

Rezepte aus der Eschenfelder Küche

Müsli extra

200 g Joghurt
30 g frische grobe Haferflocken
2 Teelöffel Honig
1 Apfelsine
1 Apfel
Saft einer ½ Zitrone
2 Ei Mandelmus

Zubereitung:

Joghurt mit Honig und Zitronensaft gut vermischen. Apfel und Apfelsine schälen und in kleine Stückchen schneiden. Das Obst in eine Müslischale geben, mit dem Joghurt, der mit Mandelmus vermischt wurde, übergießen und mit in einer trockenen Pfanne gerösteten Haferflocken bestreuen.

Haferflocken-Müsli

120 g grobe Haferflocken
100 g Fruchtzucker
100 g gehackte Nüsse
80 g Korinthen
300 g Joghurt

Zubereitung:

Haferflocken mit Fruchtzucker, gehackten Nüssen und Korinthen vermischen, in Teller verteilen und Joghurt darüber füllen.

Weizenflocken-Müsli

300 g Mager-Joghurt
2 Tassen Weizenflocken
1 EL frisch gequetschter Leinsamen
40 g geriebene Haselnüsse
2 Teelöffel Honig
2 Orangen

Zubereitung:

Weizen über Nacht in frischem Wasser ankeimen. Frisch Flocken und dann alle Zutaten nacheinander unter den Joghurt mengen. Mit Orangenspalten verzieren.

Gruenkernsuppe mit Spargel

500 g Bruchspargel
1 l Wasser
Salz
1/2 tb Zucker
60 g Butter
40 g Grünkern (3 mal Quetschen)
1/8 l Sahne
1 Eigelb
2 tb Gemischte Frühlingskräuter
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Spargel schälen. Schalen und Abschnitte mit Wasser Salz und Zucker zum Kochen bringen. 15 Minuten bei leichter Hitze köcheln. Durch ein Sieb geben und die Spargelstücke im Kochwasser 15-20 Minuten garen.
2. Die Butter erhitzen und das Grünkernmehl unter Rühren darin anschwitzen. Mit der Spargelbrühe aufgießen und etwa 10 Minuten durchkochen, dabei gelegentlich umrühren.
3. Die Sahne mit dem Eigelb verquirlen und die Suppe damit legieren. Noch einmal kurz erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen, da sonst das Eigelb ausflockt.
4. Die Spargelstücke und die Kräuter unter die Suppe mischen und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Haferflockensuppe

1 l Gemüsebrühe
30 g Haferflocken
100 g Saisongemüse
Meersalz
weißer Pfeffer aus der Mühle
2 EL Rahm/ süße Sahne
2-3 EL fein geschnittener Schnittlauch

Zubereitung:

Die Gemüsebrühe aufkochen, die Haferflocken einstreuen, dabei die Schüssel in die Höhe halten, damit sich keine Klümpchen bilden können, bei kleiner Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Das Saisongemüse bei Bedarf schälen und grob raspeln oder fein schneiden, zur Suppe geben und kurz mitkochen. Mit Salz, Muskatnuss und Pfeffer würzen. Mit dem Rahm verfeinern. Die Suppe anrichten, den Schnittlauch darüber streuen.

Knoblauchsuppe mit Schafskäse

300 g Schafskäse
1 l Vollmilch
200 g Pilze
50 g Haferflocken
2-4 Knoblauchzehen
frische oder getrocknete Basilikumblätter oder Petersilie
Paprika
Vollmeersalz
Pfeffer

Zubereitung:

Schafskäse in dünne Streifen schneiden, mit Vollmilch begießen, bis er bedeckt ist. Zugedeckt bleibt er mehrere Stunden im Kühlen stehen.
nach der Stehzeit Milch auf 1 L auffüllen.
Die in dünne Streifen geschnittenen Pilze und die Haferflocken zugeben.
Unter ständigem Rühren bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten leicht köcheln lassen.
Kurz vor Ende der Kochzeit die Kräuter und die zerdrückten Knoblauchzehen zugeben. Zuletzt mit den Gewürzen Paprika, Pfeffer und Salz abschmecken

.Herzhafte Buchweizen-Pfannkuchen

300 g Buchweizen (geflockt)
1 Päckchen Trockenhefe (7g)
4 EL Sojasauce
300 ml lauwarmer Milch
1 Aubergine
Kräutersalz
Pfeffer, frisch gemahlener
4 Schalotten
1 Knoblauchzehe
2 TL Butter
200 g Schafskäse

Den Buchweizen 1-2 mal quetschen und mit der Trockenhefe, Sojasoße und lauwarmer Milch verquirlen.
Ca. 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. In der Zwischenzeit die Aubergine in 1cm große Würfel schneiden, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen und etwas ziehen lassen.
Schalotten und Knoblauchzehe fein hacken, in 2 TL Butter anbraten. Die Auberginenwürfel dazugeben und ca. 10 Min. bei geringer Hitzezufuhr dünsten.
Den Schafskäse kleinhacken und mit dem Gemüse unter den Pfannkuchenteig heben.
In jeweils 1 EL Sonnenblumenöl die Pfannkuchen Portionsweise von jeder Seite knusprig braun backen. Bis zum Servieren warm stellen.

Für die Joghurt-Kräutersauce:

4 EL Sonnenblumenöl

Joghurt-Kräutersauce:

250 g Joghurt

2 EL Sahne

Kräutersalz

Pfeffer, frisch gemahlen

2 TL Zitronensaft

frische Kräuter

(z.B. Estragon, Dill, Basilikum,

Dill, Kerbel, Minze)

Den Joghurt mit der Sahne, Kräutersalz, Pfeffer und Zitronensaft glatt rühren.

Frische, feingehackte Kräuter unterheben und zu den heißen Pfannkuchen reichen.

Reisplätzchen mit Sauerrahmdip

(für 3-4 Personen)

160 g Rundkornreis (gequetscht)

80 g Magerquark

½ El Olivenöl

0,2 L kaltes Bier

160 g Edammer Käse

3 El Sesam

Salz, Pfeffer

Koriander, Paprika

Für die Sauce :

150 g Saure Sahne

3 El Schlagsahne

Dillspitzen, Salz

1 El Sesamöl

Den Reis quetschen und mit Magerquark, Olivenöl und Bier verrühren. 30 Min quellen lassen. Käse (gerieben) und Sesam zu dem gequollenen Reis geben. Mit Meersalz, Koriander und Paprikapulver würzen.

Butter in einer Pfanne schmelzen lassen. Mit einem Löffel kleine Plätzchen in die Pfanne geben und etwas Glattstreichen. Etwa 6 Min auf beiden Seiten goldgelb anbraten lassen und dann auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Für die Sauce:

Die saure Sahne mit der Schlagsahne, Dillspitzen, Meersalz und dem Sesamöl verrühren.

Tipp:

Wir empfehlen dazu frischen Rote Bete –Salat.

Zucchini-puffer mit Knoblauchsauce

4-5 gehäufte Haferflocken
500g Zucchini
Zitronensaft
Meersalz oder Kräutersalz
2 Eier
Pfeffer
Reformmargarine zum Braten

5-Korn-Flocken-Käsesoufflé

60 g-Korn-Flocken aus Hafer, Weizen, Gerste, Buchweizen, und Hirse
400 ml Milch
40 g weiche Butter
120 g geriebener Greyerzer Käse
50 g geriebener Sbrinz (Schweitzer Hartkäse)
1 TL Hefeflocken
1 TL Maisstärke
½ TL Meersalz
Pfeffer
Muskatnuss
Paprikapulver
4 Eigelb
5 Eiweiß
1 Prise Meersalz
¼ TL Weinsteinbackpulver
1 EL geriebener Sbrinz für die Form

Haferflocken-Quark-Waffeln

80 g weiche Butter
80 g Vollrohrzucker
150 g Magerquark
100-150 ml Milch
1 Briefchen Vanillezucker
1 unbehandelte Zitrone, abgerieben Schale
80 g feine gequetschte Haferflocken
120 g Dinkelmehl
2 TL Weinsteinbackpulver

Apfel-Zimt-Tartelettes

200 g Weizenvollkornmehl
100 g Zucker
50 g Mandeln; gemahlen
1 1/2 ts Zimt
2 ts Backpulver

Zubereitung:

Zucchini waschen, dünn schälen, fein reiben und mit Zitronensaft beträufeln. Eier, Gewürze und Haferflocken verquirlen, kurz quellen lassen. Inzwischen die Zucchini aus Küchentrepp ausbreiten, leicht ausdrücken und unter den Teig mischen. Eine Pfanne mit wenig Reformmargarine ausstreichen, den Teig esslöffelweise hineingeben, flach streichen und auf beiden Seiten rasch goldgelb braten. Sofort mit Knoblauchsauce servieren.

Zubereitung:

Die Form gut einfetten, mit dem Sbrinz austreuen. Ein Stück Alufolie abschneiden, das rund 6 cm länger als der Umfang der Form ist, daraus ein etwa 6 cm breites Band falten. Das Band um die Form legen, so dass eine etwa 6 cm hohe Manschette entsteht.

Die 5-Korn-Flocken etwa 15 Minuten in der Milch einweichen, mit dem Stabmixer pürieren, zusammen mit der Butter in einer Pfanne unter Rühren aufkochen, die Hitze auf kleinste Stufe zurückschalten, die Masse unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen 5 Minuten köcheln lassen. Von der Wärmequelle nehmen und etwas abkühlen lassen.

Greyerzer Käse, Sbrinz, Hefeflocken und Maisstärke unter den Flockenbrei rühren, würzen. Mit dem Schneebesen auslockern, Eigelb unterrühren.

Den Backofen auf 190°C vorheizen.

Das Eiweiß mit der Prise Salz und dem Backpulver steif schlagen. davon 3 Esslöffel mit dem Schneebesen unter die Masse rühren, den Rest mit dem Gummischaber vorsichtig unerziehen. Der Eischnee darf nicht zu stark zusammenfallen, sonst wird das Soufflé zu wenig locker. Die Masse in die vorbereitete Form füllen. Etwa 1 cm vom Rand entfernt eine kreisförmige Spur ziehen. Die Form auf ein Backblech stellen.

Das Soufflé im vorgeheizten Backofen bei 190°C auf unterstem Einschub 20 Minuten backen, dann bei 230 Grad während 10 Minuten fertig backen.

Zubereitung:

Haferflocken, Mehl und Backpulver mischen.

Die Butter und den Zucker luftig aufschlagen. Die übrigen Zutaten unterrühren. 30 Minuten quellen lassen.

das Waffeleisen auf der Stufe 4 etwa 5 Minuten vorheizen. Die Backfläche leicht einölen. Für jede Waffel etwa 2 Esslöffel Teigmasse auf das Eisen geben, gut zusammenpressen, die Waffel 2-3 Minuten backen.

Das Waffeleisen vor dem nächsten Backvorgang reinigen und wieder leicht einölen.

Tipp:

Mit frischen Beeren oder Wassermelonen servieren.

Die Förmchen mit Öl auspinseln und mit gemahlenden Mandeln austreuen.

Mehl, Zucker, Mandeln, Zimt, Backpulver, Salz und Vanillezucker in eine Schüssel mischen. Ei, Sauermilch und Öl zufügen und alles zu einem glatten Teig rühren.

Die Äpfel in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Bei den zwei

1 pn Salz
1 pk Vanillezucker
1 Ei
180 g Sauermilch
2 tb Rapsöl
3 klein. Rote Äpfeln
Mandelsplitter
Aprikosenkonfitüre
Puderzucker

Für die Förmchen

Rapsöl
Mandeln; gemahlen

Gewürzbrot:

200 g Hanfsamen (40 g im
Flocker zu Mehl verarbeiten)
400 g Weizenvollkornmehl
50 g Trockenhefe (2 Päckchen)
275 ml Buttermilch
ca. 100 ml Wasser
1 Teel. Kreuzkümmel
1 Teel. Koriander
(beides frisch gequetscht)
1 1/2 Teel. Salz

Weizenbierbrot:

600 g Roggenmehl
250 g Weizenmehl
100 g Hanfmehl
40 g Hefe
1 Prise Zucker
1/4 Liter lauwarmes Wasser
1/2 Liter lauwarmes Weizenbier
1 Teel. Salz

mittleren

Scheiben von jedem Apfel das Kerngehäuse mit einem Ausstecher entfernen. Die restlichen Apfelscheiben fein würfeln und unter den Teig mischen. Den Teig in die vorbereiteten Förmchen verteilen, mit den zurückbehaltenen Apfelscheiben belegen und je einem Mandelsplitter als Stiel anlegen.

Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. dreißig Minuten backen. Die Apfelscheiben dann mit Aprikosenkonfitüre bestreichen und die Tartelettes mit etwas Puderzucker bestreuen. Lauwarm servieren

Tipp: Die Hanfsamen die nicht zu Mehl verarbeitet werden, sollten vorher 2 Tage in Buttermilch eingelegt werden.

Alle Zutaten vermengen, bis eine Hefeteig - Konsistenz entstanden ist. Dann etwa 1 Std. unter einem Tuch an einem warmen Ort gehen lassen. Teig nochmals durchkneten und einen Brotlaib formen (oder in eine Kastenform geben) und nochmals 1/2 Std. gehen lassen bis sich der Teig verdoppelt hat.

Backofen auf 220 Grad vorheizen, das Brot hineingeben und nach 20 min. den Ofen auf 175 Grad herunterschalten. Weitere 45 min. backen lassen.

Die drei Mehlsorten in der Getreidemühle oder in der KORN-QUETSCHER zerkleinern dann in eine Schüssel sieben und mischen. In die Mitte eine Grube drücken und; die mit Zucker in dem lauwarmen Wasser aufgelöste Hefe; hineingießen und mit etwas Mehl verrühren. Das lauwarme Weizenbier nach und nach einrühren, den Teig salzen und kräftig durchkneten bis er Blasen wirft und sich vom Rand löst.

Den Teig mit etwas Mehl bestreuen und zugedeckt an einen warmen Ort 30 min. gehen lassen. Der Teig muss sich verdoppeln. Dann auf einem bemehlten Brett durchkneten, eine Rolle von etwa 30 cm formen, und diese mit einem bemehlten Tuch zudecken und 50 min. ruhen lassen. Danach auf eine Backplatte legen, und an jedem Ende einmal schräg einschneiden, und in den auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene schieben. Eine Tasse heißes Wasser mit auf das Blech stellen. Nach 15 min. Backzeit den Ofen kurz öffnen damit der Dampf entweichen kann. Das fertige Brot mit Wasser bestreichen. Gesamtbackzeit 75 min.