

REZEPT



REZEPTTITEL

Arme Ritter mit Hawaij-Gewürz und karamellisierten Äpfeln

AUD DEM FEATURE

Frühstück rund um die Welt

KONTRIBUTOR

Elise Noyez

SISTERMAG

N°34

ZUTATEN

FÜR DIE ARMEN RITTER

4 Scheiben ein Tag altes Brot

2 große Eier

75 ml Vollmilch

1 EL Vanillezucker

½ TL Hawaij-Gewürzmischung

1-2 EL ungesalzene Butter

FÜR DIE KARAMELLISIERTEN ÄPFEL

1 Apfel, aufgeschnitten
oder gewürfelt

1-2 EL ungesalzene Butter

2 EL brauner Zucker

Prise Salz

ZUM AUFTISCHEN

Ahornsirup

geröstete Mandelscheiben

ZUBEREITUNG

FÜR DIE ARMEN RITTER

1. Verrührt Eier, Milch, Zucker und Gewürze in einer hohen, flachen Schüssel. Weicht jede Scheibe Brot in der Ei-Mischung ein.
2. Lasst währenddessen die Butter bei mittlerer Hitze in einer großen Pfanne zergehen. Wenn die Butter anfängt, Blasen zu werfen, gebt die getränkten Brotscheiben dazu und backt sie bei mittlerer Hitze, bis die Unterseiten goldbraun sind, 2 bis 3 Minuten pro Seite.

FÜR DIE KARAMELLISIERTEN ÄPFEL

3. Lasst die Butter bei mittlerer Hitze in einer mittelgroßen Pfanne zergehen. Gebt die Apfelscheiben dazu und wendet sie in der Butter. Lasst sie eine bis 2 Minuten backen, bis sie anfangen, weich zu werden. Bestreut sie dann mit braunem Zucker und wendet sie erneut. Verringert die Temperatur auf mittel-niedrig und



FORTSETZUNG

backt weitere 5 bis 7 Minuten. Wendet gelegentlich, bis die Apfelstücke weich und karamellisiert sind.

ZUM AUFTISCHEN

4. Serviert die Armen Ritter warm. Besprenkelt sie mit Ahornsirup oder einem Zucker eurer Wahl (optional) und legt die karamellisierten Äpfel oder geröstete Mandeln darauf.

REZEPT



REZEPTTITEL

Crêpe

AUD DEM FEATURE

Frühstück rund um die Welt

KONTRIBUTOR

Amandine L'hyver

SISTERMAG

N°34

ZUTATEN

500 g Mehl

150 g Zucker

3 Eier

750 ml Milch

ZUBEREITUNG

1. Gebt Mehl und Zucker in eine große Schüssel.
2. Gebt die Milch ganz vorsichtig in die trockene Mischung, um Klumpen zu vermeiden. (Sollte es Klumpen geben, macht euch erst einmal keine Sorgen und rührt kräftig weiter; sie werden weggehen). Schlagt den Teig, bis er glatt ist.
3. Schlagt die Eier auf und hebt das Eiweiß für später auf. Gebt das Eigelb langsam in den Teig.
4. Verrührt das Eiweiß und einer Prise Salz mit einem Mixer (oder mit den Händen, wenn ihr mutig sein) zu einem festen Schnee. Gebt das Eiweiß dazu und rührt es ganz, ganz vorsichtig in den Teig, bis nichts übrig ist.
5. Backt eure Crêpes bei mittlerer Hitze in einer Pfanne mit Butter oder Kokosnuss-Öl.
6. Bon Apétit!



FORTSETZUNG

ANMERKUNGEN

Für eine milchfreie Variante könnt ihr eure liebste vegetarische Milch nehmen (Mandelmilch ist lecker) und die Crêpes statt in Butter in Kokosnuss-Öl backen.

Ihr könnt die Crêpes mit allem essen, was euer Herz begehrt. Mein persönlicher Favorit ist Butter, Honig und geröstete Mandeln, aber ihr könnt auch traditionell bleiben und sie nur mit gesalzener Butter und einem Glas Buttermilch essen.

REZEPT



REZEPTTITEL

Buhtle

AUD DEM FEATURE

Frühstück rund um die Welt

KONTRIBUTOR

Sanda Pagaimo

SISTERMAG

N°34

ZUTATEN

400g Dinkelmehl

1 TL Trockenhefe

2 Eigelbe

80g Soja-Margarine

80g Kokosnuss-Zucker

200ml lauwarme Reismilch

Prise Salz

Puderzucker zum Bestäuben

Marmelade oder Schokoaufstrich
zum Füllen

ZUBEREITUNG

1. Vermengt alle trockenen Zutaten. Fügt langsam Eigelbe und Milch hinzu und knetet alles mit den Händen, bis ihr einen weichen Teig habt. Deckt ihn mit einem Tuch ab und lasst ihn etwa eine Stunde bei Raumtemperatur aufgehen.
2. Rollt den Teig auf einer bemehlten Fläche auf eine Dicke von 5 mm aus. Schneidet ihn mit einem Messer in 8 mal 8 mm große Quadrate, gebt einen TL Marmelade (oder eine andere Füllung) in die Mitte jedes Quadrats, faltet die Ecken und schließt sie oben fest.
3. Legt sie dicht nebeneinander und mit den gefalteten Ecken nach unten auf ein gut eingefettetes Backblech. Backt sie im auf 190°C vorgeheizten Ofen für 30 Minuten oder bis sie goldbraun sind.
4. Nehmt sie aus dem Ofen, streut Puderzucker darüber und lasst sie 5 Minuten abkühlen, bevor ihr sie serviert.

REZEPT



REZEPTTITEL

Vegane Dinkel-Croissants

AUD DEM FEATURE

Frühstück rund um die Welt

KONTRIBUTOR

Sanda Pagaimo

SISTERMAG

N°34

ZUTATEN

800g Dinkelmehl

7g Trockenhefe

200ml Reismilch

200ml Kokosnuss-Joghurt

200ml Olivenöl

200g Kokosnuss-Öl (Raumtemperatur)

Prise Salz

ZUBEREITUNG

1. Heizt den Ofen auf 200°C vor.
2. Vermischt alle Zutaten (bis auf das Kokosnuss-Öl), knetet sie gut durch. Deckt sie mit einem Geschirrtuch ab und lasst sie 2 Stunden an einem warmen Ort aufgehen. Der Teig sollte die doppelte Größe haben.
3. Formt 16 Bällchen und rollt jeden mit einem Nudelholz (auf die Größe eines Desserttellers).
4. Gebt Kokosnuss-Öl auf 14 der kleinen Scheiben und legt jeweils 7 auf die anderen. Wiederholt das mit den anderen 7 und endet mit den Scheiben ohne Öl.
5. Rollt sie wieder mit dem Nudelholz aus (bis sie 1 cm dick sind) und schneidet sie in 16 gleich große Stücke.
6. Rollt sie zu Croissants und legt sie auf Backpapier.



FORTSETZUNG

7. Streicht Wasser darüber und streut Mohn- oder Sesamsamen darüber.
8. Backt sie 20 Minuten oder bis sie goldgelb sind.

REZEPT



REZEPTTITEL

Südafrikanisches Mieliepap Porridge mit Papaya

AUD DEM FEATURE

Frühstück rund um die Welt

KONTRIBUTOR

Janine Hegendorf

SISTERMAG

N°34

ZUTATEN

250 pflanzliche Milch

40g Maismehl

Prise Meersalz

1TL gemahlene Vanille

1/2 TL Butter

1 Papaya

ZUBEREITUNG

1. Pflanzenmilch aufkochen, dann die Hitze reduzieren und umgehend das Maismehl mit einem Schneebesen einrühren
2. Anschließend Meersalz, gemahlene Vanille und Butter hinzugeben und mit dem Schneebesen umrühren
3. Papaya halbieren und die Kerne entfernen. Hälften schälen und sie in kleine Würfel schneiden
4. Zum Garnieren einige Papaya-Würfel aufheben
5. Die Papaya unter den Brei heben

REZEPT



REZEPTTITEL

Modernes Mieliepap Porridge mit Chiasamen und Mandelmus

AUD DEM FEATURE

Frühstück rund um die Welt

KONTRIBUTOR

Janine Hegendorf

SISTERMAG

N°34

ZUTATEN

1 Bio Orange

250 pflanzliche Milch

40g Maismehl

Prise Meersalz

1TL gemahlene Vanille

1/2 TL Butter

1EL Chiasamen

2EL Mandelmus

Orangenscheiben

ZUBEREITUNG

1. Bio-Orange auspressen
2. Pflanzenmilch aufkochen, dann die Hitze reduzieren und umgehend das Maismehl und die Chiasamen mit einem Schneebesen einrühren
3. Sobald der Brei fest wird, den frisch gepressten Orangensaft hinzugeben. Dabei ständig rühren
4. Anschließend Meersalz, gemahlene Vanille und Butter hinzugeben und mit dem Schneebesen umrühren
5. Mit Orangenscheiben und Mandelmus servieren