

Bettina Matthaei

KÜCHENRATGEBER

BROT LIEBT GEMÜSE



GU

ROTE-BETE-BROT MIT PEKANNÜSSEN

süßlich und nussig

250 g Vollkorn-Roggenmehl
250 g Weizenmehl (Type 405)
1 Pck. Trockenhefe (7 g)
3 TL Zucker
200 g gegarte Rote Bete (vakuum-
verpackt)
200 ml Rote-Bete-Saft
2 EL Aceto balsamico
12 g Salz
2 EL Walnussöl
100 g Pekannusskerne

AUSSERDEM

Kastenform (25 cm lang)
1 TL Walnussöl für die Form

*Gelingt auch mit
Walnusskernen.*

1 Beide Mehlsorten, Hefe und Zucker in einer Schüssel vermischen. Rote Bete in grobe Stücke schneiden. Die Stücke mit Rote-Bete-Saft, Balsamico und Salz in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein mixen.

2 Die Rote-Bete-Mischung mit den Knethaken des Handrührgeräts langsam in die Mehlmischung rühren und alles ca. 5 Min. verkneten. Den Teig dann mit den Händen noch 3–4 Min. durchkneten, dabei nach und nach das Öl zugeben, bis er glatt und elastisch ist. Die Pekannüsse in kleine Stücke brechen und unterkneten. Den Teig dann abgedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Min. gehen lassen.

3 Den Backofen auf 200° vorheizen, die Kastenform mit Öl ausstreichen. Den Teig nochmals kurz durchkneten, dann in eine längliche Form kneten und in die Form setzen. Die Oberfläche glatt streichen und mittig der Länge nach einritzen.

4 Das Brot im Ofen (Mitte) 50–60 Min. backen. Die Stäbchenprobe machen und das Brot evtl. im ausgeschalteten Ofen bei ganz geöffneter Klappe noch ca. 10 Min. nachgaren. Das Brot aus dem Ofen nehmen und in der Form ca. 15 Min. abkühlen lassen. Danach auf ein Kuchengitter stürzen und ganz auskühlen lassen. Erst dann aufschneiden.



AUBERGINEN-TOMATEN-AUFSTRICH

mediterraner Genuss

1 große Aubergine (ca. 400 g)
Salz
150 g rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
50 g getrocknete Soft-Tomaten
1 EL getrockneter Oregano
40 g Tomatenmark
schwarzer Pfeffer
Chiliflocken
3 Kirschtomaten
2 Stängel Basilikum

Mehr daraus machen

Der Aufstrich verwandelt sich in Nu in eine köstliche Pasta-sauce. Dafür mit 100–150 ml Gemüsebrühe verdünnen und erwärmen. Mit Pasta servieren und nach Belieben mit Parmesan bestreuen.

- 1** Aubergine waschen, trocknen und längs in 5 mm dicke Scheiben hobeln oder schneiden. Die Scheiben zuerst in Streifen, dann in Würfel schneiden. Die Würfel in ein Sieb geben, kräftig salzen und 10–15 Min. ziehen lassen.
- 2** Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten, dabei mehrmals umrühren. Die Auberginenwürfel kalt abbrausen, abtropfen lassen und auf ein Geschirrtuch geben. Das Tuch darüber zusammenfassen, fest verdrehen und dabei mit der Hand möglichst viel Flüssigkeit aus den Würfeln drücken.
- 3** Die Auberginenwürfel dann zu den Zwiebeln geben und bei mittlerer Hitze 10–12 Min. mitbraten, dabei regelmäßig umrühren. Inzwischen die Soft-Tomaten würfeln. Diese gegen Ende der Bratzeit mit Knoblauch und Oregano zur Aubergine geben. Tomatenmark einrühren, mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.
- 4** Eine Hälfte der Masse mit dem Pürierstab cremig mixen, die andere Hälfte untermischen. Kirschtomaten waschen und halbieren. Basilikum abbrausen, trocken tupfen und die Blätter grob hacken. Den Aufstrich auf Broten anrichten, mit Tomaten und Basilikum garnieren. Der Aufstrich passt besonders gut zu Kürbisbrot, Möhrenbrot und Dinkel-Kartoffel-Brot.





Für 400 g • 15 Min. Zubereitung • Pro 100 g ca. 155 kcal, 8 g E, 10 g F, 8 g KH, 5 g BST

LINSEN-AVOCADO-AUFSTRICH

mit kernigem Biss

1 Dose grüne Linsen
(240 g Abtropfgewicht; er-
satzweise schwarze Linsen)
2 Bio-Limetten
8 Stängel glatte Petersilie
1 kleine Avocado
(ca. 100 g Fruchtfleisch)
100 g Ziegenfrischkäserolle
(entrindet)
Salz
grüner Pfeffer

1 Linsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Limetten heiß abwaschen und abtrocknen. Dann 2 TL Schale abreiben und 2 EL Saft auspressen. Petersilie abbrausen, trocken tupfen und nicht zu fein hacken.

2 Avocado halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch aus der Schale heben und sofort mit dem Limettensaft beträufeln. Avocadofruchtfleisch, die Hälfte der Linsen und Ziegenfrischkäse in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab mixen.

3 Den Aufstrich mit Salz, grünem Pfeffer aus der Mühle und Limettenschale abschmecken. Restliche Linsen und Petersilie untermischen. Den Aufstrich auf Broten anrichten. Passt besonders gut zu Dinkel-Kartoffel-Brot, Rote-Bete-Brot und Erbsen-Spinat-Brot.



Für 450 g • 20 Min. Zubereitung • Pro 100 g ca. 135 kcal, 4 g E, 11 g F, 5 g KH, 5 g BST

ERBSEN-AVOCADO-AUFSTRICH

cremig und süßlich-mild

250 g TK-Erbesen
6 Stängel Minze
1 Bio-Limette
1 große Avocado
(ca. 150 g Fruchtfleisch)
50 g Doppelrahm-Frischkäse
Salz
grüner Pfeffer

- 1** Erbsen mit kochend heißem Wasser übergießen und ca. 5 Min. ziehen lassen. Dann abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
- 2** Inzwischen die Minze abbrausen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Einige kleine Blätter für die Garnitur beiseitelegen, die restlichen grob hacken. Limette heiß abwaschen, abtrocknen, 2 TL Schale abreiben und 1 EL Saft auspressen. Avocado halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch aus der Schale heben und grob zerkleinern.
- 3** Von den Erbsen 1–2 EL für die Garnitur abnehmen. Die restlichen Erbsen mit Avocadofruchtfleisch, Limettensaft und gehackter Minze im Blitzhacker pürieren. Herausnehmen und den Frischkäse untermischen. Den Aufstrich mit Salz, grünem Pfeffer aus der Mühle und Limettenschale würzen. Dann auf Broten anrichten und mit den übrigen Erbsen und Minzeblättern garnieren. Passt besonders gut zu Dinkel-Kartoffel-Brot, Erbsen-Spinat-Brot und Bohnen-Roggen-Brot.