

## Tipp September 2019- Knabbergeback

Herbstzeit: Zeit der Weinlese, gesellige Zeit mit Freunden

Im Herbst noch einmal lauschige Abende auf dem Balkon oder im Garten genießen, bevor die kühlere Jahreszeit kommt... Gute soziale Kontakte tragen auch zu unserer körperlichen Gesundheit bei. Freundschaften wollen gepflegt werden, also planen Sie auch Zeit für Freunde und Verwandte ein. Hier ein Tipp für ein leckeres Geschenk aus der Küche:

### Schwiegermutterzungen

Bei Schwiegermutterzungen handelt es sich um ein leckeres Gebäck, das auch für Back- Anfänger leicht umzusetzen ist.

Teigruhezeit: 30 Minuten  
Zeit Arbeitsaufwand: ca. 30 Minuten

Backzeit: 12- 18 Minuten bei 180 Grad

Zutaten Teig: 500g Mehl Typ 550  
10g Frischhefe Zimmertemperatur  
200ml Wasserhandwarm  
4g Salz

zum Bestreichen: 50g Olivenöl  
Salz aus der Mühle  
1 kleine Knoblauchzehe

oder/ und 1 EL getrocknete Kräuter  
(ganz nach Geschmack von italienisch bis orientalisch ist da alles lecker)

Wenn eine Nudelmaschine vorhanden ist, erleichtert diese das Ausrollen ungemein. Aber ein Nudelholz reicht dafür auch.

Anleitung: Die Hefe in dem handwarmen Wasser verrühren und zum Mehl geben. Salz dazu und alles kräftig kneten bis der Teig sich elastisch anfühlt. Per Hand etwa 10 Minuten geduldig kneten. Mit Maschine genügen 5 Minuten. Gutes Kneten sorgt für ein gutes Ergebnis. Eventuell noch etwas warmes Wasser zugeben. Den Teig nun 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Wichtig! Den Ofen 30 Minuten auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.  
Wenn der Teig schön aufgegangen ist, Teigstücke von jeweils 25g abteilen. Wenn man noch nicht viel Erfahrung hat, hilft das Abwiegen, um etwa gleich große Zungen und somit gleichmäßige Backergebnisse zu erreichen. Jedes 25g Stück Teig dünn länglich ausrollen. Mit der Nudelmaschine am Besten bei Stufe 7 beginnen und bis Stufe 3 mehrfach durchrollen. Per Hand auch etwa auf 3mm dicke ausrollen. Je dünner, desto knuspriger das Gebäck. Das Backblech mit Backpapier oder Dauerbackfolie auslegen.



Die dünnen, länglichen Teigzungen auf dem Backblech verteilen und mit gewürztem Öl mit einem Backpinsel bestreichen. Nun in den heißen Ofen geben. Ich backe gern 3 Bleche übereinander. Je nach Ofen sind die Schwiegermutterzungen nach 12- 18 Minuten knusprig hellbraun. Also etwas schauen, wann es soweit ist. Es duftet- hm. Vorsichtig herausnehmen und etwas abkühlen lassen, damit sie nicht zerbrechen. Das Ergebnis ist wellig (Blasen) und knusprig dünn.

**Einkaufs-Tipp!** In Weinläden oder Geschäften für italienische Spezialitäten einfach mal nach Schwiegermutterzungen fragen.

**Verwendung:**

Die Schwiegermutterzungen schmecken am besten, wenn sie relativ frisch sind, auch wenn sie sich trocken und luftdicht gut lagern lassen.

Vielleicht erscheint euch die Menge etwas viel, aber ich habe es ja für einen netten Abend mit Freunden und Familie gedacht. Ihr werdet auch schnell feststellen, dass sie nicht lange liegen bleiben, weil sie lecker sind.

Am besten schmecken sie einfach nur so, zu Wein oder Bier oder mit einem leckerem Dipp, einem Chutney oder Püree aus Hülsenfrüchten.

**Hülsenfrüchte Forschung aktuell:**

Wir sollten wöchentlich 1 bis 2 mal Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen) zu uns nehmen. Aktuelle Studien haben ergeben, dass sich ein regelmäßiger Verzehr von Hülsenfrüchten positiv auf das Gewicht auswirkt, die Blutzuckerwerte verbessert und das Risiko für koronare Herzkrankheiten und Dickdarmkrebs senkt. Gute Gründe für mehr Erbsen, Bohnen und Linsen! Reichlich mit Kräutern und Gewürzen versehen sind auch bekömmlich.

schneller Linsen- Dipp aus roten Linsen

Zeit Arbeitsaufwand: ca. 15 Minuten

**Zutaten Dipp:** 125 g rote Linsen  
250 ml Wasser  
**nach der Kochzeit:** 3EL Sesamöl/ alternativ Olivenöl oder Nussmus  
1 TL Gewürzmischung ganz nach Geschmack  
z.B. „Mapuche-Feuer“ Fa. Herbaria/ hat einen rauchigen scharfen Geschmack oder „Happy Woman“ Fa. Amla/ Ayurveda eher orientalisch  
(selbstverständlich lassen sich auch Pizzakräuter oder andere Gewürzmischungen individuell benutzen, bzw. selbst zusammenstellen)  
1 TL Saft einer Zitrone  
Salz aus der Mühle nach Geschmack

Rote Linsen eignen sich hervorragend für die schnelle Küche. Ohne Einweichen sind diese Linsen bereits nach 10 Minuten butterweich als Püree fertig. Dazu die gewünschte Menge rote Linsen mit der doppelten Menge Wasser auf den Herd setzten. Sobald das ganze kocht, Temperatur runter regeln und bei mittlerer Temperatur 10 Minuten köcheln. Schon fertig!!! Weich und als Püree oder Suppengrundlage einsetzbar. Für den Dipp die Linsen mit dem Öl, Zitrone, Salz und Gewürzmischung abschmecken. Wer es feiner möchte kann das Ganze auch noch mit dem Pürierstab fein pürieren. Und voila fertig ist ein hervorragender, gesunder Dipp.

Es lohnt sich auch mal diesen Dipp mit gegartem Gemüse, Gemüsebrühe, Nussmus, frischen Kräutern oder anderen Zutaten auszuprobieren. Traut euch und eurem eigenen Geschmack!

Guten Appetit!



UGF Karla Bunjes  
ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin,  
Fastenleiterin & Nordic Waking Trainerin

**Kontakt:**  
Röthenhübelweg 3  
09623 Frauenstein OT Nassau  
Tel.: 037327- 83 7 82  
Fax: 037327- 83 7 83  
Email: karlabunjes@t-online.de  
www.karlabunjes.de