

einfach gut leben

# Köstliches von der Müllerin

Mehl, Kuchen, Brot und feine Kost mit Körnern

**Monika Drax & Franziska Lipp**



*Dort-Hagenhausen-Verlag*

# Möhlenprodukte in der modernen K6che

Gut 6000 Jahre ist die Geschichte des Brotes alt. Seit Jahrtausenden n6hrt es die Menschen und ist dadurch zu einem Mythos geworden. Das Brot spielt in der christlichen Tradition eine groöe Rolle; es findet sich im Gebet wieder und kommt in M6rchen und Legenden vor. Brot ist ein Zeichen f6r Wohlstand und Reichtum. Verglichen mit der menschlichen Evolution ist Brot aber tats6chlich ein sehr junges Nahrungsmittel.

## Fr6her waren Mehle ballaststoffreicher

Seit dem 16. Jahrhundert nimmt der Brotverbrauch in Deutschland kontinuierlich ab: Zur Zeit der ersten urkundlichen Erw6hung unserer M6hle wurde viermal so viel Brot verzehrt wie heute. Noch 1935 lag der Pro-Kopf-Verbrauch bei 120 Kilogramm j6hrlich, heute sind es knapp 70 Kilo Brot, die jede(r) Deutsche verzehrt. Allerdings war Mehl zu fr6heren Zeiten viel ballaststoffreicher: Helle Mehle, wie wir sie heute kennen, wurden erst durch moderne M6hlentechniken m6glich.

Brot, Mehlspeisen und Teigwaren haben es heute schwer: Kohlenhydrate gelten seit Jahren als B6sewichte in der modernen Ern6hrungslehre. Sie haben den Ruf als Dickmacher ohne nennenswerte Inhaltsstoffe. Doch ist das Korn wirklich so schlecht?

## Die Qualit6t macht den Unterschied

Man muss diese Debatte differenziert betrachten: Getreide und Mehl an sich machen nicht dick. Zwei Fragen sind aber in diesem Zusammenhang wesentlich. Zum einen: Wie gut ist die Qualit6t des Getreides und des Mehls?

Zum anderen: In welchen Mengen und in welcher Form – ob als Vollkornmehl oder als helles Mehl – nehmen wir im Alltag Getreideprodukte zu uns? Die Hafer-Schoko-Kekse aus dem Supermarkt oder die Donuts aus dem Take-Away haben wenig gemeinsam mit selbstgebackenen Dinkel-Cantuccini oder dem k6stlichen Buchweizenkuchen. Letzte sind nicht nur Gute-Laune-Garanten, sondern – in Maöen genossen – auch kein Feind des schlanken und gesunden K6rpers.



„Eure Heilmittel sollen Nahrungsmittel und eure Nahrungsmittel sollen Heilmittel sein.“  
Hippokrates



## Mamas Käsekuchen mit Äpfeln

ZUTATEN FÜR  
1 SPRINGFORM  
(Ø 30 CM)

### Für den Mürbeteig

150 g Dinkelmehl  
Type 630 oder 1050  
75 g heller Rohrzucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
1/2 TL Backpulver  
125 g kalte Butter  
1 Bio-Ei

■ Gesiebtes Mehl, Zucker, Vanillezucker und Backpulver mischen. Die kalte Butter in kleine Stücke schneiden, mit der Masse abbröseln und vermengen, dann das Ei zufügen und alles zügig zu einem glatten Teig verkneten. Mit dem Mürbeteig eine Springform auslegen, dabei einen kleinen Rand hochziehen.

■ Backofen auf 175 °C vorheizen. Für die Creme Eier trennen, den Eischnee steif schlagen. Magerquark, Puddingpulver, Speisestärke, Eigelbe, Zucker, Vanillezucker und weiche Butter zu einer sämigen Masse verrühren. Zum Schluss den Eischnee unterheben.

■ Die Äpfel schälen, achteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Achtel auf dem Mürbeteigboden in der Springform auslegen und Käsesahnecreme drauf verteilen. Den Kuchen ca. 80 bis 90 Minuten goldgelb backen.

### Für die Käsesahnecreme

6 Bio-Eier  
1 kg Magerquark  
1/2 Päckchen Vanillepuddingpulver  
3 EL Speisestärke  
150 g heller Rohrzucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
125 g weiche Butter  
3 Äpfel





## Dinkelcantuccini

### ZUTATEN FÜR CA. 40 STÜCK

250 g Dinkelmehl  
Type 630 oder 1050  
1 Prise Salz  
1 TL Backpulver  
1/2 TL gemahlener  
Zimt  
170 g heller Rohrohr-  
zucker  
2 Bio-Eier  
30 g weiche Butter  
abgeriebene Schale  
von 1 Bio-Zitrone  
110 g ganze, unge-  
schälte Mandeln

Das italienische Mandelgebäck stammt ursprünglich aus der Provinz Prato bei Florenz. Gereicht werden sie traditionell zu süßem Dessertwein oder zum Espresso. Wer mag, kann zusätzlich zum Zimt je nach Vorliebe weitere gemahlene Gewürze zufügen wie etwa Sternanis, Kardamom oder Nelken.

■ Alle Zutaten außer den Mandeln zu einem glatten Teig verkneten. Ganz zum Schluss die Mandeln unterkneten. Den Teig zu drei gleich großen, ca. 3 cm dicke Rollen formen. Die Rollen oben etwas andrücken, sodass sich die typisch abgeflachte Form ergibt. In Folie wickeln und 1 Stunde kühl stellen.

■ Den Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Teigrollen ohne Folie auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und auf der zweiten Schiene von unten ca. 25 bis 30 Minuten backen.

■ Die Rollen abkühlen lassen und in 1,5 cm dicke, schräge Scheiben schneiden. Cantuccini zurück auf das Blech legen und weitere 10 Minuten goldbraun backen.



# Brotbackbasics für Einsteiger

## Backen mit Sauerteig

Wird aus reinem Roggenmehl Brot gebacken, gelingt das ausschließlich unter Verwendung von Sauerteig. Durch ihn wird das Roggenmehl für die menschliche Verdauung bekömmlich und kann all seine positive Wirkung entfalten. Sauerteig kann gekauft oder selbst hergestellt werden: Das dauert bis zu vier Tage und ist keine Hexerei! Trauen Sie sich einfach mal.

Im Kühlschrank kann Sauerteig bis zu einer Woche gelagert werden, auch einfrieren ist möglich. Wird nicht der gesamte Sauerteig sofort verbraucht, kann er durch „Füttern“ aufgefrischt werden: So hat man immer eine frische Ration auf Vorrat und man erspart sich die lange Gärzeit. Sauerteig kann übrigens nicht nur aus Roggenmehl, sondern auch aus Weizen- oder Dinkelmehl hergestellt werden. Zum ersten Ansetzen werden jedoch immer dunklere Mehle empfohlen.

## Grundrezept für 600–800 g Sauerteig aus Roggenmehl

### Zutaten für die Herstellung

400 g Roggen-Vollkornmehl oder Roggenmehl Type 1370

400 ml Wasser (lauwarm)

- Am ersten Tag 100 g Mehl und 100 ml lauwarmes Wasser zu einem dickflüssigen Teig verarbeiten. An einem warmen Ort (25 bis 30 °C) luftdicht abgedeckt ruhen lassen. Nach 12 Stunden mit einem Schneebesen aufrühren.
- Am zweiten Tag weitere 100 g Mehl und 100 ml lauwarmes Wasser unter den Teig mischen und wieder an einem warmen Ort luftdicht abgedeckt ruhen lassen. Nach weiteren 12 Stunden erneut mit einem Schneebesen aufrühren.
- Dieses Prozedere so lange fortsetzen, bis die gesamte Mehl- und Wassermenge verarbeitet ist.
- Nun ist der Sauerteig gebrauchsfertig. Er sollte jetzt mild-säuerlich riechen.

### Variation mit Naturjoghurt

Geben Sie zu unserem Grundrezept 1 EL Naturjoghurt: Damit kann der Vorgang um einen Tag verkürzt werden. Dementsprechend Wasser und Mehlmenge auf drei Tage aufteilen.

### Füttern von Sauerteig

Wenn Sie zum Beispiel noch 250 g Sauerteig („Anstellgut“) aus der Vorwoche übrig haben, fügen Sie diesem 500 g Roggenmehl Type 1370 und 500 ml lauwarmes Wasser bei. Alle Zutaten gut vermengen und mit einer Klarsichtfolie, in die Sie zuvor eine Öffnung geschnitten haben, abdecken. Den Sauerteig zugedeckt 16 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen. Danach kann der Sauerteig verwendet werden, den Rest im Kühlschrank aufheben und zu einem späteren Zeitpunkt wieder auffrischen.



# Zucchini-Schafskäse-Quiche

ZUTATEN FÜR  
1 QUICHEFORM  
(Ø 26 CM)

## Für den Teig

130 g Dinkel-  
Vollkornmehl oder  
Dinkelmehl Type  
1050  
10 g fein geriebener  
Parmesan  
1/2 TL Salz  
1 Bio-Ei  
60 g kalte Butter

■ Für den Teig alle Zutaten miteinander verkneten, eine Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt im Kühlschrank 30 Minuten ruhen lassen.

■ In der Zwischenzeit die Zucchini längs vierteln und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl leicht anbraten und abkühlen lassen.

■ Den Ofen auf 175 °C vorheizen. Die Quicheform buttern. Den Teig etwas größer als die Form ausrollen und diese damit auskleiden. Den Rand etwas hochziehen und fest andrücken. Die Quiche ca. 15 Minuten backen, bis der Boden leicht gebräunt ist.

■ In der Zwischenzeit die Eier trennen und die Eiweiße steif schlagen. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Den Schafskäse in kleine Würfel schneiden und mit Eigelben, saurer Sahne, Parmesan und den Sonnenblumenkernen vermengen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken. Zum Schluss die Zucchinischeiben und den Eischnee unterheben und die Masse gleichmäßig auf dem Quicheboden verteilen.

■ Weitere 20 Minuten bei 175°C backen, bis das Ei gestockt ist und die Quiche schön goldbraun gebacken ist.

## Für den Belag

1 Zucchini  
2 Bio-Eier  
150 g Schafskäse  
75 g saure Sahne  
oder Schmand  
15 g Parmesan  
30 g geröstete Sonnenblumenkerne  
Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
frische Kräuter der Saison  
Fett für die Form



# Rezeptverzeichnis

- Ähren-Sechskorn-Brote 121  
Altrosenberger Nusstorte 84  
Apfelbrot 93  
Apfelpannkuchen für Kinder  
(und Erwachsene) 158  
Apfelstrudel (gezogener Strudel-  
teig) 45  
Apfelstrudel (Mürbeteig) 44  
Apfelstrudel (Quarkteig) 44  
Apfelweintorte 81  
Aprikosenkipferl 157  
Auszogne 70
- Bayerisches Risotto 139  
Bircher Müsli 160  
Biskuitboden für Obstkuchen 50  
Biskuitroulade 38  
Biskuittortenboden 39  
Blaubeermuffins 55  
Blinis mit Räucherlachs 156  
Brotsalat 144  
Brotschnecken mit Pecorino,  
Oliven & Kräutern 127  
Brotsuppe 136  
Buchweizenkuchen (glutenfrei) 47  
Butterplätzchen 76
- Ciabatta 132  
Couscoussalat 144
- Dinkelbaguette 126  
Dinkelbrot mit Backferment 114  
Dinkelbrot 4 Variationen 115  
Dinkel-Butter-Schnitten 42  
Dinkelcantuccini 77  
Dinkelcremesuppe 137  
Dinkelgrießnockerlsuppe 136  
Dinkelguglhupf mit Rosinen 42  
Dinkel-Kürbis-Gnocchi 142  
Dinkelsandkuchen 40  
Dinkelseelen 104  
Dinkelsemmeln „rustikal“ 98  
Dinkelvollkornbrot 117  
Dinkelvollwert-Müslibrot 117
- Dinkelvollwert-Saatenbrot 116  
Dinkelwaffeln mit Beeren-  
soße 64
- Eierlikör-Sauerkirsch-Torte 82  
Einkornwraps 140  
Elisenlebkuchen 91  
Englische Scones 159
- Feiner Apfelkuchen 57  
Flammende Herzen 74  
Focaccia mit Steinsalz und Ros-  
marin 129  
Frisches basisches Müsli 160
- Gedeckter Apfelkuchen 58  
Gefüllte Tomaten mit bayeri-  
schem Reis 138  
Gemüsepaella 145  
Gerstengraupensuppe 137  
Glutenfreie Amaranthwaffeln 65  
Glutenfreie Brötchen 131  
Grahambrötchen 99  
Grießflammeri 73  
Grundrezept für Backferment 114  
Grünkern-Pastinaken-Suppe 136  
Grünkern-Quinoa-Burger 140
- Haferbrot 119  
Hamburger-Brötchen 109  
Hauberlinge 153  
Hervester Schwarzbrot 121  
Hildegard von Bingen „Habermus“  
163  
Himbeer-Käsekuchen-Brownie 52  
Hinterberger Torte 80  
Hirsebrot 118  
Hirsedessert mit Himbeeren 73  
Hirse-Möhren-Müsli 162  
Hochhauser Schokoladenkuchen  
46  
Hollerkiacherl/Hollerstrauben 71  
Hummus (Kichererbsenaufstrich)  
147
- Intelligenzkekse nach Hildegard  
von Bingen 76
- Johannisbeerkuchen mit Kokos-  
streusel 53
- Kaiserschmarrn 66  
Käsekräcker 120  
Kerniges Knäckebrot 120  
Kichererbsenburger/Falafel 145  
Klassischer Flammkuchen 139  
Kleines Laugengebäck 131  
Knusper Crunchy „selbstgemacht“  
162  
Knuspertaler 75  
Kornstangen 108  
Kräftiges Roggenbrot 113
- Lebkuchen-Klassiker 90  
Linzer Plätzchen 92  
Linzer Torte 43
- Mamas Käsekuchen mit Äpfeln  
41  
Mandel-Vanille-Kipferl 92  
Mariannes Buchteln (Rohrnudeln/  
Wuchteln) 68  
Milchhörnchen 157  
Mohn-Kirsch-Kuchen 54  
Müslikekse oder Bergsteigerkekse  
74
- Nougatkipferl 92  
Nudelteig 148
- Olivenciabatta 132  
Osterfladen 86
- Pancakes mit Ahornsirup und  
Walnüssen 156  
Partybrot mit Salzkruste 130  
Pannkuchen 73  
Pizzateig „a la Italia“ 149  
Porridge 162

# Mehlverwendung

- Quarkbällchen 70  
Rhabarber-Baiser-Kuchen 51  
Roggenbrot 112  
Roggensemmeln „Maurerloibe“ 100  
Rotkorn-Walnuss-Brot 119
- Saftige Birnentarte 58  
Scheffauer Kletzenbrot 94  
Schmalzgebäck 150  
Schnelle Dinkelsemmeln 98  
Schneller Hefezopf 87  
Schokoladenschnitten 85  
Schuxn 152  
Schwedische Zimtschnecken 88  
Spätzle 148  
Süßes Alpenbrot (Bayerischer Frühstückskuchen) 93
- Tiramisu mit Kamutbiskuit 66  
Tomatenciabatta 132  
Turboschnelle Quarkbrötchen 102
- Urkornbrot 118
- Veganer Kuchen 40  
Veganer warmer Frühstücksbrei 163  
Vinschgerl (Paarlen) 103
- Waldviertler Mohn-Apfel-Torte 82  
Walnussbaguette 130  
Weihnachtsstollen mit Quark 95  
Weißer Bohnenbrotaufstrich 147  
Wildkräuter-Buttermilch-Brötchen 105  
Windbeutel mit Himbeeren 72
- Zucchini-Schafskäse-Quiche 141  
Zupfkuchen (Käse-Streusel-Kuchen) 47  
Zwetschgendatschi mit Butterstreusel 56
- Amaranth 65
- Buchweizenflocken 160  
Buchweizenmehl 47, 65
- Chiasamen 160  
Couscous 144
- Dinkelflocken 163  
Dinkelgrieß 73, 136, 148  
Dinkelmehl 73, 163  
Dinkelmehl Type 630 39, 40, 41, 42, 43, 44, 46, 47, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 64, 70, 71, 74, 76, 77, 82, 85, 86, 87, 88, 90, 91, 92, 93, 98, 104, 114, 116, 117, 117, 126, 130, 142, 156, 157, 158, 159  
Dinkelmehl Type 630 Dunst 38, 39, 45, 50, 64, 66, 148  
Dinkelmehl Type 1050 41, 47, 56, 58, 76, 77, 81, 93, 141  
Dinkelreis 138, 139  
Dinkelschrot 98, 114, 115, 117, 163  
Dinkel-Vollkornmehl 58, 74, 82, 102, 105, 115, 116, 117, 119, 121, 137, 141, 145
- Einkornmehl 163  
Einkorn-Vollkornmehl 73, 82, 118, 120, 140, 148, 156  
Emmer-Vollkornmehl 118
- Gerstengraupen 137  
Gerstenmalzmehl 109  
Gersten-Vollkornmehl 121  
glutenfreies Mehl 131  
Grünkernschrot 121, 136, 140
- Haferflocken 116, 120, 158, 160, 162  
Hafermehl 163  
Haferschrot 119  
Hafer-Vollkornmehl 121  
Hartweizengrieß 148  
Hartweizenmehl 127, 148
- Hirse 73, 118  
Hirseflocken 160, 162  
Hirsemehl 163
- Kamutflocken 162  
Kamutmehl 66, 105  
Kamut-Vollkornmehl 66  
Kichererbsenmehl 145
- Maismehl 127  
Manitobamehl 95, 129, 149
- Quinoa 140
- Reis 138, 145  
Reismehl 163  
Roggenmehl Type 610 94, 152, 153  
Roggenmehl Type 997 94, 100, 112, 119, 130  
Roggenmehl Type 1370 103, 113  
Roggenschrot 108, 121  
Roggen-Vollkornmehl 100, 103, 113, 121  
Rotkornweizenmehl 75, 148  
Rotkornweizen-Vollkornmehl 119
- Sechs-Korn-Getreidemischung 121  
Sojamehl 121  
Sojaschrot 108, 121
- Vollkornmehl 75
- Weizenmehl 73  
Weizenmehl Type 405 44, 68, 70, 71, 80, 84, 91, 94, 100, 114, 152, 153, 159  
Weizenmehl Type 405 Dunst 38, 45, 66, 68, 72, 148  
Weizenmehl Type 550 87, 88, 90, 93, 92, 99, 103, 108, 109, 118, 121, 127, 129, 130, 131, 132, 139, 149, 157  
Weizenmehl Type 1050 112, 113, 118, 121, 130  
Weizenschrot 99, 114, 121  
Weizen-Vollkornmehl 118, 120, 121

Bildnachweis

Bridgeman Art Library  
S. 12 beide

Drax-Mühle  
U4 klein rechts, Klappe oben, S. 4 rechts, 5 rechts, 8 alle, 10, 11 beide, 14 beide, 16 unten, 17 beide, 25, 28 oben, 29 mitte, oben, 53, 57, 59, 78 klein rechts, 81, 84

Fotolia  
U1, S. 16 beide oben, 19 beide oben, 24, 27, 28 unten, 29 unten, 30, 31 beide, 150

iStockphoto  
S. 19 unten links

Gerald Klepka  
S. 6, 13, 15

Franziska Lipp  
Klappe unten, S. 7, 102

Christine Paxmann  
U4 klein links, S. 36 groß, 51, 62 groß, 85

Stockfood  
U4 klein mitte, S. 4 links, 5 links, 18 alle, 19 unten rechts, 20, 22, 32 beide, 33, 34, 35, 36 klein beide, 39, 41, 43, 45, 46, 48 alle, 55, 56, 60, 61, 62 klein beide, 65, 67, 69, 71, 72, 75, 77, 78 groß, klein links, 83, 87, 89, 90, 95, 96 alle, 101, 105, 106, 109, 110 alle, 113, 114, 116, 120, 122, 124 alle, 128, 133, 134 alle, 137, 138, 141, 143, 146, 149, 154 alle, 158, 161

ISBN 978-3-86362-026-4

Layout und Gestaltung: Christine Paxmann text • konzept • grafik, München

Alle Rezepte dieses Buches wurden mit Sorgfalt zusammengestellt und überprüft.  
Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden.

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Copyright © 2014 Verlags- und Vertriebsgesellschaft Dort- Hagenhausen Verlag- GmbH & Co. KG, München

Printed in Italy 2014

Verlagswebsite: [www.d-hverlag.de](http://www.d-hverlag.de)



Dies ist eine unverkäufliche Leseprobe des Dort-Hagenhausen-Verlags.

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© Dort-Hagenhausen-Verlag, Potsdam (2016)

Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter [www.d-hverlag.de](http://www.d-hverlag.de).