

KOCHEN UND GENIESSEN MIT MIELE

# backen

mit dem  
Gourmet-Backstein



**Miele**



**Liebe Genießerin,  
lieber Genießer,**

ein Backofen gehört einfach in jede Küche. Das Backen und das Braten in ihm ist jeder Hausfrau und jedem Hausmann vertraut. Als Ergänzung für viele spezielle, besondere Anwendungen gibt es den Gourmet-Backstein.

Pizza und Calzone wie sonst nur beim Italiener – das ist die Stärke des Gourmet-Backsteins.

Wir freuen uns, dass wir hierzu einen kleinen Beitrag leisten können, indem wir unser eigenes und das Hobby unzähliger Menschen weltweit zu unserem Beruf machen durften. In der Miele Versuchsküche treffen sich täglich Wissen und Neugier, Routine und Unerwartetes. Dass wir auch nach langjähriger Tätigkeit immer wieder von neuen Sinnesfreuden überrascht werden, liegt nicht zuletzt an den uns zur Probe anvertrauten Miele Küchengeräten. Leistungsstark und dabei geradezu einfühlsam stellen sie sich optimal auf die Eigenarten einer jeden Speise ein.

In dieses Kochbuch haben wir all unsere Erfahrung, Leidenschaft und Experimentierfreude eingebracht, um für alle Freunde sinnlicher Genüsse Rezepte zu kreieren, die ebenso gelingsicher wie fantasievoll sind. Wir wünschen Ihnen damit viele „appetitliche“ Anregungen und vor allem Spaß beim Kochen!

Haben Sie Fragen, Anregungen oder Wünsche? Rufen sie uns an, wir freuen uns auf den Austausch mit Ihnen (Telefon-Nummer siehe Rückseite).

Ihre Miele Versuchsküche

- 2 Vorwort
- 4 Inhaltsverzeichnis
- 6 Hinweise zur Benutzung
- 76 Rezepte von A bis Z

## Backen

- 10 Fladenbrot
- 12 Kartoffelbrot
- 13 Weißbrot
- 14 Chapati
- 16 Blitz-Ciabatta mit Kräutern
- 17 Käse-Sesam-Brötchen
- 18 Knoblauch-Naan
- 20 Haferbrot
- 21 Quark-Brötchen
- 22 Weizenvollkornbrot
- 23 Kernebrot
- 24 Vinschgauer

## Pikantes

- 28 Flammkuchen
- 30 Hähnchen-Carrées
- 31 Käse-Kuvert
- 32 Champignonfladen
- 33 Kräuterzopf
- 34 Schinken-Käse-Rollen
- 36 Pikante Varios
- 37 Schweizer Käsewähe
- 38 Schinken-Teilchen
- 40 Hack-Tarte
- 41 Zwiebel-Speckkuchen
- 42 Käsespitzen

## Italienische Küche

- 46 Pizza-Variationen
- 48 Focaccia mit Käsefüllung
- 50 Calzone mit Spinat
- 51 Pizzaschnecken
- 52 Salamipäckchen

## Gemüse

- 56 Spargel-Tarte
- 58 Tomaten-Zucchini-Quiche
- 59 Brokkoli-Tarte
- 60 Sauerkraut-Tarte
- 61 Champignon-Schnitten
- 62 Pilz-Speck-Fladen

## Desserts

- 66 Apffeladen
- 67 Heidelbeerwähe
- 68 Früchtewähe
- 70 Nüssli-Schnecken
- 72 Johannisbeerwähe
- 73 Crêpes-Taler
- 74 Tiroler Nussfladen

**Der Backstein kann in allen Geräten, die die Funktion Ober-/Unterhitze haben, eingesetzt werden.**

Der Backstein besteht aus einer feuerfesten Keramik und ist mit einer hochwertigen Glasur überzogen. In der Glasur können fertigungsbedingt kleine Unebenheiten und Haarrisse auftreten, die weder den hervorragenden Gebrauchsnutzen noch die Qualität beeinflussen. Aufgrund der rauen Kanten auf der Unterseite empfehlen wir Ihnen, den Backstein nicht auf empfindlichen Flächen (Arbeitsfläche, Glaskeramikkochfeld etc.) abzulegen und hin- und herzuschieben.

Vor dem Backen ist das Vorheizen des Steins unbedingt erforderlich. Nur so erreicht die Steinoberfläche die optimale Temperatur, mit der eine krosse Gebäckunterseite erzielt wird.

**Die angegebenen Zubereitungszeiten beinhalten die für Vorbereitung, Aufgehen und Backen benötigten Zeiten, nicht aber das Aufheizen des Backsteines. Bevor mit der Vor- und Zubereitung der Speisen begonnen wird, sollte der Stein zum Aufheizen in den Backofen geschoben werden.**

Den **Backstein** mit dem Rand nach hinten **auf den Rost** legen und in den ersten oder zweiten Einschub von unten einsetzen. Bei „Ober-/Unterhitze“ – ohne Schnellaufheizen

– mit höchster Temperatureinstellung ca. **40–45 Minuten** vorheizen. Die Steinoberfläche hat dann die optimale Temperatur erreicht, und das Backgut kann auf den Stein gelegt werden. Den Backstein in keinem Fall mit Mikrowelle aufheizen oder zum Backen/Garen die Mikrowelle zuschalten. Sowohl das Gerät als auch der Backstein werden beschädigt.

**Die Einschubhöhe ist abhängig von der Art des Rezeptes, vor allem aber vom Gerätetyp (z.B. H 300, H 4000, H 5000). Bitte beachten Sie hierzu auch die Hinweise in der Gebrauchsanweisung Ihres Backofens.**

Nach dem Auflegen des Backgutes können Sie die Temperatur – je nach Rezept – um 30–40°C reduzieren. Bei Speisen mit kurzer Backzeit von max. 10 Minuten können Sie den Ofen auch ganz ausschalten; die vorhandene Wärme reicht zum Fertiggaren aus.

Zum Auflegen und Herunternehmen des Backgutes liegt ein Schieber aus unbehandeltem Holz bei.

Bevor Sie den ausgerollten Teig auf den Holzschieber legen, bestreuen Sie diesen gut mit Mehl oder Weizengrieß. Durch Weizengrieß wird die Gebäckunterseite besonders kross. Anschließend belegen Sie den Teig. Legen Sie den ausgerollten Teig, erst kurz bevor das Backgut in den Ofen geschoben

werden soll, auf den Holzschieber. Da die unbehandelte Oberfläche des Schiebers Feuchtigkeit aus dem Teig zieht, kann auch das Mehl oder der Grieß feucht werden und das Backgut am Schieber anhaften.

Nach dem Backen lässt sich das Backgut problemlos mit dem Holzschieber wieder entnehmen. Zerteilen Sie es aber nicht auf dem Schieber, da er nicht schnittbeständig ist.

Der Backstein kühlt durch das Auflegen des Backgutes relativ stark ab. Wenn Sie z. B. mehrere Pizzen nacheinander backen wollen, lassen Sie ihn daher zwischen den einzelnen Garvorgängen immer wieder für ca. 10 Minuten aufheizen.

Diese Temperaturengleichzeit ist wichtig, da sonst der Stein unter ungünstigen Umständen beschädigt werden kann. Außerdem ist es für das krosse Abbacken des Pizzabodens vorteilhaft, wenn der Backstein beim Auflegen des nächsten Backgutes wieder möglichst heiß ist. Nach dem Auflegen des letzten Teils können Sie den Backofen ausschalten. Die Restwärme reicht zum Fertiggaren aus.

Der Backstein eignet sich besonders gut zum Backen von frisch vorbereiteter Pizza, Quiche oder Tarte. Möchten Sie dennoch eine Tiefkühlpizza auf dem Backstein zubereiten, kommt es zwischen Backstein und TK-Pizza zu großen Temperaturunterschieden. Vermeiden Sie, mehrere Pizzen nacheinander zu backen, damit Ihr Backstein nicht beschädigt wird.

Die Reinigung des Backsteins wird durch die Glasur erleichtert. Lassen Sie den Stein vor dem Reinigen langsam, am besten im Backofen, abkühlen. Bitte nicht mit kaltem Wasser kühlen, da der Stein sonst platzen kann.

Festgebackene Rückstände entfernen Sie am besten mit einem Glasschaber. Reinigen Sie den Stein im Anschluss mit heißem Wasser, Spülmittel und Geschirrrreinigerschwamm. Matte Stellen, z. B. Fettspritzer von Käse, können Sie mit Scheuermilch entfernen. Reinigen Sie den Backstein nicht im Geschirrspüler oder mit Pyrolyse. Reinigen Sie den Holzschieber durch kurzes Abspülen und trocknen Sie ihn anschließend ab. Lassen Sie den Holzschieber nicht im Wasser liegen und reinigen Sie ihn nicht im Geschirrspüler. Das Holz weicht auf und verformt sich. Da der Schieber aus unbehandeltem Holz besteht, können Fett oder Belag, wie Tomatensauce, Verfärbungen und Flecken hinterlassen.

# Backen



STÜCK FÜR STÜCK EIN KLEINES GLÜCK

Brot und Brötchen selbst zu machen geht einfacher und schneller, als man denkt.

Selbstgebackenes schmeckt nicht nur besser, man hat auch unendlich viele Möglichkeiten, seine Lieblingszutaten nach Lust und Laune immer wieder neu zu kombinieren. Und was gibt es Schöneres, als seine Gäste mit dem Duft von frisch gebackenem Brot zu begrüßen?



# Fladenbrot

3 Portionen / Pro Portion: 3368 kJ / 805 kcal, E 22 g, F 36 g, KH 99 g

Zubereitungszeit: 40–50 Minuten

## Zutaten:

375 g Mehl  
1 Würfel (42 g) Hefe  
1/2 Teel. Zucker  
1 Teel. Salz  
200 ml lauwarmes Wasser  
2 Essl. Öl

## Zum Bestreichen:

2 Essl. Öl

## Für die Füllung:

Frischkäse  
Salatblätter  
Tomatenscheiben  
Zwiebelringe  
Gurkenscheiben  
Thunfisch

## Für den Tsatsiki:

500 g Gurke, frisch  
250 g Natur-Joghurt  
250 g saure Sahne  
1 Knoblauchzehe,  
sehr fein gehackt  
2 Essl. Olivenöl  
Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

1. Den Backstein im Backofen in der 1. oder 2. Einschubebene von unten einsetzen und mit Ober-/Unterhitze, maximale Einstellung, etwa 45 Minuten vorheizen.
2. Mehl, Öl und Salz in eine Schüssel geben. Hefe und Zucker im Wasser auflösen, zum Mehl geben und zu einem glatten Teig verkneten. Teig in der Mikrowelle mit 80 Watt etwa 6 Minuten oder bei Raumtemperatur etwa 20 Minuten aufgehen lassen.
3. Den Teig auf mit Weizengrieß bestäubter Fläche zu einer runden Platte (Ø etwa 30 cm) ausrollen, mit einem Holzschieber auf den Backstein gleiten lassen und goldgelb backen. Fladenbrot zu Salat, Suppe oder Fleisch servieren oder nach dem Backen waagrecht halbieren und beliebig füllen.
4. Füllungen: Die halbierten Brothälften mit Frischkäse (200 g) bestreichen. Untere Hälfte nach Belieben mit Salatblättern, Tomatenscheiben, dünnen Zwiebelringen, Thunfisch und Gurkenscheiben belegen, die obere Hälfte darauflegen. Oder mit Tsatsiki bestreichen und mit Krautsalat füllen.
5. Für den Tsatsiki die Gurke schälen, halbieren, die Kerne mit einem Teelöffel ausschaben, und das Gurkenfleisch sehr fein würfeln oder raspeln. Die übrigen Zutaten zufügen und gut verrühren.

Einstellung: Ober- und Unterhitze  
Temperatur: 200–220°C  
Einschubebene: 1. o. 2. v. unten  
Zeit: 12–14 Minuten



## Tipps & mehr

Dieses Brot ist vielfältig zu variieren, wenn unter den aufgegangenen Teig 50 g Röstzwiebeln oder 2 Teel. Rosmarin oder eine Mischung aus 40 g schwarzen, gehackten Oliven und 1 Essl. gehackten Pinienkernen oder 1 Teelöffel geh. Kräuter der Provence geknetet werden. Nach Belieben können Sie das Fladenbrot auch mit schwarzen Sesamkörnern bestreuen und anschließend backen.



# Kartoffelbrot

Ca. 15 Scheiben / Pro Scheibe: 658 kJ / 157 kcal, E 4 g, F 6 g, KH 21 g  
Zubereitungszeit: 140–150 Minuten

## Zutaten:

250 g Kartoffeln  
200 g Weizenmehl  
150 g Weizenvollkornmehl  
1 Päckchen Trockenhefe  
1 Teel. Salz  
1 Teel. Zucker  
125 g Kräuter-Crème fraîche  
100 ml lauwarmes Wasser  
20 g Röstzwiebeln  
50 g Sonnenblumenkerne

## Zum Bestreuen:

25 g Sonnenblumenkerne



## Zubereitung:

1. Den Backstein im Backofen in der 1. oder 2. Einschubebene von unten einsetzen und mit Ober-/Unterhitze, maximale Einstellung, etwa 45 Minuten vorheizen. Die Kartoffeln schälen, garen und durch eine Presse geben oder reiben.
2. Weizenmehl, Weizenvollkornmehl, Trockenhefe, Salz, Zucker, Kräuter-Crème fraîche, lauwarmes Wasser und die durchgepressten Kartoffeln mit Knethaken zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig in der Mikrowelle mit 80 Watt 8–10 Minuten oder bei Raumtemperatur etwa 30 Minuten aufgehen lassen, dann auf leicht bemehlter Fläche gut durchkneten, Röstzwiebeln und Sonnenblumenkerne unterkneten.
3. Den Teig zu einem runden oder ovalen Laib formen, auf einen mit Mehl bestäubten Holzschieber legen.
4. Die Teigoberfläche mit einem scharfen Messer mehrmals schräg einschneiden, mit Wasser bestreichen und mit den restlichen Sonnenblumenkernen bestreuen.
5. Die Kerne leicht in die Oberfläche eindrücken. Das Brot bei Raumtemperatur etwa 30 Minuten aufgehen lassen. Auf den Backstein gleiten lassen und goldbraun backen. In 15 Scheiben schneiden.

Einstellung: Ober- und Unterhitze  
Temperatur: 200–220°C  
Einschubebene: 1. o. 2. v. unten  
Zeit: 35–40 Minuten

# Weißbrot

Ca. 8 Scheiben / Pro Scheibe: 1084 kJ / 259 kcal, E 8 g, F 4 g, KH 48 g  
Zubereitungszeit: 60–70 Minuten

## Zutaten:

500 g Mehl  
1/2 Würfel (21 g) Hefe  
1/2 Teel. Salz  
1 Teel. Zucker  
1 Essl. weiche Margarine  
250–300 ml lauwarme Milch

## Zubereitung:

1. Den Backstein im Backofen in der 1. oder 2. Einschubebene von unten einsetzen und mit Ober-/Unterhitze, maximale Einstellung, etwa 45 Minuten vorheizen.
2. Mehl in eine Schüssel geben, die Hefe darauf bröseln. Salz, Zucker, Margarine und Milch zufügen. Alles mit Knethaken zu einem weichen Teig verkneten.
3. Aus dem Teig ein ovales Brot formen. Das Brot auf einen mit Mehl bestäubten Holzschieber legen, an der Oberseite mit einem spitzen Messer etwa 1 cm tief einritzen und mit Wasser bepinseln.
4. Bei Raumtemperatur etwa 30 Minuten aufgehen lassen, dann auf den Backstein gleiten lassen und goldgelb backen. In 8 Scheiben schneiden.

Einstellung: Ober- und Unterhitze  
Temperatur: 180–200°C  
Einschubebene: 1. o. 2. v. unten  
Zeit: 30–35 Minuten



## Tipps & mehr

Aus dieser Teigmenge lassen sich auch prima Brötchen, durch Unterkneten von Rosinen auch Rosinenbrötchen, backen. Backzeit 20 Minuten bei ca. 190°C Backtemperatur. Oder Sie formen aus dem Teig eine etwa 40 cm lange Baguettestange, die durch Unterkneten von Röstzwiebeln oder geriebenem Käse geschmacklich verändert werden kann.



# Chapati

24 Stück / Pro Chapati: 334 kJ / 80 kcal, E 2 g, F 2 g, KH 14 g  
Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten

## Zutaten:

Für den Teig:  
450 g Weizenvollkornmehl  
1 Teel. Salz  
40 g flüssige Butter  
250 ml lauwarmes Wasser  
1 Essl. Öl

## Zubereitung:

1. Den Backstein im Backofen in der 1. oder 2. Einschubebene von unten einsetzen und mit Ober-/Unterhitze, maximale Einstellung, etwa 45 Minuten vorheizen.
2. Weizenvollkornmehl, Salz, Butter und Wasser mit Knethaken in etwa 10 Minuten zu einem glatten, elastischen Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, mit Öl bestreichen und mit einer Schüssel bedeckt etwa 40 Minuten ruhen lassen. Aus dem Teig 24 Teigkugeln formen.
3. Vier Kugeln auf mit Mehl bestäubter Fläche zu jeweils einem dünnen Fladen (Ø 15 cm) ausrollen. Die vier Fladen auf den Backstein gleiten lassen und hellbraun backen. Die übrigen Teigportionen ebenso ausrollen und backen.

|                |                            |
|----------------|----------------------------|
| Einstellung:   | Ober- und Unterhitze       |
| Temperatur:    | 280°C                      |
| Einschubebene: | 1. o. 2. v. unten          |
| Zeit:          | 3–5 Minuten<br>je Beladung |



## Tipps & mehr

Chapati ist ein indisches Fladenbrot, das aus sogenanntem Chapatimehl hergestellt wird. Dieses Mehl ist eine Vollkornmischung aus Gerste, Hirse und Weizen. Chapati ist ein Hauptnahrungsmittel in Nordindien und wird z.B. als Beilage zu unterschiedlichstem Curry gegessen. Das Chapatimehl lässt sich gut durch Weizenvollkornmehl ersetzen.





## Blitz-Ciabatta mit Kräutern

Ca. 20 Scheiben / Pro Scheibe: 471 kJ / 113 kcal, E 3 g, F 3 g, KH 18 g  
Zubereitungszeit: 100–110 Minuten

### Zutaten:

125 ml lauwarme Milch  
125 ml lauwarmes Wasser  
1/2 Würfel (21 g) Hefe  
475 g Mehl  
2 Teel. Salz  
2 Essl. Öl

### Für die Füllung:

1 Zwiebel, fein gewürfelt  
1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt  
1 Essl. Öl  
4 Essl. (1 Päckchen TK = 25 g) Petersilie, gehackt  
je 4 Essl. (1 Päckchen TK = 25 g) Dill, Schnittlauch, Basilikum, gehackt  
1 Ei  
1 Essl. Crème fraîche  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Den Backstein im Backofen in der 1. oder 2. Einschubebene von unten einsetzen und mit Ober-/Unterhitze, maximale Einstellung, etwa 45 Minuten vorheizen.
2. Milch, Wasser und Hefe verrühren. Mehl, Salz, Öl und Hefe-Milch mit Knethaken zu einem glatten, weichen Teig verkneten. Den Teig in der Mikrowelle mit 80 Watt etwa 10 Minuten oder bei Raumtemperatur etwa 30 Minuten aufgehen lassen.
3. Für die Füllung das Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Kräuter, Öl, Ei, Crème fraîche, Salz und Pfeffer zugeben.
4. Den Teig kurz durchkneten, auf mit Mehl bestäubter Fläche zu einem Rechteck (etwa 30 x 40 cm) ausrollen und mit der Kräutermasse bestreichen. Dabei rundum einen etwa 2 cm breiten Rand freilassen. Das Rechteck von der schmalen Seite her aufrollen. Auf einen mit Weizengrieß bestreuten Holzschieber legen und bei Raumtemperatur etwa 30 Minuten aufgehen lassen. Dann auf den Backstein gleiten lassen und goldgelb backen. Ergibt etwa 20 Scheiben.

Einstellung: Ober- und Unterhitze  
Temperatur: 200–220°C  
Einschubebene: 1. o. 2. v. unten  
Zeit: 20–25 Minuten

## Käse-Sesam-Brötchen

20 Stück / Pro Brötchen: 706 kJ / 169 kcal, E 7 g, F 6 g, KH 22 g  
Zubereitungszeit: 75–85 Minuten

### Zutaten:

300 g Weizenmehl  
300 g Weizenvollkornschrot  
1 Teel. Salz  
1 Teel. Zucker  
1 Würfel (42 g) Hefe  
300 ml lauwarmes Wasser  
250 g Cheddar-, Chester- oder Goudakäse, gehobelt  
75 g Sesam

### Zubereitung:

1. Den Backstein im Backofen in der 1. oder 2. Einschubebene von unten einsetzen und mit Ober-/Unterhitze, maximale Einstellung, etwa 45 Minuten vorheizen.
2. Mehl und Schrot, Salz und Zucker in eine Schüssel geben. Die zerbröselte Hefe, Wasser, 200 g vom Käse und 50 g Sesam zugeben. Mit Knethaken zu einem glatten Teig verarbeiten.
3. Den Teig in der Mikrowelle mit 80 Watt etwa 8 Minuten oder bei Raumtemperatur etwa 20 Minuten aufgehen lassen. Teig noch mal kurz durchkneten und in etwa 20 Portionen (je etwa 60 g) aufteilen. Die Portionen zu Kugeln formen, Oberseite mit restlichem Käse und Sesam bestreuen und auf mit Mehl bestäubter Fläche bei Raumtemperatur etwa 10 Minuten aufgehen lassen. Dann zehn Brötchen auf den Backstein legen und goldgelb backen. Die übrigen Brötchen anschließend backen.

Einstellung: Ober- und Unterhitze  
Temperatur: 200–220°C  
Einschubebene: 1. o. 2. v. unten  
Zeit: 12–14 Minuten  
je Beladung



### Tipps & mehr

**Knoblauch** sollte immer frisch verwendet werden. Die Frische erkennt man daran, das die Haut der Knoblauchzehe eng anliegt, weiß oder durchscheinend violett aussieht. Am besten wird er kühl, trocken und luftig aufbewahrt, nicht jedoch im Kühlschrank.



### Tipps & mehr

Sesam gehört zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt. Seit Jahrtausenden wird er im Zweistromland zwischen Euphrat und Tigris, in Indien und Afrika angebaut, heute auch in Asien und Südamerika. Bei uns ist Sesam vor allem bekannt bei Brot und Brötchen. Aus der asiatischen und orientalischen Küche sind uns aber auch Fleisch, Fisch und Geflügel mit Sesamkruste oder in Sesamöl gebraten, bekannt.

# Knochblaus-Naan

24 Stück / Pro Naan: 382 kJ / 91 kcal, E 2 g, F 4 g, KH 12 g  
Zubereitungszeit: 80–90 Minuten

## Zutaten:

### Für den Teig:

1 Päckchen Trockenhefe  
2 Teel. Zucker  
185 ml lauwarmes Wasser  
375 g Mehl  
1 Teel. Salz  
60 g flüssige Butter  
2 Essl. Joghurt natur

### Zum Bestreichen und Bestreuen:

50 g flüssige Butter  
4 Knoblauchzehen, sehr fein  
gewürfelt  
5 Essl. Petersilie, gehackt

## Zubereitung:

1. Den Backstein im Backofen in der 1. oder 2. Einschubebene von unten einsetzen und mit Ober-/Unterhitze, maximale Einstellung, etwa 45 Minuten vorheizen.
2. Für den Teig alle Zutaten mischen und mit Knethaken in etwa 10 Minuten zu einem glatten, elastischen Teig verkneten.
3. Den Teig in der Mikrowelle mit 80 Watt etwa 7 Minuten oder bei Raumtemperatur etwa 30 Minuten aufgehen lassen. Teig in 24 Portionen teilen. Sechs Portionen auf mit Mehl bestäubter Fläche jeweils zu kleinen Platten (Ø etwa 8 cm) ausrollen. Mit Butter bestreichen und mit dem Gemisch aus Knoblauch und Petersilie bestreuen.
4. Auf den Backstein gleiten lassen und goldgelb backen. Die übrigen Teigportionen ebenso ausrollen und backen.

Einstellung: Ober- und Unterhitze  
Temperatur: 280°C  
Einschubebene: 1. o. 2. v. unten  
Zeit: 6–8 Minuten  
je Beladung



## Tipps & mehr

Naan ist eine Brotsorte, die in Süd- und Zentralasien sowie im Vorderen Orient als Beilage zu heißen Speisen gegessen wird. Naan ähnelt einem Fladenbrot und wird aus einem leicht gesäuerten Teig (hier durch Joghurt) hergestellt.



# Haferbrot

Ca. 10 Scheiben / Pro Scheibe: 784 kJ / 188 kcal, E 5 g, F 3 g, KH 36 g  
Zubereitungszeit: 95–105 Minuten

## Zutaten:

250 g Weizenvollkornmehl  
150 g Weizenmehl  
100 g Hafermehl  
2 Teel. Salz  
2 Essl. Öl  
250 ml lauwarmes Wasser  
20 g Hefe

## Zubereitung:

1. Den Backstein im Backofen in der 1. oder 2. Einschubebene von unten einsetzen und mit Ober-/Unterhitze, maximale Einstellung, etwa 45 Minuten vorheizen.
2. Hefe im Wasser auflösen. Weizenvollkornmehl, Weizen- und Hafermehl, Salz und Öl mit dem Hefe-Wasser-Gemisch mit Knet- haken zu einem glatten Teig verkneten. In der Mikrowelle mit 80 Watt etwa 10 Minuten oder bei Raumtemperatur etwa 30 Minuten aufgehen lassen.
3. Teig kurz durchkneten und zu einem ovalen Brotlaib formen. Die Oberfläche mit Wasser bestreichen. Noch einmal bei Raumtemperatur etwa 30 Minuten aufgehen lassen. Auf den Backstein gleiten lassen und goldbraun backen. In 10 Scheiben schneiden.

Einstellung: Ober- und Unterhitze  
Temperatur: 230–250°C  
Einschubebene: 1. o. 2. v. unten  
Zeit: 25–30 Minuten



## Tipps & mehr

Hafer wird bereits seit der Bronzezeit als Nahrungsmittel genutzt. Schon damals wurde er als Hafergrütze oder -brei verzehrt und war bei den nordischen Völkern das traditionelle Winter-Nahrungsmittel. Hafer ist reich an Stärke, Eiweiß, Lecithin, Mineralien wie Phosphor, Magnesium und Kalzium und enthält zahlreiche Enzyme, Aminosäuren und Vitamine.

# Quark-Brötchen

10 Stück / Pro Brötchen: 642 kJ / 154 kcal, E 7 g, F 3 g, KH 24 g  
Zubereitungszeit: 35–45 Minuten

## Zutaten:

250 g Quark  
2 Eier  
2 Essl. Zucker  
1 Päckchen Vanillinzucker  
1 Prise Salz  
250 g Mehl  
1 Päckchen Backpulver

## Zum Bestreichen und Bestreuen:

3 Essl. Milch  
1 Essl. Zucker

## Zubereitung:

1. Den Backstein im Backofen in der 1. oder 2. Einschubebene von unten einsetzen und mit Ober-/Unterhitze, maximale Einstellung, etwa 45 Minuten vorheizen.
2. Quark, Eier, Zucker, Vanillinzucker und Salz miteinander verrühren. Die Hälfte des mit Backpulver vermischten Mehles unterrühren, den Rest mit Knet- haken unterkneten. Ergibt etwa 10 Brötchen.
3. Mit Hilfe von zwei Esslöffeln 5 Teigportionen direkt auf den heißen Backstein setzen und backen. Nach etwa 7 Minuten Backzeit die Brötchen mit Milch bestreichen, mit etwas Zucker bestreuen und zu Ende backen. Anschließend den übrigen Teig ebenso backen.

Einstellung: Ober- und Unterhitze  
Temperatur: 200–220°C  
Einschubebene: 1. o. 2. v. unten  
Zeit: 10–12 Minuten  
je Beladung



## Tipps & mehr

### Vanillezucker selbst gemacht.

Eine Vanilleschote der Länge nach teilen, beide Hälften in 4–5 Stücke schneiden und zusammen mit 500 g Zucker in einem verschließbaren Glas 3 Tage aufbewahren. Um ein intensiveres Aroma zu erhalten, schabt man das Mark aus der Vanilleschote und gibt es zu dem Zucker.



# Weizenvollkornbrot

Ca. 15 Scheiben / Pro Scheibe: 947 kJ / 226 kcal, E 9 g, F 4 g, KH 37 g  
Zubereitungszeit: 110–120 Minuten

## Zutaten:

500 g Weizenvollkornmehl  
400 g Weizenschrot  
100 g Sonnenblumenkerne  
1 Würfel (42 g) Hefe  
1 Teel. Zucker  
500–600 ml lauwarmes Wasser  
2 Teel. Salz

## Zubereitung:

1. Den Backstein im Backofen in der 1. oder 2. Einschubebene von unten einsetzen und mit Ober-/Unterhitze, maximale Einstellung, etwa 45 Minuten vorheizen.
2. Weizenvollkornmehl, Weizenschrot und Sonnenblumenkerne in eine Schüssel geben. Hefe mit Zucker im warmen Wasser auflösen. Mit Salz zum Mehlgemisch geben. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. In der Mikrowelle mit 80 Watt etwa 10 Minuten oder bei Raumtemperatur etwa 30 Minuten aufgehen lassen.
3. Aus dem Teig einen ovalen Brotlaib formen und noch mal bei Raumtemperatur etwa 20 Minuten aufgehen lassen. Mit Hilfe eines Holzschiebers auf den Backstein legen und backen. Nach etwa 15 Minuten die Temperatur reduzieren und das Brot zu Ende backen. Ergibt etwa 15 Scheiben.

Einstellung: Ober- und Unterhitze  
Temperatur zum Anbacken: 250°C  
Temperatur zum Fortbacken: 170°C  
Einschubebene: 1. o. 2. v. unten  
Backzeit zum Anbacken: etwa 15 Minuten  
Backzeit zum Fortbacken: etwa 35 Minuten

# Kernebrot

Ca. 15 Scheiben / Pro Scheibe: 824 kJ / 197 kcal, E 6 g, F 7 g, KH 27 g  
Zubereitungszeit: 140–150 Minuten

## Zutaten:

300 g Weizenmehl (Typ 1050)  
200 g Roggenmehl (Typ 1150)  
1 Teel. Salz  
250 g Naturjoghurt  
100 ml lauwarmes Wasser  
1 Würfel (42 g) Hefe  
40 g Butter, geschmolzen  
30 g Haselnusskerne, gehackt  
20 g Pistazienkerne  
50 g Sonnenblumenkerne  
20 g Kürbiskerne  
2 Essl. Haferflocken

## Zubereitung:

1. Den Backstein im Backofen in der 1. oder 2. Einschubebene von unten einsetzen und mit Ober-/Unterhitze, maximale Einstellung, etwa 45 Minuten vorheizen.
2. Naturjoghurt mit Wasser verrühren, die Hefe hineinbröseln und unter Rühren auflösen. Weizen- und Roggenmehl mischen. Salz, Joghurt-Wasser-Hefemischung und Butter zugeben. Mit Knethaken in 5–10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten.
3. Den Teig in der Mikrowelle mit 80 Watt in etwa 15 Minuten oder bei Raumtemperatur etwa 45 Minuten aufgehen lassen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat. Dann die Kerne unterkneten. Aus dem Teig einen ovalen Brotlaib formen, auf einen mit Weizengrieß oder Mehl bestäubten Holzschieber legen. Die Brotoberfläche mit einem spitzen Messer mehrmals schräg etwa 1 cm tief einschneiden, mit Salzwasser bepinseln und mit Haferflocken bestreuen.
4. Das Brot bei Raumtemperatur noch mal etwa 30 Minuten aufgehen lassen. Auf den Backstein gleiten lassen und goldbraun backen. Ergibt etwa 15 Scheiben.

Einstellung: Ober- und Unterhitze  
Temperatur: 190–210°C  
Einschubebene: 1. o. 2. v. unten  
Zeit: 40–45 Minuten



## Tipps & mehr

Auch ohne Sauerteig können Brotteige gesäuert werden. Durch Zugabe von Joghurt oder Buttermilch wird eine leichte Teigsäuerung erzielt.

# Vinschgauer

10 Stück / Pro Stück: 899 kJ / 215 kcal, E 6 g, F 5 g, KH 37 g  
Zubereitungszeit: 90–100 Minuten

## Zutaten:

300 g Roggenmehl (Typ 1150)  
200 g Weizenmehl (Typ 1050)  
1 Teel. Salz  
1/2–1 Teel. Kümmel, gemahlen  
40 g flüssige Butter  
1 Würfel (42 g) Hefe  
250 g Naturjoghurt  
150 ml lauwarmes Wasser

## Zum Bestreuen:

Grobes Salz und Mehl

## Zubereitung:

1. Den Backstein im Backofen in der 1. oder 2. Einschubebene von unten einsetzen und mit Ober-/Unterhitze, maximale Einstellung, etwa 45 Minuten vorheizen.
2. Naturjoghurt mit Wasser verrühren und die Hefe darin auflösen. Roggen- und Weizenmehl, Salz, Kümmel, Butter und Joghurt-Wasser-Hefe-Gemisch mit Knethaken in etwa 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in der Mikrowelle mit 80 Watt etwa 10 Minuten oder bei Raumtemperatur etwa 45 Minuten aufgehen lassen. Noch einmal kurz durchkneten, in 10 Portionen teilen.
3. Jede Portion zu einem Fladen (Ø etwa 10 cm) flachdrücken. Mit Wasser bepinseln, mit Mehl bestäuben und evtl. mit etwas grobem Salz bestreuen. Auf mit Mehl bestäubter Fläche etwa 15 Minuten aufgehen lassen. Dann 5 Vinschgauer auf den Backstein legen und kräftig braun backen. Die übrigen Vinschgauer anschließend ebenso backen.

|                |                             |
|----------------|-----------------------------|
| Einstellung:   | Ober- und Unterhitze        |
| Temperatur:    | 280°C                       |
| Einschubebene: | 1. o. 2. v. unten           |
| Zeit:          | 8–10 Minuten<br>je Beladung |



## Tipps & mehr

Kümmel zählt zu den ältesten europäischen Gewürzen und wächst wild in ganz Europa, Nordafrika Vorderasien und Indien. Er wird zum Würzen von allen möglichen Kohlgerichten, Schmorgerichten, aber auch zum Backen von Brot oder Lebkuchen verwendet. Dank seiner Inhaltsstoffe erhöht Kümmel die Verträglichkeit dieser Speisen und fördert die Verdauung.



# Pikantes



*DIE LECKERSTEN NEBENSACHEN DER WELT...*

...das sind pikante Leckereien für jeden Anlass. Ob als sättigende Mahlzeit am Familientisch, beim Partybuffet oder als Snack beim Spiele- oder Fernsehabend: Die Mischung aus mildem Teig mit herzhaftem Beiwerk oder würziger Füllung weckt duftend unser Verlangen und kann mit ein wenig Einfallsreichtum immer wieder neu variiert werden.



# Flammkuchen

2 x 8 Stücke / Pro Stück: 388 kJ / 93 kcal, E 4 g, F 6 g, KH 6 g  
Zubereitungszeit: 80–90 Minuten

## Zutaten:

### Für den Teig:

250 g Mehl  
1/2 Teel. Salz  
10 g Hefe  
1 Ei  
20 g flüssige Butter  
100 ml lauwarme Milch

### Für den Belag:

200 g Quark  
100 g Schmand  
2 Eier  
Salz, Pfeffer  
120 g Gouda, Emmentaler o.  
Appenzeller, gerieben  
100 g Schinkenspeck,  
fein gewürfelt  
1 Zwiebel, sehr fein gewürfelt

## Zubereitung:

1. Den Backstein im Backofen in der 1. oder 2. Einschubebene von unten einsetzen und mit Ober-/Unterhitze, maximale Einstellung, etwa 45 Minuten vorheizen.
2. Mehl, Salz, Hefe, Ei, Butter und Milch mit Knethaken zu einem glatten Teig verarbeiten. Bei Raumtemperatur etwa 30 Minuten aufgehen lassen.
3. Dann auf mit Mehl bestäubter Fläche aus der Teigmenge zwei runde Platten (Ø etwa 30 cm) ausrollen. Eine Platte auf den mit Grieß bestreuten Holzschieber legen, einen etwa 1 cm breiten Teigrand zur Mitte hin einrollen.
4. Für den Belag Quark, Schmand, Eier, Salz, Pfeffer und Käse miteinander verrühren. Die Hälfte der Masse auf die Teigplatte streichen. Die Hälfte von Schinkenspeck und Zwiebelwürfeln auf die Käsemasse streuen.
5. Den Flammkuchen auf den Backstein gleiten lassen und goldgelb backen. Die zweite Teigplatte erst kurz vor dem Backen mit dem restlichen Belag bestreichen und bestreuen und anschließend backen. Jeden Flammkuchen in 8 Stücke schneiden. Schmeckt besonders gut zu einem trockenen Weißwein.

Einstellung: Ober- und Unterhitze  
Temperatur: 230–250°C  
Einschubebene: 1. o. 2. v. unten  
Zeit: 12–15 Minuten  
je Beladung



# Hähnchen-Carrées

18 Stück / Pro Stück: 905 kJ / 216 kcal, E 14 g, F 11 g, KH 17 g  
Zubereitungszeit: 65–75 Minuten

## Zutaten:

### Für den Teig:

200 g Magerquark  
6 Essl. Milch  
8 Essl. Öl  
1 Ei  
1/2 Teel. Salz  
400 g Mehl  
1 Päckchen und  
1 Teel. Backpulver

### Für die Füllung:

600 g gebratenes  
Hähnchenfleisch,  
fein gewürfelt  
200 g Kochschinken,  
fein gewürfelt  
2 Essl. Petersilie, gehackt  
6 Essl. Sahne  
Salz, Pfeffer

### Zum Bestreichen:

1 Eigelb

## Zubereitung:

1. Den Backstein im Backofen in der 1. oder 2. Einschubebene von unten einsetzen und mit Ober-/Unterhitze, maximale Einstellung, etwa 45 Minuten vorheizen.
2. Quark, Milch, Öl, Ei und Salz verrühren. Die Hälfte des mit Backpulver vermischten Mehles unterrühren, den Rest unterkneten. Die Teigmenge halbieren. Jede Teighälfte auf mit Mehl bestäubter Fläche zu einer etwa 36 x 36 cm großen Teigplatte ausrollen, in 9 etwa 12 x 12 cm große Quadrate aufteilen. Die zweite Teighälfte ebenso ausrollen.
3. Für die Füllung alle Zutaten miteinander vermischen, auf die Quadrate verteilen. Die Teigecken zur Mitte zusammenziehen, aber nicht ganz schließen.
4. Die Carrées auf einen mit Mehl bestäubten Holzschieber legen, mit Eigelb bestreichen. Portionsweise auf den Backstein gleiten lassen und jeweils 9 Stück goldgelb backen.

Einstellung: Ober- und Unterhitze  
Temperatur: 210–230°C  
Einschubebene: 1. o. 2. v. unten  
Zeit: 10–12 Minuten  
je Beladung

# Käse-Kuvert

Ca. 12 Portionen / Pro Portion: 1481 kJ / 354 kcal, E 17 g, F 18 g, KH 33 g  
Zubereitungszeit: 80–90 Minuten

## Zutaten:

### Für den Teig:

500 g Mehl  
1 Päckchen Trockenhefe  
250 ml lauwarme Milch  
60 g flüssige Butter o.  
Margarine  
1 Teel. Zucker  
1 Teel. Salz

### Für die Füllung:

150 g Quark  
1 Ei  
150 g Emmentaler Käse o.  
Gouda  
200 g Schafskäse  
125 g Blauschimmel o. Brie

### Zum Bestreuen:

40 g Sonnenblumenkerne

## Zubereitung:

1. Den Backstein im Backofen in der 1. oder 2. Einschubebene von unten einsetzen und mit Ober-/Unterhitze, maximale Einstellung, etwa 45 Minuten vorheizen.
2. Für den Teig alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit Knethaken zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur etwa 30 Minuten oder in der Mikrowelle mit 80 Watt etwa 10 Minuten aufgehen lassen.
3. Für die Füllung Quark und Ei verrühren. Emmentaler oder Gouda reiben, Schafskäse und Blauschimmel oder Brie zerbröseln. Den Käse zur Quarkmasse geben und glattrühren.
4. Den Teig zu einem etwa 40 x 40 cm großen Quadrat ausrollen. Auf einen mit Weizen Grieß oder Mehl bestäubten Holzschieber legen. Die Käsemasse gleichmäßig auf dem Teigquadrat verteilen. Die Ecken des Quadrates zur Mitte einschlagen (wie bei einem Briefkuvert) und leicht festdrücken. Die Teigoberfläche mit Wasser bestreichen. Die Sonnenblumenkerne daraufstreuen und andrücken.
5. Das Käse-Kuvert auf den Backstein gleiten lassen und goldgelb backen. In 12 Stücke schneiden. Warm zu einem Glas Wein oder Bier servieren.

Einstellung: Ober- und Unterhitze  
Temperatur: 180–200°C  
Einschubebene: 1.o. 2. v. unten  
Zeit: 25–30 Minuten



## Tipps & mehr

**Variation Hackfleisch:** 1000 g Hackfleisch mit 2 fein gehackten Zwiebeln, Salz, Pfeffer, Paprika, 2 Essl. Kräutern der Provence in einer Pfanne kräftig anbraten, mit 250 g Kräuter-Crème fraîche verrühren.

**Variation fleischlos:** ca. 1500 g Gemüse (z.B. Champignons in Scheiben und Porree in Ringen oder Paprika und Zucchini) andünsten, mit Salz, Pfeffer und Kräutern nach Belieben würzen und mit 2 Eiern verrühren.

# Champignonfladen

4 Stück / Pro Fladen: 5285 kJ / 1263 kcal, E 46 g, F 88 g, KH 72 g  
Zubereitungszeit: 80–90 Minuten

## Zutaten:

### Für den Teig:

250 g Mehl  
50 g Speisestärke  
1 Teel. Backpulver  
100 ml Wasser  
1/2 Teel. Salz  
150 g Margarine o. Butter

### Für den Beilag:

1000 g Champignons in  
Scheiben  
40 g Butter  
2 Zwiebeln, fein gewürfelt  
4 Essl. Petersilie, gehackt  
60 g Mehl  
250 ml  
Sahne  
6 Eier  
250 g Emmentaler  
Käse,  
gerieben  
Salz,  
schwarzer  
Pfeffer  
Paprika,  
edelsüß



## Zubereitung:

1. Den Backstein im Backofen in der 1. oder 2. Einschubebene von unten einsetzen und mit Ober-/Unterhitze, maximale Einstellung, etwa 45 Minuten vorheizen.
2. Mehl, Speisestärke, Backpulver, Wasser, Salz und Fett so lange miteinander verkneten, bis ein glatter Teig entstanden ist. Teig etwa 30 Minuten kühlen.
3. Zwischenzeitlich für den Belag die Zwiebelwürfel in der Butter goldgelb anrösten, Champignonscheiben zufügen, andünsten. Petersilie untermischen.
4. Mehl mit Sahne und Eiern verrühren, Käse und Gewürze zufügen.
5. Jeweils etwa ein Viertel des Teiges auf mit Mehl bestäubter Fläche zu einer runden Platte (Ø etwa 30 cm) ausrollen. Rundum einen etwa 1 cm breiten Teigrand zur Mitte hin einrollen. Ein Viertel der Champignons auf die Teigplatte geben, ein Viertel der Ei-Käse-Masse daraufgeben. Den Champignonfladen sofort mit dem Holzschieber auf den Backstein gleiten lassen und goldgelb backen. Die weiteren Champignonfladen ebenso vorbereiten und backen.

Einstellung: Ober- und Unterhitze  
Temperatur: 220–240°C  
Einschubebene: 1. o. 2. v. unten  
Zeit: 12–15 Minuten  
je Beladung

# Kräuterzopf

Ca. 12 Scheiben / Pro Scheibe: 854 kJ / 204 kcal, E 6 g, F 6 g, KH 31 g  
Zubereitungszeit: 100–110 Minuten

## Zutaten:

### Für den Teig:

500 g Mehl  
1 Päckchen Trockenhefe  
1 Teel. Zucker  
1 Teel. Salz  
250 ml lauwarme Milch  
60 g flüssige Butter  
1 Ei

### Zum Unterkneten:

20 g Röstzwiebeln  
3–4 Teel. Curry  
7 Teel. 8-Kräuter-Mischung  
(TK) oder frische Kräuter

## Zubereitung:

1. Den Backstein im Backofen in der 1. oder 2. Einschubebene von unten einsetzen und mit Ober-/Unterhitze, maximale Einstellung, etwa 45 Minuten vorheizen.
2. Alle Zutaten mit Knethaken miteinander zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in der Mikrowelle mit 80 Watt etwa 8 Minuten oder bei Raumtemperatur etwa 30 Minuten aufgehen lassen. Die Teigmenge dritteln.
3. Unter ein Drittel Teig Röstzwiebeln, unter das zweite Drittel Currypulver und unter das letzte Drittel Kräuter kneten. Aus dem Teig drei etwa 50 cm lange Stränge formen, zu einem Zopf verflechten und zu einem Kranz rundlegen.
4. Den Kranz auf einen mit Weizengrieß bestreuten Holzschieber legen, bei Raumtemperatur etwa 30 Minuten aufgehen lassen. Dann auf den Backstein gleiten lassen und goldgelb backen. In 12 Scheiben schneiden.

Einstellung: Ober- und Unterhitze  
Temperatur: 180–200°C  
Einschubebene: 1. o. 2. v. unten  
Zeit: 20–25 Minuten



# Schinken-Käse-Rollen

9 Stück / Pro Rolle: 1021 kJ / 244 kcal, E 13 g, F 14 g, KH 17 g  
Zubereitungszeit: 30–40 Minuten

## Zutaten:

### Für den Teig:

100 g Quark  
3 Essl. Milch  
4 Essl. Öl  
1 Ei  
1/2 Teel. Salz  
200 g Mehl  
2 Teel. Backpulver

### Für die Füllung:

9 Scheiben Kochschinken  
150 g Gouda, gerieben

### Zum Bestreichen und Bestreuen:

3 Essl. Dosenmilch  
50 g Gouda, gerieben

## Zubereitung:

1. Den Backstein im Backofen in der 1. oder 2. Einschubebene von unten einsetzen und mit Ober-/Unterhitze, maximale Einstellung, etwa 45 Minuten vorheizen.
2. Quark, Milch, Öl, Ei und Salz verrühren. Die Hälfte des mit Backpulver vermischten Mehles unterrühren, den Rest unterkneten. Den Teig auf mit Mehl bestäubter Fläche zu einem Quadrat von etwa 33 x 33 cm ausrollen. Teigplatte längs und quer dritteln, so dass 9 Quadrate entstehen. Jedes Teigstück mit etwas Käse bestreuen, eine Schinkenscheibe auflegen.
3. Teig mit Füllung aufrollen. Rollen auf einen mit Mehl bestäubten Holzschieber legen, mit Dosenmilch bestreichen und mit dem übrigen Käse bestreuen. Die Rollen auf den Backstein setzen und goldgelb backen.

Einstellung: Ober- und Unterhitze  
Temperatur: 200–220°C  
Einschubebene: 1. o. 2. v. unten  
Zeit: 8–10 Minuten



## Pikante Varios

40 Stück / Pro Stück „Käse“: 403 kJ / 96 kcal, E 4 g, F 7 g, KH 5 g  
40 Stück / Pro Stück „Schinken“: 360 kJ / 86 kcal, E 3 g, F 6 g, KH 5 g  
40 Stück / Pro Stück „Hack“ 362 kJ / 86 kcal, E 3 g, F 6 g, KH 5 g  
Zubereitungszeit: 110–120 Minuten + 3 Stunden

### Zutaten für 40 Stück:

250 g Mehl  
1 Teel. Backpulver  
200 g Margarine oder Butter  
250 g Magerquark  
1/2 Teel. Salz

### Jede Füllung reicht für ca. 20

#### Varios:

#### Füllung I:

je 50 g Gouda, Pecorino,  
Parmesan, gerieben  
1 Ei  
1/4 Teel. Cayennepfeffer  
1 Teel. Oregano, gerebelt

#### Füllung II:

75 g Kochschinken,  
fein gewürfelt  
1 kleine Zwiebel,  
fein gewürfelt  
1 Eiweiß  
75 g Gouda, gerieben  
2 Essl. Petersilie, gehackt  
Pfeffer, Oregano

#### Füllung III:

100 g Rinderhack  
60 g Gouda, gerieben  
1 Teel. Senf  
1 kleine Zwiebel, fein gehackt  
Salz, Pfeffer

#### Zum Bestreichen:

1 Eigelb, 3 Essl. Dosenmilch

### Zubereitung:

1. Alle Teigzutaten mit Knethaken zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig 2 bis 3 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Den Backstein im Backofen in der 1. oder 2. Einschubebene von unten einsetzen und mit Ober-/Unterhitze, maximale Einstellung, etwa 45 Minuten vorheizen.
3. Den Teig kurz durchkneten, auf mit Mehl bestäubter Fläche etwa 3 mm dick ausrollen und in etwa 8 x 8 cm große Quadrate teilen.
4. Für die Füllungen jeweils alle Zutaten miteinander vermischen. In die Mitte eines jeden Teigquadrates einen Teelöffel Füllung geben. Die Quadrate so zusammenlegen, dass ein Dreieck entsteht. Die Ränder gut andrücken.
5. Die Varios portionsweise (8–9 Stück) auf einen mit Mehl bestäubten Holzschieber legen, mit dem mit Dosenmilch verquirlten Eigelb bestreichen. Auf den Backstein gleiten lassen und goldgelb backen.

Einstellung: Ober- und Unterhitze  
Temperatur: 210–230°C  
Einschubebene: 1. o. 2. v. unten  
Zeit: 7–9 Minuten  
je Beladung

## Schweizer Käsewähe

3 Wähen / Pro Wähe: 7645 kJ / 1827 kcal, E 63 g, F 147 g, KH 64 g  
Zubereitungszeit: 70–80 Minuten

### Zutaten:

#### Für den Teig:

250 g Mehl  
100 g Margarine  
80 ml Wasser

#### Für den Belag:

200 g Schinkenspeck,  
gewürfelt  
200 g Kochschinken,  
gewürfelt  
150 g Gouda, geraffelt  
150 g Emmentaler  
Schmelzkäse, geraffelt  
300 ml Sahne  
3 Eier  
Muskat  
3 Essl. Petersilie, gehackt

### Zubereitung:

1. Den Backstein im Backofen in der 1. oder 2. Einschubebene von unten einsetzen und mit Ober-/Unterhitze, maximale Einstellung, etwa 45 Minuten vorheizen.
2. Schinkenspeck, Kochschinken, Gouda und Emmentaler miteinander mischen. Sahne mit Eiern, Muskat und Petersilie verquirlen. Für den Teig Mehl, Margarine, Wasser und Salz mit Knethaken so lange verkneten, bis ein glatter, elastischer Teig entstanden ist.
3. Die Teigmenge in drei Portionen teilen. Aus jeder Portion eine runde Teigplatte (Ø etwa 26 cm) ausrollen. Eine Platte auf den mit Grieß bestreuten Holzschieber legen. Den Teigrand rundum etwa 1 cm breit nach innen einrollen.
4. Ein Drittel der Belagmischung auf der Teigplatte verteilen. Ein Drittel vom Sahne-Eierguss darübergießen. Wähe auf den Backstein gleiten lassen und goldgelb backen. Die übrigen Wähen vorbereiten, den Guss aber erst unmittelbar vor dem Backen darübergießen. Anschließend backen.

Einstellung: Ober- und Unterhitze  
Temperatur: 230–250°C  
Einschubebene: 1. o. 2. v. unten  
Zeit: 12–15 Minuten je Wähe



### Tipps & mehr

**Muskat** ist ein seit dem frühen Mittelalter bekanntes Gewürz. Es ist keine Nuss im eigentlichen Sinne, sondern der Samenkern eines Baumes, der ursprünglich auf den Molukken beheimatet war. Eine ungemahlene Muskatnuss kann man drei Jahre lagern.

# Schinken-Teilchen

12 Stück / Pro Streifen: 713 kJ / 170 kcal, E 7 g, F 12 g, KH 8 g  
Zubereitungszeit: 50–60 Minuten

## Zutaten:

### Für den Teig:

6 Blätterteigplatten  
(TK, etwa 300 g)

### Für den Belag:

200 g Kochschinken in  
Streifen  
100 g Gouda, gerieben  
1 Eigelb  
2 Essl. Sahne

## Zubereitung:

1. Den Backstein im Backofen in der 1. oder 2. Einschubebene von unten einsetzen und mit Ober-/Unterhitze, maximale Einstellung, etwa 45 Minuten verheizen.
2. Die Blätterteigplatten auftauen lassen. Je zwei Teigplatten aufeinanderlegen und auf mit Mehl bestäubter Fläche um etwa ein Drittel größer ausrollen. Eigelb mit Sahne verquirlen und die Teigplatten bestreichen. Schinkenstreifen und Käse auf den drei Platten verteilen.
3. Auf den Backstein gleiten lassen und goldgelb backen. Jede Platte in vier Streifen schneiden.

|                |                            |
|----------------|----------------------------|
| Einstellung:   | Ober- und Unterhitze       |
| Temperatur:    | 280°C                      |
| Einschubebene: | 1. o. 2. v. unten          |
| Zeit:          | 6–8 Minuten<br>je Beladung |



## Tipps & mehr

Als Variante belegen Sie die bestrichenen Teigplatten mit je einer Scheibe Salami und einem Stückchen Käse, nehmen die vier Teigecken auf und drehen sie in der Mitte etwas zusammen. Teigpäckchen mit Eigelb-Sahne-Gemisch bestreichen und backen. Oder belegen Sie die Teigplatten mit in Scheiben geschnittenem Ziegenkäse und backen diesen goldgelb.





# Hack-Tarte

4 Stück / Pro Stück: 1922 kJ / 459 kcal, E 26 g, F 32 g, KH 17 g  
Zubereitungszeit: 35–45 Minuten

## Zutaten:

### Für den Teig:

4 Blätterteigplatten  
(TK, etwa 200 g)

### Für den Belag:

250 g Rinderhackfleisch  
Salz, Pfeffer, Kräuter der  
Provence  
150 g Gouda, gerieben

## Zubereitung:

1. Den Backstein im Backofen in der 1. oder 2. Einschubebene von unten einsetzen und mit Ober-/Unterhitze, maximale Einstellung, etwa 45 Minuten vorheizen.
2. Die Blätterteigplatten auftauen lassen, aufeinanderlegen und auf mit Mehl bestäubter Fläche zu einer Platte (Ø etwa 32 cm) ausrollen. Teigplatte mit der Hälfte vom Käse bestreuen.
3. Das Hackfleisch kräftig mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen und in Flocken auf den Käse geben. Mit dem restlichen Käse bestreuen. Auf den Backstein gleiten lassen, goldgelb backen. In 4 Stücke schneiden.

Einstellung: Ober- und Unterhitze  
Temperatur: 230–250°C  
Einschubebene: 1. o. 2. v. unten  
Zeit: 12–15 Minuten



## Tipps & mehr

**Hackfleisch** ist durch die Zerkleinerung des Fleisches besonders empfindlich und nicht lange haltbar. Es darf nur am Tag der Herstellung verkauft werden und muss im Laden bei Temperaturen unter 4°C gelagert werden.

# Zwiebel-Speckkuchen

4 Stück / Pro Mini-Zwiebel-Speckkuchen: 3144 kJ / 750 kcal, E 15 g, F 57 g, KH 48 g  
Zubereitungszeit: 80–90 Minuten

## Zutaten:

### Für den Teig:

250 g Mehl  
1/2 Würfel (21 g) Hefe  
150 ml lauwarmes Wasser  
1/2 Teel. Salz  
2 Essl. Öl

### Für den Belag:

80 g Butter  
2 Eigelb  
200 g saure Sahne  
150 g Schinkenspeck,  
fein gewürfelt  
100 g Zwiebeln,  
fein gewürfelt  
1/2 Teel. Kümmel, gemahlen

## Zubereitung:

1. Den Backstein im Backofen in der 1. oder 2. Einschubebene von unten einsetzen und mit Ober-/Unterhitze, maximale Einstellung, etwa 45 Minuten vorheizen.
2. Mehl in eine Schüssel geben. Die Hefe im warmen Wasser auflösen. Mit Salz und Öl zum Mehl geben, alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. In der Mikrowelle mit 80 Watt in 6 Minuten oder bei Raumtemperatur etwa 30 Minuten aufgehen lassen.
3. Teig in vier Portionen teilen. Jede Portion auf mit Mehl bestreuter Fläche zu einer Teigplatte (Ø etwa 12 cm) ausrollen.
4. Für den Belag die Butter cremig rühren, Eigelb und saure Sahne zufügen, ebenso Schinkenspeck und Zwiebeln. Mit Kümmel würzen und auf den Platten verteilen.
5. Bei Raumtemperatur etwa 15 Minuten aufgehen lassen, dann mit einem Holzschieber auf den Backstein legen und goldgelb backen. Schmeckt frisch gebacken am besten.

Einstellung: Ober- und Unterhitze  
Temperatur: 230–250°C  
Einschubebene: 1. o. 2. v. unten  
Zeit: 12–15 Minuten

# Käsespitzen

2 Platten / Pro Spitze: 648 kJ / 155 kcal, E 6 g, F 7 g, KH 17 g  
Zubereitungszeit: 50–60 Minuten

## Zutaten:

500 g Mehl  
1/2 Teel. Salz  
250 ml lauwarme Milch  
20 g Hefe  
50 g flüssige Butter  
1 Ei

## Belag:

250 g Blauschimmel- o.  
Roquefortkäse  
4 Birnenhälften (Dose)  
60 g Walnuskerne,  
grob gehackt

## Zubereitung:

1. Den Backstein im Backofen in der 1. oder 2. Einschubebene von unten einsetzen und mit Ober-/Unterhitze, maximale Einstellung, etwa 45 Minuten vorheizen.
2. Hefe unter Rühren in der Milch auflösen. Mit Salz, Butter und Ei zum Mehl geben und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig etwa 15 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen. Teigmenge halbieren und jede Hälfte auf mit Mehl bestäubter Fläche zu einer runden Platte (Ø etwa 30 cm) ausrollen.
3. Die gut abgetropften Birnenhälften in kleine Würfel schneiden, je zur Hälfte auf den Teigplatten verteilen. Den grob zerbröselten Käse darüber verteilen. Mit Walnussekernen bestreuen.
4. Die Teigplatte sofort mit dem Holzschieber auf den Backstein gleiten lassen und goldgelb backen. Die zweite Platte ebenso vorbereiten und backen. Jede Platte nach dem Backen in 12 spitze Stücke schneiden.

|                |                              |
|----------------|------------------------------|
| Einstellung:   | Ober- und Unterhitze         |
| Temperatur:    | 220–240°C                    |
| Einschubebene: | 1. o. 2. v. unten            |
| Zeit:          | 10–12 Minuten<br>je Beladung |



## Tipps & mehr

Blauschimmelkäse entsteht durch das Impfen des Käsebruchs mit entsprechenden Pilzkulturen. Fast jedes Käse-land hat hier seine eigene Spezialität: Frankreich den Roquefort, Italien den Gorgonzola oder England den Stilton.



# Italienische Küche



## EIN STÜCKCHEN URLAUB

Wenn Pizza, Calzone und Co. ihre feinen Aromen entfalten, es nach Tomate, Oliven, Basilikum und Rosmarin duftet, erinnern wir uns gerne an den letzten Urlaub oder den Besuch beim Italiener um die Ecke. Holen sie sich mit dem Miele Gourmet-Backstein ein Stückchen Italien nach Hause.



# Pizza-Variationen

Pro Pizza „Vegetaria“: 4111 kJ / 983 kcal, E 51 g, F 46 g, KH 95 g  
Pro Pizza „Speziale“: 4376 kJ / 1046 kcal, E 53 g, F 53 g, KH 91 g  
Pro Pizza „Paprika“: 4021 kJ / 961 kcal, E 46 g, F 42 g, KH 101 g  
Pro Pizza „Blumenkohl“: 3897 kJ / 931 kcal, E 54 g, F 36 g, KH 98 g  
Pro Pizza „Spinat“: 3562 kJ / 851 kcal, E 40 g, F 34 g, KH 96 g  
Pro Pizza „Lachs“: 6793 kJ / 1624 kcal, E 115 g, F 89 g, KH 102 g  
Pro Pizza „Thunfisch“: 6322 kJ / 1511 kcal, E 89 g, F 87 g, KH 96 g  
Zubereitungszeit: 40–50 Minuten

## Zutaten:

### Für den Teig:

(Menge für eine Pizza Ø 30 cm  
oder 4 Pizzen à 10–12 cm Ø)

125 g Mehl  
10 g Hefe  
1/4 Teel. Salz  
1 Essl. Öl  
70–80 ml lauwarmes Wasser

### Zum Bestreichen des Teigbodens:

100 g passierte Tomaten  
Salz, Pfeffer, Oregano

## Zubereitung:

1. Den Backstein im Backofen in der 1. oder 2. Einschubebene von unten einsetzen und mit Ober-/Unterhitze, maximale Einstellung, etwa 45 Minuten vorheizen.
2. Mehl, Hefe, Salz, Öl und Wasser miteinander zu einem glatten Teig verkneten. Bei Raumtemperatur etwa 20 Minuten aufgehen lassen. Dann auf mit Weizengrieß oder Mehl bestäubter Fläche zu einer großen Pizza oder zu vier kleinen runden Pizzaplatten ausrollen.
3. Den Belag auf dem vorbereiteten Boden verteilen. Belegte Pizza mit dem Holzschieber auf den Backstein legen und goldgelb backen.

Einstellung: Ober- und Unterhitze  
Temperatur: 230–250°C  
Einschubebene: 1. o. 2. v. unten  
Zeit: 10–14 Minuten

Den Pizzaboden mit passierten Tomaten bestreichen, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Dann mit dem Wunschbelag belegen.

## Belagvariationen:

### Pizza „Vegetaria“

150 g vorgegarte  
Brokkoliröschen  
150 g Champignonscheiben  
50 g vorgegarte Porreeeringe  
150 g Mozzarella in Stückchen

### Pizza „Speziale“

150 g abgetropfte  
Artischockenherzen  
(Glas oder Dose)  
75 g Kochschinken, gewürfelt  
50 g Oliven  
75 g Gouda, grob gerieben

### Pizza „Paprika“

je eine halbe rote, gelbe und  
grüne Paprikaschote  
(geputzt, in Streifen  
geschnitten)  
2 Tomaten, in Scheiben  
geschnitten  
100 g Emmentaler Schmelzkäse,  
grob gerieben

### Pizza „Blumenkohl“

50 g roher Schinken, in Streifen geschnitten  
300 g vorgegarte Blumenkohlröschen  
75 g Gouda, grob gerieben

### Pizza „Spinat“

250 g Blattspinat  
(TK, aufgetaut, gut ausgedrückt)  
2 Tomaten in Scheiben  
Salz, Pfeffer  
75 g Gouda, gerieben

### Pizza „Lachs“

200 g Lachsfilet in Stücken  
2–3 Scheiben Räucherlachs in Streifen  
3 hartgekochte Eier, geviertelt  
1/2 Teel. Oregano, gerebelt  
100 g Gouda, gerieben

### Pizza „Thunfisch“

1 Dose Thunfisch, natur  
(Abtropfgewicht 140 g), zerteilt  
150 g Mozzarella in Stückchen zerteilt  
1–2 Zwiebeln in sehr feine Ringe geschnitten  
1/2 Teel. Oregano, gerebelt  
schwarzer Pfeffer

## Tipps & mehr

**Paprika** ist ein beliebtes Gemüse, das sowohl als Schoten, als auch in Form von Gewürzpulver vorkommt. Die Schoten unterscheiden sich nicht nur in der Farbe (grün, gelb, rot, orange), sondern auch im Geschmack. Grüne Paprika schmecken etwas herber, die anderen ein bisschen süßlicher. Beste Saison für Paprika ist der Sommer.

## Tipps & mehr

100 g tiefgekühlter **Spinat** decken 40–50 Prozent des täglichen Bedarfs an Vitamin A. Das Vitamin A wirkt gegen freie Radikale und stärkt körpereigene Abwehrkräfte.

# Focaccia mit Käsefüllung

4 Stück / Pro Stück: 2433 kJ / 582 kcal, E 21 g, F 20 g, KH 81 g  
Zubereitungszeit: 75–85 Minuten

## Zutaten:

### Für den Teig:

450 g Mehl  
1 Teel. Salz  
3 Essl. Öl  
200 ml lauwarmes Wasser  
10 g Hefe

### Für die Füllung:

200 g Ziegen- oder  
Schafskäse  
1 Essl. Basilikum, gehackt

### Zum Bestreichen:

1 Essl. Öl

## Zubereitung:

1. Den Backstein im Backofen in der 1. oder 2. Einschubebene von unten einsetzen und mit Ober-/Unterhitze, maximale Einstellung, etwa 45 Minuten vorheizen.
2. Die Hefe im Wasser auflösen. Mehl, Salz, Öl und das Hefe-Wasser-Gemisch mit Knet-  
haken zu einem glatten Teig verkneten. Den  
Teig in der Mikrowelle mit 80 Watt etwa  
6 Minuten oder bei Raumtemperatur etwa  
30 Minuten aufgehen lassen. Teigmenge  
vierteln. Jedes Viertel von Hand zu einer  
Platte (Ø 10 cm) flachdrücken.
3. Käse und Basilikum miteinander vermischen  
und auf die vier Teigplatten verteilen. Jedes  
Teigstück über der Füllung zusammen-  
drücken. Mit einer Teigrolle auf mit Mehl  
bestäubter Fläche vorsichtig, damit keine  
Füllung herausquillt, zu einer Focaccia  
(Ø etwa 12 cm) flach rollen.
4. Jede Focaccia mit Öl bestreichen und etwa  
20 Minuten bei Raumtemperatur aufgehen  
lassen. Dann auf den Backstein gleiten  
lassen und goldgelb backen.

Einstellung: Ober- und Unterhitze  
Temperatur: 230–250°C  
Einschubebene: 1. o. 2. v. unten  
Zeit: 12–15 Minuten



# Calzone mit Spinat

3 Portionen / Pro Portion: 3184 kJ / 761 kcal, E 26 g, F 45 g, KH 62 g  
Zubereitungszeit: 75–80 Minuten

## Zutaten:

### Für den Teig:

250 g Mehl  
1/2 Würfel (21 g) Hefe  
1/2 Teel. Salz  
3 Essl. Öl  
125 ml lauwarmes Wasser

### Für die Füllung:

100 g Schinkenspeck, gewürfelt  
1 Zwiebel, fein gewürfelt  
10 g Margarine o. Butter  
600 g Blattspinat (TK, aufgetaut)  
Salz,  
Pfeffer  
100 g Appenzeller oder Greyerzer Käse, grob gerieben

### Zum Bestreichen:

3 Essl. Milch



## Zubereitung:

1. Den Backstein im Backofen in der 1. oder 2. Einschubebene von unten einsetzen und mit Ober-/Unterhitze, maximale Einstellung, etwa 45 Minuten vorheizen.
2. Mehl, zerbröselte Hefe, Salz, Öl und Wasser mit Knethaken zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig in der Mikrowelle mit 80 Watt etwa 7 Minuten oder bei Raumtemperatur etwa 30 Minuten aufgehen lassen.
3. Für die Füllung Schinkenspeck und Zwiebelwürfel im Fett goldgelb andünsten. Den gut ausgedrückten Spinat zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt den Käse unterrühren. Den Hefeteig kurz durchkneten, dann auf mit Mehl oder Grieß bestreuter Fläche zu einer Platte (Ø etwa 30 cm) ausrollen und auf den Holzschieber legen.
4. Die Spinatmasse auf die eine Plattenhälfte geben, die andere Hälfte darüberlegen, so dass ein Halbkreis entsteht. Die Ränder gut zusammendrücken. Oberfläche mit Milch bestreichen. Die Calzone auf den Backstein gleiten lassen und goldgelb backen. In 3 Portionen teilen.

Einstellung: Ober- und Unterhitze  
Temperatur: 220–240°C  
Einschubebene: 1. o. 2. v. unten  
Zeit: 15–18 Minuten

# Pizzaschnecken

16 Portionen / Pro Portion: 871 kJ / 208 kcal, E 9 g, F 14 g, KH 12 g  
Zubereitungszeit: 65–75 Minuten

## Zutaten:

120 g Magerquark  
4 EL Öl  
4 EL Milch  
1 TL Salz  
1 Ei  
250 g Mehl  
1 P. Backpulver

### Für die Füllung:

200 g Salami, klein gewürfelt  
3 St. Tomaten, klein gewürfelt  
1 Zwiebel, fein gewürfelt  
50 g Magerquark  
100 g Gouda, gerieben  
Salz, Pfeffer, Oregano

### Zum Bestreichen:

75 g Gouda, gerieben

## Zubereitung:

1. Den Backstein im Backofen in der 1. oder 2. Einschubebene von unten einsetzen und mit Ober-/Unterhitze, maximale Einstellung, etwa 45 Minuten vorheizen.
2. Quark, Öl, Milch, Salz und Ei verrühren und die Hälfte des mit Backpulver vermischten Mehls unterrühren, den Rest unterkneten.
3. Für die Füllung alle Zutaten gut miteinander vermischen, dann lassen sie sich besser auftragen.
4. Den Teig halbieren und zu zwei Rechtecken (ca. 40 x 25 cm) ausrollen. Jeweils die Hälfte der Füllung daraufgeben und von der langen Seite her aufrollen.
5. Jede Rolle in 8 Stücke schneiden und mit der Schnittfläche zunächst auf ein bemehltes Brett legen. Die Schnittfläche mit dem Käse bestreuen.
6. Jeweils 8 Schnecken auf den heißen Backstein geben. Goldbraun abbacken. Die zweite Portion ebenso abbacken. Die Schnecken noch warm als kleinen Snack für zwischendurch servieren.

Einstellung: Ober- und Unterhitze  
Temperatur: 230–250°C  
Einschubebene: 1. o. 2. v. unten  
Zeit: 12–15 Minuten je Beladung



## Tipps & mehr

Quark-Ölteig ist ein schnell herzustellender, lockerer und weicher Knetteig, süß oder pikant zu verarbeiten und wie ein Hefeteig einzusetzen. Gebäck aus Quark-Ölteig trocknet allerdings schneller aus als das aus Hefeteig. Also: am besten schnell aufessen!



# Salamipäckchen

6 Stück / Pro Stück: 1498 kJ / 358 kcal, E 11 g, F 28 g, KH 17 g  
Zubereitungszeit: 35–45 Minuten

## Zutaten:

### Für den Teig:

6 Blätterteigplatten (300 g, TK)

### Für die Füllung:

6 Scheiben Salami  
6 Stückchen Gouda (à 20 g)  
1 Eigelb  
2 Essl. Milch

## Zubereitung:

1. Den Backstein im Backofen in der 1. oder 2. Einschubebene von unten einsetzen und mit Ober-/Unterhitze, maximale Einstellung, etwa 45 Minuten vorheizen.
2. Die Blätterteigplatten auftauen lassen. Jede Platte auf mit Mehl bestäubter Fläche etwa um ein Drittel größer ausrollen. Jeweils eine Scheibe Salami auflegen, darauf ein Stückchen Käse.
3. Die Teigecken aufnehmen und zusammen-drehen. Mit dem mit Milch verquirlten Eigelb bestreichen und goldgelb backen.

Einstellung: Ober- und Unterhitze  
Temperatur: 280°C  
Einschubebene: 1. o. 2. v. unten  
Zeit: 5–7 Minuten



## Tipps & mehr

Blätterteig ist ein sehr fettreicher, zuckerfreier Teig, der in der Zubereitung sehr zeitaufwändig ist. Durch die Touren – das wiederholte Ausrollen und Einschlagen des Teiges nach einem bestimmten Schema – entstehen die vielen einzelnen Teigschichten („Blätter“). Beim Backen schmilzt das Fett zwischen den einzelnen Schichten, es entstehen Wasserdampf und Luft, die die einzelnen Lagen anheben und für das „Aufblättern“ sorgen. Einfacher ist die Verwendung von tiefgefrorenem, fertigen Blätterteig, der leicht und schnell zu verarbeiten ist.



# Gemüse



## FRISCH UND FARBENFROH

Das ganzjährig umfangreiche Angebot in- und ausländischer Gemüsesorten macht es uns leicht, zu jeder Jahreszeit die verschiedensten Speisen mit Gemüse herzustellen. Meist als Beilage zu anderen Speisen spielt das Gemüse oft nur eine Nebenrolle. Mit dem Backstein verhelfen Sie dem bunten Vitamin-, Mineral- und Ballaststoffträger zu einer neuen Hauptrolle.

# Spargel-Tarte

4 Stück/ Pro Stück: 3172 kJ / 758 kcal, E 16 g, F 56 g, KH 49 g  
Zubereitungszeit: 60–70 Minuten

## Zutaten:

### Für den Teig:

260 g Mehl  
190 g Butter  
1 Essl. Schmand  
1/2 Teel. Salz

### Für den Belag:

300 g grüner o. weißer  
Spargel, geschält  
(= etwa 500 g ungeschälter  
Spargel)  
100 g Crème fraîche  
1 Ei  
Salz, Pfeffer, Muskat  
50 g Parmesan,  
frisch gehobelt

## Zubereitung:

1. Den Backstein im Backofen in der 1. oder 2. Einschubebene von unten einsetzen und mit Ober-/Unterhitze, maximale Einstellung, etwa 45 Minuten vorheizen.
2. Mehl, Butter, Schmand und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig etwa 30 Minuten kühlen. Dann auf mit Mehl bestäubter Fläche zu einer Platte (Ø etwa 32 cm) ausrollen. Rundum einen etwa 1 cm breiten Teigrand zur Mitte hin einrollen.
3. Den geschälten Spargel in etwa 3 cm lange Stücke schneiden und auf die Teigplatte geben. Crème fraîche, Ei und Gewürze miteinander verrühren und über dem Spargel verteilen. Mit Parmesan hobeln bestreuen. Auf den Backstein gleiten lassen und goldgelb backen. In 4 Stücke schneiden.

Einstellung: Ober- und Unterhitze  
Temperatur: 230–250°C  
Einschubebene: 1. o. 2. v. unten  
Zeit: 18–20 Minuten



## Tipps & mehr

Spargel lässt sich sehr gut einfrieren, und so können Sie das ganze Jahr hindurch dieses gesunde und leckere Gemüse genießen.





# Tomaten-Zucchini-Quiche

4 Stück / Pro Stück „Tomate-Zucchini“: 2060 kJ / 492 kcal, E 18 g, F 25 g, KH 53 g  
Pro Stück „Tomate-Zwiebel“: 2104 kJ / 503 kcal, E 17 g, F 25 g, KH 46 g  
Pro Stück „Meeresfrüchte“: 2110 kJ / 504 kcal, E 26 g, F 24 g, KH 81 g  
Zubereitungszeit: 60–70 Minuten

## Zutaten:

### Für den Teig:

250 g Mehl  
10 g Hefe  
30 g flüssige Margarine  
1 Teel. Salz  
150 ml lauwarmes Wasser

### Für den Belag:

3 Tomaten  
300 g Zucchini  
40 g Emmentaler Schmelzkäse,  
gerieben  
20 g  
Parmesan,  
frisch  
gerieben  
2 Eier  
100 g  
Crème  
fraîche  
1 Teel.  
Majoran,  
geribt  
1 Teel.  
Thymian,  
geribt



## Zubereitung:

1. Den Backstein im Backofen in der 1. oder 2. Einschubebene von unten einsetzen und mit Ober-/Unterhitze, maximale Einstellung, etwa 45 Minuten vorheizen.
2. Mehl, zerbröselte Hefe, Margarine, Salz und Wasser mit Knethaken zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig in der Mikrowelle mit 80 Watt etwa 7 Minuten oder bei Raumtemperatur etwa 30 Minuten aufgehen lassen.
3. Den Teig kurz durchkneten, dann auf mit Mehl bestäubter Fläche zu einer runden Platte (Ø etwa 30 cm) ausrollen. Diese Teigplatte auf den mit Grieß bestreuten Holzschieber legen. Rundum einen etwa 1 cm breiten Rand zur Mitte hin einrollen. Tomaten und Zucchini in Scheiben schneiden und dachziegelartig auf den Teig legen. Mit Käse bestreuen. Eier, Crème fraîche und Kräuter miteinander verrühren und über dem Käse verteilen. Die Quiche auf den Backstein gleiten lassen und goldgelb backen. In 4 Stücke teilen.

Einstellung: Ober- und Unterhitze  
Temperatur: 220–240°C  
Einschubebene: 1. o. 2. v. unten  
Zeit: 15–18 Minuten

## Variationen:

- I. Tomate/Zwiebel: Die Zucchini durch die gleiche Menge Zwiebelringe ersetzen.
- II. Meeresfrüchte: 50 g geriebenen Gouda und 250 g Krabben (oder eine Mischung aus Krabben und Muscheln aus Dose oder Glas) auf dem Teig verteilen. 2 Eier mit 100 g Crème fraîche, Salz und 2 Teel. Dill verrühren, über die Krabben geben und goldgelb backen.

# Brokkoli-Tarte

4 Stück/ Pro Stück: 1835 kJ / 439 kcal, E 22 g, F 28 g, KH 24 g  
Zubereitungszeit: 50–60 Minuten

## Zutaten:

### Für den Teig:

125 g Mehl  
10 g Hefe  
1/4 Teel. Salz  
1 Essl. Öl  
70–80 ml lauwarmes Wasser

### Für den Belag:

100 g Kochschinken,  
fein gewürfelt  
50 g Schinken, roh,  
fein gewürfelt  
100 g Gouda, gerieben  
200 g Brokkoliröschen  
(TK, aufgetaut)  
125 g Crème fraîche  
1 Ei  
Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

1. Den Backstein im Backofen in der 1. oder 2. Einschubebene von unten einsetzen und mit Ober-/Unterhitze, maximale Einstellung, etwa 45 Minuten vorheizen.
2. Mehl, Hefe, Salz, Öl und Wasser mit Knethaken zu einem glatten Teig verkneten. Bei Raumtemperatur etwa 20 Minuten aufgehen lassen. Dann auf mit Mehl oder Grieß bestreuter Fläche zu einer Platte (Ø 30 cm) ausrollen und auf den Holzschieber legen.
3. Für den Belag Crème fraîche, Ei und Gewürze verrühren, die übrigen Zutaten unterheben. Die Masse auf den Teigboden geben. Die Tarte auf den Backstein gleiten lassen und goldgelb backen. In 4 Stücke schneiden.

Einstellung: Ober- und Unterhitze  
Temperatur: 230–250°C  
Einschubebene: 1. o. 2. v. unten  
Zeit: 10–12 Minuten

# Sauerkraut-Tarte

4 Stück / Pro Stück: 1613 kJ / 385 kcal, E 10 g, F 31 g, KH 18 g  
Zubereitungszeit: 40–50 Minuten

## Zutaten:

### Für den Teig:

4 Blätterteigplatten  
(TK, etwa 200 g)

### Für den Belag:

200 g Sauerkraut (Dose)  
50 g Schinkenspeck, gewürfelt  
75 g Schmand  
1 Ei  
50 g Gouda, gerieben  
Salz

## Zubereitung:

1. Den Backstein im Backofen in der 1. oder 2. Einschubebene von unten einsetzen und mit Ober-/Unterhitze, maximale Einstellung, etwa 45 Minuten vorheizen.
2. Die Blätterteigplatten auftauen lassen, aufeinanderlegen und auf mit Mehl bestäubter Fläche zu einer Platte (Ø etwa 32 cm) ausrollen. Rundum einen etwa 1 cm breiten Teigrand zur Mitte hin einrollen. Das Sauerkraut etwas zerpflücken. Mit den Schinkenwürfeln auf dem Teig verteilen.
3. Schmand mit Ei, Käse und wenig Salz verrühren und darübergießen. Sofort auf den Backstein gleiten lassen und goldgelb backen. In vier Stücke schneiden.

Einstellung: Ober- und Unterhitze  
Temperatur: 230–250°C  
Einschubebene: 1. o. 2. v. unten  
Zeit: 15–18 Minuten

# Champignon-Schnitten

16 Portionen / Je Portion 714 kJ / 171 kcal, EW 6 g, F 11 g, KH 12 g  
Zubereitungszeit: 80–90 Minuten

## Zutaten:

### Für den Teig:

250 g Mehl  
1 TL Paprika, edelsüß  
125 g Butter  
2 EL Zitronensaft  
4–5 EL kaltes Wasser

### Für den Belag:

400 g Champignonscheiben  
1 EL Öl  
80 g Schinken,  
in feine Streifen geschnitten  
4–6 St. Frühlingszwiebeln, in  
feine Ringe geschnitten  
2 EL gehackte Petersilie  
125 g Frischkäse  
2 Eier  
Pfeffer, Salz

## Zubereitung:

1. Den Backstein im Backofen in der 1. oder 2. Einschubebene von unten einsetzen und mit Ober-/Unterhitze, maximale Einstellung, etwa 45 Minuten vorheizen.
2. Für den Teig alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten und diesen für etwa 30 Minuten ruhen lassen.
3. Pilze im Öl anbraten, wenn die entstehende Flüssigkeit verdampft ist, Schinkenstreifen und Frühlingszwiebeln dazugeben und kurz mit andünsten.
4. Frischkäse mit Eiern und Kräutern vermischen und mit Pfeffer und Salz würzen. Mit der Pilzmischung vermengen.
5. Den Teig halbieren und jeweils zu einer Platte von ca. 25 x 30 cm ausrollen. Rundum einen kleinen Rand ausformen, und den Teig auf den leicht mit Grieß bestreuten Holzschieber geben. Die Hälfte der Pilzmasse gleichmäßig auf den Teig geben. Diesen auf den Backstein geben und goldbraun backen. Mit der zweiten Teig- und Belaghälfte ebenso verfahren. Jede Platte in 8 Stücke schneiden.

Einstellung: Ober- und Unterhitze  
Temperatur: 230–250°C  
Einschubebene: 1. o. 2. v. unten  
Zeit: 17–19 Minuten je Platte



## Tipps & mehr

Die Champignons können auch durch Pfifferlinge ersetzt werden. Dann bitte auch die Petersilie durch Schnittlauch ersetzen.

# Pilz-Speck-Fladen

4 Fladen / Pro Stück: 2703 kJ / 646 kcal, E 23 g, F 34 g, KH 64 g

Zubereitungszeit: 90–100 Minuten

## Zutaten:

### Für den Teig:

300 g Mehl  
1/2 Päckchen Trockenhefe  
200 ml lauwarmes Wasser  
2 Essl. Öl  
1 Teel. Salz

### Für den Belag:

1 Dose Tomaten (350 g),  
püriert  
2 Teel. Oregano  
Salz, Pfeffer  
1 Gemüsezwiebel, halbiert,  
in Ringen  
200 g o. 1 Dose Pfifferlinge  
100 g Schinkenspeck in sehr  
dünnen Scheiben  
200 g Mozzarella in Scheiben

## Zubereitung:

1. Den Backstein im Backofen in der 1. oder 2. Einschubebene von unten einsetzen und mit Ober-/Unterhitze, maximale Einstellung, etwa 45 Minuten vorheizen.
2. Für den Teig alle Zutaten miteinander zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in der Mikrowelle mit 80 Watt etwa 8 Minuten oder bei Raumtemperatur etwa 30 Minuten aufgehen lassen.
3. Die einschließlich Flüssigkeit pürierten Tomaten mit Salz, Pfeffer und Kräutern kräftig würzen. Den Teig kurz durchkneten, vierteln. Aus dem Teigviertel auf mit Mehl bestäubter Fläche einen Fladen (Ø 25 cm) ausrollen.
4. Ein Viertel der Tomatenmischung daraufstreichen. Dann mit je einem Viertel Zwiebelringe, Pfifferlinge, Schinkenspeck und Mozzarella belegen. Mit einem mit Grieß bestreuten Holzschieber auf den Backstein gleiten lassen und goldbraun backen. Weitere drei Fladen ebenso herstellen und backen.

Einstellung: Ober- und Unterhitze  
Temperatur: 230–250°C  
Einschubebene: 1. o. 2. v. unten  
Zeit: 12–15 Minuten  
je Fladen



## Tipps & mehr

**Tomaten** sind eins der liebsten Gemüse der Europäer. Sie sind gesund (enthalten Karotin und Vitamin C, dagegen kaum Eiweiß und Fett und haben nur 17 Kalorien auf 100 g), beleben bei Müdigkeit, entspannen bei Stress und pflegen sogar von innen Haut und Haare.





# Desserts



*ENDE GUT, ALLES GUT!*

Ein gelungenes Dessert erkennt man daran, dass es immer noch Platz im Magen findet. Denn kaum jemand kann nach einem leckeren Essen einem ebensolchen Ausklang widerstehen. Mit Eis, Aufläufen, Fruchtcompositionen oder anderen süßen Verführungen entlassen Koch oder Köchin die Gäste zufrieden vom Tisch – und dies häufig mit relativ wenig Mühe, denn gerade Desserts haben oft bei geringem Aufwand einen großen „Verwöhnfaktor“.

# Apfelkuchen

12 Stück / Pro Fladen: 713 kJ / 170 kcal, E 3 g, F 3 g, KH 33 g  
Zubereitungszeit: 35–45 Minuten

## Zutaten:

375 g Äpfel, geraspelt  
100 g Zucker  
100 g Rosinen  
50 g Haselnusskerne,  
gehackt  
1/2 Teel. Zimt  
250 g Mehl  
1 Päckchen Backpulver

## Zubereitung:

1. Den Backstein im Backofen in der 1. oder 2. Einschubebene von unten einsetzen und mit Ober-/Unterhitze, maximale Einstellung, etwa 45 Minuten vorheizen.
2. Die geraspelten Äpfel mit Zucker, Rosinen, Haselnusskernen und Zimt vermengen. Das mit Backpulver vermischte Mehl unterrühren. Sechs Fladen aus jeweils etwa zwei Esslöffel Teigmasse direkt auf den heißen Backstein geben, etwas flach streichen und goldbraun backen. Die zweite Portion anschließend backen.

Lecker: mit Butter und Apfelsirup bestreichen.

Einstellung: Ober- und Unterhitze  
Temperatur: 200–220°C  
Einschubebene: 1. o. 2. v. unten  
Zeit: 12–14 Minuten  
je Beladung



# Heidelbeerwähe

2 Wähen à 6 Stück / Pro Stück: 707 kJ / 169 kcal, E 4 g, F 5 g, KH 27 g  
Zubereitungszeit: 80–90 Minuten

## Zutaten:

### Für den Teig:

400 g Mehl  
1 Würfel Hefe (42 g)  
150 ml lauwarme Milch  
50 g Zucker  
2 Eier  
40 g weiche Butter o. Margarine

### Für den Belag:

200 g Heidelbeerkonfitüre  
750 g Heidelbeeren, geputzt  
150 g Schmand  
2 Eier  
30 g Zucker  
Mark einer Vanilleschote  
3 Essl. Mandelblätter

## Zubereitung:

1. Den Backstein im Backofen in der 1. oder 2. Einschubebene von unten einsetzen und mit Ober-/Unterhitze, maximale Einstellung, etwa 45 Minuten vorheizen.
2. Die Hefe in der Milch auflösen. Mit allen übrigen Teigzutaten zum Mehl geben und mit Knethaken zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig in der Mikrowelle mit 80 Watt etwa 8 Minuten oder bei Raumtemperatur etwa 30 Minuten aufgehen lassen. Teigmenge halbieren. Eine Hälfte auf mit Mehl bestäubter Fläche zu einer runden Platte (Ø 32 cm) ausrollen. Rundum einen etwa 1 cm breiten Teigrand zur Mitte hin einrollen.
3. Die Hälfte der Konfitüre auf die Teigfläche streichen, die Hälfte der Heidelbeeren darauf verteilen. Teigplatte auf den mit Grieß bestreuten Holzschieber legen. Schmand, Eier, Zucker und Vanillemark miteinander verquirlen. Die Hälfte dieses Gusses über die Früchte verteilen, mit der Hälfte der Mandelblätter bestreuen. Sofort auf den Backstein gleiten lassen und goldbraun backen. Die zweite Wähe vorbereiten, den Guss aber erst unmittelbar vor dem Backen darübergerben. Goldgelb backen. Jede Wähe in sechs Stücke schneiden.

Einstellung: Ober- und Unterhitze  
Temperatur: 200–220°C  
Einschubebene: 1. o. 2. v. unten  
Zeit: 18–20 Minuten je Wähe



## Tipps & mehr

Anstelle der frischen Heidelbeeren können Sie auch gut tiefgefrorene Früchte verwenden. Dafür ca. 1000 g Beeren auftauen und gut abtropfen lassen. Dann wie beschrieben weiter verwenden.

# Früchtewähe

6 Stück / Pro Stück: 1276 kJ / 305 kcal, E 5 g, F 13 g, KH 40 g  
Zubereitungszeit: 50–60 Minuten

## Zutaten:

### Für den Teig:

125 g Mehl  
10 g Hefe  
15 g Zucker  
1 Prise Salz  
1 Essl. Öl  
70–80 ml lauwarmes Wasser

### Für den Belag:

1–2 Äpfel  
100 g Preiselbeeren  
2 Eier  
125 g Crème fraîche  
50 g Zucker  
1 Päckchen  
Vanille-Soßenpulver  
1 Essl. Mandelblätter

## Zubereitung:

1. Den Backstein im Backofen in der 1. oder 2. Einschubebene von unten einsetzen und mit Ober-/Unterhitze, maximale Einstellung, etwa 45 Minuten vorheizen.
2. Mehl, Hefe, Zucker, Salz, Öl und Wasser miteinander zu einem glatten Teig verkneten. Bei Raumtemperatur etwa 20 Minuten aufgehen lassen. Dann auf mit Mehl oder Grieß bestreuter Fläche zu einer runden Platte (Ø 30 cm) ausrollen und auf den Holzschieber legen. Rundum einen etwa 1 cm breiten Teigrand zur Mitte hin einrollen.
3. Die Äpfel schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden. Eier, Crème fraîche, Zucker und Soßenpulver verquirlen. Die Hälfte dieses Gusses auf die Teigplatte geben. Etwa zwei Drittel der Preiselbeeren auf dem Guss verteilen, die Apfelspalten fächerartig darauf anordnen, die restlichen Preiselbeeren auf die Äpfel geben. Den übrigen Guss darübergießen und mit Mandelblättern bestreuen.
4. Die Früchtewähe auf den Backstein gleiten lassen und goldgelb backen. In 6 Stücke schneiden. Lauwarm mit Vanillesoße servieren.

Einstellung: Ober- und Unterhitze  
Temperatur: 200–220°C  
Einschubebene: 1. o. 2. v. unten  
Zeit: 15–18 Minuten



## Tipps & mehr

Schmeckt auch mit entsteinten Pflaumen oder Aprikosen sehr lecker. Die Pflaumen oder Aprikosen an der Oberseite zweimal einschneiden und auf den Teigboden setzen.





# Nüssli-Schnecken

12 Stück / Pro Nüssli-Schnecke: 803 kJ / 192 kcal, E 4 g, F 15 g, KH 18 g  
Zubereitungszeit: 40–50 Minuten

## Zutaten:

4 Blätterteigplatten  
(TK, ca. 200 g)  
100 g Haselnusskerne, gehackt  
50 g Haselnusskerne, gemahlen  
50 g Marzipan, gewürfelt  
40 g Zucker  
1 Päckchen Vanillinzucker  
1 Ei  
1–2 Essl. Weinbrand o. Rum  
6 Essl. Wasser

## Zum Bestreichen: Dosenmilch

## Zubereitung:

1. Den Backstein im Backofen in der 1. oder 2. Einschubebene von unten einsetzen und mit Ober-/Unterhitze, maximale Einstellung, etwa 45 Minuten vorheizen.
2. Die Blätterteigplatten etwa 10 Minuten auftauen lassen. Die übrigen Zutaten für die Füllung miteinander verrühren. Die Füllung auf die vier Teigplatten verteilen, glattstreichen. Jede Teigplatte von der schmalen Seite her aufrollen, dann in je 3 Scheiben schneiden. Äußeren Teigstreifen mit Dosenmilch bestreichen.
3. Nüssli-Schnecken auf den Backstein legen und goldgelb backen.

Einstellung: Ober- und Unterhitze  
Temperatur: 200–220°C  
Einschubebene: 1. o. 2. v. unten  
Zeit: 12–14 Minuten



# Johannisbeerwähe

2 Wähen à 6 Stück / Pro Stück: 535 kJ / 128 kcal, E 3 g, F 4 g, KH 19 g  
Zubereitungszeit: 80–90 Minuten

## Zutaten:

### Für den Teig:

400 g Mehl  
2 Päckchen Trockenhefe  
50 g Zucker  
2 Päckchen Vanillinzucker  
1 Prise Salz  
250 ml lauwarme Milch  
60 g flüssige Butter

### Für den Belag:

750 g Johannisbeeren, geputzt  
1 Ei  
1 Päckchen Vanille-Soßenpulver  
50 g Zucker  
1 Päckchen Vanillinzucker  
200 ml Sahne

## Zubereitung:

1. Den Backstein im Backofen in der 1. oder 2. Einschubebene von unten einsetzen und mit Ober-/Unterhitze, maximale Einstellung, etwa 45 Minuten vorheizen.
2. Alle Teigzutaten mit Knethaken zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig in der Mikrowelle mit 80 Watt etwa 8 Minuten oder bei Raumtemperatur etwa 30 Minuten aufgehen lassen. Teigmenge halbieren. Eine Hälfte auf mit Mehl bestreuter Fläche zu einer runden Platte (Ø 32 cm) ausrollen. Rundum einen etwa 1 cm breiten Teigrand zur Mitte hin einrollen. Teigplatte auf den mit Grieß bestreuten Holzschieber legen.
3. Die Hälfte der Johannisbeeren darauf verteilen. Ei, Vanille-Soßenpulver, Zucker, Vanillinzucker und Sahne miteinander verquirlen. Die Hälfte dieses Gusses über die Früchte verteilen.
4. Sofort auf den Backstein gleiten lassen und goldbraun backen. Die zweite Wähe vorbereiten. Den Guss erst unmittelbar vor dem Backen darübergeben. Goldbraun backen. Jede Wähe in sechs Stücke schneiden. Auch mit Sauerkirschen, Pflaumen oder angedünstetem Rhabarber lecker.

Einstellung: Ober- und Unterhitze  
Temperatur: 200–220°C  
Einschubebene: 1. o. 2. v. unten  
Zeit: 18–20 Minuten je Wähe



## Tipps & mehr

Nach der Erdbeere ist die Johannisbeere in Deutschland die Beerenfrucht, die am zweithäufigsten angebaut und gegessen wird. Johannisbeeren sind reich an Vitamin C, Kalzium, Eisen und Magnesium. Von allen Gartenfrüchten hat die Schwarze Johannisbeere den höchsten Vitamin C-Gehalt.

# Crêpes-Taler

Ca. 30 Stück / Je Stück: 267 kJ / 64 kcal, EW 1,7 g, F 1,7 g, KH 8,3 g  
Zubereitungszeit: 65–75 Minuten

## Zutaten:

### Für den Teig:

3 Eier  
250 ml Milch  
30 g Butter, flüssig  
20 g Zucker  
1 Prise Salz  
150 g Mehl  
1–2 EL Orangenlikör

### Für die Soße:

100 g Orangenmarmelade  
200 ml Orangensaft  
Saft 1/2 Zitrone  
1 Pr. Salz  
1 EL Zucker  
2 TL Speisestärke  
1–2 EL Orangenlikör

## Zubereitung:

1. Den Backstein im Backofen in der 1. oder 2. Einschubebene von unten einsetzen und mit Ober-/Unterhitze, maximale Einstellung, etwa 45 Minuten vorheizen.
2. Für den Teig alle Zutaten gut miteinander verrühren und etwa 20 Minuten stehen lassen.
3. In der Zwischenzeit für die Soße 2 EL Orangensaft mit der Speisestärke anrühren. Die Marmelade mit dem restlichen Orangensaft, Zitronensaft, Salz und Zucker vermischen und aufkochen. Die angerührte Speisestärke zufügen und aufkochen. Mit Orangenlikör abschmecken.
4. Den Teig nochmals kurz durchrühren und nun mit einer kleinen Kelle oder einem Esslöffel 5–6 kleine Teigportionen auf den Backstein geben und goldgelb backen. Crêpes nach der Hälfte der Backzeit wenden. Den Vorgang wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.
5. Die Crêpes-Taler mit der Orangensoße anrichten.

Einstellung: Ober- und Unterhitze  
Temperatur: 230–250°C  
Einschubebene: 1. o. 2. v. unten  
Zeit: 3–6 Minuten je Portion



## Tipps & mehr

Als schnelle Alternative zur Orangensoße einfach einen Becher Sahne mit etwas Vanillezucker steif schlagen und mit Orangenlikör parfümieren.



# Tiroler Nussfladen

8 Stück / Pro Fladen: 2613 kJ / 624 kcal, E 16 g, F 36 g, KH 60 g  
Zubereitungszeit: 60–70 Minuten

## Zutaten:

### Für den Teig:

400 g Weizenmehl  
150 g Buchweizenmehl  
1 Würfel (42 g) Hefe  
375 ml lauwarme Milch  
1 Essl. Honig  
1–2 Teel. Salz  
70 g flüssige Butter  
175 g Walnusskerne,  
grob gehackt  
100 g Pinienkerne

### Zum Bestreichen und Bestreuen:

1 Eigelb  
2 Essl. Sahne  
50 g Sonnenblumenkerne

## Zubereitung:

1. Den Backstein im Backofen in der 1. oder 2. Einschubebene von unten einsetzen und mit Ober-/Unterhitze, maximale Einstellung, etwa 45 Minuten vorheizen.
2. Etwa 5 Esslöffel Weizenmehl mit der zerbröselten Hefe und der Hälfte der Milch verrühren und in der Mikrowelle mit 80 Watt etwa 5 Minuten oder bei Raumtemperatur etwa 15 Minuten aufgehen lassen. Den Vorteig zu allen übrigen Zutaten geben und mit Kneithaken zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig etwa 20 Minuten ruhen lassen.
3. Teigmenge in 8 Portionen teilen. Jede Teigportion zu einem Fladen (Ø etwa 12 cm) flachdrücken. Eigelb und Sahne verquirlen. Die Fladen mit diesem Gemisch bestreichen und mit den Sonnenblumenkernen bestreuen.
4. Jeweils 4 Fladen auf den Backstein legen und goldbraun backen.

Einstellung: Ober- und Unterhitze  
Temperatur: 230–250°C  
Einschubebene: 1. o. 2. v. unten  
Zeit: 10–12 Minuten  
je Beladung



## Tipps & mehr

Eine leckere Geschmacksveränderung entsteht durch Unterkneten von 1 Teelöffel Anispulver. Soll anstelle der Fladen aus der Teigmenge ein Brot geformt werden, backen Sie dieses bei einer Temperatur von 200°C in der 1. oder 2. Einschubebene von unten in etwa 35 Minuten goldbraun.





# A

Apfelkuchen 66

# B

Blitz-Ciabatta mit Kräutern 16  
Brokkoli-Tarte 59

# C

Calzone mit Spinat 50  
Champignonkuchen 32  
Champignon-Schnitten 61  
Chapati 14  
Crêpes-Taler 73

# E

Fladenbrot 10  
Flammkuchen 28  
Focaccia mit Käsefüllung 48  
Früchtewähe 68

# H

Hack-Tarte 40  
Haferbrot 20  
Hähnchen-Carrées 30  
Heidelbeerwähe 67

# J

Johannisbeerwähe 72

# K

Kartoffelbrot 12  
Käse-Kuvert 31  
Käse-Sesam-Brötchen 17  
Käsespitzen 42  
Kernbrot 23  
Knoblauch-Naan 18  
Kräuterzopf 33

# N

Nüssli-Schnecken 70

# P

Pikante Varios 36  
Pilz-Speck-Fladen 62  
Pizza-Variationen 46/47  
Pizzaschnecken 51

# Q

Quark-Brötchen 21

# S

Salamipäckchen 52  
Sauerkraut-Tarte 60  
Schinken-Käse-Rollen 34  
Schinken-Teilchen 38  
Schweizer Käsewähe 37  
Spargel-Tarte 56

# T

Tiroler Nussfladen 74  
Tomaten-Zucchini-Quiche 58

# V

Vinschgauer 24

# W

Weißbrot 13  
Weizenvollkornbrot 22

# Z

Zwiebel-Speckkuchen 41

Redaktion:  
Ellen Jakob, Sigrid Langemeier, Oelde  
Fotografie:  
Martina Urban, Hamburg  
Foodstyling:  
Petra Speckmann, Hamburg  
Konzept, Gestaltung und Produktion:  
Miele Werbeabteilung, Gütersloh  
Satz und Lithografie:  
Hermann Bösmann GmbH, Detmold  
Druckerei: Hans Giesermann, Bielefeld  
Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit  
ausdrücklicher Genehmigung von Miele  
& Cie. KG und Quellenangabe gestattet.  
© Miele & Cie. KG; Gütersloh  
Änderungen vorbehalten  
M.-Nr. 7 464 890 0E/BÖ 3131 (22)/(10/08)  
M.-Nr. 5 484 032 GT

**Miele & Cie. KG**  
**Vertriebsgesellschaft Deutschland**  
**Carl-Miele-Straße 29**  
D-33332 Gütersloh  
Postfach, D-33325 Gütersloh  
Informationen rund ums Kochen und  
Backen und den  
dazugehörigen Geräten  
Telefon 0180-5241030  
(€ 0,14 pro Minute)  
Internet [www.miele.de](http://www.miele.de)  
E-Mail [info@miele.de](mailto:info@miele.de)

The Miele logo consists of the word "Miele" in a white, bold, sans-serif font, set against a solid red rectangular background.

**Vertriebsgesellschaft Österreich**  
**Miele Gesellschaft mbH**  
Mielestraße 1  
A-5071 Wals  
Produktinfo Miele Österreich  
Telefon 050-800 800  
(österreichweit zum Ortstarif)  
Mo.–Fr. 8.00–18.00 Uhr  
Internet [www.miele.at](http://www.miele.at)  
E-Mail [info@miele.at](mailto:info@miele.at)

**Vertriebsgesellschaft Schweiz**  
Miele AG  
Limmatstrasse 4  
CH-8957 Spreitenbach  
  
Telefon 056-417 20 00  
  
Internet [www.miele.ch](http://www.miele.ch)  
E-Mail [info@miele.ch](mailto:info@miele.ch)

1. Auflage  
M.-Nr. 7 464 890 0E (10/08)  
M.-Nr. 5 484 032 GT (22)