

# Zwetschkenpizza



Für diese Süßspeise

500g **Dinkelvollkornmehl**,

1 Packerl **Trockenger**m,

1 Prise **Salz** und

3 Esslöffel **Zucker** mit

250ml **Wasser** und einem

Schuss Rapsöl (2 EL)

zu einem Teig verkneten und dann rasten und gehen lassen. Danach in eine Form oder auf ein Blech geben (eventuell mit einem Nudelholz nachhelfen), die halbierten **Zwetschken** (oder Kriecherl oder Marillen oder was immer ihr wollt) darauf verteilen und bei ca 190 Grad 15-25 Minuten backen. Nach Belieben mit Zucker bestreuen und schmecken lassen.

Dadurch dass relativ wenig Zucker und wenig Fett im Teig sind, kann dieses Gericht durchaus als Hauptgericht durchgehen!

---

# Germteig-Reingerl



500g **Dinkelvollkornmehl**

1 Prise **Salz**

1 Pkg **Trockenger**

4 TL **Zucker**

1 Schuss **Öl** (10g) verrühren und mit

300ml warmem **Wasser** zu einem Teig verkneten und an einen warmen Platz zum Gehen stellen.

In der Zwischenzeit die Fülle vorbereiten: Einen Schuss **Öl** in einem Topf erwärmen, eine halbe Tasse **Semmelbrösel** dazugeben und anrösten und dann eine halbe Tasse **geriebene Nüsse** oder Mandeln , 4 Teelöffel **Zucker** und eine kräftige Prise **Zimt** hinzufügen und unter Rühren ein wenig durchziehen lassen.

Wenn der Germteig so weit ist (d.h. er ist durch die Lufteinschlüsse mehr geworden), auf einer bemehlten Unterlage (ideal sind die dünnen Platikscheideunterlagen von Ikea)

kleine Stückchen ausrollen (ein leeres Sugoglas leistet gute Dienste) und einen Esslöffel Fülle verteilen und oben verschließen:



Danach zu einer Schnecke rollen und in eine Form setzen.



Wenn der ganze Teig so verarbeitet wurde, die Reingerl im Backofen bei ca 200 Grad 15 Minuten backen. Vor dem Servieren eventuell noch mit Staubzucker bestreuen und genießen.

---

# Pasta mit Kürbis und Kichererbsen



Hurra, Hurra, die Kürbissaison ist wieder eröffnet. Und wir starten gleich mit dem ersten Rezept:



Für dieses Gericht haben wir einen **Hokkaidokürbis** gewaschen, geputzt und in kleine Würfel geschnitten und ihn zu einer

kleinen, in wenig **Fett** gerösteten **Zwiebel** gegeben, kurz mitbraten lassen und mit etwas Gelbwurz (Kurkuma) gewürzt. Das Gemüse haben wir dann mit etwas Wasser aufgegossen und 10-15 Minuten köcheln lassen; knapp vor dem Garwerden noch die Kichererbsen (Dose, Glas oder selbst gekocht) dazu und miterhitzen.

Währenddessen haben wir die **Nudeln** (ca 20 dag) gekocht (möglicherweise gibt es auch Nudel-Reste, dann nichts wie her damit!) und mit dem Kürbisgemüse vermischt. Salzen und pfeffern nicht vergessen und (eventuell mit Salat) genießen!

---

## Strudel: Mangold und Apfel



Es ist ja nicht das erste Mal, dass wir ein Strudelrezept bringen, aber es ist **das allererste Mal, dass der Strudelteig selbst gemacht ist!**

Ich erinnere mich noch gut an meine Oma, die Strudelteig so weit ausgezogen hat, wie der Tisch groß war! Außerdem hat sie gemeint, der Teig sei genau **DANN** dünn genug, wenn man eine

Zeitung durch den Teig lesen könne....

Diesen Vorgaben werden wir natürlich nicht gerecht, wir üben noch ;-). Einstweilen aber erfreuen wir uns an Rechtecken mit den Maßen 30x30cm. Jeder fängt einmal klein an. Aber Spaß macht es trotzdem!

Es waren natürlich auch einige Experimente notwendig, weil wir es ja nicht so richtig glauben wollten, dass ein Strudelteig nun einmal glattes Mehl mit viel Kleber braucht...Also haben wir ausnahmsweise unser Dinkelvollkornmehl zur Seite gerückt und zum glatten Weizenmehl Type 480 gegriffen:

1Tasse (groß, ca 300ml Fassungsvermögen) **Weizenmehl** glatt, Type 480

4 EL **Öl**

**Salz**

**MAXIMAL 1/2 Tasse Wasser** (VORSICHT!!!! nicht gleich alles reinschütten; wenn doch, dann noch Mehl zufügen, bis der Teig wieder knetbar wird und nicht bloß auf den Händen kleben bleibt)





Diesen Teig nun kneten, bis er glatt wird. (Die richtige Konsistenz ist ein Erfahrungswert. Scheut euch nicht davor, ein paar Mal herum zu experimentieren.) Diesen Teig gebt ihr dann für ca 1 Stunde zugedeckt zum Rasten in den Kühlschrank.

Währenddessen den **Mangold** (oder Spinat) putzen, waschen und in ca 2 cm breite Streifen schneiden.

**Zwiebel und Knoblauch** in wenig Fett anrösten und dann den Mangold hinzufügen und ohne Deckel dünsten, damit die Flüssigkeit gut verdampfen kann. Gesalzen und gepfeffert wird zuletzt.

Außerdem **4-6 Äpfel** schälen, in kleine Stücke schneiden und mit **Zimt** und gemahlene **Nüssen** vermischen.

Den Teig in 2-4 Portionen teilen, auf einer bemehlten Unterlage auswalken und dann mit den Handaußenseiten vorsichtig dehnen, sodass ein sehr dünner Teig entsteht.



Danach die jeweilige Fülle darauf verteilen und auf ein Backblech geben.



Bei 180 -190 Grad für ca 20-30 Minuten backen



...und genießen!

---

## Gemüsepfanne





Für die Gemüsepfanne haben wir erst mal heurige **Erdäpfel** gekocht (Druckkochtopf ca 10 Minuten) und in der Zwischenzeit **Jungkarotten** gewaschen und vom Großteil des grünen Krautes befreit. Danach haben wir die dickeren Karotten der Länge nach geteilt und sie mit den dünneren in wenig Fett bei mäßiger Hitze angebraten. Nach ein paar Minuten haben wir eine in Spalten geschnittene **Zwiebel** dazugegeben und mitgaren lassen. Wenn das Gemüse zu trocken ist und Gefahr läuft, anzubrennen, kann man gerne ein klein wenig Wasser aufgießen und mit dem Deckel drauf den Dampf zum Garen nutzen.

In der Zwischenzeit werden die Kartoffeln geschält und in 1cm dicke Scheiben geschnitten, die gleich zum restlichen Gemüse dürfen.

Abschließend noch mit **Salz, Pfeffer** und eventuell einem fertigen Braten- oder Grillgewürz von Sonnentor würzen. Wir haben noch Salat aus Gurke und Tomate dazu gegessen.