Lecker und Gesund geniessen am Heiligen Abend

Fladenbrot mit einer gemischten Käse- oder Mettwurst-Schinkenplatte

Hefeteig:

- 500g Dinkelmehl, wenn es geht frisch gemahlen
- 1 Beutel Trockenhefe
- 1 Teelöffel Agavendicksaft, Honig oder Ahornsirup
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer
- 80 Gramm Ghee
- 200 Gramm Fourme d'Ambert AOP oder Schinkenwürfel-Zwiebelmischung
- 250 ml Milch oder Milchalternative
- 1 Ei
- 1/2 TL Senf, wer es schärfer mag, kann auch Wasabi nehmen
- Getrocknete Kräuter nach Geschmack

Zubereitung:

Hefe, Agavendicksaft, Honig oder Ahornsirup und Milch oder Milchalternative gut verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Dann mit den restlichen Zutaten vermengen und gut durchkneten, bis der Teig nicht mehr klebt.

Eine 28iger runde Backform mit Backpapier auslegen und den Teig darin glatt verstreichen und ca. 1-2 Stunden gehen lassen. Den Teig vor dem Backen wie eine Torte einschneiden, so dass Ihr 8 – 16 Teile in der Form habt. Zum Schluss könnt Ihr je nach Geschmack noch gekrümelten Fourme d'Ambert AOP auf den Fladen geben. Bei 200 ° C im Backofen den Fladen in der Backform ca. 20 – 30 Minuten ausbacken und warm servieren.

Dazu eine schön angerichtete Käseplatte.

Wird lieber eine andere Variante bevorzugt? Soll es bitte kein Käse sein?

Dann könnt Ihr den Käse durch ausgelassene Speckwürfel und ausgelassene Zwiebeln ersetzen.

Dazu gibt es dann eine schön angerichtete Mettwurst und/oder Schinkenplatte.

Schinken- Zwiebelkuchen

Hefeteig:

- 500 Gramm Dinkelmehl, wenn es geht frisch gemahlen
- 1 Beutel Trockenhefe
- 1 Teelöffel Agavendicksaft, Honig oder Ahornsirup
- 1 Prise Salz
- 1/2 TL Pfeffer und/oder Chili
- 80 Gramm Ghee
- 250 ml Milch oder Milchalternative

Belag:

- 800 Gramm Schinkenwürfel-Zwiebelmischung
- 50 Gramm Ghee
- 400 ml Schmand oder Saure Sahne
- Nach Geschmack Pfeffer und/oder Chili
- 2 Eier

Zubereitung:

Hefe, Agavendicksaft, Honig oder Ahornsirup und Milch oder Milchalternative gut verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Dann mit den restlichen Zutaten vermengen und gut durchkneten, bis der Teig nicht mehr klebt. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gleichmäßig verteilen. Beiseitestellen und ruhen lassen.

Die Schinken- Zwiebelmasse in der Pfanne glasig auslassen. In einer Schüssel den Schmand und/oder die Saure Sahne aufschlagen mit den Eiern und Gewürzen aufschlagen, dann gebt Ihr die Schinken-Zwiebelmasse dazu, verrührt das Ganze und tragt Masse anschließend auf den ausgeruhten Hefeteig auf.
Bei 200 ° C wird der Schinken-Zwiebelkuchen ca. ½ Stunden gebacken.

Vollkornblätterteiglocken

Teig:

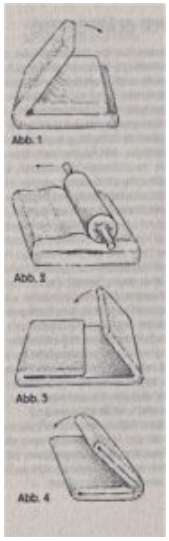
250 Gramm Dinkel
120 Gramm kaltes Wasser
1 Prise Salz

250 Gramm Butter

Belag:
Mohn
Sesam
Leinsamen
geriebener Käse
feine Schinkenwürfel
und
und
und

Zubereitung:
Den feingemahlenen Dinkel mit dem Wasser und der Prise Salz zu einem glatten Teig verkneten und eine Stunde in den Kühlschrank legen.
Die Butter auf einem Backpapier oder Pergamentpapier dünn zu einem Rechteck ausrollen.
Den kalten Teig ebenfalls zu einem Rechteck ausrollen, das Butter-Rechteck sollte halb so groß wie das Teig-Rechteck sein.
Dann das Butterrechteck auf das Teig-Rechteck legen, so dass das Teig-Rechteck bis zur Hälfte mit dem Butter-Rechteck belegt ist. Nun wird der freie Teil des Teig-Rechtecks über das Butter-Rechteck gelegt. Dann müsst Ihr den Teig vorsichtig in eine Richtung ausrollen. Dann wird der Teig nochmals zusammengefaltet um dann wieder in eine Richtung ausgerollt. Das wiederholt Ihr bis zu 4-mal. Den fertigen Teig im Kühlschrank nochmals eine Stunde ruhen lassen, bevor Ihr den Teig weiterverarbeitet.

Den gekühlten Teig nochmals in einer Richtung dünn ausrollen und längliche etwa 4 cm breite und 15 cm lange Teigscheiben schneiden. Die Teigscheiben werden dann mit Eiweiß bestrichen und belegt nach Belieben. Nach dem Belegen nehmt wird jede Scheibe vorsichtig in sich gedreht und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gelegt. Bei Dann bei 200 ° C zwischen 15 – 30 Minuten backen (die Backzeit hängt ab, von dem was Ihr als Belag gewählt habt).



Blätterteig-herstellung

Und fertig ist das Heiligabend-Menü. Alle hier vorgestellten Rezepte können prima vorbereitet und falls etwas übrigbleibt, eingefroren werden. Dadurch haben alle einen schönen Heiligenabend!

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos!

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.
Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.
Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen

18.08.2016
Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6682-63420
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung