

Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten:

250 g	Dinkelvollkornmehl
250 g	Dinkelmehl
1 Pkg.	Trockengerst
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. Trockengerst (oder 20 g Frischgerst), 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 Gersteteig verarbeiten. Am einfachsten mit dem Knethaken 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 Gersteteig (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 Teigblätter 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 Gersteteig (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.



- Landwirtschaftskammer
Oberösterreich: *Jausenhits für
Schule, Freizeit und Beruf*

? Bagles – Herzhafte 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 feinkwürfelig und in Öl leicht anrösten.
- Überkühlen 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.

? Pizzaweckerlfülle

- 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 begeben, 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.

