



ORF

Zurück zur Natur - Am Hausruck

Brotblume

von Bäckermeister Manfred Lang

2 Brotteige (klein 20 dag, groß 60 dag)
Bauernbrot ist Roggenmehl 960 und nur mit Sauerteig.

Zuerst den Teig ausrollen wie eine Pizza mit etwa 25 cm Durchmesser, den kleinen Teig mit Öl bestreichen.
Den großen Teig mit den Fingern zu etwa gleich großer Pizza auseinanderdrücken, auf die kleine Pizza setzen.
Kreuzausstecher in der Mitte ansetzen oder mit Teigkarte sechs Segmente hineindrücken.
Ecken von unten nach außen ziehen
Blütenblätter mit Mehl bestäuben und Messer einritzen.
Ca. 20 Minuten bei 200°C im Backofen backen.

Teig für Brotblume, Mohnflesserl, Salzstangerl

5,5 kg Weizen 700
3 l Milch
150 g Salz
150 g Hefe
300 g Malz

Sauerteig für Gebäck: 1kg Dinkelmehl 700, 1kg Wasser, 4g Hefe

Lupinenburger

von Magdalena Steinbauer

100g Lupinen geschrotet
250ml Gemüsebrühe
150g Gemüse der Saison (Zucchini, Karotten, Kürbis, ...)
2 Prisen Salz
50g Haferflocken
1EL geschrotete Leinsamen
2TL Senf
3EL Lupinenwürze
1TL Paprikapulver
1 großes Ei (oder 2 kleine Eier je nach Bindung)
1 EL Lupinenmehl
1/2 TL Mariendistelsamen gemörsert
Öl zum Ausbacken

4 Urgetreidebrötchen
4EL Mayonnaise
Gurkenscheiben
1 Zwiebel
Purpurnelbe, Brennesselsamen und Nachtkerze als Dekoration
Zusätzlich: wer es gerne mag, eine große Fleischtomate und 4 Scheibe Käse.

Lupinenschrot in der Brühe zum Kochen bringen. 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Anschließend mit Deckel 5 Minuten quellen lassen, bis die Flüssigkeit aufgenommen worden ist.

Gemüse raspeln, leicht salzen und zur Seite stellen. Haferflocken im Mixer fein zermahlen. Gemüse ausdrücken, bis keine Flüssigkeit mehr austritt. Lupine, Gemüse, Haferflocken, Lupinenmehl, Leinsamen, Senf, Lupinenwürze und Paprikapulver sowie Mariendistelsamen vermengen. Salzen und pfeffern. Öl in einer Pfanne erhitzen. Vier Bratlinge formen und von jeder Seite ca. 2-3 Minuten scharf anbraten, dann bei mittlerer Hitze von beiden Seiten gut durchbraten (ca 5-6 Minuten).

Mayonnaise auf den Brötchen verteilen. Zwiebel in Ringe, Tomaten in Scheiben schneiden und nach beliebiger Reihenfolge belegen bzw. dekorieren.