

## GEHT AUCH VEGAN

Für die Mitschele Milch durch vegane Milch ersetzen. Für den Luckeleskäs Quark durch pürierten Seidentofu ersetzen. Anstelle von Schmand vegane dickliche Schmandalternative verwenden und Sahne durch vegane Sahne ersetzen.





braucht Zeit



super für to go



prima Fingerfood

Zubereitungszeit:  
ca. 1 Stunde +  
1 Stunde Gehezeit

# Kartoffelbrot mit Zwiebelschmalz

*Selbst gebackenes Brot schmeckt herrlich. Es ist schnell gemacht, innen wunderbar saftig und außen schön kross. Sogar auf Zwiebelschmalz brauchen wir Vegetarier nicht verzichten. Dieser passt perfekt zu frisch gebackenem Brot.*

Für 1 großes Brot oder 2 kleine:

250 g Kartoffeln  
300 ml lauwarmes Wasser  
1 Würfel frische Hefe  
270 g Mehl Type 550  
270 g Dinkelvollkornmehl  
1 EL Salz  
1 TL Zucker

Für das Zwiebelschmalz:

2-3 Zwiebeln  
100 ml Sonnenblumenöl  
200 g Kokosfett  
1 TL Salz (Rauchsalz passt auch sehr gut)  
1 EL Majoran, getrocknet  
1 EL Petersilie, getrocknet

Und so geht's:

Für den Teig die Kartoffeln mit Schale in Salzwasser gar kochen, abgießen und abkühlen lassen. Kartoffeln pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken oder stampfen. Hefe zerbröckeln und in lauwarmem Wasser auflösen und 15 Minuten stehen lassen. Beide Mehlsorten, Salz, Zucker und Kartoffeln in eine Schüssel geben, die Hefe dazugeben und alles gut durchkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 180 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Den Teig nochmal gut durchkneten und ein oder zwei Brotlaibe daraus formen. Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und ca. 40 Minuten backen. Das Brot ist fertig, wenn man auf die Unterseite klopft und es hohl klingt. Das Brot vollständig auskühlen lassen.

Für das Zwiebelschmalz Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin ca. 5 Minuten dünsten, bis sie anfangen zu bräunen. Das Kokosfett schmelzen, Majoran, Petersilie, Zwiebeln und das Salz unterrühren. Abkühlen lassen und immer wieder umrühren. Wenn es beginnt fest zu werden, in ein Glas umfüllen. Das Zwiebelschmalz hält sich bis zu 4 Wochen im Kühlschrank. Vor dem Servieren ca. 1 Stunde aus dem Kühlschrank nehmen, damit es schön streichfähig ist.



 braucht etwas Zeit  super für to go  vegan

Zubereitungszeit:  
ca. 1 Stunde +  
1 Stunde Gehzeit

# Knusprige Seelen mit Linsen-Tomaten-Aufstrich

*Für mich sind frische Seelen etwas Wunderbares und schlagen meiner Meinung nach jedes Baguette um Längen. Frisch schmecken sie natürlich am besten, vor allem, wenn sich ein köstlicher Aufstrich dazugesellt.*

Für 4-6 Seelen:

20 g frische Hefe  
½ TL Zucker  
300 ml lauwarmes Wasser  
500 g Dinkelmehl Type 630  
1 gehäufte TL Salz  
Kümmelsamen und grobes Salz  
zum Bestreuen

Für den Linsen-Tomaten-Aufstrich:

100 g rote Linsen  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 große Tomate  
8 getrocknete Tomaten  
(in Öl eingelegt)  
3 EL Öl  
schwarzer Pfeffer  
200 ml Gemüsebrühe  
1 EL Petersilie, fein gehackt  
1 EL Schnittlauch, fein geschnitten  
1 Msp. Chilipulver  
2 EL Tomatenmark  
⅓ TL Paprikapulver  
Salz

Und so geht's:

Für den Teig Hefe, Zucker und 4 EL lauwarmes Wasser in einer Tasse verrühren und ca. 5 Minuten stehen lassen. Mehl in eine große Schüssel sieben. Hefemischung, restliches Wasser und Salz hinzufügen und verkneten. Der Teig bleibt ein wenig klebrig. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 40 Minuten gehen lassen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten. In 4-6 Portionen teilen, jedes Teigstück durchkneten, zu 30 cm langen und 6 cm breiten Strängen ziehen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Weitere 20 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Den Backofen auf 170 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Die Seelen kurz vor dem Backen mit Wasser bepinseln und mit Salz und Kümmel bestreuen. Im Backofen ca. 20 Minuten backen.

Für den Aufstrich Linsen in einem Sieb waschen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Tomate waschen und klein würfeln. Getrocknete Tomaten klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch im Öl anbraten. Linsen, Tomaten, getrocknete Tomaten und Gemüsebrühe zugeben. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.

Die Linsen mit einem Stabmixer pürieren. Kräuter, Chilipulver, Tomatenmark und Paprikapulver zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## MEIN TIPP

Die Seelen sollten noch eine schöne helle Farbe haben, so-  
dass sie außen schön knusprig  
sind, aber innen einen luftigen,  
weichen Kern haben.

Der Aufstrich hält sich im  
Kühlschrank zugedeckt bis zu  
4 Tage frisch.

