitsfläche zu etwa **fingerdicken** Rollen formen. Mit einem Messer etwa **1,5 Zentimeter lange Stückchen** von den Teigrollen abschneiden und mit dem **Rücken einer Gabel** das typische Rillenmuster der Gnocchi eindrücken.

Einen Topf mit **reichlich** Salzwasser aufkochen lassen und die Gnocchi darin etwa **2 bis 3 Minuten** lang **köcheln** lassen. Schwimmen sie an die Oberfläche, sind sie gar. Die fertigen Gnocchi mit einer Schaumkelle herausnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Diese grünen Gnocchi schmecken einfach nur in Butter geschwenkt und einem frischen Tomaten-Salat oder mit einem Insalata Caprese (Tomaten-Mozzarella-Salat mit Balsamico-Dressing) super. Die frischen Basilikumblätter im Caprese-Salat würde ich in diesem Fall weglassen, da diese ja bereits in den Gnocchi stecken.

Oder man serviert die Basilikum-Gnocchi mit einer Sauce nach Wahl - zum Beispiel einer fruchtigen Tomatensauce (siehe Seite [→](#)).



## Kartoffel-Dinkel-Gnocchi (2 Portionen)

350 g	<b>mehligkochende</b> Kartoffeln
1	<b>Eigelb</b>
100 g	Dinkelmehl Type <b>630</b>
2 EL	Dinkel- <b>Grieß</b>
2 g	Salz
etwas	<b>frisch geriebene</b> Muskatnuss

Kartoffeln waschen und in einem Topf mit reichlich Salzwasser circa **20 bis 25 Minuten** garkochen. Die Kartoffeln **etwas** abkühlen lassen. Anschließend pellen und durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken.

Danach Dinkelmehl, Dinkel-Grieß und das **Eigelb** in die Schüssel geben. Mit Salz und Muskat würzen und per Hand zu einem glatten Teig verkneten. Sollte dieser zu weich oder zu klebrig sein, noch etwas Dinkelmehl hinzugeben.

Aus dem Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa **fingerdicke** Rollen formen und diese in circa **1,5 Zentimeter lange** Stückchen schneiden. Nochmals kurz zwischen den Händen zu einer etwas länglichen Kugel drehen, auf ein Tablett oder Brett legen und mit dem **Rücken einer Gabel** das typische Gnocchi-Rillenmuster hineindrücken.

Zum Schluss die Gnocchi im kochenden Salzwasser garen, bis sie **an die Oberfläche steigen**. Das dauert nur **etwa 2 bis 3 Minuten**. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und

in einem Sieb **gut** abtropfen lassen. Entweder als Beilage mit Sauce servieren oder einfach in einer Pfanne mit etwas Butter (und 3 bis 4 frischen Salbeiblättern) goldbraun anbraten.



## Kartoffel-Gnocchi glutenfrei (2 Portionen)

- 300 g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Eigelb
- 70 g Kartoffelmehl
- 30 g frisch geriebener Parmesan
- je 1 Prise Salz, frisch geriebene Muskatnuss

**Optional** 1 Msp. fein gemahlener Salbei

Die Kartoffeln **mit Schale** circa **20 bis 25 Minuten** in Salzwasser garkochen. In der Zwischenzeit den Backofen auf **150°C Ober-/Unterhitze** vorheizen und die fertiggekochten Kartoffeln (immer noch **mit Schale**) **10 Minuten** im Backofen auf dem mit Backpapier ausgelegten Backblech (**mittlere** Schiene) trockendämpfen.



Die Kartoffeln **noch heiß** schälen und **sofort** durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Die Kartoffelmasse circa **10 Minuten** abkühlen lassen, damit das Eigelb nicht stockt. Ist die Kartoffelmasse dann kühler, kann das Eigelb und das Kartoffelmehl untergemischt werden. Anschließend den Parmesan unterheben. Alles mit Salz und Muskat (und ggf. Salbei) würzen und per Hand zu einem **glatten** Teig verkneten.

Wenn die Masse noch zu klebrig oder zu feucht ist, einfach noch etwas Kartoffelmehl hinzugeben. Den Teig auf einer ebenfalls mit Kartoffelmehl bestreuten Fläche zu einer langen, etwa **1,5 bis 2 Zentimeter** dicken Rolle formen. Diese dann in jeweils **1,5 Zentimeter** dicke Stücke schneiden und mit einer **Gabel** mit **sanftem** Druck das bekannte Rillenmuster in die Gnocchi drücken.

Einen Topf mit Salzwasser **oder** Gemüsebrühe zum Kochen bringen und die Gnocchi darin etwa **2 bis 3 Minuten** garziehen lassen. Wenn sie an die Oberfläche schwimmen, sind sie auch schon fertig. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in einem Sieb **gut** abtropfen lassen.

Kartoffel-Gnocchi schmecken super, wenn man sie einfach kurz in einer Pfanne mit etwas Butter und einigen frischen Salbeiblättern schwenkt. Dazu passt ein frischer grüner Salat oder ein Tomaten-Salat.

Gnocchi sind aber auch sehr lecker, wenn man sie in verschiedenen warmen Saucen badet oder mit einem kalten Pesto serviert. **Verschiedene leckere Rezepte für selbstgemachtes Pesto** finden sich auch in meinen Vorgängerband: **Dinkel-Dreams 2**.

