DINKEL

REZEPTE

Fam. Wachholbinger

vlg. „Biramair“

Eben 2

4076 St.Marienkirchen/P

Tel. u. Fax 07249/47142

oder: 0664/325 79 76

E-Mail: wachhijoh@aon.at

Homepage: www.wachisbiokerndl.at

Dinkel

Der Dinkel ist die älteste Getreideart, die bekannt ist. Er wird daher auch als Urweizen bezeichnet. Seit die Züchtung von Getreide auf einen größeren Ernteertrag ausgerichtet ist, hat man den Dinkel fast vergessen. In den letzten Jahren hörten wir immer wieder von ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten und dies führte zu einem Umdenken und der aromatische Dinkel erlebte bei uns eine Renaissance und wird wieder vermehrt angebaut.

Warum Dinkel?

Dinkel ist sehr eiweißreich – mit einem hohen Kleberanteil. Dieser bewirkt, dass Backwaren aus Dinkelmehl sehr flaumig sind und lange frisch halten. Dinkel ist reich an Vitaminen der B-Gruppe, Vitamin E und verschiedenen Mineralstoffen (besonders Phosphor, Eisen, Kalium und Magnesium) und besitzt daher eine ideale Nährstoffstruktur. Das hochwertige Eiweiß unterscheidet sich durch die Zusammensetzung seiner Aminosäuren z.B. von Weizen. Menschen, die auf das Eiweiß anderer Getreidesorten allergisch reagieren, reagieren daher auf Dinkel gut.

Der Dinkel fördert die Durchblutung, insbesondere die Hautdurchblutung, was zu einer frischen schöneren Haut beiträgt (besonders wird Dinkel als Zusatzbehandlung bei Neurodermitis empfohlen).

Zucchini-Dinkel-Kuchen

Zutaten:

¼ Öl, 3 Eier (Schnee)
20 dag Zucker
30 dag Dinkelvollmehl
10 dag Nüsse
½ P. Backpulver
1 TL Natron
1 TL Zimt, 1 Prise Salz
40 dag Zucchini

Zubereitung:

Zucker, Dotter und Öl schaumig rühren, Salz dazugeben. Mehl mit Backpulver, Natron und Zimt vermischen. Geriebene Zucchini abwechselnd mit der Dinkelmehlmischung einrühren. Zuletzt den steifen Schnee unterheben. Bei 180° ca.20 Minuten backen.

Dinkel-Schoko-Becher-Kuchen

Zutaten:

4 Eier
½ Becher Öl
½ Becher Zucker
2 EL Kakao
1 Becher Nüsse
1 Becher Dinkelvollmehl
1 Becher Joghurt
1 Pkg. Backpulver

Zubereitung:

Eier, Öl und Zucker schaumig rühren. Kakao, Nüsse, Mehl, Backpulver und Joghurt leicht untermengen. In die befettete und bemehlte Form einfüllen. Bei 180 ° ca. 50 Minuten backen.

Dinkelroulade

Zutaten:
6 Eier
180 g Zucker
180 g Dinkelmehl
60 g gemahlene Nüsse

Fülle:
¼ Schlagobers
1 Pkg. Sahnesteif
3 EL Preiselbeer-Marmelade

Zubereitung:

Eier, Zucker schaumig rühren. Nüsse und Mehl untermengen.

Bei 200 ° ca. 10 Minuten backen. Noch warm einrollen – erkalten lassen und füllen.

Dinkel-Kaffeekuchen

Zutaten:
6 Eier (Schnee schlagen)
25 dag Zucker
1/8 l Öl
1/8 l Kaffee
30 dag Dinkelmehl
1 Pkg. Backpulver
1 Schuss Rum

Zubereitung:

Dotter schaumig rühren, Zucker mit Kaffee zugießen. Rum dazugeben, danach das Öl und das mit Backpulver vermischte Mehl unterrühren. Zuletzt den steifen Schnee einheben.

Bei 175 ° backen.

Dinkel Cantucci (italienisches Mandelgebäck)

Zutaten:
300 g Mehl,
150 g Zucker
200 g Mandeln
1 Tl. Backpulver
2 kleine Eier
Ameretto od. Rum

Zubereitung:

Zutaten ohne Mandel zu einem glatten Teig verkneten, Mandeln dann dazu mischen und 3 Kleine längliche Rollen formen.

Mit Ei bestreichen bei 180° 20 min backen. Gleich nach dem Backen (noch heiß) in Scheiben schneiden.

Vollkornbrot

Zutaten:
75 dag. Dinkelmehl
2 Pkg. Trockengerm
2 EL Salz
2 EL Brotgewürz
ca. 1/8 l lauwarmes Wasser
2 EL Honig
je 4 bis 5 EL Sonnenblumenkerne, Sesam
Leinsamen und Kürbiskerne

Zubereitung:

Alle Zutaten in einer Germteig Schüssel verrühren. 30 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort rasten lassen.

Anschließend Brot formen und wieder 30 Minuten rasten lassen.

Bei 180 ° ca. 1 ½ Stunden backen.

Dinkel-Stangerl

Zutaten:
1 Zwiebel
1 EL Öl
200 g Dinkelschrot
100 g Faschiertes
2 Eier
3 EL Brösel
1 Bund Petersilie roh darüber streuen
Salz, Bertram, Muskat, Galgant

Zubereitung:

Die Zwiebel fein schneiden, in heißem Öl glasig dünsten, den Dinkelschrot kurz mitrösten. Etwa 1/2l Wasser zugießen, umrühren und bei geschlossenem Topf und kleinster Hitze 35 Minuten ausquellen lassen. Ab und zu umrühren. Dann abkühlen lassen. Petersilie hacken. Dinkel mit Eiern und Fleisch mischen und mit Muskat und Galgant kräftig würzen, formen und in heißem Öl von jeder Seite in etwa 10 – 15 Minuten goldbraun backen

Käsegebäck mit Dinkel-Vollmehl

Zutaten:
300 g Dinkel-Vollkornmehl
75 g Speisestärke
150 g geriebenen Käse
200 g Butter
2 Eier
½ TL Salz
1 Msp. Paprika und Pfeffer
½ Pkg. Backpulver
2 EL Milch

Zubereitung:

Aus den Zutaten einen Mürbteig zubereiten. ½ Dotter zurückbehalten zum Bestreichen. In drei Teile teilen und ausrollen. Den Teig vorsichtig behandeln, da er gerne bröckelt. Mit Dotter bestreichen und mit Mohn, Kümmel und Pfeffer und Salz betreuen. Mit dem Nudelwalker einmal überwalzen. Verschiedene Formen ausradeln und bei 170 ° - 190° goldgelb backen.

Dinkel Weckerl

Zutaten:
500 g Dinkelmehl
1 Pa. Trockengerm
¼ L. Milch oder Buttermilch
1 Kaffeelöffel Salz

Zubereitung:

Zutaten zusammenrühren und 10 min kneten.

Den Teig 30 Minuten gehen lassen. Daraus 15 Stücke teilen, zu Kugeln formen und 10 Minuten gehen lassen. Mit Wasser oder Ei bestreichen, in Sesam, Mohn oder Käse tauchen, mit Einer Schere einschneiden und bei 250° und gutem Dampf backen. (1/2 Tasse

Wasser ins Backrohr gießen oder eine feuerfeste Schale mit Wasser ins Rohr stellen).

Nervenkeks

Zutaten:
4 Eier
300 g Rohrzucker
500 g Butter
300 g geriebene Mandeln
50 g Nervengewürz
1 kg Dinkelvollmehl
1 Msp. Trockengerm
1 Prise Salz

Zubereitung:

Eier, Zucker, Butter, Mandeln und Nervengewürz mit dem Mixer verrühren. Die restlichen Zutaten beifügen und alles zu einem weichen Teig verkneten.

Den Teig dünn ausrollen und eventuell mit Ei bestreichen und mit Mandelblätter belegen.

Bei 170 ° ca. 12 bis 15 Minuten backen.

Dinkelflocken-Laibchen

Zutaten:

100 g Dinkelflocken
100 g. gemahlene Nüsse
8 EL Dinkelmehl
50 g. Rosinen
2 geriebene Äpfel
1 ½ EL Honig, etwa ¼ L Wasser, Rum, Zitronenschale
Brösel und Öl zum Backen

Zubereitung:

Den Honig in warmen Wasser auflösen, Dinkelflocken, Nüsse und Mehl vermischen. Restliche Zutaten dazugeben, am Schluss das Honigwasser.

Den Teig etwa ½ Stunde gehen lassen. Dann Laibchen formen, in Brösel wenden, und langsam in Öl backen.

Dazu passt sehr gut Apfelmus oder eine Joghurtsauce.