

Zurück zur Natur - Naturpark Zirbitzkogel-Grebenzen

Baunzerl

Saaten-Aroma:

550 g Wasser
100 g Roggenschrot grob
75 g Dinkel-Flocken
25 g Leinsamen
25 g Sonnenblumen
50 g Grieß
5 g aktives Malzmehl

Zubereitung Saaten Aroma:

Alle Zutaten vermischen und auf ca. 85°C erhitzen.
Rund 30 Minuten unter Rühren köcheln lassen.
Das Malz sorgt für ein intensiveres Aroma
Saaten Aroma kühl stellen.

Hauptteig:

1000 g Weizenmehl (Typ 550/700)
350 - 400 ml Wasser
24 g Salz
20 g Malz (inaktiv)
15 g Hefe frisch
Sonnenblumenkerne, Mohn, Sesam zum Bestreuen

Zubereitung Teig:

Saaten-Aroma zum Mehl geben, Hefe, Malz, Salz und Wasser hinzufügen und rund 6 Minuten langsam kneten lassen. Anschließend 5 Minuten schneller kneten.
Teig zugedeckt in einer geölten Wanne gehen lassen.
Teig zusammenfalten und noch einmal ca. 20 Minuten gehen lassen.
Auf einer bemehlten Fläche ausrollen (ca. 2 cm dick) und mit Wasser bestreichen.
Sonnenblumenkerne drauf streuen und etwas festdrücken.
Teig vorsichtig wenden. In kleine Stücke teilen (Dreiecke). Wieder mit Wasser bestreichen und mit Mohn oder Sesam dick betreuen. Mit der Sonnenblumen-Seite nach unten auf ein Backblech mit Backpapier legen. Noch einmal gehen lassen (40 Minuten).

Im vorgeheizten Backrohr bei 250°C backen (mit kräftigen Schwaden)

Backtemperatur nach der Schwadengabe auf 235°C reduzieren.

Backzeit 16-17 Minuten.

Quittensalbe

250 g Straußenfett

150 g Quitte

25 g Bienenwachs

Straußenfett in einen Topf geben und bei geringer Hitze schmelzen lassen (darf nicht kochen!)

Quitte mit der Schale grob reiben, zum Fett geben und 1/2 Stunde ziehen lassen.

Abseihen. Fett nochmal auf den Herd geben, Bienenwachs hinzufügen und schmelzen lassen.

Salbe in Gläser füllen und auskühlen lassen.