

Rezept im Herbst

■ MINI-WARENKUNDE – MEHLTYPEN

„Flammkuchen ist immer eine gute Idee.
Das Beste daran:
Der Teig ist im Handumdrehen geknetet und kann je nach Geschmack belegt werden.“

*Im Auftrag der Vernetzungsstelle
Schulverpflegung Hessen:
Simonetta Zieger*

Mehl ist nicht gleich Mehl. Je nach Sorte besteht es aus unterschiedlichen Getreidearten (teilweise auch aus Hülsenfrüchten) – beispielsweise Weizen, Roggen, Dinkel, Mais, Reis, Kichererbsen oder Sojabohnen, die fein zermahlen werden. Das so entstehende Mehl wird weltweit für verschiedene Gerichte wie etwa Backwaren, Nudeln und Breis verwendet. Aus kaum einer Küche ist Mehl wegzudenken! Die meisten Sorten können sogar selbst hergestellt werden – beispielsweise mit einer Getreidemühle. Der große Vorteil: Das gesamte Korn wird gemahlen. In dem daraus entstehenden Vollkornmehl steckt daher die volle Power der verwendeten Körner. Allem voran zahlreiche Mineralstoffe, Vitamine sowie sättigende und verdauungsfördernde Ballaststoffe. Egal ob selbstgemahlen oder gekauft – Vollkornmehl gilt daher als gesund.

Wer Mehl kauft, findet neben Vollkornmehl auch andere Varianten – eingeteilt in verschiedene Typenzahlen. Diese Zahl ist auf allen abgepackten Getreidemehlen zu finden und gibt Aufschluss über den Mineralstoffgehalt. Als Faustregel gilt: Je niedriger die Zahl, desto heller und feiner ist das Mehl – und desto weniger Mineralstoffe enthält es. Je höher die Zahl, desto dunkler und mineralstoffreicher ist es. Beispielsweise enthält Weizenmehl mit Type 405 circa 405 Milligramm Mineralstoffe je 100 Gramm, während eines mit Type 1.050 mehr als doppelt so viele Mineralstoffe enthält – nämlich 1.050 Milligramm je 100 Gramm. Vollkornmehl trägt zwar keine Typennummer, enthält aber über viermal so viele Mineralstoffe wie das feine 405er Mehl. Da Mehle mit höherer Typennummer außerdem mehr Fett enthalten, ist ihr Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) etwas kürzer als jenes feiner ausgemahlener Varianten. Dunkel, trocken und lichtgeschützt gelagert, ist Mehl (egal mit welcher Typennummer) aber oft über das MHD hinaus haltbar.

Um den Vollkornanteil in der eigenen Ernährung zu steigern, können bestehende Lieblingsrezepte einfach angepasst werden: Pizza-, Brot- und Flammkuchenteige klappen beispielsweise komplett mit Vollkornmehl – allerdings ist etwas mehr Wasser nötig. Bei Kuchen und anderem Gebäck sollte der Anteil vorsichtiger erhöht werden.

■ DINKEL-FLAMMKUCHEN MIT BIRNE UND WALNUSS



Flammkuchen ist immer eine gute Idee. Das Beste daran: Der Teig (z. B. wie hier mit Dinkelvollkornmehl) ist im Handumdrehen geknetet und kann je nach Geschmack belegt werden. Falls Sie jetzt Lust auf die knusprigen Fladen mit aromatischen Toppings haben, wünschen wir guten Appetit mit unserer Belag-Version aus Birne, Walnuss und (Feta-)Käse.

Guten Appetit



@ Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

ZUTATEN

Zubereitungszeit: 30 Minuten + 20 Minuten
Backzeit

Zutaten für 2 Portionen:

Für den Belag:

200 g Schmand
Salz
Pfeffer
2 Rosmarinzeige (alternativ: 1 TL getrocknetes Rosmaringewürz)
100 g Fetakäse (alternativ: Hirten-, Gorgonzola- oder Reibekäse)
40 g Walnusskerne
1 rote Zwiebel
1 reife, weiche Birne
1 TL Honig (optional)

Für den selbstgemachten Teig:

200 g Dinkelvollkornmehl
110 ml Wasser
2 EL Rapsöl
¼ TL Salz

ZUBEREITUNG

1. Dinkelvollkornmehl mit Wasser, Rapsöl und Salz in zwei Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten, dann zu einer Kugel formen und in einer (mit einem Küchentuch abgedeckten Schüssel) 20 Minuten ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit den Belag vorbereiten: Schmand mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin abbrausen, trockenschütteln, dann die Blättchen zwischen zwei Fingern abstreifen und grob hacken. Fetakäse würfeln oder zerkrümeln. Walnüsse grob hacken. Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Halbringe schneiden. Birne waschen, vierteln, Kerngehäuse herausschneiden und das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden.
3. Backofen samt Backblech auf 230 Ober-/Unterhitze vorheizen. Flammkuchenteig in zwei Portionen teilen und auf bemehlter Arbeitsplatte jeweils zu dünnen Fladen ausrollen. Teiglinge auf Backpapier legen und gleichmäßig mit Schmand bestreichen sowie allen vorbereiteten Zutaten belegen. Flammkuchen je nach Belieben noch mit Honig beträufeln.
4. Den ersten Flammkuchen samt Backpapier auf das heiße Backblech ziehen und im unteren Viertel des Backofens 12-15 Minuten backen, dann auf einem Holzbrett anschneiden und direkt servieren. Zweiten Flammkuchen ebenso backen.

Tipp: Natürlich können Sie den selbstgemachten Flammkuchenteig auch nach Lust und Laune anders belegen. Wie wäre es beispielsweise mit Schmand, Zwiebelringen und in Sojasauce eingelegten Räuchertofu-Würfeln – eine vegetarische Variante des Klassikers aus dem Elsass. Aber auch dünne Gemüsestreifen (z. B. rote Bete, Kürbis, Zucchini) schmecken super.

Viel Spaß beim Nachkochen und Ausprobieren!

Ihre Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

Die Arbeit der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen der Hessischen Lehrkräfteakademie wird durch das Land Hessen über das Hessische Ministerium für Kultus, Bildung und Chancen (HMKB) und das Hessische Ministerium für Landwirtschaft und Umwelt, Weinbau, Forsten, Jagd und Heimat (HMLU) gefördert und unterstützt.