

Mehlreport

Infos für Profis von den deutschen Mühlen

Rezepte zu Ausgabe 22, Februar 2013

Viermal **MEHL**praxis mit Mahlerzeugnissen aus Weichweizen, Dinkel, Emmer und Einkorn

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt in ihrer „Leitlinie Kohlenhydrate kompakt“, die Zufuhr von Ballaststoffen zu erhöhen, weil das die Risiken für diverse ernährungsmitbedingte Krankheiten senkt:

„Beim Backen im privaten Haushalt kann die Ballaststoffzufuhr durch die Verwendung von Mehl mit hoher Typenzahl erhöht werden“, beispielsweise durch Einsatz von Weizenmehl der Type 1050 oder den teilweisen Austausch heller Typenmehle durch Vollkornmahlerzeugnisse.

Das lässt sich auch in die bäckeryische Praxis übertragen – dazu bieten wir Ihnen hier zwei aktuelle Rezepte an, die zu unserem MEHLthema passen:

- ① Backsnacks für zwischendurch – herzhaft oder süß mit Weichweizenmehl der Type 1050 auf Seite 2
- ② Schwäbische „Pannekoeken-Sushi“ mit Dinkelmehl Type 630 + Dinkelvollkornmehl auf Seite 3

Außerdem gibt es zwei weitere Rezepte zu den beiden „Urweizen“ unseres MEHLthemas

- ③ Emmerbrot auf Seite 4
- ④ Apfelrührkuchen mit Einkornmehl auf Seite 5

① Backsnacks für zwischendurch – herzhaft oder süß



Grundteig:

Weizenmehl Type 1050	1.500 g
Eiweiß	900 g
Backpulver	70 g
Butter (weich)	100 g
Joghurt natur	500 g

Zubereitung Grundteig:

Mehl und Backpulver versieben. Mit den restlichen Zutaten zu einem Teig verkneten. Rezept reicht für zehn runde Formen (Größe 20 cm Durchmesser) oder zehn lange Formen (Größe 20 x 10 cm). In das Grundrezept wird dann entweder die herzhaft oder die süße Füllung eingearbeitet.

Zutaten herzhaft Füllung:

Zucchini, grob gerieben	1.500 g
Schalotten, fein gehackt	3 Stück
Emmentaler, gerieben	150 g
Kräutermischung Provence	15 g
Salz, Pfeffer	

Zutaten süße Füllung:

Karotten, fein gerieben	1.000 g
Karotten, grob gerieben	1.000 g
Sultaninen	200 g
Honig, flüssig	180 g
Orangen-Aroma	20 g

Die Füllung jeweils unter den Grundteig kurz unterkneten.

Backen:

Temperatur Etagenofen:	200 °C
Backzeit:	ca. 25 Minuten

Rezept/-bearbeitung: GMF/Hans Stumpf; Foto: GMF

② Schwäbische „Pannekoeken-Sushi“



„Schwäbische Pannekoeken-Sushi“:
charmant präsentiert von Showköchin
Brigitte Steinwender (rechts)
und VDM-Referentin Lena Salein

Eine aktuelle Rezeptidee von der Grünen Woche 2013 in Berlin, präsentiert in der Showküche des ErlebnisBauernhofs. Da die Niederlande in diesem Jahr das offizielle Partnerland der Messe waren (und weil man in Berlin unter Pfannkuchen „Berliner“ versteht...), hat das Rezept aus der „Fusion-Küche“ einen holländischen Touch – zumindest im Namen. Die „Sushi“-Snacks gingen als Probierhäppchen weg wie die sprichwörtlichen „warmen Semmeln“: eine gute Idee für Buffet- bzw. Snackangebote oder zur Bewirtung bei Veranstaltungen, wie z.B. einem Tag der Offenen Tür...

Zutaten:

für die Pfannkuchen:

Dinkelmehl Type 630	160 g
Dinkelvollkornmehl	100 g
Milch	500 g
Salz	½ TL
Eier	3 Stück

für die Frischkäsecreme:

Frischkäse	300 g
Salz und Zucker	nach Geschmack
weißer Balsamico	1 TL
frischer Meerrettich gerieben (alternativ aus dem Glas)	1 TL
Butter (weich)	40 g
glatte Petersilie	1 Strauß

für die Füllung:

Schwarzwälder Schinken (dünn geschnitten)	300 g
Klarsicht-/Frischhaltefolie	

Herstellung:

Aus den Zutaten den Pfannkuchenteig zubereiten. In einer Pfanne Öl erhitzen, den Teig portionsweise hineingeben und nacheinander 6 Pfannkuchen goldbraun backen. Frischkäse mit Salz und Zucker, Essig, Meerrettich und fein gehackter Petersilie im Wasserbad rühren bis die Creme Raumtemperatur hat. Dann die weiche Butter unter die Masse rühren.

Die Pfannkuchen auf Klarsichtfolie legen und mit der Hälfte der Masse bestreichen. Mit den Schinkenscheiben belegen. Die restliche Frischkäsecreme auf den Schinken streichen und die Pfannkuchen mit Hilfe der Folie stramm einrollen. Mindestens 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen, damit die Frischkäsecreme mit der Butter schnittfest wird. Anschließend in 3 cm dicke Scheiben schneiden, „sushimäßig“ auf die Schnittflächen setzen und mit Petersilienblättchen garnieren. Ergibt ca. 36 „Sushi“-Häppchen.

Rezept: Brigitte Steinwender, LandFrauenverband Württemberg-Baden; Foto: VDM/GMF

③ Emmerbrot



Vorteig:

Emmervollkornmehl	1.700 g
Wasser	1.250 g
Hefe	25 g

Vorteig eine Stunde bei Raumtemperatur gehen lassen, anschließend über Nacht (16 – 20 Std.) im Kühlschrank reifen lassen.

Teig:

Vorteig	2.975 g
Emmervollkornmehl	2.500 g
Wasser	2.000 g
Hefe	40 g
Meersalz	90 g

Knetung:

7 Minuten im 1. Gang

Teigruhe:

60 Minuten, nach Hälfte der Zeit den Teig einmal zusammenschlagen.

Aufarbeitung:

Teig direkt in Formen wiegen, nicht wirken.
In der Backstube zwei Stunden auf Gare stellen.
Bei $\frac{3}{4}$ Gare einschneiden und backen.

Backen:

Backzeit:	ca. 60 Minuten für 1.000 g Brote
Backtemperatur:	250 °C fallend auf 210 °C

Rezept und Foto: Hans Stumpf

④ **Apfelrührkuchen mit Einkornmehl****Zutaten:**

Einkornvollkornmehl	900 g
Sonnenblumenöl	200 g
Rohrohrzucker	400 g
Milch	700 g
Vollei	100 g
Äpfel, gerieben	150 g
Backpulver	35 g
Meersalz	10 g

Herstellung:

Alle Zutaten bis auf Mehl, Backpulver und Vollmilch miteinander verrühren. Danach das mit dem Backpulver versiebte Mehl, die Vollmilch zugeben und das Ganze zu einer streichfähigen Masse verarbeiten.

Die Masse auf ein Blech 60 x 20 cm aufstreichen. Das Blech mit Trennwachs oder Speiseöl austreichen. Anschließend noch Apfelstücke auflegen.

Backen:

Zug offen	
Backtemperatur:	210 °C
Backzeit:	ca. 40 Minuten

Rezept und Foto: Hans Stumpf

*Rezepte zu Mehltreue Ausgabe 22, Februar 2013
Bildrechte: siehe Fotonachweise beim jeweiligen Rezept*

© VDM 2013