



# VEGAN ROCKT!



Das  
Backbuch

**LEMPERTZ**

mehr als 150 Jahre in Bonn

**VEGAN**  
**ROCKT!**

Das  
Backbuch

**LEMPERTZ**  
mehr als 150 Jahre in Bonn

# Impressum

Math. Lempertz GmbH  
Hauptstr. 354, 53639 Königswinter  
Tel.: 02223 / 90 00 36, Fax: 02223 / 90 00 38  
[info@edition-lempertz.de](mailto:info@edition-lempertz.de)  
[www.edition-lempertz.de](http://www.edition-lempertz.de)

Alle Rechte vorbehalten. Ohne ausdrückliche Genehmigung des Verlages ist es nicht gestattet, das Buch oder Teile daraus zu vervielfältigen oder auf Datenträger aufzuzeichnen.

Dieses Kochbuch wurde nach bestem Wissen und Gewissen verfasst. Weder der Verlag noch der Autor tragen die Verantwortung für ungewollte Reaktionen oder Beeinträchtigungen, die aus der Verarbeitung der Zutaten entstehen.

© 2013 Mathias Lempertz GmbH  
Bettina Steitz (Hrsg.)

Umschlagentwurf, Satz und Layout: Ralph Handmann  
Titelbild: Fotolia

Lektorat: Philipp Gierenstein, Sarah Kassem, Laura Liebeskind

Druck: Anrop Ltd.  
Printed and bound in Israel

ISBN: 978-3-943883-29-9

Bildnachweis: © [fotolia.com](http://fotolia.com):

bit24, [Tshirt-Factory.com](http://Tshirt-Factory.com), Lemonlord, emmi, Dominik Tiziani, Alex Ciopata, canicula, yamix, O.M., IngridHS, paul\_brighton, anjelagr, Irina Schmidt, Kitty, andtam1, Africa Studio, unpict, rsester, oksix, manyakotic, shaiith, sil007, DoraZett, StefanieB., Eddie, lancsc, pink candy, azurita, Angel Simon, A\_Lein, Food photo, VRD, unpict, kristina rütten, Marc Xavier, ExQuisine, Andreas Berheide, Thomas Francois, Ali Safarov, MSPhotographic, voraorn, Jenny, Jörg Beuge, canoncam, jlcst, jamierogers1, annamavritta, silberkorn73, Michael Jätschick, tashka2000, dra maj, timolina, BeTa-Artworks, anjelagr, Doris Heinrichs, kristina rütten, xiquence, strannik72, K. - P. Adler, RoJo Images, seen, fotofund, U. Hardberck, Richard Oechsner, pmartike, Viktorija, Darius Dzinnik, photocrew, Bernd Jürgens, Printemps, azeller, M.studio, giulianocoman, PhotoSG, ferrerilavarioliotti, Brent Hofacker, Ars Ulrikusch, Romario Ein, supercat67, tycoon101, azeller, TwilightArtPictures, S.E. shooting, larcobasso, Africa Studio, bilderexpertin65, Printemps, capable97, FFCucina Liz Collet, Nicolette Wollentin, HLPhoto, Francesco83, HLPhoto, mocker\_bat, Heike Rau, javiercorrea15, focha, Sunny Forest, onepony, Maksim Pasko, StefanieB., maan\_u, Yevgeniya Shal, razmarinka, jillchen, DPimborough, photocrew, mylisa, Natis,

Sze Wei Wong, PictureP, shotsstudio, LeitnerR, Alessa Schüchen & Nina Dykhuis, Nancy's Kitchen, Cake Invasion.

# Inhalt

Vorwort

Kleine Einführung in die vegane Backstube

## Brot

Wrap me up before you go go

Good Morning Breadrolls

Mamma Corleones Tomatenbrot

Knackige Kartoffelbagel

Easy peasy Vollkornbrot

Nussiges Buchweizenbrot „Kurkuma Delight“

Roggenmischbrot - In Dough we trust!

Poppy Mohnbrot

Scarletts Maisbrot „Back to Tara“

Spooky Halloween-Kürbisbrot

Scarborough Fair-Brot

Provençales Olivenbrot

Bergsteiger-Brötchen Cranberry Mountain

Knuspriges Kichererbsenbrot

Muttis beste Rosinenbrötchen

Pop it up Proja

Rock Me, Almondeus

Druidenbrötchen

Anatolisches Fladenbrot

Ciabatta Veneziana

Challa - Schabbat Schalom!

Gonzales Tortilla Olé!

Cornbread Las Américas

Baguette „Aaah, mon dieu!“

Tutanchamuns Brötchen

Bollywood Naan

Injera - Mama Africa  
Bon Pour Nickel  
Malzbierbrot  
Laugenbrötchen  
Focaccia Napoli  
Transsylvanisches Anti-Vampir-Brot

## Herzhaftes

Spinatstrudel „Cosmic Twist“  
Ruckzuck Blätterteig-Schnecken  
Germanische Götter-Pizza  
Polenta Crunchys  
Do it yourself-Kartoffelchips  
Gemüseschnitte Polenta-Style  
Straight out of hell-Flammkuchen  
Culture Clash-Backlinge  
Linsenfuffins „Red Devil“  
Völkerverständigungsmuffins „Born to be Bavarian“  
Der falsche Hase ever!  
„Devil's Drumsticks“  
Gefüllte Pizzabällchen  
Minipizzen  
Nancy's Spinat-Pilz-Tofu-Quiche  
Pancakes „Taj Mahal“  
Quiche Quiche Bang Bang  
Power-Grissini  
Lekker Spruitjes!  
Highlander Pie  
Mushroom Magic: Warme Blätterteig-Pilzwraps  
Zwiebelkuchen: Don't cry for me, Cipolla!  
„Hungry in Haifa“ Gebackene Falafel  
Sgt. Pepper's Yellow Muffin Club  
Die glorreichen 7: Gemüsewedges

## Kuchen & Torten

Barbara's Streusand(kuchen)  
Bee my ... bee my baby!

Best Fake-Quark! - Grundrezept Quark-Öl-Teig  
Where is Walnut?  
Sayonara!: Kuchen aus dem Kirschblütenland  
Very Berry Cheesecake  
Gâteau au vin rouge  
Café au Cocos  
Endless Dreams of Chocolate  
Dr. Schiwagos Showtime!  
Honolulu-Heartbreaker  
Robin Hood & Lady Marzipan  
Teatime! - Grundrezept Biskuitboden  
Piraten des Käsekuchens  
Lady Lemonade  
Chocolata Cherrylatta Pearalatta  
Red-Golden Autumn Forest Delight  
Speed Crumble Cake  
Milla Vanilla  
Mad about Marmorkuchen!  
Sweet Peach Semolina  
Lady Finger-Bananenkuchen  
Versunkener Apfelmandelkuchen  
Dream of Peachy Streusel-Blech  
Limettenkuchen Limehouse Blues  
Feed my monkey - Früchtetorte  
„My Darling Clementine“-Mandarinenkuchen  
Zwetschgen-Kuchen „Coconut Grove“  
Tall Poppy-Cake mit Streuseln  
Rapunzels Nusszopf  
Nutty as a Nutcake  
„Hilfe! Ich hab nix da und will backen“-Kuchen  
Zitronenkuchen „When life gives you lemons...“  
Dürkheimer Krachmandel  
Hinterm Mohnd gleich links  
Josephine Baker's Banana Cake  
Rhabarber-Erdbeer-Pie  
Beso de abobrinha  
Sweet Rhabarber Romance

Rock die Rübe

## Gebäck

Indian Drop Biscuits

Glücklichmachende Kaffee-Kekse

Chocoholics' Choice

Christmas Cracker Cranberry Muffins

Crazy Union Jack Scones

Churros

Cherry Cherry Lady

Flotte Florentiner

Cookiemonster Inc.

„Somewhere over the rainbow“-Muffins

Aye Aye Coco-Jambo!-Muffins

Entspannte Wohlfühlkekse

Schokoriegel Deluxe: Fake Twix

Lasciate mi cantare, con Cantuccini al mare

Guilde hat Veganer lieb!

Bugs Bunnys Lieblingsmuffins

Heaven, I'm in Nougat-Heaven!

Mistress of Spices

Oma Christl backt Ingwer-Plätzchen

Cozy Cinnamon Kisses

I'm on a highway to LECKER

Hot Chocolate Cupcakes mit Spekulatius-Sahne

Like peanutbutter and jelly: Erdnussbutter-Cupcakes

Momma's Brownies

Rocky-Horror-Halloween Muffins

Schokoladencupcakes mit Himbeeren

Sweet Shot Lime Muffins

Snowy Vanilla Halfmoon Dreams: Vanillekipferl

Wily Waffles

Karotten-Rosinen-Cookies

Schoko geht immer: Schokomuffins

Zimtschnecken

Raw Carobbrownies with frosted Cashew-Topping



# Vorwort

**Die** vegane Ernährung hat in den letzten Jahren einen Zuwachs erlebt, der seinesgleichen sucht. Man findet Artikel über Veganismus in Zeitschriften, die sonst eher über Laufstege und Stars berichten. Vegane Celebrities sprießen aus dem Boden und gefühlt jeder zweite Star ist Veganer, ernährt sich makrobiotisch oder ist Anhänger der Rohkostbewegung.

Aber egal wie „In“ die vegane Lebensweise gerade sein mag oder wie man darauf aufmerksam geworden ist, für viele Veganer ist sie eine persönliche Angelegenheit, die nichts mit Diätwahn, Modeerscheinungen oder den Meinungen von Stars und Sternchen zu tun hat.

Veganismus ist mehr als nur eine Ernährungsform, er ist eine Lebenseinstellung, die wohl bei den meisten Veganern mit der Auseinandersetzung mit Themen beginnt, die eben nicht in den typischen Boulevardblättern diskutiert werden. Aber seien es ethisch begründete Bedenken, gesundheitliche Probleme oder einfach die pure Neugier, die einen mit der veganen Lebensweise anbändeln lassen, eines haben alle Menschen gemeinsam: Ob vegan oder nicht, jeder mag gutes Essen!

Trotz des großen Zulaufs zum Veganismus und der dadurch steigenden Toleranz der nicht vegan lebenden Mitmenschen reicht leider oft schon das Wort „vegan“ und der Gesprächspartner hat das Bild eines asketischen Spielverderbers im Kopf, der auf alles verzichtet, was schmeckt und Spaß macht. Schade.

Aber genau hier setzt dieses Buch an. Denn jenseits aller politischen, ethischen, gesundheitlichen oder sonstigen privaten

Beweggründe, die einen dieses Backbuch in die Hand haben nehmen lassen, gibt es einen sehr guten Grund, es nicht wieder wegzulegen: Die Rezepte sind lecker!

Jeder liebt selbstgebackene Teilchen, Brote, Kuchen... Vegane Muffins duften aus dem Ofen genauso gut wie nicht vegane. Und dass sie auch genauso gut schmecken, lässt sich ebenfalls leicht beweisen. Ob man nun überzeugter Veganer ist, mit der veganen Küche über sein Frühstücksei hinweg liebäugelt oder seine vegan lebenden Freunde oder ein Familienmitglied einfach mal überraschen möchte, hier findet man eine riesige Auswahl an Rezepten von einfach bis ausgefeilt, von bodenständig bis experimentell, von süß bis herzhaft.

Veganes Backen ist nicht schwerer als normales Backen. Also trau Dich und schwing den Rührlöffel. Ran an die Rührschüssel, heizt die Öfen, jetzt wird gebacken!

**Bettina Steitz**

Edition Lempertz

# Kleine Einführung in die vegane Backstube

**Zunächst** einmal können alle Ängstlichen aufatmen: Veganes Backen ist eine ganz simple Angelegenheit. So simpel, dass man sich wirklich fragt, warum eigentlich überhaupt jemals jemand begonnen hat, mit Milch und Ei zu backen.

Im Folgenden findest du eine kleine Einführung in die vegane Backstube. Natürlich kann hier kein Anspruch auf Vollständigkeit erhoben werden. Zudem sind Geschmäcker verschieden. Jedes Rezept kann und sollte auf die eigenen Geschmacksvorlieben angepasst werden. Enthält z.B. ein Rezept Kümmel und du magst keinen Kümmel, dann lass den Kümmel weg!

Generell gehen wir bei jedem Rezept davon aus, dass du vegane Produkte verwendest, auch wenn nicht jedes Mal „vegane Margarine“ da steht, sondern einfach nur „Margarine“.

## Was ist eigentlich „vegan“?

Vegan heißt, dass man auf alles verzichtet, was vom Tier stammt. Dabei ist egal, ob das Tier anschließend tot ist oder noch weiterlebt. Auch egal ist, ob in dem, was man isst, zum Eincremen benutzt (Kosmetik) oder anzieht (Kleidung), das tierische Produkt noch enthalten ist oder ob es nur für den Produktionsprozess verwendet wurde und sich nicht mehr im Endprodukt findet. Für die vegane Küche heißt das stark vereinfacht: Essen ohne Ei, Fleisch, Fisch, Honig, Gelatine, Milch, Sahne, Käse, Joghurt oder andere Milchprodukte.

## Wo fängt man an? Wo hört man auf?

Irgendwann kommt wohl für jeden Veganwilligen der Punkt, an dem er/sie feststellt, dass etwas im normalen Alltag einfach nicht mehr praktikabel ist. Z.B. wird für den Kleber von Etiketten oft ein Stoff aus Tierknochen verwendet. Ist es im normalen Alltag noch machbar, nichts mehr zu kaufen, auf dem Etiketten aufgeklebt sind? Das muss jeder für sich selbst entscheiden. Aber: Dass man etwas nicht perfekt machen kann, ist kein Grund, dass man es gleich ganz lassen muss. Jeder vegane Muffin ist doch schon mal ein Anfang. Im besten Fall ein leckerer Anfang.

Mit der Zeit sammelt man immer mehr Infos an, was nicht vegan ist. Jeder muss für sich selbst entscheiden, wie er damit umgehen möchte. Neben dem obligatorischen Blick auf die Liste der Inhaltsstoffe lohnt sich im Zweifelsfall oft eine Produkthanfrage beim Hersteller. Auf diese Weise erhält man nicht nur Informationen über das Produkt, sondern vermittelt auch gleich, dass es Menschen gibt, die wissen wollen, was in ihrem Essen ist.

Hier eine kleine Liste von Lebensmitteln, bei denen man vielleicht nicht sofort drauf kommt, dass sie nicht vegan sein könnten.

## Gekauftes Brot:

An sich sollte Brot eigentlich kein Problem sein. Nur wenige Brotrezepte enthalten Milch oder Ei. Der erste Schritt ist also, die Inhaltsstoffe beim Bäcker zu erfragen oder im Supermarkt auf dem Etikett nachzuschauen. Problematischer wird es allerdings bei Zusatzstoffen, die zum Backen eingesetzt werden und nicht mehr im Endprodukt enthalten sind. Alles, was nicht im Endprodukt enthalten ist, muss auch nicht deklariert werden. Leider sind Informationen darüber teilweise nur schwer zu bekommen. Fazit: Gekauftes Brot kann, muss aber nicht vegan sein, selbst wenn die Zutatenliste dies suggeriert. [Einen sehr informativen Artikel zu

diesem Thema findest du in der Zeitschrift „Kochen ohne Knochen“ #12 (03/2013)]

## Margarine:

Erstaunlicherweise muss Pflanzenmargarine nicht vegan sein, auch wenn der Name dies suggeriert. Spätestens wenn auf der Verpackung steht, dass Vitamin D zugegeben wurde, sollte man aufmerksam werden. Dies wird im Normalfall aus Schafswollfett gewonnen. Vegane Margarine gibt es z.B. im Bio-Supermarkt. Dabei wird oft auf Palmöl ausgewichen, weil es bei Zimmertemperatur fest ist. Da Palmölplantagen auf Regenwaldgebiet betrieben werden, sollte man sich auch dabei überlegen, ob man es wirklich essen möchte. Darüber hinaus enthält Margarine gehärtete Fette, deren gesundheitliche Auswirkungen zumindest umstritten sind.

Manche Rezepte dieses Buchs enthalten Margarine. Wer möchte, kann sie durch flüssiges Öl und Wasser ersetzen. Dabei entsprechen 100 g Margarine etwa 80 ml Öl plus 20 ml Wasser.

## Schokolade:

Ein Blick auf die Zutatenliste lohnt sich! Sehr viele dunkle Schokoladen und Zartbitterschokoladen sind vegan. Bei Milkschokolade und weißer Schokolade lässt sich inzwischen auf Varianten mit z.B. Reismilch zurückgreifen.

## Saft, Wein, Essig:

Saft, Wein und Essig weisen während des normalen Herstellungsprozesses natürliche Trübungen auf. Manche Hersteller klären ihre Produkte mit Hilfe von Gelatine. Da diese sich nicht im Endprodukt befindet, muss sie nicht auf der Zutatenliste deklariert werden. Mit naturtrübem Direktsaft und naturtrübem Essig ist man mit großer Sicherheit vegantechnisch auf der sicheren Seite. Veganen Wein gibt es inzwischen teilweise in Bio-Supermärkten oder über Online-Shops.

## Wie ersetze ich was?

Unvegane Rezepte zu veganisieren ist an sich keine große Herausforderung, wenn man sich erstmal ein bisschen informiert hat und weiß, was die jeweilige Zutat in dem Rezept eigentlich bewirken soll.

### Eier:

Eier sorgen dafür, dass dein Gebäck nicht auseinanderfällt. Bei manchen Rezepten kann man die Eier einfach weglassen. Ansonsten gibt es verschiedene Möglichkeiten, sie zu ersetzen. Ob sich etwas einfach durch Ersetzen der Eier veganisieren lässt, hängt natürlich ganz vom Rezept ab. Als grobe Richtlinie lässt sich aber sagen, dass Rezepte mit mehr als 5-6 Eiern auch mal schiefgehen können. Oft ist dabei das Problem, dass man die Eialternative im Endergebnis recht deutlich schmeckt. Bei Mengen darunter: Einfach ausprobieren. Pro Ei nimmt man stattdessen:

1 kleine oder 1/2 große reife Banane: Die Schale sollte mindestens einige dunkle Flecken aufweisen. Auch schon komplett schwarze Bananen lassen sich so oft noch gut verwenden. Der Eigengeschmack der Banane ist dabei allerdings oft nicht zu umgehen. Daher ist diese Variante besonders geeignet für Kuchen, Teilchen, Muffins und Kekse. Die Bananen einfach schälen, zerdrücken und zum Teig geben.

2-3 EL Apfelmus: Das enthaltene Pektin sorgt bei Kuchen, Muffins, Teilchen und Keksen für guten Zusammenhalt, aber auch hier lässt sich ein gewisser Apfelgeschmack im Endergebnis herausschmecken.

Ei-Ersatz: Oft in Bio-Supermärkten oder im Online-Shop erhältlich. Je nach Hersteller wird eine bestimmte Menge des pulverförmigen Ei-Ersatzes mit Wasser angerührt und zum Teig gegeben.

1-2 EL Sojamehl verrührt mit 2-4 EL Wasser: Sojamehl gibt es z.B. im Reformhaus. Die besten Backergebnisse lassen sich mit

vollfettetem Sojamehl erzielen. Ab etwa 5 EL Sojamehl schmecken Geschmackssensible einen leichten Sojageschmack aus dem Gebackenen heraus.

## Milch:

Die Auswahl an Milchalternativen ist inzwischen vielfältig und reicht von Sojamilch über Mandelmilch bis zu Hafermilch. Die in den Rezepten angegebene Variante lässt sich leicht nach Geschmack durch jede andere ersetzen. Reismilch sorgt in Gebäck allerdings oft für eine zähe Konsistenz. Wenn nicht explizit im Rezept Reismilch angegeben ist, empfiehlt es sich, auf eine andere Variante auszuweichen. Wer gerne speziell auf Sojamilch verzichten möchte, kann diese problemlos in nahezu allen Rezepten durch eine andere Variante ersetzen. Die Rezepte, in denen die Sojamilch vor dem Weiterverwenden mit Zitronensaft oder Essig eingedickt wird, sind dabei allerdings eher mit Vorsicht zu genießen.

## Sahne, Joghurt und Käse:

Im Handel erhältlich sind z.B. Sojajoghurt, Hafer-, Reis- oder auch Sojasahne. Allerdings lässt sich nicht jede vegane Sahne steif schlagen. Man sollte daher auf der Verpackung darauf achten, dass man bei Bedarf auch wirklich eine aufschlagbare Variante einkauft.

Es gibt inzwischen auch vegane Käsealternativen. An diesen scheiden sich bei Geschmack und Konsistenz jedoch die Geister. In diesem Buch wurde daher weitestgehend auf die Verwendung von Käse-Ersatzprodukten verzichtet.

## Tipps und Tricks:

Normales Backpulver hinterlässt in veganem Gebäck oft einen leicht bitteren Nachgeschmack. Diesen vermeidet man, wenn man stattdessen Weinstein-Backpulver verwendet. Weinstein ist eine kristalline Substanz, die sich z.B. am Boden von Weinfässern oder

auch am Weinkorken absetzt. Das daraus gewonnene Backpulver ist in gut sortierten Supermärkten, im Reformhaus oder im Bioladen erhältlich.

### **Nicht übermixen:**

In einigen Rezepten ist angegeben, erst die trockenen Zutaten zusammenzumischen und den Teig mit den flüssigen Zutaten nur so lange zu vermengen, bis alle trockenen Zutaten durchgefeuchtet sind. Es empfiehlt sich, dies wirklich zu beherzigen. Gerade Muffins neigen dazu, zäh zu werden, wenn man den Teig zuviel rührt. Ein paar trockene Stellen im Teig haben dagegen keinen Einfluss auf die Konsistenz des Muffins.

### **Zum Buch:**

Einige der Rezepte dieses Buches wurden von veganen Bloggern und einem veganen Catering-Service beigesteuert. Ein Hinweis auf die Webseite findest du beim jeweiligen Rezept. An dieser Stelle noch mal ein ganz großes „DANKE!“ für die Unterstützung!



**Brot**



## Wrap me up before you go go



- |        |   |
|--------|---|
| 100 g  | Weizenmehl Typ 405  |
| 100 g  | Roggenvollkornmehl  |
| 2 TL   | Gewürze nach Wahl (z.B. Currypulver oder italienische Kräuter oder oder oder) |
| 1/2 TL | Salz  |
| 2 EL   | Öl (optional)   |
| 130 ml | Wasser  |

**Mische** alle Zutaten zusammen und verknete sie zu einem geschmeidigen Teig. Lass den Teig abgedeckt ca. 30 Minuten ruhen. Dann tischtennisballgroße Portionen zu sehr flachen Fladen ausrollen. Die Teigmenge ergibt etwa 6 Wraps. Eine Pfanne zunächst auf voller Stufe vorheizen, dann auf mittlere Hitze zurückschalten und jeden Fladen pro Seite zwischen 30 Sekunden und 1 Minute backen. Zwischendurch das in der Pfanne verbleibende Mehl entfernen, damit nichts anbrennt.

Du kannst die Wraps eigentlich mit fast allem essen. Sie passen z.B. super zu indischem Essen, zu Chili-Gerichten und zu Dips. Oder man füllt sie nach Herzenslust und isst sie tatsächlich als Wrap. Wenn man nicht zu viel Füllung nimmt und den Wrap sehr eng aufrollt, kann man ihn anschließend auch in etwa zwei Finger breite Scheiben schneiden, evtl. mit einem Zahnstocher so fixieren, dass die Scheiben nicht auseinanderfallen, und man hat prima Fingerfood für die nächste Party.



# Good Morning **Breadrolls**



500 g	Weizenvollkornmehl
1 Päckchen	Trockenhefe
1 TL	Salz
2 EL	Öl
3 EL	Leinsamen
1 TL	Kümmel
1 TL	Fenchelsamen
250 ml	Hafermilch
100 ml	Hafersahne
evtl.	Wasser

## Mehl für die Arbeitsfläche

**Gib** sämtliche Zutaten in eine Schüssel und verknete sie nach allen Regeln der Kunst. Sollte dir der Teig zu fest erscheinen, gieß etwas Wasser nach. Wenn alles gut miteinander vermengt ist, lässt du den Teig erst einmal eine Stunde ruhen.

Teile von deinem Teig etwa faustgroße Stücke ab und forme sie zu Brötchen. Diese legst du auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech, deckst sie mit einem Tuch ab und lässt sie noch mal 20 Minuten ruhen.

Schmeiß den Backofen an und heiz ihn auf 180 °C Umluft vor. Schieb die Brötchen auf der mittleren Schiene in den Ofen und lass sie ungefähr 20 Minuten backen. Falls sie dir noch zu hell erscheinen, lass sie ruhig noch ein paar Minuten länger in der Röhre.

**Tipp:** Wer's mag, kann vor dem Backen den Teig noch mit Kernen verzieren.



# Mamma Corleones Tomatenbrot **An offer you can't refuse!**



500 g	Weizenmehl Typ 405
1 gestrichener EL	Salz
1 TL	Zucker
1/2 Würfel	frische Hefe
250 ml	lauwarmes Wasser
4 EL	Olivenöl
100 g	in Öl eingelegte Tomaten
100 g	schwarze Oliven
2 Zehen	Knoblauch

- 4 EL frische Kräuter  
(z.B. Salbei, Basilikum, Oregano,  
Schnittlauch,...)
- 2 EL Tomatenketchup

**Misch** das Mehl mit Salz und Zucker. In die Mitte eine Mulde drücken. Nimm separat von dem 1/4 Liter Wasser 4 Esslöffel ab und lös darin die Hefe auf. Die schüttest du dann in die Mulde, gibst das restliche Wasser und schließlich noch das Olivenöl dazu.

Dann die eingelegten Tomaten, die Oliven, die Kräuter und den Knoblauch fein hacken und ebenfalls in die Mulde geben. Alles schön kneten, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Abdecken und etwa eine Stunde an einem warmen, zugfreien Ort ruhen lassen.

Heiz den Backofen auf 180°C Umluft vor. Knete den Teig nochmal durch und forme zwei gleich große, längliche Brotlaibe. Leg die Brote auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und schneide jeden Laib mehrfach ein. Stell eine feuerfeste Schale mit Wasser auf den Boden deines Backofens (Dadurch bekommt dein Brot eine schöne Kruste und trocknet beim Backen nicht aus.) und backe die Brote etwa 45 Minuten auf der mittleren Schiene.

**Delizioso!**

## Knackige Kartoffelbagel



500 g	Weizenmehl Typ 1050
1/2 Würfel	frische Hefe
200 ml	lauwarmes Wasser
2	mittelgroße, gekochte Kartoffeln (am besten vom Vortag)
3 TL	Salz
evtl.	Kümmel, Mohn, Sesam



**Als Erstes** löst du die Hefe in der Hälfte des lauwarmen Wassers auf. Siebe das Mehl in eine Schüssel und forme anschließend eine Mulde in der Mitte, in die du das Hefegemisch gießt. Alles gut verrühren und dann 20 Minuten stehen lassen.

Pell die Kartoffeln und stampf sie zu Brei. Dann rührst du das restliche warme Wasser mit einem Teelöffel Salz darunter. Mit der Hefe-Wasser-Mischung gut verkneten. Danach noch einmal abgedeckt eine Stunde ruhen lassen.

Forme den Teig zu 10 etwa faustgroßen Bällchen. Jedes Bällchen spießt du nun einzeln auf den Stiel eines Holzlöffels und legst den so entstandenen Bagel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Die Bagels mit einem feuchten Tuch abdecken und noch einmal 10 Minuten ruhen lassen.

Bring einen großen Topf Wasser mit 2 Teelöffeln Salz zum Kochen. Reduziere die Hitze soweit, dass das Wasser nur noch leicht köchelt.

Heiz den Backofen auf 180 °C Umluft vor.

Anschließend gibst du etwa 3 Bagels (soviel, wie in deinem Topf nebeneinander Platz haben) in das Wasser und lässt sie eine halbe bis eine Minute pro Seite köcheln. Dann legst du sie nebeneinander wieder auf das Backblech und kochst die restlichen Bagels. Wenn alle Bagels gekocht sind, backst du sie bei 180°C Umluft für 15-20 Minuten. Sie sind fertig, wenn die Oberflächen hellbraun glänzen.

**Tipp:** Wer dem Ganzen noch eine besondere Note geben will, bestreut die Bagels vorm Backen noch nach Geschmack mit etwas Kümmel, Mohn oder Sesam.



## Easy peasy Vollkornbrot



500 g	Dinkelvollkornmehl
150 g	gemischte Körner nach Wunsch (z.B. Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Kürbiskerne,...)
500 ml	lauwarmes Wasser
1 Würfel	frische Hefe
2 TL	Salz
2 EL	Obstessig (z.B. naturtrüber Apfelessig)

**Brösel** die Hefe in das lauwarme Wasser und lös sie unter Rühren darin auf. Mit einem Löffel die restlichen Zutaten einrühren. Der Teig ist ziemlich flüssig. Keine Angst, der soll so sein.

Den Teig in eine gefettete Kastenform geben und in den kalten Backofen stellen. Bei 200 °C Umluft für 1 Stunde backen.



# Nussiges Buchweizenbrot „Kurkuma Delight“



500 g	Buchweizenmehl
500 ml	Wasser
2 TL	Salz
1 Päckchen	Trockenhefe
80 g	Haselnüsse
80 g	Sesam
50 g	Sonnenblumenkerne
1 gestrichener TL	Kurkuma

**Rühr** die Trockenhefe mit etwas warmem Wasser an und füge nach und nach die anderen Zutaten hinzu. Alles zu einem Teig vermischen und anschließend gut 30 Minuten stehen lassen.

Heiz den Backofen auf 190°C Umluft vor, gib den Teig in eine Backform und back das Brot auf der mittleren Schiene ca. 1 Stunde und 10 Minuten.

Lass dich nicht von der Farbe abschrecken - was so schön orange ist, kann nur gut schmecken!