



Backe, backe Bio

Mit vielen Tipps
und Rezepten





Backen macht Spaß - rund ums Jahr! Egal, ob ein fruchtig leichter Obstkuchen im Sommer, köstliche Lebkuchen in der Vorweihnachtszeit oder frisches Brot. In dieser handlichen Backbroschüre ist für jeden Geschmack etwas dabei. Viele Tipps geben Ihnen zusätzlich hilfreiche Anregungen zum besseren Gelingen und anschließenden Genießen.

Bio-Backtipp: So gelingt's!

- Flüssigkeit immer lauwarm zufügen, damit sich unter Wärmeeinwirkung das Mehl schneller mit den übrigen Zutaten verbindet.
- Zu lange maschinelle Knetzeiten vermeiden, damit der Teig schön locker und flaumig bleibt.
- Bio-Vollkornmehl benötigt mehr Wasser zum Aufquellen.
- Um ein optimales Backergebnis zu erzielen, schieben Sie die Backwaren immer nur in das bereits vorgeheizte Rohr.

Bitte berücksichtigen Sie, dass sich die Backtemperaturen mit der Art Ihres Backrohrs ändern.

Beispiel: Empfohlene Backtemperatur bei
Elektroherd: 230°C
Umluft-Backrohr: 200°C
Gasherd: Stufe 4-6 oder Einstellung 240°C-250°C

In den nachfolgenden Rezepten ist immer die Temperatur für Elektroherde angegeben.

Inhaltsverzeichnis:

Welches Mehl für welche Speisen.....	4
Ausgewählte Zutaten	6
Feinmehlspeisen	8
Rundum gut.....	14
Feines aus Dinkelvollkornmehl	16
Brot und Gebäck	28
Qualitätsphilosophie	36
Mein Lieblingsrezept.....	38

Abkürzungsverzeichnis:

TL	Teelöffel
MS=Prise	Messerspitze
EL	Esdlöffel
Pkg.....	Packung

Welches Mehl für welche Speisen?

Damit Sie unbeschwert die köstlichen Bäckereien genießen können, hat Ja! Natürlich für Sie die feinsten Zutaten aus biologischer Landwirtschaft:



Weizenmehl glatt Type 700 und universal Type 480:

Im Ja! Natürlich Weizenmehl ist der wertvolle Weizenkeim enthalten. Im Weizenkeim ist Leben, hier speichert das Korn seine Kraft!



Weizenvollkornmehl:

Im Ja! Natürlich Weizen Vollkornmehl sind alle Teile des Kornes enthalten.



Dinkelvollkornmehl:

Dinkel gilt als Ur-Getreide, der Vorgänger aller unserer heutigen Weizenarten.



Roggenmehl Type 960:

Ja! Natürlich Roggenmehl aus dem Waldviertel eignet sich ausgezeichnet für Brot und Gebäck, Teigwaren, pikante und warme Gerichte sowie für Lebkuchen.

Roggenmehl lässt sich besonders gut mit Sauerteig zu kernig kräftigem Brot verbaken. Sauerteig erfordert allerdings Zeit und Geschick bei der Herstellung. Einfacher ist der Kauf eines fertigen, tagesfrischen Teiges bei Ihrem Bäcker.

Speise	Weizenmehl glatt	Weizenmehl universal	Weizen-vollkornmehl	Dinkel-vollkornmehl	Roggenmehl Typ 960
Blätterteig	●				
Gezogener Strudel	●		●	●	
Palatschinken	●			●	
Nockerln		●	●	●	
Knödel		●	●	●	
Germteig	●	●	●	●	
Topfenteig		●	●	●	
Biskuitmasse	●	●	●	●	
Kekse	●	●	●	●	
Rührteig	●		●	●	
Brot/ Gebäck	●		●	●	●
Lebkuchen					●





Freilandeier

Ja! Natürlich Eier kommen aus Freilandhaltung und ausschließlich von österreichischen Bio-Betrieben. Bewegungsfreiheit (täglich Auslauf) und biologische Fütterung garantieren eine artgerechte Tierhaltung der Bio-Hühner.



Almbutter, gehaltvoller Topfen, köstliches Schlagobers

alles aus tagesfrischer Bio-Vollmilch von ausgesuchten Bio-Bauern der Region des Nationalparks Hohe Tauern.



Saftiges Obst und knackiges Gemüse

sonnengereift und von Hand geerntet. Ja! Natürlich Obst und Gemüse wird weder gespritzt noch chemisch behandelt oder gedüngt, daher ist auch die Schale zum Verzehr geeignet.



Kräuter der Saison (frisch oder tiefgekühlt)

Kräuter von Ja! Natürlich wachsen in handlichen mit Erde gefüllten Töpfen heran und lassen sich somit erst zu Hause bei Bedarf frisch ernten. Ist gerade keine Saison für frische Kräuter aus dem Topf, findet sich eine gute Alternative in den Ja! Natürlich Tiefkühlkräutern.



Neu: Sonnenblumenöl

Dieses wird ausschließlich aus biologisch angebauten Sonnenblumenkernen hergestellt.



Naturkost wie z.B. Nüsse, Rosinen, Körner und Samen

Alle Trockenfrüchte von Ja! Natürlich sind schwefelfrei und werden von ausgewählten Partnerbetrieben besonders schonend geerntet und getrocknet.



Ahornsirup

Der naturbelassene Ja! Natürlich Ahornsirup wird aus dem Saft wildwachsender kanadischer Ahornbäume gewonnen. Dabei kommen keinerlei chemische Hilfsmittel zum Einsatz. Aufgrund seines feinen Karamell-Aromas ist er ein ideales Süßungsmittel für div. Gerichte, wie Palatschinken, Puddings, Aufläufe, etc.

Diese feinen Zutaten aus biologischer Landwirtschaft machen das Backen zum reinen Fest.

Die Bezeichnung „Feinmehlspeise“ ist ein altwiener Ausdruck für Mehlspeisen, die aus fein gemahltem Weizenmehl gebacken werden, was seinerzeit etwas Besonderes war. Der Zerkleinerungsgrad des Mehles ist abhängig von der Walzenausführung. Glattes Mehl hat z.B. eine Teilchengröße von unter 0,1mm und wird als glatt bezeichnet, weil zwischen den Fingern keine Teilchen mehr spürbar sind. Die Typenbezeichnung gibt den Ausmahlungsgrad des Mehles bekannt. Je höher der Ausmahlungsgrad, umso mehr Kornbestandteile sind in dem Mehl enthalten. Somit sind in einem Mehl mit hoher Typenbezeichnung wesentlich mehr Schalenbestandteile enthalten als in einem Mehl mit einer niedrigen Typenbezeichnung. Vollkornmehl hat übrigens deswegen keine Typenbezeichnung, da es alle Bestandteile, also auch die Schalen und den Keimling enthält.



Topfenstreuselkuchen

Streusel

- 300 g Weizenmehl universal
- 150 g Alm-Butter
- 150 g Zucker
- 1 Pkg. Vanillezucker

Füllung

- frische Früchte nach Saison oder z.B. eine Dose Pfirsichhälften
- 150 g Alm-Butter
- 125 g Zucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- abgeriebene Schale von 1 Zitrone
- 1 EL Saft einer Zitrone
- 2 Freiland-Eier
- 500 g Topfen
- 1 Pkg. Puddingpulver (Vanillegeschmack)

Zubereitung

Für den Streusel alle Zutaten vermengen, bis Streusel entsteht. Eine Springform fetten bzw. mit Backpapier auslegen und ca. 2/3 der Menge einfüllen und als Boden fest andrücken. Das Obst waschen und abtropfen lassen und auf den Streuselboden verteilen.

Für die Füllung Fett schaumig rühren, Zucker, Vanillezucker, Zitronenschale und -saft zugeben und verrühren. Eier zugeben, Topfen etwas abtropfen lassen und ebenfalls zugeben. Dann rühren Sie das Puddingpulver unter. Verteilen Sie nun die Topfenmasse auf den Früchten, streichen Sie die Masse glatt und bröseln Sie den restlichen Streusel darüber.

Im vorgeheizten Backrohr bei 200°C ca. 40-45 Minuten goldgelb backen.

Früchtebrot

Rezept für 2 Stollen á 500g

500 g	Weizenmehl glatt
30 g	frischen Germ (=Hefe)
60 g	Rohrzucker
4 cl	Rum
6 g	Salz (2 Prisen)
1 Stk.	Bio-Freilandeier
80 g	Rosinen
80 g	Zitronat und Orangeat
100 g	Mandeln (geschält und gehackt)
1/2 Stk.	Gerissene Zitronenschale einer Zitrone
1 Pkg	Bio Vanillezucker
160 g	Milch
160 g	Alm-Butter

Zubereitung

Rosinen, Mandeln, Zitronat und Orangeat einen halben Tag in Rum marinieren. Den Germ in die Hälfte der Milch einbröckeln und mit Mehl zu einem dicklichen Brei verrühren (Dampferl), mit etwas Mehl bedecken und an einem warmen Ort gehen lassen (geht auf und die bemehlte Oberfläche zeigt grobe Risse). Die restlichen Zutaten zu einem glatten Teig verkneten und das Dampferl einarbeiten. Den Teig in 2 Rollen teilen, zu Stollen formen und zugedeckt bei Zimmertemperatur ca. 20 Minuten gehen lassen. Anschließend im vorgeheizten Rohr bei 200 Grad für ca. 45 - 50 Minuten backen.

Tipp:

Da das Früchtebrot nicht so süß ist, lässt es sich gut mit Blauschimmel- oder Rotschmierkäse kombinieren. Als Wein eignet sich ein Süsswein besonders gut.



Topfenknödel mit Zwetschkenröster

Zutaten für 4 Personen
Teig

250 g	Topfen 10%
30 g	Alm-Butter
	Schale einer 1/2 Zitrone
1 Stk.	Bio-Freilandeier
1 Stk.	Dotter eines Bio-Freilandeies
1 Prise	Salz
60 g	Weizengrieß

Butterbrösel

120 g	Alm-Butter
150 g	Brösel
1 MS	Zimt
2 EL	brauner Rohrzucker
1 TL	Vanillezucker
2 Gläser	Zwetschkenröster á 270 g

Zubereitung

Butter schmelzen. Zitronen waschen, Schale fein abreiben, Ei, Dotter und eine Prise Salz glattrühren. Weizengrieß und Topfen einrühren und die Masse mindestens 2 Stunden kaltstellen. Salzwasser aufkochen. Mit einem Eisportionierer gleichmäßige Knödel aus der Masse ausstechen und in das Wasser geben. Topfenknödel bei zugedektem Topf ca. 10 Minuten garziehen lassen (Wasser darf nicht mehr kochen).



Die Brösel in der aufgeschäumten Butter mit Zimt, Roh- und Vanillezucker hellbraun rösten. Die gegarten Knödel vorsichtig mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und in den Bröseln wälzen. Mit Staubzucker bestreuen und mit Zwetschkenröster servieren.



Nussauflauf mit Mostschaum

Zutaten für 6 Personen

Nussauflauf

- 70 g  Alm- Butter
- 45 g Staubzucker
- 3 Stk. Dotter von  Bio-Freilandeiern
- 1 Stk. entrindete  Semmel - in  Milch eingeweicht und ausgedrückt
- 1 Prise Salz
- 3 Stk. Eiweiß von  Bio-Freilandeiern
- 25 g Kristallzucker
- 70 g  Haselnüsse gerieben
- 20 g geriebene Weißbrotbrösel
- Zimtzucker zum Bestreuen
- 6 Stk. Auflaufformen
- Butter und Brösel zum Auskleiden der Formen

Mostschaum

- 125 g Apfelmost
- 60 g Kristallzucker
- 2 Dotter von  Bio-Freilandeiern



Den Mostschaum auf vorgewärmten Tellern gefällig anrichten, mit Nusscheiben garnieren und mit etwas Nussaft beträufeln.
Den Nussauflauf aus dem Rohr nehmen, stürzen und auf die Teller setzen. Mit Zimtzucker bestreuen.



Vorbereitung

Die Formen mit Butter ausstreichen und mit Brösel austreuen.

Zubereitung

Auflaufmasse: Butter, Staubzucker und Dotter mit dem Mixer schaumig rühren. Die eingeweichte Semmel einrühren und würzen. Eiweiß unter Beigabe von Kristallzucker aufschlagen und unter die Buttermasse heben. Haselnüsse und Brösel vorsichtig unter die Auflaufmasse mengen und in die Formen 2/3 hoch einfüllen. Die Formen ins Wasserbad setzen und im vorgeheizten Rohr bei 170°C ca. 20 Minuten backen. **Mostschaum:** Apfelmost, Kristallzucker und Dotter vermengen und über Dampf aufschlagen.

Eingelegte Nüsse: Einige schwarze Nüsse in Scheiben schneiden und im Nussaft erwärmen. Statt der schwarzen Nüsse können auch geröstete, grob gehackte Haselnüsse verwendet werden.



Bio-Getränkertipp:
So schmeckt's gleich doppelt gut!





Probieren Sie einmal zu einem Stück köstlichen Kuchen eine Tasse unseres neuen Ja! Natürlich Espresso. Die beste österreichische Röstung verleiht dem Espresso seinen kräftigen Körper, zarten Schokoladengeschmack mit feiner Nougatnote und sein frisches Aroma.



Zur Kinderjause mit Muffins oder Gugelhupf servieren Sie Ihren kleinen Gästen doch z.B. den Ja! Natürlich Orangensaft oder die leckere Ja! Natürlich Schokomilch.



Karottenkuchen

- 5 Stk.  Bio-Freilandeier
- 250 g Zucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 120 g  Weizenvollkornmehl
- 1/2 Pkg. Backpulver
- 250 g geriebene Mandeln
- 250 g  Karotten, geputzt und fein geraspelt
- Saft und Schale einer  Zitrone
- 1 TL Zimt
- 1 EL Rum

Zubereitung

Eier, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Vollkornmehl mit dem Backpulver vermischen und unterrühren. Mandeln, Karotten, Zitronensaft und -schale mit den Gewürzen und dem Rum einrühren. Teig in eine gefettete bzw. mit Backpapier ausgelegte Kuchenform füllen und bei 180°C etwa 45 Minuten backen. Nach dem Backen auskühlen lassen. Dann mit Ribiselmarmelade bestreichen und mit Zucker (Staub- oder Hagelzucker) bestreuen.



Dinkel... gilt als Ur-Getreide, der Vorgänger aller unserer heutigen Weizenarten. Das Besondere an Backwaren aus Dinkelvollkornmehl ist ein kräftiger Geschmack und eine sehr gute Frischhaltung. Auch Hildegard von Bingen (1089 - 1179), eine Ordensschwester, schätzte schon damals den Dinkel als wichtiges Nahrungsmittel.



Dinkel-Äpfelkuchen

Zutaten für den Teig

125 g	Alm-Butter
75 g	Akazienhonig
250 g	Dinkelvollkornmehl
1 Prise	Meersalz
4 EL	Weißwein

Zutaten für den Belag

1 kg	Äpfel
2 Stück	Bio-Freilandeier
1/8l	Schlagobers
	Schale einer unbehandelten Zitrone
	Mark von 1 Vanilleschote
2 EL	Honig

Zubereitung

Für den Teig Butter mit Honig schaumig rühren. Mehl, Salz und Weiniterrühren, den Teig gut durchkneten und 60 Minuten kühlstellen.







Anschließend eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Springform mit dem Teig auslegen und dabei einen ca. 3 cm hohen Rand formen. Gut eignet sich auch eine Quicheform. Für den Belag die Äpfel waschen, nicht schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Apfelviertel an den Rundungen einritzen und mit der Rundung nach oben auf den Kuchenboden setzen. Den Kuchen etwa 30 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 200 °C backen.

Inzwischen die Eier trennen, Dotter mit Obers, Zitronenschale und dem Mark der Vanilleschote mischen und schaumig rühren. Eiweiß steif schlagen und zusammen mit dem Honig unter die Dottermasse ziehen. Masse über den Äpfeln verteilen und nochmals etwa 10 Minuten bei 180°C backen.



Dinkel-Gugelhupf

Zutaten für 1 Kuchen

250 g	 Dinkelvollkornmehl
1/2 TL	Zucker
1 – 2 EL	 Vollmilch
1/2	Würfel Germ (ca. 20 g)
1/16 l	 Schlagobers
2 Stk	 Bio-Freilandeier
100g	 Alm-Butter
45g	Staubzucker
1/2 TL	Salz
25g	 Rosinen (in 2 kleine Schnapsgläser Rum eingelegt geschälte Mandeln (Menge je nach Gugelhupfform)



Zubereitung

Dinkel Vollkornmehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Germ mit 1/2 TL Zucker und 1 – 2 EL Milch mischen, in die Mulde geben und mit etwas Mehl vom Rand zu einem dünnflüssigen Vorteig verrühren. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 10 Minuten aufgehen lassen.

Butter, Staubzucker und Eier schaumig schlagen und zum gegangenen Vorteig geben. Danach die restlichen Zutaten mitsamt dem Rum in den Teig einarbeiten und gut durchkneten.





Gugelhupfform ausbuttern und in jede Rille eine geschälte Mandel legen. Teig in die Form füllen und ca. 20-30 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen.

Den gegangenen Gugelhupf bei 200°C 35 Minuten backen. Danach Backofen ausschalten und den Gugelhupf noch 5 – 10 Minuten im Backrohr stehen lassen.



Muffins mit verschiedenen Früchten

Zutaten für 12 Stück Muffins

260 g	 Dinkelvollkornmehl
2 TL	Natron, gestrichen
1 TL	Zimt
250 g	 Äpfel oder  Birnen
1	 Bio-Freilandeier
150 g	feiner brauner Zucker oder Staubzucker
100 ml	 Sonnenblumenöl
185 g	 Buttermilch natur
1EL	Wasser
1EL	Rum oder Whiskey

Zubereitung

Äpfel bzw. Birnen reinigen und mit der Schale in kleine Stücke (ungefähr 1/2 x 1/2 x 1/2 cm) schneiden. Backrohr auf 180°C vorheizen. Mehl in eine Schüssel sieben, Natron und Zimt beifügen und gut vermischen. In einer großen Schüssel das Ei aufschlagen und verquirlen. Dann nacheinander Zucker, Öl, Buttermilch, Wasser, Rum oder Whiskey zugeben und gut verrühren. Die Mehlmischung nach und nach dazugeben und kurz einrühren. Zuletzt die Apfel- oder Birnenstücke unterheben. Den Teig in die mit Papierbackmanschetten ausgelegte Muffin- oder mit Backpapier ausgelegte Kuchenform einfüllen und im vorgeheizten Backrohr bei 180°C backen.





Backzeit bei 180°C:

Kuchen: 40 - 50 Minuten

Muffins: 20 - 25 Minuten

Dinkel-Zimtherzen

Zutaten

- 150 g  Alm-Butter
- 100 g  Vollrohrzucker
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Nelkenpulver
- 1 MS Salz
- 3 EL  Sauerrahm
- 250 g  Dinkelvollkornmehl

Zubereitung






Butter und Zucker schaumig rühren, dann alle weiteren Zutaten (bis auf das Dinkelmehl) dazugeben und gut verrühren.

Danach Mehl einarbeiten und den Teig 20 Minuten ruhen lassen. Den Teig 1/2 cm dick auswalken und mit einer Keksform Herzen ausstechen. Ev. die Kekse mit Trockenfrüchten oder Nüssen nach Belieben belegen. Die Herzen auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Rohr bei 200 °C ca. 8-10 Minuten backen. Anschließend eventuell die bereits ausgekühlten Kekse mit einer Mischung aus Staubzucker und Zimt bestreuen.



Schoko-Dinkel-Kuchen

Zutaten

- 400 g  Dinkelvollkornmehl
- 150 g  Rohrzucker
- 100 g Schokolade, fein geraspelt
- 4  Bio-Freilandeier
- 125 g  Alm-Butter
- 1/2 Pkg Backpulver
- ca. 3 EL  Milch (je nach Aufnahmefähigkeit des Dinkelvollkornmehls)



Zubereitung

Dinkelmehl, Zucker, Schokolade, Eier, Butter und Backpulver mischen und mit der Milch einen geschmeidigen Rührteig herstellen. Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben und bei 175°C etwa 50-55 Minuten backen.







Dinkel-Vollkornstrudel mit Apfel/Topfenfülle

Zutaten für den Teig

- 250 g  Dinkelvollkornmehl
- 1/2 TL Meersalz
- 4 EL kalt gepresstes  Sonnenblumenöl
- 20 EL lauwarmes Wasser

Zutaten für die Fülle

- 1,5 kg  Äpfel
- 100 g  Rosinen
- 1 TL Zimt
- Saft einer halben  Zitrone
- Honig nach Geschmack
- 250 g  Topfen

Zum Bestreichen

- 4 EL  Alm- Butter

Zubereitung

Für den Teig Mehl auf ein Backbrett sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Salz hineingeben, Öl und lauwarmes Wasser löffelweise dazugeben und dabei alle Zutaten von innen her vermengen. Masse zu einem geschmeidigen Teig verkneten, mit Öl bestreichen, und 60 Minuten unter einer angewärmten Schüssel ruhen lassen.

Für den Belag die Äpfel waschen, nicht schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden. Rosinen waschen, mit Äpfeln, Zimt, Zitronensaft und Honig vermischen.

Den Teig ausrollen, über dem Handrücken ganz dünn ausziehen und auf ein Tuch legen. Mit flüssiger Butter bestreichen, den Topfen gleichmäßig darauf verteilen und die Äpfel darüberlegen.







Den Strudel aufrollen und mit der Naht nach unten auf ein gefettetes Backblech legen. Mit flüssiger Butter bestreichen und im vorgeheizten Rohr 40 – 45 Minuten bei 190 °C backen



Obstkuchen

Zutaten

150 g	 Alm-Butter
120 g	 Vollrohrzucker
150 g	geschmolzene Schokolade
4	 Bio-Freilandeier
150 g	 Dinkelvollkornmehl
1/2 Pkg.	Backpulver
1 EL	Rum
	Obst (nach Saison)

Zubereitung

Die Butter schaumig rühren, und den Zucker dazugeben. Die Eier einzeln unterschlagen. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen (ideale Temperatur ist lippenwarm) und zum Teig dazugeben. Das Mehl mit dem Backpulver vermischen und mit dem Rührlöffel unterheben. Zum Schluss noch den Rum einrühren. In eine mit Backpapier ausgelegte Springform oder ein Kuchenblech geben und mit Obst belegen (Marillen, Pfirsiche, Birnen oder Kirschen). Bei 200°C ca. 30-40 Minuten backen.

TIPP

Um ein Absinken der Früchte zu verhindern gibt es einen kleinen Tipp. Legen Sie zwischen den Teig und die Früchte eine Schicht Backoblaten. Diese sind geschmacksneutral und so gut wie unsichtbar, bewirken aber, dass die Früchte an der Oberfläche bleiben und der Kuchen so optisch schöner aussieht.





Dinkel-Palatschinken

Zutaten für den Teig (für 4-6 Personen)

200 g	 Dinkelvollkornmehl
2	 Bio-Freilandeier
1	 Eigelb
1/2l	 Milch
1 Prise	Salz

Zutaten für die Füllung

200 g	Nüsse
100 g	Honig oder  Ahornsirup
	 Milch
1 Schuss	Met (Honigwein)
	Öl zum Ausbacken
	Zum Bestreuen: Nüsse, gerieben oder gehackt

Zubereitung

Dinkelmehl mit Eiern, Eigelb, Milch und Salz zu einem mittelfesten Palatschinkenteig anrühren. Milch nach und nach zugeben, bis die gewünschte Teigkonsistenz erreicht ist. Teig 1/2 Stunde bis 1 Stunde quellen lassen. Die Nüsse mit Milch und Honig vermischen. Nur so viel Milch zugeben, bis die Masse eine sehr weiche Konsistenz hat. Füllung unter ständigem Rühren kurz aufkochen und abkühlen lassen. Mit Met abschmecken.

Teig nochmals kurz durchmischen, dann in einer heißen Pfanne die Palatschinken ausbacken. Palatschinken mit der Nussmasse füllen, aufrollen und mit Nüssen bestreuen.



Brot...

ist ein ganz besonderes Lebensmittel, das täglicher Bestandteil unserer Nahrung sein sollte. Damit auch genügend Ballaststoffe aufgenommen werden, sollte vorzugsweise Brot aus Vollkornmehl gegessen werden, denn nur hier wird das ganze Korn mit all seinen wertvollen Inhaltsstoffen vermahlen. Sein eigenes Brot zu backen sollte jeder einmal ausprobieren.

Mit unseren Rezeptvorschlägen gelingt Ihnen das spielend leicht!

Was Sie über Brot noch wissen sollten:

- Roggenbrote werden nicht so schnell alt wie Misch- oder Weizenbrote. Richtig gelagert bleibt dunkles Brot bis zu fünf Tage lang frisch und aromatisch.
- Brot schimmelt am ehesten bei Wärme und hoher Luftfeuchtigkeit, also Brot kühl und trocken aufbewahren und nicht luftdicht verpacken.
- Ideal zur Aufbewahrung ist ein Brotkasten oder ein luftdurchlässiger Behälter, damit das Brot „atmen“ kann. Eine gründliche Reinigung dieser Behälter z.B. mit Essigwasser beugt Schimmelbildung vor.
- Verschimmeltes oder angeschimmeltes Brot nicht essen! Manche Schimmelpilze sind gesundheitsschädlich.
- Angeschnittene Brotlaibe mit der Schnittfläche auf Holzbrettchen stellen.
- Brot nicht im Kühlschrank aufbewahren, es trocknet schneller aus und verliert rasch seinen Geschmack.
- Hefeteig muß sich beim Gehen verdoppeln, mit Sauerteig angesetzter Teig dagegen vergrößert sich nur um ca. 1/3. Wenn man leicht mit dem Finger auf den Teig drückt, muß sich die Delle sofort wieder glätten (gilt für beide Teigarten).

Tipp für jedes Brot:

Bereits in der Vorheizphase ein flaches aber breites Reindl oder einen Topf mit mind. 1/8 l Wasser in den Ofen stellen. Die große Oberfläche dient der raschen Verdampfung des Wassers und sorgt für ein optimales Klima. So kann vermieden werden, dass das Brot durch das Backen austrocknet und hart wird.



Grundrezept für Vollkornbrot

Dieses Rezept ergibt einen Laib Brot (750g). Sie können entweder nur Weizen- bzw. Dinkelvollkornmehl verwenden oder falls Sie dunkleres Brot bevorzugen mit Roggenmehl mischen ganz nach Belieben!

Zutaten

500g	Mehl (Weizenmehl, Weizen-bzw. Dinkelvollkornmehl, Roggenmehl oder eine Mischung dieser Mehlsorten)
7g	Trockengerme (=Hefe)
2	TL Salz
350 ml	lauwarmes Wasser

Weitere Zutaten nach Belieben

Karotten in Stücke geschnitten, Nüsse, Haferflocken, Dinkelflocken, Dinkelkleie, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsaat, Oliven, usw. Gewürze: Fenchel, Kümmel, Koriander, Anis, fertige Brotgewürzmischung

Zubereitung

Mischen Sie alle Zutaten in einem großen Gefäß zu einem Teig zusammen. Fügen Sie weitere Zutaten nach Ihrem Geschmack dazu und würzen Sie den Teig nach Belieben. Decken Sie das Gefäß mit einem Tuch ab und lassen Sie den Teig ca. 30 Minuten ruhen. Nachdem der Teig aufgegangen ist, füllen Sie ihn in eine mit Backpapier ausgekleidete Kastenform. Decken Sie diese ab und lassen Sie den Teig nochmals ca. 20 Minuten gehen. Heizen Sie das Backrohr auf 250°C vor und stellen Sie bereits jetzt eine flache und breite Schüssel mit Wasser mit in das Rohr. Ist die Temperatur erreicht, schieben Sie das Brot in den Ofen und lassen Sie es ca. 5 Minuten backen. Danach drehen Sie die Temperatur auf 180°C zurück und lassen es noch weitere 45 Minuten backen. Stürzen Sie das Brot auf ein Glasiergitter und lassen Sie es zugedeckt auskühlen.



Walnußbrot



Zutaten für ca. 600 g Brot

100 g	Weizenvollkornmehl
100 g	Roggenmehl
50 g	Weizenmehl glatt
125 g	Dinkelvollkornmehl
1 TL	Salz
1 TL	Kümmel
125 g	grob gehackte Walnüsse (etwas aufheben für die Garnitur)
1 TL	Honig
1/2 Pkg	frischer Germ (= Hefe)
125 ml	Buttermilch
125 ml	Milch

Zubereitung

Germ in etwas lauwarmen Wasser auflösen und mit den restlichen Zutaten ca. 15 Minuten zu einem Teig kneten. Zudecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde rasten lassen. Teig nochmals kneten und in eine mit Backpapier ausgelegte Brotbackform geben, mit ganzen Walnüssen bestreuen und fest andrücken. Anschließend ca. 30 Minuten rasten lassen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 250°C vorheizen. Eine Schüssel mit Wasser in den Ofen stellen und das Brot bei 250°C ca. 10 Minuten anbacken. Anschließend bei 200°C ca. 25 Minuten weiterbacken. Zum Schluss schalten Sie den Ofen ab und lassen das Brot für noch ca. 10 Minuten im Ofen stehen.

Das Brot auf ein Glasiergitter legen und zugedeckt auskühlen lassen.



Roggenkräuterweckerl

Zutaten

250g	Weizenmehl glatt
250g	Roggenmehl Type 960
2 Pkgen	Trockengerme (=Hefe)= 2x7g
2	Dotter von Bio-Freilandeiern
4,00ml	Wasser
ca. 1/8l	Vollmilch
mind. 2 TL	Salz
1/2 TL	Zucker
	jede Menge Kräuter (frisch od. tiefgekühlt)
1	Eigelb eines Bio-Freilandeis zum Bestreichen
	Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Kürbiskerne zum Bestreuen

Zubereitung

Roggen- und Weizenmehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die restlichen Zutaten in die Mulde geben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Diesen an einem warmen Ort mit einem Tuch zugedeckt ca. 20 Minuten gehen lassen. Den Teig nun nochmals kurz durchkneten und zu kleinen Weckerln formen. Je nach Größe 15-20 Stück. Diese mit Eigelb bestreichen und nach Belieben bestreuen. In einem vorgeheizten Backrohr bei 230 ° C ca. 20 Min. backen.







Bio-Würztipp:

Bevorzugen Sie beim Würzen frische Kräuter der Saison. Diese verleihen Ihrem Brot und Gebäck auch einen intensiveren Geschmack.

Baguette

Zutaten für 5 Baguette

150 g	 Dinkelvollkornmehl
150 g	 Weizenvollkornmehl
400 g	 Weizenmehl glatt
1 Pkg	frischen Germ (=Hefe)
1 El	flüssiger Honig
150 g	 Alm-Butter
1/2 Liter	 Milch
1 El	Salz

Zubereitung

Germ in etwas lauwarmen Wasser auflösen und mit den restlichen Zutaten ca. 10 Minuten zu einem Teig kneten. Zudecken und an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen. Teig nochmals kneten, in 5 gleichgroße Stücke teilen und zu Rollen formen. Auf der Oberseite mit dem Messer 3-4 mal einschneiden und für ca. 20 Minuten rasten lassen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 250°C vorheizen. Eine Schüssel mit Wasser in den Ofen stellen und das Baguette bei 250°C ca. 10 Minuten anbacken. Anschließend bei 200°C ca. 10 Minuten goldbraun backen. Zum Schluß schalten Sie den Ofen ab und lassen das Baguette für noch ca. 20 Minuten im Ofen stehen. Das Brot auf ein Glasiergitter legen und zugedeckt auskühlen lassen.






Tipp Pesto Baguette:

Streichen Sie in das eingeschnittene Baguette etwas Ja! Natürlich Pesto. Schieben Sie dann das Baguette nochmals für einige Minuten in das Backrohr um es zu erwärmen und das Pesto besser einziehen zu lassen.

Dinkel-Jourgebäck

Zutaten für ca. 25 Stück

300ml	 Vollmilch
1/2	Würfel frischen Germ (=Hefe)
25g	 Alm-Butter
1/2 EL	Honig
1 TL	Salz
500g	 Dinkelvollkornmehl
1	Dotter eines  Freilandeies zum Bestreichen

Zum Bestreuen

 Leinsamen,  Sesam,  Sonnenblumenkerne,  Kürbiskerne, grobes Salz oder Mohn.

Zubereitung

Milch, Germ, Honig, Salz und zerlassene Butter verrühren und zum Mehl geben. Gut durchkneten und zugedeckt ca. 20 Minuten gehen lassen. Den Teig fünf Minuten kneten, nochmals ca. 20 Minuten gehen lassen, nochmals kneten und ca. 20 Minuten gehen lassen. So wird der Teig besonders feinporig und locker. Fünf Rollen formen, jede in zehn gleiche Stücke teilen und zu Kugeln formen. Mit einem feuchten Tuch abdecken. Aus den Kugeln Gebäckstücke (Salztangerl, Striezerl, Weckerl) formen, mit Mehl bestäuben und aufs Blech geben. Dabei einen Abstand in Gebäckgröße halten. Die Teiglinge mit versprudeltem Ei bestreichen und nach Wahl mit Salz, Mohn, Leinsamen, etc. bestreuen. Das Gebäck aufgehen lassen und danach 15 bis 20 Minuten bei 230°C backen.



Wein-Tipp:

Genießen Sie zu Ihrem selbstgebackenen Brot einen Ja! Natürlich Rot- oder Weißwein Ihrer Wahl.






Käse-Tipp:

Brot und Käse passen immer ausgezeichnet zueinander. Wählen Sie aus unserem reichhaltigen Bio-Käse Sortiment aus. Es bietet alles von einem kräftig-würzig schmeckenden Bergkäse bis zu einem milden Gouda oder auch cremige Weichkäsesorten wie Camembert oder Frischkäse.



Drei-Minuten-Dinkelbrot

Zutaten

500 g	 Dinkelvollkornmehl (od.  Weizenvollkornmehl)
10 g	Trockengerm
1/2 l	lauwarmes Wasser
50 g	 Sonnenblumenkerne
50 g	 Sesam
50 g	 Leinsamen
1/2 TL	Salz

Zubereitung

Alle Zutaten vermischen, zuletzt das Wasser beifügen und die Masse zu einem Teig verarbeiten. Den Teig in eine gefettete Backform füllen und nicht gehen lassen, sondern sofort auf mittlerer Höhe im Backofen bei 200 °C (Heißluft 180 °C) ca. 60 Minuten backen.

Danach das Brot aus der Form lösen und eventuell noch 5 – 10 Minuten nachbacken.

Butterbrot-Tipp:

Erleben Sie wieder einmal wie gut ein einfaches Butterbrot schmecken kann. Wählen Sie zwischen der Ja! Natürlich Almbutter aus frischem Bio-Süßrahm oder der Ja! Natürlich Joghurtbutter, welche mit cremigem Ja! Natürlich Joghurt verfeinert wurde. Durch den Zusatz an frischem Joghurt schmeckt diese Butter frischer.



Ideal zum Belegen, Bestreuen oder nebenbei Knabbern eignet sich Kresse, Radieschen oder Paradeiser. Alle diese Produkte sind in bester Bio-Qualität von Ja! Natürlich erhältlich.



Umfassendes Qualitätsverständnis

Ja! Natürlich verlangt:

- **Premium in Bio-Qualität:**

Ja! Natürlich Bio-Produkte werden häufiger kontrolliert als vom Gesetz vorgeschrieben

Ja! Natürlich definiert strengere Anforderungen an Bio-Produkte als gesetzlich notwendig wären

- **Premium Produktqualität:**

Ja! Natürlich Produkte orientieren sich qualitativ am besten Produkt am Markt.

Ja! Natürlich Be- und Verarbeitungsbetriebe werden nicht nur hinsichtlich verlässlicher Bio-Qualität sondern auch hinsichtlich Fachkompetenz und Innovationskraft ausgesucht.

Das erfordert:

- **Premium in der Qualitätssicherung:**

Orientierung an anerkannten Qualitätssicherungssystemen + darüber hinausgehende Maßnahmen zur Sicherung der Qualität.

- **Häufigere Kontrollen:**

Gesetzlich vorgeschrieben ist eine Kontrolle pro Jahr durch eine amtlich autorisierte Prüfstelle.

Jeder für Ja! Natürlich tätige Be- und Verarbeitungsbetrieb wird derzeit im Durchschnitt 2,6 x pro Jahr geprüft – risiko- und größenabhängig (z.B. Betriebe, die sowohl Bio-Produkte als auch konventionelle Produkte erzeugen werden häufiger geprüft). Eine Prüfung erfolgt angemeldet (1 Tages-Audit), weitere Prüfungen unangemeldet.

- **Biologische Landwirtschaft heisst immer:**

Garantiert gentechnikfrei!

- **Freiwillige Zusatzuntersuchungen:**

Ja! Natürlich verläßt sich nicht alleine auf vorgewiesene Bio-Zertifikate.

Alle Ja! Natürlich Produkte werden im Labor freiwillig zusätzlich analysiert, auf

- Rückstände von Pflanzenschutzmittel
- Lagermittel und Konservierungsmittel
- Verbotene Zusatzstoffe

Ja! Natürlich investiert so jährlich einen beträchtlichen Betrag alleine in Laboranalysen!

Haben Sie spezielle Fragen oder Anregungen zu unseren Produkten, dann rufen Sie doch einfach beim Ja! Natürlich Service Telefon an. **Tel.: 02236/600 6950** oder schauen Sie auf unserer Homepage vorbei unter **www.janatuerlich.at**. Dort finden Sie auch weitere Rezeptideen.





www.janatuerlich.at



Für weitere Informationen, Fragen oder Anregungen
stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.

Ja! Natürlich Servicetelefon: 0 22 36 / 600 69 50