

Brotrezepte



Brotrezepte für den Alltag und die Freude am Essen

Brot ist nicht nur eines der ältesten Lebensmittel, es ist auch eines der gemächlichsten. Es ist unmöglich, Brot schnell herzustellen. Es braucht Zeit und Geduld. Trotz seiner langen Geh- und somit Zubereitungszeit ist Brot ein Produkt, das in vielen Kulturen präsent ist. In den westlichen Gesellschaften ist Brot etwas Alltägliches, etwas, das unabdingbar auf unserem Speiseplan steht. Ist es nicht ein schöner Gedanke, dass sich auch in einer beschleunigten Welt wie der unseren Bäckerinnen und Bäcker noch jeden Tag Zeit nehmen, um frisches Brot zu backen?

Es gibt kein Schnellverfahren im Herstellungsprozess. Unter anderem ist es diese Tatsache, welche das Brot so wertvoll macht.

Auch die vielen verschiedenen Verarbeitungsformen sind verantwortlich dafür, dass Brot aus unserer Gesellschaft kaum wegzudenken ist. Sei es am Morgen, in der Kaffeepause oder am Abend, Brot kommt in all seinen Variationen praktisch immer auf den Tisch: Als Gipfeli oder Ruchbrot, über dem Feuer oder im Ofen gebacken, in Form von Zopf, Sandwich oder Süßspeise – die Vielfalt der Rezepte ist grenzenlos.

Die folgenden Rezepte bieten Ihnen einen Einblick in die Fülle der Verwendungsmöglichkeiten von Brot.

Geniessen Sie es, das Brot: Das Frische, das Selbstgemachte, das Gestrige, das Praktische, das Kreative!

Inhalt

Kulinarisches rund ums Brot

Paniermehl	12
Milchbrot aus Argentinien	13
Sandwiches und belegte Brote	13
Vegi-Tätschli	14
Karamellierte Frühlingszwiebeln	14
Hacktätschli nach Muettis Art	15
Bratkartoffeln mit Rosmarin oder Curry	15
Panzanella	16
Brotsuppe	16
Sommerlustsuppe	17
Vogelheu	18
Apfelröschti	18
Fotzelschnitten	19
Empanadas	20
Argentinischer Kirschensalat	21
Butterzopf	22
Dreikönigskuchen	23
Zitronenkuchen	24
Schokoladen-Meringues	25
Cantucci	25
Schlangenvrot	26
Impressum	35



Einfach ist schöner

Wohltuend und aufheiternd: ein Spaziergang, auch in der nächsten Umgebung, mit einem feinen Brot im Rucksack! Die Frühlingssonne lockt, die Bäckereien in der Schweiz bieten täglich eine Vielzahl an feinen, gesunden Brotsorten, welche sich als Zwischenverpflegung oder Hauptmahlzeit bestens eignen.

Nostalgie und Hochgenuss

Mit ihren zarten Kruste und dem weichen, feinen Inneren machen Fotzelschnitten Menschen glücklich wie kaum ein anderes Gericht. Zudem sind sie die perfekte Verwendungsart für den zu viel eingekauften Sonntagszopf. Mit frischen saisonalen Früchten kombiniert, sind sie genauso ein Lieblingsmenu wie mit dem Apfelmus aus Kindertagen.

→ Rezept Seite 19



Auf die Wiese statt in die Kantine

Das Sandwich! Es gibt nichts Feineres als ein Grahambrot, ein Basler- oder Bauernbrot oder ein hausgemachtes Milchbrot: Aufschneiden und füllen, einwickeln, und ab nach draussen. Durchatmen, auftanken, die Mittagspause unter freiem Himmel geniessen und entspannen.

→ Rezepte Seite 13





Altes Brot, Welthunger und Paniermehl

Pro Jahr landet ein Drittel aller Lebensmittel, welche in der Schweiz angeboten werden, im Abfall. Fast die Hälfte davon stammt aus privaten Haushaltungen. Wir werfen die Esswaren weg, weil wir zu viel gekauft haben, weil wir plötzlich Lust auf etwas anderes haben, weil wir uns spontan für den Gang ins Restaurant entscheiden oder weil es für uns nicht mehr frisch aussieht.

Angesichts der grossen Anzahl Hungernden auf dieser Welt ist die Menge an noch geniessbaren, aber weggeworfenen Lebensmitteln inakzeptabel.

Brot macht einen grossen Teil der weggeworfenen Lebensmittel aus. Trockenes Brot empfinden viele Menschen als ungeniessbar, sie kennen keine Möglichkeit der Weiterverwendung. Die folgenden Rezepte sollen einige Ideen bieten, wie altes Brot zu leckeren und nahrhaften Gerichten verarbeitet werden kann, und somit nicht nur dem Brot selbst, sondern auch unseren Mitmenschen Achtung entgegengebracht werden kann.

Brot ist einzigartige Grundlage und moderne Ernährung zugleich.

Mit seinen Ballaststoffen, den wertvollen pflanzlichen Eiweissen/Proteinen und den bekömmlichen Kohlenhydraten ist Brot ein essenzieller Teil unserer Ernährung. Die verschiedenen Mineralstoffe, die Vitamine der B-Gruppe und die Spurenelemente nähren Haut, Haar und die Nerven auf sehr gesunde Art. Brot enthält wenig Fett und fast keinen Zucker, diese Tatsache hilft, den weit verbreiteten Zivilisationsleiden wie etwa Übergewicht entgegenzuwirken.

Altes Brot aufbewahren und verarbeiten

Altes Brot lässt sich aufbewahren und zu gegebener Zeit zu einer feinen Mahlzeit verwenden.

Paniermehl aus trockenem Brot
Brotresten von Weiss- und Ruchbrot ganz gut offen trocknen lassen, danach mit der Bircher-Raffel fein reiben. In Pergamentbeutel oder in ein Glas mit Deckel geben, beschriften, dunkel und trocken lagern. Nicht im Kühlschrank, da wird es feucht.

Hacktätschli oder Panzanella aus trockenem Brot
Altes Brot in Würfel schneiden, bevor es ganz hart ist, und dann trocknen lassen, um es bei Gelegenheit für Hacktätschli oder Panzanella zu verwenden.

Toasts oder Fotzelschnitten aus nicht ganz trockenem Brot
Altes Brot in Scheiben schneiden, bevor es ganz hart ist, und einfrieren. So kann es scheibenweise herausgenommen und direkt getoastet werden, wenn mal der Weg in die Bäckerei zu weit ist.
Alter Zopf oder altes Parisette-Brot auf diese Weise gelagert, ergibt die wunderbarsten Fotzelschnitten.

Rezepte zu Paniermehl

Paniertes Gemüse
Wurzelgemüse wie Karotten, Sellerie, Randen in sehr dünne Scheiben hobeln.
Drei Teller zum Panieren bereitstellen. Den ersten mit Mehl, den zweiten mit verklopftem Ei, den dritten mit hausgemachtem Paniermehl. Die dünnen Gemüsescheiben in dieser Reihenfolge in den Tellern wenden und anschliessend bei mittlerer Hitze in einer beschichteten Bratpfanne mit wenig Rapsöl oder Bratbutter goldig panieren.

Schusterkoteletten
Da ein Schuster ein armer Schlucker war, panierte er oder des Schusters Ehefrau einen dreimal längs geschnittenen Cervelat, buk die vier Teile schön aus, und fertig war das Kotelett! Auch heutzutage eine sehr feine Speise, serviert mit feinem Gartensalat ein Leckerbissen für Fleischesser.

Milchbrot

2 dl Milch
15 gr Hefe
20 gr Zucker
Hefe und Zucker in der Milch auflösen

12 gr Salz
400 gr Weissmehl
Mehl und Salz in eine Schüssel geben und eine Mulde formen. Milchgemisch in die Mulde geben.

30 gr flüssige Butter dazugeben, alles zu einem geschmeidigen Teig kneten. In eine gefettete Cakeform geben und mit Folie zudecken. Den Teig auf die doppelte Grösse aufgehen lassen. Bei 200 °C etwa 40 Minuten backen.

Eignet sich für Toasts und Sandwiches.

Sandwiches und belegte Brote

Für belegte Brote eignet sich weiches Brot, zum Beispiel Model-, Vollkorn- oder Grahambrot. Wichtig ist, vor dem Belegen mit Gemüse, Käse oder Aufschnitt eine dünne Schicht Butter aufzutragen, damit die Flüssigkeit der Füllung nicht ins Brot dringt.

Gewürzbutter

Butter schaumig rühren
Zitronensaft
Kräuter, frisch oder getrocknet
Salz
Pfeffer
Senf

nach Belieben zugeben, rühren

Vegi-Täschli

- 150 gr trockenes Ruchbrot, in Würfel schneiden
- 3 dl Wasser, aufkochen und über das das Brot giessen, abkalten lassen, Wasser ausdrücken
- 5 EL Haferflocken oder gemischte Getreideflocken
- 2 EL Sojasauce und 3 EL Wasser über die Flocken giessen, quellen lassen
- 10 eingeweichte kleine Pilze, zum Beispiel Pfifferlinge, fein hacken
- Pfeffer, Paprika, feingehackte Petersilie, Currypulver «Kerala»
- 2 Eier
- 2 EL Vollrahm
- 5 EL Haselnüsse, fein gehackt

Alles zusammengeben, gut kneten, am besten von Hand, bis eine gleichmässige Masse entstanden ist. Diese in 8 bis 12 Teile teilen und kleinere oder grössere Tätschli formen.

Abschmecken, allenfalls nachsalzen. Bis hier hat es «nur» das Salz von der Sojasauce drin.

Hausgemachtes Paniermehl in einen Teller geben und die Tätschli darin wenden.

Auf mittlerer Stufe mit wenig Öl oder Fett braten. Beschichtete Pfanne verwenden.

Karamellierte Frühlingzwiebeln

- ca. 8 Frühlingzwiebeln rüsten, Grün beiseitelegen, Hellgrün und Weiss längs halbieren
- 3 EL Zucker in weiter Pfanne karamellisieren
- 10 gr Butter zum Karamell geben, die Zwiebeln dazugeben und anbraten
- 1-2 EL Wasser
- Salz, Pfeffer ablöschen und würzen, zugedeckt
- 5 bis 10 Min garen, einmal wenden

Hacktätschli mit Rindfleisch «Muettis Art»

- 100 gr trockenes Ruchbrot, in Würfel schneiden
- 2 dl Wasser, aufkochen und über das Brot giessen, abkalten lassen, Wasser ausdrücken
- 400 gr Rindfleisch, gehackt, zugeben
- 1 Zwiebel, in feine Würfel schneiden, zugeben
- 1 Ei
- Pfeffer, Paprika, fein gehackte Petersilie
- ½ TL Salz

Alles zusammengeben und gut kneten, am besten von Hand, bis eine gleichmässige Masse entstanden ist. Diese in 8 bis 12 Teile teilen und kleinere oder grössere Tätschli formen.

Hausgemachtes Paniermehl in einen Teller geben und die Tätschli darin wenden.

Auf mittlerer Stufe mit wenig Öl oder Fett braten.

Bratkartoffeln mit Rosmarin oder Curry

- 600 gr neue Kartoffeln
- waschen, längs in gleichmässige Viertel schneiden
- 3 EL Sonnenblumenöl
- einige Rosmarinzweige waschen, Nadeln ablösen, zugeben
- oder
- 1 EL Curry zugeben

In einer beschichteten Bratpfanne auf hoher Hitze anbraten, auf kleiner Hitze 10 Min. zugedeckt garen, 10 Min. abgedeckt fertig knusprig braten

- ½ TL Salz

Kartoffelschnitze am Schluss salzen und abschmecken!

Panzanella

- 400 gr altes Weissbrot
- 4 dl Wasser
- 2 EL Weissweinessig
- 1 Zwiebel, geviertelt
- 1 Lorbeerblatt

Alles gemeinsam aufkochen, abkühlen lassen, absieben, über das Brot giessen. 30 Min. ziehen lassen, überschüssigen Sud ableeren, Brot zerpfücken. Feinheit nach Belieben.

- 4 Perrettitomaten, geschält und gewürfelt
- 1 Nostranogurke gewürfelt
- 3 EL Rotweinessig
- ½ TL Salz
schwarzer, frischgemahlener Pfeffer, viel glatte Petersilie,
zerzupft, wenig Basilikum, gehackt
- 6 EL Olivenöl

Brotsuppe

- 150 gr Brot, vom Vortag, am besten Basler Brot, Pain Paillasse
oder ein einfaches Ruchbrot

- 1 EL Bratbutter

Brot in kleine Würfel schneiden, mit der Bratbutter in einer Suppen-
pfanne anrösten

- 1 L Wasser
- 1–2 EL Gemüsebouillonpulver
Pfeffer und Muskatnuss, frisch gemahlen und gerieben

Wasser und Gewürze zum Brot geben, alles aufkochen und auf
kleinem Feuer zugedeckt etwa 15 Min. köcheln lassen. Dann mit
dem Schwingbesen kräftig rühren.

Nach Belieben vor dem Servieren mit frisch gehackten Kräutern
bestreuen.

Variante: mit Kümmel oder mit Crème fraîche servieren

Sommerlustsuppe

- ½ TL Salz
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 rote Peperoni, in Würfel
- 2 EL Paniermehl
- 20 Basilikumblätter, fein gehackt

oder

- 1 Bd Petersilie
- 4 EL feines Olivenöl
- 600 gr geschälte und gewürfelte Tomaten

Alle Zutaten mischen und mit dem Mixstab pürieren. Mit schwar-
zem Pfeffer und Salz abschmecken.

Altes Brot in Scheiben toasten, mit Knoblauchzehe abreiben und
dazu servieren.

Vogelheue

- 2 EL Butter oder Rapsöl
- 250 gr Ruch- oder Halbweissbrot, 1 bis 2 Tage alt, in Stücke geschnitten. In einer beschichteten Bratpfanne anrösten, bis es hellbraun ist und fein duftet.

- 2 Knoblauchzehen
oder
- 1 Zwiebel
oder
- 3 Frühlingszwiebeln
Fein schneiden und ebenfalls in die Bratpfanne geben

- 4 Eier
- 2 dl Milch
Salz
Muskatnuss
Pfeffer

In einer Schüssel gut mit dem Schwingbesen oder einer Gabel verklopfen, zur Brotmasse in die Pfanne geben und stocken lassen, wie bei Rührei eher feucht oder ganz trocken braten.

Viel Petersilie oder das Zwiebelgrün der Frühlingszwiebeln fein schneiden und darüber streuen.

Apfelröshti

- 50 gr Butter
- 150 gr Brotstücke aus altem Brot
unter stetem Wenden hellbraun rösten

- 500 gr Äpfel, gewaschen, in feine Scheiben geschnitten
zugeben, dämpfen

- 30 gr Zucker
- 1 MS Zimt
- 1 dl Süssmost oder Wasser zugeben, fertig dämpfen, bis die Äpfel weich sind

Fotzelschnitten

- 10 Brot- oder Zopfscheiben, vom Vortag
 - 1,5 dl heisse Milch
- Brotscheiben in Milch wenden

- 3 Eier
 - 1 Pr Salz
- Brotscheiben darin wenden, in einer Bratpfanne mit wenig Fett backen

Nach Belieben vor dem Servieren mit Zimtzucker bestreuen. Frische Früchte der Saison als Kompott zubereiten.

Klassiker: Apfelmus zu Fotzelschnitten

Variante: frische Früchte der Saison als Fruchtsalat oder als Fingerfood dazu servieren.

Salzige Variante mit (Rührei)

- 1 Ei
 - 1 EL Milch
 - 1 Pr Salz
- Wenig Muskatnuss, frisch gemahlen
Schnittlauch oder Petersilie nach Belieben

Vielleicht hat es einen Rest Ei und Milch im Teller oder jemand möchte gerne etwas Salziges. Eine schnelle Sache: Rührei im gleichen Fett wie die Fotzelschnitten braten, Hausmacherart eben!

Empanadas

Teig

250 gr Weissmehl
250 gr Dinkelmehl
1 EL Salz
150 gr kalte Butter
Alles zu einem sandigen Teig reiben

2 Eier
5 EL Öl
2 dl Wasser

zugeben, alles zu einem Teig kneten. Mit Folie zudecken und an einem kühlen Ort mindestens eine Stunde ruhen lassen.

Anschliessend auf etwa 3 mm auswallen und ausstechen. Die gewünschte Füllung verteilen, formen wie auf den Bildern und am Schluss mit Ei bestreichen.

Tipp: Ins aufgeschlagene Ei je eine Prise Zucker und Salz geben, gut verklopfen mit der Gabel, Empanadas zweimal anstreichen. Teigmenge ergibt etwa 20 Empanadas. Backen bei 220 °C in der Mitte des Ofens.



Füllungen

Spinat mit Béchamelsauce:

Spinat dämpfen, allenfalls überschüssiges Wasser abgiessen, Béchamelsauce zubereiten, mit dem abgetropften Spinat mischen, mit Muskatnuss und Salz abschmecken.

Calabrese:

Tomaten, Mozzarella, Basilikum und schwarze Oliven fein schneiden, mit Salz, Pfeffer und einem aromatischen Olivenöl würzen. Mit ein wenig Tomatenpüree mischen. Ist die Masse zu nass und lässt sich schlecht verarbeiten, kann sie mit hausgemachtem Paniermehl gebunden werden.

Kürbis mit Zwiebeln und Käse:

Fein gehackte Zwiebeln mit Butter, Salz und Pfeffer dämpfen. Muscat de Provence oder Butternut Kürbis feingewürfelt zugeben, weich garen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Geraffelten Tilsiterkäse untermischen.

Rinds-Hackfleisch:

«Ghackets» zubereiten, pikant würzen

Schinken-Ricotta:

Gekochter Vorderschinken in feine Würfel schneiden und kurz anbraten. Mit Ricotta und fein gehackter Petersilie würzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Argentinischer Kirschensalat

300 gr Zwiebeln, oder 2 bis 3 Stück, je nach Grösse und Belieben
1 EL Salz

Die Zwiebeln halbieren und in Fächer schneiden, welche an der Wurzel noch zusammenhängen, in einer Glas- oder Porzellanschüssel mit dem Salz mischen und mindestens 30 Min. ziehen lassen. Die Zwiebeln werden so bekömmlicher.

600 gr Kirschen, z. B. «Chlöpfer»
Die Kirschen vierteln, den Stein entfernen.

2 EL Balsamicoessig
4 EL Olivenöl oder auch Rapsöl, kalt gepresst
Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Zu einer Sauce vermischen

Die Zwiebeln im Salatsieb kurz mit kaltem Wasser spülen, mit der Sauce mischen. Die Kirschen ebenfalls dazugeben, locker mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Variante: die Sauce mit Rahm verfeinern

Butterzopf

15 gr Hefe
3 dl lauwarme Milch
Hefe in der Milch auflösen

500 gr Weissmehl
1 TL Salz
in einer Schüssel mischen, in der Mitte eine Mulde formen, Milchgemisch hineingeben

50 gr Butter, flüssig
ebenfalls in die Mulde geben, alles zu einem geschmeidigen Teig kneten, zugedeckt um das Doppelte aufgehen lassen

Teig in zwei gleiche Teile schneiden, Stränge rollen und einen Zopf formen. Auf dem Blech noch einmal etwa 30 Min. aufgehen lassen.

½ Ei, verklopft, Zopf bestreichen

Bei 180 °C 35–45 Min. in der unteren Ofenhälfte backen.

Dreikönigskuchen

50 gr Zucker
2,5 dl Milch
20 gr Hefe
Hefe und Zucker in der Milch auflösen

500 gr Weissmehl
1 TL Salz
50 gr Butter
zu einem sandigen Teig reiben, in eine Schüssel geben und in der Mitte eine Mulde formen. Milchgemisch in die Mulde geben, alles zu einem geschmeidigen Teig kneten. Um das Doppelte aufgehen lassen.

Springform Ø 24 cm ausmehlen
Den Teig in 1 grossen und 7 kleine Teile schneiden, sehr glatte Kugeln formen.

Die grosse Kugel als Mitte wählen, eine der kleinen Kugeln mit einem Königsfigürchen bestecken. Alle gleichmässig in der Springform anordnen. Ein Eigelb mit einer Prise Zucker mischen, den Kuchen damit bestreichen.

2 EL Hagelzucker auf dem Kuchen verteilen.
In den kalten Ofen schieben, in der unteren Ofenhälfte etwa 40 Min. bei 220 °C backen. Anschliessend auf einem Gitter auskühlen lassen.

Zitronenkuchen

Teig

- 200 gr Mehl
- 2 Pr Salz
- 100 gr kalte Butter, in Stücke schneiden. Alles zu einem sandigen Teig verreiben

- 4 EL dunkle Schokolade, geraffelt
- 3 EL Zucker
- 2 Eigelb
- 2 EL Wasser, nach Bedarf etwas mehr begeben, zu einem kompakten Teig kneten und in Folie gepackt im Kühlschrank etwa eine Stunde ruhen lassen.

Eine grosse oder mehrere kleine Kuchen- oder Wähenformen einfetten und mit Mehl ausstäuben. Teig auf etwa 5 mm auswallen, Form(en) auslegen. Den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen und bei 220 °C 15–20 Min. blind backen. Auskühlen lassen.

Füllung

- 3 Gelatineblätter in kaltem Wasser einlegen

- 2 Zitronen, Saft und geraffelte Schale
- 120 gr Zucker
- 2 Eier

Alles in einem Wasserbad bei mittlerer Temperatur erwärmen, bis die Masse homogen wird und eindickt. Sofort von der Hitzequelle entfernen.

Gelatineblätter auspressen und einzeln unter die noch warme Masse mischen.

- 120 gr Butter, in Stücken, unter die Masse mischen

Die Zitronenmasse in die gebackenen Teigformen geben und mehrere Stunden kühlen lassen. Nach Belieben mit Zitronenschale, Puderzucker oder Pfefferminzblättern dekorieren.

Schokoladen-Meringues

- 2 Eiweiss steif schlagen
- 100 gr Zucker löffelweise begeben, weiterschlagen, bis die Eimasse glänzt

- 50 gr fein gemahlene Mandeln
- 3 EL Schokoladenpulver
- 1 EL Kakaopulver

sorgfältig unter die Masse heben, in einen Spritzsack füllen und auf ein eingefettetes Backtrennpapier gleich grosse Formen spritzen. Bei 180 °C etwa 10 Min. backen.

Cantucci

- 250 gr Mehl
- 250 gr Zucker
- ½ TL Backpulver
- 1 Pr Safran

Alle Zutaten in einer grossen Schüssel mischen.

- 2 Eier
- 2 EL Milch
- 1 Pr Salz

Alles gut verklopfen und dann in die Mitte der trockenen Zutaten geben, zusammenkneten.

150 gr ganze Mandeln, mit der Haut. Im Ofen bei 250 °C 3 bis 5 Min. rösten. Auskühlen lassen, in den Teig kneten. Aus dem Teig zwei Rollen formen, auf ein Blech mit Backtrennpapier legen, etwas flach drücken.

- 1 Ei

Gut zerklopfen, Cantucci-Rollen damit bestreichen und sie anschliessend bei 170 °C 30 Min. backen. Noch warm in die typische Cantucciform schneiden und auf ein Backofengitter legen. Bei Bedarf im 100 °C warmen Ofen ganz trocknen lassen.

Vin Santo, deliziöser Süsswein aus der Toskana, dazu servieren.

Schlangenbrot

200 gr Weizenmehl
50 gr Ruchmehl
1 TL Salz
mischen, Mulde formen

10 gr Hefe
4 EL Milch
1,5 dl Wasser

Wenig Zucker in die Mulde geben, von innen nach aussen anteigen und einen elastischen Teig kneten. Allenfalls etwas Wasser oder Mehl zugeben.

In sechs Kugeln teilen, aufgehen lassen. Die Kugeln mit bemehlten Händen zu langen Schlangen formen und um einen Haselstecken wickeln.

Langsam in der Glut oder am offenen Feuer backen

Variante: Knoblauch, Rosmarin oder Thymian in den Teig kneten.



Feste feiern wie in Argentinien!

Gäste freuen sich, die Kunst der Empanadaszubereitung am heimischen Herd zu lernen. Den Teig zubereiten, die verschiedenen Lieblingsfüllungen kreieren, und zusammen mit den Gästen kann das Formen und Backen der «argentinischen Brötchen» beginnen. Wenn die restlichen Gäste ankommen, sind die Empanadas bereit.

→ Rezepte Seite 20



Vegetarische Tätschli

Diese schmackhaften Tätschli sind mit altem Brot als Grundlage zubereitet. Für die gesunde, vollwertige Ernährung ohne Mangelerscheinungen ist es wichtig, Getreide mit Kartoffeln oder Hülsenfrüchten zu kombinieren, damit die ganze Proteinversorgung gewährleistet wird. Zusammen mit Gemüse und Früchten ergibt das ein komplettes und verantwortungsbewusstes Menü.

→ Rezept Seite 14



Süßes aus Europa und Argentinien



Cantucci, diese harten feinen «Totenbeinli», haben dieselben Zutaten wie ein Nuss-Brot, nur mehr Zucker. Sie sind aus Italien nicht nur nach Argentinien ausgewandert, sondern mit den Einwanderern auch in die Schweiz gekommen.



Impressum

Die Autoren:

Monika Küng und Magdalena Küng, Wohlen
Matthias Studer, Knonau

Rezepte: Monika Küng

Textredaktion: Patricia Wohler, Anna Galizia und
Alex Hansen

Konzept, Gestaltung und Fotografie:
Matthias Studer, Knonau
matthiasstuder.ch

Weitere Exemplare können bezogen werden:
mk@monikakueng.ch
ms@matthiasstuder.ch

Die Rezepte sind auch auf den Webseiten abrufbar:
monikakueng.ch
matthiasstuder.ch/brot

ISBN 978-3-9524347-1-0

Alle Rechte vorbehalten
Copyright © 2014 bei den Autoren
Veröffentlichung auch auszugsweise
nur mit schriftlicher Genehmigung.



ISBN 978-3-9524347-1-0