



Benötigte Zutaten

400 g	Dinkelmehl
100 g	Dinkelvollkornmehl
20 g	frische Germ
1 TL	Honig
200 ml	Premium Buttermilch
150 ml	Wasser
10 g	Salz
Optional:	
1 TL	Backmalz

Weckerl mit Dinkel und Buttermilch

Fernsehgartenköchin Iris Köck meldet sich vor dem Herbst noch einmal vom Bauernhof. Dieses Mal geht es um die Buttermilch. Regina Putz von der Landwirtschaftskammer Salzburg erklärt gerne, was Buttermilch genau ist – und ein passendes Rezept zum Schulanfang gibt es auch: Die Dinkel-Buttermilch-Weckerl. Wir wünschen einen schönen Schulstart und gutes Gelingen!

Anleitung

1. Mehl mit Salz und optional Backmalz mischen.
2. Buttermilch und Wasser erwärmen (Vorsicht: nicht heiß, nur warm), Germ hineinbröseln, Honig hinzufügen und gut durchrühren.
3. Die Mischung zum Mehl geben und mit einer Küchenmaschine gut zehn Minuten durchkneten.
4. Den Teig gut eine Stunde warm rasten lassen, danach in neun Stücke portionieren und kleine Weckerl daraus formen.
5. Gebacken wird bei 230 °C Umluft für zehn Minuten. Dann weitere zehn Minuten bei 180 °C.

Hinweis:

Buttermilch ist jedenfalls ein sehr vielseitiges Produkt. Sie entsteht als flüssiges Nebenprodukt bei der traditionellen Butterherstellung und ist reich an wertvollem Eiweiß, Kalzium und Milchsäurebakterien.

Buttermilch enthält maximal 1 % Fett und eignet sich daher als idealer und kalorienarmer Fitness-Drink oder Zwischensnack.

Aber kleiner Tipp: Achten Sie beim Einkauf auf die Bezeichnung „Reine Buttermilch“. Diese enthält dann keine künstlichen Zusätze oder Verdickungsmittel.

Buttermilch eignet sich auch hervorragend zum Marinieren, um das Fleisch



zart zu machen oder für frische Dressings. Auch für Brotteige ohne oder mit wenig Germ, da sie dem Teig eine milde Säure, längere Haltbarkeit und eine tolle Kruste verleiht.



Ein Rezept vom
ORF Fernsehgarten