

## Rezepte BIOExpedition „Kraß regional“

von BIOSpitzenköchin Renate Lieb

### Süßer Flammkuchen mit Blaubeeren

#### Zutaten für 4 – 6 Portionen

½ Hefe  
300 ml Wasser  
500 g Mehl Typ 405  
50 g Butter  
1 Ei (Größe M)  
1 TL Salz  
200 g Quark  
100 g Sauerrahm  
1 TL Vanillezucker  
50 g Puderzucker  
1 Ei (Größe M)  
300 g Blaubeeren, frisch oder tiefgefroren  
Puderzucker oder Zimtucker

#### Zubereitung

Hefe in Wasser auflösen und mit Mehl, Butter, Ei und Salz verkneten und 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Teig in 6 Portionen teilen und mit dem Nudelholz zu Fladen auswellen, mit Mehl bestäuben und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Unter einem sauberen Tuch nochmals 10 Minuten ruhen lassen.

Quark, Sauerrahm, Vanillezucker, Puderzucker und 1 Ei verrühren. Die Quarkmasse auf den Fladen verteilen. Blaubeeren ebenfalls auf den Fladen verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 220° C Umluft oder Pizzastufe circa 10 Minuten backen. Die Flammkuchen mit Puderzucker oder Zimtucker bestreuen.

## Rezepte BIOExpedition „Kross regional“

von BIOSpitzenköchin Renate Lieb

### Bartholomäus Brot

#### Zutaten

##### Vorteig

150 g Weizen Typ 1050  
150 g Wasser  
2,5 g Hefe  
Salzwasser: 17,5 g Salz 100 ml Wasser

##### Hauptteig

300 ml Wasser  
2,5 g Hefe  
Salzwasser  
400 g Weizen Typ 812  
100 g Roggen Typ 1150

#### Zubereitung

Den Vorteig ansetzen und 6 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

In einer Schüssel das Salz auflösen und zur Seite stellen.

Für den Hauptteig die Hefe in den 300 ml Wasser lösen. In einer Schüssel das Wasser mit dem Vorteig, dem Weizen- und Roggenmehl vermengen. Diesen nun 10 Minuten mit beiden Händen kneten. Ein Drittel des Salzwassers dazugeben und weitere 2 Minuten kneten. So weiter vorgehen, bis das Salzwasser untergeknetet ist.

Den Teig in einer leicht bemehlten großen Schüssel gehen lassen bis sich der Teig verdoppelt hat (ca. 2 Stunden). Danach mit nassen Händen aus der Schüssel heben und zusammenfallen, zurücklegen, und das dreimal wiederholen. Dann den Teig 30 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen, abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Morgen ein Gärkorbchen (oder eine Schüssel) mit Mehl ausstäuben. Den Teig vorsichtig aus der Schüssel nehmen, auf einer bemehlten Arbeitsfläche von allen vier Seiten nach innen falten und mit der unteren, bemehlten Seite nach unten in das Gärkorbchen legen. 4-6 Stunden gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Nun nochmals für eine gute Stunde in den Kühlschrank stellen.

Den Ofen auf 240° C Umluft vorheizen. Das Brot auf ein Blech stürzen, rautenförmig einschneiden und im heißen Ofen 60 Minuten backen. Dabei nach 10 Minuten die Temperatur auf 200° C reduzieren. Während der ersten 30 Minuten eine große Tasse warmes Wasser in den Ofen stellen.

## Rezepte BIOExpedition „Krass regional“

von BIOSpitzenköchin Renate Lieb

### Hefe- Nusschnecken

Ergibt 20 Nusschnecken

#### Zutaten

##### Teig

500 g Weizenmehl  
100 g Butter  
80 g Zucker  
10 g Salz  
1 Würfel Hefe  
150 ml Milch  
1 Ei

##### Nussfüllung

200 Haselnüsse grob gemahlen  
50 g Zucker  
50 g Sahne  
Zimt

#### Zubereitung

##### Teig

Die Butter in der Milch schmelzen. Mehl, Zucker, Salz, Eier und die Hefe in eine Rührschüssel geben. Die Flüssigkeit hinzufügen und mit einem Knethaken alles solange kneten, bis ein glatter glänzender Teig entsteht. Eine halbe Stunde bei Zimmertemperatur abgedeckt ruhen lassen.

##### Nussfüllung

Alle Zutaten miteinander vermengen. Es soll eine klebrige Masse sein, eventuell noch etwas Sahne dazu geben.

##### Nusschnecken

Den Hefeteig 50 x 50 cm ausrollen und die Nussmasse gleichmäßig aufstreichen. Die Teigplatte aufrollen und ca. 2,5 cm dicke Scheiben abschneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und nochmal 20 Minuten gehen lassen. In den vorgeheizten Ofen (ca. 180 Grad Umluft) 15-20 Minuten backen, bis sie eine leichte Bräunung haben.