

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 Küchenkrepp 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**