

Einfaches Brot-Rezept - „3-Minuten Vollkornbrot“

Zutaten:

- 1 Würfel Hefe
- 450 ml Wasser, lauwarm
- 500g Dinkelmehl
- 50g Sonnenblumenkerne
- 50g Sesam
- 50g Leinsamen (geht aber auch ganz ohne Körner)
- 2 TL Salz
- 2 EL Apfelessig
- Fett für die Form

Zubereitung:

Hefe mit Wasser verrühren (Trockenhefe mit Mehl).

Alle anderen Zutaten zufügen und mit dem Rührgerät (Knethaken!) gut verkneten.

In eine gefettete Kastenform geben, in den kalten Backofen stellen und 20 Minuten stehen lassen, danach den Backofen einschalten

(200 Grad Ober-/Unterhitze oder 170 Grad Umluft für 60 Minuten)

Dann das Brot aus der Form lösen und nochmals für 10 Minuten ohne Backform backen.

Superschnell, einfach und lecker ☺

Kinder-Rezept - Ofenkartoffeln

Kochgerüte

- Für 4 Personen
- 15 Minuten
- 10-30 Minuten

OFENKARTOFFELN ★★

Diese gefüllten Kartoffeln kommen immer gut an. Du kannst sie mit ganz unterschiedlichen Zutaten belegen und direkt heiß aus dem Backofen servieren.

ZUTÄTEN:

- 4 große Kartoffeln, jede etwas 250 g
- 50 g Butter
- Salt und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 120 g Schinken
- 120 g Gouda

weitere Ideen

Für ein vegetarisches Gericht kannst du stattdessen Schinken Platz nehmen.
Füge zum Purée zerkleinerten Tofufisch oder klein geschnittenes Lachsfilet zu.
Für eine würzige Variante holst du die Kartoffeln und übergleiß sie mit fertiger Chili-Sauce oder Sauce Bolognese und bestreust sie mit Käse.

1. Heize den Backofen auf 200 °C vor. Wische und tupfe die Kartoffeln trocken. Stich sie mit der Gabel ein und lege sie aufs Blech.

2. Backe die Kartoffeln ca. 60-75 Minuten, bis sie innen weich und außen knusprig sind. Nimm sie aus dem Ofen.

3. Holzriere die Kartoffeln und lege das Innere über der Rührschüssel aus. Achte darauf, dass die Schalen nicht beschädigt.

4. Zerdrücke das Kartoffelinnere mit der Gabel. Füge die Butter zu und schmecke das Purée mit Salz und Pfeffer ab.

5. Setze die Kartoffelschalen auf das Backblech. Würfe den Schinken in die Schalen. Verteile das Purée darüber.

6. Reibe den Käse und bestreue die Kartoffeln damit. Backe die Kartoffeln noch 15 Minuten im Ofen, bis der Käse geschmolzen ist.

16