

Rezeptvorschläge für unsere Querfood-Mehle

- Mehlmischung standard ohne Gewürz
- Brotmehl Mischung hell
- Brot-Fertigmehl Detmolder Art mit Vollsoja

Diese sind in unserem Shop unter www.querfood.de zu bestellen!

Unsere Mehlmischungen wurden mit unseren Kunden erarbeitet. Aus diesen Mehlen werden im Besonderen die frischen Backwaren der Konditorei Scholz hergestellt. Die folgenden Rezepte lassen sich wahlweise, je nach Geschmack, mit einem der drei Mehle herstellen:

APFELKUCHEN	SEITE 1
EINFACHES BROT	SEITE 1
HEFETEIGGEBÄCK	SEITE 2
BRIOCHES	SEITE 2
KARTOFFELBROT	SEITE 2
BAGUETTE	SEITE 3
OLIVENÖL-BRÖTCHEN	SEITE 3
KNUSPERBROT	SEITE 3
FOCA.CCE)	SEITE 4
KÄSE-FOCA.CCE	SEITE 4
PLADINA ROMAGNOLA	SEITE 4
MÜRBETEIG	SEITE 4
CREPES O. OMELETTE	SEITE 5
TIROLER GUGELHUPF	SEITE 5
BISKUIT	SEITE 5

APFELKUCHEN

Inhaltsstoffe:

Proteine	43,5
Fette	138,2
Kohlenhydrate	321,5
kcal.	2670
Ballaststoffe	25,7

Zutaten:

- 200g Brotfertigmehl "Hell"
- 125g Zucker- 125g Butter
- 1/2 Briefchen glutenfreies Backpulver
- 3 ganze Eier
- 2 Apfel oder jedes beliebige Obst der Saison
- ca. 2 Esslöffel glutenfreies Paniermehl
- Milch nach Bedarf

Zubereitung:

Die Butter mit dem Zucker zu einer weichen Masse verrühren, die Eier einzeln hinzufügen und darauf achten, dass jedes Ei gut in die Masse eingerührt wird. Das Backpulver mit dem Mehl und dem Salz mischen und das Ganze leicht unterrühren. Sollte die Masse zu fest sein, gibt man soviel Milch hinzu, bis sie cremig wird. Die Teigmasse in eine gefettete und mit Paniermehl

bestreute Kuchenform geben, die geschnittenen Apfel darauf legen und einige Butterflocken und Zucker darüber streuen. Im Backrohr bei 180°C ca. 40 Minuten lang backen.

EINFACHES BROT

Inhaltsstoffe:

Proteine	51,0
Fette	45,3
Kohlenhydrate	329,4
kcal.	1936
Ballaststoffe	44,2

Zutaten:

- 500g Brotfertigmehl "Hell"
- 20 g Olivenöl oder Butter
- 1 Teelöffel Zucker
- 1 1/2 Teelöffel Salz
- 1 Briefchen glutenfreie Trockenhefe (5g) oder 15g glutenfreie Frischhefe
- 450 - 500 ml lauwarmes Wasser
- 1 Ei

Zubereitung:

Das Mehl auf einem Nudelbrett mit der Trockenhefe vorsichtig mischen. Anschließend alle restlichen Zutaten beimengen und zu einem glatten, gleichmäßigen Teig verkneten. Den Teig auf ein gefettetes Blech legen und ihn ca. 40 - 45 Minuten lang an einem warmen, feuchten Ort gehen lassen. Im Backrohr bei 300 - 350°C 50 bis 60 Minuten lang backen. Der Teig kann auch mit der Hand geknetet werden, in diesem Fall sind jedoch 300 bis 350 ml lauwarmes Wasser ausreichend. Damit das Brot nicht zu hart wird und die Oberfläche eine schöne Farbe erhält, ist es ratsam, während des Backens innerhalb des Backrohrs Feuchtigkeit zu erzeugen. Dies erreicht man, indem man auf das untere Blech des Backrohrs einen hitzeunempfindlichen Behälter mit Wasser stellt.

HEFETEIGGEBÄCK

Die Zubereitung von Hefegebäck erfolgt ähnlich wie jene des Brotes. Die Grundmasse des Teiges ist mehr oder weniger dieselbe. Je nach Rezept können Butter, Milch, Eier, Rosinen, Gewürze, kandierte Früchte und natürlich Zucker beigemischt werden.

Die Zubereitung und die Backzeit sind gleich wie beim Brot. Auch diese Teigmasse muss an einem warmen, feuchten Ort gehen; die Zutaten sollen Zimmertemperatur haben und die Raumtemperatur bei ca. 30°C liegen: ist dies nicht der Fall, muss mehr Hefe verwendet werden, wobei die Gärungsdauer verlängert wird.

Die notwendigen Zutaten sollten mindestens ½ Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank genommen werden. Der Teig sollte nämlich weder mit zu kalten Zutaten (z.B. frisch aus dem Kühlschrank) noch mit zu warmen (z.B. bei mehr als 40°C) zubereitet werden. Manchmal empfiehlt es sich sogar, vor der Verarbeitung sowohl das Mehl als auch die für den Teig verwendeten Formen leicht zu erwärmen.

Des Weiteren ist zu beachten, dass die Hefe während der Zubereitung nicht in direkten Kontakt mit Fett oder Salz kommt, da sie sonst ihren Gärungseffekt verliert.

BRIOCHEs

Inhaltsstoffe:

Proteine	27,6
Fette	48,5
Kohlenhydrate	178,0
Kcal	1259
Ballaststoffe	18,2

Zutaten:

- 200g Brotfertigmehl "Hell"
- 40g Butter - 40g Zucker
- 1 Briefchen glutenfreie Trockenhefe (5g) oder 15g glutenfreie Frischhefe
- 1 ganzes Ei
- ca. 50ml Milch
- ca. 80ml Wasser
- 1 Teelöffel Vanillezucker
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

Den Zucker in der Hälfte des lauwarmen Wassers auflösen und dann die Hefe darin auflösen. Mehl und Butter mischen und anschließend Milch und Wasser hinzufügen. Erst zum Schluss die aufgelöste Hefe dazugeben und alles zu einer glatten, glänzenden Masse verarbeiten. Aus dem Teig Brioches formen: diese ca. 60-90 Minuten lang gehen lassen und anschließend mit einer Eidotter-Milch-Mischung bepinseln; im Backrohr bei 190°C ca. 25 Minuten lang backen. Je nach Wunsch können dem Teig Rosinen oder kandierte Früchte beigemischt werden.

KARTOFFELBROT

Inhaltsstoffe:

Proteine	66,7
Fette	61,6
Kohlenhydrate	449,0
kcal	2607
Ballaststoffe	58,6

Zutaten:

- 600g Brotfertigmehl "Hell"
- 300g gekochte Kartoffeln
- 30g Olivenöl oder Maisöl
- 400ml Wasser
- 150ml Milch
- 1 Teelöffel Salz
- 2 Briefchen glutenfreie Trockenhefe (10g) oder 30g glutenfreie Frischhefe

Zubereitung:

Die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken und mit der Hälfte der Flüssigkeit zu einer cremigen Masse verrühren, auskühlen lassen und die restlichen Zutaten beimengen. Die Masse gut verrühren und sie in eine rechteckige eingefettete Form (für Plum-cake) geben. Das Brot an einem warmen, feuchten Ort ca. 60 Minuten lang gehen lassen. Es vor dem Backen mit einer Eier-Öl-Wasser-Mischung bepinseln und im Backrohr ca. 1 Stunde lang backen.

Vor dem Backen darauf achten, dass das Backrohr die angegebene Vorhitze erreicht hat.

BAGUETTE"
 (FRANZÖSISCHES BROT)
Inhaltsstoffe:

Proteine	23,5
Fette	29,8
Kohlenhydrate	181,1
kcal	1090
Ballaststoffe	22,6

Zutaten:

- 250 g Brotfertigmehl "Hell"
- 1/2 Esslöffel Zucker
- 170-200ml Wasser,
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1 Briefchen glutenfreie Trockenhefe (5g) oder 15g glutenfreie Frischhefe
- 1 Teelöffel Olivenöl

Zubereitung:

Das Mehl auf dem Nudelbrett mit der Trockenhefe vorsichtig vermischen. Anschließend alle restlichen Zutaten beimengen und die Masse zu einem glatten, gleichmäßigen Teig verkneten. Diesen zu einer langen Rolle von ca. 5 cm Durchmesser formen. Typisch für diese Brotart sind die diagonalen Einschnitte, die man am besten mit einem gut geschliffenen Messer macht, wobei man darauf achten sollte, dass diese nicht zu tief sind. Das Brot an einem warmen, feuchten Ort ca. 60 Min. gehen lassen, im Backrohr bei 200°C 30 Min. lang backen, nach dem Herausnehmen sofort mit Wasser bestreichen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

OLIVENÖL-BRÖTCHEN
Inhaltsstoffe:

Proteine	32,6
Fette	21,8
Kohlenhydrate	176,6
Kcal	1037
Ballaststoffe	22,6

Zutaten:

- 250 g Brotfertigmehl "Hell"
- 2 Teelöffel Olivenöl
- 1/2 Esslöffel Zucker
- 2 Eiweiß
- 150-200 ml Wasser
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1 Briefchen glutenfreie Trockenhefe (5g) oder 15 g glutenfreie Frischhefe
- Öl zum Einfetten der Hände und des Nudelbrettes

Zubereitung:

Das Mehl auf einem Nudelbrett mit der Trockenhefe vorsichtig verrühren. Anschließend alle restlichen Zutaten beimengen, Hände und Nudelbrett öfter mit Öl einfetten, damit der weiche und klebrige Teig nicht daran kleben bleibt. Brötchen formen und diese ca. 60 Minuten lang an einem warmen, feuchten Ort gehen lassen. Die Brötchen anschließend im Backrohr bei 190°C ca. 30 Minuten lang backen. Um den Brötchen am Ende Glanz zu verleihen, bringt man eine Tasse Wasser und 2 Teelöffel Maisstärke zum Kochen und bestreicht sie damit während und am Ende des Backens.

KNUSPERBROT
Nährwertangaben je Kg.:

Energiewert	734 kcal
Protein	17,4 g
Kohlenhydrate	129,0 g
Fett	161,0 g
Ballaststoffe	17,2 g

Zutaten:

- 200 g Brotfertigmehl "Hell"
- 10 g Butter
- 100 - 150 ml sehr warmes Wasser
- 1 Teelöffel Salz

Zubereitung:

Mehl und Salz verrühren und ganz vorsichtig die in kleine Stücke geschnittene Butter darunter mischen. Soviel Wasser dazugeben, bis eine weiche Masse entsteht, diese dann zum Abkühlen in den Kühlschrank stellen. Nach ca. 1 1/2 Stunden den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, mit dem Nudelholz dünne Teigblätter ausrollen und sie bei 170°C ca. 1/4 Stunde lang im Backrohr backen. Sie müssen weiß und knusprig sein und werden mit etwas Öl und Salz serviert.

"FOCA.CCE" (GESALZENE FLADE NBROTE)

Fladenbrote sind eine typische Spezialität der Mittelmeerküche. Gesalzene Fladenbrote können je nach Geschmack mit Käse, Salbei, Gemüse, Oliven usw. belegt werden. In Italien hat jede Region ihre spezielle Art von Fladenbrot, wobei das ligurische Fladenbrot wohl das bekannteste ist. Die Zubereitung des Fladenbrot erfolgt ähnlich wie jene der Pizza. Der Teig wird auf das mit Öl bestrichene Backblech gegeben. Mit den Fingern werden kleine Vertiefungen in den Teig gedrückt, die das Öl und das Salz auffangen. Damit das Fladenbrot schön goldgelb wird, wird die Teigoberfläche vor dem Backen mit einer Öl-Wasser-Salz-Mischung bestrichen.

KÄSE-FOCA.CCIA (Italienisches Fladenbrot mit Käse)

Inhaltsstoffe:

Proteine	113,0
Fette	119,0
Kohlenhydrate	227,0
kcal.	2437
Ballaststoffe	31,2

Zutaten:

- 350g Brotfertigmehl "Hell"
- 120g Parmesankäse
- 80g Emmentaler
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 ganze Eier
- 200ml Wasser
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1 Briefchen glutenfreie Trockenhefe (5g) oder 15g glutenfreie Frischhefe

Zubereitung:

50g Emmentaler und die Hälfte des Parmesans

reiben. Den restlichen Käse in Würfel schneiden und diese mit den 2 aufgeschlagenen Eiern vermischen. Die Hefe in etwas Wasser auflösen und sie mit Mehl, Salz, Olivenöl und Wasser gut vermischen; die Masse in einer gut gefetteten Terrine ca. 60 Minuten lang gehen lassen. Nachdem sich das Volumen verdoppelt hat, den Teig in eine leicht geölte Terrine geben, das Käse-Ei-Gemisch und etwas Olivenöl daraufgeben und das Ganze bei 190°C für 30 Minuten backen.

PIADINA ROMAGNOLA (typisches Süditalienisches Fladenbrot)

Inhaltsstoffe:

Proteine	21,8
Fette	49,4
Kohlenhydrate	161,0
kcal.	1179
Ballaststoffe	21,6

Zutaten:

- 250g Brotfertigmehl "Hell"
- 40g Schmalz oder 3 Esslöffel
- Olivenöl
- 150-200ml Wasser
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel Backpulver

Zubereitung:

Alle Zutaten unter Beimengung von Wasser zu einer nicht zu festen Masse verrühren. Die Masse auf einem bemehlten Nudelbrett verkneten und eiergroße Teigbällchen formen. Diese mit der Handfläche flachdrücken, so dass kleine rundliche Scheiben entstehen, welche mit den Fingern und dem Nudelholz noch dünner gedrückt werden. Die Pfanne gut erhitzen, die Teigscheibe hineinlegen, diese mit der Gabel einstechen und sie auf beiden Seiten gut backen.

MÜRBETEIG

Der Mürbeteig ist im Gegensatz zum Hefeteig hitzeempfindlich; die Zutaten müssen kalt sein. Die Butter muss hart sein, damit sie mit den restlichen Zutaten vermischt werden kann. Es ist wichtig den Teig schnell zu verarbeiten. Anschließend wird er in eingöltes Papier gewickelt und in den Kühlschrank gestellt, wo er einige Stunden ruhen soll.

Um dem Mürbeteig Geschmack zu verleihen, kann man verschiedene Aromen, wie Vanille oder eine gut gewaschene, getrocknete, geriebene Zitronenschale hinzugeben. Dieser Teig kann für süße und salzige Mürbeteigkuchen (crostata), Kekse und Mürbeteiggebäck verwendet werden.

MÜRBETEIG GRUNDMASSE:

Inhaltsstoffe:

Proteine	27,4
Fette	142,3
Kohlenhydrate	405,3
kcal.	2977
Ballaststoffe	12,9

Zutaten:

- 150g Brotfertigmehl "Hell"
- 150g Zucker
- 150g Butter
- 150g Maisstärke
- 2 Eier
- 1/2 Briefchen glutenfreies Backpulver
- Salz nach Bedarf
- Vanillin oder 1/2 geriebene Zitronenschale

Zubereitung:

Auf dem Nudelbrett das Mehl mit Backpulver, Zucker, Maisstärke und nach Geschmack mit

Vanillin oder geriebener Zitronenschale verrühren. In die Mitte eine kleine Vertiefung eindrücken, Eier und Butterstückchen hinein geben und alles zu einer glatten, festen Masse verrühren. Dieser Teig kann für Kekse, Gebäck, Mürbeteigkuchen usw. verwendet werden.

CRÊPES ODER OMELETTE

Crêpes oder Omeletten können sowohl süß als auch salzig zubereitet werden. Salzige Crêpes mit Spinat und geriebenem Käse gefüllt sind ein ausgezeichnetes Gericht. Süße Crêpes hingegen sind einfacher zuzubereiten und können mit Schokolade oder Marmelade gefüllt werden. Was die Zutaten betrifft, ist es nicht notwendig, sich genau an das Rezept zu halten. Die Menge der Zutaten hängt ganz vom Geschmack ab. Bei den salzigen Crêpes verwendet man natürlich keinen Zucker, bei den süßen kann man je nach Geschmack Rum, Vanille oder Zitrone hinzufügen.

Zubereitung:

In eine große Schüssel 70g glutenfreies Brotfertigmehl "Hell", eine Prise Salz - und für süße Crêpes - 150g Zucker geben. 2 Eier hinzufügen und mit einem Holzlöffel verrühren, anschließend 150ml Milch dazugeben und das ganze mit einem Schneebesen schlagen, dabei muss darauf geachtet werden, dass sich keine Klümpchen bilden. Das Eiweiß kann auch getrennt schaumig geschlagen und erst zum Schluss dazu gegeben werden. Die Masse etwas ruhen lassen, je nach Geschmack können 20 g. zerlassene Butter und einige Teelöffel Rum Oder Cognac dazugegeben werden. Eine Pfanne erhitzen, etwas Butter darin zergehen lassen und anschließend einen vollen Esslöffel Teigmasse hineinschütten. Die Pfanne so drehen, dass der Teig gleichmäßig darin verteilt wird. Nach einigen Minuten das Crêpe mit einer kleinen Holzpalette umdrehen.

TIROLER GUGELHUPF

Inhaltsstoffe:

Proteine	50,6
Ballaststoffe	39,2
Fette	129,9
Kohlenhydrate	455,8
Kcal	2213

Zutaten:

- 280g Brotfertigmehl "Hell"
- ca. 260 ml lauwarmes Wasser
- 120g Butter
- 100g Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 1/2 Briefchen glutenfreie Trockenhefe (7,5g) oder 22g glutenfreie Frischhefe
- 3 Eier
- 80g kandierte Früchte
- 150g Rosinen
- Vanillin oder 1/2 geriebene Zitronenschale
- Rum Nach Bedarf

Zubereitung:

Die kandierten Früchte und die Rosinen mit warmem Wasser abwaschen und ca. 1/2 Stunde lang in etwas Rum einweichen. Die Hefe in Wasser auflösen und sie mit den restlichen Zutaten vermischen, gut verrühren. Die kandierten Früchte und die Rosinen abseihen, mit etwas Mehl bestreuen und der restlichen Masse unter ständigem Rühren beimengen. Den Teig in eine gefettete und bemehlte Gugelhupfform geben und an einem warmen, feuchten Ort 40-45 Minuten lang gehen lassen. Anschließend im Backofen bei 200°C 10 Minuten lang backen, danach die Temperatur auf 180°C herabsetzen; für weitere 50-60 Minuten weiterbacken. Sobald der Gugelhupf gebacken ist, ihn aus dem Backofen nehmen, mit zerlassener Butter bepinseln und mit Zucker bestreuen.

BISKUIT

Inhaltsstoffe:

Proteine	70,2
Fette	53,7
Kohlenhydrate	382,9
kcal.	2238
Ballaststoffe	17,2

Zutaten:

- 200g Brotfertigmehl "Hell"
- 240g Zucker
- 8 Eier
- 2 Teelöffel glutenfreies Backpulver
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

Das Eiweiß und eine Prise Salz steif schlagen und langsam 1/4 des Zuckers darunter heben. In einer anderen Schüssel die Eidotter mit dem Restzucker mischen, das Eiweiß vorsichtig darunter heben, Backpulver und Mehl löffelweise dazugeben und alles langsam unter die Masse heben. Die Teigmasse in eine gefettete und bemehlte Form geben und im vorgeheizten Backrohr bei 170-180°C ca. 1/2 Stunde lang backen.

Falls Sie Fragen, Ideen oder Verbesserungsvorschläge zu unseren Rezepten haben, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Alle 1100 Artikel von 90 Herstellern bekommen Sie unter: www.querfood.de

QUERFOOD glutenfrei leben
 Carsten Ax, Otto-Hahn-Str. 11c
 85521 Riemerling

Tel: 089-611 80 688, Fax:089-611 80 688
www.querfood.de, info@querfood.de

**Alle 1100 Artikel von 90 Herstellern
bekommen Sie unter: www.querfood.de**

QUERFOOD glutenfrei leben
Carsten Ax, Otto-Hahn-Str. 11c
85521 Riemerling

Tel: 089-611 80 688, Fax:089-611 80 688
www.querfood.de, info@querfood.de

