Kochen mit Brot

Was die Großmutter noch wusste, 12.11.06 Folge 331, Erstausstrahlung 06.02.05

Trocken gewordenes Brot ist vielfach verwendbar, von Brösel für Panade über Klöße, Suppen, Aufläufe, Füllungen bis hin zu wunderbaren Süßspeisen. Kathrin Rüegg und Werner O. Feißt stellen alte und neue Rezepte vor, die das Wasser im Munde zusammen fließen lassen.

Dr. Ina Ilkhanipur über den Gesundheitswert von Dinkel

Dinkel ist ein sehr altes Getreide, das vor allem die Alemannen und Schwaben angebaut haben.

Inhaltsstoffe

Alles, was der Mensch zum Leben braucht, befindet sich im Dinkel. Neben einem hohen Klebergehalt, essentiellen Fetten, enthält der Dinkel viel Eiweiß. Um 100 g Eiweiß zu bekommen, muss der Mensch 700 g Dinkel oder 500 g Lammfleisch oder 33 l Milch zu sich nehmen.

Die Kohlenhydrate des Dinkels sind komplex. 200 g Dinkel genügen zur täglichen Sättigung mit ca. 1.000 kcal.

Er enthält Vitamine, besonders solche der B-Gruppe, aber auch C und E. Dazu kommen Spurenelemente wie Zink und Kieselsäure. 100 g Dinkel enthalten 52 mg Magnesium.

Dinkel hat eine hohe Fähigkeit Wasser zu binden: Dinkelbrot bleibt lange frisch. Er enthält eine geringe Menge an Schadstoffe, weil er wegen seiner Resistenzfähigkeit ohne Insektizide, Pestizide, Herbizide angebaut werden kann. Nach Tschernobyl blieb der Dinkel frei von Radioaktivität.

Im Ganzen ist der Dinkel eine anspruchslose Pflanze, die ohne Kunstdünger gedeiht und auf ärmsten Böden in hohen Lagen, wo kein anderes Getreide mehr wächst, angebaut werden kann.

Heilwirkungen

Dinkel ist wachstumsfördernd (Säuglings-, Kinder- und Sportler-Ernährung). Er ist entzündungshemmend (Magen-Darm, z.B. Colitis ulcerosa, Morbus Crohn sowie Phlebitis, Hämorrhoiden, Rheuma, Endometriose).

Er schützt vor Tumorleiden und Leukämie, er wirkt antiallergisch bei Lebensmittelallergien, Arzneimittelschäden, Neurodermitis.

Dinkel wirkt kreislaufstabilisierend, bei Durchblutungsstörungen, z.B. gegen kalte Füße und ist stoffwechselregulierend.

Er senkt Blutzucker und Cholesterin.

Brotsuppe

Zutaten:

2 Scheiben Mischbrot1 L Fleischbrühe1 Eigelb200 ml SauerrahmPetersilie (fein gehackt)

Zubereitung:

Das Brot in kleine Würfel schneiden und im Ofen trocknen. Danach in Suppenteller verteilen.

Brühe erhitzen Eigelb mit Sauerrahm verquirlen und vorsichtig in die Brühe rühren. Danach über die gerösteten Brotwürfel in den Suppentellern gießen. Mit Petersilie bestreuen.

Bruschetta

Zutaten:

getoastete Weißbrotschnitten (1 1/2 cm dick) Knoblauch (gepresst) Olivenöl Salz

Zubereitung:

Vor dem Servieren etwas Knoblauch über die Weißbrotschnitten streichen, Öl darüber träufeln und leicht salzen. Belegen nach Belieben, z.B. mit frisch geschnittenen Tomatenscheiben oder Tomatenwürfeln oder Tomatensauce. Darüber Basilikumblätter streuen.

Oder mit Tomatenscheiben plus Scheiben von Mozzarella-Käse belegen, mit Oregano bestreuen.

Oder mit frischem Ziegenkäse bestreichen, mit Kräutern bestreuen.

Tomaten-Vorspeise

Zutaten:

1 I Fleischbrühe

400 g trockenes Brot (Würfel)

4 EL Olivenöl

1 Stange Sellerie (feine Streifen)

500 g Tomaten (feine Würfel)

1 Bund Petersilie (gehackt)

1 Bund Basilikum (gehackt)

2 Knoblauchzehen (gepresst)

Chilipulver

Parmesankäse (gerieben)

2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Brühe aufkochen, über das Brot gießen, stehen lassen.

Öl erhitzen. Zuerst Sellerie, dann Tomaten darin dämpfen. Brotwürfel ausdrücken und zum Gemüse geben. Alles so lange garen bis das Brot zerfallen ist. Mit Chilipulver würzen. Käse darüber streuen und etwas Olivenöl darüber träufeln.

Panzanella

Zutaten:

1 L Wasser

500 g trockenes Brot

4 Sardellen (fein geschnitten)

4 Tomaten (Würfel)

1 Zwiebel (fein gehackt)

1 Essiggurke (Würfel)

3 EL Olivenöl

1 Bund Basilikum (gehackt)

1 Bund Petersilie (gehackt)

1 Peperoni (klein geschnitten)

1 EL Essig

Garnitur:

2 Tomaten (Scheiben)

2 hart gekochte Eier (Achtel)

2 EL Kapern

1 EL Olivenöl

Zubereitung:

Wasser aufkochen und über die Brotscheiben gießen, 30 Minuten stehen lassen.

Brot ausdrücken, in kleine Stücke hacken und in eine Salatschüssel geben. Alle Zutaten für den Salat der Reihe nach zufügen und sorgfältig durchmischen. Mit Tomaten, Eiern und Kapern dekorieren und mit Olivenöl beträufeln.

Pilzauflauf

Zutaten:

8 EL Olivenöl

8 Toastbrotscheiben

700 g Pilze (blättrig)

Salz

1 Bund Petersilie (fein gehackt)

3 Knoblauchzehen (gepresst)

1 TL Thymian

Salz

Pfeffer

80 g Parmesan-Käse (gerieben)

Butterflöckchen

Sauce:

1 El Butter

1 EL Mehl

½ L Brühe

Salz.

Pfeffer

Zubereitung:

Die Hälfte des Olivenöls in eine Auflaufform geben, die Brotscheiben darauf legen. In dem restlichen Olivenöl die Pilze dämpfen, Petersilie, Knoblauch und Thymian dazu geben und mitdämpfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce Butter zergehen lassen, das Mehl darin anschwitzen und mit der Brühe ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Sauce mit den Pilzen vermischen und über die Toastbrotscheiben geben. Käse darüber streuen und Butterflöckchen darauf verteilen. In dem auf 200 Grad vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten gratinieren lassen.

Hühnerbrüstchen auf Weißbrot

Zutaten:

8 Weißbrotscheiben (getoastet)

100 ml Weißwein

2 EL Butterfett

4 Hühnerbrüstchen (fingerdicke Stücke)

Muskatnuss

Petersilie (fein gehackt)

Zubereitung:

Die getoasteten Weißbrotscheiben mit Weißwein beträufeln. Das Fleisch in Butterfett anbraten. Mit Salz und Muskatnuss würzen und auf den Weißbrotscheiben verteilen. Mit Petersilie bestreuen.

Leberknödel mit Apfelsauce

Zutaten:

500 g Kalbsleber (fein gehackt)

150 g Weißbrot (Brösel)

100 ml Milch

3 bis 4 EL Mehl

3 Eier

30 g Butterfett

2 EL Majoran

2 TL Nelkenpulver

3 TL frisch geriebener Ingwer

Salz

Pfeffer

Apfelsauce:

5 Äpfel (geschälte Würfel)

300 ml Fleischbrühe

200 ml Weißwein

1 EL Butterfett

6 EL Rosinen

2 EL Zucker

1/2 TL Zimtpulver

2 EL frisch geriebener Ingwer

Zubereitung:

Die Leber mit Majoran würzen. Die Eier verquirlen und mit dem zerriebenen Brot vermischen. Mit Nelkenpulver und Ingwer würzen. Die Leber darunter mischen und salzen.

Kleine Kugeln daraus formen und in Butterfett anbraten.

Für die Sauce die Apfelwürfel kurz in Butterfett dünsten. Die Fleischbrühe, Wein und Zucker zum Kochen bringen. Die gedünsteten Apfelwürfel und Rosinen beifügen und mit Zimt und Ingwer würzen. Auf starkem Feuer aufkochen und zu den Knödel servieren.

Ramequins

Zutaten:

3 altbackene Milchbrötchen (Rinde entfernt) 250 ml Milch 80 g Butter Salz Muskatnuss 180 g Sbrinz- oder Gruyère-Käse (gerieben)

Zubereitung:

Milchbrötchen in Scheiben schneiden, mit heißer Milch übergießen und stehen lassen bis die Milch aufgesogen ist. Ein Drittel der Butter schmelzen, die eingeweichten Brötchen darin erhitzen und rühren bis die Masse sich vom Topf löst.

Die restliche Butter schaumig schlagen. Das Eigelb dazurühren. Mit Salz und Muskatnuss würzen. Den Käse darunter mischen. Danach zunächst die Brotmasse, dann das steif geschlagene Eiweiß darunter heben und in ausgefettete Soufflé-Förmchen füllen. In dem auf 200 Grad vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen. Sofort servieren.

Überbackene Brötchen

Zutaten:

6 Brötchen

250 g gekochter Schinken (klein geschnitten)

250 g Gruyère-Käse (gerieben)

1 Becher Sauerrahm

1 Becher Sahne

1 Zwiebel (fein gehackt)

Petersilie (fein gehackt)

Zubereitung:

Schinken, Käse, Sauerrahm, Sahne, Zwiebel und Petersilie gut miteinander vermischen und auf die Brötchenhälften streichen.

In dem auf 180 Grad vorgeheizten Backofen ca.15 Minuten backen.

Apfelfüllung für Gans, Pute, Ente nach Salcia Landmann

Zutaten:

3 Tassen Paniermehl oder ein entsprechendes Quantum eingeweichter und wieder ausgedrückter Eierzopf (nicht süß!)

Salz

- 1 Tasse saure Äpfel (grob geraffelt oder fein geschnitten)
- 1/2 Tasse Rosinen
- ½ Tasse gehackte Walnüsse oder Mandeln
- ½ Tasse Fleischbrühe oder beliebiger Kompottsaft
- 2 EL Honig, Melasse oder Zucker

Zubereitung:

Alle Bestandteile sehr gut mischen und vor dem Einfüllen eine Weile stehen lassen.

Hat man zu viel Füllmasse, dann formt man aus dem Rest mit kalt angenässten Händen Kugeln von der Größe kleiner Äpfel, brät diese Kugeln aber nicht von Anfang an mit der Gans zusammen, sondern erst in der letzten 1/2 Stunde, wenn die Gans schon anfängt, sich schön zu bräunen.

Bratzeit für die Gans: je Pfund Gewicht 40 Minuten. Bei der Ente etwas kürzer.

Für einen Truthahn braucht man doppelt soviel Füllmasse.

Annemis Brottorte

Zutaten für 2 Kuchen:

500 g Zucker
24 Eigelb
250 g gemahlenes trockenes Roggenbrot
¼ L Kirschwasser
375 g gemahlene Mandeln
2 Tafeln bittere Schokolade
125 g gemahlenes trockenes Roggenbrot
24 Eiweiß

Zubereitung:

Eigelb und Zucker schaumig schlagen, 250 g gemahlenes trockenes Roggenbrot, Kirschwasser und gemahlene Mandeln darunter heben.

Schokolade reiben und mit 125 g gemahlenem Roggenbrot mischen.

Eiweiß zu Schnee schlagen und darunter heben.

Beide Massen miteinander mischen. Den Kuchenteig in zwei Springformen mit je 26 cm Durchmesser füllen. Bei 175 Grad ca. 50 Minuten backen.