

# Vatertagsfrühstück

Mal eine andere Variante zum Weißwurst/Brezen/Bier-Frühstück – 😊 das bestimmst auch sehr lecker ist und bestimmt auch der Familie schmeckt!!



Quelle: isfara auf Pixabay

Also das hat sich mein Mann (Papa von 2 Kindern) zum Vatertag gewünscht:

## Pikantes: Spiegelei mit Speck

- # am besten schmecken frische Bio-Eier aus Freilandhaltung, die haben das meiste Aroma
- # Wer Spiegeleier nicht so gern mag kann auch Rühreier oder weichgekochte Eier dazu reichen
- # dazu geräuchertes Wammerl = Bauchspeck = Bacon dünn aufgeschnitten und in etwas Öl kross angebraten, zu Abtropfen kurz auf ein Küchentrepp legen
- # das Ganze mit frischem Schnittlauch garnieren

## Dazu: selbst gebackene frische Brötchen

- # können schon gut am Tag vorher hell gebacken werden, werden kurz angefeuchtet und im heißen Ofen (Heißluft 250°C) dann am nächsten Tag nur noch schnell fertig gebacken
- # dazu frische Butter, Marmelade und Honig – lecker!
- # Rezepte vgl. nächste Seite

## Als Beilage: was Gesundes

- # Obst oder Gemüse-Rohkostplatte
- # Obst und Gemüse in Fingerfood große Stückchen scheiden und schön anrichten

## Was nicht fehlen darf: ein kleiner „Umtrunk“

- # ein Gläschen Sekt für Mama und Papa
- # für die Kinder Orangen-oder Multivitaminsaft

# Brötchenvariationen (vegan)



Quelle: Pixabay, Couleur

## Hanfbrötchen (sehr kräftig, gut für Burger, lecker mit Kreuzkümmel)

300	g	Weizenmehl
50	g	Hanfmehl
1 ½	Teel	Salz
¾	Teel	Zucker
½	Pack	Hefe
4 ½	El	Rapsöl
		Wasser nach Bedarf

## Leinmehlbrötchen (sehr schmackhaft, werden toll kugelig)

300	g	Weizenmehl
75	g	Leinmehl
1 ½	Teel	Salz
¾	Teel	Zucker
½	Pack	Hefe
4 ½	El	Rapsöl
		Wasser nach Bedarf

*My families favourite*



## Proteinbrötchen (lecker, für ernährungsbewusste „high protein“)

300	g	Weizenmehl
75	g	Proteinpulver „neutral“
60	g	Leinsamenschrot
1 ½	Teel	Salz
¾	Teel	Zucker
½	Pack	Hefe
4 ½	El	Rapsöl
		Wasser nach Bedarf

## Frühstücksbrötchen (gut geeignet für süß oder pikant)

300	g	Weizenmehl
1 ½	Teel	Salz
¾	Teel	Zucker
½	Pack	Hefe
		Wasser nach Bedarf

### **Sojabrötchen (lecker, höherer Proteingehalt)**

300	g	Weizenmehl
90	g	Sojamehl
1 ½	Teel	Salz
¾	Teel	Zucker
½	Pack	Hefe
4 ½	El	Rapsöl
		Wasser nach Bedarf

### **Maisbrötchen (mal was anderes, „american style“)**

300	g	Weizenmehl
150	g	Maisgries
1 ½	Teel	Salz
¾	Teel	Zucker
½	Pack	Hefe
4 ½	El	Rapsöl
		Wasser nach Bedarf

### **Roggenbrötchen (gut geeignet für pikant)**

300	g	Roggenmehl
1 ½	Teel	Salz
½	Teel	Zucker
½	Pack	Hefe
4 ½	El	Rapsöl
		Wasser nach Bedarf

### **Dinkelbrötchen (schöne leckere Frühstücksbrötchen)**

200	g	Dinkelvollkornmehl
1	Teel	Salz
½	Teel	Zucker
½	Pack	Hefe
4 ½	El	Rapsöl
		Wasser nach Bedarf

## Teigherstellung

- # Mehl, Salz, Zucker abmessen, vermischen in eine Rührschüssel geben und in der Mitte eine Mulde machen
- # Hefe in ½ Tasse lauwarmem Wasser auflösen, in die Mulde gießen und mit etwas Mehlmischung zu einem dicken Brei vermischen
- # mit einem Küchentuch zudecken und an einen warmen Ort stellen, wenn es schnell gehen muss bei max. 60°C in den Heißluftofen stellen
- # weiterverarbeiten, wenn sich der Hefebrei blasig wölbt
- # mit Mixer und Knethaken zu einem glatten Teig verarbeiten, dabei so viel Wasser zugeben, dass ein geschmeidiger, nicht zu weicher Teig entsteht
- # wieder mit einem Küchentuch zudecken und an einen warmen Ort stellen, wenn es schnell gehen muss bei max. 60°C in den Heißluftofen stellen
- # mindestens um das 3 fache aufgehen lassen
- # auf einer bemehlten Fläche Brötchen formen und auf ein Antihaftpapier setzen
- # je nach Größe ergibt es 10 Brötchen
- # Abstand lassen, da manchen Brötchen etwas auseinanderlaufen
- # man kann die Brötchen oben 1x oder kreuzweise einschneiden, dann springen sie beim Backen schön auf
  
- # besonders lecker mit Körnern oben drauf (oder auch innen drin): Sesam, Kreuzkümmel, Sonnenblumenkerne, Kümmel
- # vorher mit verquirltem Ei bepinseln
  
- # nochmals zugedeckt ca. auf das Doppelte aufgehen lassen, dann backen

**!!** bevor die Brötchen in den Ofen kommen eine Tasse Wasser auf den Backofenboden gießen, dann gehen die Brötchen besonders schön auf **!!**

**!!** heiß backen, sonst werden sie nicht braun und werden trocken **!!**

Backofen auf vorheizen	Heißluft=Umluft 250°C	ca. 16-20min
------------------------	-----------------------	--------------

**Doris Fritsch, EKP-Leiterin in Ast/Tiefenbach  
aus den Online-Angeboten des CBW Landshut**