

MODESTA BERSIN

Backen mit Buchweizen und Hafer

UNKOMPLIZIERT
GLUTENFREI

atVERLAG

Vorwort 7

TEIL 1

Buchweizen

Über den Buchweizen 10

Rührteig 15

Mürbeteig oder Quark-Öl-Teig 55

Biskuitteig 77

Brot und Brötchen 91

Crêpes, Blini & Co. 107

TEIL 2

Hafer

Über den Hafer 122

Herzhaftes 127

Süßes 145

ANHANG

Glossar und Küchenpraxis 160

Adressen 163

Danke 165

Die Autorin 165

Rezeptübersicht Buchweizen 166

Rezeptübersicht Hafer 167



Vorwort

Buchweizen und Hafer sind zu einem festen Bestandteil in meiner Küche geworden. Obwohl ich glutenfrei essen muss oder gerade deshalb, ist es mir gelungen, mich weiterhin vollwertig zu ernähren. Zu verdanken habe ich dies dem Buchweizen und dem Hafer. Bei der Arbeit mit diesen natürlichen Schätzen habe ich einiges über deren Heilwirkungen gelernt und viele positive Erfahrungen gemacht – das Backen mit Buchweizen und Hafer vermittelt mir ein gutes Gefühl.

In meiner Ernährungsphilosophie stehen regionale und saisonale Lebensmittel, die möglichst wenig behandelt sind, im Vordergrund. Meine Naturverbundenheit führe ich auf viele schöne Jahre auf dem Hof meiner Großeltern zurück. Die Arbeit der Bäuerinnen und Bauern in der Region wertzuschätzen, ist mir daher ein großes Anliegen – regional angebaute Lebensmittel schmecken einfach besser!

Im vorliegenden Buch finden Sie Basisrezepte für alle Teigarten. Die einfache Zubereitung mit Buchweizen und Hafer sorgt dafür, dass beide perfekt geeignet sind für die schnelle Küche. Gerade Brotbacken ist so einfach: Teig anrühren, gehen lassen und ab in den Backofen. Meine Leserinnen und Leser lieben die Rezepte, sicher auch wegen der unkomplizierten Zubereitung. Dass hier alles glutenfrei ist, ist natürlich das Tüpfelchen auf dem i. Und das ist ein weiterer Vorteil meiner Rezepte. Denn glutenfreie Lebensmittel aus dem Supermarkt sind mittlerweile leider kaum noch zu bezahlen.

Mich haben die positiven Rückmeldungen der letzten Jahre jedenfalls motiviert, weiterzuschreiben.

In diesem Sinn wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren und viel Freude beim Genießen!

Ihre Modesta Bersin

Honigwaffeln mit Quittensahne

Ergibt 6–8 Stück

FÜR DIE QUITTENSAHNE

1 Quitte
1 EL Vollrohrzucker
250 ml Schlagsahne

FÜR DEN RÜHRTEIG

100 g weiche Butter
50 g Vollrohrzucker
3 EL Honig
3 Eier
200 g Buchweizenmehl
1 gestrichener TL Weinsteinbackpulver
75 ml Milch
Fett für das Waffeleisen

Die Quitte schälen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. In wenig Wasser mit dem Vollrohrzucker 10 Minuten weich dünsten. Abkühlen lassen.

Die Sahne steif schlagen und 3 Esslöffel des Quittenkompotts darunterheben. Den Rest anderweitig verwenden.

Für den Teig die weiche Butter mit dem Vollrohrzucker und dem Honig schaumig rühren. Nach und nach die Eier darunterschlagen. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und esslöffelweise mit der Milch darunterrühren. Den Teig 5 Minuten ruhen lassen.

Das Waffeleisen (Eiserkucheneisen) erhitzen und leicht fetten. Den Teig portionsweise in das Waffeleisen geben und zu Waffeln ausbacken. Die warmen Waffeln mit der Quittensahne anrichten.

VARIANTE

Statt der Quitte 50 g Himbeeren mit einer Gabel zerdrücken und vorsichtig unter die steif geschlagene Sahne heben, mit flüssigem Honig abschmecken.



Sesamplätzchen

Ergibt ca. 60 Stück

150 g Sesam
125 g Butter
150 g Vollrohrzucker
2 Eier
125 g Kokosraspel
75 g Buchweizenmehl
50 g Kakaopulver
100 g weiße Kuvertüre
Fett und Buchweizenmehl für das Blech,
bei Bedarf

Den Backofen auf 175 Grad vorheizen.

Den Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten und anschließend mahlen.

Die Butter mit dem Vollrohrzucker schaumig schlagen und die Eier einzeln dazugeben. Die restlichen Zutaten, bis auf die Kuvertüre, mischen und unterheben. Ein Backblech mit Backpapier auslegen oder einfetten und bemehlen. Mit zwei Löffeln kleine Häufchen Teig daraufsetzen. Im vorgeheizten Backofen etwa 15 Minuten backen. Auskühlen lassen.

Die Kuvertüre über einem warmen Wasserbad schmelzen. Die ausgekühlten Plätzchen damit verzieren.



Haferbrot (über Nacht) mit Feta, Oliven und getrockneten Tomaten

FÜR DEN ANSATZ

300 g Hafermehl
300 ml lauwarmes Wasser
10 g frische Hefe

FÜR DEN HAUPTTEIG

300 g Hafermehl
300 ml lauwarmes Wasser
10 g frische Hefe
1 TL Salz
150 g Feta
150 g eingelegte, getrocknete Tomaten
150 g grüne Oliven
2 EL fein gehackte Petersilie
Fett für die Form

Am Vorabend für den Ansatz das Hafermehl mit dem Wasser und der Hefe in einer abgedeckten Schüssel verrühren und über Nacht bei Zimmertemperatur stehen lassen.

Am nächsten Morgen den Ansatz mit Hafermehl, lauwarmem Wasser, Hefe und Salz gut mischen. Den Feta und die getrockneten Tomaten würfeln, die Oliven der Länge nach halbieren. Feta, Oliven, Tomaten und Petersilie zum Teig geben.

Den Teig in eine gefettete Form (25 × 30 cm) füllen und gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. In der Zwischenzeit den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Das Brot im vorgeheizten Ofen etwa 45 Minuten backen.







Danke

Den regionalen Bäuerinnen und Bauern für die gute Qualität ihrer Produkte, die ein Backen erst möglich machen.

Guy und Noa für die schönen und kreativen Bilder.

Dem Team des AT Verlags für das besondere Engagement, damit ein wertvolles Buch entsteht.

Die Autorin

Modesta Bersin ist ausgebildete Ernährungsberaterin, Diabetesassistentin und Fastenleiterin, mit Zusatzausbildungen in Prävention und Naturheilkunde. Sie leitet Fastenwochen, gibt Kurse und hält Vorträge zu Ernährungsthemen und Gesundheitsförderung.

Für weitere Informationen, Fragen und die monatliche Telefonsprechstunde wenden Sie sich an:

Modesta Bersin
 Von-Hagen-Str. 9
 D-66780 Rehlingen-Siersburg
 Telefon 0049 (0)6835 2079
 modestabersin@gmail.com
 www.modestabersin.de

Rezeptübersicht Buchweizen

Traditionelle Rezepte mit Buchweizen

- Polenta 11
- Sterzeln 13
- Riebler 13
- Schwarzplententorte 13
- Kascha 13

Rührteig

- Apfelkuchen mit Aroniabeeren 16
- Aprikosentarte mit Creme und Nussstreuseln 19
- Birnentorte vom Blech 20
- Brombeertörtchen mit Schokostücken 20
- Eierlikörtorte 24
- Erdbeerkuchen 24
- Honigkuchen vom Blech 27
- Honigwaffeln mit Quittensahne 28
- Süße Madeleines, Grundrezept 30
- Tiramisu mit Madeleines im Glas 30
- Minze-Schoko-Madeleines mit Roter Grütze 34
- Pesto-Madeleines 34
- Mirabellentörtchen 37
- Mohnkuchen mit Buchweizenstreuseln 37
- Orangentörtchen mit Pinienkernen 40
- Quarkbällchen 40
- Mohnmarmorkuchen 43
- Schokoladen-Tassenkuchen mit Nüssen 44
- Teekuchen 44
- Walnusschnitten 48
- Zimt-Nuss-Waffeln 48
- Zwetschkengucken mit Streuseln 51
- Rhabarberbaiser 52

Mürbeteig oder Quark-Öl-Teig

- Apfeltarte 57
- Johannisbeerschnitten 58
- Käsekuchen mit Baiser 58
- Limettentarte 62
- Mohnstrudel 62
- Mini-Quiches mit Jakobsmuscheln 65
- Quiche Lorraine 66
- Brennnessel-Tomaten-Quiches 66
- Grundteig für Plätzchen 69

- Mohnmakronen 69
- Dattel-Orangen-Plätzchen 70
- Kokos-Buchweizen-Makronen 70
- Nusstaler 73
- Marzipanröllchen 73
- Sesamplätzchen 74

Biskuitteig

- Schwarzwälder Kirschtorte 78
- Himbeercremetorte 81
- Mohn-Vanillecreme-Torte 83
- Obsttorte 84
- Schokoladen-Eierlikörsahne-Torte 87
- Ananastörtchen mit Rum 88

Brot und Brötchen

- Sauerteigbrot 92
- Rustikales Saatenbrot 92
- Teffbrot 95
- Bauernbrot 96
- Hefebrot 97
- Maisbrot 97
- Mini-Brötchen mit Mohn und Käse 100
- Würzige Bruschetta 100
- Knoblauchbrötchen 103
- Toastbrot 103
- Zwieback 104
- Knäckebrot 104

Crêpes, Blini & Co.

- Kaiserschmarren 109
- Latwerge 109
- Crêpes, Grundrezept 110
- Orangenaufstrich 110
- Feigenaufstrich 110
- Crêpes mit Schokoladenmousse und Zitronenverbenensauce 113
- Crêpes mit Bratapfelfüllung 114
- Crêpes mit Schafgarben-Zucchini-Füllung 114
- Holunderbeer-Blini 118
- Mangold-Blini 118

Rezeptübersicht Hafer

Traditionelle Rezepte mit Hafer

- Haferschleimsuppe 123
- Haferbrei 123

Hafer in der gesunden Ernährung

- Friskorrmüsli 123
- Haferschrotbratlinge 123
- Hafer-Gemüse-Risotto 123
- Haferauflauf 125

Aktuelle Trends in der Ernährung

- Haferdrink 125
- Hafer-Smoothie mit Früchten 125
- Hafer-Smoothie mit Kräutern 125
- Hafer-Bowl mit Kürbis-Feldsalat 125
- Haferspätzle »Einfach genial« 125

Herzhaftes

- Haferbrot (Ratz-Fatz) mit Sonnenblumenkernen 128
- Buchweizen-Hafer-Brot (Ratz-Fatz) mit Sesam 131
- Haferbrot (über Nacht) mit Feta, Oliven und getrockneten Tomaten 132
- Hafer-Pizzabrot 135
- Haferbrot auf dem offenen Feuer 135
- Hafer-Zwiebelbrot im Römertopf 138
- Hafer-Pfannenbrot mit Kräutern 138
- Hafer-Müslibrötchen mit Buttermilch 141
- Käsecracker 142
- Hafer-Knäckebrot 142

Süßes

- Hafer-Nuss-Plätzchen 146
- Haferflocken-Kokos-Makronen 146
- Haferflocken-Mandel-Makronen 149
- Hafer-Früchte-Plätzchen 149
- Mirabellentörtchen 150
- Pflaumenstrudel 150
- Versunkene Apfeltörtchen 154
- Hafer-Maronen-Waffeln 154
- Haferchmand mit Birnen 156
- Hafer-Schoko-Walnuss-Kuchen 156