

Kartoffel-Bier-Brot

Zutaten für 2 Brote

Vorteig

150 g gesiebtes Weizenmehl
(Type 700)
150 ml kühles Wasser
5 g Hefe

Hauptteig

400 g gesiebtes Weizenmehl
(Type 700)
150 g mehlig kochende Kartoffeln
120 ml zimmerwarmes Bier
100 ml kühles Wasser
15 g Salz
10 g Hefe

50 ml Bier, 3 g Hefe, 60 g gesiebtes
Weizenmehl (Type 700) zum
Bestreichen
etwas Weizenmehl (Type 700)
zum Bestäuben

Für den Vorteig Hefe im Wasser auflösen. Mit dem Mehl vermischen und zu einem glatten Teig kneten. Mit einem feuchten Tuch abdecken und zunächst 1–2 Stunden bei Zimmertemperatur, anschließend 8–10 Stunden im Kühlschrank gehen lassen.

Für den Hauptteig zunächst die Kartoffeln in Salzwasser weich kochen. Mit Hilfe einer Kartoffelpresse zerdrücken und auskühlen lassen. Wasser und Bier mischen und die Hefe darin auflösen. Mehl, Kartoffelmasse, Vorteig und Salz dazugeben und zu einem geschmeidigen Teig kneten. Mit einem feuchten Tuch abdecken und 60–70 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

In der Zwischenzeit Bier, Hefe und Mehl anrühren und mindestens 40 Minuten ruhen lassen.

Den Teig in ca. 550 g schwere Stücke teilen, rund formen und leicht flach drücken. Nun jedes Stück an drei Stellen nach innen klappen, sodass ein Dreieck entsteht. Mit dem Verschluss nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit der Biermischung bestreichen und leicht mit Weizenmehl bestäuben. Mit einem feuchten Tuch abdecken und für 50–60 Minuten an einem warmen Ort gären lassen.

Eine Tasse Wasser auf den Ofenboden schütten. Brote im vorgeheizten Backofen zunächst 5 Minuten bei 240 °C, dann 40–45 Minuten bei 190 °C backen.

Ruhezeiten: Vorteig 9–12 Stunden, Hauptteig 110–130 Minuten

Backtemperatur: 240 auf ca. 190 °C fallend

Backzeit: 45–50 Minuten

Gut zu wissen

Die Kartoffel wird bereits seit ca. 8000 Jahren vom Menschen angebaut und es gibt mehr als 5000 Sorten in unterschiedlichen Größen, Formen und Farben. Von Natur aus ist die Kartoffel eine wertvolle Knolle: Sie liefert nur wenige Kalorien, enthält aber Stärke, Ballaststoffe, hochwertiges Eiweiß, so gut wie kein Fett, Vitamine und Mineralstoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe.



Bagel

Zutaten für 10 Stück

650 g gesiebtetes Weizenmehl
(Type 700)

300 ml lauwarme Milch

40 g weiche Butter

120 g Eier

25 g Hefe

10 g Salz

5 g Feinkristallzucker

2 Eigelb mit etwas Wasser vermischt
zum Bestreichen

Hefe und Kristallzucker in lauwarmer Milch auflösen und mit den restlichen genannten Zutaten zu einem geschmeidigen Teig kneten. Mit einem feuchten Tuch abdecken und 30–40 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

In 10 gleich schwere Stücke teilen und rund formen. Mithilfe eines Kochlöffelstiels ein Loch in die Mitte der Teiglinge stechen und vorsichtig mit kreisenden Bewegung zu einem Ring formen.

Wasser zum Kochen bringen und jeweils 3–4 Bagels einlegen (je nach Topfgröße). Nach etwa 30 Sekunden wenden und nach weiteren 30 Sekunden herausnehmen und zum Abtropfen auf einen Backrost oder ein Kuchengitter legen.

Das Eigelb mit etwas Wasser verquirlen. Bagels damit einstreichen und anschließend auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 °C 20–22 Minuten goldbraun backen.

Ruhezeit: 30–40 Minuten

Backtemperatur: 220 °C

Backzeit: 20–22 Minuten

Gut zu wissen

Der Ausdruck „Bagel“ kommt wahrscheinlich von „Bejgel“ und bedeutet so viel wie „Gebogenes“ oder „Steigbügel“. Auch die in Österreich sehr beliebten Beugel (gefüllt mit Nuss oder Mohn) haben den gleichen Wortstamm. Um 1880 brachten jüdische Auswanderer das Gebäck mit nach Amerika, wo es als Bagel berühmt wurde. Aus den USA ist der Bagel als trendiges Imbissprodukt wieder nach Europa zurückgekehrt.



Soja-Erdnuss-Dreieck

Zutaten für 10 Stück

Vorteig

100 g gesiebtetes Weizenmehl
(Type 700)
70 ml kühles Wasser
5 g Hefe

Quellstück

70 g Sojaschrot
90 ml warmes Wasser

Hauptteig

450 g gesiebtetes Weizenmehl
(Type 700)
250 ml kühles Wasser
10 g Salz
10 g Gerstenmalz
(im Reformhaus erhältlich)
15 g Hefe
15 ml Pflanzenöl
15 ml Sojasoße
10 g gepresste Knoblauchzehen
70 g Erdnüsse

Leinsamen und Sesamkörner zum
Bestreuen

Für den Vorteig Hefe im Wasser auflösen. Mehl dazugeben und alles zu einem homogenen Teig vermischen. Mit einem feuchten Tuch abdecken und zunächst 1–2 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen, dann für 8–10 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Für das Quellstück Wasser und Sojaschrot mischen und 2–3 Stunden stehen lassen.

Für den Hauptteig Hefe im Wasser auflösen und mit Vorteig, Mehl, Quellstück, Salz und Gerstenmalz vermengen und beginnen zu kneten. Nach und nach Öl, Knoblauch und Sojasoße beimengen. Gegen Ende der Knetzeit Erdnüsse beifügen und zu einem geschmeidigen Teig fertig kneten. Mit einem feuchten Tuch abdecken und 20 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

Zu einem gleichmäßigen Teigband formen und daraus ca. 10 gleich große Stücke schneiden. Leicht mit der Hand zu Dreiecken formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Teiglinge leicht mit Wasser benetzen, mit Sesamkörnern und Leinsamen bestreuen und mit einem feuchten Tuch abgedeckt 50–60 Minuten an einem warmen Ort gären lassen.

Die vollständig gegarten Weckerln in den auf 240 °C vorgeheizten Backofen geben. Ein Tasse Wasser auf den Ofenboden schütten und bei leicht fallender Hitze (200 °C) ca. 20 Minuten backen.

Ruhezeiten: Vorteig 9–12 Stunden, Quellstück 2–3 Stunden,
Hauptteig 70–80 Minuten
Backtemperatur: 240 auf 200 °C fallend
Backzeit: 20 Minuten

Gut zu wissen

Erdnüsse gehören botanisch gesehen zur Familie der Leguminosen (Hülsenfrüchtler) und sind reich an hochwertigem pflanzlichem Eiweiß, Magnesium und Zink.



Gebratener Zander auf ligurischem Brotsalat

Zutaten für 4 Portionen

4 Zanderfilets (à ca. 90 g)
8 hauchdünn geschnittene
Weißbrotscheiben
1 roter Paprika
1 gelber Paprika
1 Aubergine
1 Zucchini
40 g entkernte, schwarze Oliven
2 ungeschälte, angedrückte
Knoblauchzehen
2 kleine Thymianzweige
Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer
Olivenöl, Butter, dunkler Balsamico

Paprika vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Etwas Olivenöl auf ein Blech träufeln, Paprika darin wenden, salzen und mit der Hautseite nach oben im vorgeheizten Ofen bei 220 °C (Oberhitze) braten, bis die Haut Blasen bildet. Dann Paprika herausnehmen und in ein tiefes Gefäß umfüllen. Mit Frischhaltefolie abdecken, etwa 5 Minuten ruhen lassen und schälen. Die Zucchini und die Aubergine vierteln und den inneren, weichen Teil herausschneiden. Die Oliven halbieren. Paprika, Aubergine und Zucchini in mundgerechte ansprechende Stücke schneiden.

Die Brotscheiben mit Olivenöl bepinseln, salzen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Heißluft) knusprig backen.

Aubergine und Zucchini in einer großen Pfanne mit Olivenöl heiß anbraten. Sobald das Gemüse Farbe annimmt, Paprika, Oliven, eine angedrückte, ungeschälte Knoblauchzehe und einen Thymianzweig hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken.

Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Olivenöl auf der Hautseite knusprig braten. Kurz vor Ende der Gardauer ein wenig Butter, die zweite Knoblauchzehe und das zweite Thymianzweigchen hinzufügen. Die Fischfilets mit der aromatisierten Butter übergießen.

Das ligurische Gemüse mit den Brotschips auf einem Teller anrichten und den gebratenen Zander daraufsetzen.

Zubereitungszeit: 70–80 Minuten

Gut zu wissen

Die ligurische Küche versteht es aufs Beste die Produkte aus Fischfang mit den Erzeugnissen der Landwirtschaft zu vereinen. Die Gerichte zeichnen sich durch ihre Einfachheit aus und werden mit zahlreichen Kräutern, wie zum Beispiel Rosmarin und wild wachsendem Thymian, gewürzt.

