

Les navettes provençales

Ingrédients

500 g de farine

200 g de sucre en poudre

50 g de beurre (ou de l'huile)

2 oeufs

1 zeste de citron

1 pincée de sel

Parfumez suivant vos goûts avec de la fleur d'oranger ou de la fleur d'anis.

Préparation

Disposez la farine en fontaine sur la table. Mettez au centre le

sucre et 50 gr de beurre ramolli, Ajoutez 2 oeufs entiers et le zeste de

citron râpé, ainsi qu'une pincée de sel et un petit verre d'eau,

Travaillez du bout des doigts tous ces ingrédients en incorporant la

farine au fur et à mesure, La pâte doit être lisse, bien liée.

Partagez-la en 5 morceaux et roulez chaque pâton sur la table farinée

en gros boudins. Coupez chacun d'eux en 5 ou 6 morceaux réguliers et

façonnez-les en pinçant les deux extrémités pour leur donner

une forme
ovale. Disposez les navettes sur la plaque à pâtisserie
préalablement
beurrée. Avec la pointe du couteau, incisez chaque navette au
milieu,
dans le sens de la longueur. Laissez reposer 1 ou 2 heures
dans un
endroit tempéré.

Mettez la plaque dans le four à température moyenne (180°).
Laissez cuire 15 à 20 minutes.

Cantuccini

170g Mandel(n)
250g Weizenmehl
170g Zucker
1 TL Backpulver
10-12g Vanillezucker
25g zimmerwarme Butter
2 Eier
1 Prise Salz
evtl. $\frac{1}{2}$ Flasche (12 Tropfen) Bittermandelaroma
evtl. 2 EL Mandellikör (Amaretto)

Mandeln kurz in kochendes Wasser geben, in ein Sieb schütten,
kalt abspülen und häuten (was ganz einfach geht; oder einfach
gleich abgezogene Mandeln kaufen). Mandeln auf einem Tuch
ausbreiten und etwas trocknen lassen.

Für den Teig Mehl, Zucker, Backpulver, Vanillezucker und Salz in einer Schüssel vermischen. In die Mitte eine Mulde eindrücken, Butter und Eier (und evtl. das Aroma) hineingeben und alles zu einem (leider ziemlich klebrigen) Knetteig verarbeiten. Dann die Mandeln unterkneten. Den Teig einige Zeit (1/2 Std.) im Kühlschrank kalt stellen.

Das Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig in 4 Teile schneiden und aus jedem Teil eine ca. 25 cm lange Rolle formen. Damit hilft es die Hände ein wenig unter dem tropfenden Wasserhahn zu befeuchten; damit kann man den klebrigen Teig etwas besser bändigen. Die Rollen mit etwas Abstand voneinander auslegen (sie gehen ganz gut in Breite, also etwas Platz lassen).



Teigrollen vor dem Backen



Teigrollen nach dem ersten Backen



Aufschneiden der Rollen



Selbstgebackene Cantuccini ☐

Die Schritte beim Backen der Cantuccini



Selbstgebackene Cantuccini

Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze 15 Minuten vorbacken. Etwas abkühlen lassen und dann schräg in fingerbreite Scheiben schneiden und mit der Schnittfläche nach unten auf das Backblech legen und noch einmal im Backofen bei

gleicher Temperatur rund 10 Minuten fertig backen. Die Cantuccini sollen zum Schluss goldbraun sein.

Die knusprigen Cantuccini auskühlen lassen und dann am besten in einer geschlossenen Blechdose aufbewahren.

Ideen: etwas geringere Temperatur, dafür länger im Ofen (25+15 Min. bei 180°C) – so verbrennen die Cantuccini weniger und trocknen eher. Die Mandeln vorher noch in der Pfanne rösten. Evtl. ohne Butter und ohne Vanillezucker.

Schokoaufstrich



Feiner, selbstgemachter Schokoaufstrich.

Wer liebt ihn nicht, den Schokoaufstrich auf dem Frühstücksbrötchen? Nutella ist bestimmt die bekannteste Marke davon. Man kann den Schokoaufstrich aber auch ganz einfach selbst herstellen. Und das beste dabei – es ist billiger, schmeckt besser und kommt dabei ohne Palmöl oder andere Zusatzstoffe aus!

200g Haselnüsse
100g Kuvertüre (70%)
80g Puderzucker
2 EL Kakaopulver
2 EL Haselnussöl (alternativ auch Erdnuss-, Sonnenblumen-,
oder Rapsöl)

Die Haselnüsse anrösten und dann die Häutchen entfernen (geht nach dem rösten halbwegs leicht). Von Hand zuerst kleinhacken und dann mit einem Stabmixer pürieren bis ein Mus entsteht und schließlich das Öl hinzugeben. Währenddessen auch schon mal die Schokolade im Wasserbad bei schwacher Hitze schmelzen. Puderzucker und Kakaopulver vermischen, gut sieben (wichtig!), zu den Haselnüssen geben und wieder gut mixen. Die flüssige Schokolade zugeben und weitermixen, bis eine feine, cremige Schokocreme entsteht. Je nach Mixer mit einem Spatel oder Löffel immer mal wieder die Ecken des Rührgefäßes und den Mixer abschaben, damit auch wirklich alles gut durchmischt wird.

Pesto rosso

Schwierigkeit: sehr einfach

Zubereitungszeit: 30-60 Minuten

Zutaten

180 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten

80 g Tomatenmark
180 ml Olivenöl (einschließlich dem Öl der Tomaten)
50 g Parmesan oder Pecorino
70 g Pinienkerne (alternativ Mandeln, Cashewnüsse)
1 Bund (20-30 Blätter) Basilikum
1 EL Apfelessig
1 TL Salz
Prise Zucker

Zubereitung

Zuerst die Pinienkerne ohne Öl in einer Pfanne anrösten. Den Basilikum waschen, trocknen und zerkleinern. Dann den Käse reiben und die Tomaten abtropfen lassen (das Öl behalten) und in kleine Stücke schneiden.

Alles in eine Schüssel oder einen hohen, schmalen Mixbecher geben und mit dem Mixstab vermengen und weiter zerkleinern bis zur gewünschten Konsistenz.

Das Pesto füllt man in saubere, am besten sterilisierte, Gläser und gibt dabei auch die ganzen Pinienkerne noch dazu.

Varianten

Die Pinienkerne sind zwar sehr lecker, aber auch sehr teuer. Wer möchte kann sie auch mit anderen Nüssen (Mandeln, Cashewkerne) ersetzen. Die Mandeln vor dem anrösten schon kleinhacken.

Eine eher (süd-) französische Variante erhält man, wenn man Mandeln (statt Pinienkerne) und Gruyère (anstatt Pecorino oder Parmesan) verwendet.

Wer einige ganze Pinienkerne im Pesto möchte, stellt einfach ein paar der gerösteten Pinienkerne beiseite und gibt sie erst beim Befüllen der Gläser dazu.

Haltbarkeit

Das Anrösten der Pinienkerne verfeinert nicht nur den Geschmack sondern verringert auch die Zahl der Keime und hilft somit das Pesto haltbarer zu machen – also das anrösten nicht überspringen.

Nach dem Einfüllen in die Gläser sollte oben auf dem Pesto immer noch eine Schicht Olivenöl sein. Das Öl verhindert, dass Luft an das eigentliche Pesto kommt. Außerdem sollte man peinlich genau darauf achten, dass sich keine Luftbläschen im Glas halten.

Knoblauch sollte eher nicht zum Pesto gegeben werden, wenn es länger haltbar sein soll. Wenn, dann sollte der Knoblauch vorher zumindest gekocht und kleingeschnitten werden. Wer den Knoblauch möchte, sollte ihn eher kurz vor dem Verzehr frisch zum Pesto geben.

Im Kühlschrank hält sich das Pesto einige Wochen. Außerdem lässt sich das Pesto auch sehr gut einfrieren und hält dann eine kleine Ewigkeit.

Einkochen ist zwar prinzipiell möglich, aber darunter leiden Geschmack, Konsistenz (der Käse zerschmilzt) und Farbe. Also lieber sauber arbeiten und das Pesto einfrieren.

Hefezopf oder Rosinenbrötchen

Schwierigkeit: einfach

Zubereitungszeit: 2-3 Stunden (davon 1-2 Stunden Ruhezeit, $\frac{1}{2}$ Stunde Backzeit)

Zutaten

500 g Mehl (Typ 550)
1 Würfel Hefe
250 ml Milch (lauwarm)
80 g Zucker (evtl. etwas davon Vanillezucker)
70 g Butter (warm)
1 Prise Salz
75 g Rosinen
etwas Milch zum Bepinseln

Zubereitung

Mehl in eine Schüssel geben, mit der Hefe, Zucker und etwas Wasser in einer Mulde einen Vorteig anrühren und kurz stehen lassen. Dann die lauwarmen Milch dazugeben und mit dem Butter und Salz verrühren (am besten mit dem Rührgerät). Zum Schluss die Rosinen unterarbeiten und rund eine Stunde gehen lassen.

Aus dem Teig entweder aus drei Strängen einen Hefezopf flechten oder 8 Brötchen formen. Auf ein Backblech legen und nochmal rund 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Den

Backofen auf 200°C (Umluft 180°C) vorheizen und etwas Wasser in einem feuerfesten Schälchen in den Ofen stellen.

Die Brötchen über Kreuz einschneiden, mit Milch bepinseln und im oberen Drittel des Ofens in ca. 15-20 Minuten goldbraun backen (Hefezopf 35-40 min).

Varianten

Wer es mag, kann die Rosinen auch mit einigen Schokoladenstückchen ersetzen. Außerdem kann man den Hefezopf oder die Brötchen auch mit Mandelstiften oder Hagelzucker bestreut.

Fougasse provençale (Fladenbrot)

Schwierigkeit: einfach, gelingt leicht

Zubereitungszeit: knapp 3 Std. (das meiste davon ist Ruhe- und Backzeit)

Zutaten

500 g Weizenmehl (Type 405 oder 550)

ca. 230 ml warmes Wasser

1 Pck Trockenhefe

1 TL Zucker

1 TL Salz

3 EL Olivenöl

1 EL Kräuter der Provence (Rosmarin, Thymian, Bohlenkraut, Oregano, evtl. Majoran)

Etwas Olivenöl, Kräuter der Provence und Fleur de sel zum bestreuen

Zubereitung

Das Mehl abwiegen, in eine Schüssel geben und mit dem Salz und den Kräutern vermischen. In der Mitte eine kleine Kuhle machen und darin die Hefe und den Zucker mit etwas warmem Wasser zu einem Brei verrühren und mit Mehl vom Rand abdecken. An einem warmen Ort rund eine Viertelstunde gehen lassen.

Das Olivenöl und das handwarme Wasser hinzugeben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Vom Wasser nur soviel zugeben, dass der Teig nicht mehr an der Schüssel klebt. Dann mindestens eine Stunde mit einem Tuch zugedeckt an einem möglichst warmen Ort gehen lassen, wobei sich das Volumen in etwa verdoppeln sollte.

Dann nochmals gut durchkneten und auf Backpapier zu einem flachen Oval formen (am besten mit den Händen). Wie auf dem Bild mit einem Messer einschneiden und den Teig auseinanderziehen. Mit einem Tuch abdecken und nochmal rund 20 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen. Den Ofen auf 210°C vorheizen.



Fougasse provençale (französisches Fladenbrot)

Die Fougasse mit Olivenöl bestreichen (geht am einfachsten mit den Fingern) und dann nach Belieben mit Kräuter der Provence und etwas Fleur de sel (Salz) bestreuen.

Für die Luftfeuchtigkeit im Ofen eine kleine, feuerfeste Schale mit Wasser auf den Boden des Backofens stellen. Das Brot auf der mittleren Schiene rund 25 Minuten bei Ober- und Unterhitze backen, bzw. so lange bis das Fougasse goldbraun ist.

Varianten

Sehr gut kann man auch kleingeschnittene Oliven oder eingelegte Tomaten in den Teig einarbeiten.

Marmorkuchen

Schwierigkeit: einfach

Zubereitungszeit: rund 1½ Stunden (davon 40 min Backzeit)

Zutaten

220 g Butter
210 g Zucker (170+40 g)
4 Eier
125 ml Milch
400 g Mehl
100 g Speisestärke
1 Päckchen Backpulver
40 g Kakaopulver

Zubereitung

220 g zimmerwarme Butter in kleine Stückchen schneiden und mit 170 g Zucker schaumig rühren. Dann 4 große Eier dazugeben und weiter verrühren. Schließlich 1/8 l Milch dazugeben und nochmals unterrühren.

In eine zweite Schüssel 400 g Mehl, 100 g Speisestärke und ein Päckchen Backpulver sieben und dann löffelweise in den Teig unterrühren.

Den Ofen in der Zwischenzeit auf 200°C vorheizen und die

Backform mit Butter ausfetten (am besten mit etwas Küchenpapier) und sachte mit Semmelbrösel oder Grieß austreuen.

Rund 2/3 des Teigs in die Gugelhupf-Backform geben. Den restlichen Teig mit 40 g Kakaopulver und 40 g Zucker vermischen und dann in die Backform geben. Mit einer Gabel die beiden Teigsorten sachte spiralförmig verdrehen.

Bei 180°C rund 35-40 min backen (mit einem Holzstäbchen in den Kuchen stechen und prüfen, dass kein noch flüssiger Teig kleben bleibt).

Varianten

Den Schokoladenanteil kann man auch weglassen, also einfach ausschließlich den hellen Teig backen.

Nach Geschmack, kann man beispielsweise ein paar wenige Bananenstückchen oder ähnliches in den Teig geben.

Ciabatta – Schnell und

einfach

Schwierigkeit: einfach, gelingt leicht

Zubereitungszeit: etwa 2 Std. (das meiste ist Ruhe- und Backzeit)

Zutaten

500 g Weizenmehl (Type 405 oder 550)

250 ml warmes Wasser

1 Pck Trockenhefe

1 TL Zucker

1 TL Salz

1 EL Olivenöl

Zubereitung

Das Mehl abwiegen und in eine Schüssel geben. In der Mitte eine kleine Kuhle machen und darin die Hefe und den Zucker mit etwas Wasser zu einem Brei verrühren und mit Mehl vom Rand abdecken. An einem warmen Ort rund eine Viertelstunde gehen lassen.

Das Olivenöl, das Salz und das Wasser hinzugeben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig mit einem Tuch abdecken und rund 30 Minuten gehen lassen.

Dann nochmals durchkneten und auf Backpapier zu einem Rechteck

ausrollen. Die kurzen Seiten etwas einschlagen und über die Langseite aufrollen, so dass die Kante oben ist. Das Brot mit dem Backpapier auf ein Blech legen, mit einem Tuch abdecken und nochmal rund 20 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen.

Ofen auf 210°C vorheizen (Ober- und Unterhitze) und nach Bedarf das Ciabatta noch etwas flach drücken und mit etwas Mehl bestäuben. Für die Luftfeuchtigkeit im Ofen eine kleine, feuerfeste Schale mit Wasser auf den Boden des Backofens stellen. Das Brot auf der mittleren Schiene rund 30-35 Minuten backen.

Varianten

Man kann den Teig auch in zwei Hälften teilen und damit zwei kleinere Ciabatta backen.

Nach Wunsch und Geschmack kann man vor dem Backen beispielsweise noch Nüsse in den Teig einarbeiten.

Mousse au chocolat

Schwierigkeit: einfach, gelingt meist

Zubereitungszeit: etwa 1 Std. (plus 3 Std. Kühlschrank)

Zutaten

(für etwa 8 Portionen)

400 g Zartbitter Schokolade

4-5 Eier

400 ml Schlagsahne

2 EL Zucker

Zubereitung

Die Schokolade klein brechen und im Wasserbad schmelzen. Die Eier trennen und zuerst das Eiweiß steif schlagen. Die Sahne schlagen und dann die Eigelbe mit dem Zucker schaumig rühren.

Die flüssige und nicht mehr ganz heiße Schokolade zusammen mit der Sahne unter ständigem Rühren in die Eigelb-Zucker-Masse geben und kräftig verrühren. Zum Schluß den Eischnee vorsichtig mit einem Spatel unterheben.

Mindestens 3-4 Stunden im Kühlschrank kalt stellen.

Tipps & Tricks

Wer möchte, kann die Mousse verfeinern, indem man zum Eigelb etwas Cognac oder Rum gibt.

Die Mousse gelingt am besten mit der billigsten Zartbitterschokolade.

Da die Mousse rohe Eier enthält, darf sie nicht zu lange

aufbewahrt werden!