

MORGEN STUND



- ♦ *Einzelrezepte & Frühstücksideen*
- ♦ *Einzelrezepte & Frühstücksideen*
- ♦ *Einzelrezepte & Frühstücksideen*
- ♦ *Einzelrezepte & Frühstücksideen*

Constanze Guhr

Morgenstund

Rituale
und Rezepte
fürs Frühstück



GERSTENBERG



Vom Glück des Essens

Essen kann glücklich machen und es kann sogar heilende Fähigkeiten haben. Das Frühstück bietet dafür die ideale Voraussetzung, weil es so vielseitig sein kann.

In der japanischen Esskultur wird versucht, immer von allen Geschmacksrichtungen etwas in einer Mahlzeit anzubieten. Also salzig, sauer, süß, bitter und scharf. Ebenso wie fest und flüssig, heiß und kalt. Die Philosophie dahinter ist der Wunsch, Ausgeglichenheit zu erreichen. Und genau das bietet das Frühstück oder der Brunch. Beide können alle Geschmacksrichtungen vereinen. Damit ist natürlich nicht das klassische deutsche Schnellfrühstück mit Leberwurst- oder Käsebrötchen gemeint, sondern all die vielseitigen Speisen, die man auf ein leckeres Frühstücksbüfett stellen kann.

Frühstück gibt Energie

Frühstück kann Energie liefern oder Müdigkeit ausgleichen, aktiv und wach machen. Es

kann mit Superfood zum Vitamin-kick aufgepeppt werden oder einfach nur lecker sein.

Das Frühstück galt lange als die wichtigste Mahlzeit des Tages. Denn wie sagte schon meine Großmutter: »Frühstücke wie ein Kaiser, iss Mittags wie ein König und abends wie ein Bettler.« Das Frühstück folgt auf die nächtliche Essenspause. Darauf weist auch der englische Ausdruck *Breakfast* hin, was so viel wie Fastenbrechen heißt. Und warum essen viele Leute so gerne Eier zum Frühstück? Weil eiweißhaltiges Essen am Morgen den Kreislauf in Schwung bringen kann und vom Körper in Wärme umgewandelt wird.

Frühstück ist Genuss

Eine andere Angewohnheit meiner Großmutter hat sich allerdings überholt: Sie gab jedem Essensteilnehmer einen Namen, je nachdem, wie schnell er fertig war. König, Kaiser, Edelman, Bürger, Bauer, Bettelmann. Wer zuletzt fertig war, und das war meistens ich, bekam den Titel

Bettelmann. Heute sind natürlich alle besser dran, die langsam essen und genießen. Man soll ja eigentlich auch 33 Mal kauen und das bei jedem Bissen. Jedenfalls ist Essen in Ruhe am besten verträglich.

Aber wann hat man dafür schon Zeit? In der Woche wohl eher nicht. Dafür gibt es dann Müsli und Porridge, das geht schnell und kann auch zur gesunden Portion Morgenglück werden. Ich liebe frühstücken, auch wenn ich eigentlich gerne lange schlafe. Aber heutzutage kann man ja auch spät frühstücken oder brunchen. Es gibt inzwischen endlich auch Cafés, die Frühstück bis abends anbieten.

Frühstücken kann man überall

Ich liebe Frühstücken im Café. Ich liebe Frühstücken im Hotel. Ich liebe Frühstücken mit Freunden. Ich liebe Geburtstagsfrühstücke und Frühstück am ersten Tag des Jahres.

Aber warum bin ich so ein Frühstücks-Fan? Ich glaube, es liegt an der Mischung aus süß und herzhaft, warm und kalt und den leckeren Getränken, die es dazu

gibt. Und wenn man Zeit für das Frühstück hat und es auf einige Stunden ausdehnen kann, dann ist es noch mal so schön.

Es gibt unterschiedliche Morgenrituale und Routinen. Aber es lohnt sich, etwas mehr Augenmerk auf das Frühstück zu legen. Jeder Morgen ist wie eine neues leeres Blatt, das man erneut füllen kann. Den Tag entspannt und ohne Stress zu beginnen, hat etwas Verheißungsvolles.

Dieses Buch möchte eine Vielzahl von Morgenritualen für kreative Menschen vorstellen, kombiniert mit geistig fit machendem Essen und vielseitigen Anregungen, wie schon das Frühstück ein Teil des kreativen Denk- und Schaffensprozesses werden kann.

Gerichte, die Energie und Kraft liefern, sind ebenso dabei wie Wohlfühlessen, das man sich gönnen kann, wenn es mal nicht so rundläuft.



Das Frühstücksritual kann mit einer schönen Tischdecke, hübschem Geschirr, einer Kerze, viel Obst und frisch gepressten Säften sowie gutem Kaffee beginnen und am Wochenende, wenn man Zeit hat, auch Freunde einzuladen, endet es mit einem Dessert und noch mehr Kaffee. Zu einem reichhaltigen Frühstück gehören Salate, Suppen, Müsli, warme Speisen aus aller Welt und natürlich auch ein Glas Sekt. Zu viel auf einmal kann aber kein Mensch essen. Deshalb sollte man so oft wie möglich die Gelegenheit nutzen, lecker zu frühstücken. Es gibt vielerlei Arten,

das Frühstück zu verbringen. Manchmal möchte man sich mit leckerem Essen trösten, wenn es einem nicht gut geht. Manchmal braucht man Kraft oder Energie. Das Frühstück kann sogar helfen, auf neue Ideen zu kommen, oder man genießt es einfach in vollen Zügen. So manche Künstler verbrachten den ganzen Morgen frühstückend im Bett. Dieses Buch liefert eine Vielzahl an Ideen, wie das Frühstück kreative oder geistig arbeitende Menschen unterstützen und begeistern kann. Und sogar für Gestresste ist es eine Wohltat.



Inhalt

<i>Vom Glück des Essens</i>	4
<i>Morgenrituale</i>	8
<i>Frühstücksorte</i>	32
<i>Kreative Ideen</i>	47
<i>Frühstück als Brainfood</i>	64
<i>Reisen im Kopf</i>	91
<i>Rezepte zum Trösten und Verwöhnen für schlechte Zeiten</i>	108
<i>Rezeptverzeichnis</i>	126

MORGENRITUALE

Viele kreative Menschen lieben den Morgen und die verschiedenen Morgenrituale, sei es Meditation, Joggen oder Morgenseiten schreiben. Und in der Tat, Rituale stärken die innere Zufriedenheit, strukturieren den Tag oder geben Halt. In den weiteren Kapiteln werden noch viele andere Möglichkeiten beschrieben, aus der alltäglichen Routine auszubrechen. Aber hier soll es erst mal um Ideen gehen, mit denen du dir deinen Morgen so strukturieren kannst, dass du voller Energie und Kreativität in den Tag starten kannst. Neben den

Morgenritualen oder Übungen ist dabei auch die Nahrung ausschlaggebend. Mit den richtigen Zutaten kannst du sowohl deine geistige Energie als auch deine Konzentrationsfähigkeit erhöhen. Mit den richtigen Getränken kannst du ebenfalls dein Wohlbefinden unterstützen. Ab S. 64 findest du noch ein ganzes Kapitel mit Frühstücks-Brainfood.



DAS MORGENSEITENRITUAL

Morgenseitenschreiben ist eine hervorragende Journaling-Technik, die auf außergewöhnliche Weise die Kreativität anregen kann. Dabei füllt man direkt nach dem Aufwachen bis zu drei DIN-A4-Seiten mit allen Gedanken, die einem kommen.

Man mag dann vielleicht noch recht müde sein, aber das ist genau das Gute daran, weil die Gedanken so ungefiltert ihren Weg auf das Papier finden. Dabei soll man weder nachdenken noch das Geschriebene zensieren. Diese Technik stammt aus dem Buch »Der Weg des Künstlers« von Julia Cameron. Sie empfiehlt dabei, den inneren Kritiker zu ignorieren und sich einmal komplett »leer zu schreiben«.

Das kann einen am Anfang etwas verunsichern oder auch frustrieren. Aber was auch immer einem in den Sinn kommt, ist erlaubt.

Durchaus auch die Worte: »Ich weiß nicht, was ich schreiben soll«.

Wenn du es aber eine Weile durchhältst, kann es sehr nützlich sein zum Loslassen negativer Gedanken und Emotionen.

Manchmal entstehen so auch die tollsten neuen Ideen oder naheliegende Lösungswege für Probleme werden sichtbar.

Du kannst dir dafür ein hübsches Buch oder Heft nehmen, in das du hintereinanderweg hineinschreibst. Manche mögen es auch, Dinge darin einzukleben oder Wünsche zu visualisieren.

Wenn man neu mit den Morgenseiten beginnt, sollte man sie ca. vier bis sechs Wochen nicht lesen. Danach kann man es tun und sich auch besondere Ideen oder Anregungen markieren.

Und weil das Morgenjournal zu neuen Ideen anregt, folgt hier eine neue Idee für ein Granolarezept.

Es stammt aus Schottland.

Granola

Für 1 großes Glas

250 g Haferflocken, 175 g Roggenflocken, je 1 Handvoll Hasel- und Erdnüsse (gehackt), Sonnenblumenkerne und Sesamsamen, 100 ml Sonnenblumenöl, 100 ml Wasser, 2 EL brauner Zucker, 70 g Honig, je 1 Handvoll entsteinte Datteln und Rosinen (klein geschnitten)

Backofen auf 200 °C (Umluft: 180 °C) vorheizen. Hafer- und Roggenflocken, Nüsse, Sonnenblumenkerne und Sesam vermischen. Öl, Wasser, Zucker und Honig unter gelegentlichem Rühren vorsichtig erwärmen und Haferflockenmischung unterrühren.

Granolamischung auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen in etwa 20 Minuten goldbraun backen. Dabei nach der Hälfte der Backzeit einmal wenden.

Herausnehmen, abkühlen lassen und mit Trockenfrüchten gemischt bis zum Servieren in ein gut verschließbares Schraubdeckelglas füllen.

GRANOLA				TAKES - OUT 40
				CHECK 2 ITIL FIRST
cups				
20	rolled Oats	3 1/2 8oz	250 g	
12	Rye flakes	3 1/2 4oz	175 g	
2	chopped hazelnuts	9oz		- mix all dry ingredients
2	chopped peanuts	11oz		- warm oil, sugar
1	Sesame seeds	7oz		water and honey
2	Sunflower seeds	11oz		mix with dry ingredients
2	Sunflower oil	550ml		spread mixture onto baking
1 1/2	brown sugar	13oz		bake 200°C up
2	water	550ml		golden brown, stir occasionally to break
2	honey	550ml		up lumps
2	raisins	13oz		- when cool add dry fruit
2	dates	10oz		
Yields: 13 1/2				

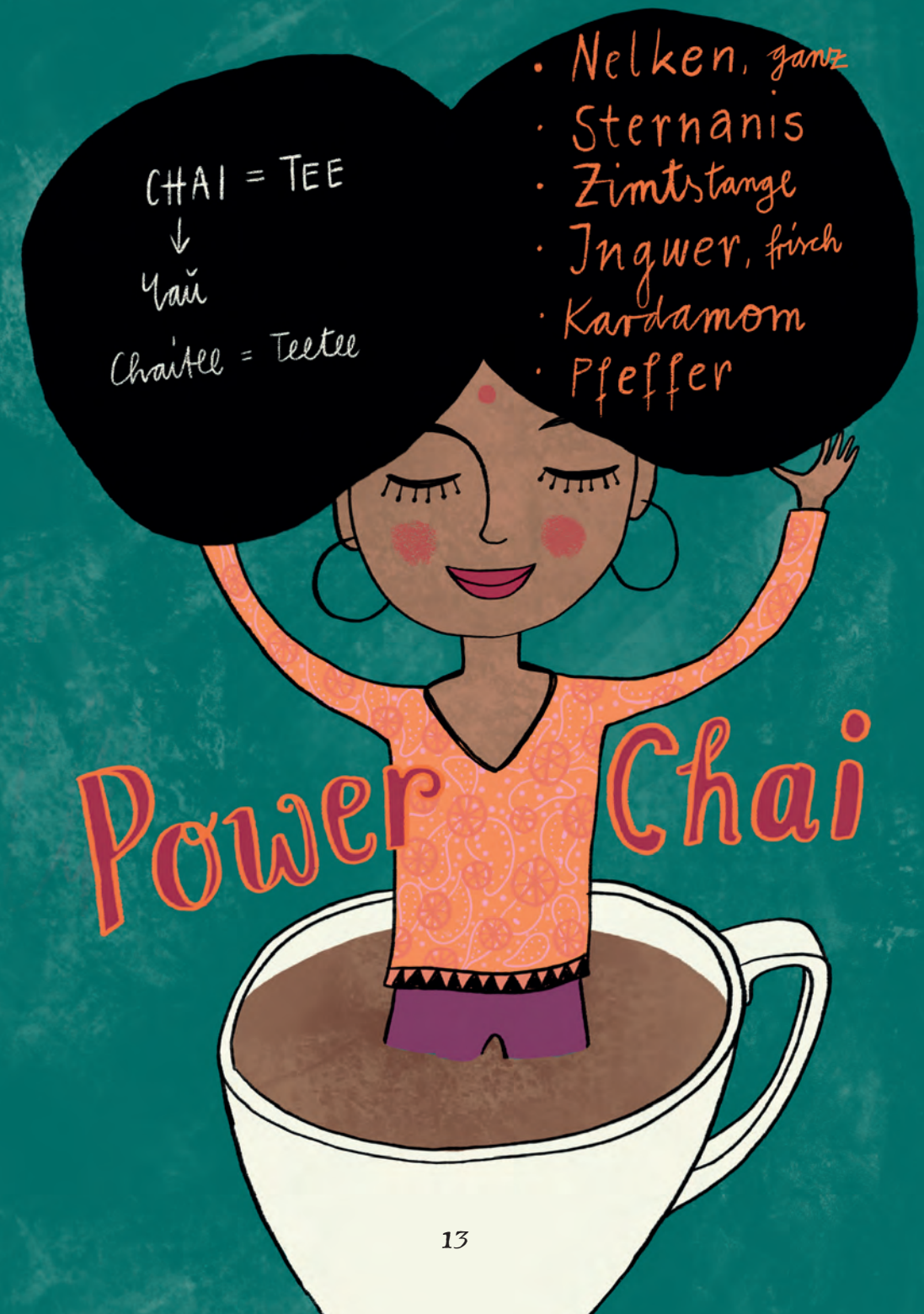
DANKBARKEITSRITUAL

Ein bisschen ähnlich wie die Morgenseiten ist das Dankbarkeitsritual. Du kannst es schriftlich machen oder nur in Gedanken. Setz dich mit einem wärmenden Getränk, zum Beispiel einem leckeren Chai-Tee, hin und schreib dir auf, wofür du dankbar bist. Das können ganz unterschiedliche Dinge sein, kleine und große, deine Wohnung, deine Partnerschaft, dein schönes neues Kleid, dass du immer Ideen hast oder Freunde, dass dir das Essen geschmeckt hat oder du einen Regenbogen gesehen hast. Versuche am Anfang wenigstens zehn Dinge zu finden, die dein Leben bereichern und für die du dankbar bist. Wenn du das eine Weile machst, entwickelst du automatisch einen riesigen Fundus an tollen Sachen, auf die du zugreifen kannst, wenn es dir mal nicht so gut geht. Du wirst entspannter und zufriedener. Spirituelle Menschen sind sogar davon überzeugt, dass Dankbarkeit der Schlüssel zum Glück schlechthin ist. Probier es doch einmal drei Wochen lang aus, vielleicht bemerkst du dann schon eine Veränderung in deinem Leben.

Dazu passt dieser köstliche Chai, er enthält viele leckere Gewürze, die sich positiv auf deine Stimmung auswirken können.

- Kombiniere deine eigene Mischung und koche jeweils 1 TL pro Gewürz in 1 Liter Wasser für 10 Minuten. ☕
- Gieße den Sud durch ein Sieb in Tassen und gib Milch und Honig dazu.

Es gibt auch Varianten mit schwarzem Tee.



Achtsamkeitsritual

Von Achtsamkeit hast du sicher gefühlt schon zu viel gehört. Dennoch kann es als eine Entspannungstechnik eingesetzt werden. Es geht dabei um Langsamkeit und bewusste Wahrnehmung.

Am besten startest du mit Ruhe in den Morgen. Greif nicht als Erstes zum Smartphone, sondern lass dir etwas Zeit für deine Gedanken.

Worauf freust du dich? Was hast du dir für den Tag vorgenommen?

Wenn du dir dein Frühstück ganz genau anschaust und nichts anderes dabei tust, als es bewusst zu essen, dann bist du vollkommen im Hier und Jetzt und kannst auch innerlich zur Ruhe kommen.

Viele finden es ein bisschen lächerlich, wenn sie stundenlang auf einer Rosine rumkauen sollen. Es ist allerdings erwiesen, dass langsam Essen und gründliches Kauen sehr gut für die Verdauung und das körperliche Wohlbefinden sind.

Achtsam frühstücken kannst du am besten mit Müsli, das du dir selbst zusammenstellst.

Ein gesundes Müsli besteht aus: Getreideflocken, Samen und Nüssen, getrockneten Früchten und Superfoods, also z. B. Lein- oder Chiasamen. Dazu frisches Obst. Als Flüssigkeit empfiehlt sich verdünnter Joghurt, Hafermilch oder auch Fruchtsaft.

Beim Essen kannst du nun versuchen herauszufinden, was du da gerade im Mund hast, wie welcher einzelne Bestandteil deines Müslis schmeckt oder sich anfühlt.

Mach das ruhig spielerisch. Wieviele verschiedene Geschmacksrichtungen findest du heraus? Was hast du da auf deinem Löffel? Iss langsam und kau: Wie verändert sich der Geschmack? Wird es zum Beispiel süßer oder saurer, wenn du kaut?

Diese Übung kann dich erden und gelassen machen. Danach kannst du kreativ in deinen Tag starten.

- Leinsamen
- Maulbeeren
- Cranberries
- Aronia
- Chiasamen

SUPERFOODS

Flüssiges

- SAHNE
- Apfelmus
- Sanddornsaft
- Mangomark
- Joghurt
- Kompott



getrocknete FRÜCHTE

- Rosinen
- Aprikosen
- Mango
- FEIGEN
- Apfelringe

frische Früchte

- BANANE
- Kiwi
- Apfel
- Birne
- Heidelbeeren
- Himbeeren
- Erdbeeren
- Pfirsich

Samen und Co./Gewürze

- gepuffte Quinoa
- Kokosraspel
- Kakaonibs / Kakao
- Zimt
- Kardamom
- Amaranth, gepufft
- Kurkuma
- Nüsse (not for me!)

JOGGEN AM MORGEN

Bewegung am Morgen tut sehr gut. Viele kreative Menschen berichten, dass sie beim Joggen oder konzentrierten Walken die besten Ideen haben. Das liegt an der Gleichmäßigkeit der Tätigkeit. Der Körper wird bewegt, der Geist kann frei umherschweifen und das kann dazu führen, dass einem etwas Neues einfällt.

Es kann aber auch sein, dass du nur über deine Einkaufsliste nachdenkst. Dann ist das so. Erzwingen kann man nichts, vielleicht klappt es beim nächsten Mal.

Um die Energiespeicher nach dem Laufen wieder zu füllen, bietet sich ein eiweißhaltiges Gericht an. Besonders gut geeignet ist eins mit Hülsenfrüchten, zum Beispiel Linsen. Diese lassen den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen und das Sättigungsgefühl hält länger vor. Dies ist ein Rezept für ein indisches Linsengericht.

DAL

Für 4 Personen

Für das Dal: 200 g rote Linsen, 1 TL Kurkumapulver,
1 TL Öl, 1½ TL Salz,

Für das Tadka (eine Art würziges Öl): 1 Zwiebel,
1 grüne Chilischote, 20 g frischer Ingwer,
¼ Bund Koriander, 2 EL Rapsöl,
1 TL Kreuzkümmelsamen,
100 g Tomaten (gehackt),
½ TL Rohrzucker



Für das Dal Linsen in ein Sieb geben, gründlich unter fließendem kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Mit den restlichen Dal-Zutaten in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze offen 15 bis 20 Minuten köcheln lassen. Dabei ab und zu umrühren und bei Bedarf noch etwas Wasser unterrühren.

Für das Tadka Zwiebel schälen und fein hacken. Chilischote waschen, trocken tupfen, entkernen und ebenfalls fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Kreuzkümmelsamen etwa 1 Minute darin anrösten. Chili und Ingwer unterrühren. Nach etwa 1 Minute Zwiebel zufügen und etwa 5 Minuten anschwitzen. Tomaten, Zucker und Koriander unterrühren. Alles unter stetigem Rühren etwa 5 Minuten braten.

Tadka zum Dal geben und gut untermischen. Noch heiß servieren und Reis oder Naan (indisches Fladenbrot) dazu reichen.



ZEICHNEN AM MORGEN

Ein schönes Ritual ist es, am Morgen zu zeichnen. Dabei ist es egal, ob du zeichnen kannst oder es nur als Hobby machst. Es kann eine gute Methode sein, um abzuschalten und in einen kreativen Flow zu kommen. Dann wirkt es wie eine Meditation. Am einfachsten ist es, Gegenstände aus deinem Umfeld wie deine Teetasse oder dein Marmeladenglas, eine Pflanze oder etwas anderes, scheinbar Banales zu zeichnen. Du kannst mit Farben oder auch Materialien experimentieren. Und es kommt nicht darauf an, ob es gut wird, sondern, dass du es tust.

Hier ist eine kleine Liste an Ideen, die du wöchentlich variieren kannst. Du kannst daraus auch Muster entwickeln oder einfach in dein Skizzenbuch oder auf Post-its kritzeln:

- Schuhe
- Buchstaben
- Blumen
- Sonnenbrillen
- Früchte
- Augen
- Teekannen
- Herzen
- Regenbögen



GRÜNER TEE

Dazu kannst du einen Tee trinken. Welcher Teetyp bist du?

Grüner Tee soll am gesündesten sein, aber auch Kräutertees haben eine angenehme Wirkung.

So fördert grüner Tee die Gedächtnisleistung, schützt den Körper und die Haut vor Alterung und die Knochen vor dem Brechen. Außerdem kann er nicht nur den Cholesterinspiegel senken und vor Alzheimer und Demenz schützen, er ist auch gut für die Leber.



MORGENRITUAL YOGA

Viele kreative Menschen praktizieren Yoga, manche als Sport, andere als spirituelle Praxis. Es gibt unendlich viele Arten von Yoga und es kann ein langer Prozess sein, es zu erlernen.

Aber es gibt eine sehr einfache Methode, mit Yoga den Morgen zu begrüßen. Das ist der Sonnengruß. Diese Abfolge von leicht zu lernenden Bewegungen dauert keine 5 Minuten. Du kannst sie natürlich auch ausdehnen und mehrmals hintereinander machen. Jedenfalls streckst du dabei deinen Körper, richtest dich auf und lässt die Energie fließen. Danach kannst du eine Tasse frisch zubereiteten Matcha Latte trinken.

Matcha ist auch eins dieser Superfoods. Er enthält viele Vitamine und Antioxidantien wie Polyphenole und einen Stoff namens EGCG, der Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugt. Die Konzentration dieser Stoffe ist in Matcha sogar besonders hoch, da es ein Pulver ist und man mehr davon nimmt als bei normalem grünem Tee.

Es kann sein, dass du Matcha anfangs zu bitter findest. Aber als Latte zubereitet, wird diese Bitterkeit abgemildert und zur Not kannst du auch noch etwas mit Honig oder Agavendicksaft süßen. Auf der folgenden Seite abgebildet ist die Abfolge des Sonnengrußes. Vielleicht hilft es dir aber auch, dir die Abfolge in einem Internetvideo anzusehen, damit du sie leichter nachvollziehen kannst.



MATCHA LATTE

Für 1 Person

1 TL Matcha (Grüntee pulver),
100 ml heißes Wasser,
100 ml heiße Milch oder Hafermilch



Matcha mit heißem
Wasser in eine Schale geben
und mit einem Bambusbesen oder
Schneebeesen schaumig rühren.

Milch oder Hafermilch mithilfe eines
Milchaufschäumers aufschäumen,
langsam zum Matcha-Tee gießen
und Matcha Latte warm
genießen.

Morgens schwimmen

Wenn es bei dir in der Nähe einen See oder ein Schwimmbad gibt, kann es auch ein großartiges Morgenritual sein, einige Bahnen zu schwimmen. Das Prinzip ist das gleiche wie beim Joggen. Man tut seinem Körper etwas Gutes und durch die gleichmäßige Bewegung wird der Geist ruhig und entspannt, sodass die neuen Ideen fließen können.

Beim Schwimmen wird meist sehr viel Energie verbraucht. Du solltest also vorher unbedingt etwas getrunken und etwas Obst gegessen haben. Hinterher bist du sicher hungrig. Dann kannst du das folgende leckere Rezept aus Israel bzw. Palästina ausprobieren.



Sabich

Für 1 Person

- 1 Aubergine oder Zucchini, etwas Öl,
- Salz, Pfeffer aus der Mühle,
- etwas Knoblauchpulver, 1 Ei,
- 1 Weizentortilla oder Pitabrot (zum Aufbacken),
- etwas Hummus (siehe S. 36),
- etwas Gurken-Tomaten-Salat (siehe S. 73),
- nach Belieben 1 TL scharfe Mangosauce

Sandwich- oder Backofengrill auf höchste Stufe vorheizen. Aubergine oder Zucchini putzen, waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Öl mit etwas Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver mischen und Aubergine oder Zucchini damit bepinseln. Im vorgeheizten Sandwich- oder Backofengrill in einigen Minuten goldbraun grillen.

Ei hart kochen, etwas abkühlen lassen, pellen und in Scheiben schneiden. Weizentortilla oder Pitabrot nach Packungsanweisung im vorgeheizten Backofen aufbacken. Fladen mit etwas Hummus, Tomaten-Gurken-Salat, gegrillter Aubergine oder Zucchini und Ei belegen und nach Belieben Mangosauce zugeben. Fladen zusammenklappen und noch warm genießen.

Tipp

Das Gericht kann auch kalt genossen werden. Am besten ist es, wenn man die Zutaten vor der Verwendung vorbereitet.



Meditation

Ein weiteres Morgenritual ist die Meditation. Es gibt stille Meditationen oder geführte, die du dir anhörst. Es gibt Gehmeditationen und meditative Entspannungsübungen. Manchen gelingt Meditation nicht, andere lieben es. Manch eine/r behauptet sogar, ohne Meditation nicht mehr leben zu können. Viele kreative Menschen nutzen die Meditation, um ihre Energie zu fokussieren oder gar in die Tiefen des Unterbewusstseins abzutauchen.

Etwas einfacher ist diese Brotbackmeditation. Viele sagen, dass Brotbacken etwas Meditatives hat. Es ist etwas ähnlich wie die Achtsamkeitsübung, nur dass hier noch die Hände dazukommen. Nämlich beim Kneten des Teiges. Backen ist eine Übung in Geduld, alles will mit Bedacht vermischt und verknetet werden. Sanft und kräftig kannst du deine Hände in der Schüssel den Teig bearbeiten lassen. Dabei bist du konzentriert und denkst an nichts anderes. Du willst es nicht schneller, sondern nimmst dir genau die Zeit, die es braucht. Am besten ist diese Backmeditation, wenn du wirklich dafür Zeit hast – keine störenden Geräusche, Handys, Kinder oder Arbeitstermine. Und eine schöne Schürze solltest du anziehen, dann steht deinem Backritual nichts mehr im Wege.



WEISSBROT

Für 1 Brot

½ Würfel frische Hefe (20 g),
450 ml lauwarmes Wasser, 1 Prise Zucker,
500 g Mehl (Type 1050) und etwas Mehl zum Arbeiten,
je ½ TL Anis- und Fenchelsamen,
3 TL Sesamsamen, 2 gestrichene TL Salz,
1 Päckchen Trockenhefe (7 g),
2 EL gemischtes Vollkornmehl (z. B. Roggen, Weizen, Dinkel und
Buchweizen), 2 EL Olivenöl und etwas Öl für die Form

Hefe in eine große Schüssel bröseln. Mit 250 Milliliter lauwarmem Wasser und Zucker verquirlen. 150 Gramm Mehl untermengen. Vorteig zudecken und an einem warmen Ort etwa 30 Minuten gehen lassen, bis er Blasen wirft. Anis- und Fenchelsamen sowie Sesam in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, bis die Gewürze duften, und im Mörser zerstoßen.

Restliches Mehl in eine weitere Schüssel geben und gut mit Salz und Trockenhefe vermischen. Gewürze und Vollkornmehl untermengen. Olivenöl und restliches lauwarmes Wasser verrühren, zum Vorteig geben und alles mit den Knethaken eines Handrührgeräts oder in einer Küchenmaschine verkneten. Mehl-Trockenhefe-Mischung unter ständigem Kneten nach und nach zufügen.

Teig mit den Händen so lange verkneten, bis er geschmeidig ist und sich vom Schüsselrand löst. Bei Bedarf etwas mehr Wasser zugeben.

Backofen auf 60 °C (Umluft: 40 °C) vorheizen. Teig auf einem bemehlten Brett oder einer Arbeitsfläche nochmals kurz von Hand durchkneten, in eine gefettete, bemehlte Kastenform geben und andrücken. Backofen ausschalten. Kastenform mit einem feuchten, sauberen Küchentuch bedecken und Teig im warmen Ofen etwa 30 Minuten gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

Form herausnehmen. Backofen auf 200 °C (Umluft: 180 °C) vorheizen. Brot im vorgeheizten Backofen etwa 10 Minuten backen, Ofentemperatur auf 190 °C (Umluft: 170 °C) reduzieren und Brot in etwa 45 Minuten fertig backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen, aus der Form stürzen und servieren.

TIPP

Dazu passt selbst gemachte Marmelade aus frischen oder TK-Früchten, z. B. Himbeeren (siehe S. 29) oder Schwarzen Johannisbeeren (siehe S. 28).

Letztere enthalten so viel eigenes Pektin, dass sie mit normalem Rohrzucker zubereitet werden können, sodass kein zusätzliches Geliermittel nötig ist.



Roh gerührte Johannisbeermarmelade

Für 2 Gläser

250 g Schwarze Johannisbeeren,
250 g Rohrzucker,
etwas Zitronensaft

Johannisbeeren waschen, in eine Rührschüssel geben und Rohrzucker
zufügen. Mit einem Stabmixer pürieren und etwas
Zitronensaft untermischen.

In sterilisierte Schraubdeckelgläser füllen, verschließen und im
Kühlschrank aufbewahren. Hält sich bis zu 14 Tage.



Roh gerührte Himbeermarmelade

Für 2 Gläser

250 g Himbeeren,
250 g Gelierzucker,
etwas Zitronensaft

Himbeeren waschen, in eine Rührschüssel geben und Gelierzucker
zufügen. Mit einem Stabmixer pürieren und etwas
Zitronensaft untermischen.

In sterilisierte Schraubdeckelgläser füllen, verschließen und im
Kühlschrank aufbewahren. Hält sich bis zu 14 Tage.



Roh gerührte
Himbeer-
marmelade



MONTAGSRITUAL

Wenn die Woche wieder losgeht, sind manche Menschen schon gestresst. Zu viele Aufgaben warten, der Trott beginnt wieder und es droht Überforderung.

Aber das muss nicht so sein. Du kannst auch die Woche mit einem schönen kleinen Ritual beginnen. Begrüße doch mal den Montag und freue dich, dass du schöne Dinge erschaffen kannst. Das ist eine Einladung, den Blick auf den Wochenanfang zu verändern.

Vielleicht kannst du eine kreative Minizeit in den Morgen einbauen? Zum Beispiel eine Minizeichnung von einem Gegenstand auf deinem Tisch anfertigen oder ein Lied singen oder ein schönes Wort schreiben. Es muss gar nicht lange dauern, sondern soll dich motivieren und für die neue Woche inspirieren.

Mit diesem leckeren, total schnell gemachten Brotaufstrich, den du dir auch in einem Glas mit in die Arbeit nehmen kannst, gelingt es dir bestimmt. Dieses Rezept ist eine Abwandlung des Frischkäse-Dattel-Aufstrichs »Sultans Freude«. Total simpel und extrem lecker.

Montag



FATIMAS FREUDE

Für 1 Glas

250 g körniger Frischkäse, 2 EL Olivenöl,
1 TL Schwarzkümmelsamen,
1 EL Aprikosen oder Feigen (klein geschnitten),
einige Granatapfelkerne, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Friskäse und Öl verrühren, Schwarzkümmel, Aprikosen oder Feigen und Granatapfelkerne unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren oder bis zur Verwendung in ein sauberes Glas füllen und kühl stellen.

