



REZEPTE

Feinschmecker Knäckebrötchen

250 g Roggen, mehlfein gemahlen oder aus der Tüte
 250 g grobe Haferflocken
 120 g Sesam
 50 g Sonnenblumen- oder Kürbiskerne
 50 g gescheibelte Haselnüsse oder Mandeln
 20 g Leinsamen oder Chiasamen
 6. Esslöffel Aktivöl oder Olivenöl
 2 gestrichene Teelöffel Himalaya Salz
 375 g kaltes Wasser (evt. etwas mehr...)

Den Teig dünn und gleichmäßig auf Dauerbackfolie streichen (mit einem Spatel oder feuchten Händen). Mit einem Teigschaber handtellergröße Stücke einritzen. Bei 250 Grad 7 Min. backen – auf 200 Grad zurückschalten und 20 – 25 Min. fertigbacken. Man kann das Brot auch gut mit verschiedenen Saaten bestreuen...

Roggen-Sesam-Brot

½ bis 1 Würfel Hefe entweder in 800 ml Wasser oder 1000 ml Buttermilch auflösen.
 1 kg Roggen(Vollkorn)mehl, 6 EL Sesamsamen, 4 EL Sonnenblumenkerne, 3 EL kernige Haferflocken und 1 EL Himalayasalz in einer Schüssel mischen.
 In die Mitte eine Mulde drücken und die Hefeflüssigkeit hineingießen – alles gut verrühren.
 Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort 15 Min. gehen lassen.
 Eine Kastenform ausfetten, mit Ölsaaten (Leinsamen, Sesam, Chiasamen, Hanfsamen) ausstreuen, den Teig hineinfüllen und nochmals mindestens 30 Min. gehen lassen.
 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen und eine feuerfeste, mit Wasser gefüllte Schale hineinstellen.
 Das Brot mit Wasser bestreichen, mehrmals mit einem Holzstäbchen einstechen und etwa 1 Stunde und 10 Min. backen (eher länger). Nach 40 Min. Backzeit den Teig evt. mit Alufolie abdecken. Sofort nach dem Backen mit Wasser bepinseln und auskühlen lassen. Ergibt 2 Kastenformen je 750 g Brot.
 Ich forme manchmal auch 2 bis 3 längliche Laibe, oder verarbeite den Teig zu Semmeln, die dann natürlich eine kürzere Backzeit haben. (250 Grad ca. 20 bis 30 Min.)
 Nach dem Auskühlen kann man die Semmeln wunderbar einfrieren und bei Bedarf auf dem Toaster auftauen.
 Manchmal verrühre ich den Teig abends mit kalten Zutaten und stelle ihn bis zum Morgen in einer Schüssel in den Kühlschrank.

Roggen-Knusperle mit Ziegenkäse-Paprika-Dip

Roggenmehl
 Olivenöl (1 EL auf 100 g Mehl)
 Sesam Salz Chili

Alles zu einem Teig verkneten, Walnussgroße Kugeln ganz flach ausrollen und im Backofen bei 150 Grad ca. 15 Min. knusprig backen.
 Dazu ½ rote und ½ gelbe Paprikaschote (fein geschnitten) mit frischem Basilikum und Himalaya-Salz mit Ziegenfrischkäse vermengen.

Roggen-Plätzchen

200 g Roggenvollkornmehl
 150 g Butter
 50 g gem. Mandeln
 50 g Ahornsirup
 1 Eidotter
 1-2 EL. Kakao, 1 Prise Salz
 Mandeln zum Verziern

Butter, Eier und Ahornsirup zusammen glatt rühren, Kakao dazu, dann Mandeln und Mehl einkneten. Kugeln formen, flach drücken, mit Mandeln verzieren.
 20 – 30 Min. bei ca.150 Grad backen.

Spiegelei auf Roggen-Möhren-Brot

2 Eier
 2 Scheiben Roggenbrot
 1 Möhre
 125 g Butter
 Olivenöl mit Limone
 Kräutersalz, Pfeffer

Möhre sehr fein reiben, mit zimmerwarmer Butter, 1 TL. Olivenöl, Kräutersalz und Pfeffer vermengen. Möhrenbutter auf das Roggenbrot streichen, Spiegeleier in Butter braten, würzen und auf die Bröte legen.

- Roggen-Sticks
- Semmelbrösel zum Panieren
- Brotwürfel in Pfanne rösten m. Kräutersalz u. Knoblauch über Salat oder Suppe
- Roggenmehl 10 g statt 1 Scheibe Brot für Pfannkuchen süß/salzig
- Roggenspätzle mit 2 Eiern
- Roggenpizza
- Roggenbrot überbacken mit Käse

**Guten Appetit und gutes Gelingen
 wünscht Euch
 Susanne Gass**