

Emmer - Hefebrötchen

Zutaten

Variante 1:

500 g Emmer-Mehl
10 g Salz
1 EL Honig
Hefe
ca. 10 g Butter
oder Margarine
150 ml lauwarme Milch
150 ml Wasser

Variante 2:

Mehr Honig
1 Ei
Rosinen und eine hand-
voll ganze Haselnüsse,
zerbröckelte Walnüsse,
Sonnenblumen oder
Kürbiskerne

Zubereitung

Bei Variante 1 alle Zutaten zusammenmischen, so dass ein gerade noch knetbarer Teig entsteht. 20 Minuten ruhen lassen. Kurz durchkneten und nochmals 20 Minuten ruhen lassen.

Bei Variante 2 Zutaten zusätzlich darunter mischen und nochmals 20 Minuten gehen lassen.

Brötchen formen, aufs Blech setzen und nach 20 Minuten bei 220° C ca. 25 Minuten backen.

Wir wünschen gutes Gelingen und viel Genuss!

Zusammenstellung:

landimpuls GmbH, Bayernstr.11, 93128 Regenstauf
Tel. 09402/948-280, info@landimpuls.de

Emmer - Hefebrötchen

Zutaten

Variante 1:

500 g Emmer-Mehl
10 g Salz
1 EL Honig
Hefe
ca. 10 g Butter
oder Margarine
150 ml lauwarme Milch
150 ml Wasser

Variante 2:

Mehr Honig
1 Ei
Rosinen und eine hand-
voll ganze Haselnüsse,
zerbröckelte Walnüsse,
Sonnenblumen oder
Kürbiskerne

Zubereitung

Bei Variante 1 alle Zutaten zusammenmischen, so dass ein gerade noch knetbarer Teig entsteht. 20 Minuten ruhen lassen. Kurz durchkneten und nochmals 20 Minuten ruhen lassen.

Bei Variante 2 Zutaten zusätzlich darunter mischen und nochmals 20 Minuten gehen lassen.

Brötchen formen, aufs Blech setzen und nach 20 Minuten bei 220° C ca. 25 Minuten backen.

Wir wünschen gutes Gelingen und viel Genuss!

Zusammenstellung:

landimpuls GmbH, Bayernstr.11, 93128 Regenstauf
Tel. 09402/948-280, info@landimpuls.de

Rezepte mit EMMER- Mehl

aus dem Urkorn
von den Rebhuhnäckern
im Oberpfälzer Wald



Bayerische Modellgemeinde
Biodiversität Tännesberg

Wildland
STIFTUNG BAYERN



Naturpark Nördlicher
Oberpfälzer Wald



Naturpark
Oberpfälzer Wald

Rezepte mit EMMER- Mehl

aus dem Urkorn
von den Rebhuhnäckern
im Oberpfälzer Wald



Bayerische Modellgemeinde
Biodiversität Tännesberg

Wildland
STIFTUNG BAYERN



Naturpark Nördlicher
Oberpfälzer Wald



Naturpark
Oberpfälzer Wald

Emmer - Waffeln

Zutaten

100 g Zucker
150 g Butter
4 Eier
300 g Emmer-Mehl
Prise Salz
100 ml Milch
Ca. 50 ml Wasser

Zubereitung

Zucker und Butter schaumig schlagen, dann die Eier darunter rühren, Emmer-Mehl, Salz, Milch und Wasser dazugeben und zu einem zähflüssigen Teig verrühren, 20 Minuten ruhen lassen, noch einmal umrühren, auf dem Waffeleisen backen und sofort noch warm servieren

Emmer - Crepes mit Apfelfüllung

Zutaten

120 g Emmer-Mehl
1 Prise Salz
3 Eier
150 ml Milch
150 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
3 EL flüssige Butter

Emmer - Waffeln

Zutaten

100 g Zucker
150 g Butter
4 Eier
300 g Emmer-Mehl
Prise Salz
100 ml Milch
Ca. 50 ml Wasser

Zubereitung

Zucker und Butter schaumig schlagen, dann die Eier darunter rühren, Emmer-Mehl, Salz, Milch und Wasser dazugeben und zu einem zähflüssigen Teig verrühren, 20 Minuten ruhen lassen, noch einmal umrühren, auf dem Waffeleisen backen und sofort noch warm servieren

Emmer - Crepes mit Apfelfüllung

Zutaten

120 g Emmer-Mehl
1 Prise Salz
3 Eier
150 ml Milch
150 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
3 EL flüssige Butter

(Fortsetzung Emmer - Crepes)

Für die Füllung

300 g aromatische Äpfel
2 EL Rosinen
4 - 5 EL Apfelwein
Außerdem: Butter zum Braten und Puderzucker

Zubereitung

Mehl, Salz und Wasser zu einem glatten Teig verrühren, Milch dazugeben und kräftig durchschlagen. Die flüssige Butter dazugeben und mindestens zwei Stunden ruhen lassen. Wer ein besonderes Schmankerl haben möchte, gibt noch mit dem Mineralwasser einen Schuss Bier dazu.

Äpfel schälen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Butter und Zucker karamellisieren lassen und die Apfelstücke darin anbraten. Rosinen dazugeben und mit dem Wein ablöschen und einige Minuten dünsten. In einer Eisenpfanne wenig Butter erhitzen, mit einer Schöpfkelle etwas Crepes-Teig hingießen. Pfanne schwenken, damit der Teig sich verteilt. Hellbraun backen und ganz vorsichtig wenden, die andere Seite ebenfalls bräunen lassen.

Ergibt etwa 8 Stück. Die Äpfel auf den Crepes verteilen, zweimal zusammenklappen und mit Puderzucker bestäuben.

(Fortsetzung Emmer - Crepes)

Für die Füllung

300 g aromatische Äpfel
2 EL Rosinen
4 - 5 EL Apfelwein
Außerdem: Butter zum Braten und Puderzucker

Zubereitung

Mehl, Salz und Wasser zu einem glatten Teig verrühren, Milch dazugeben und kräftig durchschlagen. Die flüssige Butter dazugeben und mindestens zwei Stunden ruhen lassen. Wer ein besonderes Schmankerl haben möchte, gibt noch mit dem Mineralwasser einen Schuss Bier dazu.

Äpfel schälen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Butter und Zucker karamellisieren lassen und die Apfelstücke darin anbraten. Rosinen dazugeben und mit dem Wein ablöschen und einige Minuten dünsten. In einer Eisenpfanne wenig Butter erhitzen, mit einer Schöpfkelle etwas Crepes-Teig hingießen. Pfanne schwenken, damit der Teig sich verteilt. Hellbraun backen und ganz vorsichtig wenden, die andere Seite ebenfalls bräunen lassen.

Ergibt etwa 8 Stück. Die Äpfel auf den Crepes verteilen, zweimal zusammenklappen und mit Puderzucker bestäuben.