



Junior Slow

Karlsruhe e.V.

Brötchen mit verschiedenen Aufstrichen

für 10-12 Brötchen

Grundteig:

- $\frac{1}{2}$ Würfel frische Hefe, oder
 - 1 Pk. Trockenhefe
 - $\frac{1}{2}$ TL Zucker
 - 500 g Vollkornmehl (oder 250g Weißmehl/ 250g VK-Mehl)
 - 1 TL Salz
 - 2-3 Tassen lauwarmes Wasser
- Garnierung:* Kümmel, Haferflocken, Mohn oder Sesam

Süße Brötchen:

- 1-2 EL Zucker
- $\frac{1}{2}$ TL Zimt
- $\frac{1}{2}$ Tasse Rosinen oder gehackte Nüsse nach Belieben

Zwiebelbrötchen:

- 1 Zwiebel, würfeln und goldbraun andünsten
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Das Vollkornmehl in eine Rührschüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken. In die Mulde den $\frac{1}{2}$ Würfel Hefe bröseln, Zucker und lauwarmes Wasser auf die Hefe geben und ca. 10-15 min gehen lassen.
2. Salz zugeben und je nach Bedarf 2-3 Tassen Wasser zugeben und zu einem mittelfesten Teig kneten. Der fertige Teig muss sich beim Kneten von der Schüssel lösen und darf nicht an den Händen kleben. Wenn der Teig zu fest ist, noch Flüssigkeit zugeben.
3. Schüssel mit einem Tuch abdecken und ca. 30 min an einem warmen Ort stellen. Der Teig sollte doppelt so groß sein wie vorher.
4. Backblech mit Backpapier belegen.

5. Den Teig nochmals gut durchkneten und dann in 10-12 gleichgroße Stücke teilen, Hände anfeuchten und Brötchen formen. Brötchenoberfläche mit einem Messer kreuzweise einschneiden, mit lauwarmen Wasser bestreichen und die Garnierung auf die Brötchen streuen
6. Die Brötchen auf das Backblech legen, für weitere 15 min an warmen Ort gehen lassen.
7. Bei 180°C ca. 25 min backen.

Aufstriche

Rote-Beete-Streich

Zutaten:

- 250 g rote Beete, gegart
 - $\frac{1}{2}$ Zwiebel
 - $\frac{1}{2}$ Bund Dill
 - 1 Knoblauchzehe
 - 100 g Magerquark
 - 75 g saure Sahne
 - 1-2 TL Zitronensaft
 - 1 TL Honig
- Gewürze:* Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die gegarte rote Beete fein raspeln und mit der fein gewürfelten Zwiebel dem gehackten Dill, dem gepressten Knoblauch und den übrigen Zutaten vermischen und mit den Gewürzen abschmecken.

Karottenstreich:

Zutaten:

- 2 Karotten
- 150g Frischkäse
- Haferflocken
- 100ml Gemüsebrühe
- 50g Butter

Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln fein hacken, in der Butter glasig dünsten. Gemüsebrühe dazu gießen und aufkochen, Herd vom Topf nehmen und die Haferflocken darin verrühren. Dann die Masse mit dem Frischkäse glattrühren. Die Karotten schälen und fein raspeln, den Dill fein hacken. Beides unter die Creme heben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Tomatenstreich

Zutaten:

150g	Frischkäse
1/2Bund	Petersilie
2	Knoblauchzehen
4	große Tomaten

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Tomaten waschen, halbieren, Kerngehäuse mit einem Teelöffel entfernen und Fruchtfleisch fein würfeln. Petersilie waschen und fein hacken. Die Knoblauchzehen schälen und pressen. Alle Zutaten mit dem Frischkäse vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit !!