

## Stadtteilgarten mit Kirche in Bochum

Rezepte von **Hannah Brack**

Alle Mengenangaben für **6 Personen**  
(wenn nicht anders angegeben)

**Gruß aus der Küche:** Baguette mit veganen Aufstrichen „Nierwurst“ und „Tom O'Basi“

### Zutaten:

#### „Tom O'Basi“

Sonnenblumenkerne  
Zwiebeln  
Öl  
Tomatenmark  
Getrocknete Tomaten  
Frisches Basilikum  
Salz, Pfeffer, Zucker, italienische Kräuter, Olivenöl,  
Essig

#### „Nierwurst“

1 TL Senfkörner  
1 TL Pfefferkörner  
1 TL Majoran  
1 cm Ingwerwurzel, kleingeschnitten  
(oder ca. 1 TL Ingwerpulver)  
Chilipulver (nach Geschmack!)  
1 TL Thymian  
2 Gewürznelke(n)  
 $\frac{3}{4}$  TL Koriander  
 $\frac{3}{4}$  TL Paprikapulver, edelsüß  
 $\frac{3}{4}$  TL Muskat  
 $\frac{1}{2}$  TL Hefeflocken, wenn gewünscht  
1 kg Kidneybohnen (trocken)  
8 Zwiebeln, Knoblauch, Salz,  
Rauchsalz  
Pfeffer

# GARTEN & Lecker

## **Weizenbaguette**

### Sauerteig:

75 g Weizenmehl 550  
75 g Wasser (50°C)  
7,5 g Anstellgut

### Vorteig

100 g Weizenmehl 550  
100 g Wasser (kalt)  
1 g Frischhefe

### Mehlkochstück

15 g Weizenmehl 550  
75 g Wasser  
11 g Salz

### Autolyseteig

Vorteig  
Sauerteig  
Mehlkochstück  
310 g Weizenmehl 550  
100 g Wasser (30°C)

### Hauptteig

Autolyseteig  
5g Frischhefe  
(20g Olivenöl, für Focaccia)

## **Dinkelbaguette**

### für das Brühstück:

50g Dinkelschrot, grob  
50g Dinkelmehl Type 630  
200g Wasser

### Teig:

390g Dinkelmehl Type 630  
11g Salz  
40g Sauerteig (oder 40g Sauerteigpulver und nur  
120g Wasser dazu)  
12g Honig  
10g Margarine  
10g Hefe  
160g kaltes Wasser  
Brühstück (s. oben)  
Etwas Pflanzenöl zum Ausfetten

## **Zubereitung:**

### **„Tom O'Basi“**

Sonnenblumenkerne über Nacht einweichen und das Wasser abschütten. Zwiebeln schneiden, in reichlich Öl anbraten und mit den Sonnenblumenkernen und dem Tomatenmark unter Zugabe von neutralem Öl in gewünschter Menge pürieren, bis der gewünschte Feinheitsgrad erreicht ist.

Basilikum und kleingeschnittene getrocknete Tomaten unterrühren und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Zucker, italienischen Kräutern, Olivenöl und einem Schuss Essig abschmecken. Dieser italienisch schmeckende, vegane Brotaufstrich ist einfach und schnell hergestellt und schmeckt trotzdem köstlich und ist eingekocht und anschließend gekühlt einige Wochen haltbar.

# GARTEN & Lecker

## „Nierwurst“

Dieser vegane Leberwurstersatz aus Kidneybohnen besteht vor allem aus Kidneybohnen. Zentral für den Geschmack ist die Würzung, die vorher in größerer Menge zusammengestellt werden kann:

Kidneybohnen über Nacht einweichen. Am folgenden Tag in leicht gezuckertem Salzwasser weichkochen, dabei Schaum abnehmen und das Wasser wegschütten. 8 Zwiebeln kleinschneiden und in neutralem Öl anbraten. Dann die Kidneybohnen dazugeben und unter Zugabe von genug Öl und möglicherweise etwas Wasser pürieren bis es den gewünschten Grad an Cremigkeit erreicht hat. Dabei mit Gewürzmischung, Salz und Räuchersalz abschmecken. Zusätzlich hilft häufig nachwürzen mit Pfeffer und Majoran.

## Weizenbaquette

Die Sauerteigzutaten vermischen und 12 Stunden bei Raumtemperatur (ca. 20°C) reifen lassen. Die Vorteigzutaten mischen und 10-12 Stunden bei 12-14°C reifen lassen (alternativ nur ein Zehntel der Hefemenge verwenden und 12 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen. Dann aber nur 20°C warmes Wasser in den Autolyseteig geben).

Mehl und Salz mit dem Wasser mischen und unter Rühren rasch aufkochen, bis die Masse eindickt. Direkt auf die Oberfläche Klarsichtfolie drücken und auskühlen lassen (bis zu 24 Stunden bei Raumtemperatur lagerfähig).

Für den Autolyseteig Mehl, Wasser, Vorteig, Sauerteig und Mehlkochstück mischen und 30 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen.

Hefe (bei Focaccia auch noch Olivenöl) zugeben, 5 Minuten auf niedrigster Stufe und 3 Minuten auf zweiter Stufe kneten. (Teigtemperatur ca. 25°C).

Den Teig 2,5 Stunden bei Raumtemperatur ruhen lassen. In den ersten 90 Minuten alle 30 Minuten falten.

300g-Teiglinge abstechen, zu Zylindern vorformen und 30 Minuten mit Schluss nach oben in Bäckerleinen ruhen lassen.

Die Zylinder zu Baguettes formen und nochmals 20-30 Minuten in Leinen reifen lassen. Einschneiden und bei 250°C 20 Minuten mit Dampf backen.

Für Focaccia die vorgeformten Teiglinge mit Olivenöl beträufeln und mit den Fingerspitzen tief eindrücken, sodass der Teigling flach und länglich wird. 30 Minuten ruhen lassen. Einen dünnen Belag nach Wahl (oder erneut Olivenöl) darauf geben und nochmals mit den Fingerspitzen einmassieren.

Nochmals 30 Minuten ruhen lassen und anschließend 15-20 Minuten mit Dampf bei 250°C backen.

**Zubereitungszeit am Backtag:** ca. 5 Stunden

**Zubereitungszeit gesamt:** 17 Stunden

Garten & Lecker 2022

# GARTEN & Lecker

## **Dinkelbaguette**

Dinkelmehl, Salz, Sauerteig, Honig, Margarine Hefe, das Brühstück und kaltes Wasser in einen Rührkessel geben und mit der Küchenmaschine ca. 10 Minuten langsam, dann 3 Minuten schnell kneten.

Eine Schüssel mit Pflanzenöl auspinseln, den frisch gekneteten Teig in die Schüssel geben. Sie sollte nur halbvoll sein, damit der Teig noch aufgehen kann. Die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und den Teig ca. 4 Stunden bei Raumtemperatur oder über Nacht im Kühlschrank reifen lassen.

Vor dem Backen den Backofen mit Backstein auf der ersten Einschubleiste auf 230 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein flaches Blechgefäß auf den Backofenboden stellen. Dann die Teigstücke abstechen und auf etwas Dinkelschrot zu Stangen aufdrehen. Die fertigen Stangen auf ein mit Öl bestrichenes Backblech setzen und an den Rillen anschneiden.

Die Stangen vom Blech nehmen und direkt auf den Backstein setzen. Das Blechgefäß mit ca. 150 ml Wasser füllen, den Ofen schließen und die Brote ca. 25 Minuten backen.

## **Hauptgang: Empanadas mit Ofengemüse und Sauerteigbrot**

### **Zutaten:**

#### **Empanada-Teig**

1 kg Mehl  
20 g Salz  
5 g Backpulver  
300 ml Milch  
2 Eier (groß)  
150 g Palmfett flüssig  
ggf. Wasser

#### **Empanada-Füllung nach Belieben**

Champignons und Käse  
Schinken und Käse  
Mais und Käse  
Hackfleisch, Rosinen, Ei u.a. (im chilenischen Original)

#### **Ofengemüse**

Verschiedene Gemüsesorten nach Saison  
Öl, Pfeffer, Salz, Thymian, Chiliflocken (oder anderen Kräutern nach Belieben)

#### **Sauerteigbrot**

##### Zutaten Vorteig (großes Gefäß):

53 g Einkornvollkornmehl (10 %)  
53 g Emmervollkornmehl (10 %)  
53 g Dinkelvollkornmehl (10 %)  
95 g kaltes Wasser (18 %)  
1,6 g Frischhefe (0,3 %)

##### Zutaten Sauerteig:

340g Waldstaudenroggenvollkornmehl (35 %)  
200g Wasser (50 °C, 38 %)  
37g Anstellgut (7 %)  
3,7 g Salz (0,7 %)

##### Zutaten Hauptteig

Gesamter Vorteig  
Gesamter Sauerteig  
340 g Waldstaudenroggenvollkornmehl (64,5 %)  
124 g Wasser (100 °C, 23, 5 %)  
7 g Salz (1,4 %)

# GARTEN & Lecker

## **Zubereitung:**

### **Empanada:**

Den Teig ausrollen und etwa Kuchenteller-große Kreise ausschneiden.

Die Mitte der Teigkreise vorsichtig mit den jeweiligen Zutaten füllen – dabei besser etwas Platz lassen (außer bei Zutaten, die beim Backen kleiner werden wie Champignons), da die Teigtaschen sonst leicht reißen. Den Rand ausreichend freilassen, das obere Teigende etwas versetzt auf das untere Teigende klappen und mit Wasser einstreichen und verschließen. Bei ca. 180 °C backen. Für den Glanz können die Taschen mit etwas Ei eingepinselt werden.

### **Tipp**

Bei unterschiedlichen Füllungen macht es Sinn, die Teigtaschen am Rand unterschiedlich zu markieren oder befestigen, um sich zu merken, welche Zutat in der Tasche ist.

## **Ofengemüse**

Gemüses in Stifte oder Schieben schneiden und mit Öl, Pfeffer, Salz, Thymian, Chiliflocken (oder anderen Kräutern nach Belieben) marinieren und dann im Ofen garen.

Bei großen Portionen bietet es sich bei Gemüse unterschiedlicher Garzeiten verschiedene Bleche zu nutzen. Vor Verzehr ggf. mit weiteren frischen Kräutern verziehen.

Das meiste Ofengemüse ist warm und kalt ein Genuss und ein Kräuterquark oder Dip rundet das Ganze ab.

## **Sauerteigbrot**

### Vorteig

Von Hand zu einem festen Teig mischen und für ca. 12-16 Stunden bei 12-16 °C lagern.

### Sauerteig

Mit einem Löffel vermischen und für ca. 12-16 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

### Hauptteig

Für den Hauptteig sämtliche Zutaten 5 Minuten auf niedrigster Stufe und weitere 5 Minuten auf zweiter Stufe kneten. 45 Minuten Teigruhe bei Raumtemperatur. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche langwirken. Mit Schluss nach oben 1 Stunde bei Raumtemperatur im Gärkorb reifen lassen.

Den Teigling stürzen (Schluss unten) und mit einem Wellenschliffmesser mehrere der Länge nach verlaufende, ca. 5 mm tiefe und 2-3 cm lange Einschnitte auf der Oberfläche setzen. Mit Schluss nach unten backen.

## Dessert: Apple Crumble & Pflaumen Crumble

### Zutaten :

#### Apple Crumble

1,5 kg Äpfel  
200g Mehl  
100g Zucker  
100g Margarine

#### Pflaumen Crumble

1,5 kg Pflaumen  
150 g Mehl  
150 g gemahlene Mandeln  
90 g Zucker  
45 g feine Haferflocken  
135g Margarine

### Zubereitung:

#### Apple Crumble

Äpfel kleinschneiden und in eine Auflaufform gleichmäßig verteilen. Die restlichen Zutaten zu einem bröseligen Teig kneten, über die Äpfeln geben und ca. 30 Minuten bei 160°C Umluft backen.

#### Pflaumen Crumble

Pflaumen kleinschneiden und in eine Auflaufform gleichmäßig verteilen. Die restlichen Zutaten vermengen und über die Pflaumen geben und ca. 30 Minuten bei 160°C Umluft backen.

### Tipp

Dazu passt Vanilleeis.