



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten:

| | |
|---------|--------------------------|
| 250 g | Dinkelvollkornmehl |
| 250 g | Dinkelmehl |
| 1 Pkg. | Trockengerm |
| 1 Prise | Zucker |
| 2 TL | Kräutersalz |
| 150 ml | Wasser |
| 150 ml | Buttermilch |
| 3 EL | Pflanzenöl |
| 1 EL | Apfelessig |
| 100 g | Hartkäse |
| 1 EL | Öl |
| 150 g | Lauch |
| 100 g | Schinken |
| | frische Kräuter |
| | Pfeffer, frisch gemahlen |
| | Kräutersalz |
| 100 g | Kräuterfrischkäse |
| 2 Stk. | Knoblauchzehen |
| 100 g | gehackte Kürbiskerne |
| 150 g | Paradeiser, gewürfelt |
| 100 g | Mozzarella |
| | Pizzagewürz |
| 150 g | Weißkraut |
| 1 Stk. | kleine Zwiebel |
| 50 g | Speck |
| | Kümmel |
| | Gemüse der Saison |
| 100 g | Topfen |

Mein persönlicher Tipp

Anstelle von Dinkel kann selbstverständlich auch Weizen, Kamut, Einkorn, Emmer etc. verwendet werden. Dieser Teig eignet sich auch ganz toll für Pizzen oder ganz einfache (ungefüllte) Weckerl – Weckerl lassen sich auch sehr gut einfrieren.:)

Romana Schneider-Lenz

Referentin für Ernährung in Linz

Quellen:

Pikante Jausengebäckvariationen

Ideen für Formen und Füllungen

Zubereitung

Grundteig

- Zutaten: 250 g Dinkelvollkornmehl, 250 g Dinkelfeinmehl, 1 Pkg. Trockengerm (oder 20 g Frischgerm), Prise Zucker (oder etwas Honig), 2 TL Kräutersalz, 150 ml Wasser, 150 ml Buttermilch, 3 EL Raps- oder Sonnenblumenöl, 1 EL Apfelessig
- Alle Zutaten zu einem glatten, festen Germteig verarbeiten. Am einfachsten mit dem Knetherken der Küchenmaschine.
- Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. eine halbe Stunde aufgehen lassen – bis sich das Volumen verdoppelt hat.
- Weitere Zubereitungsschritte siehe bei Varianten für Formen.

Varianten für Formen:

? Kugelweckerl mit pikantem Kern

- Den aufgegangenen Germteig (siehe Grundteig) auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals gut durchkneten.
- Zu einer Rolle formen und in ca. 20 Stücke teilen.
- Diese zu Kugeln „schleifen“ (formen) und zugedeckt nochmals ca. 15 Minuten rasten lassen.
- Dann die Kugeln mit dem Handballen zu einem kleinen Fladen klopfen, diesen in der Mitte mit 1 TL von beliebiger Fülle füllen.
- Die Teigränder zusammendrücken und ganz leicht wie einen Knödel drehen.
- Mit der Teignaht nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen.
- Nochmal kurz gehen lassen (ca. 10 Minuten) – mit Wasser bepinseln oder besprühen.
- Eventuell mit Mohn, Sesam, Grobsalz etc. bestreuen. Im vorgeheizten Backrohr bei 200 °C 15 bis 20 Minuten backen.

? Spiralenweckerl

- Den aufgegangenen Germteig (siehe Grundteig) nochmals durchkneten.
- Zu einer Kugel formen und nochmals ca. 10 Minuten „entspannen“ (rasten) lassen.
- Dann zu einem Rechteck (ca. 55 x 35 cm) ausrollen.
- Nun der Länge nach nur zur Hälfte mit Fülle bestreichen bzw. belegen.
- Die zweite Teighälfte darüberlegen.
- Mit dem Nudelholz nochmals leicht darüber rollen.
- Mit einem Teigradler oder Messer ca. 3 cm breite Streifen schneiden.
- Diese Streifen in der Mitte nochmals einschneiden – Achtung! Nicht ganz durchschneiden – die Teigenden sollen bis auf ca. 1 cm noch verbunden sein.
- Nun die Teigenden zu einer Spirale drehen und die Enden zusammendrücken.
- Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben.
- Nochmals kurz (ca. 10 Minuten) gehen lassen.
- Mit Wasser leicht bepinseln bzw. besprühen und im vorgeheizten Rohr bei ca. 200 °C ca. 15 Minuten backen.

? Schneckenweckerl

- Den gegangenen Teig (siehe Grundteig) mit der Hand nochmals gut durchkneten und zu zwei Kugeln formen.
- Zugedeckt ca. 10 Minuten „entspannen“ lassen.
- Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu Rechtecken ausrollen (je ca. 30 x 20 cm).
- Diese mit beliebiger Fülle belegen.
- Nun fest zu einem Strudel einrollen.
- Ca. 2,5 cm dicke Scheiben herunterschneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.
- Nochmals 10 – 15 Minuten gehen lassen und bei 200 °C ca. 15 Minuten backen.



Eine Initiative des
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union





- Landwirtschaftskammer
Oberösterreich: Jausenhits für
Schule, Freizeit und Beruf

? Bagles – Herzhaftes Teigringe zum Füllen oder einfach pur

- Den gegangenen Teig (siehe Grundteig) nochmals durchkneten.
- In 12 – 15 Stücke teilen und diese zu Kugeln „schleifen“.
- Mit einem Kochlöffel jeweils ein Loch in die Mitte der Kugeln bohren und durch kreisende Bewegungen erweitern. (Tipp: Den Kochlöffelstiel vorher in Mehl tauchen, damit der Teig nicht kleben bleibt.)
- Die Teigringe/Bagles auf Backpapier legen und zugedeckt nochmals ca. 10 Minuten gehen lassen.
- Inzwischen in einem breiten Topf reichlich leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.
- Bagles darin knapp eine Minute ziehen (sanft köcheln) lassen – nach halber Kochzeit wenden.
- Nun herausheben, abtropfen lassen und auf das mit Backpapier ausgelegte Blech legen.
- Wer möchte, kann die Bagles auch in Haferflocken, Mohn etc. tauchen.
- Im vorgeheizten Backrohr bei ca. 200 °C ca. 20 Minuten backen.
- Tipp: Am besten schmecken Bagles (ähnlich Laugengebäck) frisch gebacken. Gefüllt werden sie entweder pikant mit diversen Aufstrichen oder süß, z.B. mit Marmelade, Frischkäse-Fülle oder Topfen-Honig-Nussfülle.

Füllungen:

? Porree-Schinken-Käse

- Zutaten: 1 EL Öl, 150 g Porree, 100 g Schinken, 50 g Käse (gerieben), zum Verfeinern: frische Kräuter (z.B. Petersilie, Basilikum etc.), frisch gemahlener Pfeffer, Kräutersalz
- Porree in Ringe schneiden, Schinken feinwürfelig und in Öl leicht anrösten.
- Überköhnen lassen, mit Käse vermischen und mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.

? Frischkäse-Kürbiskern-Fülle

- Zutaten: 100 g Kräuterfrischkäse, 2 Knoblauchzehen (fein gehackt), 100 g grob gehackte Kürbiskerne, 1 – 2 EL frische gehackte Kräuter, Kräutersalz, frisch gemahlener Pfeffer
- Alle Zutaten verrühren und pikant abschmecken.

? Pizzawecherlfüllung

- Zutaten: 150 – 200 g Tomatenwürfel (oder aromatische Tomatensauce), 100 g Mozzarella (gerieben), ca. 80 g Schinkenwürfel, Pizzagewürz

? Kraut-Speck-Fülle

- Zutaten: Ca. 150 g Weißkraut, 1 kleine Zwiebel, 50 g durchzogener Speck, 50 g geriebener Hartkäse, Kräutersalz, frisch gemahlener Pfeffer, Kümmel
- Kraut und Zwiebel feinnudelig schneiden, Speck in Würfel schneiden.
- Speck in einer Pfanne leicht anbraten, Kraut und Zwiebel beigeben, durchrösten und knackig dünsten.
- Pikant abschmecken und auskühlen lassen.
- Zuletzt den Käse untermischen.
- Achtung: Überflüssige Flüssigkeit ableeren, da sich beim Füllen der Weckerlteig sonst aufweicht.