



## Erdbeer-Tartelettes

von Stefanie Dehn, DieUrkornExperten ([www.facebook.com/groups/dieurkornexperten](http://www.facebook.com/groups/dieurkornexperten))



### Zutaten für 24 Tartelettes

#### Boden

- 300 g Einkorn Vollkornmehl "extra fein"
- 120 g Butter
- 40 g Zucker
- 1 Ei (ca. 60 g)
- 20 ml Wasser
- 1 Prise Salz

#### Quarkmasse

- 250 g Quark
- 15 g Einkorn Vollkornmehl "extra fein"
- 30 g Vanillzucker selbst gemacht oder 30 g Zucker + 1/2 Vanilleschote

#### Erdbeerfüllung

- 400 g Erdbeeren
- 1 EL Einkornmehl

### Topping

- 3 EL Quittengelee
- Puderzucker
- Schlagsahne

### **Zubereitung**

#### Tartelette-Boden

Einkornmehl, Butter, Zucker, Ei Wasser und Salz von Hand zu einem homogenen Teig verkneten.

*Alternativ:* Alle Zutaten im Thermomix 15 Sekunden auf Stufe 7 verkneten.

Teig in Frischhaltefolie wickeln und für 1 Stunde in den Kühlschrank legen.

#### Quarkmasse

Quark, Vanillezucker und Mehl verrühren

#### Erdbeerfüllung

400 g Erdbeeren in kleine Würfel schneiden und mit einem Esslöffel Mehl vermischen.

#### Fertigstellung

Den Teig für die Tarteletteböden aus dem Kühlschrank holen und in kleineren Portionen ca. 1 cm dick ausrollen, anschließend mit einem geeigneten Glas oder einem Keksausstecher Kreise ausstechen und in die Tartetlettförmchen legen.

Wer keine Tartelettförmchen hat, nimmt einfach ein Muffin-Blech und drückt den Teig in die Mulden.

Anschließend je einen Kaffeelöffel von der Quarkcreme auf den Teig geben und glattstreichen. Auf der Quarkcreme nun die Erdbeerwürfel verteilen.

20 Minuten bei 200° C Ober-/ Unterhitze backen.

Das Quittengelee erwärmen bis es flüssig ist. Anschließend mit einem Kaffeelöffel über die Erdbeeren verteilen.

Auskühlen lassen, mit etwas Puderzucker bestäuben und mit Sahne servieren.





## Erdbeer-Einkorn Tiramisu

von Stefanie Dehn, DieUrkornExperten ([www.facebook.com/groups/dieurkornexperten](http://www.facebook.com/groups/dieurkornexperten))



### Zutaten

#### Einkorn-Biskuit-Schnitten

- 3 Eier
- 140 g Zucker
- 160 g Einkorn-Vollkornmehl „extra fein“
- 7 g Weinsteinbackpulver
- optional 1/2 Zitrone (Saft und Schale)

#### Erdbeer-Tiramisu-Masse

- 700 g Erdbeeren
- 2 EL Zitronensaft
- 80 g Puderzucker
- 250 g Mascarpone
- 250 g Quark

## Zubereitung

### Biskuit-Streifen

Eier schaumig schlagen, Zucker dabei langsam einrieseln lassen unditerrühren bis eine cremig-schaumige Masse entstanden ist.

Wer möchte, kann mit dem Zucker noch etwas Zitronensaft und Schale hinzugeben. Mehl und Weinsteinbackpulver mischen und in Etappen über den Eischäum sieben und vorsichtig mit einem Schneebesen unterheben. Dabei möglichst wenig rühren, (so viel wie nötig – so wenig wie möglich) damit der Eischäum nicht zusammenfällt. Ein Backblech (ca. 30 x 40 cm) mit einer Backfolie oder Backpapier auskleiden und die Biskuitmasse gleichmäßig darauf streichen

Bei 170° C zunächst ca. 15 Minuten mit Ober- und Unterhitze backen.

Aus dem Ofen nehmen und den Biskuit mit einem Messer oder Teigrädchen in ca. 3 x 9 cm Streifen schneiden.

Die Ofentemperatur auf ca. 120° C reduzieren und den geschnittenen Biskuit weitere ca. 20 - 30 Minuten trocknen lassen.

Die Biskuitstreifen vom Backpapier lösen und zum Aufbewahren in eine luftdicht verschlossene Dose legen oder sofort für das Erdbeer-Tiramisu verwenden.

### Fertigstellung Erdbeer-Tiramisu

Erdbeeren, Puderzucker und Zitronensaft pürieren.

2/3 der Erdbeerpürees mit Mascarpone und Quark glatt rühren, das restliche 1/3 für die oberste Schicht zur Seite stellen.

Biskuit-Streifen und Erdbeer-Mascarpone-Creme abwechseln in eine Form (ca. 18 x 25 cm) schichten. Mit den Biskuit-Streifen beginnen.

Als letzte Schicht das reine Erdbeerpüree darüber streichen.

Im Kühlschrank einige Stunden (am besten über Nacht) durchziehen lassen.

Vor dem Servieren mit weißen Schoko-Raspeln bestreuen

(Wenn keine Kinder mitessen, können die Biskuits noch mit einem Erdbeergeist oder fruchtigen Likör beträufelt werden)





## Schnelles Einkornbrot mit Joghurt

von Stefanie Dehn, DieUrkornExperten ([www.facebook.com/groups/dieurkornexperten](http://www.facebook.com/groups/dieurkornexperten))



### Zutaten

- 320 g Einkornmehl, extra fein
- 30 g Kartoffeln, gekocht und gestampft
- 7 g Salz
- 13 g Hefe
- 6 g Essig
- 220 ml Joghurt
- 50 ml Wasser lauwarm

### Zubereitung

Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben, 8 Minuten auf kleiner Stufe langsam verrühren.

Den Teig in eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Brotbackform füllen (ca. 10 x 18 cm) und 2 Stunden bei Raumtemperatur (ca. 25° C) gehen lassen (der Teig sollte den oberen Rand der Backform erreicht haben).

Das Brot bei 220° C im vorgeheizten Backofen 50 Minuten backen.

Nach ca. 30 Minuten das Brot mit einer Alufolie abdecken, damit es an der Oberseite nicht zu dunkel wird.

Für eine knackige Kruste, das Brot einfach 10 Minuten vor Backzeitende aus der Form nehmen und auf dem Rost fertig backen

*Alternativ:* Übernacht-Gare im Kühlschrank:

Teig in der Form ca. 15 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen, dann mit einer Frischhaltefolie abgedeckt 12 - 14 Stunden im Kühlschrank gehen lassen.

Form aus dem Kühlschrank holen und ca. 1/2 Stunde akklimatisieren lassen, Brot in der Form wie oben beschrieben backen.





## „Weck-Brot“ Emmer

von Stefanie Dehn, DieUrkornExperten ([www.facebook.com/groups/dieurkornexperten](http://www.facebook.com/groups/dieurkornexperten))



### Zutaten

(für ein 750 ml-Weckglas)

- 220 g Emmer Vollkornmehl „extra fein“
- 4 g Hefe
- 5 g Salz
- 100 ml Buttermilch
- 100 ml Wasser
- 3 g Flohsamenschalen
- 4 g Öl
- 1 Weckglas (750 ml) mit Deckel, Dichtring und Klammern

### Zubereitung

#### Tag 1

Flohsamenschalen, Salz und Wasser vermischen, 15 Minuten quellen lassen. Anschließend Hefe in der lauwarmen Milch auflösen und alle Zutaten bis auf das Öl 5 Minuten von Hand oder mit der Küchenmaschine vermischen.

Das Öl zugeben und alles zu einem homogenen Teig verkneten. Den Teig in eine geölte Schüssel geben und über Nacht im Kühlschrank gehen lassen.

(Diese Übernachtgare muss nicht unbedingt sein, eignet sich aber für Personen mit einem empfindlichen Magen-Darm-Trakt (Fodmaps werden abgebaut) oder mit wenig Zeit bzw. kleinen ZeBitfenstern in der Küche.)

Bei der langsamen, kalten Gare im Kühlschrank arbeitet der Teig von alleine und entwickelt dabei sein volles Aroma. Der Teig kann 12 bis 48 Stunden im Kühlschrank bleiben und fertig gebacken werden, wann es zeitlich passt.

## Tag 2

Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und kräftig ausstoßen. Ein Weckglas mit Butterschmalz einfetten und mit Semmelbröseln ausstreuen.

Den Teig in das Glas geben und bis zur doppelten Größe aufgehen lassen (je nach Raumtemperatur 1 - 2 Stunden).

Zunächst 10 Minuten bei 250° C anbacken, dann die Temperatur auf 200° C reduzieren und weitere 25 Minuten backen.

Das Glas aus dem Ofen nehmen und für ca. 5 Minuten ausdampfen lassen. Dichtring und Glasdeckel auflegen und mit den Klammern gut verschließen. Nachdem das Brot im Glas ausgekühlt ist, können die Klammern entfernt werden. Wenn alles richtig gemacht wurde, sitzt der Deckel jetzt fest auf dem Weckglas und im Glasinneren hat sich ein Vakuum gebildet.

So ist das Brot nun ca. 2 Wochen haltbar.

Für eine längere Haltbarkeit (ca. 3 Monate) die Gläser nach dem Backen und Verschließen einkochen. Das geht ganz einfach:

Entweder auf dem Herd im Kochtopf:

Kochtopf mit ca. 4 cm Wasser füllen, die Gläser hineinstellen und das Wasser zum Kochen bringen, dann die Gläser 30 Minuten kochen lassen (ab dem Zeitpunkt gemessen, an dem das Wasser kocht.).

Oder im Backofen:

Backofen auf 100° C aufheizen, ein tiefes Backblech 4 cm hoch mit Wasser füllen und die Gläser hineinstellen.

Backblech in den Ofen schieben und ebenfalls ab dem Zeitpunkt, wenn das Wasser zu kochen beginnt, 30 Minuten backen







## Wurzelbrot Urwurz

von Stefanie Dehn, DieUrkornExperten ([www.facebook.com/groups/dieurkornexperten](http://www.facebook.com/groups/dieurkornexperten))



### Zutaten

#### Vorteig

- 165 ml Wasser
- 2 g Hefe
- 165 g Dinkelmehl Typ 630

#### Quellstück

- 5 g Flohsamenschalen
- 120 ml Wasser

#### Hauptteig

- 332 g Vorteig
- 125 g Quellstück
- 100 g Dinkel Vollkornmehl „extra fein“
- 125 g Einkorn Vollkornmehl „extra fein“
- 100 g Emmer Vollkornmehl „extra fein“

- 125 ml Wasser
- 3 g Zucker oder Honig
- 4 g Essig
- 12 g Salz
- 10 g Öl

## **Zubereitung**

### Vorteig

Hefe in Wasser auflösen und mit dem Mehl glatt rühren, 2 - 4 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen

### Quellstück

Flohsamenschalen mit Wasser vermengen und 2 - 4 Stunden quellen lassen.

### Zubereitung Hauptteig

Vorteig, Quellstück und alle weiteren Zutaten außer Öl in eine Rührschüssel geben, 10 Minuten langsam kneten. Danach das Öl zugeben und weitere 4 Minuten langsam kneten. Den Teig anschließend in eine geölte Schüssel legen und von allen Seiten 1 x dehnen und falten.

30 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen, danach nochmals dehnen und falten. Die Schüssel mit einem Deckel oder Frischhaltefolie abdecken und für insgesamt 24 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Nach den ersten 12 Stunden den Teig einmal von allen Seiten zusammenfalten. Anschließend den Teig wieder abdecken und weitere 12 Stunden im Kühlschrank reifen lassen.

Den Teig aus der Kühlung holen und auf eine gut bemehlte Arbeitsfläche kippen und die Oberfläche des gesamten Teiges großzügig mit Mehl oder Gries bestreuen.

Den Teig der Länge nach in 2 - 3 Stränge mit der Teigkarte abstechen und auf ein Backblech legen. Auf dem Blech den Teigstrang jetzt von beiden Seiten schraubenartig drehen, so dass eine „wurzelige“ Form entsteht.

Ofen auf 230° C Ober-/Unterhitze aufheizen.

Die Teiglinge bei Raumtemperatur noch ca. ½ Stunde entspannen lassen, bis der Ofen die Temperatur erreicht hat.

Sobald die Temperatur erreicht ist, das Backblech einschieben und 8 Minuten mit Dampf anbacken.

Dann die Temperatur auf 200° C reduzieren und weitere 25 Minuten fertig backen.

