

Bettina Matthaei

KÜCHENRATGEBER

# BROT LIEBT GEMÜSE



GU

Für 1 Brot (1 000 g) • 30 Min. Zubereitung • 30 Min. Ruhen • 1 Std. Backen •  
Pro 100 g ca. 295 kcal, 7 g E, 11 g F, 40 g KH, 5 g BST

# ROTE-BETE-BROT MIT PEKANNÜSSEN

süßlich und nussig

250 g Vollkorn-Roggenmehl  
250 g Weizenmehl (Type 405)  
1 Pck. Trockenhefe (7 g)  
3 TL Zucker  
200 g gegarte Rote Bete (vakuum-  
verpackt)  
200 ml Rote-Bete-Saft  
2 EL Aceto balsamico  
12 g Salz  
2 EL Walnussöl  
100 g Pekannusskerne

## AUSSERDEM

Kastenform (25 cm lang)  
1 TL Walnussöl für die Form

*Gelingt auch mit  
Walnusskernen.*

**1** Beide Mehlsorten, Hefe und Zucker in einer Schüssel vermischen. Rote Bete in grobe Stücke schneiden. Die Stücke mit Rote-Bete-Saft, Balsamico und Salz in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein mixen.

**2** Die Rote-Bete-Mischung mit den Knethaken des Handrührgeräts langsam in die Mehlmischung rühren und alles ca. 5 Min. verkneten. Den Teig dann mit den Händen noch 3–4 Min. durchkneten, dabei nach und nach das Öl zugeben, bis er glatt und elastisch ist. Die Pekannüsse in kleine Stücke brechen und unterkneten. Den Teig dann abgedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Min. gehen lassen.

**3** Den Backofen auf 200° vorheizen, die Kastenform mit Öl ausstreichen. Den Teig nochmals kurz durchkneten, dann in eine längliche Form kneten und in die Form setzen. Die Oberfläche glatt streichen und mittig der Länge nach einritzen.

**4** Das Brot im Ofen (Mitte) 50–60 Min. backen. Die Stäbchenprobe machen und das Brot evtl. im ausgeschalteten Ofen bei ganz geöffneter Klappe noch ca. 10 Min. nachgaren. Das Brot aus dem Ofen nehmen und in der Form ca. 15 Min. abkühlen lassen. Danach auf ein Kuchengitter stürzen und ganz auskühlen lassen. Erst dann aufschneiden.



# AUBERGINEN-TOMATEN-AUFSTRICH

## mediterraner Genuss

1 große Aubergine (ca. 400 g)  
Salz  
150 g rote Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
3 EL Olivenöl  
50 g getrocknete Soft-Tomaten  
1 EL getrockneter Oregano  
40 g Tomatenmark  
schwarzer Pfeffer  
Chiliflocken  
3 Kirschtomaten  
2 Stängel Basilikum

### *Mehr daraus machen*

Der Aufstrich verwandelt sich im Nu in eine köstliche Pasta-sauce. Dafür mit 100–150 ml Gemüsebrühe verdünnen und erwärmen. Mit Pasta servieren und nach Belieben mit Parmesan bestreuen.

- 1** Aubergine waschen, trocknen und längs in 5 mm dicke Scheiben hobeln oder schneiden. Die Scheiben zuerst in Streifen, dann in Würfel schneiden. Die Würfel in ein Sieb geben, kräftig salzen und 10–15 Min. ziehen lassen.
- 2** Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten, dabei mehrmals umrühren. Die Auberginenwürfel kalt abbrausen, abtropfen lassen und auf ein Geschirrtuch geben. Das Tuch darüber zusammenfassen, fest verdrehen und dabei mit der Hand möglichst viel Flüssigkeit aus den Würfeln drücken.
- 3** Die Auberginenwürfel dann zu den Zwiebeln geben und bei mittlerer Hitze 10–12 Min. mitbraten, dabei regelmäßig umrühren. Inzwischen die Soft-Tomaten würfeln. Diese gegen Ende der Bratzeit mit Knoblauch und Oregano zur Aubergine geben. Tomatenmark einrühren, mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.
- 4** Eine Hälfte der Masse mit dem Pürierstab cremig mixen, die andere Hälfte untermischen. Kirschtomaten waschen und halbieren. Basilikum abbrausen, trocken tupfen und die Blätter grob hacken. Den Aufstrich auf Broten anrichten, mit Tomaten und Basilikum garnieren. Der Aufstrich passt besonders gut zu Kürbisbrot, Möhrenbrot und Dinkel-Kartoffel-Brot.





Für 400 g • 15 Min. Zubereitung • Pro 100 g ca. 155 kcal, 8 g E, 10 g F, 8 g KH, 5 g BST

# LINSEN-AVOCADO-AUFSTRICH

mit kernigem Biss

1 Dose grüne Linsen  
(240 g Abtropfgewicht; er-  
satzweise schwarze Linsen)  
2 Bio-Limetten  
8 Stängel glatte Petersilie  
1 kleine Avocado  
(ca. 100 g Fruchtfleisch)  
100 g Ziegenfrischkäserolle  
(entrindet)  
Salz  
grüner Pfeffer

**1** Linsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Limetten heiß abwaschen und abtrocknen. Dann 2 TL Schale abreiben und 2 EL Saft auspressen. Petersilie abbrausen, trocken tupfen und nicht zu fein hacken.

**2** Avocado halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch aus der Schale heben und sofort mit dem Limettensaft beträufeln. Avocadofruchtfleisch, die Hälfte der Linsen und Ziegenfrischkäse in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab mixen.

**3** Den Aufstrich mit Salz, grünem Pfeffer aus der Mühle und Limettenschale abschmecken. Restliche Linsen und Petersilie untermischen. Den Aufstrich auf Broten anrichten. Passt besonders gut zu Dinkel-Kartoffel-Brot, Rote-Bete-Brot und Erbsen-Spinat-Brot.



Für 450 g • 20 Min. Zubereitung • Pro 100 g ca. 135 kcal, 4 g E, 11 g F, 5 g KH, 5 g BST

# ERBSEN-AVOCADO-AUFSTRICH

cremig und süßlich-mild

250 g TK-Erbsen  
6 Stängel Minze  
1 Bio-Limette  
1 große Avocado  
(ca. 150 g Fruchtfleisch)  
50 g Doppelrahm-Frischkäse  
Salz  
grüner Pfeffer

- 1** Erbsen mit kochend heißem Wasser übergießen und ca. 5 Min. ziehen lassen. Dann abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
- 2** Inzwischen die Minze abbrausen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Einige kleine Blätter für die Garnitur beiseitelegen, die restlichen grob hacken. Limette heiß abwaschen, abtrocknen, 2 TL Schale abreiben und 1 EL Saft auspressen. Avocado halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch aus der Schale heben und grob zerkleinern.
- 3** Von den Erbsen 1–2 EL für die Garnitur abnehmen. Die restlichen Erbsen mit Avocadofruchtfleisch, Limettensaft und gehackter Minze im Blitzhacker pürieren. Herausnehmen und den Frischkäse untermischen. Den Aufstrich mit Salz, grünem Pfeffer aus der Mühle und Limettenschale würzen. Dann auf Broten anrichten und mit den übrigen Erbsen und Minzeblättern garnieren. Passt besonders gut zu Dinkel-Kartoffel-Brot, Erbsen-Spinat-Brot und Bohnen-Roggen-Brot.

# DATTEL-CHILI-HUMMUS

cremig mit orientalischem Touch

1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)  
40 g getrocknete Datteln  
2 Knoblauchzehen  
1 Bio-Zitrone  
1 rote Chilischote  
1 EL Olivenöl  
20 g weißes Tahin (Sesampaste)  
Salz  
schwarzer Pfeffer  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel

**1** Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Datteln entsteinen und fein hacken. Knoblauch schälen und hacken. Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Dann 2 TL Schale abreiben und 1 EL Saft auspressen. Chilischote putzen, waschen und abtrocknen. Die Hälfte der Schote in Ringe schneiden, den Rest hacken.

**2** Von den Kichererbsen 2 EL abnehmen und für die Garnitur beiseitelegen. Restliche Kichererbsen, Datteln, Knoblauch, Zitronensaft, gehackten Chili, Olivenöl, Tahin und 2 EL Wasser in den Blitzhacker geben und cremig pürieren. Den Hummus mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.

**3** Den Hummus auf Broten anrichten. Mit Zitronenschale bestreuen, mit Chiliringen und restlichen Kichererbsen garnieren. Der Aufstrich passt besonders gut zu gewaffelten Süßkartoffelscheiben, Kürbisbrot und Rote-Bete-Brot.

UNSER  
GU-CLOU

Lust auf eine schnelle orientalische Bowl? Dafür eine Schale mit Rucola auslegen. Gebackene Kürbisspalten mit einem Klecks Tahin darauf verteilen und mit Ras el Hanout bestreuen. Daneben den Hummus anrichten. Rotkohlstreifen, Gurkenscheiben und einen Klecks Joghurt dazugeben. Mit Dattelfstreifen und Pistazien garnieren.





Für 4 Chips (à 15 g) • 15 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 55 kcal, 5 g E, 4 g F, 0 g KH, 0 g BST

# PARMESAN-CHILI-CHIPS

ein bisschen hot

60 g Parmesan (am Stück;  
mit mikrobiellem Lab)  
½ TL Chiliflocken

## AUSSERDEM

Dessertring (8 cm Ø)

- 1** Parmesan fein reiben und mit den Chiliflocken mischen. Die Parmesanmischung in einer großen Pfanne mithilfe des Rings gleichmäßig zu vier Kreisen ausstreuen.
- 2** Die Pfanne bei großer Hitze heiß werden lassen. Sobald der Parmesan zu schmelzen beginnt, auf mittlere Hitze zurückschalten. Wenn die Chips an den Rändern bräunen, die Pfanne vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Erst danach die Chips vorsichtig lösen und auf Küchenpapier entfetten.
- 3** Die Chips nach Belieben ganz lassen oder in kleine Stücke brechen. Sie passen besonders gut zu Auberginen-Tomaten-Aufstrich, Rucola-Pistazien-Aufstrich und Spargel-Kürbiskern-Aufstrich.



Für 4 Portionen • 10 Min. Zubereitung • 25 Min. Backen • Pro Portion ca. 75 kcal, 1 g E, 8 g F, 2 g KH, 1 g BST

# SÜSSKARTOFFEL-CHIPS 🍃

knuspriges Vergnügen

1 schmale Süßkartoffel  
(ca. 200 g)  
4 TL Olivenöl  
1 TL Ahornsirup  
1 TL edelsüßes Paprikapulver  
Salz  
schwarzer Pfeffer  
Chiliflocken

*Auch zu gedämpf-  
tem oder gegrilltem  
Gemüse*

**1** Den Backofen auf 160° Umluft vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Süßkartoffel gründlich waschen, abtrocknen und auf einer Mandoline in 1 mm dicke Scheiben hobeln. Öl, Ahornsirup und Paprikapulver in einer Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Die Süßkartoffelscheiben darin wenden, bis sie rundum mit Würzöl benetzt sind.

**2** Die Scheiben auf dem Backblech verteilen und im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen. Wenden und 5–10 Min. weiterbacken, dabei gegen Ende der Backzeit darauf achten, dass sie nicht zu dunkel werden. Herausnehmen und auf einem mit Küchenpapier belegten Kuchengitter ganz auskühlen lassen.

**3** Die Chips passen besonders gut zu Möhrenaufstrich, Kürbis-Feta-Aufstrich und Rote-Bete-Aufstrich. Reste in einer Clipbox lagern.



Für 4 Portionen • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 170 kcal, 5 g E, 8 g F, 17 g KH, 5 g BST

## DATTEL-OLIVEN-TAPENADE

süßlich, salzig und würzig

20 g Pinienkerne  
75 g Oliven (z. B. Kalamata)  
25 g getrocknete Datteln  
1 Knoblauchzehe  
10 g Salzkapern  
1 EL Olivenöl  
schwarzer Pfeffer  
2 Spritzer Zitronensaft  
Flockensalz (nach Belieben)

*Mit mehr Öl  
als Dressing für  
Tomatensalat*

- 1** Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen. Oliven entkernen und grob hacken. Datteln entsteinen und ebenfalls grob hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Kapern abbrausen und trocken tupfen.
- 2** Pinienkerne, Oliven, Datteln, Knoblauch und Kapern im Blitzhacker zerkleinern, sodass noch kleine Pinienkernstücke sichtbar sind. Olivenöl untermischen. Mit Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Je nach Salzigkeit von Oliven und Kapern nach Belieben noch behutsam mit Flockensalz bestreuen.
- 3** Die Tapenade passt besonders gut zu Kürbis-Feta-Aufstrich, Dattel-Chili-Hummus, Feta-Paprika-Aufstrich.



Für 4 Portionen • 10 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 75 kcal, 1 g E, 8 g F, 2 g KH, 1 g BST

# KRÄUTER-RELISH

leicht und kräuterfrisch

10 Stängel Minze  
10 Stängel Dill  
10 Stängel Koriandergrün  
(ersatzweise Petersilie)  
2 dünne Frühlingszwiebeln  
1 Bio-Limette  
Flockensalz  
schwarzer Pfeffer  
Chiliflocken  
2 EL Olivenöl

**1** Minze, Dill und Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln und insgesamt ca. 50 g Blätter abzupfen. Die Blätter nicht zu fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und hacken. Limette heiß abwaschen, abtrocknen, 2 TL Schale abreiben und 3–4 TL Saft auspressen.

**2** Kräuter, Frühlingszwiebeln und Limettenschale locker mischen. Mit Limettensaft beträufeln, mit Flockensalz, Pfeffer und 1 guten Prise Chiliflocken würzen. Olivenöl untermischen und sofort servieren.

**3** Das Relish passt besonders gut zu Blumenkohlaufstrich, Spargel-Kürbiskern-Aufstrich und grünem Paprikaufstrich.



# BROTZEIT NEU GEDACHT!

Kreative Rezepte für bunte, saftige Gemüsebrote, würzige Aufstriche aus Gemüse und proteinreichen Hülsenfrüchten sowie vielfältige Toppings – für grenzenlose Kombinationsmöglichkeiten.

Mit zahlreichen Tipps, wie sich die Brote, Aufstriche und Toppings perfekt miteinander kombinieren lassen, entstehen immer wieder neue Kreationen für zu Hause oder zum Mitnehmen ins Büro oder in die Schule.

**Veggies im und auf dem Brot – herzhaft und unwiderstehlich.**

[www.gu.de](http://www.gu.de)

€ 14,99 [D]

ISBN 978-3-7589-0193-5

