

## **Bergsteigerkuchen**

### **Zutaten:**

500g Roggenschrot fein, 750g Weizenvollkornmehl, 500ml Wasser (40°C), 1 Würfel Hefe, 4 Ei Zucker, 1/4 l Wasser, 1Ei Salz, 3-4Ei Öl, 50 g Sultaninen hell, 50g Sultaninen dunkel, 5 Dörripflaumen gehackt, 30g Sonnenblumenkerne, 30g Walnüsse gehackt, 30g Kürbiskerne, 2Tl Brotgewürz geschrotet.

Roggenschrot mit dem warmen Wasser verrühren, zugedeckt bei 25°C über Nacht stehen lassen.

Weizenmehl in eine Schüssel geben, mit Hefe, Zucker und etwas Wasser in einer Kühle einen Vorteig machen und 10 Minuten gehen lassen.

Mit Salz, Öl und Roggenbrei verkneten. Dabei so viel Wasser zugeben, daß der Teig gerade gut knetbar bleibt. Kräftig durchkneten. Früchte, Nüsse, Gewürze einkneten und eine Kugel formen. 1-2 Stunden gehen lassen, durchkneten. In einer großen Kastenform nochmals gehen lassen bis der Teig den Rand erreicht.

Den Teig mit Wasser bestreichen und längs mit einem Messer einritzen.

Im vorgeheizten Backofen auf 250°C (Umluft 180°C, Gas Stufe 6) 10 Minuten anbacken, dann auf 180°C (Umluft 160°C, Gas Stufe 2) zurückstellen und noch 1 Stunde backen. Erst am nächsten Tag anschneiden.

Wir danken Frau Schneiders, die uns diese Rezepte zur Verfügung gestellt hat.



## **MÖHREN-MANDELBRÖT**

**Zutaten:** 250g Möhren, Saft von 1/2 Zitrone, 1/2 Würfel Hefe, 500g Weizenvollkornmehl, 375ml lauwarmes Wasser, 1 Ei Salz, 2Ei Honig, 150g Sultaninen, 100g Mandelstifte, 50g Vollkern-Haferflocken, 50g weiche Butter.

zum dekorieren: blanchierte Mandeln

Möhren putzen, grob raspeln und mit dem Zitronensaft mischen. Mehl in eine Schüssel geben. Hefe, Honig und wenig Wasser in einer Mehlkuhle mischen und 10 Min. gehen lassen.

Wasser Salz und Butter zugeben und alles gründlich verkneten. Dann Möhren, Sultaninen, Mandeln und Flocken unterkneten. Der Teig sollte noch gut formbar und geschmeidig sein. Eine Kugel formen und zugedeckt bei Zimmertemperatur ca. 2 Stunden gehen lassen. Das Volumen sollte sich etwa verdoppeln.

Das Gärgas auskneten und in eine gefettete Kastenform geben. Mit Wasser (oder Eigelb) bestreichen und dekorieren. 20 Minuten gehen lassen und längs einkerben.

Backzeit: 50-60 Minuten bei 220°C (Umluft 170°C, Gas 3).

**Albrecht Karge, Mühle, Kanalstraße 26, 88085 Langenargen. Tel. 07543/2131, geöffnet: Montag bis Freitag 8.30-18Uhr, Samstag 8.30-14 Uhr**