

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

OFENKARTOFFELN ★★

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

ZUTATEN:

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

weitere Ideen

Für ein vegetarisches Gericht kannst du anstelle des Schinkens Pilze nehmen.

Füge zum Püree zerkleinerten Tunfisch oder klein geschnittenes Lachsfilet zu.

Für eine würzige Variante halbiert du die Kartoffeln und übergießt sie mit fertiger Chili-Sauce oder Sauce Bolognese und bestreust sie mit Käse.

Kochende:

- Gabel
- Backblech
- Backofen
- Rührschüssel
- warmer Meier
- Schneidbrett
- Nabe

1. Heize den Backofen auf 200 °C vor. Wasche 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. Halbiere die Kartoffeln und löffle das Innere über der Rührschüssel aus. Achte darauf, dass du die Schalen nicht beschädigst.

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

5. Setze die Kartoffelschalen auf das Backblech. Würfle den Schinken und lege ihn in die Schalen. Verteile das Püree darüber.

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