



Mein
**Vollkorn-
Backbuch**
aus dem
Bergischen Land



Mein
Vollkorn-Backbuch
aus dem Bergischen Land

Von
Reinhold Kronhof

Kierdorf-Verlag





Umschlaggestaltung und Layout:
Horst Libor, Bensberg

ISBN 3-89118-047-0

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 1987

Verlag Ute Kierdorf, Remscheid





Vorwort

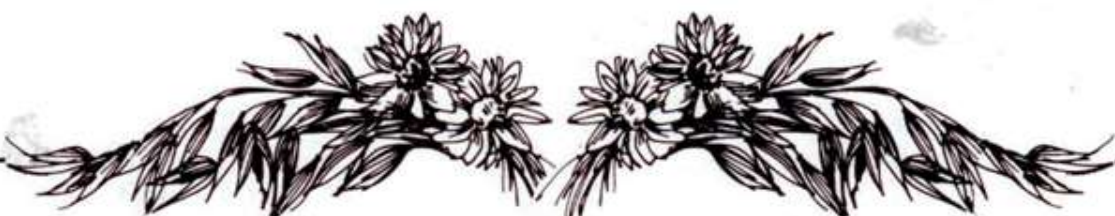
Das folgende Buch sollte für den Leser und Anwender eine kleine Hilfe sein, sich in unserer volltechnisierten, von chemischen Erzeugnissen überfüllten Welt wieder ein wenig an Eltern und Großeltern und deren Lebensweise zu erinnern.

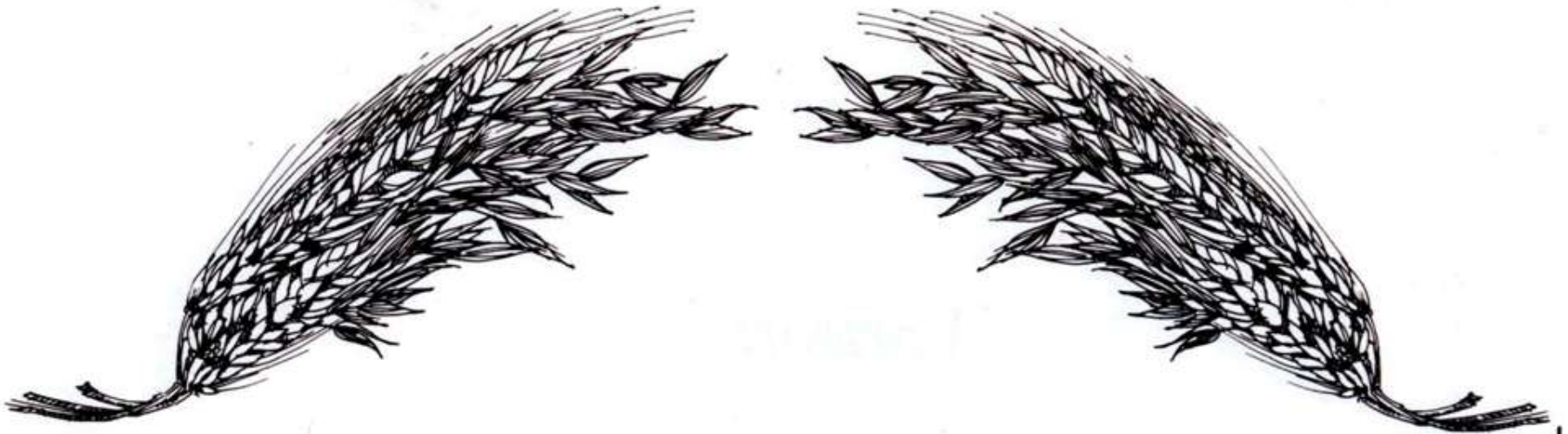
Lebten denn nicht unsere Vorfahren besser? Dies ist eine Frage, die man immer wieder hört.

Man konnte zwar, von einigen Ausnahmen abgesehen, nicht in dem heute schon selbstverständlich gewordenen Überfluß schwelgen, lebte aber in Unkenntnis unserer heutigen Chemie weitaus gesünder und natürlicher.

Dieses Buch will weder die heutige Zeit verdammen, noch die "Gute alte Zeit" verherrlichen, sondern soll vielmehr ein kleiner nostalgischer Blick in den Backofen unserer Großmutter sein, als das Korn noch grob und das Brot noch dunkel war.

Als Hobbykoch der Nachkriegsgeneration bin ich zwar den Genüssen der "Neuen Küche" und der "Haute Cuisine" nicht abgeneigt, kann mich aber zeitweise der Vollwertkost nicht ganz verschließen. Immer, wenn ich angeregt durch neue Rezepte – oft auch mit Skepsis – einen Versuch, sei es im Kochen oder im Essen machte, mußte ich feststellen, daß die Vollwertküche der "gutbürgerlichen" in nichts nachsteht.



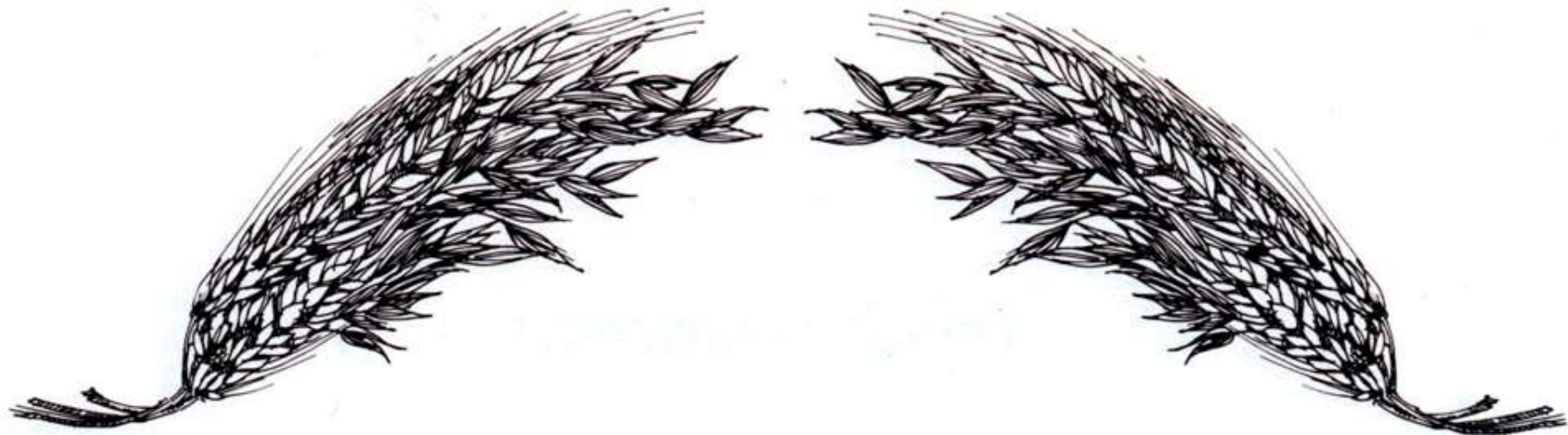


Sie ist ihr im Geschmack teilweise überlegen, nur unwesentlich teurer, und, was von weitaus größter Bedeutung ist, nachweisbar gesünder. Sie hilft mit, unsere derzeit häufigsten Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Bluthochdruck und Herzinfarkt zu vermindern.

B. Kronhof

*Bernd Kronhof
Ehemann der Autorin*





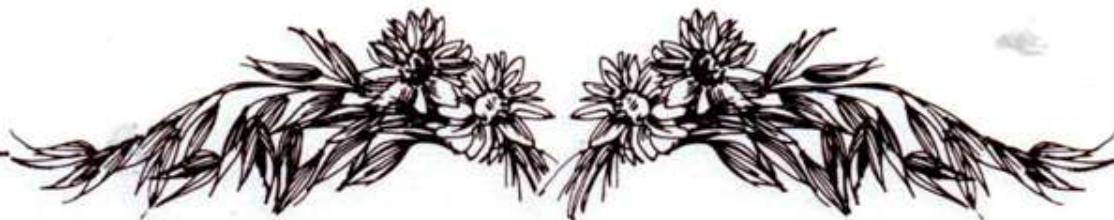
IV. Waffeln

Sesamwaffeln
Buchweizenwaffeln
Buttermilchwaffeln
Eiskuchen

V. Kleingebäck – Plätzchen

Falsche Bomböschchen
Bergische Vollkornlebkuchen
Vollweizenplätzchen
Pfeffernüsse
Schokoladenplätzchen
Hirseplätzchen

Haselnußmakronen
Spritzegebäck
Mandelgebäck
Sandgebäck
Zimtplätzchen
Dattelpätzchen



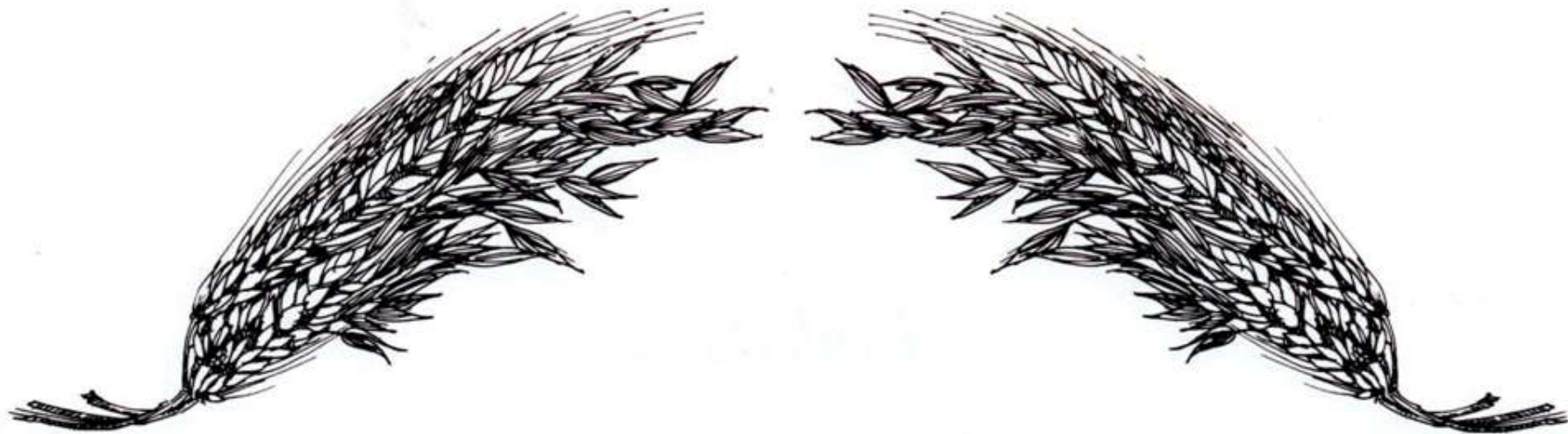


Einleitung

Jedes Rezept kann in ein Vollkornrezept umgewandelt werden.
Daher einige Tips:

1. Der Feuchtigkeitsgehalt der verschiedenen Mehle ist unterschiedlich. Das Mehl sollte daher nach und nach untergearbeitet werden und nur soviel zugegeben werden, bis der Knetteig nicht mehr am Schüsselrand oder Backbrett klebt.
2. Vollkornmehlteig zu 50% durch Weißmehl ersetzt, wird schön locker.
3. Um den Kleber im Mehl zu aktivieren, Wasser und Treibmittel gleichmäßig zu verteilen und starkes Bröseln zu verhindern, ist ein kräftiges und langes Kneten erforderlich.
4. Frisch vermahlenes Mehl innerhalb von zwei Stunden verarbeiten, sonst verliert es seine Vitalstoffe.
5. Den Teig stets etwas weicher verarbeiten und 60 Minuten vor Backbeginn gehen lassen, da seine Quellfähigkeit sehr groß ist.





6. Roggenmehl macht das Brot schwer und fest, ist aber gesund. Liegt der Anteil an Roggenmehl über 20%, muß er mit Sauerteig angesetzt werden.

7. Honig und Zucker stehen im Verhältnis 1:1. Die Flüssigkeitsmenge allerdings nie auf einmal zugeben, sondern bei Bedarf reduzieren. Dabei aber weiter beachten, daß Vollkornteig weicher zubereitet werden muß. Enthält ein auf Zucker aufgebautes Rezept keine Flüssigkeit, kann bei Benutzung von Honig entsprechend Eiweiß oder gar ein ganzes Ei weggelassen werden.

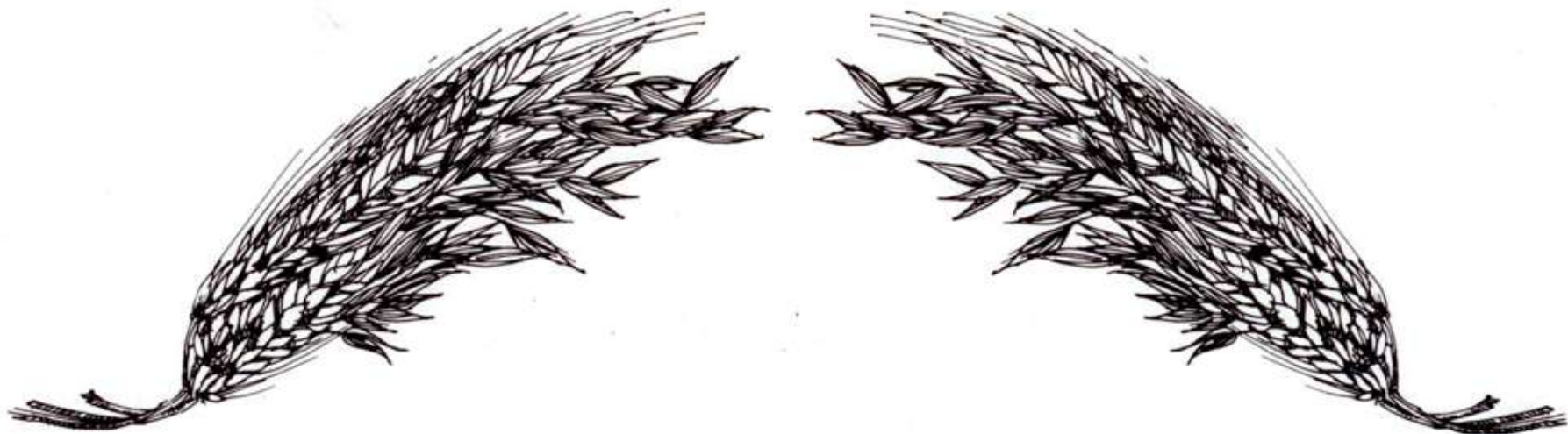
9. Honiggebäck bräunt schnell, daher sollte es am Backende mit Alufolie abgedeckt werden.

10. In den Backofen stets 1-2 Tassen Wasser in einer feuerfesten Form hineinstellen.

11. Stets ein scharfes Messer benutzen, da das Gebäck zum Bröseln neigt.

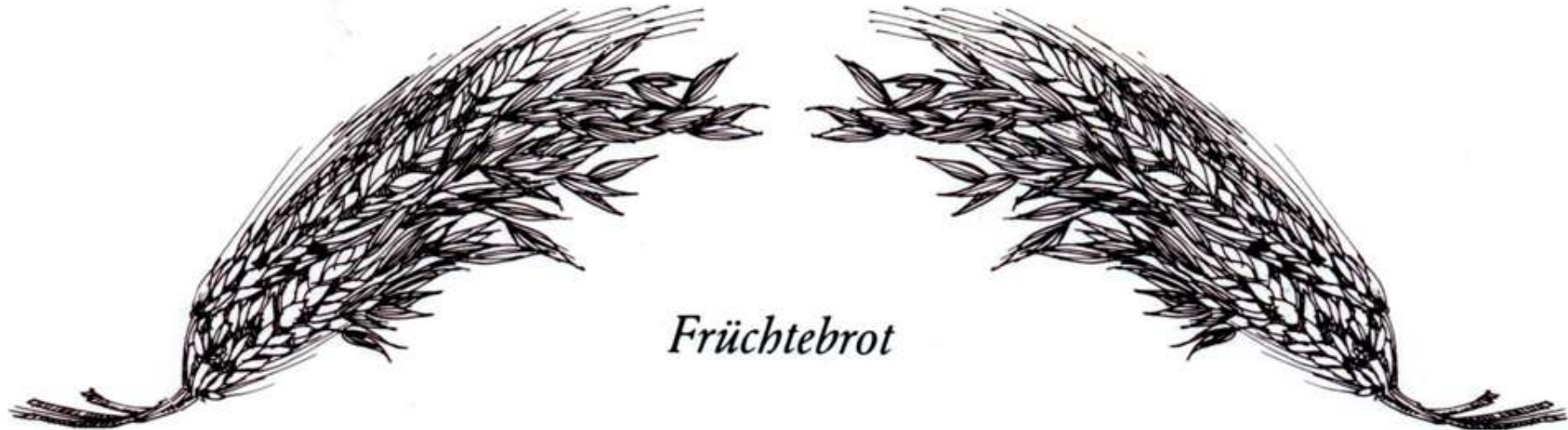
12. Wer sein Mehl nicht selbst vermahlt, mag die im Handel erhältlichen Sorten kaufen:





Weißmehl	Type 405 – sehr fein Type 550 – fein Type 812 – nicht ganz fein
Brotmehl	Type 1050 – etwas dunkel Type 1600 – dunkel Type 1700 – grobes oder feines Weizenschrot
Roggenmehl	Type 997 1150, 1370 – Roggen- oder Schwarzmehl Type 1900 – Roggenschrot





Früchtebrot

60 g Hefe
200 g Weizenvollkornmehl
100 g Roggenvollkornmehl
200 ml Wasser oder Milch
50 g Honig
500 g Trockenobst (Feigen, Pflaumen,
Aprikosen, Rosinen, Datteln,
Birnen)

Hefe in Wasser auflösen. Mehl mit Wasser zugeben und 10 Minuten kneten, bis der Teig sich vom Schüsselrand löst und Blasen schlägt. Honig, Obst und Gewürze zukneten und 10-20 Minuten gehen lassen. Erneut durchkneten und in eine gefettete Kastenform geben. Mit Nüssen und Mandeln verzieren. Form mit gefetteter Alufolie abdecken. Nach 70 Minuten aus der Form nehmen, Ofen ausschalten und 10 Minuten weiter backen.

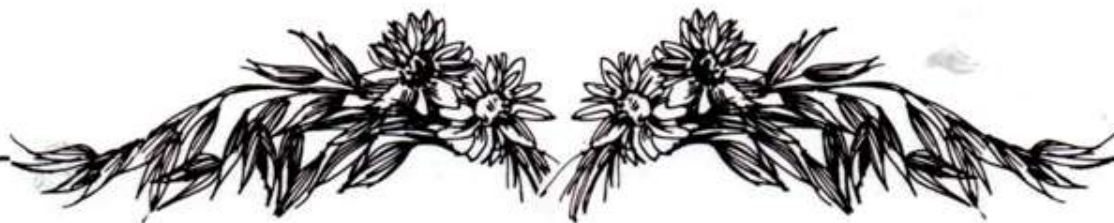




1 Tl Zimt
1 Tl Vanille
1/2 Tl Salz
2 Msp Nelken
2 Msp Muskat
2 Msp Anis
2 Msp Koriander
2 Msp Ingwer
2 Msp Kardamon
25 g Mandeln oder Nüsse

Backzeit: 20 Minuten bei 250 Grad C
50 Minuten bei 180 Grad C
10 Minuten ausgeschaltet

– untere Schiene –





Ingwerbrötchen

50 Stück

1 T heißes Wasser
1 T Honig
3 T Weizenvollkornmehl
1/2 Tl Natron
1 Tl Backpulver
1/2 Tl Salz
1 1/2 Tl Ingwerpulver
1/4 T Öl
1 T Rosinen

Wasser und Honig vermischen, restliche Zutaten zugeben und gut vermengen. Teelöffelweise den Teig auf ein gefettetes Backblech geben und 60 Minuten gehen lassen.

Backzeit: 10-12 Minuten bei 175 Grad C



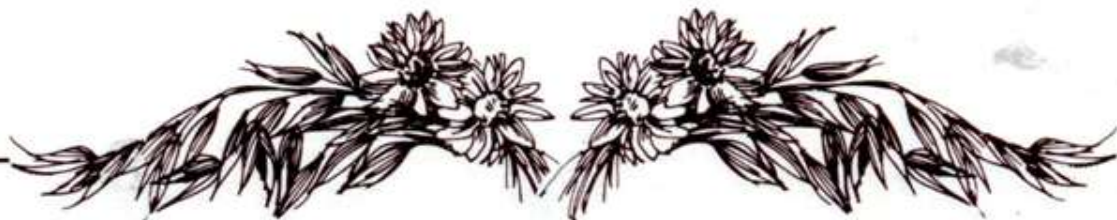
Two large, detailed black and white illustrations of wheat stalks, one on the left and one on the right, arching over the title. The stalks are filled with individual grains and have long, thin awns.

Bergische Gebildwecke

500 g Weizenvollkornmehl
1 P Hefe
etwas Milch
150 g Honig
160 g Butter
2 Eier
1/8 l Milch
Schale 1 Zitrone
Zum Bestreichen:
1 Eigelb
Zum Verzieren:
Rosinen
Nüsse

Mehl in eine Schüssel geben, Hefe mit etwas Milch darin ansetzen und 20 Minuten gehen lassen. Restliche Zutaten hinzukneten, Figuren wie Huhn, Hahn, Mann, Frau, Pfeife, Hirsch formen, auf ein gefettetes Backblech setzen und 30 Minuten gehen lassen, mit Eigelb bestreichen und Nüssen und Mandeln verzieren.

Backzeit je nach Dicke: 15-40 Minuten bei 200 Grad





Zwieback

1000 g Weizenvollkornmehl
2 geh. El Honig
20 g Hefe
1 Prise Salz
1/2 l warme Milch
100 g Butter

Mehl, Honig und Zucker vermischen, Hefe, Salz, und Milch vermischt zugeben, Butter hinzukneten. Zwei Rollen formen und 60 Minuten gehen lassen. Mit Wasser bestrichen backen. Am nächsten Tag in 1 cm dicke Scheiben schneiden und bei schwacher Hitze goldgelb backen.

Backzeit: 30 Minuten bei 200-210 Grad C



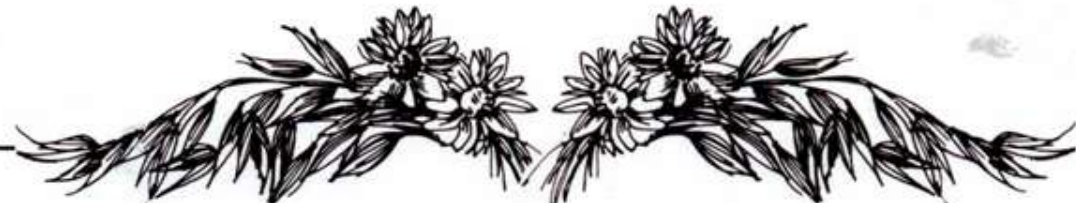



Weizenquarkstuten

250 g Weizenmehl
250 g Weizenschrot
1 Prise Salz
1 P Trockenhefe
50 g Honig
250 g Quark
lauwarme Milch
Schale 1 abgeriebenen Zitrone
2 Eier
150 g Rosinen
Butter zum Bepinseln

Zutaten miteinander verkneten. Teig in zwei gefettete Kastenformen geben. 60 Minuten gehen lassen, mit Butter bepinselt backen.

Backzeit: 50 Minuten bei 175 Grad C



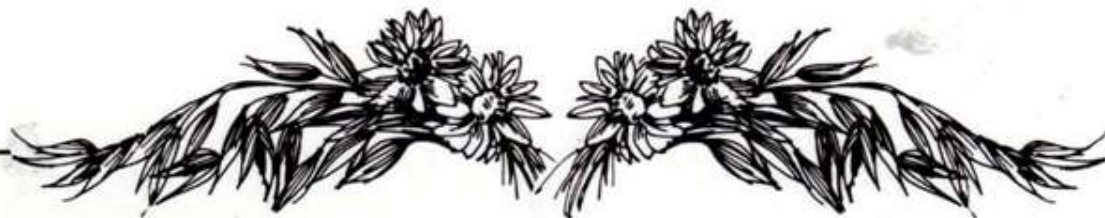


Bergischer Roggenstuten

500 g Roggenvollkornmehl
500 g Weizenvollkornmehl
60 g Hefe
etwas Milch
1 Tl Zucker
250 g Honig
200 g eingeweichte Rosinen
1/2 l Buttermilch
250 g Fett
1 El Öl

Mehl mischen und sieben, Hefe in die Vertiefung des Mehles mit Zucker und etwas Milch und Mehl zum Vorteig verrührt gehen lassen. Die restlichen Zutaten hinzukneten, einen Laib formen und auf einem gefetteten Backblech 60 Minuten gehen lassen.

Backzeit: 30-45 Minuten bei 220 Grad C
untere Schiene



Two large, detailed black and white illustrations of wheat stalks with grain heads, arching over the title.

*Bergisches
Vollkornbrot*

1 P Hefe
etwas Wasser
1 Tl Zucker
5 El Wasser
500 g Weizenvollkornmehl
225 g grobes Roggenmehl
125 g Vollkornmehl
1 T Sauerteig

Hefe mit Wasser und Zucker ansetzen und gehen lassen. Die restlichen Zutaten hinzukneten und 60 Minuten gehen lassen. Sodann erneut durchkneten und wieder gehen lassen. Zum Laib geformt auf einem gefetteten Backblech backen.

Backzeit: 40-45 Minuten bei 200 Grad C



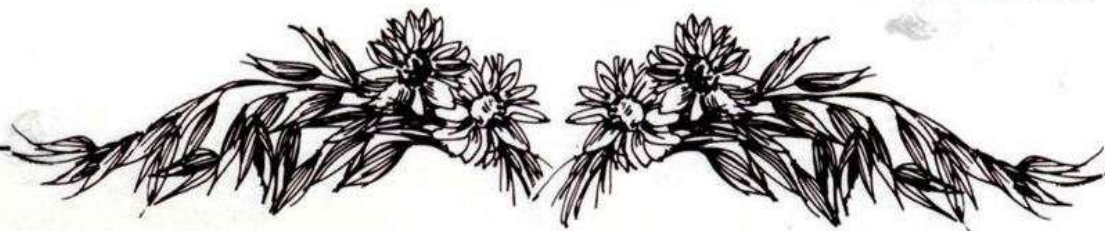



Weizenvollkornbrot

500 g Weizenvollkornmehl
500 g Weizenschrot
35 g Hefe
1/2 l lauwarmes Wasser
1 Tl Salz

Mehl vermischen, Hefe mit Wasser und Salz in die Vertiefung des Mehles geben, zum Vorteig verrühren und 2-3 Stunden gehen lassen. Sodann den Rest verkneten und kräftig durchkneten. 60 Minuten gehen lassen, zwei Brote formen und auf einem gefetteten Backblech erneut gehen lassen.

Backzeit: 60 Minuten bei 210-225 Grad C





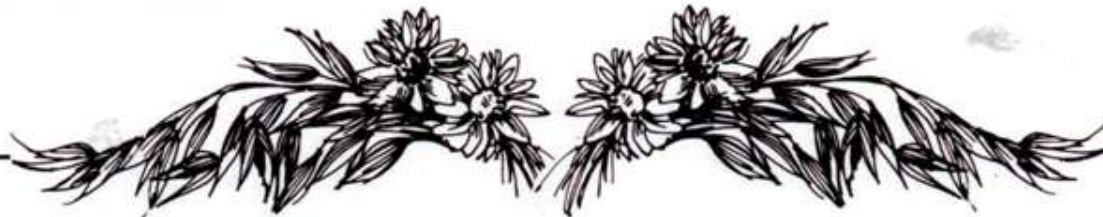
*Buchweizenbrot
altbergisch*

400 g Buchweizenmehl
1 Prise Salz
1/4 l Buttermilch
1 P Backpulver
4 El Honig
1 Eigelb zum Bestreichen

Zutaten miteinander verkneten, in eine gefettete Kastenform geben, 60 Minuten gehen lassen, mit Eigelb bestreichen und backen.

(Gelingt noch besser, wenn Weißmehl und Buchweizenmehl zu gleichen Teilen verarbeitet werden.)

Backzeit: 40-45 Minuten bei 225 Grad C





Mischbrot

2 1/2 El Honig
1 Tl Salz
3 Tl Trockenhefe
2 1/2 T warmes Wasser
3 T Weizenschrot
1/4 T Naturreismehl
1 T Hafermehl
1 T Hirsemehl
1/2 T Sojamehl
1/2 T Gerstenmehl
1/2 T Maismehl
Öl zum Bepinseln

Honig, Salz, Hefe und Wasser vermischen, Mehl bis auf eine halbe Tasse zukneten, erst dann die halbe Tasse unterkneten. Teig mit Öl einpinseln und in einer mit Öl ausgepinselten Schüssel 30 Minuten abgedeckt gehen lassen. Erneut durchkneten und drei Brote formen. In gefetteter Kastenform erneut gehen lassen und backen.

Backzeit: 60 Minuten bei 250-300 Grad C





Äpfel gebacken

4 Boskopäpfel

Füllungen

I süß

50 g gehackte Mandel
oder Nüsse

1-2 Tl Zimt

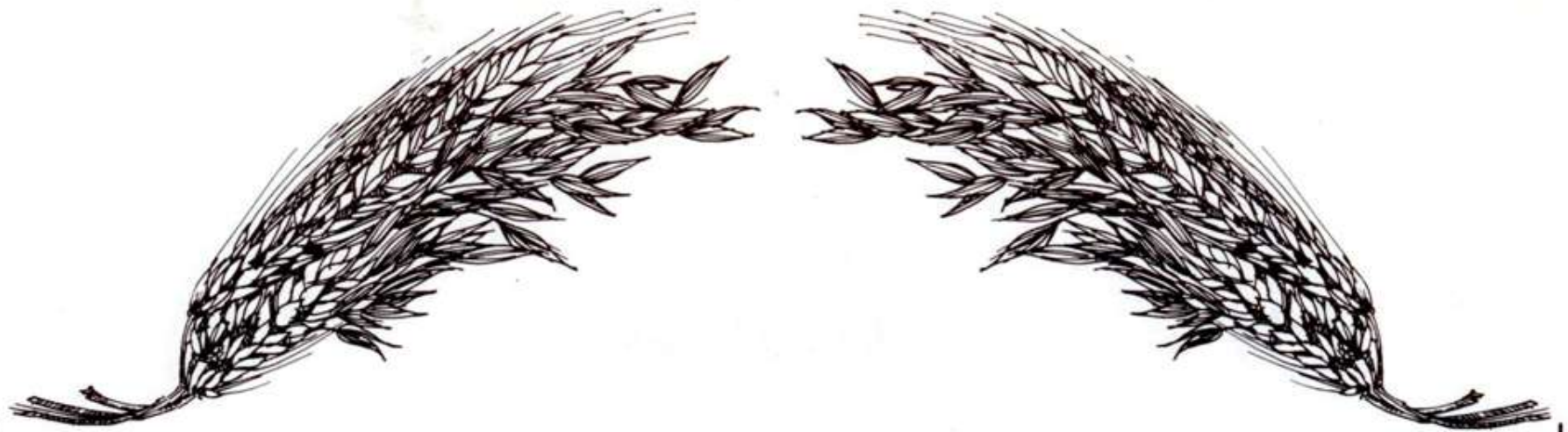
50 g in Rum eingeweichte
Rosinen

100 g Honig

Von den Äpfeln einen 1 cm dicken Deckel abschneiden. Kerngehäuse ausstechen, den Apfel mit der vermischten Füllung versehen, Honig, Butter und den Apfeldeckel obenauflegen.

Backzeit: 20-25 Minuten bei 175 Grad C
mittlere Schiene





II süß

80 g gehackte Walnüsse

1 Tl Zimt

1 Tl Vanille

50 g Honig

50 g Butter

III herzhaft

200 g Schafs- Ziegen- oder
Blauschimmelkäse

40 g Feigen oder
Sultaninen

20 g Honig

25 g Butter



Two large, detailed black and white illustrations of wheat stalks with grain, arching over the title.

Obstblechkuchen

Teig:

200 g Butter

150 g Honig

1 Prise Salz

500 g Weizenvollkornmehl

1 P Backpulver

knapp 1/4 l Milch

Belag:

1500 g Äpfel

Zimt

Zucker

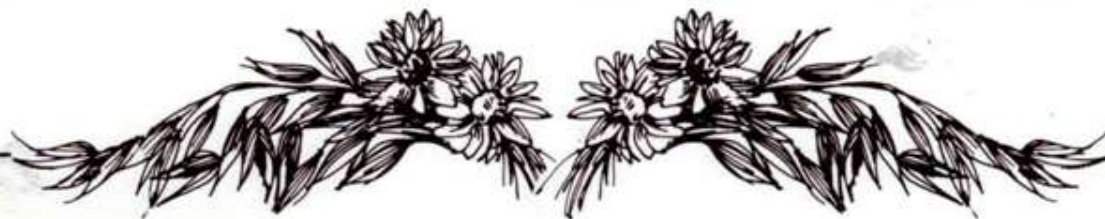
Rosinen

oder Kirschen, Pflaumen

Zucker

Butter, Honig, Salz schaumig rühren, Mehl mit Backpulver vermischt zugeben, Milch unterrühren. Teig auf ein gefettetes Backblech streichen. Mit Obst belegen, Zucker u. a. bestreuen. Bei der Verwendung von Pflaumen den Zucker erst nach dem Backen obenaufstreuen, mit Pergamentpapier abdecken, bis der Zucker eingezogen ist.

Backzeit: 40-45 Minuten bei 200 Grad C



Two large, detailed black and white illustrations of wheat stalks with grain, arching over the title.

Obstkuchen mit Baiser

Teig:

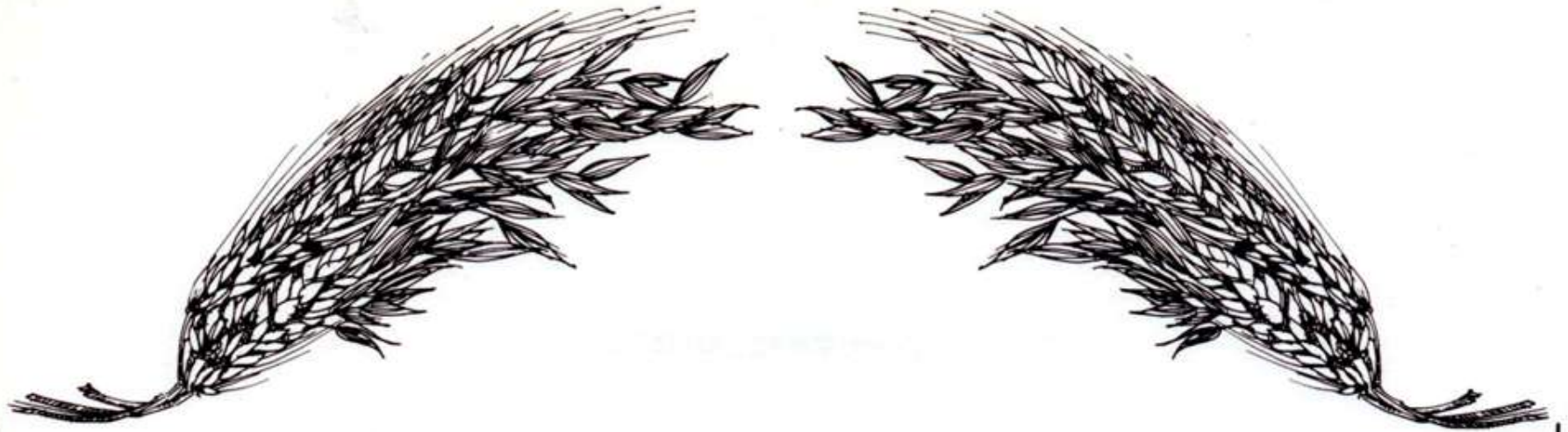
100 g Butter
50 g Zucker
2 geh El Honig
3 Eigelb
200 g Weizenvollkornmehl
2 gestr. Tl Backpulver

Butter, Zucker, Honig und Eigelb schaumig rühren.

Mehl mit Backpulver vermischt, sowie Milch zugeben. Boden und Rand einer gefetteten Springform damit auslegen. Den Teig einfüllen und mit Öl bepinseln. Geschnittenes Obst vermischt mit Zitronensaft, Honig und Rum auf dem Teig verteilen.

Backzeit: 30 Minuten bei 180-200 Grad C





Belag:

500 g Äpfel oder
Zwetschgen oder
Pflaumen
Saft 1 Zitrone
1 El Rum
1 El Honig

Baiser:

3 Eiweiß
1 geh. El Zucker
1 geh. El Honig

Eiweiß mit Zucker und Honig zu Schnee schlagen, bis die Masse glatt und glänzend ist. Sofort auf dem heißen Kuchen verteilen.

Erneute Backzeit: 5 Minuten bei Oberhitze überbacken.



Two large, detailed black and white illustrations of wheat stalks with grain, arching over the title.

Bananenkuchen

250 g getrocknete Bananen
80-100 g Margarine
50 g Honig
2 Eier
1 P Vanillezucker
1 Prise Salz
1 Prise Muskat
200 g leicht ausgesiebter Weizen-
schrot oder Mehl Type 1050
2 Tl Backpulver
4 El Milch
50 g Rosinen
50 g gehackte Mandeln oder
Walnüsse

Bananen 120 Minuten in Wasser einweichen. Margarine und Honig schaumig rühren, Eier, Vanillezucker, Salz, Muskat, Mehl mit Backpulver vermischt und Milch zufügen. Abgetrocknete Bananen vermischt mit Rosinen und Mandeln unterheben. In eine gefettete Kastenform geben und backen.

Backzeit: 40 Minuten bei anfangs 200 Grad C
später 180 Grad C





Aprikosenkrenzel

Teig:

400 g feingemahlene
Weizenschrot oder Mehl
Type 1050
1 P Trockenhefe
50 g Honig
1 Prise Salz
50 g Butter
1 Ei

Mehl mit Hefe gesiebt in eine Schüssel geben. Honig, Salz, Butter und 1 Ei hineinkneten. 30-40 Minuten gehen lassen, durchkneten, ausrollen, 15 Minuten gehen lassen. Mit Eiweiß alle Ränder des Quadrates bestreichen, die Mitte mit Ahorncreme. Trockenaprikosen 120 Minuten einweichen, abgetrocknet mit Korinthen, Mandelstiften und Nelkenpulver auf dem Teig verteilen und aufrollen. Die Ränder andrücken. Rolle leicht gebogen auf ein gefettetes Blech geben. Kalt in den Ofen schieben.





Belag:

300-400 g Trocken-
aprikosen

50 g Korinthen

120 g Mandelstifte

1/2 Tl Nelkenpulver

1 Eiweiß

5 El Ahorncreme oder Hasel-
nußmus

Backzeit: nachdem der Ofen aufgeheizt ist:
40-50 Minuten bei 200 Grad C





Obst-Quark- Kuchen

Teig

80 g Honig

1 Ei

125 g Butter

1 Prise Salz

abgeriebene Schale


1/2 Zitrone

1/2 Tl Backpulver

250 g Weizenvollkornmehl

Zutaten für den Teig verkneten, auf einer gefetteten Springform verteilen und einen 1 cm hohen Rand formen.

Eigelb, Honig und Quark schaumig rühren, Mandeln, Mehl unterheben. Masse auf dem Mürbeteig verteilen. Pfirsiche halbiert obenauflegen. In den kalten Backofen schieben.





Belag:

2 Eigelb
2 El Honig
250 g Quark
100 g gemahlene Mandeln
1 El Weizenvollkornmehl
600 g Pfirsiche oder
anderes Obst

Backzeit: 55 Minuten bei 200 Grad C
untere Schiene



Two large, detailed black and white illustrations of wheat stalks with grain, arching over the title.


Möhrentorte

1 Eigelb
160 g Honig
1 Msp Nelken
1 Msp Zimt
2 El Kirschwasser
250 g geriebene Möhren
250 g geriebene Haselnüsse
80 g Weizenschrot
1 Tl Backpulver
1 Eischnee

Eigelb, Honig, Gewürze und Kirschwasser schaumig rühren, Möhren, Haselnüsse, Schrot und Backpulver zufügen, Eischnee unterheben, in eine gefettete Springform füllen und backen. Danach mit Zitronensaft beträufeln.

Backzeit: 40-45 Minuten bei 180-200 Grad C



Two large, detailed black and white illustrations of wheat stalks, one on the left and one on the right, arching over the title. The stalks are filled with individual grains and have long, thin awns.

Buchweizentorte

Teig:

100 g Honig

6 Eigelb

1 Prise Salz

6 Eiweiß

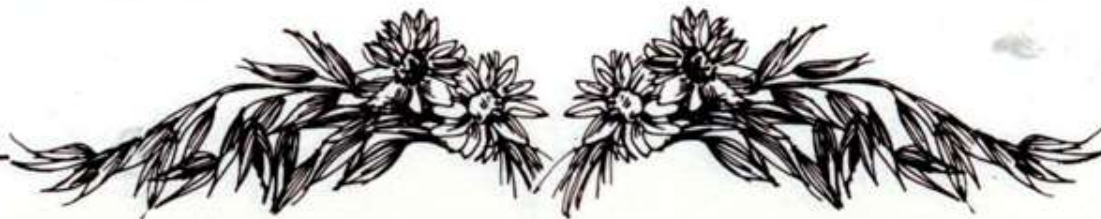
Vanille

100 g Buchweizenmehl

75 g Haselnußmehl

Honig und Eigelb schaumig rühren. Salz und Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und unter das Eigelb ziehen. Mit den restlichen Zutaten zu einem luftigen Teig schlagen. In eine gefettete, bemehlte Form füllen und 30 Minuten gehen lassen.

Backzeit: 30 Minuten bei 180 Grad C

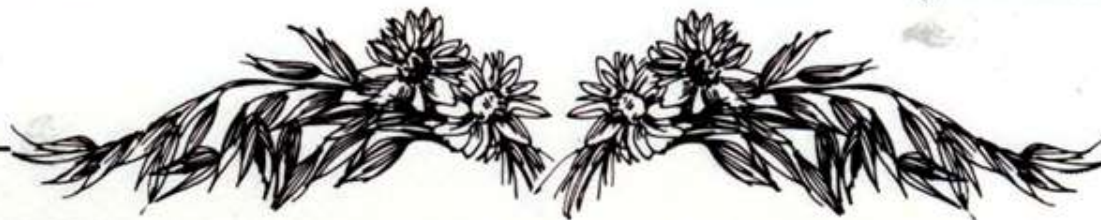




Belag:

- 2 El Cointreau
- 2 ungespritzte Orangen
- 1 Msp Nelkenpulver
- 1 Msp Muskat
- 2 El Waldhonig
- 400 ml Schlagsahne

Nach dem Auskühlen den Boden horizontal durchschneiden, beide Böden mit Cointreau beträufeln. Orangen hauchdünn ohne Weißes schälen. Schale in feine Streifen schneiden, mit Gewürzen und Honig ziehen lassen. Orangenfleisch würfeln. Die Würzmischung unter die Schlagsahne ziehen. Tortenboden mit Orangewürfeln und Sahne füllen, den zweiten Boden obenauflegen, mit Sahne und Orangenstreifen verzieren.






Käsekuchen

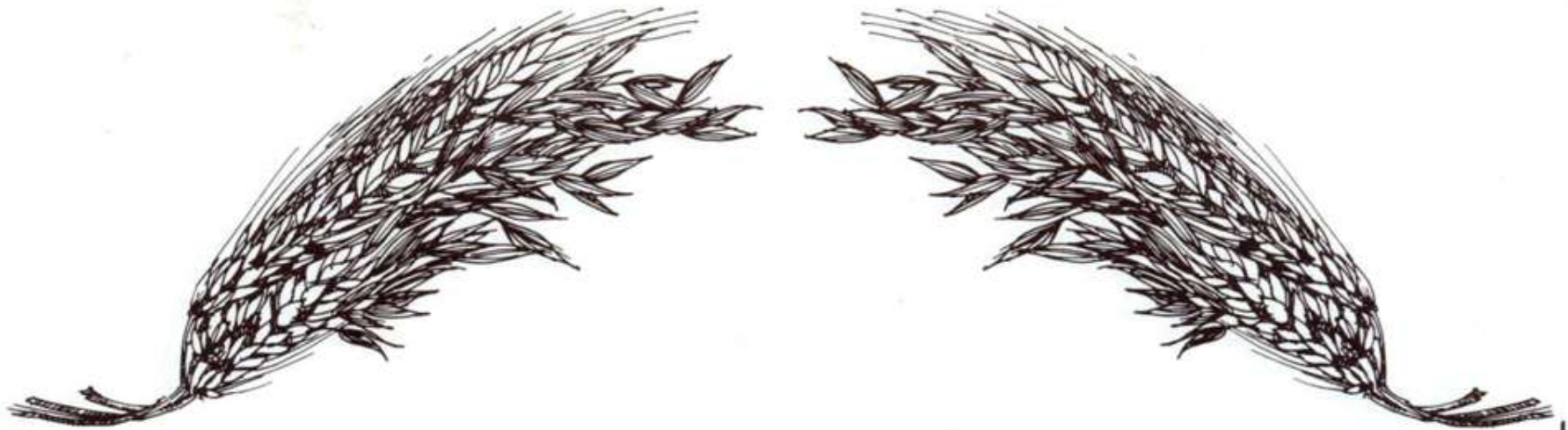
Teig:

350 g Weizenvollkornmehl
30 g Hefe
1 Tl Zucker
5 El Milch
60 g Butter
1 Ei
1 Prise Salz
2 El Honig
3 El Milch

Mehl in eine Schüssel geben, Hefe, Zucker und Milch vermischt in das Mehl zum Vorteig anrühren und gehen lassen. Die restlichen Zutaten zu-kneten, bis der Teig mittelfest ist. Den Teig in eine gefettete Springform drücken.

Milch, Mehl und Salz unter Rühren aufkochen und wieder abkühlen lassen. Die restlichen Zuta-ten mit Ausnahme des Eischnees verrühren und zum Mehlbrei geben. Eischnee unterziehen, auf den Hefeboden geben und kalt in den Backofen schieben.

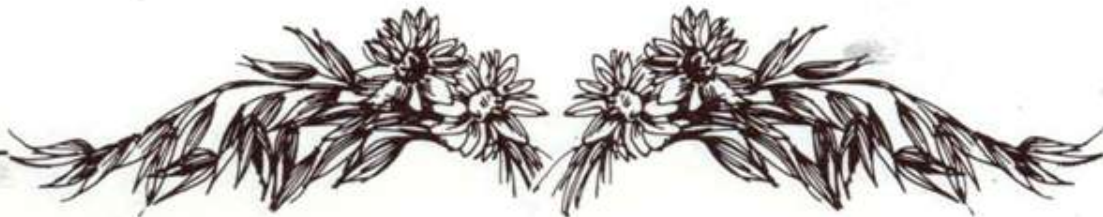




Belag:

1/4 l Milch
3 El Weizenvollkornmehl
1 Prise Salz
80 g Butter
1000 g Quark
Saft und Schale 1 kleinen Zitrone
4 geh El Honig
4 geh El Zucker
4 Eigelb
4 Eischnee

Backzeit: 45 Minuten bei 210 Grad C





Mohnkuchen

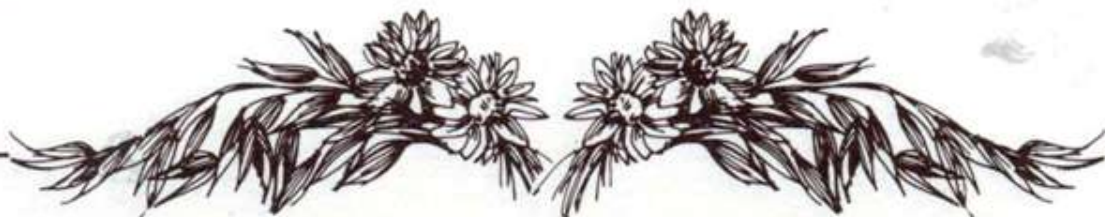
Teig:

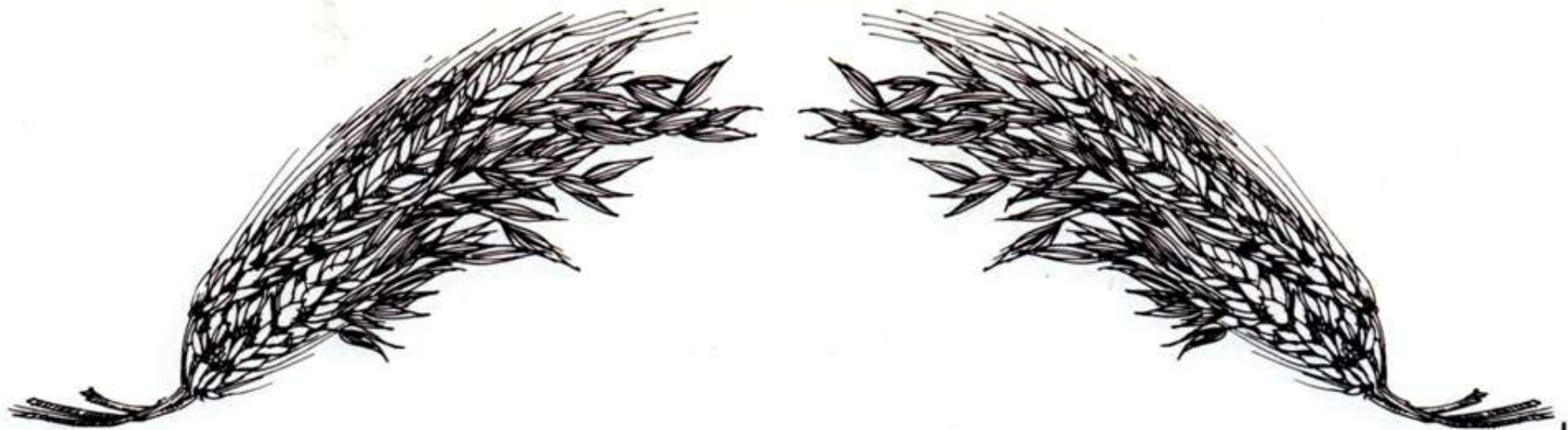
150 g Weizenvollkornmehl
30 g Honig
60 ml Öl
100 g gemahlene Haselnüsse
80 ml warmes Wasser
1 Prise Salz

Mohnfüllung:

250 g frisch gemahlener Mohn
1/2 Tl Vanille
100 g Hirse
200 ml Wasser
100 g Honig

Zutaten für den Teig verarbeiten und 10 Minuten durchkneten. Soviel Wasser und Öl zugeben, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. In eine gefettete Springform füllen und Ränder etwas hochziehen. Mohn, Vanille, Hirse und Wasser aufkochen und 20 Minuten quellen lassen. Honig, Butter, Rosinen und Rum zufügen und die Masse auf dem Teig verteilen. Von 80g Vollkornmehl die Kleie absieben. Diese mit Honig, Butter und Mandeln verkneten. Nach Bedarf Vollkornmehl zufügen. Den Streusel auf der Mohnfüllung verteilen.



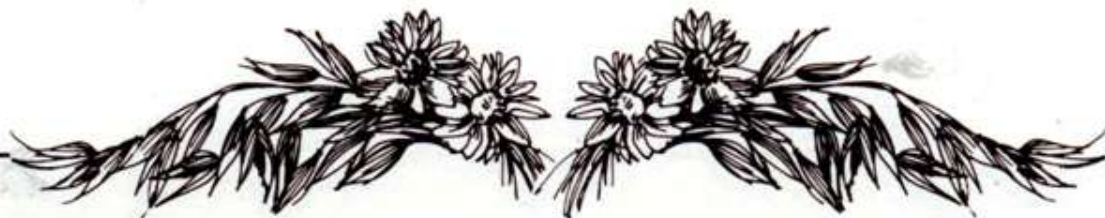


50 g Butter
50 g Rosinen
1 El Rum

Streusel:

Kleie von 80g Weizenvollkorn-
mehl
60 g heller kandierter Honig
80g Butter
100g abgezogene, gemahlene
Mandeln

Backzeit: 45 Minuten bei 200 Grad C
mittlere Schiene
Die ersten 20 Minuten mit Alufolie
abdecken.



Two large, detailed black and white illustrations of wheat stalks, one on the left and one on the right, arching over the title. The stalks are filled with individual grains and have long, thin awns.

Christstollen

500 g Weizenvollkornmehl
60 g Hefe
3 El lauwarme Milch
100 g heller Honig
200 g weiche Butter
125 ml lauwarme Milch oder
Sahne
1/2 Tl Salz
1/2 Tl Vanille
1 Msp Kardamon
1 Msp Zimt
1 Msp Muskat
1 El Bittermandelöl

Mehl in eine Schüssel geben, Hefe mit Milch zum Vorteig darin ansetzen und 15-20 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
Honig, Butter, Milch, Salz, Gewürze, Bittermandelöl, Rosenwasser und die abgeriebene Schale der Zitrone und Orange hinzukneten. 10-20 Minuten kräftig kneten und schlagen, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst und Blasen wirft. Teig 30 Minuten gehen lassen. Mandeln, Korinthen und Sultaninen zugeben. Teig zu einem Oval ausrollen, der Länge nach zusammenfalten, so daß die untere Hälfte etwas vorsteht. Zum Stollen





1 EL Rosenwasser
abgeriebene Schale 1 Zitrone
abgeriebene Schale 1 Orange
50 g gemahlene Mandeln
150 g abgezogene, gehackte
Mandeln
100 g Korinthen
100 g Sultaninen

geformt die Nahtstellen andrücken. Auf ein gefet-
tetes Backblech legen, mit gefetteter doppelter
Alufolie umlegen und mit Büroklammern ver-
schließen. Abgedeckt 30 Minuten gehen lassen.
Vor und nach dem Backen mit insgesamt

15g flüssiger Butter

bestreichen.

Wichtig: Alle Zutaten müssen die gleiche Tempe-
ratur von 25-35 Grad C haben

Backzeit: 60 Minuten bei 200 Grad C
untere Schiene



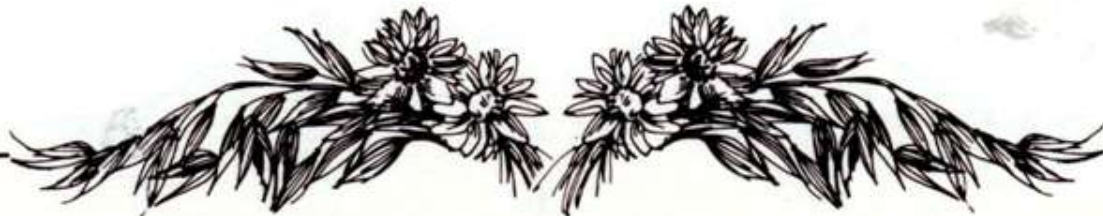
Two large, detailed black and white illustrations of wheat stalks with grain, arching over the title.

Marmorkuchen

250 g Butter
150 g Zucker
3 geh El Honig
4-5 Eier
500 g Weizenvollkornmehl
1 P Backpulver
1/8 l Milch
1 El Vanillezucker
50 g Kakao
2 El Milch
2 El Rum
1 El Honig

Butter, Zucker, 3 geh El Honig und Eier schaumig rühren. Mehl, Backpulver und Milch zugeben. Den Teig teilen. In eine Hälfte Vanillezucker, in die andere Kakao, 1 El Honig, 2 El Milch und Rum geben. Zuerst den hellen, dann den dunklen Teig in eine gefettete Backform geben. Mit einer Gabel durch den Teig kreisen.

Backzeit: 45-60 Minuten bei 180 Grad C
untere Schiene



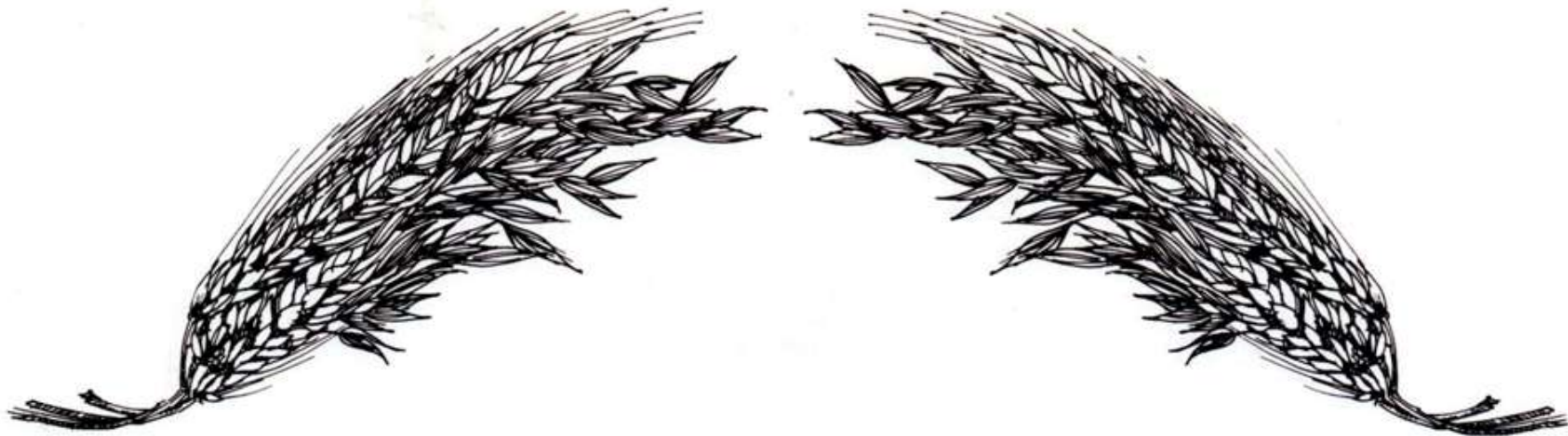


Hirse-Mandel- Torte

4-5 Eigelb
200 g Honig
200 g Butter
250 g feingemahlene Hirse
80-100 g Buchweizenmehl
1 P Backpulver
250 gehackte Mandeln (1/3 zu-
rückbehalten)
evtl 1 Schuß Rum
3-4 El Milch

Eigelb und Honig schaumig rühren, Butter, Hirse, Buchweizenmehl, Backpulver, 2/3 der Mandeln, Rum und Milch zugeben. Teig in eine gefettete Springform füllen. Nach dem Backen auskühlen lassen und durchschneiden.





Füllung:

1/4 l Schlagsahne
3 El Ahornsirup
1/3 der gehackten Mandeln
etwas Vanille

Backzeit: 50 Minuten bei 200 Grad C

2/3 der Schlagsahne mit Ahornsirup, 1/3 Mandeln und Vanille vermischt auf den Tortenboden streichen, die andere Hälfte darübergerben und mit der restlichen Sahne garnieren.

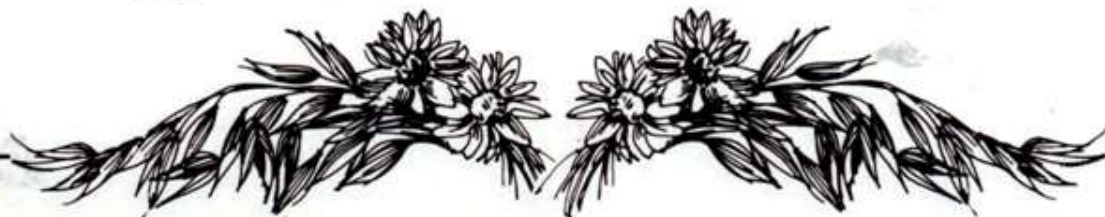



Two detailed black and white line drawings of wheat stalks, one on the left and one on the right, arching over the title. Each stalk is filled with numerous small grains and has a few long, thin awns extending from the top.

Sesamwaffeln

2 Eier
4 El Honig
100 g zerlassene Butter
200-250 ml lauwarme Milch
1 P Trockenhefe
1 Prise Salz
50g Sesamkörner für den Teig,
50g Sesamkörner für das Waffel-
eisen
100 g Weizenschrot
150 g Weizenmehl (Type 1050)

Zutaten zu einem Teig verarbeiten und 60 Minuten gehen lassen. Waffeleisen einfetten, Sesamkörner daraufstreuen, Teig darübergeben, fest zusammendrücken und backen.






*Bergische
Buchweizen- oder
Hafermehlswaffeln*

300 ml lauwarme Milch
20 g Hefe
250 g Buchweizenmehl oder Hafermehl
50 g Weizenvollkornmehl
1 El Honig
1 Prise Salz
1 Eigelb
1 Eischnee

Milch, Hefe und Mehl verrühren und 30 Minuten quellen lassen. Die restlichen Zutaten zufügen und erneut 30 Minuten gehen lassen. Sodann Eischnee unterheben. 2-3 El Teig in das Waffeleisen geben und fest zusammengedrückt backen.



Two large, detailed black and white illustrations of wheat stalks with grain, arching over the title.

*Bergische
Buttermilchwaffeln*

100 g Butter
4 Eigelb
50 g Honig
1/4 Tl Vanille
1 gestrichener Tl Kardamon
250 g Weizenvollkornmehl
1/4 Buttermilch
4 Eischnee

Butter, Eigelb und Honig schaumig rühren, die restlichen Zutaten zugeben und 30 Minuten quellen lassen. Eischnee unterheben, 2-3 El Teig in ein vorgeheiztes Waffeleisen geben, fest zusammengedrückt backen.



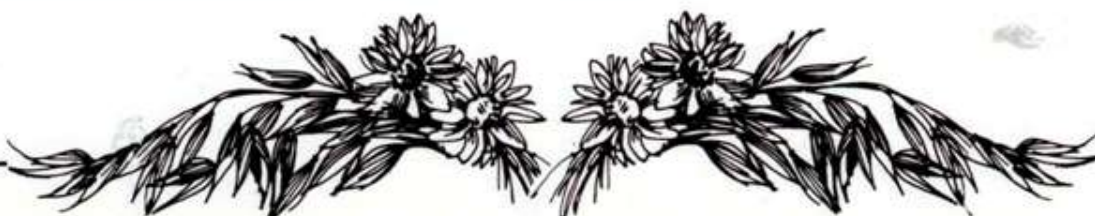
Two large, detailed black and white illustrations of wheat stalks with grain, arching over the title.

Vollkorn- eiskuchen

125 g Butter
2 Eier
100 g Honig
20 g Zimt
1/4 Tl gemahlene Nelken
abgeriebene Schale 1/2 Zitrone
300 g Weizenvollkornmehl

Butter, Eier und Honig schaumig rühren, Gewürze, Zitrone und Mehl zugeben. Walnußgroße Kugeln formen und 30 Minuten stehen lassen. Jeweils fünf Kugeln im Eiskucheneisen backen, dabei fest andrücken. Noch heiß über einen Holzstab rollen und auskühlen lassen.

Füllung: Reis-, Nußmehl-, Zimt-, und Vanillesahne.

A decorative illustration at the bottom of the page featuring two clusters of flowers, possibly daisies, with long, thin leaves and stems, rendered in a detailed black and white style.



*Falsche Bomböschen,
Ballebäuskes*

650 g Weizenvollkornmehl
60-80 g Hefe
100 ml warme Milch
2 Tl Honig
1/8 l Milch
160 g Butter
3 El Honig
1 geh. El Zucker
1 El Vanillezucker
1/4 Tl Salz
3 Eigelb
Marmelade zum Füllen
Honig
Haselnußmehl

Mehl in eine Schüssel geben, Hefe mit Milch und 2 Tl Honig und Mehl vermischt zum Vorteig ansetzen und 20 Minuten gehen lassen. Die restlichen Zutaten zugeben und einen mittelfesten Hefeteig herstellen. 60 Minuten gehen lassen und erneut durchkneten. Zwei Rollen formen, je 10 Scheiben abschneiden und zu Kugeln formen. Marmelade hineindrücken und die Öffnung gut verschließen. Auf einem gefetteten Backblech erneut gehen lassen und backen.

Backzeit: 20-30 Minuten bei 210 Grad C

Sodann mit Honig bestreichen und anschließend in Haselnußmehl wälzen.





*Bergische
Vollkornlebkuchen*

3 Eigelb
200 g Honig
1 P Vanillezucker
1 P Hirschhornsalz
1 El Weinbrand
1 gestrichener Tl Zimt
1 Prise Nelkenpulver
25 g Rosinen
25 g Orangeat
25 g Zitronat
1 Prise Muskat
150 g gehackte, geröstete Mandeln
250 g Weizenvollkornmehl
1-2 Eischnee

Eigelb, Honig und Vanillezucker schaumig rühren. Hirschhornsalz in Weinbrand auflösen, mit den Gewürzen zur Eigelbmasse geben. Mehl darüber sieben, untermengen und Eischnee unterheben. Fingerdick auf 3 cm große Oblaten streichen und fünf Stunden ruhen lassen.

Backzeit: 8-10 Minuten bei 180 Grad C





Belag:

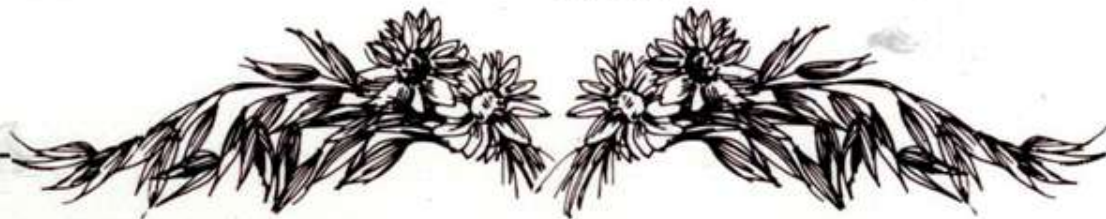
200 g flüssige Zartbitterschokolade

Zitronat

Orangeat

geschälte Mandeln

Nach Belieben mit flüssiger Schokolade bestreichen und Orangeat, Zitronat und Mandeln verzieren.



Two large, detailed black and white illustrations of wheat stalks with grain heads, arching over the title.

Vollweizenplätzchen

1/2 Tasse zerlassene Butter
1 El Honig
2/3 Tasse Zucker
1 Tasse Weizenvollkornmehl
1 Tl Natron
2 El Wasser
1/8 Tl Salz
2/3 Tasse Kokosraspeln
2/3 Tasse gehackte Nüsse

Butter, Honig und 2/3 Tasse Zucker mischen, Natron in Wasser gelöst mit Mehl und Salz zugeben.

Zuletzt die vermischten Kokosraspeln und gehackten Nüsse unterheben. Mit einem Eßlöffel in 5cm Abstand auf ein gefettetes Backblech setzen und 60 Minuten stehen lassen.

Backzeit: 10-12 Minuten bei 175 Grad C

Two smaller, detailed black and white illustrations of wheat stalks with grain heads, positioned at the bottom center of the page.



Pfeffernüsse

2 Tassen Honig
90 g Butter
1 Ei
3/4 Tasse heißes Wasser
1/2 Tasse fein gehackte Nüsse oder
Sonnenblumenkerne
1 Tl Zimt
1/2 Tl Ingwer
1/4 Tl Nelkenpulver
1 1/2 Tl Backpulver
1/2 Tl Natron
4 Tassen gesiebtes Weizenvoll-
kornmehl
4 Tassen Weißmehl

Butter, Honig und das Ei schaumig schlagen, die restlichen Zutaten nach und nach zugeben, in lange bleistiftähnliche Stangen von 2 cm Durchmesser rollen und über Nacht zwischen zwei Lagen von Pergament und Stoffservietten einfrieren. Am nächsten Tag 1 cm dicke Scheiben abschneiden und auf ein gefettetes Backblech legen.

Backzeit: 10 Minuten bei 200 Grad C





Schokoladenplätzchen

180 g Butter
1 T brauner Zucker
5 El Honig
2 Eier
2 El heißes Wasser
2 Tl Vanille
1 T Mehl Type 405
1 1/2 T Weizenvollkornmehl
1 Tl Salz
1 Tl Natron
2 T feingeschnittene Zartbitterschokolade
1 T gehackte Nüsse

Butter, Zucker und Honig verrühren, Eier, Wasser und Vanille zugeben und schaumig rühren. Mehl, Salz und Natron vermischt zugeben und Schokolade und Nüsse unterheben. Teelöffelweise auf ein gefettetes Backblech geben.

Backzeit: 8-10 Minuten bei 190 Grad C



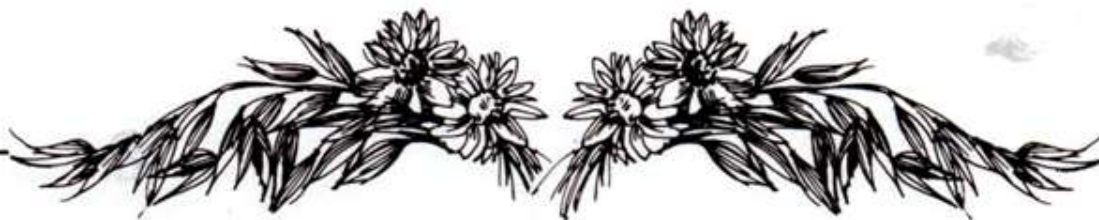


Hirseplätzchen

2 Eier
80 g Honig
200 g Fett
200 g Hirsemehl
50 g Weizenvollkornmehl
1 geh Tl Backpulver
1 El Rum
50 g Korinthen
50 g gewürfeltes Zitronat

Eier, Honig und Fett schaumig rühren, die restlichen Zutaten zugeben und 30 Minuten quellen lassen. Mit 2 Teelöffel kleine Haufen auf ein gefettetes Backblech geben. Nicht zu dicht setzen, sie gehen in die Breite.

Backzeit: 10-15 Minuten bei 200 Grad C





Haselnußmakronen

3 Eischnee
100 g Honig
1/2 Tl Zimt
Saft einer Zitrone
150 g Haselnußmehl
50 g Weizenvollkornmehl

Zutaten in der angegebenen Reihenfolge verarbeiten und mit zwei Teelöffel auf Backplatten setzen.

Backzeit: 20 Minuten bei 180 Grad C





Spritzgebäck

200 g heller, kandierter Honig
300 g kalte Butter
500 g Weizenvollkornmehl
1/2 P Backpulver
4 Eier
1 Tl Vanille
1 Prise Salz

Butter und Honig schaumig rühren, Mehl mit Backpulver vermischt zugeben und nach und nach mit Eiern, Vanille und Salz verarbeiten. Den Teig gründlich durchkneten. Ist er zu fest, durch Milch ausgleichen. Mit dem Spritzbeutel Ringe u. a. auf ein gefettetes und bemehltes Backblech spritzen.

Backzeit: 20 Minuten bei 175 Grad C
mittlere Schiene





Mandelgebäck

375 g kalte Butter
250 ml saure Sahne
500 g Weizenvollkornmehl
3-4 Eiweiß
200 g heller Honig
200 g Mandelblättchen

Butter, Sahne und Mehl verkneten und 30 Minuten kalt stellen. Bei kalter Luft auf bemehltem Brett ausrollen, mit vermishtem Eiweiß und Honig bestreichen und Mandelblättchen bestreuen. Sodann 15 Minuten im kalten Raume ruhen lassen. Sodann in Vierecke schneiden und auf ein gefettetes, bemehltes Backblech geben.

Backzeit: 20 Minuten bei 180 Grad C
mittlere Schiene





Sandgebäck

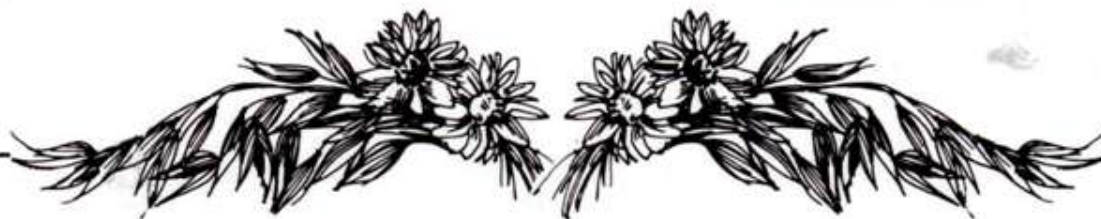
500 g Weizenvollkornmehl
1/2 Tl Backpulver
200 g Honig
375 g Butter
3 Eigelb
1 Prise Salz
1/2 Tl Vanille

Zum Garnieren:

abgezogene, halbierte Mandeln
oder Nüsse

Mehl und Backpulver vermischen, die restlichen Zutaten zum Mehl kneten und 10 Minuten durchkneten. Auf einem bemehlten Brett ausrollen, Formen ausstechen und auf ein gefettetes Backblech geben. Mit Nüssen oder Mandeln verzieren.

Backzeit: 15 Minuten bei 190 Grad C
mittlere Schiene



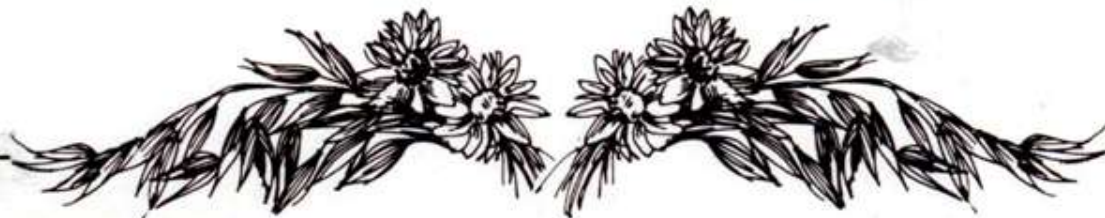


Zimtsterne

6 Eischnee
1 Prise Salz
250 g dünnflüssiger Honig
400 g gemahlene Mandeln
2 Tl Zimt

Eischnee mit Salz vermischen, Honig unterheben. Von dieser Masse 6 El beiseite stellen. Mandeln und Zimt unterkneten, 1 cm dick ausrollen, Sterne ausstechen und auf ein gefettetes bemehltes Backblech setzen. Mit der zurückbehaltenen Baisermasse verzieren.

Backzeit: 15 Minuten bei 175 Grad C
zweite Schiene von unten





Dattelplätzchen

1 T Rosinen
1/2 T geschnittene Datteln
1 T Wasser
2 Eier
90 g Butter
3 Tl Honig
1 Tl Vanille
1/4 Tl Zimt
1 T Weizenvollkornmehl
1 Tl Natron

Rosinen, Datteln und Wasser drei Minuten lang unter ständigem Rühren kochen und abkühlen lassen. Eier, Butter, Honig und Vanille cremig schlagen, Zimt, Mehl und Natron abwechselnd mit der Dattelmischung zur Creme geben. Gut schlagen, einige Stunden kühl stellen. Teelöffelweise auf ein gefettetes Backblech geben.

Backzeit: 10-12 Minuten bei 175 Grad C



Schöne Geschenke aus dem Kierdorf-Verlag:

Geburtstagskalender

immerwährender Kalender mit Motiven
a. d. Bergischen Land
13 farbige Blätter, DM 9,80

Bergischer Schimpfkalender

immerwährender Kalender
13 farbige Blätter, DM 7,80

Beinersdorf

Großvaters Schnapsfibel

Die schönsten Rezepte für Aufgesetzte aus
Kräutern und Früchten zum Selbermachen
72 Seiten, geb., DM 12,80

Schnöring

Abschied von der Straßenbahn

88 Seiten, geb., DM 16,80

Schnöring

Schwebebahn-Album

80 Seiten, geb., DM 16,80

Krielke

Bergische Möbel

142 Seiten, geb., DM 24,-

....und nun
guten Appetit

