

## Zwiebelbrötchen mit Buttermilch

### Zutaten

500 g – 700 g	Mehl
1 Würfel	Hefe
1 EL	Salz
500 ml	Buttermilch
150 g	getr. Zwiebeln
100 g	getr. Tomaten / Oliven
3 – 5 EL	Öl

*Optional können z.B. auch Oliven, Salami oder Schinken dazugegeben werden. Auch Sonnenblumenkerne, Sesam hell und schwarz und Kürbiskerne passen gut.*

### Zubereitung

- 1 Die Hefe in ca. 50 ml lauwarmen Wasser auflösen, danach die Buttermilch dazu geben.
- 2 Mehl mit getr. Zwiebeln, getr. Tomaten und Salz in eine Schüssel geben. Alle Zutaten verrühren, dann die Hefe-Buttermilch-Flüssigkeit dazugeben und nochmal gut verrühren.
- 3 Ein Blech mit Backpapier auslegen und kleine Brötchen oder Baguettes formen, die dann zu einem Kreis zusammengelegt werden. Anschließend die Brötchen mit Öl einpinseln und die Körner darauf verteilen.
- 4 Den Teig noch ein paar Minuten gehen lassen.

### Dampfbackofen

200 °C – ca. 15-20 Minuten, je nachdem, wie groß die Brötchen werden  
*als Baguette ca. 20 Min.*

# Tomatendip

## Zutaten

1 kleine	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Frischkäse
2 EL	Öl
	Tomatenmark
	Salz
	Pfeffer

## Zubereitung

- 1 Zwiebel fein hacken, Knoblauch pressen.
- 2 Mit Frischkäse, Öl und etwas Tomatenmark vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Birnen mit gratiniertem Ziegenkäse auf bunten Blattsalaten

- 10 frische Birnen
- 10 Taler Ziegenkäse
- 100 ml Olivenöl
- 4 EL Balsamico
- 1 EL Honig
- 1 TL Senf
- 1 TL Thymian
- 50 g brauner Zucker
- Salz / Pfeffer
- Flambiergerät

Birnen schälen, halbieren, Kerngehäuse aushöhlen, im Glasbräter mit Deckel garen.

Die Birnen auf dem Teller anrichten, auf jede Birne einen Käsetaler legen und mit braunem Zucker bestreuen, diesen flambieren.

Aus Senf, Honig; Öl, Thymian und Essig ein Dressing herstellen mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Birnen geben. Das ganze mit bunten Blattsalaten anrichten.

Einstellungen: Gemüse frisch Backofen mit Mikrowelle

## Blaubeerkuchen mit Mascarpone

- 200 g Dinkelvollkornmehl
- 1 TL Backpulver
- 100 g weiche Butter
- 90 g Roh-Rohrzucker
- 2 Eier
- 250 g Mascarpone
- 1 Päck. Bourbon Vanillezucker
- Saft von ½ Zitrone
- 300 g Heidelbeeren (frisch oder TK)
- Fett für die Form

Die Springform fetten. Mehl und Backpulver mischen. Mit Butter, 50 g Zucker und 1 Ei mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Diesen mit der Hand auf dem Boden und am Rand der Form verteilen. Den Backofen auf 200 g vorheizen. Mascarpone, übriges Ei, restlichen Zucker, Vanillezucker und Zitronensaft in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührgeräts cremig rühren. Die Masse auf den Teigboden streichen.

Die Heidelbeeren verlesen (TK-Ware unaufgetaut verwenden) und auf dem Kuchen verteilen. Den Kuchen im Ofen (Mitte) ca. 35 Min. backen. Auskühlen lassen.

175°

# Hähnchenbrust vom Blech auf buntem Ofengemüse und Kartoffelstampf

je 1 Paprikaschote  
Karotten  
Cherrytomaten  
Fenchel  
400 g Zucchini  
2 Zweige Rosmarin  
4 Stiele Thymian  
4 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
2 Hähnchenbrüste  
2 TL weiche Butter oder Margarine  
Edelsüßpaprika

## Zubereitung:

Gemüse schneiden, Kräuter waschen und trocken schütteln. Gemüse, Olivenöl und Kräuter vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen

Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und die Hautseite mit Fett einreiben, mit Salz, Paprika und Pfeffer würzen. Gemüse und Fleisch auf ein Blech geben und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C) 30–40 Minuten garen

## Für den Kartoffelstampf:

Kartoffeln schälen und in kochendem Salzwasser ca. 25 Minuten garen.

Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen. Milch und Butter zugeben und grob stampfen. Rosmarin und Schmand unterheben und mit Muskat und Salz abschmecken. Kartoffelstampf abgedeckt warm stellen.