Brötchen Grundrezept

500	g	Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
1	Pck.	Trockenhefe
½-1	Tl	Salz
250-300 ml		handwarmes Wasser
	geh.	**Walnusskerne**
		fein geschnittener Bärlauch

1. Den Backofen auf 50 Grad vorheizen.
2. In einer Glas- oder Metallschüssel oder in einer Auflaufform das Mehl mit der Trockenhefe und dem Salz vermischen. Das Wasser gut unterkneten.
   Nach ca. 10 min gründlichem Kneten muss der Teig weich und fast noch klebend sein. Die Nüsse und den Bärlauch unterkneten.
   Evt. noch etwas Wasser oder Mehl unterkneten.
3. Den Teig in der Schüssel im Ofen auf einem Rost ca. 30 min gehen lassen. Den Teig öfters mit etwas Wasser besprühen, sodass die Oberfläche feucht bleibt.
   Nach 15 min den Ofen abstellen.
   Der Teig sollte sich verdoppelt haben.
4. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
5. Den Teig nochmal kurz mehrmals zusammenfalten, evt. etwas Mehl unterkneten.
   Dann nach Wunsch Nüsse unterkneten.
6. Den Teig zu einer Rolle formen und in 12 Stücke schneiden. Brötchen formen und nicht zu dicht auf das Blech legen. Den Ofen nochmals auf 50 Grad einstellen und den Teig im Ofen nochmal ca. 30 min aufgehen lassen, dabei zwei- oder dreimal mit Wasser besprühen.
7. Das Blech aus dem Ofen nehmen und mit einem zweiten Blech gegen Zugluft abdecken.
   Den Ofen auf 200 Grad hochheizen, dann die Brötchen ohne das zweite Blech auf die unterste Schiene in den Ofen schieben, den Ofen gut mit Wasser aussprühen und ca. 20 min backen.

Hefeteig kann auch gut über Nacht im Kühlschrank aufgehen oder einige Stunden bei Raumtemperatur.
Bei der Zubereitung morgens, den Teig kühl stellen.

Französische Zwiebelsuppe gerne auch mit Spargelspitzen

1	kg	große Gemüsezwiebeln
3	El	Sonnenblumenöl
4	Tl	Zucker
1	Tl	Salz
2	Msp.	Pfeffer
2		Knoblauchzehen oder Bärlauch
1,8	l	Gemüsebrühe aus Instant, 1,8 l Wasser und 4 Tl Instant
		Zitronensaft nach Geschmack
		Petersilie

1. Die Zwiebeln schälen und in sehr dünne schöne Ringe schneiden.
2. In einem größeren Topf die Zwiebeln in dem Öl unter vorsichtigem Rühren anbraten.
3. Den Zucker, Salz und Pfeffer zugeben und weitere ca. 10 min dünsten. Vorsicht, es darf nichts anbrennen, ansonsten etwas Wasser zugeben.
4. Die Knoblauchzehen fein hacken oder durchpressen und mit der Brühe, dem Wasser und 1 El Zitronensaft zu den Zwiebeln geben. 10 min köcheln lassen und dann abschmecken.
5. Mit gehackter Petersilie servieren.

Rhabarberkompott

Rhabarber waschen, putzen und in ca. 2 cm Stücke schneiden. Mit etwas Wasser in einem Topf kurz aufkochen. Vanillepuddingpulver nach Packungsanleitung in etwas Wasser anrühren und dann unter den Rhabarber rühren und kurz aufkochen lassen.
Abkühlen lassen.

Vorzubereitende Arbeiten: Hefeteig bereiten

Einkaufsliste

Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
Hefe
Walnüsse
Vanillepuddingpulver

Bärlauch
Gemüsezwiebeln und oder Spargelspitzen
Petersilie
Knoblauch
Zitronensaft
Rhabarber

Nächster Termin: Montag 08.05.2023 18Uhr

Dann wieder Montag, den 22.05.2023