

# Vollkorn-Grundrezepte



# ■ INHALT

Gemüse-Grundbrühe	4
Frittatenteig	4
Tropfteig	5
Grießnockerl	5
Saucenbasis für warme Saucen	5
Fettarme warme Sauce	6
Saucenbasis für kalte Saucen	6
Wurzelsauce	6
Pizzateig	7
Quicheteig	7
Zwiebelquiche	8
Quicheteig, fettarm	8
Nudelteig	8
Vollkornpätzle	9
Vollkornnockerl	9
Vollkorngrießknödel	9
Vollkornsemmelknödel	10
Polentaschnitten	10
Kartoffelteig (für gefüllte Knödel)	11
Naturreis	11
ausgezogener Strudelteig	11
einfacher Mürbteig	12
Topfenmürbteig	13
Topfen-Öl-Teig	13
Biskuit (Biskuitroulade)	13
Rührteig	14
Backpulverteig (für Obstkuchen)	14
einfacher Germteig (Brioche, Buchteln)	15
feiner Germteig	15
Topfenfülle	16
Mohn- oder Nussfülle	16
Palatschinkenteig	16
Schmarrnteig	17
Brandteig	17
Obstknödel (Topfenteig)	18
Dinkelweckerl (Brotteig)	19
selbstgemachtes Müsli	19

# Vollkorn-Grundrezepte

Wenn Sie gerade in die Vollkorn-Küche einsteigen, empfehlen wir die beschriebene Menge an Vollkornmehl durch die Hälfte oder ein Drittel an weißem Mehl zu ersetzen, somit ist die Umstellung etwas leichter, die Farbe nicht so dunkel (es wird daher besser akzeptiert) und es ist besser verträglich.

Als Vollkornmehl können Sie Weizen oder Dinkel verwenden, wobei Dinkelvollkornmehl vor allem für Mehlspeisen bevorzugt wird.



Sie könnten gewisse Rezepte fettärmer gestalten, indem Sie magere Milchprodukte wählen.

Kalorien- bzw. BE-Angaben beziehen sich immer auf die gesamte Zutatenmenge.

## ■ VOLLKORN-GRUNDREZEPTE

### Gemüse-Grundbrühe

für 4 Portionen; Kaloriengehalt richtet sich nach der Gemüseart und -menge, keine BE

1 l Wasser  
1 – 2 Zwiebeln  
Gemüse jeder Art (auch Blätter und Strünke)  
grob geschnitten  
1 EL Öl  
1 Knoblauchzehe  
1 Nelke  
einige Pfeffer- und Pimentkörner  
Salz, Muskat, Lorbeerblätter, Liebstöckel, Kümmel, ...



Zwiebeln und Gemüsestücke in Öl anrösten, mit dem Wasser aufgießen, Gewürze zugeben und 20 bis 30 Minuten kochen lassen. Abseihen und abschmecken. Gemüse klein schneiden und in die Suppe geben.

### Frittatenteig

für 4 Portionen; gesamt 603 kcal (5,5 BE) inklusive 2 EL Öl zum Backen

110 g Vollkornmehl  
1 Ei  
1/4 l Wasser  
eine Prise Salz  
Öl zum Backen

Alle Zutaten gut verrühren, eine halbe Stunde quellen lassen. Eine Pfanne mit einem Pinsel mit Öl ausstreichen, erhitzen und Palatschinken langsam backen. Auskühlen lassen und Frittaten schneiden.

## ■ VOLLKORN-GRUNDREZEPTE

### **Tropfteig**

Für 4 Portionen; gesamt 558 kcal (5 BE)

100 g Weizenvollkornmehl  
2 Eier  
4 EL Milch  
Kräutersalz, Muskat  
1 l klare Gemüsebrühe



Milch mit Eier verquirlen, Gewürze dazu mischen und Mehliterrühren.  
Diese Masse eine halbe Stunde rasten lassen. Danach in die siedende Gemüsebrühe  
entropfen und etwa zehn Minuten ziehen lassen.

### **Grießnockerl**

für 10 – 12 Stück (je nach Löffelgröße); gesamt 773 kcal (5 BE)

100 g Holzhackergrieß (Dinkelgrieß oder Weizenvollkorngrieß)  
50 g ungehärtete Margarine  
1 Ei  
Salz, Muskat, Petersilie

Die Margarine und das ganze Ei flaumig rühren, feingehackte Petersilie, Muskat, Salz und  
Grieß dazugeben und eine halbe Stunde rasten lassen. Zehn Nockerl formen (mit zwei  
Teelöffeln) und in einer klaren Suppe cirka 15 Minuten ziehen lassen.

### **Saucenbasis für warme Saucen**

für ca. 4 Portionen; gesamt 451 kcal (2 BE)

20 g Butter  
30 g Naturreis gemahlen (oder Vollkornmehl)  
200 ml Wasser  
200 ml Milch  
Salz, Muskat  
eventuell 2 EL Sauerrahm  
zur Geschmacksgebung: 50 g Edelpilzkäse oder Knoblauch, Kräuter, Champignons, Lauch,  
Pfefferkörner, Bärlauch, ...

Butter zergehen lassen, Naturreis (oder Vollkornmehl) darin leicht anschwitzen, mit Milch  
und Wasser aufgießen und gut verkochen lassen (dabei umrühren!). Mit Salz, Muskat und  
anderen Zutaten nach Belieben abschmecken und zum Schluss mit Sauerrahm verfeinern.

## ■ VOLLKORN-GRUNDREZEPTE

### Fettarme warme Sauce

für ca. 4 Portionen; gesamt 364 kcal (keine BE zu rechnen, da sich die geringe Mehlmenge auf vier Portionen aufteilt)

60 g Schmelzkäse 45 % F.i.Tr.  
2 TL Vollkornmehl  
1/4 l Milch  
Salz, Pfeffer



Milch mit Mehl glattrühren und aufkochen lassen, danach zerdrückten Schmelzkäse einrühren bis er sich in der Sauce aufgelöst hat und gut abschmecken.

### Saucenbasis für kalte Saucen

für 4 Portionen; gesamt 426 kcal (keine BE berechnet, da sich die Milchprodukte auf vier Portionen aufteilen)

1/4 l Joghurt 1 % Fett  
250 g Topfen 20 %  
2 EL Sauerrahm  
Salz, Zitronensaft, Pfeffer, eventuell Knoblauch  
Frische (oder tiefgekühlte) Kräuter, wie Schnittlauch, Petersilie, ...

Alle Zutaten verrühren und gut abschmecken.

### Wurzelsauce

(Spaghettisauce fleischlos)  
für 1 – 2 Portionen; gesamt 123 kcal (0 BE)

1 EL Olivenöl  
50 g gehackte Zwiebel (= 1/2 Stück)  
100 g würfelig geschnittene Karotten  
50 g würfelig geschnittener Sellerie  
Salz  
zur Geschmacksgebung: etwas Tomatenmark oder Knoblauch, Kräuter (Oregano, ...)

Gemüse in Margarine rösten, etwas Wasser aufgießen und weichdünsten lassen.  
Danach das Gemüse pürieren, würzen und je nach Geschmacksrichtung abschmecken.

## ■ VOLLKORN-GRUNDREZEPTE

### Pizzateig

für 4 Portionen; gesamt 1126 kcal (16 BE)

300 g Vollkornmehl  
eine Prise Salz  
2 EL Olivenöl  
1/2 P. Trockengerm  
2 gestr. TL Zucker  
160 ml lauwarmes Wasser



Aus den Zutaten einen einfachen Germteig abschlagen und warm rasten lassen bis sich das Volumen verdoppelt hat. Teig ausrollen, belegen und bei 180 Grad 20 bis 30 Minuten backen.

### Quicheteig

Für 5 – 6 Portionen; gesamt 1893 kcal (15 BE)

300 g Weizenvollkornmehl  
125 g ungehärtete Margarine  
ca. 100 ml Wasser  
1 Ei  
eine Prise Salz

Mehl mit Fett abbröseln, salzen, mit Wasser und Ei rasch zu einem glatten Teig verkneten und eine halbe Stunde rasten lassen. Danach weiterverarbeiten, z. B. zu Zwiebelquiche.

### Zwiebelquiche

gesamt (Teig, Fülle und Überguss) 3124 kcal (15 BE)

1 kg Zwiebel oder Lauch ringelig geschnitten  
1 EL Öl zum Anrösten

Überguss:

250 g Joghurt 3,6 % Fett  
120 g Sauerrahm  
2 Eier  
50 g geriebener Käse 45 % F.i.Tr.  
Salz, Pfeffer, 30 g geriebener Käse zum Bestreuen

Zwiebel in Öl langsam rösten. Danach überkühlen lassen. Teig ausrollen und in eine befettete Auflaufform legen. Die Zwiebeln darüber verteilen. Aus Sauerrahm, Joghurt, Eiern und Käse einen Überguss bereiten, gut abschmecken und darüber leeren. Den geriebenen Käse darüber verteilen und die Quiche bei 180 Grad ca. 40 Minuten backen.

## ■ VOLLKORN-GRUNDREZEPTE

### Quicheteig fettarm

für 5 bis 6 Portionen; gesamt 1026 kcal (13 BE)

260 g Dinkelvollkornmehl  
eine gute Prise Salz  
40 ml Milch  
80 g Joghurt 3,6 % Fett  
2 Eier

Zubereitung siehe Quicheteig



### Nudelteig

für Lasagneblätter, Bandnudeln als Beilage (ca. 4 Portionen);  
gesamt 900 kcal (12,5 BE)

250 g Dinkelvollkornmehl (fein vermahlen)  
8 EL Wasser und 1 EL Öl  
1 TL Salz  
Streumehl zum Ausarbeiten

Die Zutaten vermischen und zu einem festen glatten Teig verkneten (lange und intensiv). Zugedeckt eine halbe Stunde rasten lassen. Circa zwei Millimeter dick ausrollen und Teigblätter oder Streifen schneiden bzw. mit einer Nudelmaschine Nudeln herstellen. Trocknen lassen (zum späteren Gebrauch) bzw. die Nudeln in viel Wasser bissfest kochen.



## ■ VOLLKORN-GRUNDREZEPTE

### **Vollkornspätzle**

für 4 Portionen (als Beilage); gesamt 800 kcal (12,5 BE)  
ohne Fett zum Schwenken

250 g Dinkelvollkornmehl  
220 ml Wasser  
Salz, eventuell Muskat  
eventuell 1 – 2 EL Fett zum Schwenken



Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten, ca. 30 Minuten rasten lassen, anschließend in Salzwasser (mittels Spätzlehobel) einkochen und kurz ziehen lassen bis sie an der Oberfläche schwimmen, dann abseihen.

### **Vollkornnockerl**

für 4 Portionen (als Beilage), für 2 Portionen als Hauptspeise;  
gesamt 820 kcal (11,5 BE) ohne Fett zum Schwenken

230 g Dinkelvollkornmehl  
200 ml Wasser  
1 Ei  
Salz  
eventuell etwas Fett zum Schwenken

Alle Zutaten vermengen und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten, eine halbe Stunde rasten lassen. Danach Nockerl in siedendes Wasser (mit etwas Salz) einkochen, kurz ziehen lassen (bis sie an der Oberfläche schwimmen) und abseihen.

### **Vollkorngrießknödel (als Beilage)**

6 Knödel; gesamt 905 kcal (9 BE)

180 g Vollkorngrieß (oder 1/2 Menge Vollkorn-, 1/2 Menge weißer Grieß)  
50 g ungehärtete Margarine  
1/4 l kochende Flüssigkeit (Wasser oder Gemüsebrühe)  
Salz, Muskat

Grieß und Salz mischen. Margarine in der kochenden Flüssigkeit auflösen und darüberleeren, mit Muskat würzen und gut durchrühren. Eine halbe Stunde rasten lassen und danach sechs Knödel formen, in wallendes Wasser einlegen und zehn Minuten ziehen lassen. Danach sofort herausnehmen, sonst „zerkochen“ sich die Knödel.

## ■ VOLLKORN-GRUNDREZEPTE

### **Vollkornsemmelknödel (-rolle)**

für 4 Portionen; gesamt 943 kcal (9 BE)

200 g Vollkornknödelbrot (oder würfelig geschnittene trockene Grahamweckerl)  
30 g Butter  
50 g Zwiebel fein gehackt  
1 Ei  
250 ml Milch  
20 g Vollkornmehl  
Salz, Pfeffer, Muskat  
fein gehackte Petersilie



Zwiebel in Butter anrösten, Ei und Milch verquirlen und alles vermengen. Eine halbe Stunde ziehen lassen. Eine Rolle oder Knödel formen. Die Semmelrolle in ein Geschirrtuch einschlagen und die Enden abbinden. Die Knödel bzw. die Rolle in leicht gesalzenes Wasser einlegen. Die Knödel ca. 15 Minuten, die Rolle ca. 30 Minuten leicht köcheln lassen.

#### **Variante Käseknödel:**

100 g würfelig geschnittenen Käse einarbeiten.

### **Polentaschnitten**

für 4 Portionen als Beilage; gesamt 848 kcal (16,7 BE) ohne Öl zum Anbraten

250 g Polenta (Maisgrieß)  
750 ml Wasser oder Gemüsebrühe  
Salz nur dann, wenn Wasser verwendet wird  
eine Prise Muskat  
eventuell 1 EL Öl zum Anbraten

Polenta in leicht gesalzenes Wasser (oder Gemüsebrühe) einkochen bis ein dicklicher Brei entsteht und 15 Minuten auf ausgeschalteter Platte zugedeckt ausquellen lassen. Die Masse auf ein nasses Blech eineinhalb bis zwei Zentimeter dick streichen. Im erkalteten Zustand in Schnitten schneiden, noch kurz im Rohr erwärmen und als Beilage servieren. Eventuell kann man die Polentaschnitten in Öl auf beiden Seiten knusprig braten. Andere Variante z. B. als Hauptspeise wäre: mit geriebenem Käse oder dünnen Speckstreifen belegen und im Rohr bei 200 Grad circa zehn Minuten überbacken.

## ■ VOLLKORN-GRUNDREZEPTE

### **Kartoffelteig**

(für süße bzw. pikante gefüllte Knödel)  
für 7 – 8 Knödel; gesamt 1364 kcal (23,2 BE)

750 g mehliges Kartoffel gekocht und geschält  
1 Ei  
50 g Vollkorn Grieß  
200 g Weizenvollkornmehl  
Salz



Kartoffel kochen, schälen und noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit den restlichen Zutaten gut vermengen und sofort weiterverarbeiten. Knödel drehen, in kochendem Wasser (eine Prise Salz dazu) zehn Minuten kochen und anschließend 20 Minuten ziehen lassen. Danach sofort aus dem Wasser heben, sonst werden die Knödel batzig.

### **Naturreis**

für 4 Portionen; gesamt 882 kcal (16,7 BE)

250 g Naturreis  
500 ml Wasser  
1/2 Zwiebel gespickt mit Nelken  
Salz  
(eventuell Curry, geröstete Mandeln)

Reis mit Wasser und gespickter Zwiebel einmal aufkochen lassen und dann auf niedriger Stufe quellen lassen. Wenn der Reis gar ist, salzen bzw. mit entsprechenden Kräutern würzen.

### **Ausgezogener Strudelteig**

für 6 Stück; gesamt 796 kcal (10 BE)

200 g Vollkornmehl  
2 EL Öl  
1 EL Essig  
Salz  
ca. 100 ml lauwarmes Wasser

Mehl aussieben (die Kleie wird zur Fülle gemischt). Dieses Mehl mit allen anderen Zutaten zu einem Teig vermengen und gut abschlagen und kneten. Mit etwas Öl bestreichen und zirka eine Stunde rasten lassen. Den Teig auf einem Strudeltuch vorerst dünn ausrollen, danach ziehen, füllen, einrollen und mit Ei bestreichen. Je nach Fülle cirka 40 bis 50 Minuten bei 180 Grad Ober- und Unterhitze backen.

## ■ VOLLKORN-GRUNDREZEPTE

### Einfacher Mürbteig

für 8 Portionen (1Strudel); gesamt 1842 kcal (17,5 BE)

250 g Vollkornmehl  
100 g ungehärtete Margarine oder Butter  
60 g Zucker  
1 Ei  
etwas Zitronenschale, eine Prise Salz  
bei Bedarf 2 - 3 EL Milch



Mehl mit Fett abbröseln, mit den restlichen Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Diesen eine Stunde kühl und abgedeckt rasten lassen. Danach weiterverarbeiten, z. B. zu Apfelschlangerln.

### Fülle für Apfelschlangerl:

gesamt 530 kcal (7,5 BE)

Ca. 1/2 kg Äpfel  
50 g Rosinen  
Zimt, Zitronensaft  
1 verquirltes Ei zum Bestreichen

Die Äpfel waschen, achteln, entkernen, eventuell schälen, blättrig schneiden und mit den restlichen Zutaten vermengen. Den Mürbteig viereckig ausrollen (am besten auf dem Backpapier), Fülle darauf verteilen, seitliche Ränder etwas einschlagen und von oben und unten übereinanderschlagen. Apfelschlangerl mit dem Backpapier auf ein Blech legen, mit Ei bestreichen und bei 180 Grad 45 Minuten backen.

### Tipp:

Dieser Mürbteig kann auch pikant verwendet werden (z. B. Zucchinistrudel), wenn man den Zucker und die Zitronenschale weglässt).

### Topfenmürbteig

für 4 Portionen; gesamt 1518 kcal (10 BE)

200 g Vollkornmehl  
150 g Topfen, 20 % F.i.Tr.  
100 g ungehärtete Margarine oder Butter  
eine Prise Salz

Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten und eine halbe Stunde abgedeckt und kühl rasten lassen. Danach zu süßem oder pikantem Strudel weiterverarbeiten (z. B. Obststrudel, Schinken-Topfen-Tascherl, ...).

## ■ VOLLKORN-GRUNDREZEPTE

### Topfen-Öl-Teig

für 10 Stück; gesamt 1770 kcal (18,3 BE)

300 g Vollkornmehl  
150 g Topfen 20 % F.i.Tr.  
4 EL Öl  
4 EL Milch  
1 Ei  
50 g Zucker  
2 TL Backpulver  
eine Prise Salz



Alle Zutaten zu einem weichen Teig verkneten und sofort weiterverarbeiten, z. B. füllen mit Topfen- oder Nußfülle. Bei 180 Grad (Ober- und Unterhitze) 45 Minuten backen.

### Biskuit

für 1 Blech; gesamt 1420 kcal (18 BE)

5 Dotter  
5 Eiklar  
120 g Zucker  
2 EL heißes Wasser  
eine Prise Salz  
1 EL Rum  
160 g Dinkelvollkornmehl

Dotter, Zucker, Rum und Wasser sehr schaumig rühren, mindestens zehn Minuten. Eiklar mit einer Prise Salz zu steifen Schnee schlagen. In die Dotter-Zucker-Masse das Mehl einrühren und danach den Schnee vorsichtig unterheben. Das Backrohr auf 200 Grad vorheizen. Den Teig auf ein Blech (mit Backpapier) streichen und bei 180 Grad zwölf Minuten bei Ober- und Unterhitze backen.

Man kann diesen Teig zu Obstschnitten oder einer Biskuitroulade weiterverarbeiten.

## ■ VOLLKORN-GRUNDREZEPTE

### Rührteig

(= Sandmasse)

für 1 Blech (ca. 16 Stück) oder 1 Tortenform  
(ca. 12 Stück); gesamt 3260 kcal (26,7 BE)

4 Eier

200 g Butter oder ungehärtete Reformmargarine

200 g Zucker

200 g Dinkelvollkornmehl

1 gehäufter TL Backpulver

eventuell Geschmackszutaten wie Anis, Rosinen, Aranzini, Schokoflocken,...



Das Fett sehr flaumig rühren, Dotter und Zucker dazugeben und sehr schaumig schlagen. Das Vollkornmehl-Backpulver-Gemisch und etwaige Geschmackszutaten einrühren. Aus den Eiklar einen Schnee schlagen. Zum Schluss den Schnee unter den Teig ziehen und in hohen Formen bei 180 Grad ca. 60 Minuten, am Blech bei 200 Grad ca. 30 Minuten bei Ober- und Unterhitze backen.

### Backpulverteig für einen Obstkuchen

für 20 – 24 Stück (1 Blech);

gesamt 4448 kcal (38,3 BE ohne Obst)

220 g Zucker

220 g ungehärtete Margarine

4 ganze Eier

400 g Vollkornmehl

2 TL Backpulver

1 EL Rum

Schale von 1/2 Zitrone

150 - 200 ml Milch

ca. 1/2 kg Obst zum Belegen (Marillen, Zwetschken, Beeren, Äpfel,...)

Eier, Zucker und Margarine zu einem Abtrieb rühren, danach die restlichen Zutaten hinzufügen. Diese Masse auf ein Blech streichen, mit Obst belegen und bei 180 Grad 40 Minuten bei Ober- und Unterhitze backen.

## ■ VOLLKORN-GRUNDREZEPTE

### Einfacher Germteig

(Brioche, Buchteln, Germstrudel, gefülltes Gebäck,...)  
für 1 Zopf (ca. 15 Stück); gesamt 2488 kcal (29 BE)

500 g Vollkornmehl, eine Prise Salz  
1 P. Trockengerm  
200 – 220 ml Milch  
60 g Honig  
60 g Butter oder ungehärtete Margarine  
1 Ei

Geschmackszutaten nach Belieben (Zitronenschale, Rum, usw.)



Mehl mit Trockengerm vermengen, Milch mit Butter, Zitronenschale, Salz und Zucker (Vanillezucker, Rum, Rosinen) erwärmen. Anschließend alle anderen Zutaten dazu und zu einen geschmeidigen Germteig verkneten. Zirka eine halbe Stunde gehen lassen und gut durchkneten. Dann entsprechend weiterverarbeiten.

Backtemperatur bzw. -zeit:

Z. B. ein Zopf: bei 180 Grad ca. 25 bis 30 Minuten backen,

für Kleingebäck bei 180 Grad ca. 20 Minuten backen jeweils bei Ober- und Unterhitze.

### Feiner Germteig

(für Germstrudel, Buchteln,...)  
2 Strudel oder ca. 15 Buchteln (oder anderes Kleingebäck);  
gesamt 3.228 kcal (35 BE)

600 g Dinkelvollkornmehl  
1 P. Trockengerm  
250 – 270 ml Milch (je nach Konsistenz des Teiges)  
2 Dotter  
100 g ungehärtete Margarine oder Butter  
60 g Zucker  
eine Prise Salz, Zitronenschale

Zubereitung siehe einfacher Germteig

## ■ VOLLKORN-GRUNDREZEPTE

### Topfenfülle

Für einen Strudel (z.B. Germteig) zum Füllen;  
gesamt 615 kcal (3,5 BE)

- 300 g Topfen 20 % F.i.Tr.
- 2 EL Zucker
- 1 Dotter
- 20 g Rosinen
- 1 Eiklar
- 1 EL Rum, etwas Zitronensaft



Topfen mit Zucker und Dotter glattrühren. Rosinen, Rum und Zitronensaft dazu. Eiklar zu Schnee schlagen und unterheben. Den Teig damit füllen, mit Ei bestreichen und bei 170 Grad ca. 40 Minuten backen bei Ober- und Unterhitze.

### Mohn- oder Nussfülle

Für einen Strudel (Germteig oder Topfen-Öl-Teig)  
gesamt: Mohnfülle: 1676 kcal (10,83 BE); Nußfülle: 1986 kcal (10,83 BE)

- 200 g geriebener Mohn oder Nüsse
- 70 g Honig
- ca. 200 ml Milch (je nach Konsistenz der Fülle)
- 20 g Brösel
- 50 g Rosinen
- 2 EL Rum, 2 TL Zitronensaft, Zimt
- 30 g Powidl

Alle Zutaten vermengen und aufkochen lassen. Danach abschmecken und auf den ausgerollten Teig verstreichen. Diesen einrollen, auf ein Blech (mit Backpapier) legen. Bei Verwendung eines Germteiges läßt man diesen noch etwas gehen. Den Strudel mit Ei bestreichen und bei 170 Grad ca. 40 Minuten bei Ober- und Unterhitze backen.

### Palatschenteig

für 8 Palatschinken; gesamt 1406 kcal (10 BE)

- 200 g Dinkelvollkornmehl
- 2 Eier
- 1/2 l Milch
- eine Prise Salz
- Öl zum Backen

Alle Zutaten gut verrühren, mindestens eine halbe Stunde quellen lassen. Eine Pfanne mit Öl mittels Pinsel ausstreichen, erhitzen und langsam (eher auf niedriger Stufe) Palatschinken backen.



## ■ VOLLKORN-GRUNDREZEPTE

### Schmarrnteig (süß)

Für 2 Portionen; gesamt 1093 kcal (11,17 BE)

170 g Dinkelvollkornmehl  
1 EL Stärke (= 15 g)  
250 ml Milch  
2 Dotter  
20 g Zucker  
2 Eiklar  
eine Prise Salz  
1 EL Öl oder 10 g Butter zum Backen



Vollkornmehl mit Stärke vermengen, Milch, Dotter und Zucker schaumig rühren und langsam unter das Mehl-Stärke-Gemisch leeren. Eiklar mit einer Prise Salz zu steifem Schnee schlagen und kurz vorm Backen unter den Teig heben. Eine Pfanne mit Öl bzw. Butter ausstreichen und nicht zu hoch erhitzen.

Den Teig hineinleeren und langsam bei niedriger Hitze backen. Sobald die Unterseite gebräunt ist, den Teig vierteln, wenden und weiterbacken. Dann den Teig mit Hilfe von Gabeln zum typischen Schmarrn zerreißen. Mit Kompott, Mus oder Pudding servieren.

### Brandteig

für 10 – 12 Krapferl (zum Füllen); gesamt 1197 kcal (8 BE)

1/4 l Wasser  
eine Prise Salz  
60 g Butter  
160 g Vollkornmehl  
3 Eier

Das Wasser mit Salz und Butter erwärmen, das Mehl einrühren und abbrennen bis sich ein Kloß bildet und am Topfboden eine weiße Schicht entsteht, überkühlen lassen und danach mit dem Mixer die Eier einrühren. In einen Spritzsack füllen und Krapferl auf ein Blech (mit Backpapier) spritzen. Das Blech mit Wasser benetzen und diese bei 190 Grad 20 bis 30 Minuten bei Heißluft backen (das Rohr nicht öffnen!).

Wenn man kleinere Krapferl spritzt eignen sich diese als Suppeneinlage.

## ■ VOLLKORN-GRUNDREZEPTE

### Obstknödel

für 10 Knödel (Marillen, Zwetschken, ...);  
gesamt 1109 kcal (7,3 BE) ohne Obst berechnet

1 Ei  
30 g Butter  
50 g Zucker  
eine Prise Salz  
250 g Topfen mager  
50 g Vollkorngrieß  
50 g Brösel  
30 g Weizenvollkornmehl



**Zum Füllen:** ca. 10 Stück Marillen, Zwetschken, ... (gewaschen und abgetrocknet)

#### zum Wälzen:

gesamt 510 kcal (6,9 BE) inklusive Zucker

20 g Butter  
80 g Vollkornsemmelbrösel  
eventuell 20 g Zucker, Zimt

Ei, Butter und Zucker schaumig rühren, Topfen dazu, danach alle Zutaten unterrühren. Daraus zehn Portionen teilen, mit dem Obst füllen und Knödel (mit feuchten Händen) formen. Danach in kochendes Wasser einlegen, 15 Minuten köcheln lassen (bis Knödel an der Oberfläche schwimmen), ca. fünf Minuten ziehen lassen (je nach Härte der Frucht).

## ■ VOLLKORN-GRUNDREZEPTE

### **Dinkelweckerl (Brotteig)**

für ca. 15 Stück; gesamt 1832 kcal (ca. 30 BE)  
ohne Buttermilch und Leinsamen etc.

- 600 g Dinkelvollkornmehl
- 1 P. Trockengerme oder 30 g frische Germ
- 1 TL Zucker oder Honig
- 1 TL Salz
- 400 – 500 ml Wasser (oder Buttermilch)
- 1 EL Brotgewürz nach Belieben (Fenchel, Anis, Kümmel, Koriander, ...)



### **Variationen bzw. weitere Zutaten:**

Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam, Nüsse,  
Zum Bestreuen Mohn, Kümmel, Sesam, ...

Trockengerme, Salz, Zucker und Brotgewürze zum Mehl geben. Mit lauwarmen Wasser zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Danach an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich die Menge verdoppelt hat. Daraus Weckerl formen und auf ein Blech mit Backpapier legen. Das Backrohr auf 220 Grad vorheizen und ein Schüssel (hitzebeständig!) mit heißem Wasser ins Rohr stellen. Noch einmal gehen lassen, mit Ei bestreichen und bei 220 Grad ca. zehn Minuten anbacken danach auf 180 Grad noch weitere 15 Minuten bei Ober- und Unterhitze backen.

### **Müsli**

für 1 Portion, gesamt ca. 410 kcal (je nach Obst und -menge, auch die BE variabel)

- 3 EL geschrotetes Getreide (oder Flocken) von Hafer, Weizen, Dinkel, Hirse, ...
- Wasser
- 1 geriebener Apfel mit Schale
- 1/2 Banane
- beliebig viel Obst nach Saison
- 1 TL gehackte Nüsse
- 2 TL Trockenfrüchte
- eventuell Zimt, Nelkenpulver, etwas Orangensaft, Vanillezucker
- 1/2 Becher Joghurt oder Sauermilch, Buttermilch

Das geschrotete Getreide mit Wasser und Orangensaft vermengen und über Nacht quellen lassen (im Kühlschrank). Am nächsten Tag die restlichen Zutaten dazugeben.

Für den Inhalt verantwortlich:  
Diätologinnen Karin Rosenfellner und Edith Hinteramskogler

Besuchen Sie unser Online-Magazin:  
[www.FORUMGesundheit.at](http://www.FORUMGesundheit.at)  
Unsere Leistungen: [www.oogkk.at](http://www.oogkk.at)

OÖ  GKK  
FORUM GESUNDHEIT

OÖ Gebietskrankenkasse, Gruberstraße 77, 4021 Linz.