

MAGDALENA
MUTTENTHALER

THE EASY GREEN WAY

*Einfach nachhaltig kochen
und leben*





SONNTAGSBROT

SEASONAL COOKING

Brot selbst zu backen, zählt zu meinen liebsten Ritualen am Wochenende. So verbringe ich den Sonntagabend gerne in unserer Küche, backe dieses wunderbare Brot, reflektiere über die vergangene Woche und plane die anstehende.

1 LAIB BROT (CA. 16 SCHEIBEN)

ZEIT: 1 Std. 15 Min.

BACKZEIT: 30 Min.

PRO SCHEIBE: ca. 125 kcal | 4 g E | 2 g F | 22 g KH

500 g Dinkelmehl (Type 630)

42 g frische Hefe (1 Würfel)

1 TL brauner Zucker
2 TL feines Meersalz
2 EL Olivenöl (extra vergine)

AUSSERDEM:

Mehl zum Arbeiten

Für den Vorteig das Mehl in eine große Schüssel geben. In der Mitte mit den Fingern eine 5 cm breite und 3 cm tiefe Mulde formen und die Hefe hineinbröckeln. 150 ml lauwarmes (nicht heißes!) Wasser und den Zucker in die Mulde geben und vorsichtig mit der Hefe verrühren. Etwas Mehl vom Rand locker auf die Flüssigkeit in der Mitte streuen. Den Vorteig ca. 15 Min. ruhen lassen.

Weitere 100 ml lauwarmes Wasser, Salz und Olivenöl hinzufügen und alles zügig in der Schüssel zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Mit einem Tuch abdecken und ca. 30 Min. ruhen lassen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem ovalen Laib formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes (oder eingöltes) Backblech setzen oder in eine ovale ofenfeste Form geben. Erneut mit dem Tuch abdecken und weitere 20 Min. gehen lassen. Die Oberfläche des Laibes mit einem spitzen Messer über Kreuz ca. 1 cm tief einschneiden.

Eine ofenfeste Form mit ca. 100 ml Wasser auf den Boden des Ofens stellen und den Backofen auf 220° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Blech oder Form in den Ofen geben (Mitte) und das Brot ca. 30 Min. backen. Es ist fertig, wenn es sich beim Klopfen auf die Unterseite hohl anhört. Das Brot herausnehmen und noch heiß mit etwas lauwarmem Wasser bepinseln.



MILCHALTERNATIVEN AUS HAFER UND NÜSSEN

SEASONAL COOKING

Pflanzliche Alternativen zu Kuhmilch gibt es inzwischen in vielen Varianten im Supermarkt. Der Haferdrink kann mit einem Pürierstab leicht selbst gemacht werden, für den Nussdrink ist ein Hochleistungsmixer erforderlich.

Haferdrink

1 LITER

ZEIT: 20 Min.

80 g Haferflocken

1 TL Honig (nach Belieben, siehe Info >)

In einem großen Topf 1 l Wasser zum Kochen bringen. Die Haferflocken darin bei kleiner Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab pürieren. Nach Belieben den Honig dazugeben.

Die Masse durch ein feines Sieb in eine Schüssel gießen und mit einer Gabel drücken, damit die Flüssigkeit besser abfließt. In eine Glasflasche abfüllen und im Kühlschrank lagern. Vor dem Verzehr gut schütteln.

NACHHALTIGKEITS-INFO: Honig im Glas vom lokalen Imker oder Zuckerrübensirup.

Nussdrink

1 LITER

EINWEICHZEIT: über Nacht

ZEIT: 5 Min.

200 g Haselnusskerne (ersatzweise Mandeln)

1 TL Honig (nach Belieben, siehe Info >)

Die Haselnüsse über Nacht in Wasser einweichen. Abgießen, Nüsse kalt abspülen und mit 1 l Wasser in einen Hochleistungsmixer geben. Auf höchster Stufe 3-4 Min. mixen, bis eine weißliche Flüssigkeit ohne Stückchen entsteht. Nach Belieben den Honig dazugeben.

Die Flüssigkeit durch ein Nussmilch- oder Leinentuch seihen. Mit den Händen möglichst viel Flüssigkeit herauspressen. Den Drink in eine Glasflasche füllen und im Kühlschrank lagern. Vor dem Verzehr gut schütteln.

NACHHALTIGKEITS-INFO: Honig im Glas von lokalem Imker oder Zuckerrübensirup.



KOHLRABISALAT MIT APFEL UND FRÜHLINGSZWIEBEL

SEASONAL COOKING

In diesem Salat treffen Kohlrabi, Apfel und Frühlingszwiebel aufeinander, vereint in einer Vinaigrette aus Apfelessig und Walnussöl und getoppt mit gehackten Pistazien. Ein Gericht, das so wunderbar leicht nach Frühling schmeckt. Mit etwas geröstetem Brot servieren.

4 PERSONEN

ZEIT: 15 Min.

PRO PORTION: ca. 145 kcal | 4 g E | 10 g F | 9 g KH

2 Kohlrabi

1 Apfel

4 Frühlingszwiebeln