Troadkåst'n
Vollkornmehle

Voller Genuss aus vollem Korn

Mit modernster *Mahltechnik* am eigenen Betrieb produzieren wir

100% Vollkornmehl

GUTES VOM BAUERNHOF
www.gutesvombauernhof.at

Ecker Hilde und Norbert
Oberpilsbach 6, 4840 Pilsbach
Tel. 0664/8536590
hilde.ecker@agrar-en.at
www.vollkornmehl.at

Wir bauen auf unseren Ackerflächen verschiedene Getreidesorten an.
Unsere Produktionsweise ist "integrierter Pflanzenbau", wo auf eine bedarfsgerechte Pflege der Pflanze geachtet wird.

So erreichen wir höchste Qualität in Reinheit und Geschmack.

Durch ein spezielles Mahlverfahren gibt es kein Erwärmen des Mehles.
Somit bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe und Backeigenschaften erhalten.

Viel Freude beim Kochen und Backen wünscht

Familie Ecker

Troadkåst'n
Vollkornmehle

Buchweizenlaibchen

Anzahl: 4 Personen

200	g	Buchweizen	3	Essl.	Mehl
400	ml	Wasser	2	Essl.	Semmelbrösel
120	g	Feta oder anderen Käse			Olivenöl
1	Stück	Zwiebel			Majoran
2	Stück	Karotten	2		Knoblauchzehen
1	Stück	Pastinake oder Sellerie			Salz
3	Stück	gekochte geriebene Kartoffel			Pfeffer
1		Ei			

Zwiebel und klein gewürfeltes Gemüse in Öl hell anschwitzen. Den Buchweizen in den Topf geben und unter Rühren 3 - 4 Minuten mitrösten. Mit Wasser aufgießen, würzen, Knoblauch dazugeben und aufkochen. 20 Minuten kochen und 20 - 30 Minuten ausquellen lassen. Den Käse grob reiben und Gemüse und Kartoffel mit Ei und Mehl unter die überkühlte Buchweizenmasse rühren bzw. kneten.
12 kleine Laibchen formen, in Brösel leich andrücke und in einer Pfanne oder am Blech mit Öl braten.
Als Beilage Gmüse, Tsatsiki, Kürbisgemüse oder Krensauce

Troadkåst'n
Vollkornmehle

Dinkelrisotto

Anzahl: 4 Personen

750	g	Gartengemüse (Karotten, Lauch, Sellerie, Fenchel, Zucchini	60	ml	Weißwein
120	g	Zwiebel, in Würfel geschnitten			Salz
2	Essl.	Öl			Pfeffer aus der Mühle
300	g	Dinkel, ganz	1	Essl.	Kräuter, fein geschnitten (Petersilie, Basilikum, Kerbel, Schnittlauch)
3/4	Liter	Gemüsebrühe	100	g	Käse
30	g	Butter			etwas gezupfte Kräuter
20	g	Käse			

Das Gemüse waschen, rüsten und falls notwendig schälen. Das Gemüse in Würfel schneiden. Eine Pfanne erhitzen, etwas von der Zwiebel mit ein wenig Öl anschwitzen, das Gemüse beigeben und bei milder Hitze ca. 10 Minuten glasig braten. Etwas Kräutersalz dazugeben. Einen Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel mit dem Öl farblos anrösten. Den Buchweizen beigeben, nun mit Weisswein und dem Gemüsefond nach und nach aufgießen und immer wieder umrühren. Kochzeit: 25 - 30 Minuten.
Am Ende der Kochzeit mit Kräutersalz, Galgant, Käse und den geschnittenen Kräutern abschmecken, mit dem Gemüse vermischen und nochmals kurz durchschwitzen. In tiefe Teller anrichten, mit Parmesan und Petersilie bestreuen.

Troadkåst'n
Vollkornmehle

Polentapizza

Anzahl: 4 Personen

200	g	Champignons	2	Prisen	Salz
150	g	Gouda	4	Scheiben	Speck
1	Prise	Oregano	250	g	Tomatensoße
100	g	Paprika	500	ml	Wasser
250	g	Polenta	0,50		Zwiebel

Polenta in doppelt so viel Wasser aufkochen und 5 Minuten unter ständigem Rühren köcheln. Dann einen Deckel darauf geben und 10 Minuten ruhen lassen.
Nun das Gemüse schneiden und den Käse reiben.
Polenta in eine große und flache Backform geben, flach am Boden ausstreichen und auskühlen lassen. Backrohr vorheizen auf 180 °C Ober und Unterhitze.
Nachdem der Polenta ausgekühlt ist, eine dünne Schicht Tomatensoße über den Polentaboden streichen. Nun eine Prise Oregano über das Ganze verteilen und das Gemüse auf den Polenta auflegen. Bevor man den Käse darüber streut, salzt man das Gemüse mit 1 bis 2 Prisen Salz.
Pizza in das Backrohr schieben und ca eine 20 bis 30 Minuten backen.

Troadkåst'n
Vollkornmehle

Dinkelvollkornbrot

500	g	Dinkelvollkornmehl	1	Essl.	Sesam
1		Würfel Germ oder 14 g Trockengerm	1	Essl.	geschroteter Leinsamen
2	Teel.	Salz	6		ganze Walnüsse (kl. Handvoll)
1	Essl.	Brotgewürz	1	Essl.	Honig
1	Essl.	Sonnenblumenkerne	150	g	Sauerteig frisch od. 1 Pkg. Trockensauerteig
1	Essl.	Mohn	550	g	lauwarmes Wasser

Zubereitung:
Die trockenen Zutaten gut vermischen, Honig und Frischgerm in lauwarmen Wasser auflösen und untermengen. Den weichen Teig in eine gefettete Kastenform füllen und ins kalte Backrohr geben. Bei 250°C Ober- und Unterhitze für 10 Minuten backen, danach auf 180°C reduzieren und bei geöffnetem Rohr (Kochlöffel einklemmen) 50 Minuten fertig backen.

Troadkåst'n
Vollkornmehle

Maisbuchweizenbrot

300 g feines Maismehl	30 g Salz
220 g Buchweizenmehl,	30 g Hefe
10 g fein gemahlen Brotgewürz	1 gehäufter TL Backpulver
350 g warmes Wasser (ca. 30 °C)	50 g Sonnenblumenöl

Mais-, Buchweizenmehl und Brotgewürz vermischen, 2/3 davon mit dem Großteil des warmen Wassers verrühren und mindestens 1 Stunde quellen lassen. Dann den Rest der Mehlmischung mit allen anderen Zutaten zu einem weichen Teig mischen, nach und nach das Öl zugeben. Den Teig 30 Minuten entspannen lassen und noch einmal durchkneten. Nach einer weiteren Teigruhe von 15 Minuten in eine mit hocherhitzbarem Öl befettete Kastenformen geben und ca. 20 Minuten zugedeckt gehen lassen, mit Wasser bestreichen und ev. mit grob geschrotetem Buchweizen bestreuen.

Backen:

Ofen auf 250 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Kastenform mit dem Brot einstellen und Gefäß mit Wasser beistellen. Bei guter Farbe auf ca. 180 °C zurückschalten und fertigbacken.

Hirsepalatschinken

250 ml	Milch	15 g	Zucker
250 g	Hirsevollkornmehl	1 Prise	Salz
4	Eier		Öl zum Ausbacken

Das Hirsevollkornmehl mit Milch, Eier, Zucker und Salz vermengen. 30 Minuten rasten lassen. In einer Pfanne das Öl (z.B. Rapsöl) oder Kokosfett erhitzen und dünne Palatschinken ausbacken.
Die Palatschinken können mit beliebiger Marmelade oder Schokolade gefüllt werden.

Versunkener Apfelkuchen

Zutaten für Springform (26 cm Durchmesser)

200	g	Einkorn Vollkorn, fein gemahlen	1	Teel.	Backpulver
2	Essl.	Milch	1	Prise	Salz
125	g	weiche Butter	4		säuerliche Äpfel 700 g
125	g	Zucker	3	Essl.	Zucker
1		Päckchen Vanillezucker			Puderzucker zum Bestäuben
3		Eier			

Den Backofen auf 180°C vorheizen.
Die weiche Butter mit dem Salz und dem Zucker schaumig rühren, die Eier unterrühren und Milch und das Mehl mit dem Backpulver einrühren.
Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und an der Rückseite ein paar mal einschneiden, aber nicht durchschneiden. Den Teig in eine gefettete Form füllen. Die Äpfel dann in den Teig setzen und mit Zucker, Rosinen, Mandelplätchen und Zimt bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (Umluft) ca. 45 Minuten backen. Stäbchenprobe machen.
Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, dann aus der Form nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestäubt servieren.

Troadkåst'n
Vollkornmehle

Apfel-Mohn-Buchweizentorte

5		Eier
2	Essl.	Rum
200	g	Rohzucker,
1		Pkg. Vanillezucker
1	Prise	Salz,
		etwas Zitronenschale
700	g	geraspelte Äpfel,
200	g	gemahlener Mohn
150	g	geriebene Walnüsse,
100	g	Buchweizenvollkornmehl,
2	Teel.	(Weinstein-)Backpulver

Eier trennen. Aus dem Eiklar einen steifen Schnee schlagen. Dotter, Rum Zucker, Vanillezucker, Salz und Zitronenschale schaumig aufschlagen, die grob geraspelten Äpfel, Mohn, Nüsse, Mehl mit Backpulver und den Schnee nach und nach unterheben. In eine mit Papier ausgelegte Tortenform füllen. Nach dem Backen mit Marmelade füllen und mit Staubzucker bestreuen.

Fruchtiger Dinkelreissalat

Anzahl: 4 Personen

100 g	Dinkelreis	1	Porree
1/2 Liter	Wasser oder Gemüsesuppe	1/2 Becher	Joghurt
100 g	Äpfel		Salz
100 g	Birnen		Pfeffer
1 Becher	Sauerrahm		Curry

Zubereitung:
Den Dinkelreis waschen und mit Wasser oder Gemüsesuppe kochen, Birne, Äpfel und Porree klein schneiden und mit dem Reis und den restlichen Zutaten vermischen. Gut abschmecken und anrichten.

Troadkåst'n
Vollkornmehle

In unserem Selbstbedienungsladen können sie rund um die Uhr folgende Produkte kaufen:

Körner und gemahlen (extra fein)

Dinkel
Roggen
Einkorn
Buchweizen
Soja

Weizen
Emmer
Rotweizen
Hirse
Mais

Dinkel Vollkornnudel

Dinkel Vollkornreis u. Gries

Troadkåst'n Vollkornmehle

Ecker Hilde und Norbert
Oberpilsbach 6, 4840 Pilsbach
Tel. 0664/8536590
hilde.ecker@agrar-en.at
www.vollkornmehl.at