

Vollkornbrot mit Sauerteig



Sauerteig

Am 1. Tag 100 g Roggenmehl und 100 ml Wasser gut vermengen. Diesen ersten Ansatz 24 bis 48 Stunden mit einem Geschirrtuch zugedeckt bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Den Vorgang mit 50 g Roggenmehl und 50 ml Wasser von Tag 2 bis Tag 5 wiederholen. Am 6. Tag 500 g vom Sauerteig für einen Brotlaib als Ansatz wegnehmen. Anschließend den restlichen Sauerteig mit 200 g Roggenmehl und 200 ml Wasser füttern, wiederum für 24 Stunden ruhen lassen. Der Sauerteig ist für 3 bis 4 Tage im Kühlschrank haltbar.* Wiederholen Sie den Tag 6 immer wenn Sie Brotbacken.

*Tiefgekühlt ist der Sauerteig mehrere Monate haltbar. Am Vortag des Brotbackens auftauen.

Vollkornbrot mit Sauertag

500 g Sauerteig, 350 g Weizen oder Dinkelvollkornmehl, 200 ml Wasser, 10 g Salz, 1 EL Brotgewürz (frisch gemörsert), 2 EL Sonnenblumenkerne, Ansatz von Samen: 30 g Leinsamen, 50 g Sonnenblumenkerne, 50 g Hirse

Leinsamen und Sonnenblumenkerne in 150 ml Wasser einweichen und für mindestens 2 Stunden quellen lassen. 50 g Hirse in einem Sieb kalt abspülen, anschließend weich garen und abkühlen lassen. In einer bemehlten Brotform 2 EL Sonnenblumenkerne verteilen. Geben Sie zum Sauerteig den Ansatz der Samen und die restlichen Zutaten des Brotteiges und kneten den Teig in einer Brotmaschine ca. 5 Minuten. Den Teig in die Brotform geben und mit einem Geschirrtuch 1 bis 2 Stunden ruhen lassen. Backen Sie das Brot ca. 50 bis 60 Minuten bei anfangs 220 Grad zehn Minuten lang und bei 200 Grad die restliche Backzeit.

Rezepttipp

von Hannes Zeininger,
Küchenleiter am Klinikum-
Standort Grieskirchen und
Diätologe Manfred Braun



Gedämpfter Lachs

mit Pastinaken-Kartoffelpüree, Wurzelgemüse
und Joghurt-Kräuterdip

Angaben für 4 Personen



So wird's gemacht!

Lachs

600 g zugeputztes Lachsfilet ohne Haut mit Salz und Zitronensaft würzen. 400 g gemischtes Wurzelgemüse in Streifen geschnitten mit Gemüsefond bedecken und kurz aufkochen. Das Fischfilet in den Fond legen und bei ca. 75°C ziehen lassen.

Pastinaken-Kartoffelpüree

450 g mehlig kochende, geschälte Kartoffeln und 150 g geschälte Pastinaken in Wasser weich kochen und pürieren. Mit heißer Milch und etwas kaltgepresstem Rapsöl zu einem Püree verarbeiten. Mit Salz, Cayennepfeffer und Muskat würzen.

Joghurt-Kräuterdip

200 g Joghurt mit frischen Kräutern und Zitrone zu einem Dip verrühren.

Rezepttipp

von Hannes Zeininger,
Küchenleiter am Klinikum-
Standort Grieskirchen und
Diätologe Manfred Braun



Sauerkraut



So wird's gemacht!

1 kg Weißkraut mit 15 g Salz, Kümmel ganz und 2 zerdrückten Wacholderbeeren gut mischen – in Gläser füllen, nachdem sich Saft gebildet hat. Mit einem Deckel verschließen und 1 Woche bei Zimmertemperatur lichtgeschützt fermentieren lassen. Täglich den Deckel vorsichtig öffnen, damit der Druck entweichen kann. Vorsichtshalber sollte man die Gläser in den ersten Tagen der Fermentation in eine Kunststoffwanne oder dergleichen stellen – es kann sein, dass durch die Gärung der Gärssaft aus dem Glas gedrückt wird. Nach abgelaufener Fermentation endet dieser Prozess. Im Anschluss werden die Gläser bis zum Verzehr kühl gelagert.

Tipp:

Auch andere Arten Gemüse als Kraut, besonders Wurzelgemüse, können klein geschnitten und eingesalzen fermentiert werden. Auch dort entstehen dann die für unseren Darm so wertvollen Milchsäurebakterien.

Rezepttipp

von Hannes Zeininger,
Küchenleiter am Klinikum-
Standort Grieskirchen und
Diätologe Manfred Braun



Frischkorn- müsli

mit vielen Ballaststoffen



So wird's gemacht!

25 g Honig mit 160 g Wasser erwärmen und mit 160 g geschrotetem Dinkel und 12 g Rosinen vermischen. Über Nacht quellen lassen. Am Morgen 250 g Naturjoghurt, 60 g geriebene Äpfel, 100 g geriebene Bananen und 1 EL gehackte Walnüsse dazugeben und kurz durchmischen. Mit frischen Früchten garnieren. Zusätzlich kann man geschrotete Leinsamen über das Müsli streuen.

Rezepttipp

von Hannes Zeininger,
Küchenleiter am Klinikum-
Standort Grieskirchen und
Diätologe Manfred Braun

